جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم

إعداد
محمد يوسف محمد شربجي

إشراف
أ.د.عبد الناصر عبد الرحيم قدومي

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

2013م

اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم

إعداد

محمد يوسف محمد شربجي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 14 / 5 / 2013 م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
- أ. د.عبد الناصر قدومي	/ مشرفاً ورئيساً	.....
- د. جمال أبو بشارة	/ ممتحناً خارجياً	.....
- أ.د. عماد عبد الحق	/ ممتحناً داخلياً	.....
- د. محمود الأطرش	/ ممتحناً داخلياً	.....

الإهداء

إلى معلم البشرية الأول ... إلى من بلغ الرسالة ... وأدى الأمانة ... ونصح الأمة ... إلى سيد الخلق ... إلى نبي الرحمة ونور العالمين ... إلى رسولنا الكريم

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى الأرض التي احتضنت الأنبياء والشهداء ... والتي علمتنا كيف يكون الكبرياء ... إلى الأرض التي لأجل العيش فيها دفعنا الدماء تلو الدماء

فلسطين الحبيبة

إلى من جعلوا من أجسادهم محرقة للاحتلال ... فروت دماؤهم ارض الأنبياء ... وزلزلوا الأرض تحت أقدام الأعداء ... إلى من هم أكرم منا جميعا

شهدائنا الأبطال

إلى الأسود الثائرة في وجه الأعداء ... إلى من ضحوا بحريتهم من اجل كرامتنا ... إلى من افنوا زهرات شبابهم خلف سجون الاحتلال

أسرانا الأشداء

إلى الذي اخذ عن عاتقي وحمل على عاتقه ... إلى الذي اشتد عودي على حساب صحته ... إلى من كلله الله بالهيبة والوقار ... إلى من أحمل أسمه بكل افتخار

والدي العزيز

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

والدتي الحنونة

إلى الإزهار التي تفوح برائحة الياسمين ... إلى المعاني الصادقة في الحياة ... إلى اشراقة الشمس في الصباح ... إلى من هن تاج على راسي

أخواتي العزيزات أسماء وإيمان وسلام وسجود

إلى أحبتي في الله ... إلى معني الوفاء والإخلاص ... إلى المعالم التي رسمها القدر ... فكانوا الملاذ عند الضجر

أصدقائي الأوفياء

الشكر والتقدير

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

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

" يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ" صدق الله العظيم

لقد من الله تعالى علي بانجاز هذه الرسالة ولولا كرمه وعطفه لم أكن لأخط حرفا فيها، فأشكر الله على عونه وتوفيقه وانطلاقا من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم:

" لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

فإنني أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى ورثة الأنبياء إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى أسرة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والى أسرة التربية الرياضية في جامعة خضوري وأخص بالذكر **الأستاذ الدكتور: عبد الناصر عبد الرحيم قدومي** لما قدمه لي من نصائح طوال فترة دراستي والذي أيضا تكرم بالإشراف على رسالتي هذه ومنحني من فكره الرشيد ورأيه السديد وبذل من جهده الكثير إذ كان لآرائه وانتقاداته البناءة اكبر الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور.

كما وأتقدم بالشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة ممثلتا **بالأستاذ الدكتور: عماد عبد الحق والدكتور : جمال أبو بشارة والدكتور: محمود الأطرش** لقبولهم مناقشة رسالتي هذه وإعطاء ملاحظتهم العلمية والتربوية ولما قدموه لي من نصح وتوجيه وإرشاد خلال فترة دراستي.

وكما أتقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء إلى **أسرة النادي الثقافي** لما قدمته لي من تسهيلات خلال تطبيق البرنامج التدريبي من مستلزمات للاعبين وأدوات للتدريب والدعم المادي للتكفل بمواصلات اللاعبين وفي تأمين المعلب المعشب والى **أفراد العينتين التجريبية والضابطة** لالتزامهم التام في حضور جميع الوحدات التدريبية رغم الأجواء الغير مستقرة.

وابرق رسالة شكر وامتنان إلى الزملاء المساعدين: أ. معاذ مصطفي ويزن القفيني ومجد شحاده وضرغام الحمد الله وعامر قاسم ومؤمن أبو سنينه ومحمد المخارزة وعادل سعادة على ما بذلوه من جهد في إجراء الاختبارات القبلية والبعدية وفي تطبيق البرنامج التدريبي.

وللجميع عظيم الاحترام والتقدير

إقرار

أنا الموقع/ة أدناه، مقدم/ة الرسالة التي تحمل العنوان: **اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم**

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

Declaration

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

اسم الطالب: **Name:**

التوقيع: **Student's Signature:**

التاريخ: **Date:**

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
صفحة العنوان	أ
قرار لجنة المناقشة	ب
الإهداء	ت
الشكر والتقدير	ث
إقرار	ج
فهرس المحتويات	ح
فهرس الجداول	ذ
فهرس الأشكال والرسومات	ر
فهرس الملاحق	ش
ملخص الدراسة	ص
الفصل الأول: التعريف بالدراسة	1
مقدمة الدراسة	2
أهمية الدراسة	7
مشكلة الدراسة	8
أهداف الدراسة	8

تساؤلات الدراسة	9
حدود الدراسة	9
مصطلحات الدراسة	9
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	11
الإطار النظري	12
الدراسات السابقة	75
التعليق على الدراسات السابقة	94
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	100
منهج الدراسة	101
مجتمع الدراسة	101
عينة الدراسة	101
أدوات الدراسة	103
متغيرات الدراسة	106
الدراسة الاستطلاعية	107
الخصائص العلمية لاختبارات الدراسة	107
تطبيق الدراسة	110
المعالجات الإحصائية	111

الفصل الرابع: نتائج الدراسة	112
نتائج الدراسة	113
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات	134
مناقشة النتائج	135
الاستنتاجات	140
التوصيات	141
المراجع	143
أولا: المراجع العربية	143
ثانيا: المراجع الأجنبية	151
الملاحق	160
الملخص باللغة الإنجليزية	b

فهــرس الجــداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
1	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم*	62
2	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجوعتين التجريبية والضابطة	102
3	معاملات الثبات والصدق الذاتي لمتغيرات الدراسة	109
4	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية	114
5	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة	122
6	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	129

فهـــرس الأشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام (دقيقة) عند أفراد المجموعة التجريبية	115
2	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	116
3	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عنـــد أفـــراد المجموعة التجريبية	116
4	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة(مرة) عند أفراد المجموعة التجريبية	116
5	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة (سم) عند أفراد المجموعة التجريبية	117
6	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	117
7	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تنطيط الكرة (مـــرة) عنـــد أفـــراد المجموعة التجريبية	117
8	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التمرير الأرضي القصير (مرة) عند أفراد المجموعة التجريبية	118
9	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	118
10	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب (مرة) عند أفراد المجموعة التجريبية	118
11	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رمية التماس (متـــر) عنـــد أفـــراد المجموعة التجريبية	119
12	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضرب الكرة بالرأس (مرة) عند أفراد المجموعة التجريبية	119
13	متوســـط القياســـين القبلـــي والبعـــدي لمتغيـــر القـــدرة اللاوكـــسجينية (كغم.متر/ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	120

14	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السعة اللاوكسجينية (كغم.متر/ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	120
15	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (مليلتر/كغم/دقيقة) عند أفراد المجموعة التجريبي	121
16	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام (دقيقة) عند أفراد المجموعة الضابطة	123
17	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	124
18	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	124
19	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة(مرة) عند أفراد المجموعة الضابطة	124
20	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة (سم) عند أفراد المجموعة الضابطة	125
21	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	125
22	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تنطيط الكرة (مرة) عند أفراد المجموعة الضابطة	125
23	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التمرير الأرضي القصير (مرة) عند أفراد المجموعة الضابطة	126
24	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	126
25	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب (مرة) عند أفراد المجموعة الضابطة	126
26	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رمية التماس (متر) عند أفراد المجموعة الضابطة	127
27	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضرب الكرة بالرأس (مرة) عند أفراد المجموعة الضابطة	127

28	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة اللاوكسجينية (كغم.متر/ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	127
29	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السعة اللاوكسجينية (كغم.متر/ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	128
30	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (مليلتر/كغم/دقيقة) عند أفراد المجموعة الضابطة	128
31	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) تبعا إلى متغير المجموعة	130
32	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير تحمل القوة للبطن تبعا إلى متغير المجموعة	130
33	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة (سم) تبعا إلى متغير المجموعة	131
34	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) تبعا إلى متغير المجموعة	131
35	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير تنطيط الكرة(مرة) تبعا إلى متغير المجموعة	131
36	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير التمرير الأرضي القصير (مرة) تبعا إلى متغير المجموعة	132
37	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير الجري بالكرة بخط متعرج (ثانية) تبعا إلى متغير المجموعة	132
38	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير التمرير الأرضي القصير (مرة) تبعا إلى متغير المجموعة	132
39	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير الجري في الكرة في خط متعرج (ثانية) تبعا إلى متغير المجموعة	133
40	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير التصويب (مرة) تبعا إلى متغير المجموعة	133
41	المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير ضرب الكرة بالرأس(مرة) تبعا إلى متغير المجموعة	133

فهــرس الملاحــق

رقم الملحق	الموضوع	رقم الصفحة
1	استمارة البرنامج التدريبي	161
2	الاختبارات المستخدمة	196
3	استمارات تحكيم الاختبارات	211
4	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية	220
5	أسماء المحكمين للبرنامج التدريبي وللاختبارات وتخصصاتهم	221

اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم

إعداد

محمد يوسف محمد شربجي

إشراف

أ.د.عبد الناصر عبد الرحيم قدومي

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئا ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي (الاعتيادي) حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12) أسبوع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء اختبارات المتغيرات البدنية وتشمل: (التحمل العام والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) والمتغيرات المهارية وتشمل:(السيطرة على الكرة والتمرير والتصويب والمرواغة ورمية التماس وضرب الكرة بالرأس) والمتغيرات الفسيولوجية وتشمل:(الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والقدرة اللاؤكسجينية، والسعة اللاؤكسجينية) واستخدم برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي تبعا لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل العام (12.02-%)، والسرعة الانتقالية (26.02-%)، وتحمل السرعة (5.74-%)، وتحمل القوة (14.37%) والقوة المميزة بالسرعة (10.17%) والرشاقة (8.16-%) تنطيط الكرة (20.62%) والتمرير الأرضي القصير (48.45%) والجري في الكرة في خط متعرج (11.94-%) والتصويب (52.95%) ورمية التماس (11.90%) وضرب الكرة بالرأس

(122.22%) والقدرة اللاوكسجينية(14.21%) والسعة اللاوكسجينية (7.73%) والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (19.13%).

كما أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي الاعتيادي (التقليدي) أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل العام (-11.54%)، والسرعة الانتقالية (-17.42%)، وتحمل السرعة (-3.86%) وتحمل القوة (7.74%) والقوة المميزة بالسرعة (6.00%) والرشاقة (-3.76%) وتنطيط الكرة (6.89%) والتمرير الأرضي القصير (27.89%) والجري في الكرة في خط متعرج (-5.42%) والتصويب (38.74%) ورمية التماس (5.89%) وضرب الكرة بالرأس (54.89%) والقدرة اللاوكسجينية(7.50%) والسعة اللاوكسجينية (3.88%) والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (8.48%).

كما أظهرت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة، أما المتغيرات المهارية في رمية التماس فقط وبالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية في القدرة اللاوكسجينية، والسعة اللاوكسجينية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بينما كانت الفروق دالة إحصائيا للمتغيرات البدنية في السرعة الانتقالية، وتحمل القوة للبطن، والقوة المميزة بالسرعة، والرشاقة، وبالنسبة للمتغيرات المهارية في تنطيط الكرة والتمرير الأرضي القصير، والجري في الكرة في خط متعرج، والتصويب ، وضرب الكرة بالرأس، بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: استخدام البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

الكلمات الدالة: كرة القدم شكل اللعب البرنامج التدريبي الناشئين المتغيرات البدنية المتغيرات المهارية المتغيرات الفسيولوجية.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة وأهميتها

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

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

لم تعد الرياضة مظهراً من مظاهر الحياة المتطورة لدى شعوب العالم فقط بل أصبحت علماً كباقي العلوم الحياتية له مجالاته وعلومه الفرعية والتي من أهمها كما يرى الباحث: علم التدريب الرياضي وفسيولوجيا الرياضة والقياس والتقويم الرياضي والبيوميكانيك الرياضي وعلم النفس الرياضي والطب الرياضي والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي وغيرها من العلوم الأخرى.

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

أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (شعلان وعفيفي 2001 ص15)

ويشير محمود (2013 ص193) ان مرحلة الناشئين (14 16) سنة تعتبر من المراحل المهمة في حياة الانسان وتسمى بمرحلة الفتوة الاولى وهي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج ويتصف الفرد في هذه المرحلة بالشجاعة والجرأة والاستعداد للتعلم والسيطرة على حركاته.

وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماماً شاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية في لعبة كرة القدم إضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي وقد بات استثمار كافة الجوانب التى تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضيه التنافسية نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية .(البياتى، ويوسف 2004 ص259)

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

ويشير ابو عبده (2001 ص37) ان الحالة البدنية للاعبي كرة القدم تعتبر احد الاسس المهمة التي تحدد كفاءة الاداء المهاري والخططي لان اي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن ان تفشل اذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار كذلك لا يمكن تنفيذ الاداء المهاري بطريقة الية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية للمهارات الاساسية.

ويشير ابو عبده (2008 ص22) انه لا يمكن الفصل بين الاعداد البدني بشقيه العام والخاص والاعداد المهاري لان اللاعب الذي يمتلك المقومات الاساسية والمستوى المرتفع من المهارات الاساسية بدون ان يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر ومن هنا تظهر اهمية العلاقة الايجابية بين اعداد اللاعب بدنيا وفنيا خلال مراحل الاعداد واثناء المباريات وايضا استخدام الاعداد البدني الخاص يهدف الى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة اساسية للاعبي كرة القدم وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

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

ويضيف محمود (2013 ص63) ان المهارات الاساسية (الفنية) بكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب ان يمتلكها لاعبي كرة القدم لانها تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في اداء لاعبي كرة القدم في العالم الذي يساعد في فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص اينما سنحت لتسجيل اعلى نسبة من الاهداف وتحقيق الفوز والتي من اهمها الجري بالكرة وركل الكرة والسيطرة على الكرة والخداع بالكرة والمراوغة بالكرة وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وحراسة المرمى.

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الفترية التي تتضمن العمل والراحة وبشدة مختلفة لمدة (90) دقيقة مما يؤكد على اهمية النظامين الاكسجيني ممثلا في الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين، واللاوكسجيني ممثلا في القدرة اللاوكسجينية والسعة اللاوكسجينية، حيث اشار توماس وآخرون (Tomas, et al ,2005) من خلال دراسة تتبعيه لبعض الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة القدم أن لاعب كرة القدم يقطع ما بين(9,107 -13,827) كيلومترا خلال (90) دقيقة مما يتطلب كفاءة عالية للجهاز الدوري التنفسي ممثلا في الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين كما اشار أيضا الى أن لأعب كرة القدم يقوم بِ (1000 -1400) نشاط قصير موزعة على الجري المفاجئ والعدو السريع المكثف وإمساك الخصم وضرب الكرة بالرأس والتمرير وتغير الاتجاه والدوران ومثل هذه الحركات تتطلب كفاءة في النظام اللاؤكسجيني.

وأكدت دراسة سلفا واخرون (Silva et al., 2008) أن معدل المسافة التي يقطعها لاعبو المستويات العليا لكرة القدم في البرازيل وصل إلى (10024) مترا وأضاف ريلي(Reilly,1997) إلى إن لاعبي المستويات العليا لكرة القدم حتى يكونوا مميزين يجب أن يكون الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين(Vo2max) لديهم (60) مليلتر /كغم/ دقيقة فأعلى. وأن أعلى قيمة سجلت عند بعض اللاعبين لكرة القدم كانت (73) مليلتر /كغم/ دقيقة (Silva et al., 2008) ويؤكد عبد الفتاح ونصر الدين (1993) في إشارتهم إلى أن قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يتطلب مساهمة (50%) فأكثر من العضلات عند قياسه.

ويرى الباحث ان من أكثر القياسات الفسيولوجية شيوعا في مجال فسيولوجيا الجهد البدني الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجي (Vo2max) وذلك باعتباره من المؤشرات الفسيولوجية الهامة للنجاح في رياضات التحمل مثل لعبة كرة القدم والتي يستمر فيها الأداء لمدة طويلة وذلك بالاعتماد على كفاءة القلب والرئتين في إمداد العضلات بالأكسجين. ويرى الفسيولوجيون أمثال ويلمور وكوستل(Wilmore&Costill 1994) وماكس وين(Macsween 2001) أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أدق قياس للياقة البدنية وللجهاز الدوري التنفسي.

وأشار شعلان وعفيفي (2001 ص22) ان اتقان المهارات يتم من خلال ثلاثة مراحل وهي مرحلة الشكل الاول للأداء ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء ويعقب ذلك مرحلة الوصول الى الالية في الأداء ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لأداء المهارات في المراحل السنية المبكرة ولدى المبتدئين والبراعم ونظرا الى ان مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية اكثر تقدما اي تلي مرحلة التعلم فان اساليب وطرق التدريب لا بد وان تتخذ شكلا اخر يتواكب مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الاداء التنافسي وبمعنى اخر لا بد وان تعد التدريبات الخاصة بتطوير الاداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة حيث يقع الناشئين تحت تأثير عدة عوامل تفرض عليه نوعا من الاداء المهاري تحت الضغوط يختلف عن الاداء الحر.

ويرى الباحث ان من المواضيع المهمة التي ظهرت حديثا في تدريب كرة القدم التـــدريب تبعا لشكل اللعب وهو من أشكال التدريب المتطورة عالميا حيث أشار دوبلر وآخرون (2012 ص194) ان أشكال اللعب في كرة القدم مأخوذة من الالعاب الصغيرة المعدلة بما يلائم متطلبات تكتيك وتكنيك كرة القدم وتخدم أشكال اللعب تنميـــة قـــدرات ومهـــارات وصـــفات اللاعبـــين الضرورية لمباريات كرة القدم بصورة مركزة كما وتخدم كوسيلة تربوية في تربيـــة اللاعبـــين على الالتزام والانضباط الواعي والإخلاص والمبادرة واللعب النظيف ومن المهـــم ان تكـــون أشكال اللعب المستخدمة في تدريب لاعبي كرة القدم متشابهة للعبة كرة القدم من حيـــث قواعـــد اللعب وطبيعة وسير اللعب بشكل عام.

حيث يشير ديلال وآخرون (Dellal, et al, 2012) في دراستهم انه تم اقتـــراح الالعـــاب الجانبية الصغيرة مع التغير في قواعد هذه الالعاب لكي تكون طريقة لتحريض اللاعبين بـــشكل متكرر لمواقف قد يتعرضون لها خلال المباريات التنافسية وبشكل دائم ان تعرض اللاعبين الى هذه المواقف يساعدهم في تطوير قدرتهم على الاداء المهاري والخططي والبـــدني ويـــساعدهم أيضا في تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات اللعب ويضيف ايضا انه من المتوقع ان تطور اكثر من متغير مع بعضها مثل (بدني ومهاري) او (مهاري وخططي) بدلا من كل متغير على حـــدة سيعمل على ان يكون لدى المدربين الفرصة لزيادة وقت التواصل مع اللاعبين وزيادة فاعليتهم في جلسات التدريب وتترك للمدرب وقت كافي لعملية إعداد اللاعبين خلال فترة الإعداد.

وفي دراسة اوين وآخرون (Owen, et al, 2012) انه خلال فترة زمنية نـــسبية ســـوف تكون الألعاب الجانبية الصغيرة مقترحة لتدريب اللياقة البدنية وقدرة على جذب انتباه المـــدربين واللاعبين على حد سواء واظهرت النتائج في دراسة فوستر واخرون(Foster, et al, 2010) انه تم تسجيل معدل ضربات القلب بشكل مستمر في كل لعبة وتم التعبير عنهـــا بـــشكل كلـــي بأوساط عمرية (15-16) و(12-13) سنة وأظهرت نتائج التحليل فرق مهـــم فـــي معـــدل ضربات القلب بالنسبة لعدد اللاعبين في مجموعة اللاعبين الذين تتراوح أعمـــارهم (15-16) سنة ومعدل ضربات القلب كان اعلي في مجموعة اللعـــب (4x4) وذلـــك بنـــسبة (90.6%)

ومجموعة (6x6) من الألعاب الجانبية الصغيرة كان معدل ضربات القلب لديهم (86.2%) كما وجد ان معدل ضربات القلب تم تكراره في جميع ظروف الألعاب الجانبية الصغيرة ما نسبته (±1.9%) كما أن النتائج أظهرت أن الألعاب الجانبية الصغيرة أنتجت استجابات فسيولوجية مناسبة للتكيف للنمط التنفسي الهوائي والذي على الرغم من عدم تأثيره في حجم الملعب المستخدم إلا انه يتأثر بعدد اللاعبين.

ويرى الباحث أن انتشار تدريبات شكل اللعب تعد من الجوانب المهمة التي تعمل على تطوير المستوى التدريبي لكرة القدم في فلسطين.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة لدى الباحث بكونها الدراسة الأولى التي تهتم بدراسة اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم ضمن حدود علم الباحث، حيث تلقي نتائج الدراسة الضوء للعاملين في مجال التدريب الرياضي، وخصوصا المدربين والباحثين في اعداد البرامج التدريبية من هنا تظهر أهمية الدراسة والتي يمكن ايجازها فيما يلي:

1- الحاجة لوجود برامج تدريبية تبعا لشكل اللعب ومعرفة مدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

2- قلة البرامج التدريبية التي تناولت التدريبات تبعا لشكل اللعب وبالتالي مساعدة المدربين وتوجيههم لاستخدام مثل هذه البرامج في التدريبية.

3- تعد هذه الدراسة محاولة علمية من قبل الباحث لصقل وتنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية (التحمل السرعة تحمل السرعة تحمل القوة القوة المميزة بالسرعة والرشاقة) والمهارية (السيطرة على الكرة التمرير المراوغة التصويب ضرب الكرة بالرأس رمية التماس) والفسيولوجية(الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والسعة اللاوكسجينية والقدرة اللاوكسجينية) لدى ناشئي كرة القدم وذلك لأهميتها لهذه الفئة العمرية على اسس علمية تدريبية حديثة.

4- يتوقع من خلال الاطار النظري للدراسة وما تتوصل اليه من نتائج افادة الباحثين في هذا المجال فى اجراء دراسات مشابهة على العاب وفعاليات رياضية اخرى ولكلا الجنسين.

مشكلة الدراسة:

ان الاهتمام المتزايد في لعبة كرة القدم في جميع دول العالم يكون من خلال توفير الاجواء المناسبة لتطوير وتنمية الناشئين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وفسيولوجيا ومن خلال عمل الباحث كمدرب للناشئين في نادي ثقافي طولكرم لاحظ عدم وجود تدريبات تعمل على خلق ضغط على اللاعب الناشئ بنفس اجواء المباراة أي مواقف مشابه للمباراة ولاحظ ايضا عدم اشراك جميع اللاعبين اثناء التدريب بشكل مستمر وبالتالي حدوث الملل وعدم الرغبة في الاداء وفي بعض الاحيان تسرب اللاعبين الناشئين من التدريب وخاصة اثناء التدريب البدني ومن هنا جاءت فكرة عمل برنامج تدريبي تبعا لشكل اللعب يعمل على وضع اللاعب في موقف مشابه لموقف المباراة وإشراك جميع اللاعبين في التدريب وزيادة تنافس اللاعبين اثناء التدريب ولتحقيق هذه الغاية المرجوة كان لابد من بناء وتطبيق برنامج تدريبي للناشئين تبعا لشكل اللعب.

أهدف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف الى:

1- اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة التجريبية.

2- اثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة الضابطة.

3- الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الاجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة التجريبية

2- ما اثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة الضابطة

3- ما الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة؟

حدود الدراسة:

التزم الباحث في اثناء الدراسة بالحدود الاتية :

1- **الحد البشري**: ناشئي نادي ثقافي طولكرم(الضفة الغربية فلسطين) لكرة القدم ممن تتراوح اعمارهم بين (14 -16)سنة.

2- **الحد المكاني:** ملعب بلدية طولكرم المعشب و(صالة النادي الثقافي لإجراء اختبار الوثب العمودي وضرب الكرة بالرأس فقط).

3- الحد الزماني: أجريت الدراسة وتم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة (2012/12/17 - 2013/3/17) حيث تتضمن المدة (12) اسبوع موزعة على (3) وحدات تدريبية اسبوعية.

مصطلحات الدراسة:

- البرنامج التدريبي: هو الاستخدام الامثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية والارتفاع بمستوى الاداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى 2010 ص15)

- شكل اللعب: هي الالعاب الصغيرة المعدلة بما تلائم متطلبات لعبة كرة القدم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والفسيولوجية بحيث تكون محددة بقواعد وتعليمات وشروط ويكون عدد اللاعبين 4 فأكثر وبوجود منافس وأهداف ضمن مساحة محددة ومشابهة لملعب كرة القدم من حيث التناسب بين الطول والعرض. (تعريف اجرائي)

- المتغيرات البدنية في كرة القدم: هي مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الاساسية والخاصة في لعبة كرة القدم والتي تمكن اللاعب من القيام بمجهود عضلي وعصبي بأقل جهد ممكن. (تعريف اجرائي)

- المتغيرات المهارية في كرة القدم: هي مجموعة من الحركات الفنية المنفردة او المركبة والتي يؤديها اللاعب ضمن حدود قانون اللعبة وتعتبر اساسا في التحكم والسيطرة على مجريات المباراة وأن تكون جزء من المهارات الاساسية. (تعريف اجرائي)

- المتغيرات الفسيولوجية في كرة القدم: هي عبارة عن التأثيرات التي تحدث على الاجهزة الداخلية لجسم اللاعب (كفاءة الاعضاء الوظيفية لأجهزة اللاعب) والناتجة عن عملية التدريب الرياضي. (تعريف اجرائي)

- الناشئين: هي الفئة العمرية التي يصنفها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم من (14-16) سنة وتعتبر المرحلة الوسطى حيث يسبقها مرحلة الاشبال والبراعم ويليها الشباب ثم الرجال. (تعريف اجرائي).

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

- الاطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الاطار النظري

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا: اشكال اللعب:

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية التى لاقت اهتماما كبيرا من قبل العلماء والباحثين لتصبح من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في جميع أنحاء العالم ويرى الباحث أن هذا التطور الكبير والسريع لم يأت الا من خلال الأسلوب العلمي المبني على الدراسات والابحاث العلمية من أجل النهوض بمستوى اللاعبين والفرق الرياضية بكرة القدم حيث أصبحت الدول تبذل جهودا كبيرة في توفير الامكانات المادية والبشرية والعلمية من أجل الحصول على المراكز المتقدمة في لعبة كرة القدم عالميا.

وتعتبر اشكال اللعب من الألعاب الصغيرة المعدلة بما تلائم متطلبات لعبة كرة القدم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والفسيولوجية بحيث تكون محددة بقواعد وتعليمات وشروط ويكون عدد اللاعبين 4 فأكثر وبوجود منافس وأهداف وهذا ما يميز ويفرق بين شكل اللعب والالعاب الصغيرة ومن المهم أن تكون أشكال اللعب المستخدمة في تدريب لاعبي كرة القدم متشابهة للعبة كرة القدم من حيث قواعد اللعب وطبيعة وسير اللعب بشكل عام كما ويجب ان يتم اختيار اشكال اللعب على اساس اعتبارات اخرى هي:

- عدد اللاعبين ومساحة الملعب وعدد الكرات ومستوى اللاعبين.
- يجب ان تتضمن اشكال اللعب اشراك اكبر عدد ممكن اللاعبين في فعاليات اللعب بصورة متساوية وفعالة قدر الامكان.
- يجب ان تتضمن اشكال اللعب حركات متعددة ومتنوعة كي تساعد في تنمية اللياقة البدنية للاعبين بصورة فعالة.

والى جانب حسن اختيار اشكال اللعب المناسبة يجب الاهتمام بحسن اعداد الملعب وتوفير الادوات والأجهزة الضرورية في وقت مبكر علما بأن سوء تنظيم التمارين كثيرا ما يسبب

ضياع الوقت المكرس للتدريب وينقص فعالية التدريب ويقلل من محاسن اللعب. (دوبلر واخرون 2012 ص195)

ويضيف ابو عبده (2001 ص164) ان الالعاب الصغيرة تستخدم لتنمية المهارات الاساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر اليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبغ الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الاثارة والتشويق كما انها تعد من الوسائل التربوية الهامة في اعداد اللاعب لممارسة كرة القدم والألعاب الصغيرة تعد من انجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الاساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب اثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف امام المواقف المختلفة.

حيث تتطور لياقة اللاعب عن طريق تنفيذ اللعب فقط لان المباراة تسبب ردود افعال للجسم والذهن مختلفة كليا عن التدريب. (المولى 2010 ص111)

ويرى الباحث انه يمكن تعليم وصقل وتثبيت مهارات ركل الكرة واستقبالها والجري بها سوية مع تنمية وتطوير الرشاقة والسرعة وتحمل السرعة والقوة الخاصة بلعبة كرة القدم مع مراعاة دقة تأدية المهارات التكنيكية رغم الحمل التدريبي العالي ويرى الباحث ايضا انه من محاسن تدريبات اشكال اللعب الرغبة والسرور والتنويع في الاداء وأنها تساهم في رفع درجة الاستعداد للانجاز والاستعداد للاداء البدني والتكنيكي والتكتيكي خلال تنفيذها وتضمن التنفيذ المهاري تبعا للموقف الحالي والقدرة على اختيار الحل المناسب اثناء اللعب والابتكار في التصرف (اي ربط الاداء البدني والمهاري والخططي والنفسي في التمرين الواحد) والاحتكاك المباشر مع اللاعبين ويعتبر أيضا من اهم محاسن تدريبات شكل اللعب انها تقلص الوقت الذي يحتاجه المدرب لإعداد اللاعب من جميع الجوانب حيث يؤكد مختار(1985 ص135) ان أهداف الالعاب الصغيرة هي:

1. إدخال عامل السرور على اللاعبين.
2. تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.

3. تحسين الأداء المهاري للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات.

4. إكساب اللاعبين الخبرات الخططية الهجومية والدفاعية.

5. تطوير الصفات الإدارية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.

6. اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي والتعاون، والطاعة والنظام، وتحمل المسئولية كأفراد وجماعات.

ويذكر مختار(1985 ص135) ان الالعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة الى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعاً نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد.

وأشار شعلان وعفيفي (2001 ص191) ان التقسيمات المصغرة هي عبارة عن مباريات تنافسية تتم بعدد قليل من اللاعبين في مساحات محددة وبشروط محددة وتعتبر المجال الرئيسي للحكم على المستوى الذي وصل اليه الناشئ لأنه يؤدي المهارة تحت ضغط المنافس الايجابي وبالتالي فهي فرصة للتنافس لكي يتغلب كل ناشئ على منافسه سواء بطريقة فردية ابتداء من (1x1) او بطريقة اللعب الجماعي وهي افضل طريقة للتدريب الفتري.

ويضيف البيك(2008 ص129) ان المباريات المصغرة تعتبر اساس لإكساب اللاعبين العديد من التركيبات التكنيكية المختلفة حيث هي اساس سرعة احساس اللاعب في الانتقال لأخذ الاماكن المناسبة وإتقان التمرير السريع المناسب وكيفية المحافظة على الكرة وتغيير الاماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم والزميل القريب ودائما ما تتم في مساحات مصغرة حيث يرتقي مستوى الاداء البدني والتكتيكي فيها ويمكن ان تتم هذه المباريات بأعداد متساوية (2x2) أو(3x3) ...الخ أو ان تتم بأعداد مختلفة (2x3) أو (5x3) كمل يمكن خلال ادائها استخدام اكثر من كرة وأكثر من مرمى.

وتتطلب اشكال اللعب التعاون بين اللاعبين لتنفيذ الواجبات الحركية ومن المطلــوب ان يقوم اللاعبون بتنسيق تحركاتهم من حيث الزمان والمكان بما يلائم ظروف اللعب التي تــشابه ظروف المباراة وتخدم هذه الالعاب المشابهة للمباراة تنمية وصــقل المهــارات والتحركــات الخاصة بكرة القدم هذا وتعتبر اشكال اللعب خطوة تمهيدية لمباراة كرة القدم. (دوبلر واخرون 2012 ص200)

ويؤكد السيد(2008 ص45) انه من الضروري في تدريب اللاعــب علــى التحركــات والجري ان يكون ذلك باستخدام الكرة وليس منفصلا عنها فاللاعب لا يقوم بالجري في سرعة متواصلة ولكنه يتخللها بعض التوقفات والانحرافات في خطوط السير المختلفة.

ومن الواضح أن أغلب الألعاب الصغيرة تحقق أكثر من هدف من هذه الأهداف، بــل إن بعضها يحقق جميع هذه الأهداف مجتمعة، لذلك فالألعاب الصغيرة تعتبر من أهــم التمرينــات التي يجب أن يعطيها المدرب عنايته وتصبح من واجبه:

- أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب الصغيرة .
- أن يعتني عناية تامة عند اختبار اللعبة إذ أنها لابد أن تحقق الأهــداف التــي يــضعها المدرب في تخطيطه.
- أن يعتني بالأعداد للعبة من حيث الملعب والأدوات.
- أن يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة أدائهــا، وإلا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك.
- أن تعطي اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لهــا التــأثير المطلــوب. (مختــار 1985 ص135)

ويشير محمود(2013 ص49) ان البرامج التدريبية للناشئين تعتمد على المرحلة الانمائية للاعبين وفي هذا العمر فان النمو المفاجئ غالبا ما يكون خاطفا ويتحدث في مستويات متنوعة ويجب على المدرب ان يأخذ هذه العوامل بعين الاعتبار عند تأسيس برنامج التدريب وكذلك مراحل النمو بالغة الدقة وهي الاوقات الملائمة لتطوير مواهب وقدرات خاصة وان لم يستفيد برنامج التدريب من هذه المراحل المتطورة فانه سيكون من غير الممكن ان يعوض على فريقه فيما بعد ويجب على دورات التدريب الاساسية ان تعطي اللاعبين الناشئين الفرصة لاكتساب الخبرة في الركض والحركة وباقي التمارين الاخرى.

ويؤكد حسين ويوسف(1999 ص39) ان من فوائد تدريب الناشئين الموهوبين ارتفاع مستوى الناشئ مما يؤدي الى رفع إنجازه وان التدريب يكشف عن استعدادات ومهارات خبيئة هذا بالإضافة الى نقص عدد الاصابات التي قد تحدث بواسطة التدريب وان من اهداف تدريب الناشئين ايضا هو كسب قدرات ومهارات لازمة لأداء التدريب اداء حسنا وكسب معلومات تعيين على الناشين معرفتها وتكوين اتجاهات نفسية سليمة لدى الناشئين او تغيير ما لديهم من اتجاهات غير مرغوبة.

ثانيا: المتغيرات البدنية

شهدت السنوات الاخيرة تطورا ملحوظا وانفجارا علميا في مجال الاعداد البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير البرامج التدريبية لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والفنية والوصول بهم الى المستويات العالية والفورمة الرياضية والتي بدورها تحقق الحصول على البطولات وإحراز الانتصارات. (ابو عبده 2008 ص18)

ويشير حسن (2012 ص13) ان الاعداد البدني واحد من اهم المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة ونشاط اللاعبين والتي تتركز بشكل رئيسي على تطوير الواجبات الحركية مثل القوة السرعة التحمل المرونة بالاضافة الى قابلية التوافق والتوازن الحركي وان مستوى تطوير هذه النوعيات يتم من خلال فترة الاعداد العام للاعبين والتي تكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات البدنية التي يخضع لها اللاعبين قبل بداية الموسم التدريبي.

ويعرف الاعداد البدني بشكل عام على انه مجموعة من الانشطة الحركية التي يكتسب فيها الفرد الرياضي امكانية بدنية عالية تساعده على اداء مجموعة الحركات الهادفة بكفاءة بينما يعرفها بعض المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على انها امكانية اللاعب على اكتساب اللياقة البدنية من خلال ادائه لمجموعة من التمرينات المنتظمة خلال الوحدات التدريبية. (حسن 2012 ص13)

ويعرف الاعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية والحركية وهو يشتمل على كل الاجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعب للتكيف مع متطلبات الاداء المهاري والخططي والذهني والارادي. (ابو عبده 2008 ص18)

وقد اتفق كل من محمود(2011 ص33) وابو عبده(2008 ص20) والوقاد(2003 ص115) والفاتح والسيد(2002 ص36) وحسن(2012 ص17)على ان الاعداد البدني يقسم الى: الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص.

1 - الاعداد البدني العام: التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الاجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول الى مرحلة التكيف على حمل التدريب. (ابو عبده 2008 ص20)

كما عرفه الوقاد (2003 ص116) على انه تنمية الاجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك عن طريق الحركة والنشاط باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بدون ادوات او بالأدوات والأجهزة بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة. ويعرف ايضا بأنه امكانية الرياضي على اداء مجموعة من التمرينات التي تساعد على رفع امكانياته الوظيفية والبدنية والحركية والتي تساعد على تحقيق المتطلبات الضرورية بدقة وانسيابية. (حسن 2012 ص18)

2 - الاعداد البني الخاص: تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية بنـــوع النـــشاط الممارس لدى الفرد الرياضي. (الفاتح والسيد 2002 ص36)

كما عرفه ابو عبده (2008 ص21) اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريـــق تنميـــة وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعـــب مـــن تنفيـــذ المهام الفنية والتكنيكية والتكتيكية خلال المباراة.

ويعرف ايضا بأنه العملية التدريبية التي يتم من خلالها اكساب اللاعبين عناصـــر اللياقـــة البدنية الخاصة والضرورية بنوع اللعبة. (حسن 2012 ص20)

ويشير حسن(2012 ص30) ان المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية للاعبي كرة القـــدم هي:

1 - التوقيت الصحيح لتكرار الحمل التدريبي:

ان قدرة اللاعب على الاداء بدنيا كان ام مهاريا تمر في اربعة مراحل:

- مرحلة استنفاذ الجهد: عند اداء اللاعب أي جهد بدني فإنه يستنفد طاقة وجهد مما يـــؤدي الى انخفاض قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه اعراض التعب.

- مرحلة استعادة الشفاء: عند انتقال اللاعب من فترة الاداء الى فترة الراحـــة نجـــد بـــان امكانية اللاعب تعود تدريجيا الي حالتها الاولى التي بدأت منها.

- مرحلة زيادة استعادة الشفاء: عند استمرار فترة الراحة تزداد امكانية اللاعب اكبر ممـــا كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة (التعويض الزائـــد)او مرحلـــة زيـــادة استعادة الشفاء.

- مرحلة العودة لنقطة البداية: اذا كانت فترة الراحة اكثر من اللازم فإن قدرة اللاعب تعود مرة ثانية الى حالتها الاولى.

2 - الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل التدريبي:

لا يتطلب استمرار تطوير وتنمية المستوى الوظيفي للاعب تكرار نفس العمل والجهد بصورة دائمة في اثناء مرحلة زيادة استعادة الشفاء لأن ذلك لم ينتج عنه سوى قدرة اللاعب على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط لهذا يجب عدم الاكتفاء بالتكرار الدائم لنفس الدرجة من الحمل التدريبي بل لا بد من الارتفاع التدريجي بشكل منتظم لإجبار اجهزة الجسم الوظيفية على تحقيق متطلبات اكثر وبالتالي زيادة في مستوى امكانية اللاعب ويجب ان يراعى ان الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل التدريبي يشكل ظاهرة عامة تتضمنها كل الطرق المختلفة بالتدرج ويمكن الارتفاع بدرجة الحمل بواسطة التغيير المنظم في المكونات الرئيسية (الشدة والتكرار والراحة).

ويجب الملاحظة بشكل رئيسي بان الارتفاع التدرجي بدرجة الحمل لا يعني انه يزداد من يوم الى اخر بل يقصد به استمرار مستوى الحمل فترة معينة (من اسبوع الى اسبوعين) ثم يزداد تدريجيا ويجب مراعاة حسن الاختيار وتوقيت زيادة الحمل بما يتناسب مع مستوى امكانيات اللاعبين البدنية والمهارية وان الزيادة السريعة في درجة الحمل تؤدي الى بعض السلبيات التدريبية.

3 - الاستمرار في التدريب:

يعد التطور في مستوى قدرات اللاعب اثناء ممارسته للنشاط البدني ما هو الا تحسن وقتي قابل للزيادة والنقصان فعند الانقطاع عن التدريب فان قدرة المستوى الوظيفي للاعب تنخفض وقد اثبتت الدراسات ان الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة الانقطاع عن التدريب لمدة تتراوح ما بين (5 - 7) ايام لذلك يعد عامل الاستمرار في التدريب من العوامـ المهمة اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الاقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه الفرد الرياضي.

4 - التدرج في التنمية:

لا تحدث الزيادة في مستوى اللاعب بدنيا إلا بشكل تـــدريجي لان عامـــل الـــزمن أمـــر ضروري لتقدم الاعضاء في ادائها الوظيفي وتغيرها الشكلي (كزيادة في حجم العضلات مـــثلا) فعلى سبيل المثال ان تنمية القوة العضلية أو السرعة او التحمل لا تحدث في يوم وليلة بل تحتاج لوقت طويل وبطبيعة الحال يختلف مقدار هذا الوقت طبقا لدرجة التنمية المطلوبة فكلمـــا تقـــدم المستوى تطلب الامر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفات البدنية.

5 - التكامل بين الصفات البدنية:

ترتبط الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمـــل والرشـــاقة والمرونـــة ارتباطا وثيقا بعضها بالبعض الاخر في أي عملية من عمليات التنمية والتطـــوير لان مختلـــف النواحي الوظيفية للفرد ما هي الا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها بالبعض الاخـــر ولا يحـــدث التحسن والتطور في ناحية واحدة من نواحي الجسم كالسرعة مثلا الا في حالة تنميـــة مختلـــف الصفات الاخرى بدرجة معينة.

وتعتبر المتغيرات البدنية في كرة القدم من أهم المتطلبات التي يتم تنميتها كما يرى الباحث من خلال الاعداد البدني العام والخاص حيث تعتبر البوابة الرئيسية والركيزة الاساسية للانجاز لأنها تجعل اللاعب قادر على التكيف مع متطلبات اللعب المهارية والخططية والنفسية بمـــستوى عال من الكفاءة والفاعلية ولقد تعددت اراء الخبراء المدارس الغربية والشرقية حـــول تحديـــد مكونات اللياقة البدنية ولكن توصل كماش (2002 ص23) الى انهم وان اختلفوا فـــي تحديـــد المكونات للياقة البدنية الا ان هناك اتفاق حول عدد من المكونات الاساسية وهي:(القوة العضلية التحمل العضلي التحمل الدوري التنفسي السرعة الرشاقة المرونة).

ويرى ابو عبده (2008 ص31) انه من خلال الابحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فان اهم العناصر هي: (التحمل السرعة القوة الرشاقة المرونـــة) واشـــار البساطي (1995 ص71) انه يمكن تحديد عناصر اللياقة البدنية في مجـــال كـــرة القـــدم فـــي (التحمل السرعة تحمل السرعة القوة المميزة بالسرعة تحمل القوة الرشاقة المرونة).

وفي هذه الدراسة قام الباحث بالحديث عن أهم المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك لأهميتها لناشئ كرة القدم، وهي على النحو الاتي:

اولا: التحمل

ان لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب ان يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطو فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي للنواحي المهارية والخططية دون اظهار اعراض التعب. (كماش 2002 ص51)

ويشير المولى (2010 ص26) بأن تطوير صفة التحمل لكل لاعب هو الشرط الاولي قبل تطوير التحمل الخاص وبقية الصفات البدنية الاخرى.

وطبيعة الاداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الاداء اثناء التدريب والمباراة ويتراوح هذا الجهد ما بين جهد ضعيف أثناء الجري الخفيف (الهرولة) 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 لمسافات قصيرة ما بين (10 15 -25) متر. (ابو عبده 2008 ص45)

لذلك يتحدد مستوى قدرة التحمل للاعب كرة القدم على الكفاءة الوظيفية لأجهزة جسم اللاعب كالقلب والرئتين والدورة الدموية والتنفس والتبادل الاوكسحيني والجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي بالإضافة الى قدرة اللاعب على بذل الجهد اللازم اثناء المباراة بجانب ذلك يعتمد التحمل على قوة الارادة والعزيمة والإصرار والدافعية للعمل لدى لاعب كرة القدم. (ابو عبده 2008 ص37).

حيث يشير محمود (2013 ص232) ان عامل التعب يعد عاملا مؤثرا في نسبة تسجيل الاهداف حيث كان احدى المظاهر المميزة لمونديال (90) فمعظم تسجيل الاهداف كان يسجل وبنسبة (30%) منها في الربع ساعة الاخيرة من المباريات أي من الدقيقة (75 -90) ويؤكد ذلك نسبة (20%) من الاهداف التي تم تسجيلها في نفس الفترة الزمنية للمباراة في الربع ساعة الاخيرة في الدوري الفرنسي.

ويعرف الوقاد(2003 ص120) التحمل بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو اداء العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب.

ويعرف التحمل ايضا بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب اثناء اداء اللاعب خلال المباراة. (البساطي 1995 ص83)

ويعرف ابو عبده (2001 ص38) التحمل في كرة القدم ان يستطيع اللاعب مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالاجهاد والتعب.

ويعني التحمل ايضا ان يستطيع اللاعب ان يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بايجابية وفاعلية بدون ان يطرأ عليه التعب او الاجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الاداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة. (مختار 1985 ص62)

اما الوحش ومحمد(1994 ص91) فيؤكد ان التحمل في كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على اداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون هبوط في مستوى ادائه. وهو ايضا مقدرة الاجهزة المختلفة بجسم اللاعب على اداء الاحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية.

ويحتوي جسم الإنسان على الألياف العضلية الحمراء والتي تمثل ما نسبته (50%) من مجموع الألياف العضلية لدى الرياضيين، وهي ألياف بطيئة الانقباض وتظهر بلون (داكن) ولذلك تسمى بالألياف الحمراء (أبو عبده، 2008 ص171)

وتتميز هذه الألياف بزيادة القدرة على العمل لفترة طويلة اعتماد على الأكسجين في إنتاج الطاقة، ولذا فإنها تعرف أيضا بالألياف البطيئة المؤكسدة. (الجبور، 2012 ص224)

ويشير عبد الفتاح (1997) بان سرعة انقباض الألياف البطيئة يصل أقصى توتر لها في (0,8 -0,9) ثانية، وتبلغ عدد الألياف العضلية لكل وحدة حركية ما بين (10 -180) وحدة حركية، في حين يرى سيد (2003) أن هذه العضلات تصل إلى قمة انقباضها في زمن مقداره (12 ملي ثانية) ويصد معدل انقباضها إلى (10 - 15) انقباضه في الثانية الواحدة.

ويؤكد أبو عبده (2008 ص116) بأنه إذا تواجدت ليفتان عضليتان من نفس النوع وكان طول احدهما ضعف طول الأخرى، فان الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقصر أثناء انقباضها ضعف ما تستطيعه الليفة العضلية الأقل طولا في نفس المدة الزمنية، وذلك يعني أن العضلات ذات الألياف العضلية الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي اكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة.

ويرى بعض العلماء ان التدريب الرياضي يمكن ان يؤثر على نوعية الالياف العضلية من حيث اكتسابها او فقدانها لبعض خصائصها التكوينية او الوظيفية، بمعنى انه نتيجة لتركيز التدريب الرياضي على استخدام تمرينات التحمل لفترات طويلة مثلا، سوف ينتج عن ذلك اكتساب بعض الالياف العضلية سريعة الانقباض خاصية التحمل، ومن المرجح ان يكون ذلك على حساب الالياف السريعة الوسيطة. (سيد، 2003 ص51).

وقسم علماء التدريب التحمل في كرة القدم الى قسمين:

أ - التحمل العام: هو قدرة اللاعب في المحافظة على الاداء بمجهود بسيط أو متوسط الاطـــول مدة ممكنة. (الوقاد 2003 ص120)

وعرفه كماش(2002 ص52) على انه مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على اداء العمل البدني لفترة طويلة مع عمل الاجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العـــضلية بكفاءة.

وللتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة للاعبي كرة القدم لانه يمثل القاعدة الاساسية لاكتـــساب التحمل الخاص ويساعد اللاعب على القيام باداء التمرين والمجهودات الاخرى لفترة طويلـــة. (كماش 2002 ص52)

ب - التحمل الخاص: هو قدرة اللاعب في المحافظة على الاداء الجيد أو العالي وتطويره خلال المباراة أو النشاط الذي يقوم به. (الوقاد 2003 ص121)

وعرفه أبو عبده(2008 ص39) على انه قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط فـــي كفـــاءة وفاعلية اداء المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظـــروف المنافسة.

وتظهر أهمية التحمل الخاص في ارتباطه بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القـــدم وبمـــا يحقق متطلبات الاداء فيها طوال زمن المباراة. (كماش 2002 ص52)

وقسم ابو عبده (2008 ص40) وكماش (2002 ص52)التحمل الخاص في كرة القدم الى:

1 ــ تحمل السرعة. 2 ــ تحمل القوة. 3 ــ تحمل الاداء.

ثانيا:السرعة

تعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسا هاما فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم. فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لان حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في اقل زمن ممكن. (أبو عبده، 2008 ص114)

ويشير الوقاد (2003 ص119) الى ان لاعب كرة القدم يحتاج الى السرعة في كثير من المواقف وبصفة خاصة عند الجري بالكرة او بدونها او الصراع من اجل الحصول على الكرة او الوصول اليها وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية اثناء اللعب.

ويضيف مختار (1985 ص57) ان السرعة تعني قدرة اللاعب على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.

وتعتبر السرعة محددا هاما لنتائج كرة القدم اذ اصبح الاداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لا غنى عنه في احد اجزائه عن السرعة. (الوحش محمد 1994 ص95)

أما ماتفيف فينظر إلى السرعة على أنها: "مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن". (كماش، 2002 ص 108)

ويعرفها حسن (2012 ص16) مجموعة من الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي في اقصر زمن ممكن وتتكون من السرعة الانتقالية وسرعة الاداء الحركي وسرعة الاداء المهاري وسرعة رد الفعل.

وهي ايضا قدرة اللاعب على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن أي هي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصبية. (رزق الله 1994 ص12)

ويرى علماء التدريب أن هناك بعض العوامل الهامة المؤثرة في تنمية السرعة وتطويرها ومنها الوراثة حيث يرى الجبالي (2003) أن تدريبات السرعة تتحد تبعا للتركيب الجيني (الوراثة) والتي تحدد مستوى الأداء مستقبلا حيث يذكر عبد الفتاح (1997) بان سرعة انقباض الألياف السريعة يصل أقصى توتر لها في اقل من (0,3) ثانية، وتبلغ عدد الألياف العضلية لكل وحدة حركية ما بين (300 -800) وحدة حركية، بينما يرى سيد (2003 ص 47) أن هذه الألياف تصل إلى قمة انقباضها في زمن مقداره (8) ملي ثانية، كما ويبلغ معدل انقباضها (30 - 50) انقباضه في الثانية الواحدة.

إن للسرعة أهمية كبيرة في تنمية الأداء الناجح في لعبة كرة القدم حيث تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى وترتبط السرعة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما ترتبط ايضا بالرشاقة التي تتطلب أن يكون اللاعب قادر على تغيير أوضاع جسمه أو تغير اتجاهاته بسرعة عالية والتحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة وتعتبر السرعة احد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تظهر أهميتها بلعبة كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة. (أبو عبده، 2008 ص 115)

وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع يمكن إجمالها على النحو الآتي:

- السرعة الانتقالية (العدو) :Movement Speed

هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لاخر بأقل زمن ممكن أي انها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة. (كماش 2002 ص108)

وقد عرف ابو عبده (2008 ص121) السرعة الانتقالية على انها: " قــدرة اللاعــب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن، وذلك بــالتحرك باســتخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة" . ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكــان لأخر سواء بالكرة أو بدونها ، أو 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 ،وتبــديل المراكــز والهروب من الرقابة.

- سرعة الأداء (السرعة الحركية): (Motor Speed)

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكــن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عاليــا لــضرب الكــرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة وسرعة الجري بــالكرة والمحــاورة للتخلص من مدافع بسرعة ، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصا عنــدما يكون واقعا تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمــد الــسرعة الحركيــة للاعبي كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. (ابو عبــده 2008 ص121)

ويرى الوقاد (2003 ص120) ان لاعب كرة القدم يستخدم ســرعة الاداء عنــد اداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير أو السيطرة على الكرة او التصويب على المرمى في اقصر وقت ممكن أو ما يحدث عند الجري بسرعة ثم الوقوف أو التحرك لاخذ مكان جديد أو لتغطيــة الزميل.

- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل): Reaction Speed

يرى أبو عبده (2008 ص122) أن سرعة الاستجابة هــي قــدرة اللاعــب للاســتجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى أخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد فعل)

المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة ، أي أنه الزمن الـــذي يستغرقه اللاعب لبدء مبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين.

ويرى الوقاد (2003 ص120) ان لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب.

وقسم ابو عبده(2008 ص122) سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) إلى:

- زمن الإحساس: وهو زمن استقبال الأعصاب الحسية في جسم اللاعب للمؤثر وتوصيله إلى الجهاز العصبي المركزي.
- زمن التفكر واتخاذ القرار: وهو الزمن الذي يستغرقه الجهاز العصبي المركزي للتفكير واتخاذ القرار ببدء الحركة.
- زمن المبادرة لبدء الحركة: وهو زمن إرسال الإشارات العصبية من الجهاز العـــصبي المركزي عن طريق الأعصاب الحركية إلى العضلات العاملة لبدء تنفيذ الحركة.

ويذكر أبو عبده (2008 ص122) انه يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم مراعاة ما يلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية أنواع السرعة ان يحسن اختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، مع مراعاة البدء بتـــدريبات الـــسرعة الأقـــل مـــن القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول إلى سرعة القصوى في غضون خطة التدريب السنوية وقيام اللاعب بعمل فترة إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك علـــى تحـــسين مطاطيـــة العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات وتـــرتبط الـــسرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية ومراعاة زيـــادة شـــدة تدريبات الجري بالتدريج حتى تصل ما بين(85 - 100%) من أقصى مقدرة للاعب ولمـــسافات تتراوح ما بين (20 - 50) متر بدون كرة وبالكرة، مع التنويع في تدريبات السرعة مـــع تقـــدم

مراحل التدريب وإدخال غرض التشويق وزيادة حماس اللاعبين وزيادة دافعيـــتهم لتكملـــة أداء التدريبات بسرعات عالية وبأعلى جهد حتى نهاية الوحدة التدريبية.

ويشير كماش (2002 ص111) ان من أهم الطرق التدريبية لتنمية السرعة هي طريقـــة التدريب التكراري وطريقة المباراة.

ثالثا: تحمل السرعة:

يعد تحمل السرعة احد العوامل الاساسية للانجاز في كرة القدم حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجاوب بالانتقال من مكان الى لأخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال (90) دقيقة (زمن المباراة) للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية وتشير الدراسات الخاصـــة بتحليـــل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين (40 - 60) تكـــرار لمـــسافة (30) متـــرا بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية وهذا يؤكد على اهمية تحمل السرعة للاعب كـــرة القـــدم. (البساطي 1995 ص159)

ويلعب تحمل السرعة دور هام في لعبة كرة القدم وذلك لان اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة تبعا لظروف اللعب (كالانطلاقات السريعة وبسرعات متغيرة) سواء في التدريب أو في المباراة. حيث ينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة لعامل التعـــب وعليه ففنه يجب على اللاعب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من اجل ان يقوم بتنفيـــذ واجباته بكفاءة عالية طوال زمن المباراة. (كماش 2002 ص53)

ويضيف الهزاع (2010 ص177) ان ناشئ كرة القدم يقضي ما يقـــارب (8 -9%) مـــن وقت المباراة (أي 7 -8 دقائق) في جهد بدني عالي الشدة (يشمل ذلك الجري السريع، وحركات تغيير الاتجاه، والوثب، والتوقف المفاجئ) مما يعني ان اللاعب في هذه الفترات يستخدم النظـــام اللاوكسجيني كمصدر لطاقة العضلات.

ويعرف تحمل السرعة بانه قدرة اللاعب على تكرار السرعات خـــلال زمـــن المبـــاراة. (الوقاد 2003 ص121)

وهو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لان اللاعب يقطع مـــسافات متنوعـــة بسرعة عالية وبتكرارات كثيرة خلال المباراة ويمكن تقسيم تحمل السرعة الى تحمـــل الـــسعة القصوى وتحمل السرعة الاقل من القصوى وتحمل السرعة المتوســـطة وتحمـــل الـــسرعة المتغيرة. (ابو عبده 2008 ص40)

ويعرف زيمكين (zimkin) تحمل السرعة نقلا عن البيك واخرون(2009 ص130) بأنـــه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من الحركة بسرعة قصوي وأقل من القصوي خلال مـــسافات قصيرة ولفترة طويلة.

فيما يؤكد احمد (2009 ص155) انه من المهم في تحمل الـــسرعة ان تكـــون المـــسافة طويلة نسبيا على سبيل المثال اكثر من (60) مترا وافضل الامثلـــة للعـــدو الطويـــل 200 و 400متر.

اما الوحش ومحمد (1994 ص92) فيشير ان تحمل السرعة تعني مقدرة اللاعب علـــى تحمل تكرار السرعات التي تحدث اثناء المباراة. في حين ان رزق الله (1994 ص16) يؤكـــد ان تحمل السرعة في كرة القدم هو عبارة عن مقدرة اللاعب على الجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة وخاصة في اللحظات الاخيرة من المباراة أي ان يكون لدى لاعب كـــرة القدم القدرة على مقاومة التعب عند اداء مباراة ذات شدة عالية تتراوح ما بين الشدة الاقل مـــن القصوى الى الشدة القصوى أي من (75 -90% ومن 90 -100%) على ان يكـــون اكتـــساب وانتاج الطاقة تحت ظروف لاهوائية أي في ظروف نقص الاوكسجين.

ويرى ابو عبده (2008 ص52) ان طريقة التدريب الفتري عالي الشدة من افضل الطرق المستخدمة لتنمية وتطوير تحمل السرعة حيث تصل فيها شدة الحمل الى الحد الاقل من الاقصى بمعدل نبض يتراوح ما بين (170 -190) نبضة/دقيقة.

حيث يلعب عنصر تحمل السرعة دورا مهما في مستوى الانجاز الذي يعتمد على سرعة الاداء الحركي مع التغير المستمر والسريع لطبيعة وظروف الاداء في النشاط الممارس والتي تتطلب من اللاعب القدرة الفائقة والتأثير والانفعال مع هذه الاوضاع السريعة والمتغيرة ويتم أداء الاحمال التدريبية بشدة عالية تتراوح ما بين الشدة القصوى والاقل من القصوي حيث يستخدم نظام انتاج الطاقة اللااوكسجيني حامض اللاكتيك. (البيك واخرون 2009 ص130)

ويستطيع لاعب كرة القدم التدريب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفتري او التكراري. (رزق الله 1994 ص17)

رابعا: القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

نال تحديد القوة المميزة بالسرعة اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعات حركية مرتفعة وكذلك الحركات التي تستوعب القوة المتفجرة مثل الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ السريع من الجري فالقوة المميزة بالسرعة لها دور محدد عند انتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبتين كضرب الكرة والتصويب. (رزق الله 1994 ص26)

ويشير محمود (2011 ص38) ان القوة المميزة بالسرعة هي احدى مكونات القوة وهي من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع اداء المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة حيث تظهر في المقدرة على الوثب للاعلى لضرب الكرة بالراس بالنسبة للاعبي المراكز

المختلفة وكذلك بالنسبة لتصويب الكرة لمسافة بعيدة وبقوة وكذلك تظهر اثناء رميـــة التمـــاس باليدين معا لابعد مسافة ممكنة وبدايات الانطلاق للعدو ويشير باروواماجي انها قدرة اللاعـــب على اخراج اقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة.

وتعرف القوة المميزة بالسرعة على انها مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع حيث يتطلب انتاج القوة المميزة بالسرعة درجة كبيرة من التوافق فـــي دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد. (ابو عبده 2008 ص175)

وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة. (البيـــك 2008 ص108) اما الوحش ومحمد (1994 ص93) فيشير ان القوة المميزة بالسرعة تعنـــي مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية في حد ذاتها وإمكانية اخراجها بأقصى سرعة وهذا النوع من القوة هو السائد في كرة القدم ويرجع ذلك الى ان الاداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلـــب ســـرعة اداء عالية جدا.

وينصح عند تنمية القوة العضلية مراعاة أن تكون شدة الحمل ما بـــين الحـــد الأقـــل مـــن الأقصى إلى الحد الأقصى لمستوى اللاعب أي من (85 -95%) ومراعاة أن يكون حجم الحمل من (4 -5) تكرارات وتكرار كل تمرين من (3 -4) مجموعات يتخللها فترة راحة حتى استعادة الشفاء من (3 -5) دقائق بين المجموعة والأخرى. (حماد، 1998)

ويشير كماش (2002 ص80) ان من اهم الطرق التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي طريقة التدريب التكراري وتدريب المحطات بمجموعات متكررة.

خامسا: تحمل القوة(التحمل العضلي):

يحتاج لاعب كرة القدم الى مستوى معين من تحمل القوة كأساس لتنمية قدرته على القيـــام بحركات سريعة وقوية طوال مدة المباراة ويعني ذلك بالنسبة لتمارين تحمل القـــوة ان تكـــون

عبارة عن حركات مميزة بالقوة وبالسرعة يحاول اللاعب تأديتها لاطول مدة ممكنة وتظهر ضرورة تدريب لاعب كرة القدم على تحمل القوة من خلال الاحصائيات التي تقول ان اللاعب يقطع اثناء المباراة من اربعة الاف الى سبعة الاف متر بسرعات متباينة ومنها مسافة (300 - 600) متر بسرعة عالية و(40) مرة انطلاق سريع و(30) مرة احتكاك مباشر مع الخصم من اجل انتزاع الكرة او حمايتها. (دوبلر واخرون 2012 ص7)

ويشير رزق الله (1994 ص17) بأن العضلات القوية للاعب تحميه وتقلل من الاصابات وخاصة المفاصل وتساعد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية ولاعب كرة القدم لا بد وان تكون عضلاته قوية لكي يستطيع اداء مهارته بطريقة ممتازة وحتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم فالقوة تساعد اللاعب في التغلب على الخصم ويستطيع ان يؤدي المباراة بالقوة المطلوبة ويظهر ذلك عند محاولة الوثب لأعلى مع المنافس لضرب الكرة بالرأس وبقوة او محاولة التصويب مع مكاتفة المنافس أو حجزه عن الاداء وفي تدريب تحمل القوة يكون حجم التدريب كبير وفترات الراحة قصيرة.

ويعرف تحمل القوة بأنه قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل اقل من الاقصى لاطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب وعادة تتراوح هذه الفترة الزمنية ما بين (6) ثواني الى (8) دقائق وهي عبارة عن صفة مركبة من القوة يقوم فيها اللاعب بالتغلب على مقاومات في وقت طويل اثناء التدريب والمباراة. (ابو عبده 2008 ص175)

وتعرف ايضا على انها عبارة عن القدرة على تكرار الحركات مرات كثيرة اثناء المباراة دون ان ينخفض مستوى القوة المميزة بالسرعة الضروري لتأدية هذه الحركات بصورة ملحوظة نتيجة التعب. (دوبلر واخرون 2012 ص7)

وتعني ايضا قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية.(عبد الحميد وحسنين 1997 ص67)

اما ابو عبده (2008 ص41) فيعرف تحمل القوة بأنه القدرة على مقاومة التعب في اثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القدرة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته ويمكن تقسيم تحمل القوة الى تحمل القوة الديناميكي وتحمل القوة الثابت. ويضيف البيك (2008 ص99) بأنها مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية المتكررة أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة.

فلاعب كرة القدم دائم الوثب والاحتكاك بالارض والمنافسين والكرة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل عند جميع هذه المقاومات طوال (90) دقيقة. (الوحش محمد 1994 ص94)

ويحتل تحمل القوة مكانة هامة في برامج تدريب كرة القدم وذلك لوجود العديد من المواقف البدنية والمهارية والخططية الي تتطلب عمل قوة العضلات ومقاومة التعب حيث ان هناك كثير الحالات التي تتطلب الاحتكاك والتصادم مع اللاعب الخصم كذلك الوثب للاعلى لضرب الكرة بالرأس والذي يتطلب قدرة العضلات على مواجهة المقاومة لاطول زمن ممكن. (كماش 2002 ص53)

ويشير كماش (2002 ص81) ان من اهم الطرق التدريبية لتنمية تحمل القوة هي طريقة التدريب الفتري.

سادسا: الرشاقة

تحتل الرشاقة مكانا حيويا وبارزا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباريات والتدريب لانها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وما يرتبط بها من تغيير لاتجاهات اللاعب وتظهر أيضا في المحاورة والمهاجمة

وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (ابو عبده، 2008 ص 226)

ويشير رزق الله (1994 ص28) ان الرشاقة تعتبر من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الذي كثيرا ما تتطلب منه ظروف المباراة تغيير اوضاعه وحركاته لتأدية حركات اخرى تفرضها ظروف اللعب كما هو في التغيير من الجري للوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أو تغيير وضع الجسم من اتجاه لأخر اثناء المحاورة بالكرة أو تأدية الضربات من اوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط.

ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات اساسية في اطار واحد أو التغيير من مهارة الى مهارة اخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في ايقاع سليم على الارض أو في الارض أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية والرشاقة في كرة القدم تعرف بانها صفة بدنية مهمة للاعبي كرة القدم والتي يمكن من خلالها تغيير أوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات اخرى وفقا لظروف اللعب مثل التغيير من الجري الى الوثب لضرب الكرة بالرأس أو تغيير اوضاع جسمه من اتجاه لاخر لثناء المراوغة. (محمود 2011 ص42)

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 الاداء بالجمال والاثارة. (الوقاد 2003 ص124)

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصري 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 العضلي العصبي 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 منه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد". (ابو عبده، 2008 ص226)

ويرى البساطي (1995 ص169) ان الرشاقة هي قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم او احد اجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيره في النشاط ويحتاج لاعب كرة القدم الى الرشاقة كمهارة لتأثيرها على المواقف المتغيرة في المباراة.

ويؤكد مختار (1985 ص60) انه يمكن التعبير عن الرشاقة في كرة القدم بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الاتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية.

اما حسن (2012 ص16) فيعرف الرشاقة بأنها القدرة على اداء مجموعة من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة باقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير اوضاعه الحركية في الارض أو في الهواء في اقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الاداء الحركي والمهاري.

ويضيف ابو عبده (2008 ص228) ان مكونات الرشاقة للاعبي كرة القدم تتضمن عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها المقدرة على رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة والمقدرة على التوجيه الحركي وضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف والمقدرة على التنسيق الحركي والتوافق الحركي عند إتقان بعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها والمقدرة على الاستعداد الحركي والمقدرة على التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة والتكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنة والمقدرة على خفة الحركة. اما مختار(1985 ص60) فيؤكد ان رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز تظهر في مقدرة اللاعب اثناء منافسة الخصم في الاستحواذ على الكرة كما تظهر في مقدرته على سرعة الاداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة.

وقسم العلماء الرشاقة الى نوعين هما:

رشاقة عامة: وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة.(ابو عبده 2008 ص229)

وعرفها أوزلين (osolin) نقلا عن كماش(2002 ص123) انها قدرة اللاعب لحل واجب حركي في عدة اوجه مختلفة من النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

رشاقة خاصة: وهي رشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من جسم اللاعب، أي أنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة تبعا لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم. (ابو عبده، 2008 ص 229)

وعرفها أوزلين (osolin) نقلا عن كماش(2002 ص123) على انها تنمية الاداء في تناسق وتتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الاداء المهاري لنوع النشاط الممارس والذي يرتبط في كرة القدم والحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة تبعا لمواقف اللعب كتغيير الاتجاه ودوران الجسم والمراوغة والخداع.

ويشير الباحث إلى أن الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي يتطلب المراوغة بالجسم كما أن السرعة في الانتقال في خط مستقيم (Straight away running) ليست لها أهمية بالنسبة للرشاقة لأن هذه السرعة بدون القدرة على تغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة.

ويرى ابو عبده (2008 ص229) ان هناك عوامل عدة تؤثر علـــى مـــستوى الرشـــاقة للاعبي كرة القدم منها: نمط الجسم حيث يتمتع اللاعب العضلي المتوســـط الطـــول والعـــضلي القصير وقدرة كبيرة على المحاورة والمناورة والتحكم في حركـــات الجـــسم وبالتـــالي التمتـــع بالرشاقة بينما اللاعب الطويل النحيف والبدين جدا لا يتمتع بالرشاقة ويؤدي زيادة الوزن إلـــى انخفاض مستوى الرشاقة بشكل مؤثر ومباشر على اللاعبين لان ذلك يؤثر على القصور الذاتي للجسم وأجزائه.

ثالثا: المتغيرات المهارية

تعتبر المهارات الاساسية في كرة القدم احد الاركان الاساسية في وحدة التدريب اليومية اذ تعتبر قاعدة اساسية للعبة وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة علـــى عاتقـــه وتعرف المهارة بأنها الاداء الحركي الارادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في بـــذل الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز افضل النتائج اثنـــاء المبـــاراة.(ابـــو عبـــده 2002 ص27)

ويشير هاشم (2011 ص31) ان تحقيق مستوى الانجاز في كرة القدم يعتمد على مستوى ومقدرة اللاعب في اجادته للمهارات الاساسية.

ويقصد بالإعداد المهاري اكساب اللاعبين المهارات الاساسية من خلال التدريبات والعمـــل على اتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة وتتحدد تلك المهارات في ركلات القدم وضرب الكرة بالرأس والجري بالكرة والسيطرة عليها والمراوغة والمهاجمـــة لاستخلاصها وأداء رمية التماس ومهارات حارس المرمى. (شعلان وعفيفي 2001 ص21)

ويذكر حنفي مختار (1971) ان الاعداد المهاري هو كل الاجراءات التي يتبعه المـــدرب بهدف الوصول باللاعب الى الدقة والاتقان في اداء المهارات الاساسية للعبة كرة القـــدم. (ابـــو يوسف 2005 ص50)

ويشير الوقاد (2003 ص127) ان الاعداد المهاري للاعب يعني تجهيز هـدا اللاعـب لأداء المهارات الاساسية للعبة على أعلى مستوى.

والمهارات في كرة القدم هي كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة او بدونها بهدف مزاولة اللعبة بصورة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في اطار قانون يحدد مـا هو مشروع وما هو غير مشروع. (رزق الله، 1995 ص119)

ويضيف محمود (2013 ص18) ان المهارات الاساسية بكرة القدم من العناصر المهمـة التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم مع اتقان الجزء الاكبر منها في تنفيذ المهـارات داخـل الملعب واثناء المباريات حيث تكون في اغلب الاحيان من الامور الاساسية لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور السريع في طرق اللعب الحديثة الدفاعية أو الهجومية أو في العـاب الكـرة الشاملة والتي تحتاج الى مهارات فنية وبدنية عالية جدا بهذا اصبح لزاما على لاعبي كرة القدم وبك خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب في الوقـت المناسـب ايـضا لفـتح الثغرات في دفاعات الخصم والاستحواذ على الكرة التي يمكن مـن خلالهـا الـسيطرة علـى مجريات اللعب وتسجيل اعلى نسبة من الاهداف وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين المهـارات الاساسية.

وتعليم المهارات الاساسية باختلاف اقسامها من اهم واجبات المدرب خاصة من يعمل مـع المبتدئين والأشبال والناشئين وقد يعتقد البعض ان عملية التعليم تبدأ وتنتهي مع هذه المراحـل فقط وهو اعتقاد خاطئ فعملية التعليم مستمرة مع كل من يمارس اللعبة مهما بلغ من مـستوى فني غير انها تبدأ مع الصغار والمبتدئين بحجم أكبر وكلما تقدم اللاعب في المـستوي كلمـا انخفض دور المدرب التعليمي ولكنه لا يتوقف حتى في المراحـل الفنيـة المتقدمـة. (الوقـاد 2003 ص127)

ويشير الشعلان وعفيفي (2001 ص22) انه من المعروف ان اتقان المهارات يـتم مـن خلا ثلاثة مراحل وهي مرحلة الشكل الاول للاداء ثم مرحلة اكتساب التوافـق الجيـد لـلاداء

ويعقب ذلك مرحلة الوصول الى الالية في الاداء ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لاداء المهارات في المراحل السنية المبكرة ولدى المبتدئين والبراعم ونظرا الى ان مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية اكثر تقدما اي تلي مرحلة التعلم فان اساليب وطرق التدريب لا بد وان تتخذ شكلا اخر يتواكب مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الاداء التنافسي وبمعنى اخر لا بد وان تعد التدريبات الخاصة بتطوير الاداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة حيث يقع الناشئين تحت تأثير عدة عوامل تفرض عليه نوعا من الاداء المهاري تحت الضغوط يختلف عن الاداء الحر وتتحدد هذه العوامل بالمساحة بين الاتساع والضيق والمكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين أو العمق او منطقة الجزاء أو الثلث الدفاعي والاوسط والهجومي وموقع الزميل وتحرك الزملاء في الاماكن المناسبة وضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية واتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة.

ويشير الوقاد (2003 ص129) ومحمود (2013 ص72) وابو عبده (2002 ص40) ورزق الله (1994 ص120) ان المهارات الاساسية لكرة القدم تنقسم الى قسمين رئيسيين هما: مهارات اساسية بدون كرة (الجري الوثب الوقوف الدوران أو الخداع) ومهارات اساسية بالكرة (ركل الكرة السيطرة على الكرة الجري بالكرة ضرب الكرة بالرأس الخداع بالكرة المهاجمة رمية التماس وحراسة المرمى).

وفي هذه الدراسة قام الباحث بالحديث عن أهم المتغيرات المهارية قيد الدراسة وذلك لأهميتها لناشئ كرة القدم، وهي على النحو الاتي:

أولا: السيطرة على الكرة

تعد السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن لفريق احراز النصر أو فرصة السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الاهداف ما لم يجيد لاعبوه أداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة. (الوقاد 2003 ص152)

وغالبا ما يتحكم ويدير المباراة اللاعبون الذين يمتلكون تقنيات التحكم بالكرة في أي جـــزء من أجزاء الجسم وفي اي وضع للسيطرة على الكرة لجميع الكرات المناولة اليه سواء كانت هذه الكرات عالية أو ارضية بالإضافة الى استخدام القدرة الفائقة في التحكم بالكرة بمراحل متسلسلة من اجل القيام بحركات هجومية أو دفاعية مختلفة الجوانب. (محمود 2013 ص65)

ويؤكد مختار (1985 ص77) ان اهمية السيطرة على الكرة انه يجب علـــى اللاعـــب ان يتحكم في الكرة اثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء مـــن الجـــسم وفـــي أي وضـــع للسيطرة على الكرة ولذلك نرى بعض اللاعبين يعملون على الجري بالكرة في نفـــس اللحظـــة التي يسيطرون فيها على الكرة. ويشير الوحش ومحمد (1994) ان السيطرة على الكرة تعنـــي امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الوقت وتتطلب السيطرة توقيتا دقيقـــا وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالاداء.

وتعتبر السيطرة على الكرة واخضاعها لسيطرة اللاعب بعيدا عن متناول الخـــصم احـــدى اسس نجاح الفريق في تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية وذلك لقيام اللاعب المستقبل للكرة في الوقت والمكان المناسب بواجبه الهجومي سواء بالتمرير عقب الاستقبال او بالجري والتـــصويب على مرمى المنافس ويتوقف نجاح ذلك على عدة عوامل منها:

1 - سرعة تمرير الكرة والتحرك السليم لاستقبالها والسيطرة عليها.

2 - وضع جسم اللاعب المستقبل للكرة كحاجز يحمي الكرة ويمنع الخصم من الاستحواذ عليها.

3 - تغيير سرعة اللاعب عقب السيطرة على الكرة لنقلها بعيدا عن متناول الخصم. (ابو عبـــده 2001 ص193)

ويشير ابوعبده (2002 ص115) ان السيطرة على الكرة هو اخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم وذللك للتصرف فيها بالطريق المناسبة حسب ظروف المباراة.

ويؤكد هاشم(2011 ص34) ان استقبال الكرة والسيطرة عليها للجري بها من المهـــارات التي يجب على اللاعب اتقانها اذ انها تعني امتلاك اللاعب الكرة للتـــصرف غيهـــا بالطريقـــة المناسبة حسبما يقتضي الوقت.

وقسم عثمان ورزق الله (1966 ص71) وابو عبـــده (2002 ص116) ورزق الله (1994 ص188)السيطرة على الكرة الى:

أ ــ استلام الكرة:

هي عبارة عن اخضاع كل كرة تأتي للاعب من مستوى الارض حتى مستوى الركبـــة تحـــت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامسته له والأجزاء المستخدمة في الاستلام هي:

1 باطن القدم 2 ــ وجه القدم 3 خارج القدم

ب ــ كتم الكرة:

هي عبارة عن اخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الارض كعامل مساعد مع الجزء المـــراد كتم الكرة به في السيطرة عليها والأجزاء المستخدمة في كتم الكرة هي:

1 - باطن القدم 2 - خارج القدم 3 - اسفل القدم 4 - الساق(القصبة)

ج - امتصاص الكرة:

هي عبارة عن اخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعـــب وذلـــك عـــن طريـــق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص الى أعلى نقطة ممكنـــة لمقبلـــة الكرة والهبوط بها الى الارض والأجزاء المستخدمة في الامتصاص هي:

1 - وجه القدم 2 - باطن القدم 3 - اعلى الفخذ 4 - الصدر 5 - الرأس

ثانيا: التمرير

يعتبر ركل الكرة من المهارات الاساسية بكرة القدم حيث يستخدم ركل الكرة بالرجل لتمرير الكرة الى الزميل او التصويب على المرمى سواء في حالة الهجوم أو الدفاع او في ركلة البداية أو الركلة الحرة أو الركلة الركنية او ركلة الجزاء. (محمود 2013 ص64)

ويشير ابراهيم (1991 ص154) ان التمرير يعتبر من أهم فنون رياضة كرة القدم نظرا لأنها الاكثر استخداما في المباراة فاكثر من (80%) من الحالات التي يحصل فيه اللاعب على الكرة يكون تصرفه فيها بالتمرير والتمرير هو الوسيلة الاساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره.

ويؤكد محمود (2013 ص232) ان نجاح الاهداف يرتبط بعدد اللمسات المحدودة للكرة وسرعة التصرف واكثر من (50%) من الاهداف وقع تسجيلها عن طريق عمليات لعب من لمستين ومن ضمنها عملية تسديد الكرة.

حيث يؤكد شعلان وعفيفي (2001 ص57) ان اجادة الفريق للتمرير تعد من العوامل التي تساعد في السيطرة على مجريات اللعب كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية المختلفة ولا بد من تعليم الناشئ اولوية الاتجاه في التمرير بحيث يركز الناشئ على اداء التمرير الامامي فاذا لم يكن في الامكان التمرير للامام فانه يمرر بالعرض الى زميل اخر اما الخيار الخير فهو التمرير للخلف لتنظيم صفوفهم وبدء الهجوم مرة اخرى وعند التدريب على التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وبالتالي يرى الباحث ان تدريبات اشكال اللعب هي التي توفر نجاح هذه الامور.

ويعتبر التمرير احدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم اداؤه بدقة وسرعة في اتجاع مرمى المنافس ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث انه من المعروف ان التمرير اسرع من الجري بالكرة واسرع من المحاورة ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها:

1 - مكان وموقف الزميل الذي ستمرر اليه الكرة.

2 - مكان ونوعية اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل الذي سترسل اليه الكرة.

3 - الحالة التكتيكية لخطة التمرير وموقف لاعب الفريق المهاجم ووضعية لاعبي الفريق المنافس واماكن تواجدهم. (ابو عبده 2001 ص192)

ويرى (هاشم 2011 ص32) ان التمرير يعد من اهم تقنيات لعبة كرة القدم نظرا لأنها اكثر استخداما طول زمن المباراة لذا وجب توافر الشروط الثلاثة الصحيحة والمتمثلة بالدقة والتوقيت والقوة فليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من التمرير غير الدقيق.

والتمرير هو الخطوة الجماعية الاساسية التي يقوم بها افراد الفريق للوصول لمرمى الفريق المنافس ثم محاولة تسجيل الهدف.(مختار 1994 ص52)

وقسم علي (2004 ص 68)التمرير الى قسمين هما:

أ - التمرير القصير الارضي: وهو افضل انواع التمريرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها أو بنائها أو تطويرها.

ب - التمرير الطويل العالي: ويستخدم في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعات اللاعبين وهي تحتاج الى الاتقان في أدائها لان الخطأ الخفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة اليها.

ثالثا: المحاورة (المراوغة)

تعتبر المراوغة او المحاورة أو الخداع من مهارات كرة القدم الهامة والضرورية لكافة اللاعبين ويشارك في اداء هذه المهارة كل من اللاعب وخصمه فاللاعب يبدأ في تنفيذ الجزء الاول من حركة المراوغة أو الخداع فيتأثر الخصم بها ويستجيب برد فعل عبارة عن حركة مماثلة ثم يعود اللاعب الى تنفيذ بقية اجزاء الحركة. (الوقاد 2003 ص175)

ويشير ابو عبده (2002 ص153) ان المراوغة هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التى يؤديها اما بجذعه أو بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل اساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية. ويعرفها رزق الله (1994 ص213) ان المحاورة هي فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الاحتفاظ بالكرة وعدم تمكينه من معرفة اتجاه المهاجم وهي ضرورة لازمة للاعب عليه اتقانها.

والمراوغة من المهارات الفنية البحته ويستخدم فيها اسلوب الخداع الفني لاجتياز اللاعب الخصم اذ ان فكرة المراوغة وهي اجتياز الخصم لا قيمة لها إلا اذا كان النجاح في هذه المرواغة يؤدي مباشرة لاحراز هدف أو تسهيل احراز الهدف للاعب اخر او على الاقل تقدم الفريق نحو الهجوم ومرمى الخصم أو صيانة الكرة من الخصم حتى تتهيأ الفرصة للتمرير للاعب اخر. (السيد 2008 ص24)

ولا بد من ان تتسم المراوغة بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماما على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة. (الوحش ومحمد 1994 ص49)

ويضيف هاشم(2011 ص35) ان الخداع والمراوغة مهاراتان الواحدة تعتمد على الاخرى وذلك لان اول ما يقوم به اللاعب هو الخداع ثم المراوغة ويعرفها زهير الخشاب انها تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة او بدونها من اجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة وتعتبر من وسائل تنفيذ الخداع والمراوغة تغيير سرعة الركض من البطيء الى السريع والعكس وتغيير اتجاه الركض واستخدام اسلوب تبادل القدمين واستخدام الضربات المختلفة كالتظاهر بضرب الكرة.

ويؤكد ابو عبده (2001 ص180) ان المحاورة تهدف الى اجتياز والمرور والتخلص من الخصم ووضع الخصم في موقف يسمح للمهاجم بالتمرير الناجح لزميله وتستخدم المحاورة ايضا لسحب الخصم من اجل تنفيذ خطة متفق عليها ولتأخير اللعب باحتفاظ المهاجم بالكرة والمحاورة لإعطاء فرصة لزملائه بالتحرك لاخذ مكان مناسب لاستلام الكرة كما وتستخدم لتنظيم لعب الفريق.

كما ويذكر ابو عبده (2001 ص181) ان من الاسس التي تعتمد عليها المحاورة السليمة السرعة والرشاقة والتحكم بالكرة والقدرة على تغيير الاتجاه اثناء الجري وكبر زاوية رؤية اللاعب والثقة بالنفس اثناء تأدية المحاورة والاهتمام بالتوقيت الجيد واختيار اللحظة المناسبة لأداء المحاورة.

كما يؤكد رزق الله (1994 ص213) ان المحاورة تعتمد اساسا على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وسرعة تلبيته في وقت قصير مع السيطرة التامة على الكرة في اقل مساحة ممكنة.

وللمراوغة دور هام في كثير من مواقف اللعب فاللاعب الجيد هو الذي يستطيع مراوغة منافسه بسهولة عندما لا يجد فرصة للتمرير لأحد زملائه ومن الاعتبارات الهامة التي يجب مراعتها عند اداء المراوغة انه في الثلث الهجومي للفريق حيث يكون قريبا من مرمى المنافس فيجوز للاعب المراوغة اذا سنحت له الفرصة اما في الثلث الاوسط فيجب على اللاعب المراوغة بحرص حتى لا يفقد الكرة وفي الثلث الدفاعي يحظر على اللاعب المراوغة لخطورتها على المرمى وفي ضوء ذلك يجب على الناشئ ان يفهم ما يلي:

1 - ان تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف مثل المساحة المتاحة او اتجاه المدافع.

2 - ان يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

3 - ان يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا التمرير للزميل او التصويب. (شعلان وعفيفي 2001 ص43)

وقسم ابوعبده (2002 ص155) المراوغة الى ثلاثة اقسام وهي:

أ - المراوغة من الامام:

تستخدم هذه المهارة عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدما بها وهاجمه احد المدافعين من الجهة الامامية فيمكن للاعب الناشئ ان يراوغ بإحدى طرق المحورة من الامام وهي:

1 - المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة 2 - المراوغة بالتمويه للجانب مرتين

3 - المراوغة بالطريقة المقصية 4 - المراوغة بدفع الكرة للامام وللجانب

5 - المراوغة بسحب الكرة خلفا 6 - المراوغة بالتمويه للتصويب

7 - المراوغة بتمربر الكرة من جانب المنافس

ب - المراوغة من الجانب:

تؤدى هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وعلى احدى جانبيه يجري المدافع المنافس فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام احدى طرق المرواغة من الجانب وهي:

1 - بطريقة المحطات (تغيير السرعة) 2 - تحريك القدم فوق الكرة

3 - المرور خلف المنافس (ايقاف الكرة)

ج - المراوغة من الخلف:

تؤدى هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام احدى طرق المرواغة من الخلف وهي:

1 - المراوغة بثني الجذع لجانب 2 - المراوغة بثني الجذع للجانبين

3 - المراوغة بثني الجذع للجانب وترك الكرة تمر

ويشير محمود(2011 ص52) الى ان المراوغة عنصر مهم لمهارة لاعب كرة القدم في الدفاع والهجوم وغالبا ما تكون هذه المهارة تحتاج الى عناصر اساسية لابد ان يمتلكها اللاعب في جمال التكنيك العالي والبدني والذهني بالإضافة الى الخبرة الكبيرة في مهارات فنون اللعب الحديث في كرة القدم ويشير ايضا ان المحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة.

رابعا: التصويب

كما ذكرنا سابقا يعتبر ركل الكرة من المهارات الاساسية بكرة القدم حيث يستخدم ركل الكرة بالرجل بتمرير الكرة الى الزميل او التصويب على المرمى سواء في حالة الهجوم أو الدفاع او في ركلة البداية أو الركلة الحرة أو الركلة الركنية او ركلة الجزاء. (محمود 2013 ص64)

ويعتبر التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبي الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لاحراز الاهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن اطار قانون اللاعب ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيز كبير من اهتمام المدربين وتخصيص اوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الاضافية.(ابو عبده 2001 ص182)

ويشير هاشم (2011 ص36) ان التهديف يعتبر من اهم المهارات وأكثرها اثارة لحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الاكثر استحواذا على الكرة وتلعب في ساحة الخصم إلا ان عدم اجادة التهديف من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي الى خسارة المباراة من هجمة مرتدة ينفذها فريق الخصم وتؤدي السرعة والدقة الدور الحاسم في التهديف الناجح على مرمى الخصم وتؤدي النواحي النفسية دورا مهما في عملية التهديف كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية.

ولقد اصبح التدريب على التصويب من اهم اهداف التدريب اليومي للاعبين اذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة على مرمى الخصم ليسجل هدفا حيث يعتبر التصويب السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر واللاعب الذي يجيد التصويب على المرمى لاعب تخشاه الفرق الاخرى. (مختار 1985 ص171)

ويؤكد الحوري (2007 ص284) ان نتيجة التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وأن عدد الاهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة لذلك وجب على الفرق اعطاء مهارة التصويب اهمية خاصة فلتصويب أهمية قصوى على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية.

ويجب على المدرب ان يوجه عناية خاصة الى مهارة التصويب على المرمى لجميع اللاعبين بصفة عامة ولاعبي خطي الهجوم والوسط والظهيرين اللذين يقومان باعمال جناحي الفريق في بعض الاحيان بصفة خاصة ويتوقف نجاح التصويب على قوة الضربة ودقتها وسرعتها كما يتوقف على مهارة اللاعب وقدرته على خداع دفع الخصم وحارس المرمى وينقسم التصويب (التسديد) على المرمى الى:

أ - التصويب (التسديد) الارضي:

يعتبر التصويب الارضي اكثر دقة وسرعة من التصويب المرتفع ويعتبر التصويب مثاليا اذا تم على بعد متر تقريبا من الزاوية البعيدة داخل القائم ويستخدم التصويب الارضي غالبا بعد التغلب على اخر خط دفاعي حيث انه من السهل قطع الكرات الارضية في حالة وجود مدافعين بين الكرة والحارس.

ب - التصويب (التسديد) المرتفع:

اقل سرعة من التصويب الارضي وتقل سرعة الكرة كلما ارتفعت عن الارض الا انه يستعمل في حالة وجود المدافعين امام المرمى وذلك بتصويب الكرة فوق رؤوس الدفاع في مستوى اسفل العارضة. (رزق الله 1994 ص269)

ويضيف ابو عبده (2001 ص182) ان الناحية البدنية والمهارية والنفسية والخططية تعتبر من العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب وان هناك ثلاثة نقاط اساسية يتوقف عليها نجاح وفعالية التصويب وهي:

أ - متي يصوب اللاعب:

1 - عندما يكون المرمى مفتوح او خاليا من حارس المرمى.

2 - في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى ان يقوم المهاجم بالتصويب.

3 - قبل ان يشتت اللاعب الكرة من امام المهاجم أو الضغط عليه.

4 - عند اختيار سرعة وقوة التصويبة أو دقتها.

5 - عند وجود مدافع أو اكثر يحجب الرؤية على حارس المرمى.

ب - اين يصوب اللاعب:

1 - ان يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة وليس في الزاوية القريبة الضيقة.

2 - ان يكون التصويب من مسافة معقولة.

3 - ان يتم التصويب في زوايا المرمى الارضية واذا كان حارس المرمى قصيرا فيفــضل ان يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.

4 - ان يتم التصويب في اتجاه عكس الجهة التي يتحرك اليها حارس المرمى.

ج - كيف يصوب اللاعب:

1 -اختيار التكنيك المناسب للتصويب سواء من الثبات او من الحركة وبأي جزء من القدم وبأي نوع من الركلات.

2 - اختيار السرعة والقوة المناسبة للتصويب على المرمى.

3 - اختيار القدم المصوبة للكرة اما اليمنى او اليسرى حسب مكان الكرة وزاوية الاقتراب امام المرمى.

4 - ان يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع وتمويه ومباغته عند التصويب.

5 - عدم المبالغة في توسيع مجال الحركة عند التصويب.

كما ويذكر جرجيس (1985 ص80) ان التصويب على المرمى هــو التتــويج النهــائي لتكوينات اللعب جميعها فضلا عن ان هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجــذبهما اكثر من المهارات الاخرى. ويرى الباحث ان جميع الوسائل التي يقوم بها الفريق ويــستخدمها مثل التمرير والجري بالكرة والمراوغة وغيرها تكون من اجل الوصول الى مرمى المنــافس ويكون الهدف النهائي منها ادخا الكرة في مرمى الخصم أي بالتصويب على مرمى المنــافس والتى هي الغاية الاساسية للجهد الجماعي من الفريق.

خامسا: ضرب الكرة بالرأس

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبه التى يجب على لاعــب الكرة أن يجيدها سواء كان مدافعاً أو مهاجماً حيث يعتبر الرأس قدما ثالثه للاعب خصوصاً اذا وضعنا فى الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلــة أثنــاء فتــرات المبــاراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذى يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس فى قوة تعاد قــوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم فــى أنها تحقق :

التصويب على المرمى للمهاجمين فى حالة الهجوم .

التمرير للزميل فى اتجاه اللعب.

لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى فى حالة الدفاع .

وهناك شروط يجب أن تتوافر فى اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي:

القدرة على الوثب لمسافة عاليه .

التمتع بقدرة كبيرة من الرشاقة لأداء المهارة .

التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس .

الشجاعة الكافيه أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس. (ابو عبده 2002 ص97)

ويشير محمود (2013 ص66) استطيع أن اعتبره مهارة ضرب الكرة بالرأس رديف لجميع المهارات الأساسيه الأخرى التى يتمتع بها لاعبي كرة القدم والتى يمكن من خلالها تسجيل الأهداف الرائعة والجميلة وكذلك يمكن اخراج الكرات الصعبة في العمليات الدفاعيه امام المرمى وكذلك الحركات المركبه التى يحتاجها اللاعب اثناء المنافسات الرياضيه وتحتاج هذه المهارات الى تنمية عضلات الجذع والرقبة لأنهما عاملان مهمان في تحديد قوة الضربة واتجاهها سواء كان الى الأمام أو الخلف أو الجانبين وفي الحالات كلها تضرب الكرة بالجبهة من الرأس لأنها مساحة مستوية وجيدة فى توجيه الكرة للمكان المناسب.

وتعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية المهمة بكرة القدم وذلك لأهميتها للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف واللاعبين المدافعين لإبعاد الكرة حيث أنه بالنسبة للمهاجمين في بعض المواقف يتطلب ارتقاء ولا يوجد خيار لضرب الكرة إلا بالرأس وفي حالات متعددة يكون اللاعب في الوضع الطائر لضرب الكرة بالرأس أما فى الدفاع فيعد ضرب الكرة بالرأس ضرورياً لمنع الفريق الخصم من أن يحصل على الكرة ويكون في وضع خطر أمام الهدف فيتطلب من اللاعب ابعاد الكرة بالرأس لذلك تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في كرة القدم وخاصة أن الفرق فى الوقت الحاضر تعتمد على اللاعبين طويلي القامه وأن اللاعب الذى لا يستطيع استعمال مهارة ضرب الكرة بالرأس ينقص من قدرته على الأداء الحركى من الناحية الفنية في الوقت المواقف التى يفضل فيها استعمال هذه المهارة. (هاشم 2011 ص34)

حيث يؤكد الوقاد (2003 ص147) ان مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامه في كرة القدم ولا يمكن لأي لاعب مهما اختلف المكان الذى يلعب فيه أو اختلفت طبيعة واجباته ان يتجاهل استخدام رأسه أثناء اللعب فهى ضرورة لكل لاعب وخاصة

خلال الصراع على الكرة العالية المشتركة مع الخصم أو في حالات تشتيت الكرة من أمام المرمي كما تستخدم بصورة أشمل في التمرير الى الزميل وكذلك في التسديد على المرمي وتسجيل الأهداف.

وقسم ابو عبده (2002 ص98) مهارة ضرب الكرة بالرأس الى:

اولا: ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض وتنقسم الى:

أ - من الثبات:

1 - للامام 2 - للجانب 3 - للخلف

ب - من الحركة

1 - للامام 2 - للجانب 3 - للخلف

ثانيا: ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء وتنقسم الى:

أ - ضرب الكرة بالرأس عاليا من الارتقاء الفردي

ب - ضرب الكرة بالرأس عاليا من الارتقاء الزوجي

ج - ضرب الكرة بالرأس من الطيران

سادسا: رمية التماس

تعتبر رمية التماس من مهارات كرة القدم الهامة التي يقوم بأدائها اللاعب مبتدئا بها مرحلة هجومية على الفريق الخصم وتحتسب رمية التماس عندما تجتاز الكرة بكامل استدارتها خط التماس بواسطة احد اللاعبين وعلى الفور يقوم لاعب من الفريق الاخر بأخذ رمية التماس من مكان خروجها. (الوقاد 2003 ص183)

ويضيف رزق الله (1994 ص232) ان رمية التماس تعتبر من المهارات الاساسية التي يجب ان يجيدها اللاعب حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة الى ابعد مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب ويأتي رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة نتيجة محصلة قوى الدفع الممثلة في السرعة الافقية التي يكتسبها اللاعب بالجري قبل اداء الرمية من ناحية ومن قوة العضلات العاملة وحسن الاستخدام الميكانيكي لمفاصل الجسم من ناحية اخرى ويجب ان تشكل الوحدات التدريبية الخاصة برمية التماس بحيث تكون متدرجة في صعوبة ادائها نظرا لما تتطلبه من توافق وحتى لا يقع اللاعب في الاخطاء القانونية اثناء تأدية الرمية.

ويبدو ان الرميات الجانبية تريح لاعبي كرة القدم من تركيزهم اكثر من اي مناسبة اخرى اثناء المنافسة والرميات الجانبية طريق محتمل للفوز. (محمود 2013 ص67)

واذا شغل الزملاء القريبون من مكان رمية التماس اماكنهم وهم يتحركون اثناء الرمية فانهم بذلك يهيئون لزملائهم حلولا فنية عديدة وتكتسب رمية التماس ميزة لعبها لابعد مسافة ممكنة نتيجة محصلة قوة الدفع التي يكتسبها اللاعب نتيجة للسرعة الافقية المحصلة نتيجة الجري من الاقتراب قبل اداء المهارة ومن قوة العضلات العاملة وحسن الاستخدام الميكانيكي لمفاصل الجسم المختلفة اثناء اداء المهارة ولذلك يجب على المدربين الاهتمام بضرورة استخدام تدريبات تنمية قوة عضلات البطن والذراعين والجذع والتي تساهم في رمي الكرة بقوة ولمسافة طويلة وبالتالي تعطي الفريق ميزة تكتيكية امام المنافس. (ابو عبده 2002 ص193)

ويؤكد هاشم (2011 ص38) ان رمية التماس لها خصوصية في الناحية الهجومية اذ عند تنفيذها الى لاعب في وضع تسلل لا يحسب هذا تسلل وان اهميتها كبيرة كباقي الالعاب الثابتة وذلك لأنه اذا ما استعملت رمية التماس استعمالا جيدا فيمكن ان تشكل خطورة كبيرة على مرمى المنافس خاصة في ثلث ملعب المنافس.

ويلاحظ ان بعض اللاعبين لا يجيدون تنفيذ رمية التماس رغم بساطتها وأهميتها فتكون النتيجة انتقال الكرة الى الخصم كما يتحول الفريق بأكمله من حالة الدفاع الى حالة الهجوم لذلك يجب على المدربين عدم الاستهانة بمهارة رمية التماس والاهتمام بتعليمها والتدريب عليها خاصة بين المبتدئين والناشئين. (الوقاد 2003 ص184)

وقد اشار ابو عبده (2002 ص193) ان طرق اداء رمية التماس هي:

أ - رمية التماس من الثبات:

1 - رمية التماس والقدمان متلاصقتان 2 - رمية التماس والقدمان متباعدتان

3 - رمية التماس ورجل اماما والأخرى خلفا

ب - رمية التماس من الاقتراب:

1 -رمية التماس من الاقتراب بالمشي 2 - رمية التماس من الاقتراب بالجري

رابعا: المتغيرات الفسيولوجية

يتأثر مستوى الاداء للاعب كرة القدم بعدة عوامل مختلفة منها العوامل البيولوجية بما تحتويه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية والبعض الاخر يرتبط بالعوامل التربوية والوجدانية والنفسية الا ان العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتاثثر على الاداء البدني بصفة خاصة في لعبة كرة القدم حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بحم التدريب وعمليات التكيف المختلفة لاجهزة الجسم ومقدرتها على مقاومة التعب والاستمرار في الاداء طوال زمن المباراة. (عبد الفتاح وشعلان 1994 ص21)

ولا شك في ان لعبة كرة القدم هي إحدى الألعاب الجماعية ذات المتطلبات الفسيولوجية المتعددة، نظرا لما تتطلبه من عدو سريع من اجل الاستحواذ على الكرة قبل ان يصل الخصم اليها، وكذلك سرعة تبادل وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفاعلية طوال الـ(90) دقيقة المحددة لزمن المباراة. (البساطي، 1995 ص70)

كما ان زمن المباراة الذي يبلغ(90) دقيقة يتحرك خلالها اللاعب باستخدام العدو تارة والمشي تارة اخرى يؤدي الى تنوع نظم انتاج الطاقة بالجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند اداء

الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند اداء الانشطة المستمرة لفترة طويلة وهذا يلقي عبئا فسيولوجيا على الجهاز العضلي والجهازين الدوري والتنفسي وقدرة الجسم على استهلاك الاوكسجين والتعب وسرعة عمليات الاستشفاء التي تتم خلال فترات انخفاض معدل اللعب اثناء المباراة نفسها. (عبد الفتاح وشعلان 1994 ص24)

ولقد اوضح فوكس (Fox,1984) إلى أن أنظمة إنتاج الطاقة اللازمة للحصو على (ATP) وتزويد العضلات به تتكون من: النظامين الاوكسجيني الذي يعمـ بوجود الأكسجين باستمرار من أجل حدوث التفاعل الكيماوي اللازم لتحرير الطاقة من خلا تحطيم الجليكوجين والشحوم وأحيانا البروتين مع توافر الأكسجين واللاأكسجيني ويشمل: النظام الفوسفاجيني (ATP+PC)، والنظام اللاكتيكي (نظام حامض اللاكتيك)؛ نتيجة الاحتراق غير الكامل للسكر.

ويذكر البيك واخرون(2009 ص37) ان العناصر البدنية التي تندرج تحت النظام اللااكسجيني هي:

1- تحت النظام الفوسفاجيني (ATP+PC)(القدرة اللااكسجينية)

أ- القوة (الثابتة - المتحركة) ب - القوة المميزة بالسرعة(القدرة العضلية) ج - السرعة

2- تحت النظام اللاكتيكي (نظام حامض اللاكتيك)(السعة اللااكسجينية)

أ- تحمل القوة ب - تحمل السرعة

وان العنصر البدني الرئيسي الذي يندرج تحت النظام الاكسجيني هو:

التحمل العام(الدوري التنفسي)

وظهرت هنالك العديد من التقسيمات لهذا النظام، كما أشار كل من عادل (Adel, 1986) وثارب وآخرون (Tharp & et al, 1985) فقسموا النظام اللاأكسجيني إلى قسمين رئيسيين هما:

1 - القدرة اللاأكسجينية (Anaerobic Power) أو غير اللاكتيكي؛ لأنه يعتمد على النظام الفوسفاجيني في إنتاج الطاقة، ولا يتكون حمض اللاكتيك في هذا النظام.

2 - السعة اللاأكسجينية (Anaerobic Capacity) أو النظام اللاكتيكي، وهنا يتم الحصول على الطاقة من النظامين: الفوسفاجيني، واللاكتيكي معا.

ولقد ثبت ان ممارسة الرياضة بشكل خاطئ خلال مراحل النمو تؤدي مستقبلا الى حدوث العديد من المشاكل البدنية والصحية والتي قد تلازم اللاعب خلال المراحل التالية من عمره وتفسر الجوانب الفسيولوجية تلك المشاكل وتضع الاسس الصحيحة لوضع البرامج التدريبية المناسبة والتي تتجنب الاضرار بالاشبال والناشئين وتتوافق مع المميزات والخصائص التي يمكن ان تحسن وتطور لياقتهم البدنية. (عبد الفتاح وشعلان 1994 ص42)

ويرى الباحث ان تدريب نظم انتاج الطاقة ورفع كفائتها يعني رفع كفاءة جسم لاعب كرة القدم في انتاج الطاقة وبالتالي زيادة كفاءة الجسم في الاداء الرياضي وان برامج التدريب الرياضي الحديثة تعتمد اساسا على الفهم التطبيقي لنظم انتاج الطاقة سواء نظام انتاج الطاقة الاوكسجيني او اللااوكسجيني.

وفي هذه الدراسة قام الباحث بالحديث عن أهم المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وذلك لأهميتها لناشئ كرة القدم، وهي على النحو الاتي:

اولا: الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (Maximal Oxygen Uptake)(النظام الاوكسجيني)

يعد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والذي يرمز له (VO2max) من القياسات الفسيولوجية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً في صحة الأشخاص سواء الرياضيين أو غير الرياضيين. (القدومي ونمر،2004)

ويعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max)، أفضل مؤشر فسيولوجي للإمكانية الوظيفية لدى الفرد، ودليلاً جيداً على مقدار لياقته البدنية، ويمثل أقصى قدرة للجسم على أخذ

ونقل الأكسجين ومن ثم استخلاصه في الخلايا العاملة (العضلات)، وهو يساوي إجرائياً حاصل ضرب أقصى نتاج للقلب في أقصى فرق شرياني وريدي للأكسجين. (الهزاع،1992 ص57)

ويتفق كل من سلامة (2008 ص273) وعبد الفتاح (2003 ص458)، وكماش وسعد (2006 ص179)، أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (Vo2max)، هو أكبر كمية من الأكسجين يمكن استهلاكها أثناء العمل العضلي في استخدام أكثر من (50%) من عضلات الجسم.

والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إما أن يكون مطلق، وهو يعبر عن عدد اللترات المستهلكة من الأكسجين في الدقيقة الواحدة لتر/دقيقة، وإما أن يكون نسبي، ويعبر عنه في المليليترات من الأكسجين المستهلك في الدقيقة الواحدة منسوباً إلى وزن الجسم مليلتر/كغم/د. (عبد الفتاح 2003 ص459)

ويرتبط الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ايجابياً مع مقدار الأكسجين في الهواء الجوي، وكفاءة العضلات على امتصاص الأكسجين، ونسبة تركيز الهيموجلوبين في كريات الدم الحمراء، ومقدرة الأوعية الدموية على تحويل الدم من الأنسجة غير العاملة إلى العاملة، وكفاءة وظيفة القلب، والرئتين، والأوعية الدموية، في توصيل أكسجين هواء الشهيق من الرئتين إلى الدم. (سيد 2003 ص218)

ويشير القدومي (2005) نقلا عن(Bowers & Fox,1992) أن لياقة الجهاز الدوري التنفسي (Cardio- respiratory Fitness)، من المتطلبات الفسيولوجية الأساسية حيث تزداد درجة أهميتها في الأنشطة الأكسجينية، والتي يستمر فيها الأداء لمدة تزيد عن أربعة دقائق، ويكون الاعتماد بشكل رئيس على الأوكسجين في إنتاج الطاقة.

كما اشار ولمور، وكوستيل (Wilmore& Costill, 2004) الى ان الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين(VO2max) يختلف من لعبة الى اخرى وذلك نظرا لاختلاف طبيعة ومتطلبات

المجهود في تلك اللعبة، حيث ان اعلى قياس(VO2max) وصل الى (94) مليلتر/ كغم/ دقيقة للذكور، و(70) مليلتر/كغم/ دقيقة للاناث، في رياضة اختراق الضاحية للتزلج على الجليد. وفيما يتعلق باللاعبين النخبة اوضح ريلي (Reilly et al. 2000) بوجوب عدم انقاص الحد الأقصى لاستهلاك الاؤكسجين عن (60) مليلتر.كغم/دقيقة.

ويعد الجري من اهم الوسائل التدريبية المستخدمة لتحسين اللياقة القلبية والتنفسية لدى لاعبي كرة القدم، فاي رياضي في أية لعبة لا بد له من أن يعتمد على الجري كجزء أساسي في مكونات برنامج التدريب لما يتميز به من استمرارية أكسدة مواد الطاقة بالطرق الاكسجينية وهو بذلك يزيد من نسبة استهلاك الأكسجين، فالعدو يشكل من المسافة المقطوعة في المباراة ما نسبته (11%). (Bangsbo et al 1991) في حين أكدت دراسة ادوارد وآخرون (Edwards et al,2003) بأن المسافة التي يقطعها لاعبو كرة القدم تتراوح بين (10 -13 كم)، في حين يؤكد الهزاع (2010) على ان ناشئي كرة القدم يتحركون خلال الشوطين ما يزيد عن (5 كم).

ويبلغ الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين للاعبي المستويات العالية لكرة القدم عاليا حيث يبلغ الحد النسبي (55 -70) مليلتر/كغم/ دقيقة غير ان هذا المستوي يقل بالطبع اذا ما قورن بمستويات لاعبي رياضات التحمل كالمارثون والجري مسافات طويلة حيث يصل الى ما يزيد عن (80) مليلتر/كغم/ دقيقة. وقد بلغ متوسط الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لدى المنتخب السويدي (56,5) مليلتر/كغم/ دقيقة كما بلغ بالنسبة لعدد (50) لاعبا سويديا مقدار (58,6) مليلتر/كغم/ دقيقة وقد اجريت عدة دراسات على لاعبي كرة القدم في المانيا من مختلف المستويات وبلغ اعلى مستوى (69,2) مليلتر/كغم/ دقيقة وقد لوحظ زيادة مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لدى اللاعبين المحترفين مقارنة بالهواة ويرجع ذلك الى زيادة مستوى التدريب والمباريات. (عبد الفتاح شعلان 1994 ص218)

ويتفق كل من الهزاع (2008،ص478)، عبد الفتاح(2003،ص459)، وسيد (2003،ص220)، أن هناك علامات للوصل إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وهي: -

1- عدم زيادة استهلاك الأكسجين عند زيادة شدة الحمل البدني.

2- زيادة معد نبض القلب عن (180 -185) نبضة/د.

3- زيادة نسبة التنفس (RQ) عن (1,1).

4- لا يقل تركيز حامض اللاكتيك في الدم عن (80 -100%) ملليجرام.

ويرتبط مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بمدى كفاءة عمليات نقل الأكسجين إلى الأنسجة، حيث تتاثر هذه الانسجة بمقدار محتوى الأكسجين في الدم الشرياني وحجم الدفع القلبي ومحتوى الأكسجين في الدم الوريدي، كما يرتبط ايضا بعمليات استهلاك هذه الأنسجة حيث تحدد سرعة وحجم الاستهلاك بمقدار ما يحتويه الدم الوريدي من الأكسجين وذلك تبعا لامتصاص الأكسجين من البيئة الخارجية ونقل الأكسجين بواسطة الدم ومقدار استهلاك الأكسجين في العضلات العاملة. (عبد الفتاح وسيد 2003)

ويرى الباحث أن هناك عدة عوامل تؤثر في الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والتي من أهمها:

1 - العوامل الفسيولوجية (Physiological Factors): وتتمثل في كفاءة القلب والرئتين والدم في نقل الأوكسجين للعضلات العاملة، حيث ان هذه العوامل تعتمد على حجم الأكسجين المنقول (VO2) وحجم النبضة (SV) مليلتر) والنبض (HR) مرة) والفرق بين أوكسجين الدم الشرياني والوريدي (A- V^{O2}diff). (Fox 1979) كما انه يعتمد ايضا على كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين عندما تشترك (50%) من العضلات في العمل العضلي. (عبد الفتاح، وسيد 1993)

2 -التدريب الرياضي: يرى الهزاع (2009) انه لا شك في ان التدريب البدني يؤدي الى تحسين مستوى الاستهلاك الاقصى للاؤكسجين، وهذا التحسن يختلف من فرد لاخر، فكلما كانت لياقة الفرد عالية قبل الانخراط في البرنامج التدريب كان التحسن اكثر ضالة، والعكس صحيح، حيث

ان التغير في مقادير الاستهلاك الاقصى للاوكسجين بعد التدريب البدني بلغ في المتوسط (19%) لكن حوالي 5% من الافراد لم تتجاوز نسبة التحسن لديهم (5%) في حين وصلت لدى (5%) من المشاركين في الدراسة (40 - 45%) مقارنة بمن قبل التدريب.

كما اشار كاتش، وماك اردل (Katch & McArdle, 1988) إلى إن زيادة (Vo2max) تعتمد بشكل أساسي على الاشتراك في البرامج التدريبية المنتظمة حيث تزيد من (5% - 25%) وتعتمد هذه الزيادة على عدة عوامل منها (شدة التدريب، ومدته، وتكراره، وطريقة التدريب المستخدمة، وإلى المستوى التدريبي للشخص).

3 - العمر: حيث أشار الهزاع (2009) إلى دور السن في موضوع استهلاك الحد الاقصى للاوكسجين، فالشخص يصل إلى أقصى استهلاك أوكسجين نتيجة للنمو بين عمر (15 -17) سنة، ويقل عند سن (60) سنة الى (30%) حيث يعتقد ان سبب الانخفاض يعود الى الانخفاض الجزئي في ضربات القلب القصوى والانخفاض في حاصل القلب الاقصى مع التقدم في العمر، بالاضافة الى الانخفاض في مستوى النشاط البدني للفرد.

ويؤكد شاركي (Sharkey, 1989) على أن التراجع في (VO2Max) يبدأ بعد سن (30) سنة، ويرى الفسيولوجيون أمثال روبنسون (Robinson et al,1988)، وفلج، ليكاتا(1988 Fleg & Lekatta)، أن مثل هذا التراجع يعود بدرجة رئيسة إلى التراجع في الدفع القلبي.

ويشير استراند، ورودهل(Astrand & Rodahl 1986) إلى أن أقصى نبض يكون عند الشباب في العشرينات من العمر (200) نبضة/دقيقة، يتراجع لكي يصل إلى (160) نبضة/دقيقة في عمر (65) سنة وتكون نسبة النقص كما يشير ولمور، وكوستل(1994 Wilmore & Costill) بنسبة (10%) لكل (10) سنوات بعد عمر (30) سنة.(القدومي ونمر ,2004).

4 -الجنس: يرى فوكس(Fox ,et.al ,1989) إلى أن نسبة (VO2Max) عند الإناث تقل بنسبة تتراوح بين (15 -25%) عنها عند الذكور ولعل ذلك يعود إلى عدة أسباب منها: زيادة

حجم المقطع العضلي عند الذكور مقارنة بالإناث. (Davies et.al 1972)، وزيادة تركيز الهيموجلوبين (Hemoglobin) عند الذكور عنه عند الإناث، ويتم نقل الأوكسجين من خلال اتحاده مع (Hb) على شكل أوكسي هيموجلوبين (Oxyhemoglobin) كما في دراسة هاسك، واخرون (Hassak, et.al 1981) .

ويوضح ويلمور وكوستل (Wilmore, and, Costill , 2004) بعض القياسات الخاصة بالحد الأقصى للاستهلاك الاكسجيني لدى مجموعات مختلفة فيما يتعلق بلعبة كرة القدم كما يبين الجدول رقم (1) الآتي :

الجدول رقم (1)

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم*

المجموعة	العمر	الذكور	الإناث
اللاعبين غير المحترفين	19- 10	56- 47	46- 38
المحترفون	26- 20	60- 42	45- 35

*عن(Wilmore, and, Costill , 2004)

5 - الارتفاع عن سطح البحر: يحدث نقصان واضح في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كلما زاد الارتفاع عن (1600م)؛ ولكل (1000م) فوق ذلك الارتفاع (1600م) يقل الحد الأقصى بمقدار (8 -11%) ويعزى هذا النقص بشكل كبير للنقص الحاصل في الحد الأقصى للناتج القلبي الذي هو(ناتج المعدل القلبي وحجم الضربة) فيقل حجم الضربة نتيجة للنقص المباشر لحجم بلازما الدم. ومثال ذلك المباريات التي تخوضها المنتخبات في امريكا الجنوبية في دولة"بوليفيا" المرتفعة عن سطح البحر ومعاناة الاعبين من نقص الاوكسجين.

6 -الوراثة: يرى بوشهيرد (Bouchared, et al, 1992) أن الوراثة تؤثر بنسبة (25 -50%) في الفروقات في (VO2Max) ، ويبقى (50%) من التأثير لعوامل أخرى.

وتتفق أغلب المراجع والدراسات أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يقاس بطريقتين هما: -

1 -القياس المباشر: - وذلك من خلال مختبرات خاصة لذلك، حيث يتم تعرض الرياضي إلى مجهود متدرج الشدة، ومتواصل حتى مرحلة التعب، ويتم ذلك داخل المختبرات، عن طريق استخدام السير المتحرك، أو الدراجة الثابتة، ويعتمد هنا على قياس التبادل الغازي، من خلال قياس نسبة الأكسجين، وثاني أكسيد الكربون، والتهوية الرئوية، وضغط الدم، ومعدل النبض، والسعة الحيوية. ويشير الهزاع (2008،ص478)، أن هناك بروتوكولات خاصة في القياس المباشر، ومن هذه البروتوكولات، بروتوكول كوستل وفوكس، وبروتوكول إستراند، وبروتوكول بالك ووال، وبرغم من تعدد البروتوكولات،

إلا أن دراسة يون (yoon &et al,2007)، والتي اهتمت في تجريب مجموعة من البروتوكولات لأزمنة مختلفة (16.12.8.5) دقيقة، وكانت عينة الدراسة مكونة من ثمانية ذكور، متوسط أعمارهم (23.8) سنة، وثمانية إناث متوسط أعمارهن (26) سنة، حيث أظهرت النتائج أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، كان أفضل في جميع البروتوكولات عند الذكور عنه عند الإناث، وأن البروتوكول الذي كان مدته الزمنية (8) دقائق، كان أفضل من البروتوكولات الأخرى، وأوصت الدراسة أنه من الأفضل أن تكون مدة البروتوكول من (8 - 10) دقائق للأشخاص الأصحاء الذين يمتلكون لياقة بدنية متوسطة إلى مرتفعة.

2 -القياس غير المباشر: - يعتبر القياس المباشر(المخبري)، أكثر دقة من القياس غير المباشر، إلا أنها تحتاج الى تكاليف عالية، كما تأخذ وقتاً كبيراً خاصة إذا كان المطلوب قياس عدد كبير من الأفراد، ومن هنا ظهرت الطريقة غير المباشرة، حيث يشير الهزاع (2008،ص483)، أن ظهور القياس غير المباشر، اعتمد على علاقة بعض الاختبارات الأدائية مثل الجري لمسافة معينة والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، بالإضافة إلى العلاقة بين ضربات القلب دون القصوى والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. ومن أشهر الاختبارات غير المباشرة اختبار كوبر(12 دقيقة جري)، واختبار الجري ميل ونصف، واختبار (20) متر متعدد المراحل،

واختبار المشي لمسافة كيلومترين، واختبار هارفارد للخطوة، واختبار روكبورت (مشي واحد ميل)، حيث يتم اللجوء إلى معادلات بدلالة زمن الجري، أو المسافة المقطوعة، أو ضربات القلب.

ثانيا: القدرة اللاكسجينية (النظام اللاكسجيني)

تعتمد القدرات اللاوكسجينية على النظام اللاوكسجيني في انتاج الطاقة والذي يتمثل بالنظام الفوسفاتي (ATP- PCR)، والذي يندرج تحته الخصائص البدنية المتمثلة (القوة العظمى، السرعة، القدرة العضلية)، ونظام الطاقة قصير المدى (الجلكزة اللاوكسجينية - نظام حامض اللاكتيك) حيث تندرج تحته الخصائص البدنية المتمثلة (تحمل السرعة، تحمل القوة). (البيك واخرون 2009 ص 103)

ويشير عبد الفتاح وشعلان (1994 ص228) ان اللياقة اللاهوائية يقصد بها كفاءة العضلة لانتاج الطاقة اللاهوائية والتي يستخدمها اللاعب لاداء الحركات القوية السريعة التي تتطلبها ظروف اللعب ولذلك فان اللياقة اللاهوائية للاعب كرة القدم تقسم الى القدرة اللاهوائية القصوى والتحمل اللاهوائي.

ويرى الباحث ان مواصفات اللاعب الجيد تعتمد على البدء السريع في اللعب والجري السريع والقدرة على الارتقاء إلى أعلى لضربة رأسية وكذلك القدرة على ركل الكرة بقوة...الخ ولذلك يجب أن يمر لاعب كرة القدم بتمرينات مكثفة تعتمد بشكل أساسي على القدرة اللاأكسجينية.

وقسم العلماء القدرة اللاكسجينية (النظام اللاكسجيني) الى:

1 -القدرة اللاكسجينية القصوى (النظام الفوسفاجيني)

تعرف القدرة اللاوكسجينة القصوى بانها قدرة الفرد على استخدام الطاقة اللاوكسجينية القادمة من نظام انتاج الطاقة السريع (الذي يتمثل في ادينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) المخزن وفوسفات الكرياتين)، وغالبا ما يكون ذلك عند اداء جهد بدني اقصى في فترة زمنية قصيرة جدا

لا تتجاوز بضع ثواني (غالبا اقل من 10 ثواني). (الهزاع 2009) ويقصد بالقدرة اللاكسجينية القصوى اداء الحركات القوية والسريعة مثل الوثب بصد أو ضرب او استقبال كـــرة وكـــذلك الركلات القوية بأنواعها والعدو السريع لمسافة (15) مترا. (عبـــد الفتـــاح وشـــعلان 1994 ص228)

ويضيف البيك واخرون (2009 ص39) بأنها القدرة على انتاج أقصى طاقـــة أو شـــغل بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي وتتضمن جميع الانشطة البدنية التي تؤدى بأقصى ســـرعة أو قـــوة وفي أقل زمن ممكن يتراوح الى (10) ثواني.

حيث اشار عبد الفتاح وشعلان(1994 ص210) ان الكمية المخزنة مـــن الادينوســـين ثلاثي الفوسفات (ATP) في العضلة تعد قليلة جدا، حيث تقدر بـــ (0,3 مو) للسيدات و (0,6 مول) للرجال، فهي لا تكفي الا لبضعة انقباضات عضلية تدوم حوالي ثانية واحدة فقط.

ويعد النظام الفوسفاجيني أحد أنظمة إنتاج الطاقة المستخدمة لإعادة تكوين مركـــب (ATP) الذي يعد المصدر الرئيسي للطاقة بالجسم، ويتكون مركب فوسفات الكرياتين كما في المعادلـــة الآتية :

$$ADP + PC \rightarrow CPK\ ase \rightarrow ATP + C$$

جزيء(فسفور - P)، وجزيء (كرياتين - C)، ويتحد هذا المركب مع مركب (أدينوسين ثنـــائي الفوسفات - ADP)، إذ يقوم مركب (فوسفات الكرياتين - Pc) بإعطاء جزي (الفـــسفور - P) إلى مركب (أدينوسين ثنائي الفوسفات -ADP) ليتفاعل بمساعدة (أنزيم الفوســـفوكاينيز - CPK) مكوناً مركب (ثلاثي أدينوسين الفوسفات - ATP). (عبد الفتاح ونصر الدين، 2003)

في حين راى الهزاع (2009) ان اعادة شحن ادينوسين ثلاثي الفوسفات تتم مـــن خـــلال مصادر لااوكسجينية واخرى اوكسجينية، ويعتبر مركب فوسفات الكريـــاتين (CP) مـــن اهـــم المصادر اللااوكسجينية القادرة على اعادة الشحن، حيث يتحلل فوسفات الكرياتين الـــى مـــادتي

كرياتين وفوسفات مع انطلاق طاقة من عملية التحلل تستخدم في دمج ادينوسين ثنائي الفوسفات مع الفوسفات اللاعضوي، ومن المعروف ان مخزون فوسفات الكرياتين في العضلة يبلغ حوالي خمسة اضعاف كمية الادينوسين الثلاثي الفوسفات المخزون في العضلة. ويصل معدل تحلل فوسفات الكرياتين اقصاه بعد ثانيتين من بدء الجهد البدني الاقصى، ثم ينخفض بعد ذلك بمقدار (50)% عند (10) ثواني من الجهد البدني الاقصى، اما في الجهد الاقصى الذي يدوم لمدة (30) ثانية، فيعتقد ان معدل تحلل فوسفات الكرياتين في العشر ثواني الاخيرة من الجهد ينخفض الى حوالي 2% من معدل تحلله الاقصى في الثواني الاولى من الجهد.

اما فيما يتعلق بالاستشفاء الخاص بالنظام الفوسفاجيني (ATP+PC) الذي يعد المصدر الاساسي لانتاج الطاقة في الفعاليات الرياضية التي تقل عن (30) ثانية. فقد اشار فوكس (FOX, 1994) ان استعادة الشفاء لمخازن الفوسفات تكون بشكل سريع وذلك نتيجة لاجراء تمرين على الدراجة الثابتة لمدة (10) دقائق بشكل مستمر وبعد الانتهاء قام بأخذ خزعة عضبية عند الدقيقة (1,2,3, 5,10) ووجد ان هناك زيادة في تركيز (ATP+PC) في فترة الراحة بين الدقيقة (2,3) وأكد على ذلك سلامة(2008) انه عندما تكون الدورة الدموية منتظمة تكون استعادة الشفاء سريعة بين الدقائق(2,3).

اما هارة (Harre,1982) فقد اشار ان الفائدة من الاستشفاء تشابه الفائدة من العمل البدني ولهذا السبب الاستشفاء والعمل البدني وحدة واحدة وفي التدريب الفتري للقدرة اللاكسجينية يجب ان تكون فترة الرحة من (2 -1) دقيقة في المجهود البدني الذي يتراوح (30 -20) ثانية.

2 - السعة اللاكسجينية (النظام اللاكتيكي أو الجلوكوزي)

يطلق على هذا النوع من العمل بالسعة اللاكسجينية وتعرف بأنها القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على انتاج الطاقة بنظام الجلكزة اللاهوائية (نظام حامض اللاكتيك) وتتضمن جميع الانشطة البدنية التي تؤدى بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء الثابتة او المتحركة مع مواجهة التعب.(البيك واخرون 2009 ص48)

ويطلق عليها احيانا التحمل اللاوكسجيني (Anaerobic endurance) وتعرف بانها: المقدرة على المثابرة في تكرار انقباضات عضلية عنيفة تعتمد على انتاج الطاقة بطريقة لاوكسجينية وتمتد لاكثر من (10) ثواني وحتى اقل من دقيقتين. (سيد، 2003 ص 86)

ويقصد به ايضا قدرة العضلة على اداء العمل العضلي بأقصى سرعة وقوة وفي مواجهة التعب الناتج عن تراكم حاكض اللاكتيك بالعضلة لفترة تتراوح من (5) ثواني الى دقيقة او دقيقتين. (عبد الفتاح وشعلان 1994 ص228)

ويعتمد نظام اللاكتيك (الجلوكوزي) على تحليل السكر لأكسجينيا، إذ يقوم هذا النظام بإعادة تكوين (ATP) لأكسجينيا بواسطة عملية تحرر السكر لأكسجينيا يتضح ذلك بالمعادلة الآتية :

$$C6H1206 + 2ADP + 2Pi \rightarrow 2ATP + 2C3H6O3$$

ويختلف هنا مصدر الطاقة عن النظام الفوسفاجيني، إذ يكون مصدر الطاقة غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول بصورة بسيطة إلى سكر الجلوكوز في الدم و الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة، أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة جلايكوجين حتى يتم استخدامه فيما بعد. وتتحول ذرات سكر الجلوكوز المخزونة في الألياف العضلية على هيئة جلايكوجين لإنتاج طاقة وحامض لاكتيك في الجهد الذي يستمر أكثر من (30 ث)، وهذا الحامض مسؤول عن التعب، والإرهاق الذي يظهر عند اللاعبين في بعض المسابقات، والفعاليات الرياضية التي تعتمد على هذا النظام، ويتحلل السكر المخزون بتفاعلات كيميائية لإعادة بناء (ATP) إذ يتراكم حامض اللاكتيك بالجسم عند استمرار تحلل الجلوكوز للحصول على الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني مع عدم تزامن وجود الأكسجين. (عبد الفتاح ونصر الدين، 2003)

اما استعادة الشفاء في النظام اللاكتيكي(الجلوكوزي) تتطلب على الاقل ساعة او اكثر وذلك حسب كمية اللاكتيك الموجود في العضلات والدم وان زيادته تسبب التعب المؤقت. (FOX, 1994) وتشير نتائج دراسات عديدة ان مدة ساعة ونصف الى ساعتين تكون كافية

للتخلص من حوالي (90%) من حامض اللاكتيك بعد التدريبات ذات الشدة القصوى وكلما قلت شدة التدريب قلت الفترة الزمنية للتخلص من حامض اللاكتيك.(سلامة 2008) اما عبد الفتاح ونصر الدين(1993) أشارا الى ان التخلص من (95%) من حامض اللاكتيك يتم خلا ساعة وربع بعد التدريبات الشدة القصوى بينما يقل الزمن في حالة انخفاض شدة التدريب.

ويرى الباحث ان هناك العديد من العوامل المؤثرة في النظام اللاوكسجيني، وذلك كما يلي:

- العمر (Age):

أظهرت نتائج دراسة كوستكا وآخرون (Kostka & et al, 2009) أنه كلما تقدم الشخص بالعمر تقل القدرة اللاأكسجينية لديه وتحديد في الفعاليات الرياضية التي يتراوح أداؤها فترة زمنية من (10 100) ثانية، حيث يعزي ليكسيل (Lexell, 1995) تناقص العمل اللاأكسجيني يعود إلى التناقص في كتلة العضلات؛ نتيجة لتناقص عدد الألياف العضلية عند التقدم بالعمر.

- الجنس (Gender):

اشار ويبر وشنيدر (Weber Schneider, 2000)، أن الذكور أفضل من الإناث في أداء الاختبارات اللاأكسجينية التي تتراوح من (10 - 90 ث)، كما ويرى ويبر وآخرون (Weber & et al, 2006) أن الإناث ينتجن قدرة تقل عن الذكور بنسبة (15%) .

- الوراثة (Heredity):

قال فوكس وبورز وفوس (Fox, Bowers & Foss, 1989): "العداء يولد ولا يصنع" "The sprinters is porn, not mad" كما أشار كالفو مار وآخرون (Calvo, Mar & et al, 2002) إلى أن الوراثة تؤثر بنسبة (86%) في القدرة والسعة اللاأكسجينية القصوى.

- نوع الألياف العضلية (Muscle Fibers Type):

أشار فوس وكتيان (Foss & Keteyian, 1998) أن الرياضيين الذين يمارسون فعاليات الوثب، والعدو، والرمي، لديهم نسبة مئوية عالية من الألياف العضلية السريعة (FT) التي تولد السرعة، والقوة، والطاقة العالية، في أقل زمن ممكن. ويرى فاسكيوني (Faccioni, 1994)أن استخدام تمرينات المقاومة والسرعة تساعد في توظيف الألياف العضلية السريعة للقيام بالمجهود اللاأكسجيني بكفاءة عالية.

- مخازن العضلات (ATP – PCr): تعتمد القدرة اللاأكسجينية بشكل أساسي على ثلاثي أدينوسين الفوسفات (ATP)، وفوسفات الكرياتين (PCr)، إذ إن زيادة هذه المركبات داخل العضلة يعد عاملا مؤثرا على العمل اللاأكسجيني. (هيرمنسن Hermansen, 1969).

- التدريب البدني (Physical Training): يرى بارنت وآخرون (Barnett & et al, 2004) أن التدريب البدني يعمل على زيادة كفاءة العمل اللاأكسجيني، كما اشار ثارب وآخرون، (Tharp, &, et, al, 1985) إن الاشتراك في برنامج تدريبي منتظم يزيد في العمل اللاأكسجيني من (5% - 30%).

- الجفاف (Dehydration):

ذكر جونز وآخرون (Jones & et al, 2008) إلى أن متوسط القدرة اللاأكسجينية يتناقص عندما تكون نسبة الجفاف (3%) وهذا يوضح ان الجفاف سبب رئيسي في تناقص القدرة اللااكسجينية.

وذلك لان حرارة الجسم الداخلية ترتفع حين يكون اتجاه الدم نحو الجلد من اجل التبريد والحفاظ على الاستقرار التجانسي للجسم وبالتالي كمية الدم المزودة بالغذاء والطاقة التي تصل الى العضلات تكون قليلة وهذا يؤثر على الية الانقباض العضلي لان كمية الكالسيوم التي تتحرر لتوقف نشاط التروبونين في النسيج العضلي مسؤولة عن حدوث الانقباض العضلي.(سلامة 2008)

خامسا: طرق التدريب الرياضي

تعتبر الحالة البدنية للاعبي كرة القدم احد الاسس الهامة التي تحدد كفاءة الاداء المهـــاري والخططي لان اي خطة يمكن ان تفشل اذا لم تبنى اساسا على ما يمتلكه لاعب كرة القدم مـــن القدرات البدنية كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة كـــذلك لا يمكـــن تنفيـــذ الاداءات المهارية بطريقة الية جيدة بدون امتلاك تلك القدرات البدنية ومن هنـــا كـــان الواجـــب علـــى اخصائي الاحمال التدريبية والمدربين اختيار طريقة التدريب المثلى لتحقيق اهداف التدريب.(ابو عبده 2008 ص280) ان الهدف الاساسي من طرق التدريب هو تنمية مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي والنفسي للوصول الى المستويات الرياضية العالية وذلك عن طريق وضع مجموعة من البرامج المنظمة والمقننة في تشكيلها وادائها.(احمد 2009 ص14)

ويشير البشتاوي والخواجا (2005 ص267) ان طرق التدريب الرياضي هـــي الوســـائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب الى اقـــصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب.

حيث يعتبر تقنين التدريب الرياضي امرا حيويا وضروريا للنهوض بالعملية التدريبية وهذا يتطلب استخدام طرق التدريب المختلفة وكذلك استخدام اساليب تقنين الاحمال التدريبية وهـــي الشدة والحجم والكثافة والتخطيط للتدريب في ضوء محـــددات ومـــستويات تـــرتبط بقـــدرات واستعدادات اللاعبين. (ابو عبده 2008 ص280)

وتقسم طرق التدريب الى:

1 - طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر.

2 - طريقة التدريب باستخدام الحمل الفتري.

3 - طريقة التدريب باستخدام الحمل التكراري. (احمد 2009 ص14)

واشار احمد (2009 ص16) ان التدريب الدائري هو عبارة عن اسلوب لطرق تنظيمية للتمرينات ذات التأثير العالي لتنمية وتطوير الصفات البدنية.

وسيقوم الباحث بالحديث عن طرق التدريب المستخدمة في هذه الدراسة وذلك لأهميتها لناشئ كرة القدم وهي:

1 - طريقة التدريب الفتري:

تعتبر طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة الى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه.(البشتاوي والخواجا 2005 ص269) ويشير احمد (2009 ص15) انها عملية تبادلية للاداء والراحة.

ويشير مختار (1999 ص118) ان هذا التدريب يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانيا وثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند اعطاء الحمل ان يرتفع النبض الى (180) نبضة في الدقيقة اما فترة الراحة فتكون بحيث يهبط النبض الى (120) نبضة في الدقيقة ثم يعطي حملا ثانيا وهذا يعني ان فترة الراحة على شدة الحمل لا تكون كاملة اطلاقا.

ويعتمد التدريب الفتري بشكل بصفه أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة للنظم الأخرى، حيث تبلغ شدته ما بين (60 -90%) طبقا لاتجاه التنمية (هوائي او لاهوائي) ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها، حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية. (البساطي، 1995 ص88)

وتنقسم طريقة التدريب الفتري الى نوعين تختلف كل منها عن الاخرى طبقا لدرجة الحمل كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية القدرات البدنية ويسمى النوع الاول من التدريب الفتري بمصطلح التدريب الفتري منخفض الشده ويتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته اما النوع الثاني من التدريب الفتري فيسمى التدريب الفتري مرتفع الشدة ويتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه. (ابو عبده 2008 ص286)

أ - طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

اهدافها: تهدف الى تنمية الصفات البدنية (التحمل العام تحمل السرعة تحمل القوة) ويؤدي الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفس من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالاضافة الى زيادة حمل الدم للاؤكسجين وتأخير ظهور التعب. (البشتاوي والخواجا 2005 ص271) ويؤكد ابو عبده (2008 ص286) ان طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تهدف الى تنظيم الدورة الدموية وعملية تبادل الاؤكسجين بالعضلات مع التقدم السريع في القدرة على انتاج الطاقة بالإضافة الى تنمية القدرات البدنية للاعبين من خلال تنمية كفاءة اللاعب من التحمل العام وتحمل القوة وتحمل السرعة والرشاقة كما تؤدي الى تنمية قدرة اللاعب على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يؤدي الى تاخير ظهور التعب.

وقد اتفق كل من ابو عبده (2008 ص287 288) البشتاوي والخواجا (2005 ص272) ابراهيم الياسري (2004 ص107) على ان خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة كما يلي:

بالنسبة لشدة التدريبات: تتميز التدريبات المستخدمة سواء في الجري أو تنمية القوة العضلية باستخدام احمال اضافية من وزن الجسم او بدون تلك الاحمال مع مراعاة ان تصل الشدة في تدريبات الجري من (60 - 80%) من اقصى مستوى للاعب وتصل في تدريبات القوة الى حوالي (50 - 60 %) من اقصى مستوى للاعب.

بالنسبة لحجم التدريبات: الشدة المتوسطة للتدريبات في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تسمح بزيادة حجم التدريبات المستخدمة الى حوالي (20 -30) مرة كما يمكن تكرار التدريبات في شكل مجموعات لكل تدريب (اي تكرار كل تدريب 10 مرات لثلاث مجموعات) وتتراوح فترة التدريب الواحدة حوالي (15 - 90) ثانية بالنسبة للجري وحوالي (15 -30) ثانية بالنسبة لتدريبات القوة.

بالنسبة لفترات الراحة البينية: تكون ما بين (45 - 90) ثانية بالنسبة للاعبين المتقــدمين اي تصل نبضات القلب حوالي (120 -130) نبضة في الدقيقة وبالنسبة للناشئين تكون فتــرة الراحة البينية ما بين (60 -120) ثانية اي تصل نبضات القلب حوالي (110 -120) نبضة في الدقيقة ويفضل ان تكون الراحة البينية ايجابية.

ب - طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

اهدافها: تهدف الى تنمية الصفات البدنية (تحمل السرعة تحمل القوة السرعة القوة المميــزة بالسرعة القوة العظمى) حيث تعمل العضلات في غياب الاوكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفع وتؤدي مثل هذه الطريقة الى تأخير الاحساس بالتعب. (البشتاوي والخواجــا 2005 ص274) ويؤكد ابو عبده (2008 ص288) ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تعمل على تحسين التبادل الاوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الاوكسجيني وتنظــيم الدورة الموية واختزان الطاقة وانطلاقها نع تنمية القدرة على التكيف للحمل مما يؤخر ظهــور التعب وكذلك تهدف الى تنمية القدرات البدنية وهي تحمل السرعة وتحمــل القــوة والــسرعة والقوة المميزة بالسرعة.

وقد اتفق كل من ابو عبده (2008 ص288) البــشتاوي والخواجــا (2005 ص274) ابراهيم الياسري (2004 ص109) على ان خصائص التدريب الفتري مرتفع الشدة كما يلي:

بالنسبة لشدة التدريبات: تمتاز الشدة المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعــة والتــي تصل فيها تدريبات الجري الى حوالي (80 -90 %) من اقصى مستوى للفرد وفــي تــدريبات القوة تصل الى 75% من اقصى مستوى للفرد.

بالنسبة لحجم التدريبات: يرتبط حجم التــدريبات بــصورة مباشــرة بــشدة التــدريبات المستخدمة حيث يقل الحجم التدريبات نتيجة لزيادة الشدة فيمكن تكرار تدريبات الجري حوالي (10 - 15) مرة وتكرار تدريبات القوة الى حوالي (8 -10) مرات لكل مجموعة.

بالنسبة لفترات الراحة: تطول فترة الراحة البينية نتيجة لزيادة شدة التدريبات مع مراعاة ان لا تصبح فترات غير كاملة للراحة حتى تسمح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين (90 -180) ثانية للاعبين ذو المستويات العالية وما بين (110 - 240) ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب عن (110 -120) نبضة في الدقيقة ويفضل ان تكون الراحة البينية ايجابية.

2 - طريقة التدريب التكراري:

تستخدم طريقة التدريب التكراري مع المستويات العليا التي تتميز بشدة تدريب قصوى تصل الى 95% من اقصى مستوى الفرد وتتميز هذه الطريقة بعدم استمرار التدريب على وتيرة واحدة بل التغير في حمل التدريب. (ابراهيم الياسري 2004 ص102)

ويؤكد على ذلك احمد(2009 ص15) ان طريقة التدريب التكراري تستخدم احمال مرتفعة الشدة (الحمل الاقصى) مع تقليل الحجم وزيادة فترات الراحة ومن مميزاتها انها تعمل على تنمية القوة القصوى من (90 -100%) من مستوى اللاعب.

اهدافها: تهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية القصوى والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وتحمل السرعة) وتعتبر طريقة التدريب التكراري افضل الطرق لتنمية القوة القصوى وتؤدي الاثارة القوية للجهاز العصبي الي تعب مركزي سريع من خلال متطلبات الحمل العالي وتوقيت الاداء العالي الذي يؤدي الي نقص الاكسجين وهو ما يعرف بحدوث ظاهرة "دين الاوكسجين " اي عدم القدرة على امداد العضلات بالأكسجين للوفاء بمتطلبات واحتياجات العضلات للقيام بدورها اثناء تأدية التدريبات مما يضطرها ان تعمل في جزء كبير تحت ظروف التنفس اللاهوائي مما يؤدي الى تكاثر حامض اللبينك (اللاكتيك) في العضلة والوصول الي سرعة الاجهاد والتعب للجهاز المركزي. 0(ابو عبده 2008 ص290)

وقد اتفق كل من علاوي (1984 ص225) وابو عبــده (2008 ص291) البــشتاوي والخواجا (2005 ص274) على ان خصائص التدريب التكراري كما يلي:

بالنسبة لشدة التدريبات: يفضل ان تتراوح شدة التدريبات المستخدمة ما بين (80-90%) من اقصى مستوى للاعب وقد تصل احيانا قوة المثير في التدريب التكراري إلى (100%) من اقصى مقدرة اللاعب .

بالنسبة لحجم التدريبات: تتميز بقلة حجم التدريبات اي قصر فترة الاداء وقلة عدد مرات التكرار حيث تصل في تدريبات الجري ما بين (1-3) مرات وتدريبات الاثقال ما بــين (20-30) رفعة في الفترة التدريبية الواحدة بعدد تكرارات يتراوح ما بين (3-6) مجموعات ويرى الباحث انه عندما تكون الشدة من (90-100%) فان عدد التكرارات يكون من (1-3) وأحيانا يصل الى(6) تكرارات.

بالنسبة لفترات الراحة: يجب اعطاء فترات راحة طويلة تبلغ بالنسبة لتدريبات الجري ما بين (10-45) دقيقة وبالنسبة لتدريبات الاثقال تتراوح ما بين (3-4) دقائق ويمكن اســتخدام تدريبات الراحة الايجابية اثناء فترات الرحة البينية بتادية تدريبات المشي أو تمرينات التــنفس والاسترخاء.

الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وفي ضوء متغيرات الدراسة تم تقــسيم الدراسات السابقة كما يلي:

دراسات مباشرة (مشابهة)

قام ديلال واخرون(Dellal, et al, 2012) بدراسة عنوانها اثر الألعاب الجانبيــة الــصغيرة والكبيرة على بعض المتغيرات المهارية والفسيولوجية وعلاقتها بمواقع لاعبي النخبة في كــرة القدم وهدفت الدراسة إلى مقارنة اثر تغيرات القواعــد العامــة علــى المتطلبــات المهاريــة

والفسيولوجية للاعبي النخبة في كرة القدم في خمسة مواقع للعب من خلال العاب جانبية مصغرة مدتها أربعة دقائق على فترات مختلفة بالمقارنة مع مباريات 11 لاعب للجانب الواحد وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا تم تقسيمهم إلى خمسة أقسام تتراوح أعمارهم (25.3±2.4) سنة وأوزانهم (77.3±4.1) كيلو غرام وأطوالهم(182.4±2.3) سم حيث لعبوا ثلاثة العاب جانبية صغيرة مشروطة (4x4) وكذلك مبارتين وديتين وتم تحليل معدل ضربات القلب ولكتات الدم وكذلك الأداء المهاري والفسيولوجي للاعبين وبمقارنة الألعاب الجانبية الصغيرة مع لعب المباراة فأن المسافة المقطوعة في الدقيقة ونشاطات الجري بكثافة عالية وعدد مرات استلام وخسارة الكرة كانت عالية في الالعاب الجانبية الصغيرة وعلى العكس من ذلك كانت التمريرات الناجحة واستلام الكرة اقل في المباراة وبالنسبة لمعدل ضربات القلب كانت اعلى في الالعاب الجانبية الصغيرة مقارنة مع المباراة.

دراسة كاساميكنا واخرون(Casamichana, et al, 2012) بعنوان مقارنة اثر المباريات الودية(FM) والألعاب الجانبية الصغيرة(SG) على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم شبه المحترفين وهدفت الدراسة إلى مقارنة اثر المباريات الودية(FM) والألعاب الجانبية الصغيرة(SG) على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم شبه المحترفين باستخدام تقنية نظام تحديد الموقع حيث تم مراقبة (27) لاعب كرة قدم من شبه المحترفين خلا سبعة مباريات ودية وتسعة تدريبات تضم العاب جانبية صغيرة مختلفة الآثار الفسيولوجية للاعبين وصفت بناء على 20 عامل متغير متعلقة بالمسافات ومعدل تكرار سرعات الجري المختلفة وأعداد التسارع وكذلك المؤشرات العالمية لأعباء العمل مثل نسبة العمل والراحة وتحمل اللاعب وعلامة الجهد الادراكي وأظهرت النتائج فروقات هامة بين الالعاب الجانبية الصغيرة والمباريات الودية للمتغيرات حيث تم التوصل الى ان عبئ العمل الكلي (SG FM) للألعاب الجانبية الصغيرة أعلى من المباريات الودية.

دراسة اوين واخرون(Owen, et al, 2012) بعنوان أثر المداخلة التدريبية للألعاب الجانبية الصغيرة في فترة زمنية على الأداء الفسيولوجي للاعبي النخبة المحترفين وهدفت الدراسة

التعرف إلى اثر المداخلة التدريبية للألعاب الجانبية الصغيرة في فترة زمنية دورية خلال 4 تدريبات في الأسبوع مثل السرعة والتنفس والقدرة المتكررة على العدو لدى لاعبي كرة القدم الأوربيون حيث شارك (15) لاعب من لاعبي النخبة الذكور المحترفين وتراوحت أعمارهم (24.5±3.45) سنة وأطوالهم (181.1±5.78) سم وأوزانهم (78.7±7.67) وهم من لاعبي الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم حيث شاركوا في 7 جلسات للألعاب الجانبية الصغيرة (3x3) بالإضافة إلى حارس مرمى واستمرت الألعاب لمد 3 دقائق وتراوحت من (5-11) لعبة وتم عمل اختبارات قبلية وبعدية على فترة يومين وأظهرت النتائج أن فترة 4 تدريبات في الأسبوع من الألعاب الجانبية الصغيرة أدت إلى تحسن وتطور مهم في القدرة المتكررة على العدو والتي تحسنت بحيث أصبحت أسرع بعشرة أمتار للعدو في كل مرة إضافة إلى أن الألعاب الجانبية الصغيرة أدت إلى تطور في الجري لمسافات طويلة والذي أدي إلى تناقص في معدل ضربات القلب عند سرعة الجري (9.11km) و(14km) في الساعة ومن أهم التوصيات أن هذه الدراسة تدل على أن تطبيق الألعاب الجانبية الصغيرة على فترات زمنية وذلك خلال 4 مرات أسبوعيا لديها القدرة على تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم كما أن لديها القدرة على تحسين وتطوير الصفات الجسدية والمرتبطة بالعناصر المهارية والتكتيكية للعبة وانه خلال فترة زمنية نسبية سوف تكون الألعاب الجانبية الصغيرة مقترحة لتدريب اللياقة البدنية وقدرة على جذب انتباه المدربين واللاعبين على حد سواء.

دراسة ديلال واخرون(Dellal, et al, 2012) بعنوان اثر الألعاب الجانبية الصغيرة مقابل فترة التدريب لدى لاعبي كرة القدم الهواة (المبتدئين) على القدرة التنفسية والقدرة على أداء التمارين المتقطعة مع تغيير في الاتجاه وهدفت الدراسة مقارنة آثر الألعاب الجانبية الصغيرة في كرة القدم مقابل التمارين المتقطعة ذات الكثافة العالية في اختبار التنفس الهوائي المستمر وكذلك الأداء في الاختبار المتقطع مع تغيير الاتجاه وتم اختيار (22) لاعب من لاعبي كرة القدم الهواة متوسط أعمارهم (26.3±4.7) سنة حيث تم وضعهم في ثلاثة مجموعات لمدة 6 أسابيع وهذه المجموعات هي (مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة وعدد اللاعبين فيها 8

لاعبين ومجموعة التدريب المتقطع ذو الكثافة العالية وعدد اللاعبين فيها 8 لاعبين والمجموعة الضابطة وعدد اللاعبين فيها 6 لاعبين) حيث قامت مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة بتنفيذ تسعة جلسات مكونة من (2x2)و(1x1) من اللاعبين بينما قامت مجموعة التدريب المتقطع ذو الكثافة العالية بتنفيذ تسعة جلسات من الجري المتقطع على شكل 30 ثانية من المجهود يتخللها 30 ثانية من الراحة السلبية (30ث±30ث)(15 ث±15ث) (10ث±10ث) وأظهرت النتائج ان مجموعة الالعاب الجانبية الصغيرة ومجموعة التمارين المتقطعة ذات الكثافة العالية تحسنتا في القدرة التنفسية بمعدل (6,6 و 5.1 % على التوالي للمجموعتين) والمجموعة الضابطة كانت (5.8 %) بينما لم يكن هناك أي تغيير في الأداء لدى المجموعة الضابطة وأظهر لاعبوا مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة والتدريب المتقطع ذو الكثافة العالية تزايد متشابه في أدائهم من (15 -30 ثانية) من اختبار اللياقة البدنية المتقطع وكذلك في اختبار القدرة التنفسية المستمرة خلال 6 أسابيع وخاصة زيادة ملحوظة عن تلك الموجودة في المجموعة الضابطة ومن أهم التوصيات في هذه الدراسة أن كلا من مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة ومجموعة التدريب المتقطع متساوية بشكل فعال في تطوير القدرة التنفسية والقدرة على تنفيذ تمارين متقطعة مكثفة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة خلال 6 أسابيع. كما أنها تدل على وجود تأثير متشابه في إنعاش القدرة والقدرة على إعادة التغيرات التوجيهية بنسبة 180 درجة وانه سوف يكون المدربون قادرون على الاختيار بين هاتين الوسيلتين وذلك بما يتلاءم مع هدف التدريب.

دراسة كوكليو واخرون(Koklu, et al, 2011) بعنوان مقارنة الاستجابات الفسيولوجية للألعاب الجانبية الصغيرة المختلفة لدى لاعبي النخبة الشباب في كرة القدم وهدفت الدراسة مقارنة لاكتات الدم ومعدل ضربات القلب ونسبة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب عند لعب الألعاب الجانبية الصغيرة من قبل لاعبي النخبة لكرة القدم وتكونت عينة الدراسة من (16) لاعب تتراوح أعمارهم (15.7±0.4) سنة وأطوالهم (176.8±4.6) سم وأوزانهم (65.5±5.6) كغم والحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (195.9±7.4) نبضة في الدقيقة

حيث تم تنفيذ اختبار اليويو المتقطع وست مباريات مصغرة لكرة القدم والتي تضم لاعب واحد للجانب و2 لاعب للجانب الواحد و3 لاعبين للجانب الواحد و4 لاعبين للجانب الواحد من كل فريق دون وجود حارس مرمى وتم التحليل باستخدام طريقتين للمتغيرات مع تكرار القياسات. حيث ان نتائج لعبة 3 لاعبين للجانب الواحد و4 لاعبين للجانب الواحد كانت عالية بشكل واضح من لعبة لاعب 1 للجانب الواحد و2 لاعب للجانب الواحد وذلك في معدل ضربات القلب ونسبة نبض القلب بينما حققت لكتات الدم في لاعب 1 للجانب الواحد نسبة عالية من الاستجابات الفسيولوجية بالمقارنة مع3 لاعبين للجانب الواحد و4 لاعبين للجانب الواحد ولذلك نستنتج ان تناقص عدد اللاعبين يؤدي الى زيادة الكثافة التدريبية خلال الالعاب الجانبية الصغيرة.

دراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2011) بعنوان اثر الألعاب الجانبية الصغيرة على الأداء المهاري والجسدية والاستجابات الفسيولوجية لدى اللاعبين الهواة بالمقارنة مع اللاعبين المحترفين وهدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستوى اللعب في كرة القدم (الهواة مقابل المحترفين) والأثر الفسيولوجي والاستجابات الإدراكية ومزايا الوقت الحركي والنشاطات المهارية خلال ممارسة الألعاب الجانبية الصغيرة المختلفة تم اختيار (20) لاعب عالمي وتراوح متوسط أعمارهم (1.5±27.4) سنة والسرعة (0.8±17.4 km في الساعة) و(20) لاعب هاوي من لاعبي الدرجة الرابعة الفرنسية متوسط اعمارهم (2.2±26.3) سنة والسرعة (1.2±17.0 km في الساعة) والذين لعبو 9 العاب جانبية صغيرة في فرق مكونة من (2x2) و(3x3) و(4x4) لاعبين حيث حدد عدد مرات لمس الكرة بتنوع موقع اللعب (لمسة واحدة 1t= 2 لمسة =2t ولعب حر =fp) وتم تحليل معدل ضربات القلب ولكتات الدم ومستوى الجهد الإدراكي والأداء الجسدي والأداء المهاري لجميع اللاعبين خلال جميع الألعاب الجانبية الصغيرة. وأظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة والمحترفين ونشاطاتهم خلال الالعاب الجانبية الصغيرة ان مستوى اللعب يؤثر على الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارية والجسدية وأظهرت الدراسة ان الفروق الاساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية

الصغيرة وتركز على قدرتهم اداء اعمال ذات كثافة عالية وانجاز مهارات ومواهب مهارية متعددة مثل تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة.

دراسة فوستر واخرون (Foster, et al, 2010) بعنوان معدل استجابات ضربات القلب للألعاب الجانبية الصغيرة بين لاعبي الركبي الصغار وهدفت الدراسة التعرف إلى اثر عدد اللاعبين وحجم منطقة اللعب على معدل نبض القلب الناتج عن اتحاد لاعبي الركبي الصغار خلال الألعاب الجانبية الصغيرة تم اختيار (22) لاعب من المحترفين حيث تراوحت أعمارهم (14.5±1.5) سنة وأطوالهم (172.5±11.4) سم وأوزانهم (67.8±15.11) كغم حيث شاركوا في تدريبين مكررين لمدة (4 -6) دقائق من الألعاب الجانبية الصغيرة في حجم منطقة اللعب (25x15 م 30x20 م 35x25 م) وكذلك في عدد اللاعبين (4x4 و6x6). وتم تسجيل معدل ضربات القلب بشكل مستمر في كل لعبة وتم التعبير عنها بشكل كلي بأوساط عمرية (15 -16) و(12 -13) سنة وأظهرت نتائج التحليل فرق مهم في معدل ضربات القلب بالنسبة لعدد اللاعبين في مجموعة اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم (15 -16) سنة ومعدل ضربات القلب كان اعلي في مجموعة اللعب (4x4) وذلك بنسبة (90.6%) ومجموعة (6x6) من الألعاب الجانبية الصغيرة كان معدل ضربات القلب لديهم (86.2%) كما وجد أن معدل ضربات القلب تم تكراره في جميع ظروف الالعاب الجانبية الصغيرة ما نسبته (±1.9%) كما أن النتائج اظهرت ان الالعاب الجانبية الصغيرة انتجت استجابات فسيولوجية مناسبة للتكيف للنمط التنفسي الهوائي والذي على الرغم من عدم تأثيره في حجم الملعب المستخدم إلا انه يتأثر بعدد اللاعبين.

دراسة ديفيد (Daved, Drust 2009) بعنوان تأثير أبعاد الملعب على معدل استجابة ضربات القلب والمتغيرات المهارية للألعاب كرة القدم الجانبية الصغيرة لدى لاعبي النخبة وهدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التغيرات في حجم الملعب على معدل ضربات القلب والمتغيرات المهارية لألعاب كرة القدم الجانبية الصغيرة وقد شارك (8) لاعبين ذكور في الدراسة تتراوح أعمارهم (18±1) وأطوالهم (1.80±0.1) سم وأوزانهم (73.3±6.2) كغم

حيث شارك اللاعبين في العاب جانبية صغيرة على (3) ملاعب مختلفة الحجم (50x40 م 40x30 م 30x30 م) حيث تتكون الألعاب من 4x4 دقيقة للعبة الواحدة ويتخللها دقيقتين من الراحة الايجابية تم قياس معدل ضربات القلب باستخدام نظام مراقبة من قبل الفريق كما أن كل لعبة تم تصويرها لتقييم الأداء المهاري وتم تحليل المقاطع المسجلة باستخدام نظام التدوين اليدوي وأظهرت النتائج أن متوسط معدل نبض القلب لم يختلف بشكل كبير في الثلاثة ملاعب SSG1(175±9) SSG2(173±11) SSG3 (169±6) أما بالنسبة للمتغيرات المهارية حيث أظهرت النتائج التي حدثت نتيجة التغير في حجم الملعب أن عدد لمس الكرة SSG1(45±10) SSG2(15±4) (O.O5□P) وان عدد التمريرات SSG1(1.85±15) SSG2(2.60±18) SSG3 (44±9) (O.O5□P) كما أن المقارنة بين الفترات بمقدار 4 دقائق في اللعبة تشير إلى فروق هامة في استجابات معدل ضربات القلب وكذلك المتغيرات المهارية.

دراسة ستيفن(Stephen, et al, 2008) بعنوان الاختلاف(التنوع) في الاستجابات الفسيولوجية الحادة والإدراكية وطرق الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب في الألعاب الجانبية الصغيرة وهدفت الدراسة التعرف إلى التنوع والاختلاف في الاستجابات الفسيولوجية الحادة والوقت الحركي للعديد من الألعاب الجانبية الصغيرة في كرة القدم بأشكالها المختلفة (2x2) (4x4) (6x6) من اللاعبين والأنظمة المتقطعة والمستمرة تم حساب الخطأ النموذجي لمتوسط نبض القلب كنسبة لمعد نبض القلب الأعلى كما تم حساب مستويات الجهد الإدراكي ولكتات الدم والمزايا المتعددة للوقت الحركي وذلك ل(16) لاعب ذكور حيث تراوح متوسط أعمارهم (16.2) سنة وأظهرت النتائج أن الخطأ النموذجي ومعدل ضربات القلب كان (□5%) لجميع الألعاب الجانبية الصغيرة كما أن مستوى الجهد الإدراكي أظهر تنوع قليل في جميع الألعاب الجانبية الصغيرة بمعدل خطأ نموذجي يتراوح ممن (1 -2) وحدة والخطأ النموذجي للكتات الدم كان عالي ويتراوح 16% (2x2) إلى 36% (4x4) والخطأ النموذجي للمسافة الكلية والمسافة التي تم قطعها كانت (0 -9 كم في الساعة) (□5%) لجميع الألعاب الجانبية الصغيرة كما أن

الزيادة في شكل حجم الملعب لم يظهر أثره في تنوع الاستجابات الحادة الفسيولوجية للألعاب الجانبية الصغيرة وعلى الرغم من أن أشكال اللعب المستمرة أظهرت تنوع اقل من الأشكال المتقطعة (على فترات) وأظهرت المسافة التي تم قطعها ونسبة الوقت الكلي على مسافة (0 -9 كم) في الساعة تنوع صغير في جميع أشكال اللعب وعلى الرغم من أن مناطق حركة السرعة العالية (8 كم في الساعة) عكست تزايد في التنوع بصرف النظر عن شكل اللعبة أو النظام المتبع (مستمر او متقطع) وبشكل عام نستنتج من هذه النتائج أن الألعاب الجانبية الصغيرة يمكن أن تزودنا بعامل تدريبي واقعي.

دراسات غير مباشرة (غير مشابهة)

دراسة هوبي واخرون (Hoppe,et al,2013) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين ثلاثة اختبارات ميدانية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في السويد، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (11) لاعبا متوسط أعمارهم (23.8) سنة، فيما يتعلق بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وصل المتوسط إلى (58.2) مليلتر /كغم/دقيقة.

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

دراسة زيميك (Zimek, 2012) التي هدفت التعرف إلى المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة اللاوكسجينية، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (31) لاعبا، قسموا إلى ثلاثة مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطورا كبيرا لدى اللاعبين الذين يعملون بالتدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة اكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلحظ الباحث أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسنا مشابها لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة اللاؤكسجينية العامة.

دراسة انطونيو وآخرون(Antonio, et al,2012) التي هدفت لتحديد الأداء البدني خلال مباريات كرة القدم لدى الشباب في البرتغال، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (39) لاعبا متوسط العمر لديهم (15.6) سنة، وتوصلت الدراسة أن متوسط الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين(VO2max) وصل إلى (61.8) مليلتر/كغم/دقيقة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في (VO2max) تبعا لمركز اللعب ولصالح لاعبي خط الوسط، يليهم لاعبي الهجوم، وأخيرا لاعبي الدفاع وفيما يتعلق في أقصى نبض وصل المتوسط إلى العينة ككل إلى (197) نبضة/ دقيقة.

دراسة شتية (2012) التي هدفت التعرف إلى مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والقدرة اللاأكسجينية والتمثيل الغذائي خلال الراحة وتركيب الجسم لدى لاعبات كرة القدم في الضفة الغربية والعلاقة بين المتغيرات إضافة إلى تحديد الفروق في القياسات قيد الدراسة تبعا إلى متغير مركز اللعب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (55) لاعبة، وكان متوسط العمر، وطول القامة وكتلة الجسم لديهن على التوالي (15.58 سنة، 1.59 متر، 59.16 كغم) وتوصلت الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي إلى متغيرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، والقدرة اللاأكسجينية (عدو 40 مترا، والوثب العمودي والوثب الطويل، ومعادلة لويس)، والتمثيل الغذائي خلال الراحة وتركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم، ونسبة

الشحوم، وكتلة الشحوم، وكتلة الجسم الخالية من الشحوم)،كانت على التوالي(36.08 مليلتر/كغم/دقيقة) (7.55 ثانية) (33.69 سم) (166.6 سم) (97.89 كغم.متر/ثانية) (1352.5سعرة/يوميا).(23,15 كغم) (26.78%) (15.89 كغم) (43.26كغم).

دراسة داروس وآخرون (Daros, &, et, al, 2012) التي هدفت إلى بناء اختبار لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعبي كرة القدم ومقارنته في اختبار (Treadmill) وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعب كرة قدم حيث تكون الاختبار من مربع محيطه يبلغ (80) متر طول كل ضلع (20) متر تم أخذ قياسات كل من (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max) وأقصى نبض (HR max)) حيث أظهرت النتائج أن متوسط القياسات المذكورة في الاختبار كانت على التوالي:(48.55 مليلتر/كغم/د 191نبضة/د) كما أظهرت الدراسة أن هناك ارتباط ايجابي في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والمسافة المقطوعة بالمتر وكذلك ارتباط بين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسرعة.

دراسة دي مايس، وآخرون (De Maress, &, et, al, 2011) التي هدفت التعرف إلى تأثير برنامج من (5) أسابيع من التدريب الفتري عالي الشدة على الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO2max) وزمن (1000م)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (19) لاعبا من لاعبي كرة القدم في عمر (14) سنة، وأظهرت الدراسة تحسنا ملحوظا في الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين، كذلك أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائيا في زمن (1000م) حيث نقص بشكل واضح ما بين (5 -10 ثوان)، كذلك ظهر تحسن ذو دلالة إحصائية في السرعة ولكلا المجموعتين.

دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al,2011) التي هدفت إلى تحديد اثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى اللاعبين النخبة لكرة القدم، 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 5 متر، والتسارع من خلال عدو 10 متر، وأقصى سرعة من خـــلال عـــدو 30 متـــرا ، والقدرة للرجلين من خلال اختبار بوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على السرعة والتسارع وأقصى سرعة، والقدرة على الوثب العمود ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيـــد الدراســـة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة القدومي علي(2011) والتي هدفت التعرف إلى العلاقة بين بعض الاختبارات الميدانية المقترحة للتنبؤ بقياس العمل اللاأكسجيني لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) طالباً من الطلبة الذين يدرســـون مساق الجمباز(1) في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية مـــن مختلـــف ســـنوات الدراسة للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2010 - 2011م)، حيـــث كـــان متوســـط (العمر، والطول، والوزن، ومؤشر كتلة الجسم (BMI)) لديهم علـــى التـــوالي (20.35 عـــام 176.20 سم، 72.22 كغم، 23.32 كغم/ م. تم تطبيق الاختبارات البدنية المقترحـــة لقيـــاس القدرة اللاأكسجينية وهي: اختبارات الوثب العمودي، والوثب الطويل، والوثب الثلاثي، والعـــدو 30 م، والعدو 60 م، والعدو 90 م والخطوة 15 ثانية، ثم تـــم تطبيـــق الاختبـــارات البدنيـــة المقترحة لقياس السعة اللاأكسجينية وهي: العدو 200 م، والعدو 400م، والخطـــوة 60 ثانيـــة. وأظهرت نتائج الدراسة إن مستوى القدرة والسعة اللاأكسجينية لدى طلبـــة تخـــصص التربيـــة الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان عاليا، ووصـــلت قيمـــة القـــدرة اللاأكـــسجينية إلـــى (4143.15 واط)، فـــي حـــين وصـــلت قيمـــة الـــسعة اللاأكـــسجينية إلـــى (2061.53 كغم.متر/دقيقة).كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين جميع اختبارات القدرة اللاأكـــسجينية المقترحـــة لـــدى طلبـــة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ماعدا معادلة سيرز وآخـــرون، والعـــدو (90)م.

دراسة كان (Can,2010) التي كان الغرض منها التعرف على تأثير (4) أسابيع من التدريب على وظائف الرئة والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max) ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (18) لاعب من لاعبي كرة القدم الذين كانوا يلعبون في الدوري التركي وكان متوسط أعمارهم (18.4) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية أخذ قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max)، حيث أظهرت النتائج أن متوسط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية كانت (57.6 مليلتر/كغم/د) كما أظهرت الدراسة أن البرنامج لم يحسن في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بينما حسن ولكن ليس بشكل ملحوظ في السعة الحيوية القصرية وتدفق هواء الزفير وأقصى هواء زفير عند الثانية الأولى.

دراسة براين وآخرون(Brien BJ , et, al,2008) التي هدفت إلى معرفة مقدار التحسن في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باستخدام التدريبات تحت نظام ثابت والتدريبات بالطريقة الفترية خلال رياضة الجري، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة، وذلك على عينة عمدية قوامها (17) لاعبا من لاعبي الجري، وقد استخدم الباحثون نوعين من التدريب هما : التدريب بمعدل ثابت لمدة (20) دقيقة والتدريب باستخدام التمارين الفترية (فترتين مدة كل فترة 20 دقيقة)، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة هي الحصول على معدل متوسط أعلى من الجري باستخدام التدريبات الفترية عنها في التدريبات التي كانت بمعدل ثابت وعليه كانت أهم استنتاجات هذه الدراسة هي أن الجري باستخدام التمارين الفترية يساعد بشكل أفضل على تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتحسن في استمرارية الأداء أكثر من التدريب بمعدل ثابت.

دراسة أبو خيط (2007) التي هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية عند لاعبي كرة القدم وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا من لاعبي كرة القدم في نادي العجيلات في الموسم (2006 -2007) وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة حيث تم أخذ قياسات كل من (معدل النبض في الراحة وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين(VO2max)) حيث

أظهرت النتائج أن متوسطات القياسات المذكورة في القياس البعدي كانت على التوالي :(66.09 نبضة/د 119.4 ملم زئبقي 78.40ملم زئبقي، 40.8 مليلتر/كغم/د) كما أظهرت النتائج أن للبرنامج أثر جيد على جميع المتغيرات الفسيولوجية.

دراسة عبد الكريم ، وآخرون (2007) التي هدفت التعرف إلى تأثير استخدام تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض 1500 متر. استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمتة طبيعة الدراسة على عينة عشوائية تم اختيارها بالطريقة العمدية من فئة الناشئين (14 -16) سنة وعددهم (ثمانية) رياضيين، حيث تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبيتين ووزعوا عشوائياً عن طريق القرعة ، إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التدريبات المقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض 1500 متر ، فعن طريق هذا النوع من الاختبار (يعطي الباحث فرصة متساوي لكل أفراد المجتمع بأن يكونوا ضمن العينة المختارة)، أظهرت نتائج الدراسة أن أساليب العمل باستخدام التدريبات المقترحة أدت إلى تطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض مسافة 1500 متر لدى أفراد المجموعة التجريبية. كما أظهرت أيضا أن تقسيم مسافة 1500 متر إلى مسافات مختلفة ساعده على تطوير تحمل السرعة وإنجاز ركض 1500 متر لدى أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة جيل وآخرون (Gil et al, 2007) التي هدفت الدراسة إلى بحث بعض الصفات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم وربطها بمتغير مركز اللعب وعملية الاختيار للاعبين. حيث أجريت الدراسة على عينة من (242) لاعبا لكرة القدم والذين تراوح متوسط أعمارهم 17,31 سنة، واحتسبت الدراسة متغيرات مثـ الطول، الوزن مؤشر كتلة الجسم، وتركيب الجسم، كما واستخرجت الدراسة الحد الأقصى للاستهلاك الاكسجيني باستخدام معادلة استراند حيث توصلت الدراسة إلى أن التفاوت في الخصائص الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم تختلف باختلاف مركز اللعب، حيث توصي الدراسة بضرورة أن تراعي البرامج التدريبية اختلاف مركز اللعب.

قام ليتمان (Liteman 2006) بدراسة عنوانها اثر برنامج تدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوى القدرات المهارية في كرة القدم ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر البرنامج التدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات المهارية في كرة القدم ،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قدرها (60) لاعبا تم تقسيمهم إلـــى مجمـــوعتين ، وكان من أهم النتائج وجود تأثير كبير للتدريب بهذا البرنامج على مـــستوى قـــدرات اللاعـــب الفسيولوجية المهارية في كرة القدم .

قام عبد الستار (2005) بدراسة عنوانها تأثير الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونـــات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، وهدفت هذه الدارسة إلى تصميم برنامج تـــدريبي لتنمية الاداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم، وكذلك للتعرف على تـــأثير البرنـــامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القـــدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئ تـــم اختيـــارهم فـــي الطريقـــة العمدية، وكان من أهم النتائج في تنمية الأداء المهاري من خلال تـــدريبات الاداءات الحركيـــة المركبة يؤدي الى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني.

دراسة البياتي، ويوسف (2004) التي هدفت إلى التعرف تأثير برنامج تدريب مقترح لتطـــوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لأعمار تحت 17 سنة بكرة القدم، واشـــتملت عينة الدراسة على (40) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجمـــوعتين تجريبيـــة وعـــددها (18) لاعبـــا، وضابطة وعددها (18) لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى، واستغرق تنفيذ البرنامج (8) أســـابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا لكل من المهارات الأساسية والقدرات البدنيـــة، وأظهـــرت نتائج الدراسة تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية والقـــدرات البدنيـــة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعـــدي وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

دراسة القدومي، ونمـــر(2004) التـــي هـــدفت التعـــرف إلـــى الحـــد الأقـــصى لاســـتهلاك الأوكسجين(VO2Max)ومؤشر كتلة الجسم(BMI) والتمثيل الغذائي خـــلال الراحـــة (RMR) لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين لتحقيق ذلك أجريـــت الدراسة على عينة قوامها(160) لاعبا، بواقع (60) لاعبا لكـــرة القـــدم، و(40) لاعبـــا لكـــرة

الطائرة، و(30) لاعبا لكرة السلة، و(30) لاعبا لكرة اليد. حيث كان متوسط (أعمارهم، أوزانهم، وأطوالهم) على التوالي: (22.66سنة، 75.33كغم، 1.76متر). طبق عليهم اختبار الخطوة لجامعة كاليفورنيا لقياس (VO2Max)، ومعادلة (BMI) الوزن كغم/مربع الطول بالمتر، ومعادلة (DeLorenzo et.al 1999) لقياس (RMR). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى (VO2Max) و(BMI)، و(RMR)، كان جيدا عند أفراد العينة حيث كانت القيم على التوالي: (43.40مليمتر/كغم/دقيقة، 32.71كغم/م2، 1906.72سعر/يوميا) كذلك أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (VO2Max) تبعا للعبة، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا على متغيري (BMI) و(RMR) تبعا لمتغير اللعبة.

دراسة عبد العزيز (2001) بعنوان تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي لناشئ كرة قدم، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الاداء الخططي للناشئين ، واستخدم المنهج التجريبي على عينة (44) لاعبا تحت (16) سنة اختيروا بطريقة عمدية ، وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي وبين المجموعة الضابطة والتي نستخدم التمرينات النمطية في الارتقاء بالمستوى المهاري وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي وبين المجموعة الضابطة والتي تستخدم التمرينات النمطية في الارتقاء بالمستوى الخططي الهجومي .

دراسة القدومي (1999) والتي هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى القدرة اللاأكسجينية عند لاعبي فرق كرة القدم والطائرة واليد والسلة في جامعة النجاح الوطنية، ولقد تمت الدراسة على عينة قوامها (50)لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ووزعت تبعا للألعاب "كرة القدم(14)لاعباً والطائرة(12)لاعبا واليد(12) لاعباً والسلة(12).وقد استخدم الباحث أربعة اختبارات لقياس القدرة اللاأكسجينية وهي الوثب العمودي، الوثب الطويل من الثبات، العدو 30م.ومعادلة لويس لقياس دليل القدرة.أظهرت النتائج ضعف مستوى القدرة اللاأكسجينية عند

لاعبي فرق الألعاب الجماعية بالإضافة إلى وجود فروق على اختبار الوثب العمودي بين لاعبي كرة القدم والطائرة واليد والسلة لصالح لاعبي كرة الطائرة وكرة اليد، أما اختبار العدو 30م فكانت الفروق لصالح لاعبي كرة القدم، ومعادلة لويس بين لاعبي القدم واليد السلة والطائرة كانت لصالح لاعبي القدم والسلة والطائرة، ولم توجد فروق على اختبار الوثب الطويل من الثبات بين لاعبي فرق الألعاب الجماعية.

اما دراسة عبد الحليم (1998) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم واستهدفت الدراسة الكشف عن الاداءات المهارية المركبة وتحديدها كما وكيف للاعبي المستوى العالي وتصميم برامج لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 16سنة . واستخدم المنهج الوصفي لمباريات كأس العالم 1994 ومباربات كأس الامم الافريقية بجنوب افريقيا 1995 وبلغ حجم العينة 65 لاعبا من اللاعبي كرة القدم بأندية الكروم وسموحه وسيتيا والترام ومراكز شباب النصر ، اختيروا بطريقة عمدية وكانت أهم النتائج إمكانية تنمية مستوى الاداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج المهاري الموجه .

أما دراسة الخولة (1994) بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئ كرة القدم في الاردن واستهدفت الدارسة التعرف الى اثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (36) لاعبا ناشئا لفئة من (13 -15) سنة اختيروا بطريقة عمدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا وذ دلالة احصائية على تنمية متغيرات الدراسة التابعة كافة وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة .

وقام شعلان (1994) بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى المهاري لناشئ كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (25) ناشئا من نادي الحدة الرياضي في أبو ظبي اختاروا بطريقة عمدية وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرامج لصالح القياس البعدي لدرجة كبيرة على التدريبات المهارية في صورة موقف خططية .

وقام عوض (1993) بدراسة حول أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح والتعرف على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره في تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئين كرة القدم ، واستخدم المنهج التدريبي وبلغ حجمه العينة (60) ناشئا تقسيم إلى مجموعتين (30) تجريبية (30) ضابطة اختيروا بطريقة عمديه وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح اثر تأثيرا ايجابيا على مستوى المهارات الاساسية المختارة لدى ناشئين المجموعة التجريبية بنسبة تحسن اعلى من المجموعة الضابطة .

وأجرى بطارسة (1991) بدراسة حول اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشئ كرة اليد "على عينة مكونة من 30 لاعبا بواقع 15 لاعبا لكل مجموعة (ضابطة وتجريبية) حيث كانت العينة مشتملة على أفراد دون 17 سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تم تطبيق البرنامج لمدة 8 أسابيع بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا وكانت أهم نتائج هذه الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى المجموعة التجريبية وان التدريب باستخدام الطريقة التقليدية احدث تحسنا في المتغيرات البدنية والوظيفية ولكن هذا التحسن لم يصل الى مستوى البرامج المقننة.

وقام إبراهيم (1991) بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الاداء البدني المهاري للناشئين في محافظة اسيوط ، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للناشئين من 14 الى اقل من 16 سنة بمراكز تدريب الناشئين بمحافظة اسيوط واستخدم

المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (60) لاعبا (30) مجموعة تجريبية و(30) مجموعة ضابطة اختيروا بطريقة عشوائية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المخطط على أسس عملية يعمل على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حاليا بمراكز تدريب الناشئين .

وقام أبو المجد (1990) بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأداء المهاري في كرة القدم ، واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي مقترح لفترة المباريات في كرة القدم وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (512) لاعب (26) لاعبا من النادي الأهلي و(26) لاعبا من نادي المقاولون العرب اختيروا بطريقة عمديه وكانت أهم النتائج أن ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية ناتج عن التأثير الايجابي والفعال لبرنامج التدريب المقترح .

قام عواد(1990) بدراسة حول برنامج تدريبي مقترح لتدريب بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي أندية بغداد للناشئين للأعمار من (13 -15) سنة واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من الناشئين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة هذه الدراسة ، وكان زمن تطبيق البرنامج 8 أسابيع لمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وكانت أهم نتائج هذه الدراسة هي ان المجموعة التجريبية تميزت عن المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية في الدراسة، وعزا الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح الموضوع على الأسس العلمية.

كما قام فهيم (1990) بدراسة حول اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئي كرة القدم، على عينة مكونة من 80 ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحث ذلك إلى أن برنامج تنمية عناصر اللياقة

البدنية الذي اعطى بطريقه التدريب الدائري قد ادى الى تنمية العناصر بشكل له دلالة فروق واضحة وان تنمية عناصر اللياقة البدنية قد أدى إلى الارتفاع بالمستوى المهاري لكرة القدم وكان زمن تطبيق البرنامج عشر اسابيع وبمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع.

وأجرى أبو العينين (1989) دراسة حول اثر برنامج مقترح على الارتقاء بمستوى بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم، على عينة مكونة من 40 لاعبا لفئة تحت سن 16 سنة م اختيارهم في الطريقة العمدية، وتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتان بعضهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم تحقيق التكافؤ ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصل الى أن المجموعة التجريبية تميزت عن المجموعة الضابطة ، ويغزو الباحث هذا التميز للبرنامج التدريبي الموضوع على الأسس العلمية.

وقام محمود (1989) بدراسة حول برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للناشئين ، اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من الناشئين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت اهم نتائج هذه الدراسة وجود تطور في مستوى اداء جميع المهارات الاساسية في الدراسة لدى افراد المجموعة التجريبية ، بينما تقدمت المجموعة الضابطة في مهارة واحده وهي تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.

أما دراسة موسى (1986) بهدف التعرف على تأثير البرنامج النمطي على مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين عينة البحث ،وكذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء البدني والمهاري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ذلك على عينة قوامها (50) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الناشئين المتقدمين للممارسة كرة القدم تحت 13 سنة بالنادي الأهلي، وأظهرت النتائج أن البرنامج النمطي يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين عينة البحث ، كذلك أن نسبة التحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين عينة البحث نتيجة البرنامج المقترح أعلى من تلك التي تستخدم البرنامج النمطي .

قام أبو المجد (1977) بدراسة حول اثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين تحت 14 سنة وكانت عينة البحث (60) ناشئ تحت 14 سنة وقسمهم إلى مجموعتين تجريبية ، وأخرى ضابطة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة هذه الدراسة ، وتم تدريب المجموعة التجريبية لبرنامج اهتم فيه بشدة الحمل وتوزيعه ، واستغرق تنفيذ البرنامج شهرين وكان التدريب يوميا وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية وفي المهارات .

قام فيتنام(Vitanam 1970) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى النمو البدني والقدرات الحركية لدى الناشئين من 11 -12 سنة اثر ممارسة كرة القدم ، بالإضافة إلى إيجاد العلاقة بين مستوى النمو البدني والقدرات الحركية ، كما وضع توصيات خاصة في إعداد وحدات تدريبية لكرة القدم للناشئين ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وقام بتطبيق برنامج تدريبي يتضمن تمرينات السرعة والرشاقة خاصة ، وقارن بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي تمارس كرة القدم ببرنامج اتحاد الكرة السوفيتي واستخلص بأن الناشئين الذين يزاولون كرة القدم وفق البرنامج المقترح لا يقلل من نمو الصفات البدنية بل ارتفع مستواهم لدرجة كبيرة.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة المشابهة (مباشرة) وغير مشابهة (غير مباشرة) والتي بلغت (43) دراسة موزعة إلى (9) دراسات مشابهة و(34) دراسة غير مشابهة لاحظ الباحث ما يلي:

- بالنسبة للدراسات مشابهة (مباشرة):

لاحظ الباحث بعد استعراض الدراسات مشابهة(مباشرة) أن هناك دراستين فقط قد تناولت **المنهج التجريبي** مثل دراسة اوين واخرون (Owen, et al 2012) ودراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2012) وهناك بعض الدراسات التي تناولت **المنهج الوصفي(المقارن)** مثل

دراسة ديلال واخرون(Dellal, et al, 2012) ودراسة كاساميكنا واخرون (2012 Casamichana, et al) ودراسة كوكليو واخرون (Koklu, et al 2011) ودراسة ديلال واخرون(Dellal, et al, 2011) ودراسة فوستر واخرون (Foster, et al 2010) ودراسة ديفيد ودروست(Daved, Drust 2009) ودراسة ستيفن واخرون (Stephen, et al 2008) حيث أظهرت جميع نتائج الدراسات المشابهة أن البرامج التدريبية تبعا لشكل اللعب (الألعاب الصغيرة) كان لها اثر ايجابي دال على المتغيرات التابعة.

ولاحظ الباحث أن الدراسات المشابهة قد تعددت من حيث المتغيرات فمنها ما تناول **المتغيرات الفسيولوجية فقط** مثل دراسة كاساميكنا(Casamichana, et al 2012) ودراسة كوكليو واخرون(Koklu, et al 2011) ودراسة فوستر واخرون(Foster, et al 2010) ودراسة ستيفن واخرون (Stephen, et al 2008) ومنها ما تناول **المتغيرات المهارية والفسيولوجية معا** مثل دراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2012) ودراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2011)ودراسة ديفيد ودروست(Daved, Drust 2009) ومنها ما تناول **المتغيرات البدنية والفسيولوجية معا** مثل دراسة اوين واخرون (Owen, et al 2012) ودراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2012).

حيث لاحظ الباحث مدى أهمية البرامج التدريبية تبعا لشكل اللعب (الألعاب الصغيرة) في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية فمثلا في دراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2012) أظهرت نتائج الدراسة انه بمقارنة الألعاب الجانبية الصغيرة مع لعب المباراة فأن المسافة المقطوعة في الدقيقة ونشاطات الجري بكثافة عالية وعدد مرات استلام وخسارة الكرة كانت عالية في الألعاب الجانبية الصغيرة وعلى العكس من ذلك كانت التمريرات الناجحة واستلام الكرة اقل في المباراة وبالنسبة لمعدل ضربات القلب كانت أعلى في الألعاب الجانبية الصغيرة مقارنة مع المباراة وفي دراسة كاساميكنا واخرون (Casamichana, et al 2012) أظهرت نتائج الدراسة فروقات هامة بين الألعاب الجانبية الصغيرة والمباريات الودية للمتغيرات حيث تم التوصل إلى أن عبئ العمل الكلي (SG□FM) للألعاب الجانبية الصغيرة

أعلى من المباريات الودية وفي دراسة اوين واخرون (Owen, et al 2012) أظهرت نتائج الدراسة أن فترة 4 تدريبات في الأسبوع من الألعاب الجانبية الصغيرة أدت إلى تحسن وتطور مهم في القدرة المتكررة على العدو والتي تحسنت بحيث أصبحت أسرع بعشرة أمتار للعدو في كل مرة إضافة إلى أن الألعاب الجانبية الصغيرة أدت إلى تطور في الجري لمسافات طويلة والذي أدي إلى تناقص في معدل ضربات القلب عند سرعة الجري (9.11km) و(14km) في الساعة وفي دراسة ديفيد ودروست (Daved, Drust 2009) أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط معدل نبض القلب لم يختلف بشكل كبير في الثلاثة ملاعب (9±175)SSG1 (11±173)SSG2 (6±169) SSG3 أما بالنسبة للمتغيرات المهارية حيث أظهرت النتائج التي حدثت نتيجة التغير في حجم الملعب أن عدد لمس الكرة (10±45)SSG1 (4±15)SSG2 (O.O5>P) وان عدد التمريرات (1.85±15)SSG1 (2.60±18)SSG2 (9±44) SSG3 (O.O5>P) كما أن المقارنة بين الفترات بمقدار 4 دقائق في اللعبة تشير إلى فروق هامة في استجابات معدل ضربات القلب وكذلك المتغيرات المهارية.

- بالنسبة للدراسات غير مشابهة (غير مباشرة):

لاحظ الباحث بعد استعراض الدراسات غير مشابهة أن هناك دراسات قد تناولت **المنهج التجريبي** مثل دراسة عبد الستار (2005) ودراسة عبد العزيز (2001) ودراسة الخولة (1994) ودراسة شعلان (1994) ودراسة عوض (1993) ودراسة بطارسة (1991) ودراسة ابراهيم (1991) ودراسة أبو المجد (1990) ودراسة ألبياتي ويوسف (2004) ودراسة عواد (1990) ودراسة فهيم (1990) ودراسة أبو العينين (1989) ودراسة محمود (1989) ودراسة موسى (1986) ودراسة أبو المجد (1977) ودراسة ليتمان (Liteman 2006) ودراسة فيتنام (Vitanam 1970) ودراسة ميخيل واخرون (Meckel, et al,2012) ودراسة زيميك (Zimek, 2012) ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al,2011) ودراسة عبد الكريم (2007) ودراسة دي مايس وآخرون (De Maress, &, et, al, 2011) ودراسة كان (Can,2010) ودراسة براين وآخرون (Brien BJ , et, al,2008) ودراسة أبو خيط

(2007) وان هناك بعض الدراسات التي تناولت **المنهج الوصفي** مثل دراسة عبد الحليم (1998) ودراسة جيل وآخرون(Gil et al, 2007) ودراسة القدومي (1999) ودراسة هوبي واخرون (Hoppe,et al,2013) ودراسة انطونيو وآخرون(Antonio, et al,2012) ودراسة اشتية (2012) ودراسة داروس وآخرون (Daros, &, et, al, 2012) ودراسة القدومي ونمر (2004) ودراسة القدومي علي (2011) حيث أظهرت كافة نتائج الدراسات غير مشابهة التي استخدمت المنهج التجريبي أن جميع البرامج التدريبية المقترحة كان لها اثر ايجابي دال على المتغيرات التابعة.

ولاحظ الباحث ايضا أن الدراسات غير مشابهة قد تعددت من حيث المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية فمنها ما تناول **المتغيرات البدنية فقط** مثل دراسة ميخيل وآخرون (Meckel, et al,2012) ودراسة زيميك(Zimek, 2012) ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al,2011) ودراسة عبد الكريم (2007) ودراسة انطونيو وآخرون (Antonio, et al,2012) ومنها ما تناول **المتغيرات المهارية** فقط مثل دراسة عبد الحليم (1998) ودراسة شعلان (1994) ودراسة عوض (1993) ودراسة عواد (1990) ودراسة أبو العينين (1989) ودراسة محمود (1989) ومنها ما تناول **المتغيرات الفسيولوجية فقط** مثل دراسة ودراسة جيل وآخرون (Gil et al, 2007) ودراسة دي مايس وآخرون (De Maress, &, et, al, 2011) ودراسة القدومي (1999) ودراسة هوبي وآخرون (Hoppe,et al,2013) ودراسة اشتية (2012) ودراسة داروس وآخرون(Daros, &, et, al, 2012) ودراسة كان (Can,2010) ودراسة براين وآخرون (Brien BJ , et, al,2008) ودراسة أبو خيط (2007) ودراسة القدومي ونمر (2004) ودراسة القدومي علي (2011) ومنها ما تناول **المتغيرات البدنية والمهارية معا** مثل دراسة الخولة (1994) ودراسة ابراهيم (1991) ودراسة أبو المجد (1990) ودراسة ألبياتي ويوسف (2004) ودراسة فهيم (1990) ودراسة موسى (1986) ودراسة أبو المجد (1977) ومنها ما تناول **المتغيرات البدنية والحركية معا** مثل دراسة عبد الستار (2005) ودراسة فيتنام (Vitanam 1970) ومنه ما تناول **المتغيرات**

المهارية والخططية معا مثل دراسة عبد العزيز (2001) ومنا ما تناول **المتغيرات البدنية والوظيفية معا** مثل دراسة بطارسة (1991) ومنه ما تناول **المتغيرات المهارية والفسيولوجية معا** مثل دراسة ليتمان (Liteman 2006) حيث لاحظ الباحث مدى أهمية البرامج التدريبية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية.

أما عينات الدراسات فقد وجد الباحث أن هناك دراسات كانت فيها **العينة عمدية** مثل دراسة عبد الستار (2005) ودراسة عبد العزيز (2001) ودراسة عبد الحليم (1998) ودراسة الخولة (1994) ودراسة شعلان (1994) ودراسة عوض (1993) ودراسة بطارسة (1991) ودراسة ألبياتي ويوسف (2004) ودراسة أبو المجد (1990) ودراسة عواد (1990) ودراسة فهيم (1990) ودراسة أبو العينين (1989) ودراسة محمود (1989) ودراسة موسى (1986) ودراسة عبد الكريم (2007) ودراسة براين وآخرون(Brien BJ , et, al,2008) وأخرى كانت **العينة عشوائية** مثل ابراهيم (1991) ودراسة القدومي (1999).

وقد استفاد الباحث من خلال استعراض ومراجعة الدراسات السابقة ما يلي:

- اختيار المنهج المناسب للدراسة ومدة تطبيق البرنامج التدريبي.
- كيفية تحديد العينة واختيارها.
- اختيار الأداة المستخدمة في الدراسة.
- الاطلاع على الإطار النظري للدراسات والإفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة.
- الاستفادة من مراجع الدراسات ومصادرها كي تكون عونا للباحث أثناء إعداد البحث.
- اخذ فكرة عامة عن التصاميم الإحصائية المستخدمة في الدراسات وتوظيفها في مجال الدراسة.

- التركيز على بعض العناصر الهامة أثناء إعداد البرنامج التدريبي مثل الصدق والثبات والموضوعية (تقنين الأداة).

وبعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي ذكرها تبين له أن ما يميز هذه الدراسة عن غيرها على حد علم الباحث أنها كانت الدراسة الوحيدة التي استخدمت اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم كما أنها درست بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) والمتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة والتمرير والمراوغة والتصويب وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس) والمتغيرات الفسيولوجية (الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والقدرة اللاوكسجينية والسعة اللاوكسجينية) معا.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

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

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

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

منهج الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) لفئات تتراوح اعمارهم ما بين (14 -16) سنة، الممارسين للعبة كرة القدم في الاندية الفلسطينية، والمنتسبة للاتحاد الفلسطيني.

عينة الدراسة

اختيرت العينة بالطريقة **العمدية** من ناشئي نادي ثقافي طولكرم لكرة القدم للموسم الرياضي (2012 -2013)، وبلغ عدد افراد العينة (30) ناشئاً، تتروح اعمارهم من (14 -16) سنة وتم **توزيعهم عشوائياً** الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) ناشئاً في المجموعة التجريبية و(15) ناشئاً في المجموعة الضابطة ومن أجل التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر وطول القامة وكتلة الجسم إضافة إلى القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2):

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=15)		المجموعة الضابطة (ن=15)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
العمر	عام	15.40	0.82	15.53	0.63	0.49	0.62
طول القامة	سم	1.68	0.069	1.69	0.062	0.25	0.80
كتلة الجسم	كغم	62.13	7.87	60.33	6.47	0.68	0.50
التحمل العام	دقيقة	6.74	0.58	6.76	0.60	0.09	0.92
السرعة الانتقالية	ثانية	5.15	0.19	5.11	0.29	0.44	0.68
تحمل السرعة	ثانية	31.89	1.61	31.37	1.46	0.92	0.36
تحمل قوة للبطن	مرة	26.93	2.57	26.60	2.99	0.32	0.74
القوة المميزة بالسرعة	سم	40.90	7.18	36.66	7.20	1.57	0.12
الرشاقة	ثانية	30.76	1.38	30.82	1.31	0.11	0.90
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	79.26	10.01	81.26	7.60	0.61	0.54
التمرير الارضي القصير	عدد المرات الصحيحة	3.86	0.83	3.80	0.77	0.22	0.82
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	21.77	1.34	21.57	1.25	0.41	0.68
التصويب	عدد التصويبات الناجحة	4.40	1.18	4.13	1.06	0.65	0.52
رمية التماس	متر	16.80	1.89	16.65	1.92	0.21	0.83
ضرب الكرة بالراس	عدد المرات الناجحة	1.26	0.70	1.33	0.61	0.27	0.78
القدرة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	31.67	6.13	30.78	4.81	0.44	0.66
السعة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	32.45	5.71	31.73	4.63	0.38	0.70
الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين	مليلتر/كغم/دقيقة	36.33	6.56	37.02	6.32	0.29	0.77

- قيمة (ت) الجدولية (2.04).

يتضح من الجدول رقم (2) ان جميع قيم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمتغيرات قيد الدراسة كانت اقل من القيمة الجدولية (2.04) أي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جميع المتغيرات بين افراد المجموعتين وهذا بدوره يعني وجود تكافؤ بين افراد المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج.

أدوات الدراسة

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

أولا: الأدوات

- ملعب كرة قدم.
- صافرة من نوع FOX.
- ساعة بولر(Polar) لقياس النبض.
- استمارة جمع البيانات وأقلام للتسجيل.
- ساعتين توقيت الكترونية تقيس إلى أقرب 100/1 من نوع (Diamond)و(Casio) .
- متر من نوع كركر بطول (50) متر لقياس المسافات.
- حائط متدرج لقياس للوثب العمودي.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن والطول، حيث يقف اللاعب بدون حذاء مرتديا شرط وبلوزة.
- شواخص بلاستيكيه وأقماع بجميع اشكالها.
- صندوق (Step test) خشبي بارتفاع (40)سم.

- 25 كرة قدم.
- كاميرا من نوع (HD) (5MEGA PIXELS).
- حبال ملونة لتقسيم الهدف.
- طباشير.
- لاصق عريض.

ثانيا: البرنامج التدريبي:

من خلال اطلاع الباحث على الادبيات، ومراجعة المراجع والدراسات العلمية، وخبراته في مجال التدريب، وكذلك استشارة المحكمين من الاساتذه في الجامعات والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث تم توزيع البرنامج التدريبي المقترح على المحكمين لإبداء ارائهم وبعد استرجاع البرنامج التدريبي المقترح من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح مراعيا الاقتراحات والملاحظات المشار اليها من قبل المحكمين، وكذلك ايضا الاخذ برأي اصحاب الخبرة والاختصاص في مجال التدريب بكرة القدم قام الباحث بوضع برنامج تدريبي تبعا لشكل اللعب ومعرفة اثره على بعض المتغيرات البدنية(التحمل العام والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) والمهارية(السيطرة على الكرة، والتمرير، والمراوغة، والتصويب، وضرب الكرة بالرأس، ورمية التماس) والفسيولوجية(الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين، والقدرة اللاوكسجينية والسعة اللاوكسجينية)، حيث كان هدف البرنامج التعرف إلى مقدار التغيير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم، وقد صمم البرنامج بالاعتماد على شكل اللعب، وبالاعتماد ايضا على نظم انتاج الطاقة الاوكسجيني واللااوكسجيني مع مراعاة تنمية الجانب المهاري ولتحقيق ذلك استخدم الباحث طريقتين من طرق التدريب، الطريقة الاولى هي طريقة التدريب الفتري بنوعيه منخفض الشدة ومرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وذلك تبعا للمتغيرات المراد تنميتها في هذه الدراسة حيث خصص الباحث للبرنامج التدريبي(12) اسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثالثا: الاختبارات المستخدمة

أ - الاختبارات البدنية وتشمل:

- اختبار التحمل العام: (جري 1500 متر)
- اختبار السرعة الانتقالية: (عدو 30م)
- اختبار تحمل السرعة: (العدو 200 متر)
- اختبار تحمل القوة: الجلوس من الرقود(30ث) لعضلات البطن.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة: الوثب العمودي من الثبات (سم).
- اختبار الرشاقة: الجري المتعرج لبارو(ثانية).

ب - الاختبارات المهارية

- اختبار السيطرة على الكرة: تنطيط الكرة لمدة دقيقة.
- اختبار دقة التمرير: التمرير القصير الارضي.
- اختبار دقة التصويب: التصويب على مرمى مقسم الى 6 مناطق.
- اختبار المرواغة: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم.
- اختبار رمية التماس: رمية التماس لأبعد مسافة.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس:دقة ضرب الكرة بالرأس على مرمى كرة اليد مقسم الى 4 مناطق.

ت -الاختبارات الفسيولوجية

- اختبار القدرة اللاوكسجينية: (الفوسفاجينية): اختبار الخطوة لمدة (10 ثوان)، حيث يتم حسابها من خلال المعادلة الآتية بعد تحويل ارتفاع سطح الصندوق من (40 سم) إلى (0.4 م) وذلك لتوحيد الوحدات (سيد 1998 ص 162).

القدرة اللاوكسجينية = 1.33× وزن اللاعب (كغم) × 0.4م × عدد الخطوات خلال (10 ثوان) / الزمن (10 ثوان)

- اختبار السعة اللاوكسجينية (اللاكتيكية): اختبار الخطوة لمدة (30 ثانية) ويتم حسابها وفق المعادلة الآتية:

السعة اللاوكسجينية = 1.33× وزن اللاعب (كغم)×0.4 م × عدد الخطوات خلال (30 ثانية)

الزمن (30 ثانية)

- اختبار كوبر (جري 12دقيقة) لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، حيث تستخدم المعادلة التي أوردها الهزاع (2009 ص496) لإيجاد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وهي:

(VO2max) مليلتر/كغم/د = 22.351x(المسافة المقطوعة بالكيلومتر) -11.289

رابعا: الفريق المساعد:

استعان الباحث ببعض زملائه وطلابه من قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية "خضوري" ومن نادي ثقافي طولكرم لإجراء الدارسة الحالية، والملحق رقم (4) يوضح أسمائهم وتخصصاتهم.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- **المتغيرات المستقلة:** البرنامج التدريبي تبعا لشكل اللعب.

ب- **المتغيرات التابعة:** تشتمل على المتغيرات الآتية:

- المتغيرات البدنية وتشمل: (التحمل العام ، والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة ، وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة)
- المتغيرات المهارية وتشمل:(السيطرة على الكرة ، والتمرير ، والتصويب ، والمرواغة ورمية التماس وضرب الكرة بالرأس)

- المتغيرات الفسيولوجية وتشمل:(الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين، والقدرة اللاؤكسجينية، والسعة اللاوكسجينية)

الدراسة الاستطلاعية:

اجريت الدراسة (التجربة) الاستطلاعية على عينة مكونة من (15) ناشئا من **خارج عينة** الدراسة وبالطريقة العشوائية ومن ناشئي **نادي ارتاح** وفي الفترة الواقعة ما بين 2012/12/5 - 2012/12/10، وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية والفسيولوجية لموضوع الدراسة وكان الهدف من هذه التجربة هو:

1- التعرف على المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات من حيث صدقها وثباتها.

2- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الناشئين.

3- التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.

4- التأكد من دقة تسجيل البيانات.

5- الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافيها.

6- مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.

7- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

وقد تبين من نتائج التجربة الاستطلاعية ضرورة توزيع الاختبارات الى عدة ايام على ان يراعى اثناء عمل الاختبارات التسلسل العلمي، وإعطاء فترة راحة لاستعادة الشفاء في حالة التعب بعد اداء كل اختبار.

الخصائص العلمية لاختبارات الدراسة:

الصدق:

يعتبر معامل صدق الاختبار من المعايير العلمية الهامة فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئا بدلا منها (علاوي ورضوان 2000

ص255) حيث استخدم الباحث في دراسته اسلوبين لإيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية والمهارية والفسيولوجية ومدى ملائمته لناشئ افراد العينة والأسلوب الاول من خلال استعراض المراجع والكتب الادبية المتعلقة في هذا المجال وقد وجد الباحث اتفاقا حول صدق هذه الاختبارات والأسلوب الثاني عن طريق الصدق الظاهري حيث قام الباحث باستشارة المحكمين من الاساتذه في الجامعات والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء ارائهم حول الاختبارات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي للاختبارات من خلال ما أجمع عليه المحكمين مراعيا الاقتراحات والملاحظات المشار اليها من قبل المحكمين ويبين الملحق رقم (3) استمارة تحكيم الاختبارات والملحق رقم (5) اسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية.

الثبات:

يعتبر ثبات الاختبارات من اهم المعاملات العلمية ويعني ان تعطي الاختبارات نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيق الاختبار على نفس الافراد وفي نفس الظروف (حسانين 2003 ص365) وقد استخدم الباحث اسلوب تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفارق زمني (5) ايام بين التطبيقين مع تشابه الظروف لإيجاد معامل ثبات الاختبارات والصدق الذاتي على عينة من مجتمع الدراسة وذلك كما أشار إليه (رضوان 2011 ص216) من خلال احتساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما في المعادلة التالية :

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{الثبات}}$

الجدول رقم (3)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لمتغيرات الدراسة.

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الثبات	الصدق الذاتي
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التحمل العام	دقيقة	6.75	.59	6.68	.66	*.97	*.98
السرعة الانتقالية	ثانية	5.11	.35	5.13	.37	*.94	*.96
تحمل السرعة	ثانية	31.25	1.48	31.39	1.65	*.95	*.97
تحمل قوة للبطن	مرة	25.66	3.43	25.86	2.92	*.94	*.96
القوة المميزة بالسرعة	سم	35.26	5.18	34.46	5.66	* .96	*.97
الرشاقة	ثانية	31.12	1.26	31.21	1.22	*.99	*.99
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	78.86	8.75	80.46	7.45	*.88	*.93
التمرير الارضي القصير	عدد المرات الصحيحة	3.35	.83	3.60	.91	*.86	*.92
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	21.78	1.45	21.77	1.29	*.93	*.96
التصويب	عدد التصويبات الناجحة	3.93	.96	4.13	.91	*.82	*.90
رمية التماس	متر	16.31	1.64	16.42	1.78	*.91	*.95
ضرب الكرة بالرأس	عدد المرات الناجحة	1.13	.74	1.26	.88	*.92	*.95
القدرة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	30.04	3.69	29.71	4.19	*.93	*.96
السعة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	30.62	4.27	29.26	4.14	*.95	*.97
الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين	ملليتر/كغم/دقيقة	34.34	3.52	35.34	3.29	*.94	*.96

(*) دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)

الموضوعية:

يرى الباحث ان موضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الاحكام الذاتية من قبل المختبـــرين أي عدم التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبرين حيث يشير (عبد المجيد والياســـري 2003 ص35) ان موضوعية الاختبار هي قلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم اداء المختبرين مهما اختلف المحكمون. وبما ان تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وان المختبرين القـــائمين على التسجيل على دراية وإطلاع شامل بهذه الشروط والتعليمات وان هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل فان هذا يعني ان الموضعية للاختبارات موجودة بدرجـــة عالية والملحق رقم (4) يوضح اسماء فريق العمل وخبراتهم ودرجاتهم العلميـــة حيـــث قـــام الباحث بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمـ وكذلك المرافقة الدائمة والتسجيل اليدوي للباحث بنفسه لنتائج الاختبارات.

تطبيق الدراسة

الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد كان اجراء هذه الاختبارات بعد اجراء الدراسة (التجربة) الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم تطبيق الاختبارات القبلية في الفترة الواقعة من (2012/12/12 -2012/12/16).

الاختبارات البعدية

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي امتدا لمدة (12) اسبوع، اجرى الباحث الاختبارات البعدية في الفترة الواقعة (2013/3/18 -2013/3/22)، في نفس الظروف وضمن نفس شكلية والية الاختبارات القبلية تماما.

المعالجات الإحصائية

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

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

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

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والفسيولوجية المستخدمة في الدراسة(لحساب ثبات الاختبارات).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل إليها، بعد أن قام الباحث بجمع البيانات ثم عالجها إحصائياً وفقاً لتساؤلات الدراسة، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة تبعا لتسلسل تساؤلاتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول والذي نصه:

ما اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة التجريبية

للاجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired- t- test) ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

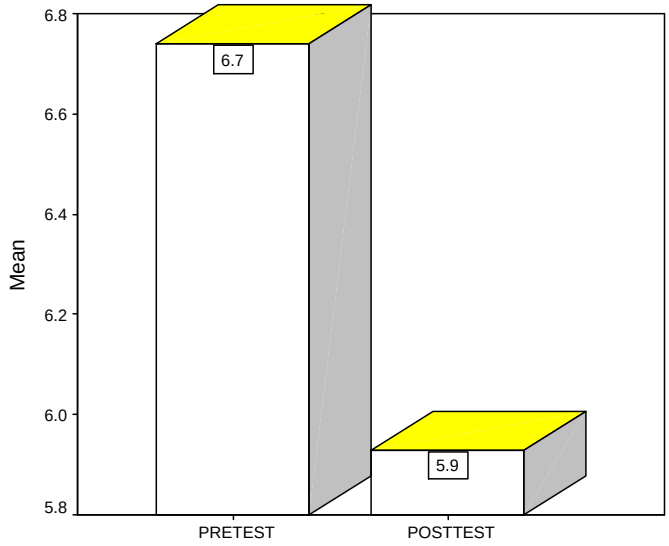
الجدول رقم (4)

نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن= 15).

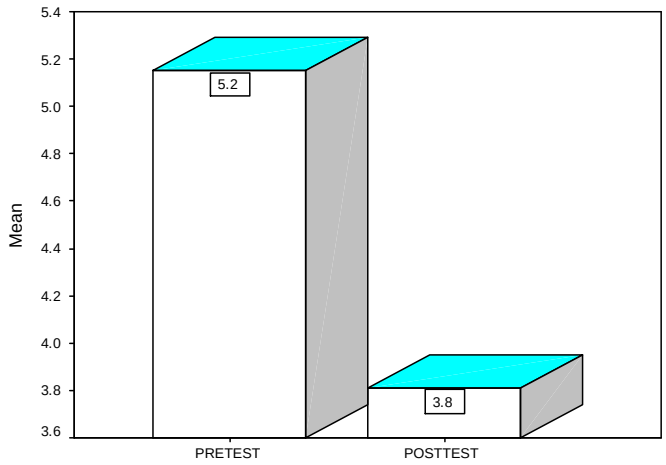
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل العام	دقيقة	6.74	0.58	5.93	0.40	6.71	*0.0001	12.02 -
السرعة الانتقالية	ثانية	5.15	0.19	3.81	0.24	15.90	*0.0001	26.02 -
تحمل السرعة	ثانية	31.89	1.61	30.06	1.11	7.17	*0.0001	5.74 -
تحمل قوة للبطن	مرة	26.93	2.57	30.80	7.018	12.61	*0.0001	14.37
القوة المميزة بالسرعة	سم	40.90	7.18	45.06	7.91	7.92	*0.0001	10.17
الرشاقة	ثانية	30.76	1.38	28.25	0.90	8.84	*0.0001	8.16 -
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	79.26	10.01	95.60	9.75	15.17	*0.0001	20.62
التمرير القصير الارضي	عدد المرات الصحيحة	3.86	0.83	5.73	0.96	9.72	*0.0001	48.45
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	21.77	1.34	19.17	1.22	12.44	*0.0001	11.94 -
التصويب	عدد التصويبات الناجحة	4.40	1.18	6.73	1.16	11.06	*0.0001	52.95
رمية التماس	متر	16.80	1.89	18.80	1.73	5.70	*0.0001	11.90
ضرب الكرة بالراس	عدد المرات الناجحة	1.26	0.70	2.80	0.77	11.50	*0.0001	122.22
القدرة اللاوكسجينية	كغم.متر/ ثانية	31.67	6.13	36.17	5.55	8.75	*0.0001	14.21
السعة اللاوكسجينية	كغم.متر/ ثانية	32.45	5.71	34.96	5.30	9.79	*0.0001	7.73
الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين	مليلتر/كغم/ دقيقة	36.33	6.56	43.28	6.56	9.33	*0.0001	19.13

*دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية (2.19) بدرجات حرية (14).

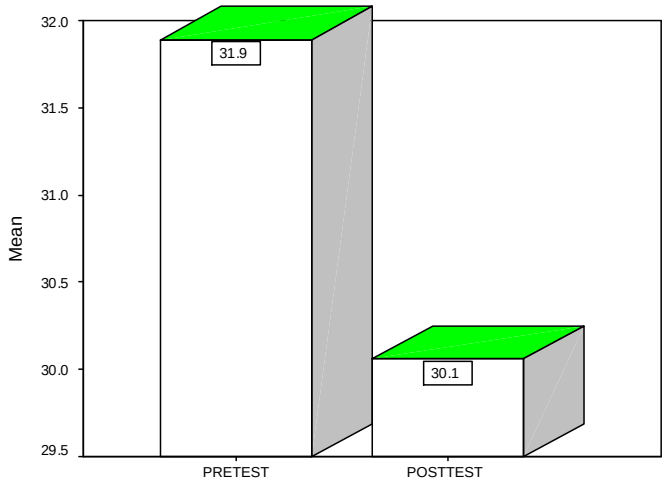
يتضح من الجدول رقم (4) ان البرنامج التدريبي تبعا لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وفيما النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل العام (-12.02%)، والسرعة الانتقالية (-26.02%)، وتحمل السرعة (-5.74%)، وتحمل القوة (14.37%) والقوة المميزة بالسرعة (10.17%) والرشاقة (-8.16%) تنطيط الكرة (20.62%) والتمرير الارضي القصير (48.45%) والجري في الكرة في خط متعرج (-11.94%) والتصويب (52.95%) ورمية التماس (11.90%) وضرب الكرة بالراس (122.22%) والقدرة اللا اوكسجينية(14.21%) والسعة اللااوكسجينية (7.73%) والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (19.13%).وتظهر هذه النتائج بوضح في الاشكال البيانية من (1 -15).



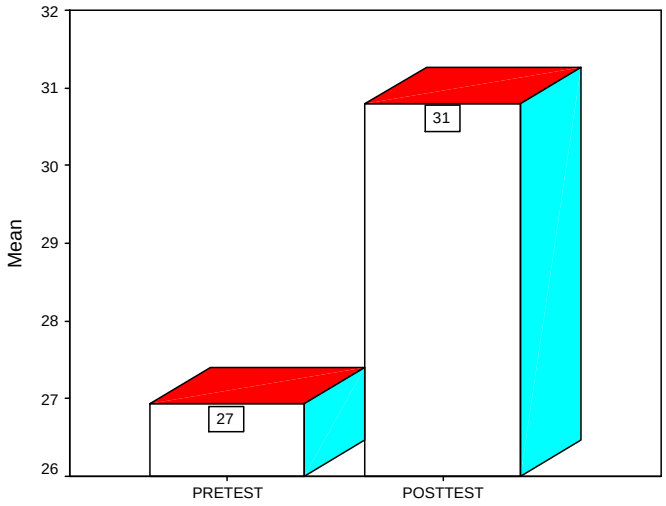
الشكل رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام (دقيقة) عند افراد المجموعة التجريبية



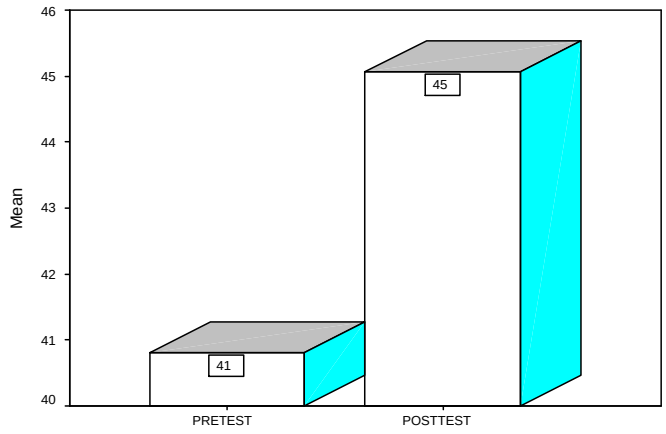
الشكل رقم (2) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند افراد المجموعة التجريبية



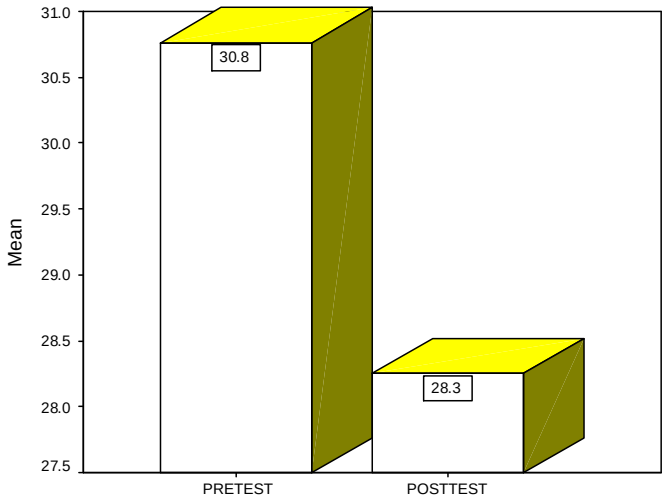
الشكل رقم (3) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند افراد المجموعة التجريبية



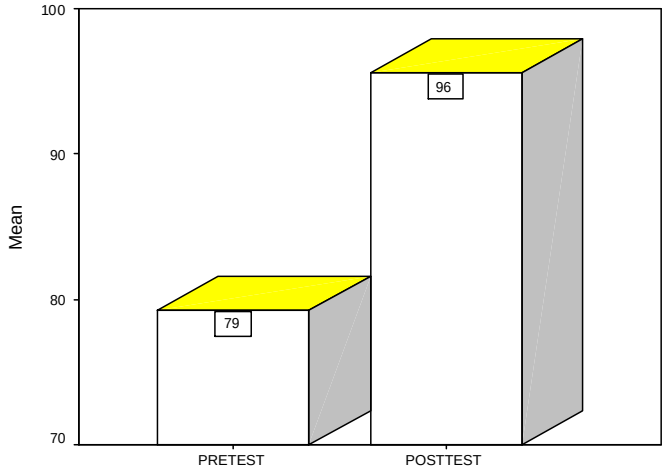
الشكل رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة(مرة) عند افراد المجموعة التجريبية



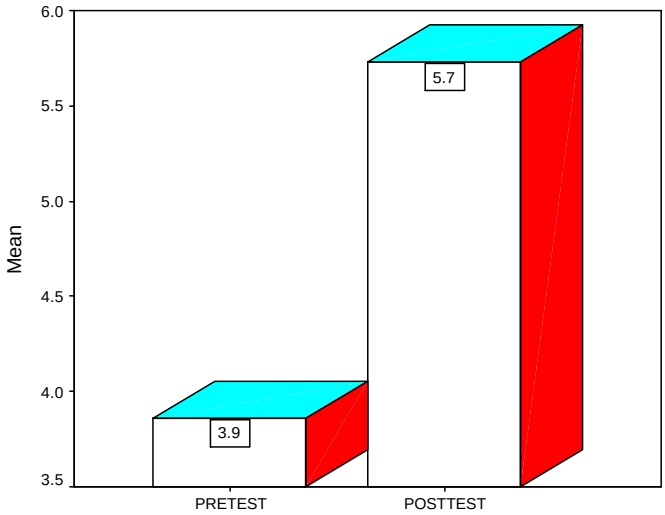
الشكل رقم (5) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة (سم) عند افراد المجموعة التجريبية



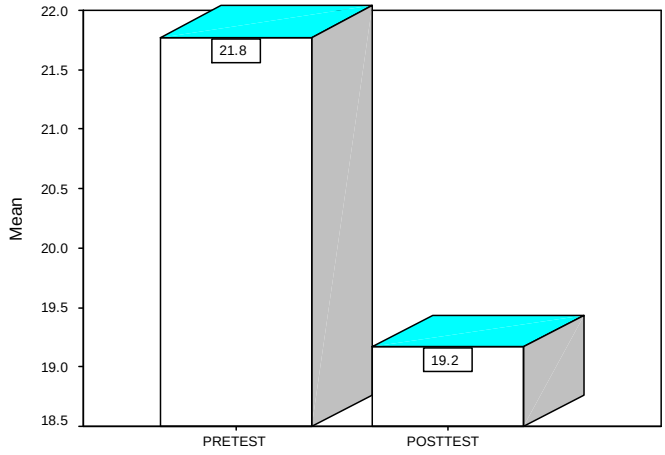
الشكل رقم (6) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند افراد المجموعة التجريبية



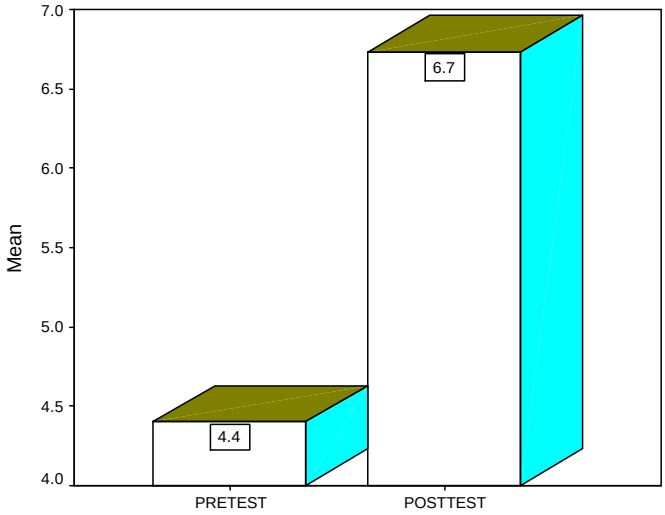
الشكل رقم (7) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تنطيط الكرة (مرة) عند افراد المجموعة التجريبية



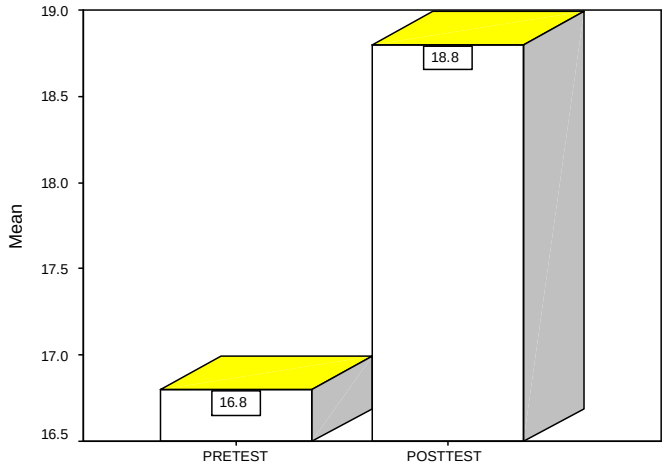
الشكل رقم (8) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التمرير الارضي القصير (مرة) عند افراد المجموعة التجريبية



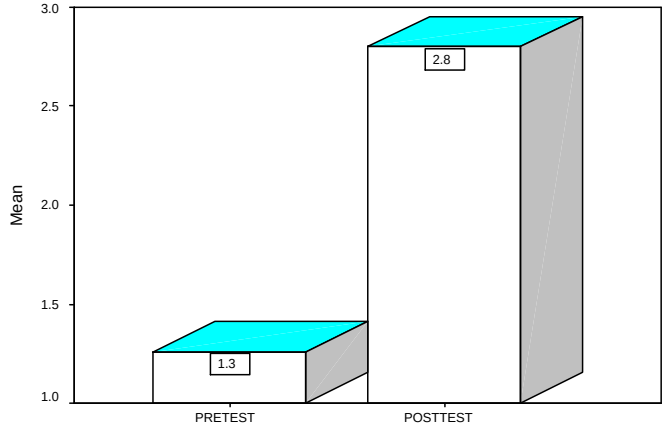
الشكل رقم (9) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج (ثانية) عند افراد المجموعة التجريبية



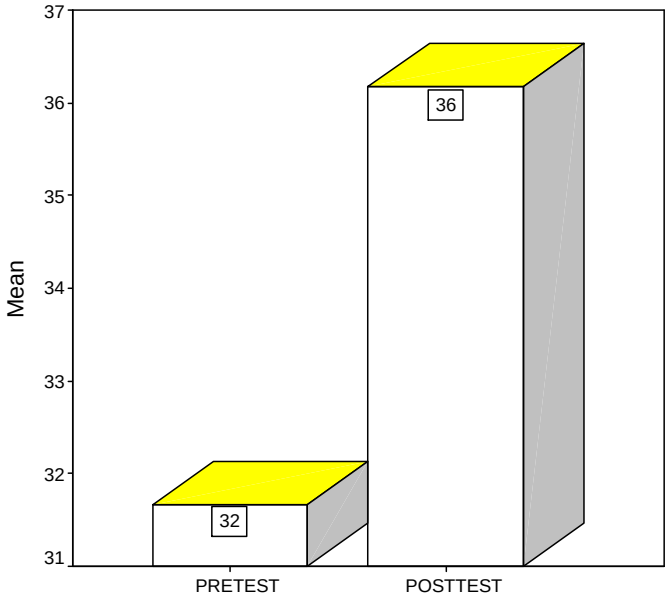
الشكل رقم (10) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب (مرة) عند افراد المجموعة التجريبية



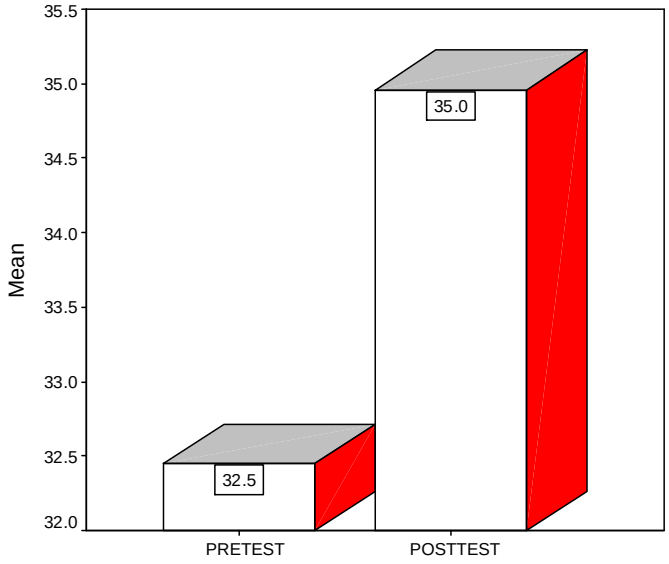
الشكل رقم (11) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رمية التماس (متر) عند افراد المجموعة التجريبية



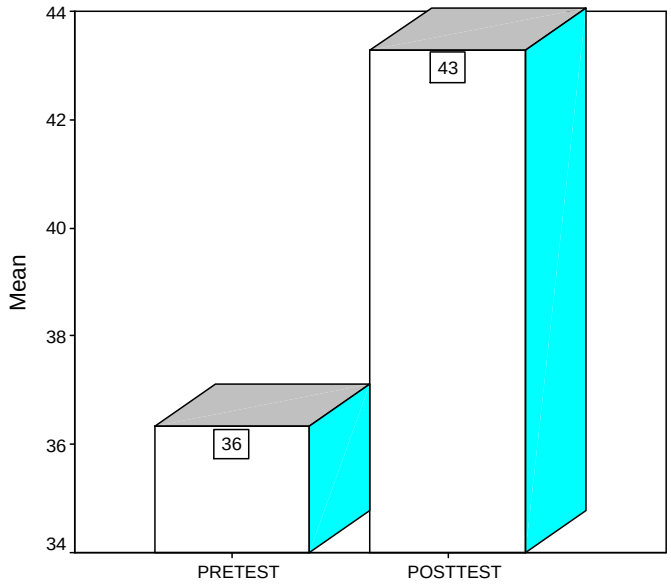
الشكل رقم (12) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضرب الكرة بالراس (مرة) عند افراد المجموعة التجريبية



الشكل رقم (13) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة اللاوكسجينية (كغم.متر/ثانيـــة) عنـــد افـــراد المجموعـــة التجريبية



الشكل رقم (14) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السعة اللاوكسجينية (كغم.متر/ثانيـــة) عنـــد افـــراد المجموعـــة التجريبية



الشكل رقم (15) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (مليلتر/كغم/دقيقة) عند افراد المجموعة التجريبية

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما اثر البرنامج التقليدي(الاعتيادي) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة الضابطة

للاجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired- t- test) ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

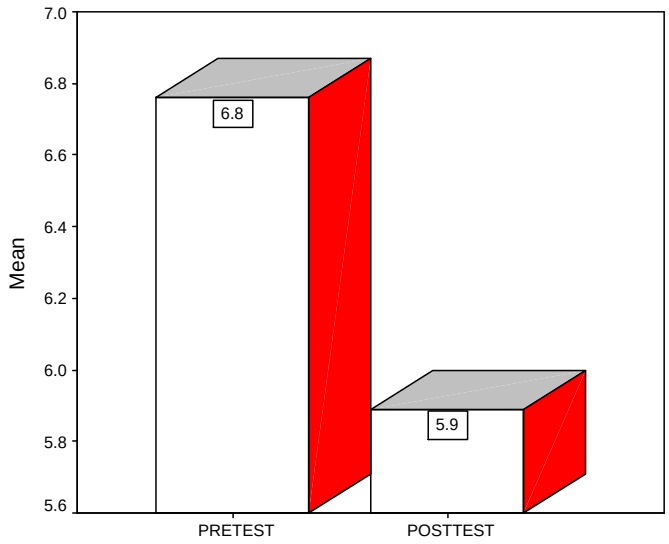
الجدول رقم (5)

نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن= 15)

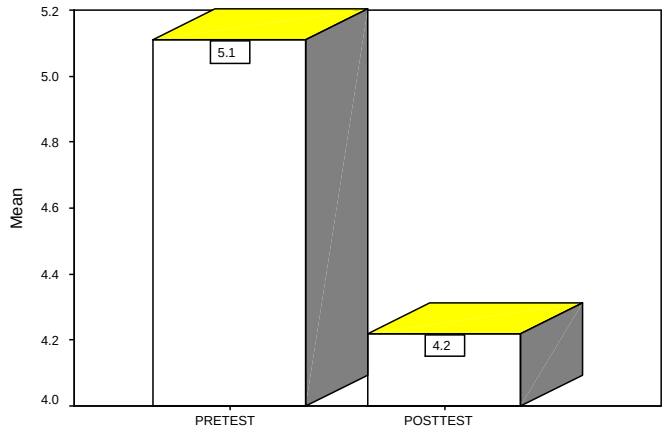
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل العام	دقيقة	6.76	0.60	5.98	0.45	4.22	*0.001	11.54-
السرعة الانتقالية	ثانية	5.11	0.29	4.22	0.36	9.24	*0.0001	17.42-
تحمل السرعة	ثانية	31.37	1.46	30.16	1.26	7.88	*0.0001	3.86-
تحمل قوة للبطن	مرة	26.60	2.99	28.66	3.19	6.88	*0.0001	7.74
القوة المميزة بالسرعة	سم	36.66	7.20	38.86	6.99	5.98	*0.0001	6.00
الرشاقة	ثانية	30.82	1.31	29.66	1.26	7.88	*0.0001	3.76-
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	81.26	7.60	86.86	8.34	10.17	*0.0001	6.89
التمرير القصير الارضي	عدد المرات الصحيحة	3.80	0.77	4.86	0.99	6.95	*0.0001	27.89
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	21.57	1.25	20.40	1.09	7.10	*0.0001	5.42-
التصويب	عدد التصويبات الناجحة	4.13	1.06	5.73	1.22	6.80	*0.0001	38.74
رمية التماس	متر	16.65	1.92	17.63	1.65	5.33	*0.0001	5.89
ضرب الكرة بالراس	عدد المرات الناجحة	1.33	0.61	2.06	0.70	6.20	*0.0001	54.89
القدرة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	30.78	4.81	33.09	5.13	4.74	*0.0001	7.50
السعة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	31.73	4.63	32.96	4.88	6.41	*0.0001	3.88
الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين	مليلتر/كغم/دقيقة	37.02	6.32	40.16	6.08	7.63	*0.0001	8.48

*دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية (2.19) بدرجات حرية (14).

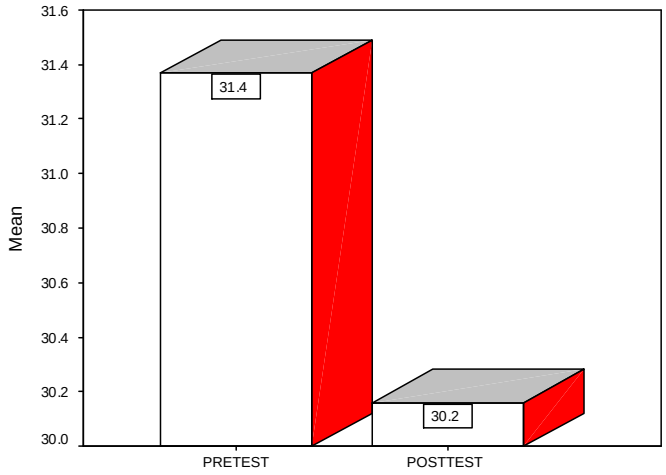
يتضح من الجدول رقم (5) ان البرنامج التدريبي الاعتيادي (التقليدي) أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وفيما النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل العام (-11.54%)، والسرعة الانتقالية (-17.42%)، وتحمل السرعة (-3.86%)، وتحمل القوة (7.74%) والقوة المميزة بالسرعة (6.00%) والرشاقة (-3.76%) وتنطيط الكرة (6.89%) والتمرير الارضي القصير (27.89%) والجري في الكرة في خط متعرج (-5.42%) والتصويب (38.74%) ورمية التماس (5.89%) وضرب الكرة بالراس (54.89%) والقدرة اللا اوكسجينية(7.50%) والسعة اللااوكسجينية (3.88%) والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (8.48%).وتظهر هذه النتائج بوضح في الاشكال البيانية من (16 -30).



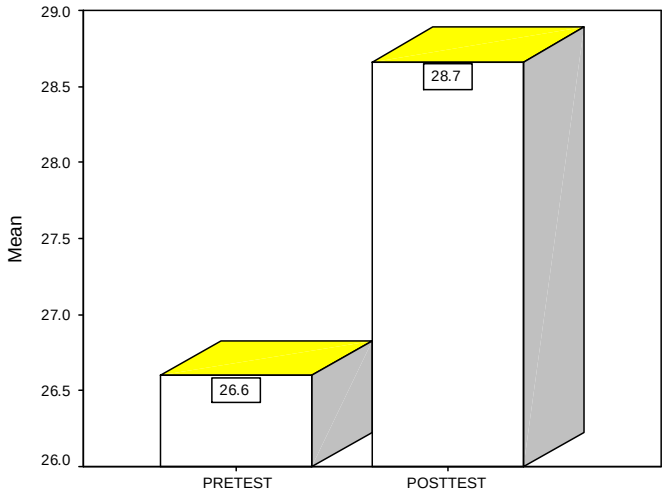
الشكل رقم (16) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العام (دقيقة) عند افراد المجموعة الضابطة



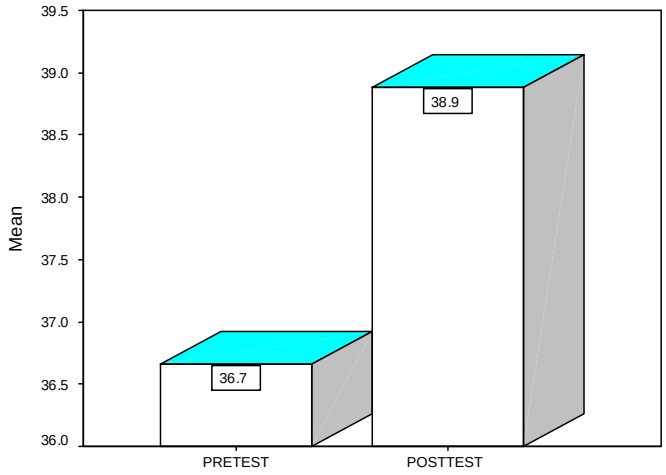
الشكل رقم (17) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند افراد المجموعة الضابطة



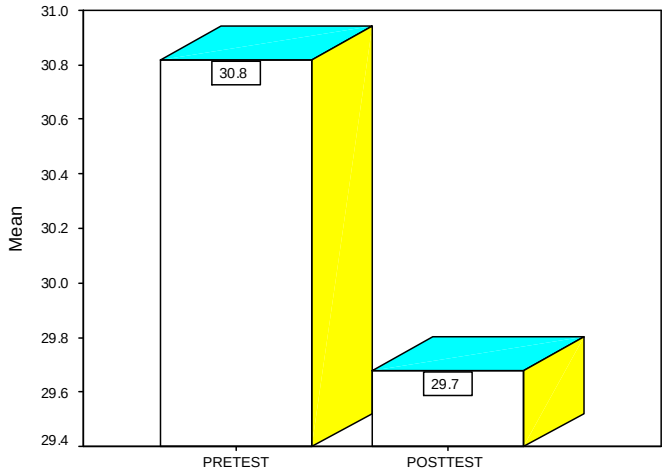
الشكل رقم (18) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند افراد المجموعة الضابطة



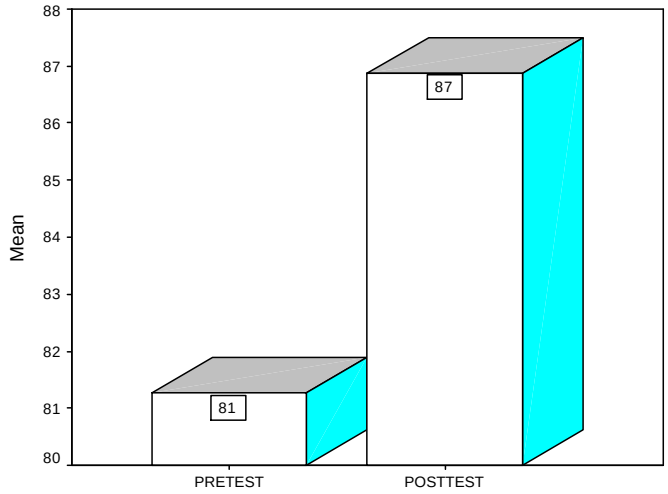
الشكل رقم (19) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة(مرة) عند افراد المجموعة الضابطة



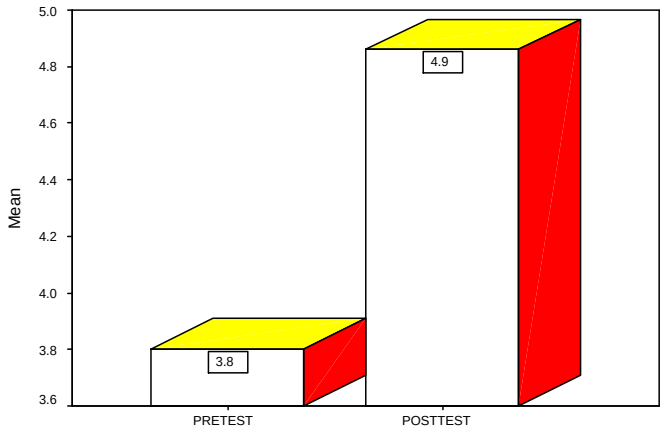
الشكل رقم (20) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة (سم) عند افراد المجموعة الضابطة



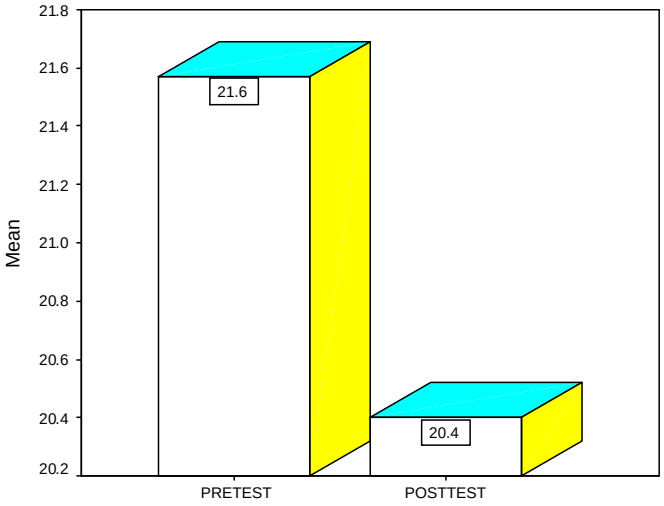
الشكل رقم (21) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند افراد المجموعة الضابطة



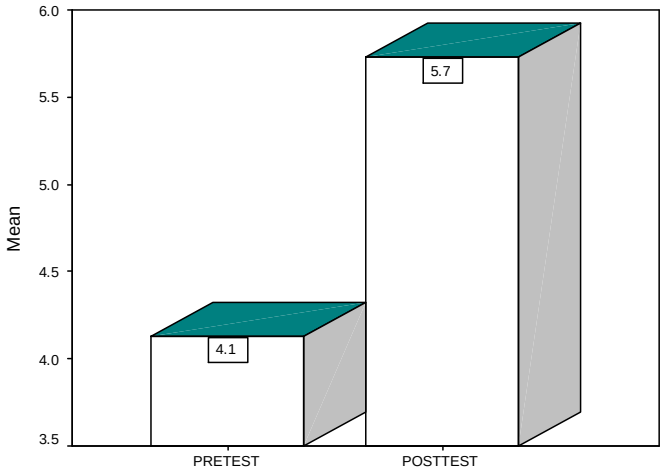
الشكل رقم (22) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تنطيط الكرة (مرة) عند افراد المجموعة الضابطة



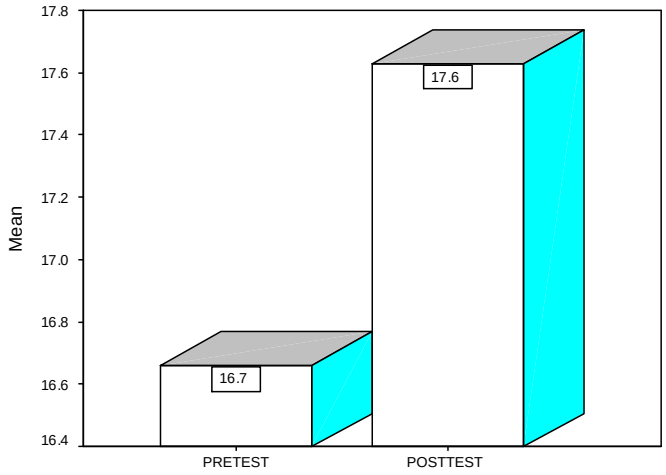
الشكل رقم (23) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التمرير الارضي القصير (مرة) عند افراد المجموعة الضابطة



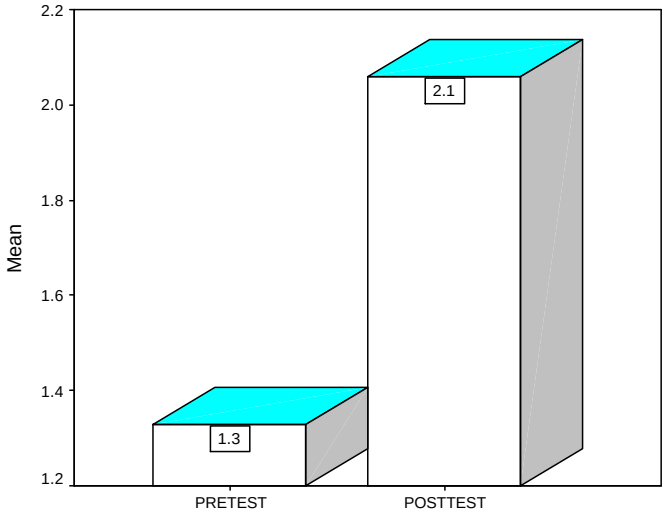
الشكل رقم (24) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج (ثانية) عند افراد المجموعة الضابطة



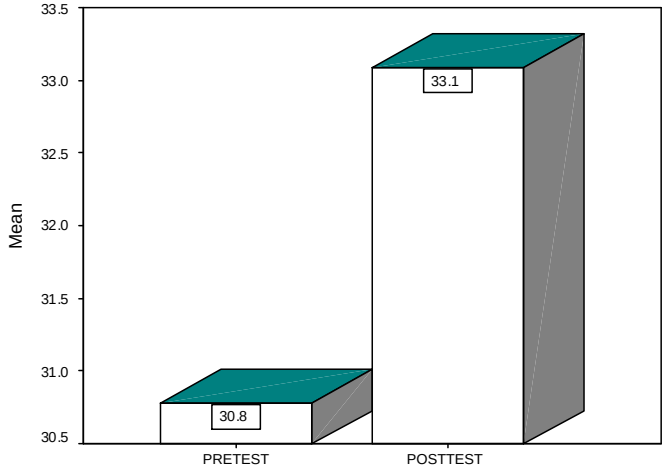
الشكل رقم (25) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب (مرة) عند افراد المجموعة الضابطة



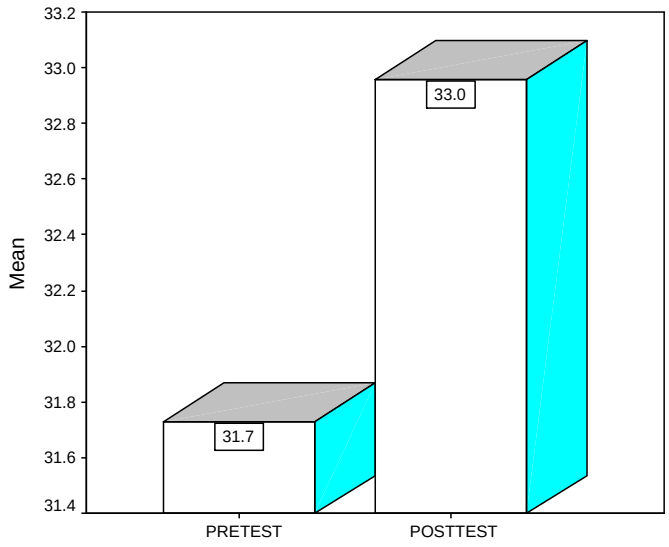
الشكل رقم (26) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رمية التماس (متر) عند افراد المجموعة الضابطة



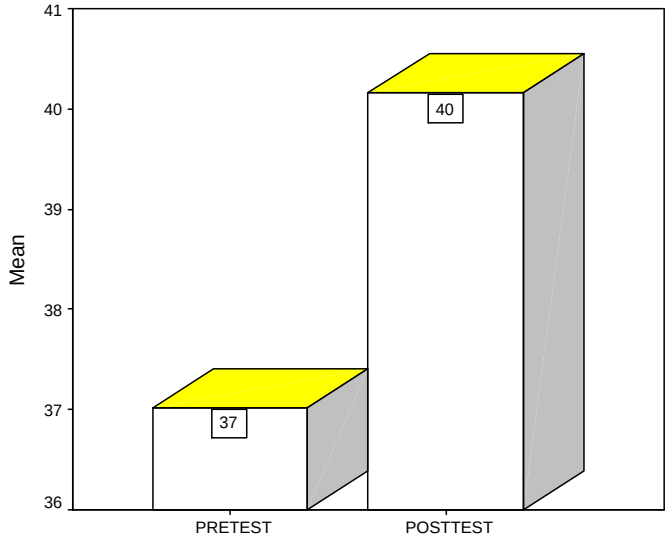
الشكل رقم (27) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضرب الكرة بالراس (مرة) عند افراد المجموعة الضابطة



الشكل رقم (28) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة اللاوكسجينية (كغم.متر/ثانية) عند افراد المجموعة الضابطة



الشكل رقم (29) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السعة اللاوكسجينية (كغم.متر/ثانية) عند افراد المجموعة الضابطة



الشكل رقم (30) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (مليلتر/كغم/دقيقة) عند افراد المجموعة الضابطة

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة

للاجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

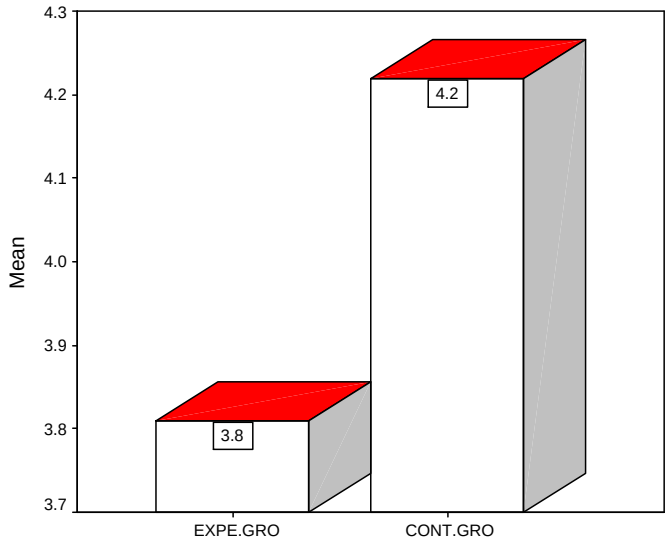
الجدول رقم (6)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن= 30).

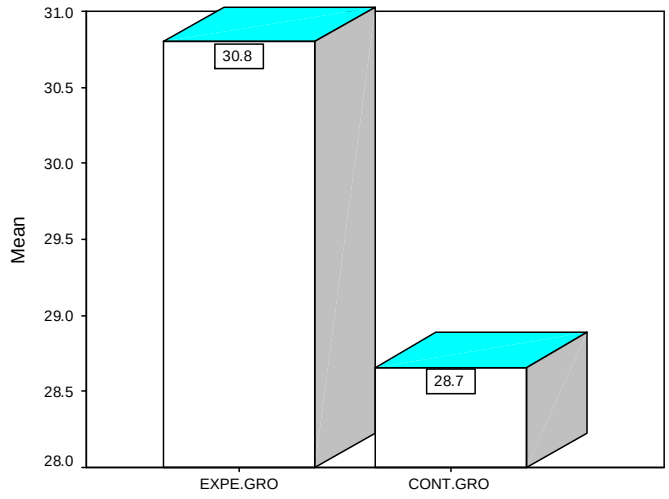
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التحمل العام	دقيقة	5.93	0.40	5.98	0.45	0.33	0.73
السرعة الانتقالية	ثانية	3.81	0.24	4.22	0.36	3.54	*0.001
تحمل السرعة	ثانية	30.06	1.11	30.16	1.26	0.23	0.81
تحمل قوة للبطن	مرة	30.80	7.018	28.66	3.19	2.04	*0.05
القوة المميزة بالسرعة	سم	45.06	7.91	38.86	6.99	2.27	*0.03
الرشاقة	ثانية	28.25	0.90	29.66	1.26	3.50	*0.002
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	95.60	9.75	86.86	8.34	2.63	*0.01
التمرير القصير الارضي	عدد المرات الصحيحة	5.73	0.96	4.86	0.99	2.43	*0.02
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	19.17	1.22	20.40	1.09	2.91	*0.007
التصويب	عدد التصويبات الناجحة	6.73	1.16	5.73	1.22	2.29	*0.02
رمية التماس	متر	18.80	1.73	17.63	1.65	1.89	0.06
ضرب الكرة بالراس	عدد المرات الناجحة	2.80	0.77	2.06	0.70	2.71	*0.01
القدرة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	36.17	5.55	33.09	5.13	1.57	0.12
السعة اللاوكسجينية	كغم.متر/ثانية	34.96	5.30	32.96	4.88	1.07	0.29
الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين	مليلتر/كغم/ دقيقة	43.28	6.56	40.16	6.08	1.35	0.18

*دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية (2.04) بدرجات حرية (28).

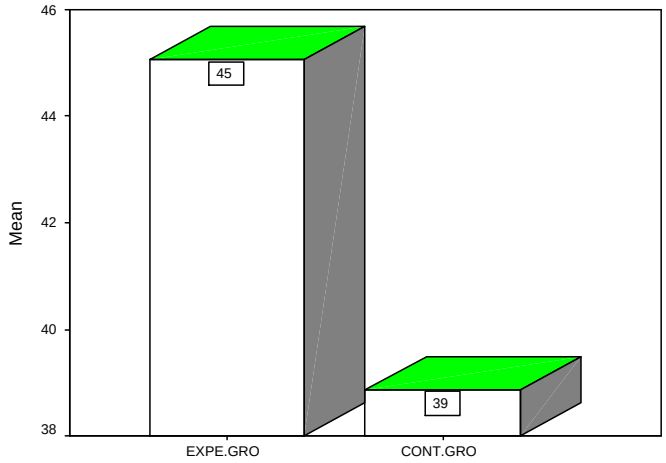
يتضح من الجدول رقم (6) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي الى متغيرات التحمل العام ، وتحمل السرعة ، وورمية التماس ، والقدرة اللاوكسجينية، والسعة اللاوكسجينية ، والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين بين افراد المجموعتين، بينما كانت الفروق دالة احصائا في متغيرات السرعة الانتقالية ، وتحمل القوة للبطن، والقوة المميزة بالسرعة، والرشاقة ، وتنطيط الكرة ، والتمرير الارضي القصير، والجري في الكرة في خط متعرج،والتصويب ، وضرب الكرة بالرأس، بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية وتظهر هذه الفروق في الاشكال البيانية (31 -41).



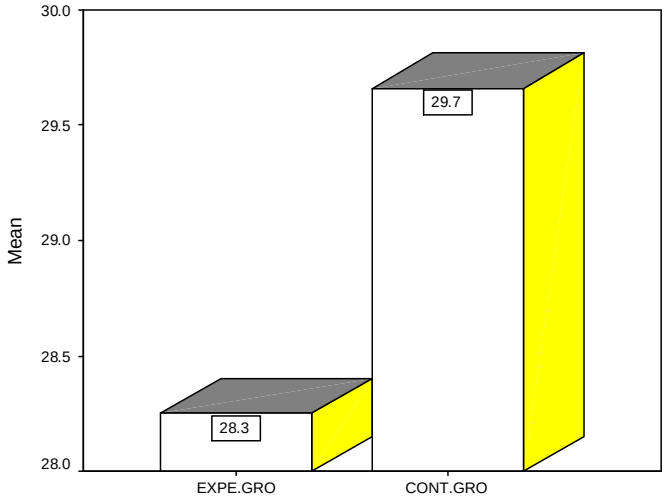
الشكل رقم (31) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) تبعا الى متغير المجموعة



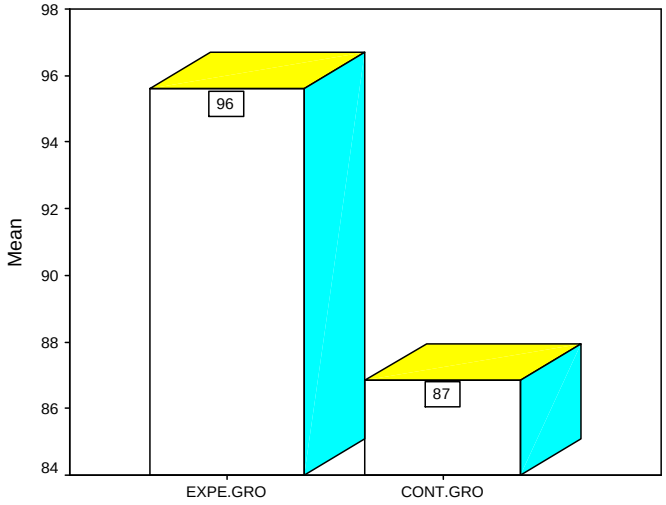
الشكل رقم (32) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير تحمل القوة للبطن تبعا الى متغير المجموعة



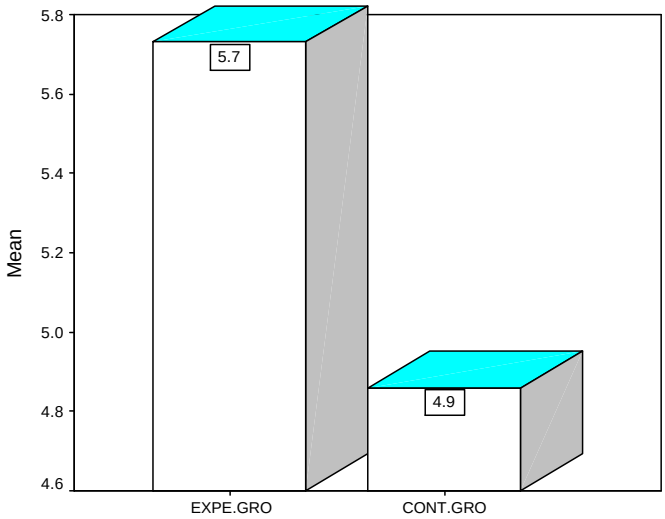
الشكل رقم (33) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة (سم) تبعا الى متغير المجموعة



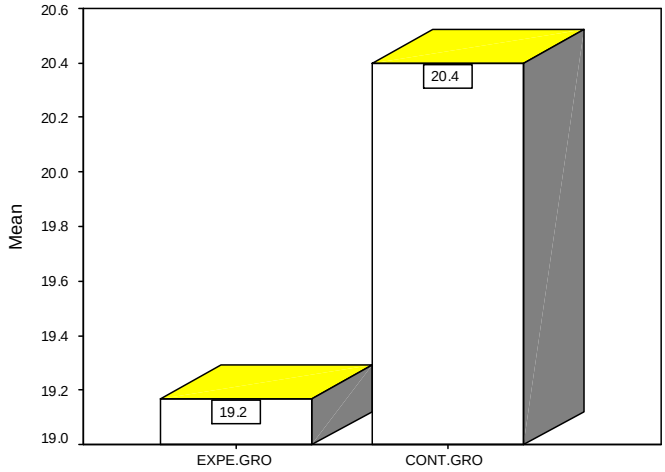
الشكل رقم (34) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) تبعا الى متغير المجموعة



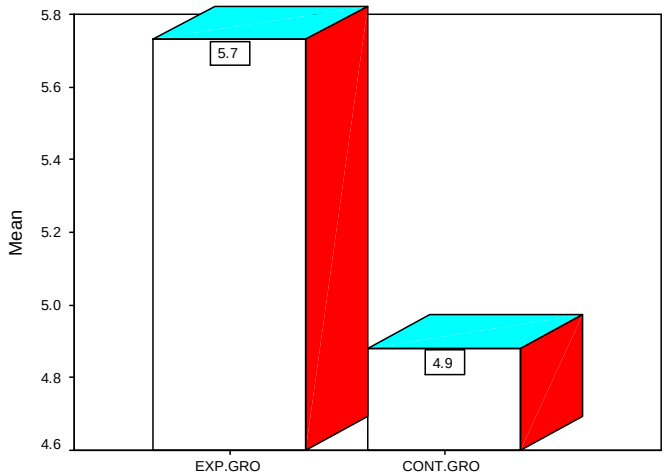
الشكل رقم (35) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير تنطيط الكرة(مرة) تبعا الى متغير المجموعة



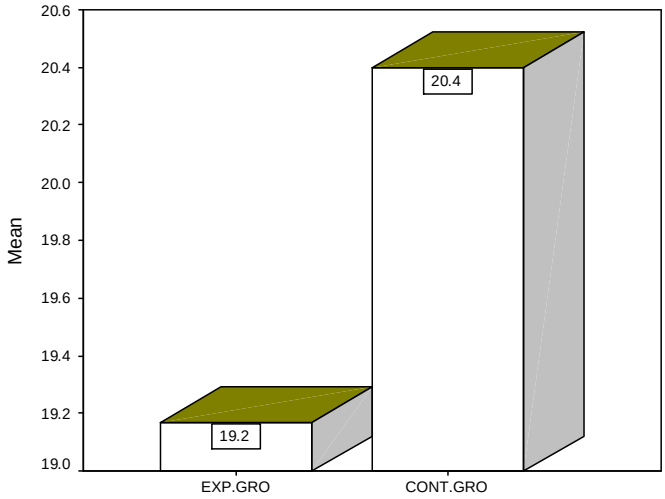
الشكل رقم (36) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير التمرير الارضي القصير (مرة) تبعا الى متغير المجموعة



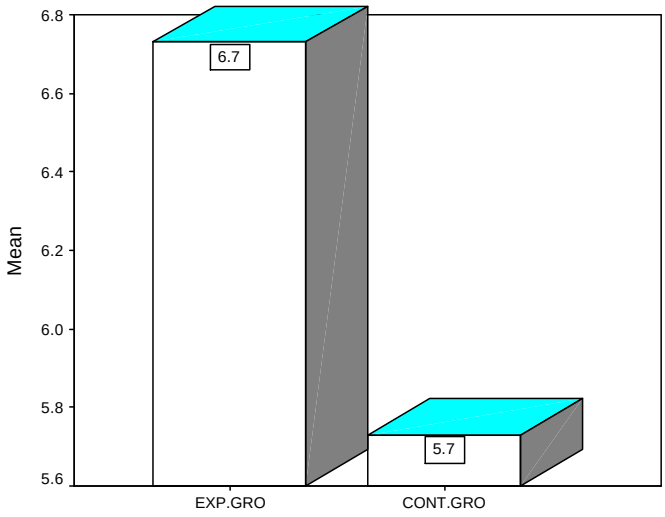
الشكل رقم (37) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير الجري بالكرة بخط متعرج (ثانية) تبعا الى متغير المجموعة



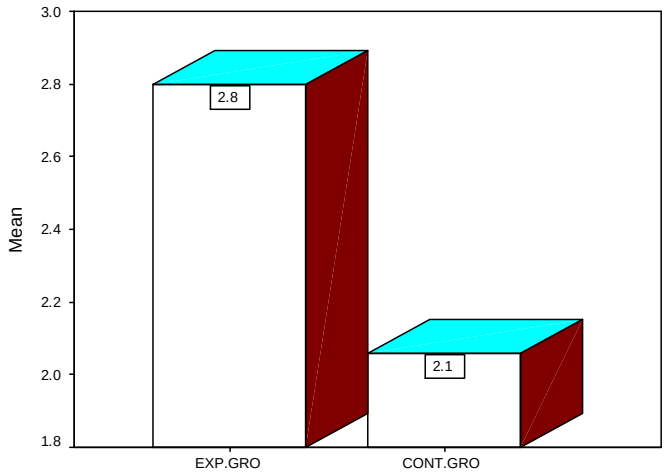
الشكل رقم (38) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير التمرير الارضي القصير (مرة) تبعا الى متغير المجموعة



الشكل رقم (39) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير الجري في الكرة في خط متعرج (ثانية) تبعا الى متغير المجموعة



الشكل رقم (40) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير التصويب (مرة) تبعا الى متغير المجموعة



الشكل رقم (41) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير ضرب الكرة بالراس (مرة) تبعا الى متغير المجموعة

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

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

اولا: مناقشة النتائج

هدفت الدراسة التعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة **العمدية** من ناشئي نادي ثقافي طولكرم لكرة القدم للموسم (2012 - 2013)، تتراوح اعمارهم من (14 -16) سنة وبلغ عدد افراد العينة (30) ناشئاً، وتم **توزيعهم عشوائياً** الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) ناشئاً في المجموعة التجريبية و(15) ناشئاً في المجموعة الضابطة حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (12) اسبوع، وبواقع(3) وحدات تدريبية اسبوعيا وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم اجراء **الاختبارات البدنية**(جري 1500 متر عدو 30م وعدو 200 م والجلوس من الرقود(30ث) لعضلات البطن والوثب العمودي من الثبات (سم) والجري المتعرج لبارو(ثانية) **والاختبارات المهارية**(تنطيط الكرة لمدة دقيقة والتمرير القصير الارضي والتصويب على مرمى مقسم الى (6) مناطق والجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم ورمية التماس لأبعد مسافة ودقة ضرب الكرة بالرأس على مرمى كرة اليد مقسم الى 4 مناطق) **والاختبارات الفسيولوجية**(اختبار الخطوة لمدة (10 ثوان)، واختبار الخطوة لمدة (30 ثانية) واختبار كوبر (جري 12دقيقة) وبعد عملية جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، وفيما يلي عرض لمناقشة نتائج الدراسة حسب تسلسل تساؤلاتها: -

1. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول والذي نصه:-

ما اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة التجريبية ؟

اظهرت نتائج اختبار (ت) للازواج في الجدول رقم (4) والاشكال (1 -15) ان البرنـــامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وفيما يلي النسبة المئوية للتغيـــر علـــى النحـــو الآتي: التحمل العام (-12.02%)، والسرعة الانتقاليـــة (-26.02%)، وتحمـــل الـــسرعة (-5.74%)، وتحمل القوة (14.37%) والقوة المميـــزة بالـــسرعة (10.17%) والرشـــاقة (-8.16%) تنطيط الكرة (20.62%) والتمرير الارضي القصير (48.45%) والجـــري فـــي الكرة في خط متعرج (-11.94%) والتصويب (52.95%) ورميـــة التمـــاس (11.90%) وضرب الكرة بالراس (122.22%) والقدرة اللا اوكسجينية(14.21%) والسعة اللااوكسجينية (7.73%) والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (19.13%).

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة اوين واخرون (Owen, et al 2012) ودراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2012) ودراسة ديـــلال واخرون (Dellal, et al, 2012) ودراسة كاساميكنا واخرون (Casamichana, et al 2012) ودراسة كوكليو واخرون(Koklu, et al 2011) ودراسة ديلال واخرون(Dellal, et al, 2011) ودراســـة فوســـتر واخـــرون(Foster, et al 2010) ودراســـة ودراســـة ديفيـــد ودروست(Daved, Drust 2009) ودراســـة ســـتيفن واخـــرون (Stephen, et al 2008) ويرى الباحث أن جميع نتائج الدراسات المشابهة للبرامج التدريبية تبعا لشكل اللعب كان لها اثر ايجابي دال على المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية وأن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب حقق تطور واضحا على افراد المجموعة التجريبية ولم يجد الباحث أي دراسة من الدراسات المشابهة انها قد اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية ويرى الباحث أيضا أن الخـــضوع لبرنامج تدريبي لمدة لا تقل عن (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية يؤدي الى تقـــدم واضح وايجابي على المتغيرات قيد الدراسة.

وأظهرت أيضا نتائج الدراسات غير مشابهة انها متفقة مع الدراسة الحالية مثـــل دراســـة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al,2011) ودراسة الخولة (1994) ودراســـة ميخيـــل

واخرون (Meckel, et al,2012) و دراسة زيميك (Zimek, 2012)، ودراسة عبد الكريم واخرون (2007) ودراسة عواد (1990) ودراسة أبـــو العينـــين (1989) ودراســـة شـــعلان (1994) ودراسة عوض (1993) ودراسة محمـــود (1989) ودراســـة كـــان (Can,2010) ودراسة براين وآخرون (Brien BJ , et, al,2008) ودراسة أبو خـــيط (2007) ودراســـة ابراهيم (1991) ودراسة أبو المجد (1990) ودراسة ألبياتي ويوسف (2004) ودراسة فهـــيم (1990) ودراسة موسى (1986) ودراسة أبو المجد (1977) ودراســـة ليتمـــان (Liteman 2006) ودراسة فيتنام (Vitanam 1970) ودراسة بطارسة (1990) وبالتالي اجمعت علـــى ان البرامج التدريبية المنظمة وفق اسس علمية تعمل على تطوير المتغيرات البدنية والمهاريـــة والفسيولوجية لدى افراد المجموعة التجريبية.

كما ان الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من دراسة ميخيـــل واخـــرون (Meckel, et al,2012) ودراسة الخولة (1994) ودراسة عواد (1990) ودراسة موسى (1986) ودراسة أبو المجد (1977) ودراسة بطارسة (1991) ودراسة البياتي ويوسف (2004) والتي تـــشير الى أن الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة لا تقل عن (8) اسابيع وفي دراســـة فهـــيم(1990) بمدة لا تقل عن (10) اسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعية يؤدي الـــى تقـــدم واضـــح وايجابي على المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي المقنن.

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:-

ما اثر البرنامج التقليدي(الاعتيادي) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفـــسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم على المجموعة الضابطة

أظهرت نتائج اختبار (ت) للازواج في الجدول رقم (5) والاشكال (16 -30) ان البرنـــامج التدريبي الاعتيادي (التقليدي) أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالـــة إحـــصائية بـــين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وفيما يلي النسبة المئوية للتغيـــر علـــى النحـــو الآتي: التحمل العام (-11.54%)، والسرعة الانتقاليـــة (-17.42%)، وتحمـــل الـــسرعة (-

3.86%)، وتحمل القوة (7.74%) والقوة المميزة بالسرعة (6.00%) والرشاقة (-3.76%) وتنطيط الكرة (6.89%) والتمرير الارضي القصير (27.89%) والجري في الكرة في خط متعرج (-5.42%) والتصويب (38.74%) ورمية التماس (5.89%) وضرب الكرة بالراس (54.89%) والقدرة اللا اوكسجينية(7.50%) والسعة اللااوكسجينية (3.88%) والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (8.48%). ومن وجهة نظر الباحث ان أي برنامج تدريبي يلتزم اللاعبين فيه يكون له تغيير ولو تغيير بسيط على المتغيرات التابعة.

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al,2011) ودراسة دي مايس وآخرون (De Maress, &, et, al, 2011) ودراسة الخولة (1994) ودراسة عبد العزيز (2001) ودراسة عوض (1993) ودراسة بطارسة (1991) ودراسة ابراهيم (1991) ودراسة البياتي ويوسف (2004) ودراسة عواد (1990) ودراسة فهيم (1990) وابو العينين (1989) ودارسة موسى (1986) في ان البرنامج التقليدي (الاعتيادي) كان له اثر ايجابي دال على المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية وأن البرنامج التدريبي التقليدي (الاعتيادي) حقق تطور واضح على افراد المجموعة التجريبية. واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة ديلال واخرون (Dellal, et al, 2012) ودراسة زيميك (Zimek, 2012) في ان البرنامج الاعتيادي على المجموع الضابطة لم يكن له أي تحسن ولم يلحظ فيها أي تطور وفي دراسة محمود (1989) لم يكن هناك أي تحسن على المجموعة الضابطة ما عدا مهارة واحدة.

3. مناقشة النتائج المتعلقة في بالتساؤل الثالث والذي نصه:-

ما الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة

اظهرت نتائج اختبار (ت) لجموعتين مستقلتين للازواج في الجدول رقم (6) والاشكال (31-41) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي الى متغيرات التحمل العام، وتحمل السرعة، وورمية التماس، والقدرة اللاوكسجينية، والسعة اللاوكسجينية، والحد الاقصى

لاستهلاك الاوكسجين بين افراد المجموعتين، بينما كانت الفروق دالة احصائا في متغيرات السرعة الانتقالية، وتحمل القوة للبطن، والقوة المميزة بالسرعة، والرشاقة، وتنطيط الكرة، والتمرير الارضي القصير، والجري في الكرة في خط متعرج، والتصويب، وضرب الكرة بالرأس، بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية.

ومن خلال نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثالث تبين انه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لدى متغيرات التحمل العام وتحمل السرعة ورمية التماس والقدرة اللاكسجينية والسعة اللاكسجينية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مما يؤكد على صلاحية البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الاعتيادي المقنن في تنمية هذه المتغيرات حيث يرى الباحث ان أي تغيير هو نتيجة حتمية للتدريب الذي خضعت لة كل مجموعة على حدة مع ملاحظة اختلاف البرنامج التدريبي بين المجموعتين التجريبية والضابطة خاصة اذا كانت البرامج التدريبية مقننة.

وبدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتنطيط الكرة والتصويب والتمرير القصير الارضي والجري بالكرة في خط متعرج ودقة ضرب الكرة بالرأس مدى صلاحية البرنامج التدريبي المقترح حيث **اتفقت نتائج الدراسة الحالية** مع جميع الدراسات السابقة التي تشير الى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة **ما عدا دراسة** محمود (1989) والتي تقدمت فيها المجموعة الضابطة على التجريبية في مهارة واحدة فقط ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

ويعزو الباحث عدم الاختلاف بين نتائج البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج التقليدي لدى المتغيرات البدنية والفسيولوجية ان البرنامجين مبنيين على اسس علمية وانه مهما أختلف شكل التدريب فان التاثير يكون بدرجة متقاربة خاصة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية وأن الفرق بين البرنامجين كان لدى المتغيرات المهارية وادخال المتعة والسرور لدى اللاعبين أثناء التدريب.

ويرى الباحث من خلال نتائج السؤا الثالث أيضا أن كلا من البرنامج التدريبي المقتـــرح والبرنامج الاعتيادي المقنن متساوية بشكل فعا في تطوير متغيرات التحمـــل العـــام وتحمـــ السرعة ورمية التماس والقدرة اللاكسجينية والسعة اللاكسجينية والحـــد الاقـــصى لاســـتهلاك الاوكسجين بينما تفوق وتطور البرنامج التدريبي المقترح على الاعتيادي المقنن في متغيـــرات السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتنطـــيط الكـــرة والتـــصويب والتمرير القصير الارضي والجري بالكرة في خط متعرج ودقة ضرب الكرة بالرأس وهذا مـــا يميز البرنامج التدريبي المقترح. حيث يشير ديلال واخـــرون (Dellal, et al, 2012) انـــه سوف يكون المدربون قادرون على الاختيار بين البرنامج التدريبي المقترح تبعا لـــشكل اللعـــب والبرنامج الاعتيادي المقنن وذلك بما يتلائم مع هدف التدريب وهذا ما اكد عليه ستيفن واخرون (Stephen, et al 2008) أن الألعاب الجانبية الصغيرة (شكل اللعب) يمكن أن تزودنا بعامـــل تدريبي واقعي شبيه بالمباراة.

ثانيا: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الاتي: -

1 - أن مستوى القياسات البدنية والمهارية والفسيولوجية قيد الدراسة كان جيداً وضمن المعـــايير المقبولة لناشئي كرة القدم.

2 - أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة (12) اســـبوع وبمعـــدل (3) وحـــدات تدريبية اسبوعية له تاثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات البدنية (التحمل العام والسرعة الانتقالية وتحمـ السرعة وتحمل القـــوة والقـــوة المميـــزة بالـــسرعة والرشاقة).

3 - أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة (12) اسبوع وبمعـــدل (3) وحـــدات تدريبية اسبوعية له تاثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات المهارية (تنطيط الكرة والتمرير الارضي القصير، والجري في الكرة في خط متعرج والتصويب، ورمية التماس، وضرب الكرة بالراس).

4 - أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة (12) اسبوع وبمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعية له تاثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات الفسيولوجية (القدرة اللاوكسجينية، والسعة اللاوكسجينية، والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين).

5 - أن كلا من البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الاعتيادي المقنن متساوية بشكل فعال في تطوير متغيرات التحمل العام وتحمل السرعة ورمية التماس والقدرة اللااكسجينية والسعة اللااكسجينية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين بينما تفوق وتطور البرنامج التدريبي المقترح على الاعتيادي في متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتنطيط الكرة والتصويب والتمرير القصير الارضي والجري بالكرة في خط متعرج ودقة ضرب الكرة بالرأس

6 - صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

ثالثا: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي: -

1 - تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين لكرة القدم للإستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى الناشئين.

2 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

3 - أستخدام البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في مرحلة المنافسات لأنه يتم فيها المحافظة على الجانب البدني والفسيولوجي وتنمية وتثبيت وصقل وتطوير الجانب المهاري بالأضافة الى جانب ادخال السرور والمتعة اثناء التدريب في مرحلة المنافسات.

4- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى الناشئين.

5- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى الفئات العمرية المختلفة وصولا الى الرجال.

6- إجراء دراسة مشابهة لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في تنمية المتغيرات الجانب الخططي والنفسي لدى الناشئين.

المصادر والمراجع

أولا: المراجع العربية

- ابراهيم مروان والياسري محمد.(2004). **اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي** مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع عمان.

- إبراهيم، فاروق. (1991)." **تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم علـــى الأداء البـــدني والمهاري للناشئين في محافظة أسيوط** ." رسالة ماجستير غير منـــشورة، كليـــة التربيـــة الرياضية، جامعة أسيوط.

- أبو العينين محمود. (1989)**.**أثر برنامج مقترح على الارتقاء بمستوى بعـــض المهـــارات الأساسية في كرة القدم للناشئين. **مجلة علو م وفنون الرياضة** 1(3) 358 -355.

- أبو المجد، عمر. (1977)."**اثر برنامج تدريبي مقترح علـــى التقـــدم بالمـــستوى البـــدني والمهاري في كرة القدم للناشئين تحت 14 سنة**." رسالة ماجستير غير منـــشورة ، كليـــة التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

- أبو المجد، عمر. (1990)."**اثر برنامج تدريبي مقترح لفتـــرة المنافـــسات علـــى التقـــدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم** ." رسالة دكتوراه غير منشورة، كليـــة التربيـــة الرياضية، جامعة المنيا.

- أبو خيط صالح بشير سعد.**(2007) .** ***تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات الحركية للآعبي كرة القدم الاواسط*****.** **مجلة الـــساتل** 2: 249 -266.

- ابو طامع، بهجت وحمدان بسام .(2010).***اتجاهات طالبات قسم التربيـــة الرياضـــية فـــي جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم*** **.مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)**،مجلد (24)، عدد(10) نابلس فلسطين.

- ابو عبده، حسن السيد .(2001).**الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القــدم** . ط1 الاسكندرية : مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، مصر.

- ابو يوسف، محمد حازم. (2005)**. اسس اختيار الناشئين في كرة القدم** . ط1،الاسكندرية : دار الوفاء ، مصر.

- ابوعبده، حسن السيد .(2002). **الاعداد المهاري للاعبي كرة القــدم** ،ط1،الاســكندرية : مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، مصر.

- ابوعبده، حسن السيد. (2008). **الاعداد البدني للاعبي كرة القدم** ،ط1،الاسكندرية : الفــتح للطباعة والنشر ، مصر.

- احمد حمدي.(2009). **التدريب الرياضي** المنهل للطباعة مصر.

- اشتية، منتهى. **(2012). ""الحد الأقصى لاســتهلاك الأوكــسجين والقــدرة اللاأكــسجينية والتمثيل الغذائي خلال الراحة وتركيب الجسم لدى لاعبات كرة القدم في الضفة الغربيــة"**. (رسالة ماجستير) جامعة النجاح الوطنية فلسطين.

- البساطي ، امر الله .(1995). **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم** . الاسكندرية : منشأة المعارف ، مصر.

- البشتاوي مهند والخواجا احمد.(2005). **مبادئ التدريب الرياضي** ط1 دار وائل للنشر جامعة القدس - ابو ديس.

- بطارسة، صالح. (1991). **"اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيــرات البدنيــة والوظيفية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن "** . رسالة ماجــستير غيــر منــشورة ، كليــة الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- البياتي ، ماهر ، ويوسف فارس .(2004) . ***تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم*** **مجلة التربية الرياضية** جامعة حلوان.

- البيك علي.(2008). **اسس اعداد لاعبي كرة القدم** منشاة المعرف الاسكندرية مصر.

- البيك، علي فهمي،و أبو زيد عماد ، وخليل محمد.(2009). **التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي"نظريات تطبيقات"**. الإسكندرية: منشاة المعارف.

- الجبالي عويس. (2003). **التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق** ط4 القاهرة: دار الفكر العربي مصر.

- الجبور، نايف مفضي **(2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي**. ط1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الاردن.

- جرجيس، منير (1985). **كرة اليد للجميع** .ط2. جامعة حلوان.

- حسانين محمد صبحي. (2003). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.** ج2 ط5 القاهرة : دار الفكر العربي مصر.

- حسن هاشم ياسر.(2012). **التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم** ط1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

- حسين قاسم ويوسف فتحي.(1999). **الموهوب الرياضي (سماته وخصائصه في المجال الرياضي)** دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان.

- حماد مفتى. (1998). **تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم** .مركز الكتاب للنشر : القاهرة.

- الحوري، عكلة سليمان .(2007). ***علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين*** . **مجلة علوم الرياضة** ،ط1 (278 -297) ، جامعة ديالي ، العراق.

- الخولة، محمود. (1994)." **اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية لعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئي كرة القدم في الأردن** ". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية ، عمان.

- دوبلر هوفو وهيرتسوك ومـاير وكليمش ومولر وراوهولت وزلابي وكيرشة.(2012). **نظريات وطرق التدريب في رياضة كرة القدم** كلية العلوم الرياضية جامعة لايبزك المانيا.

- رزق الله، بطرس. (1994). **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية** . الاسكندرية : دار المعارف، مصر.

- رضوان محمد نصر الدين. (2011). **المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية.** ط2 مركز الكتاب للنشر.

- سلامة بهاء الدين .(2008). **الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة.** ط1 دار الفكر العربي.

- سيد أحمد نصر الدين.(2003). **فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات.** ط1 دار الفكر العربي.

- السيد زهران.(2008). **المهارات الفنية في كرة القدم** ط1 دار الوفاء للطباعة والنشر الاسكندرية.

- شعلان، إبراهيم .(1994)."***تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم.*** **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية** 106 (21 -19) 17.

- شعلان، ابراهيم ،والعفيفي، محمد.(2001). **كرة القدم للناشئين** دار الكتاب للنشر، مصر.

- الصفار، سامي.(1986)**. كرة القدم** كلية التربية الرياضية، مطبعة جامعة صلاح الدين جامعة الموصل.

- عبد الحليم، عبد الباسط. **(**1998)**." تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم** ". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد .(1997). **اللياقة البدنية ومكوناتها** . ط3 القاهرة: دار الفكر العربي ، مصر.

- عبد الستار، محمد. **(**2005)**."تأثير التنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم** ". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- عبد العزيز، راندي. (2001)." **تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي لناشئي كرة القدم**". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- عبد الفتاح أبو العلا .(1997). **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية** ، ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة .

- عبد الفتاح أبو العلا أحمد. (2003). **فسيولوجيا التدريب والرياضة** ط1 دار الفكر العربي.

- عبد الفتاح ابو العلا وشعلان ابراهيم.(1994). **فسيولوجيا التدريب في كرة القدم** دار الفكر العربي القاهرة مصر.

- عبد الفتاح، أبو العلا، وسيد احمد نصر الدين. (1993). **فسيولوجية اللياقة البدنية.** القاهرة: دار الفكر العربي القاهرة مصر.

- عبد الكريم، جمال، شفاتي، عامرفاخر، جليل، وليد. (2007). ***تأثير أستخدام تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض 1500 متر.*** **مجلة الفتح** 34: 319-341.

- عبد المجيد مروان والياسري محمد.(2003). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** ط1 عمان: مؤسسة الوراق الاردن.

- عثمان، علي، رزق الله، بطرس. (1966). **كرة القدم الحديثة**. دار النشر الأوسط للطباعة والنشر: الاسكندرية.

- علاوي محمد ورضوان محمد نصر الدين.(2000). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي** القاهرة: دار الفكر العربي مصر.

- علاوي محمد.(1984). **علم التدريب الرياضي** ط9 دار المعرف: القاهرة مصر.

- علي، بن قوة (2004) . **تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم للناشئين (14 -16)**. سنة"رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الجزائر.

- عواد، ماهر. (1990)." **برنامج تدريبي مقترح لتدريب بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي أندية بغداد للناشئين للأعمار 13 -15 سنة** ". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

- عوض، طارق. (1993)."**أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم**. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد، جامعة السويس.

- الفاتح، وجدي والسيد ،محمد .(2002)**. الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب** دار الهدى للنشر والتوزيع المنيا.

- فهيم، نيلي. (1990). ***اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئي كرة القدم*. مجلة علوم وفنون الرياضة** (2)2 .23

- القدومي عبد الناصر ونمر صبحي. (2004). ***الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max) ومؤشر كتلة الجسم (BMI) والتمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) لدى لآعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في شمال فلسطين* . مجلة العلوم التربوية والنفسية** مجلد5 عدد1.

- القدومي عبد الناصر نمر صبحي . (2004) .***الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وتركيب الجسم لدى الطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية* .مجلة اتحاد الجامعات العربية** .العدد الرابع والأربعون.

- القدومي عبد الناصر.(2005). ***بناء مستويات معيارية لبعض الحجوم الرئوية الديناميكية للطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية*. مجلة البحرين للعلوم التربوية والنفسية** المجلد السادس العدد الثالث .

- القدومي علي .**(2011)." العلاقة بين بعض الاختبارات الميدانية المقترحة للتنبؤ بقياس العمل اللاأكسجيني لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية".** (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة النجاح الوطنية فلسطين.

- القدومي، عبد الناصر. **(1999).** ***القدرة اللاؤكسجينية عند لاعبي فرق الألعاب الجماعية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس*** **.مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)** 13(1): 136.

- كماش يوسف وسعد جاسم.(2006). **الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم.** دار الوفاء للطباعة والنشر.

- كماش يوسف.(2002). **اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم** جامعة الناصر ليبيا.

- محمود غازي صالح.(2011). **كرة القدم (المفاهيم - التدريب)** كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية مكتبة المجتمع العربي مصر.

- محمود غازي صالح.(2013). **الاسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم** ط1 كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية مكتبة المجتمع العربي مصر.

- محمود، موفق. (1989)." **برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لناشئين** ". رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

- مختار حنفي.(1999). **المدير الفني لكرة القدم** مركز الكتاب للنشر: مصر الجديدة القاهرة مصر.

- مختار، حنفي.(1985). **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم.** دار الفكر العربي، القاهرة.

- مختار، حنفي.(1994). **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم.** دار الفكر العربي، القاهرة.

- موسى، محمد. **(**1986**)." تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم المبتدئين على مستوى الأداء البدني والمهاري".** رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا، جامعة المنيا.

- المولى موفق مجيد.(2010). **مناهج التدريب البدنية بكرة القدم** ط1 دار الكتاب الجامعي العين دولة الامارات العربية المتحدة.

- هاشم ظافر احمد.(2011). **تحليل الاداء الفني(المهاري) لكرة القدم** ط1.

- الهزاع هزاع بن محمد.(1992). **تجارب معلمية في وظائف اعضاء الجهد البدني** .مطابع جامعة الملك سعود.

- الهزاع هزاع بن محمد.(2010). **موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني** جامعة الملك سعود.

- الهزاع هزاع بن محمد.(2009). **فسيولوجيا الجهد البدني: الأسس النظرية والإجراءات المعلمية للقياسات الفسيولوجيا.** النشر العلمي والمطابع -جامعة الملك سعود.

- الوحش محمد عبده ومحمد مفتي ابراهيم. (1994). **أساسيات كرة القدم** ط1 دار عالم المعرفة مصر.

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

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Adel ،M. A.(1986). **Relationship Between Alactic And Lactic Components Of Anaerobic Work Capacity**. Ph.D Thesis ،Collage Of Health ،Physical Education ،Recreation ،And Dance ،Texas Woman's University U.S.A.

- Ant nio Rebelo, Jo o Brito, André Seabra, José Oliveira & Peter Krustrup .(2012**).** Physical match performance of youth football players in relation to physical capacity**, European Journal of Sport Science**, 1-9.

- Astrand ،P. O ،& Rodahl ،K. (1986). Textbook Of Work Physiology ، Mcgraw Hill ،New York **.Australia [J Sci Med Sport] Date of Electronic Publication**. 9 (3). pp.249-55.8p.

- Bangsbo J, Norregard L, Thorsoe F. (1991). Activity profile of competitive soccer. **Can J Sports Sci** 16:110-116.

- Barnett C ،Carey M ،Proietto J ،Cerin E ،Febbraio Ma ،Jenkins D. (2004). Muscle Metabolism During Sprint Exercise In Man: Influence Of Sprint Training**. J Sci Med Sport** ،7: 314–322.

- -Bouchard C, Dionne FT, Simoneau JA, Boulay MR .(1992). Genetics of aerobic and anaerobic performances. **Exerc Sport Sci Rev**.;20:27-58.

- Calvo M, Rodas G, Vallejo M, Estruch A, Arcas A, Javierre C, Viscor G, Ventura JL. (2002). Heritability of explosive power and anaerobic capacity in humans**. Eur J Appl Physiol,** 86:218– 225.

- Can Ozgide.(2010)."**Four Weeks of Respiratory Muscle Training Improves Intermittent Recovery Performance but Not Pulmonary Functions and Vo2 Max Capacity in Young Soccer Players"**. (Unpublished Dissertation), Middle East Technical University, Department of Physical Education and Sports; Orta Dogu Teknik Universitesi, Cankaya, Ankara, Turkiye.

- Casamichana, David, Castellano, Julen, Castagna, Carlo.(2012). Comparing the Physical Demands of Friendly Matches and small sided games in semiprofessional soccer players. **Journal of Strength Conditioning Research,** 26(3), 837-843**.**

- Daros LB, Osiecki R, Dourado AC, Stanganelli LCR, Fornaziero AM, Osiecki ACV ,(2012). Maximum aerobic power test for soccer players. **Journal of Exercise Physiology**, Volume 15 Number 2,p80-89.

- David, Kelly, Drust, Barry.(2009). The Effect of pitch dimensious on heart rate responses and technical demands of small sided soccer games in elite players**. Journal of scince and medicine in sport** .(12), 475-479, Australia**.**

- Davies ،C. Barnes G .(1972). Body Composition And Maximal Exercise Performance In Children ،**Human Biology** ،44 ،Pp. 195-215.

- De Marées, Markus; Koehler, Karsten; Linville, John; Holmberg, Hans, Christer; Mester, Joachim. (2011). Effects of 5 Weeks' High-Intensity Interval Training vs. Volume Training in 14-Year-Old Soccer Players**. Journal of Strength & Conditioning Research**. 25(5):1271-1278.

- Dellal, A, Hill-Haas, S, Lago-Penas, C, and Chamari, K. (2011).Small-sided games in soccer: Amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. **J Strength Cond Res** 25(9): 2371-2381, University of Strasbourg, Strasbourg, France.

- Dellal, A, Varliette, C, Owen, A, Chirico, EN, and Pialoux, V.(2012). Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction**. J Strength Cond Res** 26(10): 2712–2720.

- Dellal, Alexander, owen, A, wong, Dp, krustrup, p, EanExsel , m, mollo, J .(2012). Technical and physical demand of small v s large sided games in relation go playing position in elite soccer. **Journal Human Movement Scince** .(31), 957-969, Lyon, France.

- Edwards. A.M. Macfadyen, A.M, Clark.N. (2003). Testperformance indicators from a single soccer specific fitness test differentiate between highly trained and recreationally active soccer players **.J Sports Med Phys Fitness** .;43:14-20.

- Faccioni ،A.(1994). **Assisted And Resisted Methods For Speed Development**. Modern Athlete & Coach ،Part 1 ،32: 36.

- Fleg ،J. Lekatta. (1988). Role Of Muscle Loss In The Age Associated Reduction In Vo2max. **Journal Of Applied Physiology** ،65 ،(3). Pp. 1147-1151.

- Foss ،M.L. ،& Keteyian ،S.J.(1998). **Fox's Physiological Basis For Exercise And Sport.** Boston: Mcgrawhill ،6th Ed: P. 76 ،143 ،182.

- Foster, CD, Twist, C, Lamb, KL, and Nicholas, CW.(2010). Heart rate responses to small-sided games among elite junior rugby league players**.** **J Strength Cond Res** ,24(4): 906-911.

- Fox, E. L. (1984). **Sports Physiology**. Holt Saunders Internationa, 2nd Ed. Japan.

- Fox, E. L. .(1994). **Sports Physiology.** Philadelphia Saunders College Publishing, 2nd Ed.

- Fox, Edward L.(1979). ***Sports physiology***. W. B. Saunders company, London: 56.

- Fox ،E. ،Bowers ،R. ،& Foss ،M. (1989**). The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics**. Wm Brown Publishers ،Iowa.

- Gil, S., Ruiz, F., Irazusta, A., Gil, J. and Irazusta, J**.** (2007) Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiologicalfactors**. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness** 47, 25-32.

- Harre, D.(1982). **Principles of Sports Training, Introduction to the Theory of Training**. Sportverlag, Berlin.

- Hassack ،K ،Kusumi. F ،& Bruce ،B**.** (1981). Approximate Normal Standards Of Maximal Cardic Out Put During Upright Exercise In Women ،**American Journal Of Cardiology** ،47 ،Pp. 1080-1086.

- Hermansen ،L .(1969). Anaerobic Energy Release. **Medicine And Science In Sport** ،1(1): 32.

- Hoppe, MW, Baumgart, C, Sperlich, B, Ibrahim, H, Jansen, C, Willis, SJ, and Freiwald, J.(2013). Comparison between three different endurance tests in professional soccer players**. Journal of Strength &Conditioning Research.** 27(1), 31-37.

- Jones ،Leon C. Cleary ،Michelle A. ،Lopez ،Rebecca M. ،Zuri ،Ron E. ، Lopez ،Richard. (2008). Active Dehydration Impairs Upper And Lower Body Anaerobic Muscular Power. **The Journal Of Strength And Conditioning Research** ،22 (2): 455-463.

- Jovanovic, M, Sporis, G, Omrcen, D, and 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

- Katch ،F & Mcardle ،W **.(1988). Nutrition ،Weight Control And Exercise** ،W. Brown Publishers ،Philadelphia.

- Koklu, yousef, Asci, Alper, Kocak, fatma unver, Alemdaroglu, utku, Dundar, ugar.(2011)**.** of the physiological responses to different small sided games in elite young soccer players. **Journal of strength conditioning research** .25(6):1522-1528.

- Kostka ،T. ،W. Drygas ،A. Jegier ،And D. Zaniewicz. (2009). Aerobic And Anaerobic Power In Relation To Age And Physical Activity In 354

Men Aged 2088 Years**. International Journal Of Sports Medicine**. 225-230.

- Lexell ،J. (1995). Human Aging ،Muscle Mass ،And Fiber Type Composition. **J Gerontol A Biol Sci Med Sci** ،2: 253–265.

- Liteman ,J.(2006). **The Effect of the training program on the physiological Aspects and the stand and the skill in football matchers** ,patently U.S.A.

- Macsween ،A ،(2001). The Reliability And Validity Of The A Strand Nomegram And Linear Extrapolation For Deriving Vo2max From Sub Maximal Exercise Data ،**Journal Of Sport Medicine & Physical Fitness**; 41 ،Pp ،312-317.

- Meckel, Y, Gefen, Y, Nemet, D, and 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.

- O' Brien, BJ. Wibskov, J. Kenz, WL. Paton, CD. Harvey, JT. (2007**).**

- Owen, AL, Wong, DP, Paul, D, and Dellal, A.(2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer**. J Strength Cond Res** 26(10): 2748–2754. Lyon, France**.**

- Reilly, T. , Williams, A. M. , Nevill, A. and Franks, A.(2000) 'A multidisciplinary approach to talent identification in soccer'**, Journal of Sports Sciences**, 18: 9, 695 -702.

- Robinson ،S ،Dill ،B & Wanger. J.(1988). Physiological Again Of Champion Runners ،**Journal Of Applied Physiology** ،(1) ،Pp. 4651.

- Sharkey ،J ،R. **(**1989**). Physiology Of Fitness ،Human Kinetics Publishers ،Il.**

- Silva ,Cristiano Diniz Silva, Jonathan Bloomfield & Jo o Carlos Bouzas Marins.(2008). A review of stature, body mass and maximal oxygen uptake profiles of U17, U20 and first division players in Brazilian soccer**. Journal of Sports Science and Medicine** , 7, 309-319.

- Stephen, Hill Hass, Coutts , Aaron, Rowsell, Creg, Dawson, Brian.(2008). Variability of acute physiological responses anal performance profiles of youth soccer players in small sided games**. Journal of science and medicine in sport**.(11),487-490, Australia.

- Tharp ،G.D. & Et Al.(1985). Comparison Of Sprint And Run Time With Performance On The Wingate Anaerobic Test. **Research Quarterly For Exercise And Sport** ،56 (**1**): 73-76.

- Tomas S, Chamari K, Castagna C, Wisloff U .(2005**),"** Physiology of soccer: an update", **Sports Medicine**,35(6), 501-36.

- Vitanam ,N.(1970). **New methods in sports training physical culture & sport** , Moscow .

- Weber Cl ،Schneider Da. (2000). Maximal Accumulated Oxygen Deficit Expressed Relative To The Active Muscle Mass For Cycling In Untrained Male And Female Subjects. **Eur J Appl Physiol** ،82: 255 – 261.

- Weber Cl ،Schneider Da. (2006). Maximal Accumulated Oxygen Deficit Expressed Relative To The Active Muscle Mass For Cycling In Untrained Male And Female Subjects. **Eur J Appl Physiol** ،82: 255 – 261.

- Wilmore . J, & Costill. D, (1994). **Physiology of Sport and Exercise,** Human Kinetics Publishers, Champaign, llinois.

- Wilmore . J ،& Costill. D. (2004). **Physiology Of Sport And Exercise**: IL:Human Kinetics ,3rd Edition , Champaign.

- Yoon BK, Kravitz L, Robergs R.(2007). VO2max, protocol duration, and the VO2 plateau. **Med Sci Sports Exerc,** 39(7)p:1186-1192.

- Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training in Tennis**. Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1):53-62.

الملاحق

الملاحق

ملحق رقم (1) استمارة البرنامج التدريبي

جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

حضرة السيد

..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

الموضوع : تحكيم برنامج تدريبي

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم** " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا كلية التربية الرياضية /جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني ان أضع بين أيديكم هذا البرنامج التدريبي لناشئ كرة القدم والذي يحتوي على مجموعة من الالعاب الخاصة بكرة القدم على شكل لعب راجيا منكم الاطلاع عليها وإبداء رأيكم حول ملائمة هذا البرنامج التدريبي لناشئ كرة القدم كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل او حذف ما ترونه مناسبا لهذا البرنامج التدريبي لناشئ كرة القدم.

واقبلوا فائق التقدير والاحترام

الباحث : محمد شربجي

أولا : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على مقدار التغيير والتحسن لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم وذلك من خلال برنامج تدريبي يحتوي على بعض الألعاب الخاصة بكرة القدم على شكل لعب التي تنمي بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام السرعة الانتقالية تحمل السرعة تحمل القوة القوة المميزة بالسرعة الرشاقة) والمتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة المراوغة التمرير التصويب ضرب الكرة بالرأس رمية التماس) والمتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين القدرة اللاؤكسجينية القصوى والسعة اللاؤكسجينية) بالإضافة إلى أن هذه الألعاب قد تنمي بعض المتغيرات الأخرى في نفس اللعبة الواحدة ولكن على الباحث التركيز على المتغيرات الأساسية أثناء عملية التدريب مع مراعاة المحافظة على سلامة الناشئين من الإصابات خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.

ثانيا : طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي :

سيتم استخدام طريقتي التدريب الفتري بنوعيه منخفض الشدة من (60 80)%(لتدريب التحمل العام) ومرتفع الشدة (80 -90 %) (لتدريب تحمل السرعة تحمل القوة وطريقة التدريب التكراري(90 -100%) (لتدريب السرعة الانتقالية والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة) في البرنامج التدريبي المقترح وسيتم قياس الشدة من خلال قياس النبض لدى الناشئ يدويا ومن خلال ساعات polar.

ثالثا: آلية تنفيذ البرنامج :

سيتم توزيع البرنامج التدريبي لمدة ثلاثة أشـــهر(36) وحـــدة تدريبيـــة بواقـــع (3) وحـــدات تدريبية في الأسبوع وذلك على النحو التالي:

- تحديد (36) وحدة تدريبية خلال ثلاثة أشهر.

- تحديد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع(السبت الاثنين الخميس).

- زمن فترة الإحماء (20) دقيقة مع الاطالات وغالبا ما يكون الإحماء بالكرات.

- زمن الجزء الختامي (10) دقائق.

- الزمن الكلي للعمل يتـــراوح مـــن (30 -45) دقيقـــة فـــي كـــل وحـــدة تدريبيـــة مقـــسمة إلى(3) العاب في كل وحدة تدريبية حيث يقل الزمن كلما زادت الشدة.

- يتراوح الزمن الراحة الكلي للوحدة التدريبية من(11,30 57,30) دقيقة.

- يتراوح زمن الوحدة التدريبية الكلي من (81,58 - 125,23) دقيقة.

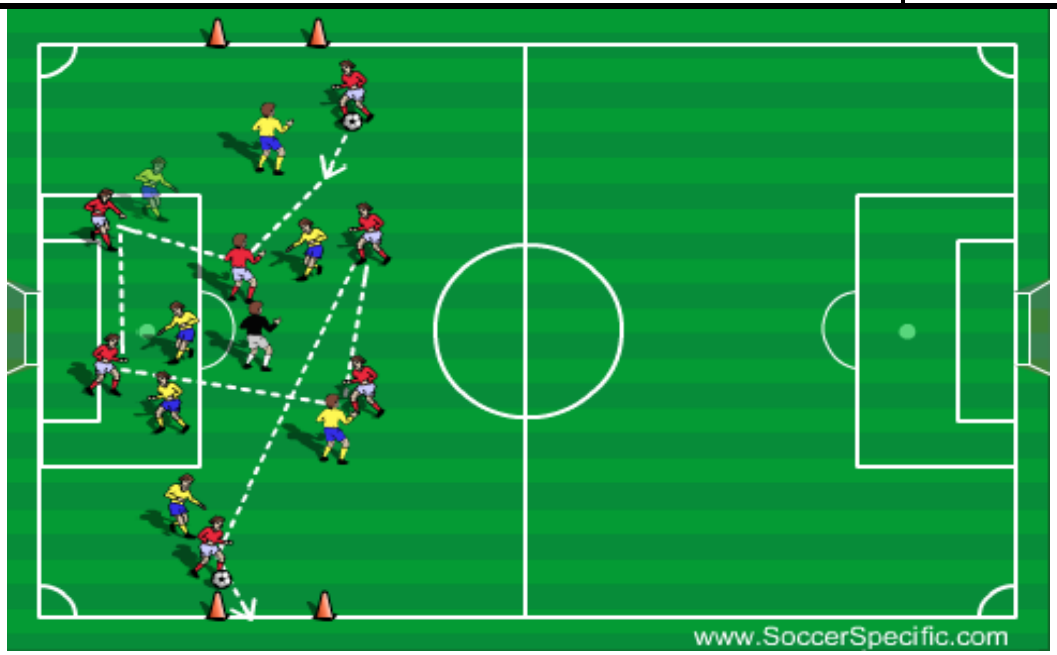
- فترة الراحة تكون ايجابية وموزعـــة فـــي البرنـــامج التـــدريبي المقتـــرح حـــسب طريقـــة التدريب كما هو موضح في البرنامج التـــدريبي. وفتـــرة الراحـــة بـــين المجموعـــات فـــي طريقة التدريب الفتري من (2 -4) دقائق وفتـــرة الراحـــة بـــين المجموعـــات فـــي طريقـــة التدريب التكراري من (3 -5) دقائق.

- تم تحديد ناشئ ثقافي طولكرم (14 -16) سنة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- سيتم اســـتخدام (18) لعبـــة لتنميـــة المتغيـــرات البدنيـــة والمهاريـــة والفـــسيولوجية فـــي البرنامج التدريبي المقترح موزعة في الجداول التالية:

اللعبة رقم 1

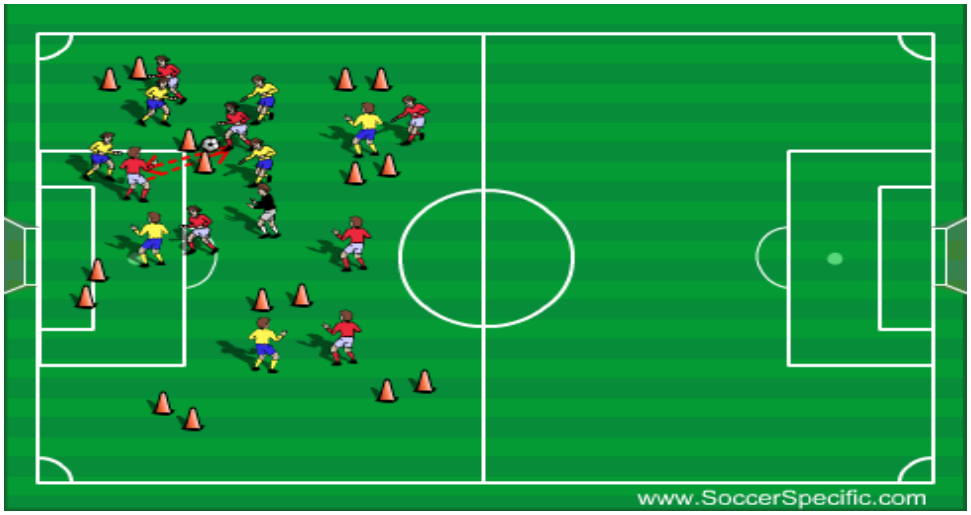
الهدف من اللعبة	تنمية التحمل العام بالإضافة إلى مهارة الجري بالكرة .
الأدوات المستخدمة	أقماع كرة قدم واحدة فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت .
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (7*7) بالإضافة إلى لاعب محايد ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب مع وضع مرمى من أقماع على خطي التماس لنصف الملعب بحيث يصبح هناك مرميين المسافة بينهما 5 أمتار كما في الشكل (1) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة في مهاجمة الفريق الأخر من اجل الوصول إلى مرماه من خلال الجري بالكرة وتبادل التمرير بينما يحاول الفريق الأخر قطع الكرة ويجب على اللاعب الذي يستلم الكرة أن يجري بالكرة على الأقل 5 لمسات للكرة (خطوات) ثم يقوم بالتمرير يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن احد لاعبيه من ضبط الكرة خلف خط المرمى للفريق الآخر أي نعل القدم يكون على الكرة.



الشكل رقم 1

اللعبة رقم 2

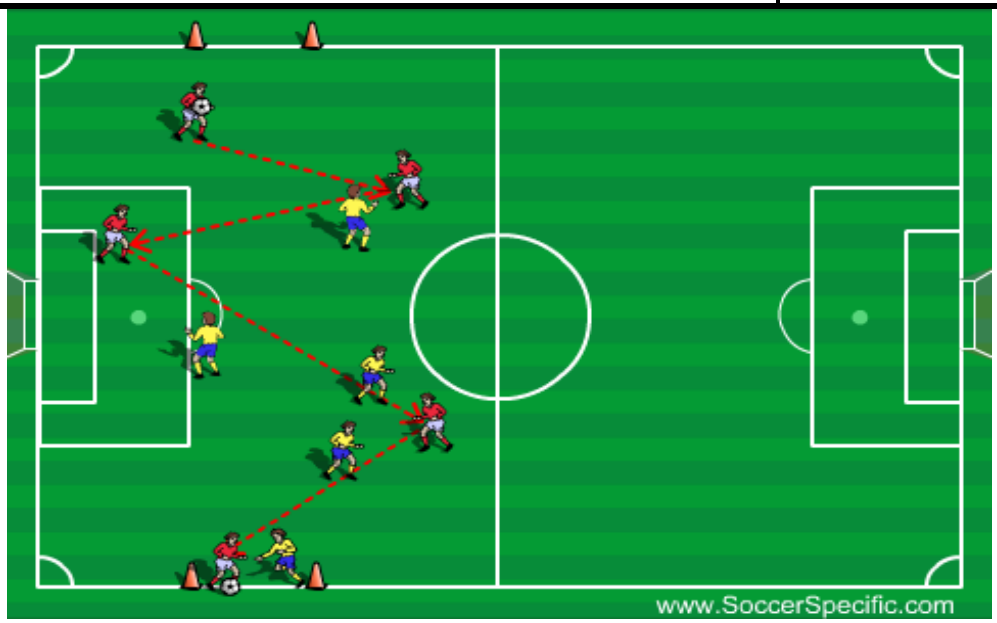
الهدف من اللعبة	تنمية التحمل العام بالإضافة إلى مهارة دقة التمرير.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرة قدم واحدة فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت .
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (7*7) بالإضافة إلى لاعب محايد ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب مع وضع (8) مرمى في نصف الملعب والمرمى هو عبارة عن قمعين المسافة بينهما 1 متر كما في الشكل (2) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة وتبادل التمرير يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن احد لاعبيه من تمرير الكرة من بين القمعين إلى زميله والذي بدوره يعيدها من بين نفس القمعين إلى نفس الزميل.



الشكل رقم 2

اللعبة رقم 3

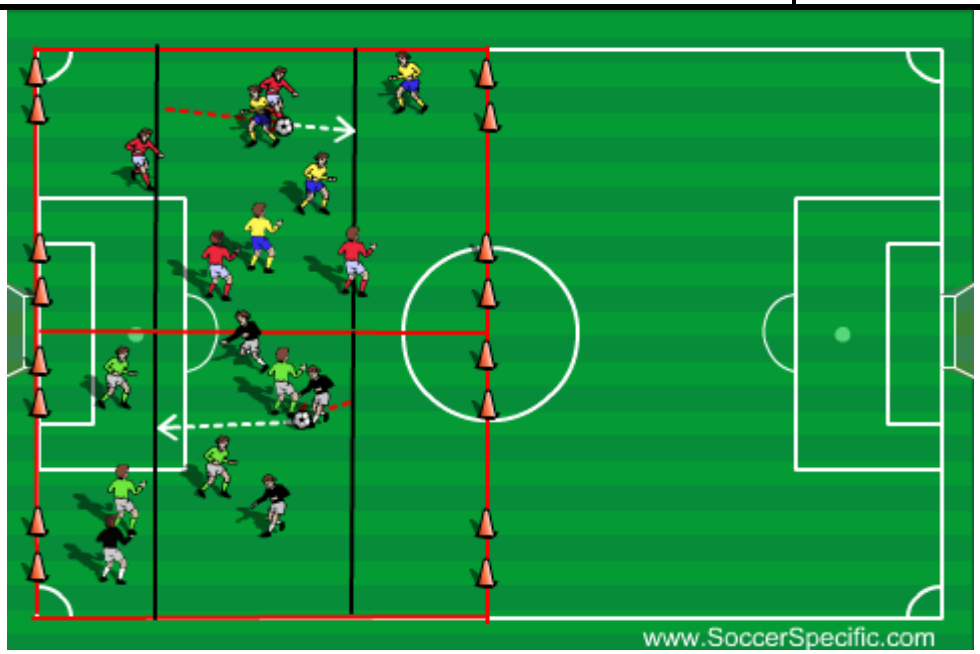
الهدف من اللعبة	تنمية التحمل العام بالإضافة الى رمية التماس والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين .
الادوات المستخدمة	اقماع كرة قدم واحدة فانيلات مختلفة الالوان ساعة توقيت .
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (5*5) ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب مع وضع مرميين على خط التماس لكل فريق والمرمى هو عبارة عن قمعين المسافة بينهما 5 متر كما في الشكل (3) وعند اشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بتبادل نقل الكرة بين اللاعبين برمية التماس القانونية للوصول الى مرمى الفريق الاخر ويتم قطع الكرة من الفريق الاخر باليدين فقط وإذا لم تلعب رمية التماس بالطريقة القانونية تحتسب خطأ ويتم اعطاء الكرة للفريق الأخر يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن احد لاعبيه من وضع الكرة باليدين على خط المرمى للفريق الاخر .



الشكل رقم 3

اللعبة رقم 4

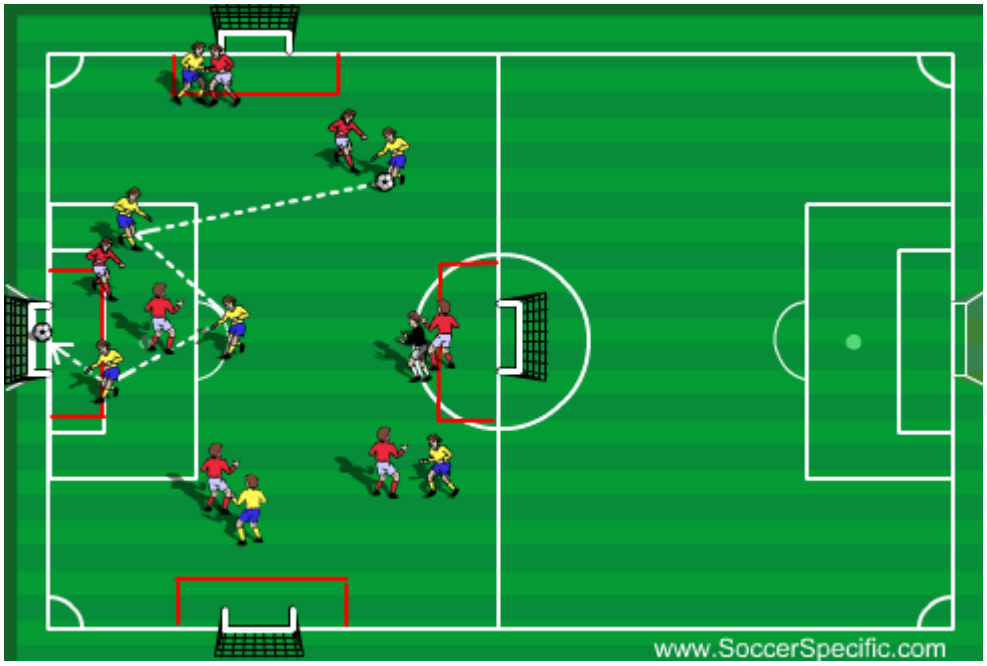
الهدف من اللعبة	تنمية التحمل العام بالإضافة إلى مهارة المراوغة.
الأدوات المستخدمة	أقماع بجميع أشكالها كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت .
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم مقسم إلى قسمين بالتساوي.
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى مجموعتين في كل مجموعة فريقين (4*4) ثم يتم تقسيم نصف الملعب إلى جزأين ويقسم كل جزء من نصف الملعب الى 3 مناطق يتوزع اللاعبون في نصف الملعب ويتم وضع 4 مرمى في كل جزء من الملعب كما في الشكل (4) وعند إشارة المدرب يبدأ كل لاعب من الفريق الجري بالكرة وتبادل التمرير ما عدا منطقة الوسط في كل من جزئي نصف الملعب والتي لا يسمح فيها بتبادل التمرير وإنما فقط المراوغة لاجتياز منطقة الوسط من قبل اللاعب.



الشكل رقم 4

اللعبة رقم 5

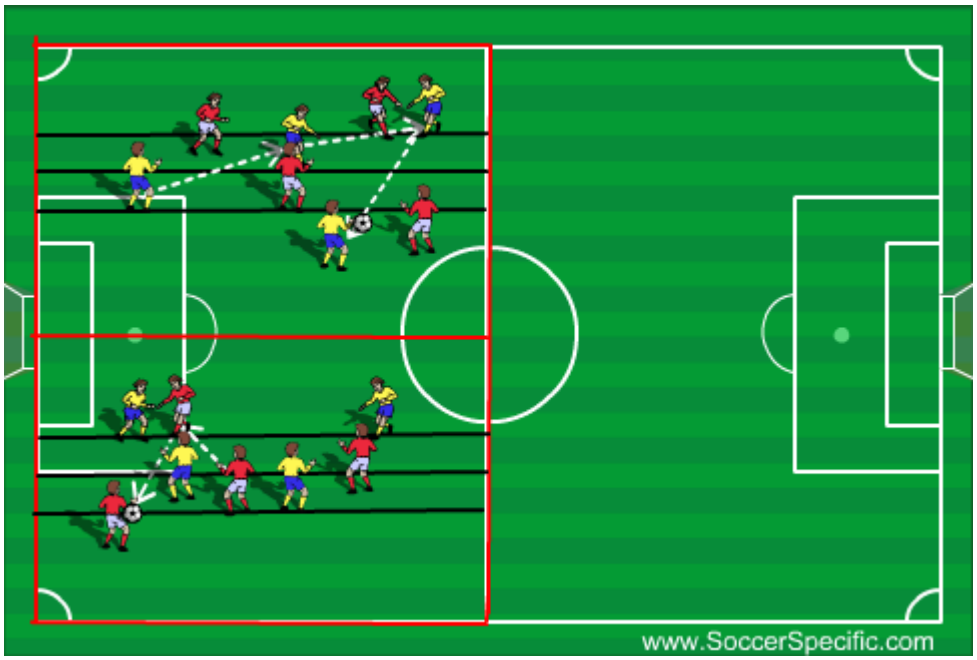
الهدف من اللعبة	تنمية التحمل العام بالإضافة إلى مهارة ركل الكرة.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرة قدم واحدة فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت .
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (7*7) بالإضافة إلى لاعب محايد ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب مع وضع أربعة مرمى وعند كل مرمى منطقة محددة هي المنطقة المسموح منها ركل الكرة على المرمى كما في الشكل (5) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بمهاجمة الفريق الآخر بالجري بالكرة وتبادل التمرير من اجل التصويب على أي من الاربعة مرمى من مسافة قريبة يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن احد لاعبيه من إحراز هدف في أي من المرمى الاربعة.



الشكل رقم 5

اللعبة رقم 6

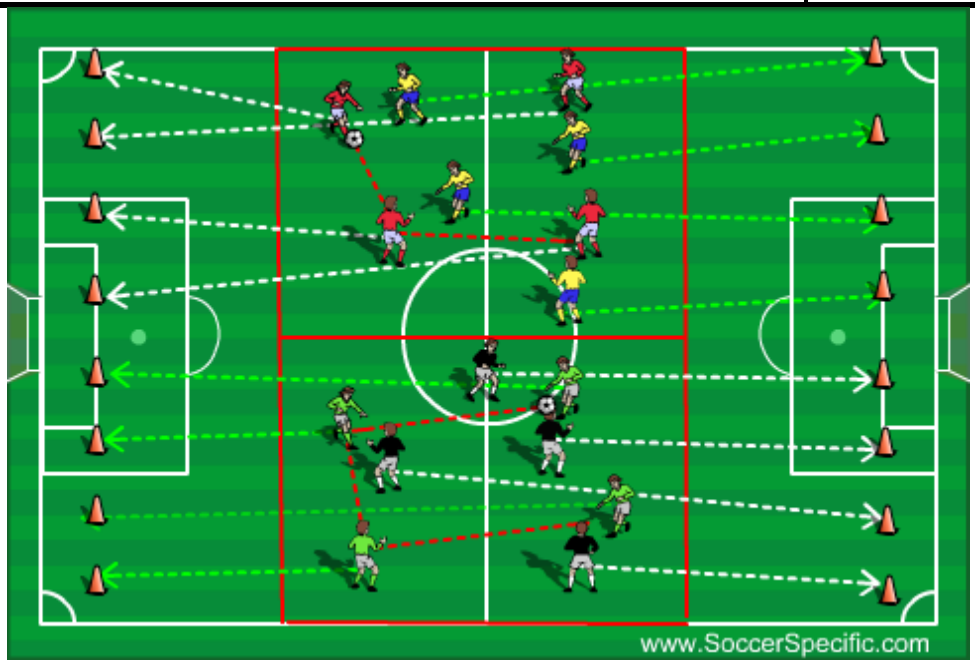
الهدف من اللعبة	تنمية التحمل العام بالإضافة إلى مهارة التمرير.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم مقسم الى 3 ممرات عرضيا .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى مجموعتين في كل مجموعة فريقين (4*4) ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب المقسم الى جزأين حيث تم تقسيم كل جزء الى ممرين والمسافة بين كل خط والآخر 5 متر كما في الشكل (6) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة وتبادل التمرير مع محاولة ان تجتاز الكرة الممرين يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن لاعبي الفريق من تمرير الكرة واجتيازها الممرين لنفس لاعب الفريق.



الشكل رقم 6

اللعبة رقم 7

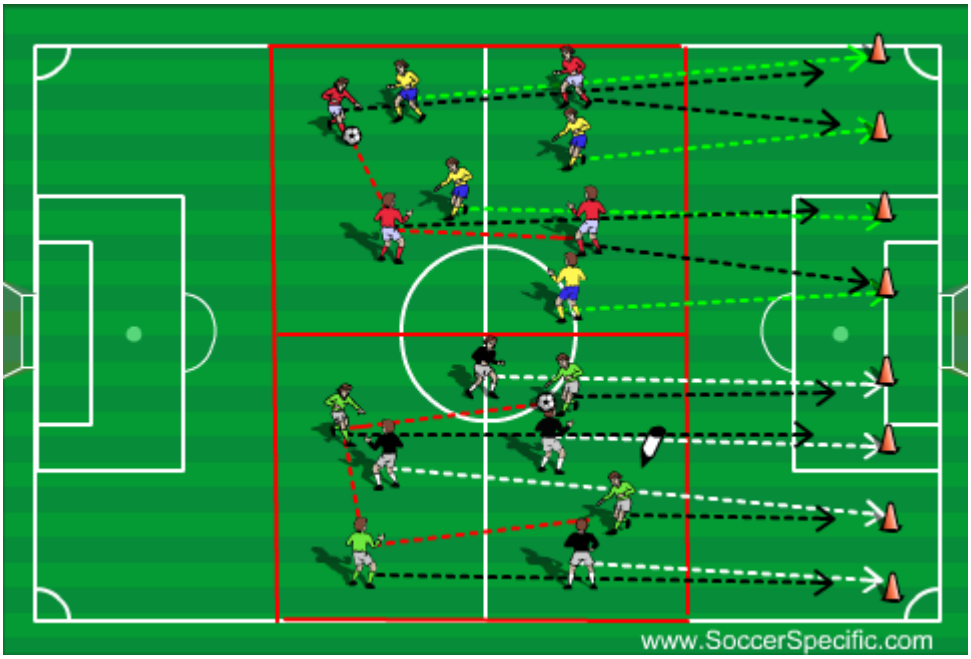
الهدف من اللعبة	تنمية السرعة الانتقالية بالإضافة إلى مهارة التمرير.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت .
مكان اللعبة	منتصف الملعب مقسم جزأين مساحة كل جزء(30*25)متر بالإضافة إلى الأقماع على بعد 30 متر من جزئي الملعب على كلا الجانبين .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة مقسمة إلى فريقين (4*4) ثم يتوزع اللاعبون في جزائي الملعب كما في الشكل (7) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة وتبادل التمرير مع محاولة الفريق الأخر قطع الكرة وتبادل التمرير فيما بينهم وعند إشارة المدرب يقوم كل فريق بالعدو أسرع ما يمكن الى الأقماع المنتشرة على مستوى خط ال6 حسب ما يحدده المدرب مسبقا والعودة مشي يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن لاعبي الفريق من عمل 10 تمريرات متتالية.



الشكل رقم 7

اللعبة رقم 8

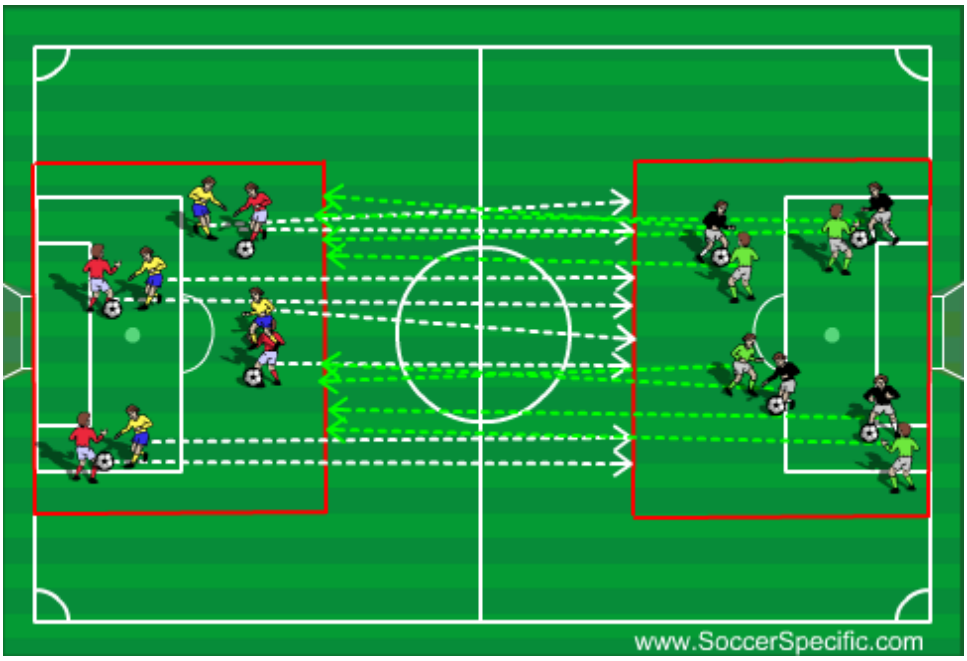
الهدف من اللعبة	تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة بالإضافة الى التمرير.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	منتصف الملعب مقسم جزأين مساحة كل جزء(30*25)متر بالإضافة إلى الأقماع على بعد 30 متر من جزئي الملعب على كلا الجانبين .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة مقسمة إلى فريقين (4*4) ثم يتوزع اللاعبون في جزائي الملعب كما في الشكل (8)، وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة وتبادل التمرير مع محاولة الفريق الأخر قطع الكرة وتبادل التمرير فيما بينهم ، وعند إشارة المدرب يقوم كل فريق بالعدو أسرع ما يمكن الى الأقماع المنتشرة على مستوى خط ال6 والفريق الأخر يقوم باللحاق به حسب ما يحدده المدرب مسبقا والعودة مشي لجميع اللاعبين، يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن لاعبي الفريق من عمل 10 تمريرات متتالية.



الشكل رقم 8

اللعبة رقم 9

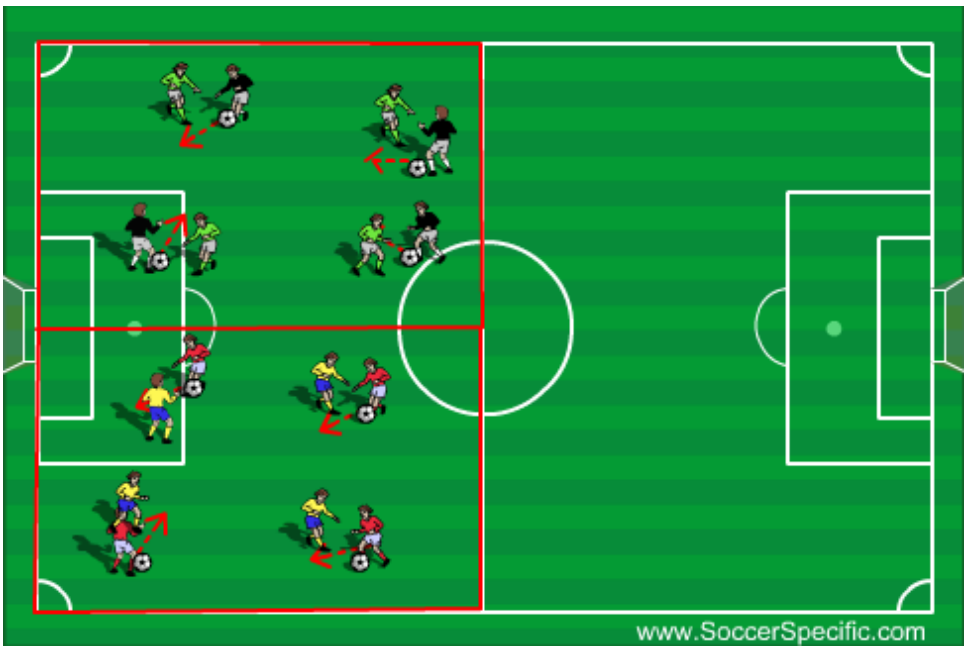
الهدف من اللعبة	تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة بالإضافة الى الجري بالكرة.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	ملعبين مساحتهما (30*30) عند خط ال18 .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة مقسمة إلى فريقين (4*4) ثم يتوزع اللاعبون في جزائي الملعب ويكون مع كل لاعب لأحد الفريقين في كل جزء كرة قدم كما في الشكل (9) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة والاحتفاظ بها مع محاولة الفريق الأخر قطع الكرة وعند إشارة المدرب يقوم كل فريق بالعدو أسرع ما يمكن إلى جزء الملعب الأخر بحيث الفريق الذي يستحوذ على الكرة يجري بالكرة والفريق الآخر بدون كرة والعكس في المرة الثانية.



الشكل رقم 9

اللعبة رقم 10

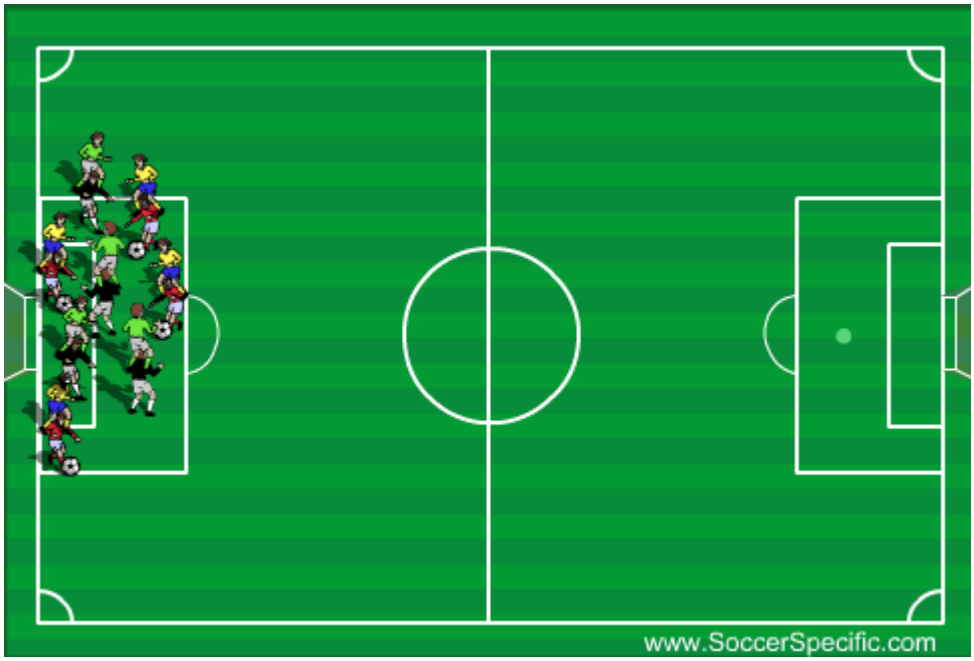
الهدف من اللعبة	تنمية تحمل القوة بالإضافة إلى المراوغة.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	نصف ملعب مقسم إلى جزأين.
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين في كل مجموعة فريقين (4*4) ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب المقسم إلى جزأين، احد الفريقين في كل جزء يمتلك كل لاعب كرة قدم ويراوغ لاعبي الفريق الأخر الذي لا يملك كرة ، والفريق الأخر يحاول قطع الكرة منه كما في الشكل (10) ، وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة والمراوغة مع محاولة الفريق الأخر قطع الكرة منه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعبون جميعهم بعمل 10 معدة والمرة الثانية 10 ضغط حسب ما يحدده المدرب وهكذا.



الشكل رقم 10

اللعبة رقم 11

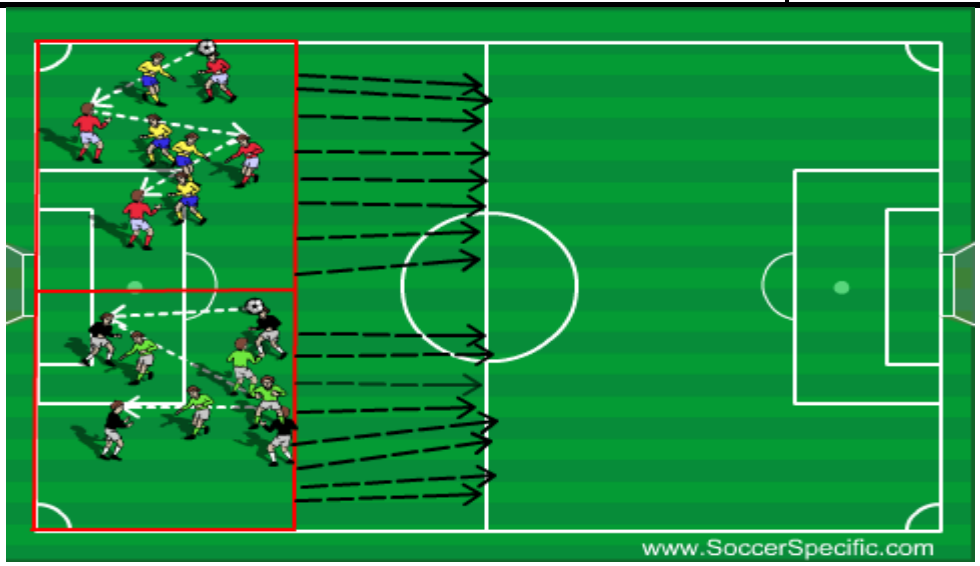
الهدف من اللعبة	تنمية تحمل القوة بالإضافة الى الجري بالكرة.
الأدوات المستخدمة	كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	خط ال18 .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين كل فريق يتكون من 4 لاعبين للجري و4 لاعبين يحملون على أكتافهم ثم يتوزع اللاعبون في منطقة ال18 مع كل لاعب لأحد الفرق كرة قدم والفريق الأخر يحاول قطع الكرة منه كما في الشكل (11) مع مراعاة أن جسم كل لاعب بما يناسبه مع اللاعبين الآخرين لكي يحمله على الأكتاف وفي كل مرة يتم التبديل بين اللاعبين بحيث يصبح الذي كان محمولا على الأكتاف هو الذي يحمل اللاعب.



الشكل رقم 11

اللعبة رقم 12

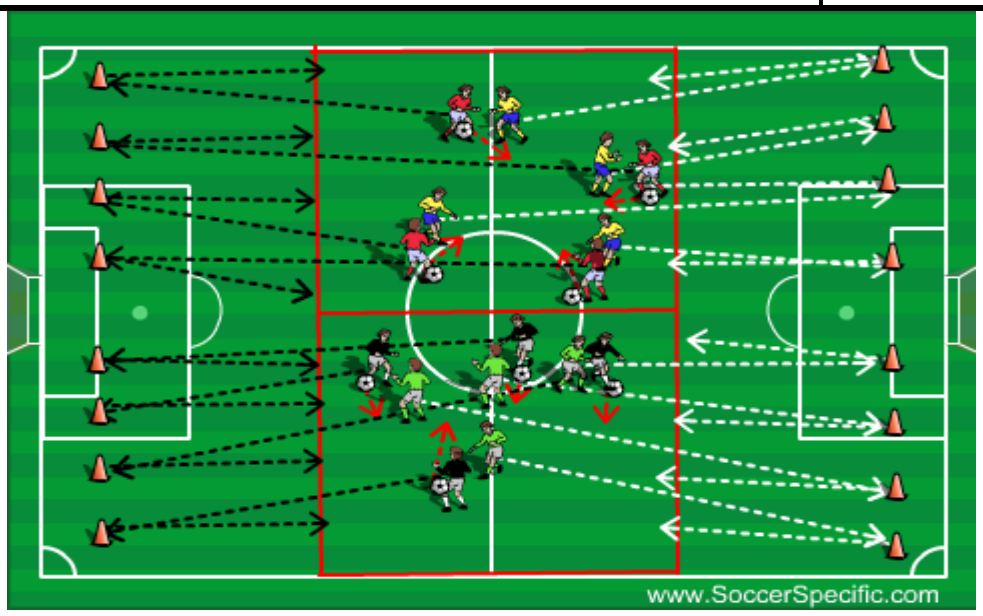
الهدف من اللعبة	تنمية تحمل القوة بالإضافة إلى ضرب الكرة بالرأس.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	ملعبين مساحتهما (30*25) متر.
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين في كل مجموعة فريقين وكل فريق يتكون من 4 لاعبين ثم يتوزع اللاعبون في كل جزء ملعب فريقين كما في الشكل (12) وعند إشارة المدرب يبدأ لاعبوا الفريق الحائز على الكرة بمسك الكرة باليدين ورميها في الهواء لضربها بالرأس لأحد زملائه والذي هو بدوره يقوم بضربها برأسه أيضا لأحد زملائه فيما بينهم بينما يحاول الفريق الأخر القفز لأعلى لقطع الكرة من الفريق الذي يتبادل ضرب الكرة بالرأس وعند إشارة المدرب يقوم جميع اللاعبين بالقفز على قدم واحدة إلى خط المنتصف 10 مرات والعود مشيا مع مراعاة انه في كل مرة يتم تغيير الرجل التي يقفز اللاعب عليها.



الشكل رقم 12

اللعبة رقم 13

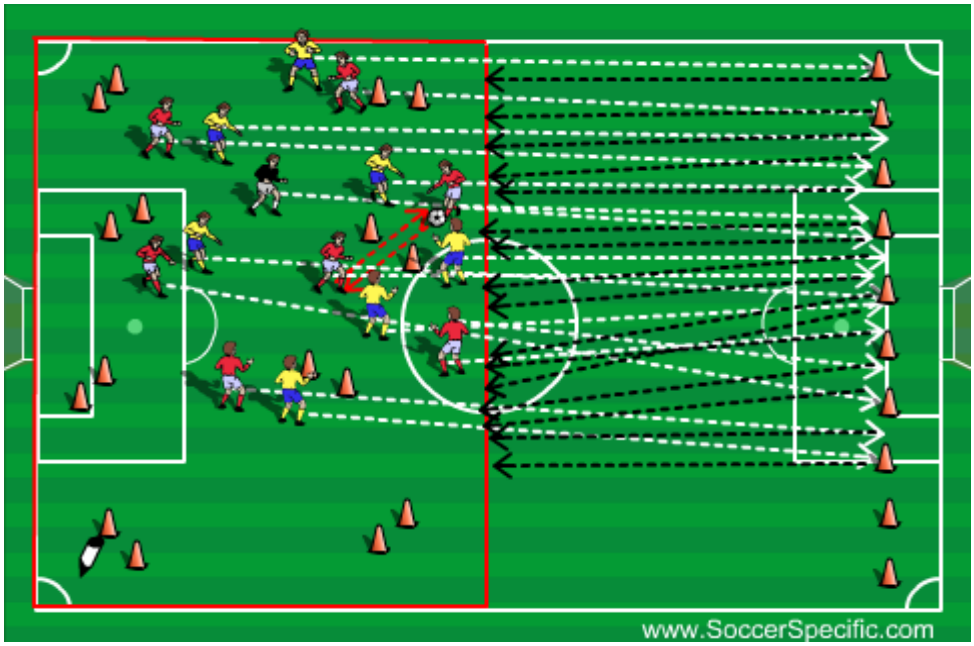
الهدف من اللعبة	تنمية تحمل السرعة بالإضافة إلى المراوغة.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	منتصف الملعب مقسم جزأين مساحة كل جزء(30*25)متر بالإضافة إلى الأقماع على بعد 30 متر من جزئي الملعب على كلا الجانبين .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة مقسمة إلى فريقين (4*4) مع احد الفريقين كرات للاعبيه ثم يتوزع اللاعبون في جزائي الملعب كما في الشكل (13) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة ومراوغة لاعبي الفريق الآخر مع محاولة الفريق الأخر قطع الكرة وعند إشارة المدرب يقوم كل فريق الفريق المستحوذ على الكرة بالعدو بالكرة أما الفريق الآخر بدون كرة في الاتجاه الآخر بالعدو أسرع ما يمكن الى الأقماع المنتشرة على مستوى خط ال6 والفريق والعودة سريعا لجميع اللاعبين وفي المرة الثانية تبديل الكرات بحيث تصبح الكرة مع الفريق الآخر.



الشكل رقم 13

اللعبة رقم 14

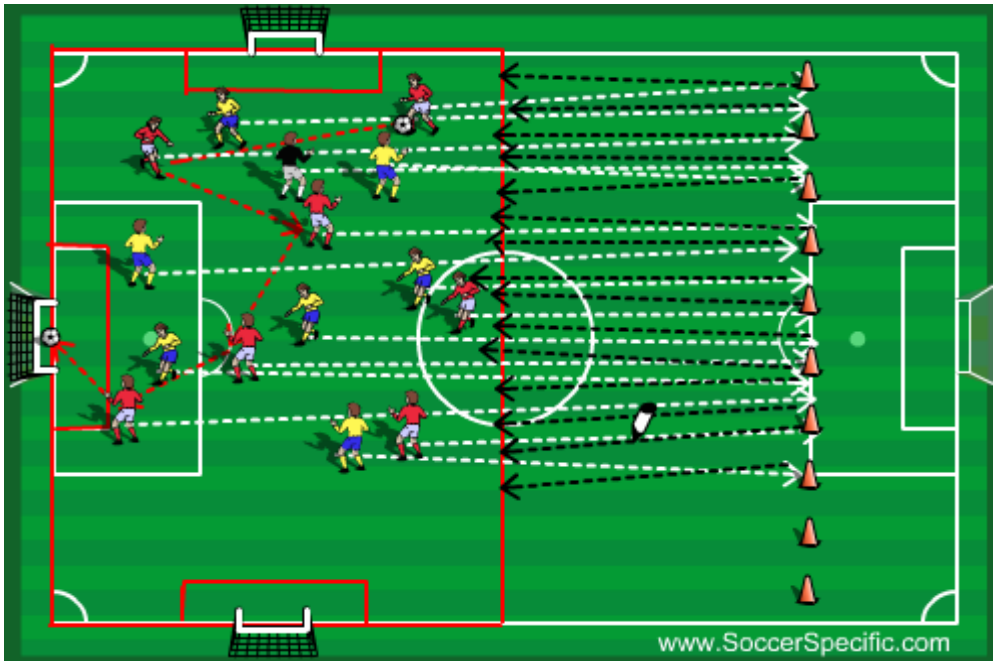
الهدف من اللعبة	تنمية تحمل السرعة بالإضافة إلى مهارة دقة التمرير.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	ملعب كرة القدم .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (7*7) بالإضافة إلى لاعب محايد ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب مع وضع (8) مرمى في نصف الملعب والمرمى هو عبارة عن قمعين المسافة بينهما 1 متر كما في الشكل (14) وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة وتبادل التمرير وعند إشارة المدرب يقوم اللاعبين بالعدو أسرع ما يمكن الى الأقماع الموجودة على خط ال6 في نصف الملعب من الجهة الاخرى والعودة سريعا الى نصف الملعب وهكذا يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن احد لاعبيه من تمرير الكرة من بين القمعين إلى زميله والذي بدوره يعيدها من بين نفس القمعين إلى نفس الزميل.



الشكل رقم 14

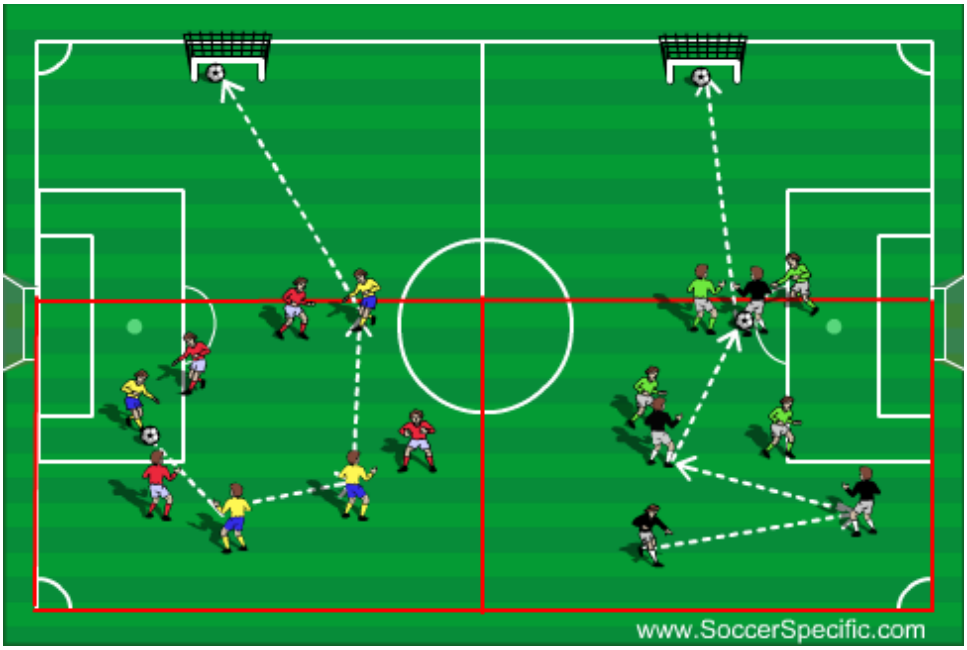
اللعبة رقم 15

الهدف من اللعبة	تنمية تحمل السرعة بالإضافة الى مهارة ركل الكرة.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرة قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم .
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (7*7) بالإضافة إلى لاعب محايد ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب مع وضع ثلاثة مرمى وعند كل مرمى منطقة محددة هي المنطقة المسموح منها ركل الكرة على المرمى كما في الشكل (15) الفريق الحائز على الكرة يقوم بمهاجمة الفريق الأخر بالجري بالكرة وتبادل التمرير من اجل التصويب على أي من الثلاثة مرمى من مسافة قريبة وعند إشارة المدرب يبدأ يقوم جميع اللاعبين بالعدو إلى خط ال 18 في الجهة الأخرى والعودة سريعا إلى نصف الملعب.



اللعبة رقم 16

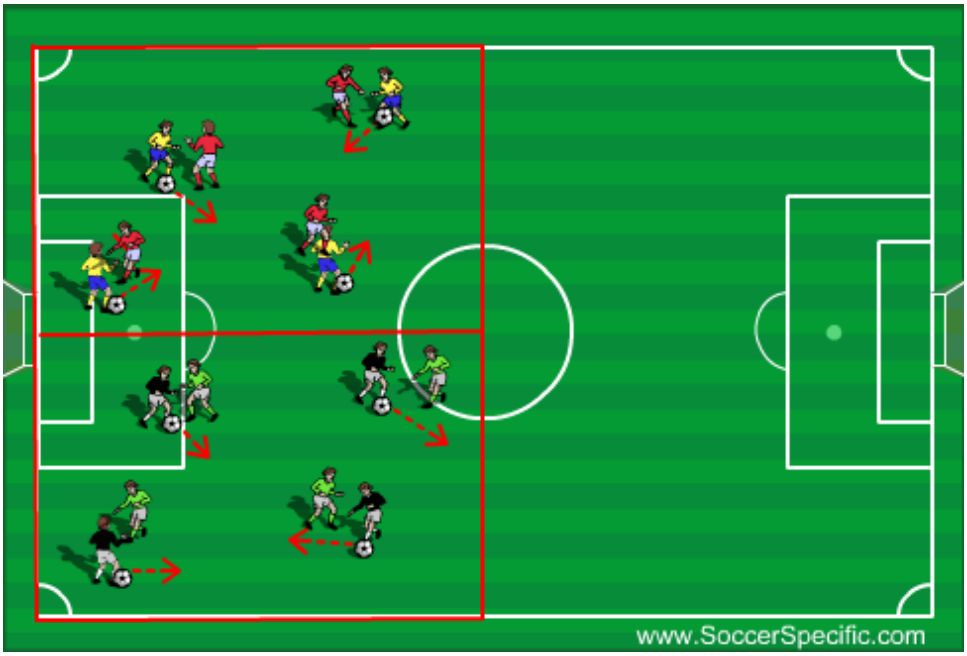
الهدف من اللعبة	تنمية القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى التصويب.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرة قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	ملعب كرة قدم.
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة مقسمة إلى فريقين (4*4) ثم يتوزع اللاعبون في جزئي الملعب مع احد الفريقين في كل جزء كرة قدم كما في الشكل (16) حيث يتبادل اللاعبين تمرير الكرة والتصويب على المرمى الذي يبعد 20متر وعند إشارة المدرب يقوم جميع اللاعبين بالقفز إلى أعلى بأقصى قوة حسب العدد الذي يحدده المدرب ويفوز الفريق الذي يستطيع تسجيل اكبر عدد من الأهداف.



الشكل رقم 16

اللعبة رقم 17

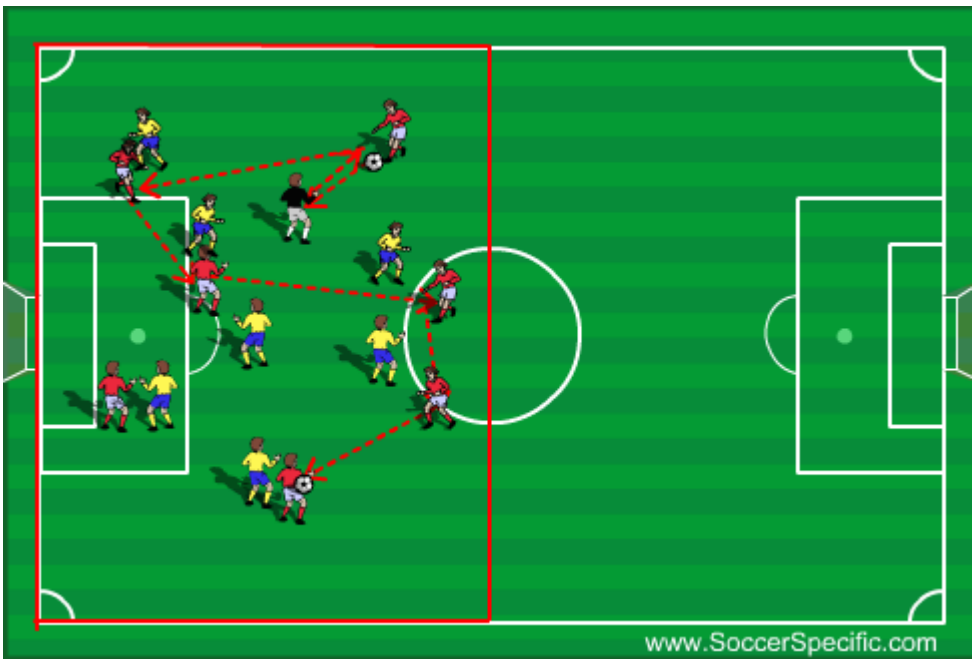
الهدف من اللعبة	تنمية القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى المراوغة.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	نصف ملعب مقسم الى جزأين.
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين وكل مجموعة مقسمة إلى فريقين (4*4)، مع احد الفريقين كرات للاعبيه، ثم يتوزع اللاعبون في جزئي الملعب كما في الشكل (17)، وعند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة ومراوغة لاعبي الفريق الآخر مع محاولة الفريق الأخر قطع الكرة، وعند إشارة المدرب يقوم جميع اللاعبين بالوثب للأعلى وللأمام بأقصى قوة، حسب العدد الذي يحدده المدرب.



شكل رقم 17

اللعبة رقم 18

الهدف من اللعبة	تنمية القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى مهارة التمرير.
الأدوات المستخدمة	أقماع كرات قدم فانيلات مختلفة الألوان ساعة توقيت.
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة قدم.
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (7*7) بالإضافة إلى لاعب محايد ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب كما في الشكل (15) الفريق الحائز على الكرة يقوم بمهاجمة الفريق الأخر بالجري بالكرة وتبادل التمرير والفريق الآخر يحاول قطع الكرة وتبادل التمرير وعند إشارة المدرب يقوم جميع اللاعبين بالقفز للأعلى وللجانب مرة يمين ومرة شمال بأقصى قوة.



الشكل رقم 18

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الأول	السبت	1	1	بدني : التحمل العام مهاري: الجري بالكرة	فتري منخفض الشدة	60-65%	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			2	بدني : التحمل العام مهاري: دفة التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
			3	بدني : التحمل العام مهاري: رمية التماس			5 دقائق	90 ث	3					
	الاثنين	2	4	بدني : التحمل العام مهاري: المراوغة	فتري منخفض الشدة	60-65%	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			5	بدني : التحمل العام مهاري: ركل الكرة			5 دقائق	90 ث	3					
			6	بدني : التحمل العام مهاري: التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
	الخميس	3	1	بدني : التحمل العام مهاري: الجري بالكرة	فتري منخفض الشدة	65-70%	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			2	بدني : التحمل العام مهاري: دفة التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
			3	بدني : التحمل العام مهاري: رمية التماس			5 دقائق	90 ث	3					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الثاني	السبت	4	4	بدني : التحمل العام مهاري: المراوغة	فتري منخفض الشدة	%65-60	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			5	بدني : التحمل العام مهاري: ركل الكرة			5 دقائق	90 ث	3					
			6	بدني : التحمل العام مهاري: التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
	الاثنين	5	1	بدني : التحمل العام مهاري: الجري بالكرة	فتري منخفض الشدة	%75-70	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			2	بدني : التحمل العام مهاري: دفة التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
			3	بدني : التحمل العام مهاري: رمية التماس			5 دقائق	90 ث	3					
	الخميس	6	4	بدني : التحمل العام مهاري: المراوغة	فتري منخفض الشدة	%70-65	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			5	بدني : التحمل العام مهاري: ركل الكرة			5 دقائق	90 ث	3					
			6	بدني : التحمل العام مهاري: التمرير			5 دقائق	90 ث	3					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الثالث	السبت	7	1	بدني : التحمل العام مهاري: الجري بالكرة	فتري منخفض الشدة	%75-70	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			2	بدني : التحمل العام مهاري: دفة التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
			3	بدني : التحمل العام مهاري: رمية التماس			5 دقائق	90 ث	3					
	الاثنين	8	4	بدني : التحمل العام مهاري: المراوغة	فتري منخفض الشدة	%75-70	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			5	بدني : التحمل العام مهاري: ركل الكرة			5 دقائق	90 ث	3					
			6	بدني : التحمل العام مهاري: التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
	الخميس	9	1	بدني : التحمل العام مهاري: الجري بالكرة	فتري منخفض الشدة	%80-75	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			2	بدني : التحمل العام مهاري: دفة التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
			3	بدني : التحمل العام مهاري: رمية التماس			5 دقائق	90 ث	3					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الرابع	السبت	10	4	بدني : التحمل العام مهاري: المراوغة	فتري منخفض الشدة	65-70%	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			5	بدني : التحمل العام مهاري: ركل الكرة			5 دقائق	90 ث	3					
			6	بدني : التحمل العام مهاري: التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
	الاثنين	11	1	بدني : التحمل العام مهاري: الجري بالكرة	فتري منخفض الشدة	70-75%	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			2	بدني : التحمل العام مهاري: دفة التمرير			5 دقائق	90 ث	3					
			3	بدني : التحمل العام مهاري: رمية التماس			5 دقائق	90 ث	3					
	الخميس	12	4	بدني : التحمل العام مهاري: المراوغة	فتري منخفض الشدة	75-80%	5 دقائق	90 ث	3	4-2 دقائق	3	45 د	17-13 دقيقة	92-88 دقيقة
			5	بدني : التحمل العام مهاري: ركل الكرة			5 دقائق	90 ث	3					
			6	بدني : التحمل العام مهاري: التمرير			5 دقائق	90 ث	3					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الخامس	السبت	13	7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير	التدريب التكراري	%95-90	120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3	5-3 دقيقة	6	37,30 د	35-25 دقيقة	102.30-92.30 دقيقة
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
	الاثنين	14	10	بدني: تحمل قوة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	%85-80	60 ث لعب 10 معدة	110 ث	10	4-2 دقيقة	3	33,33 د	57.30-53.30 دقيقة	121-117 دقيقة
			11	بدني: تحمل قوة مهاري: الجري بالكرة			60 ث لعب	110 ث	10					
			12	بدني: تحمل قوة مهاري:ضرب الكرة بالرأس			60 ث لعب 10 قفز	110 ث	10					
	الخميس	15	13	بدني: تحمل السرعة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	%85-80	60 ث لعب 12 ث عدو	110 ث	11	4-2 دقيقة	3	37,53 د	57.30-53.30 دقيقة	125.23-121.23 دقيقة
			14	بدني: تحمل السرعة مهاري: دقة التمرير			60 ث لعب 17 ث عدو	110 ث	10					
			15	بدني: تحمل السرعة مهاري: ركل الكرة			60 ث لعب 9 ث عدو	110 ث	10					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
السادس	السبت	16	16	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التصويب	التدريب التكراري	90-95%	120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6	5-3 دقيقة	3	40د	40-36 دقيقة	110-106 دقيقة
			17	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: المراوغة			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6					
			18	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التمرير			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6					
	الاثنين	17	7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير	التدريب التكراري	95-100%	120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3	5-3 دقيقة	5	31,25 د	28.33-20.33 دقيقة	89.58-81.58 دقيقة
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
	الخميس	18	13	بدني: تحمل السرعة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	85-90%	60 ث لعب 12 ث عدو	110 ث	10	4-2 دقيقة	3	36,33 د	57.30-53.30 دقيقة	94.03-90.03 دقيقة
			14	بدني: تحمل السرعة مهاري: دقة التمرير			60 ث لعب 17 ث عدو	110 ث	10					
			15	بدني: تحمل السرعة مهاري: ركل الكرة			60 ث لعب 9 ث عدو	110 ث	10					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
السابع	السبت	19	10	بدني: تحمل قوة مهاري: المراوغة	فتري	85-90%	60 ث لعب 10 معدة	110 ث	9	4-2 دقيقة	3	30 د	52-48 دقيقة	112-108 دقيقة
			11	بدني: تحمل قوة مهاري: الجري بالكرة	مرتفع الشدة		60 ث لعب	110 ث	9					
			12	بدني: تحمل قوة مهاري:ضرب الكرة بالرأس			60 ث لعب 10 قفز	110 ث	9					
	الاثنين	20	16	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التصويب	التدريب التكراري	95-100%	120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	5	5-3 دقيقة	3	33 د	34-30 دقيقة	97-93 دقيقة
			17	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: المراوغة			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	5					
			18	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التمرير			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	5					
	الخميس	21	13	بدني: تحمل السرعة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	80-85%	60 ث لعب 12 ث عدو	110 ث	11	4-2 دقيقة	3	37,53 د	57.30-53.30 دقيقة	125.23-121.23 دقيقة
			14	بدني: تحمل السرعة مهاري: دقة التمرير			60 ث لعب 17 ث عدو	110 ث	10					
			15	بدني: تحمل السرعة مهاري: ركل الكرة			60 ث لعب 9 ث عدو	110 ث	10					

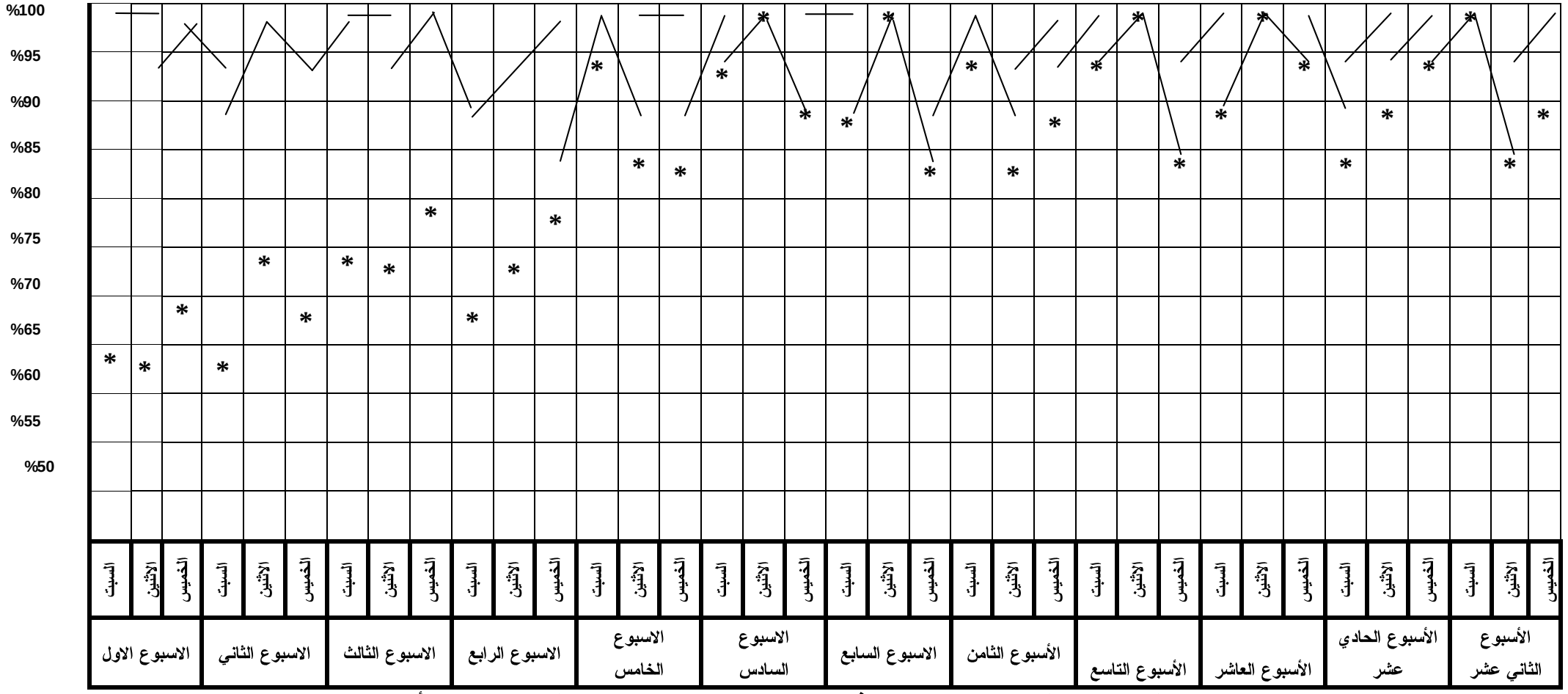
الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الثامن	السبت	22	7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير	التدريب التكراري	90-95%	120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3	5-3 دقيقة	6	37,30 د	35-25 دقيقة	102.30-92.30 دقيقة
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
	الاثنين	23	10	بدني: تحمل قوة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	80-85%	60 ث لعب 10 معدة	110 ث	10	4-2 دقيقة	3	33,33 د	57.30-53.30 دقيقة	121-117 دقيقة
			11	بدني: تحمل قوة مهاري: الجري بالكرة			60 ث لعب	110 ث	10					
			12	بدني: تحمل قوة مهاري:ضرب الكرة بالرأس			60 ث لعب 10 قفز	110 ث	10					
	الخميس	24	13	بدني: تحمل السرعة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	85-90%	60 ث لعب 12 ث عدو	110 ث	10	4-2 دقيقة	3	36,33 د	57.30-53.30 دقيقة	94.03-90.03 دقيقة
			14	بدني: تحمل السرعة مهاري: دقة التمرير			60 ث لعب 17 ث عدو	110 ث	10					
			15	بدني: تحمل السرعة مهاري: ركل الكرة			60 ث لعب 9 ث عدو	110 ث	10					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
التاسع	السبت	25	16	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التصويب	التدريب التكراري	90-95%	120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6	5-3 دقيقة	3	40د	40-36 دقيقة	110-106 دقيقة
			17	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: المراوغة			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6					
			18	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التمرير			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6					
	الاثنين	26	7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير	التدريب التكراري	95-100%	120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3	5-3 دقيقة	5	31,25 د	28.33-20.33 دقيقة	89.58-81.58 دقيقة
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
	الخميس	27	13	بدني: تحمل السرعة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	80-85%	60 ث لعب 12 ث عدو	110 ث	11	4-2 دقيقة	3	37,53 د	57.30-53.30 دقيقة	125.23-121.23 دقيقة
			14	بدني: تحمل السرعة مهاري: دقة التمرير			60 ث لعب 17 ث عدو	110 ث	10					
			15	بدني: تحمل السرعة مهاري: ركل الكرة			60 ث لعب 9 ث عدو	110 ث	10					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
العاشر	السبت	28	10	بدني: تحمل قوة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	85-90%	60 ث لعب 10 معدة	110 ث	9	4-2 دقيقة	3	30 د	52-48 دقيقة	112-108 دقيقة
			11	بدني: تحمل قوة مهاري: الجري بالكرة			60 ث لعب	110 ث	9					
			12	بدني: تحمل قوة مهاري:ضرب الكرة بالرأس			60 ث لعب 10 قفز	110 ث	9					
	الاثنين	29	16	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التصويب	التدريب التكراري	95-100%	120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	5	5-3 دقيقة	3	33 د	34-30 دقيقة	97-93 دقيقة
			17	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: المراوغة			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	5					
			18	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التمرير			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	5					
	الخميس	30	7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير	التدريب التكراري	90-95%	120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3	5-3 دقيقة	6	37,30 د	35-25 دقيقة	102.30-92.30 دقيقة
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الحادي عشر	السبت	31	10	بدني: تحمل قوة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	80-85%	60 ث لعب 10 معدة	110 ث	10	4-2 دقيقة	3	33,33 د	57.30-53.30 دقيقة	121-117 دقيقة
			11	بدني: تحمل قوة مهاري: الجري بالكرة			60 ث لعب	110 ث	10					
			12	بدني: تحمل قوة مهاري:ضرب الكرة بالرأس			60 ث لعب 10 قفز	110 ث	10					
	الاثنين	32	13	بدني: تحمل السرعة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	85-90%	60 ث لعب 12 ث عدو	110 ث	10	4-2 دقيقة	3	36,33 د	57.30-53.30 دقيقة	94.03-90.03 دقيقة
			14	بدني: تحمل السرعة مهاري: دقة التمرير			60 ث لعب 17 ث عدو	110 ث	10					
			15	بدني: تحمل السرعة مهاري: ركل الكرة			60 ث لعب 9 ث عدو	110 ث	10					
	الخميس	33	16	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التصويب	التدريب التكراري	90-95%	120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6	5-3 دقيقة	3	40د	40-36 دقيقة	110-106 دقيقة
			17	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: المراوغة			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6					
			18	بدني: قوة مميزة بالسرعة مهاري: التمرير			120 ث لعب 12 ث القفز	120 ث	6					

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	الألعاب المستخدمة في الوحدة التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن اللعبة	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي الراحة	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الثاني عشر	السبت	34	7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير	التدريب التكراري	95-100%	120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3	5-3 دقيقة	5	31,25 د	28.33-20.33 دقيقة	89.58-81.58 دقيقة
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			9	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: الجري بالكرة			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			7	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
			8	بدني: السرعة الانتقالية مهاري: التمرير			120 ث لعب 5 ث سرعة	50 ث	3					
	الاثنين	35	13	بدني: تحمل السرعة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	80-85%	60 ث لعب 12 ث عدو	110 ث	11	4-2 دقيقة	3	37,53 د	57.30-53.30 دقيقة	125.23-121.23 دقيقة
			14	بدني: تحمل السرعة مهاري: دقة التمرير			60 ث لعب 17 ث عدو	110 ث	10					
			15	بدني: تحمل السرعة مهاري: ركل الكرة			60 ث لعب 9 ث عدو	110 ث	10					
	الخميس	36	10	بدني: تحمل قوة مهاري: المراوغة	فتري مرتفع الشدة	85-90%	60 ث لعب 10 معدة	110 ث	9	4-2 دقيقة	3	30 د	52-48 دقيقة	112-108 دقيقة
			11	بدني: تحمل قوة مهاري: الجري بالكرة			60 ث لعب	110 ث	9					
			12	بدني: تحمل قوة مهاري:ضرب الكرة بالرأس			60 ث لعب 10 قفز	110 ث	9					



الشكل يوضح شدة التدريب (التموج في التدريب) للبرنامج التدريبي المقترح خلال 12 أسبوع

ارجوا التكرم بإبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسبا لهذا البرنامج التدريبي:

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

مع كل الشكر والتقدير

الباحث : محمد شربجي

ملحق رقم (2) الاختبارات المستخدمة

توصيف اختبارات المتغيرات الفسيولوجية:

1- اختبار القدرة اللاوكسجينية (الفوسفاجينية):

اختبار الخطوة لمدة (10 ثوان): بداية يتم اخذ وزن اللاعب، وبعدها يبدأ الاختبار بالوقوف مواجها لصندوق بارتفاع (40سم)، حيث يضع اللاعب إحدى رجليه على سطح الصندوق، بينما تكون الأخرى حرة على الأرض وممدودة باستقامة الظهر بحيث لا تستخدم في الدفع إلى الأعلى عن طريق المرجحة، ويكون العدد واحد للأعلى (فوق الصندوق)، واثنان للأسفل (تحت)، ويستمر العمل لمدة (10 ثوان) صعودا وهبوطا، وبعدها يحسب لكل صعود وهبوط خطوة واحدة.

اختبار القدرة اللاوكسجينية (اختبار الخطوة لمدة (10ث))

يتم حساب القدرة اللاوكسجينية من خلال المعادلة الآتية بعد تحويل ارتفاع سطح الصندوق من (40 سم) إلى (0.4 م) وذلك لتوحيد الوحدات (سيد، 1998، ص 162).

القدرة اللاوكسجينية= 1.33× وزن اللاعب (كغم) × 0.4م × عدد الخطوات خلال (10 ثوان)
الزمن (10 ثوان)

2- اختبار السعة اللاوكسجينية (اللاكتيكية):

اختبار الخطوة لمدة (30 ثانية): وهو اختبار مشابه للاختبار الأول (الخطوة لـــ10 ثوان)، إلا أن تسجيل الخطوات يتم خلال مدة (30 ثانية) ويتم حساب القدرة وفق المعادلة الآتية:

السعة اللاوكسجينية = 1.33× وزن اللاعب (كغم)×0.4 م × عدد الخطوات خلال (30 ثانية)
الزمن (30 ثانية)

(سيد، 1998، ص 163).

3- اختبار كوبر (جري 12دقيقة)

هدف الاختبار: قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي لإيجاد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max) .

الملعب والأدوات المستخدمة : (ساعة إيقاف أقماع أو أعلام لتحديد مضمار الركض ملعب صافرة ، شريط قياس من نوع كركر بطول 50 متر)، حيث يرسم مضمار للركض، ويحدد في أقماع المسافة بين كل قمعين عشرة أمتار ويحدد مكان للبداية .

طريقة أداء الاختبار: يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار لمدة اثني عشرة دقيقة متواصلة، ليحاول كل لاعب قطع أكبر مسافة ممكنة وعند انتهاء الزمن يتم حساب المسافة المقطوعة بالمتر .

التسجيل : عند سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار، يقف كل لاعب مكانه لتحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية، وذلك بحساب عدد الدورات التي قطعها مضروباً في مسافة كل دورة

ويضاف عليها عدد الأمتار الأخيرة التي وقف عندها اللاعب بعد اجتياز خط البداية لآخر مرة ومن ثم تحوّل المسافة من متر الى كيلومتر.

تستخدم المعادلة التي أوردها الهزاع (2008 ص496)، لإيجاد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وهي: - (VO2max) مليلتر/كغم/د = 22.351x(المسافة المقطوعة بالكيلومتر) - 11.289

اختبار كوبر جري (12) دقيقة

توصيف اختبارات المتغيرات البدنية :

1- **اختبار التحمل العام :**

إسم الإختبار : جري1500 م.

هدف الإختبار : قياس التحمل .

الملعب والأدوات المستخدم: مضمار ألعاب القوى ساعة إيقاف إشارة مرئية للبدء.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف البداية وعند إعطاء إشارة البدء له يجري لمسافة 1500م.

القياس: يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء.

حتى وصوله خط النهاية لأقرب 10/1من الثانية.

اختبار جري1500 م

2- <u>اختبار السرعة الإنتقالية:</u>

إسم الإختبار :30 م عدو من البدء العالي.

هدف الإختبار : قياس السرعة الانتقالية للاعب.

الملعب والأدوات: مضمار الجري رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة 30 م ورسم خط على بعد 10 م خلف خط البداية و10 م بعد خط النهاية ساعة إيقاف صافرة.

طريقة تنفيذ الاختبار : يقف اللاعب على الخط المرسوم خلف خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالي للعدو ، عند سماع الصافره يجري اللاعب باقصي سرعه حتى يجتاز الخط المرسوم بعد خط النهاية. يسجل المدرب زمن عدو اللاعب من خط البداية إلى خط النهاية بأخذ اللاعب ثلاث محاولات بينها فترة راحة لعودة اللاعب لحالته الطبيعية .

التسجيل : يسجل أحسن زمن من الثلاث محاولات للاعب .

اختبار30 م عدو من البدء العالي

3- **اختبار تحمل القوة (للمعدة):**

اسم الاختبار:الجلوس من رقود القرفصاء لمدة 30 ث .

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ.

الأدوات: ساعة إيقاف مرتبه أو أرض مستوية ونظيفة.

طريقة الأداء : رقود على الظهر ثني الركبتين ، والقدمين على الأرض بفتحة مناسبة ، تشبيك الذراعين فوق الصدر (أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن)، يعود المختبر بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى تلامس الكتفان الأرض (دون ارتطامها بقوة) يكرر المختبر الرفع والخفض (الجلوس من الوقود ثم العودة إلى الرقود)لأكبر عدد من المرات بشكل صحيح خلال 30 ث.

التسجيل : يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال مدة الاختبار ولا يتم احتساب المرة التي لا يتم فيها الهبوط أو الصعود كاملا.

الجلوس من رقود القرفصاء لمدة 30 ث

4- **اختبار الرشاقة** :

اسم الاختبار :جري الزجزاج (لبارو).

الغرض من الإختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات : خمس قوائم ، ساعة إيقاف stop watch ، مستطيل طوله (5*3)م تثبت أربعة قوائم عموديه على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل .

مواصفات الأداء : يقف المختبر في مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر جري الزجزاج على شكل رقم (8) باللغة الإنجليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث.

التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث.

اختبار جري الزجزاج لبارو (الرشاقة)

5- اختبار العدو 200 م:

اسم الاختبار: العدو 200 م.

هدف الإختبار : قياس تحمل السرعة.

الأدوات والإمكانات : ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة 200م ، محدد بخط بداية وخط نهاية ساعة توقيت.

طريقة إجراءات الإختبار: يقف اللاعب خلف البداية (وضع البدء العالي)، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو لقطع المسافة المحددة.

طريقة التسجيل:

- يحتسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطع فيه مسافة 200م.

- تعطى للاعب محاولة واحده فقط.

اختبار تحمل السرعة(200م)

6- اختبار القوة المميزة بالسرعة:

اسم الاختبار: الوثب العمودي من الثبات.

هدف الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات اللازمة: حائط بارتفاع مناسب شريط قياس طباشير.

طريقة الاداء: يمسك اللاعب المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف مواجها للحائط ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على الحائط مع ملاحظة ملامسة الكعبين للأرض ثم يقوم بمرجحة الذراعين لأسفل وللخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثني الركبتين 90 درجة، ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما لأقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على الحائط من اعلي نقطة يصل اليها، ويجب ملاحظة أن يكون الوثب لأعلى بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة ارتقاء.

التسجيل: يسجل للاعب عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة الى 1 سم.

الوثب العمودي من الثبات

توصيف اختبارات المتغيرات المهارية:

1- **اختبار السيطرة على الكره :**

اسم الاختبار: التنطيط بالكره لمدة دقيقه

هدف الإختبار: قياس مقدرة اللاعب على السيطرة على الكره والتحكم فيها.

الملعب والأدوات : كرة القدم صافرة ساعة توقيت.

طريقة أداء الاختبار: من وضع الاستعداد ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكره على القدم لتنطيطها بأي جزء من القدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس بحيث يستمر بالتنطيط لمدة دقيقه واحد وفي حالة سقوط الكرة على الأرض يقوم المختبر بإرجاعها والاستمرار في الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات .

التسجيل:يحتسب للاعب عدد التكرارات منذ رفع الكرة عند عن الأرض حتى انتهاء زمن الأداء (دقيقه واحده).

اختبار تنطيط الكرة لمدة دقيقة

2 - اختبار دقة التمرير القصير الأرضي :

اسم الاختبار: دقة التمرير القصير الأرضي.

هدف الاختبار: قياس دقة التمرير بالقدمين.

الملعب والأدوات : مربع طول ضلعه 6م ، ويوضع قائم عليه علم في مركز المربع ، توضع الكره على بعد 1.5م من ركن المربع من كلا جانبيه ويوضع مرمى اتساعه 1م على بعد 15م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع صفاره.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب في مركز المربع الذي توضع على إضلاعه الكرات ويبدأ الاختبار عندما تعطي إشارة البدء بأن يمرر اللاعب الكرتين إلى المرمي المحدد بالعلمين بحيث يمرر كرة بالرجل أليسري والأخرى بالرجل اليمنى حتى ينتهي من تمرير الثماني كرات .

التسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة سوء بالرجل اليمنى أو أليسري .

اختبار دقة التمرير الأرضي

3 - اختبار المراوغة:

اسم الاختبار: الجري بالكره في خط متعرج بين القوائم.

الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

الأدوات المستخدمة :10 قوائم وكرة قدم وساعة إيقاف.

الملعب : توضع 10 قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائمه والأخر 2 م ، والمسافة بين خط البداية وأول قائم 2 م أيضاً.

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

القياس :يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانيه من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البدايه مرة أخري.

الجري بالكره في خط متعرج بين القوائم

4- <u>اختبار دقة التصويب :</u>

إسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى.

هدف الإختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمي.

الملعب والأدوات: مرمي أو حائط فى أتساع وأرتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام مناطق متساوية عدد كم الكرات نقطة على بعد 12 م من منتصف الحائط.

طريقة الاداء: توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة ، يعطى اللاعب 10محاولات على مناطق مختلفة يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

التسجيل : يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

اختبار دقة التصويب على المرمى

5- اختبار ضرب الكرة بالرأس:

أسم الاختبار : دقه ضربة الكرة بالرأس.

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم مرمى كرة يد كرة قدم.

طريقة أداء الاختبار: يتم تقسيم مرمي كرة اليد إلى أربعة مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً يتم تحديد أربع مناطق يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء على بعد 7 م من مرمي كرة اليد والى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب ولكل لاعب أربع محاولات .

التسجيل : تسجيل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص ولا تحيب الكرة التي تتجه إلى الجزء غير المحدد.

اختبار دقه ضربة الكرة بالرأس

6- اختبار رمية التماس :

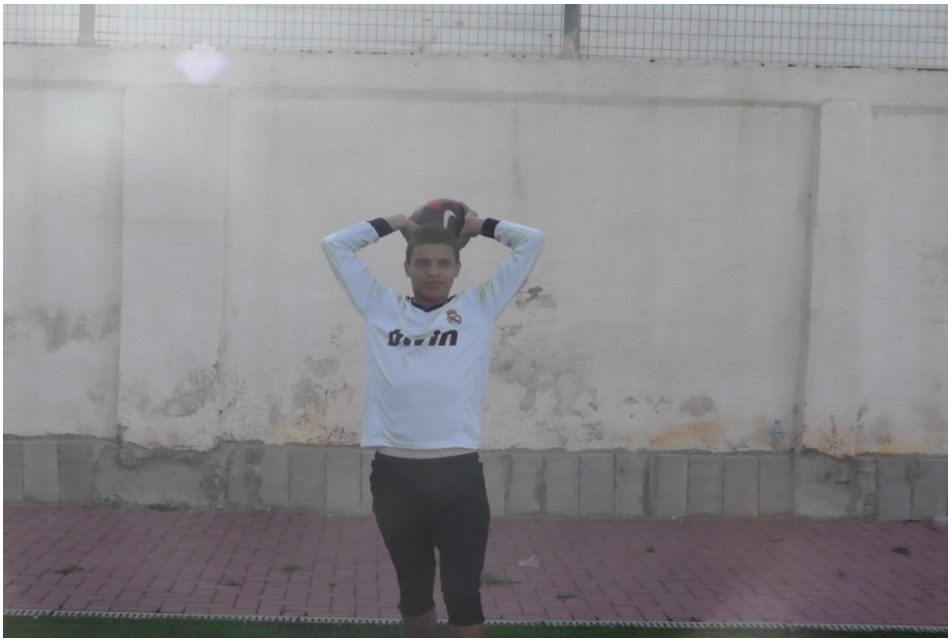
أسم الاختبار : رمية التماس لأبعد مسافة.

هدف الاختبار : قياس قدرة الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة.

الملعب والأدوات : ملاعب كرة قدم ، كرة قدم، شريط قياس يرسم خطوط على بعد 15 م، 25 م 35 م للمساعدة في القياس .

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب خلف خط التماس مباشره ممسكاً بالكرة يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنه ، يعطى ثلاث محاولات ولا تحسب الرمية غير قانونيه .

التسجيل: تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة هبوط الكرة ، وتحسب للاعب أحسن المحاولات الثلاث.



اختبار رمية التماس لأبعد مسافة.

ملحق رقم (3) استمارات تحكيم الاختبارات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

حضرة السيد

..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

الموضوع : تحكيم اداة بحث

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم** " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا كلية التربية الرياضية /جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة والتى تحتوي على مجموعة اختبارات خاصة **بالمتغيرات البدنية** لناشئ كرة القدم راجيا منكم الاطلاع عليها وإبداء رأيكم حول ملائمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات البدنية وذلك بالتأشير بعلامة ( ) امام الاختبار الذي ترونه مناسبا كما يرجى ابداء ملاحظاتكم في اضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسبا لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث : محمد شربجي

	المتغيرات البدنية		الاختبار المرشح من قبل الباحث	ضع علامة ( )
1	التحمل العام	1	اختبار الركض 800 متر	
		2	اختبار الركض 1000 متر	
		3	اختبار الركض 1500 متر	
2	السرعة الانتقالية	1	اختبار العدو 30 متر (ث)	
		2	اختبار العدو 40 متر (ث)	
		3	اختبار العدو 50 متر (ث)	
3	تحمل السرعة	1	اختبار الجري التبادلي	
		2	اختبار الركض 200 متر	
		3	اختبار الركض 400 متر	
4	تحمل القوة	1	اختبار التعلق على العقلة	
		2	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ث	
		3	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث (عدد التكرارات)	
5	القوة المميزة بالسرعة	1	اختبار الوثب العمودي من الثبات	
		2	اختبار القفز على الساقين لمسافة 30 متر	
6	الرشاقة	1	اختبار الجري المكوكي	
		2	اختبار الجري المتعرج (لبارو)	

ارجوا التكرم بإبداء ملاحظاتكم في اضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسبا من المتغيرات البدنية لهذه الدراسة :

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

مع كل الشكر والتقدير

الباحث : محمد شربجي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

حضرة السيد

..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

الموضوع : تحكيم اداة بحث

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم** " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا كلية التربية الرياضية /جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة والتى تحتوي على مجموعة اختبارات خاصة بالمتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم راجيا منكم الاطلاع عليها وإبداء رأيكم حول ملائمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات المهارية وذلك بالتأشير بعلامة ( ) امام الاختبار الذي ترونه مناسبا كما يرجى ابداء ملاحظاتكم في اضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسبا لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث : محمد شربجي

جدول يبين اختبارات المتغيرات المهارية في كرة القدم والمرشحة لاختيارها من قبل الخبراء

	المتغيرات المهارية		الاختبار المرشح من قبل الباحث	ضع علامة ( )
1	السيطرة على الكرة	1	اختبار الإحساس بالكرة (بالعدد)	
		2	اختبار الإحساس بالكرة (بالزمن)	
		3	اختبار الإحساس بالكرة (بالمسافة)	
2	المراوغة	1	اختبار المحاورة بالكرة	
		2	اختبار الجري بالكرة 25م بين الحواجز	
		3	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	
3	التمرير	1	اختبار دقة التمرير القصير الارضي	
		2	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	
		3	اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	
4	التصويب	1	اختبار تهديف الكرات	
		2	اختبار دقة التصويب على المرمى	
		3	اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة	
5	ضرب الكرة بالرأس	1	اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	
		2	اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم الى مربعات	
		3	اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الارض	
6	رمية التماس	1	اختبار رمية التماس لأبعد مسافة	
		2	اختبار دقة رمية التماس	

ارجوا التكرم بإبداء ملاحظاتكم في اضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسبا من المتغيرات المهارية لهذه الدراسة :

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

مع كل الشكر والتقدير

الباحث : محمد شربجي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية / فلسطين
كلية الدراسات العليا
كلية التربية الرياضية

حضرة السيد

..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

الموضوع : تحكيم اداة بحث

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم** " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا كلية التربية الرياضية /جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة والتى تحتوي على مجموعة اختبارات خاصة **بالمتغيرات الفسيولوجية** لناشئ كرة القدم راجيا منكم الاطلاع عليها وإبداء رأيكم حول ملائمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات الفسيولوجية وذلك بالتأشير بعلامة ( ) امام الاختبار الذي ترونه مناسبا كما يرجى ابداء ملاحظاتكم في اضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسبا لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث : محمد شربجي

جدول يبين اختبارات المتغيرات الفسيولوجية في كرة القدم والمرشحة لاختيارها من قبل الخبراء

	المتغيرات الفسيولوجية			الاختبار المرشح من قبل الباحث	ضع علامة ( )
1	القدرات الاوكسجينية	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (vo2 max)	1	اختبار الخطوة لجامعة كليفونيا	
			2	اختبار كوبر جري (12) دقيقة	
2	القدرات اللاوكسجينية	القدرة اللاوكسجينية	1	اختبار الوثب العمودي من الثبات	
			2	اختبار العدو 60 متر	
			3	اختبار الخطوة 10 ث	
3		السعة اللاوكسجينية	1	اختبار العدو 400 متر	
			2	اختبار الخطوة 30 ث	
			3	اختبار الخطوة 60 ث	

ارجوا التكرم بإبداء ملاحظاتكم في اضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسبا من المتغيرات الفسيولوجية لهذه الدراسة :

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

مع كل الشكر والتقدير

الباحث : محمد شربجي

ملحق رقم (4) أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية

المساعدون	الدرجة العلمية
أ. معاذ مصطفى	بكالوريوس تربية رياضية/جامعة خضوري
يزن القفيني	طالب رياضة
مجد شحادة	عضو في النادي الثقافي
ضرغام الحمد الله	طالب رياضة
عامر قاسم	مسئول الأدوات في النادي الثقافي
مؤمن أبو سنينة	طالب رياضة
محمد المخارزة	طالب رياضة
عادل سعادة	طالب رياضة

ملحق رقم (5) أسماء المحكمين للبرنامج التدريبي وللاختبارات وتخصصاتهم ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	مكان العمل
أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي والجمناستك	جامعة النجاح الوطنية
أ.د. عادل الفاضي	التدريب الرياضي كرة القدم	جامعة الاسكندرية
أ.د. ممدوح إبراهيم علي حسن	التدريب الرياضي كرة القدم	جامعة الزقازيق
أ.د. عجمي محمد عجمي	التدريب الرياضي كرة القدم	جامعة الزقازيق
أ.د. محمد عبد الحميد حسن	التدريب الرياضي كرة القدم	جامعة الزقازيق
د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	جامعة خضوري
د. جمال ابو بشارة	التدريب رياضي كرة القدم	جامعة خضوري
د. بسام حمدان	التدريب رياضي كرة القدم	جامعة خضوري
د.محمود الاطرش	علم النفس الرياضي كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
د. بدر دويكات	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
د. احمد الخواجا	التدريب رياضي كرة القدم	جامعة القدس أبو ديس

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

The Effect of Proposed Training Program According to the Playing Style on Some Physical, Technical, and Physiological Variables Amongst Soccer Beginners

Prepared by

Mohammad Shorbaje

Supervisor

Prof. Abdel Naser Qadumi

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***

2013

The Effect of Proposed Training Program According to the Playing Style on Some Physical, Technical, and Physiological Variables Amongst Soccer Beginners

Prepared by
Mohammad Shorbaje
Supervisor
Prof. Abdel Naser Qadumi

Abstract

The purpose of this study was to identify the effect of Proposed Training Program (PTP) According to the playing style on selected physical, technical, and physiological variables amongst soccer beginners.To achieve that, the study was conducted on a sample consisted of (30) subjects aged (14-16) years, and distributed randomly into two equal groups experimental group and control group.

The Proposed Training Program (PTP) and Traditional Training Program (TTP)applied for 12 weeks, three times per week, pre and post both training programs the following physical technical and physiological measures were conducted: physical measures include: (general endurance, speed, speed-endurance, strength-endurance ,power, and agility), technical measures include: (ball control, scrolling, shooting, shuffle, throw, and hitting the ball to the head), physiological measures include: (maximum oxygen consumption, anaerobic power, and anaerobic capacity), (SPSS) packages was used to analyze the results.

The study revealed the following results:

- There were a significant positive effect of Proposed Training Program (PTP) According to the playing style on the study variables ,where the percentages of change were as follows : general endurance (-12.02%), speed (- 26.02%), speed-endurance (-5.74%), strength-endurance (14.37%), power (10.17%), agility (-8.16%), dribbling the ball (20.62%), scrolling (48.45%), shuffle (-11.94%), shooting (52.95%), throw (11.90%), hitting the ball to the head (122.22%), anaerobic power (14.21%), anaerobic capacity(7.73%), and the maximum consumption oxygen (19.13%).

-There were a significant positive effect of Traditional Training Program (TTP) on the study variables ,where the percentages of change were as follows : general endurance (-11.54%) , speed (-17.42%), power (6.00%),agility (-3.76%), dribbling the ball (6.89%), scrolling (27.89%), shuffle (-5.42%), shooting (38.74%), throw (5.89%), hitting the ball to the head (54.89%), anaerobic power (7.50%), anaerobic capacity(3.88%), and the maximum consumption oxygen (8.48 %).

-There were no significant differences in general endurance, speed-endurance, throw, anaerobic power, anaerobic capacity, and maximum oxygen consumption in the post test among the two groups, while, rhere were a significant differences in speed, abdomen strength-endurance , power, agility, and dribbling the ball, passing, zigzag running with the ball, shooting, hit the ball to the head, between players of the experimental and control groups in favor of players of the experimental group.

Based on the findings of the study the researcher recommended several recommendations including: the use of the proposed training program depending on the playing style in the development of physical, technical, and physiological variables amongst soccer beginners.

Key words: Soccer, Playing Style, Training Program, Beginners, Physical, Technical, Physiological.

This document was created with Win2PDF available at http://www.win2pdf.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.