



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي
أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس

إعداد

عبير نهاد محمد صبيح

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

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

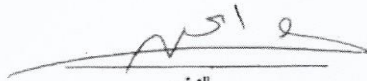
2024

مساهمة بعض القدرات البدنية في اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي اكايمييات كرة القدم في
محافظة القدس

إعداد

عبير نهاد محمد صبيح

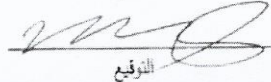
نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2024/12/26م، وأجيزت:



التوقيع



التوقيع



التوقيع

أ.د. عماد عبد لحق

المشرف الرئيسي

د. سما لخلوح

المتحن الخارجي

د. قيس نعيارت

المتحن الداخلي

الإهداء

أهدي هذا العمل الذي كان نتاجَ سنواتٍ طَوالٍ من الجِدِّ والكَدِّ والسعيِّ نحو النجاح وتحقيق المنشود، إلى

أبي، الذي علمني كيف أقف بكل ثباتٍ فوق الأرض، وهو الحرفُ التاسعُ والعشرون في أبجديتي.

أمي، سيدة القلب، رمز الحنان والإيثار والكرم.

جدِّي وجدتي اللذان علماني أنّ حُبَّ القدسِ يجبُ أن يُترجمَ إلى إنجازاتٍ وألا نكتفي بالكلمات.

إلى القدس ... وهي العاصمة والمعصومة ... إليها لأنها زنبقةٌ وقتي ... وريحانةٌ حُلُمي.

إخوتي وأخواتي الذين استمدّيتُ نجاحي من مشاكساتهم ونظراتهم الداعمة.

كمال، الذي أخبرني يوماً أننا ن صنع حظنا بأنفسنا فكان حظي المعلق في روجي كتميمة حب.

إلى رفاق العمر وأصدقاء الفرح...

إلى كلِّ من كان بجانبني .. ومنحني من ثقته ووقته لو القليل.

الشكر والتقدير

أَتَقَدَّمُ بِخَالِصِ الشُّكْرِ وَالتَّقْدِيرِ، وَوَافِرِ الامْتِنَانِ إِلَى أ. د عماد صالح عبد الحق؛ لجهوده البناءة وعطائه المتواصل دون كلل أو ملل، فكان الأب الحاني والموجه والمرشد المتفاني، فَجَزَاهُ اللهُ عَنَّا خَيْرَ الْجَزَاءِ، وَلَهُ كُلُّ الاحترام والتقدير، وَأَسْأَلُ اللهُ أَنْ يَجْعَلَ كُلَّ ذَلِكَ فِي مِيزَانِ حَسَنَاتِهِ.

كَمَا أَتَقَدَّمُ بِالشُّكْرِ الْجَزِيلِ إِلَى كُلِّ مَنْ عَلَّمَنِي حَرْفًا مِنْ ذَهَبٍ، وَكَلِمَاتٍ مِنْ دُرِّ، أَسَاتذتِي فِي جَامِعَةِ النَّجَاحِ الْوَطَنِيَّةِ، لِمَا قَدَّمُوهُ لِي مِنْ تَوَجِيهَاتٍ وَتَشْجِيعٍ مُتَوَاصِلٍ طَوَالَ فِتْرَةِ الدِّرَاسَةِ. وَيَسْرُنِي أَيْضًا أَنْ أَتَقَدَّمُ بِخَالِصِ الشُّكْرِ وَالتَّقْدِيرِ إِلَى أَعْضَاءِ لَجَنَةِ الْمُنَاقَشَةِ؛ لِمَا بَدَّلُوهُ مِنْ جُهْدٍ فِي قِرَاءَةِ هَذَا الْبَحْثِ.

وَأَشْكُرُ كُلَّ مَنْ سَاعَدَ فِي إِنْجَازِ هَذَا الْبَحْثِ، وَجَزَى اللهُ الْجَمِيعَ خَيْرَ الْجَزَاءِ.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة الرسالة التي تحمل عنوان:

مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هو 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: عيبر نهاد محمد صبيح

التوقيع: عيبر صبيح

التاريخ: 2024/12/26

فهرس المحتويات

ج.....	الإهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	الإقرار
و.....	فهرس المحتويات
ح.....	فهرس الجداول
ي.....	فهرس الاشكال
ك.....	فهرس الملاحق
ل.....	الملخص
1.....	الفصل الأول: سياق الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة
1.....	مقدمة
3.....	الإطار النظري
19.....	الدراسات السابقة
19.....	الدراسات العربية
24.....	الدراسات الأجنبية
26.....	التعقيب على الدراسات السابقة
27.....	مصطلحات الدراسة
28.....	مشكلة الدراسة وأسئلتها
28.....	أهداف الدراسة
29.....	أهمية الدراسة
29.....	حدود الدراسة
30.....	الفصل الثاني: الطريقة والإجراءات

30.....	منهجية الدراسة.....
30.....	مجتمع الدراسة.....
30.....	عينة الدراسة.....
31.....	أدوات الدراسة
32.....	صدق الأداة.....
32.....	ثبات الأداة.....
34.....	متغيرات الدراسة.....
34.....	إجراءات الدراسة.....
35.....	المعالجات الإحصائية.....
36.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....
36.....	النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول.....
37.....	النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني.....
38.....	النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث.....
52.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج
52.....	مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول.....
52.....	مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني.....
54.....	مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث.....
56.....	التوصيات.....
57.....	قائمة المصادر والمراجع.....
62.....	الملاحق.....
b.....	Abstract.....

فهرس الجداول

- جدول (1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيري كتلة الجسم وطول القامة لدى أفراد عينة الدراسة (ن = 184)..... 31
- جدول (2): معاملات الثبات والصدق الذاتي للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم (ن = 13).... 33
- جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 36
- جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للقدرات البدنية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 37
- جدول (5): خلاصة نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 38
- جدول (6): نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 40
- جدول (7): نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة السرعة والرشاقة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 41
- جدول (8): نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 43
- جدول (9): نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة المرونة والقوة العضلية في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 44
- جدول (10): نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184)..... 46
- جدول (11): نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 84)..... 76

جدول (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).....76

جدول (13): نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).....77

جدول (14): نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة التصويب على المرمى الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).....77

جدول (15): نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).....78

فهرس الاشكال

- شكل (1): خط الانحدار لمساهمة السرعة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....42
- شكل (2):فاعلية خط الانحدار لمساهمة السرعة والرشاقة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....42
- شكل (3):خط الانحدار لمساهمة المرونة في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....45
- شكل (4):فاعلية خط الانحدار لمساهمة المرونة والقوة العضلية في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....45
- شكل (5):خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....47
- شكل (6):خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....48
- شكل (7): فاعلية خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....49
- شكل (8):خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....50
- شكل (9): فاعلية خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.....51

فهرس الملاحق

- ملحق (أ): الاستمارة الخاصة لاستطلاع آراء المحكمين حول الاختبارات البدنية والمهارية.....62
- ملحق (ب): الادوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.....66
- ملحق (ج): وصف الاختبارات البدنية والمهارية.....67
- ملحق (د): أسماء المحكمين والخبراء.....75
- ملحق (هـ): الجداول.....76

مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس

إعداد

عبير نهاد صبيح

إشراف

أ. د عماد صالح عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس، والتعرف إلى أكثر القدرات البدنية مساهمة في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.

حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والارتباطي نظراً لتناسبه مع طبيعة الدراسة وأهدافها، كما تمثلت أدوات الدراسة بالاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم، كما أجريت الدراسة على عينة قوامها (184) ناشئاً في أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس من الملتزمين والمنتظمين بالتدريب طوال الموسم الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: توجد علاقة دالة إحصائياً بين جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة القدس، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت السرعة، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت المرونة، وأن المرونة ساهمت في تفسير (69%) من مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت القوة العضلية، وأن القوة العضلية ساهمت في تفسير (81.30%) من مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي، أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت القوة العضلية

وأن القوة العضلية ساهمت في تفسير (51.60%) من مهارة السيطرة على الكرة، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت القوة العضلية، وأن القوة العضلية ساهمت في تفسير (54.70%) من مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس

في ضوء نتائج الدراسة اقترحت الباحثة جملة من التوصيات من أهمها: ضرورة التركيز على القدرات البدنية الأساسية من سرعة، وقوة، ورشاقة، ومرونة، وتحمل لدورها الأساسي في أداء المهارات الأساسية وعلاقتها المباشرة في تطوير الاداء المهاري.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية، المهارات الاساسية، ناشئي اكاديميات كرة القدم.

الفصل الاول

سياق الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة

المقدمة:

تحظى الألعاب الرياضية باهتمام كبير من مختلف دول العالم، وذلك سعياً لتحقيق أعلى مستويات الأداء والوصول إلى أفضل الإنجازات في المسابقات الرسمية. وقد أسهم التقدم العلمي بشكل كبير في دفع الرياضة نحو التميز، من خلال تعزيز استعدادات اللاعبين في جوانبهم البدنية، المهارية، النفسية، والمعرفية، وذلك وفقاً لنوع النشاط الرياضي المتبع (النمري، 2017).

تعد كرة القدم من الألعاب التي حظيت باهتمام عالمي متزايد في جميع أنحاء العالم، حيث شهدت تطوراً كبيراً في كيفية إعداد اللاعبين. ويتميز هذا التطور بتحسين واضح في مستوى الأداء المهاري والبدني والنفسي والذهني للاعبين، من خلال امتلاكهم مهارات وقدرات عالية، ومستوى بدني ممتاز، بالإضافة إلى تعزيز قدرتهم على التفكير الجماعي. ويعود التقدم في اللعبة إلى التحسين المستمر في استراتيجيات اللعب الهجومية والدفاعية، إذ تمثل هذه الاستراتيجيات أحد العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج. وتعتبر خطط اللعب في كرة القدم فناً خاصاً في تنسيق الحركات خلال المباراة، سواء كانت هذه الحركات هادفة للهجوم أو الدفاع (محمود أ.، 2021).

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي نالت اهتماماً متزايداً على مستوى العالم، حيث شهدت تطوراً ملحوظاً في طريقة إعداد اللاعبين. ويتجسد هذا التطور في التحسن الواضح في الأداء المهاري، البدني، النفسي، والذهني للاعبين، الذين باتوا يمتلكون مهارات متقدمة وقدرات عالية، فضلاً عن مستوى بدني ممتاز يعزز من قدرتهم على التفكير الجماعي. يعود هذا التقدم إلى التطور المستمر في الاستراتيجيات الهجومية والدفاعية، التي تُعد من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج. كما تُعتبر خطط اللعب في كرة القدم مهارة فنية متكاملة تتعلق بتنسيق الحركات داخل الملعب، سواء كانت موجهة للأداء الهجومي أو الدفاعي (محمود أ.، 2021).

عندما نتناول أهمية القدرات البدنية لدى الرياضيين، يتبين أن رياضة كرة القدم تعد من أبرز الرياضات التي تساهم بشكل كبير في وصول اللاعب إلى أعلى المراتب. فهي تعتبر من الرياضات التي تعكس بشكل واضح مدى تقدم الدول، نظراً لتنوع أقسامها وتعدد المهارات الحركية المطلوبة فيها. حيث تنقسم رياضة كرة القدم إلى أنواع مختلفة من الحركات والمهارات، مما يجعلها مؤشراً حيوياً ودقيقاً في تقييم التقدم الرياضي على مستوى الدول. تسهم القدرات البدنية بشكل جوهري في أداء جميع مهارات كرة القدم وحركاتها، وتساهم في إتقانها، إذ تختلف أهميتها وفقاً لنوع المهارة أو المسابقة وطبيعتها. وبالتالي، فإن نوع المسابقة الرياضية التي يمارسها اللاعب وطموحه في تحقيق أعلى مستوى فيها، يحدد نوع القدرات البدنية الضرورية لتطويرها. وقد اتفقت معظم الآراء على أن القدرات البدنية هي الأساس الذي تُبنى عليه باقي المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. ولهذا، تم إطلاق عدة مصطلحات للقدرات البدنية، مثل "الصفات البدنية"، "المكونات البدنية"، و"عناصر اللياقة البدنية"، وذلك بحسب أهمية كل مصطلح في السياق الرياضي (الجبالي، 2014).

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم من الأسس الأساسية التي تحدد مدى كفاءة أدائهم المهاري والخططي. فمهما كانت الخطة التي يتم اختيارها بعناية، فإنها قد تفشل إذا لم يتم مراعاة القدرات البدنية للاعبين. علاوة على ذلك، لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بشكل فعال دون أن يمتلك اللاعب السمات والخصائص البدنية اللازمة، التي تساهم في تحسين الأداء الحركي للمهارات الأساسية. كما أن المنافسات الرياضية على المستوى العالمي تتطلب من الرياضيين تكامل استخدام قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية. ويعد هذا التكامل ضرورياً لتحقيق أفضل أداء ممكن، وبالتالي الوصول إلى أفضل النتائج في مختلف المسابقات (زهرا، 2018).

يتضح من خلال ما سبق أن إعداد برامج تدريبية متخصصة تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية وتطبيقها وفق أسس علمية يساهم بشكل كبير في تحسين المستوى البدني والخططي والمهاري والنفسي

للاعب المحترف. هذا النهج المتكامل يساعد اللاعب على الوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة.

الإطار النظري

التمهيد:

تعتبر الرياضة مقياساً لرفي الشعوب والأمم، وهي الوجه الحضاري الذي يعكس مدى ثقافة الشعب واهتمامه بالموهب البشرية، وتعتبر الشعوب الناضجة والمتحضرة باهتمامها بالرياضة ذلك من خلال اهتمامها الفعلي بالموهب الرياضية لديها بما تقدمه من دعم مادي ومعنوي لهم.

وتعد كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية على مستوى العالم في وقتنا الحالي، فهي رياضة منتشرة في كل بقاع الأرض، وتمارس على مختلف المستويات المعيشية للشعوب سواء كانت فقيرة أو غنية، ونجد الإقبال على هذه الرياضة بشكل كبير وواضح في الأحياء الفقيرة من دول العالم، وذلك لبساطتها أولاً، ثم لكونها لعبة جماعية بامتياز وتحتاج إلى روح الفريق الواحد من كل اللاعبين، وهنا نجد بأن فكرة الروح الرياضية الواحدة هي التي عملت على استقطاب العدد الأكبر من الجماهير لهذه الرياضة.

وفي هذا الفصل سوف أتحدث عن النقاط التالية :

- كرة القدم بشكل عام.
- كرة القدم الفلسطينية.
- أكاديميات كرة القدم.
- أهمية أكاديميات كرة القدم وخصائصها.
- الناشئين في كرة القدم.
- كيف أهتمت الأكاديميات بالناشئين في كرة القدم.

- القدرات البدنية لدى الناشئين.
- المهارات الأساسية لدى الناشئين.

كرة القدم بشكل عام:

تعرف كرة القدم بأنها اللعبة الأكثر انتشارا على وجه المعمورة، فهي اللعبة الوحيدة التي تمارس في مخلف بلدان العالم وعلى مستويات متفاوتة، لذلك نجد بأن هذه الرياضة حظيت بحشود جماهيرية كبيرة من مختلف الفئات العمرية، مما استدعى القائمين على رياضة كرة القدم بوضع قوانين موحدة لها من أجل الحفاظ على العدالة والنزاهة كقاعدة أساسية للحفاظ على جمال هذه اللعبة، والهدف من القوانين هو حماية واحترام ونزاهة القوانين والحكام، والتي تنعكس بشكل إيجابي على اللاعبين (براغ، 2016).

كما أن كرة القدم هي رياضة جماعية، يتم لعبها معا من قبل فريقين، عدد كل فريق (11) لاعبا، والهدف من هذه الرياضة هو أن يقوم الفريق الأول بتسجيل الأهداف في مرمى الفريق الثاني، وتستخدم الأرجل وضربات الرأس في التعامل مع الكرة، بينما يعتبر حارس المرمى هو الشخص الوحيد المخول بلمس الكرة بيديه فقط، وتم وضع قوانين كرة القدم في إنجلترا بواسطة الإتحاد الإنجليزي لكرة القدم في العام (1863) لكون هذه الرياضة انجليزية المنشأ ثم تطورت وبدأت في الانتشار عبر دول العالم المختلفة (جلال، 2020).

وتعتبر أمريكا اللاتينية هي المصدر الغني عالميا بثروات رياضة كرة القدم الفنية، حيث يمتاز لاعبوها بالمهارات البدنية العالية، وخصوصا دولتا الأرجنتين والبرازيل، وتأتي قارة آسيا كمصدر للاعبين أيضا المميزين بهذه الرياضة، فتعتبر كرواتيا، وصربيا، وأوكرانيا من الدول المصدرة للاعبين الأكفاء، ثم تأتي القارة الأفريقية، حيث تعتبر كل من غانا، ونيجيريا الكاميرون، والسنغال، وساحل العاج من الدول التي أقتحم لاعبوها الفرق الأوروبية والعالمية بجدارة، وطبعا تعتبر أوروبا هي الحاضنة الرئيسية لهؤلاء اللاعبين

من مختلف الأصول، أضف إلى كون أوروبا تمتاز بلاعبها المميزون على مستوى العالم من ناحية الأداء والمهارات البدنية (قناوي، 2016).

كرة القدم الفلسطينية:

فلسطينيا، تم قبول فلسطين كعضو في الإتحاد الدولي لكرة القدم في العام 1998، وكان هذا انتصارا بعد نضال دام لسنوات تقارب الخمسين سنة، وجاء هذا القبول بعد أن رفض أربع مرات بسبب التدخل الإسرائيلي وعدم اعترافه بأن فلسطين دولة مستقلة (الخالدي، 2013).

فمنذ العام 1918 لم تعيش فلسطين لحظات الرياضة الحقيقية الطبيعية، فقد نشأت كرة القدم الفلسطينية تحت الاحتلال البريطاني، حيث كانت الفرق الفلسطينية تمارس رياضة كرة القدم في عدة محافظات ومدن في فلسطين، ثم جاء الاحتلال الإسرائيلي ليعيق حركة رياضة كرة القدم الفلسطينية، منها اعتقالات اللاعبين وأحيانا قتلهم، وكذلك منع تشييد الملاعب الخاصة بكرة القدم وتدمير البنية التحتية لها، ورغم الاعتداءات الإسرائيلية الكثيرة، نجحت الرياضة الفلسطينية خاصة كرة القدم في تكوين مساحة إجماع وطني بحيث تم تعريف المنتخب على أنه وطني جامع، وبعد عام 1998 بدأت انطلاقة كرة القدم الفلسطينية بشكل فعلي وواضح للمشاركة في البطولات العربية والآسيوية والعالمية (الغول، 2022).

من وجهة نظر الباحثة، ترى أن رياضة كرة القدم الفلسطينية لم تأخذ حقها الفعلي والمناسب للمشاركة على الساحة الدولية، وذلك بسبب المعوقات السياسية التي تعرضت لها من إجراءات الاحتلال الإسرائيلي لفترة زمنية طويلة.

أكاديميات كرة القدم:

تعتبر الأكاديميات الخاصة بلعبة كرة القدم من الأكاديميات المهمة بالنسبة للفرق والمنتخبات الغربية والعربية، حيث تعبر هذه الأكاديميات هي المنبع الحقيقي للمواهب الصاعدة في عالم كرة القدم، ونجد بأن

هذه الأكاديميات منتشرة في العديد من الدول التي تعتنى بلعبة كرة القدم بالدرجة الأولى، ومن هذه الأكاديميات على سبيل المثال : BUCKSWOOD SCHOOL HASTINGS, UK (بريطانيا)، Kaptiva sport academy (إسبانيا)، L.S.A. academy (قطر)، Aspire academy (كينا)، West Ham United Academy Of Football (انجلترا)، Mastery Football (استراليا).

مفهوم الأكاديمية الرياضية:

هي مؤسسة علمية غير ربحية، تهتم في تحقيق الإعداد البدني وتأهيل وتطوير اللاعبين من مختلف فئاتهم العمرية من كلا الجنسين وذلك من خلال برامج علمية تدريبية صحيحة على أيدي كوادر مؤهلة ومختصة (يامي، 2023).

نشأتها:

تعود فكرة إنشاء الأكاديميات الرياضية إلى زمن بعيد، فقد وجدت بعض الرسومات الحجرية التي توضح تعلم الإنسان في اكتساب مهارات الصيد بالرمح ، وذلك من أجل حاجة البقاء، كما تعتبر الحضارة الصينية من أوائل الحضارات التي وثقت استخدام التمارين الرياضية على أنها وسيلة للعلاج، كما كانت تعتبر وسيلة لقبول الأفراد في خدمة الجيش ، كما أن الهنود مارسوا رياضات روحانية في معابدهم الخاصة والتي تعتبر اليوم بمثابة أكاديميات للتعليم الرياضي، وكذلك فعل المصريون القدامى والرومان والفرس، وكذلك فعل الإسلام عندما جاء، إذ أمرنا سيد الخلق (بالسباحة والرماية وركوب الخيل)، وطبعاً كل الحضارات التي سبقت إلى يومنا هذا، كانت ولا تزال تتخذ أماكن معينة لها من أجل تدريب أفراد المجتمع على الرياضة (عزيز، 2015).

ذكرت منشورات (مجلس أبو ظبي الرياضي . 2023) عن قوانينها حيث كانت كالتالي :

- عدم السماح بالتدخين داخل المنشآت والمرافق التابعة للأكاديمية الرياضية مع وضع تحذيرات إرشادية.
 - عدم بيع أو ترويج المواد أو المكملات الغذائية دون الحصول على موافقة الجهات المعنية
 - عدم التعامل مع المصابين إلا للأشخاص المصرح لهم بذلك.
 - عدم السماح باستخدام أو تداول أو بيع الدوية أو عقاقير إبتنائية أو منشطات.
 - التقيد بتنفيذ تعليمات الأمان والسلامة و الصحة التي تصدر من الجهات المختصة .
 - التأكد من إلتزام الأكاديمية والأعضاء بهذه اللائحة طوال فترة سريانها.
- من وجهة نظري كباحثة، أجد بأن الأكاديمية الرياضية لكرة القدم، هي مؤسسة متكاملة من ناحية الإدارة والقانون والطاقم الفني، فهي تعمل على إنشاء جيل متعلم ومتقف رياضياً، وهنا يكمن دور الأكاديمية الرياضية للرياضيين.

أهمية أكاديميات كرة القدم وخصائصها:

تهدف الأكاديمية الرياضية الى تعزيز جهود انتاج المعرفة في الجانب الرياضي، كما تعمل على تعزيز مفهوم المشاركة مع الآخرين في تنمية مجال العلوم الرياضية، لذلك نجد بأن الأكاديميات الرياضية وضعت أهدافا لها، ومن هذه الأهداف (موقع الأكاديمية الرياضية العراقية، 2024):

- توفير بيئة علمية مناسبة تعمل على تقديم الخدمات العلمية الرياضية للمعنيين بالمجال الرياضي في جميع التخصصات.
- تتبنى الأكاديميات برامج متميزة تعمل من خلالها على الإرتقاء وتطوير الرياضة مع معايير تتوافق مع المتطلبات الوطنية.

- توفير الإمكانيات البشرية المؤهلة بالمجالات الرياضية اللازمة لتقديم الدعم للعمليات التعليمية للطلبة بمختلف مراحلهم الدراسية المتعلقة بالرياضة.
- استقطاب الكفاءات الرياضية المتميزة في مجال الرياضة.
- المساهمة في رفع المستوى العلمي الرياضي.
- تطبيق المعايير العلمية لتحقيق الجودة على المواضيع الرياضية.
- انشاء قاعدة بيانات للبحوث والدراسات المتعلقة بالرياضة من أجل دعمها حسب الإمكانيات المتوفرة.
- تقديم الدعم الإداري والمعنوي للمعلمين والإداريين المختصين في مجال الرياضة.
- المساهمة في تنمية برامج العلوم الرياضية من خلال طرح أفكار وبرامج علمية مخصصة تعمل على توجيههم نحو تحقيق الأهداف التي يطمحون بالوصول إليها.
- من وجهة نظري كباحثة، أجد بأن أكاديميات كرة القدم مهمة جدا في بناء مسيرة اللاعب منذ الصغر، فهي تعمل على تأهيل المدربين والمشرفين على تدريب الفرق الرياضية لكلا الجنسين وذلك بأحدث الطرق الرياضية العلمية والطبية، مما ينعكس إيجابا على مستوى الأداء للاعبين.

الناشئين في كرة القدم:

نجد أن الكثير من الدول التي تهتم بكرة القدم تعمل على استقطاب الناشئين والصغار ليستطيعوا الوصول بهم إلى المستويات العالمية المطلوبة، لأن هذه الشريحة من الناشئين تعد الركيزة الأساسية التي تنطلق منها النجومية، ويعد الاهتمام بهذه الشريحة معيار لراقي الأمم في مجال الرياضة وكرة القدم خاصة، ويعد عنصر القوة هو العنصر الأساسي في الصفات البدنية للاعب كرة القدم، حيث أكدت معظم الدراسات على أن عنصر القوة العضلية هو الأهم ويجب إعداده بالشكل الحقيقي والمطلوب ليكون متماشيا مع ما تتطلبه كرة القدم من مهارات (عروسي، 2017).

من المهم مراعاة أن قدرات الناشئين تختلف من فرد إلى آخر. وقد أظهرت نتائج دراسة أجريت على ناشئي كرة القدم الإسبان في الفئة العمرية من (14-17) سنة أن عوامل مثل العمر، الطول، حجم الجسم، والقدرة الهوائية تُعتبر ذات أهمية كبيرة في التفريق بين اللاعبين الجيدين وغير الجيدين خلال فترة البلوغ فقط. ومع تقدم عمر الناشئ، يصبح من الأهم التركيز على عناصر أخرى مثل الرشاقة التي تصبح أكثر قدرة على التمييز بين اللاعبين الجيدين وغير الجيدين (الهزاع، 2018).

من وجهة نظري كباحثة، أرى بأن الفئة الناشئة من كلا الجنسين هي الفئة العمرية المناسبة للبدء في إدخال الناشئين لرياضة كرة القدم، بحيث تعمل على بناء وصل شخصية اللاعب منذ الصغر.

كيف اهتمت الأكاديميات بالناشئين في كرة القدم :

تعتبر الأكاديمية الرياضية للاعبين كرة القدم، بمثابة المدرسة الحقيقية للتفوق الرياضي، فهي المكان المؤهل علميا بطريقة مدروسة من أجل صنع لاعب كرة قدم مثالي بمستويات عالمية ملفتة للنظر، ومن هنا سوف أتطرق في هذا الفصل للحديث عن النقاط المهمة التي تعمل بها الأكاديميات الرياضية لكرة القدم، ومن هذه النقاط ما يلي (عروسي، 2017):

أولاً: اختيار الأعمار بطريقة مدروسة.

ثانياً: صقل وتنمية شخصية اللاعب.

ثالثاً: وضع التخطيط والخطط المستقبلية للاعبين.

رابعاً: تدريب اللاعب الناشئ على عناصر اللياقة البدنية بطرق علمية.

خامساً: تنظيم المعسكرات التدريبية والدورات الداخلية والخارجية.

سادساً: تقديم المحفزات المادية والمعنوية للاعب.

وسأقدم شرحا عن هذه النقاط كالاتي.

أولا : اختيار وانتقاء الأعمار بطريقة مدروسة :

يعتبر الانتقاء هو السلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات التي يتوقع لها مستقبل مبشر أو باهر، كما يعتبر الانتقاء بأنه اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين (عبدالدايم و حسانين، 1999).

حيث يتم اختيار الناشئين من الفئة العمرية (5- 12) سنة غالبا، ويتم بهذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ وذلك من خلال الفحوص الطبية اللازمة، بحيث يتم قبول الناشئ المؤهل جسديا وصحيا، بينما يستبعد من لم يتجاوز الفحوصات الخاصة باللياقة الطبية لممارسة الرياضة، كما تستهدف الكشف عن المستوي المبدئي للصفات البدنية، والخصائص والوظيفية، وسمات الشخصية لدى الناشئ، ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة لعبة كرة القدم، وكما يتم في مرحلة انتقاء اللاعبين تقديمهم لعدة اختبارات رياضية لمعرفة مدى استعدادهم وقدراتهم للانخراط برياضة كرة القدم، وتستخدم اختبارات خاصة للتعرف على مدى قدرة الناشئ البدنية ومدى مستوى المهارة لديه، ثم يتم استخدام مرحلة أخرى تتمثل في معرفة سرعة ونوعية عمليات الاستشفاء للاعب بعد أدائه المجهود العضلي، كما يتم مراقبة الحالة النفسية للاعب كالثقة بالنفس والشجاعة واتخاذ القرار وغيرها من السمات التي تتطلبها لعبة كرة القدم ((بوزوالخ ، معاشو ، و بوطغان ، 2018).

من وجهة نظر الباحثة.. ترى أن عملية إختيار الفئات العمرية للاعبين الناشئين من قبل الأكاديميات تكون بصورة علمية مدروسة، وذلك من قبل مختصين ذو كفاءة في مجال الناشئين لكون عملية الإختيار والانتقاء تحتاج إلى معرفة علمية رياضية صحية، لذى لا يتم الإنتقاء من قبل شخص مختص واحد، بل هناك لجان مقرر له عملية الاختيار، فهناك اللجنة الطبية واللجنة الفنية واللجنة التي تعنى بإكتشاف الموهبة والتنبأ بالمستقبل لهذا اللاعب الناشئ.

ثانيا : صقل وتنمية شخصية اللاعب:

إن شخصية وفلسفة المدرب تلعب دوراً هاماً وحيوياً في التأثير على شخصية اللاعب، وبالتالي تنعكس على درجة تحقيق أهداف الرياضة ؛ إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية اللاعب تربية شاملة متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات، ومن هذا المنطلق نجد بأن اللاعب الناشئ يبدأ بتكوين شخصيته الرياضية السلوكية بناء على ما واجهه من سلوكيات المدرب، لذى نجد بأن رياضة كرة القدم التي بدأ بممارستها هذا الناشئ مقرونة بتعاليم وارشادات المدرب المتابع له بالدرجة الأولى، وإن المهام التدريب البدني ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، والمدرب هو من يقوم بداره هذه المهام بصورة مبرمجة في عملية التدريب من حيث التنفيذ بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة (محمد و عبدالله، 2014).

من وجهة نظر الباحثة، تعتبر شخصية الناشئ شخصية مرنة قابلة للتشكيل من الناحية النفسية والبدنية، لذا نجد بأن الأكاديميات تعمل على توفير أفضل المدربين والمشرفين من ناحية التعامل النفسي والسلوكي مع الناشئين، ونرى دائماً بأن مدربين الناشئين في فرق كرة القدم يقدمون الدعم النفسي للاعبين حتى في حالة الخسارة، وذلك خشية من وقوع اللاعب تحت عملية ضغط نفسي ربما تؤدي إلى ابتعاده عن لعبة كرة القدم والبحث عن رياضة أخرى.

ثالثاً: وضع التخطيط والخطط المستقبلية للاعبين

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بالمستقبل وتحديد الإجراءات اللازمة لتحقيق هدف رياضي محدد للاعب الناشئ. يشمل ذلك مواجهة التحديات والمعوقات التي قد تعترض طريق التنفيذ والعمل على تذليلها، ضمن إطار زمني محدد. كما يتطلب التخطيط الرياضي متابعة شاملة لجميع الجوانب المتعلقة باللاعب في الأوقات المناسبة لضمان تحقيق النتائج المرجوة (محمد و عبدالله، 2014).

والغرض من التخطيط هو أن يتم توصيل للاعب إلى الهدف الرئيسي الذي اعد الفريق من اجله ولتحقيق هذا الهدف يجب أن يكون التخطيط لرفع مستوى الفريق والاعبين على حد سواء من النواحي التالية (عروسي، 2017).

أ- تنمية الإمكانات البدنية.

ب- تنمية النواحي الفنية للاعبين والفريق ككل .

ت- تنمية النواحي الخطية للفريق.

ث- توفير المتطلبات الضرورية لإنجاح عملية التدريب .

ج- الإرتفاع بالناحية النفسية للاعبين التي تربطهم روح واحدة بعضهم البعض.

كما يجب علينا التميز بين التخطيط والخطة، فالتخطيط هو تنبأ + خطة، وعليه فالتخطيط أشمل وأعم، أما الخطة فهي جزء مهم من التخطيط ففضال عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وماهي النتائج المرجوة من ذلك (النذير، 2017).

أصبح التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة لا غنى عنها لكل مدرب يسعى لتطوير اللاعبين وإعدادهم بشكل متوازن ومتعدد الجوانب من النواحي البدنية، المهارية، الخطية، النفسية، والذهنية. يعتمد نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول المتقدمة في علم التدريب الحديث على قدرتهم في توجيه وإعداد اللاعبين بشكل فعال. فمع تطور وسائل التدريب واستراتيجيات اللعب، فرضت كرة القدم الحديثة على اللاعبين القيام بمهام حركية مع بذل جهد بدني كبير. هذا التحدي دفع المدربين إلى تصميم خطط تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي، فضلاً عن فهم مبادئ علم التدريب ومعرفة خصائص اللاعبين ومميزاتهم (مغاوي، عبد اللطيف، شطيبي، و حنديس، 2018).

من وجهة نظر الباحثة، ترى بأن التخطيط هو أحد اهم العوامل التي يتم وضعها من قبل الأكاديميات الخاصة بلعبة كرة القدم، فالتخطيط هو المدخل الأول للرياضة بكافة أشكالها، وتعتمد الأكاديميات على التخطيط الرياضي من أجل وضع مستقبل رياضي للاعب الناشئ، أي أن الأكاديميات تتكفل برسم المنهج والخطة التي سوف يسلكها هذا الناشئ لكون الأكاديمية لديها طاقمها المؤهل رياضياً وعلمياً لوضع البرامج، وبذلك توفر الأكاديمية عناية التفكير والقلق على اللاعب والذي قد يؤدي بعملية سلبية على مستوى الأداء لهذا اللاعب الناشئ.

رابعاً : تدريب اللاعب الناشئ على عناصر اللياقة البدنية بطرق علمية

تعرف اللياقة البدنية على أنها : قدرة الفرد على أداء متطلبات حياته اليومية بشكل سليم جسدياً، مع بقاء قدر من الطاقة لمواجهة الظروف الطارئة، وعناصر أو مكونات اللياقة البدنية متعددة، وفيما يلي بعض تلك العناصر (حسن ، علي ، و الكاشف ، 2020):

- السرعة (قدرة الفرد على قطع أطول مسافة ممكنة في أقل زمن ممكن).
- الرشاقة (قدرة الفرد على تحريك جسمه وتغيير اتجاهاته سواء كان متصلاً بالأرض، أو في الهواء أو في الوسط المائي).
- القوة (قدرة العضلة على التغلب على المقاومات الخارجية).
- التوازن (قدرة الفرد على الحفاظ على وضع جسمه سواء في الثبات أو من الحركة).
- الدقة التوافق العضلي (قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية وتوجيهها نحو تحقيق هدف معين).
- المرونة (قدرة الفرد على أداء الحركات لأوسع مدى، أو إمكانية تحريك الجسم أو إحدى أجزائه للمدى الكامل للحركة).

- التحمل (قدرة الفرد على التغلب على التعب، مع الإستمرار في العمل لفترات طويلة).

وتعتبر هذه الفئة العمرية (الناشئين) هي الفترة العمرية الأكثر أهمية في بناء الجسم الرياضي للاعب، فهي مرحلة البناء العضلي الأساسي لنشوء اللاعب.

من وجه نظر الباحثة.. توفر الأكاديميات التوضيحات العلمية والدراسية للاعبين الناشئين منذ الصغر، حيث تقدم للاعبين مفاهيم واضحة عن عناصر اللياقة البدنية وكيفية اظهارها وصقلها، وهنا يبدأ اللاعب بالتعرف على جوانب القصور الرياضي الذي قد يعاني منه مثل عامل السرعة او المرونة، وهنا نظرا لفهم اللاعب معنى المرونة، يبدأ اللاعب بالعمل على تطوير نفسه ولو بشكل جزئي من خلال تكثيفه لتمرين المرونة غير مكتفيا بالتدريب الداخلي للأكاديمية، وهذا هو الهدف الأساسي من الأكاديميات، فهي تعمل على إنتاج جيل رياضي متعلم و متقف وقادر على معالجة بعض الأخطاء بنفسه.

وهذا ما جاءت به دراسة قرومي (2022) بأن الألعاب الرياضية الموجهة تساهم في تنمية التوازن لدى أطفال التحضيري (5-6).

خامسا: تنظيم المعسكرات التدريبية والدورات الداخلية والخارجية

تعتبر المعسكرات التدريبية مهمة للاعبين من ناحية تطوير القدرات والمهارات والإطلاع على الجديد في رياضة كرة القدم، ومن أهم أهداف المعسكرات التدريبية ما يلي (خليل، 2007):

- تغيير الجو العام للاعبين من أجل كسر روتين البقاء تحت التدريب في نفس المكان.
- إن تواجد اللاعبين مع بعضهم البعض لفترة طويلة في المعسكر يمنح اللاعبين الألفة والمحبة ويخلق بينهم روح التهاون.
- تواجد الجهاز الفني واللاعبين معا في مكان واحد يولد الثقة والإرتباط بين الجانبين خاصة عندما يجد اللاعبون بأن الجهاز الفني متفرغ لهم ويشاركهم أعمالهم ونقاشاتهم.

- تعمل المعسكرات التدريبية على صفاء الذهن للاعبين وابعادهم عن الضغوطات النفسية التي ربما يتعرضون لها في حياتهم اليومية سواء من الأقارب أو المدرسة.
 - تعمل المعسكرات التدريبية على تحليل المباريات السابقة ومناقشة الأخطاء التي وقع بها اللاعبون من أجل تفاديها بإرشادات المدربين والمشرفين.
 - يمنح المعسكر التدريبي نوع من الإستقلالية لشخصية اللاعب.
 - تكثف المعسكرات التدريبية التمارين الخاصة للاعبين، بحيث يحصل اللاعب على فترة تدريبية تفوق حجم ومدة التدريب العادي الداخلي بالنادي مثلاً.
- من وجهة نظر الباحثة، ترى الباحثة أن المعسكرات التدريبية للاعبين الناشئين في كرة القدم يعتبر ضرورة ملحة، إذ تقدم المعسكرات التدريبية فرص جديدة للاعبين لتعريفهم على الأمور الفنية والأخطاء التي تم ارتكابها في المباريات الماضية، كما تعتبر المعسكرات التدريبية عملية بناء لشخصية اللاعب الناشئ خاصة إذا كانت المعسكرات مقامة خارج حدود البلد، فهي تكسب اللاعب نوع من الإعتماد على النفس والثقة بالنفس، وهذا ينعكس إيجابياً على شخصية اللاعب وعلى أدائه في المباريات، كما تعتبر المعسكرات التدريبية فرصة للتعرف على أساليب اللعب التي تمارسها الفرق الأجنبية، والأهم أن اللاعب يبدأ بالإحتكاك بلاعبين من ثقافة مختلفة وبيئة مختلفة عن البيئة التي يعيش فيها، وهنا يبدأ اللاعب بإدخال طرق وأساليب جديدة لحياته الرياضية بعد أن كان يفتقر إليها من المحيط الداخلي الذي كان يعيش فيه، ومن ناحية صحية، يعتبر المعسكر التدريبي الخارجي مهما لزيادة قدرة اللياقة البدنية لدى اللاعب، فإختلاف الطقس من منطقة لمنطقة يعمل على تعويد اللاعب على التأقلم على الأجواء المناخية المتقلبة والمختلفة، وهذا يعني أن اللاعب يصبح معتاداً على اللعب في مختلف الأجواء نثل الأجواء الحارة والماطرة والباردة، كما أن إختلاف نوع الطعام من بلد لآخر يكسب اللاعب معرفة في نوعية وكمية الغذاء التي يحتاج إليها في حال تنقله من بلد إلى آخر.

تأكيداً على هذا الكلام أوضحت دراسة مهدي (2020) بأن الملعب الرملي أثر تأثير مباشر في تحسن القدرات البدنية. إن الملعب الرملي أثر تأثيراً مباشراً في تحسن القدرات المهارية. أن الملعب الرملي اثبت صلاحيته للعبة كرة القدم.

سادسا: تقديم المحفزات المادية والمعنوية للاعب

تقدم الأكاديميات الجوائز العينية للفرق الرياضية واللاعبين، والأكثر شيوعاً في الجوائز هي (الشهادات والكؤوس)، وكذلك يتم توزيع الميداليات على المشاركين، كما تقدم الأكاديميات قاسم مالية نقدية أو هدايا لها قيمة مادية تعتبر مبهرة ومحفزة للاعب (كتيب من ديسكوفر فوتبول، 2013).

من وجهة نظر الباحثة، تعتبر المحفزات المادية والمعنوية ضرورية للاعب الناشئ، فهي تعتبر بمثابة مكافئة تدل على رضا المسؤولين عن أدائه الرياضي، وهذا ما يدفع اللاعب إلى بذل المزيد من المجهود من أجل نيل المزيد من الجوائز والتميز.

القدرات البدنية لدى الناشئين

تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص في مقدرة التكيف وكذا قدرة الرياضي على أداء المجهود العضلي الحركي، حيث يمتاز الناشئون بميزات جسدية مختلفة عن الكبار، فطبيعة أجساد الناشئين قابلة للتشكيل الرياضي التأسيسي بشكل سليم، لكون العضلات لازالت بمرحلة النمو و لم تأخذ الشكل الكامل لها كما لدى الشخص البالغ، وهنا تكمن ضرورة الإنتباه من المدربين والمشرفين على التعامل في مرحلة البناء العضلي الأولي للاعب الناشئ بحذر، ومن أهم القدرات البدنية لدى الناشئين ما يلي:

السرعة : تعرف السرعة على أنها مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة والزمن اللازم لردة الفعل، ويعرفها البعض على أنها القدرة في الانتقال من مكان لآخر

بأقل فترة زمنية ممكنة، كما وتعتبر السرعة عامل مهم جدا للاعب كرة القدم، فهي تتمثل في تحرك اللاعب في الملعب وسرعته في تغير اتجاهاته بالثقل، وكذلك تعتبر السرعة عامل مهم للاعب من ناحية التمير والتصويب والسيطرة على الكرة، ويتم إكتساب عنصر السرعة للاعب من خلال اخضاع اللاعب لتدريبات معينة مثل اللحاق بالكرة والجري لمسافة قصيرة بسرعة عالية (إبراهيم، 2016).

الرشاقة : تعتبر الرشاقة عنصر مهم للاعب كرة القدم، فهي تعني دمج عدة عناصر في عنصر واحد، بحيث تمكن اللاعب من تغيير أوضاعه الحركية والانتقال من وضعية إلى أخرى بسهولة ويسر، وتعتبر الرشاقة لدى الناشئين من أهم العناصر التي يتم تدريب اللاعب عليها، فهي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي يعمل بدقة من أجل كسب التكتيك المهاري، وهنا لابد أن يتم بدأ تعليم اللاعب الناشئ على الرشاقة في سن مبكرة من حياته الرياضية (إبراهيم، 2016).

التحمل : تعتبر مقدرة اللاعب الناشئ في كرة القدم على التحمل مهمة جدا، فالتحمل يعني التوافق بين أعضاء الجسم بالعمل ، أي عمل القلب والرئتين والدورة الدموية والتبادل الأكسجيني متزامنا مع الأداء العضلي العصبي، وهذا يعني وجوب وجود قدرة تحمل لدى اللاعب ومقاومة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية المطلوبة من اللاعب خلال فترة شوطي المباراة بدرجة عالية (سليم و رابح ، 2017).

المرونة : تعرف المرونة على أنها مقدرة مفاصل الجسم بالعمل لأبعد مدى انفراج متاح لها دون الشعور بالألم أو التعب (إبراهيم، 2016).

وهذا ما جاءت به دراسة بومزراق شيخ (2021) بأن حجم الساعي لمادة التربية البدنية تساهم إلى حد ما في تحسين القوة والمرونة من خلال تكرار عملية التعلم أكثر من مرة في الأسبوع، والتي تتماشى وما يحتاجه التلميذ باكتساب لياقة بدنية جيدة تساعد في بناء شخصية قوية ومنتزعة.

وهذا ما بحثت به دراسة العيد بن سميثة (2019) حول تأثير بعض القدرات البدنية بالأداء المهاري.

من وجهة نظر الباحثة، تعتبر عملية التشكيل العضلي الهيكلي للاعب الناشئ ضرورية لإكمال المسيرة الرياضية الكروية بالشكل السليم، إذ يجب أن يتم إخضاع اللاعب الناشئ لبرامج تطوير عضلي مدروس بحيث يتناسب مع متطلبات لعبة كرة القدم، مع الأخذ بعين الإعتبار أن هذا الناشئ يحتاج إلى الكثير من المتابعة عن كثب لكونه لا يحسن إختيار البرامج الخاصة بتطوير جسمه الرياضي بالسن المبكر.

المهارات الأساسية لدى الناشئين

ومن المهارات الأساسية لدى الناشئين مايلي:

التمرير بأنواعه: يتضمن التمرين ثلاث أنواع وهي (التمرير الأمامي، التمرير العرضي، التمرير للخلف) (أبو عبدو، 2002).

استقبال الكرة : وهو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والسيطرة عليها مما يجعلها بعيدة عن استحواذ الخصم عليها، وتتمثل عملية استقبال الكرة بأن يقوم اللاعب بوضع جسده في الإتجاه المطلوب لاستقبال الكرة بشكل سليم، كما يتطلب من اللاعب التحرك بسرعة اتجاه الكرة للسيطرة عليها وليس الإنتظار حتى وصول الكرة إليه، كما على اللاعب أن يحافظ على توازن جسمه أثناء استقبال الكرة، وكما يجب على اللاعب استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة لتلاشي وقوع الأخطاء (حماد، 2002).

الجري بالكرة : ويقصد بها استخدام الكرة والتحكم بها بمختلف اماكن القدم، سواء كان من مقدمة القدم أو جانبي القدم، ولا مانع من أن يستخدم اللاعب قدم واحد اثناء الجري للتحكم بالكرة (Turpin .1990)

المراوغة : وهي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة، مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وتعتبر المراوغة من العناصر الذكية التي يمتاز بها اللاعب إذ ما تمرس عليها بالشكل المطلوب (أبو عبدو، 2002).

التصويب: تتطلب عملية التصويب من اللاعب اتخاذ قرارا سريعا، وأغلب اللاعبين الذين يمتازون بالتصويب نحو الهدف هم لاعبو الهجوم، ولكي يصل اللاعب إلى مرحلة التصويب يجب أن يمر بمرحلة الثقة بالنفس والشعور بالمقدرة على أداء الواجب المنوط به (الفران، 2012).

ضرب الكرة بالرأس: من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملائمة الكرة لرأس اللاعب، يحتاج اللاعب إلى الشجاعة والثقة العالية بالنفس، واستخدامها مهم في كرة القدم، لكونها المهارة المناسبة لتسجيل الأهداف (الفران، 2012).

من وجهة نظر الباحثة من أجل أن يكون الناشئ متمرس ببكرة القدم عليه الاعتناء بهذه المهارات الرياضي لكرة القدم.

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

وفي دراسة شرف (2024) بعنوان "مساهمة بعض قياسات الادراك الحس حركي والبدني والمهاري في التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، والتي هدفت الدراسة التعرف إلى مساهمة بعض القياسات الحس حركي والبدني والمهاري في التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، بالإضافة الى معرفة مستوى الادراك الحس حركي والبدني والمهاري والتكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين.

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (55) ناشئا ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، وهي نسبة تمثل (23%) من المجتمع الكلي لناشئي اندية المحترفين في فلسطين، وتم استخدام المنهج الوصفي بإحدى صوره " الدراسة الإرتباطية" نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وبعد اجراء الاختبارات الحس-حركية والبدنية والمهارية والاستجابة على مقياس التكتيك الهجومي والدفاعي، وأظهرت النتائج أن قياسات

إدراك تقدير الزمن وإدراك مكان تصويب الكرة كانا أكثر قياسات الإدراك الحس حركي مساهمةً بنسبة (56.80%) في تفسير التكتيك الهجومي لدى اللاعبين الناشئين وقياسات إدراك تقدير الزمن وإدراك المسافة خلال المشي هما الأكثر مساهمةً بنسبة (62.60%) في تفسير التكتيك الدفاعي لدى اللاعبين الناشئين.

كما وأظهرت النتائج أن متغيري القدرة العضلية والرشاقة هما أكثر القياسات البدنية مساهمةً بنسبة (55.70%) في تفسير التكتيك الهجومي وبنسبه (68%) في تفسير التكتيك الدفاعي لدى اللاعبين الناشئين. وجاءت نتائج القياسات المهارية لمهارتي السيطرة على الكرة والتصويب على المرمى بكونهما الأكثر مساهمةً بنسبة (61.70%) في تفسير التكتيك الهجومي و مهارة دقة التمرير الأرضي القصير بنسبة (66.30%) في تفسير التكتيك الدفاعي لدى اللاعبين الناشئين.

وأوصى الباحث بعدة توصيات أهمها : ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين في اندية المحترفين لكرة القدم، للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية وعملية إنتقاء الناشئين.

وفي دراسة لحلوح (2023) بعنوان: " مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء الإداري لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى الناشئات في فلسطين" والتي هدفت الى مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لبعض مهارات كرة القدم لدى اللاعبات الناشئات في الاندية الفلسطينية.

ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام الاختبارات البدنية والمهارتية، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (89) ناشئة كرة قدم من لاعبت الأندية الرياضية، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية، حيث أظهرت النتائج ما يلي: أن مستوى اللياقة البدنية لدى الناشئات في الأندية الرياضية كان جيداً، ومستوى بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبات الناشئات في الاندية الفلسطينية لكرة القدم كان ما بين متوسط وجيد، وأظهرت النتائج العلاقة الإيجابية بين مستوى اللياقة البدنية والأداء المهاري.

أوصت الدراسة: ضرورة تطوير مستوى اللياقة البدنية من خلال استمرارية التدريب، وزيادة الاهتمام بالرياضة النسائية

دراسة قرومي (2022) بعنوان "فعالية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات البدنية التوافقية (التوازن الثابت) لدى أطفال التحضيري (5-6) سنوات" تم تنفيذها في مدرسة علي عمران الابتدائية، حيث تم تطبيق اختبارات الدراسة والبرنامج المقترح في ساحة المدرسة. هدف البرنامج إلى تنمية القدرات التوافقية للأطفال، مع التركيز بشكل خاص على التوازن الثابت. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة فقط، نظرًا لملائمته لطبيعة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من 34 طفلًا وطفلة تتراوح أعمارهم بين 5 و 6 سنوات (19 طفلًا و15 طفلة). تم تطبيق البرنامج على جميع أفراد العينة بعد أن تم عرض البرنامج المقترح على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال النشاط البدني الرياضي ما قبل المدرسي. بعد تنفيذ البرنامج واختبارات ما بعد التطبيق، أظهرت النتائج أن الألعاب الموجهة تساهم بشكل كبير في تنمية التوازن الثابت لدى أطفال التحضيري في هذه الفئة العمرية (5-6 سنوات).

دراسة العشملي (2021) بعنوان "فعالية تطوير تحمل القدرة على العناصر البدنية لسباق 400م/ح لدى طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة صنعاء" هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل القدرة على العناصر البدنية الخاصة على مستوى الإنجاز الرقمي لسباق 400 متر حواجز لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة صنعاء. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظرًا لملاءمته لطبيعة البحث. تكونت عينة البحث من 10 متسابقين في سباق 400 متر حواجز من طلاب المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية، جامعة صنعاء، خلال العام الدراسي 2018-2019م. تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة، والتي تمثل المجتمع الدراسي بالكامل. كما تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، دلالات الفروق بين المتوسطات، ومعامل الارتباط. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا

بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين العناصر البدنية الخاصة بسباق 400 متر حواجز.

دراسة بومزراق شيخ (2021) بعنوان "دراسة تحليلية لبعض العناصر البدنية (القوة والمرونة) خلال حصة التربية البدنية بالنظر للحجم الساعي في ظل استراتيجيات التدريس الحديثة" هدفت إلى استكشاف تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية مثل القوة والمرونة لدى التلاميذ في الطور المتوسط (من 12 إلى 14 سنة)، في إطار المقارنة بالكفاءات. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على عينة تتكون من أساتذة التربية البدنية والرياضة في دائرة قصر الشلالة بولاية تيارت، حيث تم جمع البيانات من خلال استمارة موجهة لهم. هدفت الاستمارة إلى تحديد مدى أهمية تكرار حصص مادة التربية البدنية في الأسبوع، في ضوء تحقيق الأهداف المحددة في منهاج المقاربة بالكفاءات. أظهرت النتائج أن زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية ساهمت بشكل ملحوظ في تحسين عناصر القوة والمرونة لدى التلاميذ، من خلال تكرار عملية التعلم أكثر من مرة في الأسبوع. وتؤكد أن هذا التكرار يتماشى مع احتياجات التلاميذ لاكتساب لياقة بدنية جيدة، مما يساعد في بناء شخصية قوية ومنتزنة.

دراسة محمد كريم (2020) بعنوان "التصويب من القفز وعلاقته ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة للأعمار (12-14) سنة" تناولت تاريخ لعبة كرة السلة وتطور قوانينها، مع التركيز على مشكلة أن الأداء المتميز في المباريات المحلية والدولية لم يكن نتيجة صدفة، بل هو ثمرة لتوافر الجهد المشترك بين الخبرات التدريبية والقدرات البدنية والمهارية للاعبين. وقد لاحظ الباحثون أن المدربين المحليين لا يهتمون بالأسس العلمية في اختيار اللاعبين المميزين بدنيًا، حيث يعتمدون فقط على القدرات البدنية التي لا تتعلق بالمهارات الأساسية للعبة كرة السلة، مما أثر سلبيًا على أداء اللاعبين في المباريات. هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة التصويب من القفز (نقطتان) لدى لاعبي مدرسة المواهب المتخصصة في كرة السلة. كان فرض البحث قائمًا على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة التصويب من القفز. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي

لتحقيق أهداف البحث، وطبق الدراسة على عينة مكونة من 15 لاعباً من مدرسة المواهب في كرة السلة بكروك. تم استخدام أساليب إحصائية مثل المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل ارتباط بيرسون لتحليل النتائج. كما استخدم الباحث أدوات مثل ساعة توقيت وحاسوب لإجراء الاختبارات. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى عينة البحث في المتغيرات المدروسة كان على مستوى "جيد جداً". كما أظهرت النتائج أن أفضل مستوى للعينة كان في اختبار خفة الحركة (مكوك $\times 104$)، يليه اختبار السرعة والقوة. النتائج تشير إلى أن القدرات البدنية مثل خفة الحركة والسرعة والقوة تلعب دوراً مهماً في تحسين أداء مهارة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة، مما يؤكد أهمية تنمية هذه القدرات البدنية للوصول إلى أفضل مستوى في اللعبة.

دراسة أميم مهدي (2020) بعنوان "الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم" هدفت إلى إعداد ملعب رملي في ساحة المدرسة واستخدامه كوسيلة لتدريب لاعبات كرة القدم. كما سعت الدراسة إلى معرفة تأثير الملعب الرملي في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى العينة المستهدفة. تم استخدام المنهج التجريبي (بالمجموعة الواحدة) لملاءمته مع طبيعة المشكلة، حيث تم اختيار العينة عمدًا من لاعبات منتخب ثانوية الجامعة للبنات، والبالغ عددهن 22 لاعبة. بدأت فترة التدريب في 19 نوفمبر 2019 وانتهت في 1 سبتمبر 2020. بعد جمع البيانات من خلال تطبيق البرنامج التدريبي، تمت معالجتها إحصائيًا. أظهرت نتائج الدراسة بعض الاستنتاجات الهامة، من أبرزها: أن التدريب على الملعب الرملي كان له تأثير مباشر في تحسين القدرات البدنية للاعبات. كما أن الملعب الرملي ساهم بشكل مباشر في تحسين القدرات المهارية المتعلقة بكرة القدم. بالإضافة إلى ذلك، ثبت أن الملعب الرملي صالح للاستخدام في لعبة كرة القدم، مما يعزز من فعاليته كأداة تدريبية.

دراسة العيد بن سميثة (2019) بعنوان "تأثير الإحماء الرياضي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية في ولاية تيارت" هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج الإحماء الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري

لتلاميذ المرحلة الثانوية المشاركين في الرياضة المدرسية. تم تطبيق برنامج الإحماء الخاص على عينة مكونة من 16 تلميذاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين باستخدام طريقة الاختبار العشوائي: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. تم استخدام اختبارات مهارات كرة السلة لتقييم القدرات البدنية والمهارية للتلاميذ قبل وبعد تطبيق البرنامج. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات المرتبطة بالأداء المهاري، مثل: سرعة رد الفعل، السرعة، دقة التمرير، وسرعة التصويب. بينما لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأخرى مثل الرشاقة والرمية الحرة. تُظهر هذه النتائج أن الإحماء الرياضي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الدراسات الأجنبية:

دراسة (Zoran, al et (2012) بعنوان: "تأثير تدريبات Q.A.S لمدة 12 أسبوعاً على الرشاقة مع الكرة وبدونها للاعبين كرة القدم الموهوبين"

هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات Q.A.S لمدة 12 أسبوعاً على الرشاقة مع الكرة وبدونها للاعبين كرة القدم الموهوبين. تكونت العينة من 132 لاعباً تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية عددهم 66 لاعباً قاموا بتدريبات Q.A.S لمدة 12 أسبوعاً، والمجموعة الأخرى مجموعة ضابطة عددهم 66 لاعباً قاموا بتدريبات تقليدية لنفس الفترة. ومن أهم النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة مع الكرة وبدونها، لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

دراسة (Janos .al. et.,(2015) بعنوان: " العلاقة بين اختبار رشاقة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاهات لدى لاعبي كرة القدم الموهوبين"

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اختبار رشاقة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاهات لدى لاعبي كرة القدم الموهوبين. تكونت العينة من (16) لاعباً من ذوي المستوى العالي. تم تطبيق اختبارين للرشاقة أحدهما اختبار سرعة تغيير الاتجاه (كودز) واختبار رشاقة رد الفعل من تصميم الباحث لمدة (6) أسابيع. ومن أهم النتائج عدم وجود علاقة بين الاختبارين. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات Q.A.S على القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الموهوبين. هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر التدريبات على الأداء المهاري للاعبين كلية الهندسة بجامعة الكويت على مستوى الجامعات الكويتية، وقد تكونت العينة من (24) لاعباً جامعياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين: (12) لاعباً مارسوا التدريبات على برنامج Q.A.S لمدة شهرين بواقع (3) وحدات تدريبية في الشهر الأول، ثم زادت إلى (4) وحدات تدريبية في الشهر الثاني، ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة (السرعة، القوة الانفجارية، الرشاقة) مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة.

دراسة (Kannekens et al (2009 بعنوان "العلاقة بين المهارات الخطئية ومقياس التنافس لفريق كرة القدم الشباب" هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الخطئية ومقياس التنافس لدى لاعبي كرة القدم الشباب. أجريت الدراسة على عينة تضم 18 لاعباً من هولندا (تتراوح أعمارهم بين 18-20 سنة) و19 لاعباً من الفريق الوطني لدولة أندونيسيا، باستخدام المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة. اعتمد الباحثون في دراستهم على مقياس المهارات الخطئية لإيلفرنك وآخرين، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مقياس التنافس ومستوى المهارات الخطئية. كما تبين أن لاعبي هولندا تفوقوا على لاعبي أندونيسيا في مجال المعرفة بحركات الكرة، والمعرفة بالآخرين، ومجال التمرکز واتخاذ القرار. تُظهر هذه الدراسة أن المهارات الخطئية المرتبطة بالتنافس يمكن أن تؤثر على أداء اللاعبين، وأن معرفة الحركات والتعاون مع الفريق والتفكير الاستراتيجي لها دور مهم في التفوق في اللعبة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة المتوفرة حول موضوع الدراسة تبين ان معظمها تحدثت عن تأثير الألعاب الرياضية على القدرات البدنية والجسمية للاعبين الرياضيين، ومن خلال ما سبق يتضح لنا التالي:

أولاً: أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات التي:

من حيث الهدف، هدفت دراسة شرف (2024) إلى التعرف على مساهمة بعض القياسات الحس حركية وبدنية ومهارية في التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، بالإضافة إلى معرفة مستوى الإدراك الحسي الحركي والبدني والمهاري والتكتيك الهجومي والدفاعي لدى هؤلاء الناشئين. أما دراسة لعلو (2023) فهدفت إلى معرفة مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مهارات كرة القدم لدى اللاعبات الناشئات في الأندية الفلسطينية. فيما هدفت دراسة قرومي (2022) إلى تسليط الضوء على فعالية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات البدنية التوافقية (التوازن الثابت) لدى أطفال التحضيري (5-6 سنوات). وأما دراسة العشملي (2021) فهدفت إلى التعرف على فعالية تدريبات تحمل القدرة على العناصر البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز الرقمي لسباق 400م/ح لدى طلاب كلية التربية الرياضية. أما دراسة بومزراق شيخ (2021) فقد هدفت إلى الكشف عن مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والمرونة) لتلاميذ في الطور المتوسط (12-14 سنة) في ضوء المقاربة بالكفاءات. بينما هدفت دراسة محمد كريم (2020) إلى دراسة علاقة التصويب من القفز (نقطتان) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة للأعمار (12-14 سنة). فيما هدفت دراسة أميم مهدي (2020) إلى إعداد ملعب رملي في ساحة المدرسة لغرض التدريب عليه ومعرفة تأثير الملعب الرملي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث. أما دراسة العيد بن سميثة (2019) فهدفت إلى التعرف على تأثير الإحماء الرياضي على تطوير قدراتهم البدنية المرتبطة بالأداء المهاري لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تيارت. من جهة أخرى، هدفت دراسة Zoran et al (2012) إلى التعرف على تأثير تدريبات Q.A.S لمدة

12 أسبوعاً على الرشاقة مع الكرة وبدونها للاعبين كرة القدم الموهوبين. بينما هدفت دراسة Arjunan (2015) إلى التعرف على تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (Q.A.S) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي مدارس كرة القدم. وأما دراسة Janos et al (2015) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين اختبار رشاقة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاهات لدى لاعبي كرة القدم الموهوبين. وأخيراً، هدفت دراسة (Kannekens et al 2009) إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الخطئية ومقياس التنافس لفريق كرة القدم الشباب.

- **من حيث الأداة:** استخدمت الدراسات اختبارات، واستبانة، وبرنامج تدريبي، أما الدراسة الحالية استخدمت أداة الاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم
- **من حيث المنهجية:** جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي والوصفي، أما الدراسة الحالية استخدمت المنهج الوصفي التحليلي.

ثانياً: جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

لا شك أن الدراسة الحالية قد استفادت بشكل كبير من الدراسات السابقة، ومن بين جوانب الفائدة العلمية للدراسات السابقة، أنها قد ساعدت الباحثة في تحديد العنوان بشكل دقيق، وكذلك تحديد المنهجية المناسبة للدراسة، وكذلك فقد تمت الاستفادة من أدوات الدراسات السابقة وفقراتها في بناء أداة الدراسة الحالية. وتتميز هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة على المستوى المحلي من حيث تناولها مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.

مصطلحات الدراسة

القدرات البدنية: هو قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفاعليه دون هبوط في كفاءته أو هو مقدرة اللاعب على مقاومه التعب لفته زمنييه طويلة (Zimek, 2016).

المهارات الاساسية: تعتبر من الجوانب الفنية في جميع الانشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس والتي تعتبر من الجوانب الاساسية في تنفيذ الجانب الخططي وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الاساسية وتنوعها ولقد ارتفع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الاداء (محمود غ.، 2013).

مشكلة الدراسة واسئلتها

للقدرات البدنية والمهارات الأساسية دوراً مهماً في التأثير على أداء اللاعب والفريق. ومن أبرز مظاهر هذا التأثير هو ارتفاع المستوى المهاري للاعبين وزيادة قدرة لاعبي الهجوم والدفاع على تنفيذ المهارات بدقة أثناء تحركاتهم داخل الملعب. ولذلك، تبرز أهمية العناية بتنمية الإعداد البدني، حيث يتعين على المدربين العرب أن يتفهموا هذا المبدأ من أجل إعداد لاعبيهم بشكل يؤهلهم لمنافسة الفرق والمنتخبات التي يواجهونها دون الشعور بأي فارق ناتج عن اللياقة البدنية نتيجة للإعداد غير الكافي لهذه المهارة الحيوية. كما يجب أن يأخذ المدربون في اعتبارهم العوامل المختلفة مثل الطقس، التكوين الجسماني، واللياقة الغذائية في برامج التدريب، مما يعزز من الأداء البدني والمهاري للاعبين.

- ما مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي اكايمييات كرة القدم في محافظة القدس؟
- ما مستوى القدرات البدنية لدى ناشئي اكايمييات كرة القدم في محافظة القدس؟
- ما أكثر القدرات البدنية مساهمة في اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي اكايمييات كرة القدم في محافظة القدس؟

أهداف الدراسة

- تهدف هذه الدراسة بشكل رئيسي الى معرفة مساهمة بعض القدرات البدنية في اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي اكايمييات كرة القدم في محافظة القدس، ويتفرع منها أهداف فرعية وهي:
- التعرف على مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي اكايمييات كرة القدم في محافظة القدس.

- معرفة مستوى القدرات البدنية لدى ناشئي اكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.
- التعرف على أكثر القدرات البدنية مساهمة في اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي اكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.

أهمية الدراسة

تكمن اهمية الدراسة في النقاط الآتية:

تُعد الدراسة الحالية من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم، وفقاً لما يعرفه الباحثون. إذ أن البرامج التدريبية تلعب دوراً مهماً في تأسيس ناشئي كرة القدم، حيث تهدف هذه البرامج إلى تحسين كفاءة الناشئ مهاريًا لتحقيق متطلبات اللعبة تحت ظروف الأداء المختلفة والمتنوعة. كما ستسهم هذه الدراسة في فتح المجال لإجراء دراسات مشابهة في مجالات المتغيرات مهارية على رياضات أخرى، وكما تهدف الدراسة إلى التعرف على المستوى المهاري والبدني لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، كما تبرز أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المواقف الخطئية المقترحة في تحسين الأداء المهاري للاعبين. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمتخصصين في مجالات علم النفس والطب الرياضي ومعلمي التربية الرياضية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطوير برامج الإعداد المتكامل للاعبين. كما أن نتائج الدراسة قد تسهم في توجيه اهتمام الباحثين لإجراء دراسات علمية أخرى تركز على الجوانب التي لم يتم تناولها في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

- الحدود البشرية: ناشئي اكاديميات كرة القدم.
- الحدود المكانية: محافظة القدس.
- الحدود الزمانية: من شهر 6 و7 و8 من سنة 2024
- الحدود الموضوعية: مساهمة بعض القدرات البدنية على اداء المهارات الاساسية.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

تتطرق الباحثة في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمعها، وعينتها، وأدوات الدراسة المتمثلة بالاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم وخصائصها العلمية، وإجراءات الدراسة ومتغيرات، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي الوصف لذلك:

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والارتباطي نظراً لتناسبه مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس الذي تقل أعمارهم عن (16) سنة ويبلغ عددهم (400) ناشئاً تبعاً للكشوفات الرسمية لهذه الأكاديميات خلال الموسم الرياضي (2024-2025 م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها (184) ناشئاً في أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس من الملتزمين والمنتظمين بالتدريب طوال الموسم الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، حيث تمثل عينة الدراسة تقريباً (46%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يظهر خصائص أفراد عينة الدراسة تبعاً إلى متغيري طول القامة وكتلة الجسم.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيري كتلة الجسم وطول القامة لدى أفراد عينة الدراسة (ن=184).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كتلة الجسم	كغم	59.80	5.98	0.22
طول القامة	متر	1.69	0.05	-0.11

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير كتلة الجسم لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كان (59.80 ± 5.98 كغم)، ولمتغير طول القامة (1.69 ± 0.05 متر)، وكانت قيم معامل الالتواء لمتغيري كتلة الجسم وطول القامة على التوالي (0.22 ، -0.11)، وتدل هذه القيم على أن العينة متجانسة وتتوزع طبيعياً وبشكل معتدل.

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة بالاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم، وفيما يلي التوضيح لذلك:

أولاً: القدرات البدنية:

تمثلت القدرات البدنية كما هي موصوفة في الملحق رقم (ج) بالمتغيرات الآتية:

- السرعة: تم قياسها من خلال استخدام اختبار عدو 30 متر من البدء العالي المنطلق.
- المرونة: تم قياسها من خلال استخدام ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل.
- التحمل: تم قياسه من خلال استخدام اختبار كوبر والجري لمدة 12 دقيقة مع تسجيل عدد اللغات الذي يدل على المسافة المقطوعة.
- الرشاقة: تم قياسها من خلال استخدام اختبار الجري المتعرج بطريقة T-Test.
- القوة العضلية: تم قياسها من خلال استخدام اختبار الوثب العريض من الثبات.

ثانياً: المهارات الأساسية لكرة القدم:

تمثلت المهارات الأساسية لكرة القدم كما هي موصوفة في الملحق رقم (ج) فيما يلي:

- مهارة الجري بالكرة والتي تم قياسها باستخدام اختبار الجري المتعرج بالكرة ذهاباً وإياباً.
- مهارة رمية التماس: تم قياسها باستخدام اختبار رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة.
- مهارة تمرير الكرة: تم قياسها باستخدام اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- مهارة السيطرة على الكرة: تم قياسها باستخدام اختبار تنطيط الكرة لمدة دقيقة.
- مهارة التصويب على المرمى: تم قياسها باستخدام اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم إلى أجزاء.

ثالثاً: الأدوات المساعدة والمستخدم في عملية القياس:

ساعات إيقاف، شريط قياس من نوع كرر، أقماع، قوائم وشواخص، أشرطة قماش فسفورية اللون، كرات لكرة القدم عددها (10)، مرمى كرة قدم، صندوق قياس المرونة مع مسطرة، كشوفات وأوراق لتسجيل نتائج الاختبارات.

الخصائص العلمية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم:

الصدق (Validity):

قامت الباحثة باستخدام صدق المحكمين من خلال عرض الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم على مجموعة من المحكمين والملحق رقم (د) يبين أسماءهم. وبعد التحكيم تم اعتماد جميع الاختبارات البدنية والمهارية التي حددتها الباحثة في البداية بعد أن أجمع عليها أكثر من (80%) من المحكمين، وبالتالي تقيس الاختبارات البدنية والمهارية ما وضعت لأجله.

الثبات (Reliability):

استخدمت الباحثة طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest) للتأكد من ثبات الاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة، وذلك بعد تطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (13) ناشئاً لكرة القدم تم اقصائهم من عينة الدراسة الأصلية، وكانت الفترة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين للاختبارات

اسبوعاً، واستخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لدلالة العلاقة بين القياسين الأول والثاني للاختبارات، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول (2)

معاملات الثبات والصدق الذاتي للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم (ن = 13)

الصدق الذاتي	قيمة (ر)	وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
0.948	**0.90	ثانية	السرعة
0.959	**0.92	سم	المرونة
0.927	**0.86	عدد اللفات	التحمل
0.943	**0.89	ثانية	الرشاقة
0.969	**0.94	متر	القوة العضلية
0.938	**0.88	ثانية	الجري بالكرة
0.964	**0.93	متر	رمية التماس
0.938	**0.88	متر	تمرير الكرة
0.932	**0.87	مرة/دقيقة	السيطرة على الكرة
0.948	**0.90	درجة	التصويب على المرمى

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

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن قيم معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية تراوحت ما بين (-0.86-0.94)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.927-0.969)، أما للمتغيرات المهارية تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.87-0.93)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.932-0.964)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.01)$ وتدل على تمتعها بدرجة عالية من الثبات وصلاحياتها لتحقيق أغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

تمثلت هذه المتغيرات فيما يلي:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent Variables):

تمثلت هذه المتغيرات في أداء افراد عينة الدراسة ونتائجهم في الاختبارات للقدرات البدنية المتمثلة بمتغيرات السرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والقوة العضلية.

ب- المتغيرات التابعة (Dependent Variables):

تمثلت هذه المتغيرات في أداء افراد عينة الدراسة ونتائجهم في الاختبارات للمهارات الأساسية لكرة القدم المتعلقة بمهارات الجري بالكرة ورمية التماس وتمير الكرة والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى.

إجراءات الدراسة

قامت الباحثة بإجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- المسح الشامل في حدود علم الباحثة للدراسات السابقة والأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة، وتحديد عنوان الدراسة.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تحديد الاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم التي تتناسب مع الفئة العمرية للناشئين، والتأكد من صدقها باستخدام صدق المحكمين أو المحتوى.
- تجهيز الأدوات والوسائل المساعدة في إجراء عملية القياس وكشوفات تسجيل نتائج الاختبارات، والفريق المساعد فريق جبل المكبر المدرب مراد بنورة، وفريق ملعب الشيخ جراح المدرب خالد أبو دلو.

- اجراء تجربة استطلاعية للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية على عينة من ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس لم يتم ضمهم إلى عينة الدراسة الأصلية.
- بعد جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى الحاسوب لمعالجتها إحصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).
- بعد معالجة البيانات تم الوصول إلى نتائج الدراسة وفي ضوءها تم التوصل إلى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية

- للولصل إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) من خلال اجراء ما يلي:
- المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة، وكذلك للتأكد من العلاقات بينها.
- تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة المتدرجة (Stepwise Linear Regression) لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمةً في المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

تعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي وصلت إليها الدراسة وذلك بعد الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس؟

للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمهارات الأساسية لكرة القدم، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المهارات الأساسية لكرة القدم
0.94	0.81	11.84	ثانية	الجري بالكرة (اختبار الجري بالكرة في خط متعرج ذهاباً وإياباً)
0.28-	2.44	15.85	متر	رمية التماس (اختبار رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات)
0.09-	7.88	57.46	متر	تمرير الكرة (اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة)
0.40	8.18	53.78	مرة/دقيقة	السيطرة على الكرة (اختبار تنطيط الكرة لمدة دقيقة)
0.36	2.31	7.39	درجة	التصويب (اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم).

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن المتوسط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت لمهارة الجري بالكرة (0.81 ± 11.84 ثانية)، ولمهارة رمية التماس (2.44 ± 15.85 متر)، ولمهارة تمرير الكرة (7.88 ± 57.46 متر)، ولمهارة السيطرة على الكرة

(53.78 ± 8.18 مرة/دقيقة)، ولمهارة التصويب على المرمى (7.39 ± 2.31 درجة)، ومن خلال النظر إلى قيم معامل الالتواء للمهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة فإنها جاءت ما بين ($1 \pm$)، وهذه النتائج تدل على تجانس عينة الدراسة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى القدرات البدنية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس؟

للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمهارات الأساسية لكرة القدم، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للقدرات البدنية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن=184).

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القدرات البدنية
0.48	0.49	4.49	ثانية	السرعة (اختبار عدو 30 متر من البدء العالي المنطلق)
0.37	1.89	6.52	سم	المرونة (اختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل)
0.32	4.26	15.07	عدد اللفات	التحمل (اختبار كوبر 12 دقيقة)
0.65	1.02	8.79	ثانية	الرشاقة (اختبار الجري المتعرج بطريقة T-TEST)
0.40-	0.18	2.06	متر	القوة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابية والانحراف المعياري للقدرات البدنية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت لمتغير السرعة (4.49 ± 0.49 ثانية)، و لمتغير المرونة (6.52 ± 1.89 سم)، و لمتغير التحمل (15.07 ± 4.26 لفة)، و لمتغير الرشاقة (8.79 ± 1.02 ثانية)،

ولمتغير القوة العضلية (0.18 ± 2.06 متر)، ومن خلال النظر إلى قيم معامل الالتواء للقدرات البدنية فإنها جاءت ما بين ($1 \pm$)، وهذه النتائج تدل على تجانس عينة الدراسة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما أكثر القدرات البدنية مساهمة في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لمعرفة العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة، والجدول رقم (5) يبين ذلك. ولتحديد أكثر القدرات مساهمة المهارات لكرة القدم قيد الدراسة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة المتدرجة (Stepwise Linear Regression)، ونتائج الجداول رقم (6-15) تبين ذلك.

جدول (5)

خلاصة نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

المهارات الأساسية لكرة القدم					القدرات البدنية
التصويب	السيطرة على الكرة	تمرير الكرة	رمية التماس	الجري بالكرة	
**0.64-	**0.68-	**0.76-	**0.75-	**0.86	السرعة
**0.56	**0.61	**0.67	**0.83	**0.55-	المرونة
**0.61-	**0.57-	**0.68-	**0.56-	**0.65	التحمل
**0.67-	**0.66-	**0.74-	**0.55-	**0.81	الرشاقة
0.74	**0.72	**0.90	**0.81	**0.84-	القوة العضلية

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

من خلال الاطلاع على نتائج الجدول رقم (5) يتبين أنه توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة القدس، وكانت هذه النتائج كما يلي:

- **مهارة الجري بالكرة:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة الجري بالكرة وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (0.86، 0.65، 0.81)، وكانت العلاقة عكسية دالة إحصائياً بين مهارة الجري بالكرة وكل من المرونة والقوة العضلية، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (-0.55، -0.84).

- **مهارة رمية التماس:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة رمية التماس وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.83، 0.81)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً بين مهارة رمية التماس وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.75، -0.56، -0.55).

- **مهارة تمرير الكرة:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة تمرير الكرة وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.67، 0.90)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً بين مهارة تمرير الكرة وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.76، -0.68، -0.74).

- **مهارة السيطرة على الكرة:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة السيطرة على الكرة وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.61، 0.72)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً بين مهارة السيطرة على الكرة وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.68، -0.57، -0.66).

- مهارة التصويب على المرمى: توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة التصويب على المرمى وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.56، 0.74)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً بين مهارة التصويب على المرمى وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.64، -0.61، -0.67).

وفي ضوء النتائج السابقة تم تحديد جميع القدرات البدنية (كمتغير مستقل) وكل مهارة من المهارات الأساسية لكرة القدم (كمتغير تابع)، ووفقاً لتسلسل المهارات كانت النتائج كما يلي:

1- مساهمة القدرات البدنية في مهارة الجري بالكرة:

جدول (6)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	القدرات البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة R ²
1	السرعة	الانحدار الخطأ المجموع	88.77 31.08 119.85	1 182 183	88.77 0.17	519.69	*0.000	0.741
2	السرعة+الرشاقة	الانحدار الخطأ المجموع	95.89 23.96 119.85	2 181 183	47.95 0.13	362.15	*0.000	0.800

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت السرعة وفقاً للنموذج رقم (1)، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R²) (0.741)، أما في النموذج رقم (2) كانت السرعة والرشاقة هما الأكثر مساهمة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R²) (0.800). ولمعرفة المعادلات

التنبؤية المقترحة لمهارة الجري بالكرة، تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا (Beta) والجدول رقم (7) يظهر ذلك.

جدول (7)

نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة السرعة والرشاقة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
1	الثابت +	5.51	0.28		19.73	*0.000	74.10
	السرعة	1.41	0.06	0.86	22.80	*0.000	
2	الثابت +	4.98	0.26		19.43	*0.000	
	السرعة +	0.96	0.08	0.59	11.65	*0.000	80
	الرشاقة	0.29	0.04	0.37	7.34	*0.000	

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، وأن السرعة ساهمت في تفسير (74.10%) من مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كما تشير المعادلة رقم (1)، وأن السرعة والرشاقة ساهمتا معاً في تفسير (80%) من مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم كما تشير المعادلة رقم (2).

- المعادلة التنبؤية رقم (1) والتي تفسر (74.10%) من مهارة الجري بالكرة:

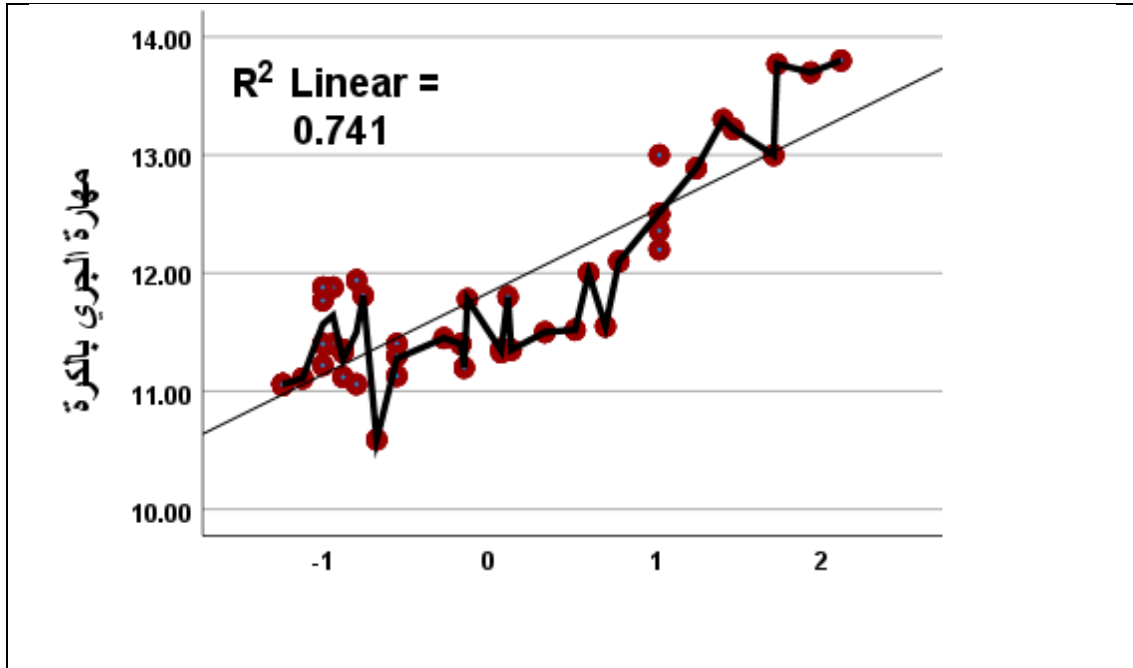
$$\text{مهارة الجري بالكرة (ثانية)} = 5.51 + (\text{السرعة (ث)} \times 1.41).$$

- المعادلة التنبؤية رقم (2) والتي تفسر (80%) من مهارة الجري بالكرة:

$$\text{مهارة الجري بالكرة (ثانية)} = 4.98 + ((\text{السرعة (ث)} \times 0.96) + (\text{الرشاقة (ث)} \times 0.29)).$$

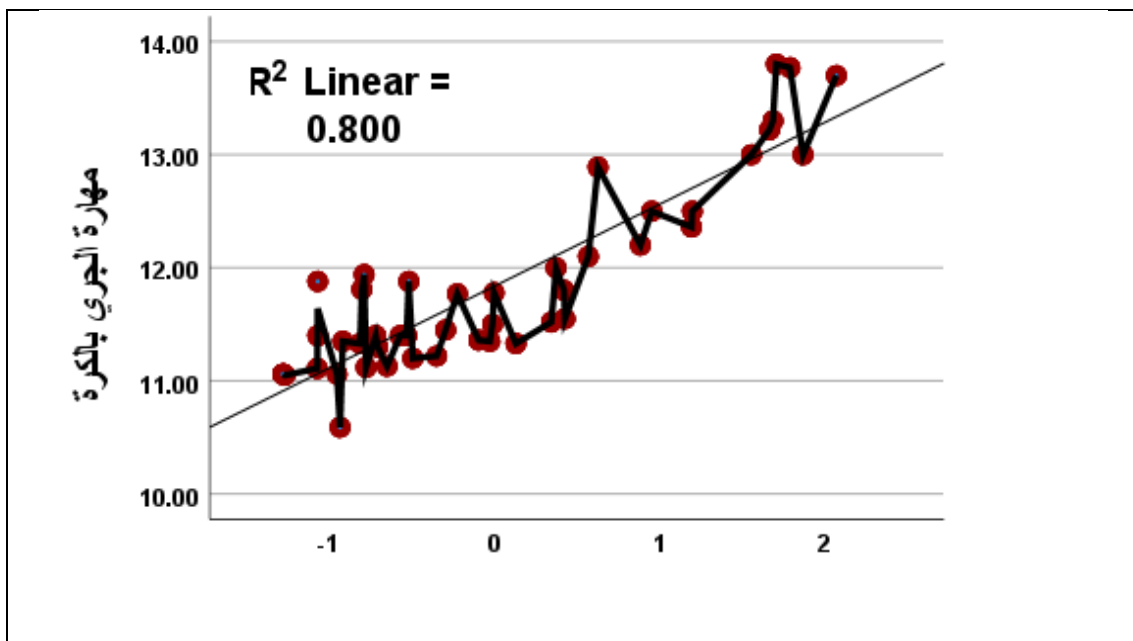
شكل (1)

خط الانحدار لمساهمة السرعة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



شكل (2)

فاعلية خط الانحدار لمساهمة السرعة والرشاقة في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



2- مساهمة القدرات البدنية في مهارة رمية التماس:

جدول (8)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	القدرات البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة R ²
1	المرونة	الانحدار الخطأ المجموع	754.93 388.81 1093.74	1 182 183	754.93 1.86	405.53	*0.000	0.690
2	المرونة+ القوة العضلية	الانحدار الخطأ المجموع	850.36 243.38 1093.74	2 181 183	425.18 1.35	316.21	*0.000	0.777

*مستوى الدلالة (α) ≥ 0.05.

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت المرونة وفقاً للنموذج رقم (1)، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R²) (0.690)، أما في النموذج رقم (2) كانت المرونة والقوة العضلية هما الأكثر مساهمة في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R²) (0.777). ولمعرفة المعادلات التنبؤية المقترحة لمهارة رمية التماس، تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا (Beta) والجدول رقم (9) يظهر ذلك.

جدول (9)

نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة المرونة والقوة العضلية في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
1	الثابت +	8.84	0.36		24.41	*0.000	69
	المرونة	1.07	0.05	0.83	20.14	*0.000	
2	الثابت +	0.89-	1.20		0.07-	0.458	77.70
	المرونة +	0.67	0.07	0.52	10.08	*0.000	
	القوة العضلية	6.03	0.72	0.43	8.42	*0.000	

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (9) أن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وأن المرونة ساهمت في تفسير (69%) من مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كما تشير المعادلة رقم (1)، وأن المرونة والقوة العضلية ساهمتا معاً في تفسير (77.70%) من مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم كما تشير المعادلة رقم (2).

- المعادلة التنبؤية رقم (1) والتي تفسر (69%) من مهارة رمية التماس:

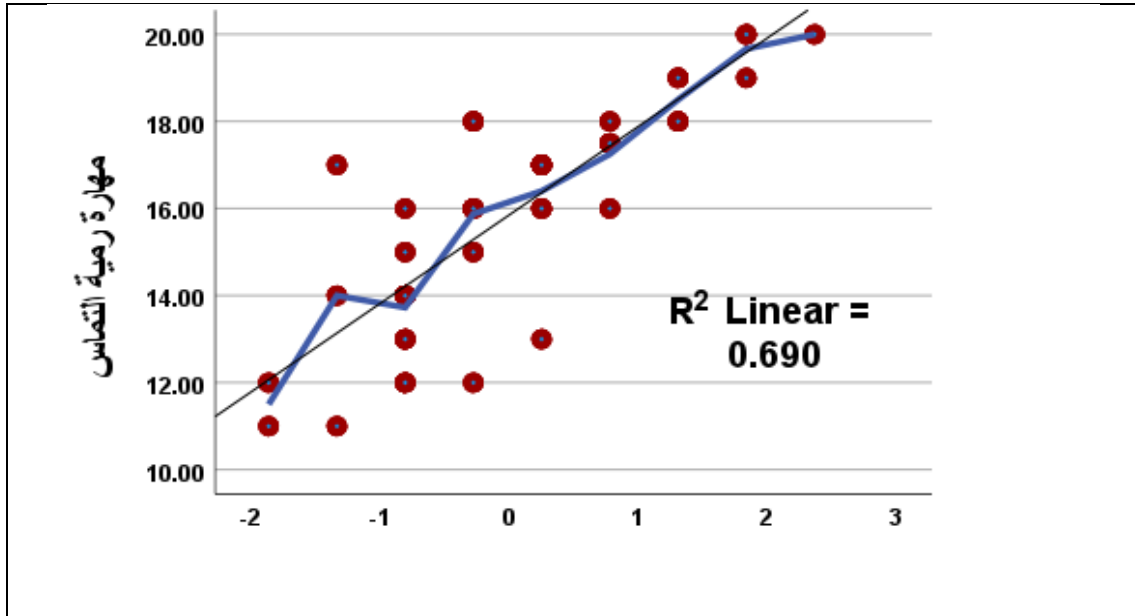
$$\text{مهارة رمية التماس (متر)} = 8.84 + (\text{المرونة (سم)} \times 1.07).$$

- المعادلة التنبؤية رقم (2) والتي تفسر (77.70%) من مهارة رمية التماس:

$$\text{مهارة رمية التماس (متر)} = ((\text{المرونة (سم)} \times 0.67) + (\text{القوة العضلية (متر)} \times 6.03)) - 0.89.$$

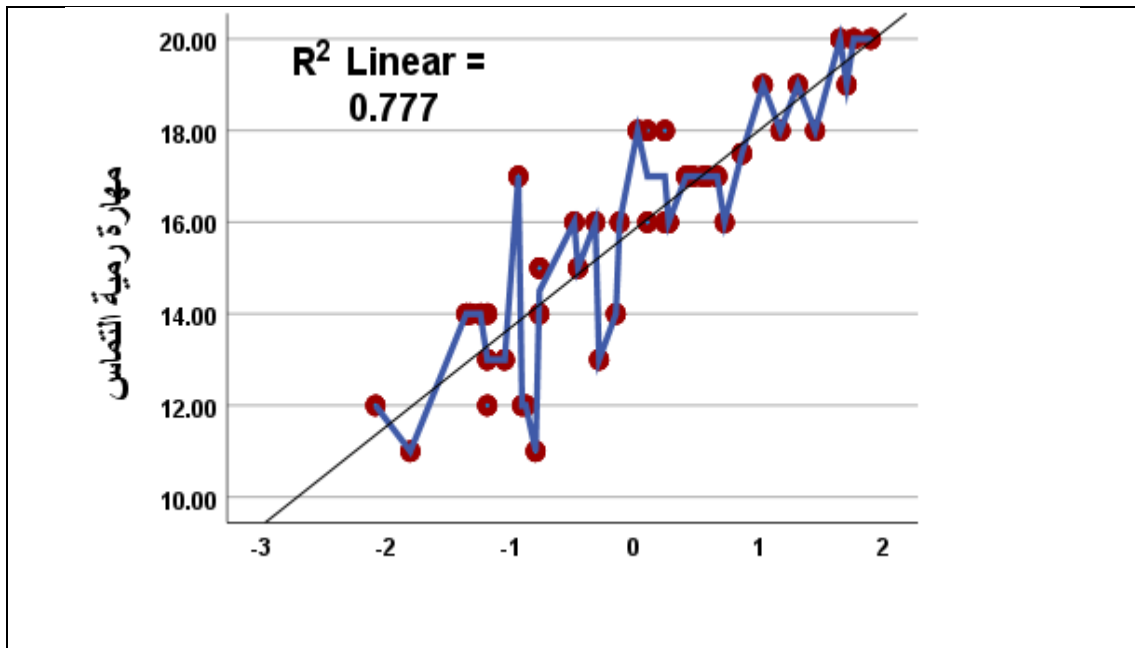
شكل (3)

خط الانحدار لمساهمة المرونة في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



شكل (4)

فاعلية خط الانحدار لمساهمة المرونة والقوة العضلية في مهارة رمية التماس لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



3- مساهمة القدرات البدنية في مهارة تمرير الكرة:

جدول (10)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	القدرات البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة R ²
1	القوة العضلية	الانحدار الخطأ المجموع	9233.04	1	9233.04	790.92	*0.000	0.813
				182	2124.61			
				183	11357.65			

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

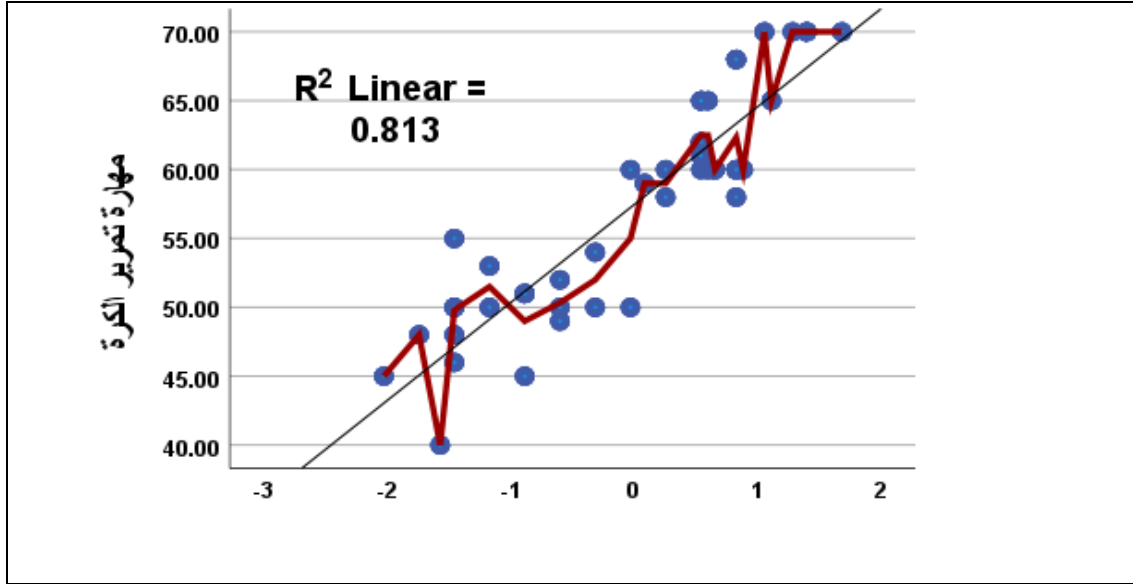
تشير نتائج الجدول رقم (10) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت القوة العضلية، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R²) (0.813)، ولمعرفة المعادلة التنبؤية المقترحة لمهارة تمرير الكرة، تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا (Beta) والجدول رقم (11) يظهر ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (11) ملحق (هـ) أن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ ، وأن القوة العضلية ساهمت في تفسير (81.30%) من مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس، وبالتالي فالمعادلة التنبؤية المقترحة هي:

$$\text{مهارة تمرير الكرة (متر)} = (\text{القوة العضلية (متر)} \times 40.57) - 25.93$$

شكل (5)

خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



4- مساهمة القدرات البدنية في مهارة السيطرة على الكرة:

تشير نتائج الجدول رقم (12) ملحق (هـ) أن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت القوة العضلية وفقاً للنموذج رقم (1)، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R^2) (0.516)، أما في النموذج رقم (2) كانت القوة العضلية والرشاقة هما الأكثر مساهمةً في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R^2) (0.543). ولمعرفة المعادلات التنبؤية المقترحة لمهارة السيطرة على الكرة، تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا (Beta) والجدول رقم (13) يظهر ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (13) ملحق (هـ) أن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ ، وأن القوة العضلية ساهمت في تفسير (51.60%) من مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كما تشير المعادلة رقم (1)، وأن القوة العضلية والرشاقة ساهمتا معاً

في تفسير (54.30%) من مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم كما تشير المعادلة رقم (2).

- المعادلة التنبؤية رقم (1) والتي تفسير (51.60%) من مهارة السيطرة على الكرة:

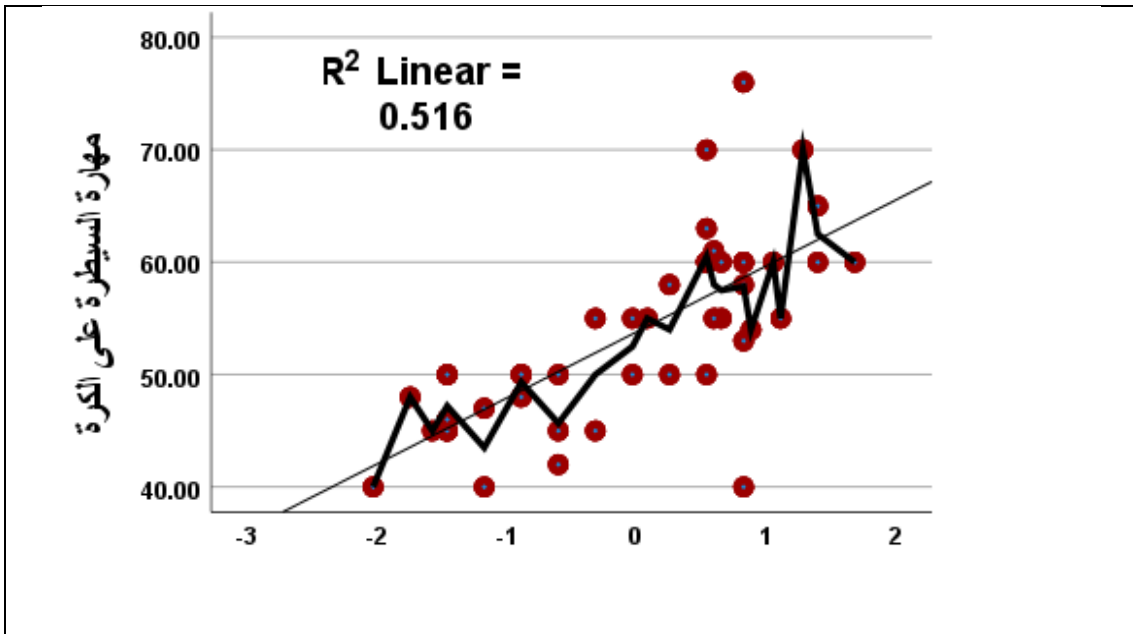
$$\text{مهارة السيطرة على الكرة (متر)} = (\text{القوة العضلية (متر)} \times 33.55) - 15.17$$

- المعادلة التنبؤية رقم (2) والتي تفسير (54.30%) من مهارة السيطرة على الكرة:

$$\text{مهارة السيطرة على الكرة (متر)} = 21.49 + ((\text{القوة العضلية (متر)} \times 24.43) - (\text{الرشاقة (ثانية)} \times 2.04))$$

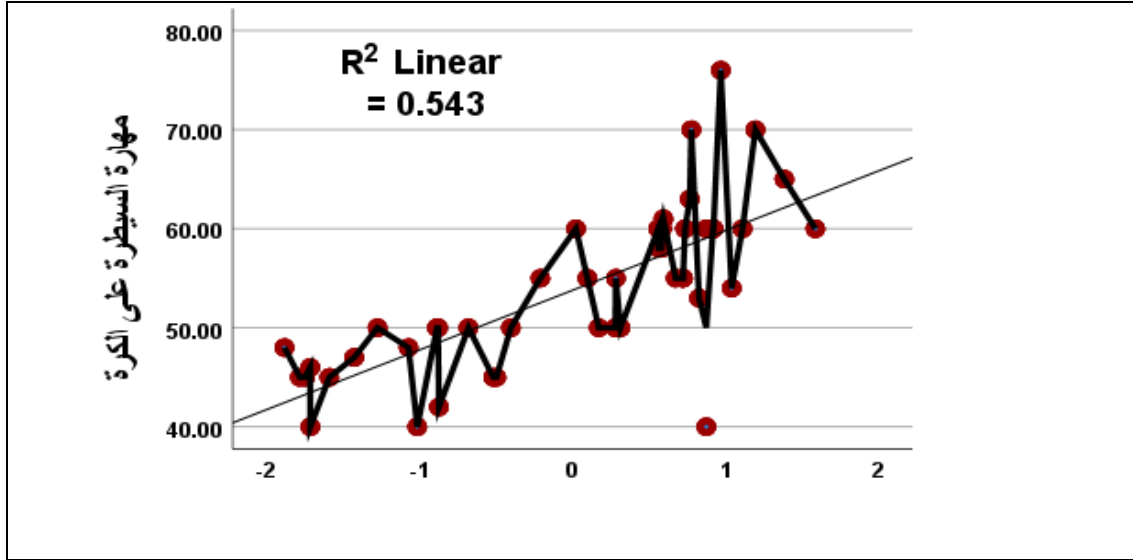
شكل (6)

خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



شكل (7)

فاعلية خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



5- مساهمة القدرات البدنية في مهارة التصويب على المرمى:

تشير نتائج الجدول رقم (14) ملحق (هـ) أن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت القوة العضلية وفقاً للنموذج رقم (1)، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R^2) (0.547)، أما في النموذج رقم (2) كانت القوة العضلية والرشاقة هما الأكثر مساهمةً في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم، حيث كانت قيمة معامل التباين المفسر (R^2) (0.574). ولمعرفة المعادلات التنبؤية المقترحة لمهارة التصويب على المرمى، تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا (Beta) والجدول رقم (15) يظهر ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (15) ملحق (هـ) أن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ ، وأن القوة العضلية ساهمت في تفسير (54.70%) من مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كما تشير المعادلة رقم (1)، وأن القوة العضلية والرشاقة ساهمتا معاً

في تفسير (57.40%) من مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم كما تشير المعادلة رقم (2).

- المعادلة التنبؤية رقم (1) والتي تفسير (54.70%) من مهارة التصويب على المرمى:

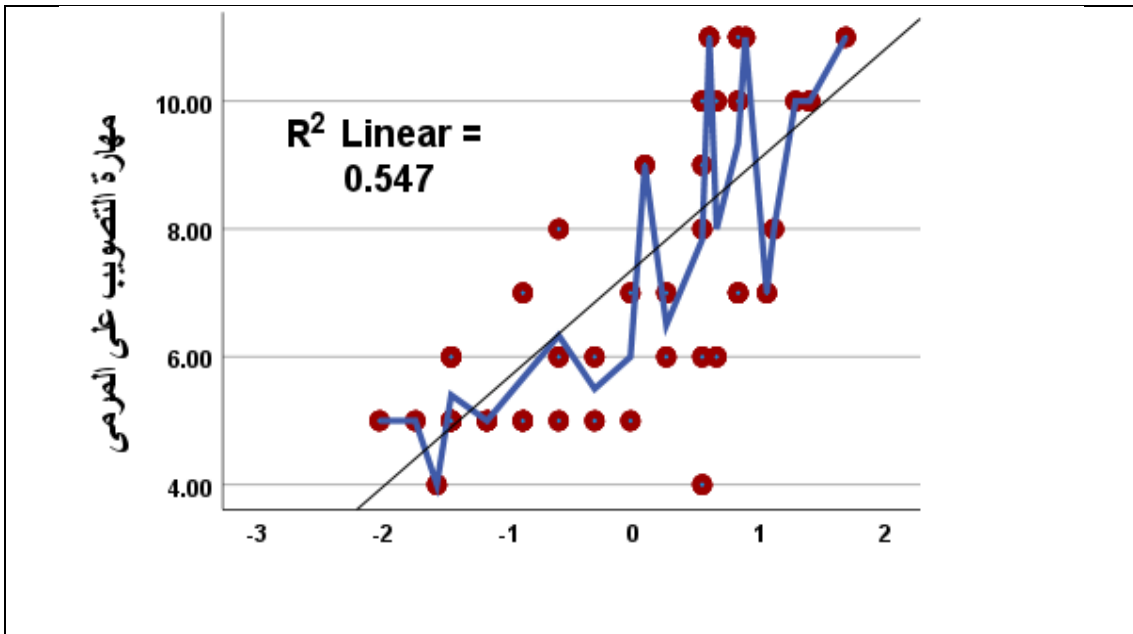
$$\text{مهارة التصويب على المرمى (درجة)} = (\text{القوة العضلية (متر)} \times 9.78) - 12.70.$$

- المعادلة التنبؤية رقم (2) والتي تفسير (57.40%) من مهارة التصويب على المرمى:

$$\text{مهارة التصويب على المرمى (درجة)} = ((\text{القوة العضلية (متر)} \times 7.20) - (\text{الرشاقة (ثانية)} \times 0.58)) - 2.35.$$

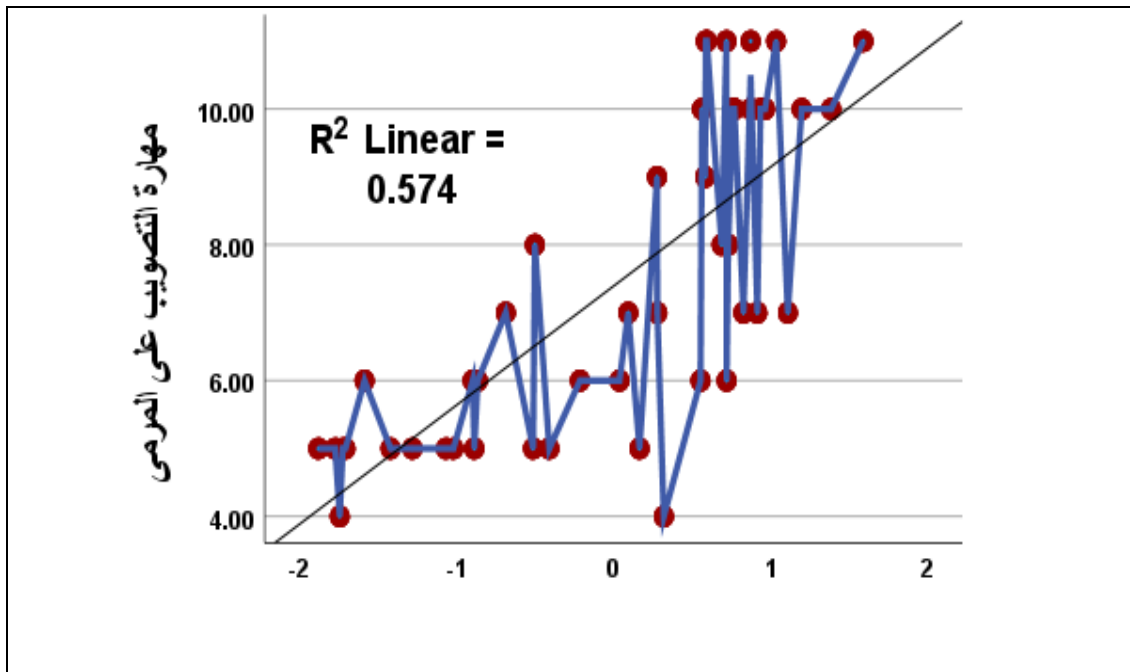
شكل (8)

خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



شكل (9)

فاعلية خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس.



الفصل الرابع

مناقشة النتائج

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بعد إجراء الدراسة، ومناقشتها، وتوصياتها، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: النتائج

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الأول: ما مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي اكاديميات كرة القدم في محافظة القدس؟

اتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن المتوسط الحسابية والانحراف المعياري للمهارات الأساسية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت لمهارة الجري بالكرة (0.81 ± 11.84 ثانية)، ولمهارة رمية التماس (2.44 ± 15.85 متر)، ولمهارة تمرير الكرة (7.88 ± 57.46 متر)، ولمهارة السيطرة على الكرة (8.18 ± 53.78 مرة/دقيقة)، ولمهارة التصويب على المرمى (2.31 ± 7.39 درجة)، ومن خلال النظر إلى قيم معامل الالتواء للمهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة فإنها جاءت ما بين ($1 \pm$)، وهذه النتائج تدل على تجانس عينة الدراسة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل.

وترى الباحثة ان مستوى القياسات المهارية جاءت متوسطة مقارنة بالدراسات السابقة المختلفة مثل دراسة (شرف،2024)، كما تعزو الباحثة ذلك الى كون غالبية الدراسات السابقة كانت النتائج للقياسات البعيدة للاعبين اي بعد تطبيق برنامج تدريبي على اللاعبين أما القياسات المهارية للدراسة الحالية تم اخذها من العينة المستهدفة بدون اجراء اي برنامج تدريبي او تدريبات خاصة.

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الثاني: ما مستوى القدرات البدنية لدى ناشئي اكاديميات كرة القدم في محافظة القدس؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابية والانحراف المعياري للقدرات البدنية لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس كانت لمتغير السرعة (0.49 ± 4.49 ثانية)، ولمتغير المرونة (1.89 ± 6.52 سم)، ولمتغير التحمل (4.26 ± 15.07 لفة)، ولمتغير الرشاقة (1.02 ± 8.79 ثانية)،

ولمتغير القوة العضلية (2.06 ± 0.18 متر)، ومن خلال النظر إلى قيم معامل الالتواء للقدرات البدنية فإنها جاءت ما بين ($1 \pm$)، وهذه النتائج تدل على تجانس عينة الدراسة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل. وترى الباحثة ان مستوى القياسات البدنية جاءت بمستويات مختلفة ما بين متوسطة وجيدة مقارنة بالدراسات الأخرى المختلفة مثل دراسة لعلوح (2023).

وتعزو الباحثة ذلك كون غالبية الدراسات السابقة كانت النتائج للقياسات البعدية للاعبين اي بعد تطبيق برنامج تدريبي على اللاعبين أما القياسات البدنية للدراسة الحالية تم اخذها من العينة المستهدفة بدون اجراء اي برنامج تدريبي او تدريبات خاصة.

حيث يشير زروال (2017) الى ان لعبة كرة القدم تعتمد على توفر وامتلاك اللاعب لسمات اللياقة البدنية بشكل كبير التي تساعده في التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة سواء كانت في شكلها البسيط او المركب والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق.

ترى الباحثة بأن القدرات البدنية تعتبر من العناصر الأساسية التي يقوم بها لاعبو كرة القدم، وخاصة الناشئين الذين يتدربون في الأكاديميين. حيث تشمل هذه العناصر عدة مثل السرعة، كونها تعتبر ميزة أساسية من أهم المحطات في كرة القدم، حيث تساعد اللاعبين على التأسيس بسرعة عبر التأسيس. يتم تسهيلها من خلال التدريبات المتخصصة مثل تسريع عملية تفعيل الشهادات، والقدرة على ممارسة القوة ضد المقاومة. كما تشمل تدريبات القوة والتمارين والمقاومة التي تساعد اللاعبين على تحسين قدراتهم في العمل، التشكيل، الرشاقة هي القدرة على التعامل مع المهاجرين بسرعة. تُعتبر مهمة جدًا في كرة القدم حيث يحتاج اللاعبون إلى المعرفة بسرعة في اتجاهات مختلفة، والمرونة وتعني القدرة الذكية والمفاصل على النطاق الواسع. كما تعتبر التدريبات جزءًا أساسيًا من التدريب لتحسينها. وأهم البرامج التدريبية لتفعيل هذه القدرات من خلال التخصصات المتخصصة، حيث أن هناك العديد من برامج التدريب المتاحة لتطوير القدرات في الأداء العام للاعبين الناشئين. كون بينت الدراسات إلى أن استخدام التدريبات المتنوعة مثل التدريبات الخاصة بالتحصيل

الفني يمكن أن يُحسن بشكل كبير من القدرات الفنية، كون أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الذين يتبعون برامج متخصصة وأولئك الذين يتبعون برامج تقليدية.

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الثالث: ما أكثر القدرات البدنية مساهمة في أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي اكاديميات كرة القدم في محافظة القدس؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لمعرفة العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة، والجدول رقم (5) يبين ذلك. ولتحديد أكثر القدرات مساهمة المهارات لكرة القدم قيد الدراسة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة المتدرجة (Stepwise Linear Regression)، حيث تبين أنه يوجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة القدس، وكانت هذه النتائج كما يلي:

- **مهارة الجري بالكرة:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة الجري بالكرة وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (0.86، 0.65، 0.81)، وكانت العلاقة عكسية دالة إحصائياً بين مهارة الجري بالكرة وكل من المرونة والقوة العضلية، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (-0.55، -0.84).

- **مهارة رمية التماس:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة رمية التماس وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.83، 0.81)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً بين مهارة رمية التماس وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.75، -0.56، -0.55).

- **مهارة تمرير الكرة:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة تمرير الكرة وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.67، 0.90)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً

بين مهارة تمرير الكرة وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.76، -0.68، -0.74).

- **مهارة السيطرة على الكرة:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة السيطرة على الكرة وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.61، 0.72)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً بين مهارة السيطرة على الكرة وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.68، -0.57، -0.66).

- **مهارة التصويب على المرمى:** توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين مهارة التصويب على المرمى وكل المرونة والقوة العضلية، حيث كان قيم معامل الارتباط بينهما على التوالي (0.56، 0.74)، وكانت العلاقة عكسية ودالة إحصائياً بين مهارة التصويب على المرمى وكل من السرعة والتحمل والرشاقة، حيث كانت قيم معامل الارتباط بينهم على التوالي (-0.64، -0.61، -0.67).

تعلى الباحثة السبب على أن جميع القدرات البدنية إذا تم استغلالها وتطويرها بالطريقة المناسبة، سينعكس حتماً على الأداء الرياضي للناشئات في كرة القدم،

كما اتفقت النتيجة مع دراسة كانينكنز وآخرون (2009) والتي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين مقياس التنافس ومستوى المهارات الخططية حيث تفوق لاعبو هولندا على منافسهم الأندونيسي في معرفة المهارات الخططية في مجال المعرفة بحركات الكرة ومجال المعرفة بالآخرين ومجال التمرکز واتخاذ القرار.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة بن سميثة (2019) والتي أظهرت لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الرشاقة والرمية الحرة.

الاستنتاجات:

من خلال ما يلي تستنتج الباحثة بما يلي:

1. تعتبر اللياقة البدنية هي الأساس للاعبين في كرة القدم
2. من الضروري دمج تمارين اللياقة البدنية بشكل منتظم ضمن تخطيط التدريب.
3. يجب إجراء تقييمات دورية لمستويات اللياقة البدنية لدى اللاعبين في المجالات التي تحتاج إلى تحسينها.
4. يجب أن تتضمن برامج تدريب الأكاديميات التركيز على تطوير القدرات بشكل أساسي كجزء من الألعاب التدريبية، مما يسهم في رفع مستوى الأداء العام للاعبين الناشئين.

التوصيات:

بناء على ما سبق توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات من أهمها ما يلي:

1. ضرورة التركيز على القدرات البدنية الأساسية من سرعة وقوة ورشاقة ومرونة وتحمل لدورها الأساسي في أداء المهارات الأساسية وعلاقتها المباشرة في تطوير الأداء المهاري.
2. توصي الباحثة بضرورة تصميم برامج جديدة تشمل جميع العناصر للقدرات مثل السرعة، القوة، التشكيل، الرشاقة الأساسية، والمرونة، بحيث يجب أن تتضمن هذه البرامج برامج متنوعة تناسب الفئة العمرية واحتياجات اللاعبين.
3. ضرورة التركيز على أكثر القدرات البدنية مساهمة في أداء المهارات قيد الدراسة
4. ضرورة عمل برامج أساسية شاملة تأخذ بعين الاعتبار جميع جوانب تطوير اللاعب.
5. اعتماد المدربين للاختبارات البدنية في الانتقاء الرياضي والتقويم لناشئي كرة القدم
6. اهتمام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بالأكاديميات .

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، خالد وحيد. (2016) تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة ومستوى الإنجاز الرياضي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (26)، مصر.

أبو عبدو، حين. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. ط1. مكتبة الإشعاع. القاهرة.

أحمد. (2024). مساهمة بعض قياسات الادراك الحس حركي والبدني والمهاري في التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

براغ، بالين. (2016). أسس وقوانين الرياضة التقليدية. ترجمة وتعريب: معصومة علامة. ط1. دار القلم. السعودية.

بن سميثة، العيد. (2019). تأثير الإحماء الرياضي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية ولولاية تيارت، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. 18/1، 11-19.

بوزوالغ، منار، معاشو، سليمان، وبوطغان، أيمن. (2018). دراسة تحليلية لعملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم للفئة العمرية (9-12). رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد الصديق. الجزائر.

الجبالي، عويس. (2014). التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. جمهورية مصر العربية.

جلال، المرذني. (2020). الموسوعة الفنية لكرة القدم. ط1. دار المعارف. القاهرة.

حسن، محمد، علي، ياسر، والكاشف، مروة. (2020). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. جامعة المينا. القاهرة.

الخالدي، عصام. (2013). فلسطين وعضوية الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا). حوليات القدس. مؤسسة الدراسات الفلسطينية. 16.

خليل، لواء. (2007). إدارة مراكز التدريب. ط1. مركز النيل. القاهرة.

زروال، محمد. (2017). بناء بطارية اختبار بدنية بغرض الانتقال للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة محمد خضر، الجزائر.

زهران، عبدالله. (2018). أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الثالثة، دار وائل للنشر والتوزيع. الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

سليم، بوطاوي، ورابح، عبودة. (2017). أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل (المداومة) والسرعة لدى ناشئكرة القدم – صنف أقل من 17 سنة. جامعة محمد الصديق. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

السيد، زهران. (2019). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

شبخ، بومزراق. (2021). دراسة تحليلية لبعض العناصر البدنية (القوة والمرونة) خلال حصة التربية البدنية بالنظر للحجم الساعي في ظل استراتيجية التدريس الحديثة، مجلة الإبداع الرياضي. 12 (1)، 290-307.

شرف، أحمد. (2024). مساهمة بعض قياسات الادراك الحس حركي والبدني والمهاري في التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

عبد الدايم، محمد محمود، وحسانين، محمد صبحي. (1999). الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة.

عروسي، الأمين. (2017). دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر. الجزائر.

عزيز، فاضل. (2015). التربية الرياضية الحديثة. ط1. دار اليازوري. عمان.

العشملي، علي. (2021). فعالية تطوير تحمل القدرة على العناصر البدنية لسباق 400م/ح لدى طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة صنعاء، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية. 1(12)، 160-180.

الغول، هبه. (2022). كرة القدم الفلسطينية تحت الاحتلال. مجلة شؤون فلسطينية. 290-291.

الفران، عادل. (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح. نابلس.

قرومي، علي. (2022). فعالية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات البدنية التوافقية (التوازن الثابت) لدى أطفال التحضيري (5-6) سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. 21(1)، 1-17.

قناوي، عزت. (2016). الأثار الاقتصادية لبطولة كأس العالم لكرة القدم على الدولة المستضيفة. مجلة التجارة والتمويل. 25، 1-52.

كتيب من ديسكوفر فوتبول. (2013). النساء، السلطة، كرة القدم.

كريم، محمد. (2020). التصويب من القفز (نقطتان) وعلاقته ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي مدرسة المواهب التخصصية لكرة السلة للأعمار (12-14) سنة، مجلة علوم الرياضة. 12(42)، 172-184.

لحلو، سما. (2023). مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء الاداري لبعض المهارات الاساسية لكرة القدم لدى الناشئات في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية، تونس.

محمد، خروس، وعبدالله، لعرك. (2014). فاعلية التخطيط في رفع كفاءة التكوين لدى ناشيء كرة القدم أقل من 17 سنة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عبد الحميد بن باديس. تونس.

محمود، أميرة. (2021). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط3، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.

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

مغاوي، محمد، عبد اللطيف، شريف، شطبي، السعيد، وحنديس، شمس الدين. (2018). واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسه على الأداء المهاري لأشبال كرة القدم (15-18). جامعة محمد الصديق بن يحيى. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

مفتي حماد. (2002). المهارات الرياضية. ط1. جامعة حلوان. مصر.

منشورات مجلس أبو ظبي الرياضي. (2023). لائحة إجراءات تراخيص الأكاديميات الخاصة لكرة القدم. الإصدار الأول.

مهدي، أميم. (2020). الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم، مجلة كلية التربية الأساسية. 26(109)، 215-223.

النذير، قارة. (2017). التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي. جامعة باتنة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. قسم التدريب الرياضي النخبوي.

النمري، مشعل عدي. (2017). "مهارات كرة القدم وقوانينها"، ط2، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

الهزاع، هزاع بن محمد. (2018). *دريب_الأطفال_والناشئة_وانتقائهم*. ط1. المكتبة الشاملة للرياضة.

يامي، أحمد. (2023). *الأكاديميات الرياضية السعودي من المحلية إلى العالمية*. المجلة العربية للإدارة. 4

المواقع الإلكترونية:

موقع الأكاديمية الرياضية العراقية. (2024). تم الاسترداد من [https://iraqacad.net/about-](https://iraqacad.net/about-us/objects)

us/objects

المراجع الأجنبية:

Arjunan, R. (2015). Effect of Speed, Agility and Quickness (S. A. Q) Training on Selected Physical Fitness Variables among School Soccer Players. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*.

János, M., József, T., & Levente, R. (2015). Relationship Between Reactive Agility and Change of Direction Speed in Amateur Soccer Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 6(30).

Kannekens, R., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2009). actical skills of world-class youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 27(8). 807-812.

Zimek, J. (2016). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 26(1). 53-62.

Zoran, M., Goran, S., Nebojša, T., Nic, J., & Krešimir, Š. (2012). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, *Journal of Sports Science and Medicine*. (12), 97-103.

الملاحق

ملحق (أ)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع آراء المحكمين حول الاختبارات البدنية والمهارية

حضرة الدكتور / المدرب المحترم

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: تحكيم اختبارات بدنية ومهارية.

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان:، وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، تم اختياركم محاكماً للاختبارات البدنية والمهارية التي قامت الباحثة بإعدادها، وذلك للإستفادة من خبرتكم ومعرفتكم بهذا المجال، وعليه يرجى من حضرتكم التكرم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة وإبداء ملاحظاتكم واقتراحاتكم، مما يضيف على هذه الإختبارات موضوعية وقيمة علمية، شاكرة لكم حسن تعاونكم المسبق معي.

مع الإحترام والتقدير

أولاً: اختبارات قياس مستوى القدرات البدنية وفق الجدول أدناه:

#	المهارة	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	ملاحظات
1	السرعة	العدو(30)ث من البدء للمنطلق	قياس السرعة القصوى	
		الجري في مكان (15)ث	قياس السرعة	
		العدو(4)ث من البدء العالي	قياس المسافة خلال(4) ث	
2	المرونة	ثني الجذع خلفا من الوقوف	قياس مرونة العمود الفقري	
		ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	قياس مدى مرونة الظهر والفخذ	
		دوران الجذع خلفا من الوقوف	قياس مرونة العمود الفقري على المحور العمودي	
3	التحمل	اختبار كوبر جري(12) دقيقة	قياس تحمل جهاز الدوري التنفسي	
		الجري (400*م	قياس تحمل جهاز الدوري التنفسي	
		الجري المكوكي(5*55)	قياس تحمل جهاز الدوري التنفسي	
4	الرشاقة	الجري المتعرج (20)م	قياس اقدرة على تغيير الاتجاه اثناء الجري	
		الجري المتعرج بطريقة بارو(3*4,5)م	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه بطريقة انتقالية	
		الجري المكوكي(4*9)م	قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه	
5	القوة العضلية	الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	
		اختبار الجلوس من الرقود	قياس القوة العضلية الديناميكية لعضلات البطن والجذع	

ثانيا: اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري وفق الجدول أدناه:

#	المهارة	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	ملاحظات
1	الجري بالكرة	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم ذهابا وايابا	قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم	
		الجري المتعرج بالكرة ذهابا	قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمحاورة	
		اختبار الجري المتعرج مستطيل (3*5)م	قياس رشاقة وتحكم وسيطرة اللاعب على الكرة اثناء الجري	
2	رمية التماس	رمية التماس داخل مربع محدد	قياس دقة رمية التماس	
		رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات	قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين	
		رمية التماس لأبعد مسافة من الحركة	قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين	
3	التمرير	تمرير الكرة لأبعد مسافة (م)	قياس مسافة التمرير الطويل	
		اختبار دقة التمرير القصير الأرضي	قياس دقة التمرير القصير بالقدمين	
		اختبار التمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	قياس دقة التمرير المتوسط	
4	السيطرة على الكرة	تطبيق الكرة عدد المرات خلال 1 دقيقة	معرفة سيطرة اللاعب على الكرة في مساحة محددة	
		السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة (عدد مرات	قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة في مساحة محددة	
		تطبيق الكرة بوجه القدم الامام (عدد المرات)	قياس مدة قدرة اللاعب على التحكم بالكرة	
5	التصويب	اختبار دقة التصويب على المرمى	قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى حسب مستوى الكرة	

	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	قياس دقة التصويب على نقاط مختلفة من المرمى	
	قياس دقة التصويب على متداخلة	قياس دقة التصويب على دوائر متداخلة	
6	ضرب الكرة بالرأس على الهدف	دقة ضرب الكرة بالرأس على الهدف	
		توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة	قياس قدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد
		ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

ملحق (ب)

الادوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات:

#	اسم الأداة	العدد	الغرض
1	ملاعب كرة قدم	4	لأجراء التدريبات والاختبارات عليها
2	كرة قدم نمرة 4	20	لإجراء التدريبات والاختبارات
3	شباكات تدريب	100	4 ألوان مختلفة لسهولة تقسيم المجموعات
4	شريط قياس		لقياس ابعاد الاختبارات
5	اهداف (1*1) م	4	لاختبارات دقة التمرير
6	حبال لتقسيم الهدف	4	لاختبارات دقة التصويب على المرمى
7	استمارة المعلومات		للتأكد من المعلومات وحصر الحضور والغياب
8	اقماع بلاستيكية	30	لأجراء اختبار الجري المتعرج بالكرة
9	ساعة توقيف	4	لقياس الزمن

ملحق (ج)

وصف الاختبارات البدنية والمهارية

الاختبار الأول: اختبار عدو 30 متر

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر

أمتار (10 أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا (30 مترا).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث (يحسب

زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (30 متر)

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين مترا (30) من الخط الثاني حتى الخط

الثالث.

الاختبار الثاني : ثني الجذع من الجلوس الطويل

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات: صندوق

مواصفات الاختبار:

يجلس المختبر أمام الصندوق في وضع الجلوس طولا مع فرد الذراعين والكفين أماما للوصول إلى ابعده

مدى حركة للجذع مع تثبيت القدمين مضمومتين ومفرودتين كاملا ومثبتتين في الجدار الأمامي للصندوق

من الأمام

التسجيل:

1. يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر بالسنتيمتر في المحاولتين .

2. وتحسب له المسافة الأطول.

الاختبار الثالث : اختبار كوبر جري (12) دقيقة

غرض الاختبار: قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

المعادلة المطبقة: الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين = المسافة - 504,9 ÷ 44,73 مليلتر/كغم/دقيقه

الأدوات اللازمة:

1. ساعة إيقاف

2. أقلام ودفاتر لتسجيل النتائج

3. أقماع

4. طباشير لوضع العلامة والمسافة

5. صافرة

6. آلة حاسبة

وصف الاختبار:

- يقسم المختبرين إلى مجموعات لا تقل كل مجموعة عن أربعة مختبرين، وتزيد وفقاً للإمكانيات

المتاحة وظروف تطبيق الاختبار.

- يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية، وعندما يعطون إشارة الجري يقوموا بالجري

لقطع أكبر عدد من اللفات حول المضمار، وذلك لمدة (12 دقيقة) متتالية وحتى يعلن الميقاتي

بصفارته انتهاء الزمن المقرر وهو (12 دقيقة).

- عندما يعلن الميقاتي انتهاء الزمن المقرر، يقوم الحكم بإعلان انتهاء الزمن للمختبرين، ثم يقوم

بتسجيل عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة لأقرب (1 متر).

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار في مجموعات لا تقل عن أربعة مختبرين.

- يقوم الميقاتي بإعلان بدء الاختبار وانتهاء الزمن بصفاره.
- يقوم الميقاتي بإعلان ما تبقى من الزمن على المختبرين من حين لآخر.
- يخصص حكم لكل مختبر، ويقوم بحساب عدد اللفات التي يقطعها ويعلنها من حين لآخر على المختبر .
- للمختبر الحق في المشي حينما يشعر أنه في حاجة ضرورية إلى ذلك، وفي هذه الحالة يحثه الحكم على مواصلة الجري.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وإعلان انتهائه.
 - حكم لكل مختبر: ويقوم بمراقبة الأداء وحساب المسافة التي يقطعها المختبر وتسجيلها.
- حساب الدرجات:**
- بعد انتهاء الزمن (12 دقيقة) يطلق الميقاتي صافرته ليقف كل متسابق مكان وصوله تماماً. ويتم حساب مسافة الجري مقربة إلى أقرب (1 متر)، ثم يقوم بضرب عدد اللفات الصحيح في طول اللفة، ثم يجمع الناتج مع أجزاء اللفة الواحدة، فتكون الدرجة الكلية هي درجة المختبر محسوبة بالأمتار الصحيحة.

الاختبار الرابع: اختبار بارو للجري المتعرج

- **الهدف :** - قياس عنصر الرشاقة للمرحلة الثانوية .
 - قياس عنصر السرعة للمرحلة الابتدائية
 - **الأدوات :** - خمس قوائم خشبية بارتفاع 150سم .
- قدم . X16- ملعب مساحته 10
- تثبت أربعة قوائم في أركان الملعب والقائم الخامس في المنتصف . ويبدأ المختبر الجري بين القوائم الخمس مبتدئاً من النقطة أ ثم ب، ج، د، ب، هـ وينتهي عند نقطة البداية أ .
- **التقويم :** المسجل مؤشر للرشاقة

الاختبار الخامس: اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- الأدوات :

أرضية مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق - شريط قياس - يرسم خط البداية.

- مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفح الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

- تعليمات الاختبار :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- في حالة ما إذا أختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

- التسجيل :

للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

وصف الاختبارات المهارية

الاختبار الأول: الجري بالكرة

اسم الاختبار : الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

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

الأدوات:

1. قوائم
2. كرة قدم.
3. ساعة إيقاف.

وصف الاختبار

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

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

التسجيل:

1. يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى لأقرب ثانية.
2. يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

الاختبار الثاني : رمية التماس

اسم الاختبار : رمية التماس لأبعد مسافة.

الغرض من الاختبار: قياس قدرة الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة.

الأدوات:

1. ملعب كرة قدم.
2. كرة قدم.
3. شريط قياس.

يرسم خطوط على بعد (15) م، (25) م، (35) م، للمساعدة في القياس.

وصف الاختبار

1. يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكاً بالكرة.
2. يرمى اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة من الثبات.
3. يعطى اللاعب محاولتين ولا تحسب الرمية الغير قانونية.

التسجيل:

1. تحتسب المسافة بين خط التماس ونقطة هبوط الكرة.
2. تحسب للاعب أحسن المحاولتين.

الاختبار الثالث : التمرير

اسم الاختبار : تمرير الكرة لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار قياس دقة التمرير القصير .

الأدوات:

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

2. صافرة

وصف الاختبار

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

التسجيل:

1. يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة سواء بالرجل اليمنى أو اليسرى.

2. يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

الاختبار الرابع : السيطرة على الكرة

اسم الاختبار : تنطيط الكرة بالقدم في دقيقة واحدة

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

الأدوات:

1. كرة قدم.

2. جزء من ملعب كرة القدم.

وصف الاختبار

يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (1) م ويقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة

والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة وذلك عن طريق تنطيطها دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة.

التسجيل :

يسجل للاعب عدد المرات التي يقوم بتنطيط الكرة بها خلال دقيقة واحدة

الاختبار الخامس: التصويب

اسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

1. عدد من الكرات.

2. مرمى كرة قدم يقسم إلى (6) أقسام متساوية.

3. نقطة على بعد (12) م من منتصف المرمى.

وصف الاختبار:

يصوب اللاعب (10) كرات على مناطق مختلفة بأي جزء من القدم.

توضع الكرة فوق نقطة (12) م ويقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة.

التسجيل:

1. يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

2. يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

الملحق (د)

أسماء لجنة المحكمين والخبراء

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص العلمي	مكان العمل
1	د. محمود الأطرش	استاذ مشارك	كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
2	د. بدر رفعت	استاذ مساعد	كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
3	د. سليمان العمد	استاذ مساعد	كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
4	د. مازن الخطيب	استاذ مشارك	العاب قوى	جامعة القدس أبو ديس
5	د. عبد السلام حمارشة	استاذ مشارك	اصابات رياضية	جامعة القدس أبو ديس
6	د. علي القدومي	استاذ مساعد	قياس وتقويم	جامعة فلسطين التقنية خضوري
7	د. حامد سلامة	استاذ مشارك	نظريات التدريب	جامعة فلسطين التقنية
8	د. رافي عصفور	استاذ مساعد	كرة طائرة	جامعة بيرزيت
9	د. منير تلاحمة	استاذ مساعد	التربية الرياضية	جامعة الخليل
10	د. عدي دراغمة	استاذ مساعد	تدريب رياضي	الجامعة العربية الامريكية

* رتبت أسماء السادة المحكمين بحسب الجامعة التي يعمل بها

ملحق (هـ)

جداول الدراسة

جدول (11)

نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية في مهارة تمرير الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
1	الثابت +	25.93-	2.97		8.71-	*0.000	81.30
	القوة العضلية	40.57	1.44	0.90	28.12	*0.000	

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

جدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	القدرات البدنية	مصدر التباين	مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة R^2
1	القوة العضلية	الانحدار	6313.08	1	6313.08	194.14	*0.000	0.516
		الخطأ	5918.22	182	32.52			
		المجموع	12231.30	183				
2	الرشاقة	الانحدار	6642.09	2	3321.05	107.54	*0.000	0.543
		الخطأ	5589.21	181	30.88			
		المجموع	12231.30	183				

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

جدول (13)

نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
1	الثابت +	15.17-	4.97		3.05-	*0.003	51.60
	القوة العضلية	33.55	2.41	0.72	13.93	*0.000	
2	الثابت +	21.49	12.23		1.76	0.081	54.30
	القوة العضلية +	24.43	3.65	0.52	6.69	*0.000	
	الرشاقة	2.04-	0.62	0.26-	3.26-	*0.001	

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

جدول (14)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة التصويب على المرمى الكرة لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	القدرات البدنية	مصدر التباين	مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة R^2
1	القوة العضلية	الانحدار	535.91	1	535.91	219.72	*0.000	0.547
		الخطأ	443.91	182	2.44			
		المجموع	979.82	183				
2	الرشاقة	الانحدار	562.12	2	281.06	121.79	*0.000	0.574
		الخطأ	417.70	181	2.31			
		المجموع	979.82	183				

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

جدول (15)

نتائج اختبار (ت) ومعامل Beta للوصول إلى معادلة خط الانحدار لمساهمة القوة العضلية والرشاقة في مهارة التصويب على المرمى لدى ناشئي أكاديميات كرة القدم في محافظة القدس (ن = 184).

رقم النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
1	الثابت +	12.70-	1.36		9.36-	*0.000	54.70
	القوة العضلية	9.78	0.66	0.74	14.82	*0.000	
2	الثابت +	2.35-	3.34		0.70-	0.483	57.40
	القوة العضلية +	7.20	0.99	0.55	7.22	*0.000	
	الرشاقة	0.58-	0.17	0.25-	3.37-	*0.000	

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.



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

**THE IMPACT OF CERTAIN PHYSICAL
ABILITIES ON THE PERFORMANCE OF
FUNDAMENTAL SKILLS AMONG JUNIOR
FOOTBALL ACADEMY PLAYERS IN THE
JERUSALEM GOVERNORATE**

**by
Abeer Nihad Subaih**

**Supervisor
Prof. Imad Saleh Abdul Haq**

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

2024

**THE IMPACT OF CERTAIN PHYSICAL ABILITIES ON THE
PERFORMANCE OF FUNDAMENTAL SKILLS AMONG JUNIOR
FOOTBALL ACADEMY PLAYERS IN THE JERUSALEM
GOVERNORATE**

by
Abeer Nihad Subaih
Supervisor
Prof. Imad Saleh Abdul Haq

Abstract

The current study aimed to identify the contribution of some physical abilities to the performance of basic skills among football academy juniors in the Jerusalem Governorate, and to identify the most physical abilities that contribute to the performance of basic skills among football academy juniors in the Jerusalem Governorate.

The researcher used the descriptive approach with its survey and correlational style due to its suitability with the nature of the study and its objectives. The study tools were represented by tests of physical abilities and basic football skills. The study was conducted on a sample of (184) juniors in football academies in the Jerusalem Governorate who were committed and regular in training throughout the sports season. They were selected randomly from the study community.

The study reached the following results: There is a statistically significant relationship at the significance level ($\alpha \leq 0.01$) between all physical abilities and basic skills among football juniors in the Jerusalem Governorate, and that the most physical abilities contributing to the ball running skill among football academy juniors in the Jerusalem Governorate were speed, and that the most physical abilities contributing to the throw-in skill among football academy juniors in the Jerusalem Governorate were flexibility, and that flexibility contributed to explaining (69%) of the throw-in skill among football academy juniors, and that the most physical abilities contributing to the ball passing skill among football academy juniors in the Jerusalem Governorate were muscle strength, and that muscle strength contributed to explaining (81.30%) of the ball passing skill among football juniors, that the most physical abilities contributing to the ball control skill among football academy juniors in the Jerusalem Governorate were muscle strength, and that muscle strength contributed to explaining (51.60%) of the ball control skill, and that the

most Physical Contribution to the Skill of Shooting on Goal among Junior Football Academies in Jerusalem Governorate was Muscular Strength, and Muscular Strength contributed to explaining (54.70%) of the skill of shooting on goal among junior football academies in Jerusalem Governorate

In light of the results of the study, the researcher proposed a set of recommendations, the most important of which are: The necessity of focusing on basic physical abilities such as speed, strength, agility, flexibility and endurance for their essential role in performing basic skills and their direct relationship in developing skill performance.

Keywords: Physical abilities, basic skills, junior football academies.