

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم
(١٤-١٦) سنة في نادي الحسين الرياضي

The Effect of a Proposed Training Program on Developing some Physical Fitness and Skills of (14-16) Year Old Football Players of AL-Hussein Sport Club

راتب الداود

Rateb Al-Dauod

قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن

بريد الكتروني: raldauod@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠١١/٥/٤)، تاريخ القبول: (٢٠١١/١٢/٢٢)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي. تكونت عينة الدراسة من (٣٢) لاعبا من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (٢٠١٠) وتراوحت فئاتهم العمرية من (١٤-١٦) سنة، تم اختيارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة. تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٥) أسابيع، وبواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع، بعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً للمتغيرات قيد الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، عناصر اللياقة البدنية، الأداء المهاري.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of a training program on the development of physical fitness and skills of (14-16) Year old football players of AL-Hussein Sport Club. The sample of the study consisted of (32) growing up players whose ages ranged between (14-16) Years old from Al-Hussein Sport Club, in the year (2010) The

sample was selected purposefully. The training program was applied for (5) weeks and given (6) training units per week, after the researcher had found equivalent two groups due to the variables of the study. The study results showed that there are statistically significant differences due to the effect of the training program on developing physical fitness and skills between the two pre and post - tests for the experimental group and for the pre test. Also, the results showed that there are statistical differences between all tests of physical fitness elements and skills of the two groups but for the two experimental groups. In light of the study findings, the researcher recommends linking the physical performance and motor skills when developing the content of the training program for junior football players, and paying attention to the quality of training and physical skill (after) learning journey through the elements of the physical fitness training elements and skill harmonic capacity.

Key Words: The Training Program, Physical Fitness, Skilled Performance.

المقدمة

يعد التدريب في لعبة كرة القدم عملية تربية منظمة تعتمد على الأسس العلمية لغايات الارتقاء بمستوى اللاعبين لتحقيق المستوى المنشود وكما تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الأساسية والهامة والتي يمارسها أفراد المجتمع المختلفة. لذا فان تحقيق المستويات العالية تحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية حيث حرصت الدول على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء بتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (إبراهيم، ١٩٩٧).

وتعتبر كرة القدم مظهرا حضاريا يشغل هاجس الأمم بشكل عام والعلماء والباحثين بشكل خاص من أجل التطوير في جوانبه المتعددة سواء كانت بدنية، مهارية، خطوية، نفسية وتربوية، حيث أصبحت تدرس ضمن مساقات كليات التربية الرياضية وبشكل تخصصي كونها تتضمن مهارات أساسية عديدة ولا بد من إتقانها كضرورة لممارسة هذه اللعبة لذا نالت الاهتمام الكبير. وأخذت التربية الرياضية مكانة واسعة ومهمة بين العلوم المختلفة، حيث أخذ علماء التربية الرياضية على عاتقهم مسؤولية التطور والارتقاء بمستوى كرة القدم إلى أعلى درجات التطور من خلال إجراء البحوث العلمية والاختبارات للوصول إلى أحدث الطرق والأساليب وكان أكبر اهتماماتهم هو التركيز على الفئات الناشئة من اللاعبين الذين يعتبروا الركيزة الأساسية في تطوير لعبة كرة القدم نظرا لإمكانية صقل المهارات والمواهب وإمكانية تعليم وتدريب الناشئين وإكسابهم المهارات الرياضية العلمية السليمة (علاوي، ١٩٩٤).

وينظر إلى كرة القدم ليس مجرد تدريب بدني مهاري أو رياضة يمارسها اللاعبون بتحريك أجزاء الجسم وتنشيط أجهزته، بل أصبحت جزءاً مهماً من تركيبة اللاعب وتعليمه عن طريق النشاط البدني والمهاري الهادف بإشراف مدربين ذوي كفاءة ومهارة عالية باستخدام أفضل الأساليب وطرق التدريب والتي تكون ملائمة لظروف اللاعبين وخصائصهم الفسيولوجية والعقلية والنفسية لأن هذه المهارات تعتبر مهمة في إظهار جمال أداء اللاعب واللعب، إن الألعاب الرياضية تتميز بالأداء الفني والمهاري سواء الفردي أو الجماعي، إن الألعاب الرياضية تتطلب من الفرد الذي يمارسها مواصفات في الأداء المهاري والفني والتكتيكي (المدانات ٢٠٠٠).

إن الهيئات الرياضية تسعى إلى تحقيق الإنجاز الرياضي عن طريق تقليص الفترة الزمنية لأبطال الرياضيين في الوصول إلى الإنجاز العالي من خلال ممارسة الأطفال والمبتدئين للرياضة والتخصص بصورة مبكرة، مما يدعو إلى الاهتمام في إيجاد البرامج التدريبية العلمية في تطوير طرق وأساليب كرة القدم، وذلك من خلال توفير القدر الكافي من البرامج الرياضية والتدريبية لتطبيق المهارة بصورة علمية وعملية (حماد، ٢٠٠٢).

إن عالمنا اليوم تسيطر عليه التكنولوجيا الحديثة والتقدم العلمي عن طريق وجود قوانين واضحة لإعداد تلك الأجيال بشكل منظم، وإكسابهم عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمهارات الفنية والحركية والخطية المتطورة، والتي من خلالها يمكن إبراز أفضل المستويات، كما أن هناك حاجة ماسة للبحث عن أحدث الطرق الحديثة في التعليم والتدريب والتي تتطلب استخدام اختبارات ومقاييس بالغة الدقة لدراسة كيفية تحسين المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية (الخصاونة، ٢٠٠٠).

إن اللياقة البدنية الخاصة بالمستوى المهاري للناشئين والمتمثلة بالمهارات الأساسية في كرة القدم تستوجب ضرورة استخدام الاختبارات في البرامج التدريبية التي تعمل على تطوير أداء الناشئين وينظر إلى أهمية التدريب للياقة البدنية في المدارس الأساسية وتحقيق ومطابقة المواصفات للياقة البدنية، والتي تؤدي إلى تنمية الطلاب لأنفسهم وتقود للإصلاح التربوي حيث أن التربية البدنية والمهارية التي تساهم في الاستعدادات التدريبية في الألعاب الرياضية والمهنية وبالتالي تلبية احتياجات المجتمع وكذلك الطلاب أنفسهم (كارستاد وريلي، 2004)

أهمية الدراسة

جاءت أهمية الدراسة لتحقيق ما يلي

- تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم، وتهيئة الفرق الوطنية بدنياً ومهارياً.
- التأكيد على أهمية الإعداد البدني والمهاري الشامل للوصول إلى أعلى المستويات في البطولات.

- تطوير مهارات وقدرات الناشئين، لتحقيق رياضة الإنجاز.
- صقل المهارات والقدرات البدنية لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة.
- إعداد وتهيئة الفرق الوطنية بكرة القدم من النواحي البدنية والمهارية والخطية .
- حث الباحثين والمدرّبين للقيام بجهد علمي ومدروس في التخطيط والتدريب وبشكل ينسجم مع جميع الفئات العمرية وباستخدام الأجهزة التدريبية الحديثة والمتطورة.

مشكلة الدراسة

إن الاهتمام المتزايد في لعبة كرة القدم في جميع دول العالم يكون من خلال خلق الأجواء المناسبة لتطوير وإكساب اللاعبين الناشئين عناصر اللياقة البدنية والمهارية وتحقيق هذه الغاية المرجوة كان لا بد من بناء برنامج تدريبي للاعبين بشكل عام ولللاعبين نادي الحسين الرياضي بشكل خاص وهو أمر ممكن تحقيقه، ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال كونه مدرسا في جامعة اليرموك كلية التربية الرياضية لكرة القدم ومدربا للمنتخبات الوطنية والأندية الأردنية ومدربا لنادي الحسين الرياضي حاليا لاحظ وجود ضعف لدى اللاعبين بمستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية وإيمانا بأن التركيز على الفئات العمرية في الأندية يعتبر هو الرافد الرئيسي للشباب والرجال في لعبة كرة القدم سواء في الأندية أو المنتخبات الوطنية، قد لاحظ الباحث قلة الدراسات في البرامج التدريبية للعبة كرة القدم وخصوصا بمفهوم دمج عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، على الرغم من اهتمام الأبحاث العلمية بتطوير لعبة كرة القدم ومن هنا جاءت الدراسة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم في أن واحد والتي تهدف إلى تأسيس جيل من الناشئين في لعبة كرة القدم وتفعيل دورهم في رفع وتطوير مستوى كرة القدم من خلال أدائهم المنهجي. إن مشكلة كرة القدم هي موضوع نقاش دائم من قبل المسؤولين عن الجانب العلمي والتربوي داخل قطاع التعليم هو المدرب والمربي وفي الجانب الآخر المسئول الإداري حيث ينظر كل منهما إلى الآخر بأنة السبب وانطلاقا من واقع الكرة الأردنية جاءت هذه الدراسة باستخدام البرنامج المقترح للوقوف على قدرة البرامج للتطوير.

أهداف الدراسة

- من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة، فإن هذا البحث سوف يكشف عن
١. تصميم برنامج تدريبي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.
 ٢. التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

٣. التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٤. التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة.

فرضيات الدراسة

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (جري بالكرة، إيقاف حركة الكرة، رمية التماس، ركل الكرة، ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة، تمرير الكرة في الهواء، الاستحواذ على الكرة داخل منطقة ٦ ياردات، قطع الكرة من المنافس، ركلة ركنية).

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

البرنامج التدريبي: هو مجموعة من العناصر البدنية والمهارية المطبقة على اللاعبين الناشئين خلال فترة زمنية محددة، ويقاس في هذه الدراسة من خلال الخطوات التنفيذية والأنشطة والخطة المعدة لهذا الغرض من قبل الباحث والواجب القيام بها وتطبيقها على عينة الدراسة لتحقيق الهدف الرئيسي (تعريف إجرائي).

اللياقة البدنية: هي عبارة عن قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة عليه بكفاءة واقتدار دون حدوث التعب الشديد الذي لا يتناسب مع الجهد المبذول (رضوان ومتولي، ٢٠٠٠).

المبتدئين (الناشئين): هم الأفراد صغار السن من الجنسين الذكور والإناث والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٦) سنة، ويقصد بهم في هذه الدراسة ناشئي نادي الحسين إربد من لاعبي كرة القدم (تعريف إجرائي).

الهيئات الرياضية: هي كافة الأجهزة الرياضية من مؤسسات واتحادات سواء كانت الرسمية وغير الرسمية والتي تعنى بالرياضة، ويقصد بها في هذه الدراسة جميع الهيئات والمؤسسات واللجان والاتحادات الأردنية التي تعنى بالشأن الرياضي (تعريف إجرائي).

التدريب: كل ما يبذل الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفاعلية خلال التطبيق العملي (حماد، ٢٠٠٢).

طريقة التدريس: هي كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المدرس في موقف تدريسي معين لنقل المعرفة والمهارة اللازمة للطالب (شلتوت وميرفت، ٢٠٠٢).

طريقة التعليم: التغيير الدائم والثابت نسبياً لتطوير سلوك الفرد من أجل تعلم مهارة أو معرفة معينة نتيجة التكرار أو الخبرة ويتأثر بعوامل وأسس وظيفية ونفسية واجتماعية ووراثية (Schmidt, 2002).

مجالات الدراسة

١. المجال زمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (٢٠١٠/٦/٤) – (٢٠١٠/٧/١٩).
٢. المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وعمل القياسات القبليّة والبعديّة لعينة الدراسة في ملعب بلدية اربد في محافظة اربد في الأردن.
٣. المجال البشري: ناشئي كرة القدم في نادي الحسين اربد الرياضي / الأردن، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٦) سنة.

الدراسات السابقة

قام (عبد الحق، وآخرون، ٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لتطوير اللياقة البدنية من أجل تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. تكونت عينة الدراسة من (١٦) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، للتعرف على مدى تأثير برنامج اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي. أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات، وكذلك تحسين مستوى متغيرات الإدراك الحس حركي لديهن، كما أظهرت النتائج انخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة. وأوصى الباحثون بضرورة التأكيد على أهمية اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير اللياقة البدنية ومتغيرات الإدراك الحس حركي.

كما قام (الديري والعكور، ٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبدالله الثاني على طلاب المرحلة الأساسية بأعمار (١٠-١١) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبا قسموا إلى مجموعتين مجموعة ضابطة بلغ عددها (١٨) ومجموعة تجريبية بلغ عددها (١٨) وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وذلك للمجموعة التجريبية.

وأجرى (يحيى، ٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مختلط لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة العضلية، السرعة، والرشاقة، والمرونة) والمتغيرات الوظيفية (نبض الراحة، وعدد مرات التنفس، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وسمك التنايا الجلدية). وذلك لدى لاعبي كرة القدم الصم بناادي سمو الأمير علي بن الحسين بمحافظة إربد، والتعرف إلى أثر اختلاف الوسط في تحسين هذه المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (١٤) لاعبا، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة التدريب في الوسط الأرضي وعددها (٧) ومجموعة التدريب المختلط (الأرضي والمائي) وعددها (٧) واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته. كانت مدة البرنامج التدريبي المقترح ١٠ أسابيع وبواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا. أشارت النتائج إلى تحسن ذات دلالة إحصائية في مستوى تحسن عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (التدريب المختلط). وقد أوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المختلط والبرنامج الأرضي المقترحين خلال مراحل التدريب والإعداد، لما لها من نتائج إيجابية على المتغيرات البدنية والوظيفية.

كما قام (الجوهري، ٢٠٠٩) بدراسة هدفت التعرف على تنمية القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكره القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كره القدم لمنتخب جامعة الزقازيق الناشئين بعمر (١٥) سنة واشتملت عينة الدراسة (٤٨) ناشئي مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة بعدد (٢٤) ناشئي لكل مجموعة توصلت نتائج الدراسة على تأثير البرنامج المعد على تنمية القدرات التوافقية المختلفة وساهم في تطوير مستوى الأداء بالمهارات الأساسية قيد البحث.

وأجرى (الأطرش، ٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كره القدم في الضفة الغربية. تكونت عينة الدراسة من (١٥) لاعب للمجموعة التجريبية، و(١٥) لاعب للمجموعة الضابطة لعام (٢٠٠٨) وللجنة العمرية (١٥-١٧) سنة، وقد اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وأظهرت النتائج إلى أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج المقترح على تنمية المهارات الخططية والنفسية لدى عينة الدراسة لما لها من أهمية وزيادة فاعلية الأداء.

كما قام (عون، ٢٠٠٨) بدراسة هدفت للتعرف على مدى تأثير تدريب بعض المهارات النفسية والبدنية على الأداء المهاري للاعبين كره القدم اليمنية التي تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨ سنة). تكونت عينة الدراسة من (٣٠) لاعب من الفئة العمرية (١٥-١٨) سنة من لاعبي مختلف الأندية اليمنية المنضوية في الدوري الممتاز لكرة القدم. قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين في العدد (١٥) لاعبا في المجموعة التجريبية، و(١٥) لاعبا في المجموعة الضابطة، وقد طبق الباحث البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية على المجموعة التجريبية، وطبق برنامج الإعداد البدني والمهاري على المجموعة الضابطة، وقام بإجراء الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية لمعرفة تأثير البرنامج المقترح للمهارات النفسية

والبدنية على عينة الدراسة. وقد خرج الباحث بنتائج أهمها أن برنامج التدريب المستخدم أثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرى (الحريري، ٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي الدعم (الحقيقة الافتراضية) على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز القفز. استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية للصف الثالث وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج المقترح وإيجابية كبيرة على تطوير المهارات النفسية وعلى الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز القفز.

وكما أجرى (رمضان، ٢٠٠٥) بدراسة هدفت إلى تأثير استخدام التدريبات البليومترية المهارية على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءته للدراسة وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة، تجريبية) وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية وتقدما ملحوظا.

وأجرى (عمر وضيبي، ٢٠٠٥) دراسة تأثير برنامج للتصور العقلي على مهارة التصويب والنشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي للناشئين في كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين (ضابطة، تجريبية) وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ لاعب تحت سن ١٥ سنة وأظهرت نتائج الدراسة أثرا إيجابيا في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب والنشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي العامة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام (عبد الحليم، ٢٠٠٤) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ كرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التصور العقلي وكان له أثراً إيجابياً على مهارة دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم.

كما وقام (عبد المحسن، ٢٠٠٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على فعالية استخدام بعض المهارات النفسية "الاسترخاء: "التصور العقلي تركيز الانتباه" في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم الباحث القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت (١٥)، وتكونت عينة البحث من (٣٠) لاعبا، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة إن لبرنامج المهارات النفسية فعالية في الارتقاء بمستوى المهاري والخططي

والهجوم في كرة القدم للمرحلة السنوية قيد الدراسة، كما أن برنامج المهارات النفسية له فعالية في ارتقاء بمهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد عينة الدراسة.

وأجرى رور وكوليت (Roure & collet, 2002) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً وزعوا على مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، وكانت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج للتصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأجرى لان وكوكريل (Lan & Cockeril, 2000) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تطور بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة. استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة الدراسة (٥) لاعبين وأظهرت نتائج الدراسة بأن هناك تأثيراً إيجابياً للتدريب الذهني وبشكل إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحقيق الانجاز الرقمي للمتنافسين في إطاحة المطرقة، حيث استخدم الباحث اختبار تركيز الانتباه كأداة من أدوات الدراسة.

كما أجرى ويندرسون (Windersom, 1999) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر التدريب بالأثقال على الارتقاء بمستوى الصفات البدنية وبعض المحددات الجسمية لعينة من تلاميذ المدارس الانجليزية، وقد استخدم المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن التدريب بالأثقال أثر إيجابياً على مستوى اللياقة البدنية والإقلال من نسبة الدهون لدى التلاميذ.

التعليق على الدراسات السابقة: لقد اختلفت الدراسات فيما بينها، حيث تناول بعضها تأثير برنامج تدريبي على استخدام الفعاليات النفسية والتصور العقلي على تنمية مهارات كرة القدم، والدراسات الأخرى تناولت أثر برنامج تدريبي لتطوير اللياقة البدنية والمهارية والخطية، حيث تم الاستفادة من هذه الدراسات، كما وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث دمج الحالة البدنية بالمهارية لناشئي كرة القدم.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي باعتباره المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع، ويظهر استخدامه في التطبيق والتنفيذ الميداني لأداة البحث والتحليل الإحصائي ومناقشة النتائج وتفسيرها. حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت البرنامج الاعتيادي.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي نادي الحسين الناشئين والذين يطبق عليهم البرنامج المقترح ضمن الفئة العمرية (١٤-١٦) سنة والبالغ عددهم (٦٠) لاعبا للموسم (٢٠١٠/٢٠١١).

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢) لاعبا من الناشئين، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددهم (١٦) لاعبا والمجموعة الضابطة (١٦) لاعبا وبلغت نسبة تمثيلها بالمجتمع (٥٣%) وتم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين تبعا لمتغير العمر والطول والوزن والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "T" بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات العمر والطول والوزن.

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
العمر	ضابطة	١٦	١٤.٨١	٠.٦٦	١.٨٤	٣٠	٠.٦١
	تجريبية	١٦	١٥.١٣	٠.٧٢			
الطول	ضابطة	١٦	١٥٨.١٣	٨.٨٨	٠.٤١	٣٠	٠.٩٧
	تجريبية	١٦	١٥٨.٠٠	٨.١٦			
الوزن	ضابطة	١٦	٥٥.١٣	٦.٣٣	٠.٦٧	٣٠	٠.٥٥
	تجريبية	١٦	٥٣.٨١	٥.٨٩			

يتضح من الجدول أعلاه إلى وجود تكافؤ بين أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الطول والعمر والوزن حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات المذكورة أعلاه كما قام الباحث بإجراء تكافؤ على أفراد عينة الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات قيد الدراسة (الاختبارات) والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
جري بالكرة	ثانيه	ضابطة	١٦	١١.٠٤	٠.٥٩	٠.٣	٣٠	٠.٩٨
		تجريبية	١٦	١١.٠٥	٠.٥٦			
إيقاف حركة الكرة	درجه	ضابطة	١٦	٢.٩٤	٠.٩٣	٠.٩٠٤	٣٠	٠.٣٧
		تجريبية	١٦	٢.٦٩	٠.٦٠			
رمية التماس	درجه	ضابطة	١٦	٥.٠٦	١.٤٨	٠.٧٠	٣٠	٠.٤٩
		تجريبية	١٦	٥.٤٤	١.٥٥			
ركل الكرة على المرمى	درجه	ضابطة	١٦	٥.٣١	٠.٧٠	١.١١	٣٠	٠.٢٨
		تجريبية	١٦	٤.٨٨	١.٤١			

... تابع جدول رقم (٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	درجه	ضابطة	١٦	٥.١٩	٥٤,	٣١٥,	٣٠	,٧٥
		تجريبية	١٦	٥.٢٥	٥٨,			
تمرير الكرة وهي في الهواء	درجه	ضابطة	١٦	٤.٦٩	٩٥,	١.٤٣	٣٠	,١٦
		تجريبية	١٦	٤.١٣	٢٦.١,			
الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردات	درجه	ضابطة	١٦	٣.٦٩	١.٠١	١.٦٤	٣٠	,١١
		تجريبية	١٦	٢.٩٤	٥٣.١,			
قطع الكرة من المنافس	درجه	ضابطة	١٦	٣.١٩	١.٦٤	,٧٧	٣٠	,٤٥
		تجريبية	١٦	٢.٧٥	٥٧.١,			
ركلة ركنية	درجه	ضابطة	١٦	٢.٨٨	١.٢٠	,٥١	٣٠	,٦١
		تجريبية	١٦	٢.٦٣	٥٤.١,			

يتضح من الجدول (٢) إلى وجود تكافؤ بين القياس القبلي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية على جميع الاختبارات.

أدوات الدراسة

- استمارة لتحليل نتائج الاختبارات والقياسات لأفراد عينة الدراسة.
- قوائم معدنية.
- كرة قدم قانونية عدد عشرة (١٠).
- ساعة توقيت.
- شواخص بلاستيكية.

اختبارات وقياسات الدراسة

موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية / الجزء الأول/ جامعة البصرة كلية التربية الرياضية (جري بالكرة، إيقاف حركة الكرة، رمية التماس، ركل الكرة، ركل الكرة بالقدم

لأطول مسافة ممكنة، تمرير الكرة وهي في الهواء، الاستحواذ على الكرة داخل منطقة ٦ ياردات، قطع الكرة من المنافس، ركلة ركنية)، (خريبط، ١٩٨٩).

المعاملات العلمية للاختبارات وقياسات الدراسة

تم استخدام صدق المحتوى والمضمون بشكل عمدي طبق على نفس عينة الدراسة من خلال استطلاع الدراسات والأبحاث والبطاريات التي استخدمت لقياس عناصر اللياقة البدنية والمهارية وقد وجد الباحث صدق هذه الاختبارات في مرجع الدراسة خريبط (١٩٨٩)، وقد أجرى الباحث استطلاع آراء الخبراء والمحكمين ووزعت عليهم هذه الاختبارات والبرنامج التدريبي الذي أعدته الباحثة ومدى ملاءمته هذه الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية وتطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة وقد أخذ جميع الاختبارات التي أجمع عليها الخبراء ومدى ملائمة البرنامج التدريبي للعينة للتأكد من ثبات هذه الاختبارات تم تطبيقها وإعادة تطبيقها على (٥) خمسة لاعبين من خارج عينة الدراسة وتم استبعادهم من الدراسة وكان الفاصل الزمني بين الاختبار الأول والثاني (٥) خمسة أسابيع.

خطوات تنفيذ الدراسة

تم تنفيذ هذه الدراسة بين مجموعتين التجريبية والضابطة على أفراد العينة ومراعاة الفروق الفردية بينهم وفق التسلسل الآتي:

القياسات القبليّة: تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ (٢٩/٥/٢٠١٠-٣/٦/٢٠١٠) البرنامج التدريبي المقترح تم تنفيذ هذه الدراسة بين مجموعتين التجريبية والضابطة على أفراد العينة ومراعاة الفروق الفردية بينهم وفق التسلسل الآتي:

البرنامج التدريبي المقترح: تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من (٤/٦/٢٠١٠ - ١٩/٧/٢٠١٠) وطبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، بينما خضعت المجموعة الضابطة إلى البرنامج الاعتيادي وبنفس زمن وظروف البرنامج التدريبي المقترح كما هو موضح في الملحق (١)

وقد راعى الباحث بعض الأسس عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وهي كما يلي:

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح خمسة أسابيع بواقع ستة وحدات تدريبية أسبوعياً بمجموع (٣٠) ثلاثون وحدة تدريبية.
- التركيز على عملية الإحماء في بداية كل وحدة تدريبية وتمارين التهدئة والاسترخاء في نهاية الوحدة التدريبية.
- أثناء الوحدة التدريبية تم التنوع في توزيع التدريبات لتثويق واستمتاع أفراد عينة الدراسة.
- تصحيح الأخطاء باستمرار في كافة أجزاء الوحدة التدريبية.

القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح والذي امتد (٥) خمسة أسابيع، تم إجراء كافة القياسات أبعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس تسلسل وأسلوب القياسات القبليّة من حيث إجرائها وشروط الاختبار في الفترة الواقعة من (٢٠) - (٢٠١٠/٧/٢٥).

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض العناصر البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات التابعة: العناصر البدنية والمهارية (جري بالكرة، إيقاف حركة الكرة، رمية التماس، ركل الكرة، ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة، تمرير الكرة وهي في الهواء، الاستحواذ على الكرة داخل منطقة ٦ ياردات، قطع الكرة من المنافس، ركلة ركنية).

المعالجات الإحصائية

استخدم البرنامج الإحصائي (spss) وللإجابة على فروض الدراسة تم استخدام التحليلات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبارات (T) لاستخراج الفروق بين المجموعات

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها والمتعلقة بالإجابة عن الفرضية الأولى

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي".

للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لدى أفراد المجموعة الضابطة والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "T" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ن = ١٦.

الاختبار	وحدة القياس	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة الإحصائية																																																																												
جري بالكرة	(ثانيه)	قبلي	١١.٠٤	٠.٥٩	٤.١٧٠	,٠٠١																																																																												
		بعدي	١٠.٢٧	٠.٨٦			إيقاف حركة الكرة	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	٠.٩٣	٧.٢٦٨	,٠٠٠	بعدي	٤.٠٦	٠.٩٣	رمية التماس	(درجه)	قبلي	٥.٠٦	١.٤٨	٥.٧٤٥	,٠٠٠	بعدي	٦.٤٤	١.٥٠	ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٥.٣١	٠.٧٠	٦.٣٤٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٤	١.١٨	ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	(درجه)	قبلي	٥.١٩	٠.٥٤	١٢.١٢٤	,٠٠٠	بعدي	٦.٩٤	٠.٧٧	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.٦٩	٠.٩٥	٩.٣٠٣	,٠٠٠	بعدي	٦.٥٦	٠.٨٩	الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٣.٦٩	١.٠١	١٠.٩٥٤	,٠٠٠	بعدي	٥.٦٩	٠.٧٩	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠	بعدي	٥.٣١	١.٢٥	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧
إيقاف حركة الكرة	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	٠.٩٣	٧.٢٦٨	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٤.٠٦	٠.٩٣			رمية التماس	(درجه)	قبلي	٥.٠٦	١.٤٨	٥.٧٤٥	,٠٠٠	بعدي	٦.٤٤	١.٥٠	ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٥.٣١	٠.٧٠	٦.٣٤٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٤	١.١٨	ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	(درجه)	قبلي	٥.١٩	٠.٥٤	١٢.١٢٤	,٠٠٠	بعدي	٦.٩٤	٠.٧٧	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.٦٩	٠.٩٥	٩.٣٠٣	,٠٠٠	بعدي	٦.٥٦	٠.٨٩	الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٣.٦٩	١.٠١	١٠.٩٥٤	,٠٠٠	بعدي	٥.٦٩	٠.٧٩	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠	بعدي	٥.٣١	١.٢٥	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠	بعدي	٤.٦٣	١.٢٦						
رمية التماس	(درجه)	قبلي	٥.٠٦	١.٤٨	٥.٧٤٥	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٦.٤٤	١.٥٠			ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٥.٣١	٠.٧٠	٦.٣٤٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٤	١.١٨	ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	(درجه)	قبلي	٥.١٩	٠.٥٤	١٢.١٢٤	,٠٠٠	بعدي	٦.٩٤	٠.٧٧	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.٦٩	٠.٩٥	٩.٣٠٣	,٠٠٠	بعدي	٦.٥٦	٠.٨٩	الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٣.٦٩	١.٠١	١٠.٩٥٤	,٠٠٠	بعدي	٥.٦٩	٠.٧٩	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠	بعدي	٥.٣١	١.٢٥	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠	بعدي	٤.٦٣	١.٢٦																
ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٥.٣١	٠.٧٠	٦.٣٤٣	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٧.١٤	١.١٨			ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	(درجه)	قبلي	٥.١٩	٠.٥٤	١٢.١٢٤	,٠٠٠	بعدي	٦.٩٤	٠.٧٧	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.٦٩	٠.٩٥	٩.٣٠٣	,٠٠٠	بعدي	٦.٥٦	٠.٨٩	الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٣.٦٩	١.٠١	١٠.٩٥٤	,٠٠٠	بعدي	٥.٦٩	٠.٧٩	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠	بعدي	٥.٣١	١.٢٥	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠	بعدي	٤.٦٣	١.٢٦																										
ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	(درجه)	قبلي	٥.١٩	٠.٥٤	١٢.١٢٤	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٦.٩٤	٠.٧٧			تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.٦٩	٠.٩٥	٩.٣٠٣	,٠٠٠	بعدي	٦.٥٦	٠.٨٩	الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٣.٦٩	١.٠١	١٠.٩٥٤	,٠٠٠	بعدي	٥.٦٩	٠.٧٩	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠	بعدي	٥.٣١	١.٢٥	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠	بعدي	٤.٦٣	١.٢٦																																				
تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.٦٩	٠.٩٥	٩.٣٠٣	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٦.٥٦	٠.٨٩			الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٣.٦٩	١.٠١	١٠.٩٥٤	,٠٠٠	بعدي	٥.٦٩	٠.٧٩	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠	بعدي	٥.٣١	١.٢٥	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠	بعدي	٤.٦٣	١.٢٦																																														
الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٣.٦٩	١.٠١	١٠.٩٥٤	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٥.٦٩	٠.٧٩			قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠	بعدي	٥.٣١	١.٢٥	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠	بعدي	٤.٦٣	١.٢٦																																																								
قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٣.١٩	١.٦٤	١١.٨٢٥	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٥.٣١	١.٢٥			ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠	بعدي	٤.٦٣	١.٢٦																																																																		
ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٨٨	١.٢٠	٩.٠٣٧	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٤.٦٣	١.٢٦																																																																														

يتضح من الجدول (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة الذين خضعوا للتدريب الاعتيادي في اختبارات تطوير العناصر البدنية والمهارية قيد الدراسة والمبينة في الجدول أعلاه ولصالح القياس البعدي مما أسهم التدريب الاعتيادي في تطوير العناصر المذكورة في القياس البعدي للعناصر البدنية والمهارية (الجري بالكرة، إيقاف حركة الكرة، رمية التماس، ركل الكرة على المرمى، ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة، تمرير الكرة وهي في الهواء، الاستحواذ على الكرة داخل منطقة ٦ ياردات، ركلة ركنية). وبلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي (10.27, 4.06, 6.44, 7.14, 6.94, 6.56, 5.69, 5.31, 4.63) على التوالي وبانحراف معياري بلغ (0.86, 0.93, 1.50, 1.18, 0.77, 0.89, 0.79, 1.25, 1.26) على التوالي مقابل وسط حسابي لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياس القبلي (11.04, 2.94, 5.06, 5.31, 5.19, 4.69, 3.69, 3.19, 2.88) على التوالي وبانحراف معياري وبلغ (0.59, 0.93, 1.48, 0.70, 0.54, 0.95, 1.01, 1.64, 1.20) على التوالي.

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى من خلال الجدول رقم (٣) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسات القبلية والبعدي لاختبارات (جري بالكرة - إيقاف حركة الكرة - رمية التماس - ركل الكرة - ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة - تمرير الكرة وهي في الهواء - الاستحواذ على الكرة داخل منطقة ٦ ياردات - قطع الكرة من المنافس - ركلة ركنية) ولصالح الاختبارات البعدي إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة قيمة مقدارها (4.170, 7.268, 5.745, 6.343, 12.124, 9.303, 10.954, 11.825, 9.037) على التوالي ولصالح القياسات البعدي حيث يرى الباحث بأن السبب يعود إلى البرنامج الاعتيادي الذي استخدم لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية ترك أثراً سبب الحالة النفسية التي تزامنت مع البرنامج التدريبي المقترح وذلك أيضاً بسبب شعور اللاعبين بأن هذا الاهتمام (البرنامج التدريبي المقترح) أثار رغبتهم بالأداء وأصبح حافزاً قوياً لديهم، وبالتالي كانت الفائدة جيدة.

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثانية

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي".

للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لدى أفراد المجموعة التجريبية والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "T" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية n=16.

الاختبار	وحدة القياس	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة الإحصائية																																																																												
جري بالكره	(ثانية)	قبلي	١١.٠٥	٠.٥٦	١٠.٥٤٥	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٩.٠٨	٠.٧٥			إيقاف حركة الكرة	(درجه)	قبلي	٢.٦٩	٠.٦٠٢	٥.٧٧٥	,٠٠٠	بعدي	٤.٨٨	١.٤٠٨	رمية التماس	(درجه)	قبلي	٥.٤٤	١.٥٥	٩.٦٥٢	,٠٠٠	بعدي	٨.٠٦	١.٢٤	ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٤.٨٨	١.٤١	٩.١٤١	,٠٠٠	بعدي	٨.٣١	١.٠٨	ركل الكرة لأبعد مسافة	(درجه)	قبلي	٥.٢٥	٠.٥٧٧	١٣.٠٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٥٠	٠.٨٩٤	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.١٣	١.٢٦	١٣.٨٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٤٤	١.١٥	الاستحواذ على الكره في منطقة ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	١.٥٣	١٣.٢٤٦	,٠٠٠	بعدي	٧.٢٥	١.٠٦	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٣	١.٥٤	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠
إيقاف حركة الكرة	(درجه)	قبلي	٢.٦٩	٠.٦٠٢	٥.٧٧٥	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٤.٨٨	١.٤٠٨			رمية التماس	(درجه)	قبلي	٥.٤٤	١.٥٥	٩.٦٥٢	,٠٠٠	بعدي	٨.٠٦	١.٢٤	ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٤.٨٨	١.٤١	٩.١٤١	,٠٠٠	بعدي	٨.٣١	١.٠٨	ركل الكرة لأبعد مسافة	(درجه)	قبلي	٥.٢٥	٠.٥٧٧	١٣.٠٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٥٠	٠.٨٩٤	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.١٣	١.٢٦	١٣.٨٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٤٤	١.١٥	الاستحواذ على الكره في منطقة ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	١.٥٣	١٣.٢٤٦	,٠٠٠	بعدي	٧.٢٥	١.٠٦	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٣	١.٥٤	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠	بعدي	٧.٤٤	١.٢١						
رمية التماس	(درجه)	قبلي	٥.٤٤	١.٥٥	٩.٦٥٢	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٨.٠٦	١.٢٤			ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٤.٨٨	١.٤١	٩.١٤١	,٠٠٠	بعدي	٨.٣١	١.٠٨	ركل الكرة لأبعد مسافة	(درجه)	قبلي	٥.٢٥	٠.٥٧٧	١٣.٠٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٥٠	٠.٨٩٤	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.١٣	١.٢٦	١٣.٨٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٤٤	١.١٥	الاستحواذ على الكره في منطقة ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	١.٥٣	١٣.٢٤٦	,٠٠٠	بعدي	٧.٢٥	١.٠٦	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٣	١.٥٤	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠	بعدي	٧.٤٤	١.٢١																
ركل الكرة على المرمى	(درجه)	قبلي	٤.٨٨	١.٤١	٩.١٤١	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٨.٣١	١.٠٨			ركل الكرة لأبعد مسافة	(درجه)	قبلي	٥.٢٥	٠.٥٧٧	١٣.٠٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٥٠	٠.٨٩٤	تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.١٣	١.٢٦	١٣.٨٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٤٤	١.١٥	الاستحواذ على الكره في منطقة ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	١.٥٣	١٣.٢٤٦	,٠٠٠	بعدي	٧.٢٥	١.٠٦	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٣	١.٥٤	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠	بعدي	٧.٤٤	١.٢١																										
ركل الكرة لأبعد مسافة	(درجه)	قبلي	٥.٢٥	٠.٥٧٧	١٣.٠٠٠	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٨.٥٠	٠.٨٩٤			تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.١٣	١.٢٦	١٣.٨٠٠	,٠٠٠	بعدي	٨.٤٤	١.١٥	الاستحواذ على الكره في منطقة ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	١.٥٣	١٣.٢٤٦	,٠٠٠	بعدي	٧.٢٥	١.٠٦	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٣	١.٥٤	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠	بعدي	٧.٤٤	١.٢١																																				
تمرير الكرة وهي في الهواء	(درجه)	قبلي	٤.١٣	١.٢٦	١٣.٨٠٠	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٨.٤٤	١.١٥			الاستحواذ على الكره في منطقة ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	١.٥٣	١٣.٢٤٦	,٠٠٠	بعدي	٧.٢٥	١.٠٦	قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٣	١.٥٤	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠	بعدي	٧.٤٤	١.٢١																																														
الاستحواذ على الكره في منطقة ٦ ياردات	(درجه)	قبلي	٢.٩٤	١.٥٣	١٣.٢٤٦	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٧.٢٥	١.٠٦			قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠	بعدي	٧.١٣	١.٥٤	ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠	بعدي	٧.٤٤	١.٢١																																																								
قطع الكرة من المنافس	(درجه)	قبلي	٢.٧٥	١.٥٧	١٤.٥٣٣	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٧.١٣	١.٥٤			ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠	بعدي	٧.٤٤	١.٢١																																																																		
ركلة ركنية	(درجه)	قبلي	٢.٦٣	١.٥٤	١٣.٠٩٠	,٠٠٠																																																																												
		بعدي	٧.٤٤	١.٢١																																																																														

يتضح من الجدول (٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة ولصالح القياس أبعدي وهذا يعني أن أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج التدريبي المقترح أسهم في تطوير العناصر البدنية والمهارية إذ بلغ الوسط الحسابي في القياس أبعدي لعناصر اللياقة البدنية والمهارية (جري بالكرة - إيقاف حركة الكرة - رمية التماس - ركل الكرة - ركل الكرة بأطول مسافة ممكنة - تمرير الكرة وهي في الهواء - الاستحواذ على الكرة في ٦ ياردات - قطع الكرة من المنافس - ركلة ركنية) (9.08,4.88,8.06,8.31,8.50,8.44,7.25,7.13,7.44) لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياس القبلي (11.05,2.69,5.44,4.88,5.25,4.13,2.94,2.75,2.63) على التوالي وبانحراف معياري

بلغ (0.56,0.602,1.55,1.41,0.577,1.26,1.53,1.57,1.54) على التوالي وبلغت قيمة (T) المحسوبة قيمة مقدارها (10.545,5.775,9.652,9.141,13.000,13.800,13.246,14.533,13.090) على التوالي.

ويرى الباحث بأن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لأنة قد لبي حاجات اللاعبين البدنية والمهارية وبأسلوب علمي حديث وبمنهجية موجهة لغايات التطوير والارتقاء بمستوى اللاعبين وبتقديم الوحدات التدريبية اللازمة وبأزمان محددة مما كان له الأثر الأكبر في تحقيق الهدف المرجو من ذلك حيث تزامن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية بوجود تمرينات لها قيمة علمية وعملية وفق حاجات اللاعبين البدنية والمهارية من خلال الإشراف المباشر للتصحيح والتعزيز للمواقف الفنية، ومن الأسباب الهامة في الوصول إلى مثل هذه النتائج هو أن تجعل اللاعب على قناعة تامة بما يطبقه من تمرينات بدنية ومهارية بأن لها فائدة كبيرة تعود على أداءه الفني، ومن هنا علينا أن نؤكد ضرورة إبعاش ومساعدة وتطوير اللاعبين للتغلب على المواقف الصعبة التي تواجههم وهزم المنافسين من خلال ما اكتسبوها من المواقف التي تعلمها طيلة فترة البرنامج التدريبي المقترح، إن للأسلوب والطريقة المنهجية أثرا كبيرا في تنفيذ الوحدة التدريبية وتحتاج إلى كفاءة عالية عند التنفيذ.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات كدراسة (عبد الحليم، ٢٠٠٤) ودراسة (عبد المحسن، ٢٠٠٣) ودراسة (الأطرش، ٢٠٠٨) بوجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للبرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية.

ثالثا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثالثة

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (الجري المتعرج بالكرة، إيقاف حركة اللعب، رمية التماس، ركل الكرة، ركل الكرة لأبعد مسافة، تمرير الكرة في الهواء، الاستحواذ، قطع الكرة، ركلة ركنية)".

للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) والجدول (٥) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لكل متغير من المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "T" بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=٣٢).

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
جري بالكرة	ثانية	ضابطة	١٠.٧٢	٠.٨٦	٤.١٧	,٠٠٠
		تجريبية	٩.٠٨	٠.٧٥		
إيقاف حركة اللعب	درجه	ضابطة	٤.٠٦	٠.٩٣	٢.١٥	٠.٠٤٨
		تجريبية	٤.٨٨	١.٤١		
رمية التماس	درجه	ضابطة	٦.٤٤	١.٥٠	٣.٣٤	,٠٠٢
		تجريبية	٨.٠٦	١.٢٤		
ركل الكرة	درجه	ضابطة	٧.١٤	١.١٨	٣.٤٤	,٠٠٢
		تجريبية	٨.٣١	١.٠٨		
ركل الكرة لأبعد مسافة	درجه	ضابطة	٦.٩٤	٠.٧٧	٥.٢	,٠٠٠
		تجريبية	٨.٥٠	٠.٨٩		
تمرير الكرة وهي في الهواء	درجه	ضابطة	٦.٥٦	٠.٨٩	٥.١٤	,٠٠٠
		تجريبية	٨.٤٤	١.١٥		
الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردات	درجه	ضابطة	٥.٦٩	٠.٧٩	٤.٧١	,٠٠٠
		تجريبية	٧.٢٥	١.٠٦		
قطع الكرة من المنافس	درجه	ضابطة	٥.٣١	١.٢٥	٣.٦٥	,٠٠١
		تجريبية	٧.١٣	١.٥٤		
ركلة ركنية	درجه	ضابطة	٤.٦٣	١.٢٦	٦.٤٥	,٠٠٠
		تجريبية	٧.٤٤	١.٢١		

يتضح من الجدول (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في القياسين البعدي في اختبارات قيد الدراسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني أن أفراد (المجموعة التجريبية) الذين خضعوا للبرنامج التدريبي المقترح أسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية ولوجود فروق ذات دلالة إحصائية، إذ بلغ الوسط الحسابي في القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعناصر اللياقة البدنية والمهارية (جري بالكرة - إيقاف حركة الكرة - رمية التماس - ركل الكرة - ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة - تمرير الكرة وهي في الهواء - الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردات - قطع الكرة من المنافس - ركلة ركنية) المجموعة الضابطة (10.27,4.06,6.44,7.14,6.94,6.56,5.69,5.31,4.63) بلغ (0.86,0.93,1.50,1.18,0.77,0.89,0.79,1.25,1.26) على التوالي ووسط حسابي

للمجموعة التجريبية بلغ (9.08,4.88,8.06,8.31,8.50,8.44,7.25,7.13,7.44) على التوالي وبانحراف معياري بلغ (0.75,1.41,1.24,1.08,0.89,1.15,1.06,1.54,1.21) على التوالي.

ويرى الباحث من خلال النتائج المرتبطة بالفرضية الثالثة من خلال الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على الاختبارات البدنية والمهارية (جري بالكرة - إيقاف حركة الكرة - رمية التماس - ركل الكرة - ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة - تمرير الكرة وهي في الهواء - الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردات - قطع الكرة من المنافس - ركلة ركنية) وبلغت قيمة (T) المحسوبة قيمة مقدارها (4.17,2.15,3.34,3.44,5.2,5.14,4.71,3.65,6.45) على التوالي ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي عمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية أثناء التدريب وخلال المنافسات سواء كانت بين أعضاء أفراد عينة الدراسة أو الفرق الأخرى المشابهة في المستوى مما أكسب اللاعبين من أفراد عينة الدراسة القدرة والكفاءة الايجابية للتفاعل في أداء المهارات الأساسية والتكيف مع مفردات الأداء وخطط اللعب في لعبة كرة القدم وعززهم في مواجهة المواقف المختلفة والصعبة في المنافسات وذلك من خلال الاستمرارية في وحدات البرنامج التدريبي المقترح والالتزام التدريجي في تقديم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ومراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة للمجموعة التجريبية وبالاعتماد على الأسس العلمية في التعليم والتدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارية وذلك للارتقاء بفعالية الأداء والوصول إلى مستوى الانجاز العالي. حيث تبين من خلال الجدول رقم (٥) التطور الايجابي والملحوظ على عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية الذين خضعوا للتدريب المقنن والمركز على أسلوب علمي، علماً بأن الباحث أدخل عنصر المنافسة وتوسيع مدارك اللاعب وإعطاء البدائل الحركية وعنصر التحدي في هزم المنافسين أثناء التدريب.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات كدراسة (الديري والعكور، ٢٠٠٩)، ودراسة (الحريري، ٢٠٠٦)، ودراسة (المدانان، ٢٠٠٢) بوجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة، فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية

١. ربط الأداء البدني بالمهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين وبشكل فردي وارتباط الحالة البدنية بالمهارات الأساسية وعناصر القدرات التوافقية الحركية باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة من خلال الوحدات التدريبية في الأسابيع الخمسة وبمعدل (٣٠) وحدة تدريبية لتثبيت الأداء البدني والمهاري.

٢. البرنامج التدريبي كان له أثر إيجابي على مكونات اللياقة البدنية والمهارية قيد الدراسة.
٣. تباين نسبة التحسن في كل مكونات اللياقة البدنية والمهارية لدى المجموعتين، وظهر بشكل واضح تفوق أفراد الدراسة ضمن المجموعة التجريبية في جميع مكونات اللياقة البدنية والمهارية قيد الدراسة، على نظرائهم في المجموعة الضابطة.

النتائج

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في (جري بالكرة، إيقاف حركة الكرة، رمية التماس، ركل الكرة، ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة، تمرير الكرة في الهواء، الاستحواذ على الكرة داخل منطقة ٦ ياردات، قطع الكرة من المنافس، ركلة ركنية) ولصالح المجموعة التدريبية.

التوصيات

- في حدود عينة الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:
١. التركيز على ربط الحالة البدنية بالأداء المهاري والحركي عند وضع محتوى البرنامج التدريبي للناشئين في كره القدم.
 ٢. الاهتمام بنوعيه التدريب البدني ومهاري (بعد) رحله التعلم من خلال تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمهارية بعناصر القدرات التوافقية.
 ٣. يجب أن يحتوي البرنامج على تدريبات خاصة بتوسيع المدارك في التفكير والإدراك لاختيار الحل المناسب للموقف.
 ٤. يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقه التغيير لنوعيه التدريب.

المراجع العربية والأجنبية

- ابراهيم، شعلان. (١٩٩٧). أسس بناء كرة القدم الشاملة. المكتبة الأكاديمية. القاهرة. مصر.
- الأطرش، إبراهيم. (٢٠٠٨). "تأثير البرنامج المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). ٢٤(٥). فلسطين. ١٤٣٥-١٤٠١.

- جوهرى، ياسر. (٢٠٠٩). "تأثير القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم". مجلة كلية التربية الرياضية للبنين. ٩ (١). جامعة بنها. مصر. ٤٧-٦٥.
- الحريري، أحمد. (٢٠٠٦). "برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز". مجلة نظريات وتطبيقات. (٥٩). كلية التربية الرياضية. جامعة الإسكندرية. مصر. ٢٨-٥٥.
- حماد، مفتي. (٢٠٠٢). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة). ط ٢. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- الخصاونة، محمد. (٢٠٠٠). "زيادة وقت التعلم تحمل أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة مؤتة في الأردن". مجلة مؤتة للبحوث والدراسات. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ١٥ (٢). جامعة مؤتة. الأردن. ٦٥-٨٤.
- خريبط، مجيد. (١٩٨٩). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. الجزء الأول. وزارة التعليم العالي والأبحاث لعلمي. كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة. العراق.
- الديري، والعكور. (٢٠٠٩). "اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبدالله الثاني". مجلة مؤتة للبحوث والدراسات. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ٢٤ (٤). الكرك. الأردن. ١٦٧-١٨٥.
- رضوان، محمد. ومتولي، احمد. (٢٠٠٠). اللياقة البدنية للجميع. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- رمضان، رائد. (٢٠٠٥). "تأثير استخدام التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم". مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. مصر. ٣٣٦-٣٦١.
- شلتوت، نوال. وميرفت، خفاجة. (٢٠٠٩). طرق التدريس في التربية الرياضية (التدريس للتعلم والتعليم). ط ١. ج ٢. مكتبة الإشعاع الفنية. القاهرة. مصر.
- عبدالحق، عماد. وأبو جعب، أيمن. وعبدالحق، إرينا. (٢٠٠٩). "اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية". مجلة جامعة النجاح الوطنية للعلوم الإنسانية ٦ (٢). نابلس. فلسطين. ١٦١٥-١٦٢٦.

- عمر، عادل، والضبيح، احمد. (٢٠٠٥). "تأثير برنامج للتصور العقلي على مهارة التصويب والنشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي للناشئين في كرة القدم". مجلة جامعة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. مصر. ١٠٢-١٣٥.
- عبد المحسن، محمد. (٢٠٠٣). "التعرف على فاعلية استخدام بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم". مجلة علوم وفنون الرياضة. (٢١). جامعة حلوان. القاهرة. مصر. ١٠٧-١٢٩.
- عبد الحليم، علي. (٢٠٠٤). "تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم". مجلة علوم وفنون الرياضة. (٢١). كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة حلوان. مصر. ١٣٥-١٥٤.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٤). علم النفس الرياضي. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- عون، عدنان. (٢٠٠٨). "تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمينية سن ١٥-١٨ سنة". رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الرياضة والتربية البدنية. جامعة الجزائر. الجزائر.
- المدانات، أمجد. (٢٠٠٢). "مقارنة ثلاث أنواع مختلفة من التمرينات المقترحة على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبين كرة السلة". مجلة دراسات للعلوم التربوية ٢٩ (١٧). الجامعة الأردنية. عمان. الأردن. ٤٨-٧٣.
- يحيى، صالح يحيى. (٢٠٠٩). "تأثير برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم". رسالة دكتوراة غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- Karistad, & reilly. (2004). "Career Fitness Training for high school physical Education. JOPER". The Journal of physical Education Recreation. Mar (2004). (75).
- Lan, M. CoCkeril. (2001). "Psychological Skill training for hammer throwers". Birmingham. Eng.
- Roure, R. Collet, G. (2002). Deschaumes – Molinar. O; C. Delhomne; Dittmer; and Vernet – Maury. Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement. Retrieved November. from the world wide. web: http://www.ncbi.nlm.nih.

- Schmidt, A.R. (2002). "Motor and control and learning". Human Kinetics publishers. Champaign. I. Linis.
- Windersom, Tomas. (1999). "Effect of circuit weight training program on the fitness and boys". international sport Science Conference 3rd. England. 88-99

ملحق رقم (١)

تم وضع البرنامج بهدف تطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى اللاعبين للفئة العمرية (١٤ - ١٦) سنة وكانت مرة البرنامج خمسة أسابيع بمعدل ستة وحدات اسبوعياً. إذ قسم البرنامج التدريبي إلى وحدات اشتملت الوحدة الواحدة منه على الجزء التحضيري المكون من الإحماء والتمرنات البدنية ومدته (١٥) والجزء الختامي (١٥) دقائق الرئيسي اشتمل على أداء التمرينات وبأشكال مختلفة كما هو مبين في الملحق رقم (١).

تم توزيع حمل التدريب للبرنامج التدريبي حسب الأسابيع التالية:

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
نشرة عمل	٦٥%	٦٥%	٧٥%	٨٥%	٧٠%
	٦٥	٧٠	٨٠	٩٠	٧٥%

- الجزء التمهيدي مدته ١٥ دقيقة مشترك لجميع الوحدات.
- الجزء الختامي مدته ١٥ دقائق مشترك لجميع الوحدات.
- استخدم الباحث الأسلوب التكراري.

ملحق رقم (٢)

البرنامج التدريبي المقترح

الجزء	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
الأول	السبت	التمهيدي	١٥ دقيقة	الأحماء - تمرينات للأطراف السفلية والعلوية في الجري. الخطين - تمرينات عام لإطالة العضلات - تمرينات عام لمرونة المفاصل		٢×٤٥ تكرار		تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي
		الرئيسي	٧٥ دقيقة	- مربعات ٣×٤ - ١٥×١٥ - جري ثلاثة كم ٤×٤٠٠	٦٠% ٦٥% ٦٠%	٣٠ ث×٣ تكرار ٦٠ ث×٤ ٢×٩٠ ت	٦٠ ث	الأعداد العام
		الختامي	١٠ دقيقة	- هرولة خفيفة - مشي عادي - تمرينات تهدئة				إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعية

					١٥ دقيقة	التمهيدي	الأحد	
الأعداد العام	٩٠ ث	٩٠ ث × ٣ ٦٠ ث × ٥ ٣٠ ث × ٥	%٦٥ %٦٠ %٦٠	- مربعات ٥ × ٦ - ٨٠٠ m × ٥ - أطالة ومرونة	٧٥ دقيقة	الرئيسي	١٠٥ دقيقة	
					١٥ دقيقة	الختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	الاثنين	
تحمل قوة	٦٠ ث	٦٠ ث × ٥ ٣٠ ث × ٦ ٣٠ ث × ٢	%٦٥ %٦٠ %٦٥	- جري ٥ كم - ٦ × ٦ - تمرينات قوة	٦٠ دقيقة	الرئيسي		
				تمرينات تهدئة	١٥ دقيقة	الختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	الثلاثاء	
مطاوله قوة	٣٠ ث	٦٠ ث × ٤ ٣٠ ث × ٢ ٣٠ ث × ٢	%٦٥ %٦٠ %٦٥	- ركض ٤ كم - مطاوله قوى - تمرينات نهديه	٦٠ دقيقة	الرئيسي	٨٥ دقيقة	
					١٠ دقيقة	الختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	الأربعاء	
خطي	٦٠ ث	٣٠ ث × ٢ ٦٠ ث × ٣ ٦٠ ث × ٢	%٦٥ %٦٠ %٦٥	- جري متعرج - اللعب بالطريقة الالمانية ثلاثة مجاميع - مطاوله خطية	٦٠ دقيقة	الرئيسي	٨٥ دقيقة	
					١٠ دقيقة	الختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	الخميس	
تنافس			%٦٥	- مباراة بين أعضاء الفريق نفسه	٨٠ دقيقة	الرئيسي	١٠٥ دقيقة	
					١٠ دقيقة	الختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	السبت	
تنمية المهارات الفردية والجماعية	٦٠ ث	٦٠ ث × ٤ ٣٠ ث × ١٠ ٦٠ ث × ٢ ٦٠ ث × ٤ ٩٠ ث × ٢	%٦٥ %٧٠ %٦٥ %٦٥ %٧٠ %٧٠	- تدريب نهاري ٣ × ٤ - ٨٠٠ × ١٠ - أحساس بالكرة - تدريب مركز ومشروط - حالات هجومية	٦٠ دقيقة	الرئيسي		اليوم
					١٠ دقيقة	الختامي		

الأحد	التمهيدي	١٥ دقيقة				
١١٠ دقيقة	الرئيسي	٨٥ دقيقة	- تدريب هزم المنافسين ١×١، ٢×٢، ٥×٥ - الرقابة الفردية - مطاولة خطوية - حالات دفاعية - أداء عام	%٧٠ %٧٠ %٦٥ %٦٥ %٦٥	٦٠ث×٦ت ٣٠ث×٣ت ٣٠ث×٢ن ٣٠ث×٢ن	مطاولة خطوية ٣٠ث
	الختامي	١٠ دقيقة				
الاثنين	التمهيدي	١٥ دقيقة				
٧٥ دقيقة	الرئيسي	٥٠ دقيقة	- مطاولة قوة - سرعة - قوة انفجارية - أداء عام مشروط	%٧٠ %٦٥ %٧٠ %٧٠	٦٠ث×٤ت ٣٠ث×٤ت ٣٠ث×٤ت ٦٠ث×٢ت	تنمية وتطوير السرعة والقوة ٦٠ث
	الختامي	١٠ دقيقة				
الثلاثاء	التمهيدي	١٥ دقيقة				
١٠٠ دقيقة	الرئيسي	٧٥ دقيقة	- أطالة ومرونة - رشاقة - سرعة - رمية التماس - ركلة ركنية	%٦٥ %٧٠ %٧٠	٣٠ث×٤ت ٦٠ث×٤ت ٣٠ث×٤ت	٣٠ث
	الختامي	١٠ دقيقة				
الأربعاء	التمهيدي	١٥ دقيقة				
٧٥ دقيقة	الرئيسي	٥٠ دقيقة	- سرعات قصيرة - تدريب مكوكي - رمية التماس - ركلة ركنية	%٧٠ %٧٠	٣٠ث×١٠ت ٣٠ث×١٠ت	تحمل سرعة ٩٠ث
	الختامي	١٠ دقيقة				
الخميس	التمهيدي	١٥ دقيقة				
	الرئيسي	٨٠ دقيقة	- خططي ظيفي - رشاقة	%٧٠ %٧٠	٦٠ث×٥ت ٣٠ث×٤ت	خططي ٦٠ث
	الختامي	١٠ دقيقة				

السبت	التمهيدي	١٥ دقيقة					السبت
١٠٠ دقيقة	الرئيسي	٩٠ دقيقة	- تحمل عام - قوة، سرعة، مرونة، رشاقة - تنمية المهارات الأساسية - تدريب خططي	%٧٠ %٦٠ %٧٠	٦٠×٥ ٣٠×٥ ٦٠×٦	٦٠	بدني مهاري
	الختامي	١٠ دقيقة					
الأحد	التمهيدي	١٥ دقيقة					
١٠٥ دقيقة	الرئيسي	٨٠ دقيقة	- بدني عام - كرات ثابتة + كرات عرضية	%٦٥ %٧٠	٦٠×٢ ٣٠×٦	٦٠	بدني مهاري
	الختامي	١٠ دقيقة					
الاثنين	التمهيدي	١٥ دقيقة					
١٠٠ دقيقة	الرئيسي	١٠٠ دقيقة	- تحمل قوة، مرونة، رشاقة - تنمية المهارات الأساسية (سيطرة، تصويب، ضرب بالرأس، اللعب المشروط	%٧٠ %٧٠	٦٠×٦ ٣٠×٣	٣٠	
	الختامي	١٠ دقيقة	-				
الثلاثاء	التمهيدي	١٥ دقيقة					
١٠٠ دقيقة	الرئيسي	٥٠ دقيقة	- تخطيط طويل، تمرير قصير سيطرة - الرقابة الفردية ١×١ - الأتزان والاستقرار من حالات اللعب - درجة التماس ركلة ركنية	%٧٠ %٧٠ %٧٠ %٦٥	٦٠×٣ ٦٠×٥ ٣٠×٥ ٦٠×٥	٦٠	
	الختامي	١٠ دقيقة					
الأربعاء	التمهيدي	١٥ دقيقة					

خطي	٦٠ ث	٦٠ ث × ٤ ٣٠ ث × ٦ ٦٠ ث × ٤	٦٥% ٧٠% ٧٠%	- بدني عام - واجبات وظيفية (استكشاف) - كرات عرضية، كرات ثابتة	٨٠ دقيقة	الرئيسي	١٠٥ دقيقة	
					١٠ دقيقة	ختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	الخميس	
خطي	٦٠ ث	٦٠ ث × ٤ ٣٠ ث × ٦ ٦٠ ث × ٦ ٣٠ ث × ٤	٧٠% ٧٠% ٦٥% ٦٥%	- تدريب خطي - تمرير واستقبال وسطية - رشاقة، مرونة، إطالة - مربعات	٨٠ دقيقة	الرئيسي	١١٠ دقيقة	
					٥ دقائق	الختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	السبت	
	٣٠ ث	٦٠ ث × ٤ ٣٠ ث × ٦ ٣٠ ث × ٤ ٦٠ ث × ٦	٨٥% ٩٠% ٨٥% ٨٥%	- تدريب تخطي - تمرير واستقبال وسطية رشاقة، مرونة، إطالة - مربعات	٩٠ دقيقة	الرئيسي	١١٠ دقيقة	رَبَّ
					٥ دقائق	الختامي		
					٢٠ دقيقة	التمهيدي	الأحد	
	٦٠ ث	٦٠ ث × ٤ ٣٠ ث × ٦ ٣٠ ث × ٦	٩٠% ٨٥% ٨٥%	- تدريب قوة (كرات الطبية) - تدريب على المهارات الأساسية - مرونة وإطالة	٧٠ دقيقة	الرئيسي	١٠٠ دقيقة	
					١٠ دقيقة	الختامي		
					١٥ دقيقة	التمهيدي	الاثنين	
	٦٠ ث	٦٠ ث × ٣ ٦٠ ث × ٦ ٣٠ ث × ٦	٨٥% ٩٠% ٨٥%	- تحمل عام - مهاري فردي - مرونة وإطالة	٧٥ دقيقة	الرئيسي	١٠٠ دقيقة	
					١٠ دقيقة	الختامي		
					٢٠ دقيقة	التمهيدي	الثلاثاء	

				٤٠ دقيقة	الرئيسي	٧٠ دقيقة	
				١٠ دقيقة	الختامي		
				٢٠ دقيقة	التمهيدي	الأربعاء	
	تنافس		%٩٠ %٩٠	٩٠ دقيقة	الرئيسي	١٢٠ دقيقة	
				١٠ دقيقة	الختامي		
				٢٠ دقيقة	التمهيدي	الخميس	
	خططي ونفسي	٣٠×٦ ٦×٦ ٣٠×٦ ٦×٦	%٨٥ %٩٠ %٨٥	٨٠ دقيقة	الرئيسي	١٢٠ دقيقة	
				٢٠ دقيقة	الختامي		
				٢٠ دقيقة	التمهيدي	السبت	
	خططي	٣٠×٦ ٦×٦ ٢×٦ ٣٠×٦ ٣٠×٦	%٧٠ %٧٥ %٧٥ %٧٠ %٧٠	٨٠ دقيقة	الرئيسي	١١٠ دقيقة	الخميس
				١٠ دقيقة	الختامي		
				٢٠ دقيقة	التمهيدي	الأحد	
	بدني مهاري خططي	٣٠×٤ ٦×٦ ٣٠×٦	%٧٥ %٧٠ %٧٠	٧٠ دقيقة	الرئيسي	١٠٠ دقيقة	
				١٠ دقيقة	الختامي		
				٢٠ دقيقة	التمهيدي	الاثنين	
			%٧٥	٩٠ دقيقة	الرئيسي	١٢٠ دقيقة	
				١٠ دقيقة	الختامي		

					٢٠ دقيقه	التمهيدي	الثلاثاء
	٦٠	٣٠×٤ ٦٠×٤ ٣٠×٦	%٧٥ %٧٥ %٧٥	- تصحيح وتعزيز - نكتيك مهاري خطي - تنظيم حالات دفاعية	٧٠ دقيقه	الرئيسي	١٠٠ دقيقة
					١٠ دقيقه	الختامي	
					٢٠ دقيقه	التمهيدي	الأربعاء
	٦٠	٣٠×٥ ٦٠×٤ ٣٠×٦	%٧٥ %٧٠ %٧٠	- تدريب دائري شامل - رشاقة تمرينات بطن - مرونة وإطالة	٧٠ دقيقه	الرئيسي	١٠٠ دقيقة
					١٠ دقيقه	الختامي	
					٢٠ دقيقه	التمهيدي	الخميس
			%٧٥	- مباراة تنافسية مع أحد الفرق من نفس المستوى	٩٠ دقيقه	الرئيسي	١٢٠ دقيقة
					١٠ دقيقه	الختامي	