

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية
لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني

إعداد

عمر فيصل علي محاسنة

إشراف

د. محمود الأطرش

د. راغدة مفلح

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

2016

أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطوية
لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني

إعداد

عمر فيصل علي محاسنة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 25 / 7 / 2016م وأجيزت

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- د. محمود الأطرش / مشرفاً ورئيساً

- د. راغدة مفلح / مشرفاً ثانياً

- أ.د. عماد عبد الحق / ممتحناً داخلياً

- د. جمال أبو بشارة / ممتحناً خارجياً

د. محمود الأطرش

د. راغدة مفلح

أ.د. عماد عبد الحق

د. جمال أبو بشارة

٢٠١٦/٧/٢٥

الإهداء

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

(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

لقدوتي ومثلي الأعلى... لسندي وشجرتي المعمرة التي لا يهزها ريح (أبي المعطاء)

لنبح الحنان... للقلب الحاني وسيل الحب الأول (أمي الحنون)

لمن بدأت معي مشوار حياتي... للتي ما لبثت أن تقف إلى جانبي بكل حب وتشجعتني رغم الصعاب... (زوجتي الغالية)

لأقران السعادة... ورفقاء أيام حياتي... إخوتي الأعزاء

(علي... أحمد... إبراهيم... إسلام... سمية... فاطمة... رحيق)

إلى الروح التي تسكننا الحب... والسعادة... وتشربنا إياه من نبع عينه

ابني الحبيب (فيصل)

إلى الكرام الأفاضل الطيبين... نسبي وأهل زوجتي

للقاشين على حجر سطور علمي... أساتذتي الأفاضل

للقادين جسداً تحت التراب.. والهائئين روحاً بعيشهم في الجنان.. شهداء أقصانا..

وللصامدين خلف سجون القهر... أسرانا الأحرار

إلى روعة الحياة وبهجتها... إلى أنقياء القلوب... أصدقائي الأعزاء

أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي المتواضع

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل في أول التنزيل: "اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾" صدق الله العظيم (سورة العلق: الآية 1-5)

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد النبي الأمين، وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه واستن بسنته إلى يوم الدين حيث قال "اطلب العلم من المهد إلى اللحد".

يسرني أن أضع بين أيديكم عظيم امتناني، وجزيل شكري إلى كل من أسهم في إنجاز هذه الرسالة، وساندني لإتمام هذا العمل، راجياً من الله عز وجل أن يكون في ميزان حسناتهم، ويشرفني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى من خصهم الله في كتابه إلى يوم الدين، في قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم "إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ" صدق الله العظيم (سورة فاطر: الآية 28) فإلى أساتذتي الأفاضل الذين يذلوا ولم يبخلوا علينا من جهد ومعرفة وعلم وأخص بالذكر أستاذي المشرف الدكتور محمود الأطرش وأستاذتي المشرفة الدكتورة راغدة مفلح الذين تكرموا بالإشراف على رسالتي المتواضعة، ومنحوني من فكرهم الرشيد ورأيهم السديد وبذلوا من جهدهم الكثير، إذ كان لآرائهم وانتقاداتهم البناءة أكبر الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور.

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى

الممتحن الخارجي الدكتور جمال أبو بشارة

والممتحن الداخلي الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق.

كما وأتقدم بالشكر والتقدير والعرفان

لصديقي المهندس زاهر نموره لما بذله من جهد وتعاون في كتابة رسالتي وتنسيقها وإخراجها إلى بر الأمان.

وعرفاناً مني بالجميل والعطاء اللامحدود، أتقدم من أساتذتي، في كلية التربية الرياضية، في جامعة النجاح الوطنية، بالاحترام والتقدير لأرائهم الرشيدة واقتراحاتهم العلمية البناءة لهذه الدراسة.

وكما أتقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء إلى أسرة ومدربي نادي طوباس الرياضي ونادي جنين الرياضي لكرة القدم لما قدموه لي من تسهيلات خلال تطبيق البرنامج التدريبي من مستلزمات للاعبين وأدوات للتدريب، وإلى أفراد العينتين التجريبية والضابطة لالتزامهم التام في حضور جميع الوحدات التدريبية رغم جميع الظروف.

وأتقدم بكل الحب والوفاء، وخالص الامتنان، إلى مديري الفاضل في مدرسة ابن النفيس الأساسية الأستاذ خالد الحسن وإلى الأخوة زملائي أعضاء الهيئة التدريسية في المدرسة.

وأخيراً وليس آخراً أسأل الله عز وجل أن ينعم على الجميع بالخير والبركة، وأن يمن عليهم بالصحة والعافية، سائلاً الله عز في علاه أن ينفعنا بما علمنا إنه نعم المولى ونعم النصير.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطوية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني

أقر بأن ما اشتملت عليه 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 أي درجة علمية أو بحث علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provide 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: عرفان ياسين

Signature:

التوقيع: 

Date:

التاريخ: 2017 / 11 / 20

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
و	الإقرار
ز	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
م	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	فرضيات الدراسة
6	حدود الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	الإطار النظري
29	الدراسات السابقة
41	التعليق على الدراسات السابقة
43	الاستفادة من الدراسات السابقة
45	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
46	منهج الدراسة
46	مجتمع الدراسة
46	عينة الدراسة
48	أدوات الدراسة

49	إجراءات الدراسة
51	متغيرات الدراسة
52	المعاملات العلمية للدراسة
54	المعالجات الإحصائية
55	الفصل الرابع: عرض النتائج
56	أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
59	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
61	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
64	رابعاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
67	خامساً: النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
68	سادساً: النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
71	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
72	مناقشة النتائج
72	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
73	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
73	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
74	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
75	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
75	سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
77	الاستنتاجات
77	التوصيات
79	المراجع
87	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
47	توزيع عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات العمر والطول والوزن (ن = 30)	جدول (1)
47	التكافؤ في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخطية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن = 30)	جدول (2)
53	معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والخطية لدى أفراد العينة الاستطلاعية (ن = 10)	جدول (3)
56	الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 15)	جدول (4)
59	الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 15)	جدول (5)
61	الفروق في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30)	جدول (6)
64	الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 15)	جدول (7)
67	الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 15)	جدول (8)
68	الفروق في القياس البعدي للمتغيرات الخطية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30)	جدول (9)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
57	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (1)
57	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (2)
58	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (3)
58	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (4)
59	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (5)
60	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة	شكل (6)
60	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة الضابطة	شكل (7)
61	الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة الضابطة	شكل (8)
62	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير التحمل بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (9)
62	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير السرعة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (10)
63	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (11)
63	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير المرونة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (12)
63	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير القوة الانفجارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (13)

65	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التمريرات لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (14)
65	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير المحاوره لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (15)
66	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (16)
66	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الكفاح على الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (17)
67	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير وضعية اللاعب لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (18)
69	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير التمريرات بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (19)
69	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير المحاوره بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (20)
69	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير الكفاح على الكرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (21)
70	الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير وضعية اللاعب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (22)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
87	استمارة استطلاع رأي الخبراء	ملحق (1)
90	الاختبارات البدنية المستخدمة	ملحق (2)
95	الاختبارات الخططية المستخدمة	ملحق (3)
96	البرنامج التدريبي	ملحق (4)
121	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (5)
122	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (6)
123	كتاب تسهيل المهمة	ملحق (7)
125	كشف حجم مجتمع الدراسة والمسجل لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم	ملحق (8)

أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطوية لدى لاعبي كرة القدم

المحترفين في الدوري الفلسطيني

إعداد

عمر فيصل علي محاسنة

إشراف

د. محمود الأطرش

د. راغدة مفلح

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطوية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي الفريق الأول من نادي طوباس الرياضي ونادي جنين الرياضي، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية لاعبي نادي طوباس الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً، ومثلت المجموعة الضابطة لاعبي نادي جنين الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً. وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. كما وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخطوية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخطوي على أندية الاحتراف في فلسطين.

كلمات دالة: المتغيرات البدنية، المتغيرات الخطوية، المحترفين، كرة القدم، الضفة الغربية.

الفصل الأول

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

مقدمة الدراسة:

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

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

إن التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخطته وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة، من خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية والبيولوجية ووضعها في خدمة العملية التدريبية، وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً في جميع النواحي البدنية والنفسية والخططية والمهارية فهذه النواحي تتصهر وتتداخل ببعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية وينصب الاهتمام الكبير بالمهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة كما إن هناك قدرات بدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات والفرق في أداء المهام الفنية. (الأطرش، 2008).

ويشير أبو عبده (2001) إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن

أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

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

كما ويشير الوقاد (2003) إلى أن التفكير الخططي أحد أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي، حيث تلعب عمليات التفكير دوراً هاماً في نشاط الفرد واستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة، خاصة في محاولاته تنفيذ خطط اللعب المتعددة، وذلك من خلال سرعة تقدير الفرد لموقفه وإدراكه للعلاقات المرتبطة بسير اللعب حتى يستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب مع الموقف، وهناك الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الأكبر على عمليات التفكير أثناء الاستجابات الخططية المختلفة خاصة في الألعاب الرياضية والمنازلات المختلفة التي يتمثل فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه.

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

كما أشار أبو عبده والسيد (2008) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر،

ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

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

مشكلة الدراسة:

نظراً لتغير متطلبات اللعب البدنية الخاصة بالمباراة وتطور خطط اللعب بناءً على التغير الحاصل في العالم، ومن خلال عمل الباحث كلاعب محترف في إحدى أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني وخبرته كمدرس للتربية الرياضية في مدرسة ثانوية ومدرباً لفريق كرة القدم فيها ومدرباً لفريق الناشئين في النادي ومتابعته للمباريات لكافة الفرق وللمنتخب الفلسطيني أيضاً لاحظ أن هناك ضعف وقصور في مستوى اللياقة البدنية متمثلة بجميع عناصرها (السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة) والقدرات الخطية وكيفية التصرف وعدم القدرة على اتخاذ القرار السليم في المواقف المختلفة والتصرف الخطي لدى معظم لاعبي أندية المحترفين، وهذا يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي بالقدرات البدنية والخطية من قبل المدربين والمهتمين في كرة القدم، وقد لاحظ أيضاً أن مدربي الفرق في فلسطين لا يملكون الدراية العلمية الكافية بأهمية البرامج الخطية والبدنية للاعب المحترف في كرة القدم، لذا ارتأى الباحث القيام بإجراء هذه الدراسة لأهمية هذا الموضوع لمدربي ولاعب كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني، كما لاحظ الباحث أن معظم برامج التدريب والدراسات والأبحاث قد تناولت تطوير الأداء البدني والمهاري دون وضع الجانب الخطي في الاعتبار.

أهمية الدراسة:

من خلال معرفة الباحث وخبرته كونه لاعب كرة قدم محترف لاحظ أن هناك اختلاف وتفاوت لدى اللاعبين والمدربين في قدراتهم البدنية والخطوية مما دفع الباحث إلى تسليط الضوء والاهتمام بتطوير القدرات البدنية والخطوية، ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة من خلال النقاط الآتية:

- 1- تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحث من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة النواحي البدنية والخطوية للاعبين الدوري الفلسطيني للمحترفين بكرة القدم.
- 2- سيكون لهذه الدراسة دور كبير في تنمية وصقل القدرات الخطوية والبدنية لأهميتها للاعب المحترف بكرة القدم في فلسطين.
- 3- أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية والخطوية على ألعاب أخرى.
- 4- التعرف إلى مستوى المتغيرات الخطوية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى الأهداف الآتية:

- 1- أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الدوري الفلسطيني للمحترفين بكرة القدم.
- 2- اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض المتغيرات الخطوية لدى لاعبي الدوري الفلسطيني للمحترفين بكرة القدم.

فرضيات الدراسة:

أجابت الدراسة الحالية عن الفرضيات الآتية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخططية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخططية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الخططية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

حدود الدراسة:

- 1- الحد البشري: لاعبي الدوري الفلسطيني للمحترفين بكرة القدم والبالغ عددهم (390) لاعباً.
- 2- الحد المكاني: ملعب الشهيد صلاح خلف المعشَب/ الفارعة_ طوباس، وملعب رؤيا المعشَب/جنين.
- 3- الحد الزمني: تم تطبيق برنامج الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2016/3/3) إلى (2016/5/3) في مرحلة الإياب من الموسم الكروي (2015/2016)م.

مصطلحات الدراسة :

- **البرنامج التدريبي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علمياً في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى، 2010).
- **اللاعب المحترف:** هو الذي يتخذ من اللعبة مهنة أساسية لا تسمح مزاوله أي مهنة بجانبها ويتقاضى عن اشتراكه في المباريات والتدريبات مرتبات شهرية تبعاً لبنود العقد المبرم بينه وبين النادي. (الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم).
- **اللاعب الهاوي:** هو اللاعب الذي يشترك في أداء المباريات ضمن البرنامج التدريبي للنادي دون أن يتقاضى أجراً على عمله سوى المصروفات الضرورية اللازمة لتنقلاته أو إقامته. (الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم).
- **فرق الاحتراف الجزئي:** هي الأندية التي تلبى المعايير الاحترافية بما فيها إعلان الميزانية المالية السنوية واعتماد النادي في عمله وفق هيكل إداري وتنظيمي ثابت وعمل عقود للاعبين والمدربين ووجود التأمين الصحي والملاعب المملوكة للنادي أو عقود لاستخدامها ولجان وموظفين للنادي، وعددها (12) نادياً في الضفة الغربية. (الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم).
- **الخطة:** كلمة يونانية تعني التنسيق كما تعرف الخطة أنها فن "رسم اللعب" عن طريق التحركات المفيدة الهادفة التي تعمل على تنفيذ المهام وتحقيق النتائج الجيدة. (الوقاد، 2003).
- **القواعد الخطية:** ويقصد به مشاركة اللاعب في خطة دفاعية أو هجومية سواء لمس اللاعب الكرة أو لم يلمسها على أن تكون هذه الخطط الدفاعية أو الهجومية منها: الجري للكرة القادمة للاعب، لعب الكرة مباشرة، والتمريرة الحائطية، التمريرة المناسبة والهروب من المدافع والضغط على المهاجم وتغطية إلى أخرى. (الأطرش، 2008).

الفصل الثاني

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

الإطار النظري:

أولاً: الإعداد البدني في كرة القدم:

يشير علاوي (1994) إلى أن التدريب الرياضي يعد عملية تربية تخضع إلى الأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى 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 الاستعدادات والقدرات الخاصة والعامة.

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

ويشير 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 ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً وبالنظر إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا عليه من سنوات نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

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

ويتفق كلاً من علاوي (1994) والجبالي (2001) إلى أن الإعداد البدني ينقسم إلى:

أ- الإعداد البدني العام

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

ب- الإعداد البدني الخاص

وهو الذي يعتمد على ما تم إنجازه في مرحلة الإعداد العام فيعتبر الإعداد الخاص هو المدخل الحقيقي للخصائص الوظيفية "الفسولوجية" والوصول بها إلى أعلى المستويات وكذلك المتطلبات الخاصة بالرياضات الممارسة.

كما ويشير 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 أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها هو ما يسمى بالتمرينات الإعدادية الخاصة.

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

القدرات البدنية:

من خلال الاطلاع على الدراسات والمراجع المتخصصة توصل الباحث إلى أن عناصر اللياقة البدنية تصنف كالتالي:

- القوة.
- السرعة.
- التحمل.
- المرونة.
- الرشاقة.
- التوافق.
- التوازن.
- القدرة العضلية.

أولاً: القوة

تعتبر القوة حلقة الارتباط والوصل بين الصفات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب البدني والحركي بصورة متوازنة عن طريق فعل وعمل القدرات العضلية في المنتج الحركي والمهاري للتغلب على المقاومات الخارجية التي يواجهها اللاعب في التدريب والمنافسة، وقد سميت أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية واللياقة الحركية وأيضاً يعتبرها علماء الشرق والغرب هي المكون الأول في تسلسل عناصر اللياقة البدنية، وفي لعبة كرة القدم تعد إحدى المتطلبات المهمة حيث غالباً ما يتم استخدام القوة الدافعة والمندفعة من حيث العمل الانقباضي بصورة دافعة ومندفعة في نفس الوقت، من أجل التغلب على المقاومات الخارجية التي تواجه اللاعب أثناء الحركات كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو للتصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة من المنافس. (حسن، ومحمود، 2013).

كما وتعد القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وذلك لأن جميع حركاته تعتمد عليها والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر، وكلما كانت العضلات قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات. (أبو عبده، 2001).

واتفق كلٌّ من الوقاد (2003) والبساطي (1995) على أن القوة العضلية تعتبر من أهم الصفات والعناصر البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم حيث ترتبط بمعظم الصفات البدنية الأخرى وتؤثر في مستواها وتعمل على تنمية النشاط وزيادة الكفاءة أثناء التدريب وخلال المباريات.

كما ويشير ماتويوس و فوكس (Matjews and Fox, 1976) إلى أن القوة العضلية ضرورية لتأدية المهارات الحركية وتعد أيضاً إحدى المؤشرات الهامة المعبرة عن اللياقة البدنية. ويعرفها أيضاً خريبط (1995) بأنها: "قدرة الرياضي في التغلب على مقومات خارجية أو التصدي لها". كما يعرفها محمود ومحمود (2008) نقلاً عن هارا (Hara, 1982): "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

ويخلص الباحث إلى أن القوة لها تأثير كبير في الأداء عند لاعبي كرة القدم والقدرة على القيام بواجباتهم في التدريب والمنافسة بكل نجاح وكفاءة وفعالية وقدرتهم على تحمل أعباء المنافسة من تمرير وتصويب وكفاح على الكرة والقفز لضرب الكرة بالرأس وكثير من الالتحامات والاشتراكات مع المنافس.

أهمية القوة

- تعد القوة عنصراً أساسياً في القدرة الحركية ولا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- للقوة دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب اللاعبين واللاعبات تكويناً جسيماً متماسكاً في معظم حركاتهم الأساسية.
- تطوير الصفات الإرادية، كالجرأة، والثقة بالنفس، والشجاعة، واتخاذ القرار.
- تساعد القوة على تحسين شكل القوام والمحافظة عليه. (البساطي، 1995).

أنواع القوة

- أ. القوة العضلية القصوى (العظمى): وتعني "أكبر قوة تستطيع عضلات اللاعب توليدها في أقصى انقباض إرادي لها". (مفتي، 2001).
- ب. القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية): وتعني "مقدرة الجهاز العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات عن طريق سرعة الانقباض العضلي". مونتوي (Montoye, 1978). ويعرفها مفتي (2004) على أنها "المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في الحركة".
- ت. قوة التحمل: يعرفها مفتي (2004) على أنها "مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتميز بمقومات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طويلة فترة المباراة".

ثانياً: السرعة

- ويشير الوقاد (2003) إلى أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة في كثير من مواقف اللعب وبصفة خاصة عند الجري بالكرة أو بدونها أو الصراع من أجل الحصول على الكرة أو الوصول إليها وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية أثناء اللعب.
- أما ماتيفيف (Matveev, 1996) فينظر إلى السرعة على أنها: "مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، كما وتعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن". (كماش، 2002).
- وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع يمكن إجمالها على النحو الآتي:

- السرعة الانتقالية (العدو): Movement speed

- هي قدرة الافرد على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن أي أنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة. (كماش، 2002).
- وقد عرف أبو عبده (2008) السرعة الانتقالية على أنها: "قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة خلال أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة

ممكنة". ومن أمثلة العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف، بالإضافة لقدرة اللاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

- سرعة الأداء (السرعة الحركية): Motor speed

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء كان بسيطاً أو مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمير والتصويب والسيطرة على الكرة وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقعاً تحت ظرف المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمد السرعة الحركية للاعبين على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. (أبو عبده، 2008).

ويشير الوقاد (2003) أن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة الأداء عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمير مثلاً أو السيطرة على الكرة أو التصويب على المرمى في أقصر وقت ممكن أو ما يحدث عند الجري بسرعة ثم الوقوف أو التحرك لأخذ مكان جديد أو لتغطية الزميل.

- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل): Reaction speed

يشير أبو عبده (2008) أن سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب لبدأ مبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين.

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

ثالثاً: الرشاقة

تحتل الرشاقة مكانة حيوية وبارزة بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب

لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بكرة القدم أو بدونها وما يرتبط بها كتغيير لاتجاهات اللاعب وتظهر أيضاً في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبده، 2008).

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى مهارة أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية والرشاقة في كرة القدم تعرف بأنها صفة بدنية مهمة للاعب كرة القدم والتي يمكن من خلالها تغيير أوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات أخرى وفقاً لظروف اللعب مثل التغيير من الجري إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس أو تغيير أوضاع جسمه من اتجاه لآخر لفناء المراوغة. (محمود، 2011).

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة ولا خلاف في ذلك، فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة. (الوقاد، 2003).

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلزم 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 إلى ارتباط الرشاقة بالتوافق العصبي العضلي والدقة في أداء 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 أوضاع جسمه أو جزء منها وسرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد". (أبو عبده، 2008).

أما حسن (2012) فيعرف الرشاقة على أنها القدرة على أداء مجموعة من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعه الحركية على الأرض وفي الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري.

رابعاً: التحمل

طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب والمباراة ويتراوح هذا الجهد ما بين جهد ضعيف أثناء الجري الخفيف (الهولة) لمدة تتراوح ما بين (45-60) دقيقة، وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين (6-12) كيلو متر تستغرق زمناً 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 إلى مسافات قصيرة ما بين (10-15-25) متر. (أبو عبده، 2008).

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

ويعرف الوقاد (2003) التحمل بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداءه العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب.

ويعرف أبو عبده (2001) التحمل في كرة القدم أن يستطيع اللاعب مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال أشواط المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب.

وقسم علماء التدريب التحمل في كرة القدم إلى قسمين:

أ- التحمل العام: هو قدرة اللاعب في المحافظة على أداء بمجهود بسيط أو متوسط الأطول مدة ممكنة. (الوقاد، 2004).

وعرفه كماش (2002) على أنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على أداء العمل البدني لفترة طويلة مع عمل الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة. وللتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم لأنه يمثل القاعدة الأساسية لاكتساب التحمل الخاص ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرين والمجهودات الأخرى لفترة طويلة. (كماش، 2002).

ب- التحمل الخاص: هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد أو العالي وتطويره خلال المباراة أو النشاط الذي يقوم به. (الوقاد، 2003).

وعرفه أبو عبده (2008) على أنه قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة. وتظهر أهمية التحمل الخاص في ارتباطه بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم بما يحقق متطلبات الإعداد فيها طوال زمن المباراة. (كماش، 2002).

وقسم أبو عبده (2008) وكماش (2002) التحمل الخاص في كرة القدم إلى:

- تحمل السرعة

- تحمل الأداء

- تحمل القوة

خامساً: المرونة

تعرف المرونة بأنها قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة. (محمود، 2006).

ويعرفها حماد (2001) بأنها "المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل".

بينما يعرفها أحمد وعبد الرزاق (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 الإيجابية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن 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 الإيجابية أو الحركية.
6. درجة الإجابة التكنيكية للحركة خاصة إذا كانت واحدة من مجموعات الحركات التي تشمل تكنيك رياضي معين.
7. البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.
8. عامل النمو والعمر بالنسبة للرياضي.
9. درجة الحرارة.

10. تأثير الحركات الحديثة على العضلات والمفاصل أو الزوائد اللبغية للحركات القديمة التي منعت الرياضي من بعض الحركات لمدة معينة.

تنمية وتطوير المرونة

يشير أحمد وعبد الرزاق (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 تمارينات المرونة يومياً، ويجب على الرياضي الاستمرار عليها حتى بعد حصوله على أعلى درجاتها لأنها صفة مكتسبة أكثر منها مورثة، وعند الانقطاع عن ممارسة تمارينات المرونة ولفترة معينة يؤدي إلى فقدانها في حين أن 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 لأن قلة النشاط والحركة يؤديان إلى فقدان العضلات والأنسجة الضامة لمطاطيتها.

ثانياً: الإعداد الخططي:

يعني التحضير والإعداد من خلال إجراءات تتخذ لتحقيق الهدف منه بمعنى اتخاذ إجراءات معينة كي يتحقق الهدف، وهذه الإجراءات "التخطيط وتعليم الخطط والتدريب عليها". أو هو إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عملياً بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة. (مختار، 1990).

خطط اللعب:

خطط اللعب هو ما يطلق على تنظيم التحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية للاعبين والتي تهدف إلى تحقيق النجاح والتفوق على المنافس وبمعنى آخر، تعاون لاعبي الفريق الواحد على تنفيذ خطط محددة بهدف تحقيق التفوق على الفريق المنافس.

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

1. الظروف الفنية للفريق والنواحي الإيجابية والسلبية التي يتصف بها أفرادها.
2. مستوى اللياقة البدنية لكل من الفريق والفريق المنافس.
3. الاختيار الصحيح للخطط المناسبة.
4. الوضوح في تحديد واجبات ومسئوليات كل لاعب في الخطة.
5. الشرح المفصل والدقيق للخطة نظرياً قبل التنفيذ.
6. التدريب الكافي على تنفيذ الخطة قبل تطبيقها في المباراة.
7. تعاون اللاعبين في تنفيذ الخطة.
8. حالة الملعب ومكان إقامة المباراة وكذلك مساحة الملعب.
9. الظروف الجوية (الطقس) من مطر أو جو حار مشمس أو رطوبة عالية أو رياح شديدة... إلخ.
10. نوعية المباراة، من حيث مباراة دوري أم مباراة كأس، مباراة تمهيدية، مباراة نهائية... إلخ.
11. ملابس اللاعبين من ملابس صوفية أو قطنية، سميقة أو خفيفة، أحذية مناسبة لطبيعة الأرض والظروف الجوية... إلخ.
12. عدد اللاعبين، فالخطة تتأثر إذا نقص عدد اللاعبين في الدفاع أو الهجوم، إذا ما طرد لاعب أو أكثر، أو إذا ما أصيب لاعب أساسي أو مهم في الفريق ممن يعتمد عليهم الفريق في تنفيذ الخطة أو الخطط. (الوقاد، 2003).

أسباب عدم الالتزام الخططي والتصرف الخاطئ:

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

أنواع الخطط: تنقسم خطط اللعب إلى نوعين:

1. من حيث عدد اللاعبين:

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

2. من حيث الغرض من الخطة:

- أ- **الخطط دفاعية:** وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الدفاع عن المرمى.
- ب- **الخطط هجومية:** وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الهجوم على مرمى الخصم.

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

يرى حماد (1990) أن خطط اللعب تنقسم إلى:

أولاً: الخطط الهجومية:

أ- خطط أساسية هجومية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية):

- العمق في الهجوم.
- الاتساع في الهجوم.
- السند (المساعدة في الهجوم).
- تبادل المراكز.
- الجري الحر.
- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة بتبادل التمرير والاستلام.
- أخذ المكان.
- الزيادة العددية في منطقة الكرة.
- التغلب على مصيدة التسلسل.

ب- الخطط الهجومية العامة:

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

يقسم محمد (1994) الخطط الدفاعية إلى:

أولاً: الخطط الدفاعية الأساسية:

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

ثانياً: الخطط الدفاعية العامة:

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

ثالثاً: الخطط الدفاعية عن المواقف الثابتة:

بينما يقسم مختار (1994) خطط اللعب الدفاعية إلى:

أ: خطط اللعب الدفاعية الفردية:

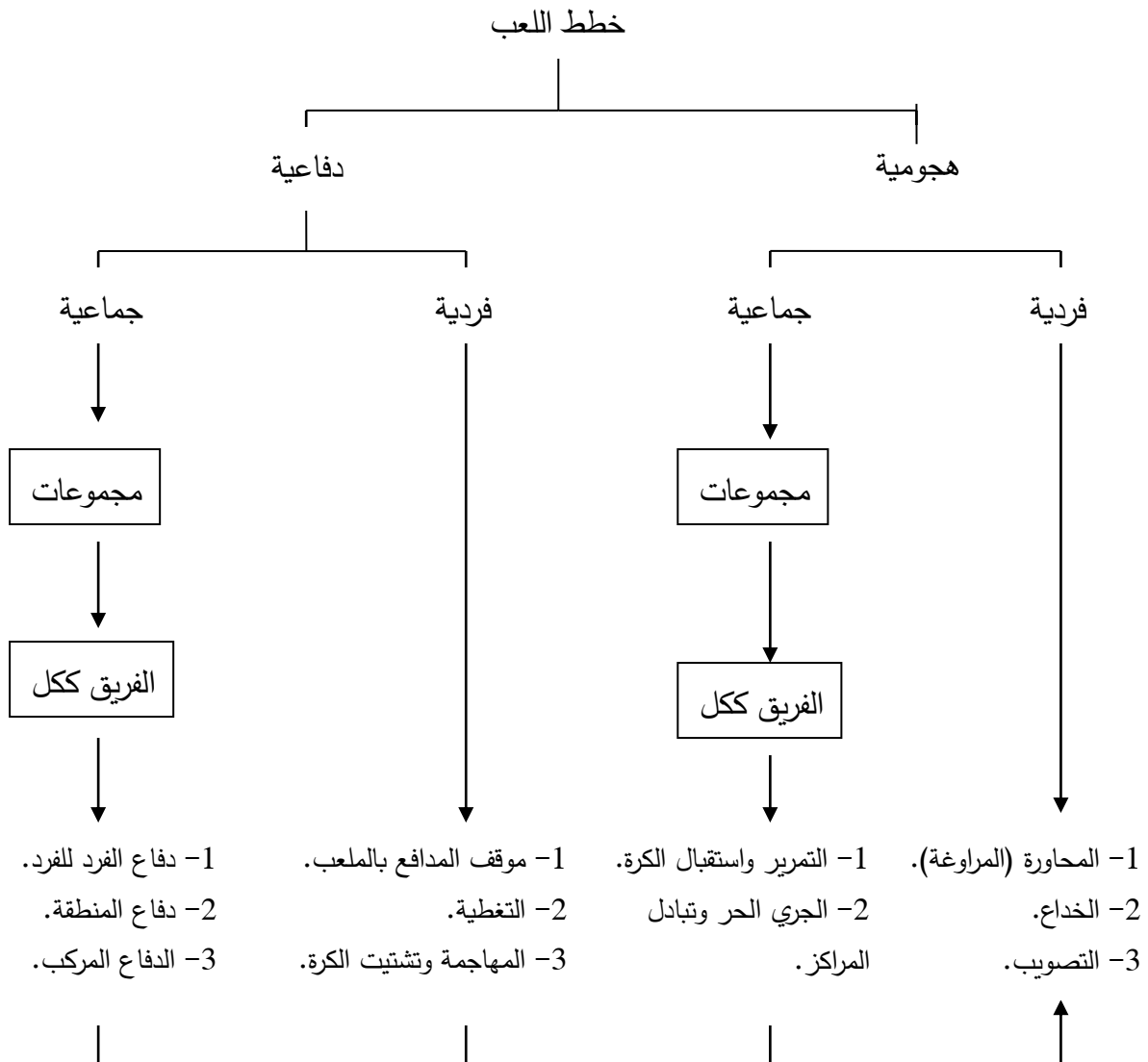
1. موقف المدافع في الملعب.
2. التغطية.
3. المهاجمة وتشتيت الكرة.

ب: خطط اللعب الدفاعية الجماعية:

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

أما المهارات الأساسية المستخدمة كوسيلة لتنفيذ الخطط فهي تسمى أنواع الخطط. من خلال الاطلاع على الدراسات والمراجع المتخصصة توصل الباحث إلى تقسيم وسائل تنفيذ خطط اللعب كما هو موضح في نموذج (1).

نموذج (1)



وسائل تنفيذ خطط اللعب (أنواع خطط اللعب)

خطوات تعلم الخطط:

يرى مختار (1994) أن خطوات التدريب على خطط اللعب هي:

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

كما يرى حماد (1990) أن خطوات التدريب على خطط اللعب هي:

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

بينما يرى طه وآخرون (1993) أن خطوات التدريب على خطط اللعب هي:

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

وينسجم رأي الباحث مع رأي محمد (1994) في أنه عند القيام بتعليم خطط اللعب يجب أولاً القيام بالشرح النظري للخطة ثم تنفيذ هذه الخطة عملياً بدون وجود منافس حتى يستطيع اللاعب تنفيذ جميع جوانب الخطة المطلوب تعلمها بدون معوقات من قبل منافس، وعندما يتأكد المدرب

من قدرة اللاعب على أداء وتنفيذ الخطة الموضوعة يتم تنفيذ الخطة في وجود منافس بحيث يبدأ اشتراك المنافس سلبياً ثم إيجابياً، يلي ذلك تنفيذ الخطة من خلال تمارينات بشكل مباريات مصغرة في مساحات مختلفة من الملعب، ثم يلي ذلك تنفيذ الخطة في مباريات تجريبية متدرجة المستوى.

أولاً: الخطط الهجومية، وتتمثل في:

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

ثانياً: الخطط الدفاعية وتتمثل في:

- المراقبة.
- الضغط الفردي على المهاجم.

ويعرف الإعداد الخططي بأنه: إمداد اللاعب بالمعلومات والبيانات والمعارف الخططية العملية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة مع حسن التصرف في المواقف المختلفة التي يتعرض لها، أو يتعامل معها خلال المباراة، وذلك باستخدام جميع الوسائل والإمكانات والقدرات البدنية والمهارية والنفسية، لتحقيق التفوق، وفرض السيادة على الخصم (الوقاد، 2003).

كما عرفه مختار (1990) بأنه: إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عملياً بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة خلال المباراة.

واتفق علماء التدريب الرياضي أمثال: علاوي (1987) والجبالي (2003) وماتيفيف (Matveev, 1996) وهارة (Hara, 1982) على أهم العوامل التي تؤثر في مستوى كفاءة اللاعبين في تنفيذ خطط اللعب، وهي:

1- العوامل المهارية: إن إتقان الفرد للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي بالدرجة التي تسمح بالأداء بصورة قريبة من الآلية، فإن ذلك يسمح إلى حد كبير بالاعتقاد في تفكير وجهه اللاعب، ويعمل على توجيه كل اهتمامه وتركيزه في غضون المنافسة لكل النواحي الخطئية وكل ما يتعلق بالمنافس.

2- العوامل البدنية ومستواها عند اللاعبين: الأداء الجيد للمهارة، بالإضافة إلى حسن التفكير الخطئي، لا يكتب له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة.

3- مستوى الإعداد الذهني للاعب: إن حسن التصرف، واختيار البدائل المتاحة تنفيذها من الخطط يعتمد أساساً على الإعداد الذهني للاعبين، بالإضافة إلى قدرة التركيز الذهني للاعبين التي تعد عنصراً حيوياً على ترجمة التفكير لأي أداء.

4- العوامل الخلقية والإرادية للاعبين: إن قوة الإرادة والعزيمة والجرأة وتحمل المسؤولية، والقدرة على ضبط وبذل الجهد، من أهم الأسس التي يعتمد عليها السلوك الخطئي، ومن أهم العوامل في تحقيق خطة اللعب المطلوب تطبيقها أثناء المنافسة.

5- العوامل الخارجية: يعتبر مكان المنافسة والأدوات المستخدمة والأحوال المناخية، وطبيعة المنافسة وأهميتها، وغير ذلك، من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تشكيل خطة اللعب في المنافسات الرياضية.

التفكير الخطئي عند لاعبي كرة القدم:

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

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

- 1- المواقف الحركية في المباراة تجعل من المستحيل التوقع المسبق لجميع التصرفات الحركية، وعلى اللاعبين التوقع المسبق والفوري للمتغيرات المستمرة أثناء سير المباراة.
- 2- يجب على اللاعبين تقدير اللجوء إلى تصرفات بديلة للزملاء في الفريق نفسه، أو الفريق المنافس، بناءً على مواقف اللعب.
- 3- من الصعب التحكم في التحركات الخاصة في المباريات التي تكون ضد لاعبين، أو فرقاً غير معروفة خططياً، فيكون من الصعب التنبؤ أو التوقع بطرق لعبهم.
- 4- يجب أن يتوقع اللاعبون مسبقاً أقصى قدر من احتمالات التصرف الخططي، وذلك باستخدام الحد الأدنى من المعلومات تحت ضغط الوقت.

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

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

هارا (Hara, 1982) التدريب الرياضي بأنه عملية إعداد الرياضيين من النواحي البدنية، والمهارية، والنفسية، والعقلية من خلال التمارين البدنية، وتطبيق الأحمال التدريبية المناسبة.

الدراسات السابقة:

عرض الباحث الدراسات المرتبطة والمشابهة بتحسين وتطوير القدرات البدنية والخطوية، وقام الباحث بإكمال دراسته بعرض ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة في الألعاب جميعها وخاصة كرة القدم، وأكد الباحث على الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات في المجال.

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

وقام شرجي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج أن البرنامج التدريبي تبعاً لشكل

اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة.

ومن أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث استخدم البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

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

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

بكرة القدم، كما أوصى بإجراء بحوث ودراسات لعينات أخرى، وللجنس الآخر، ولفعاليات مختلفة، ولفئة الناشئين.

وقام زيميك (Zimek, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (31) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة.

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

كما وأجرى الداود (2011) دراسة هدفت التعرف إلى "أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي"، واستخدم البحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (2010) وتراوحت فئاتهم العمرية من (14-16) سنة، تم اختيارها بالطريقة العمدية. وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع، وبواقع (6) وحدات تدريبية في

الأسبوع، وبعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً للمتغيرات قيد الدراسة ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

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

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

كما وقام جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) بدراسة هدفت إلى "تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد

البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو (5م)، والتسارع من خلال (10م) عدو، وأقصى سرعة من خلال عدو (30م)، والقدرة للرجلين من خلال اختبار يوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

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

وقام الضمور (2011) دراسة هدفت التعرف إلى "أثر تعليم برنامج الجوانب الخطئية باستخدام الحاسوب على التفكير الخطئي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (10) طلاب من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة ممن أنهوا مساق كرة قدم (2)، والمسجلين على الفصل الثاني من العام الدراسي (2010/2011)م، وتم إجراء الدراسة باستخدام تصميم المجموعة الواحدة، حيث تم تطبيق برنامج

الجوانب الخططية المحوسب على أفراد العينة. ولغرض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن تعليم الجوانب الخططية باستخدام الحاسوب كان له أثر إيجابي على أفراد العينة، حيث ظهر أثر ذو دلالة إحصائية في مستوى التفكير الخططي واتخاذ القرار عن مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة.

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

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

وقام كل من الديري والعمور (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبد الله الثاني على طلاب المرحلة الأساسية بأعمار (10-11) سنة"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (36) طالباً قسموا إلى مجموعتين مجموعة ضابطة بلغ عددها (18) ومجموعة تجريبية بلغ عددها (18) وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك للمجموعة التجريبية.

وأجرى الشراوي (2009) دراسة هدفت التعرف إلى "تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في التحسين من القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم تحت سن (17) سنة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً الثلاث مجموعات، وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعباً مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لك مجموعة (30) لاعباً، وقد استغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوعاً، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود تفاوت كبير في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة بين المجموعات التجريبية المستخدمة للوسائل التدريبية المختلفة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية للاعبين كرة القدم تحت سن (17) سنة.

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

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

وقام حسو (2008) بدراسة هدفت التعرف إلى "المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم والعلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (54) لاعباً من أندية (دهوك، بيبرس، كركوك) بكرة القدم، ولغاية جمع البيانات استخدم الباحث مقياس المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

واستنتج الباحث بأن لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم يمتلكون مستويات جيدة، ولاسيما المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، وذلك بدلالة معنوية ملفوفة معامل ارتباط. وأوصى الباحث على التأكيد على تطوير التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، والتأكيد على تطوير جميع المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

وأجرى بن لكحل (2007) دراسة بعنوان "دراسة تحليلية للتصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من سن (16) إلى (18) سنة في دولة الجزائر". وهدفت الدراسة إلى تقييم مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبين الفرق عينة البحث والتعرف على الفروق بين لاعبي الخطوط الثلاث في التصرف الخططي الهجومي واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغت العينة (78) لاعب من ستة أندية ولم يشمل البحث حراس المرمى وكانت أهم النتائج انخفاض مؤشر التصرف الخططي وكانت الفروق الإحصائية بين مراكز اللعب لمؤشرات التصرف الخططي الهجومي وكانت لصالح الوسط والهجوم عن لاعبي الدفاع.

وقام منصور (2007) بدراسة بعنوان "تقويم القدرة على التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم وعلاقته بنتائج الفرق الناشئين للمرحلة العمرية (16- 18) سنة بدولة الجزائر" وهدفت الدراسة إلى تحديد مستوى التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الناشئين والتعرف على الفروق بين لاعبي الخطوط الثلاثة في التفكير الخططي وإيجاد العلاقة بين التفكير الخططي ونتائج الفرق الميدانية في كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (78) لاعباً من ستة أندية وهي مولودية وهران وجمعية وهران وترجي مستغانم وسريع المحمدية غالي معسكر واولمبي ارزيو ولم يشمل البحث حراس المرمى وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى التفكير الخططي عند أغلبية اللاعبين.

كما قام الراوي وطبيل (2006) بدراسة تهدف إلى "بناء مقياس التصرف الخططي الهجومي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق". وتمثلت إجراءات البحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكون مجتمع البحث من (202) لاعباً، ويمثلون أندية (الموصل، ودهوك، وبيرس، وزاخو، واربيل، وكركوك، والسليمانية، وسيروان)، أما عينة البحث فقد اشتملت على (180) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى من كل فريق، وقد استخدم مقياس المواقف الخططية في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم، الذي أعده الباحثان.

وأجرى حسن (2006) دراسة بعنوان "بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي". هدفت الدراسة إلى بناء برنامج مقترح للتصور العقلي للأداء الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثير برنامج التصور الخططي المقترح على (القدرة على الاسترخاء. التصور العقلي. التفكير الخططي) وعلى المستوى الهجومي الفردي والجماعي لدى عينة البحث. وتمثلت إجراءات الدراسة باستخدام المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة تجريبية واحدة، وتكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة القدم تحت (14) سنة بالأندية والمراكز التابعة لمنطقة الشرقية لكرة القدم وبلغ عدد الأندية (9) أندية، أما عينة الدراسة اختيرت بالطريقة العمدية حيث تمثلت في نادي الشرقية الرياضي تحت (14) سنة، وبلغ عدد العينة (21) ناشئ هم أعضاء الفريق للموسم الرياضي (2005/ 2006)م. وأظهرت نتائج الدراسة هنالك تأثير إيجابي لتدريبات التصور العقلي للأداء

الخططي، وهناك فروق معنوية لصالح القياسات البعدية عند مقارنتها بالقياسات القبلية لكل من (القدرة على الاسترخاء، لأبعاد التصور العقلي، مستوى التفكير الخططي لدى المبتدئين).

كما وقام أولد (Auld, 2006) بدراسة هدفت التعرف إلى "العلاقة بين المعرفة الخططية والأداء الخططي للألعاب الخارجية لطالبات الجامعة لمستويات مختلفة في الخبرة". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على طالبات الكلية بمستويات مختلفة من الخبرة في الألعاب الرياضية في الملاعب الخارجية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث، ولغاية جمع البيانات فقد استخدم الباحث مقياس المعرفة الخططية، ومقياس تقييم الأداء الخططي. وقد أسفرت أهم النتائج على أن هناك فروقاً مضاعفة في المعرفة الخططية والأداء الخططي في الألعاب الفرقية بين مستوى الطالبات (القديمات) اللواتي لديهن خبرة أكثر من الطالبات المبتدئات (الناشئات)، ولصالح الطالبات القديمات، وأن التركيز على المهارة والتعليم والتدريب الخططي تعتبر من أفضل الطرق التعليمية المناسبة للألعاب الخارجية.

وأجرى عبد الستار (2005) دراسة هدفت إلى "تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم، وكذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئاً تم اختيارهم في الطريقة العمدية، وكان من أهم النتائج في تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني.

وقام البياتي ويوسف (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى "تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لأعمار تحت سن (17) سنة بكرة القدم"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة الدراسة على عينة قوامها (40) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها (18) لاعباً، وضابطة وعددها (18) لاعباً. وأظهرت نتائج الدراسة تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى

المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

وأجرى علي (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى "مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية لفئة الناشئين، حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل، وهضاب، وصحراء) ومقارنة نتائج هذه الفئة مع المعايير الفرنسية"، واستخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لوصف الظاهرة المدروسة، وقد بلغت العينة الكلية (162) لاعباً من مختلف المناطق، وتم اختيار الاختبارات البدنية المتمثلة في السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة والاختبارات المهارية المتمثلة بالسيطرة والجري وضرب الكرة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية ما بين لاعبي المناطق الثلاثة وعند مقارنة هذه النتائج بالمعايير الفرنسية وجدنا تفوق اللاعب الفرنسي على حساب اللاعب الجزائري من الناحيتين البدنية والمهارية وعلى هذا الأساس أوصى الباحث الاعتماد على المعايير لما لها من فائدة في تحديد قدرات اللاعبين ومستوياتهم.

وقام سلطان (2004) بدراسة بعنوان "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم" وهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية كل مهارة على حده والتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على أداء المهارات الأساسية الدفاعية ككل والتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من فرق دوري القسم الثاني للموسم الرياضي (2003/2004)م التي ينظمها الاتحاد المصري والبالغ عددهم (96) لاعباً واستنتج الباحث وجود ارتباط دال إحصائياً بين مواقف التفكير الخططي الدفاعي كل على حده ومجموع مقياس التفكير الخططي الدفاعي ككل وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين المهارات الأساسية الدفاعية الفردية كل على حده ومجموع التفكير الخططي الدفاعي ككل.

كما أجرى سعد (2003) دراسة هدفت إلى التعرف على "علاقة التفكير الخططي ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية بجانب الفروق بين اللاعبين الدوليين وغير الدوليين في التفكير الخططي" وكذلك الفروق بين لاعبي المستويات العالية والمتوسطة والمنخفضة في مواقف التفكير وفقاً لدرجات التنفيذ الفعلي، واشتملت عينة البحث على (38) لاعباً من أندية الدوري الممتاز ممثلين لأندية الزمالك والأهلي والإسماعيلي وبلدية المحلة وجولدي، وتوصلت الرسالة إلى مجموعة من التوصيات تشمل ضرورة أن تكون برامج التدريب متكاملة وتتناسب مع إمكانيات وقدرات اللاعبين وحتمية الاهتمام بالتفكير الخططي خارج وداخل الملعب عن طريق المحاضرات وبرامج الإعداد الذهني والتدريب العملي. كما يجب إعطاء اللاعبين الفرصة خلال وحدات التدريب الخططية لتأكيد الشخصية الابتكارية والإبداعية لهم.

وقام عبد المنعم (2003) بدراسة بعنوان "التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم". وهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التفكير الخططي وبعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية للاعبين كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (10) فرق يمثلون (5) محافظات هي أسيوط وسوهاج والمنيا والفيوم وبني سويف وقد استخدم الاستبيان والمقابلة والملاحظة ومقياس التفكير الخططي واستمارة وتحليل المبادئ الخططية الهجومية كأدوات لجمع البيانات وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود ارتباط طردي بين التفكير الخططي وبعض المبادئ الخططية الهجومية.

وأجرى حجازي (2000) دراسة تهدف إلى "بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية وبعض الجوانب الخططية في كرة القدم لانتقاء الطلاب المتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضياً"، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين تلاميذ مدارس الموهوبين بمحافظة الإسماعيلية من سن (10-12) سنة وبلغ عدد أفراد العينة (50) لاعباً، واستخدم الباحث الاختبارات والتي تمثل المهارات الأساسية بكرة القدم. وأشارت أهم النتائج أن البطارية المستخلصة صالحة للاستخدام في أغراض الانتقاء والتصنيف والتدريب

والتوصية في مجال كرة القدم، وأوصى الباحث باستخدام البطارية المستخلصة في عمليات التقويم الدوري للمهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم.

وقام كل من وار و هارا (Warr & Harra, 2000) بمشروع وطني لتطوير كرة القدم النسوية في أستراليا، حيث استخدم المنهج التجريبي لتحديد وتحسين لاعبات كرة القدم اللواتي يمكن أن يكن موهوبات، حيث تكونت العينة من فتيات رياضيات أعمارهن بين (15- 19) سنة لديهن فكرة عامة عن الألعاب الجماعية أو ألعاب القوى، مما كن يعملن في الإعلانات لتسويق الألعاب والمنتجات الرياضية حيث تم تعريض الفتيات إلى برنامج لمدة يومين ثم الاختبارات التي اشتملت على القياسات الجسمية، والاختبارات الفسيولوجية والمهارية، حيث اجتازت الاختبارات (17) فتاة من اللواتي تم اعتمادهن في الاختبار النهائي حيث تعرضن لبرنامج لمدة (12) شهر لتحسين الموهبة لديهن. وقد تم تقسيم البرنامج إلى عدة أقسام فبرنامج ما قبل المنافسات تكون من (5) وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة شهرين، وقد تم التركيز على تمكين اللاعبات من اكتساب مهارات اللعبة الضرورية لتحقيق القدرة على التنافس في أقصر وقت، وهذه المجموعة تنافست كفريق في بطولة محلية في إحدى المدن الأسترالية، وكانت النتيجة لموسم تكون من (25) مباراة اختيار (10) لاعبات من العينة لفرق المدينة، مع اختيار لاعبتان ضمن المنتخب الأسترالي الوطني خلال (6) أشهر من بدء الاختبارات وهذا المشروع برهن على أنه يمكن اختيار لاعبات كرة القدم بناء على القياسات الجسمية والاختبارات المهارية والفسيولوجية وأن إجراءات الاختبار يجب أن تكون من خلال تطوير أدوات قياس موضوعية تقيس الكفاءة الخططية والفنية، والبرامج التدريبية التي استخدمت ممكن أن تقدم أكبر فائدة لاختيار لاعبين من خلال الإجراءات التي استخدمت.

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: دراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة سلامة (2013)، ودراسة زيميك (Zimek, 2012)، ودراسة ميخيل

وآخرون (Meckel, et al, 2012)، ودراسة الداوود (2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011)، ودراسة الضمور (2011)، ودراسة الديرى والعكور (2009)، ودراسة الشرقاوي (2009)، ودراسة الأطرش (2008)، ودراسة حسن وممدوح (2006)، ودراسة عبد الستار (2005)، ودراسة البياتي ويوسف (2004).

- وهناك أيضاً دراسات استخدمت المنهج الوصفي، مثل: دراسة الكرخي (2012)، ودراسة شرعب (2008)، ودراسة الوند (2011)، ودراسة بن لكحل (2007)، ودراسة منصور (2007)، ودراسة الراوي وطبيل (2006)، ودراسة سلطان (2004)، ودراسة حجازي (2000)، ودراسة عبد المنعم (2003)، ودراسة كانيكنز وآخرون (Kannekens, et al, 2009)، ودراسة أولد (Auld, 2006).

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

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الخططي، مثل: دراسة الكرخي (2012)، ودراسة الضمور (2011)، ودراسة الوند (2011)، ودراسة كانيكنز وآخرون (Kannekens, et al, 2009)، ودراسة حسو (2008)، ودراسة بن لكحل (2007)، ودراسة منصور (2007)، ودراسة الراوي وطبيل (2006)، ودراسة حسن وممدوح (2006).

- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب البدني، مثل: دراسة سويدان (2015)، ودراسة شريجي (2013)، ودراسة سلامة (2013)، ودراسة زيميك (Zimek,

(2012)، ودراسة ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012) ودراسة حسين (2011)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) ودراسة الديري والعكور (2009)، ودراسة الشرقاوي (2009).

- ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب المهاري والخططي معاً، مثل: دراسة الكرخي (2012)، ودراسة الأطرش (2008)، ودراسة سلطان (2004)، ودراسة حجازي (2000).

- كما أن هناك دراسات قد تناولت الجانب البدني والمهاري، مثل: دراسة شرعب (2011)، ودراسة البياتي ويوسف (2004)، ودراسة علي (2004).

- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (10- 180) فرد، فقد بلغ حجم العينة (10) لاعبين في دراسة الضمور (2011)، بينما بلغ حجم العينة (180) لاعباً في دراسة الراوي وطبيل (2006).

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.
- كيفية اختيار العينة وتحديدها.
- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.
- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- تقنين البرامج التدريبية في كرة القدم.

- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج المقترح لتدريب القدرات البدنية والخططية من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

- بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:
- استخدم الباحث برنامج تدريبي مقترح لتحسين المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني.
- كما أن هذه الدراسة تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت الجانبين البدني والخططي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني في حدود علم الباحث.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

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

منهج الدراسة

تم اعتماد المنهج التجريبي بإحدى أشكاله وذلك لملاءمته للدراسة وأهدافها وفرضياتها:

- المجموعة التجريبية

- المجموعة الضابطة

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من (390) لاعباً في دوري الاحتراف الجزئي والمسجلين رسمياً في قوائم الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي (2015م- 2016م) كما هو مشار إليه في الملحق رقم (8).

عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول في نادي طوباس الرياضي ونادي جنين الرياضي للموسم الرياضي (2015م- 2016م)، وبلغ عدد أفراد العينة (30) لاعباً، أي ما نسبته (7.7%) من المجموع الكلي للمجتمع، وتم توزيعهم عمدياً إلى مجموعتين: تجريبية من لاعبي نادي طوباس الرياضي لكرة القدم وبواقع (15) لاعباً، وضابطة من لاعبي نادي جنين الرياضي لكرة القدم بواقع (15) لاعباً، وقد تم استخدام الاختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين (Independent t-test) كما يظهر في نتائج الجدول رقم (1)، وذلك لأجل التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في متغيرات العمر والطول والوزن إضافةً إلى القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة.

الجدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات العمر والطول والوزن (ن = 30).

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الالتواء
العمر	سنة	25.86	3.93	0.31 -
الطول	سم	175	3.88	0.44 -
الوزن	كغم	73.40	3.82	0.98 -

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر كانت (3.93 ± 25.86) ، ولمتغير الطول (3.88 ± 175) ، ولمتغير الوزن (3.82 ± 73.40) ، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(-1 - 0)$ والتي تدل على تجانس عينة الدراسة، وبالتالي تم توزيع أفراد عينة الدراسة على مجموعتين متكافئتين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخطية، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتأكيد على التكافؤ بين أفراد المجموعتين والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخطية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن = 30).

مستوى الدلالة *	(ت) المحسوبة	ضى (ن = 15)		ت (ن = 15)		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والخطية
		ع	م	ع	م		
0.062	1.94 -	0.45	5.42	0.52	5.07	دقيقة	تحمل عام (1500 متر)
0.201	1.31 -	0.33	4.17	0.45	3.98	ثانية	السرعة (عدو 30 متر)
0.206	1.29 -	0.81	25	1.01	24.56	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
0.062	1.92	1.07	10.15	1.26	10.98	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
0.086	1.78	0.14	2.37	0.21	2.49	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)
0.089	1.76	1.53	11.93	1.77	13	درجة	التمريرات

0.113	1.63	1.60	12	2.89	13.40	درجة	المحاورة
0.777	0.28 -	1.18	11.86	3.41	11.60	درجة	التصويب
0.068	1.90	1.43	12.73	1.80	13.86	درجة	الكفاح على الكرة
0.718	0.36	1.44	11.66	1.55	11.86	درجة	وضعية اللاعب

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، درجات الحرية (28)، (ت) الجدولية (2.04).

تبين نتائج الجدول (2) التكافؤ بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخطية، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولة والتي تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في القياس القبلي على جميع المتغيرات البدنية والخطية بين أفراد المجموعتين.

أدوات الدراسة

أولاً: الاختبارات المستخدمة

• الاختبارات البدنية

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

• الاختبارات الخطية

- التمرير.
- التصويب.
- وضعية اللاعب.
- المحاورة.
- الكفاح على الكرة.

ثانياً: الأدوات المستخدمة

- ملعب كرة قدم معشب.
- صافرة (Fox).
- ساعة توقيت (Diamond).
- كركر بطول (50) متر لقياس المسافات.
- أداة لقياس للمرونة (صندوق خشبي).
- كرات قدم.
- أهداف صغيرة متنقلة.
- كاميرا.
- إشارات استدلالية (شواخص وأقماع).
- شاشة عرض.
- استمارة.
- أقلام.
- أطواق دائرية.
- قميص للتدريب.

إجراءات الدراسة:

- كتاب تسهيل مهمة من أجل تطبيق برنامج الدراسة على عينة الدراسة.
- القياسات القبليّة

قام الباحث بأخذ القياسات القبليّة لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية، وقد أخذ هذه القياسات بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتحقق من صدقها وثباتها، وقد تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة الواقعة ما بين (2016/02/25 - 2016/02/28)، حيث تم أخذ القياسات البدنية في الملعب بينما تم أخذ القياسات الخطئية من خلال متابعة مباراة مسجلة تم من خلالها رصد

المتغيرات الخططية لكل لاعب على حدى بمساعدة ثلاثة زملاء من المختصين في مجال الرياضة.

- البرنامج التدريبي

قام الباحث، ومن خلال اطلاعه على المراجع والدراسات العلمية السابقة وبحكم خبرته كلاعب كرة قدم محترف ومدرب لفريق الناشئين في نادي طوباس الرياضي، واستشارة الخبراء والمختصين في كرة القدم، قام الباحث بصياغة البرنامج التدريبي بشكله النهائي مع مراعاة الأخذ بنصائح واقتراحات الخبراء والمختصين أيضاً المدربين في مجال لكرة القدم، وضم البرنامج بعض المتغيرات البدنية والخططية ومدى أثرها على بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، والقوة الانفجارية) وأثره على بعض المتغيرات الخططية (التمريرات، والتصويب، والمحاورة، ووضعية اللاعب، والكفاح على الكرة)، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث طرق تدريبية متعددة ومتنوعة بما يتناسب مع حدث التمرين، فتم استخدام طريقة التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة، والتدريب الدائري، وطبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2016/03/03م) إلى (2016/05/03م)، وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية، حيث قام الباحث بتخصيص مدة زمنية مقدارها (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، واستغرق زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة، والملحق رقم (4) يوضح ذلك.

- تطبيق البرنامج

شرع الباحث والمساعدون له بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية ابتداءً من تاريخ 2016/03/03م حتى تاريخ 2016/05/03م.

- القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والذي استمر لمدة (8) أسابيع، والبرنامج التقليدي الذي استمر أيضاً لمدة (8) أسابيع، قام الباحث ومساعدوه بأخذ القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة خلال الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2016/05/04م) - (2016-05/06م)، حيث تم أخذ القياسات البدنية في الملعب بينما تم أخذ القياسات الخططية من خلال متابعة مباراة مسجلة تم

من خلالها رصد المتغيرات الخطئية لكل لاعب على حدى بمساعدة ثلاثة زملاء من المختصين في مجال الرياضة.

- الفريق المساعد

استعان الباحث ببعض أصدقائه من اللاعبين في الفريق الأول لنادي طوباس الرياضي وبعض زملائه من مدرسي التربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم/ طوباس لإجراء الدراسة الحالية، والملحق رقم (6) يوضح أسماءهم وتخصصاتهم.

- إجراء الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة وتم إجراء التطبيق الأول بتاريخ (2016/02/19م) والتطبيق الثاني بتاريخ (2016/02/24م)، وذلك بهدف التعرف إلى النقاط التالية:

- 1- معرفة الوقت اللازم للتمرينات.
- 2- معايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 3- تعليم وتدريب المساعدين على استخدام الأدوات والأجهزة.
- 4- معرفة مدى مناسبة التمرينات المقترحة.
- 5- الصعوبات التي يواجهها الباحث.
- 6- معرفة المعاملات العلمية للاختبارات.

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغير المستقل:

- البرنامج التدريبي.

ثانياً: المتغيرات التابعة:

- المتغيرات البدنية، وتشمل: (التحمل العام، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، والقوة الانفجارية).

- المتغيرات الخطئية، وتشمل: (التمرير، والتصويب، ووضعية اللاعب، والمحاور، والكفاح على الكرة).

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

- الصدق

من أهم المعاملات العلمية للدراسة صدق الاختبار حيث يعتبر معياراً علمياً هاماً يقيس بدقة الظاهرة التي تم تصميمه لقياسها. (علاوي ورضوان، 2000). خلال هذه الدراسة تم استشارة المحكمين والبالغ عددهم (10) من الأساتذة في الجامعات والمختصين لإيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية والخطئية ومدى ملاءمتها لأفراد العينة، حيث قام الباحث بعرض الاختبارات على المحكمين وبعد دراسة الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي للاختبارات من خلال ما اتفق عليه المحكمون مراعيًا الاقتراحات المشار إليها من قبلهم، ويتضمن الملحق رقم (1) استمارة تحكيم الاختبارات، والملحق رقم (5) أسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية.

- الثبات

استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني خمسة أيام بين التطبيقين للتأكد من صدق وثبات الاختبارات الخطئية والبدنية المستخدمة في الدراسة، حيث استخرج معامل الثبات والصدق الذاتي لهذه الاختبارات كما أشار إليه رضوان (2011) وذلك من خلال إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، كما هو موضح في المعادلة التالية:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

ثبات الاختبارات البدنية والخطئية

للتحقق من ثبات الاختبارات البدنية والخطئية، قام الباحث بتطبيقها مرتين على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين من لاعبي كرة القدم في نادي طوباس وجنين، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين خمسة أيام، وطبق معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني كما تشير إلى ذلك نتائج الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3): معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والخطية لدى أفراد العينة الاستطلاعية (ن = 10).

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والخطية
	ع	م	ع	م		
**0.86	0.17	5.38	0.25	5.43	دقيقة	تحمل عام (1500) متر
**0.87	0.26	3.66	0.28	3.69	ثانية	السرعة (عدو 30 متر)
**0.91	0.43	25.20	0.45	25.23	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
**0.78	1.05	9.64	0.94	9.29	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
**0.84	1.23	2.38	1.08	2.27	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)
*0.76	1.26	10.40	0.94	9.70	درجة	التمريرات
**0.81	2.02	10.10	0.96	9.60	درجة	المحاورة
*0.76	1.35	10.50	1.07	10.60	درجة	التصويب
**0.83	1.10	10.90	1.22	10.20	درجة	الكفاح على الكرة
*0.76	1.31	9.80	1.34	9.60	درجة	وضعية اللاعب

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)، * مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (3) إلى ثبات الاختبارات البدنية والخطية قيد الدراسة، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية ما بين (0.78 - 0.91)، أما للمتغيرات الخطية فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.76 - 0.83) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وتدلل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات وثباتها وأنها جيدة لأغراض الدراسة.

- الموضوعية

الموضوعية هي عدم تأثر الاختبارات باختلاف المحكمين وعدم التحيز أو تدخل المختبرين، كما أشار عبد المجيد والياسري (2003) إلى أن الموضوعية عدم أو قلة وجود اختلاف في أسلوب

تقويم أداء المختبرين على الرغم من اختلاف المحكمين، وقام الباحث نفسه بالتسجيل اليدوي لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة واختبار (ت) للأزواج لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير عند كل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لتحديد الفروق في القياسات البعديّة بين أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

الفصل الرابع

- عرض نتائج الدراسة

عرض النتائج:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

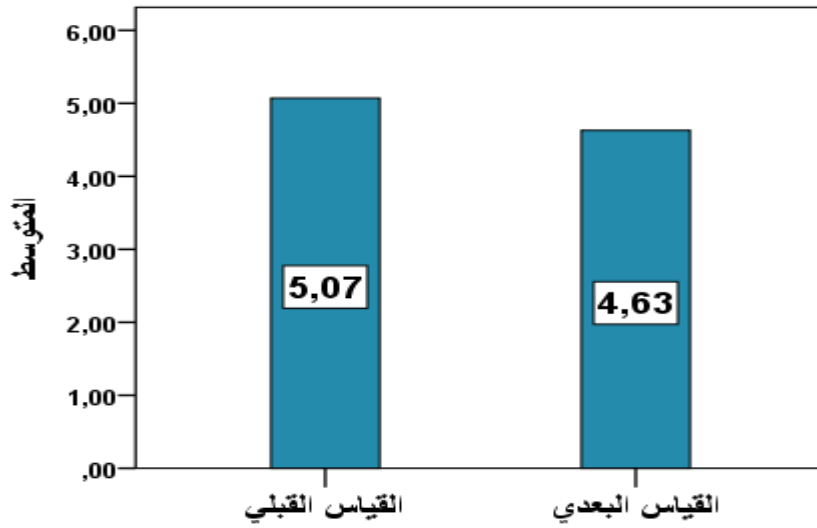
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

الجدول رقم (4): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 15).

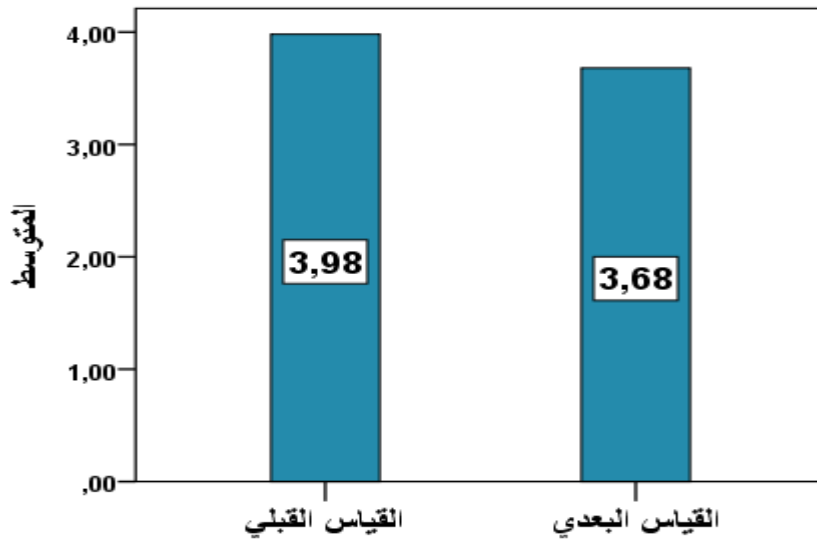
%	مستوى الدلالة *	(ت) المحسوبة	بعد		قبل		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع	م	ع	م		
8.67 -	*0.002	3.858	0.42	4.63	0.52	5.07	دقيقة	تحمل عام (1500) متر
7.53 -	*0.046	2.185	0.40	3.68	0.45	3.98	ثانية	السرعة (عدو 30 متر)
3.05 -	*0.041	2.251	1.30	23.81	1.01	24.56	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
5.46	*0.004	3.411	1.60	11.58	1.26	10.98	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
7.22	*0.000	6.262	0.17	2.67	0.21	2.49	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية للتغير.

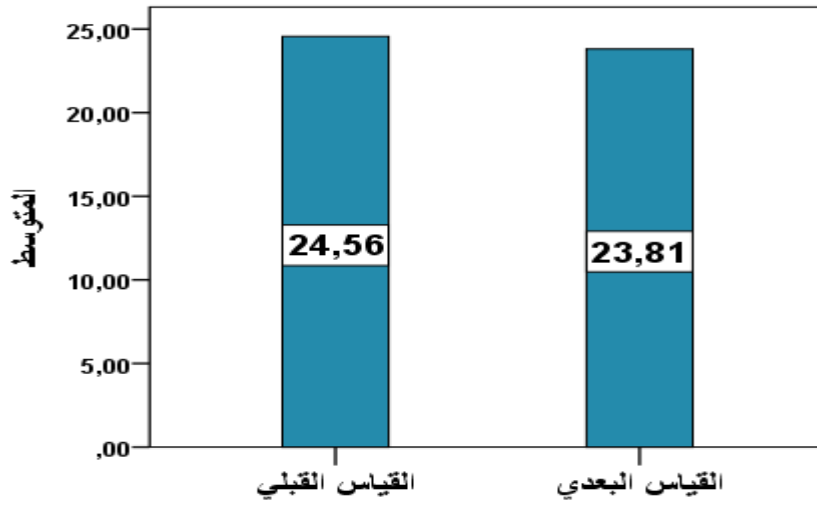
تبين نتائج الجدول (4) أن هناك تحسناً ملحوظاً في الأداء البدني على القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت الفروق دالة إحصائياً عند ($0.05 \geq \alpha$)، كما وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (8.67%)، السرعة (7.53%)، الرشاقة (3.05%)، المرونة (5.46%)، القوة الانفجارية (7.22%)،). ويظهر ذلك في الأشكال البيانية (1-5).



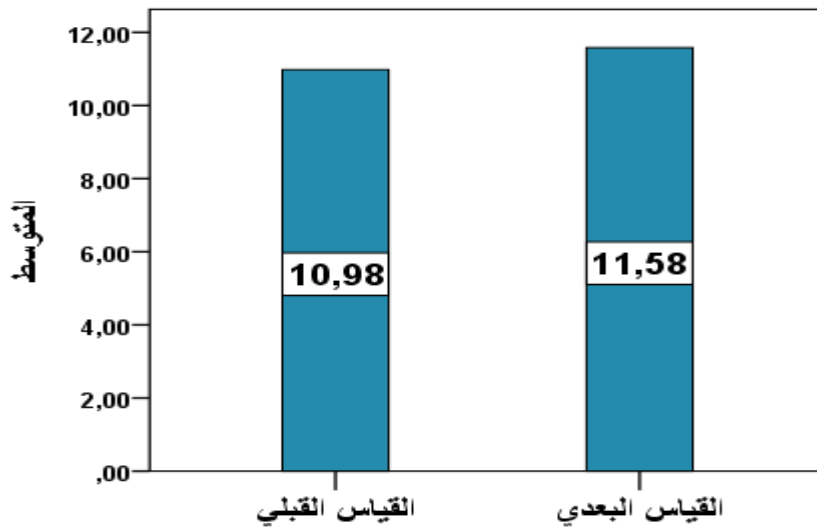
الشكل البياني (1): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام لدى أفراد المجموعة التجريبية.



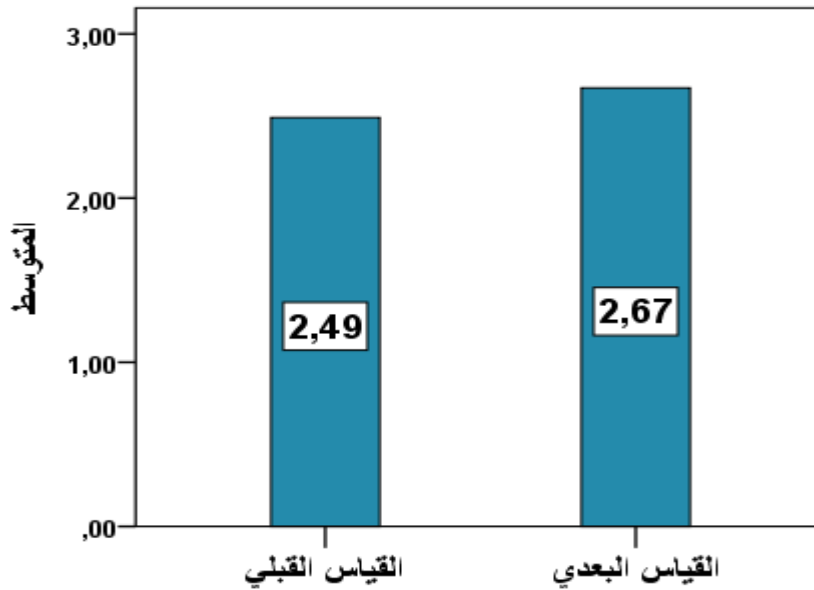
الشكل البياني (2): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني (3): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني (4): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني (5): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

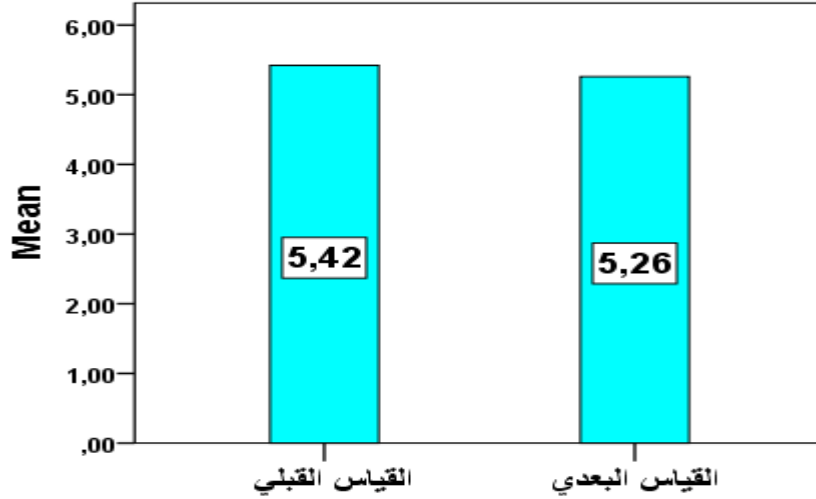
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (5) توضح ذلك.

الجدول رقم (5): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 15).

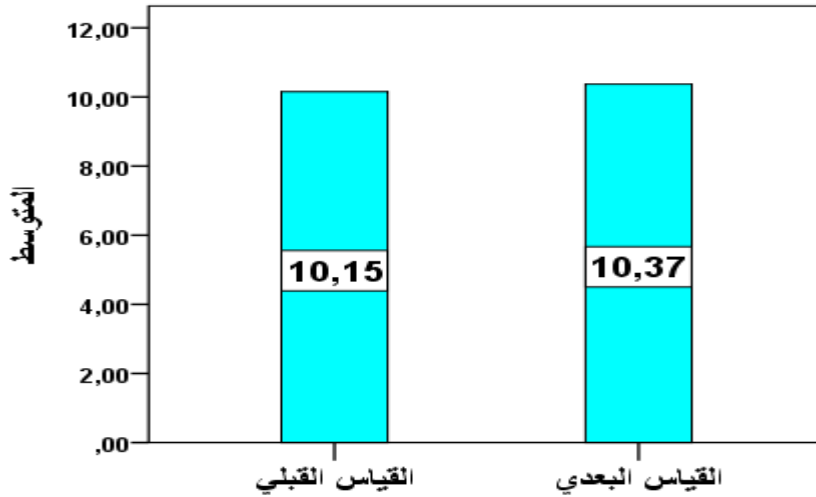
%	مستوى الدلالة *	(ت) المحسوبة	بعد		قبل		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع	م	ع	م		
2.95 -	*0.009	3.022	0.32	5.26	0.45	5.42	دقيقة	تحمل عام (1500) متر
1.67 -	0.127	1.623	0.27	4.10	0.33	4.17	ثانية	السرعة (عدو 30 متر)
0.32 -	0.282	1.119	0.91	24.92	0.81	25	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
2.16	*0.012	2.888	1.02	10.37	1.07	10.15	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
2.53	*0.029	2.236	0.15	2.43	0.14	2.37	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية للتغير.

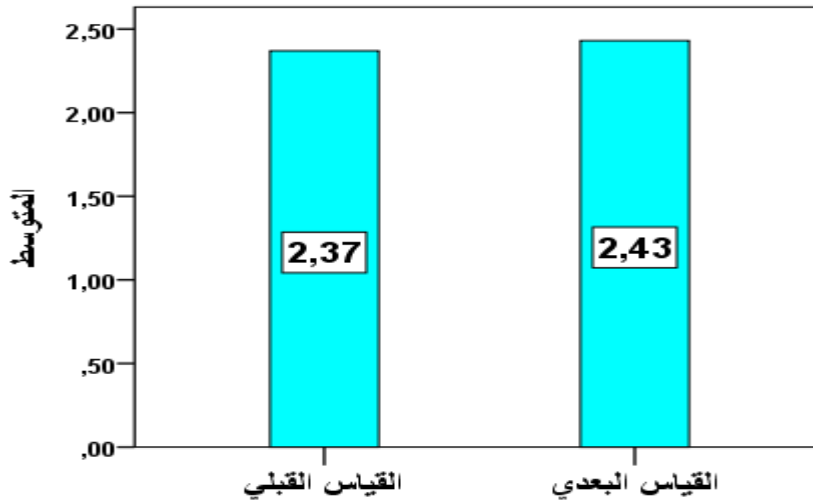
تشير نتائج الجدول (5) إلى حدوث تحسن ملحوظ ودال إحصائياً عند $(0.05 \geq \alpha)$ ولصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية (التحمل العام، والمرونة، والقوة الانفجارية) لدى أفراد المجموعة الضابطة، وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (%2.95)، المرونة (%2.16)، القوة الانفجارية (%2.53)). بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً في متغيري (السرعة والرشاقة). ويظهر ذلك في الأشكال البيانية (6-8).



الشكل البياني (6): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني (7): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني (8): الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

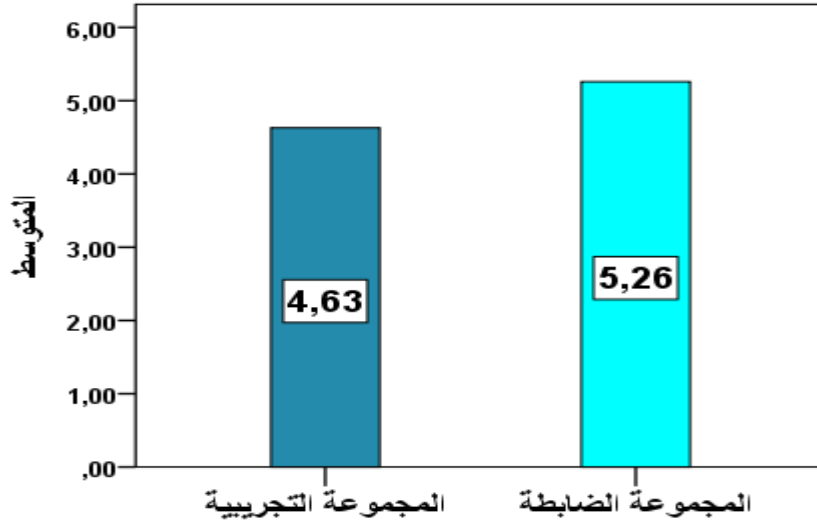
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (6) توضح ذلك.

الجدول رقم (6): الفروق في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30).

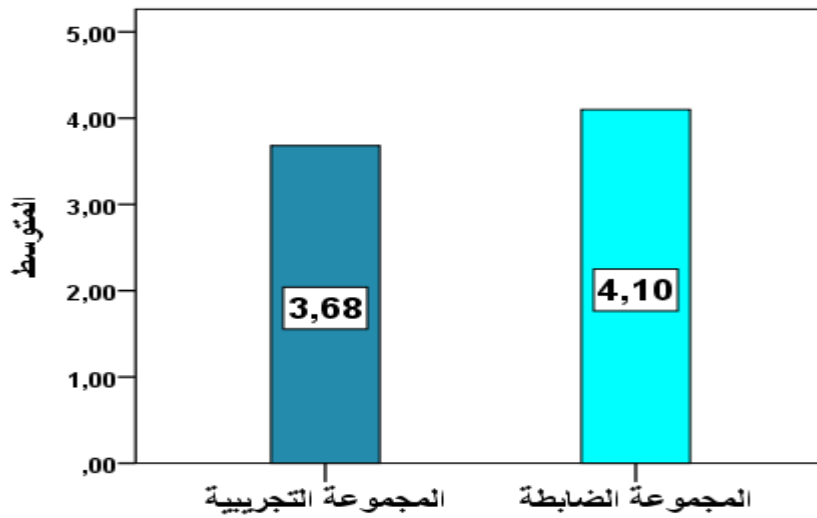
مستوى الدلالة *	(ت) المحسوبة	ض (ن=15)		ت (ن=15)		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		ع	م	ع	م		
*0.000	4.562 -	0.32	5.26	0.42	4.63	دقيقة	تحمل عام (1500) متر
*0.003	3.309 -	0.27	4.10	0.40	3.68	ثانية	السرعة (عدو 30 متر)
*0.012	2.704 -	0.91	24.92	1.30	23.81	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
*0.020	2.467	1.02	10.37	1.60	11.58	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
*0.001	3.833	0.15	2.43	0.17	2.67	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الإنحراف.

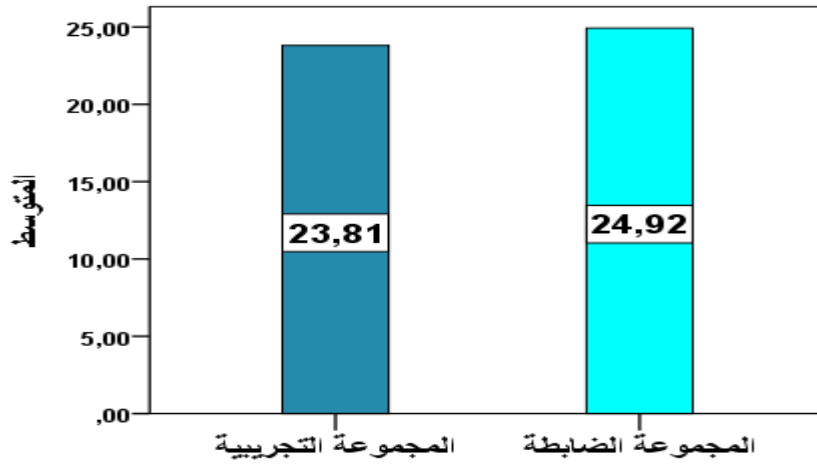
تشير نتائج الجدول (6) أن التحسن عند أفراد المجموعة التجريبية كان أفضل من أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة وكانت جميعها دالة إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.05)$. ويظهر ذلك في الأشكال البيانية (9-13).



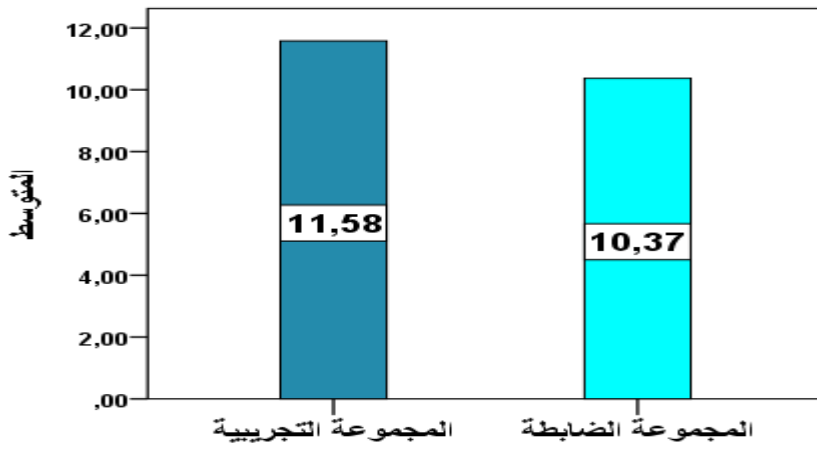
الشكل البياني (9): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير التحمل بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



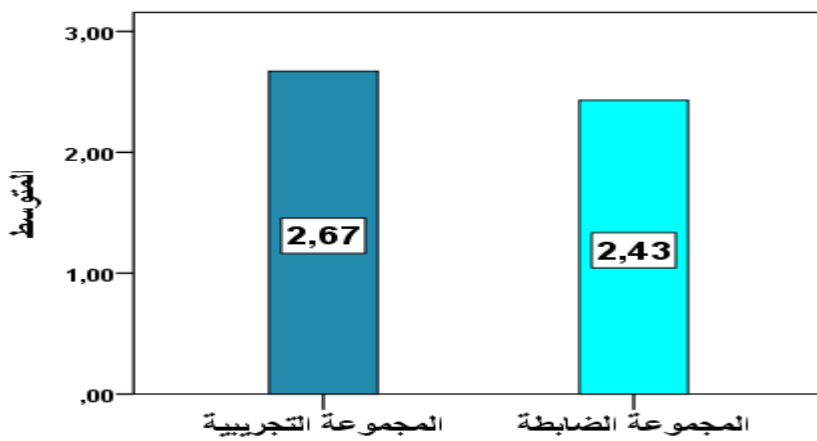
الشكل البياني (10): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير السرعة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني (11): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني (12): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير المرونة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني (13): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير القوة الانفجارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

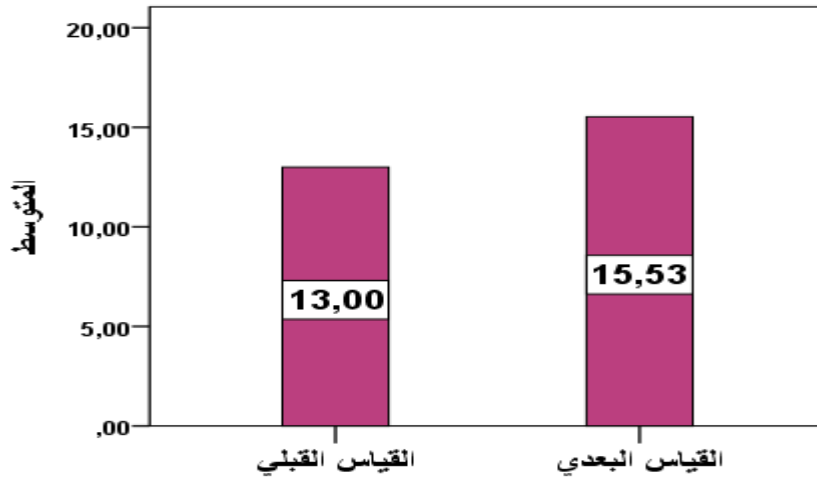
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (7) توضح ذلك.

الجدول رقم (7): الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 15).

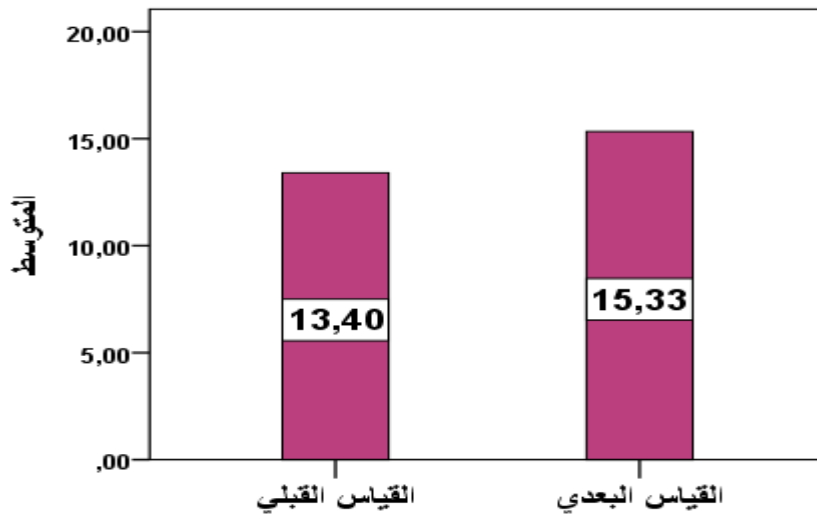
المتغيرات الخطئية	وحدة القياس	قبل		بعد		(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة *	%
		ع	م	ع	م			
التمريرات	درجة	13	1.77	15.53	2.13	8.718	*0.000	19.46
المحاورة	درجة	13.40	2.89	15.33	3.03	8.473	*0.000	14.40
التصويب	درجة	11.60	3.41	13.66	3.37	7.278	*0.000	17.75
الكفاح على الكرة	درجة	13.86	1.80	15.80	2.17	7.790	*0.000	13.99
وضعية اللاعب	درجة	11.86	1.55	13.73	1.98	6.820	*0.000	15.76

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الإنحراف، (%) النسبة المئوية للتغير.

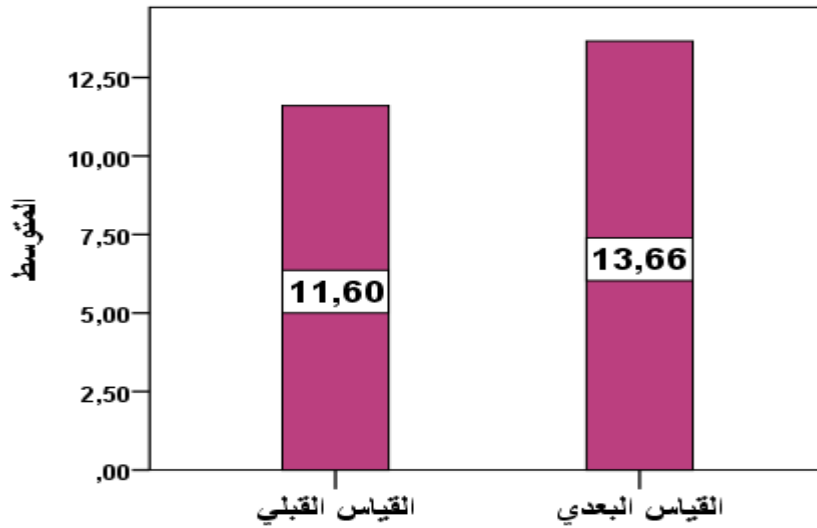
تظهر نتائج الجدول (7) أن هناك تقدماً وتحسناً ملحوظاً على القياس البعدى في جميع المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية وجاءت الفروق دالة إحصائياً عند ($0.05 \geq \alpha$) ولصالح القياس البعدى، كما وكانت النسبة المئوية للتغير كما يلي: (التمريرات 19.46%)، (المحاورة 14.40%)، (التصويب 17.75%)، (الكفاح على الكرة 13.99%)، (وضعية اللاعب 15.76%). ويظهر ذلك في الأشكال البيانية (14 - 18).



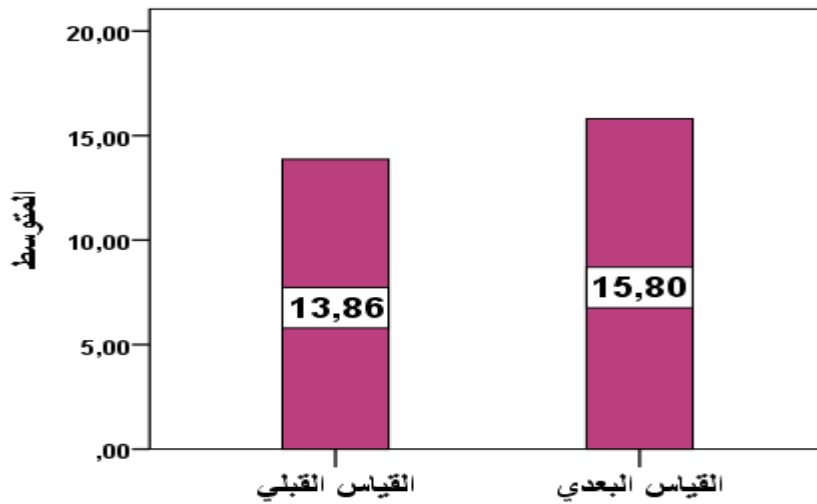
الشكل البياني (14): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التميريات لدى أفراد المجموعة التجريبية.



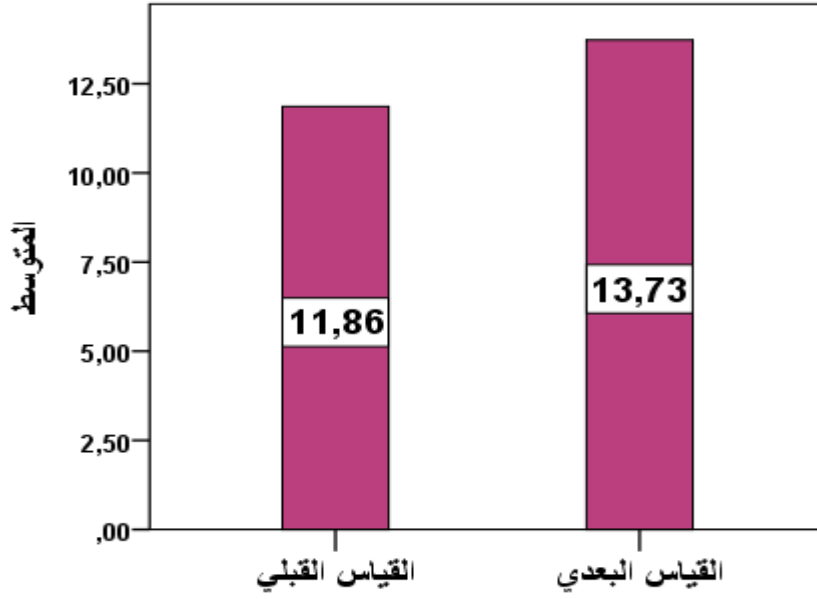
الشكل البياني (15): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير المحاورة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني (16): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني (17): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الكفاح على الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني (18): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير وضعية اللاعب لدى أفراد المجموعة التجريبية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (8) توضح ذلك.

الجدول رقم (8): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 15).

المتغيرات الخطئية	وحدة القياس	قبل		بعد		مستوى الدلالة *	%
		ع	م	ع	م		
التمريرات	درجة	1.53	11.93	1.83	12.26	0.290	2.76
المحاورة	درجة	1.60	12	1.84	12.13	0.709	1.08
التصويب	درجة	1.18	11.86	1.84	12.13	0.512	2.27
الكفاح على الكرة	درجة	1.43	12.73	1.75	12.93	0.556	1.57
وضعية اللاعب	درجة	1.44	11.66	1.48	11.93	0.262	2.31

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الإنحراف، (%) النسبة المئوية للتغير.

تشير نتائج الجدول (8) إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

سادساً: النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الخطئية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

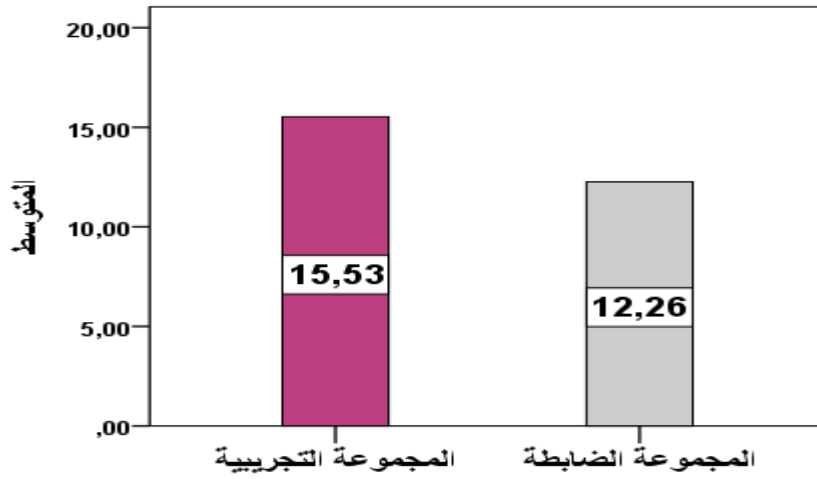
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (9) توضح ذلك.

الجدول رقم (9): الفروق في القياس البعدي للمتغيرات الخطئية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30).

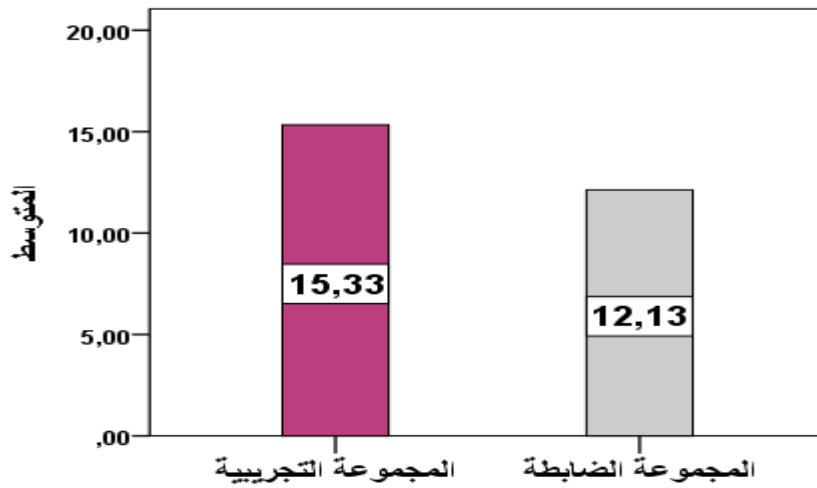
المتغيرات الخطئية	وحدة القياس	ت (ن = 15)		ض (ن = 15)		مستوى الدلالة *
		ع	م	ع	م	
التمريرات	درجة	2.13	15.53	1.83	12.26	*0.000
المحاورة	درجة	3.03	15.33	1.84	12.13	*0.002
التصويب	درجة	3.37	13.66	1.84	12.13	0.134
الكفاح على الكرة	درجة	2.17	15.80	1.75	12.93	*0.000
وضعية اللاعب	درجة	1.98	13.73	1.48	11.93	*0.009

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الإنحراف، (%) النسبة المئوية للتغير.

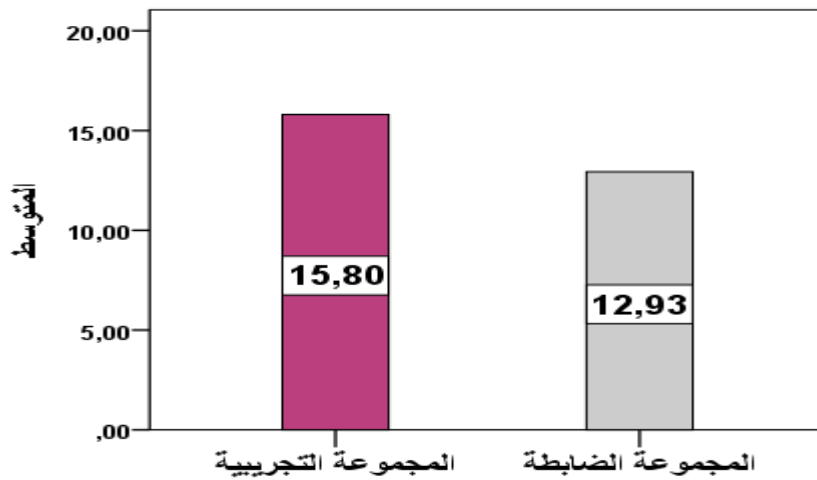
تشير نتائج الجدول (9) أن التحسن في الأداء الخطئي عند أفراد المجموعة التجريبية كان أفضل من أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لجميع المتغيرات الخطئية قيد الدراسة وكانت جميعها دالة إحصائية عند ($0.05 \geq \alpha$) ما عدا متغير التصويب. ويظهر ذلك في الأشكال البيانية (9-13).



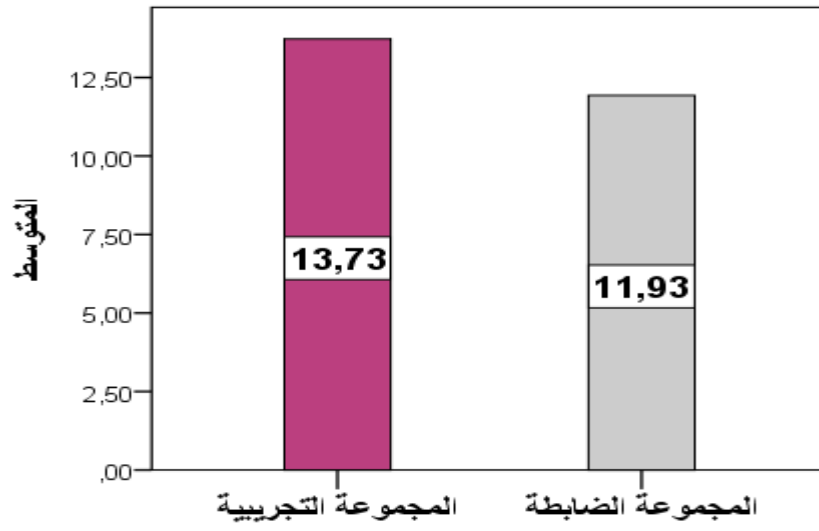
الشكل البياني (19): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير التمريرات بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني (20): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير المحاورة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني (21): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير الكفاح على الكرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني (22): الفرق في متوسط القياس البعدي لمتغير وضعية اللاعب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المراجع

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج استخدام اختبار (ت) للأزواج الظاهرة في الجدول رقم (4) أنه عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (8.67%)، السرعة (7.53%)، الرشاقة (3.05%)، المرونة (5.46%)، القوة الانفجارية (7.22%)).

يعزو الباحث ذلك التحسن في المتغيرات البدنية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية نظراً للاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز بشكل كبير على تحسين وتطوير القدرات البدنية جميعها (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل) من خلال استخدام التدريبات المقننة، ويعزو الباحث أيضاً هذا التحسن في المتغيرات البدنية إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم وساعد بشكل واضح على رفع القدرات البدنية للاعب حيث اشتمل البرنامج المقترح على تمارين نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، الأمر الذي أدى إلى تطور القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، كما ويعزو الباحث هذا التحسن إلى الانتظام في التدريب لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من سلامة (2013) ودراسة حسين (2011) ودراسة الشرقاوي (2009) ودراسة الديري والعكور (2009) ودراسة البياتي ويوسف (2004) من حيث التغير في المتغيرات البدنية جميعها. كما واتفقت الدراسة مع دراسة شرجي (2013) من حيث التغير في المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة).

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شرجي (2013) من حيث متغير التحمل، حيث اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمداً على شكل اللعب.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية (التحمل العام، المرونة، القوة الانفجارية) ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة، وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (2.95%)، المرونة (2.16%)، القوة الانفجارية (2.53%)). بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في متغيري (السرعة والرشاقة).

ويعزو الباحث ذلك التحسن في المتغيرات البدنية (التحمل، القوة، المرونة) إلى انتظام اللاعبين أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ولكونهم منتظمين في التدريب والمشاركة الفعالة في التدريبات فهذا يؤدي إلى التحسن في بعض المتغيرات البدنية وليس جميعها كالتحمل والمرونة والقوة، بينما هناك بعض المتغيرات التي لم يطرأ عليها تحسن كالسرعة وذلك لأن هذه العناصر بحاجة إلى تدريبات مقننة واستخدام أساليب تدريب مناسبة حتى يتمكن المدرب من تطويرها للاعب.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من الديري والعمور (2009) ودراسة الشراوي (2009) ودراسة علي (2004).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تشير نتائج الجدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث ذلك الى خضوع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقنن والتزامهم بالتدريبات على أكمل وجه.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من حسين (2011) ودراسة الديري والعمور (2009) حيث قامت هذه الدراسات بتصميم برنامج تدريبي مدته (8) أسابيع وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية وفي القياس البعدي تبين أن هناك تفوق في المتغيرات البدنية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على حساب أفراد المجموعة الضابطة.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

يتضح من نتائج الجدول (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات الخطئية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير كما يلي: (التمريرات (19.46%)، المحاوره (14.40%)، التصويب (17.75%)، الكفاح على الكرة (13.99%)، وضعية اللاعب (15.76%).

ويعزو الباحث هذا التحسن في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى محتوى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه حيث احتوى على تمرينات خاصة تعمل على تطوير كل متغير من المتغيرات الخطئية، فمثلاً: متغير التمرير تم تطبيقه على العينة بأكثر من طريقة وبأكثر من شكل ففي البداية تم تطبيقه مع عدم وجود منافس، بعدها وجود منافس سلبي وبالنهاية تم تطبيقها بوجود منافس إيجابي، وهكذا تم التعامل مع جميع المتغيرات الخطئية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين وثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل القواعد الخطئية من خلال اللعب، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للقواعد الخطئية كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب الخطئي، ويعزو الباحث أيضاً عدم التطور لدى

أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم استخدام البرامج التدريبية الخطئية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى الخطئي للاعبين.

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

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

تشير نتائج الجدول (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث أن عدم التطور في المتغيرات الخطئية إلى عدم استخدام برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين وعدم الاهتمام بالجانب الخطئي من قبل المدربين واللاعبين لعدم الوعي بأهمية الجانب الخطئي في منافسات كرة القدم، واتقت هذه الدراسة مع دراسة سعد (2003) ودراسة سلطان (2004) حيث أن نتائج هذه الدراسات لم تشر إلى أي تقدم أو تحسن في مستوى القدرات الخطئية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الخطئية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تشير نتائج الجدول (9) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخطئية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التطور في المتغيرات الخططية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المقنن الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية والذي هدف إلى تطوير المتغيرات الخططية جميعها واحتوى على كثير من التمارين والأساليب المناسبة للمواقف الخططية، بينما البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الخططي بسبب عدم الاهتمام الكافي بالجانب الخططي في الوحدات التدريبية والتركيز على اللعب التنافسي وأهمية الفوز وإهمال الجانب الخططي، ويعزو الباحث أيضاً هذا التحسن إلى التزام وانتظام أفراد المجموعة التجريبية في التدريبات والتركيز في أداء التمرينات في البرنامج التدريبي.

اتفقت هذه النتيجة مع كل من دراسة حسن وممدوح (2006) ودراسة الراوي وطبيل (2006) ودراسة سلطان (2004) ودراسة عبد المنعم (2003).

الاستنتاجات

- في ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة والمنهج المقدم وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الإحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي:
1. التدريبات البدنية والخططية له أثر إيجابي على اللاعبين وتؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.
 2. التدريبات البدنية والخططية له أثر إيجابي في إزالة التعب وله دور تمهيدي إيجابي قبل اللعب.
 3. التحسن الملحوظ في الجانب الخططي كان أفضل منه في الجانب البدني وذلك لأن الفريق كان في مرحلة الإياب من الموسم الرياضي أي أن الفريق معد بدنياً، لذلك كان التحسن في الجانب الخططي أفضل، لأن الاهتمام بالجانب الخططي كان ضئيلاً قبل تطبيق البرنامج.
 4. التركيز على الجانب الخططي والبدني يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل ومستوى أداء عالي.
 5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في النواحي الخططية ولصالح المجموعة التجريبية.
 6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في النواحي البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات

يوصي الباحث بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.
2. التركيز على الجانب الخططي من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.
3. التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها.
4. استخدام أساليب وطرق مختلفة في التدريب.

5. تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم أهمية الجانب البدني والخططي في كرة القدم.
6. التأكيد على التمرين الخططي للاعبين لما له من أثر إيجابي على مستوى اللاعب خاصة في المراحل البدائية من التدريب.
7. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة على الألعاب الجماعية الأخرى، مثل: كرة اليد، والطائرة... إلخ.
8. عمل برامج تدريبية مشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية.

- أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- أحمد، ساري؛ عبد الرازق، نورما. (2001). "اللياقة البدنية والصحة"، ط1، دار وائل للنشر. عمان. الأردن.
- الأطرش، محمود. (2008). "تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج22، ع (5)، ص (1625-1652). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2009). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- البساطي، أمر الله أحمد. (1995). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- بن لكحل، منصور. (2007). "دراسة تحليلية للتصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من سن 16 إلى 18 سنة في دولة الجزائر"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد 49. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. مصر.
- البياتي، ماهر؛ يوسف، فارس. (2004). "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم"، مجلة التربية الرياضية. جامعة بغداد 13 (1)، 257.
- الجبالي، عويس. (2001). "التدريب الرياضي _ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.

- الجبالي، عويس. (2003). "التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر.
- حجازي، محمد حموده. (2000). "بناء بطارية لانتقاء طلاب كرة القدم المتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضياً". كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - قسم التدريب الرياضي. جامعة حلوان. القاهرة. مصر.
- حسانين، محمد صبحي. (1995). "التقويم والقياس في التربية البدنية"، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- حسن، ممدوح. (2006). "بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي"، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية الرياضية، الجزء الثالث. جامعة الإسكندرية. مصر.
- حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حسّو، مؤيد. (2008). "المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية"، مج16، ع(54)، ص (100-122). جامعة بغداد.
- حسين، رائد. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- حماد، مفتي إبراهيم. (1990). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). "المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.
- خريط، ريسان مجيد. (1995). "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي". بغداد. العراق.

- الداوود، راتب. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10). نابلس. فلسطين.
- الراوي، مكي؛ طيبيل، علي. (2006). "بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العدد 42، المجلد 12. العراق.
- زهران، عبد الله. (2010). "أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
- سعد، محمود (2003). "التفكير الخططي وعلاقته بوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية بالهرم. مصر.
- سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- سلطان، محمد. (2004). "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 52. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
- سويدان، خالد. (2015). "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين". (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). "أساسيات التدريب الرياضي". المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية، مصر.
- شرجي، محمد. (2013). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- شرعب، عمر. (2011). "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الشرقاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
- الضمور، بلال عوض خلف. (2011). "أثر تعليم الجوانب الخطئية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخطئي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج. 33، ع. 3.
- طه، إسماعيل وآخرون. (1993). "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
- عبد البصير، عادل محمد. (1999). "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- عبد الستار، محمد. (2005). "تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم". (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.
- عبد المجيد، مروان؛ الياسري، محمد. (2003). "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية". ط1، مؤسسة الوراق، عمان، الأردن.
- عبد المنعم، طارق. (2003). "العلاقة بين بعض المبادئ الخطئية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط. مصر.
- العكور؛ الديري. (2009). "دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبد الله الثاني على طلاب

- المرحلة الأساسية بأعمار (10-11) سنة"، مؤتمة للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 15 (2)، 4.
- علاوي، محمد حسن. (1987). "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، ط6، دار المعارف. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.
- علي، حمدي محمد. (2004). "تأثير تنمية الحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقة 1500م". (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنين. جمعة قناة السويس. بورسعيد. مصر.
- عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"، ط1، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- القدومي، عبد الناصر. (2006). "القدرة اللاؤكسيجينية عند لاعبي فرق الألعاب الجماعية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث"، مج 13، ع (1)، ص (1-36). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الكرخي، مقداد غازي مجيد. (2012). "تأثير تمرينات المقتربات الخططية والتعلم الإقتاني في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.
- كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا.
- محمد، مفتي إبراهيم. (1994). "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- محمود، غازي صالح. (2011). "كرة القدم (المفاهيم _ التدريب)"، مكتبة المجتمع العربي. كلية التربية الرياضية. الجامعة المستنصرية. مصر.

- محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
- محمود، مسعد علي. (2006). "المدخل إلى اللياقة البدنية"، مطبعة 6 أكتوبر. مصر.
- مختار، حنفي. (1990). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- مسعد، علي محمود؛ البساطي، أمر الله؛ كشك، محمد شوقي. (2005). "محاضرات في التدريب الرياضي"، مذكرات غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- مفتي، إبراهيم. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.
- منصور، لکل. (2007). "تقويم القدرة على التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم وعلاقته بنتائج الفرق ناشئين (المرحلة العمرية 16-18 سنة) بدولة الجزائر"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 61. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. مصر.
- المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
- النمري، مشعل عدي. (2013). "مهارات كرة القدم وقوانينها"، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- الوتد، علاء عبد الرحمن محمد. (2011). "مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية"، مجلة جامعة النجاح الوطنية. (رسالة ماجستير منشورة). نابلس. فلسطين.
- الوقاد، محمد رضا. (2003). "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط1. القاهرة. مصر.

- Auld, R. K. (2006). **The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise**. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview, Paper1.
- Hans. (2007). **The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. NO. 4** Hamyle, London.
- Hara, D. (1982). **Principles of Sports Training Introduction to the theory of training**. Sportverlag. Berlin.
- Harra, D. G. & Warr, D. R. (2000). **Talent Identification and Women's Soccer, Journal Of Sports Sciences (jss)**.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players*. **Journal of Strength & Conditioning Research** 25(5): 1285-1292.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). **Tactical skills of world-class youth soccer teams. Journal of Sports Sciences**, 27(8):807-812.
- Matjews, D. K. & Fox, E. L. (1976). **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics**. 2nd ed. Philadelphia W.B.
- Matveev, L. B. (1996). **Concepts of physical education curriculum for the basic stage children (1-9)**. Physical culture: Education, Learning, Training.
- Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). *Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components*

in young soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-1851.

- Montoye, H. J. (1978). **An Introduction to measurement in physical education.** Boston. Allyn and Bacon Inc. Saunders Company.
- Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). ***High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training.*** *Journal of Strength & Conditioning Research.* 26(1): 53-62.

ملحق رقم (1)



جامعة النجاح الوطنية.

كلية الدراسات العليا

- "استمارة استطلاع رأي الخبراء"

الدكتور الفاضل/

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث عمر فيصل علي محاسنة بإجراء دراسة علمية لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية، وعنوانها:

"أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني"

تحت إشراف

د. محمود الأطرش

د. راغدة مفلح

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص وتتمتعون بقدرات وخبرات علمية مميزة، يرجى الباحث أن تتفضلوا بالاطلاع وإبداء الرأي نحو أهم الاختبارات البدنية والخططية المناسبة لموضوع الرسالة.

ولكم جزيل الشكر،

الباحث:

عمر فيصل علي محاسنة

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

العلامة من (10)	النقاط	القواعد الخطئية
التمريرات		
	3	1. التمرير المباشر الصحيح مع التحرك لمكان جديد لإسناد الزميل.
	2	2. التمرير إلى الزميل في موقع تحت الضغط يصعب معه حصوله على الكرة.
	1	3. تمريرة غير صحيحة ولم يحصل عليها الزميل مع ضياع الكرة.
المحاورة		
	3	1. محاورة ناجحة مع التخلص من الخصم.
	2	2. محاورة لم تكتمل في تجاوز المنافس مع احتفاظ اللاعب بالكرة.
	1	3. محاورة غير ناجحة مع فقدان الكرة.
التصويب		
	3	1. التصويب على المرمى في المكان المناسب لمحاولة تسجيل هدف.
	2	2. التصويب على المرمى في المكان غير المناسب رغم وجود زميل في موقع أفضل.
	1	3. التصويب واللاعب تحت ضغط المنافس والمكان غير المناسب.
الكفاح على الكرة		
	3	1. حجز الكرة والاحتفاظ بها.
	2	2. حجز الكرة والفشل في الاحتفاظ بها.
	1	3. عدم القيام بمجهود كافٍ للحصول على الكرة.
وضعية اللاعب		
	3	1. إسناد اللاعب المستحوذ على الكرة بالجري الحر مع الاستقادة.
	2	2. إسناد اللاعب المستحوذ على الكرة بالجري الحر بدون الاستقادة.
	1	3. عدم إسناد اللاعب المستحوذ على الكرة لاستقبال الكرة.

..... الاسم:

..... السن:

..... الطول:

..... مركز اللعب:

ملحق رقم (2)

الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

- الاختبار الأول: القوة الانفجارية

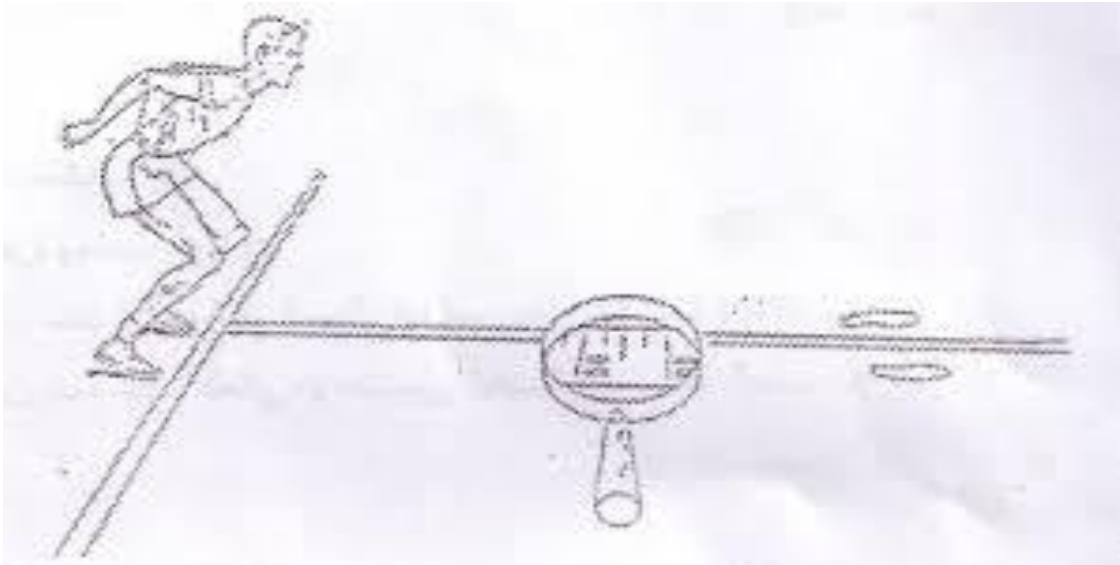
اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات

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

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

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

الأدوات المستخدمة: أقماع، شريط قياس.



- الاختبار الثاني: التحمل العام

اسم الاختبار: الركض (1500) متر

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

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

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

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



- الاختبار الثالث: السرعة الانتقالية

اسم الاختبار: العدو (30) متر من بداية متحركة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة اللاعب.

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

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

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



- الاختبار الرابع: الرشاقة

اسم الاختبار: الجري المتعرج "البارو"

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

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

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

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



- الاختبار الخامس: المرونة

اسم الاختبار: ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل

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

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

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

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



ملحق رقم (3)

الاختبارات الخطئية المستخدمة في الدراسة

العلامة من (10)	النقاط	القواعد الخطئية
التمريرات		
	3	4. التمرير المباشر الصحيح مع التحرك لمكان جديد لإسناد الزميل.
	2	5. التمرير إلى الزميل في موقع تحت الضغط يصعب معه حصوله على الكرة.
	1	6. تمريرة غير صحيحة ولم يحصل عليها الزميل مع ضياع الكرة.
المحاورة		
	3	4. محاورة ناجحة مع التخلص من الخصم.
	2	5. محاورة لم تكتمل في تجاوز المنافس مع احتفاظ اللاعب بالكرة.
	1	6. محاورة غير ناجحة مع فقدان الكرة.
التصويب		
	3	4. التصويب على المرمى في المكان المناسب لمحاولة تسجيل هدف.
	2	5. التصويب على المرمى في المكان غير المناسب رغم وجود زميل في موقع أفضل.
	1	6. التصويب واللاعب تحت ضغط المنافس والمكان غير المناسب.
الكفاح على الكرة		
	3	4. حجز الكرة والاحتفاظ بها.
	2	5. حجز الكرة والفشل في الاحتفاظ بها.
	1	6. عدم القيام بمجهود كافٍ للحصول على الكرة.
وضعية اللاعب		
	3	4. إسناد اللاعب المستحوذ على الكرة بالجري الحر مع الاستفادة.
	2	5. إسناد اللاعب المستحوذ على الكرة بالجري الحر بدون الاستفادة.
	1	6. عدم إسناد اللاعب المستحوذ على الكرة لاستقبال الكرة.

الاسم:

السن:

الطول:

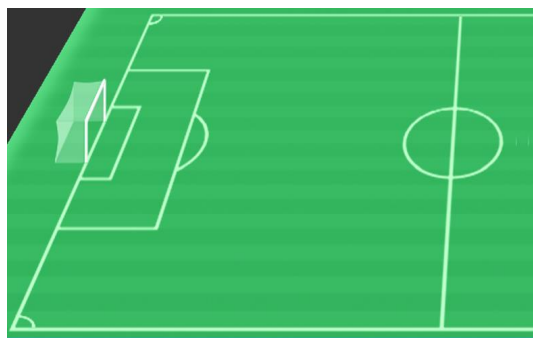
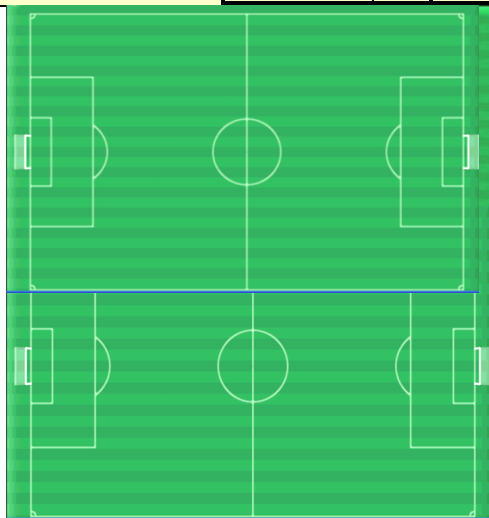
ملحق رقم (4)

البرنامج التدريبي

الوحدة الأولى		
هدف الوحدة التدريبية		
التحمل العام + تنمية التمرير والمساندة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	صالح خلف

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتان (أ - ب) يمرر لاعبي (أ) الكرة للاعبي (ب) الموجودين داخل المربع ويجري لاعبي (ب) لايجاد احد من المجموعة (أ) مع تبادل المراكز	15 دقيقة	%60 إلى %70		

كرات - أقماع - شباكات	5 ضد 5	
	شدة التدريب	زمن
	أقل من المتوسط	12 دقيقة



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - أقماع - شباكات	7 ضد 7 + 2 حراس	30x20م

			<p>الأهداف :</p> <p>1. تنمية التحمل العام</p> <p>2. تطوير التمرير والمساندة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>(1) الجري بالكرة بسرعة متوسطة في مجموعتين حيث لا يتجاوز النبض (160 - 140) في الدقيقة.</p> <p>(2) اللعب (5 ضد 5) حيث يحاول كل فريق حيازة الكرة من خلال التمرير والمساندة.</p> <p>(3) تطوير التدريب السابق بحيث يصبح (7 ضد 7 + حراس مرمى).</p>	
3 دقيقة	%65	25 دقيقة		
1 دقيقة	%75	25 دقيقة		
1 دقيقة	%60	45 دقيقة		
			<p>عمل تمارين مرونة لمفصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.</p>	الجزء الختامي
		5 دقائق	%40	

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	فريقان (3 ضد 3) التمرير والمساندة بين اللاعبين لكل عشر تمريرات متتالية هدف مع وجود (2) لاعبان مساندا مع الفريق المستحوذ على الكرة	20 دقيقة	%60 إلى %70		



الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء الختامي	<p>الأهداف :</p> <p>1- التمرير والمساندة</p> <p>2- التحمل العام</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>1- اللعب (8 ضد 8) التمرير بين القمعيين مع استلام اللاعب من نفس الفريق خلف القمعيين شرط لتسجيل نقطة والتمرير من ثلاث لمسات.</p> <p>2- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة حول الأقماع بطريقة قطرية بسرعة منظمة يصل نبض اللاعبين من (140 - 160) نبضة في الدقيقة.</p>	35 دقيقة	60%	3 دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الملعب كامل</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>أقماع - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	الملعب كامل	جميع اللاعبين	أقماع - كرات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
	الملعب كامل	جميع اللاعبين	أقماع - كرات								
15 دقيقة	45%	2 دقيقة	<p>عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.</p>								

		%60 إلى %70	20 دقيقة	فريقان واللعب بالكرة باليد والتسجيل بالرأس .	الجزء التمهيدي
--	--	-------------------	-------------	---	----------------

الأهداف :

- 1- تطوير أساسيات المراوغة.
- 2- التحمل العام.

تنظيم وشرح التدريب:

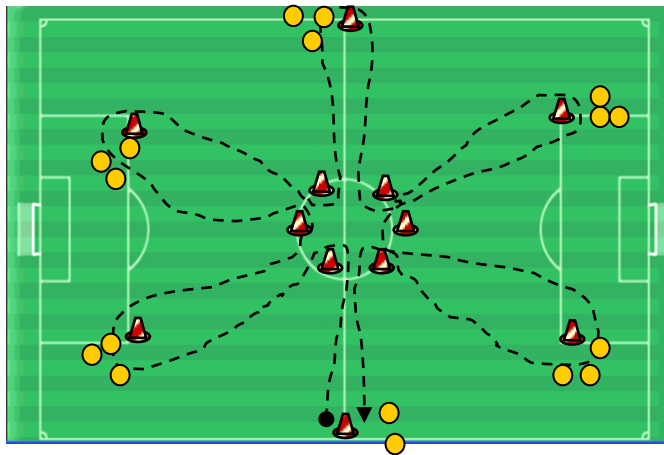
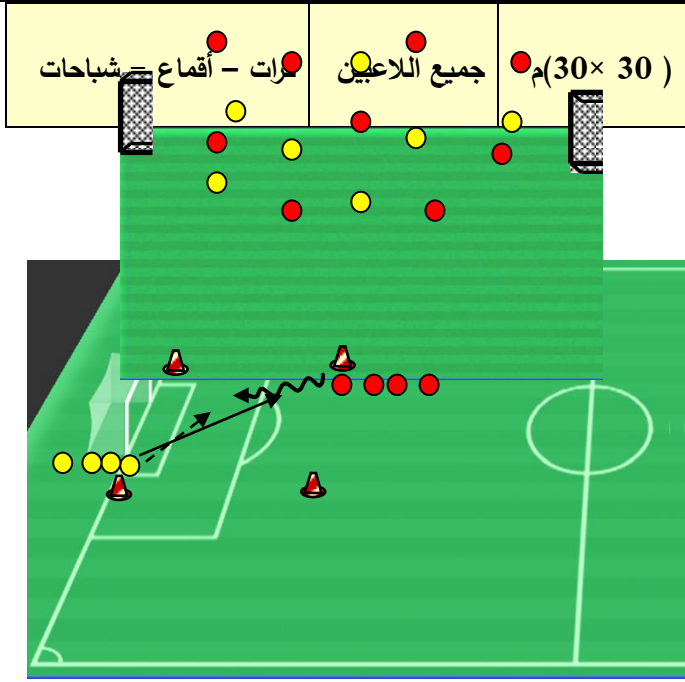
- 1- مجموعتان مقابل حارس المرمى حيث يقوم المهاجم بالمراوغة والتصويب على المرمى.

- 2- تقسيمة بين فريقين (6 ضد 6) لاعبين مساندين + حارسي مرمى.

- 3- يقوم اللاعبون بالجري بالكرات في مجموعات كل مجموعة تتكون من (3 - 5) لاعبين والجري 8 دقائق 3 × 3 × 3 دقائق راحة.

25 دقيقة
80%
2 دقيقة

25 دقيقة
70%
2 دقيقة



المساحة	اللاعبين	الأدوات
كامل الملعب	جميع اللاعبين	أقماع - كرات

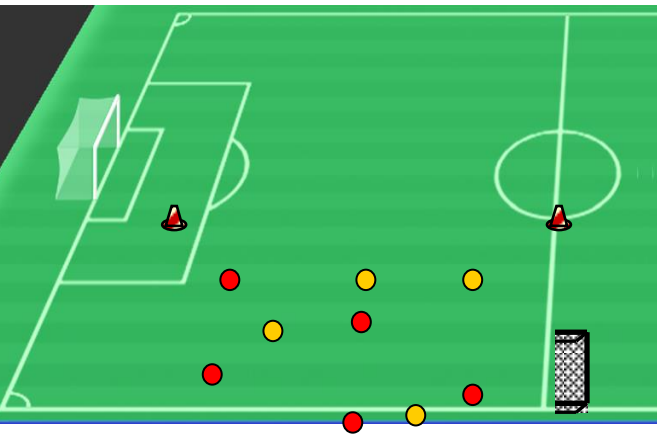
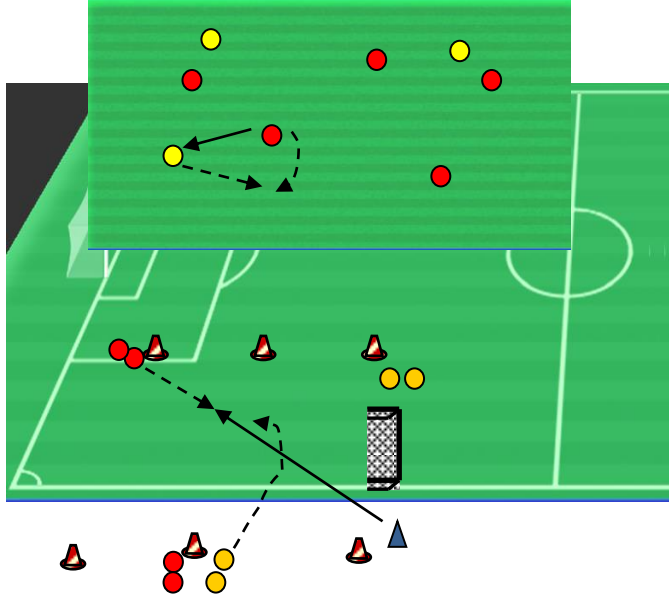
الوحدة الثالثة		
الوحدة الرابعة		
هدف الوحدة التدريبية		
الدفاع (1ضد1) + الكفاح على الكرة		
شدة التدريب	الزمن	المكان

				عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والذراع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.	الجزء الختامي
		10 دقائق	%40		

أقصى	120 دقيقة	صلاح خلف
------	-----------	----------

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	يقسم اللاعبين إلى فريقين، حيث يتبادل كل لاعبين التمرير بالكرة لمدة (5) دقائق ثم يقوم اللاعب الأول بالمرأوغة ويحاول اللاعب الثاني قطع الكرة والاستحواذ عليها ثم يصبح العكس.	20 دقيقة	%60 إلى %70		

مجموعتين من اللاعبين + حارسي مرمى	كرات - أقماع - شباكات	(25×25)م
--------------------------------------	--------------------------	----------



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - أقماع - شباكات	(8 ضد 8) + 2 حراس	نصف ملعب

الأهداف :

1 الدفاع (1 ضد 1

).

تنظيم وشرح التدريب:

1- يقوم المرسل

بتمرير الكرة للمهاجم

ويقوم المدافع بمقابلته

ومنعه من التسجيل مع

التركيز على الجوانب

الفنية للدفاع (1 ضد

1) مع حارسي مرمى،

واللاعب الذي يحصل

على الكرة يقوم بحجزها

والاحتفاظ بها ومنع

المنافس من الحصول

عليها لمدة 10 ثوان

وبعدها محاولة تسجيل

هدف.

2- تطوير التدريب

واللعب (7 ضد 7)

45 %85 2

دقيقة

الوحدة الخامسة		
هدف الوحدة التدريبية		
التوافق + التصويب على المرمى		
شدة التدريب	الزمن	المكان

				كل لاعبين مع بعض الأول يجري باتجاهات مختلفة واللاعب الآخر يجري بالكرة خلفه كظله ثم التبديل وبعد ذلك إطالات.	الجزء الختامي
		30%	10 دقائق		

متوسط/عالي	120 دقيقة	صلاح خلف
------------	-----------	----------

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتان متقابلتان حيث يقوم اللاعب الأول في المجموعة الأولى بالتمرير للاعب المقابل في المجموعة الثانية ثم يجري بين الأقماع ويتوجه خلف المجموعة الثانية.	20 دقيقة	%60 إلى %70		

الأهداف :

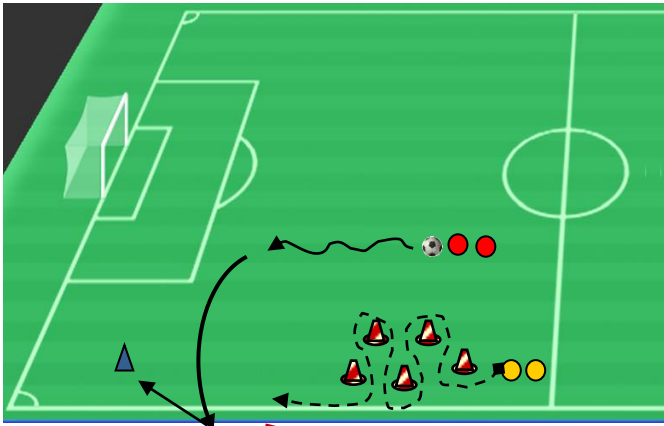
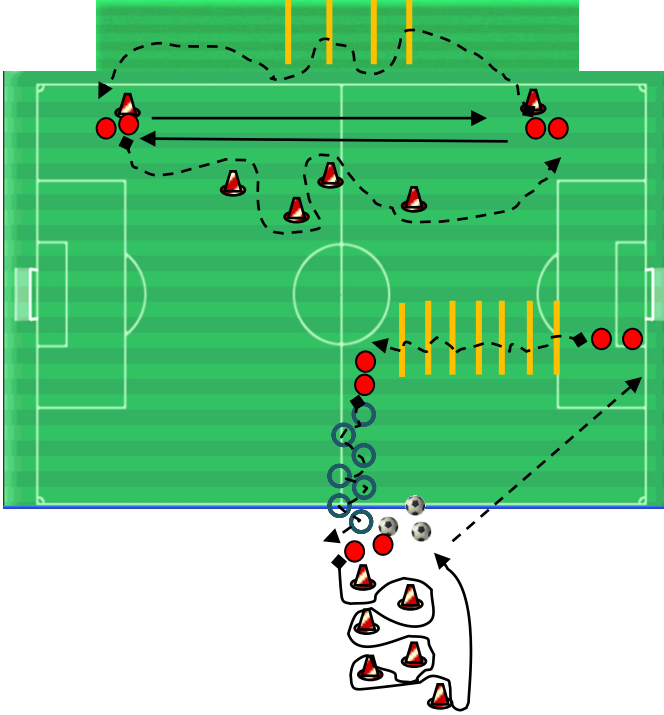
- 1- تنمية التوافق لدى اللاعبين.
- 2- التصويب على المرمى.

تنظيم وشرح التدريب:

1- يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات، حيث تقوم المجموعة الأولى بالجري التوافقي بين العصي وتقوم المجموعة الثانية بعملية القفز بين الحلقات وتقوم المجموعة الثالثة بالجري بالكرة بين الأقماع، مع استمرارية التدريب وانتقال كل مجموعة للتدريب التالي.

2- يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى والثالثة مهاجمين والمجموعة الثانية مدافعين، يقوم المهاجم في المجموعة الأولى بالجري بالكرة وتحويلها إلى المهاجم في المجموعة الثالثة الذي يقوم بقفز الحواجز في نفس التوقيت ثم يستلم الكرة ثم التسديد على المرمى بينما يقوم المدافع في

نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حلقات - عصي
------------	---------------	----------------------------




المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حواجز - شباحات

3 %60 إلى 45 دقيقة %70

الوحدة السادسة		
هدف الوحدة التدريبية		
تحمل الأداء		
شدة التدريب	الزمن	المكان
أقل من الأقصى	120 دقيقة	صلاح خلف

				عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.	الجزء الختامي
		40%	10 دقائق		

مخطط التدريب العملي	الراحة	الشدة	زمن العمل	الأهداف وشرح التدريب	الوقت
---------------------	--------	-------	-----------	----------------------	-------

		%60 إلى %70	20 دقيقة	فريقين مسك الكرة باليد والتمرير بالقدم ولا يسمح بالجري أكثر من 3 خطوات.	الجزء التمهيدي
---	--	-------------------	-------------	--	----------------



الأهداف :

1- تحمل الأداء.

تنظيم وشرح التدريب:

1- يبدأ اللاعبين

بالجري مع أداء

الحركات حسب

المحطات الموجودة

بالشكل والتكرار من (

5 - 8) وراحة

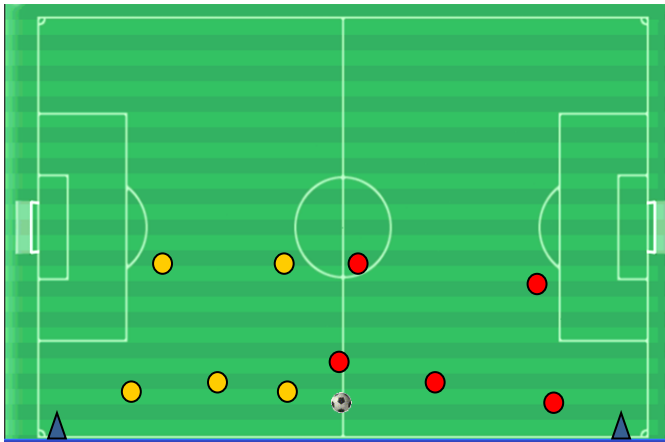
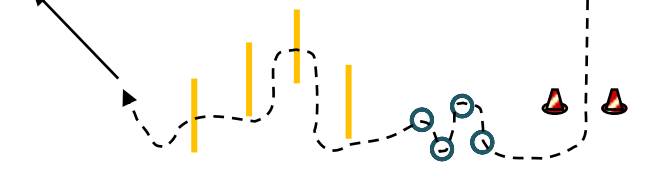
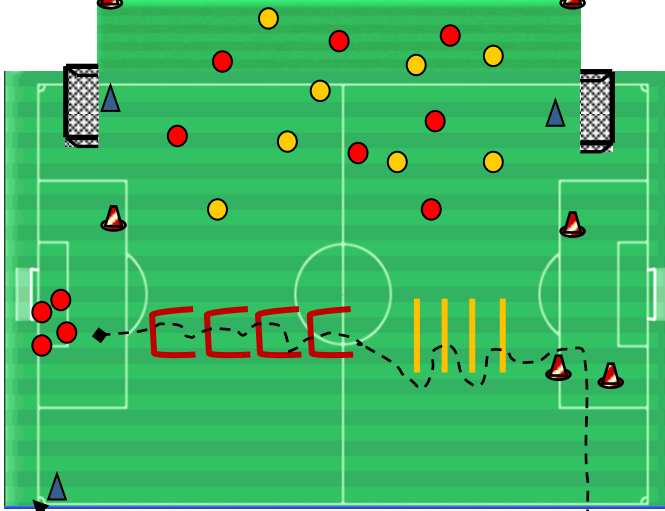
ايجابية (3) دقائق

بعد كل تكرار

2- اللعب (11) ضد

(11) .

كامل الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حلقات - حواجز - قوائم
----------------	------------------	---



المساحة	اللاعبين	الأدوات
كامل الملعب	11 ضد 11	كرات - شباحات

3 %70 40
إلى
دقيقة

%85

2 %70 45
إلى
دقيقة %90

الوحدة السابعة
هدف الوحدة التدريبية
القوة العامة

				جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطلاات.	الجزء الختامي
		35%	10 دقائق		

المكان	الزمن	شدة التدريب
صلاح خلف	120 دقيقة	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	أربع مجموعات في كل زاوية من المربع مجموعة حيث يتم التمرير بالعرض والتحرك قطري والعكس مع أداء بعض تدريبات التوافق والإطلاات الجيدة تمهيداً للقوة.	20 دقيقة	%60 إلى %70		

الأهداف :

تنمية القوة العامة.

تنظيم وشرح التدريب:

1- عمل (8 محطات)

لتنمية القوة العامة حيث

كل محطة لمدة دقيقة مع

الدوران على كل محطات

والتكرار من (3 - 5)

مع راحة بين كل تكرار

مدة دقيقة ونصف وعمل

إطلاقات.

2- العب (3 ضد 3)

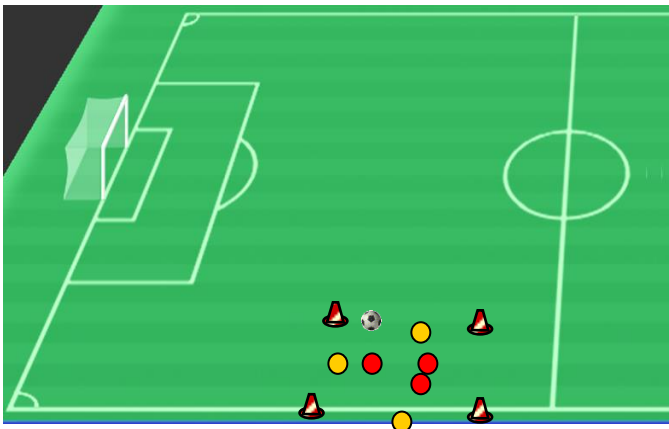
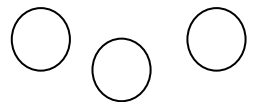
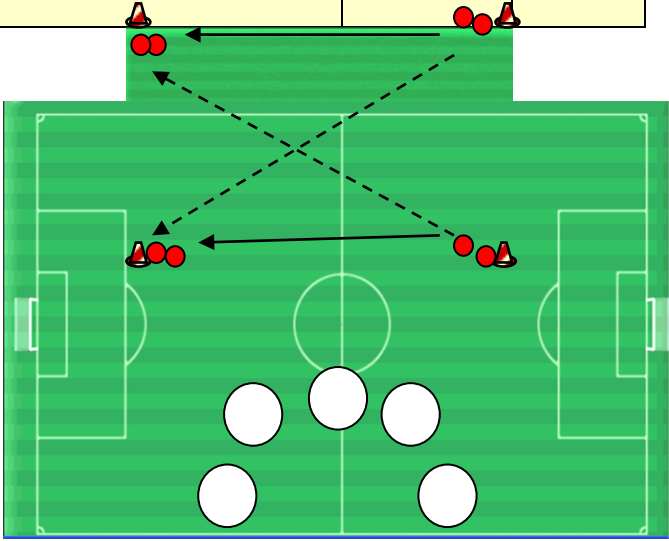
في مربع 20 × 20 (

مع الضغط العالي

2 85% 50
دقيقة فأعلى دقيقة

3 95% 35
دقيقة

كرات طبية - كرات - كراسي - حبال - حواجز - أقماع	جميع اللاعبين	دائرة
--	------------------	-------



المساحة	اللاعبين	الأدوات
مربع (20×20)م	3 ضد 3	أقماع - شباحات

الوحدة الثامنة		
هدف الوحدة التدريبية		
الدفاع (2 ضد 2)		
شدة التدريب	الزمن	المكان
عالي	120 دقيقة	صلاح خلف

					الجزء الختامي
		50%	10 دقائق	الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الإطلاات.	

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
---------	----------------------	-----------	-------	--------	---------------------

		60% إلى 70%	20 دقيقة	الجري لمدة خمس دقائق مع أداء حركات المرونة ثم اللعب داخل مربع (2 ضد 2).	الجزء التمهيدي
---	--	-------------------	-------------	--	----------------

الأهداف :

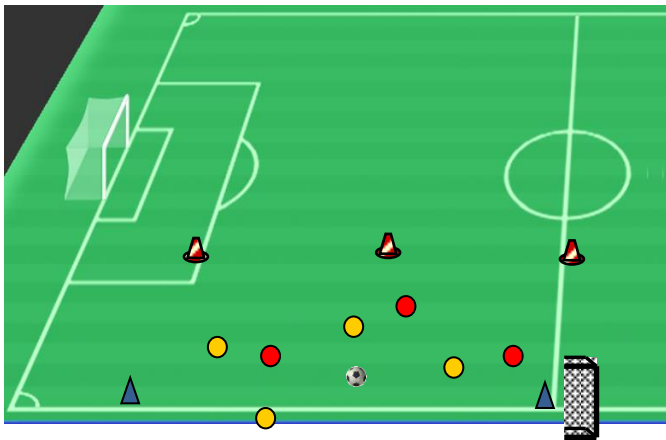
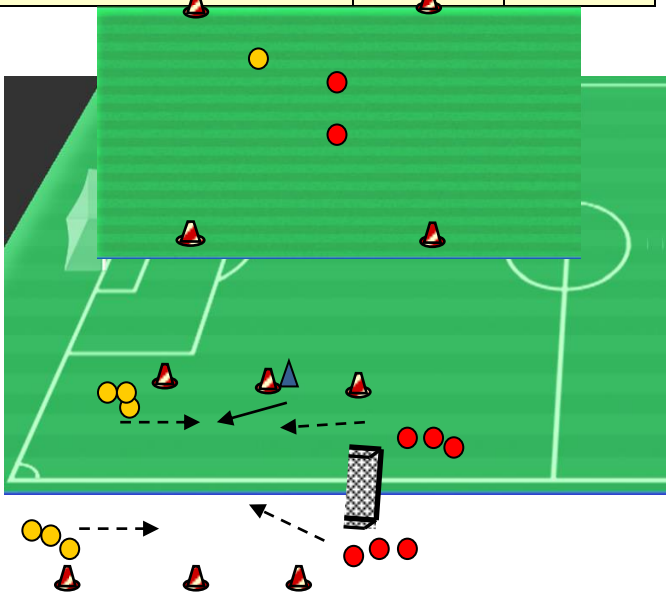
1- الدفاع (2 ضد 2)
2).

تنظيم وشرح التدريب:

1- يقوم المرسل بتمرير الكرة للمهاجمين ويقوم المدافعين بمحاولة قطع الكرة والدفاع عن المرمى مع التركيز على الجوانب الفنية في الدفاع (2 ضد 2).

2- تطوير التدريب بحيث يكون (7 ضد 7) مع التركيز على الدفاع (2 ضد 2).

كرات - أقماع - شباحات	جميع اللاعبين	ال 18 × 2
-----------------------	---------------	-----------



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - أقماع - شباحات	(7 ضد 7) + حارسي مرمى	نصف ملعب

2 دقيقة
%60 إلى
%70

3 دقيقة
%70 فأعلى

الوحدة التاسعة		
هدف الوحدة التدريبية		
السرعة + وضعية اللاعب + بناء الهجوم 11 ضد 11		
المكان	الزمن	شدة التدريب
صلاح خلف	120 دقيقة	أقصى

			10 دقائق	%50	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع أجزاء الجسم ثم إطلاات.	الجزء الختامي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
---------	----------------------	-----------	-------	--------	---------------------

الجزء التمهيدي

- الجري على شكل دائرة حول قمع.

- عمل تمارين بدون كرة.

- إطلاات.

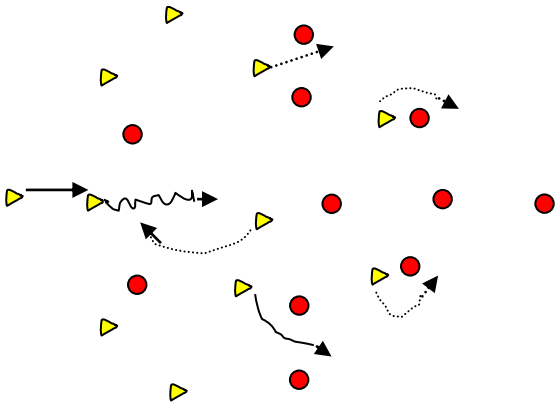
%60

15

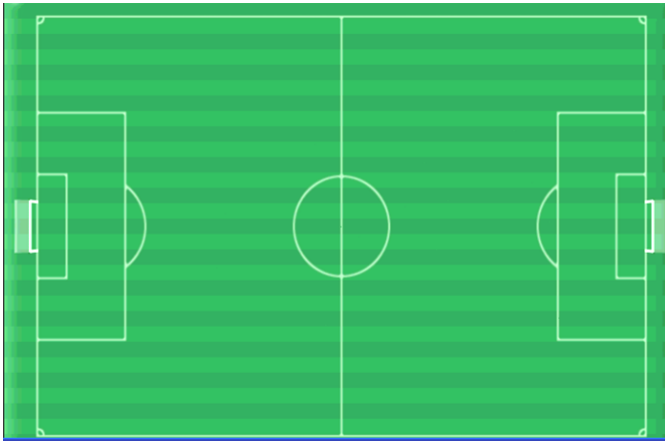
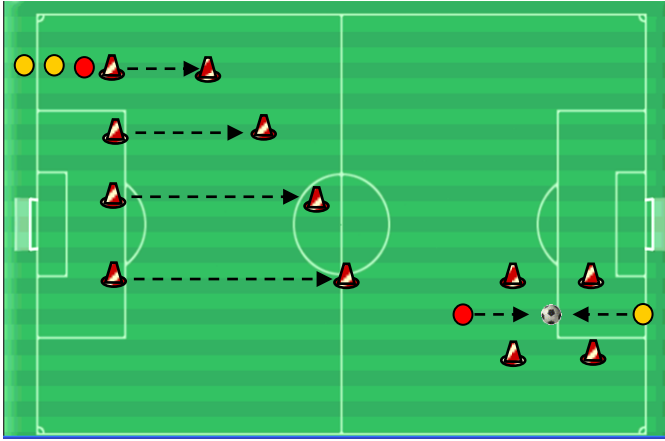
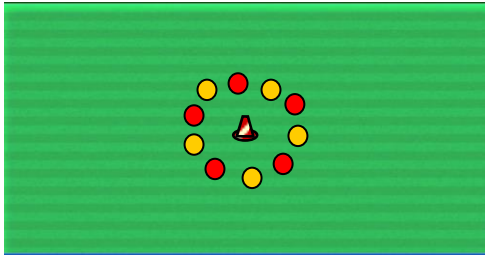
دقيقة

إلى

%70



أقماع - كرة - شباحات	20	نصف ملعب
----------------------	----	----------



الأدوات	اللاعبين	المساحة
شباحات - كرات	20 + 2 حراس مرمى	الملعب كامل

الأهداف :

1. تطوير السرعة .
2. بناء الهجوم 11 ضد 11.

تنظيم وشرح التدريب :

(1 السرعة :

الجري بأقصى سرعة بمسافات مختلفة وبالتدرج والعودة للوضع الطبيعي بين التكرارات، وتطوير الاستحواذ على الكرة بسرعة عالية.

(2 بناء الهجوم 11 ضد 11 :

- اتخاذ وضع جيد لاستلام الكرة .

- الظهيرين يتحركان جانباً لفتح اللعب.

- لاعبي الوسط يتحركوا للأمام.

- المهاجمون التحرك للأمام نحو مدافعي الوسط .

- المدافعون حول منطقة الجزاء .

- الحارس يلعب الكرة لأفضل لاعب كما في الرسم.

25 %95 3

دقيقة فأعلى دقيقة

30 %60 1

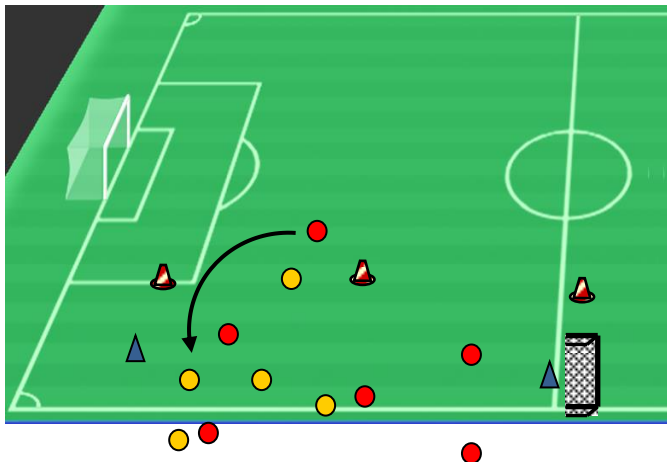
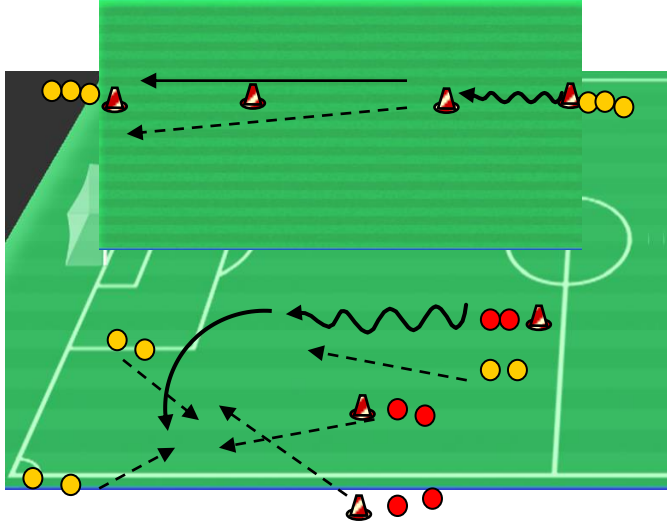
دقيقة دقيقة

(3 تقسيمه (11 ضد 11)

	الوحدة العاشرة							إطالات	الجزء الختامي
	هدف الوحدة التدريبية								
	الدفاع ضد الكرات الجانبية + الكفاح على الكرة								
	شدة التدريب		الزمن		المكان				
	عالي	120 دقيقة			20%	5	صالح خلف دقائق		

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الوقت	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	يقسم اللاعبين إلى مجموعتين، كل مجموعة تنقسم إلى مجموعتين متقابلتين حيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة ثم التمرير ثم أداء الحركات التوافقية والانتقال إلى المجموعة المقابلة.	20 دقيقة	60% إلى 70%		

نصف ملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - شباحات
----------	---------------	-----------------------



المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف ملعب	(7 ضد 7) +	كرات - أقماع - شباحات - مرمى

الأهداف :

الدفاع ضد الكرات الجانبية.

الكفاح على الكرة.

تنظيم وشرح التدريب:

1- يقوم المهاجم بالجري

ومحاولة التمرير العرضي

للمهاجمين داخل منطقة (ال 18

) ويقوم المدافع بمنعه من التحويل

وفي حالة التحويل يقوم المدافعين

بمحاولة تشتيت أو قطع الكرة

داخل (ال 18) ويجب التركيز

على النقاط الفنية للدفاع على

الأطراف وكذلك داخل (ال 18)،

والكفاح على الكرة والقيام بتمريرها

أو تشتيتها أو حجزها والاحتفاظ

بها في حال عدم وجود منافس

قريب.

2- تطوير التدريب بحيث اللعب

يكون

(7 ضد 7) مع حارسي مرمى

مع التركيز على الدفاع ضد الكرات

العرضية بحيث يجب أن يكون

التهديف من الكرات العرضية.

25 %70

دقيقة

25 %70

دقيقة

الوحدة الحادية عشرة
هدف الوحدة التدريبية
وضعية اللاعب المدافع في حالة الدفاع بأربعة لاعبين مع لاعبي ارتكاز

				جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطلاات	الجزء الختامي
		20%	10 دقائق		

شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	صالح خلف

مخطط التدريب العملي	الراحة	الشدة	زمن العمل	الأهداف وشرح التدريب	الأجزاء
		%60 إلى %70	20 دقيقة	اللعبة فريقين مع حارسي مرمى كرة يد مع التسجيل بالقدم ثم عمل إطلاقات.	الجزء التمهيدي

الأهداف :

1- وضعية اللاعب
المدافع في حالة الدفاع
بأربعة لاعبين مع لاعبي
ارتكاز.

تنظيم وشرح التدريب:

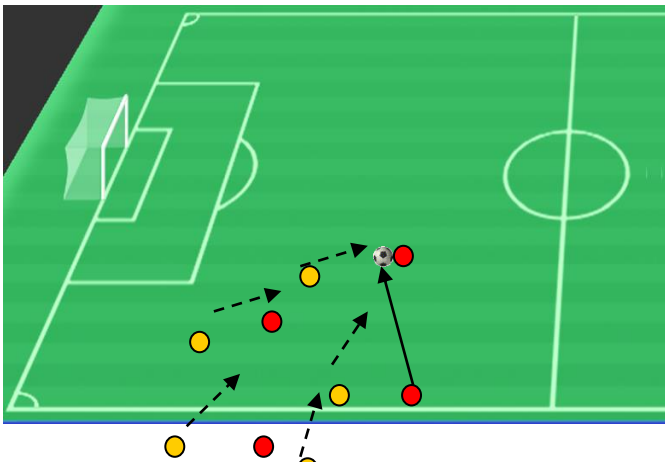
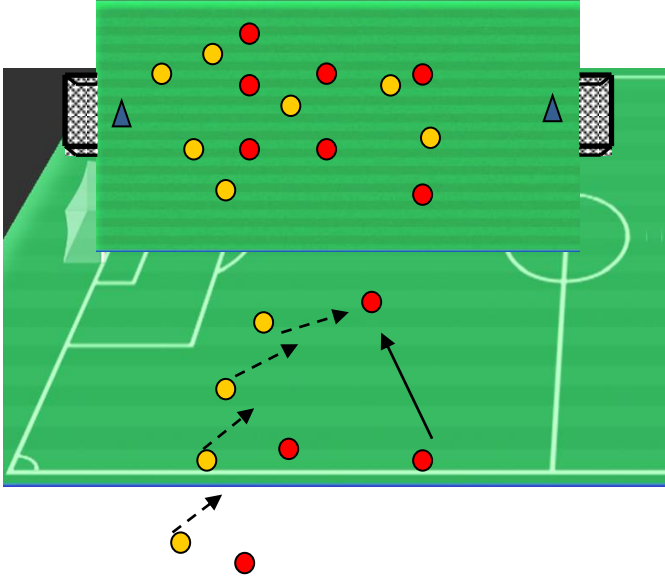
1- أربعة مدافعين ضد
أربعة مهاجمين، حيث
يقوم لاعب الوسط
المهاجم بتمرير الكرة
لزملائه الثلاثة ويقوم
المدافعين الأربعة بالتحرك
كوحدة واحدة حسب موقع
الكرة مع مراعاة النقاط
الفنية التي يجب مراعاتها
في الدفاع بأربعة لاعبين.

2- تطوير التدريب بزيادة
عدد المهاجمين
والمدافعين بحيث يكون

الثلاث
الدفاعي

(4 ضد 4) +
حارس مرمى

كرات - شباحات



المساحة

اللاعبين

الأدوات

نصف
ملعب

(6 ضد 6)

كرات - شباحات

2 دقيقة
50%
40 دقيقة

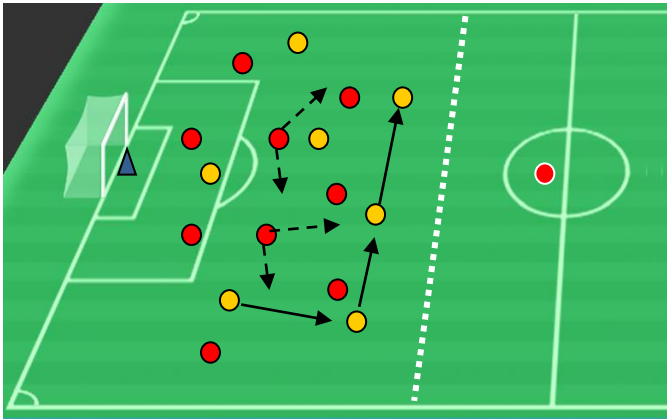
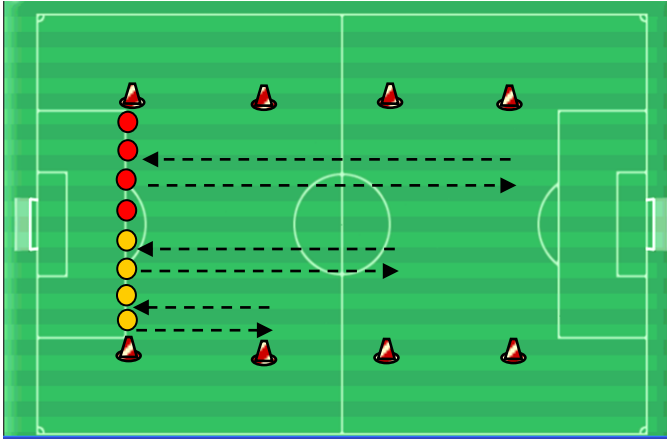
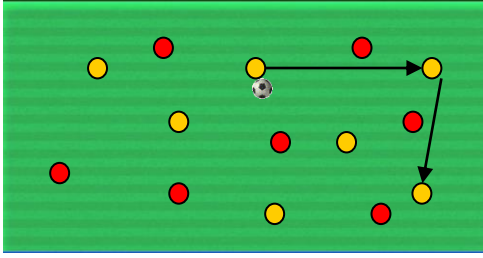
الوحدة الثانية عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
تحمل السرعة + الدفاع الجماعي		
شدة التدريب	الزمن	المكان

				جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطلاات.	الجزء الختامي
		20%	10 دقائق		

أقل من الأقصى	120 دقيقة	صلاح خلف
---------------	-----------	----------

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف 10 دقائق - - لعبة كرة اليد . - إطلاات . 	15	%60	إلى %70	

أقماع - شباحات	16	40x60
----------------	----	-------



الأدوات	اللاعبين	المساحة
شباعات - كرات - أقماع	17 لاعب + حارس	الثلث الدفاعي

الأهداف :

1. تحمل السرعة .
2. الدفاع الجماعي في الثلث الدفاعي .

تنظيم وشرح التدريب:

(1) تحمل السرعة : يجري

اللاعبين بسرعة عالية من القمع الأول والعودة لخط

البداية ومن ثم للقمع الثاني

والعودة وهكذا, مجموعتين كل

مجموعة 3 تكرارات, الراحة

بين المجموعات 3 دقائق وبين

التكرارات دقيقة ونصف. مع

مراعاة تغيير شكل الجري.

(2) الدفاع الجماعي في الثلث

الدفاعي:

اللعبة 7 ضد 9 وشكل الفريق

المدافع 3-2-4 اللعب بدون

تحديد عدد اللمسات, والفريق

المدافع يدافع عن المرمى

بشكل جماعي, الفريق المهاجم

يحاول التسجيل. وعند استحواذ

الفريق المدافع على الكرة

يحاول إيصالها للاعب الهدف.

2 %85

دقيقة فأعلى

الوحدة الثالثة عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
التحمل العام + التمرير		
شدة التدريب	الزمن	المكان

					الجزء الختامي
				مشي حول الملعب. إطلاات.	
		5	دقائق	%20	

متوسط	120 دقيقة	صلاح خلف
-------	-----------	----------

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	كل لاعب لديه كرة، الجري المتعرج بين الأقماع، مع زيادة السرعة أحياناً ثم عمل بعض الحركات ثم إطلاات جيدة.	25 دقيقة	%60 إلى %70		

الأهداف :

1- التحمل العام

2- التمرير والمساندة

تنظيم وشرح التدريب:

1- يقوم اللاعبون بالجري

بالكرة كما هو موضح

بالشكل بسرعة متوسطة

على أن يتراوح نبض

اللاعبين ما بين

(140 - 160) نبضة

في الدقيقة.

2- التركيز على التمرير

والمساندة وذلك من خلال

اللعب (5 ضد 5).

40

دقيقة

70%

3

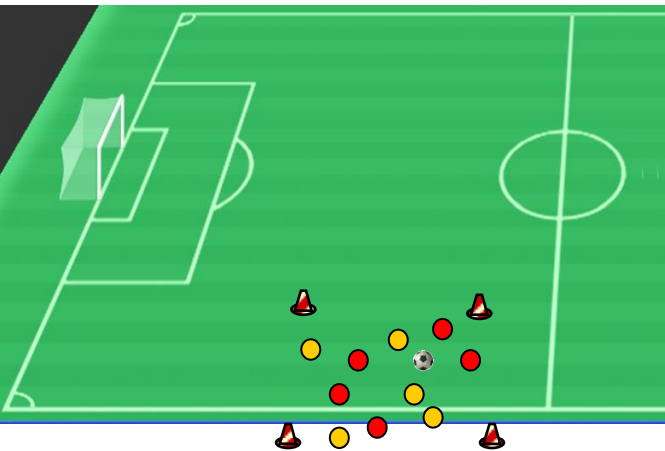
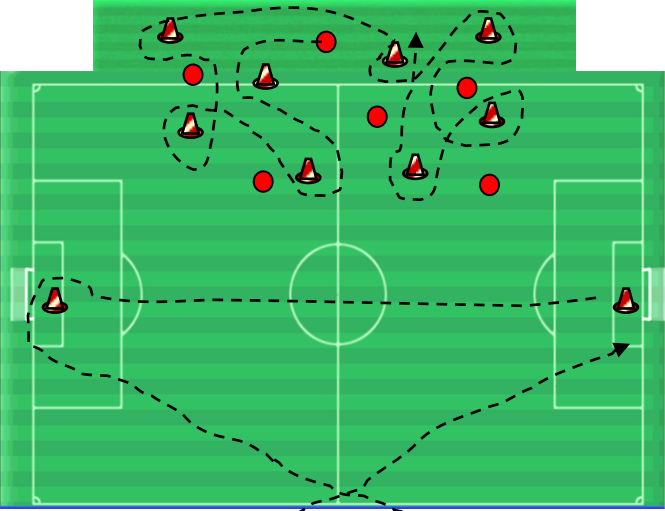
دقيقة

60%

2

دقيقة

أقماع	جميع اللاعبين	كامل الملعب
-------	---------------	-------------



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - أقماع - شباحات	(5 ضد 5)	(20 × 20) متر

الوحدة الرابعة عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
وضعية اللاعب مع الإسناد		
شدة التدريب	الزمن	المكان
عالي	100 دقيقة	صالح خلف

			20%	15 دقيقة	الجري الخفيف داخل دائرة منتصف الملعب ثم عمل إطلاات.	الجزء الختامي
--	--	--	-----	----------	---	---------------

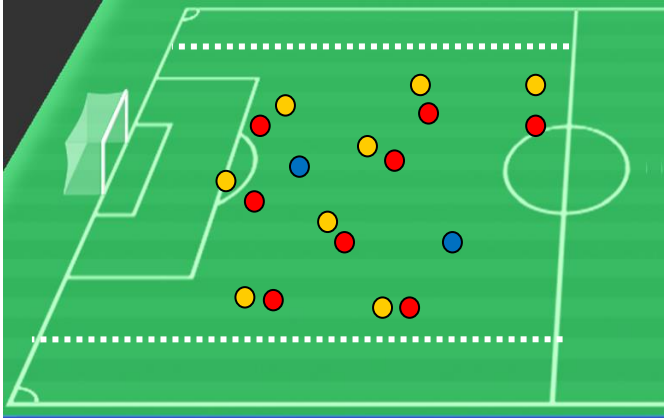
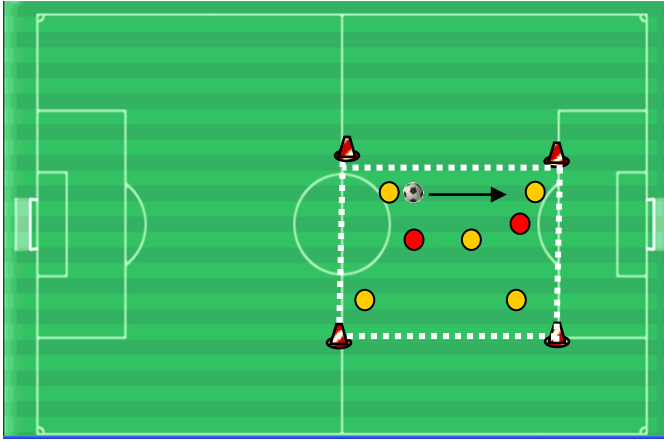
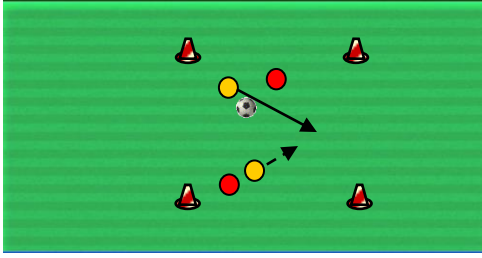
مخطط التدريب العملي	الراحة	الشدة	زمن العمل	الأهداف وشرح التدريب	الأجزاء
---------------------	--------	-------	-----------	----------------------	---------

					الجزء التمهيدي
				- جري خفيف.	
		30	2	- لعبة المربعات	
	60%	دقيقة		ضد 2.	
	إلى			- سرعات.	
	70%			- إطلاات.	

أقماع - شباحات - كرات

5 ضد 2

15x15



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - شباحات - أقماع	8 ضد 2+8 محايدين	50x60م

الأهداف :

1. وضعية اللاعب مع الإسناد.

تنظيم وشرح التدريب:

(1) تمرين رقم 1 :

تطوير الإسناد : اللعب 5

ضد 2 المهاجمون

يحاولون تسجيل 10

دقيقة تمريرات، بينما المدافعون

يحاولون استرداد الكرة .

عدد اللمسات غير محدد.

تمرين رقم 2 :

لعبة الإسناد :

1- اللعب 8 ضد 8 + 2

محايدين عند الإسناد

والاستحواذ على الكرة

2- التسجيل عند استلام

الكرة في خط النهاية .

3- رمية تماس عند

خروج الكرة .

1 %60

20

دقيقة

دقيقة

2 %70

20


دقيقة

دقيقة

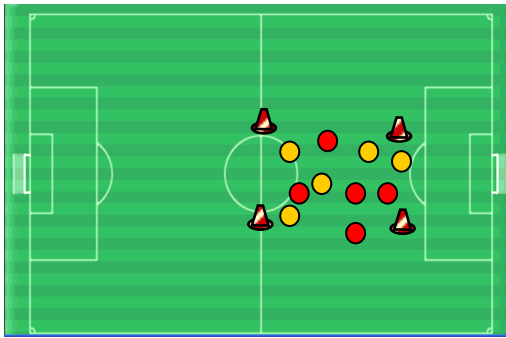
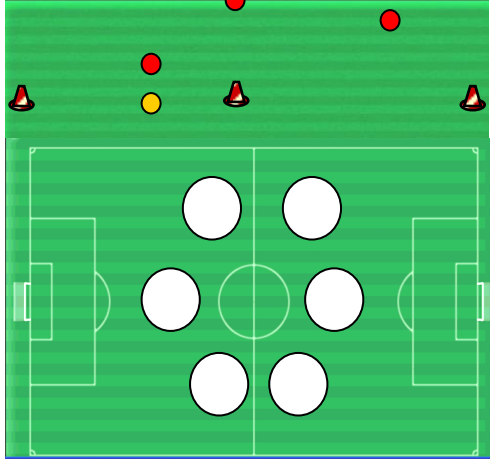
الوحدة الخامسة عشرة
هدف الوحدة التدريبية
تنمية القوة + تنمية مهارة التمرير والمساندة

				جري خفيف حول الملعب ثم اطالات	الجزء الختامي
		5	%30		
		دقائق			

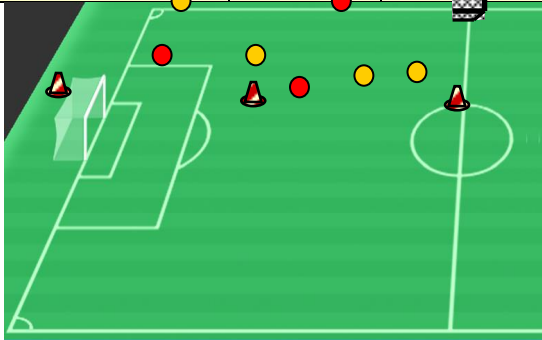
المكان	الزمن	شدة التدريب
صالح خلف	120 دقيقة	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتان (أ - ب) يمرر لاعبي (أ) الكرة للاعبي (ب) (الموجودين داخل المربع ويجري لاعبي) ب (لإيجاد احد من المجموعة (أ) مع تبادل المراكز .	25 دقيقة	%60 إلى %70		

كرات - أقماع - شباحات	7 ضد 7 + 2 حراس	2 × 18
-----------------------	-----------------	--------



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - أقماع - شباحات	5 ضد 5	(20-30)م



2 %70
دقيقة
فأعلى

30
دقيقة

(1) يتم عمل محطات لتنمية عضلات الجسم العامة وتكون شدة الحمل من (60 - 80 %) مع تكرار (6 - 10) وعدد المجموعات من (4 : 6).

1 %60
دقيقة

25
دقيقة

(2) اللعب (5 ضد 5) يحاول كل فريق حياة الكرة من خلال التمرير والمساندة.

(3) تطوير التدريب السابق بحيث يصبح (7 ضد 7 + حراس مرمى).

20

الوحدة السادسة عشرة
هدف الوحدة التدريبية
تخطيط (الهجوم) + التصويب + المحاورة

				عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.	الجزء الختامي
		20%	15 دقيقة		

شدة التدريب	الزمن	المكان
-------------	-------	--------

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	جري حول المربع، ثم عمل تدريبات التوافق قطريا في المربع مع الجري في باقي أضلاع المربع، ويكون تقسيم اللاعبين في مجموعتين ، ثم عمل إطلاات.	15 دقيقة	%60 إلى %70		

الأهداف :

1- تطوير الهجوم.

تنظيم وشرح التدريب:

1- يبدأ التدريب بتمريرة من حارس المرمى إلى المدافع والذي يستلم الكرة ويمررها للظهير الأيمن والذي يسيطر عليها ويجري بها لوسط الملعب ثم يمررها للاعب الوسط الأيمن والذي بدوره يمررها للمهاجم الأول والذي يجري بها للخارج ومن ثم يقوم بتمرير كرة عرضية عالية للمهاجم الآخر والذي يتواجد في المنطقة المقابلة ، حيث يلعبها خلفية للاعبين القادمين من الخلف ومن ثم التصويب على المرمى، يتم اللعب من الجانبين الأيمن والأيسر.

30 دقيقة

2- تطوير التدريب ليصبح بوجود مدافعين، حيث يكون الدفاع في البداية سلبي ثم بعد ذلك ايجابي، ويحاول المهاجم مراوغته وتسجيل هدف أو التمرير للزميل وإسناده.

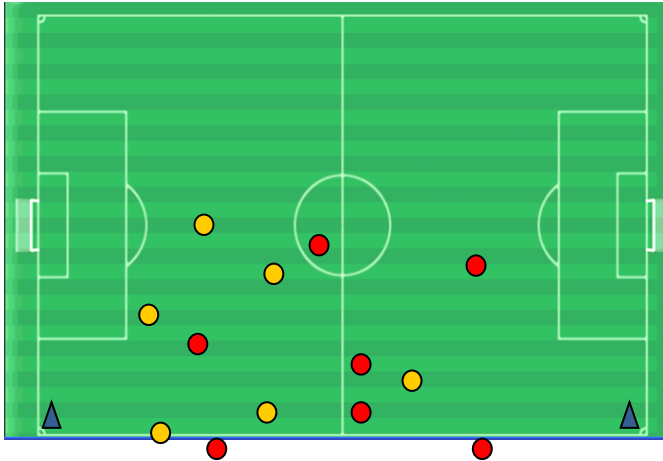
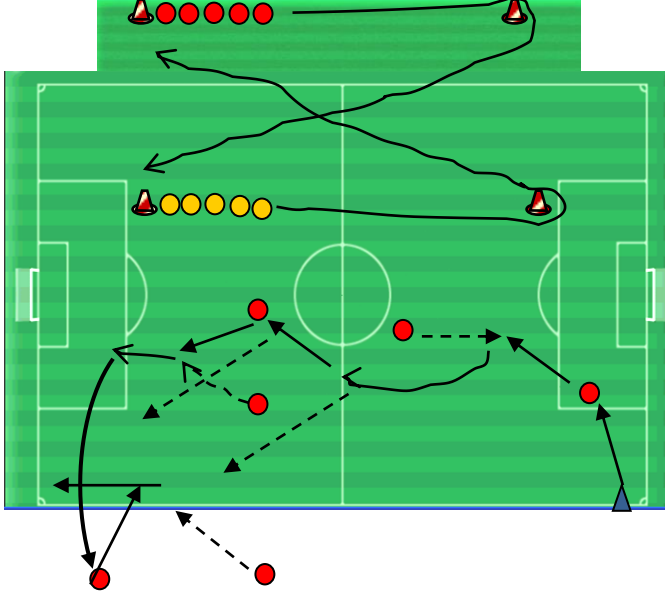
35 دقيقة

2 دقيقة
70%
30

2 دقيقة
70%
30

1 دقيقة
60%
35

كامل الملعب	(6 مهاجمين ضد 6 مدافعين)	كرات - شباحات
-------------	-------------------------------	---------------



المساحة	اللاعبين	الأدوات
كامل الملعب	(11 ضد 11)	كرات - شباحات

	الوحدة السابعة عشرة						الجزء الختامي
	هدف الوحدة التدريبية						
	المرونة + المحاورة + الكفاح على الكرة						
	كل لاعب كرة والجميع مع السيطرة على جميع أجزاء الجسم بإطلاات.						
	شدة التدريب	الزمن	المكان				
عالي	120 دقيقة				صلاح خلف		

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	الجري لمدة خمس دقائق مع أداء حركات المرونة لكل من الجذع ومفاصل الجسم المختلفة ثم اللعب داخل مربع (2 ضد 2).	30 دقيقة	%60 إلى %70		●

الأهداف :

1- المرونة والمحاورة والكفاح على الكرة.

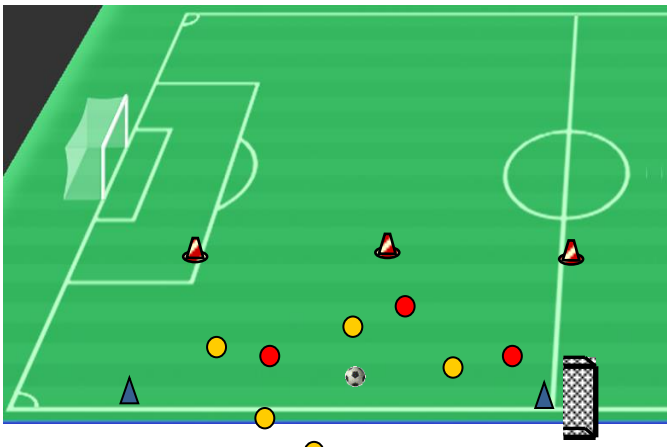
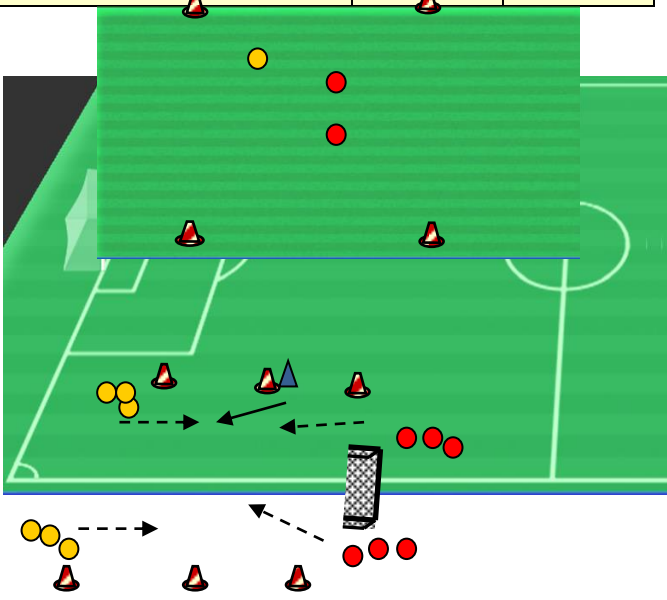
تنظيم وشرح التدريب:

1- يقوم المرسل بتمرير الكرة للمهاجمين ويقوم المدافعين بمحاولة قطع الكرة والدفاع عن المرمى مع التركيز على الجوانب الفنية في الدفاع (3 ضد 3) مع التركيز على المحاورة والتخلص من الخصم أو التمرير مع التحرك لمكان جديد للإسناد ويقوم المدافع بمحاولة الكفاح من أجل الحصول على الكرة والحفاظ عليها.

2- تطوير التدريب بحيث يكون

(7 ضد 7) مع التركيز على المحاورة والتمرير والكفاح على الكرة ومحاولة

كرات - أقماع - شباحات	جميع اللاعبين	ال 18 × 2
-----------------------	---------------	-----------



المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف ملعب	(7 ضد 7) + حارسي مرمى	كرات - شباحات - أقماع

30 دقيقة
%70
2

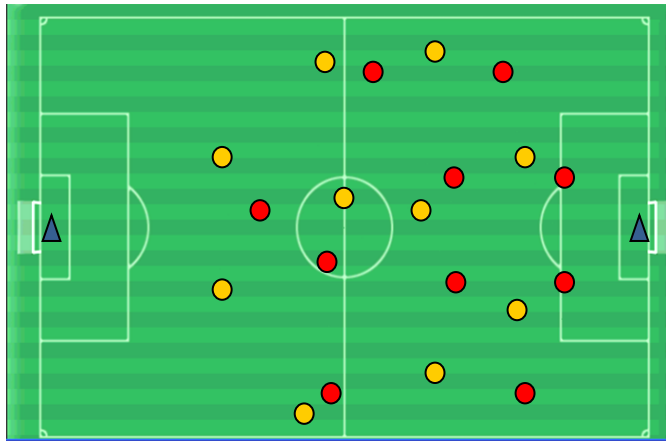
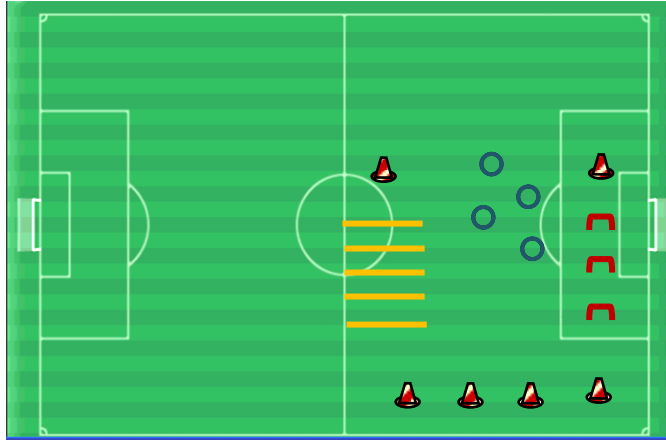
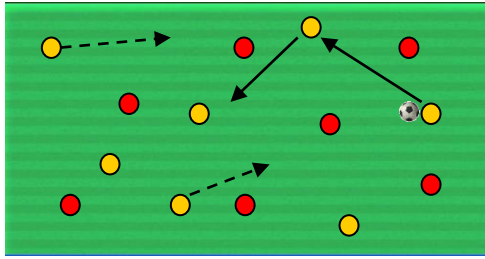
الوحدة الثامنة عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
الرشاقة + التوافق + الكفاح والاحتفاظ بالكرة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
أقصى	100 دقيقة	صلاح خلف

				عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين والجزع ثم إطلاات.	الجزء الختامي
		20	50%	دقيقة	

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
---------	----------------------	-----------	-------	--------	---------------------

					الجزء التمهيدي
				- لعبة كرة اليد.	
		15		- إطلاات.	
		%60	دقيقة		
		إلى			
		%70			

أقماع - علامات - عصي - حلق - حواجز	20	20x40
---------------------------------------	----	-------



المساحة	اللاعبين	الأدوات
ملعب كامل	20 + 2 حراس مرمى	كرات - شباحات

الأهداف :

الرشاقة والتوافق.

الكفاح والاحتفاظ بالكرة.

تنظيم وشرح التدريب:

1. (الرشاقة والتوافق)

: باستخدام أدوات التدريب:

الأقماع والعلامات والعصي

والحلق والسلالم. يقوم

اللاعبين بأداء حركات الرشاقة

والتوافق مع راحات بينية.

2. (الكفاح والاحتفاظ بالكرة) :

- مباراة 11 × 11

- السيطرة على إيقاع اللعب:

يجب تغيير السرعة والاتجاه .

- القيام بمجهود كافٍ من

أجل الحصول على الكرة

والاحتفاظ بها.

- إبطاء اللعب لإيجاد فرص

أفضل للتمرير.

- في نصف ملعب الخصم إذا

لم يكن هناك فرصة للاختراق

من جهة يجب التراجع

والاختراق من الجهة الأخرى.

- محاولة التسجيل من خلال

30 %80 2

دقيقة فأعلى

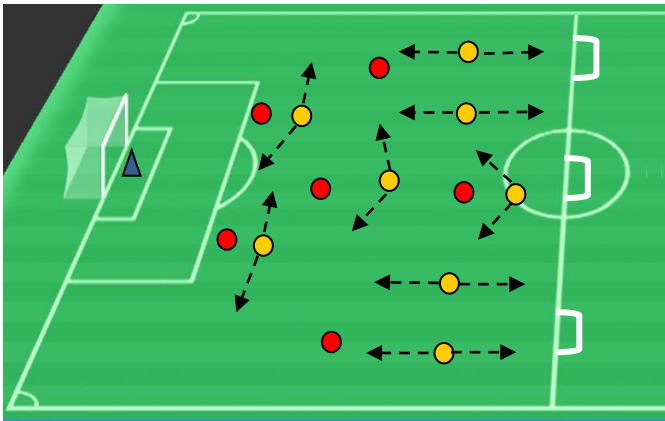
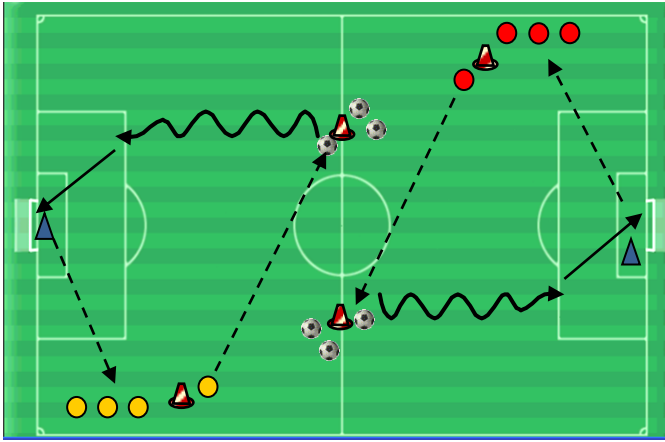
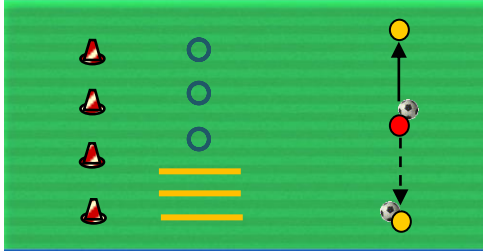
40 %90 3

دقيقة فأعلى

	الوحدة التاسعة عشرة				الجزء الختامي
	هدف الوحدة التدريبية				
	تحمل سرعة + التمير مع التحرك والحفاظ على الكرة + التصويب				
	شدة التدريب	الزمن	المكان		
عالي/أقل من الأقصى	120 دقيقة	صلاح خلف		هرولة. إطلاات.	

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - كل 3 لاعبين لديهم كرتان. - تبادل التمير من أوضاع مختلفة. - سرعات باستخدام الحلق والعصي والأقماع. - إطلاات. 	20 دقيقة	60% إلى 70%		

نصف ملعب	16 لاعب +2 حراس مرمى	أقماع - شباحات - كرات
----------	-------------------------	-----------------------



المساحة	اللاعبين	الأدوات
60x60	8 ضد 6 + حراس مرمى	أهداف متحركة - شباحات - علامات

الأهداف :

1. تحمل سرعة .
2. التمرير مع التحرك والحفاظ على الكرة .
3. التصويب .

تنظيم وشرح التدريب:

(1) تحمل السرعة (والتصويب) :

مع الإشارة يجري اللاعب لاستلام الكرة من المدرب ومن ثم الجري بها لمنطقة ال 18 ياردة ومن ثم التصويب والعودة سريعا لمكانه، تحسين استقبال الكرة والجري بها والتصويب والسرعة . 3 مجموعات وكل مجموعة تكرارين والراحة البينية دقيقتين. المجموع 6 تكرارات.

(2) التمرير وامتلاك الكرة (والتصويب) :

- مباراة الاحتفاظ بالكرة - 8 لاعبين - قشاش - خط وسط - مهاجم - كل 5 تمريرات يحسب هدف.

- 6 لاعبين عند حصولهم على

3 %85

35

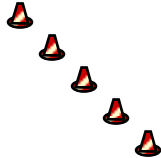
دقيقة

دقيقة

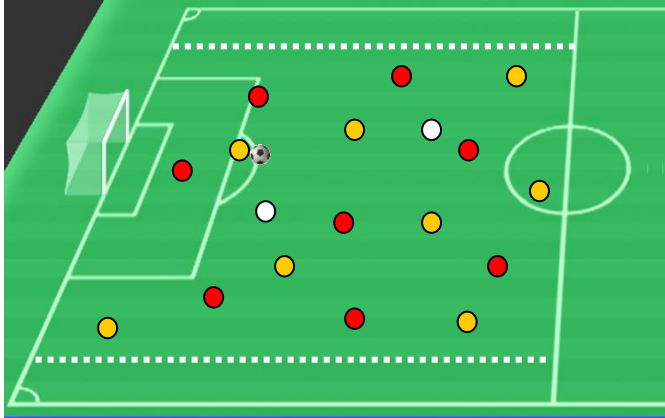
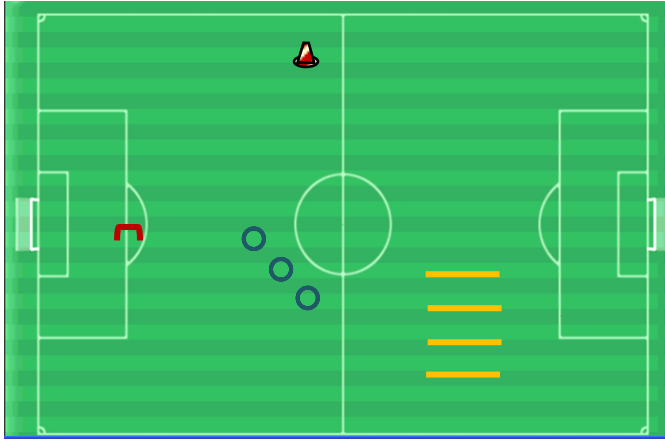
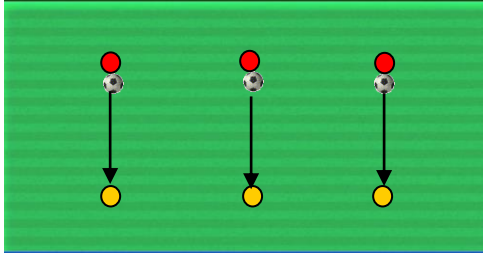
الوحدة العشرون		
هدف الوحدة التدريبية		
الرشاقة والتوافق + الإسناد باللعب المساعد		
شدة التدريب	الزمن	المكان

					مرونة.	الجزء الختامي
		40%	10	دقائق		

متوسط	120 دقيقة	صلاح خلف
-------	-----------	----------

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف . - تبادل التمرير . - سرعات . - إطلاات . 	25 دقيقة	%60 إلى %70		

عصي - حواجز - حلق - أقماع	18	حرة
---------------------------	----	-----



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - علامات - شباحات	8 ضد 2 + 8 مساعدين	نصف ملعب

الأهداف :			
1. الرشاقة والتوافق .			
2. الإسناد باللاعب المساعد .			
تنظيم وشرح التدريب:			
(1) الرشاقة والتوافق :			
أداء تمارين الرشاقة والتوافق باستخدام أدوات التدريب .	2	%60	30
التركيز على الأداء الجيد وسرعة الأداء .	دقيقة		دقيقة
(2) الإسناد باللاعب المساعد : اللعب 8 ضد 8 ولاعبين مساعدين اثنين للمساعدة على التمرير , يحتسب الهدف عندما يصل اللاعبون الكرة وإيقافها في منطقة النهاية , في حالة	3	%70	45

الوحدة الحادية والعشرون
هدف الوحدة التدريبية
التصويب على المرمى

				عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين والجذع ثم إطلاات.	الجزء الختامي
		15	دقائق		
		%20			

المكان	الزمن	شدة التدريب
صلاح خلف	120 دقيقة	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	فريقان يحاول كل فريق تسجيل هدف في مرامي الفريق الآخر مع ضرورة تمرير الكرة وتغير مراكز اللعب.	25 دقيقة	%60 إلى %70		●

الأهداف :

التصويب على المرمى.

تنظيم وشرح التدريب:

يقسم اللاعبين إلى مجموعتين أ ، ب

المجموعة الأولى تقوم

بالتصويب على المرمى بعد

تمرير الكرة للمجموعة

المقابلة مع تغير المكان

بالتبادل.

المجموعة الثانية ب تقوم

بالتحرك من عند الركنية

لتستلم الكرة من لاعب خط

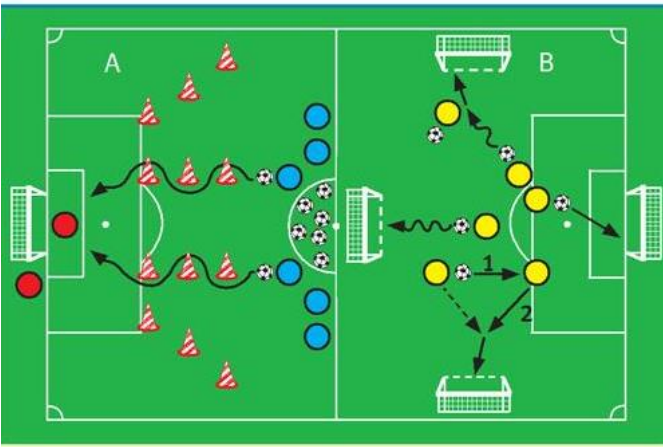
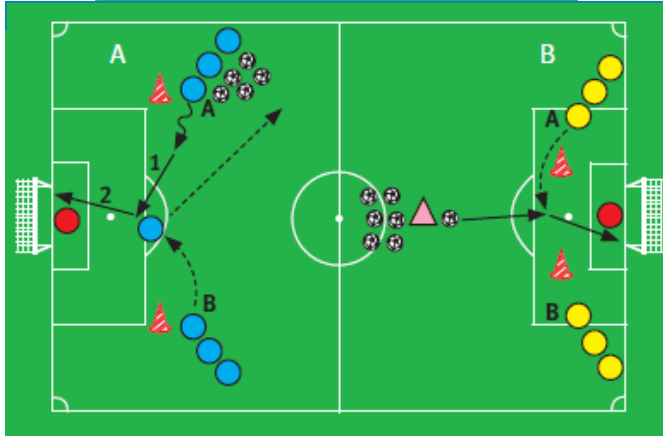
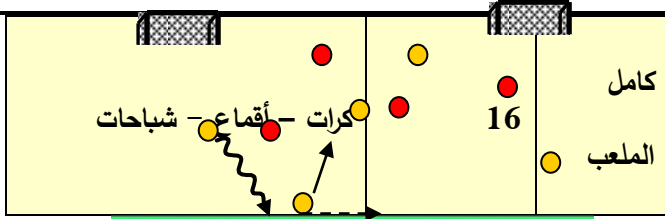
الوسط ليقابل الحارس ثم

يقوم بالتصويب.

تطوير التدريب :

المجموعة (أ) التصويب

على المرمى بعد المرور من



المساحة	اللاعبين	الأدوات
كامل الملعب	17	أقماع - مرامي - كرات - شباحات

40 %70 3

دقيقة

دقيقة

الوحدة الثانية والعشرون
هدف الوحدة التدريبية
الهجوم الخاطف السريع + تحمل سرعة

				الجري الحر في وسط الملعب ثم عمل إطلاات للقدمين.	الجزء الختامي
		50%	15 دقيقة		

المكان	الزمن	شدة التدريب
صلاح خلف	120 دقيقة	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	<p>ستة لاعبين ضد إثنان يحاول اللاعبان قطع الكرة لإدخال فريقهم الموجود خارجا والقيام بالسيطرة على الكرة ليقوم الفريق الآخر باختيار لاعبين لمحاولة قطع الكرة منهم (كرة).</p>	20 دقيقة	%60 إلى %70		●

الأهداف :

1. الهجوم الخاطف السريع.
2. تحمل السرعة.

تنظيم وشرح التدريب:

1- اللاعبين موزعين

في منتصف الملعب يقوم

اللاعبون المدافعون

بتمرير الكرة باتجاه

المنتصف يحاول اللاعبون

المهاجمون بخطف الكرة

وعمل هجوم سريع باتجاه

المرمى لمحاولة تسجيل

هدف (يكرر الأداء من

الجانب الآخر).

2- اللعب (4 ضد 4

) ثم قطع الكرة من

المهاجمين والتمرير

الخارجي ثم التمرير

الجانبى ثم التهديد.

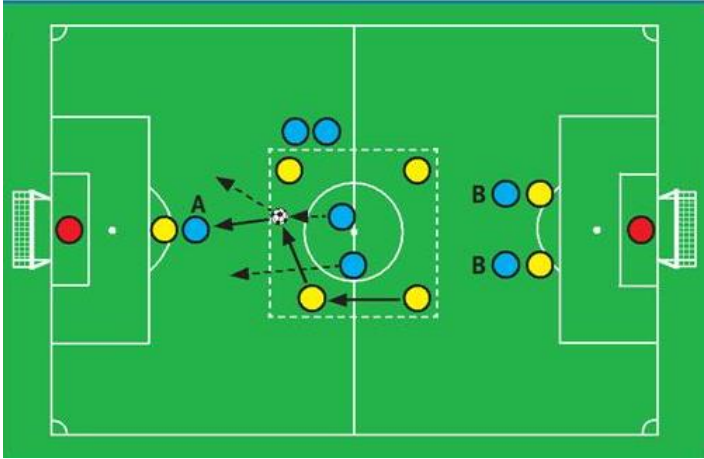
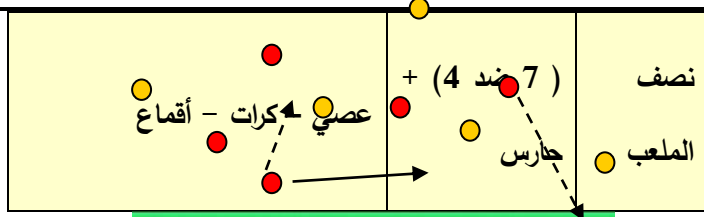
خروج المهاجمين بسرعة

دقيقة

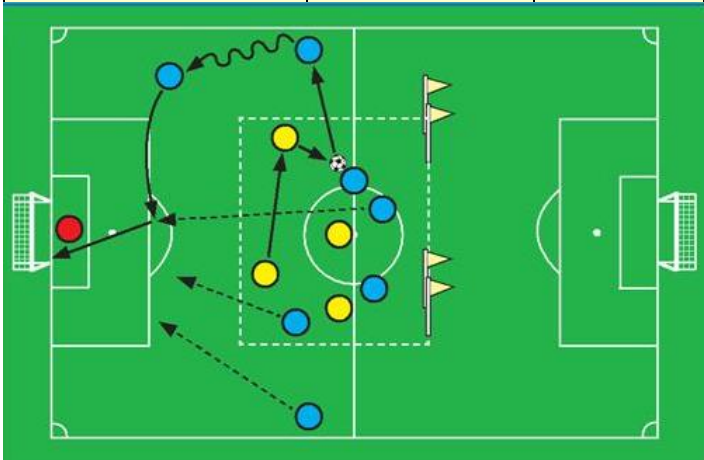
30 %80 1

فأعلى دقيقة

25 %90 2



المساحة	اللاعبين	الأدوات
---------	----------	---------



الوحدة الثالثة والعشرون
هدف الوحدة التدريبية
تغيير اتجاه اللعب

				يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومحاولة لمس الكرة للاعب آخر مع محاولة اللاعبين الهروب من لمس الكرة ثم إطلاات.	الجزء الختامي
		10	%30	دقائق	

المكان	الزمن	شدة التدريب
صلاخ خلف	120 دقيقة	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتان أ ، ب تحاول كل مجموعة إصابة القمع الموجود داخل الدائرة بتمرير الكرة في المساحة المحددة بين أفراد المجموع (اللعب من لمستين للكرة).	15 دقيقة	%60 إلى %70		

الأهداف :

تغيير اتجاه اللعب من
جهة لأخرى.

تنظيم وشرح التدريب:

1- يقسم الملعب إلى

قسمين بشكل طولي.

2- اللاعبين 4 ضد 3 في
كل جانب.

3- تبادل تمرير الكرة بين

لاعبي الفريق الواحد ثم

نقل الكرة للجانب

الأخر.

4- تحتسب نقطة وهدف

للفريق الذي يقوم بنقل

الكرة من جانب لآخر.

5- يكون اللعب من

لمستين للكرة.

تطوير التدريب

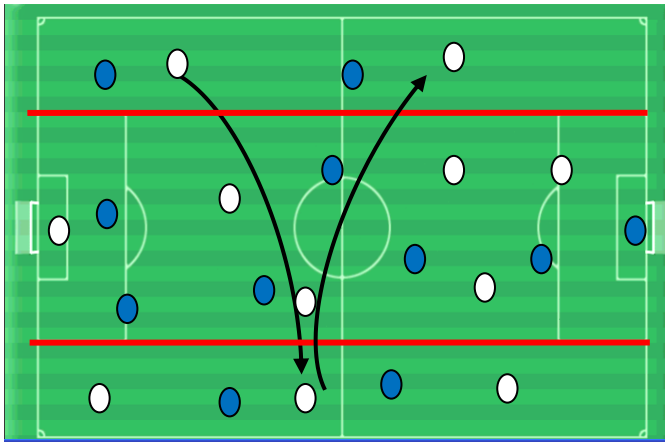
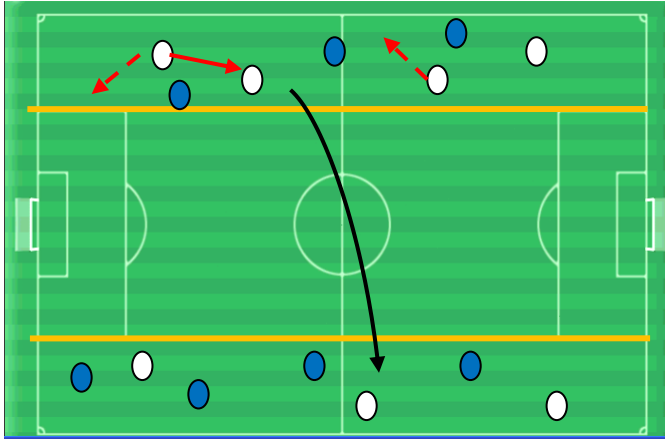
2 %70

40

دقيقة

دقيقة

كامل الملعب	14	أقماع - كرات - شباحات
----------------	----	-----------------------



المساحة	اللاعبين	الأدوات
كامل الملعب	22	كرات - شباحات - أقماع صغيرة

الوحدة الرابعة والعشرون		
هدف الوحدة التدريبية		
الكرات الثابتة		
شدة التدريب	الزمن	المكان

					الجزء الختامي
				عمل تهدئة وتمارين الإطالة بعد المشي حول الملعب لفة واحدة بالهرولة الخفيفة.	
		5	%40	دقيقة	

متوسط	120 دقيقة	صلاح خلف
-------	-----------	----------

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتين من اللاعبين متقابلتين ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالتمرير مع التحرك والتمرير لجميع اللاعبين للمجموعة الثانية ، يتم التغيير في التمرير بالقدم والرأس والصدر وبأوضاع مختلفة مع التغيير بين المجموعتين.	20 دقيقة	%60 إلى %70		

الأهداف :

1- التهديف من الكرات
الثابتة الحرة.

تنظيم وشرح التدريب:

1- التركيز على طريقة

تنفيذ الكرات الثابتة

خارج (18) من حيث

تمركز اللاعبين وكذلك

طريقة التنفيذ والتركيز

على أكثر من طريقة:

- الركلات الركنية.

25 %50

دقيقة

- الضربة الحرة

المباشر وغير

المباشرة.

25

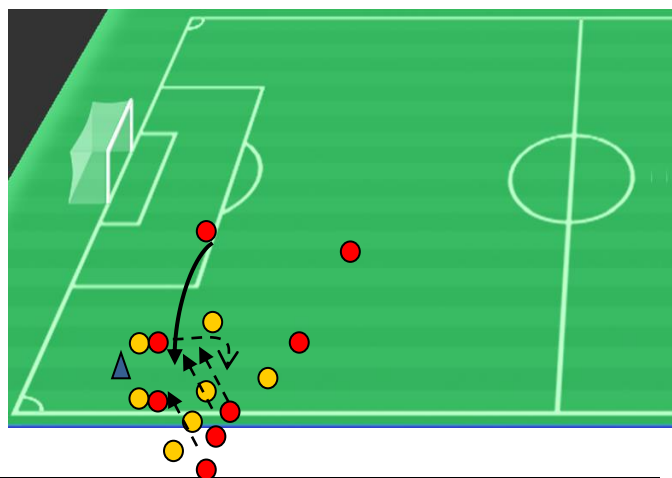
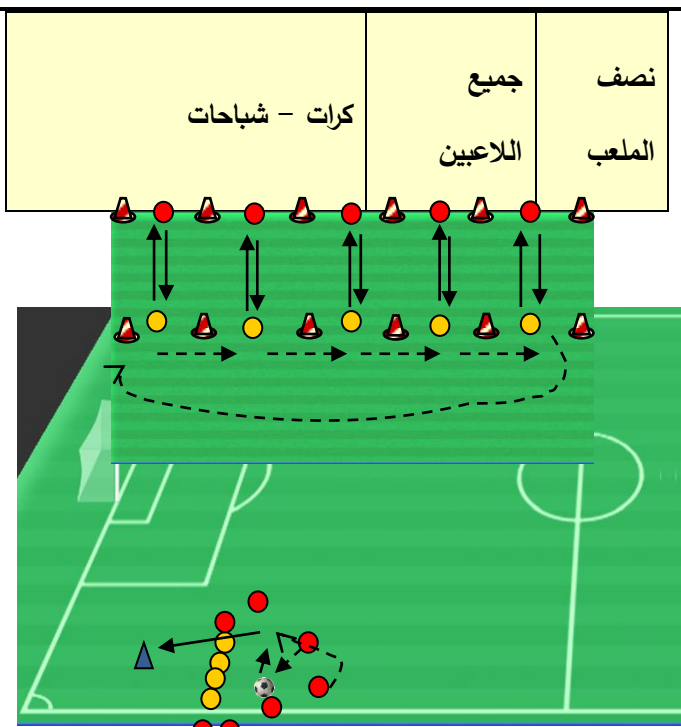
دقيقة

2- اللعب الجماعي: (11)

ضد (11) مع التركيز

2 %60

دقيقة



المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - شباحات

		30%	10 دقائق	الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الإطلاات.	الجزء الختامي
--	--	-----	-------------	---	---------------

ملحق رقم (5)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
أ.د. عماد عبد الحق	تدريب رياضي	أستاذ	جامعة النجاح الوطنية
د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
أ. سليمان العمدة	علوم الرياضة	مدرس	جامعة النجاح الوطنية
أ. محمد القدومي	علم الحركة	مدرس	جامعة النجاح الوطنية
أ. مالك عباس	جمباز	مدرس	جامعة النجاح الوطنية
د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	أستاذ مشارك	جامعة خضوري
د. ثابت اشتوي	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة خضوري
د. جمال أبو بشارة	التدريب الرياضي لكرة القدم	أستاذ مساعد	جامعة خضوري
د. عصام أبو شهاب	تدريبي رياضي لكرة القدم	أستاذ مساعد	جامعة مؤتة

ملحق رقم (6)

أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المساعدون	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
أ. مهند عمر	ماجستير التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	جامعة خضوري
أ. محمود دراغمة	بكالوريوس التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	مدرسة مسقط الثانوية
أ. أحمد محاسنة	بكالوريوس التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	المدرسة الأمريكية للتعليم الأكاديمي

ملحق رقم (7)

تسهيل مهمة

An-Najah
National University
Faculty of Physical Education

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة
النجاح الوطنية
كلية التربية الرياضية

2016/2/15

حضرة السيد عدنان مجلي صوافطة المحترم،
رئيس نادي طوباس

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية أجمل تحياتها، وترجو من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب عمر فيصل علي محاسنة في الحصول على المعلومات اللازمة لاستكمال رسالة الماجستير في التربية الرياضية، علماً بأن رسالة الماجستير بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطية لدى لاعبين كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني ".

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مع وافر الاحترام والتقدير

رئيس قسم التربية الرياضية

٢٠١٦/٢/١٦

أ. د. عماد عبد الحق



نابلس - ص.ب. ٧٠٧٠٧ - هاتف ٧/٦/٥/٢٣٤٥١١٣، ٢٣٤٤١١٤، ٢٣٤١٠٠٣، (٩٧٠)(٠٩) فاكس ٢٣٤٥٩٨٢ (٩٧٠)(٠٩)
Nablus - P.O.Box 7 or 707 - Tel. (970)(09)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)(09)2345982
Web Sit: www.najah.edu



2016/2/15

حضرة السيد جلال المهدي المحترم،

رئيس نادي جنين

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية أجمل تحياتها،
وترجو من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب عمر فيصل علي محاسنة في الحصول على
المعلومات اللازمة لاستكمال رسالة الماجستير في التربية الرياضية، علماً بأن رسالة
الماجستير بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية
والخطية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني " .

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مع وافر الاحترام والتقدير

رئيس قسم التربية الرياضية

٥١٦/٥/١٦
أ. عمار عبد الحق
Faculty of Physical Education
كلية التربية الرياضية

ملحق رقم (8)

كشف حجم مجتمع الدراسة والمسجل لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم

Palestine Football Association
Jerusalem - Palestine



الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم
القدس - فلسطين

14 حزيران، 2016

السادة في جامعة النجاح المحترمين

تحية طيبة وبعد،،،

يهيئكم الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم أطيب التحيات،،،

بناءً على طلب الباحث عمر فيصل علي محاسنة ، تفيد سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بأن عدد لاعبي دوري المحترفين والاحتراف الجزئي للموسم 2015-2016 هو 390 لاعب (172 لاعب محترف، و 218 لاعباً هاوياً).

وتقبلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

عبد المجيد حجة

الأمين العام

الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم



An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Proposed Training Program to Improve
Some of Physical and Tactical Variables Amongst
Palestinian Professional Football Players**

BY

Omar Feisal Ali Mahasneh

Supervisors

Dr. Mahmoud Alatrash

Co- supervisors

Dr. Ragheda Mufleh

**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.**

2016

**The Effect of Proposed Training Program to Improve Some of
Physical and Tactical Variables Amongst Palestinian Professional
Football Players**

Prepared by

Omar Feisal Ali Mahasneh

Supervisors

Dr. Mahmoud Alatrash

Co- supervisors

Dr. Ragheda Mufleh

Abstract

The aim of this study was to identify "The Effect of Proposed Training Program to Improve Some of Physical and Tactical Variables Amongst Palestinian Professional". The researcher employed the experimental method as it suits the nature of the study. To achieve the study aim, the study was conducted on a sample of (30) soccer players from Tubas Sport Club and Jenin Sport Club. The sample was distributed directly and equally into two groups (the experimental group and the control group). The experimental group came from Tubas Sport Club and consisted of (15) soccer player; and the control group came from Jenin Sport Clup and consisted of (15) soccer players. After conduction statistical analysis using (SPSS) program, the study revealed the following: Firstly, there were statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) in the post measurement for all physical variables between the two groups (the experimental group and the control group) and in favor of

the experimental group. Secondly, there were statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) in the post measurement for all tactical variables, except shooting, between the two groups (the experimental group and the control group) and in favor of the experimental group. The main researcher's recommendation was the necessity of applying such training programs, which concentrate on the physical and tactical variables, to include Palestinian professionals' clubs.

Key words: Physical variables, tactical variables, professionals, soccer, West Bank.