

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

إعداد

مهند محمود محمد ابراهيم

إشراف

د. جمال شاكر

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

2015

أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية
والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

إعداد

مهند محمود محمد ابراهيم

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت بتاريخ 2015/1/13 م.

أعضاء لجنة المناقشة

- د. جمال شاكر

/ مشرفاً ورئيساً

- د. محمود الاطرش

/ ممتحناً داخلياً

- د. جمال ابو بشارة

/ ممتحناً خارجياً

ب

التوقيع

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... ورفع الغمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين... سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى الأرض التي احتضنت الأنبياء والشهداء ... إلى الأرض التي علمتنا كيف يكون الكبرياء ... إلى الأرض التي لأجل العيش فيها دفعنا الدماء تلو الدماء

فلسطين الحبيبة

إلى من كانوا أول الثورة وأول الثوار... إلى من علمونا كيف ينتزع الانتصار من قلب الحصار... إلى من هم أكرم منا جميعا ... إلى روح الشهيد ياسر عرفات أبو عمار... وأرواح شهدائنا الأبرار

إلى الأسود الثائرة خلف القضبان ... إلى من بالعزيمة والإرادة يحاصرون السجان... إلى من ضحوا بحريتهم من أجل كرامتنا

أسرانا الأشداء

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني... إلى بسمة الحياة وسر الوجود... إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب.....

أمي العزيزة

إلى الذي أشرقت شمسها في سماء حياتي .. وكانت نورا وغطى على أحزاني وبدلتها أفراح .. لقد أصبحت الحياة جميلة بوجودك معي .. بابتسامتك التي ترسم على محياك الجميل .. كم هي رائعة عيناكي التي أرى بهما الحياة .. حفظك الله لي وامتك بالصحة والعافية .. ودمت لي ..

زوجتي العزيزة

إلى نور حياتي إلى الشمعة التي تنير دربي ... أبنتي العزيزة
إلى من بهم أكبر وعليهم أعتمد... إلى من عرفت معهم معنى الحياة... إلى رفقاء دربي....

إخواني وأخواتي

إلى أصدقائي الذين تسكن صورهم وأصواتهم أجمل اللحظات والأيام التي عشتها

أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي وتعبي

الشكر والتقدير

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

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

"يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ" صدق الله العظيم

(المجادلة، 11).

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

كما وأتقدم بالشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة ممثلةً بالدكتور: محمود الاطرش، والدكتور: جمال ابو بشارة، لقبولهم مناقشة رسالتي هذه، وإعطاء ملاحظاتهم العلمية والتربوية، ولما قدموه لي من نصح وتوجيه وإرشاد خلال فترة دراستي.

كما أنني أتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى أسرتي الثانية، إلى العاملين في قسم التربية الرياضية في جامعة "خضوري" وخص بالذكر الدكتور علاء العيسى، والدكتورة مها جراد، والدكتور جمال أبو بشارة، والاستاذ مالك عباس، والاستاذ غيث ناصيف، والاستاذ عوض بدير، والاستاذ معاذ مصطفى، لما قدموه لي من مساعدة خلال فترة تطبيق الدراسة.

وابرق رسالة شكر وامتنان إلى أفراد العينة لما بذلوه من جهد في إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي.

وللجميع عظيم الاحترام والتقدير،،،

الإقرار

أنا الموقع/ة أدناه، مقدم/ة الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم
في فلسطين "

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما 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.

Declaration

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

Student's Name:

اسم الطالب: مهند محمود محمد ابراهيم

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ: 2015/1/13

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ب	قرار لجنة المناقشة
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	إقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ذ	فهرس الأشكال
ذ	فهرس الملاحق
ر	ملخص الدراسة
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
6	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	تساؤلات الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري
41	ثانياً: الدراسات السابقة
53	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
54	منهج الدراسة
54	مجتمع الدراسة
54	عينة الدراسة
56	أدوات الدراسة
59	التجربة الاستطلاعية
60	صدق وثبات الاختبار

61	تطبيق الدراسة
64	متغيرات الدراسة
65	المعالجات الإحصائية
66	الفصل الرابع: نتائج النتائج
67	نتائج الدراسة
72	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
73	أولاً: مناقشة النتائج
81	ثانياً: الاستنتاجات
81	ثالثاً: التوصيات
83	المراجع والمصادر
83	أولاً: المراجع العربية
88	ثانياً: المراجع الأجنبية
90	الملاحق
145	الملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الرقم
55	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة	1
57	الاختبارات البدنية المستخدمة	2
57	الاختبارات المهارية المستخدمة	3
60	الثبات بطريقة الاعداء ، والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة	4
67	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية	5
68	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة.	6
70	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ن = 24).	7
105	وصف التمارين المستخدمة في البرنامج	8

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
27	المهارات الأساسية بدون كرة	1
29	المهارات الأساسية مع الكرة	2
30	أنواع ضرب الكرة بالقدم	3
31	أنواع استقبال الكرة	4
32	الأنواع الأساسية لمهارة توجيه الكرة	5
33	أنواع ضرب الكرة بالرأس	6
34	أشكال وإمكانيات انتزاع الكرة	7
36	مهارات حارس المرمى	8

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الرقم
91	الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة	1
94	البرنامج التدريبي المقترح	2
131	الاختبارات المستخدمة	3
143	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	4
144	أسماء المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم	5

أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم

في فلسطين

إعداد

مهند محمود محمد ابراهيم

إشراف

د.جمال شاكر

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) لاعب كرة قدم من ناشئي مؤسسة خطوات في محافظة طولكرم، ووزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء اختبارات المتغيرات البدنية وتشمل: (السرعة، والرشاقة ، والمرونة والتحمل)، والمتغيرات المهارية وتشمل: (التمرير ، والإحساس بالكرة، والجري بالكرة، و التصويب ، وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة)، واستخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: السرعة (%9.105)، والرشاقة (%9.326)، والمرونة (%104.166)، والتحمل (%10.370)، والتمرير (%125.786)، الإحساس بالكرة (%36.820)، الجري بالكرة (%6.527)، والتصويب (%95.471)، وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (%37.174).

كما أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي التقليدي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: السرعة (4.038%)، والرشاقة (2.274%)، والمرونة (37.189%)، والتحمل (2.44%)، والتمرير (60.009%)، والاحساس بالكرة (4.979%)، والجري بالكرة (0.352%)، و التصويب (35.310%)، وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (8.984%).

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في الأندية والمدارس والاكاديميات الكروية المختلفة في فلسطين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

_ مقدمة الدراسة

_ مشكلة الدراسة

_ أهمية الدراسة

_ أهداف الدراسة

_ تساؤلات الدراسة

_ مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة

أصبحت الألعاب الرياضية الفردية منها والجماعية إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تقدم الدولة ورفيها، فاللقاءات العالمية والأولمبية والدولية والقارية والمحلية تعد محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة المهارات الحركية والجمل الخطئية في أفضل صورها، فالأرقام التي تسجل والمستويات التي نجحت بعض الفرق والأندية العربية والأجنبية في تحقيقها أصبحت تجسيدا حياً لقدرة الإنسان على أداء ما كان يعتقد البعض أنه صعب.

وتعد لعبة كرة القدم من أكثر تلك الألعاب شعبيةً، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعها اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال و النساء، حتى الكتاب والقراء (النمري، 2013).

ولعبة كرة القدم من وجهة نظر أبو طامع، وحمدان (2010) رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث يمارسها الصغار والكبار، كما أن ممارستها حالياً لم تعد مقتصرة على الرجال فقط، بل أصبحت تمارس من قبل الفتيات أيضاً.

أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً، ومهارياً، وخططياً، ونفسياً، وذهنياً، بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء، وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (شعلان وعيفي، 2001)

وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماماً شاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي، باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية في لعبة كرة القدم، إضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في

توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضيه التنافسية نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية .(البياتي، ويوسف2004).

ويرى الباحث أن المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم تعد من أهم وأكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتطويرها لدى الناشئين بالاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة، إضافةً الى أن هذه المرحلة تعتبر من أهم مراحل بناء اللاعبين واكتشاف الموهوبين، واعدادهم ليكونوا نواة لفرق الرجال ، مما يلعب دوراً أساسياً في حصاد افضل النتائج مستقبلاً.

ويشير ابو عبده والسيد (2008) انه لا يمكن الفصل بين الاعداد البدني بشقيه العام والخاص والاعداد المهاري، لان اللاعب الذي يمتلك المقومات الاساسية والمستوى المرتفع من المهارات الاساسية بدون ان يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر اهمية العلاقة الايجابية بين اعداد اللاعب بدنيا وفنيا خلال مراحل الاعداد واثاء المباريات، وايضا استخدام الاعداد البدني الخاص يهدف الى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة اساسية للاعبي كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

كما اشار الصفار (1986) ان المهارات الحركية المختلفة يجب ان تكون مرتبطة بتطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة لكي تمكن اللاعب من تكلمة المباراة، فهو لا يستطيع اتقان مهارة التهديف ما لم تتوفر عنده صفة القوة العضلية للرجلين، وبالتالي تنمية الصفات البدنية تهدف اساسا الى الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب من جهة ومن جهة اخرى فان الطابع المميز للمهارات الاساسية هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية للاعب كرة القدم.

ويرى مفتي (1991) أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، ودرجة اتقان المهارات الاساسية حيث أن الحاجة الى تنفيذ اللاعبين لمعدلات عالية من الجري طوال زمن المباراة الذي قد يزيد عن (90) دقيقة في سرعات مختلفة وأيضاً الحاجة الى التغلب على المقاومات المختلفة، ومنها التغلب على وزن جسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الاداء المستمر للدورانات والتوقف المفاجئ

وكلها أمور تتطلب اعدادا بدنيا ذا مستوى مرتفع للاعبين ، الامر الذي يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دونما هبوط في مستوى الاداء خلال المباراة .

وتعتبر القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطاً أساسياً لضمان التفوق والإنجاز في المجال الرياضي ، ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء ، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً لل غاية، يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما على الصعيدين الإدراكي والـ (حس – حركي). ويعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة . كذلك القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة (حنا وفاضل، 1988).

ويشير عبد الخالق (1994) أن التوافق يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها حيث يتطلب ذلك الأداء إلى إدماج أكثر من حركة في إطار واحد، وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية في وقت واحد، وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة، وبالتوقيت المناسب، وفي الاتجاه المطلوب.

يذكر عبد الفتاح (1997) أن التوافق الحركي لا يعد مكوناً منفرداً بذاته ، كونه يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، والرشاقة، والتوازن، والدقة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة، والتوازن، والدقة، في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط وبناء على ذلك فالتوافق الحركي في أبسط معانيه يعنى: الأداء الحركي السليم بالسرعة، والدقة، والرشاقة المطلوبة، مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء التي تصاحبه خلال الأداء .

كما أكد عبد المقصود (1986) إلى أن التطور في مستوى القدرات التوافقية يمكن أن يلعب دوراً مهماً عند تعلم واكتساب المهارات الحركية، حيث أنه غالباً ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهماً لتعلم المهارات الحركية، ويتجلى ذلك في نماء دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة أو الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية، والتكتيك، والتكتيك، كما ترتبط في الأغلب ببعضها بعضاً، و القدرات التوافقية يمكن أن تتعكس على نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وفعالية الحركات وجمالها.

مشكلة الدراسة:

لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق أو ما يسمى بالقدرات التوافقية، حيث أن ثمة ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تقنية لتنمية المهارات الرياضية وصقلها، ومن ناحية أخرى فإن هناك ارتباط وثيق ما بين الجانب المهاري والبدني على حد سواء ، (ريس وريتر، 1995) .

ويرى الباحث أن عملية تدريب الرياضي على مهارات تقنية عديدة، وباستخدام وسائل تدريبية متنوعة تعتبر عملية فعالة لتحسين مستوى القدرات التوافقية لديه وتطويرها.

ومن خلال خبرات الباحث ومشاهداته المنتظمة كونه يعمل مشرفاً في مؤسسة خطوات ومدرباً لمنتخب الناشئين في فلسطين، لاحظ أن ثمة ضعف في مستوى أداء المهارات التقنية نتيجة ضعف تدريب اللاعبين على القدرات التوافقية، وقد يرتبط ذلك بضعف معرفة المدربين بهذه القدرات التوافقية، أو ربما التركيز على نوع أو نوعين من هذه القدرات، لذلك انتقى الباحث هذه الدراسة للتعرف على أهمية التدريبات باستخدام القدرات التوافقية على تطوير المستوى المهاري والبدني لدى الناشئين حيث ان المستوى المهاري والبدني تعتبر الأكثر أهمية لمستوى الإنجاز لدى ناشئ كرة القدم ، تمهيدا لاستخدام القدرات التوافقية بهدف تحسين مستوى

أداء أفراد الدراسة، وبالتالي تحري اثر استخدامها على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى ناشئ كرة القدم.

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة:

- 1- في كونها الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين (حد علم الباحث) التي تهدف الى استخدام القدرات التوافقية للفئة السنية من(7-9) سنوات.
- 2- تكمن أهمية الدراسة إلى أن تدريبات القدرات التوافقية قد يكون له دور هام في تطوير مستوى أداء اللاعب مهاريًا، على اعتبار ان المبتدئ الذي يفتقد جانبًا معينًا من هذه القدرات التوافقية ، يمكن أن يواجه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء ، فضلا عن افتقاره إلى القدرة على الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى كبير من الصعوبة الأدائية .
- 3- أن البرنامج التدريبي قد يكون له دور هام في تطوير مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين.
- 4- زيادة الاهتمام بالقدرات التوافقية باعتبارها من العوامل التي تساعد على الانجاز والوصول إلى المستويات العليا بجانب العناصر الأخرى (البدنية والمهارية وال نفسية والخطية).

أهداف الدراسة:

ستسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- التعرف إلى أثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3- التعرف الى الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية على القياس البعدي.

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- ما أثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي؟

مصطلحات الدراسة:

القدرات التوافقية : هي عبارة عن قدرة مكتسبة يمكن ان تنمي عن طريق التدريب على مكوناتها وهي (القدرة على تقدير الوضع، والقدرة على الربط الحركي، والقدرة على بذل الجهد المناسب، والقدرة على التوازن، والقدرة الايقاع الحركي المناسب، والقدرة على الاستجابة السريعة، والقدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة)، والتي تؤثر على تطوير المهارات الاساسية والقدرات البدنية في الالعاب الفردية والجماعية. (تعريف إجرائي)

المتغيرات البدنية : وهي مجموعة العناصر البدنية التي تم تناولها في الدراسة وشملت على (التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) . (تعريف إجرائي)

المتغيرات المهارية : وهي مجموعة المهارات التي تم تناولها في الدراسة وشملت على (الجري بالكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التصويب على المرمى ، التمرير) . (تعريف إجرائي)

الفصل الثاني
الإطار النظري
والدراسات السابقة

الإطار النظري:

أولاً: القدرات التوافقية:

أن التوافق العضلي العصبي إحدى القدرات البدنية الحركية التي تقوم أساساً على التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي التي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية وعند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها إلى استخدام أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد. (عبد الخالق ، 1994).

ويعرف عبد الفتاح (1997) التوافق أنه قدرة الفرد على السرعة والدقة لتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد.

ويشير سبيرديسو Spirduso (1995) إلى أن التوافق العضلي العصبي يعني تنظيم عمل المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة بالجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال. ويعرف دايفز وآخرون Davis, et all (1995) التوافق بأنه: قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية التي تتضمن عمل الحواس والانقباضات العضلية المرتبطة ببعضها ببعض بدقة، وانسيابية، وتتأثر بالمدى الحركي للمفاصل والأطراف والتكوين الجسمي.

ويعرف هامفري Humphrey (1993) التوافق بأنه: عمل عضلات وأعضاء جسم الإنسان معاً لأداء واجب حركي خاص مثل: حركات الرمي، واللقف.

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

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

وتشير عبد الرحمن (1983) انه عند ممارسة الأنشطة الرياضية يبرز دور مكون التوافق عندما يقوم الفرد بأداء حركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه وفي نفس الوقت.

ويستخلص الباحث من هذا العرض أن القدرات التوافقية عبارة عن شروط نفسية وحركية تمكن الرياضي من التحكم في الأداء الحركي، كما أن الباحثين الذين تناولوا موضوع التوافق بالدراسة أجمعوا على أن هذا المكوّن مركّب من العديد من القدرات التي تتوقف عليها مهارة الفرد في الأداء الرياضي الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية .

أنواع القدرات التوافقية:

نميز في أنواع الرياضة المختلفة سبع قدرات توافقية تشكل في مجملها شروطاً لكل أنواع الرياضة، مع اختلاف دور كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة وهذه القدرات كما تم التوصل إليها من مراجعة الأدب التربوي هي:

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

2- القدرة على الربط الحركي والتنسيق، ويكون الربط:

- إما بين حركات جزئية تشكل في مجموعها حركة تحتاج إلى توافق لكثرة عناصرها.

- أو بين حركات جزئية تشكل في مجموعها تصرفاً حركياً يشترك فيه الجسم .

- أو بين عمليات متتالية تشكل جُملاً حركية.

3- القدرة على بذل الجهد المناسب (قدرة التمييز الدقيق) وهي: القدرة على الوصول إلى دقة عالية واقتصادية في ضبط حركات أجزاء الجسم ضمن مراحل آلية الحركة الكاملة وهي تركز على الدقة الواعية في تمييز الفروق المبذولة في كافة مراحل الحركة مكانياً وزمانياً، وبين ما ينفذه اللاعب فعلاً، وبين تصوره عن الحركة، وهذه القدرة شرط هامّ لإتقان الحركات لذلك فهي أقلّ

ظهوراً في مرحلة التعلم وأكثر بروزاً في مرحلة إتقان المهارة إلى الحدّ الدقيق والتفصيلي .

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

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

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

7- القدرة على التكيف : وهي القدرة على تغيير تسلسل حركات التصرف الحركي أو تعديله في أثناء تنفيذه لتلائم تغيرات المواقف، أو الظروف التي إما أن يتم الإحساس بها مباشرة أو توقعها قبل لحظات، أو القدرة على متابعة تنفيذ تسلسل حركات التصرف الحركي، ولكن بطريقة أخرى . (رايتر، 2004) (حنا وفاضل ، 1988)

كما أكد حنا وفاضل (1988) على أنّ تغييرات ضئيلة في المواقف أو الظروف قد تقود إلى تغيير في تنفيذ الحركات أي إلى إجراء ضبط لها بتغيير في بعض المقاييس الحركية، كطول الخطوة، أو التردد مع الإبقاء على المهمة الحركية الأصلية. أما التغييرات الكبيرة في المواقف فإنها تتطلب تغييراً سريعاً وانسيابياً ما أمكن للقيام بمهمة أخرى، أو برنامج جديد من الحركات (تسلسل حركات). والمهم في هذه القدرة امتلاك إحساس دقيق بتغييرات المواقف، مع توقع صحيح لأصلح أنماط التغيير.

أهمية القدرات التوافقية :

تختلف أهمية القدرات التوافقية جمعاء من رياضة لأخرى، ولها أهمية كبرى في أنواع الرياضة الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من رياضة لأخرى

و يشير رية وزيتير يوهانس (1988) إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة، ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي . كما يرى عبد الفتاح و نصر الدين (1993) أن التوافق من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن، وسرعة رد الفعل، والإحساس الحر، القدرة على توجيه الجسم.

ويرى عبد الخالق (2003) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية. ويشير ريتير (2004) إلى أن القدرات التوافقية تمكن اللاعب بشكل عام من التصرف السريع والمناسب للحالة ، كما أكد على أن هذه القدرات التوافقية تحدد وبشكل خاص ما يلي :

- الزمن اللازم للرياضي لتعلم المهارات التكنيكية المختلفة .
- جودة تأدية الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ .
- مدى الاستفادة من القدرات البدنية المكتسبة لتحقيق الإنجاز الرياضي المنشود.
- القدرة على استخدام المهارات التكنيكية المناسبة للحالات والظروف المتغيرة بسرعة أثناء المنافسة.
- سرعة إعادة التعلم للمهارات التكنيكية بالنسبة للرياضي ذي الخبرة عدة سنوات.
- مستوى الإنجاز الرياضي الممكن التوصل إليه إذا توفرت بقية الشروط اللازمة للإنجازات العالية.

مما سبق يتضح أنّ القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب، حيث يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى اللاعب من مستوى تلك القدرات وبذلك نستطيع الوصول إلى الحقيقة التي تؤكد أن امتلاك مستوى معين من القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب، وأنّ هناك علاقة واضحة بين التقنية (التكنيك) والقدرات التوافقية مجتمعة، أو مجموعة منها، والذي يقرّر مستوى الإنجاز في هذه القدرات رصيد الفرد من المهارات التقنية المتنوعة (التكنيك)، ومستوى تطور كل قدرة من القدرات التوافقية.

والقدرات التوافقية تعد إحدى شروط الإنجاز وخصوصاً عند تنفيذ التصرفات الحركية المعقّدة، أو التي تنفّذ في ظروف متغيّرة ومستمرة . كما إنها مع السمات الشخصية الأخرى تشكل عوامل تؤثر على سرعة تعلم المهارات التقنية، ونوعيتها، وإتقانها، وتكاملها وكذلك على حسن تنفيذها.

تنمية القدرات التوافقية

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

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

- من الحكمة البدء بتنبيه مناطق الجهاز العصبي المركزي المختصة بالتحكم في حركات الجسم وأطرافه في سن مبكرة.
- يتميز الجهاز العصبي المركزي في سن الطفولة والمراهقة بسهولة التأثير عليه، الأمر الذي يجعل تنمية القدرات التوافقية ممكناً بشكل جيد جداً.
- تتطلب عملية التعلم الحركي في سن البلوغ، فما بعد مدة زمنية قصيرة نسبياً كلما كان المتعلم ممتكناً ذخيرة كبيرة من الحركات الأساسية المتعلمة سابقاً.

- تزداد شروط عمليات استقبال التنبيهات، ونقلها، واستيعابها، ومعالجتها، والاستفادة منها سوءاً مع تقدّم الإنسان في عمره.
- القاعدة الثانية: من أجل تنمية قدرة توافقية معينة وصقلها، ينبغي تأدية حركات متعدّدة، ومتنوعة، وهادفة للغرض، وذلك لضمان أن تكون هذه القدرة التوافقية جاهزة ومفيدة لتأدية حركات مختلفة بسرعة وبدقة وبصورة مناسبة للحالة.
- القاعدة الثالثة: تتمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامّة في البداية، ثمّ بصورة متنامية يتم استخدام تمارين مأخوذة من الرياضة، أو اللعبة التخصصية ذاتها، وذلك:
- يمكن الاستفادة من القدرات التوافقية المكتسبة بوسائل تدريبية عامة من أجل تنفيذ الواجبات الصعبة من حيث التوافق الحركي في وقت لاحق.
- لا يمكن توسيع الخبرة الحركية إلا خطوة بخطوة.
- يتمكن الرياضي مع تقدّمه في إتقان الوسائل التدريبية الخاصّة من رفع مستواه التكنيكي والتكتيكي بشكل حاسم.
- القاعدة الرابعة: يجب تنمية القدرات التوافقية الخاصّة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي، والسبب في ذلك يعود إلى وجود ترابط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات التكنيكية ومستوى الأداء الرياضي، على سبيل المثال: تتمى القدرات التوافقية الخاصّة للسباحة عادة أثناء التدريب الخاصّ لتنمية قدرة التحمل الأساسي.
- القاعدة الخامسة: يجب التدرّج في زيادة صعوبة التمارين باستمرار، وذلك بالنسبة للتمارين المتقنة اتقاناً جيداً، ويعود ذلك إلى:
- إذا بقيت المتطلبات كما هي يرتفع (حاجز التنبيه) وبالتالي يصبح التدريب غير فعّال.
- يبقى تمريناً ما شيئاً للرياضي لمدة أطول، ويجبر الرياضي على أن يعي إلى تنفيذ التمرين.
- تتحسن قدرة الرياضي على تنفيذ متطلبات التوافق الحركي مع الظروف المتغيرة.

تنظيم التدريب الخاص بتنمية القدرات التوافقية:

يتصف التدريب الخاص بتنمية القدرات التوافقية بما يلي:

- تنوع الحركات المستخدمة لتنمية قدرة من القدرات التوافقية.
 - رفع متطلبات التوافق الحركي من خلال الإجراءات التالية:
- 1- تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركة.

- تنويع التنبيهات والإشارات. مثل اللعب بعدة كرات
- تنفيذ مهارات حركية مترابطة.

2- تغيير ظروف التنفيذ.

- تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً.
- تأدية الحركات في وقت ضيق. مثل اللعب في مساحات صغيرة .
- تكرار التمارين مرات قليلة، (ريتر ،2004).

الإعداد البدني في كرة القدم

يشير محمد حسن علاوي (1994) إلي أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع إلي الأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلي إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية ويضيف أنه من خلال التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية وتطوير المكونات البدنية والمهارية والسمات النفسية حيث يهتم علماء التربية بمعرفة الإستعدادات والقدرات الخاصة والعامة .

ويشير أبو عبده (2001) ان الحالة البدنية للاعبي كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن ان تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون إمتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية .

كما يشير مختار (1994) أن كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة أحد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية ، والأسبوعية ، والفترية ، والثانوية ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً وبالنظر إلي لاعبي الكرة الآن وما كانوا عليه من سنوات نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

ويشير الجبالي (2001) أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبني عليها عملياً إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلي المستويات الرياضية العالية .

يتفق كلا من علاوي (1994) الجبالي (2001) إلي أن الإعداد البدني ينقسم إلي:

أ - الإعداد البدني العام

الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة ومن أهم الصفات البدنية الأساسية القوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة والتوازن.

ب - الإعداد البدني الخاص

يعتمد علي ما تم إنجازه في مرحلة الإعداد العام فيعتبر الإعداد الخاص هو المدخل الحقيقي للخصائص الوظيفية " الفسيولوجية " والوصول بها إلي أعلى المستويات وكذلك المتطلبات الخاصة بالرياضات الممارسة .

ويري عبد البصير (1999) أن الإعداد البدني الخاص يقصد به كل التمرينات التي تتضمن عناصر لنوع اللياقة من نشاط ممارس وأيضاً التمرينات التي تعمل أثناء العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة او بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث إتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها هو ما يسمي بالتمرينات الإعدادية الخاصة .

ويذكر علي وآخرون (2005) إلي أن الإعداد البدني الخاص يهدف علي تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط الرياضي التخصصي ويكون التدريب موجه نحو تقوية انظمة وأجهزة الجسم وزيادة امكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وخاصة خلال فترة المنافسات .

ويشير حسانيين (1995) إلي أن هناك إختلافات بين العلماء علي تحديد مكونات اللياقة البدنية فيري أنها تحدد في " القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - المرونة - الرشاقة - السرعة - التوافق - القدرة العضلية - الدقة - زمن رد الفعل " بينما يري نقلا عن بارو وماك جي Barrow , Mc Gee أن مكونات اللياقة البدنية هي " القوة - السرعة - القدرة - الجلد - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق - الإحساس الحركي - التوافق بين العين واليد - والقدم والعين " ونقلا عن إيكارت Ekart أنه حدد مكونات اللياقة البدنية في " القوة والجلد - السرعة - التوازن - المرونة - التوافق " .

القدرات البدنية:

أولاً: السرعة:

ويشير الوقاد (2003) الي ان لاعب كرة القدم يحتاج الي السرعة في كثير من المواقف وبصفة خاصة عند الجري بالكرة او بدونها او الصراع من اجل الحصول على الكرة او الوصول اليها وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية اثناء اللعب .
أما ماتيفين فينظر الي السرعة على انها : " مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة اداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل ، وهي تعني مقدرة الفرد على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن " . (كماش 2002)
ويعرفها حسن (2012) مجموعة الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي في اقصر زمن ممكن وتتكون من السرعة الانتقالية وسرعة الاداء الحركي وسرعة الاداء المهاري وسرعة رد الفعل .
وتنقسم السرعة الي ثلاثة انواع يمكن اجمالها على النحو الاتي :

— السرعة الانتقالية (العدو) : movement speed

هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن أي انها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة (كماش 2002)
وقد عرف ابو عبده (2008) السرعة الانتقالية على انها : " قدرة اللاعب على اداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ، وذلك بالتحرك باستخدام اقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة " . ومن أمثلة العدو السريع لمسافات محددة ، او من مكان لآخر سواء بالكرة او بدونها ، او الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم او في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع ، كذلك في قدرة المدافع في اللحاق في الخصم قبل احراز هدف ، بالإضافة لقدرة اللاعبين في سرعة التحول من الهجوم الى الدفاع وبالعكس ، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة .

— سرعة الاداء (السرعة الحركية) : motor speed

هي قدرة اللاعب على اداء واجب حركي سواء بسيط او مركب في اقل زمن ممكن ومن الامثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة او سرعة الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس وسرعة التميرير والتصويب والسيطرة على الكرة وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة ، كذلك قدرة اللاعب على اداء الحركات المركبة خصوصا عندما يكون واقعا تحت ظرف المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم ، وتعتمد السرعة الحركية للاعبين كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي . (ابو عبده 2008)
ويرى الوقاد (2003) ان لاعب كرة القدم يستخدم سرعة الاداء عند اداء مهارة من المهارات الفنية كالتميرير او السيطرة على الكرة او التصويب على المرمى في اقصر وقت ممكن او ما يحدث عند الجري بسرعة ثم الوقوف او التحرك لأخذ مكان جديد او لتغطية الزميل .

— سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) : Reaction speed

يرى ابو عبده (2008) ان سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن ، وبمعنى اخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) المدة

الزمنية بين ظهور مؤثر ما و المبادرة الاولى للاستجابة له بالحركة ، أي انه الزمن الذي يستغرقه اللاعب لبدأ مبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين .

ويرى الوقاد (2003) ان لاعب كرة الكرة يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة او حركة الخصم في الملعب .

ثانيا : الرشاقة

تحتل الرشاقة مكانة حيوية وبارزا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج اليها لاعبو كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من اكثرها استخداما اثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بكرة القدم او بدونها وما يرتبط بها غير لاتجاهات اللاعب وتظهر ايها في المحاورة والمهجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول اثناء تأدية هذه المهارات، (ابو عبده 2008).

ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات اساسية في اطار واحد او التغيير من مهارة الى مهارة اخرى او التغيير من سرعته واتجاهه في ايقاع سليم على الارض او في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية والرشاقة في كرة القدم تعرف بأنها صفة بدنية مهمة للاعب كرة القدم والتي يمكن من خلالها تغيير اوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات اخرى وفقا لظروف اللعب مثل التغيير من الجري الى الوثب لضرب الكرة بالرأس او تغيير اوضاع جسمه من اتجاه لأخر لفناء المراوغة . (محمود 2011)

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسميه الرشاقة بالمهارة ولا خلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية او الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعدية عن التعقيد ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الاداء بالجمال و الاثارة. (الوقاد 2003)

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصرى القدرة مع الرشاقة والسرعة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية مما يستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية ويفضل الاهتمام بتدريبات الرشاقة في مراحل العمر

الأولى (الناشئين) لما لهذه المرحلة من تأثير للتشكيل والتعليم والتبديل والاستيعاب بصورة كبيرة بالإضافة الى ارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والدقة في اداء التكنيك المهاري ، ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب وفي ضوء ذلك تعرف الرشاقة : " بأنها مقدرة اللاعب على تغيير اوضاع جسمه او جزء منها و سرعته او اتجاهه سواء على الارض او في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الاداء الفنية بايقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد ". (ابو عبده 2008)

اما حسن (2012) فيعرف الرشاقة بأنها القدرة على اداء مجموعة من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحث يستطيع من خلالها تغيير اوضاعه الحركية في الارض في الهواء في اقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الاداء الحركي والمهاري .

ثالثا : التحمل

طبيعة الاداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الاداء اثناء التدريب والمباراة ويتراوح هذا الجهد ما بين جهد ضعيف اثناء الجري الخفيف (الهرولة) لمدة تتراوح ما بين (45 - 60) دقيقة ، وجهد متوسط اثناء الجري المسافات تتراوح ما بين (6 - 12) كيلو متر تستغرق زمنا حوالي (25 - 30) دقيقة على فترات مختلفة بجهد عالي يستغرق ما بين (5-7) دقائق يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين (1500 - 2500) متر مقسمة الى مسافات قصيرة ما بين (10 - 15 - 25) متر . (ابو عبده 2008)

لذلك يتحدد مستوى قدرة التحمل للاعب كرة القدم على الكفاءة الوظيفية لأجهزة جسم اللاعب كالقلب والرئتين والدورة الدموية والتنفس والتبادل الاكسجيني والجهاز العصبي والتوافق العضلي الصعبي بالإضافة الى قدرة اللاعب على بذل الجهد اللازم اثناء المباراة بجانب ذلك يعتمد التحمل على قوى الإرادة والعزيمة والإصرار والدافعية للعمل لدى لاعب كرة القدم. (ابو عبده 2008)

ويعرّف الوقاد (2003) التحمل بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ او اداء العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب
ويعرّف ابو عبده (2001) التحمل في كرة القدم ان يستطيع اللاعب مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب
وقسم علماء التدريب التحمل في كرة القدم الى قسمين :

أ- التحمل العام : هو قدرة اللاعب في المحافظة على اداء بمجهود بسيط او متوسط الاطول مدة ممكنة . (الوقاد 2004)

وعرفه كماش (2002) على انه مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على اداء العمل البدني لفترة طويلة مع عمل الاجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة.

وللتحمل العام اهمية كبيرة بالنسبة للاعبى كرة القدم لأنه يمثل القاعدة الاساسية لاكتساب التحمل الخاص ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرين والمجهودات الاخرى لفترة طويلة . (كماش 2002)

ب- التحمل الخاص : هو قدرة اللاعب في المحافظة على الاداء الجيد او العالي وتطويره خلال المباراة او النشاط اللذي يقوم به . (الوقاد 2003)

وعرفه ابو عبده (2008) على انه قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية اداء المهارات التكنيكية طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة .

وتظهر اهمية التحمل الخاص في ارتباطه بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم بما يحقق متطلبات الاعداء فيها طوال زمن المباراة . (كماش 2002)

وقسم ابو عبده (2008) وكماش (2002) التحمل الخاص في كرة القدم الى :

تحمل السرعة

تحمل القوة

تحمل الاداء

المرونة

تعرف المرونة بانها قدرة المفصل او مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة "(محمود،2006).

ويعرفها حماد (2001) بأنها " المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل ".
ويعرفها احمد وعبد الرازق (2001) بأنها " قابلية الفرد على أداء مهارات حركية رياضية لأوسع مدى يمكن أن تصل إليه المفاصل العاملة في الحركة ".

أنواع المرونة

يشير حماد (2001) وشحاتة (2006) إلى أن المرونة تقسم إلى نوعين وهما:

1. المرونة الايجابية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
2. المرونة السلبية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

العوامل المؤثرة على المرونة

يشير شحاتة (2006) إلى أن المرونة تتأثر بالعديد من العوامل وهي:

1. مطاطية العضلة وأوتارها وقابليتها للإطالة.
2. مرونة الأربطة ليساند المفصل.
3. تضخم الشكل البنائي لأي عضلة أو الجلد أو تلافيف الأنسجة بحيث يعيق حركة المفصل.
4. الشكل البدائي أو التركيبي للمفصل وعظامه.
5. قوة العضلات العاملة في المرونة الايجابية أو الحركية.
6. مقدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة.

7. درجة الإجابة التكنيكية للحركة خاصة إذا كانت واحدة من مجموعات حركات والتي

تشمل تكنيك رياضي معين.

8. البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.

9. عامل النمو والعمر بالنسبة للرياضي.

10. منع الملابس غير المناسبة.

11. درجة الحرارة .

12. تأثير الحركات الحديثة على العضلات والمفاصل او الزوائد الليلية للحركات القديمة

التي منعت الرياضي من بعض الحركات لمدة معينة

تنمية وتطوير المرونة

يشير احمد وعبد الرازق (2001) إلى أن تنمية وتطوير عنصر المرونة يجب أن تكون ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث يتطابق مع متطلبات الحركة أو المهارة وبدون صعوبة بالتكرار المطلوب، فمن المستحسن أن تعطى تمارين المرونة يوميا، ويجب على الرياضي الاستمرار عليها حتى بعد حصوله على أعلى درجاتها لأنها صفة مكتسبة أكثر منها موروثه، وعند الانقطاع عن ممارسة تمارين المرونة ولفترة معينة يؤدي إلى فقدانها وبعبارة أخرى فان الاستمرار في تدريبها يؤدي إلى مرونة نموذجية. لذا فعند تنمية المرونة فإننا لا نستطيع تغيير بنية المفصل بقدر تحسين مدى حركة المفصل خدمة للأداء الحركي وعليه يمكن تطوير المرونة من خلال مبدئين هامين هما:

1. خصوصية المرونة: حيث ترتبط المرونة بمدى قابلية العضلات والأنسجة الضامة حول

المفصل المعين للإطالة والمد، إذ تختلف هذه الخاصية من مفصل لآخر حسب طبيعة

تركيب المفصل والحالة التدريبية.

2. الحمل المتزايد: ويقصد به الزيادة في كمية العمل الحركي والانتظام فيه لان قلة النشاط

والحركة يؤديان إلى فقدان العضلات والأنسجة الضامة لمطاطيتها.

ثانياً: المهارات الأساسية في كرة القدم:

يعتبر تكتيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون بالإضافة إلى عوامل أخرى نشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة، ويشتمل تكتيك كرة القدم على جميع الحركات الملائمة والضرورية بالكرة وبدون كرة في المباراة وفق أحكام قانون كرة القدم، ولا يمكن تقييم درجة إتقان المهارات التكتيكية، ومدى تطبيقها عملياً بصورة صحيحة من الناحية التكتيكية إلا من خلال حالات اللعب المتغيرة باستمرار، وتحت ظروف معينة وبوجود الخصم.

إنَّ إتقانَ التكتيك في كرة القدم هو شرط أساسي لتنفيذ الوظائف في اللعب بشكل سليم وفعال، كما ويقلل من حالات فقدان الكرة، ومن المفروض أن يكتسب اللاعب من خلال التدريب التكتيكي ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة، أي أن يعتمد على مهارات تكتيكية متعددة، ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة، ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكتيكي عالٍ يجب أن يبدأ التدريب التكتيكي الهادف مبكراً. (أبو عبده، 2001)

أقسام المهارات التكتيكية الأساسية في كرة القدم

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

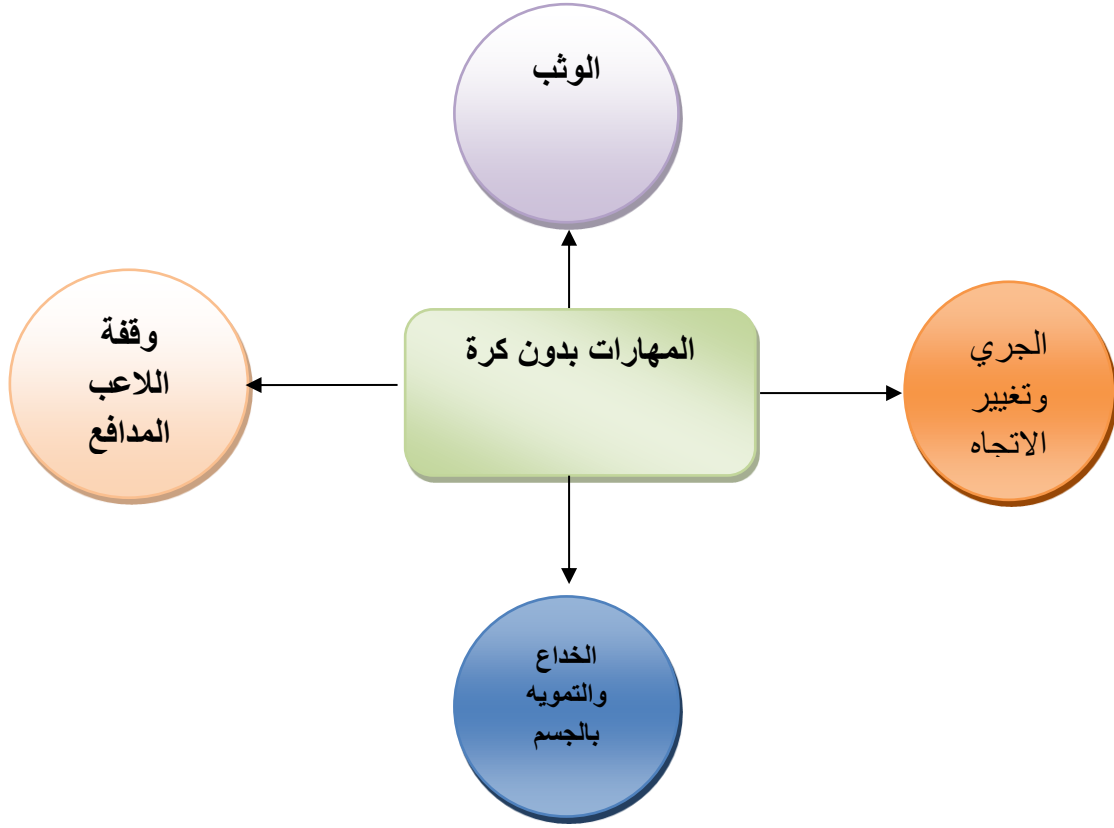
أ- المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

1- الجري وتغيير الاتجاه.

2- الوثب.

3- الخداع والتمويه بالجسم.

4- وقفة اللاعب المدافع. (أبو عبده، 2001)



الشكل رقم (1): المهارات الأساسية بدون كرة

إن المعدل الوسطي للزمن الذي يلعب اللاعب خلاله الكرة مباشرة إثناء المباراة يتراوح من 60 – 150 ثانية بحسب تقارير الاتحاد الدولي (الفيفا) لعام 2006، وذلك حسب مركز اللعب ووظيفته، أمّا بقية زمن المباراة المطلق فيقوم اللاعب خلاله بحركات ملائمة لمساعدة زميله الذي يلعب بالكرة، أو بأعمال دفاعية لانتزاع الكرة من الخصم، ورغم أن الحركات التي يؤديها اللاعب بدون كرة قد تختلف كثيراً من لاعب لآخر إلا أنّ هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند القيام بهذه الحركات.

وفيما يلي توضيح لأهم المهارات الأساسية بدون كرة :

1) الجري بدون كرة: يطلب من لاعب كرة القدم أن يقوم أثناء المباراة مراراً وتكراراً بالانطلاق والجري السريع لمسافات تتراوح عادة من (5 – 10) متراً على أن تتزايد السرعة بتواتر عالٍ خاصة في الخطوات الأولى بعد الانطلاق. ولكي يتمكن اللاعب

من تغيير اتجاه الجري وسرعته باستمرار يجب أن تكون خطوات الجري قصيرة وسريعة مع خفض مركز ثقل الجسم بشكل مناسب، وعدم رفع الفخذين قليلاً.

(2) الوثب (الارتقاء) في كرة القدم: يرتقي اللاعب من الثبات أو من الجري حسب حالة اللعب وفي أغلب الأحيان يرتقي اللاعب برجل واحدة فقط، وينبغي على اللاعب عدم أرجحة الرجل الحرة كما في مسابقات الوثب والقفز بألعاب القوى حتى لا يقع اللاعب في مخالفة قانونية خاصة إذا كان لاعب المنافس قريباً، وليمكن اللاعب من الارتقاء بشكل جيد يجب أن يملك مرونة ومطاطية جيدة في عضلاته، وأن يستفيد من مرجحة الذراعين أثناء الارتقاء .

(3) الوضع الدفاعي للاعب: يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثنى الركبتين والارتكاز على مشطي القدمين مع انحناء الجذع قليلاً للإمام ورفع الذراعين قليلاً للجانبين ، ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس. ويقف اللاعب بهذا الوضع لمنع المنافس من تخطيه بالكرة.

(4) الخداع والتمويه بالجسم: يمكن للاعب أن يقوم بالخداع من الوضع الدفاعي بميل الجذع لأحد الجانبين أو للإمام وفي هذه الحالة (الخداع للأمام) يخطو اللاعب خطوة للإمام في نفس الوقت. (دوبلر، 2004)

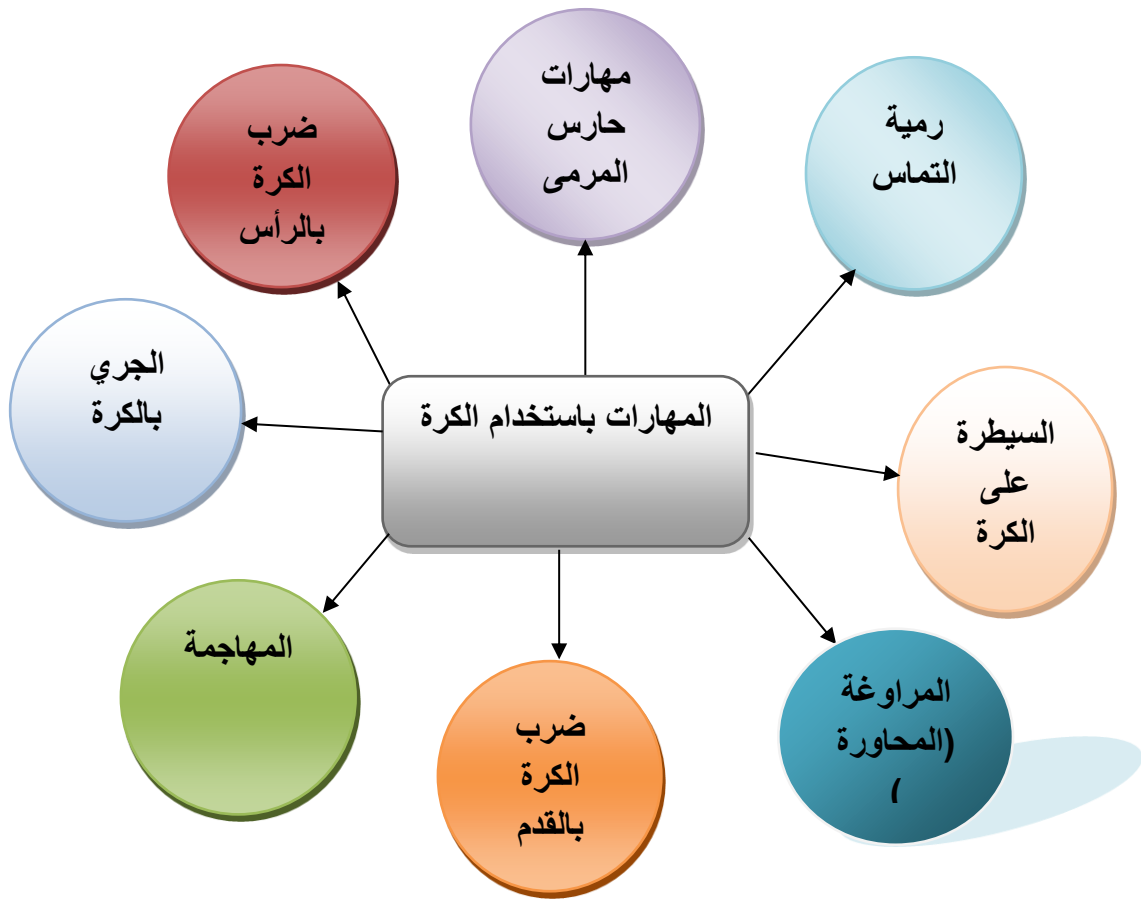
كما ويمكن التظاهر بالهجوم على اللاعب الذي يلعب بالكرة بحيث يخطو اللاعب خطوة باتجاه الخصم مع رفع الذراعين بسرعة، ويهدف النوعان من الخداع إلى جعل اللاعب المنافس أن يبادر هو الأول، الأمر الذي يُعتبر مُفيداً من الناحية التكتيكية بالنسبة للاعب الذي لا يملك الكرة، هذا ومن أجل التعاون مع الزملاء المهاجمين وتخريب أعمال الدفاع للفريق الخصم يمكن الاستعانة بأسلوب الجري الخداع حيث يجري اللاعب باتجاه معين وإذا به يتوقف ويتابع الجري باتجاه مختلف بعد القيام بربع أو نصف دوران حول نفسه.

ب-المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي :

1- ضرب الكرة بالقدم.

2- الجري بالكرة.

- 3- ضرب الكرة بالرأس.
- 4- السيطرة على الكرة.
- 5- المراوغة (المحاورة).
- 6- المهاجمة.
- 7- رمية التماس.
- 8- مهارات حارس المرمى.



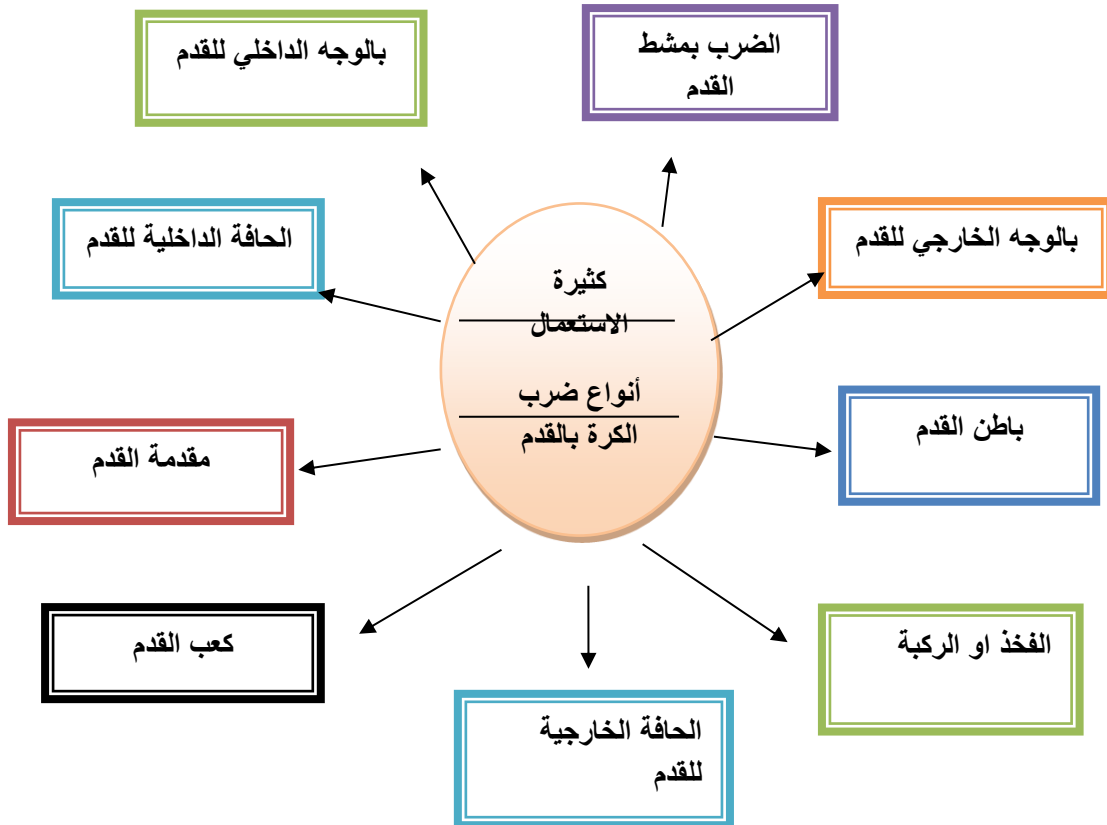
الشكل رقم (2): المهارات الأساسية مع الكرة

وفيما يلي توضيح للمهارات الأساسية باستخدام الكرة:

1- ضرب الكرة بالقدم: تستخدم هذه المهارة في المواقف التالية:

- لتمرير الكرة إلى أحد الزملاء.
- لتسديد الكرة، أي لتوجيه الكرة إلى مرمى الفريق الخصم.
- للتخلص من مضايقة لاعب خصم حيث يجب ضرب الكرة بعيداً عن مكان الخطر دون أن يتمكن اللاعب في كثير من الأحيان من تحديد قوة الضربة واتجاهها .

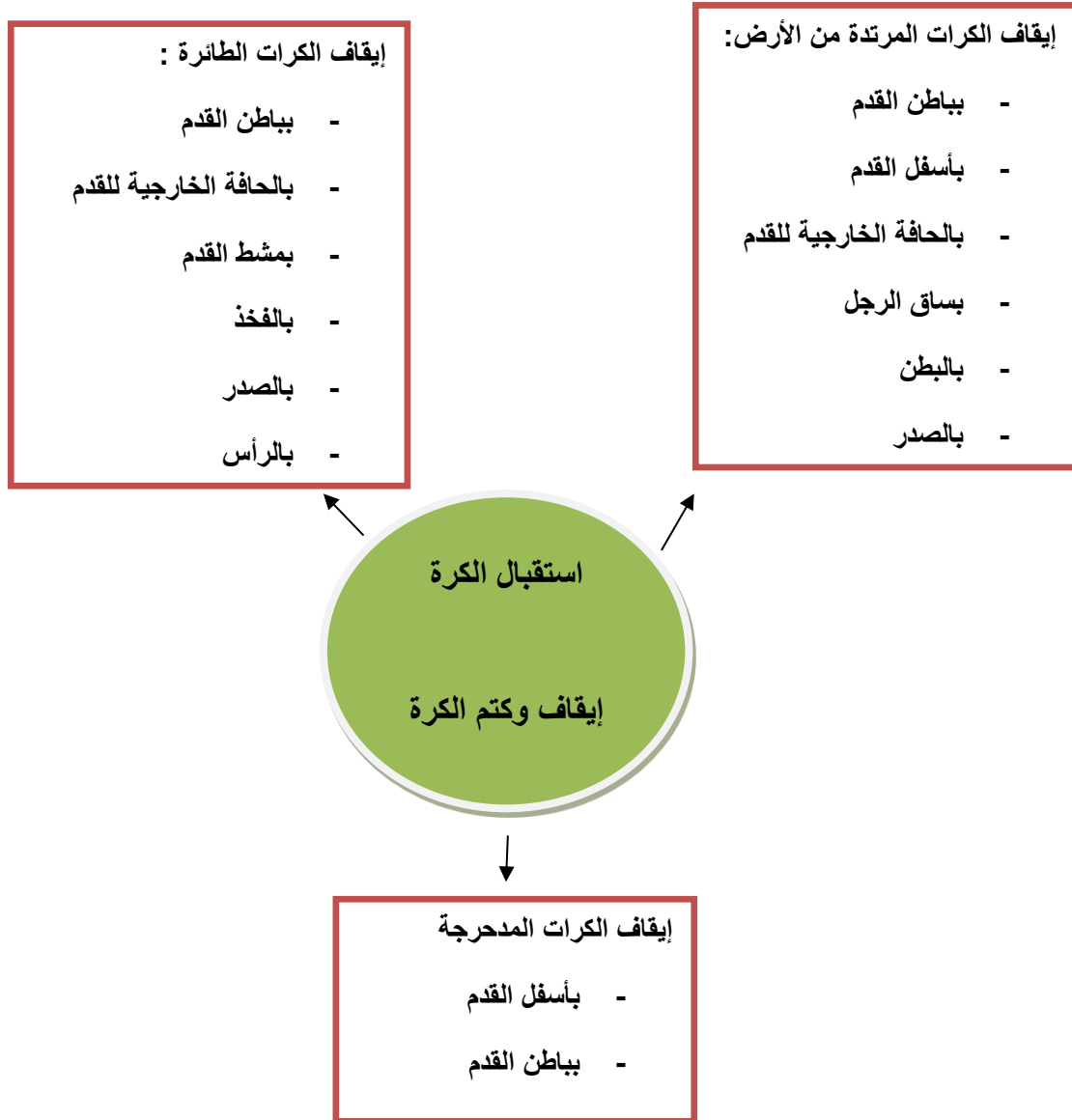
كما وتستخدم أنواع ضرب الكرة بالقدم لتأدية الضربات الواردة في قانون كرة القدم أي في حالات الضربة الحرة، وضربة الجزاء، والضربة الركنية، وضربة البداية، غير أن تأدية هذه الضربات في المباريات يتم عادة من قبل لاعبين متخصصين بالقيام بها. ومن ناحية أخرى يمكننا التمييز بين أنواع الضربات الكثيرة الاستعمال، والأنواع الأقل استعمالاً لضرب الكرة بالقدم، الشكل رقم (3) يوضح ذلك .



الشكل رقم (3): أنواع ضرب الكرة بالقدم

2- استقبال الكرة :

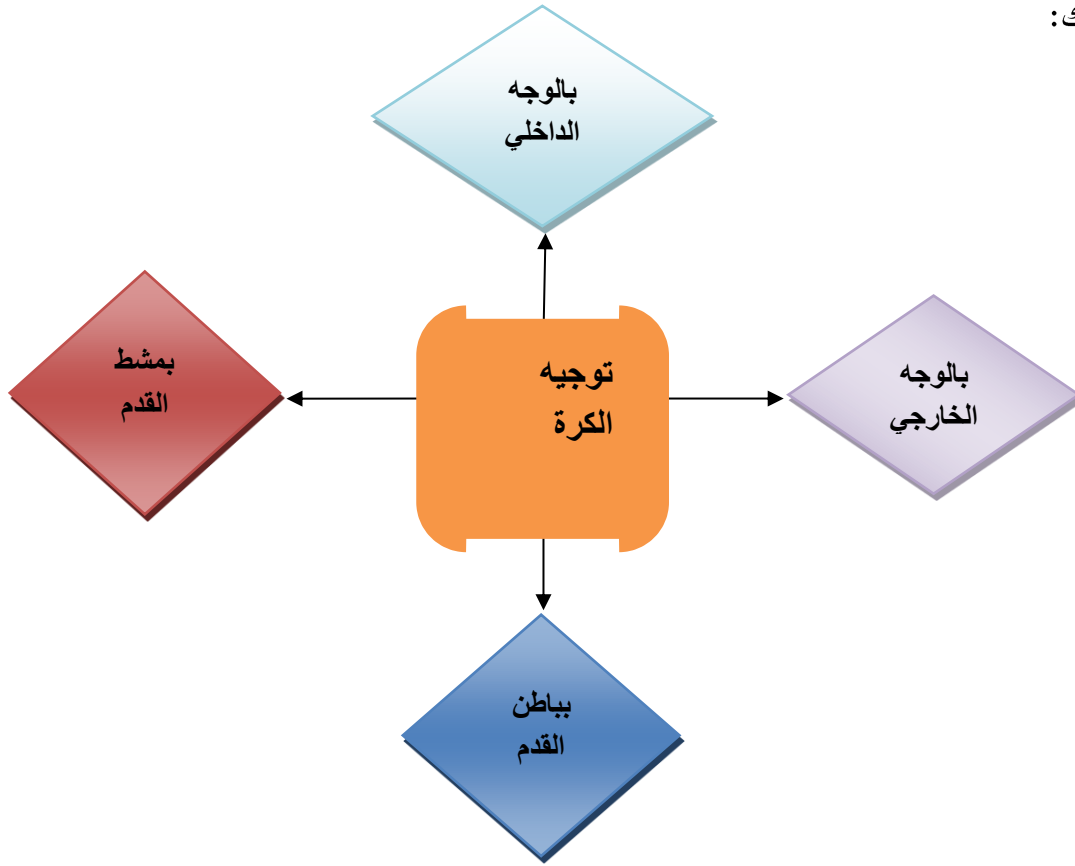
إنَّ تكتيك استقبال الكرة هو عبارة عن جملة المهارات التكتيكية التي تمكن اللاعب من السيطرة على الكرات المدحرجة أو الطائرة بما لا يتنافى مع أحكام قانون كرة القدم ، ويستطيع اللاعب بواسطة تكتيك استقبال الكرة أن يتحكم في وتيرة اللعب، والشكل رقم (4) يوضح أنواع استقبال الكرة:



الشكل رقم(4): أنواع استقبال الكرة

3- الجري بالكرة (توجيه الكرة):

تعتبر مهارة توجيه الكرة إلى جانب مهارة الخداع شرطاً تكتيكياً أساسياً للمهارة التكتيكية (الجري بالكرة). ويجب أن يتقن اللاعب أثناء قيامه بتوجيه الكرة السيطرة المستمرة عليها سواءً قام اللاعب بتوجيه الكرة مع كل خطوة يخطوها ضمن منطقة ضيقة أو بتوجيهها للإمام أكثر أثناء الجري، كما وينبغي على اللاعب أن يتقن تكتيك توجيه الكرة بكلتا رجليه حتى يتمكن من حمايتها في حال اقتراب لاعب المنافس منه، (دوبر ،2004)، والشكل رقم (5) يوضح ذلك:

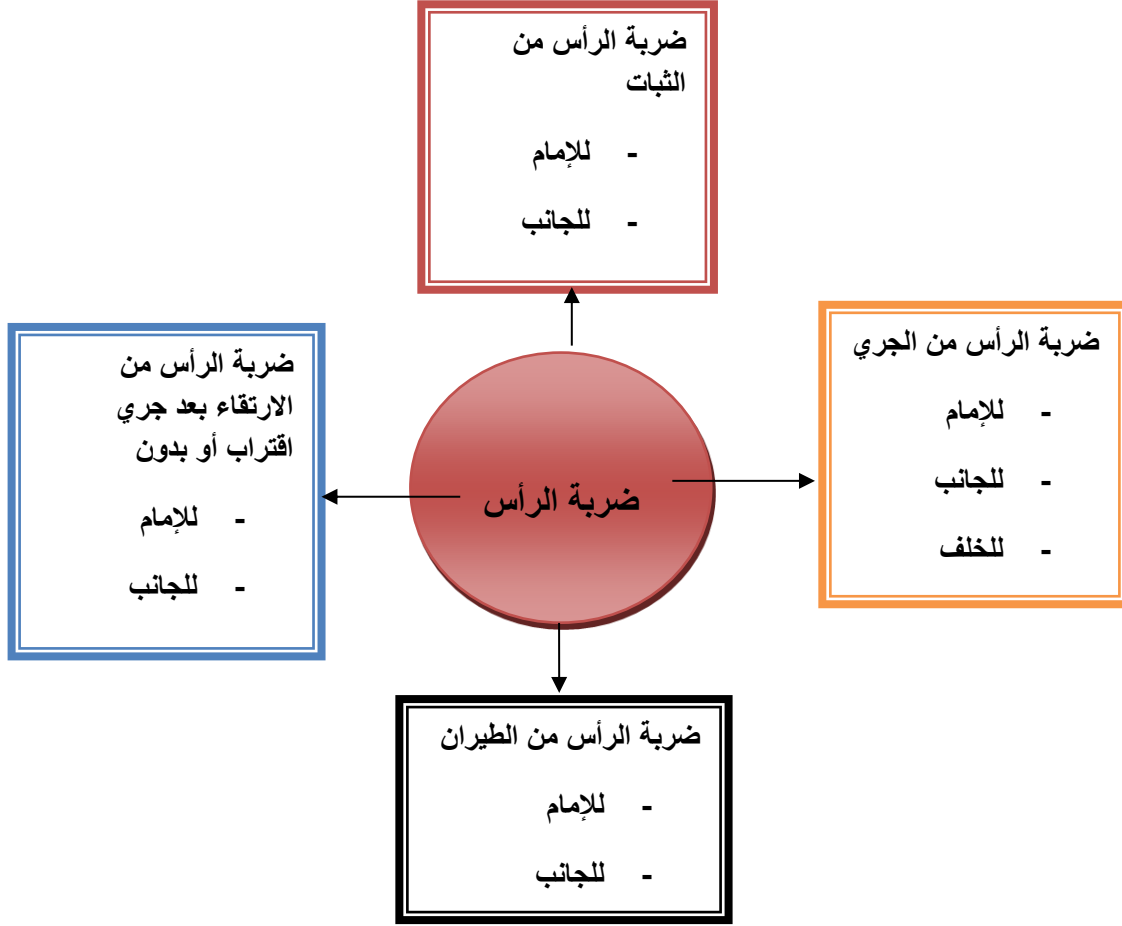


الشكل رقم(5): الأنواع الأساسية لمهارة توجيه الكرة

4- ضرب الكرة بالرأس

يُعدُّ ضربُ الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة بكرة القدم . وذلك يأتي من كون الكرة غالباً ما تُلعَبُ في الهواء مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها. الأمر الذي جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية، وتبرز أهميتها للاعبين المهاجمين في تسجيل

الأهداف، وللاعبين المدافعين لإبعاد الكرة عن المرمى وتشتيتها، (كماش، 1999)، والشكل رقم (6) يوضح أنواع ضرب الكرة بالرأس



الشكل رقم(6): أنواع ضرب الكرة بالرأس

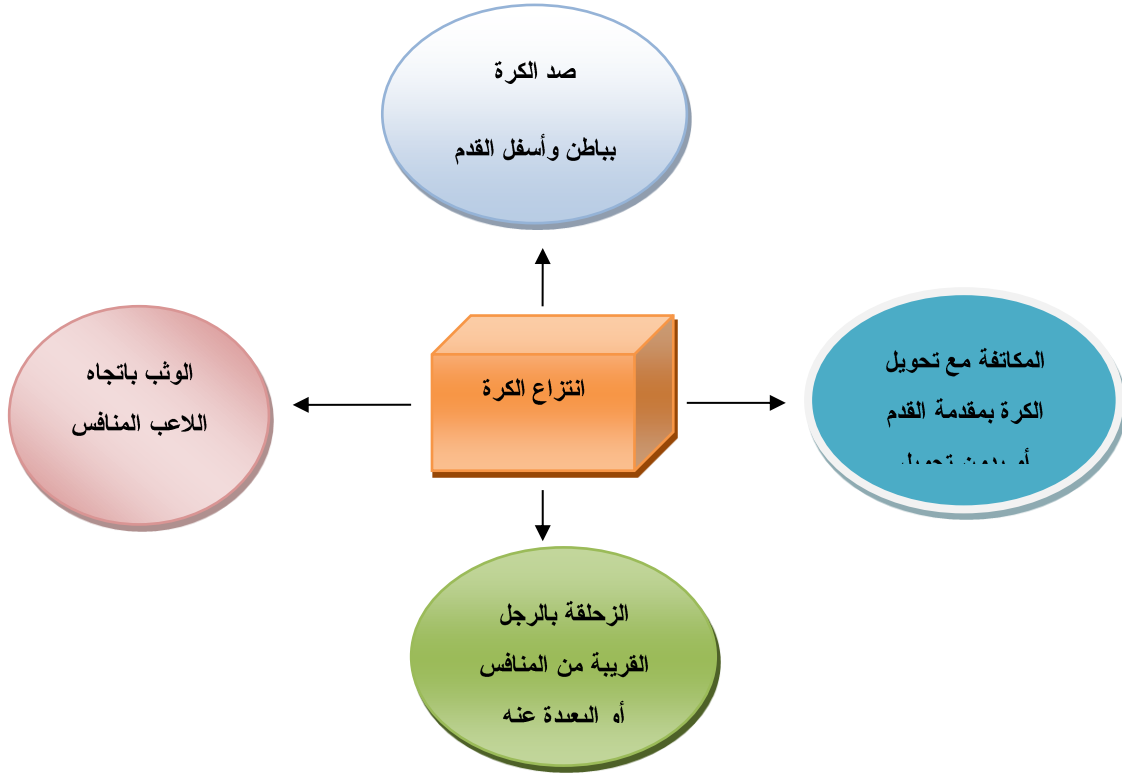
5- انتزاع الكرة (المهاجمة واستخلاص الكرة) :

يهدف انتزاع الكرة إلى فصل المنافس من الكرة، أو منع المنافس من الحصول على الكرة ، ويعتمد فن انتزاع الكرة على:

- القوة أثناء الاحتكاك مع اللاعب المنافس ، أي ألا يتراجع اللاعب عندما يكاتفه المنافس.

الرشاقة أثناء الاحتكاك مع المنافس، الأمر الذي يمكنه من مواصلة اللعب دون

- تردد وتأخر بعد السقوط على سبيل المثال.
 - الشجاعة والجاهزية للاحتكاك.
 - العزيمة عند مواجهة المنافس، (دويلر، 2004).
- والشكل رقم (7): يوضح أشكال انتزاع الكرة وإمكانياتها:



الشكل رقم(7): أشكال وإمكانيات انتزاع الكرة

6- المراوغة بالكرة (المحاورة) :

وهي فن التخلص من اللاعب المنافس، وخداعه، وإبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب. ونظراً لأن أغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع، فإن المراوغة تكتسب أهميتها في محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة الصحيحة.

ومن أنواع المراوغة بالكرة:

- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الأمام.
- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الجانب.
- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الخلف.

(كماش، 1999).

ويعتمد نجاح المراوغة (المحاورة) على الشروط التالية:

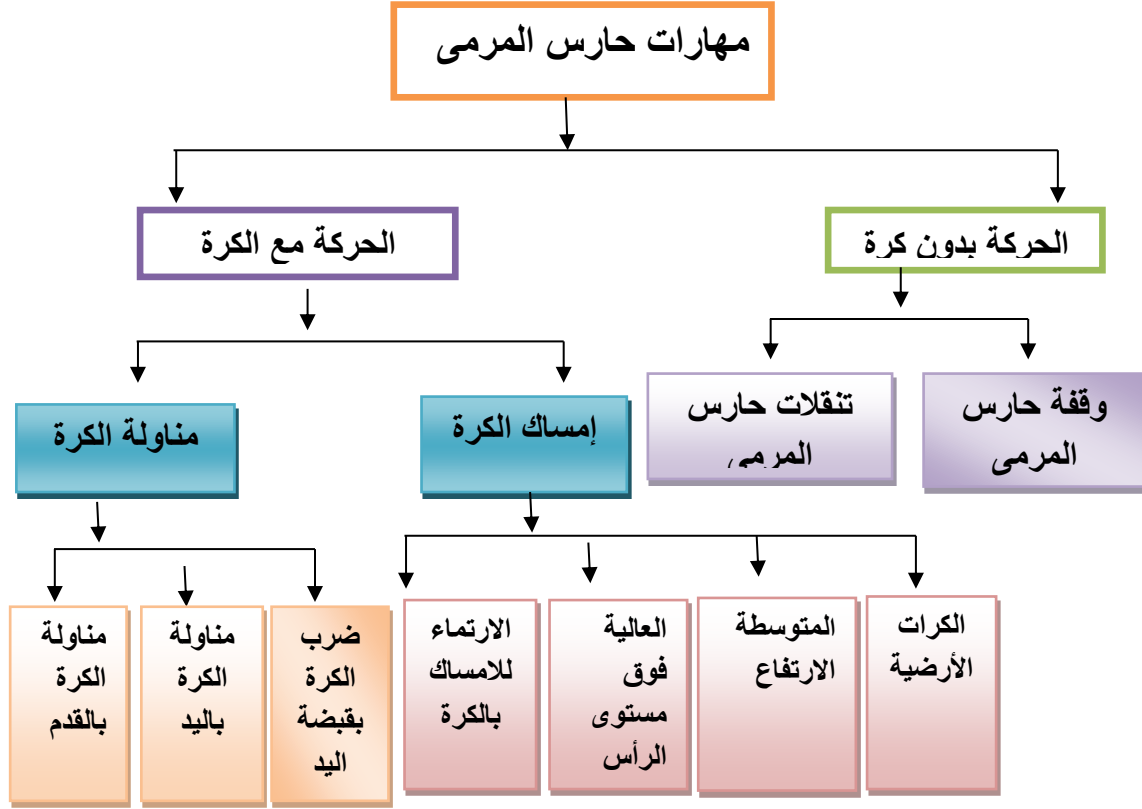
- أ- أن يكون مركز ثقل اللاعب منخفضا تسهيلا لتأدية الخداع.
- ب- أن يمتلك اللاعب القدرات التوافقية اللازمة للتنسيق الزمني الصحيح بين الحركتين الخادعة والرئيسية.
- ت- التوقيت الصحيح للخداع علماً بأنّ التوقيت يتوقف على سرعة الاقتراب من الخصم والمسافة بين اللاعب والمنافس، (دوبلر 2004).

7- رمية التماس :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس على الأرض أو في الهواء ، يتابع اللعب بتنفيذ رمية تماس ، وينص قانون كرة القدم على إلزام الرامي عند تأدية رمية التماس باستعمال كلتا يديه، وأن يرمي الكرة من خلف الرأس وفوقه ، ويجب على الرامي أثناء تنفيذ الرمية أن تكون القدمان ملامستين للأرض . (دوبلر، 2004)

8- مهارات حارس المرمى:

يعد حارس المرمى العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله، والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة ، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة، والشكل رقم (8) يوضّح مهارات حارس المرمى، (كماش، 1999).



الشكل رقم(8): مهارات حارس المرمى

الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العربية

❖ دراسة الخضور (2011) بعنوان " تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الأداءات المهارية لحراس المرمى للناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين " بهدف التعرف إلى تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الأداءات المهارية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم بفلسطين من خلال الواجبات التالية التعرف على القدرات التوافقية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة و المهارات المرتبطة بهذه القدرات وتصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة بفلسطين والتعرف على تأثير تحسين بعض القدرات التوافقية وأثر ذلك على بعض المهارات لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم تحت 16 سنة بفلسطين إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

بواسطة القياس القبلي والبعدى لكل مجموعة من مجموعتي البحث وكانت أهم النتائج هي وجود فروق دالة احصائياً بين كلا من القياس القبلي والقياس البعدى في تحسن مستوى بعض القدرات التوافقية لحراس المرمى الناشئين لصالح القياس البعدى ووجود فروق دالة احصائياً بين كلا من القياس القبلي والقياس البعدى في تحسن مستوى بعض القدرات المهارية لحراس المرمى الناشئين لصالح القياس البعدى وأهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الخاصة بحراس المرمى الناشئين عينة البحث وهي (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن - القدرة على التكيف) .

❖ دراسة أبو بشارة (2010) بعنوان " أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم" بهدف التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح قائم على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم . وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام 2009م، وللجنة العمرية من (9-12) سنة ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية . وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القدرة على الربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، وتقدير الوضع من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشئ في كرة القدم ، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة، والمهارات الأساسية قيد الدراسة، ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من جميع الأندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة العمرية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير المهارات الأساسية والأداء عموماً على أهم القدرات التوافقية الخاصة.

❖ قام الجمال (2008) باختيار دراسته التي حملت عنوان " تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان "، تهدف إلى التعرف على القدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكي، واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الأداء المهاري بدلالة

القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، وتوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة العمرية (9-12) سنة ، وتمثلت في القدرة على تقدير الوضع، والقدرة على الربط الحركي، والقدرة على بذل الجهد المناسب، والقدرة الإيقاعية، والقدرة على الاستجابة السريعة، والقدرة على التكيف على الأوضاع المتغيرة، كما توصل إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الأساسية. وتوصل أيضاً إلى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الأداء الحالي والمستقبلي للمرحلة السنوية (9-12) سنة .

❖ الدراسة التي قام بها مصطفى (1998) بعنوان "دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبين المصارعة في جمهورية مصر العربية" استهدفت الدراسة التعرف على القدرات التوافقية الخاصة بلاعبين المصارعة، والتوصل إلى بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية للاعبين المصارعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (130) مصارع من لاعبي الدرجة الأولى وأعضاء فريق المنتخب القومي، وأسفرت نتائج الدراسة عن استخلاص بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة للمصارعين وهي:

- سرعة الاستجابة الحركية المركبة: وتقاس من خلال اختبار سرعة الاستجابة الحركية المركبة للوقوف من الجلوس.
- الإحساس الحركي العضلي بالقوة: ويقاس من خلال اختبار الإحساس الحركي العضلي بقوة القبضة اليمنى.
- الربط الحركي : وتقاس من خلال اختبار ربط السلسلة الحركية.
- الإحساس الحركي بالمسافة: ويقاس من خلال اختبار المصارعة الموقفية من الخطو خلفاً 200 سم.

❖ دراسة لطفي (1996) بعنوان "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة" واستهدفت الدراسة التعرف على ترتيب إسهام القدرات التوافقية في مستوى أداء التصويبة السلمية للطلبات عينة البحث وإيجاد المعادلات التنبؤية لمستوى التصويبة السلمية بدلالة القدرات التوافقية لهن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية لوصف الوضع الراهن وتحليله وتفسيره، وأجريت الدراسة على

عينة قوامها مائة طالبة اختيرت عشوائياً من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بطنطا، وأسفرت نتائج الدراسة على أن المتغيرات المساهمة في مستوى أداء التصويبة السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على الاتزان الديناميكي.

❖ دراسة عبد الفتاح (1990) بعنوان "بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقى 100متر حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي" بهدف التعرف على أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباق (100متر) حواجز للسيدات، أجريت الدراسة على عينة قوامها (31) متسابقة من مستويين مختلفين، (8) متسابقات مثلن المستوى الأعلى، (23) متسابقة مثلن المستوى الأدنى وقد استخدمت الباحثة اختبارات مقننة للقدرات التوافقية وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين مجموعة المستوى الأعلى، ومجموعة المستوى الأدنى في اختبارات القدرات التوافقية لصالح مجموعة المستوى الأعلى، وتم التوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباق (100 متر) حواجز والمؤثرة في المستوى الرقمي للسباق، والتي تسهم في ترشيد العملية التدريبية لسباق (100متر) حواجز للسيدات وهي (القدرة على التوافق الكلى للجسم- القدرة على الاتزان الحركي- القدرة الإيقاعية - القدرة الانفجارية للرجلين- قدرة المرونة- القدرة على السرعة الانتقالية).

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

❖ شو وآخرون (chow et al،2007) قاموا بربط القدرات التوافقية ومستوى التحسن الأدائي في دراستهم ،بعنوان " تأثير الاختلاف في القدرات التوافقية اللازمة للأداء على مقدار تحسن مستوى الأداء " وهدفت إلى التعرف على مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبى المنتخب السنغافوري الأول ، حيث أجريت الدراسة على عينة 15 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية : خمسة لاعبين صنفوا على أنهم مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة (10) سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري ، وخمسة لاعبين مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن (5) سنوات ، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى

أن هناك فروقاً واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة ، حيث أظهر اللاعبون في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار ، كما أظهرت النتائج درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

❖ وفي دراسة مراج وآخرون (maraj et al ، 2007) التي حملت عنوان " أهمية الإدراك الحس حركي في ضبط ضرب الكرة " هدفت الدراسة لمعرفة أهمية القدرات التوافقية على مهارة ضرب الكرة، وأظهرت الدراسة أنّ التطور الحاصل في مستوى الأداء عند ضرب الكرة يعود بدرجة كبيرة للقدرات التوافقية وخاصة (التوقيت عند ضرب الكرة ، وسرعة ملامسة الكرة عند أداء المهارة).

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

❖ وفي دراسة لويتكوزكي (Witkowski ، 2005) بعنوان " خصائص التوافق كميّار للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم" وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كميّار للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل إلى مجموعة من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات

انتقاء الناشئين أو اللاعبين ذوى المستويات العليا، وتحديد (البارامترات) لهذه الخصائص المختلفة استناداً إلى المعايير المقبولة، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من (12-14) سنة ، و (16-19) سنة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوى المستويات العليا.

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

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

❖ قام زاك وديودا (Zak and Duda، 2003) بإجراء دراسة بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئ كرة القدم" وتهدف الدراسة إلى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة المهارية (التكنيكية) والخطوية (التكتيكية)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئاً في سن (17) سنة، وقد تم اختيار عناصر التوافق التالية (رد الفعل السريع، والاتزان، والسرعة الحركية، والأنشطة التوافقية البصرية)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخطوية) يعتمد على مستوى تطوير المهارات التوافقية.

❖ أجرى لو زويركوا واخرون (zwierko etel، 2005) دراسة بعنوان " مستوى القدرات الحركية والبدنية المستخدم في اختيار لاعبي كرة القدم لسن 13 عاماً"، وهدفت إلى إجراء مقارنة في القدرات الحركية بين عينة من اللاعبين الذين وصلوا إلى نهائيات بطولة تحت سن 14 سنة لبطولة بولندا للناشئين ومجموعة أخرى لا يمارسون أي نوع من الرياضة، وأظهرت الدراسة مستوى عالياً من القدرات للممارسين وخاصة في تكرار الحركات والسرعة والقدرة اللاهوائية القصوى.

❖ وفي دراسة أخرى لو زويركوا واخرون (zwierko et al 2003) بعنوان "مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة" وقد أجريت الدراسة بهدف مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختارة لدى الناشئات في كرة السلة اللاتي تم اختيارهن صانعات العاب في مراكز (1-2 position) والناشئات اللواتي يميلون للعب في مراكز أخرى (3، 4، 5 Position)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) ناشئة في سن (14 - 15 سنة)، وقد استخدمت في الدراسة تكنولوجيا معامل الكمبيوتر واستخدمت خصائص التوافق الحركي التالية: سرعة رد الفعل للمثيرات البصرية، ورد الفعل المركب، والانتباه الانتقائي، والتكرارات الحركية، وقد أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات مراكز اللعب الأخرى.

❖ ستار وستا وهرتز (Starosta and Hirtz، 2002) قاما بدراسة هدفت إلى التعرف على المرحلة السنوية المناسبة لتطوير القدرات التوافقية وعلاقتها بالتعلم الحركي، وأظهرت

الدراسة أنه من الصعب تحديد السن المناسب لتطوير القدرات التوافقية، وأنّ هناك فروقاً فردية تعود لمستوى النمو لكل فرد ، كما أظهرت الدراسة إلى أن المرحلة العمرية (7-12) سنة تعتبر مرحلة مناسبة جداً لتطوير القدرات التوافقية وتمثل المرحلة الذهبية للتعلم الحركي ولكن يمكن تطوير القدرات التوافقية بعد هذه المرحلة .

❖ دراسة وتكو زكي وآخرون (Witkowski et al 2001) بعنوان "القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم من 16-19 سنة(سنتان من الدراسات التتبعية)" وتهدف الدراسة إلى تقييم القيمة التنبؤية لـ (23) مؤشراً يرتبطون بسبع قدرات توافقية لدى الناشئين ولاعبي المستويات العليا، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) لاعباً من سن (16 - 19) سنة المسجلين بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زابرز" ببولندا وقد تم إجراء ثلاثة قياسات، قاس بعد كل سنة (1998، 1999، 2000) وقد تم تقييم معاملات التنبؤ للمؤشرات الخاصة وجميع اختبارات البطارية عن طريق معامل ارتباط سبيرمان، ومن أهم النتائج أن أعلى قيمة تنبؤية قد ظهرت بوضوح في القدرة على التكيف الحركي، والقدرة على الدمج الحركي، والقدرة الإيقاعية، والاتزان الثابت والديناميكي، بينما ظهر انخفاض في القيمة التنبؤية في سرعة رد الفعل، أما أقل قيمة كانت في القدرة على التوجيه المكاني.

❖ دراسة شارما (Sharma،1992) بعنوان "تأثير العمر البيولوجي على القدرات التوافقية" بهدف تحديد مدى تأثير العمر البيولوجي على مستوى القدرات التوافقية في سن المراهقة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) ناشئ من عمر (13) سنة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، تمثل الأولى مجموعة الناشئين ذوي النمو الطبيعي، والمجموعة الثانية من الناشئين المتأخرين في النمو، والمجموعة الثالثة السابقين في النمو، وقد أوضحت الدراسة أنّ الأطفال المتأخرين في النمو ولم يصلوا إلى النمو الكامل في مرحلة المراهقة أظهروا نتائج أعلى في مستوى القدرات التوافقية أعلى من المجموعتين السابقتين، كذلك أوضحت الدراسة أيضاً أنه من خلال التدريبات الخاصة

بالقدرة التوافقية يزداد مستوى القدرات التوافقية في كل المجموعات الثلاثة، كما أكدت الدراسة على أهمية أن يؤخذ العمر البيولوجي بعين الاعتبار عند التدريب على القدرات التوافقية وخاصة في مرحلة البلوغ.

❖ قام ستار وستا و هرتز (Starosta & Hirtz 1989) بعمل دراسة بعنوان "الفترات الحساسة والحرارة في تطوير القدرات التوافقية عند الأطفال والشباب" بهدف تحديد مدى التغيرات في مكونات التوافق التي تم اختيارها لدى عدة عينات مختلفة الأعمار، وكذلك إمكانية اكتشاف فترات التطور والانخفاض الملحوظ في مكونات التوافق، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة في بولندا حيث تم الحصول على مادة الدراسة من عدة دراسات مستعرضة على عينة قوامها (433) ناشئ، ودراسات طولية على عينة قوامها (23) ناشئاً، وقد تم استخدام اختبار (ستاروستا Starosta) لتقييم مختلف عناصر التوافق الحركي الشائعة الاستخدام بطريقة مركبة، وقد تم جمع البيانات الخاصة بالقدرات التوافقية عن طريق المقارنة بين نتائج خمس اختبارات، وقد أظهرت النتائج أن الفترة من (7 إلى 11 سنة) تعتبر فترة حساسة في تطوير التوافق الحركي، أما الفترة ما بين (11-13.6) سنة تعتبر فترة ركود في تطوير التوافق الحركي.

❖ أجرى ستاروستا (Starosta, 1984) دراسة بعنوان "التوافق الحركي كعامل في نظام الانتقاء الرياضي" واستهدفت الدراسة اختبار الافتراضات الآتية:

- مستوى الحركة التوافقية تأخذ في التغيير أثناء فترات مختلفة من التدريب.
- كل رياضة لها مستوى توافقي من الحركة خاص بها.
- الحركة التوافقية تتأثر عكسياً بحمل التدريب الزائد.

وإستخدام الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (246) لاعب بالفريق القومي من سبعة رياضات مختلفة ووضعوا تحت الاختبار من خلال مقاييس مختلفة وكان أهمها قياس الحركة الدائرية التوافقية التي حددها الباحث.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، إلا أن بعض هذه الدراسات استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة الخضور (2011)، ودراسة ابو بشارة (2010)، ودراسة الجمال (2008)، ودراسة زاك وديودا (Zak and Duda، 2003) ، ودراسة جادك (2005، Jadach).

كما لاحظ الباحث أن هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل إجراء الدراسات على عينات متشابهة من حيث العمر مثل دراسة ستار وستا وهرتز (2002، Starosta and Hirtz،) ، ومن حيث عدد الأفراد مثل دراسة وتكو زكي وآخرون et al (Witkowski 2001) ومن حيث اللعبة التخصصية مثل دراسة الخضور (2011)، و ابو بشارة (2010)، ودراسة لويس باكر (Lux bacher، 2003)، ودراسة زاك وديودا (2003، Zak and Duda)، ودراسة لويكوزكي (Witkowski، 2005) ، إضافة إلى أن بعض هذه الدراسات استخدمت معظم الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية مثل دراسة الخضور (2011)، ودراسة ابو بشارة (2010) ، ودراسة جادك (Jadach، 2005).

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

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

1. اعتماد المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة الدراسة.
2. اختيار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
3. تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
4. الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح وإجراءاته والتحقق من المعاملات العلمية للبرنامج المقترح.
5. الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.
6. الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي عرضها تبين له أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنها تستخدم برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتنمية وتطوير المستوى البدني والمهاري لدى ناشئين كرة القدم في الفئة العمرية من (7-9) سنوات حيث ان القدرات التوافقية قد تكسب الناشئ في سن (7-9) سنوات قدرا كبيرا من القدرات البدنية والمهارية.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- الخصائص العلمية لأدوات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي تضمنتها هذه الدراسة، وهي منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، والخصائص العلمية لأدوات الدراسة، ومتغيرات الدراسة، والمعالجات الإحصائية.

منهج الدراسة

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

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (7- 9) سنة والمشاركين في برنامج مؤسسة خطوات لسنة 2014 والبالغ عددهم حوالي (75) لاعب .

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (24) ناشئاً من ناشئي كرة القدم من مؤسسة خطوات في محافظة طولكرم ، تراوحت اعمارهم من (7 - 9) سنوات للموسم الرياضي (2014)، تم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية والاخرى ضابطة وذلك بواقع (12) ناشئاً في كل مجموعة، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من عدد (75) مشاركاً من مشاركي مؤسسة خطوات، تم توزيعهم عشوائياً حسب الرقم الفردي للمجموعة التجريبية والزوجي للمجموعة الضابطة وفق الشروط التالية .

1. عدم تعرض العينة لأي مؤثرات اخرى .

2. الاطلاع على سجلات الطلاب للتأكد من الحالة الصحية لهم ، وقبل البدء في تطبيق

البرنامج تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد

الدراسة وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)

ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

الجدول رقم (1): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة ن = 12		المجموعة التجريبية ن = 12		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط		
0.10	1.71	1.31	130.0	1.74	131.1	سم	الطول
0.77	0.29	1.44	35.08	1.35	35.25	كغم	الوزن
0.61	0.50	0.77	7.66	0.83	7.83	سنة	العمر
0.77	0.29	0.02	78	0.01	78	ثانية	التحمل العام
0.23	1.21	1.18	28.18	1.25	27.57	ثانية	الرشاقة
0.75	0.31	4.01	5.55	2.81	6.00	سم	المرونة
0.36	0.93	0.24	6.51	0.21	6.42	ثانية	السرعة الانتقالية
0.33	0.99	2.74	58.58	3.01	59.75	مرة	الإحساس بالكرة
0.16	1.43	1.08	2.08	2.15	3.08	مرة	التمرير بباطن القدم
0.11	1.63	0.66	1.41	0.57	1.83	مرة	دقة التصويب
0.08	1.82	3.39	34.89	3.31	32.40	ثانية	الجرة بالكرة
0.14	1.51	0.27	3.32	0.37	3.53	متر	ضرب الكرة بالرأس

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، قيمة (ت) الجدولية (2.47) بدرجات حرية (12).

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين على جميع المتغيرات كانت على التوالي (1.71، 0.29، 0.50، 0.29، 1.21، 0.31، 0.93، 0.99، 1.43، 1.63، 1.82، 1.51). وجميع هذه القيم اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.47)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في هذه المتغيرات بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ومثل هذه النتيجة تعني تكافؤ أفراد المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج التجريبي.

أدوات الدراسة

لقد اشتملت الدراسة على ثلاث اقسام من الادوات هما : الاختبارات المستخدمة ، الادوات المستخدمة في القياس ، الادوات المستخدمة في البرنامج التعليمي .

الاختبارات المستخدمة ووحدة القياس

اولا : الاختبارات البدنية : والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول رقم(2): الاختبارات البدنية المستخدمة:

وحدة القياس	الأختبارات	العنصر
ثانية	اختبار الركض 5 x 55 متر .	التحمل العام
ثانية	اختبار العدو 30 متر (ثانية) .	السرعة
سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس .	المرونة
ثانية	اختبار الجري المتعرج (البارو) .	الرشاقة

ثانيا : الاختبارات المهارية : والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3): الاختبارات المهارية المستخدمة.

وحدة القياس	الأختبارات	المهارة
مرة	اختبار الإحساس بالكرة (بالزمن) .	السيطرة على الكرة
مرة	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي .	التمرير
مرة	اختبار دقة التصويب على المرمى .	التصويب
ثانية	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم .	المحاورة
سم	اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .	ضرب الكرة بالرأس

من أجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة، استخدم الباحث ما يلي:

المراحل الاجرائية للدراسة تمت اجراءات الدراسة الحالية على عدة مراحل:

المرحلة الاولى

1- تصميم البرنامج التدريبي:

يشير شاكر (2007) أن كل برنامج تربوي لابد ان يكون موضوعا لزمان معين ومكان محدد ومرحلة نمو معينة وللهدف الذي يسعى لتحقيقه . لذا فإن عملية رسم برنامج تطبيقي ليس بالامر السهل، وانما يحتاج لفلسفة وتخطيط وتنفيذ. وكما هو الحال مع البرنامج المقترح المعد لتحسين القدرات التوافقية ، اذ يتضمن اداء حركات ومهارات وفق برنامج منظم وقدرة محددة ، والبرنامج بحد ذاته يهدف إلى تحسين القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم. ومن هنا حرص الباحث على اختيار محتويات البرنامج بشكل مبسط بحيث يتمكن الناشيء من تطبيقها بسهولة عن طريق بعض الادوات الخاصة ، وفي ضوء الاهداف التي حددها الباحث للبرنامج تم بناء البرنامج المقترح المرفق في ملحق (2) لتطوير القدرات التوافقية بعد القيام بعمل مسح شامل للدراسات العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة وذلك لمعرفة اهم التمرينات التي تعمل على تحقيق ذلك حيث قام الباحث باختيار مجموعة من التمرينات تتضمن تمرينات التحمل ، المرونة ، والرشاقة ، والسرعة والتي تم استخلاصها من المراجع والدراسات السابقة مثل دراسة ابو بشارة (2010)، والخضور(2011)، وبناءً على المبادئ العلمية تم التوصل إلى البرنامج المقترح ثم قام بعرض البرنامج التدريبي على (10) من الخبراء في التربية الرياضية ولديهم خبرات في التدريس والتعلم الحركي في الجامعات الفلسطينية ، حيث تم الاخذ بارائهم بالاضافة إلى الهدف او التعديل لاعطاء البرنامج في صورته النهائية ، والتي اشتملت على (24) وحدة تدريبية ، وتم تطبيق البرنامج على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط ، استغرق زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

2- اعداد اماكن الاختبار والاسماء.

3- التأكد من سلامة وصلاحية الاجهزة المستخدمة.

4- التأكد من الشروط العلمية للاختبارات.

المرحلة الثانية

اجراءات الدراسة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة خلال الفترة الواقعة من (24 - 26 /6/2014م)، بواقع خمس وحدات تدريبية بغرض التعرف إلى الآتي:

- 1- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة.
- 2- مدى ملائمة التمرينات المقترحة.
- 3- معرفة الوقت اللازم للتمرينات.
- 4- المعوقات التي تعوق الباحث اثناء اجراء التجربة.
- 5- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات.
- 6- تدريب المساعدين على استخدام الادوات والاجهزة.

المعاملات العلمية لادوات الدراسة:

لاستخراج صدق وثبات الاختبارات ثم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (10) ناشئين من غير افراد عينة الدراسة، وتم استخدام تطبيق واعادة تطبيق الاختبار (Test – Retest) ومن ثم استخدام معامل الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي للثبات ونتائج الجدول (4) تبين ذلك .

الجدول رقم (4): الثبات بطريقة الاعداء ، والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة (ن =10)

الصدق الذاتي	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار
		انحراف	متوس	انحراف	متوس		
0.99	*0.99	0.34	6.69	0.34	6.69	سم	السرعة الانتقالية
0.96	*0.94	0.96	27.30	0.86	27.35	ثانية	الرشاقة
0.98	*0.97	2.05	5.19	2.07	5.21	سم	المرونة
0.90	*0.82	0.04	78	0.04	78	ثانية	التحمل العام
0.97	*0.95	1.88	3.87	2.26	3.62	مرة	التمرير بباطن القدم
0.90	*0.82	3.07	60.50	3.10	59.75	مرة	احساس بالكرة
0.99	*0.99	3.40	34.58	3.73	34.13	ثانية	الجري بالكرة
0.83	*0.69	0.70	2.75	0.83	2.12	مرة	دقة التصويب
0.75	*0.57	0.18	3.66	0.34	3.60	سم	ضرب الكرة بالرأس

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الثبات للاختبارات قيد الدراسة تراوحت (0.518-0.99) وجميعها دالة احصائية وتعتبر عن معاملات ثبات حيث تفي باغراض الدراسة ، وفيما يتعلق بالصدق الذاتي تراوحت قيم معامل الارتباط من (0.57 – 0.99) وجميعها عالية وتعتبر عن درجة صدق جيد لاغراض الدراسة.

المرحلة الثالثة

اجراء الدراسة القبليّة .

تم اجراء الاختبارات القبليّة في الفترة الزمنية الواقع ما بين (7/31-2014/8/2م) واشتملت على ما يلي:

- 1- تسجيل العمر، الطول ، الوزن لافراد عينة الدراسة .
- 2- الاختبارات البدنية (التحمل العام، السرعة ، الرشاقة ، المرونة)
- 3- الاختبارات المهارية (الجري بالكرة ، الاحساس بالكرة ، التصويب ، التميرير، ضرب الكرة بالراس لابعد مسافة)

المرحلة الرابعة

تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعتي الدراسة

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة ولمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا ، استغرق زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وتم تطبيق البرنامج المعد على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط ، ولكن الاختلاف بين المجموعتين هو ان المجموعة التجريبية يتم اخضاعها إلى برنامج تمرينات توافقية بالاضافة إلى برنامج اعتيادي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية من (2014/8/3 - 2014/10/3)، وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية

مرحلة ما بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، قام الباحث باجراء القياسات البعدية من يوم (2014/10/7 - 2014/10/10م)، وعلى نفس المتغيرات السابقة وبنفس الطريقة وفي نفس التوقيت وحسب ترتيبها القياسي البعدي.

- تم اجراء المعالجات الاحصائية

المعالجات الاحصائية من أجل اختيار اسئلة الدراسة ، استخدم برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لاستخدام المعالجات الاحصائية التالية :

1- اختبار (ت) للازواج (Paired t-test) وذلك لمعرفة الفرق بين القياس

القبلي والبعدي عند كل من افراد المجموعتين التجريبيتين.

2- استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Ind ependent t-test) من

اجل التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين بالاضافة إلى المقارنة بينهما على

القياس البعدي.

ثانيا: الأدوات والأجهزة المساعدة في تطبيق البرنامج:

- ملعب كرة قدم

- شواخص بلاستيكية وأقماع بجميع

أشكالها

- صافرة من نوع فوكس .

- صندوق خشبي لقياس المرونة

- استمارة جمع البيانات واقلام للتسجيل .

- كرات قدم .

- ساعتين توقيت الكترونية تقيس الى اقرب

- كاميرا من نوع (Kodak)

1 / 100 من نوع (Diamond).

- متر من نوع كركر بطول 100 متر

- عصي تدريب .

لقياس المسافات .

- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن

- أطواق بأحجام مختلفة .

والطول

- سلم تدريبي .

- صناديق خشبية

ثالثا: الاختبارات المستخدمة:

استخدم الباحث بعض الاختبارات لقياس القدرات التوافقية وبعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد قام الباحث باستطلاع رأي عدد (10) خبراء في هذا المجال. ملحق رقم (5) يوضح أسماء الخبراء ودرجاتهم العلمية وأماكن عملهم .

أ- الاختبارات البدنية:

1. اختبار الركض 5 x 55 متر .
2. اختبار العدو 30 متر (ثانية) .
3. ثني الجذع للأمام من الجلوس .
4. اختبار الجري المتعرج (البارو) .

ب- الاختبارات المهارية:

1. اختبار الإحساس بالكرة (بالزمن) .
 2. اختبار دقة التمرير القصير الأرضي .
 3. اختبار دقة التصويب على المرمى .
 4. اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم .
 5. اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .
- والملحق رقم (3) يوضح طريقة أداء الاختبارات.

رابعا: الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق الاختبارات:

- استمارة جمع البيانات وأقلام للتسجيل.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن والطول.
- ساعتين توقيت الكترونية تقيس إلى أقرب 1/100 من نوع (Casio) .
- متر من نوع كركر بطول (50) متر لقياس المسافات.
- كاميرا من نوع (HD) (5MEGA PIXELS).
- صافرة من نوع FOX.

- وأقماع.
- لاصق عريض.
- بودرة (شيد) وطباشير.
- حبال ملونة لتقسيم الأهداف .
- كرات قدم

خامسا: الفريق المساعد:

استعان الباحث ببعض زملائه في قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية "خضوري" لإجراء الدراسة الحالية، والملحق رقم (4) يوضح أسمائهم وتخصصاتهم.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1- المتغير المستقل :

المتغير المستقل في الدراسة الحالية هو البرنامج التدريبي المقترح.

المتغيرات التابعة:

- تمثل في أداء أفراد العينة على الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية

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

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

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

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

عرض نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، بعد أن قام الباحث بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة، ثم معالجتها إحصائياً للإجابة عن التساؤلات.

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نص:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

للإجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 12).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
السرعة الانتقالية	ثانية	6.42	0.21	5.84	0.10	0.58	13.29	*0.0001	9.10%
الرشاقة	ثانية	27.57	1.25	25.00	0.91	2.57	14.40	*0.0001	9.32%
المرونة	سم	6.00	2.81	12.25	2.92	-2.5	16.77	*0.0001	104.16%
التحمل العام	ثانية	78	0.01	1.06	0.02	0.12	18.82	*0.0001	10.37%
التمرير بباطن القدم	مرة	3.08	2.15	6.91	0.90	-3.83	7.590	*0.0001	125.78%
الاحساس بالكرة	مرة	59.75	3.01	81.75	6.81	-2.00	11.46	*0.0001	36.82%
الجري بالكرة	ثانية	32.40	3.31	30.28	3.22	2.115	17.51	*0.0001	6.52%
دقة التصويب	مرة	1.83	0.57	3.58	0.51	-1.75	9.75	*0.0001	95.47%
ضرب الكرة بالرأس	سم	3.53	0.37	4.84	0.53	-1.31	13.88	*0.0001	37.17%

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، قيمة (ت) الجدولية (2.20) بدرجات حرية (11).

يتضح من الجدول رقم (5) أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية، ولصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: السرعة الانتقالية (9.10%)، والرشاقة (9.32%)، والمرونة (104.16%)، والتحمل العام (10.37%)، والتمرير بباطن القدم (125.78%)، والإحساس بالكرة (36.82%)، والجري بالكرة (6.52%)، ودقة التصويب (95.47%)، وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (37.17%).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما أثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة. للإجابة عن التساؤل الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 12).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
السرعة الانتقالية	ثانية	6.51	0.24	6.25	0.23	0.26	8.31	*0.0001	4.03%
الرشاقة	ثانية	28.18	1.18	27.54	1.25	0.64	6.96	*0.0001	2.27%
المرونة	سم	5.55	4.01	7.62	3.98	-2.06	8.89	*0.0001	37.18%
التحمل العام	ثانية	78	0.02	75	0.01	0.97	6.42	*0.0001	2.44%
التمرير بباطن القدم	مرة	2.08	1.08	3.33	0.77	-1.25	5.74	*0.0001	60.00%
الإحساس بالكرة	مرة	58.58	2.74	61.50	2.64	-2.91	11.22	*0.0001	4.97%
الجري بالكرة	ثانية	34.89	3.39	34.77	3.39	0.12	12.62	*0.0001	0.35%
دقة التصويب	مرة	1.41	0.66	1.91	0.66	-0.50	3.317	*0.0001	35.31%
ضرب الكرة بالرأس	سم	3.32	0.27	3.62	0.22	-0.29	9.69	*0.0001	8.98%

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، قيمة (ت) الجدولية (2.20) بدرجات حرية (11).

يتضح من الجدول رقم (4) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التحمل العام) والمهارات الاساسية (التمير ، السيطرة على الكرة ، المراوغة ، التصويب ، ضرب الكرة بالرأس) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي أي ان البرنامج المقترح أثر على هذه المتغيرات وفيما يتعلق بالنسبة المئوية لتغير المتغيرات قيد الدراسة كانت على النحو التالي :

السرعة الانتقالية (4.03%)، والرشاقة (2.27%)، والمرونة (37.18%)، والتحمل العام (2.44%)، والتمير بباطن القدم (60.00%)، والاحساس بالكرة (4.97%)، والجري بالكرة (0.35%)، ودقة التصويب (35.31%)، وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (8.98%).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي؟

للإجابة عن التساؤل الثالث استخدم الباحث اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين

(Independent t-test)، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك.

الجدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس

البعدي للمتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ن = 24).

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السرعة	ثانية	5.84	0.10	6.25	0.23	-0.41	5.49	*0.0001
الرشاقة	ثانية	25.00	0.91	27.54	1.25	-2.53	5.67	*0.0001
المرونة	سم	12.25	2.92	7.62	3.98	4.62	3.24	*0.0001
التحمل العام	ثانية	60.06	0.02	75	0.01	-0.09	9.81	*0.0001
اتمرير بباطن القدم	مرة	6.91	0.90	3.33	0.77	3.58	10.42	*0.0001
الاحساس بالكرة	مرة	81.75	6.81	61.50	2.64	20-25	9.60	*0.0001
الجرى بالكرة	ثانية	30.28	3.22	34.77	3.39	-4.48	3.31	*0.0001
دقة التصويب	مرة	3.58	0.51	1.91	0.66	1.66	6.84	*0.0001
ضرب الكرة بالراس	سم	4.84	0.53	3.62	0.22	1.21	3.30	*0.0001

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

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

- مناقشة النتائج

- الاستنتاجات

- التوصيات

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

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

أولاً: مناقشة النتائج

1. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج في الجدول رقم (5) أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة وبدلالة إحصائية والتي تم التوصل إليها من خلال البرنامج التدريبي المقترح، ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت النسبة المئوية للتغير كبيرة وعلى النحو الآتي: السرعة (9.10%)، والرشاقة (9.32%)، والمرونة (104.16%)، والتحمل العام (10.37%)، والتميرر بباطن القدم (125.78%)، الإحساس بالكرة (36.82%)، الجري بالكرة (6.52%)، ودقة التصويب (95.47%)، وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (37.17%). ويعزو الباحث هذه الزيادة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تمارين نوعية ومكتسبة من التمارين التوافقية قد ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وطور من الترابط بين الأعصاب الحسية والحركية وبالتالي فإن محتوى البرنامج المقترح والذي يمثل المتغيرات أدى إلى تحسن مستمر في أداء المهارات الأساسية والقدرات البدنية قيد الدراسة بالإضافة إلى ذلك يعزو الباحث التحسن في المهارات الأساسية والقدرات البدنية نتيجة البرنامج المقترح والذي اشتمل على تمارين نوعية من القدرات التوافقية الأمر الذي أدى إلى تطور المهارات الأساسية والقدرات البدنية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أبو بشارة (2010)، والخضور (2011)، ومسعد

(2007)، وزاك وديودا (zak and duda2003)، ووزويركوا واخرون (2003) (2003)

(zwierko,et al)، والتي أظهرت نتائجها وجود أثر ايجابي دال للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفيما يتعلق بالفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمرونة، لدى افراد المجموعة التجريبية قد اظهرت نتائج الدراسة ان النسبة المئوية للتغيير كانت (104.16%)، ووصل الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي (16.77%) لصالح القياس البعدي لدى افراد المجموعة التجريبية ويرجع تقدم القياسات القبلية على البعدية إلى تأثير البرنامج المقترح وما يحويه من تمرينات كذلك يعزو الباحث هذا التحسن ايضا إلى الانتظام في التدريب لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا، جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة الخضور (2011)، ودراسة و زويركوا واخرون (zwierko,et a 2003)، وإلى ما أشار إليه حماد (1996) إلى أن المرونة تسهل اكتساب اللاعب المهارات الحركية والاداء الخططي وكما تساهم في الاقتصاد في الطاقة ولها دور فعال في تاخر ظهور التعب والاقلال من احتمالات التقلص العضلي واستعادة الشفاء بسرعة، كما اظهرت نتائج اختبار عنصر الرشاقة فقد اظهر نتائج الجدول (5) أن النسبة المئوية للتحسن(9.32%)، ووصل الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي (14.40%) ولصالح القياس البعدي عند افراد المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما اشار اليه رزق الله (1995) أن الرشاقة تعد من اهم الصفات البدنية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها ، حيث اشار الخضور (2011) نفلا عن وديع (1999) إلى ان الرشاقة تعد من القدرات الخاصة للياقة الحركية المرتبطة بالتوافق الحركي والسرعة ودقة الاستجابة الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ، والسرعة الزمنية في اداء الواجب الحركي تعد مقياسا للرشاقة لان اللاعب عليه ان يسيطر على السرعة والنجاح خلال فترة زمنية قصيرة وكلما زادت الرشاقة للاعب كانت حركته اكثر دقة وسرعة وفاعلية في استعادة توازنه لقيامه بالواجب الحركي التالي فورا وفيما يتعلق في متغير التحمل الدوري التنفسي اظهرت نتائج الجدول (5) ان النسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والبعدي كانت (10.37%) ووصل الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي (18.82) لصالح البعدي عند افراد المجموعة

التجريبية وهذا يتفق مع ما اشار اليه شاكر (2007) نقلا عن (فوكس) (Fox 1989) في أن الاشتراك في البرامج التجريبية يساهم في زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين بنسبة تتراوح بين (5-25)% ويرجع الباحث هذا التحسن إلى برنامج القدرات التوافقية حيث كان لها تأثير ايجابي من خلال تمارينات (الجري والتسلق والقفز والرشاقة والمرونة) خاصة حيث ان الطالب قد تعرض إلى الزيادة التدريجية في شدة الاحمال التدريبية المقننة ، كما كان له الاثر الاكبر مما ادى إلى رفع مستوى التحمل الدوري التنفسي من خلال تمارينات متدرجة الصعوبة خلال ثلاث وحدات تدريبية ولمدة ثلاث اسابيع، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يرجع إلى أن الناشئ في سن (7-9) يكون غير مكتمل النمو ومازالت الغضاريف غير متحولة إلى عظام وهذا يتفق مع ما ذكره (ابو خيط) أن أصل العظام في الجنين تكون من المادة الغضروفية الزجاجية أو من الأغشية ثم تتحول بعد ذلك إلى عظام مع التقدم في العمر، مما يجعل للبرنامج التدريبي المقترح إمكانية عالية للتأثير على متغير المرونة الذي يحتوي على مجموعة من التمرين المختارة بعناية لتطوير متغير المرونة للفئة العمرية المختارة حيث أن الناشئ مازالوا في مرحلة يمكن لتمرين المرونة أذا ما استخدمت التأثير بشكل كبير على متغير المرونة.

وفيما يتعلق بمتغير التمرير، جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة مسعد(2007)، ودراسة زاك و ديودا (zak and duda2003)، والتي أظهرت نتائجها أن هناك اثر ايجابي دل للبرنامج التدريبي المقترح على مستوى متغير التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن (%125.786)، ويلاحظ مما سبق أن النسبة المئوية للتحسن في التمرير أعلى نسبة للتحسن في جميع المتغيرات المهارية، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يرجع ان مهارة التمرير تعد من المهارات الأساسية السهلة والتي يسهل على الناشئ إتقانها ولا تتطلب الكثير من القدرات البدنية .

وهذه النتائج ونسب التحسن تتفق مع ما توصل إليه الباحثون وفاروق (1993) وشعلان (1994) حيث توصلت أبحاثهم إلي ان البرنامج التدريبي المعد من قبلهم قد أحدث فروقا في نسبة التحسن للقدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

واظهرت نتائج الدراسة في جدول (5) الخاصة بالتمرير القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الاساسية قيد الدراسة واطهرت نسب التحسن زيادة كبيرة في التمرير (3.83)، والاحساس بالكرة (22.00)، والجري بالكرة (2.11)، ودقة التصويب (1.75)، وضرب الكرة بالرأس (1.31)، ويعزو الباحث مثل هذه الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية قيد الدراسي ولصالح القياس البعدي إلى البرنامج اشتمل على تمارينات مقننة ونوعية لاكتساب المهارات الاساسية وكما يعزو الباحث هذا التحسن في المهارات الاساسية نتيجة البرنامج المقترح والذي اشتمل على تمارينات نوعية من القدرات التوافقية الامر الذي ادى الى تطور مستوى المهارات الاساسية حيث مكن الناشئ من التوجيه الهادف والمتسق لحركاته . وبالتالي انعكس على تحسن اداء المهارات الاساسية قيد البحث وهذا يتفق مع ما اشار إليه شارما (Sharma 1993) من أن التمرين على التمارينات النوعية يؤدي إلى تحسن القدرات التوافقية للمراحل العمرية المتخلفة وخاصة المبتدئين ، وفيما يتعلق بالتمرير فقد اظهرت نتائج الجدول (5) انه حصل على اعلى نسبة للتغيير للمهارات الاساسية (%125.78) حيث وصل الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي (7.59) ويعزو الباحث ذلك إلى ان مهارة التمرير متغير من اسهل المهارات والتي يسهل على الناشئ اتقانها ولا تطلب الكثير من القدرات البدنية فيما حصل مهارة الجري بالكرة على اقل النسب (%6.52) حيث وصل الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي (17.51).

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما أثر البرنامج التقليدي المتبع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج في الجدول رقم (6) أن البرنامج التقليدي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية، ولصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: السرعة الانتقالية (4.03%)، والرشاقة (2.27%)، والمرونة (37.18%)، والتحمل العام (2.44%)، والتميرر بباطن القدم (60.00%)، والاحساس بالكرة (4.97%)، والجري بالكرة (0.35%)، ودقة التصويب (35.31%)، وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (8.98%).

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة منفتحة مع نتائج دراسات كل من دراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة الخضور (2011)، ودراسة مسعد (2007)، ودراسة زاك و ديودا (zak and duda2003)، ودراسة و زويركوا واخرون (zwierko,et a 2003)، والتي أظهرت نتائجها وجود اثر ايجابي دال للبرنامج التقليدي المتبع على المتغيرات التي تم دراستها، ويرى الباحث أن السبب في هذا التطور يعود إلى طبيعة ومحتويات البرنامج التقليدي الذي خضعت له المجموعة الضابطة، المتبع من قبل مدربي مؤسسة خطوات، وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدرا معينا من عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.

3. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية على القياس البعدي ؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين في الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن هذا التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة، يرجع إلى تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح المخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادئ التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية. وهذا يتفق مع كل من لخضور(2011)، ودراسة

ابو بشارة (2010)، ودراسة جمال (2008)، ودراسة فريد (2007)، ودراسة ، ودراسة مصطفى (2005)، ودراسة حسن (2005) ، ودراسة مراج واخرون (2007) ، ودراسة جادك (Jadach 2005)، ودراسة شو (chow 2005)، ودراسة لوينكوزكي (Witkowski 2005)، ودراسة لوزيركوا واخرون (2005)، ودراسة، ودراسة لوكس باكر (Luxbacher 2003)، ودراسة ستاروستا و هرتز (Starosta and Hirtz 2002)، ودراسة وتكوزكي واخرون (2001) إضافة الى زيادة دافعية الناشئ حيث لا توجد خبرة سابقة لديهم في مثل هذه البرامج ، إضافة إلى المستوى الذي بدأ منه افراد المجموعة حيث اشار شاكر (2007) نقلا عن ميكارول (Meacrolle 1986) إلى امكانية التحسن الذي يبدأ منه الشخص وتكون هذه الزيادة عند المبتدئين وغير الممارسين أعلى منها عند لاعبي المستويات العالية ومراعاة الباحث لقدرات الطلبة .

وكذلك ما ذكره أبو عبده (1998) بأن ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية و المهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية . ويرى الباحث أن القدرة التوافقية تعني القدرة علي إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالإنسيابية وحسن الأداء في نموذج حركي واحد وتزداد الحاجة إلي التوافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيدا .

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي إلي البرنامج التدريبي المقترح حيث إشمئ البرنامج التدريبي علي تدريبات خاصة بالقدرات التوافقية إحتوت بداخلها ربط الصفات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء من خلال ما تتطلبه تلك الأداءات من سرعة ودقة وما يصاحبها من تحركات وتغير مفاجئ في إتجاهات متعددة .

كما ويرى الباحث في أن التحسن في السرعة ودقة الأداء يرجع إلي إستخدام الأدوات والأجهزة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغيرا في الإتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحديد الغرض المطلوب .

ويتفق الباحث مع عبد البصير (1999) أن البرنامج التدريبي يكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة علي دمج القدرات البدنية والاداءات المهارية في إطار واحد يتسم بالسرعة والإنسيابية وحسن أداء الأداءات المهارية بما يتناسب ومواقف اللعب .
ومما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية أثر تأثيرا إيجابيا علي مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.

ثانيا: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها، واستنادا إلى ما أظهرته نتائج الدراسة يمكن الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، التحمل العام).
- 2- ان البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة (الإحساس بالكرة، التمير، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس، التصويب).
- 3- أن كلا من البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الاعتيادي المقنن أدى إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية قيد الدراسة ولكن تفوق البرنامج التدريبي المقترح بنسبة كبيرة على البرنامج التقليدي.
- 4- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم.
- 5- المرونة اكثر العناصر تحسنا في الجانب البدني ولكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية ونسبة اعلى للمجموعة التجريبية .
- 6- التمير والتصويب اكثر المهارات الاساسية تحسنا للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسبة اعلى للمجموعة التجريبية .

ثالثاً: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:-

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للناشئين في فلسطين في الأندية والمدارس الكروية للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى الناشئين
- 2- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.
- 3- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى الناشئين .
- 4- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.
- 5- ضرورة بناء معايير فلسطينية للخصائص البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، للإستناد عليها في الإنتقاء الرياضي للموهوبين وبناء وتقويم البرامج التدريبية.
- 6- البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب .

المصادر المراجع

المراجع العربية:

- 1- ابو بشارة ، جمال. (2010). اثر برنامج مقترح تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين اداء المهارات الاساسية لناشئء كرة القدم. رسالة غير منشورة الجامعة الاردنية، عمان ، الاردن.
- 2- ابو خيط ، صالح بشير. (2013). مباديء علم التشريح للرياضيين .عمان ، الاردن.
- 3- ابو طامع، بهجت وحمدان بسام.(2010).اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم .مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)،مجلد (24)، عدد(10)، نابلس، فلسطين.
- 4- أبو عبده، وحسن السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.
- 5- أبو عبده، وحسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم. ط1، الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر، مصر.
- 6- احمد، ساري وعبد الرازق، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحة. ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- 7- البياتي ، ماهر ، ويوسف فارس . (2004). تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 8- جاين والتر(1988) ، موضوعات مختارة - ترجمة محمد عيد الحمصي ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية: جامعة لايبزغ .
- 9- الجبالي، عويس. (2001). التدريب الرياضي_ النظرية والتطبيق. ط2، دار G.M.S، القاهرة.
- 10- الجمال ،طارق (2008)، تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئء هوكي الميدان.المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة، الكويت.

- 11- حسانين، محمد صبحي. (1995). التقويم والقياس في التربية البدنية. الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- حسن ،هاشم ياسر. (2012). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم . ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 13- حماد، مفتي ابراهيم. (2001). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- 14- حنا،بولس وفاضل ،علي .(1988). مبادئ التدريب الرياضي،ط1. سوريا،المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية.
- 15- الخضور، رائد. (2011). تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة على تحسين الاداءات المهارية لحراس المرمى للناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين. رسالة غير منشورة، الاسكندرية، مصر.
- 16- دوبلر ، هوغو . (2004) . نظريات وطرق التدريب الخاصّة في رياضة كرة القدم .كلية العلوم الرياضية ،جامعة لايبزغ .
- 17- رايتز، ايفنبرج.(2004). مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة ، ترجمة يورغن شلايف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزغ ، ألمانيا.
- 18- ريه، يوهانس و زيتز، انجبورج. (1988). مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة والتوافق الحركي والتكنيك الرياضي. ترجمة عبد الله عاشر، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، جامعة لايبزغ .
- 19- سليمان، فاروق. (1993). تأثير اسلوب مقترح لاكتساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الاداء الفني لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- 20- شاکر، جمال .(2007). اثر برنامج تدريب مائي في استخدام ادوات خاصة على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.

- 21- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- 22- شعلان، إبراهيم، والعففي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين، دار الكتاب للنشر، مصر.
- 23- شعلان، حنفي إبراهيم. (1994). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، حلوان، القاهرة.
- 24- الصفار، سامي. (1986). كرة القدم. كلية التربية الرياضية، مطبعة جامعة صلاح الدين، جامعة الموصل.
- 25- عبد البصير، عادل محمد. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26- عبد الخالق، عصام. (1994). التدريب الرياضي. نظريات وتطبيقات، ط8، دار المعارف، القاهرة.
- 27- عبد الخالق، عصام. (2003). التدريب نظريات – تطبيقات. دار المعارف، القاهرة.
- 28- عبد الرحمن، تراحي. (1983). دراسة عامليه للقدرات التوافقية. المؤتمر العلمي الأول، الرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- 29- عبد الفتاح، أبو العلا. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30- عبد الفتاح، أبو العلا و نصر الدين، أحمد. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 31- عبد المقصود، سيد. (1986). نظريات الحركة. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 32- عزت، خالد فريد. (2007م). تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 33- علاوي، محمد حسن. (1994). علم التدريب الرياضي. ط13، دار المعارف، القاهرة.

- 34- كماش، يوسف . (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم .دار الخليج،عمان .
- 35- كماش يوسف . (2002). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. جامعة الناصر، ليبيا.
- 36- لطفي، رابحة محمد . (1996). بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، (عدد 27) سبتمبر، جامعة حلوان .
- 37- محمود، غازي صالح . (2011). كرة القدم (المفاهيم _ التدريب) . كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي ، مصر.
- 38- محمود، مسعد علي . (2006). المدخل إلى اللياقة البدنية. مطبعة 6 أكتوبر، مصر.
- 39- مختار، حنفي. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- 40- مسعد، علي محمود ، البساطي، أمر الله ، كشك، محمد شوقي. (2005). محاضرات في التدريب الرياضي.مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 41- مصطفى، عمرو محمد . (1998) ، دراسة عملية للقدرات التوافقية للاعبين المصارعة في جمهورية مصر العربية. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .
- 42- مفتي، ابراهيم حماد.(1991). الهجوم في كرة القدم .دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 43- النمري، مشعل عدي. (2013). مهارات كرة القدم وقوانينها. ط1، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 44- الوقاد ، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. ط1، القاهرة ، مصر.

- 45- Agnieszka Jadach(2005), **Connection Between Particular Coordinational Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female handball players** . www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- 46- Davis, B. Bull, R. Roscoe. D (1995), **physical education and the study of sport.**(Sec ed), Mosby Publisher: London.
- 47- Davis, B. Bull, R. Roscoe. D(1995) **physical education and the study of sport.**(Sec ed), Mosby Publisher: London.
- 48- Hirts,p and Starosta,w (2002),*Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning*, **journal of human kinetics** ,volume 7 ,p19.
- 49- Hirtz, P and Starosta, W. (1989), *Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youth*, **Biology of sport**,.(276- 282) [http:// articles . Sirc ca/search . Cfm 2 id = 5-953236](http://articles.Sirc.ca/search.Cfm?id=5-953236)
- 50- Humphrey, G (1993), **Sports for children**, Sprigfild: Illinois, USA.
- 51- Humphrey, G(1993) Sports for children, Sprigfild: Illinois, USA.
- 52- Josepha .Luxbacher (2003), **Heading and Shooting games**, Human kinetics .
- 53- Kristensen ,L-B ,Andersen , T-B , Sorensen,H(2004), *Optimizing Segmenta movement in the Jumping header in soccer*, **Sports– biomechanics**,Edinburg.
- 54- Sharma, K. D. (1992),*Effects of Biological Age on Coordination abilities*, **Biology of sport**, 61-67.

- 55- Spirduso, W.W. (1995) ***Physical Dimensions of Aging***, Human Kinetics,Canada
- 56- Teresa Zwierko , Piotr Lasiakowski, Beata Florkiewicz(2005), **Motor co-ordination level of young playmakers in Basketball**
- 57- Vladimir Liakh, Wladyslaw Zmuda, Zbigniew Witkowski (2001),**The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16-19. A 2-year observation** , http://www.awf.wroc.pl/hum_mov/english/03sup2/papers/art10.htm.
- 58- Zak and Henryk Duda(2003), **Level of coordinatng ability but Efficiency of game of young football players**, www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- 59- Zbigniew Witkowski(2005), **Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement**, Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf

الملاحق



ملحق رقم (1)

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات عليا

- " استمارة استطلاع رأى الخبراء "

الدكتور الفاضل /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / مهند محمود محمد إبراهيم بإجراء دراسة علمية لنيل درجة الماجستير في

التربية الرياضية وعنوانها :

" اثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم

في فلسطين "

تحت إشراف

د . جمال شاكر

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص وتتمتعون بخبرات وقدرات علمية مميزة يرجو الباحث

أن تتفضلوا بالاطلاع وإبداء الرأي نحو أهم الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لموضوع

الرسالة .

ولسيادتكم جزيل الشكر،،

والله ولي التوفيق ،،

الباحث

مهند محمود محمد ابراهيم

اختبارات القدرات البدنية			
العلامة من (10)	الاختبارات		التسلسل
	اختبار الركض 5 x 5 متر .	1	التحمل العام
	اختبار الركض 800 متر .	2	
	اختبار الركض 1000 متر .	3	
	اختبار العدو 30 متر (ثانية)	1	السرعة الانتقالية
	اختبار العدو 40 متر (ثانية)	2	
	اختبار العدو 50 متر (ثانية)	3	
	وقوف ثني الجذع للأمام من الوقوف	1	المرونة
	ثني الجذع للأمام من الجلوس	2	
	اختبار الجري المكوكي	1	الرشاقة
	اختبار الجري المتعرج (البارو)	2	

اختبارات المهارات الاساسية				
العلامة من (10)	الاختبارات	المهارات الاساسية	التسلسل	
	اختبار الإحساس بالكرة (بالعدد)	1	السيطرة على الكرة	1
	اختبار الإحساس بالكرة (بالزمن)	2		
	اختبار الإحساس بالكرة (بالمسافة)	3		
	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي	1	التمرير بباطن القدم	2
	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	2		
	اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	3		
	اختبار تهديف الكرات	1	التصويب	3
	اختبار دقة التصويب على المرمى	2		
	اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة	3		
	اختبار المحاورة بالكرة	1	المراوغة	4
	اختبار الجري بالكرة 25 م بين الحواجز	2		
	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	3		
	اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	1	ضرب الكرة بالرأس	5
	اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات	2		
	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الدوائر المرسومة على الأرض	3		

ملحق رقم (2)

البرنامج التدريبي المقترح

البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح بهدف تنمية القدرات التوافقية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم من خلال وضع تمارين على القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على بذل الجهد المناسب ، قدرة الحفاظ على التوازن ، القدرة على الإيقاع الحركي ، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، بأسهل الطرق وبطريقة مشوقة في استخدام البرنامج التدريبي.

أسس تصميم البرنامج

- تحديد الهدف العام من البرنامج
- مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين
- مواكبة البرنامج للعصر الحديث في استخدام الوسائل الحديثة في التدريب .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العلمي .
- بناء البرنامج ومراعاة ملائمته لأفراد عينة البحث.
- مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج .
- إتاحة وقت ملائم للتدريب .
- مراعاة التكرارات المناسبة .
- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية .

الاعتبارات الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

- اتبع الباحث في وضع هذا البرنامج نظاماً يتفق مع الأسس والقواعد الخاصة بالتدريب الفترى مرتفع الشدة بشكل الحمل البدني والراحة وفقاً لأهداف البحث لتحسين القدرات التوافقية لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية بما يتناسب مع عينة البحث كلا حسب قدراته.
- ينفذ البرنامج على مجموعة البحث في شكل وحدات تدريبية يتم تنفيذ تمارين كل وحدة في شكل محطات متتالية .
- مراعاة الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين أو التدريب والاستمرارية في المحطة .
- أداء التمارين البدنية الخاصة مع التدرج في تصعبها مع مراعاة عامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة .

محتوى البرنامج :

اشتمل البرنامج على مجموعة من التمارين ولإعداد والتمهيد للواجبات المحددة التي سيقوم اللاعب بأدائها في الجزء الأساسي من التدريب ، وذلك باستخدام الأدوات المساعدة والمثيرات البصرية ، مع لاستمرارية في التدريب والتقويم الفوري لأداء اللاعب ، حيث اشتمل محتوى البرنامج على :

- وحدات تدريبية لتطوير القدرات التوافقية (القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على بذل الجهد المناسب ، قدرة الحفاظ على التوازن ، القدرة على الإيقاع الحركي ، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة)

- متوسط زمن الراحة الإيجابية للانتقال للتمرين التالي مقداره (4) دقائق

- الزمن الكلى للوحدة التدريبية تسعون دقيقة (90ق) مقسم إلى:

* الجزء الإعدادي ويشمل على الإحماء العام والإحماء الخاص ويستغرق (15) دقيقة

* الجزء الرئيسي ويشمل :

- الإعداد البدني للتدريب على القدرات التوافقية القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على بذل الجهد المناسب ، قدرة الحفاظ على التوازن ، القدرة على الإيقاع الحركي ، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، بالإضافة إلى السرعة والمرونة والتحمل ويستغرق (40) دقيقة .

- الإعداد المهارى للتدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم (الإحساس بالكرة ، التمرير ، التصويب ، ضرب الكرة بالرأس ، المراوغة) قيد البحث ويستغرق (30) دقيقة.

* الجزء الختامي ويستغرق خمس دقائق (5)

الزمن الكلي للوحدة التدريبية	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين التكرارات	زمن أداء التكرار	الشدة	طريقة التدريب المستخدمة	هدف الوحدة التدريبية	التمارين المستخدمة في البرنامج	الوحدة التدريبية	اليوم	الأسبوع
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقائق	3	12ث	4 ث	90%	تكراري	قدرات توافقية	1 - أ	1	الاحد	الأول
	90ث	270ث				15ث	30 ث	60%	تكراري	التحمل العام	2			
	90ث	90ث				15ث	10 ث	90%	تكراري	الإحساس بالكرة	6			
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقائق	3	12ث	4 ث	90%	تكراري	قدرات توافقية	1 - أ	2	الثلاثاء	الأول
	90ث	270ث				15ث	30 ث	60%	تكراري	التحمل العام	2			
	90ث	90ث				15ث	10 ث	90%	تكراري	الإحساس بالكرة	6			
	72ث	36ث	3	4-2	3	12ث	4 ث	90%	تكراري	قدرات توافقية	1 - أ	3	الخميس	

90 دقيقة	90ث	270ث		دقائق		15ث	30 ث	60%	تكراري	التحمل العام	2			
	90ث	90ث				15ث	10 ث	90%	تكراري	الإحساس بالكرة	6			
الزمن الكلي للوحدة التدريبية	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للعمل	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين التكرارات	زمن اداء التكرار	الشدة	طريقة التدريب المستخدمة	هدف الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية	اليوم	الأسبوع
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقائق	3	12ث	4	90%	تكراري	قدرات توافقية	1 - ب	4	الاحد	الثاني
	90ث	270ث				15ث	30	60%	تكراري	التحمل العام	2			
	90ث	90ث				15ث	10	90%	تكراري	الجري بالكرة	7			
90 دقيقة	72ث	36ث		4-2	3	12ث	4	90%	تكراري	قدرات توافقية	1 - ب	5	الثلاثاء	
	90ث	270ث				15ث	30	60%	تكراري	التحمل العام	2			

	90ث	90ث	3	دقائق		15ث	10	90%	تكراري	الجري بالكرة	7			
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقائق	3	12ث	4	90%	تكراري	قدرات توافقية	1 - ب	6	الخميس	
	90ث	270ث				15ث	30	60%	تكراري	التحمل العام	2			
	90ث	90ث				15ث	10	90%	تكراري	الجري بالكرة	7			
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقائق	3	12ث	4	90%	تكراري	القدرات توافقية	1 - ج	7	الاحد	الثالث
	60ث	27ث				10ث	3	90%	تكراري	سرعة	3			
	90ث	90ث				15ث	10	90%	تكراري	التمرير	8			
90 دقيقة	72ث	36ث		4-2 دقائق	3	12ث	4	90%	تكراري	القدرات توافقية	1 - ج		الثلاثاء	
	60ث	27ث				10ث	3	90%	تكراري	رشاقة	4			

	90ث	90ث	3			15ث	10	90%	تكراري	التمرير	8	8		
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقائق	3	12ث	4	90%	تكراري	القدرات توافقية	1 - ج	9	الخميس	
	60ث	27ث				10ث	3	90%	تكراري	مرونة	5			
	90ث	90ث				15ث	10	90%	تكراري	التمرير	8			
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقائق	3.	12ث	4	90%	تكراري	القدرات التوافقية	1 - ت	10	الاحد	الرابع
	60ث	27ث				10ث	3	90%	تكراري	سرعة	3			
	90ث	90ث				15ث	10	90%	تكراري	التصويب	9			
90 دقيقة	72ث	36ث		4-2 دقائق	3	12ث	4	90%	تكراري	القدرات التوافقية	1 - ت		الثلاثاء	

	60 ث	27 ث	3			10 ث	3	90 %	تكراري	الرشاقة	4	11		
	90 ث	90 ث				15 ث	10	90 %	تكراري	التصويب	9			
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2 دقائق	3	12 ث	4	90 %	تكراري	القدرات التوافقية	1 - ت	12	الخميس	
	60 ث	27 ث				10 ث	3	90 %	تكراري	المرونة	5			
	90 ث	90 ث				15 ث	10	90 %	تكراري	التصويب	9			
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2 دقيقة	3	12 ث	4	90 %	تكراري	القدرات التوافقية	1 - ح	13	السبت	الخامس
	60 ث	27 ث				10 ث	3	90 %	تكراري	السرعة	3			
	90 ث	90 ث				15 ث	10	90 %	تكراري	ضرب الكرة بالراس	10			
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2	3	12 ث	4	90 %	تكراري	القدرات	1 - ح			

				دقيقة					التوافقية		14	الاثنين		
	60 ث	27 ث				10 ث	3	90 %	تكراري	الرشاقة	4			
	90 ث	90 ث				15 ث	10	90 %	تكراري	ضرب الكرة بالراس	10			
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2 دقيقة	3	12 ث	4	90 %	تكراري	القدرات التوافقية	1 - ح	15	الخميس	
	60 ث	27 ث				10 ث	3	90 %	تكراري	المرونة	5			
	90 ث	90 ث				15 ث	10	90 %	تكراري	ضرب الكرة بالراس	10			
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2 دقيقة	3	12 ث	4	90 %	تكراري	القدرات التوافقية	1 - خ	16	السبت	السادس
	60 ث	27 ث				10 ث	3	90 %	فتري	المرونة	5			
	90 ث	90 ث				15 ث	10	90 %	فتري	الاحساس بالكرة	6			

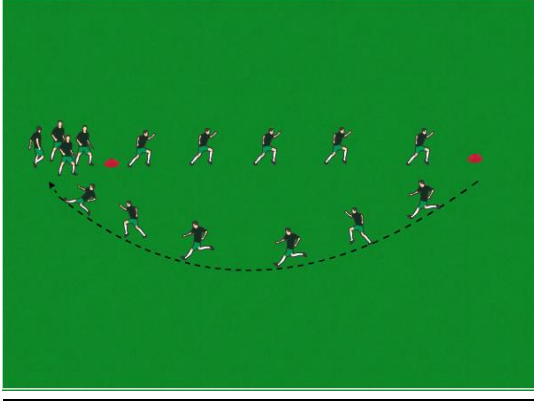
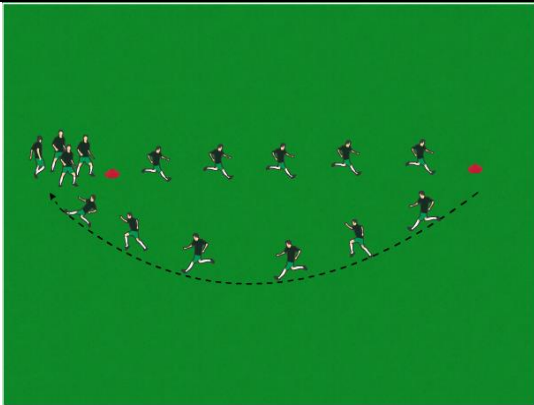
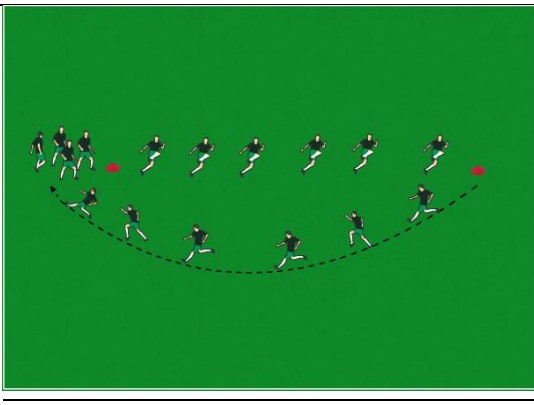
90 دقيقة	72 ث	36 ث	5	4-2 دقيقة	3	12 ث	4	% 90	تكراري	القدرات التوافقية	1 - خ	17	الاثنين
	60 ث	27 ث				10 ث	3	% 90	تكراري	السرعة	3		
	90 ث	90 ث				15 ث	10	% 90	فتري	الجري بالكرة	7		
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2 دقيقة	3	12 ث	4	% 90	تكراري	القدرات التوافقية	1 - خ	18	الخميس
	60 ث	27 ث				10 ث	3	% 90	فتري	الرشاقة	4		
	90 ث	90 ث				15 ث	10	% 90	فتري	التمرير	8		
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2 دقيقة	3	12 ث	4	% 90	فتري	القدرات التوافقية	1 - د	19	الاحد
	60 ث	27 ث				10 ث	3	% 90	فتري	المرونة	5		
	90 ث	90 ث				15 ث	10	% 90	فتري	التصويب	9		
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2	3	12 ث	4	% 90	فتري	القدرات	1 - د		

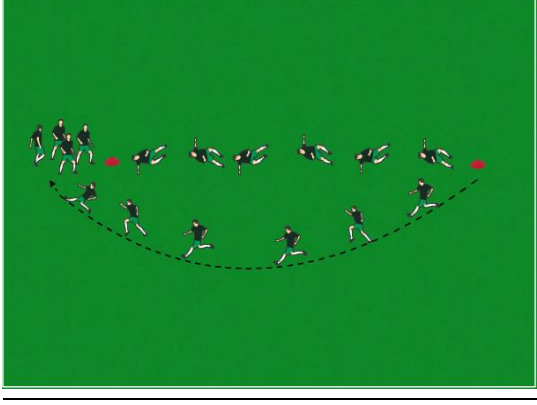

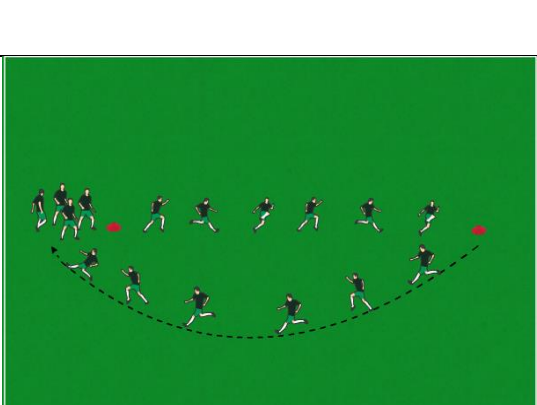
				دقيقة					التوافقية		20	الثلاثاء		
	90ث	270ث				15ث	30	60%	تكراري	التحمل	2			
	90ث	90ث				10ث	3	90%	فتري	ضرب الكرة بالراس	10			
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقيقة	3	12ث	4	90%	فتري	القدرات التوافقية	1 - د	21	الخميس	
	60ث	27ث				10ث	3	90%	فتري	السرعة	3			
	90ث	90ث				15ث	10	90%	فتري	الاحساس بالكرة	6			
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقيقة	4	12ث	4	90%	فتري	القدرات التوافقية	1 - ذ	22	الاحد	الثامن
	60ث	27ث			10	15ث	10	90%	فتري	الرشاقة	4			
	90ث	90ث			3	10ث	3	90%	فتري	الجري بالكرة	7			
90 دقيقة	72ث	36ث	3	4-2 دقيقة	4	12ث	4	90%	فتري	القدرات التوافقية	1 - ذ	23	الثلاثاء	

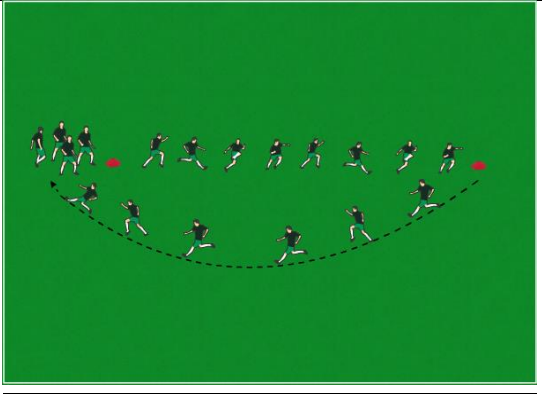
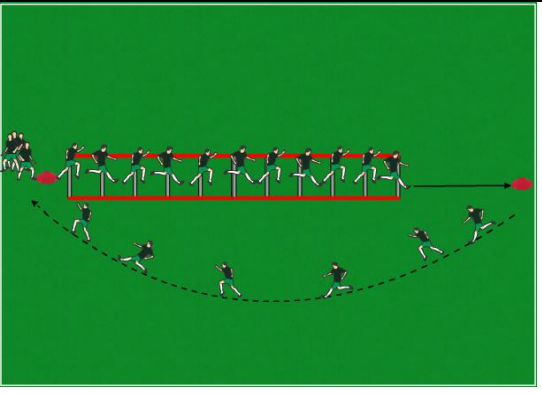
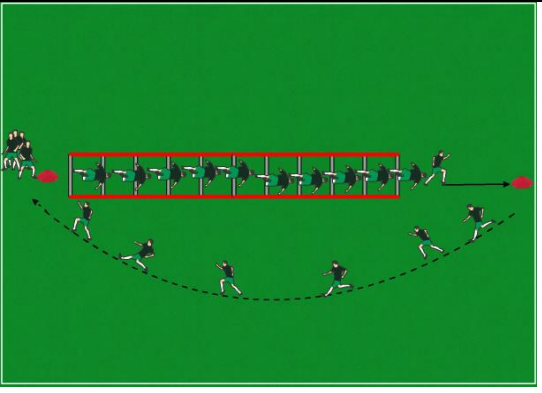
	60 ث	27 ث			10	15 ث	10	90 %	فتري	المرونة	5			
	90 ث	90 ث			3	10 ث	3	90 %	فتري	التمرير	8			
90 دقيقة	72 ث	36 ث	3	4-2 دقيقة	3	10 ث	3	90 %	فتري	القدرات التوافقية	1 - ذ	24	الخميس	
	90 ث	270 ث			30	15 ث	30	60 %	تكراري	التحمل	2			
	90 ث	90 ث			3	10 ث	3	90 %	فتري	التصويب	9			

وصف التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي والجدول رقم (8) يوضح ذلك:

جدول رقم (8) وصف التمارين المستخدمة في البرنامج:

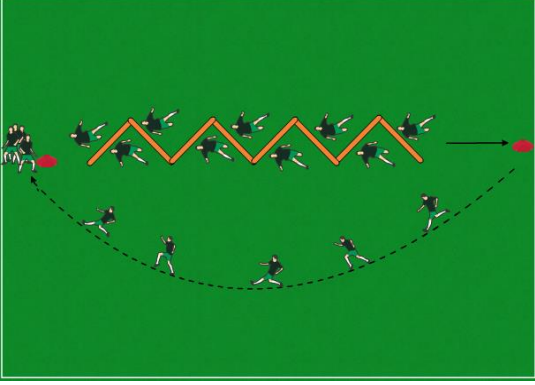
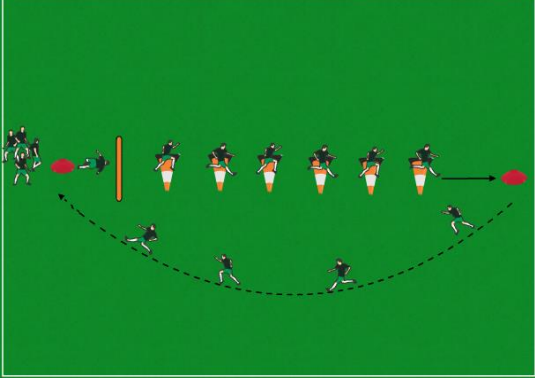
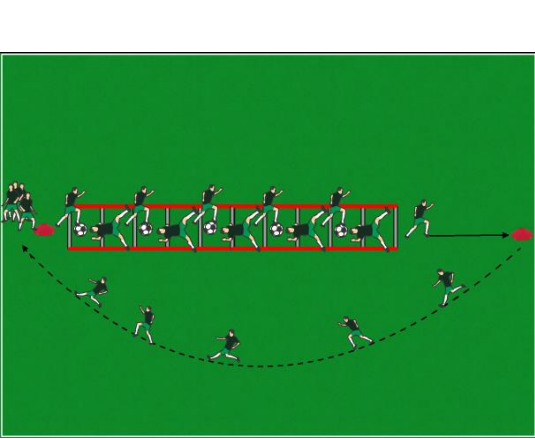
الدائرة (1) القدرات التوافقية (1-1)	
	<p>تمرين رقم (1): تبادل رفع الركبتين عاليا اماما.</p> <p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم برفع الركبتين عاليا اماما حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (2): تبادل رفع القدمين خلفا.</p> <p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم برفع القدمين خلفا حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (3): تبادل رفع القدمين جانبا.</p> <p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم برفع القدمين جانبا حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
1- ب	
<p>تمرين رقم (4): تبادل رفع القدمين للداخل.</p>	

	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم برفع القدمين للداخل حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>تمرين رقم (5): رفع الركبتين اماما وخلفا.</p>	
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم برفع الركبتين اماما وخلفا حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>تمرين رقم (6): رفع الركبتين اماما وخلفا وجانبا.</p>	
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم برفع الركبتين اماما وخلفا وجانبا حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>ج-1</p>	
	<p>تمرين رقم (7): رفع الركبتين اماما وخلفا وجانبا وداخلا.</p>

	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم برفع الركبتين اماما وخلفا وداخلا حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (8): الجري داخل السلم.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بخطوة عادية داخل السلم وعند نهاية السلم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (9): الحجل بالقدم اليمنى داخل السلم.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل بالقدم اليمنى داخل السلم وعند نهاية السلم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>1-ت</p>	
	<p>تمرين رقم (10): الحجل بالقدم اليسرى داخل السلم.</p>

	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل بالقدم اليسرى داخل السلم وعند نهاية السلم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (11):الوثب بالقدمين معاً داخل السلم.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين معاً داخل السلم وعند نهاية السلم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (12):الوثب بالقدمين ضمّاً ثم فتحاً داخل وخارج السلم .</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين مضمومتين داخل السلم ثم فتحهما خارج السلم وعند نهاية السلم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>1-ح</p>	
	<p>تمرين رقم (13):الجري الجانبي داخل السلم .</p>

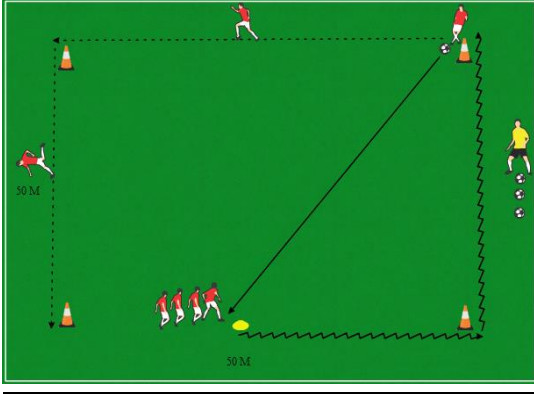
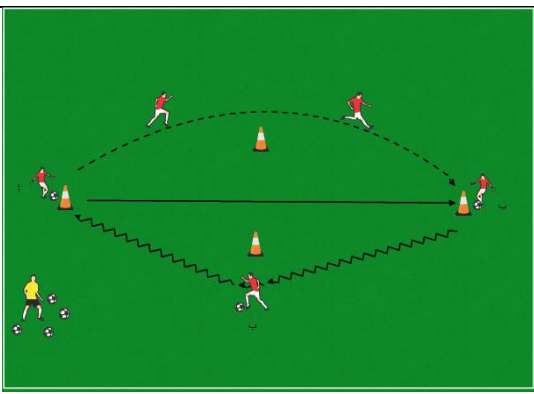
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالجري جانبا داخل السلم وعند نهاية السلم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (14):الدخول والخروج للسلم بخطوتين للامام والخلف.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب بجانب السلم وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بخطوتين للامام داخل السلم ثم خطوتين للخلف خارج السلم وهكذا حتى نهاية السلم ثم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (15):تبادل القدمين داخل السلم .</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب بجانبه امام السلم وعند سماع الصافرة يقوم بتبادل القدمين داخل السلم بحيث تدخل القدم اليمنى داخل السلم واليسرى خارج السلم والعكس وهكذا حتى نهاية السلم ثم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p style="text-align: right;">خ-1</p>	
	<p>تمرين رقم (16):الجري فوفق العصا.</p>

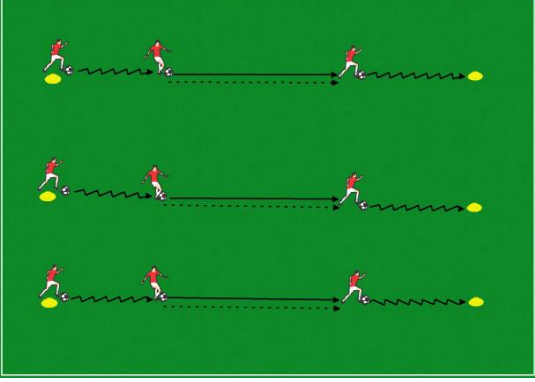
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالجري فوق العصا حتى يصل للقمع الاخر ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (17): الجري فوق الاقماع.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل فوق العصا ثم الجري فوق الاقماع حتى يصل للقمع الاخير ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (18): تبادل وضع القدمين على الكرة ثم فتحا خارج السلم.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بوضع القدم اليمنى ثم اليسرى على الكرة ثم فتحهما خارج السلم وهكذا حتى نهاية السلم ثم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخير ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>1-د</p>	
	<p>تمرين رقم (19): تبادل رفع القدمين فوق الصندوق.</p>

	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بوضع القدم اليمنى ثم اليسرى فوق الصندوق ثم النزول امام الصندوق والوثب للصندوق التالي وهكذا حتى يصل للقمع الاخير ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (20):تبادل رفع القدمين فوق الصندوق.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بوضع القدم اليمنى ثم اليسرى فوق الصندوق ثم النزول بالقدم اليمنى الى الجانب ثم القدم اليسرى والوثب للصندوق التالي وهكذا حتى وهكذا حتى يصل للقمع الاخير ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (21):الوثب بالقدمين.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين معا للامام ثم لليمن ثم لليسار ثم للامام ثم لليمن ثم لليمن ثم لليمن ثم لليسار ثم للامام ثم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخير ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>1-ذ</p>	
	<p>تمرين رقم (22):الوثب بالقدمين.</p>

	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين معا للامام ثم لليمن ثم لليسار ثم للامام وهكذا حتى اخر عصا ثم ينطلق باقصى سرعة حتى يصل للقمع الاخير ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
	<p>تمرين رقم (23):الوثب داخل الدوائر المرقمة .</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب داخل الدائرة رقم (1) ثم يقوم بالوثب بالقدمين معا للدائرة رقم (2) ثم (3) وهكذا وصلاً للدائرة رقم (8).</p>
	<p>تمرين رقم (24):الدمج بين اكثر من تمرين.</p>
	<p>وصف التمرين: يقف اللاعب امام القمع وعند سماع الصافرة يقوم بالجري داخل السلم حتى نهايته ثم يقوم بالجري الجانبي بين العصي ثم يقوم بالجري للامام والخلف داخل العصي حتى يصل للقمع الاخير ثم يعود بالجري الخفيف الى اخر القاطرة.</p>
<p>2- التحمل العام</p>	
	<p>تمرين رقم (25): التحمل العام.</p>

	<p>يقف اللاعبون على خط منطقة الجزاء كل لاعبين مع بعضهما ومع إشارة المدرب يقومون بالجري لمسافة 5 متر والعودة مرة أخرى مع التكرار بزيادة جري مسافة 5 متر في كل مرة يمكن تكرار التدريب في مجموعات من 2 _ 4 مجموعات بفترة راحة 1,5 _ 2 دقيقة بين كل مجموعة والأخرى</p>
	<p>تمرين رقم (26): التحمل العام. يقف اللاعبون على شكل قاطرة كما في الشكل، كل لاعب كرة ، يستمر العمل من 8-10 دقائق ، شدة العمل 60-70% حسب مستوى الأطفال ، المسافات حسب مساحة الملعب المتوفر ، المهم الزمن .</p>
	<p>تمرين رقم (27): التحمل العام. يقسم الملعب إلى مناطق كما هو موضح بالشكل تقريبا ويقف اللاعبون خلف خط المرمى يقوم اللاعبون بالجري بعد إشارة المدرب بسرعة فوق المتوسطة حتى الوصول للخط الأول ثم العودة بالجري الخفيف إلى خط المرمى ويكرر الجري للخط الذي يليه والعودة في كل مرة لخط المرمى وهكذا حتى خط المرمى المقابل ثم اللف حول راية الجانب والجري للوصول إلى خط البداية مرة ثانية ، ويكرر التمرين من 3 _ 5 مرات كما يمكن إضافة الكرة وذلك بالجري بها من خط البداية لكل خط أثناء</p>

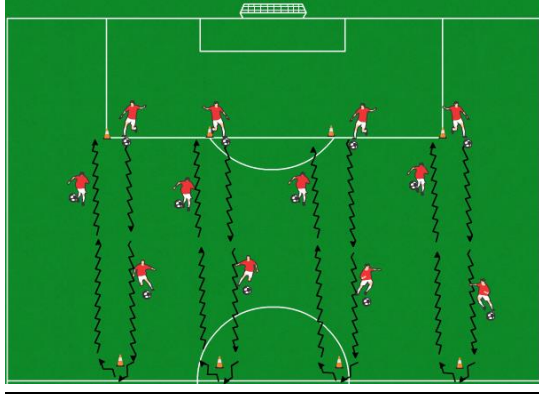
	الجري فوق المتوسط ثم حملها والعودة بها الى لخط المرمى وهكذا
	تمرين رقم (28): التحمل العام.
	مساحة من الملعب 50 × 50 م ، يقوم اللاعب (أ) بالجري بالكرة وبعد الدوران حول العلم الثاني يقوم بتمرير الكرة لزميلة (ب) ويكمل الدوران حول العلم الثالث وحتى نقطة البداية وبدون كرة ، في الوقت نفسه يقوم (ب) باستلام الكرة والجري بها مثل (أ) وبعد الانتهاء من الدوران حول العلم الثاني يقوم بتمرير الكرة إلى (أ) الذي يكرر العمل مرة ثانية وهكذا ، يكرر التمرين من 10 _ 15 مرة ، مع ملاحظة ان يسمح عدد اللاعبين في التمرين بعدم التوقف أي الاستمرارية .
	تمرين رقم (29): التحمل العام.
	يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) الواقف لاستلام الكرة على بعد من 10 _ 15 م ثم الجري بها في شكل قوس خارج العلامة لاحتلال مكان (أ) في الوقت نفسه يقوم (أ) بالجري بدون كرة لاحتلال مكان (ب) يستمر التمرين العمل لفترة من الوقت بدون توقف ويكرر .
3- السرعة الانتقالية	
	تمرين رقم (30): السرعة.

	<p>يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها لنفسه للأمام مسافة بعيدة حدود ما بين 10 _ 15 متر ثم ينطلق ليتابعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحقها وسيطر عليها يجير بسرعة منخفضة ثم يكرر الأداء بلعبها للأمام مرة أخرى ، والإنطلاق وائها ليتابعها وهكذا يستمر الأداء إلى 2 _ 3 دقائق .</p>
<p>تمرين رقم (31): السرعة.</p>	<p>تمرين رقم (31): السرعة.</p>
	<p>مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة من 4 _ 6 لاعبين يقفون على خط البداية ويرسم خط النهاية على بعد 20 الى 30 ياردة وتوضع أمام كل مجموعة قمع بلاستيك على خط النهاية عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ويلف حول القمع ويعود ليلمس لزميلة الثاني ، وهكذا حتى تنتهي إحدى المجموعتين السباق قبل الاخرى في أقل زمن ممكن ، يمكن اعادة التدريب باستخدام الكرة .</p>
<p>تمرين رقم (32): السرعة.</p>	<p>تمرين رقم (32): السرعة.</p>
	<p>يجري اللاعبين بالكرة طبقا لاتجاه إشارة المدرب وعند تغيير اتجاه الإشارة فعلى اللاعبين سرعة تغيير اتجاه الجري بالكرة إلى اتجاه الإشارة المحدد</p>
<p>تمرين رقم (33): السرعة.</p>	<p>تمرين رقم (33): السرعة.</p>



يقف اللاعبون على شكل أزواج كما في الشكل ، ويقف المدرب أو احد اللاعبين ومعه الكرات بينهما، مرمى وحارس مرمى حيث يقوم المدرب بتمرير الكرة في منتصف المسافة بين اللاعبين ، الذين يجريان بأقصى سرعة على شكل سباق ، اللاعب الذي يصل أولا للكرة يصبح مهاجما ويحاول تسجيل هدف إما من خلال التسديد المباشر على المرمى ، أو السيطرة على الكرة ثم المراوغة والتسديد ، اللاعب الذي يصل متأخرا يصبح مدافعا ويحاول استخلاص الكرة من الزميل ومنعه من تسجيل هدف يمكن أن يكون هذا التمرين على شكل لعبة صغيرة

تمرين رقم (34): السرعة.



يقف اللاعبون في تشكيل 4 قطارات على خط ال 18 ياردة وعند سماع صفارة المدرب يجري كل لاعب رقم (1) من المجموعة إلى خط المنتصف بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم الكرة للاعب رقم (2) في القاطرة وهكذا يكرر الأداء إلى أن تنتهي إحدى المجموعات التدريب تكون هي الفائزة .




4- الرشاقة

تمرين رقم (35): الرشاقة.

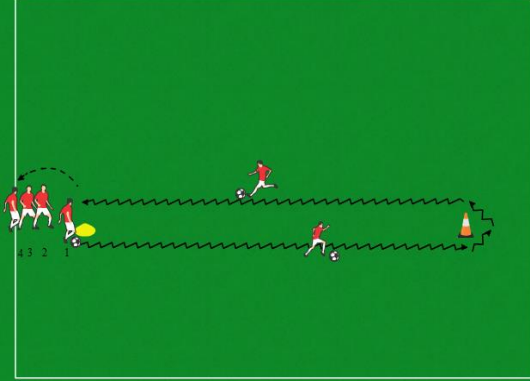

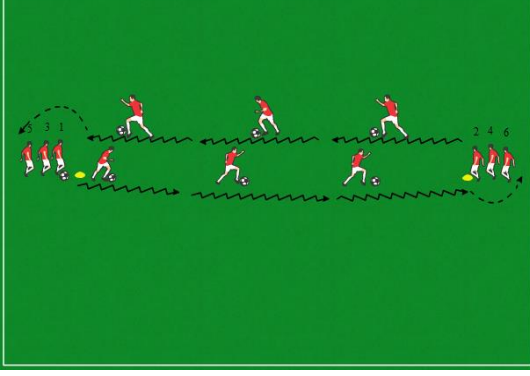
	<p>يرسم مربع طول ضلعة 15 متر ويضع في نهاية كل ركن من المربع قمع بلاستيك ويقف في منتصف المربع 4 لاعبين يبدأ التدريب عند سماع صافرة المدرب ان يجري كل لاعب من الاربعة من القمع ثم يعود لمركز المربع ويلمس القمع الخامس ثم يعود للمس قمع اخر في اتجاه عقرب الساعة الى أن ينتهي كل لاعب من لمس الأقماع الأربعة .</p>
	<p>تمرين رقم (36): الرشاقة.</p> <p>يقف اللاعب خلف قوس منطقة الجزاء بمسافة 5 أمتار ويتم وضع حاجز داخل القوس يقوم اللاعب برمي الكرة من فوق الحاجز ثم يقوم بالجري والوثب من فوق الحاجز للحاق بالكرة بعد إرتدادها من الأرض والتصويب على المرمى.</p>
	<p>تمرين رقم (37): الرشاقة.</p> <p>وقوف على منطقة الجزاء واللاعب ممسك بالكرة ثم يقوم بقذف الكرة باليد عاليا ثم اداء الدحرجة الأمامية للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الأرض مرة واحدة ثم التصويب على المرمى.</p>
	<p>تمرين رقم (38): الرشاقة.</p>

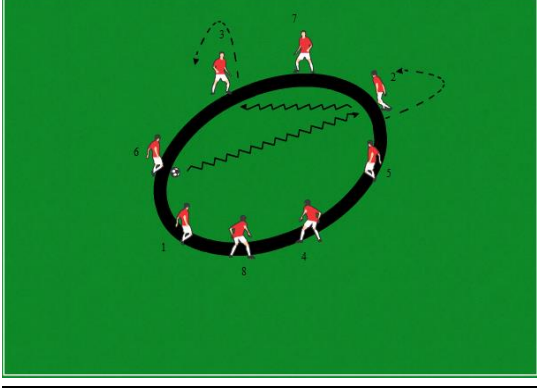
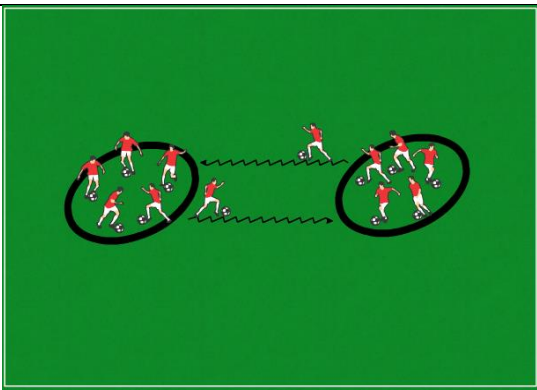
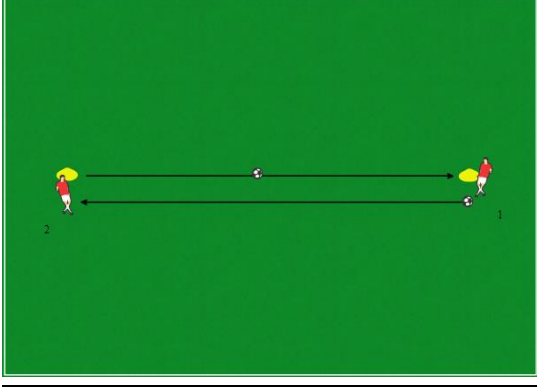
	<p>الجري الزجاجي بين الأقماع في مسافة متباينة بحيث تكون المسافة بين القمع الأول والثاني مترين والثاني والثالث متر واحد والثالث والرابع نصف متر والرابع والخامس 1,5 متر والخامس والسادس متر واحد ، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول وبعد اجتيازة المرور من القمع الأول ويبدأ اللاعب الثاني للجري للحاق به قبل ان ينهي الجري ويعود لنقطة البداية .</p>
	<p>تمرين رقم (39): الرشاقة.</p> <p>الوقوف بالكرة أمام حائط على بعد 10 متر وعلى الجانبين والخلف قمعين بلاستيك البعد بينهما 5 أمتار ، يبدأ التدريب بأن يسدد اللاعب الكرة على حائط الصد ثم يقوم بالجري ناحية اليمين ليلف من خلف القمع الاول ويعود ليلحق بالكرة المرتدة من الحائط ليصوبها مرة اخرى ، ويلف ناحية اليسار ليمر من خلف القمع الثاني ويجري ليلحق بالكرة وهكذا.</p>
5- المرونة	
	<p>تمرين رقم (40): المرونة.</p>
	<p>وقوف فتحا : ثني الجذع أماما أسفل ومحاولة لمس الأرض بجانب وخلف القدمين بكفى اليدين مع عدم ثني مفصل الركبة .</p>
	<p>تمرين رقم (41): المرونة.</p>

	<p>جلوس طولا : ثني احدى الركبتين خلفا مع ثني الجذع أماما والضغط مع مسك الساق الأخرى بالذراعين .</p>
	<p>تمرين رقم (42): المرونة.</p>
	<p>وقوف فتحا : ثبات الوسط بالذراع اليمنى ورفع اليسرى عاليا مع ثني الجذع جانبا والدفع بالذراع اليسرى أعلى الرأس وجانبا أسفل .</p>
	<p>تمرين رقم (43): المرونة.</p>
	<p>وقوف فتحا ميل الذراعان جانبا : ثني الجذع أماما أسف وتبادل لف الجذع جانبا للمس مشط القدم باليد العكسية .</p>
	<p>تمرين رقم (44): المرونة.</p>

	<p>وقوف فتحا : ثني إحدى الذراعين خلف الرأس والضغط بالذراع الأخرى من المرفق لأسفل .</p>
<p>6- الاحساس بالكرة</p>	
	<p>تمرين رقم (45): الاحساس بالكرة.</p>
	<p>تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ .</p>
	<p>تمرين رقم (46): الاحساس بالكرة.</p>
	<p>تنطيط الكرة بوجه القدم بالتبادل بين القدمين .</p>
	<p>تمرين رقم (47): الاحساس بالكرة.</p>

	<p>الجري بالكرمع دخرجتها بأسفل القدم اليمنى في إتجاهات مختلفة ثم التبديل وإستخدام القد اليسرى .</p>
	<p>تمرين رقم (48): الاحساس بالكرة. تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي من الإرتكاز على قدم واحدة .</p>
	<p>تمرين رقم (49): الاحساس بالكرة. تنطيط الكرة بالرأس من الثبات ثم من الحركة .</p>
<p>7- الجري بالكرة</p>	
	<p>تمرين رقم (50): الجري بالكرة.</p>

	<p>يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب رقم (1) بالكرة في إتجاه العلم أو القمع ويدور حوله ويعود في إتجاه اللاعب رقم (2) ليسلم اليه الكرة ويجري ليقف خلف آخر لاعب القطار ، حيث يكرر اللاعب رقم (2) ما قام بأدائه اللاعب (1) وهكذا ' .</p>
	<p>تمرين رقم (51): الجري بالكرة.</p>
	<p>يقوم اللاعب رقم (1) بالجري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع المتناوية الأبعاد بحيث تكون المسافة بين كل علم والأخر 1 ياردة ثم يسلم الكرة للاعب رقم (4) الذي يكرر الأداء</p>
	<p>تمرين رقم (52): الجري بالكرة.</p>
	<p>يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب رقم (1) بالكرة في إتجاه اللاعب رقم (2) حتى يصل إليه ويسلمه الكرة ويكمل الجري ليقف خلف قطار المجموعة (ب) ويبدأ اللاعب رقم (2) بالجري .</p>
	<p>تمرين رقم (53): الجري بالكرة.</p>

	<p>يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب رقم (1) بالكرة في إتجاه اللاعب رقم (2) ويسلمه الكرة ويقف مكانة على أن يقوم اللاعب رقم (2) بنفس الأداء ليسلم الكرو للاعب رقم (3) ويقف مكانة وهكذا .</p>
	<p>تمرين رقم (54): الجري بالكرة.</p>
	<p>يقف اللاعبيني مجموعتين كل مجموعة مكونة من 5 لاعبين داخل دائرة نصف قطرها 5 متر ويقومون بالجري بالكرة داخل دائرة كل منهم عند سماع صافرة المدرب يقوم كل لاعب في كل مجموعة بالجري بسرعة لأخذ أماكنهم داخل الدائرة الأخرى مع الاستمرار في الجري داخلها وهكذا</p>
<p>8- التمرير</p>	
	<p>تمرين رقم (55): التمرير.</p>
	<p>لاعبان المسافة بينهما 10 أمتار والكرة مع اللاعب رقم (1) الذي يمررها إلى اللاعب رقم (2) الذي يستلمها ثم يعيد تمريرها مرة أخرى إلى اللاعب رقم (1) بباطن القدم وهكذا .</p>
	<p>تمرين رقم (56): التمرير.</p>

	<p>لاعبان المسافة بينهما من 6 _ 8 أمتار وخلف كل لاعب قمع أو علم يبعد عنه بمسافة 3 _ 4 أمتار يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب رقم (1) الكرة بباطن القدم إلى اللاعب رقم (2) ثم يقوم بالجري إلى الخلف ليلف حول القمع أو العلم مرة أخرى لمكانه لإستلام الكرة من اللاعب رقم (2) الذي يمررها إليه بباطن القدم بعد أن يكون قد استلمها من .</p>
	<p>تمرين رقم (57): التمرير.</p>
	<p>لاعبان والكرة مع أحدهما والآخر يقف فاتحا رجليه على بعد 6 أمتار يقوم اللاعب رقم (1) بتمرير الكرة بباطن القدم من بين قدمي زميله اللاعب رقم (2) الذي يسمح للكرة بالمرور بين قدمية ثم يلف للخلف بعد مرور الكرة للسيطرة عليها والدوران مرة أخرى لمواجهة زميله اللاعب رقم (1) ويقوم بتكرار نفس الأداء .</p>
	<p>تمرين رقم (58): التمرير.</p>
	<p>لاعبان متجاوران بمسافة لا تزيد عن 5 أمتار والكرة مع أحدهما يبدأ التدريب عقب بداية اللاعبان بالجري مع تمرير الكرة بباطن القدم للأمام بالتبادل .</p>
	<p>تمرين رقم (59): التمرير.</p>

	<p>لاعبان المسافة بينهما 8 _ 10 أمتار ويوضع في نصف المسافة مرمى صغير عرضه 1 متر وارتفاعه نصف متر ، يبدأ التدريب بأن يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بباطن القدم لتمر من داخل المرمى الصغير وذلك للتدريب على دقة التمرير .</p>
	<p>تمرين رقم (60): التمرير.</p>
	<p>مجموعة من اللاعبين من 4 _ 6 لاعبين يقف كل منهم ومعة كرة خلف خط ال18 ياردة يتم وضع 2 قمع بلاستيك على خط المرمى يبعد 1 ياردة من كل قائم ، يبدأ التدريب بأن يضع اللاعب رقم (1) الكرة على نقطة الجزاء ويطلب منه تسديد الكرة بباطن القدم على احدى القمعين لتمر الكرة بين القائم والقمع .</p>
<p>9- التصويب</p>	
	<p>تمرين رقم (61): التصويب.</p>
	<p>توضع عدة كور على حدود منطقة الجزاء في أماكن مختلفة يحددها المدرب ويبدأ التدريب بتصويب الكور واحدة تلو الأخرى مع التركيز على التصويب في زوايا مختلفة وبعيدا عن متناول حارس المرمى .</p>
	<p>تمرين رقم (62): التصويب.</p>

	<p>يجري اللاعب رقم (1) بالكرة حتى خط المرمى ناحية الراية الركنية ثم يلعب الكرة عالية إلى اللاعب رقم (2) الواقف عند زاوية منطقة الجزاء الأخرى الذي يجري لاستقبال الكرة والتصويب مباشرة على المرمى .</p>
	<p>تمرين رقم (63): التصويب.</p>
	<p>يمر اللاعب رقم (1) الكرة أرضية إلى اللاعب رقم (2) الواقف عند زاوية منطقة الجزاء ، يجري اللاعب ثم يصوب بقوة مباشرة على المرمى ثم يجري ليلف حول ركن منطقة الجزاء ليعود ويستقبل تمرير الكرة الثانية ليقوم بالجري إليها والتصويب على المرمى وهكذا .</p>
	<p>تمرين رقم (64): التصويب.</p>
	<p>يجري اللاعب رقم (1) بالكرة من خلف منطقة الجزاء ثم يحاور المدافع رقم (4) على حدود منطقة الجزاء ويجري بالكرة إلى أن يصل خط المرمى ثم يقوم برفع الكرة عالية إلى كلا من اللاعبين رقم (2) ورقم (3) الذي يتحركان داخل منطقة الجزاء ليصوب احدهما على المرمى مباشرة.</p>
	<p>تمرين رقم (65): التصويب.</p>

	<p>يجري اللاعب رقم (1) بالكرة حتى قرب خط المرمى ثم يرفعها نصف عالية إلى اللاعبين رقم (2) و رقم (3) الذين يتحركان داخل منطقة الجزاء ويصوب أحدهما على المرمى بعد إرتداء الكرة من الأرض ويراعي تبادل اللاعبين لمراكزهم وأماكنهم.</p>
10- ضرب الكرة بالرأس	
	<p>تمرين رقم (66): ضرب الكرة بالرأس. من الثبات ، كل شبل يقف ممسكاً بكرة ، يرمي الشبل الكرة لأعلى ويبدأ في ضرب الكرة بالجبهة ضربات خفيفة إلى أعلى ، مع تصحيح المدرب للأخطاء حتى يصل الشبل لدرجة الاتقان في التحكم بالكرة وهي على الرأس .</p>
	<p>تمرين رقم (67): ضرب الكرة بالرأس. يرمي رقم (1) الكرة بيده الى رقم (2) الذي يقوم بمرجحة الجذع ثم ضرب الكرة بالمرءة بالرأس إلى رقم (1) ، بعد ذلك يستدير رقم (2) ويكرر الشيء نفسه مع رقم (3) .</p>
	<p>تمرين رقم (68): ضرب الكرة بالرأس</p>

	<p>يجري كل من رقم (1) ورقم (2) للأمام ، يرمي رقم (1) الكرة عالية إلى رقم (2) الذي يأخذ بالأرتقاء ثم يضرب الكرة بالرأس الى رقم (1) ، بعد ذلك يجري رقم (2) خلف رقم (1) كما موضح بالرسم مع استمرار تقدم رقم (1) للأمام ، ثم التكرار .</p>
	<p>تمرين رقم (69): ضرب الكرة بالرأس يقف لاعبان أمام بعضهما والمسافة بينهما 5 أمتار ويقوم اللاعب ر (1) برمي الكرة بيده إلى اللاعب رقم (2) الذي يعيدها اليه بالرأس ليقوم اللاعب رقم (1) بترجييعها مرة أخرى بالرأس ويتبادل اللاعبان ضرب الكرة بالرأس .</p>
	<p>تمرين رقم (70): ضرب الكرة بالرأس. يقف اللاعبان كلا منهما بجوار قائم المرمى ويقف أمام كل لاعب مجموعة من اللاعبين في شكل قطار على خط ال 18 ياردة ، ويبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول في القطار الأول نحو اللاعب الذي يقف بجوار القائم على خط المرمى إلى أن يصل إلى خط ال 6 يارات ثم يقفز عاليا ليضرب الكرة بالرأس والاتية من زميلة ' يكرر التدريب بأن يجري لاعب من كل قطار بالتناوب .</p>

ملحق رقم (3)

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

الاختبار الأول: اختبار الإحساس بالكرة .

* هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها .



* الملعب والأدوات :

ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، ساعة إيقاف ، صفارة .

* طريقة أداء الاختبار :

مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتتنطيطها بالقدم أو الفخذ أو الرأس و الاستمرار في

الأداء حتى انتهاء المدة المحددة .

* زمن الاختبار :

زمن الاختبار دقيقة للناشئين .

* طريقة التسجيل : -

تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالقدم أو الفخذ أو الرأس ،

يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد مع ملاحظة :

أ. مع الفئة (7-9) إذا سقطت الكرة يستمر العد .

الاختبار الثاني : اختبار دقة التمرير .

* هدف الاختبار :

قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء .

* الملعب والأدوات :

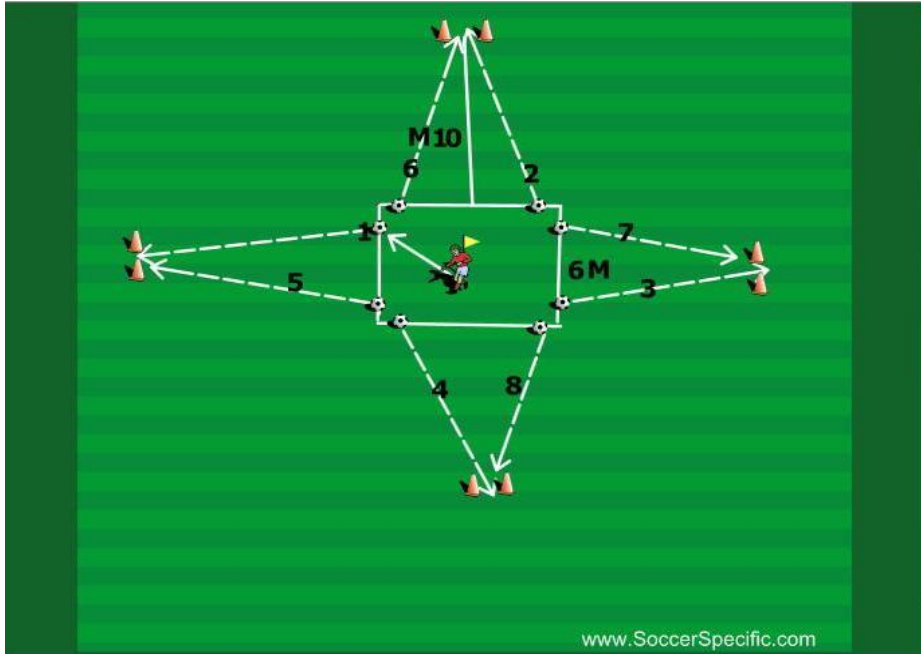
مربع طول ضلعه 6 متر ، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع أو قمع ، توضع الكرة على

بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه ، يوضع مرمى اتساعه 1 م على بعد 10 م من

منتصف كل ضلع من أضلاع المربع، صفارة .

* طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع ، عند سماع الصافرة يجري اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثيلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع ، وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم يجري بعد لعب آخر كرة للمس القائم في مركز المربع ، حسب زمن أداء الاختبار وعدد الأهداف التي سجلها اللاعب ، يكرر الاختبار ثلاث مرات بينها فترة راحة كافية .



*** طريقة التسجيل : -**

يحسب للاعب : إما (أ) أحسن زمن أداء وعدد الأهداف ، أو (ب) أحسن عدد من الأهداف وزمن الأداء .

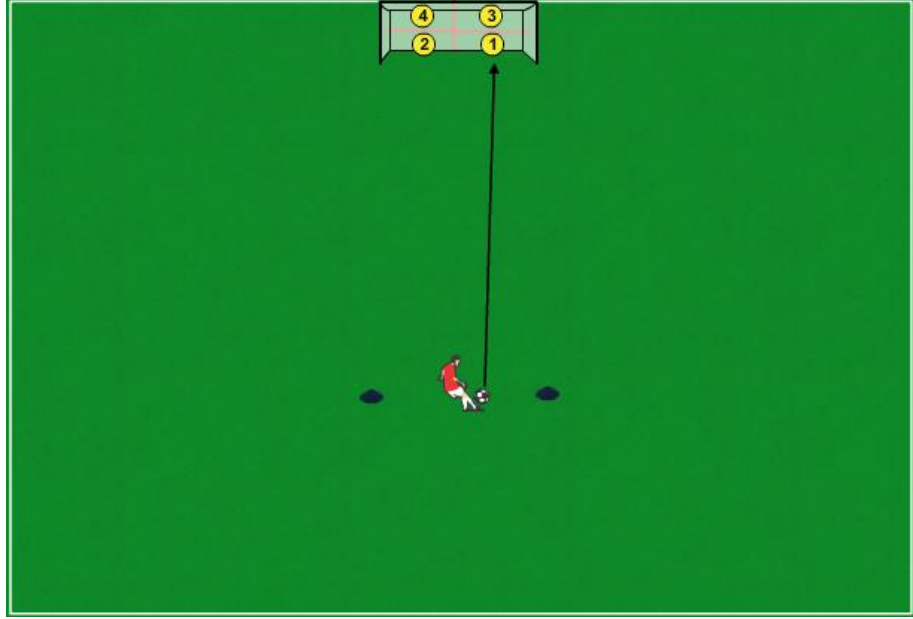
الاختبار الثالث: اختبار دقة التصويب على المرمى

*** هدف الاختبار :**

قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

*** الملعب والأدوات :**

مرمى أو حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 4 أقسام مناطق متساوية ، عدد من الكرات ، نقطة على بعد 12متر من منتصف المرمى أو الحائط .



*** طريقة أداء الاختبار :**

توضع الكرة فوق نقطة 18 ياردة يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الاربع ، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة ، يعطى اللاعب محاولتين على مناطق مختلفة ، يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

طريقة التسجيل :

يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة .

- للفئة السنية من (7-9) سنة يتم التصويب من بعد 12 ياردة (11 متر) .

الاختبار الرابع : اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

* هدف الاختبار :

يقيس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها.

* الأدوات :

10 قوائم ، كرة قدم ، ساعة توقيت .



* طريقة أداء الاختبار : توضع 10 قوائم (أقماع) في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم

والآخر 2م ، والمسافة بين خط البداية وأول قائم 2م .

- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء ، يجري اللاعب بين القوائم

جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .

*** طريقة التسجيل : -**

يسجل للاعب أحسن زمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى عودته إلى خط البداية مرة أخرى.

لكل لاعب 3 محاولات.

الإختبار الخامس : اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

* هدف الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .

* الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم ، شريط قياس ، كرة قدم

* طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط المنتصف ممسكا الكرة بيديه ، ثم يقوم برميها

عاليا لنفسه وأثناء سقوطها يقوم بضربها برأسه قبل أن تلمس الأرض لأبعد مسافة ممكنة .

*** طريقة التسجيل : -**

: يسجل للاعب المسافة التي قطعها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط المنتصف .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .



أ- الاختبارات البدنية :

1- العدو 30 مترا من الثبات

* الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

* الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشر ثانية)
- إشارة مرئية أو مسموعة .
- جزء من مضمار (30 متر) مجهزا ومخططا خط للبداية وخط للنهاية .

*طريقة الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند سماع النداء (خذ مكانك) (استعد) يتخذ وضع البدء العالي دون حركة .

- بعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى النهاية .



طريقة التسجيل : -

يعطى للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثانية لأفضل محاولة .

2- الجري المكوكي (5 mx 55)

* الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي

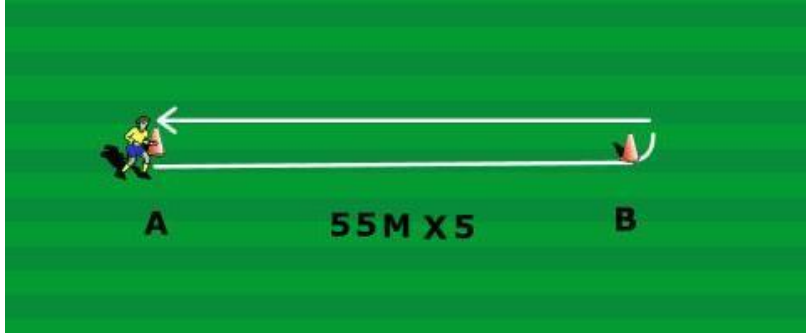
* الأدوات :

راية ركنية (قمع) عدد 2 ، ساعة إيقاف .

• طريقة الأداء :

يتخذ اللاعب وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية (أ) في وضع البدء العالي، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية الأخرى للدوران حولها ، والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى ، وهكذا يستمر المختبر في قطع

المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند نهاية خط النهاية (ب) .



طريقة التسجيل : -

يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة بين الخطين ذهابا وإيابا خمس مرات بالثواني لأقرب 10/1 ثانية .

3- ثني الجذع للأمام من الجلوس

• الغرض من الاختبار :

قياس مدى مرونة العمود الفقري

• الأدوات :

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50 سم)

- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم ومثبتة على المقعد مع مراعاة أن

رقم (50) يكون مواز لسطح المقعد ورقم (100) مواز للحافة السفلى للمقعد

*وصف الأداء :

- يجلس اللاعب بجانب الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع مراعاة الاحتفاظ بالركبتين مفردتين .
- يقوم اللاعب بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع مؤشر الجهاز بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة .
- طريقة التسجيل :
- تسجل للمختبر المسافة التي حققها على مسطرة الجهاز .
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .



4- إختبار الجري المعرج

* الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

يقف اللاعب عند القائم " أ " وعند سماع صفارة البدء يجري اللاعب غلي النقطة " ب " ويلف حول القائم ليجري إلي القائم " هـ " في مركز المستطيل ويلف حوله ويجري نحو القائم " ج " ويلف حوله ويجري نحو القائم " د " ويلف حوله ويجري نحو القائم " هـ " ويلف حوله ويجري

نحو القائم " أ " ويلمسه مع ملاحظة أنه أثناء جري اللاعب يجب أن لا يلمس القوائم مطلقا سواء بجسمه أو باليدين ويعطي اللاعب ثلاث محاولات .

طريقة التسجيل : -

- يقاس زمن أداء الإختبار من لحظة إشارة البدء حتي لحظة لمسه للعلم " أ " مع نهاية الإختبار ويحسب للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاثة .



ملحق رقم (4) أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية

المساعدون	الدرجة العلمية
د.علاء العيسى	دكتوراه التدريب الرياضي /جامعة خضوري
أ.غيث ناصيف	ماجستير تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.مالك عباس	ماجستير تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.عوض بدير	ماجستير تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.جمال عمر	ماجستير تربية رياضية /مدرسة بلعا
أ.معاذ مصطفى	بكلوريوس تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.وائل عمر	بكلوريوس تربية رياضية /مدرسة الصناعة

ملحق رقم (5) أسماء المحكمين للاختبارات وتخصصاتهم ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	مكان العمل
أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	جامعة خضوري
د.جمال ابو بشارة	التدريب رياضي كرة القدم	جامعة خضوري
د. ثابت اشتيوي	علم نفس رياضي	جامعة خضوري
د.بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
د.محمود الأطرش	علم النفس الرياضي كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
د.علاء العيسى	التدريب الرياضي جمباز	جامعة خضوري
د.مها جراد	التدريب الرياضي سباحة	جامعة خضوري
أ.محمد القدومي	علم الحركة	جامعة النجاح الوطنية
أ.مالك عباس	جمباز	جامعة خضوري

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Using Coordination Abilities on
Some Physical and Technical Variables
among Junior Soccer Players**

BY

Mohanad Mahmud Mohammad Ibrahim

Supervisor

Dr. Jamal Shaker

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

2014

The Effect of Using Coordination Abilities on Some Physical and Technical Variables among Junior Soccer Players

Prepared by

Mohanad Mahmud Mohammad Ibrahim

Supervisor

Dr. Jamal Shaker

Abstract

The aim of this study was to identify the impact of the use of coordinative elements on some physical and skill variables among youth soccer team in Palestine, to achieve this goal study was conducted on a sample of (24) soccer player of the youth team from Paces Institution in Tulkarm. The sample was distributed randomly and equally into two groups (the experimental and control group). An empirical research of two groups was conducted over (8) weeks, three training sessions a week.

Before and after the implementation of the training program, physical variables tests were conducted, these variables are (speed, agility, flexibility and endurance), and skill variables tests including (scrolling, and the sense of the ball, running with the ball, and the accuracy of scoring, and hitting the ball with the head for the farthest distance). The researcher used statistical packages Program (spss) to analyze the results.

After making the necessary statistical treatments study concluded that the proposed training program has affected all the variables under study, and with a significance level between the two pre and post measurements and in favor of telemetric, and the percentage of change were as follows: Speed (9.105%), and Fitness (9.326%), and flexibility (104.166%), and endurance (10.370%), and scrolling (125.786%), sensation (36.820%), running the ball (6.527%), and the accuracy of the scoring (95.471%), and hitting the ball with the head for the farthest distance (% 37.174).

Results of the study also showed that the traditional or regular training program had affected all the variables under study with a significance level between the two pre and post measurements and in favor of the post evaluation, and the percentages of change were as follows: Speed (4.038%), Fitness (2.274%), flexibility (37.189%), endurance (2.44%), and scrolling (60.009%), and the sense of the ball (4.979%), running with the ball (0.352%), the accuracy of scoring (35.310 %), and hitting the ball with head for the farthest distance (8.984%).

The study has finally showed significant differences between the experimental group and the control group in favor of the experimental group.

The researcher recommended the use of the proposed training program in developing physical and basic skills of the youth soccer players in Palestine.