

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى
ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين

إعداد

خالد روي درويش سويدان

إشراف

أ. د. عبد الناصر القدومي

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

2015م

فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي
كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين

إعداد

خالد روي درويش سويدان

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2015/2/26م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

1. أ. د. عبد الناصر القدومي / مشرفاً ورئيساً

2. د. وليد شاهين / ممتحناً خارجياً

3. د. محمود الأطرش / ممتحناً داخلياً

التوقيع

.....

.....

.....
محمد ا. بلطوش

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. ورفع الغمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين. (سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

لستني وشجرتي المعمّرة التي لا يهزها ريح (أبي المعطاء)

للقلب الحاني وسيل الحبّ الأول (أمي الحنون)

لرفيقة دربي... وحافضة تفاصيل أيامي... (زوجتي الغالية)

لأقربان السعادة... ورفقاء أيام حياتي... إخوتي الأعزاء

(رجاء... وفاء... نامي)

إلى الأرواح التي تسكنها الحب... والسعادة... ونشّرتنا إياه من نبع عيونهم

أولادي الأحياء (يزيد... ميار... أليه)

للقاشية على حجر سطور علمي... أساتذتي الأفاضل

للراقدين جسداً تحت التراب.. والهائنين روحاً يعيشهم في الجنان.. شهداء أقباننا..

وللصامدين خلف سجون القهر... أسرانا الأحرار

إلى روعة الحياة وبهجتها... إلى أتقياء القلوب... إلى أصدقائي الذين تعبوا من اجلي...

أصدقائي الأعزاء

أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي وتعبني

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل في اول التنزيل: " اَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5) " صدق الله العظيم (سورة العلق: الآية 1 - 5)

والصلاة والسلام على اشرف المرسلين، سيدنا محمد النبي الأمي، وعلى آله وصحبه ومنه
سار علي نهجه واسته بسنته الي يوم الدين حيث قال " اطلب العلم من المهد الي اللحد "

يسرني ان اضع بين ايديكم عظيم امتناتي، وجزيل شكري الي كل من أسهم في إنجاز هذه الرسالة، وساندي لإتمام هذا العمل، راجياً من الله عز وجل أن يكون في ميزان حسناتهم، ويشرفني أن أتقدم بالشكر الجزيل الي من خصهم الله في كتابه الي يوم الدين، في قولة تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " إنما يخشى الله من عبادة العلماء " صدق الله العظيم (سورة فاطر: الآية 28) فإلي أساتذتي الأفاضل الذين بذلوا ولم يخلوا علينا من جهد ومعرفة وعلم وأخص بالذكر أساتذتي المشرف الأستاذ الدكتور عبد الناصر القدومي، الذي تكرم بالإشراف على رسالتي المتواضعة، ومنحني من فكره الرشيد وأياه السيد وبذل من جهده الكثير إذ كان لرائه وانتقاداته البناءة أكبر الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور.

كما أتقدم بعظيم شكري وجزيل احترامي لأعضاء لجنة المناقشة الذين تكرموا وقبلوا مناقشتي في هذه الرسالة.

والى الدكتور جمال ابو بشارة كل الشكر والتقدير والعرفان لما بذله من جهد ومعرفة علمية وعملية في وصول هذه الدراسة الي بر الأمام.

وعرفاتاً مني بالجميل والعطاء الامحود، أتقدم من أساتذتي، في كلية التربية الرياضية، في جامعة النجاح الوطنية، بالاحترام والتقدير لأنهم الرشيدة واقتراحاتهم العلمية البناءة لهذه الدراسة.

كما أقدم بجزيل امتناني وشكري الامتناهي للدكتورة رجاء سويدان لما بذلته من جهدها الكثير
ورأيها السديد ومعلوماتها القيمة في إخراج هذه الدراسة.

كما أقدم بالشكر والعرفان الى الأستاذ باهر دوابشة على التدقيق الإملائي والنحوي، وأقدم
الى السادة رئيس وأعضاء بلدية نابلس، وأخص بالذكر الأستاذ أيمن الحنبلي على ما قدموه لي من
تسهيلات لاستخدام المرافق الرياضية، في ملعب بلدية نابلس.

وكما أقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء الى أسرة ومدربي أكاديمية الواحدي لكثرة القدم لما قدمته
لي من تسهيلات خلال تطبيق البرنامج التدريبي من مستلزمات للاعبين وأدوات للتدريب والى أفراد
وأهالي العينتين التجريبية والضابطة للبرنامج التام في حضور جميع الوحدات التدريبية رغم جميع
الظروف.

وأقدم بكل الحب والوفاء، وخالص الامتنان، الى الإخوة زملائي وأصدقائي الذين لم يتوانوا
لحظة في تقديم المساعدة والاهتمام بكل الترتيبات والالتزام بالوقت المحدد والقيام بأجراء الاختبارات
القبلية والبعدية وتطبيق البرنامج التدريبي.

وأخيرا وليس أخرا أسأل الله عز وجل أن ينعم على الجميع بالخير والبركة، وان يمه
عليهم بالصحة والعافية، سائلا الله عز في علاه أن ينفعنا بما علمنا إنه نعم المولي ونعم النصير.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد و أن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو بحث علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

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

Student's name:

اسم الطالب: *محمد روي سويدان*

Signature:

التوقيع: *محمد*

Date:

التاريخ: ٢٠١٥/١٠/٢٦

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
و	الإقرار
ز	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
م	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
8	أهداف الدراسة
9	تساؤلات الدراسة
9	حدود الدراسة
10	مصطلحات الدراسة
11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	أولاً: الإطار النظري
55	ثانياً: الدراسات السابقة
68	التعليق على الدراسات السابقة
71	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
72	منهج الدراسة
72	مجتمع الدراسة
72	عينة الدراسة
74	أدوات الدراسة
76	متغيرات الدراسة

الصفحة	الموضوع
76	الدراسة الاستطلاعية
77	الخصائص العلمية لاختبارات الدراسة
77	الصدق
78	الثبات
79	الموضوعية
80	تطبيق الدراسة
80	المعالجات الإحصائية
82	الفصل الرابع: عرض النتائج
83	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
86	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
90	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
95	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
96	مناقشة النتائج
96	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة في التساؤل الأول
98	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
100	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
102	الاستنتاجات
102	التوصيات
104	قائمة المصادر والمراجع
117	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
73	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبتين	جدول (1)
79	يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة	جدول (2)
83	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=15).	جدول (3)
87	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=15).	جدول (4)
91	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	جدول (5)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
84	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل (دقيقة) عند أفراد المجموعة التجريبية	شكل (1)
84	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (متر) عند أفراد المجموعة التجريبية	شكل (2)
85	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	شكل (3)
85	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة لعضلات البطن (مرة) عند أفراد المجموعة التجريبية	شكل (4)
86	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	شكل (5)
86	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية	شكل (6)
88	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل (دقيقة) عند أفراد المجموعة الضابطة	شكل (7)
88	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (متر) عند أفراد المجموعة الضابطة	شكل (8)
89	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	شكل (9)
89	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة لعضلات البطن (مرة) عند أفراد المجموعة الضابطة	شكل (10)
90	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	شكل (11)
90	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة	شكل (12)
91	متوسط القياس البعدي لمتغير التحمل (دقيقة) عند أفراد المجموعتين =1 تجريبية =2 ضابطة	شكل (13)

الصفحة	الشكل	الرقم
92	متوسط القياس البعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (متر) عند أفراد المجموعتين 1 = تجريبية 2 = ضابطة	شكل (14)
92	متوسط القياس البعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعتين 1 = تجريبية 2 = ضابطة	شكل (15)
93	متوسط القياس البعدي لمتغير تحمل القوة لعضلات البطن (مرة) عند أفراد المجموعتين 1 = تجريبية 2 = ضابطة	شكل (16)
93	متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعتين 1 = تجريبية 2 = ضابطة	شكل (17)
94	متوسط القياس البعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند أفراد المجموعتين 1 = تجريبية 2 = ضابطة	شكل (18)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
118	البرنامج التدريبي	ملحق (1)
127	محتوى البرنامج التدريبي المقترح	ملحق (2)
143	تفاصيل الوحدات التدريبية التي تم تنفيذها	ملحق (3)
214	يمثل استمارة تحكيم الاختبارات	ملحق (4)
217	الاختبارات المستخدمة	ملحق (5)
220	أسماء المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم	ملحق (6)
221	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (7)
222	الاستمارة الخاصة بجمع البيانات	ملحق (8)
223	الاستمارة الصحية و استمارة مشترك في الدراسة	ملحق (9)

فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم
تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين

إعداد

خالد رويح درويش سويدان

إشراف

أ. د. عبد الناصر عبد الرحيم قدومي

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين، ولتحقيق ذلك قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي اشتمل على المتغيرات البدنية الآتية (التحمل العام، و السرعة الانتقالية، و تحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، و القوة الانفجارية) وتم تطبيقه لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

حيث تكونت المجموعة التجريبية من (15) ناشئاً من أكاديمية الواعدين لكرة القدم في مدينة نابلس، وتكونت المجموعة الضابطة من (15) ناشئاً من نادي الاتحاد النابلسي، وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء اختبارات المتغيرات البدنية التي اشتمل عليها البرنامج وبعد إجراء المعالجات الإحصائية توصلت الدراسة إلى ما يلي:

1- اثر البرنامج التدريبي المقترح على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وكانت النسب المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل (-7.98%)، والقوة الانفجارية للرجلين (+8.28%)، والسرعة الانتقالية (-1.96%)، وتحمل القوة لعضلات البطن (+39.12%)، والرشاقة (-7.72%)، وتحمل السرعة (-4.77%).

2- كما اثر البرنامج التدريبي التقليدي على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي باستثناء متغير السرعة الانتقالية وكانت النسب المئوية على النحو الآتي: التحمل (-1.97%)، والقوة الانفجارية للرجلين (+6%)، والسرعة الانتقالية (+3.50%)، وتحمل القوة لعضلات البطن (+17.72%)، والرشاقة (-2.01%)، وتحمل السرعة (-2.32%).

3- وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وقد أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها:

تعميم البرنامج التدريبي على مدربي الناشئين في المنتخبات والأندية الفلسطينية لكرة القدم للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصا في مرحلة الإعداد العام والخاص كما أوصى الباحث بضرورة بناء معايير فلسطينية للمتغيرات البدنية لناشئين كرة القدم للاستناد عليها في الانتقاء الرياضي وبناء وتقويم البرامج التدريبية.

الكلمات الدالة: (المتغيرات البدنية، البرنامج التدريبي، ناشئي كرة القدم الضفة الغربية - فلسطين

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

أهمية الدراسة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

تعتبر كرة القدم من وجهة نظر كل من أبو طامع وحمدان (2010) رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث يمارسها الصغار والكبار.

وأشار الباحث إن كرة القدم من أهم وأشهر الألعاب الجماعية التي تهتم العالم أجمع من ناحية الممارسة والمشاهدة، فهي تعد عاملاً ترويحياً للبعض وعاملاً صحياً للبعض الآخر، وهناك من يمارسها من أجل المشاركة الفاعلة، أي المنافسة، والمكاسب الاجتماعية، كالشهرة والمكاسب المالية ومن هنا نلاحظ الازدياد في ممارسة كرة القدم من جميع الفئات، وخصوصاً الفئات العمرية الصغيرة والتي تعتبر القاعدة العريضة والرئيسية في الوصول إلى أعلى المستويات.

وعلى هذا الأساس يجب استغلال ذلك الاهتمام بالعبارة والتركيز على الفئات العمرية الصغيرة لخلق وبناء جيل واعد في كرة القدم هدفه الأساسي رفع مستوى الأندية والمنتخبات للوصول إلى أعلى المستويات وهذا كله يجب أن يكون مبنياً على أسس علمية وعملية صحيحة.

وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة إلى الاهتمام اهتماماً شاملاً، بتدريب الناشئين الذي يعتبر القاعدة الواسعة والرئيسية في اكتشاف المواهب، وأبطال المستقبل. في لعبة كرة القدم من خلال فتح المدارس التخصصية التي يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية في كرة القدم إضافة إلى الفحوصات، والعناية المركزة بالجانب الصحي، بالإضافة إلى الدروس الأكاديمية المتعلقة بالمواد الأساسية، ومن خلال هذا الاهتمام بقاعدة الناشئين وتوسعها، أدى إلى ارتفاع المستويات التنافسية نتيجة الإعداد البدني والإعداد المهاري للاعبين بشكل خاص والفرق بشكل عام عند وضع البرامج التدريبية (البياتي، يوسف 2004، ص259).

ولكي نستطيع الوصول إلى أعلى المستويات يجب الاهتمام بجميع الجوانب التي تهتم وتعمل على رفع مستوى الأداء ومن تلك الجوانب الأساسية: الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي فمع علم التدريب الرياضي يجب أن يكون هناك تواصل وترابط مع العلوم الأخرى ومنها فسيولوجيا الرياضة والقياس والتقويم الرياضي و البيوميكانيك الرياضي وعلم النفس الرياضي والطب الرياضي والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي وغيرها من العلوم الأخرى (علاوي ، 1990، ص 36).

ويرى شعلان وعفيفي (2001) أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها 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.

ويرى الباحث أن اكتساب اللاعب للياقة البدنية وعناصرها وخصوصاً لفئة الناشئين يعتبر الركيزة الأولى لبناء أي جانب من الجوانب الأخرى كالجانب المهاري والخططي وغيره من الجوانب المهمة لكرة القدم، ولذلك يجب التركيز على الجانب البدني للاعب فهو يعمل على تسهيل متطلبات التدريب وتنفيذها بكل يسر من قبل اللاعب ومن قبل المدرب من ناحية إعطائه حلول كثيرة في تطبيق أي مهارة أو أي خطة معينه.

ويشير أبو عبده (2001) إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

وفيما يتعلق بالمتغيرات البدنية في لعبة كرة القدم، فإن تحقيق المستويات العالية للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يبنى على أساس ما

توصل إليه اللاعب، أو الفريق من الإعداد البدني، وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي: (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة). (الوقاد، 2003، ص115).

و ما يؤكد عظيمه (2005) أن إعداد اللاعب بدنياً في لعبة كرة القدم يعد من أهم المتطلبات، وأحد المهام الرئيسة التي تؤثر في المستوى الخططي والمهاري والنفسي.

ويرى علاوي (1994) أن اللياقة البدنية والإعداد العام يعملان على إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة، إضافة إلى ذلك فقد أكد كثير من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية أمثال " ماتيفيف " (1996، Matvvev)، و"بلاتونوف " (1994، Platonov)، و" شيفرد " (1999، Shephard)، و" فوكس و ايدورد " (1989، Fox &Edward) بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية.

ويتفق أبو عبده (2002) وريس ودريرمير (1997، Rais، dremare) ورمضان (2008) على أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً و نفسياً، فعدم تمتع اللاعب باللياقة البدنية العالية يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائه المهاري خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها.

ومن خلال تطوير الجانب البدني الذي يعمل على رفع كفاءة اللاعب وإدراكه لجميع المواقف التدريبية والتنافسية بشكل عالي وتجعله يقدم مستويات متميزة في جميع الظروف والمواقف الصعبة.

وقد أشارت مالح وآخرون (2011) إلى أن الخصائص البدنية تساهم في تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب، حيث تعمل على زيادة حجم القلب، وقوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب، كما أنها تؤثر في ضغط الدم فتزيد له لدى الشخص الرياضي وتميزه من الشخص غير الرياضي، وكذلك فإنها تزيد من السعة الحيوية للريثين وتزيد من اتساع القفص الصدري، وتبطن سرعة التنفس ويزداد عمقا، وتعمل على

تطوير الجهاز العضلي من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية وكذلك تضخم كمية النسيج داخل العضلة ويزداد حجمها وقوتها وتكتسب التحمل.

وذهب النمري (2013) أن اللياقة البدنية تعتبر أمراً مهماً، وحيوياً للاعب كرة القدم، فكلما كانت اللياقة البدنية عالية كان المستوى ثابتاً في الأداء من خلال الجري والركض دون هبوط في المستوى طوال المباراة، وتدني مستوى اللياقة البدنية عند اللاعب يؤدي إلى قلة التركيز وظهور التعب وعدم قدرة اللاعب على أداء مهامه خلال المباراة، وعلى ذلك عدم قدرته على إكمال المباراة جميعها، والفريق الأفضل دائماً ما يسيطر على الكرة طوال المباراة دون هبوط المستوى، والتدريب على عناصر اللياقة البدنية للاعب يعمل على الحصول على لياقة أكثر والبقاء بوضع مناسب طوال المباراة، ودائماً لاعب كرة القدم ما يحتاج الى قدرة ولياقة من أجل المحافظة على نفس المستوى طوال المباراة.

وبناء على ذلك اهتمت العديد من الدراسات مثل دراسة السعود (2005)، وفايز أبو عريضة وآخرون (2004)، و عبد الحق (2005)، وأبو عودة (2009) بإعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوى عناصر اللياقة البدني، والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية عند مختلف الأفراد والألعاب المختلفة.

ويرى الباحث أنه من خلال إعداد البرامج التدريبية الخاصة في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية، وتطبيقها على اللاعبين فإن ذلك يعمل على رفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي بشكل ملحوظ.

وعلى هذا يؤكد الباحث ومن خلال عملة كمدرّب لقطاع الناشئين، أن تطوير مستوى لعبة كرة القدم ووصولها الى المستويات العالية، يكون على أساس الاهتمام بالفئات العمرية من جميع المراحل، من خلال التركيز على الجانب البدني والمهاري بشكل خاص مع الاهتمام بالجوانب الأخرى والخططي والنفسي.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية كونها من الدراسات القليلة التي اهتمت بتحسين وتطوير القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 في فلسطين، ولقد أكد الكثير من الباحثين أمثال النمري (2013) و عزيمة (2005) والصفار(1986)، وأبو عبده (2008)، على ضرورة الاهتمام بالنواحي البدنية لدى ناشئي كرة القدم حيث اهتمت كثير من الدراسات ومنها دراسة السعود (2005)، وعبد الحق(2005)، وأبو عودة (2009)، و شرجي (2013)، والداوود (2011)، وشرعب (2011)، وفائق (2011) على أهمية تصميم برامج تدريبية بدنية خاصة لدى ناشئي كرة القدم مبنية على أسس علمية سليمة للارتقاء بالناحية البدنية للاعبين الناشئين خلافا لما كان سائدا منذ زمن في تدريب الناشئين حيث لم تكن مبنية على أسس علمية سليمة وغير مقننه ولهذا يكون الارتقاء بالمستوى محدود جدا.

وتتلخص أهمية الدراسة بما يلي:

- 1- تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحث من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة الناحية البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة
- 2- تسهم الدراسة الحالية في التعرف إلى مستوى المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة.
- 3- تسهم الدراسة الحالية في تسليط الضوء على الحاجة في بناء برامج تدريبية متخصصة لرفع مستوى المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة.
- 4- تسهم الدراسة الحالية في تنمية و صقل القدرات البدنية، لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة.
- 5- تسهم الدراسة الحالية في مساعدة المدربين، بتوفير وقتهم وجهدهم في بناء برامج تدريبية وخصوصاً لهذه الفئة العمرية المهمة في كرة القدم.

6- تسهم الدراسة الحالية في فتح آفاق أمام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي، وفي تدريب الناشئين بالأخص للقيام بأبحاث ودراسات مشابهة للمساهمة في تطوير الناشئين.

مشكلة الدراسة

تعد اللياقة البدنية في مجال التدريب الرياضي من أهم الأمور التي يركز عليها المدرب ويعمل على تنميتها وتطويرها بالشكل المطلوب، لأهميتها في تحسين قدرات اللاعبين في جميع الجوانب المهارية والخطوية والنفسية وتعتبر العنصر الأساسي الذي يستطيع المدرب تنفيذ أي خطه وتطبيقها بالشكل المطلوب بدون عناء وصعوبة.

وفي ضوء عمل الباحث كمعلم للتربية الرياضية، ومدرب لفئة الناشئين ومن خلال متابعته للمباريات في دوري (الكبار و الشباب و الناشئين.....الخ) على مستوى فلسطين، فقد لاحظ ضعف مستوى اللياقة البدنية من خلال عناصر اللياقة المتمثلة بالسرعة وتحمل السرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة والتحمل والرشاقة، وهذا يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي في مستوى اللياقة البدنية من قبل المدربين والمهتمين في كرة القدم، وقد لاحظ أيضا أن مدربي الناشئين في فلسطين لا يملكون الدراية العلمية بأهمية وضع برامج اللياقة البدنية، ضمن خططهم التدريبية لفئات الناشئين في كرة القدم.

وقد وجد الباحث أن هناك كثيراً من المدربين، لا يهتمون بالتركيز على اللياقة البدنية بشكل رئيسي خوفاً من حدوث إصابات أو إرهاق أو إجهاد بدني وخصوصاً للناشئين وهذا يرجع إلى عدم وجود العقلية العلمية في تدريب اللياقة البدنية واختيار الوقت المناسب والزمن الكافي لتنمية اللياقة، والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها أن نصل بالنشء إلى أعلى المستويات.

وعلى هذا الأساس يرى الباحث أن مشكلة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لفئة الناشئين تتطلب حرصاً كبيراً ودراية كبيرة في المجال التدريبي، حيث تعتمد البرامج التدريبية على ثلاث ركائز، هي شدة التدريب وحجمه وكثافته، كما أشار علاوي (1990) ولهذا يجب أن يكون هناك تكامل وترابط من الناحية العلمية والناحية العملية في برامج التدريب.

وقد أكد علاوي (1990) نقلاً عن هارا وماتيف (Matveev & Hara, 1973) على ضرورة الالتزام بالأسس العلمية في بناء اللياقة البدنية، مع مراعاة الفروق الفردية والسمات المرحلية البدنية والاجتماعية والنفسية لبناء جيل من الناشئين في لعبة كرة القدم، وتفعيل دورهم في رفع مستوى كرة القدم وتطويره لخدمة الأندية والمنتخبات على حد سواء.

لهذا جاءت الدراسة لوضع حل لمشكلة اللياقة البدنية، والعمل على إيجاد الطرق والسبل العلمية والعملية لتنمية اللياقة البدنية وتطويرها في جميع النواحي والمجالات التي تخدم الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص.

ويرى الباحث أن هذه الدراسة ستحاول العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين المتمثلة في التحمل وتحمل السرعة والسرعة والقوة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة، حيث من خلال هذه العناصر سنتطرق لجميع الطرق والوسائل الكفيلة لتنميتها وتطويرها للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين الناشئين، بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية :

- 1- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية
- 2- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التدريب التقليدي على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة الضابطة
- 3- الفرق في القياس البعدي للياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الى الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التدريب التقليدي على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة الضابطة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

حدود الدراسة

التزم الباحث في إجراء هذه الدراسة بالحدود الآتية:

الحد البشري: تم تطبيق البرنامج على ناشئي أكاديمية الواعدين نابلس (الضفة الغربية - فلسطين) لكرة القدم تحت سن 14 سنة كمجموعة تجريبية، في حين تم اختيار المجموعة التقليدية من نفس الفئة العمرية من نادٍ الاتحاد الرياضي النابلسي.

الحد المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي في مقر أكاديمية الواعدين لكرة القدم (ملعب بلدية نابلس).

الحد الزماني: لقد قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الموسم الرياضي من العام (2014-2015)، حيث تضمنت إجراء الدراسة الاستطلاعية والاختبارات، وتطبيق البرنامج المقترح، في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2014-2015).

مصطلحات الدراسة

البرنامج التدريبي: هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علمياً في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى، 2010).

اللاعب الناشئ: هو اللاعب الممارس لكرة القدم والذي لا يتجاوز عمره 14 سنة ولا يقل عن 11 سنة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي. *

اللاعب الناشئ: هي الفئة العمرية التي يصنفها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم أقل من 17 سنة ولا تقل عن 10 سنوات.

اللياقة البدنية: هي عبارة عن قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة عليه بكفاءة واقتدار دون حدوث التعب الشديد الذي لا يتناسب مع الجهد المبذول. (رضوان ومتولي، 2000).

التدريب الرياضي: هو عملية تربية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي. (البشتاوي، الخواجا، 2005).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

والتعليق على الدراسات العليا

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يشمل هذا الفصل الإطار النظري المتعلق في المتغيرات قيد الدراسة، إضافة الى الدراسات السابقة التي تتعلق في متغيرات الدراسة، إذ سيتناول الباحث العناصر الآتية، متحدثاً عنها بإسهاب، وذلك لتكون مدخلاً للدراسة النظرية، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: الإطار النظري

يرى الباحث ان كرة القدم لعبة جماعية ولكنها ليست كأى لعبة جماعية في العالم أجمع، حيث أصبحت الشغل الشاغل لجميع الدول العربية والعالمية الصغيرة منها والكبيرة والفقيرة والغنية، إذ أصبح انتشار كرة القدم وتطويرها من العوامل الرئيسة في ازدهار هذه الدول وانتعاشها وتطويرها في جميع النواحي السياسية والاجتماعية، و لا سيما الناحية الاقتصادية، لما تجنيه كرة القدم من أرباح مالية هائلة خلال الفوز بالمباريات، وانتقال اللاعبين والشركات الراعية لفرق المنتخبات والأندية في جميع أنحاء العالم، ومن العوامل أيضاً التي أدت الى التطور والانتشار الكبير بلعبة كرة القدم قيام الدول ببناء المنشآت والملاعب الرياضية المختصة في كرة القدم حتى يتسنى لهذه الدول استضافة البطولات والمباريات الدولية على أراضيها مما يعمل على التطور المستمر في كرة القدم وانتشارها بشكل أسرع، وهذا جميعه يعمل على تنمية الناحية الاقتصادية للدولة.

ويشير الباحث إن كرة القدم لا تعتبر مجرد لعبة فحسب إذ مفتاح النجاح لكثير من الدول والأندية واللاعبين، ولهذا أصبح وجودها عاملاً رئيسياً للتفوق والنجاح وتحقيق كثير من الأمور المادية والمعنوية التي تخص اللاعبين، والكثير من الأمور الاقتصادية التي تعمل على ازدهار الدولة عالمياً.

في هذا المعنى يقول المدرب شانكلي، بيل (Bill Shankly، 1974) يعتقد البعض أن

كرة القدم مسألة حياة أو موت للأسف هذا يجعلني حزينا...فهي أكثر من هذا بكثير."

ويؤكد محمود (2013) على أن هذا الاهتمام الواسع بكرة القدم ذهبت تلك الدول ومن خلال الأندية الى تأسيس أكاديميات لكرة القدم، للعناية بالفئات العمرية أي قطاع الناشئين، والعمل على تدريبهم وصقلهم في جميع النواحي منذ الصغر، وفي جميع الجوانب الأكاديمية والنفسية والمهارية والخطية، وكذلك والجانب البدني الذي يعتبر من أهم الجوانب التدريبية لقطاع الناشئين لما له دور فعال في إظهار قدرة الناشئ بإخراج إبداعاته وإمكانياته الفنية وقدرته على استمراره في الأداء الايجابي لأطول فترة ممكنة في المباراة.

ومن خلال الأكاديميات التي أصبحت موجودة في جميع أنحاء العالم أصبح هناك اكتشاف الكثير من المواهب المبدعين، والذي يُعتمد عليهم ليكونوا نجوماً في المستقبل، حيث تعمل هذه الأكاديميات على تأسيس الناشئين عن طريق أسس علمية وعملية متطورة حتى يتم إعداد الناشئ إعداداً متكاملًا في جميع الجوانب وان يتسنى للناشئ التكيف مع التدريبات البدنية.

على هذا الأساس أصبح اللاعب الناشئ في كرة القدم كنزاً صغيراً يتم العناية به في جميع مراحل السنية والتدريبية حتى يصبح كنزاً كبيراً في المستقبل.

وتبذل كثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم الناشئين على أسس علمية واضحة، باعتبارها القاعدة العريضة التي يُعتمد عليها في نمو اللعبة وازدهارها (أبو العلا، وشعلان، 1994، ص 24).

فناشئوا كرة القدم اليوم، هم لاعبو الدرجة الأولى للدول وعماد فريقها القومي مستقبلاً لذلك فإن العناية بتنشئتهم وتنشئه سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كرة القدم (مختار، 1977، ص 3).

وكما يشير المولي (2010) إلى أنه من أجل نجاح مؤكدي في كرة القدم فلا بد من مستوى عالٍ من اللياقة البدنية لأن وقت المباراة طويل والتوقفات قليلة ومتباعدة، وتمتع فريق بلياقة بدنية عالية تكون واضحة عن فريق آخر وعلى الخصوص في الوقت الأخير من المباراة.

وعلى هذا الأساس يشير شعلان، إبراهيم (2009) إلى أنه واجب وإلزامي على الأندية والمدارس الكروية لقطاع الناشئين أن يكون وضع برامجها والتخطيط لها مبنياً على الإعداد البدني على أسس علمية سليمة.

ولهذا سيكون الإطار النظري للدراسة الحالية مفصل و موجه نحو اللياقة البدنية بعناصرها الأساسية والإعداد البدني على أسس علمية سليمة حتى يكون مرجعاً يهدف للتعرف عن اللياقة البدنية لقطاع الناشئين.

اللياقة البدنية وأهميتها

تعتبر اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات الرياضية انتشاراً، فلا أقل من أكثرها شيوعاً على جميع المستويات من العامة والمتقنين والمتخصصين والعلميين، والاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف والتدريب والتقييم والقياس ما هو إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية هذه القدرة البدنية. (حسانين، 1985، ص 66).

وتعد اللياقة البدنية، في حياة الدول ذات أهمية فهي تمثل الاستثمار الحقيقي في صحة أفرادها، الأمر الذي أدى بالعاملين في مجال التربية البدنية إلى العمل وبخطى حثيثة على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، مما أكسب هذه المهنة والعاملين فيها مركزاً مرموقاً، واهتماماً متميزاً في معظم دول العالم وخاصة بعد النتائج الباهرة التي حققتها المجتمعات التي أولت هذا الأمر عناية واهتماماً (عبد الحميد، و حسانين، 1997).

وتعتبر اللياقة البدنية الخاصة بقطاع الناشئين قديماً مهمله، ولا يتم وضعها بشكل أساسي في البرامج التدريبية الخاصة للناشئين، حيث ذهب البعض إلى أن تطبيق برامج الإعداد البدني يضر بهم وتعرض الناشئ للانحرافات القوامية، ويرى البعض الآخر أن الإعداد المهاري يكسب الأشبال العناصر البدنية بطريقة غير مباشرة وتلقائية.

من هنا نؤكد أن وضع اللياقة البدنية في البرامج التدريبية للناشئين يعتبر مطلباً أساسياً وضرورياً، حتى يتسنى للناشئ القيام بواجباته المطلوبة سواء في التدريب أو في المنافسة على

أكمل وجه دون حصول التعب والذي يعمل على فقدان التركيز، وعدم القدرة على الاستمرار بالأداء طوال المباراة أو التدريب.

ويشير محمود (2013) إلى أن البرامج التدريبية للناشئين تعتمد على المرحلة الإنمائية للاعبين، وفي هذا العمر فإن النمو المفاجئ غالباً ما يكون خاطفاً، ويتحدث في مستويات متنوعة ويجب على المدرب أن يأخذ هذه العوامل بعين الاعتبار عند تأسيس برنامج التدريب، وكذلك مراحل النمو بالغة الدقة، وهي الأوقات الملائمة لتطوير مواهب وقدرات، خاصة وان لم يستفد برنامج التدريب من هذه المراحل المتطورة، فإنه سيكون من غير الممكن أن يعوض على فريقه فيما بعد، ويجب على دورات التدريب الأساسية أن تعطي اللاعبين الناشئين الفرصة لاكتساب الخبرة في الركض والحركة وباقي التمارين الأخرى.

ويؤكد ابراهيم (2009) عن يوهانس ريه (Ywhats Rihe,2003): أن تنمية مكونات اللياقة البدنية شرط أساسي للإنجاز في المجال الرياضي، من خلال التدريب الرياضي ووفق مبادئه وأسس العلمية، وتعد تلك المبادئ أساساً لا بد من وضعها في الاعتبار، عند وضع البرامج التدريبية عامة، وبرامج الإعداد البدني خاصة، والتي تشكل الأساس لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي، وكذلك الاتزان النفسي، والإدراك الحركي والذهني.

ويرى الباحث أن الاهتمام باللاعب الناشئ في الجانب البدني بطرق تدريبية علمية سليمة يساعد اللاعب في بناء إمكانياته وقدراته، دون الوصول إلى ضعف اللياقة والتي تعد مشكلتنا الرئيسية في مجتمعنا العربي.

ويؤكد الباحث أن اللياقة البدنية تعتبر الأساس للناشئين في كرة القدم، ومن خلالها نستطيع بناء الناشئ على قاعدة وأساس متين في جميع مراحل العمرية والتدريبية للوصول به إلى أعلى المستويات.

مفهوم اللياقة البدنية

يعرف (حسانين، 2004) اللياقة البدنية: على أنها مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات

الحياة اليومية.

وعرفت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي 1980 American Medical Society (for Sports Medicine) اللياقة البدنية : "بأنها الأداء الذي يمكن أن يحقق به الفرد احتياجات القدرة الاوكسجينية كالتحمل الدوري التنفسي، والبناء الجسمي، ومرونة المفاصل، وقوة التحمل العضلي."

ويعرفها مفتي (2004) فيقول هي " مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية "

واللياقة البدنية العامة : " مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة عالية وفاعلية بصورة شاملة ومنتزعة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة " (مفتي ، 2004).

واللياقة البدنية الخاصة : " مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة عالية وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة " (مفتي ، 2004).

وعلى هذا الأساس يؤكد الباحث على أن اللياقة البدنية والإعداد البدني للناشئين، من أهم العوامل الأساسية الناجحة في العملية التدريبية و خصوصا في المراحل السنية.

الإعداد البدني بكره القدم

يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر إعداد لاعبي كرة القدم، كونه يعد أساسا لتطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي، وأن درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حاليا، أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ كان طفلا عمره ست سنوات " (شعلان، وإسماعيل، 1989 ، ص 90).

والإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات، وهو إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية)، والتي تشمل (التحمل، القوة، السرعة،

المرونة، الرشاقة)، ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر، العامل الرئيسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، بمستوى كفاءته الرياضية، وهنا يجب الاستشارة إلى أن عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أولوية هذه العناصر وأهميتها بالنسبة للرياضة التخصصية التي يمارسها اللاعب.

وقد اتفق كل من محمود (2011) و ابو عبده (2008) والوقاد (2003) والفتاح والسيد (2002) وحسن (2012) و علاوي (1990) على ان الإعداد البدني يقسم الى : الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

أولاً: الإعداد 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)

ويرى علاوي (1990) أن الإعداد البدني يهدف الى اكتساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية بصوره شاملة متزنة، ومن أهم الصفات البدنية الأساسية هي : القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة و التوازن.

ويعرف الوقاد (2003) الإعداد البدني العام بأنه : " تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، وذلك عن طريق الحركة والنشاط، باستخدام التمرينات البدنية، والحركات الرياضية بأدوات وأجهزه أو دونها، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.

كما يعرف أيضا بأنه إمكانية الرياضي على أداء مجموعة من التمرينات التي تساعد على رفع إمكانياته الوظيفية والبدنية والحركية والتي تساعد على تحقيق المتطلبات الضرورية بدقة وانسيابية. (حسن ، 2012، ص 18)

ويرى الباحث أن الإعداد البدني العام ما هو إلا تهيئه لأعضاء الجسم، حتى يتم التكيف من ناحية العضلات للمجهود البدني تدريجياً، وبشكل عام يكون في بداية الموسم الرياضي.

ثانياً: الإعداد البدني الخاص

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطویرها لأقصى مدى، حتى يتم وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية، وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، فلن يستطيع اللاعب إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية للعبة التخصصية. (علاوي، 1990، ص 80)

وعرف أبو المجد وآخرون (1989) الإعداد البدني الخاص فقالوا هو: " إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتمشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى الحالة التدريبية المثلى من الناحية البدنية ".

ويعرف أيضاً بأنه العملية التدريبية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية بنوع اللعبة. (حسن 2012، ص 20)

ويرى الباحث الإعداد البدني الخاص فهنا ندخل في المرحلة التخصصية من ناحية نوع اللعبة ومن ناحية مركز اللعب، وما يترتب عليه من تدريبات مشابهة لظروف اللعبة، والتي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية للقيام بالمهارات الحركية على أكمل وجه، وعلى هذا الأساس يعتبر الإعداد العام والإعداد الخاص مكملان لبعضهما البعض، ولا نستطيع إغفال أي منهم في الإعداد البدني لكرة القدم.

أهمية الإعداد البدني

1. يعمل الإعداد البدني على تنمية الصفات البدنية " اللياقة البدنية "، من سرعة وقوة وتحمل ورشاقة ومرونة.

2. تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الفرد الرياضي.

3. يعمل على تنمية المستوى المهاري لدى اللاعب.

4. يساعد في تنفيذ النواحي الخطئية.

5. تطوير وزيادة اللياقة الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائف.
(السيد، 2002 ، ص 86)

أسس وضع برامج الإعداد البدني

1- يراعى احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزمان قدرة " 25-30 دقيقة " ومن "4-5" وحدات أسبوعياً، ولمدة "20" أسبوعاً، حيث يشير بيترمسون إلى أن اللاعبين الصغار يمكنهم الخضوع لتطبيق برنامج تدريبي بدني مقنن، من سن 12 سنة، وان يكون التدريب "2-4" مرات في الأسبوع.

2- تشمل التدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ومكونات تلك العناصر التي تتوافق مع خصائص مراحل النمو.

3- لا بد من تقنين الأحمال التدريبية من حيث تكرار الأداء للتدريب، أو زمن أدائه، وكذا تحديد المقاومات عند تدريبات القوة بما يلائم درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكلية و الوظيفي، وتجنب الإضرار بتلك الأجهزة، أو تعرض الشبل للإصابات البسيطة، أو المزمنة أو حالات الانحراف القومي أو المرضي.

4- ضرورة تحديد مرات الراحة البيئية بين كل تمرين وآخر، وبين كل مجموعة وأخرى، وكذا نوعية فترات الراحة عند تنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.

5- تختص تلك المراحل العمرية بأساليب وطرق تدريبية دون غيرها من المراحل الأخرى، ولذا لا بد من التركيز على استخدام تلك الأساليب كما ورد في أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية، كأسلوب الأداء المتقطع عند تنمية التحمل لدى الصغار وغيرها.

6- عند البدء في تنفيذ برنامج الإعداد البدني يراعى تطبيق الاختبارات القبلية لتحديد مستوى العناصر البدنية لدى الصغار، وكذلك تحديد من أين نبدأ؟ والى أي درجة من المستوى تهدف تحقيقه على مدار الموسم التدريبي.

7- مبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبنى عليه برامج الإعداد البدني، حيث يتم تخطيط البرامج بصوره فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حده " التكرار، زمن الأداء، المقاومات " وذلك قبل البدء بالعمل الجماعي، وتحديد مقدار الزيادة المندرجة من وحدة تدريبية لأخرى.

8- تجنب الأداء التنافسي عند تنفيذ تمارين الإعداد البدني في تلك المرحلة العمرية، حرصاً على سلامة الجهاز العصبي المركزي والذي لم يكتمل نموه (شعلان، إبراهيم، 2009 ، ص39).

طرق التدريب الرياضي

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لان أي خطة يمكن أن تفشل إذا لم تبنَ أساساً على ما يمتلكه لاعب كرة القدم، من القدرات البدنية كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداءات المهارية بطريقة آلية جيدة بدون امتلاك تلك القدرات البدنية، ومن هنا كان الواجب على أخصائيي الأحمال التدريبية والمدربين اختيار طريقة التدريب المثلى لتحقيق أهداف التدريب. (ابو عبده، 2008 ، ص 280)

وتعتبر طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. (البشتاوي، والخوaja، 2005 ، ص 267)

ويرى الباحث أن طرق التدريب الرياضي من أهم الوسائل التي تعمل على تطوير القدرات البدنية للاعب كرة القدم، ولكن الأهم من ذلك هو اختيار الطرق التدريبية المناسبة التي

تحقق الهدف المطلوب من اختيار تلك الطريقة، حيث تختلف طرق التدريب باختلاف الهدف المراد تحقيقه، وباختلاف فترة التدريب سواء أكان في فترة الإعداد أم في بداية الموسم أو حتى في منتصفه أو في نهايته.

وتقسم طرق التدريب إلى:

1. طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر.
2. طريقة التدريب باستخدام الحمل الفتري.
3. طريقة التدريب باستخدام الحمل التكراري. (احمد، 2009، ص 14)
4. التدريب الدائري.

ونتطرق هنا إلى الحديث بشكل موجز عن طرق التدريب المستخدمة وأهميتها لناشئي

كرة القدم:

1. طريقة التدريب المستمر

التدريب المستمر هو عمل التمرينات المستمرة دون أن يتخللها فترات الراحة البيئية، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير التحمل الدوري التنفسي، كذلك زيادة قدرة الفرد على استيعاب الكمية الوسطى من الأكسجين (السعة الاكسجينية)، ومن أنواع هذا التدريب - على سبيل المثال - التمرين المتواصل للجري والسباحة وركوب الدرجات والتدريب الاكسجيني. (شمشوم، 1989، ص 66)

ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، وتوصى نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال باستخدام التدريبات التي تستمر لفترات طويلة من الوقت والتي تسمح لوصول النبض من (130-180) نبضة في الدقيقة بدون فواصل زمنية للراحة وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (60-80) من أقصى مستوى الفرد. (جود الله، 2009، ص 24)

أهدافها: تنمية وتطوير التحمل الدوري التنفسي أي(التحمل العام)، وبعض الأحيان تنمي التحمل الخاص لدرجة معينة. (علاوي، 1990، ص 213)

2. طريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة وعالي الشدة)

تعتبر طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي، لبذل الجهد والراحة، ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (البشتاوي، والخواجا 2005، ص 269).

وبشير مختار (1999) إلى أن هذا التدريب يعطي حملاً معيناً، ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية، وثم فترة راحة وهكذا، ويلاحظ عند إعطاء الحمل يرتفع النبض إلى (180) نبضة في الدقيقة أما فترة الراحة فيهبط النبض إلى (120) نبضة في الدقيقة، ثم يعطي حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

ويعتمد التدريب الفتري بشكل أساسي على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة إلى النظم الأخرى، حيث تبلغ شدته ما بين (60-90%) طبقاً لاتجاه التنمية (أوكسيجيني أو لا أوكسيجيني) 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 لجميع الأنشطة الرياضية. (البساطي، 1995، ص 88).

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين، تختلف كل منها عن الأخرى طبقاً لدرجة الحمل، كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية القدرات البدنية، ويسمى النوع الأول من التدريب الفتري بمصطلح التدريب الفتري منخفض الشدة، ويتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته أما النوع الثاني من التدريب الفتري فيسمى التدريب الفتري مرتفع الشدة، ويتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه. (أبو عبده، 2008، ص 286)

أ. طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.

تهدف إلى تنمية الصفات البدنية (كالتحمل العام) ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي، من خلال تحسين السعة الحيوية للرتنين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأوكسجين وتأخير ظهور التعب. (البشتاوي والخواجا، 2005 ص 271)

ويؤكد أبو عبده (2008) أن طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة تهدف إلى تنظيم الدورة الدموية، وعملية تبادل الأوكسجين بالعضلات مع التقدم السريع في القدرة على إنتاج الطاقة، بالإضافة إلى تنمية القدرات البدنية للاعبين من خلال تنمية كفاءة اللاعب من التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة، كما تؤدي إلى تنمية قدرة اللاعب على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخير ظهور التعب.

وقد اتفق كل من أبي عبده (2008) البشتاوي والخواجا (2005) والياسري (2004) و علاوي (1990) على أن خصائص التدريب الفترى منخفض الشدة كما يلي:

- شدة التدريب: تتميز التدريبات المستخدمة سواء في الجري أو تنمية القوة العضلية باستخدام أحمال إضافية من وزن الجسم، أو بدون تلك الأحمال، مع مراعاة أن تصل الشدة في تدريبات الجري من (60-80%) من أقصى مستوى اللاعب، وتصل في تدريبات القوة إلى حوالي (50-60%) من أقصى مستوى اللاعب.

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

- فترات الراحة البينية: تكون ما بين (45-90) ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين، أي تصل نبضات القلب حوالي (120-130) نبضة في الدقيقة، وبالنسبة للناشئين تكون فترة الراحة

البينية ما بين (60-120) ثانية، أي تصل نبضات القلب حوالي (110-120) نبضة في الدقيقة ويفضل أن تكون الراحة البينية إيجابية.

ب- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

تهدف إلى تنمية الصفات البدنية (تحمل السرعة، وتحمل القوة،، و القوة المميزة بالسرعة، والقوة العظمى) حيث تعمل العضلات في غياب الأوكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفع وتؤدي مثل هذه الطريقة إلى تأخير الإحساس بالتعب.(البشتاوي والخواجا، 2005، ص 274) و(علاوي، 1990، ص 222).

ويؤكد أبو عبده (2008) وعلاوي (1990) على أن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة تعمل على تحسين التبادل الاوكسجيني للعضلات، وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت دين الأوكسجين وتنظيم الدورة الدموية واختزان الطاقة وانطلاقها مع تنمية القدرة على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

وقد اتفق كل من علاوي (1990) و أبي عبده (2008) و البشتاوي والخواجا (2005) والياسري (2004) على إن خصائص التدريب الفكري مرتفع الشدة كما يلي:

- شدة التدريب: تمتاز الشدة المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، والتي تصل فيها تدريبات الجري إلى حوالي (80-90%) من أقصى مستوى الفرد، وفي تدريبات القوة تصل إلى 75% من أقصى مستوى الفرد.

- حجم التدريب: يرتبط حجم التدريبات بصورة مباشرة بشدة التدريبات المستخدمة، حيث يقل لحجم التدريبات نتيجة لزيادة الشدة، فيمكن تكرار تدريبات الجري حوالي (10-15) مرة وتكرار تدريبات القوة إلى حوالي (8-10) مرات لكل مجموعة.

- فترات الراحة: تطول فترة الراحة البينية نتيجة لزيادة شدة التدريبات، مع مراعاة أن لا تصبح فترات غير كاملة للراحة حتى تسمح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح ما

بين (90-180) ثانية للاعبين ذوي المستويات العالية وما بين (110-240) ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب عن (110-120) نبضة في الدقيقة ويفضل أن تكون الراحة البيئية إيجابية.

3- طريقة التدريب التكراري.

تستخدم طريقة التدريب التكراري مع المستويات العليا التي تتميز به من شدة قصوى تصل إلى 95%، وتنمي هذه الطريقة الخصائص الحركية مثل القوة المميزة السرعة والقوة العظمى والسرعة القصوى والقدرة الانفجارية، والتحمل الخاص وتتميز هذه الطريقة بعدم استمرار التدريب على وتيرة واحدة بل التغير في حمل التدريب. (إبراهيم، الياسري، 2004 ص 102)

ويؤكد على ذلك أحمد (2009) إذ يقول : إن طريقة التدريب التكراري تستخدم أحمال مرتفعة الشدة (الحمل الأقصى) مع تقليل الحجم وزيادة فترات الراحة ومن مميزات أنها تعمل على تنمية القوة القصوى من (90-100%) من مستوى اللاعب.

وتؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي.

ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة " دين الأكسجين"، أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين - بسبب ارتفاع شدة التمرينات - وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخترنة للطاقة، ويتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (علاوي، 1990 ص 225)

وقد اتفق علاوي (1990) وأبو عبده (2008) البشتاوي والخواجاء (2005) على أن

خصائص التدريب التكراري كما يلي:

- شدة التدريب: تتراوح شدة التدريبات المستخدمة ما بين (80-90%) من أقصى مستوى اللاعب، وقد تصل أحيانا قوة المثير في التدريب التكراري إلى (100%) من أقصى مقدرة اللاعب.

- حجم التدريب: تتميز بقلّة حجم التدريبات، أي قصر فترة الأداء وقلّة عدد مرات التكرار، حيث تصل في تدريبات الجري ما بين (1-3) مرات وتدرّبات الأثقال ما بين (20-30) رفعة في الفترة التدريبية الواحدة بعدد تكرارات يتراوح ما بين (3-6) مجموعات.

- فترات الراحة: يجب إعطاء فترات راحة طويلة تبلغ بالنسبة لتدريبات الجري ما بين (45-10) دقيقة، وبالنسبة لتدريبات الإثقال تتراوح ما بين (3-4) دقائق، ويمكن استخدام تدريبات الراحة الايجابية أثناء فترات الراحة البينية بتأدية تدريبات المشي أو تمرينات التنفس والاسترخاء.

4- التدريب الدائري

ويشير احمد (2009) إلى أن التدريب الدائري هو "عبارة عن أسلوب لطرق تنظيمية للتمرينات ذات التأثير العالي لتنمية وتطوير الصفات البدنية".

وفي الوقت الحالي يرى الكثير من العلماء أن طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب، تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى (كالتدريب المستمر، أو التدريب الفتري، أو التدريب التكراري)، ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يُراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها، وعدد مرات تكرارها وشدتها، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ، أي طريقة من طرق التدريب السالفة ذكرها بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، ومن أهم الصفات البدنية المركبة التي تعمل هذه الطريقة على تنميتها هي عنصر تحمل القوة، وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة. (علاوي 1990 ، ص 229)

طرق تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية

يطلق مصطلح "وحدة تدريبية دائرية" أو باختصار (دائرة) على كل مجموعة التمرينات التي يقوم اللاعب بأدائها، والتي تتراوح ما بين 4-15 تمرينا (وأحيانا أكثر من ذلك). ومن الضروري عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية مراعاة إشراك جميع عضلات الجسم الرئيسية بصورة متتالية، وهي عضلات الرجلين، وعضلات الذراعين، وعضلات البطن، وعضلات الظهر، والجذع، مع مراعاة ترتيب تمرينات الدائرة بحيث يهدف كل تمرين إلى إشراك مجموعة من العضلات غير العاملة في التمرين السابق فيمكن على سبيل المثال تشكيل التمرين الأول كتمرين لعضلات الرجلين، يعقبه تمرين لعضلات الذراعين أو الكتفين، ثم تمرين لعضلات البطن يعقبه تمرين لعضلات الظهر.

وفي بعض الأحيان يمكن أداء تمرينين متتالين، أو ثلاثة تمرينات متتالية باستخدام نفس المجموعة العضلية الواحدة بهدف زيادة التأثير على هذه المجموعة العضلية المعينة.

ويمكن استخدام الأدوات مثل مقعد سويدي، وكرات طيبة، وكرات كرة قدم، و أحبال.... الخ أو بدون استخدام الأدوات كاستخدام ثقل جسم الفرد نفسه. (علاوي، 1990، ص229)

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب الكرة، والتي تعد أحد أساسيات مباراة كرة القدم لما تتطلبه من جري سريع، في محاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المستمر طوال زمن المباراة، وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفاعلية. (البساطي، 1995، ص70)

ويؤكد الباحث أنه يجب على اللاعب امتلاك القدرات البدنية بشكل أساسي حتى يستطيع القيام بالمهام التكتيكية والتقنيكية على أكمل وجه، ومن خلال هذا المنطلق يجب تأسيس الناشئين

على الإعداد البدني عن طريق أسس علمية وعملية سليمة، حتى لا يكون هناك مشاكل بدنية تعترض طريقهم في المستقبل.

ويشير حسن (2012) إلى أن المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم

هي:

1- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل التدريبي :

إن قدرة اللاعب على الأداء بدنياً كان أو مهارياً تمر في أربعة مراحل :

- مرحلة استنفاد الجهد : عند أداء اللاعب أي جهد بدني فإنه يستنفذ طاقة وجهد مما يؤدي الى انخفاض قدرته على العمل تدريجياً وتظهر عليه أعراض التعب.
- مرحلة استعادة الشفاء : عند انتقال اللاعب من فترة الأداء الى فترة الراحة نجد بأن إمكانية اللاعب تعود تدريجياً الى حالتها الأولى التي بدأت منها.
- مرحلة زيادة استعادة الشفاء : عند استمرار فترة الراحة تزداد إمكانية اللاعب اكبر مما كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة (التعويض الزائد) أو مرحلة زيادة استعادة الشفاء.
- مرحلة العودة لنقطة البداية : إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة اللاعب تعود مره ثانية الى حالتها الأولى.

2- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل التدريبي :

لا يتطلب استمرار تطوير وتنمية المستوى الوظيفي للاعب تكرار نفس العمل والجهد بصورة دائمة في أثناء 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 أجهزة الجسم الوظيفية

على تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي زيادة في مستوى إمكانية اللاعب، ويجب أن يراعى أن 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 بأن الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل لا يعني انه يزداد من يوم الى آخر بل يقصد به استمرار مستوى الحمل فترة معينة (من أسبوع الى أسبوعين) ثم يزداد تدريجياً ويجب مراعاة حسن الاختيار وتوقيت زيادة الحمل بما يتناسب مع مستوى إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية وأن الزيادة السريعة في درجة الحمل تؤدي الى بعض السلبيات التدريبية.

3- الاستمرار في التدريب :

يعد التطور في مستوى قدرات اللاعب أثناء ممارسته للنشاط البدني ما هو إلا تحسن وقتي قابل للزيادة والنقصان، فعند الانقطاع عن التدريب فأن المستوى الوظيفي تنخفض، وقد أثبتت الدراسات أن الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة الانقطاع عن التدريب لمدة تتراوح ما بين (5-7) أيام لذلك يعد عامل الاستمرار في التدريب من العوامل المهمة اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه الفرد الرياضي.

4- التدرج في التدريب :

لا تحدث الزيادة في مستوى اللاعب بدنياً إلا بشكل تدريجي لأن عامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي وتغيرها الشكلي (كزيادة في حجم العضلات مثلا) فعلى سبيل المثال إن تنمية القوة العضلية أو السرعة أو التحمل لا تحدث في يوم و ليله بل تحتاج لوقت طويل، وبطبيعة الحال يختلف مقدار هذا الوقت طبقاً لدرجة التنمية المطلوبة فكلما تقدم المستوى تطلب الأمر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفات البدنية.

5- التكامل بين الصفات البدنية :

ترتبط الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة ارتباطاً وثيقاً بعضها ببعض الآخر في أي عملية من عمليات التنمية والتطوير لأن مختلف النواحي الوظيفية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها ببعض الآخر ولا يحدث التحسن والتطور في ناحية واحدة من نواحي الجسم كالسرعة مثلاً إلا في حالة تنمية مختلف الصفات الأخرى بدرجة معينة.

ولقد تعددت آراء الخبراء في المدارس الغربية والشرقية حول تحديد مكونات اللياقة البدنية ولكن توصل كماش (2002) إلى أنهم وأن اختلفوا في تحديد المكونات للياقة البدنية إلا أن هناك اتفاق حول عدد من المكونات الأساسية وهي : القوة العضلية، و التحمل العضلي، و التحمل الدوري التنفسي، والسرعة، والرشاقة، و المرونة.

وأشار البساطي (1995) إلى أنه يمكن تحديد عناصر اللياقة البدنية في مجال كرة القدم في التحمل، والسرعة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والمرونة.

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم

من أهم العناصر التي تعمل على رفع منسوب اللياقة البدنية والتي يجب الاهتمام بها بشكل رئيسي في إعداد البرامج التدريبية لقطاع الناشئين وهي (التحمل، وتحمل السرعة، والسرعة، و القوة، و تحمل القوة، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة).

أولاً: عنصر التحمل

تعتبر صفة " التحمل " من الصفات الحيوية لجميع الرياضيين، وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لفترات طويلة.

ويشير علاوي (1990) عن زيمكن (Simkin, 1960) إلى أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية.

ويرى كماش (2002) أن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب أن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة، خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالٍ للنواحي المهارية والخططية دون إظهار أعراض التعب.

ويعرف التحمل أيضا بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (البساطي، 1995، ص 83).

ويعني التحمل أيضا أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالفدر المطلوب طوال زمن المباراة (مختار، 1985، ص 62).

فالتحمل من العوامل المهمة للاعب كرة القدم، وبفقدتها لا يمكن أن يتحقق الإنجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز والجري بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الكلي لزمن اللعب في حالة جيدة، والصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر التحمل بنوعيه والتي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يتكون منها اللعب. (محمود و حسن، 2013، ص 86).

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

ويقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى وكفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد، وهناك أنواع متعددة من التعب، ومنها:

1- التعب العقلي: كما هو الحال عند الانشغال الدائم ببعض الموضوعات العقلية، أو عند ممارسة لعبة الشطرنج مثلاً.

2- التعب الحسي: كما هو الحال عند إرهاق بعض الحواس، مثل تعب العينين نتيجة للقراءة أو ممارسة رياضة الرماية.

3- التعب الانفعالي: نتيجة للخبرات الانفعالية الحادة، كما هو الحال عقب الاشتراك في المنافسات الرياضية الهامة التي تتميز بالكفاح والمنافسة.

4- التعب البدني: نتيجة للعمل البدني أو النشاط العضلي، وهو النوع الشائع في معظم الأنشطة الرياضية. (علاوي، 1990، ص 173 عن Zaciorskj, 1968)

ويرتبط التحمل بالعديد من الأنشطة الرياضية، خاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة، حيث يعمل على إطالة الفترة التي يحتفظ بها اللاعب بكفاءته البدنية وارتفاع مقدرته على التعب.

ويعرف بأنه قدرة الفرد على الاستمرار والفاعلية في النشاط الرياضي (أبو يوسف، 2005، ص 33).

ويؤكد شرعب (2011) أن امتلاك الفرد لصفة التحمل تتوقف على جانبين، هما:

الجانب الأول: الجانب الوراثي ونسبة ما تحويه العضلات الهيكلية من الألياف بطيئة الانقباض، بطيئة التأكسد حيث إن هذه الألياف تحتوي على كمية كبيرة من المجلوبين وعدد كبير من الميتوكوندريا، والأوعية الدموية، وتتميز بكفاءة عالية على مقاومة التعب.

الجانب الثاني: سلامة أجهزة الجسم وكفاءتها(الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي ومقدار التعاون بينهما على القيام بوظائفها، وخاصة إمداد العضلات العاملة بالأوكسجين والمواد الغذائية التي تساعد على استمرارية العمل، وسرعة استعادة الشفاء.

وأشار شرعب (2011) نقلاً عن حسين (1999) إلى أن التحمل الدوري التنفسي عنصر

ضروري ومهم جداً لممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي، وأن تنميته ترتفع بمستوى الأداء الرياضي حركياً و مهارياً، وتقلل من احتمال تعرضه للإصابات الرياضية.

أهمية التحمل

- يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية وخاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.
- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.
- يرتبط الجهد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- يعد المكون الأول في اللياقة البدنية والأساس الذي تبنى عليه العناصر الأخرى.
- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالقدرة على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي الوصول إلى عملية استقلاب الدهون والتأثير على تركيب الجسم وتخفيف الوزن (البيك، 1997).

ويرى الباحث أن التحمل يعتبر القاعدة الأساسية في عملية بناء عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، وعليه يستطيع اللاعب الاستفادة من قدراته الفنية والخططية على أكمل وجه، والاستمرار في أداء المباراة حتى نهايتها دون شعوره بالتعب.

وعلى هذا الأساس يعرفه الباحث * بأنه قدرة اللاعب في الاستمرار على القيام بمهامه وواجباته الحركية والمهارية والخططية المطلوبة منه في المباراة حتى نهايتها.

أنواع التحمل

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

أ - التحمل العام: هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط أطول مدة ممكنة. (الوقاد، 2003 ، ص 120).

وبعني في كرة القدم: " مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأعمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية ". (الوحش، ومفتي، 1994 ، ص 91).

كما أنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على أداء العمل البدني لفترة طويلة مع عمل الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة.

ويرى أيضا أن للتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم، لأنه يمثل القاعدة الأساسية لاكتساب التحمل الخاص، ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرين والمجهودات الأخرى لفترة طويلة. (كماش، 2002، ص 52).

ب- التحمل الخاص: وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث إن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة (البيك، 1997).

ويعني في كرة القدم: " التحمل الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم " (الوحش و مفتي، 1994 ص 91).

ويعرفه أبو عبده (2008) بأنه قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية، ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية، والقدرات التكتيكية طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة.

وتظهر أهميته في ارتباطه بصوره مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم وبما يحقق متطلبات الأداء فيها طوال زمن المباراة (كماش، 2002، ص 52).

ويتفق كل من أبو عبده (2008) وكماش (2002) على أن التحمل الخاص في كرة القدم ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

1- تحمل السرعة 2- تحمل القوة 3- تحمل الأداء

1- تحمل السرعة: ويعني " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالٍ من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة " (إسماعيل وآخرون، 1989، ص 99).

2- تحمل القوة: ويعني " قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية ". (عبد الحميد و حسنين، 1997، ص 67)

3- تحمل الأداء: ويعني " إمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطئية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب. (حسن، 2011، ص 13)

تنمية التحمل للناشئين

يعتبر عنصر التحمل الأساس والقاعدة الرئيسية لبناء اللاعب الناشئ ولهذا يجب علينا كمدرسين الاهتمام بهذا العنصر لما له دور كبير في مساعدة واكتساب اللاعب للمهارات الأخرى والواجبات المطلوبة منه كلاعب على أكمل وجه، ومن خلال ذلك يجب أن يكون هناك بعض الاعتبارات الهامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها عند تدريب التحمل بالنسبة للناشئين، ويمكن تلخيص أهم هذه الاعتبارات كما يلي:

1. يحسن البدء مبكراً وبقدر المستطاع بتدريب الأطفال والفتيان على التحمل حتى يمكن بذلك ضمان إعدادهم إعداداً صحيحاً مقنناً في غضون السنوات الطويلة لعمليات التدريب الرياضي.

2. يجب أن تتميز تدريبات التحمل بالطابع الشامل المتزن وتعتبر مختلف الألعاب الصغيرة وكذلك الألعاب الرياضية ككرة القدم وغيرها من الألعاب الجماعية، وكذلك الجري وركوب الدراجات والسباحة من التمرينات التي تعمل على تنمية التحمل، والتي يمكن ممارستها طوال العام.

3. يجب علينا أن نضع بالاعتبار المبدأ القائل بأن السرعة هي التي تعمل على إنهاك اللاعب وليس طول المسافة أو طول فترة الممارسة، وعلى ذلك يجب علينا مراعاة عدم المغالاة بالنسبة لعنصر السرعة في غضون عمليات التدريب.

4. مراعاة تنظيم الحمل الواقع على كاهل اللاعب على فترات، وأن تتسم الممارسة بالطابع الترويجي الذي يناسب إلى حد كبير الخصائص النفسية للناشئين.

5. الاكتفاء بممارسة الألعاب الرياضية لمحاولة تنمية وتطوير تحمل السرعة بالنسبة للناشئين.

6. من المستحسن أن يعقب تدريبات التحمل التي تتميز بقوتها يوم أو أكثر للراحة.

7. أن تدريب التحمل للناشئين لا يهدف إلى محاولتهم تسجيل الأرقام، والبطولات في المنافسات التي تتطلب صفة التحمل، ولكنها تهدف أساساً إلى تمهيد المستوى للارتفاع بالقدرة على التحمل في السنوات القادمة.

8. يجب الاهتمام بضرورة الفحص الطبي الدوري بصورة منظمة بالنسبة للناشئين الذين يمارسون كرة القدم بشكل مستمر ومنظم، وبصفة خاصة يجب ملاحظة القدرة الوظيفية لمستوى عمل القلب. (علاوي، 1990، ص 185)

ثانياً: السرعة

يعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء وأهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم، ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة أو الرجوع بالسرعة اللازمة للدفاع (محمود وحسن 2013، ص 124).

وتعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دوراً رئيسياً هاماً فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم، فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن. (أبو عبده، 2008، ص 114).

ويؤكد الباحث على أن علاقة السرعة بكرة القدم علاقة متينة وأساسية من حيث أربع

نقاط جوهرية:

1- سرعة الجري بالكرة 2- سرعة في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس 3- سرعة في أخذ القرار 4- سرعة في أداء اللعب (سرعة اتخاذ المكان المناسب).

ويشير الوحش ومفتي (1994) إلى أن السرعة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، فهي ترتبط بالقوة العضلية والرشاقة والتحمل والمرونة.

وتعتبر السرعة محدداً هاماً لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة.

كما أشار شرعب (2011) إلى أن السرعة تعتبر قدرة فطرية يمكن تنميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوفر لدى الفرد من هذه القدرة، أما الجانب الأكبر في تنمية السرعة فيتوقف على مقدار ما يمتلكه اللاعب من الألياف سريعة الانقباض من جراء العامل الوراثي،

ويعرف هوكي (Hockey، 1981) السرعة بأنها: " قدرة الفرد على تحريك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة."

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

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

أهمية السرعة

وأهمية السرعة تأتي في تطوير وتحسين الأداء الناجح في كرة القدم حيث تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى وترتبط السرعة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما ترتبط أيضاً بالرشاقة التي تتطلب أن يكون اللاعب قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية والتحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة.

ومن هنا تعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى، حيث تظهر أهميتها 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 تغير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة. (أبو عبده، 2008، ص 115).

ويرى الباحث أن السرعة عامل مهم وفعال وأساسي وحاسم في كرة القدم الحديثة وتعتبر فئة الناشئين أفضل مرحلة لتنمية عنصر السرعة من خلال المسافات القصيرة. وكما يؤكد الباحث على أن السرعة تبرز أهميتها في الحالات الثلاثة الرئيسية في كرة القدم وهي:

1- استحواد الفريق على الكرة 2- استحواد المنافس على الكرة 3- حالة التغير في الاستحواد من الفريق المنافس والعكس.

من حيث السرعة في الأداء من حالة الاستحواد إلى فقدان ومن حيث السرعة في الأداء من حالة فقدان الكرة إلى الاستحواد أي التغير السريع في الواجبات حسب وضع كل فريق إن كان مستحوذاً أو فاقداً الكرة.

وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع يمكن إجمالها على النحو التالي:

أولاً: السرعة الانتقالية (العدو) Movement Speed

هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن، أي أنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة. (كماش 2002 ص 108).

وقد عرف أبو عبده (2008) السرعة الانتقالية على أنها: " قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعه ممكنة"، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم على التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع على اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف، بالإضافة لقدرة اللاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

ثانياً: سرعة الأداء (السرعة الحركية): **Motor Speed**

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء أكان بسيطاً أم مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقفاً تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمد السرعة الحركية للاعبين كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. (أبو عبده 2008، ص 121).

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

ثالثاً: سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل): **Reaction Speed**

يرى أبو عبده (2008) أن سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) المدة الزمنية

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

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

وتعتبر سرعة رد الفعل ذات أهمية خاصة في كرة القدم فقد تكون سبباً في إحراز هدف للاعب الفريق المهاجم، أو العكس تصدي الدفاع أو حارس المرمى لتحقيق هدف محقق. (ابو العلا وشعلان، 1994 ، ص 435)

ثالثاً: تحمل السرعة

يعد تحمل السرعة أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجاوب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال (90) دقيقة (زمن المباراة) للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية، وتشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين (40-60) تكرار لمسافة (30) متراً بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية وهذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم (البساطي، 1995، ص 159).

ويضيف الهزاع (2010) إن ناشئ كرة القدم يقضي ما يقارب (8-9%) من وقت المباراة (أي 7-8 دقائق) في جهد بدني عالي الشدة (يشمل الجري السريع، وحركات تغيير الاتجاه، والوثب، والتوقف المفاجئ) مما يعني أن اللاعب في هذه الفترات يستخدم نظام اللاواكسجيني كمصدر لطاقة العضلات.

ويلعب تحمل السرعة دور هام في لعبة كرة القدم، وذلك لأن اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة تبعاً لظروف اللعب (كالانطلاقات السريعة وبسرعات متغيرة) سواء في التدريب أو في المباراة، حيث ينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة لعامل

التعب وعليه فإنه يجب على اللاعب أن يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من أجل أن يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية طوال المباراة. (كماش، 2002، ص 53).

ويعرف البساطي (1995) تحمل السرعة " بقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة " أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات مواقف اللعب المختلفة.

ويعرف الوقاد (2003) تحمل السرعة بأنه قدرة اللاعب على تكرار السرعات خلال زمن المباراة.

وهو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية وبتكرارات كثيرة خلال المباراة ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة وتحمل السرعة المتغيرة (أبو عبده 2008، ص40).

ويعرف البيك وآخرون (2009) تحمل السرعة نقلا عن زيمكين (Zimkin, 1960) بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من الحركة بسرعة قصوى وأقل من القصوى خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

فيما يؤكد أحمد (2009) أن المهم في تحمل السرعة أن تكون المسافة طويلة نسبيا على سبيل المثال أكثر من (60) مترا وأفضل الأمثلة للعدو 200 و 400متر.

ويرى أبو عبده (2008) أن طريقة التدريب الفتري عالي الشدة من أفضل الطرق المستخدمة لتنمية وتطوير تحمل السرعة حيث تصل فيها شدة الحمل إلى الحد الأقل من الأقصى بمعدل نبض يتراوح ما بين (170-190) نبضة دقيقة.

ومن خلال ذلك ولأهمية تحمل السرعة في لعبة كرة القدم يرى البيك وآخرون (2009) أن عنصر تحمل السرعة يلعب دورا مهما في مستوى الإنجاز الذي يعتمد على سرعة الأداء

الحركي مع التغير المستمر والسريع لطبيعة وظروف الأداء في النشاط الممارس والتي تتطلب من اللاعب القدرة الفائقة والتأثير والانفعال مع هذه الأوضاع السريعة والمتغيرة ويتم أداء الأحمال التدريبية بشدة عالية تتراوح ما بين الشدة القصوى والأقل من القصوى حيث يستخدم نظام إنتاج الطاقة اللاأوكسجيني حامض اللاكتيك.

ويرى الباحث أن أهمية عنصر تحمل السرعة يكمن في أداء اللاعب للواجبات المطلوبة منه في أثناء المنافسة والتي تختص بالقيام بالسرعات المتكررة بأقصى سرعة ومن أكبر الأمثلة على تحمل السرعة هو الانتقال المتكرر والمستمر من الدفاع للهجوم وبالعكس.

رابعاً: القوة

هي حلقة الارتباط والوصل بين الصفات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب البدني والحركي بصوره متوازنة عن طريق فعل وعمل القدرات العضلية في الإنتاج الحركي والمهاري في التغلب على البيئة الخارجية التي يواجهها اللاعب أثناء التدريب والمنافسة، وسميت أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية واللياقة الحركية، بل يعتبر علماء الشرق والغرب القوة العضلية هي المكون الأول في تسلسل عناصر اللياقة البدنية، وفي لعبة كرة القدم هي إحدى متطلبات الأداء الحركي حيث غالباً ما تستخدم القوة الدافعة والمندفة من حيث العمل الانقباضي بصوره دافعة ومندفة في الوقت نفسه، من أجل التغلب على المقاومات الخارجية التي يواجهها اللاعب أثناء حركاته كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة من المنافس. (حسن، ومحمود، 2013 ، ص 317).

والقوة العضلية بصفة عامة تحتل مكانة خاصة في مجال العمل مع الناشئين في المجال الرياضي، وإن تنمية العضلة له أهمية خاصة بالنسبة للإعداد المتكامل بهدف رفع مستوى الناشئين مستقبلاً من خلال التنمية المتوازنة لجميع المجموعات العضلية، وإن تدريب القوة العامة للناشئين يعتبر الأساس لتدريب القوة الخاصة، وهو يؤدي أثناء مرحلة التدريب الأساسي والبناء إلى مكاسب في القدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس. (قشطه، مبروك، 2008، ب، ت 56).

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية، التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر، وكلما كانت العضلات قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات (أبو عبده، 2001، ص 76).

كذلك يتفق كلٌّ من الوقاد (2003) والبساطي (1995) على أن القوة العضلية هي واحدة من أهم الصفات أو العناصر البدنية الأساسية الضرورية للاعب كرة القدم، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها وتعمل على تنمية النشاط، وزيادة الفاعلية أثناء التدريب وخلال المباريات.

كما يؤكد ماتيسوس و فوكس (Matjews and Fox, 1976, p136) على أن القوة العضلية ضرورية لتأدية المهارات الحركية وتعتبر إحدى المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية. ويعرفها خرابيط (1995) بأنها: " قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها ". كما يعرفها محمود ومحمود (2008) نقلاً عن (هارا): " أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة ".

ويعرفها حسانين (1997) بأنها قدرة العضلة - أو العضلات على بذل أقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ويرى الباحث أن القوة لها تأثير كبير في الأداء عند لاعبي كرة القدم والقيام بواجباتهم أثناء التدريب والمنافسة بكل نجاح وقدرتهم على تحمل أعباء المنافسة من تصويب على المرمى والقدرة على القفز لضرب الكرة بالرأس وكثير من الالتحامات مع الخصم.

أهمية القوة

- تعد القوة عنصراً أساسياً في القدرة الحركية، ولا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.

- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية.
- تطوير السمات الإرادية، كالجرأة، والثقة بالنفس، والشجاعة، واتخاذ القرار.
- تساعد على تحسين شكل القوام والمحافظة عليه. (البسطامي، 1995)

أنواع القوة

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

خامساً: تحمل القوة (التحمل العضلي)

يحتاج لاعب كرة القدم إلى مستوى معين من تحمل القوة كأساس لتنمية قدرته على القيام بحركات سريعة وقوية طوال مدة المباراة، ويعني ذلك بالنسبة لتمرين تحمل القوة أن تكون عبارة عن حركات مميزة بالقوة وبالسرعة يحاول اللاعب تأديتها لأطول مدة ممكنة وتظهر ضرورة تدريب لاعب كرة القدم على تحمل القوة من خلال الإحصائيات، التي تقول: إن اللاعب يقطع أثناء المباراة من أربعة آلاف إلى سبعة آلاف متر بسرعات متباينة مع الكرة وبدون كرة ومنها مسافة (300-400) متر بسرعة عالية و (40) مرة انطلاق سريع و (30) مرة احتكاك مباشر مع الخصم من أجل انتزاع الكرة أو حمايتها. (دوبلر وآخرون 2012)

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

ويعرف دوبلر وآخرون (2012) تحمل القوة على أنها القدرة على تكرار الحركات مرات كثيرة أثناء المباراة دون أن ينخفض مستوى القوة المميزة بالسرعة الضروري لتأدية هذه الحركات بصورة ملحوظة نتيجة التعب.

ويعرف تحمل القوة بأنه قدرة العضلة أو مجموعات العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب وعادة تتراوح هذه الفترة الزمنية ما بين (6) ثواني إلى (8) دقائق وهي عبارة عن صفة مركبة من القوة يقوم فيها اللاعب بالتغلب على مقاومات في وقت طويل أثناء التدريب والمباراة. (أبو عبده، 2008، ص 175)

ويعرف علاوي (1990) تحمل القوة بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية. وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل.

فلاعب كرة القدم دائم الوثب والاحتكاك بالأرض والمنافسين والكرة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل عند جميع هذه المقاومات طوال (90) دقيقة. (الوحش، 1994، ص 94)

ويحتل تحمل القوة مكانه هامة في برامج تدريب كرة القدم وذلك لوجود العديد من المواقف البدنية والخطئية والمهارية التي تتطلب عمل قوة العضلات ومقاومة التعب حيث إن

هناك كثيراً من الحالات التي تتطلب الاحتكاك والتصادم مع اللاعب الخصم كذلك الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس والذي يتطلب قدرة العضلات على مواجهة المقاومة لأطول زمن ممكن.

وتعتبر طريقة التدريب الفتري من أهم الطرق التدريبية لتنمية تحمل القوة. (كماش

2002 ، ص 53)

سادساً: القوة المميزة بالسرعة

تعتبر القوة المميزة بالسرعة إحدى مكونات القوة وهي من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع أداء المهارة بقوة، والسرعة المطلوبة في المهارة حيث تظهر في المقدرة على الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس بالنسبة للاعب المراكز المختلفة، وكذلك بالنسبة لتصويب الكرة لمسافة بعيدة وبقوة وكذلك تظهر في أثناء رمية التماس باليدين معا لأبعد مسافة ممكنة. (محمود وحسن 2013 ، ص 447)

حيث 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 إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين كضرب الكرة والتصويب. (رزق الله 1994 ، ص 26).

ويؤكد محمود و حسن (2013) نقلا عن (مختار) على أهمية القوة المميزة بالسرعة كأحد أشكال القوة والنوع الغالب الأكثر استخداما في أداء لاعب كرة القدم وذلك لما تتطلبه المباراة من سرعة وقوة في الأداء.

ويعرفها محمود وحسن (2013) هي قدرة اللاعب على إنجاز حركي معين يحتاج إلى

تفجير القوة العظمى في أقل وقت ممكن وفي اللحظة المناسبة.

وتعرف أيضا على أنها مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع حيث يتطلب إنتاج القوة المميزة بالسرعة درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد. (أبو عبده، 2008، ص 175)

ويعتمد على تنمية القوة المميزة بالسرعة عدة أمور أهمها:

1. القوة العضلية

2. السرعة

3. توافق عمل السرعة مع القوة

وأن تكون شدة الحمل في حدود (60-75%) وعدد مرات التكرار ما بين (8-12) تكرار على أن يتم ذلك بسرعة عالية، وعدد المجموعات من (4-6) مجموعات، وفترات الراحة بين المجموعات من (3-4) د.

ويشير كماش (2002) إلى أن أفضل طريقة لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي طريقة التدريب التكراري وتدريب المحطات بمجموعات متكررة.

ويرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة مطلب وعنصر أساسي ومهم للاعب كرة القدم لا يستطيع الاستغناء عنه من خلال ما يحتاجه من قوة وسرعة في آن واحد ولما يحتاجه أيضا من القيام بالمهام التي تتطلب قوة مميزة بالسرعة أثناء المنافسة (كضرب الكرة بالرأس والوثب المتكرر وتكرار ضرب رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة والتصويب بإشكاله).

سابعاً: الرشاقة

يعتبر عنصر الرشاقة من العناصر المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعناصر اللياقة البدنية من جهة، وبالنواحي مهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى

أخرى أو التغير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، حيث تعد الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها. (حسن و محمود، 2013، ص 243).

وتحتل الرشاقة مكاناً حيوياً وبارزاً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وما يرتبط بها من تغيير لاتجاهات اللاعب وتظهر أيضاً في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (ابو عبده، 2008، ص 226)

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة، ولا خلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد، ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة. (الوقاد، 2003، ص 124)

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصري القدرة مع الرشاقة من جهة والسرعة مع الرشاقة من جهة أخرى 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 التشكيل 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 بالجهد. (أبو عبده، 2008، ص 226)

ويتفق علاوي (1990) مع كل من بيوكر و لارسون و يوكم، (1951) في إن الرشاقة تعني: " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، والأمثلة كثيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية والمنخفضة، والمراوغة في كرة القدم، وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عنصر هام في معظم الرياضات وخاصة في كرة القدم، والسرعة عنصر آخر هام في الأداء الرشيق، وبالنسبة للرشاقة أيضا يعتبر الفرد القادر على التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق، انه يمتلك أقصى درجة للياقة.

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

ويعرف مختار (1985) الرشاقة في كرة القدم بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية.

ويرى علاوي (1990) أن ما يعرفه هرتز (1964) يعتبر من أنسب التعريفات لمفهوم الرشاقة إذ إن الرشاقة هي:

- 1- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- 2- القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- 3- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

أهمية الرشاقة

ويرى البسطامي (1995) أن للرشاقة أهمية تظهر بالأمور التالية:

- 1- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بعامتة، لأنها تحافظ على التناسق الحركي.
- 2- تسهم الرشاقة، بقدر كبير، في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- 3- كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- 4- تضم خليطاً من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كسرعة رد الفعل الحركي.

أنواع الرشاقة

- الرشاقة العامة: وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً، 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، ص 229)

- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (محمود، 2008، ص 216).

ويرى بسطويسي (1999) لتنمية الرشاقة فإنه ينبغي العمل على إكساب اللاعب عدداً كبيراً من المهارات الحركية الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى قيامه بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة ومتعددة الصعوبة، وبذلك تعتبر الرشاقة في نظر الكثير كمؤشر يمكن الاستدلال به على جمال الحركة.

ويرى الباحث أن الرشاقة عنصر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمواقف اللعب في كرة القدم وخصوصاً في المنافسة لما يتعرض له اللاعب من مواقف مختلفة، إذ إن الرشاقة عنصر أساسي في نجاح تلك المواقف داخل الملعب من جري بالكرة وتغيير الاتجاه إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس، ومن تغيير من أوضاع الجسم أثناء المراوغة ثم التصويب، وهذا جميعه يتطلب السرعة

والتنسيق والدقة في الأداء وهذا يؤدي إلى انسيابية وجمالية في الأداء ونتاجه رشاقة عالية تهدف إلى أداء عالي في المستوى التنافسي.

ثامناً: المرونة

تعد المرونة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر بعناصر اللياقة البدنية الأخرى، ونموها يمكن اللاعب من أداء الحركات بصوره اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، وتساعد على الإقلال من الإصابات، ولاعب كرة القدم يحتاج في مواقف كثيرة إلى المرونة من خلال أدائه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالتكنيك الجيد فمرونة العمود الفقري تساعد على أداء مهارة الوثب مع الخصم أو بضرب الكرة بالرأس، أما مرونة الرجلين والجزء العلوي للجسم تساعد على المراوغة والخداع وضرب الكرة من أوضاع مختلفة. (حسن ومحمود 2013، ص 166)

وتعني المرونة في كرة القدم: " مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في مداها المطلوب بدون تصلب في الحركة، وتلعب المرونة دوراً هاماً كصفه بدنيه في أداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب، فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة، وهذا يعرض اللاعب للإصابة (خاصة في المفاصل) كمفاصل الفخذ والقدم. وتظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة، وتحسين السرعة، والرشاقة، فبدون المرونة في مفاصل الجسم يتحدد مدى الحركة، وهذا يؤثر بدوره في فاعلية التمرينات التي تعطي لتنمية الصفات البدنية. (مختار، 1999، ص 108)

وتعد المرونة من القدرات الهامة للأداء الحركي لأنها تشكل مع باقي القدرات الحركية كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة القدم (أبو يوسف، 2005، ص 39).

ويؤكد مختار (1980) على أن مرونة مفاصل الجسم تتوقف على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات بالإضافة إلى شكل المفصل وتركيبه.

ويعرفها (Harra,1986) بأنها: " إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن.

وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسولوجية المميزة للفرد حيث إن التدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

كما يعرفها الربضي (2004) بأنها: " قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة، دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل ". أما هوكي (Hockey,1981,p68) فيعرفها بأنها: " القدرة الوظيفية للمفاصل على التحرك خلال المدى الكامل للحركة ".

ويتفق حسن ومحمود (2013) مع بود جيتشل (Bud Getchell) وهوكي روبرت (Hoky): " على أن المرونة هي مقدرة اللاعب على استخدام العضلات لتحريك المفاصل الى مداها الكامل. ويعتبر مفهوم المرونة في كرة القدم هي المدى الواسع للأداء الحركي في مفاصل جسم اللاعب المختلفة والتي تساعد على مدى تأدية النواحي الفنية للمهارات الأساسية بانسيابية دون حدوث إصابات.

وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

- 1- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي.
- 2- سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
- 3- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.
- 4- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق. (علاوي، 1990، ص 189)

ويرى الباحث أن اكتساب اللاعب لعنصر المرونة يساعده بشكل كبير على تفادي كثير من الإصابات الرياضية، وتؤدي باللاعب إلى القيام بأداء الحركات بسهولة وبمدى واسع وخصوصا في المفاصل ومطاطية العضلة، وتعمل على الاقتصاد بالجهد والوقت في تنفيذ المهارة، وتعتبر تمارين المرونة مهمة وضرورية وخصوصا في بداية التدريب.

أنواع المرونة

أ. المرونة العامة: وهي تعني " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقاً لأنواعها المختلفة " (البساطي، 1995، ص191).

ب. المرونة الخاصة: وهي تعني " القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب. (البساطي، 1995، ص191).

وتقسم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى:

أ. مرونة حركية: " قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل نتيجة انقباض عضلي إرادي ". (البساطي، 1995، ص 192)

ب. مرونة ثابتة: " قدرة اللاعب على إطالة العضلات العاملة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية. (البساطي، 1995، ص 192)

حيث إن المرونة تلعب دوراً كبيراً في أداء لاعب كرة القدم و معظم المهارات التي يؤديها اللاعب تحتاج إلى مرونة المفاصل ومطاطية في العضلات مثل التصويب على المرمى ورمية التماس. (أبو يوسف، 2005، ص 40)

الأسس والمبادئ لتحسين وتنمية العناصر البدنية

عنصر التحمل

يتم التركيز على تحمل الأداء الحركي والمهاري دون غيرها من مكونات التحمل الأخرى، مع تزايد مسافات وسرعة الجري بالكرة وبدونها، ولكن لمسافات قصيرة لتحسين القدرة الهوائية، وباستخدام أسلوب الأداء المنقطع، أي تبادل بذل الجهد وفترات الراحة، على أن تكون راحة ايجابية ومع تحديد تكرارات أداء المجهود البدني خلال التدريب الواحد وبعده أقصى عشرة تكرارات.

عنصر القوة

يتم التركيز على تحسين القوة العضلية والقدرة " القوة المميزة بالسرعة " وأن تكون المقاومات الخاصة بالتمارين من خلال مقاومة ثقل الجسم نفسه، أو أحد أجزائه أو من خلال مقاومة الزميل في الشد والجذب والدفع، أو باستخدام أداة كالكرات الطبية زنة " (3-5 ك) " والتي تشكل حملاً من (40-50%) مع أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله وتكرار التمرين عشر مرات، والمجموعات من " (3-4) " مجموعات، وفترات الراحة " (3د) " بين المجموعات على أن تكون باستخدام الكرة كتدريبات التحكم والحساسية.

عنصر السرعة

ويقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة الانطلاق للعدو لمسافات قصيرة " 50-30-10"، مع ضرورة التهيئة الجيدة، والتدرج في المسافات، والأداء الحركي المتنوع والمختلف لأوضاع الجسم بالكرة وبدونها، وفترات راحة بينية سلبية بين التمرينات من " (1-2 د) " حتى يعود الناشئ لحالته الطبيعية (النبض طبيعي)، ويستعيد شفاؤه من المجهود وتصل " (30ث) " بين سرعة الانطلاق والخاصة بالأداء الحركي لأوضاع الجسم.

عنصر الرشاقة

يتم التركيز على تنمية الرشاقة من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري، ولف الجسم حول محاور مختلفة، والارتقاء والتوازن والتحكم في أوضاع الجسم، ودقة الحركة والتوافق، وذلك من خلال الحركات الأساسية، وجري الموانع واختلاف مواقف وظروف الأداء. ويراعى مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب، ومراعاة الأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية.

عنصر المرونة

يراعى التنسيق بين تمارين المرونة والقوة، حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى، وخاصة القوة. وان يكون الأداء

للتمرينات بأسلوب الأداء الاستاتيكي " الثابت" والديناميكي " المتحرك" في اتجاهات حركة المفاصل إلى المدى الطبيعي ومن خلال أداء المهارات الأساسية في كرة القدم. (شعلان، 2009، ص 23).

ثانياً: الدراسات السابقة

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

الدراسات العربية السابقة

قام شرجي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج أن البرنامج التدريبي تبعاً لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة.

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

وقام سلامة (2013) بدراسة هدفت إلى تحديد أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية الفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعبا ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) عام،

ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتك.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدراسة الباحث:

- أن برنامج التدريب الفتري عالي الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي بعد أداء اختبار كوبر.

- أن برنامج التدريب الفارتك أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياس القلبي والبعدي ولصالح البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لغالبية المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في حين كانت الفروق دالة إحصائياً في متغيرات السرعة، ونسبة الشحوم وحجم النبضة حيث كانت الفروق في السرعة لصالح طريقة التدريب الفتري عالي الشدة، بينما كانت الفروق في نسبة الشحوم وحجم النبضة لصالح تدريب الفارتك.

ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة استفادة المدربين من البرنامجين التدريبيين في تنمية الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

وقام العرجان (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على التغيرات الحاصلة في اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين للفئة العمرية (8-17) سنة، ثم مقارنة تلك التغيرات مع نتائج القيم المتحصلة في تلك القياسات مع المجتمعات الأخرى، وذلك على عينة مكونة من (1823) طفلاً وشاباً أردنياً تم اختيارهم عشوائياً من مدينة عمان، قيست لهم متغيرات النمو الهيكلي (الوزن، والطول) ومتغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في: (نسبة الشحوم في الجسم، كتلة الجسم الخالية من الشحوم، وزن الشحوم، قوة القبضة اليمنى واليسرى، اللياقة القلبية التنفسية، مرونة عضلات أسفل الظهر والفخذ الخلفية قوة وتحمل عضلات البطن).

أشارت النتائج إلى أن العتبة الفارقة في متغيرات (الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم) تحدث بعد سن (12) سنة، وأن هناك تزايداً طردياً بزيادة السن في متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة المفصلية حيث إن أعلى تطور يحدث يكون بعد عمر (12) سنة، فيما كانت النقطة الفارقة في تزايد اللياقة القلبية التنفسية أكثر وضوحاً بين سن (14-13) سنة، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتفاع نسبي في نسب انتشار البدانة حيث كانت أعلى نسبة لدى الأطفال في سن (12) بنسبة (37.14%)، وأقلها لدى الشباب في سن (18) بنسبة (19.28%). ومن ثم أمكن للباحث التوصية بضرورة إيلاء انتشار البدانة وانخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والشباب الأردنيين عناية كبيرة خاصة في مراحل الطفولة المبكرة والمراهقة، من خلال زيادة وتفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة نحو مكافحة انتشار تلك المظاهر السلبية على الصعيد المدرسي والمجتمعي، والعمل على زيادة مستوى الوعي الصحي بينهم بوسائل علمية مبسطة وضرورة إجراء دراسات مسحية دورية موسعة لتقييم عام لمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

وقام إبراهيم (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية فلسطين)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) لاعب يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية جنوب الضفة الغربية للموسم الرياضي (2011-2012)، وهم يمثلون (10) أندية تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أصل (58) نادياً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة عن طريق الاختبارات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القوة العضلية، التحمل) والاختبارات المهارية (الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب الكرة بالرأس)، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية (اختبار 30 م عدو (4.23) ثانية، اختبار المرونة من الجلوس الطويل (2.93) سم، اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (22.88) ثانية، اختبار الوثب العريض من الثبات (184.76) سم، اختبار الجري المكوكي (55X5) م (53.67) ث.

وكانت أفضل رتبة مئينية (90%) فأكثر على التوالي: (3.79) سرعة، (10.00) سم مرونة، (20.59) ث رشاقة، (219.00) سم وثب عريض، (49.78) ث تحمل.

كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الرتب المئينية للخصائص البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث اعتماد الرتب المئينية والمستويات التي توصل إليها في عملية انتقاء ناشئي كرة القدم لمراكز اللعب المختلفة سواءً للمنتخب الوطني أو للأندية.

وقام راتب (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة تكونت عينة الدراسة من (32) لاعبا من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (2010) وتراوحت فئاتهم العمرية من (14-16) سنة، تم اختيارها بالطريقة العمدية. و تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع، وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقا للمتغيرات قيد الدراسة ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

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

وقام شرعب (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية وبناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية - فلسطين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (145) ناشئاً يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية المحترفين في فلسطين

للعام 2010\2011، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (8) أندية، وقد تم ترشيح ستة اختبارات بدنية وستة اختبارات مهارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية كانت على النحو التالي: 1500 م جري (6.225 ثانية)، 30 م عدو (4.700 ثانية)، الوثب العمودي من الثبات (39.903 سم)، الجلوس من الرقود 30 ثانية (26.358 مرة)، الجري المتعرج لبارو (18.914 ثانية)، المرونة من وضع الجلوس الطويل (8.606 سم)، كذلك أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم.

وقام باكير (2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (2006-2007)، (2007-2008)، (2008-2009)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (90) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية والمسجلين في مادة الإعداد البدني، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اختيار سبعة اختبارات بدنية ممثلة في التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي ممثل في (الجلوس من الرقود والضغط على اليدين) القوة الانفجارية، السرعة والمرونة والرشاقة، وقد تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والحد الأدنى والحد الأعلى، ومعامل الالتواء، والدرجات المئينية في المعالجة الإحصائية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، وأوصى الباحث باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلاب تقييماً موضوعياً في الجزء العلمي لمادة الإعداد البدني.

وقام حسين (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة،

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

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

وقام شرقاوي (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في التحسين من القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم تحت سن (17) سنة، واستخدم

الباحث المنهج التجريبي مستخدماً الثلاث مجموعات، وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعباً مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (30) لاعباً، وقد استغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوعاً، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود تفاوت كبير في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة بين المجموعات التجريبية المستخدمة للوسائل التدريبية المختلفة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية للاعبين كرة القدم تحت سن (17) سنة.

وقام عبد الكريم، وآخرون (2007) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض 1500 متر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة الدراسة، وأجريت على عينة عشوائية تم اختيارها بالطريقة العمدية من فئة الناشئين (14-16) سنة وعددهم (8) رياضيين، حيث تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبتين ووزعا 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 متساوية 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 أيضاً أن تقسيم مسافة 1500 متر إلى مسافات مختلفة ساعده على تطوير تحمل السرعة وإنجاز ركض 1500 متر لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقام بشير (2006) بدراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم تحت سن (17) سنة بولاية الخرطوم، وقد استخدم الباحث الاستبانة والاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات، وتكونت العينة من لاعبي المنتخب المختارين وعددهم (48) لاعباً من قبل لجنة المنتخبات بولاية الخرطوم. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن أهم عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم هي (السرعة، القوة العضلية، القدرة، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، التوافق، الدقة، التوازن)، ومن أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث إجراء اختبارات دورية للوقوف على مستوى الأداء البدني الواقع لناشئي كرة القدم ومدى التحسن للوصول لمستوى متميز في المنافسات.

وقام الصويان (2006) بدراسة هدفت إلى وضع المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت (17) سنة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (188) لاعباً من أندية الدرجة الممتازة لفئة الناشئين في المملكة العربية السعودية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تضمنت الإجراءات أخذ بعض القياسات الجسمية والبدنية والفسولوجية وطبق الباحث مجموعة من الاختبارات، قاس من خلالها اللياقة البدنية التنفسية عن طريق اختبار جري 12 دقيقة (اختبار كوبر) وعلى ضوء ذلك تم تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين (النسبي)، كما تم قياس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة دقيقة واحدة، والتحمل العضلي لعضلات البطن من خلال اختبار الجلوس من وضع الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة، واختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين كما تم حساب القدرة اللاهوائية عن طريق معادلة حسابية مخصصة لهذا الغرض، واختبار المرونة لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر بواسطة صندوق المرونة، واختبار الرشاقة عن طريق اختبار بارو، واختبار السرعة عن طريق اختبار العدو 50م.

ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج من وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت سن (17) سنة.

وأهم ما أوصى به الباحث استخدام الجداول المعيارية لتقييم الحالة البدنية والفسولوجية للاعبين الناشئين والاسترشاد بها عند انتقاء الناشئين والموهوبين.

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

وقام البياتي، ويوسف (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لأعمار تحت سن (17) سنة بكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة طبيعة الدراسة على عينة قوامها (40) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها (18) لاعبا، وضابطة وعددها (18) لاعبا. وأظهرت نتائج الدراسة تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

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

وقام اشتيوي (2002) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان الدراسة، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1350) طالبا من صفوف والسابع والثامن والتاسع، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من محافظات نابلس وجنين وطولكرم وقلقيلية. وقد تم استخدام البطارية

الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على اختبارات المرونة والتحمل والجلد الدوري التنفسي وسمك طية الجلد، ومن أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب ووضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل.

ومن أهم ما أوصى به الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة السلطة الوطنية الفلسطينية والاستفادة منها عند بناء المناهج الدراسية واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

وقام الخولة (1994) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئي كرة القدم في الأردن ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمة طبيعة الدراسة وبلغ حجم العينة (36) لاعبا ناشئا لفئة من (13-15) سنة اختيروا بطريقة عمدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا وذات دلالة إحصائية على تنمية متغيرات الدراسة التابعة كافة، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة.

وقام إبراهيم (1991) بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني والمهاري للناشئين في محافظة أسيوط، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للناشئين من 14 إلى أقل من 16 سنة بمراكز تدريب الناشئين بمحافظة أسيوط واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (60) لاعبا (30) لاعب 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 بطارسة (1991) بدراسة حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشئي كرة اليد على عينة مكونة من 30 لاعبا بواقع (15) لاعبا لكل مجموعة (تجريبية وضابطة) حيث كانت العينة مشتملة على أفراد دون 17 سنة

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى المجموعة التجريبية وأن التدريب باستخدام الطريقة التقليدية أحدث تحسناً في المتغيرات البدنية والوظيفية ولكن هذا التحسن لم يصل إلى مستوى البرامج المقننة.

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 واستخدام المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (512) لاعباً (26) لاعباً من النادي الأهلي و (26) لاعباً من نادي المقاولون العرب اختيروا بطريقة عمدية وكانت أهم النتائج أن ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية ناتج عن التأثير الإيجابي والفعال لبرنامج التدريب المقترح.

كما قام فهم (1990) بدراسة حول أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئي كرة القدم، على عينة مكونة من 80 ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية و يرجع الباحث ذلك إلى أن برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية الذي أعطي بطريقة التدريب الدائري قد أدى إلى تنمية العناصر بشكل له دلالة فروق واضحة، وأن تنمية عناصر اللياقة البدنية قد أدى إلى الارتفاع بالمستوى المهاري لكرة القدم وكان زمن تطبيق البرنامج عشرة أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

الدراسات الأجنبية السابقة

وقام زيميك (Zimek, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى المقارنة بين تأثير التدريب الفكري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة اللا أوكسجينية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة الدراسة على عينة قوامها (31) لاعباً، قسموا إلى ثلاثة

مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفكري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون بالتدريب الفكري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ الباحث أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفكري، والتكراري) في اللياقة اللاواكسجينية العامة.

وقام انطونيو وآخرون (Antonio, et al, 2012) بدراسة 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 (VO_{2max}) وصل الى (61.8) مليلتر اوكسجين/دقيقة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في (VO_{2max}) تبعا لمركز اللعب ولصالح لاعبي خط الوسط، يليهم لاعبو الهجوم، وأخيراً لاعبو الدفاع وفيما يتعلق في أقصى نبض وصل المتوسط إلى العينة ككل إلى (197) نبضة / دقيقة.

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

وقام جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) بدراسة هدفت إلى تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو 5 أمتار، والتسارع من خلال 10 عدو، وأقصى سرعة من خلال عدو 30 متراً، والقدرة للرجلين من خلال اختبار بوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة، والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

قام دي مايس، وآخرون (De Maress , &, et, al, 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج من (5) أسابيع من التدريب الفتري عالي الشدة على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO_2max) وزمن (1000م)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (19) لاعبا من لاعبي كرة القدم في عمر 14 سنة، وأظهرت الدراسة تحسناً ملحوظاً في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، كذلك أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية في زمن (1000م) حيث نقص بشكل واضح ما بين (5-10 ثوان)، كذلك ظهر تحسن ذو دلالة إحصائية في السرعة ولكلا المجموعتين.

وقام سبيرلتش وآخرون (Sperlich,etal,2011) بدراسة هدفها تحديد أثر برنامج لمدة (5) أسابيع للتدريب الفتري عالي الشدة والتدريب عالي الحجم على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، والسرعة، والقدرة العضلية للرجلين لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (19) ناشئاً قسمت إلى مجموعتين متوسط أعمارهم (14) عاماً، الأولى تدربت باستخدام التدريب الفتري عالي الشدة وبشدة (90%) من أقصى نبض، بينما تدربت مجموعة الحجم العالي بشدة (60-70%) من أقصى نبض، إذ أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الفتري عالي الشدة حسن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة (7%)، بينما نقص في طريقة التدريب عالي الحجم بنسبة (-10%)، وحدث تحسن في عدو 30 متراً عند كلا المجموعتين، بينما لم يحدث أي تحسن في الوثب العمودي.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة في مجال التدريب واللياقة البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم فقد تبين للباحث ما يلي:

1- استخدمت الدراسات السابقة المنهج التجريبي وهي كالأتي: دراسة شرجي 2013، و دراسة سلامة 2013، و دراسة راتب 2011، و دراسة حسين 2011، و دراسة الديري والعكور 2009، و دراسة شرقاوي 2009، و دراسة عبد الكريم وآخرون 2007، و دراسة عبد الستار 2005، و دراسة يوسف 2004، و دراسة انطونيو وآخرون 2012، و دراسة ميخيل 2012، و دراسة جوفانوفك 2011، و دراسة دي مايس وآخرون 2011، و دراسة فهميم 1990، و دراسة أبو المجد 1990، و دراسة بطارسة 1991، و دراسة إبراهيم 1991، و دراسة الخولة 1994 .

2- استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي وهي كالأتي: دراسة العرجان (2013)، و دراسة إبراهيم (2012)، و دراسة شرعب (2011)، و دراسة باكير (2011)، و دراسة بشير (2006)، و دراسة علي (2004)، و دراسة اشتيوي (2002)، و دراسة الصويان (2006).

3- تم إجراء الدراسات السابقة على عينات مختلفة (للاعبين، لاعبات، ناشئين، أطفال، طلاب، طالبات)

4- تم إجراء الدراسات السابقة على ناشئي كرة القدم مثل دراسة كل من دراسة الشرجي (2013)، و دراسة سلامة (2013)، و دراسة إبراهيم (2012)، و دراسة شرعب (2011)، و دراسة حسين (2011)، و دراسة شرقاوي (2009)، و دراسة عبد الستار (2005)، و دراسة البياتي ويوسف (2004)، و دراسة علي (2004)، و دراسة زيميك (2012)، و دراسة انطونيو وآخرون (2012)، و دراسة ميخيل وآخرون (2012)، و دراسة دي مايس

وآخرون(2011)،، ودراسة فهيم (1990)، ودراسة إبراهيم (1991)، ودراسة بطارسة (1991)، ودراسة الخولة (1994).

5- أجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (الجنس، السكن، الخبرة، المؤهل العلمي، السنة الدراسية، مركز اللعب، طبيعة اللعب)

6- هناك كثير من الدراسات السابقة التي كان لها تحسن مباشر للبرنامج التدريبي على مستوى ناشئي كرة القدم مثل دراسة كل من: (شربجي 2013، سلامة 2013، حسين 2011، زيميك 2012، ميخيل 2012، جوفانوفك وآخرون 2011، دي مايس وآخرون 2011، البياتي ويوسف 2004، و فهيم 1990، وإبراهيم 1991، وبطارسة 1991، والخولة 1994).

7- هناك بعض الدراسات السابقة التي استخدمت البرنامج البدني والمهاري كالأتي: (دراسة شربجي 2013، و دراسة إبراهيم 2012، و دراسة شرعب 2011، و دراسة حسين 2011، ودراسة البياتي و يوسف 2004، و دراسة علي 2009 ودراسة ابراهيم 1991، ودراسة بطارسة 1991، ودراسة الخولة 1994).

8- تراوحت عينة الدراسة في الدراسات السابقة من (8 - 1823) لاعباً وطالِباً.

وتتراوح الفترة الزمنية لبرامج اللياقة البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم تحت سن 14 من (60 - 120) دقيقة، وتراوحت مدة البرنامج التدريبي الخاص باللياقة البدنية لناشئي كرة القدم من (24 - 36) وحدة تدريبية.

الاستفادة من الدراسات السابقة

أعانت الدراسات السابقة الباحث على :

- اختيار موضوع البحث

- تحديد مشكلة البحث

- اختيار المنهج العلمي المناسب
- اختيار عينة الدراسة وحجمها
- التعرف إلى الأداة المناسبة للدراسة
- الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.
- الاطلاع على الإطار النظري للدراسات والاستفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة.
- التعرف إلى اختيار أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

- 1- تعد الدراسة الوحيدة في حد علم الباحث التي تناولت هذه الفئة العمرية من الناشئين تحت سن 14 في الضفة الغربية- فلسطين.
- 2- قلة الدراسات السابقة التي عملت حول برنامج تدريبي خاص باللياقة البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم تحت سن 14 في البيئة الفلسطينية.
- 3- شمولية الدراسة الحالية على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

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 المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وفرضياتها، بإحدى صورته: القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة وفق التصميم المستخدم:

المجموعة التجريبية: (قياس قبلي - برنامج تدريبي - قياس بعدي).

المجموعة الضابطة: (قياس قبلي - التدريب التقليدي - قياس بعدي).

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم لفئة تحت سن (14) سنة الممارسين للعبة والبالغ عددهم (80) لاعبا ناشئاً المسجلين في أكاديمية الواعدين لكرة القدم في مدينة نابلس لعام 2014-2015.

عينة الدراسة

اختيرت العينة بالطريقة العمدية من ناشئي أكاديمية الواعدين لكرة القدم وناشئي نادي الاتحاد النابلسي للموسم الرياضي (2014-2015)، وبلغ عدد أفراد العينة (30) ناشئاً، تتكون أعمارهم تحت (سن 14 سنة ولا تقل عن 11 سنة)، وتم توزيعهم عمدياً إلى مجموعتين تجريبية من ناشئي أكاديمية الواعدين لكرة القدم وبواقع (15) ناشئاً، وضابطة من ناشئي نادي الاتحاد النابلسي بواقع (15) ناشئاً ومن أجل التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في العمر وطول

القامة وكتلة الجسم إضافة إلى القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

جدول (1): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبتين ن = (30)

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن=15)		المجموعة التجريبية (ن=15)		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.62	0.43	0.92	12.47	0.68	12.62	عام	العمر
0.98	0.02	0.069	1.49	0.087	1.49	متر	طول القامة
0.38	0.89	10.57	44.14	8.44	41.03	كغم	كتلة الجسم
0.90	0.12	0.38	5.57	0.50	5.55	دقيقة	التحمل
0.34	0.95	0.14	1.52	0.15	1.57	متر	القوة الانفجارية (رجلين)
0.39	0.85	0.32	5.71	0.30	5.61	ثانية	السرعة الانتقالية
0.78	0.27	1.69	15.80	2.23	16.00	مرة	تحمل قوة (البطن)
0.12	1.57	2.33	24.81	1.44	23.70	ثانية	الرشاقة
0.06	1.90	5.53	38.74	3.29	35.58	ثانية	تحمل سرعة

• قيمة (ت) الجدولية (2.04).

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمتغيرات قيد الدراسة كانت أقل من القيمة الجدولية (2.04)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات بين أفراد المجموعتين، وهذا بدوره يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج.

أدوات الدراسة

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

أولاً: الأدوات

- ملعب كرة القدم (معشب)
- صافرة من نوع Fox.
- 6 ساعات توقيت من نوع (Diamond)
- ساعة (Target) عدد (2) لقياس النبض
- استمارة جمع البيانات وأقلام للتسجيل
- متراً من نوع كركر بطول 50متر لقياس المسافات
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن والطول
- شواخص بلاستيكية وأقماع بجميع أشكالها
- 20 كرة قانونية (Size 5)
- لاصقاً عريضاً
- كاميرا من نوع (HD) (Sony)
- مقعداً سويدياً عدد 1
- مرمى عدد 2
- حواجز

- قوائم

- سلاّم خشبية للتدريب

- شباحات للتدريب

ثانياً: البرنامج التدريبي

قام الباحث، ومن خلال اطلاعه على الأدبيات، ومراجعة المراجع والدراسات العلمية، وإلى كثير من الأكاديميات المتخصصة في تدريب الفئة المستهدفة وخبراته في مجال التدريب، وكذلك الأخذ برأي أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال كرة القدم، توصل الباحث إلى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح ومراعي الاقتراحات والملاحظات من قبل أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم، قام الباحث بوضع برنامجاً تدريبياً للياقة البدنية الخاصة للفئة العمرية المستهدفة تحت (سن 14 ولغاية سن 11) ومعرفة أثره على بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) حيث كان هدف البرنامج التعرف إلى مقدار التغير لبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث أكثر من طريقة من طرق التدريب، الطريقة الأولى هي طريقة التدريب الفترى بنوعية منخفضة الشدة ومرتفع الشدة، وطريقة التدريب التكراري، وطريقة التدريب الدائري وطريقة التدريب المستمر وذلك تبعاً للمتغيرات المراد تمييزها في هذه الدراسة حيث خصص الباحث للبرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة

- اختبار السرعة الانتقالية: (عدو 30م).

- اختبار تحمل السرعة: العدو لمسافة (200م)

- اختبار التحمل العام: (جري 1500م)

- اختبار تحمل القوة: الجلوس من الرقود (30ث) لعضلات البطن.

- اختبار (القوة الانفجارية): الوثب العريض من الثبات.

- اختبار الرشاقة: الجري المتعرج لبارو (ثانية)

والملحق رقم (5) يوضح ذلك.

رابعاً: الفريق المساعد

استعان الباحث ببعض زملائه من مدرسي التربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم لإجراء الدراسة الحالية، والملحق رقم (7) يوضح أسماءهم وتخصصاتهم.

متغيرات الدراسة

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغيرات المستقلة

تمثلت المتغيرات المستقلة في هذه الدراسة بالبرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: المتغيرات التابعة

وتشتمل على المتغيرات الآتية:

المتغيرات البدنية وتشمل: (التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والقوة القصوى، والرشاقة).

الدراسة الاستطلاعية

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونظراً لخصائص العينة المختارة ولوجود عدد كبير من الاختبارات، ومن أجل الحصول على أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة لهذه اللعبة ومن

أجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الفترة ما بين 2014/8/30-25 على عينة من اللاعبين الناشئين من خارج (مجتمع) الدراسة بلغ قوامها (15) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من نادي الاتحاد الرياضي - نابلس وكان الهدف منها:

- تعريف فريق العمل المساعد على ماهية الاختبارات وطرق القياس والتسجيل.

- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية.

- التعرف إلى ملاءمة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات والتدريب.

- التعرف إلى التسلسل المنطقي لإجراء الاختبارات وتسلسل التدريبات.

- التعرف إلى الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات وعلى كفاءة فريق العمل المساعد.

- التأكد من توفر جميع المتطلبات لتنفيذ البرنامج التدريبي.

- توفر متطلبات تنفيذ الاختبارات.

- التعرف إلى مدى ملاءمة الاختبارات والبرنامج لقدرات العينة وأعمارهم.

وقد تبين من نتائج هذه التجربة الاستطلاعية ضرورة توزيع الاختبارات الى عدة أيام على أن يراعى أثناء عمل الاختبارات التسلسل العلمي، وإعطاء فترة راحة كافية لاستعادة الشفاء في حالت التعب بعد أداء كل اختبار.

الخصائص العلمية لاختبارات الدراسة

الصدق

يعد معامل صدق الاختبار من المعايير العلمية الهامة فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً بدلاً منها. (علاوي ورضوان 2000 ص 255) حيث استخدم الباحث في دراسته أسلوبين لإيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية ومدى

ملائمته لناشئين أفراد العينة، والأسلوب الأول من خلال استعراض المراجع والكتب الأدبية المتعلقة في هذا المجال، وقد وجد الباحث اتفاقاً حول صدق هذه الاختبارات والأسلوب الثاني عن طريق الصدق الظاهري حيث قام الباحث باستشارة المحكمين من الأساتذة في الجامعات والمتخصصين في مجال التربية الرياضية، والتدريب الرياضي، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمون لإبداء آرائهم حول الاختبارات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي للاختبارات من خلال ما أجمع عليه المحكمين مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل المحكمين وبين الملحق رقم (4) استمارة تحكيم الاختبارات والملحق رقم (6) أسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية.

الثبات

جميع الاختبارات والأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية صادقة وثابتة، واستخدمت في الكثير من الدراسات العلمية، وللتأكيد على صدق وثبات الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة، استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني خمسة أيام بين التطبيقين، واستخرج معامل الثبات، والصدق الذاتي لهذه الاختبارات، وذلك كما أشار إليه (رضوان، 2011)، من خلال احتساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، كما في المعادلة التالية:

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

جدول (2) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة (ن=10).

الصدق الذاتي	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*0.94	*0.90	0.38	5.39	0.38	5.55	دقيقة	التحمل العام جري 1500
*0.98	*0.97	0.17	1.63	0.17	1.61	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)
*0.89	*0.80	0.31	5.61	0.28	5.55	ثانية	السرعة الانتقالية (عدو 30متر)
*0.93	*0.88	2.27	16.50	2.18	16.10	مرة	تحمل القوة (الجلوس من الرقود)
*0.96	*0.94	1.73	22.12	1.54	23.02	ثانية	بارو للرشاقة
*0.98	*0.97	4.01	35.12	4.03	35.76	ثانية	تحمل السرعة عدو 200متر

(* دال عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$), (ر الجدولية (0.70)), بدرجات حرية (8)

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط للصدق والثبات كانت عالية وتفي بأغراض الدراسة.

الموضوعية

يرى الباحث أن موضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبرين أي عدم التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبرين حيث يشير (عبد المجيد والياسري 2003 ص 35) إلى أن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون. وبما أن تعليمات وشروط الاختبار واضحة وأن المختبرين القائمين على التسجيل على دراية واطلاع شامل بهذه الشروط والتعليمات، وأن هذه الاختبارات لا يوجد

اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل فإن هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية والملحق رقم (7) يوضح أسماء فريق العمل وخبراتهم ودرجاتهم العلمية حيث قام الباحث بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمل وكذلك المرافقة الدائمة والتسجيل اليدوي للباحث بنفسه لنتائج الاختبارات.

تطبيق الدراسة

أولاً: الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة، وقد كان إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة من (2014/9/5-2014/9/8).

تطبيق البرنامج

بدأ الباحث ومساعدوه بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبيّة بتاريخ 2014/9/11 ولغاية 2014/11/11.

ثانياً: الاختبارات البعديّة

بعد أن تم الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي والذي امتد لمدة (8) أسابيع، تم أخذ القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة خلال المدة الواقعة ما بين (2014/11/13-2014/11/16).

المعالجات الإحصائية

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

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

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

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً 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 الأول والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

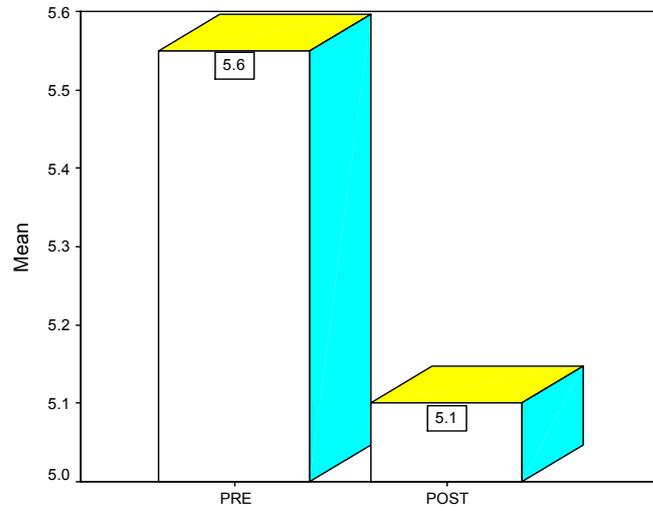
جدول (3) نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=15).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل (1500)	دقيقة	5.55	0.50	5.10	0.44	5.47	*0.0001	7.98-
القوة القصوى	متر	1.57	0.15	1.70	0.14	4.89	*0.0001	8.28+
السرعة الانتقالية	ثانية	5.61	0.30	5.49	0.31	3.72	*0.002	1.96-
تحمل قوة (البطن)	مرة	16.00	2.23	22.26	2.57	7.76	*0.0001	39.12+
الرشاقة	ثانية	23.70	1.44	21.86	1.35	5.06	*0.0001	7.72-
تحمل سرعة	ثانية	35.58	3.29	33.88	2.77	2.45	*0.02	4.77-

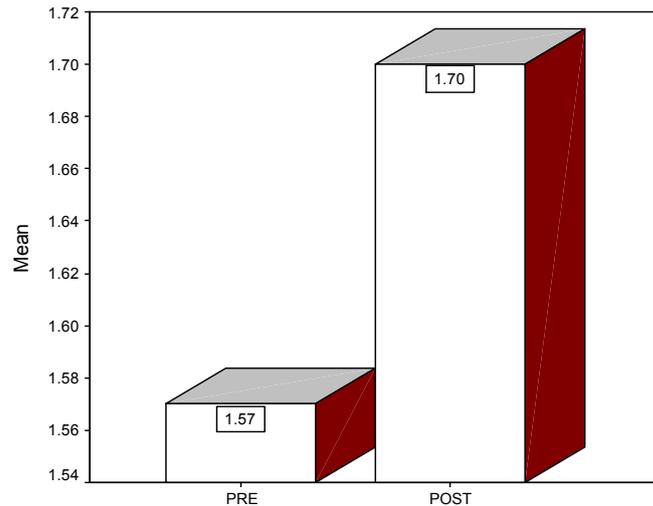
*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، قيمة (ت) الجدولية (2.19) بدرجات حرية (14).

يتضح من الجدول رقم (3) أن البرنامج التدريبي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل (-7.92%)، والقوة الانفجارية للرجلين (+8.28%)، والسرعة الانتقالية (-1.96%)، وتحمل القوة لعضلات البطن (+39.12%)، والرشاقة (-7.72%)، وتحمل السرعة (-4.77%).

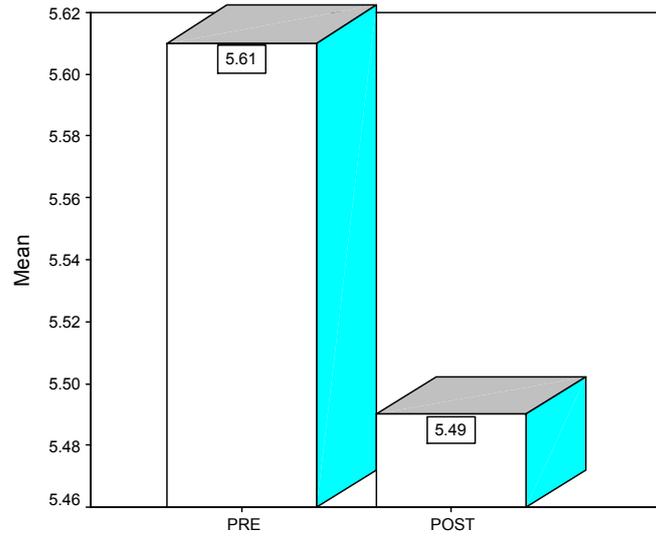
وتظهر هذه النتائج بوضوح في الأشكال البيانية من (1-6).



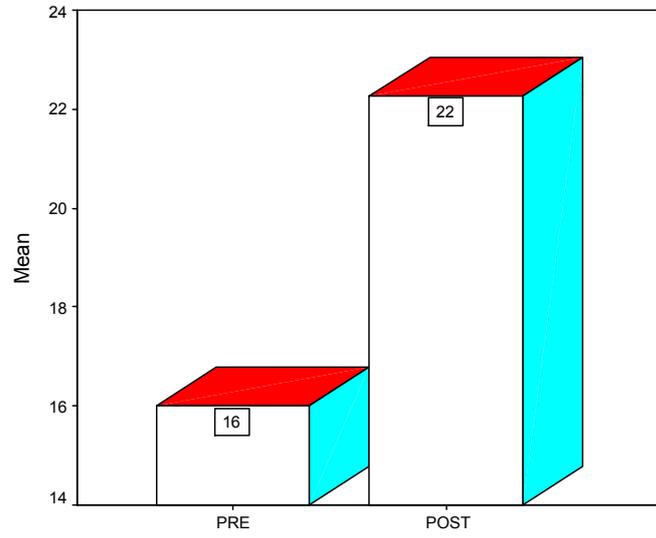
شكل (1) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل (دقيقة) عند أفراد المجموعة التجريبية



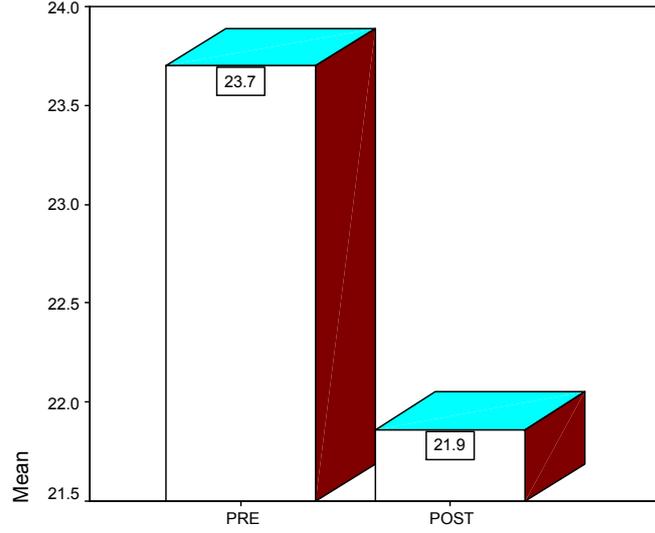
شكل (2) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (متر) عند أفراد المجموعة التجريبية



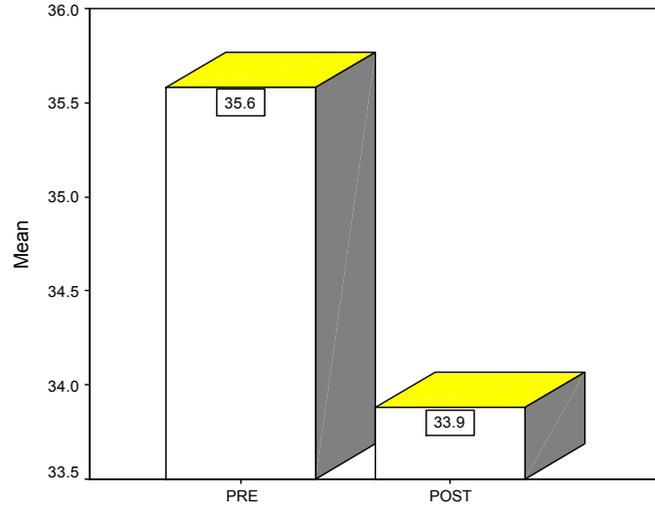
شكل (3) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية



شكل (4) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة لعضلات البطن (مرة) عند أفراد المجموعة التجريبية



شكل (5) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية



شكل (6) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند أفراد المجموعة التجريبية

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التدريب التقليدي على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة الضابطة؟

للإجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، ونتائج الجدول

رقم (4) تبين ذلك.

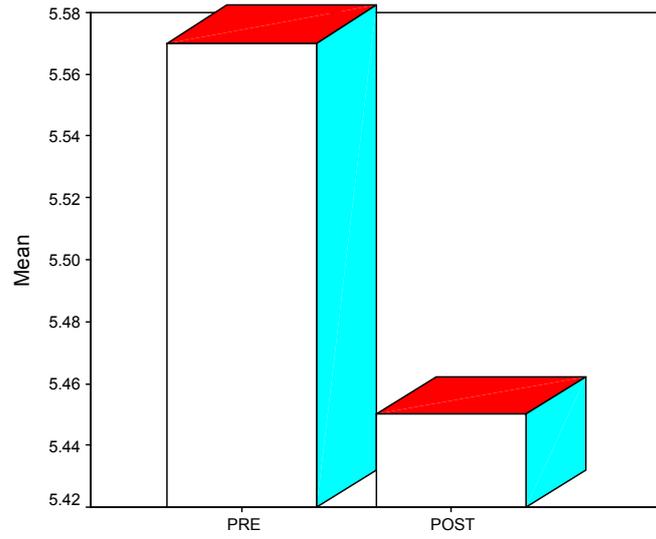
جدول (4) نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=15).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل (1500)	دقيقة	5.57	0.38	5.45	0.35	3.95	*0.001	1.97-
القوة القصوى	متر	1.52	0.14	1.58	0.16	2.80	*0.01	6.00+
السرعة الانتقالية	ثانية	5.71	0.32	5.91	0.36	3.15	*0.007	3.50+
تحمل قوة (البطن)	مرة	15.80	1.69	18.60	1.69	3.10	*0.008	17.72+
الرشاقة	ثانية	24.81	2.33	24.31	2.70	3.46	*0.004	2.01-
تحمل سرعة	ثانية	38.84	5.53	37.83	5.93	3.08	0.008	2.32-

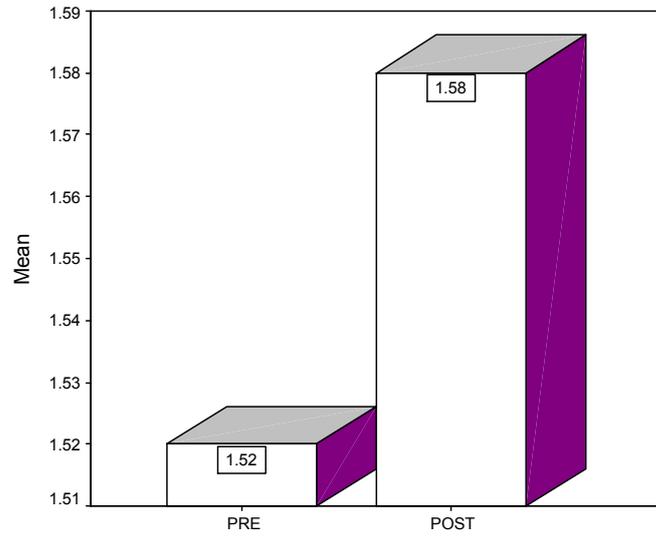
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، قيمة (ت) الجدولية (2.19) بدرجات حرية (14).

يتضح من الجدول رقم (4) أن البرنامج التدريبي التقليدي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى، باستثناء متغير السرعة الانتقالية، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتى: التحمل (-1.97%)، والقوة الانفجارية للرجلين (+6%)، والسرعة الانتقالية (+3.60%)، وتحمل القوة لعضلات البطن (+17.72%)، والرشاقة (-2.01%)، وتحمل السرعة (-2.32%).

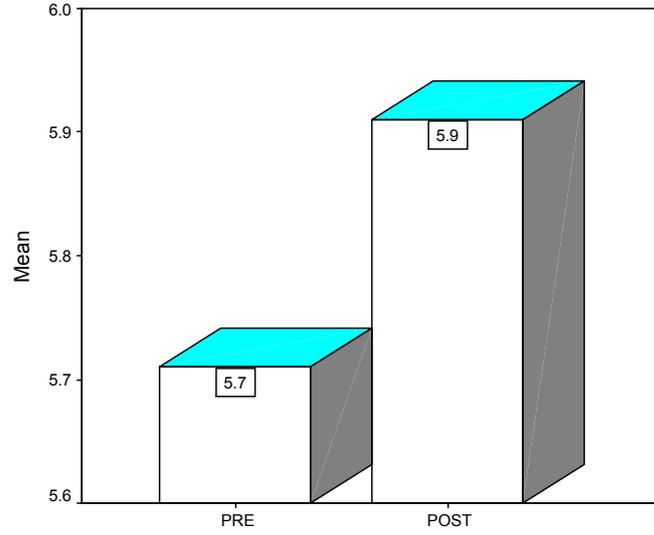
وتظهر هذه النتائج بوضوح فى الأشكال البيانية من (7-12).



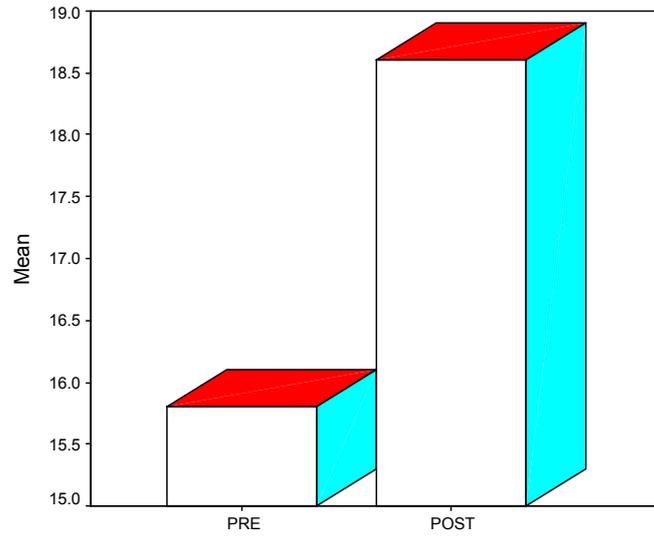
شكل (7) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل (دقيقة) عند أفراد المجموعة الضابطة



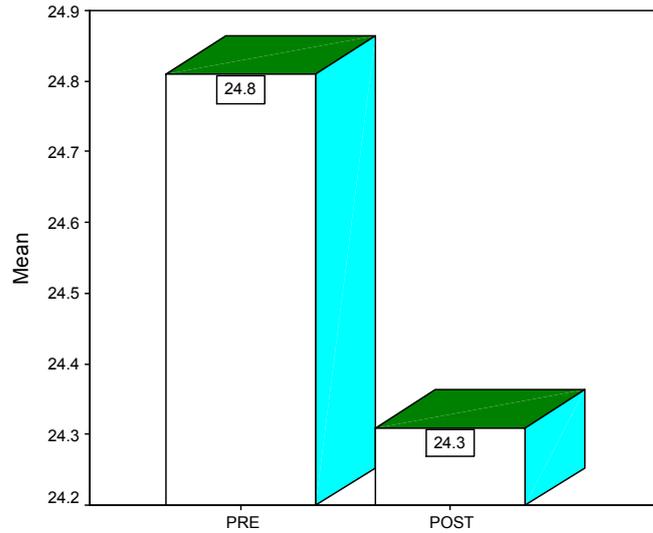
شكل (8) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (متر) عند أفراد المجموعة الضابطة



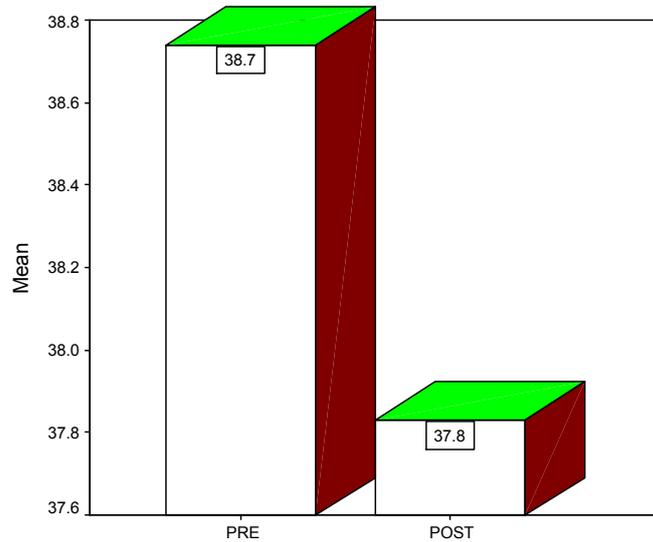
شكل (9) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة



شكل (10) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة لعضلات البطن (مرة) عند أفراد المجموعة الضابطة



شكل (11) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة



شكل (12) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند أفراد المجموعة الضابطة

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للياقة البدنية لدى ناشئي كرة

القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

للإجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-

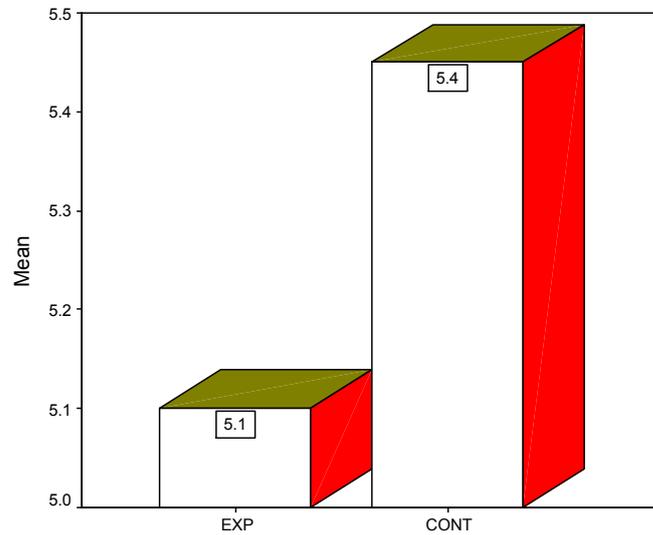
test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

جدول (5) نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

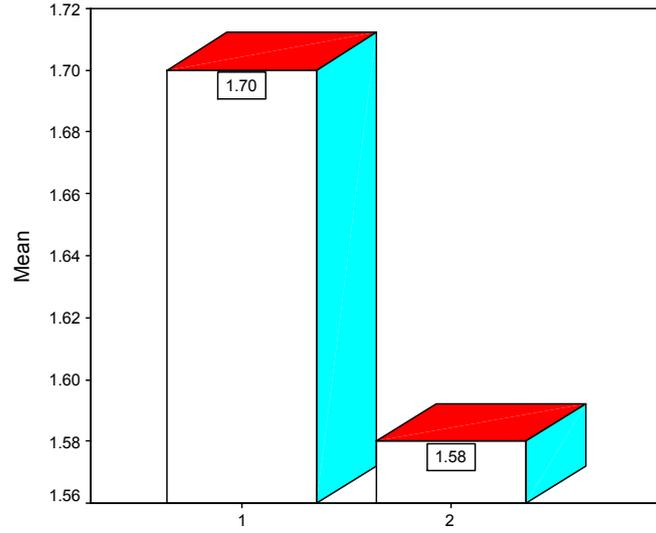
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن=15)		المجموعة التجريبية (ن=15)		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.02	2.38	0.35	5.45	0.44	5.10	دقيقة	التحمل (1500)
*0.03	2.24	0.16	1.58	0.14	1.70	متر	القوة القصوى
*0.002	3.35	0.36	5.91	0.31	5.49	ثانية	السرعة الانتقالية
*0.002	3.34	1.69	18.60	2.57	22.26	مرة	تحمل قوة (البطن)
*0.004	3.14	2.70	24.31	1.35	21.86	ثانية	الرشاقة
*0.02	2.33	5.93	37.83	2.77	33.88	ثانية	تحمل سرعة

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

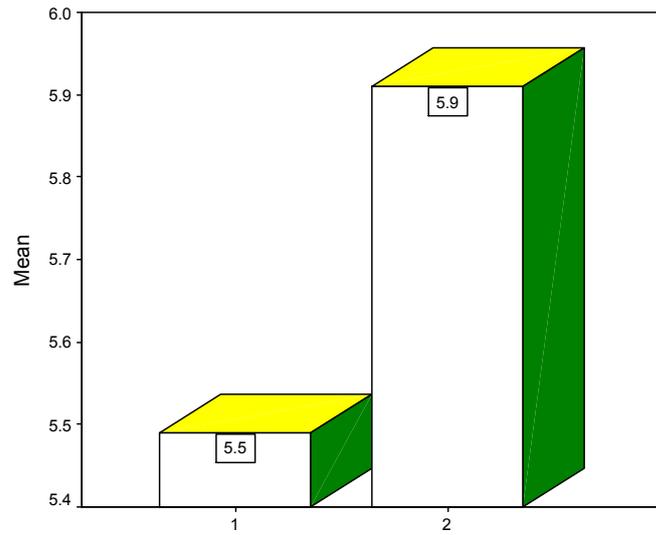
يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وتظهر هذه الفروق في الأشكال البيانية (13-18).



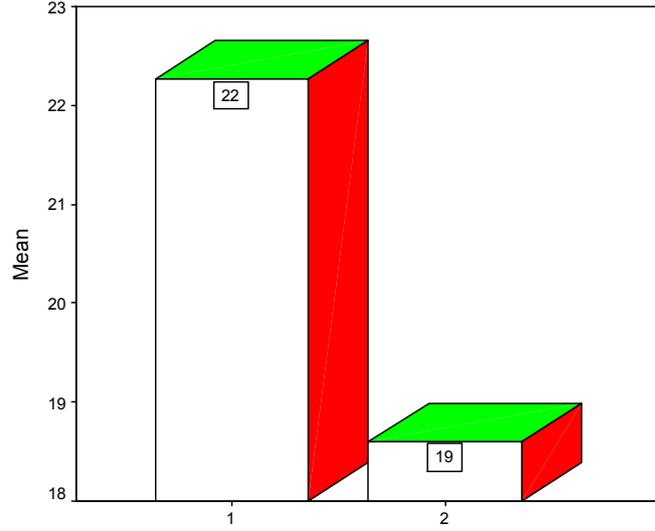
شكل (13) متوسط القياس البعدي لمتغير التحمل (دقيقة) عند أفراد المجموعتين =1 تجريبية =2 ضابطة



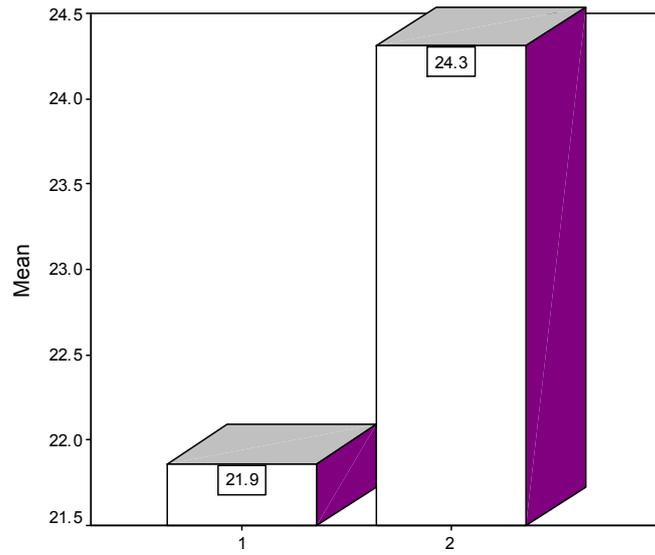
شكل (14) متوسط القياس البعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (متر) عند أفراد المجموعتين =1 تجريبية =2 ضابطة



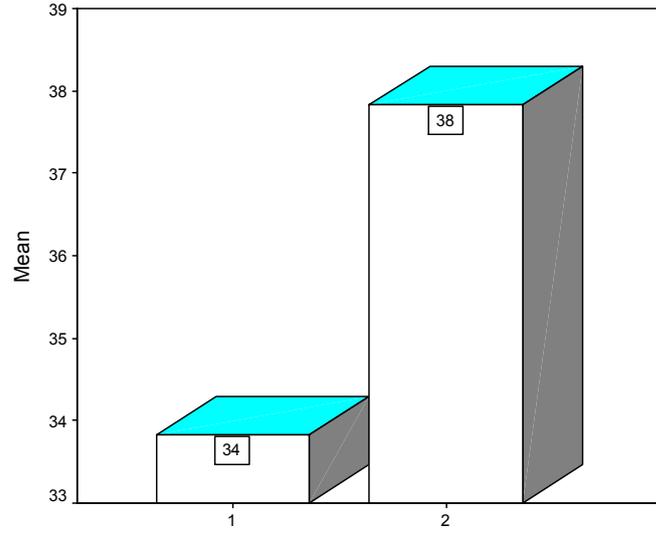
شكل (15) متوسط القياس البعدي لمتغير السرعة الانتقالية (ثانية) عند أفراد المجموعتين =1 تجريبية =2 ضابطة



شكل (16) متوسط القياس البعدي لمتغير تحمل القوة لعضلات البطن (مرة) عند أفراد المجموعتين =1 =تجريبية 2= ضابطة



شكل (17) متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) عند أفراد المجموعتين =1 =تجريبية 2= ضابطة



شكل (18) متوسط القياس البعدي لمتغير تحمل السرعة (ثانية) عند أفراد المجموعتين 1 = تجريبية = 2 = ضابطة

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

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

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة إلى فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية من ناشئي أكاديمية الواعدين وناشئي الاتحاد الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي 2014-2015، تحت سن 14 سنة وبلغ عدد أفراد العينة (30) ناشئاً، وتم تقسيمهم عمدياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) ناشئاً في المجموعة التجريبية من أكاديمية الواعدين لكرة القدم والضابطة بواقع (15) ناشئاً من الاتحاد الرياضي حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البدنية (جري 1500م و عدو 30م و عدو 200م و الجلوس من الرقود 30ث) لعضلات البطن و الوثب العريض من الثبات (سم) و الجري المتعرج لبارو (ثانية) وبعد عملية جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، وفيما يلي عرض لمناقشة نتائج الدراسة حسب تسلسل تساؤلاتها:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة في التساؤل الأول والتي نصها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج في الجدول رقم (3) والأشكال (1-6) أن البرنامج التدريبي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة، وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل (-7.92%)، والقوة الانفجارية للرجلين (+8.28%)، والسرعة الانتقالية (-1.96%)، وتحمل القوة لعضلات البطن (+39.12%)، والرشاقة (-7.72%)، وتحمل السرعة (-4.77%).

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, etal, 2011)، ودراسة الشرجي (2013) من حيث التغير في المتغيرات البدنية التالية (السرعة الانتقالية و الرشاقة وتحمل القوة والقوة الانفجارية وقد اختلفت الدراسة من حيث متغير التحمل وتحمل السرعة، ويعزو الباحث أن هذا التغير نتيجة لاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز على تطوير المتغيرات البدنية من خلال التدريبات المقننة بخلاف دراسة الشرجي (2013) الذي اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمدا على شكل اللعب.

وكما أكد حسن (2012) على أن عامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء، في أدائها الوظيفي، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح كان مناسباً ومتدرجاً. ودراسة الداوود (2011)، دراسة حسين (2011)، ودراسة الديرى والعكور (2009)، ودراسة شرقاوي (2009)، دراسة عبد الكريم، وآخرون (2007)، ودراسة بشير (2006)، ودراسة زيميك (Zimek, 2012)، يؤكدان على ذلك.

وقد أشار ابو العلا (1994) إلى أن حمل التدريب هو الأسلوب الذي يتم من خلاله التأثير على الأجهزة الوظيفية وتحقيق عملية التأقلم وهذا ما حققه البرنامج التدريبي المقترح، ودراسة الخولة (1994)، ودراسة إبراهيم (1991)، ودراسة ابو المجد (1990)،

وكما أن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من دراسة حامد (2011) ودراسة حسين (2011) ودراسة ميخيل وآخرون (Meckel, etal, 2012) ودراسة البياتي، ويوسف (2004) ودراسة الخولة (1994) إلى أن الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة لا تقل عن (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعية يؤدي الى تقدم واضح وإيجابي على المتغيرات

البدنية وارتفاع في مستوى الأداء البدني للاعب بشكل ملحوظ. ويؤكد البساطي (1995) لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير المحتوى من التدريبات البدنية و لرفع مستوى الحالة التدريبية هي وجود البرامج المقننة في مجال كرة القدم، ويشير لازم (2005) إلى أن البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين القدرات البدنية والمهارات الحركية، التي يكتسبها اللاعب إذ إنها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي إلى التكيف والارتفاع بمستوى المهارات الحركية للاعب.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التدريب التقليدي على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، في الجدول رقم (4) والأشكال البيانية من (7-12) أن البرنامج التدريبي التقليدي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي، باستثناء متغير السرعة الانتقالية، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل (-1.97%)، والقوة الانفجارية للرجلين (+6%)، والسرعة الانتقالية (+3.60%)، وتحمل القوة لعضلات البطن (+17.72%)، والرشاقة (-2.01%)، وتحمل السرعة (-2.32%).

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة إيجابية لجميع المتغيرات البدنية باستثناء متغير السرعة وكانت هذه الدراسة متفقة مع كثير من الدراسات في التأثير الإيجابي للتدريب التقليدي على المجموعة الضابطة، وبنسب قليلة في جميع متغيرات الدراسة ومن هذه الدراسات: دراسة شرجي (2013)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة البياتي ويوسف (2004)، ودراسة الخولة (1994)، ويؤكد شعلان (2009) على أن المراحل العمرية يجب أن تختص بأساليب وطرق تدريبية دون غيرها من المراحل الأخرى، ولذلك لا بد من تقنين الأحمال التدريبية من حيث

تكرار الأداء للتدريب، أو زمن أدائه وتجنب الأداء التنافسي عند تنفيذ تمارين الإعداد البدني في تلك المرحلة العمرية حرصاً على سلامة الجهاز العصبي المركزي، والذي لم يكتمل نموه وخصوصاً في متغير السرعة ورغم وجود تحسن في المتغيرات الأخرى في البرنامج التقليدي إلا أن هذا التحسن لم يصل إلى المستوى المرجو كما في دراسة بطارسة (1991)، ودراسة ابو المجد (1990)، ودراسة ابو المجد (1977)، ودراسة فهميم (1990)، ودراسة شرقاوي (2009)، ودراسة راتب (2011).

ويعزو الباحث عدم تحسن متغير السرعة في البرنامج التقليدي إلى عدم تطبيق الأسس العلمية والعملية في البرنامج من حيث مكونات حمل التدريب (شدة وحجم الحمل وفترات الراحة) وطرق التدريب وأوقات التدريب ويؤكد شعلان (2009) على أن تدريب السرعة بحاجة إلى التهيئة الجيدة والتدرج في التمرين والتدرج في المسافات وبفترات راحة بينية سلبية بين التمارين من "1-2د" حتى يعود الناشئ لحالته الطبيعية ويستعيد شفاؤه من المجهود.

ويؤكد علاوي (1990) على أنه يجب مراعاة استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج عن تمارين السرعة وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتدريبات السرعة في أوقات التدريب التي تجري في الصباح المبكر، أو عقب القيام ببعض الأعمال المرهقة.

ويشير الصفار وآخرون (1987) إلى أن السرعة تعد واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والإعداد الخاص بلعبة كرة القدم، ومن الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط، إن لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم، ومن الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 10-14 سنة.

ويرى الباحث أن تطوير متغير السرعة له علاقة بالجانب الوراثي من خلال الألياف البيضاء والألياف الحمراء، كما أشار شرعب (2012) إلى أن السرعة تعتبر قدرة فطرية يمكن

تتميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوفر لدى الفرد من هذه القدرة، أما الجانب الأكبر في تنمية السرعة فيتوقف على مقدار ما يمتلكه اللاعب من الألياف سريعة الانقباض من جراء العامل الوراثي.

يعزو الباحث عدم تحسن متغير السرعة في البرنامج التقليدي في التدريبات وذلك بتركيز البرنامج التقليدي على الجانب التنافسي وعدم التركيز بشكل خاص على متغير السرعة مما يوضح إن البرامج التدريبية التقليدية لا تعطي الاهتمام الخاص للمتغيرات البدنية وإنما تركز البرامج على التدريبات بشكل عام.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 في الضفة الغربية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، في الجدول رقم (5) والأشكال البيانية من (13-18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة راتب (2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة ابو المجد (1990)، ودراسة فهم (1990)، ودراسة ابو المجد (1977)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) ودراسة الديري والعكور (2009)، ودراسة شرقاوي (2009)، ودراسة عبد الكريم وآخرون (2007)، ودراسة البياتي، ويوسف (2004)، ودراسة الخولة (1994) ودراسة إبراهيم (1991)، ودراسة بطارسة (1991)، ويؤكد ابو طامع (2007) على أن التنويع واستخدام الأدوات المساعدة يساهم الى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

ويشير أبو عبده (2008) إلى أن البرنامج التدريبي المخطط والهادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي يؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج).

وعلى هذا يؤكد الباحث على أن البرامج التدريبية المقترحة والمقننة تعطي نتائج أفضل وأسرع لأنها تكون مبنية على أسس علمية وعملية من حيث توزيع الحمل وطرق التدريب المناسبة ومراعاة الفروق الفردية، وتوفير كل ما يلزم من أجل تطبيق وتنفيذ البرنامج بالشكل المطلوب عكس تلك البرامج التقليدية التي تكون مبنية على الارتجال وعدم التخطيط السليم العلمي والعملية.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة الشرجي (2013) في التأثير على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية باستثناء التحمل العام وتحمل السرعة.

ويعزو الباحث ذلك إلى عدم وضع برامج خاصة لتنمية متغير التحمل وتحمل السرعة في البرنامج التدريبي التقليدي، وهذا يؤكد على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

ويؤكد الباحث على أن البرنامج التدريبي المقترح حقق المطلوب في التأثير على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وهذا يدل على نجاح محتوى البرنامج وما تم تطبيقه من خلال التدريبات الموضوعية بكل صدق وموضوعية، وهذا يؤكد صدق نتائج الدراسة في وجود الفارق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول : إن التقدم الذي حققته كل من مجموعتي الدراسة يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي التي خضعت له كل منها، وخاصة إذا علمنا أن المجموعتين كانتا متكافئتين قبل التجربة، وخضعت لظروف واحدة خلال التجربة، فيما عدا طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منها.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها استنتج الباحث ما يلي:

1. لقد أظهرت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8 أسابيع وبمعدل 3) وحدات تدريبية أسبوعية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (التحمل العام، و السرعة الانتقالية، و القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة)، و تحمل السرعة، و تحمل القوة، و الرشاقة).
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة، ولصالح القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة باستثناء متغير السرعة الانتقالية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح على اللياقة البدنية، على جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
4. اظهر البرنامج التدريبي المقترح فاعلية كبيرة في التأثير على المتغيرات البدنية وأظهر تفوقاً واضحاً على البرنامج التدريبي التقليدي.
5. صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في لتنمية المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

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

2. تعميم البرنامج التدريبي المقترح على مدربي المنتخبات والأندية الفلسطينية، لقطاع الناشئين في كرة القدم، للاستفادة منه لرفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً في مرحلة الإعداد العام والخاص، والذي يعمل بدوره على رفع المستوى المهاري والخططي.
3. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية وعلى نفس الفئة التي تعتبر من أهم الفئات التي نستطيع تطوير مستوى الناشئ بشكل كبير، على مختلف الألعاب الجماعية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية.
4. ضرورة بناء معايير فلسطينية للمتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم، للاستناد عليها في الانتقاء الرياضي للموهوبين وبناء وتقويم البرامج التدريبية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية

القرآن الكريم

إبراهيم مروان والياسري محمد. (2004). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي. مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، عمان.

إبراهيم، فاروق. (1991). " تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني والمهاري للناشئين في محافظة أسيوط ". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

إبراهيم، مروان، الياسري، محمد. (2004). اتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي. مؤسسة الورق للنشر والتوزيع : عمان.

إبراهيم، مفتي. (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.

أبو العلا، احمد عبد الفتاح، وشعلان، إبراهيم. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.

ابو المجد، عمر. (1990). " اثر برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم". (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

ابو المجد، عمر، شعلان، إبراهيم، إسماعيل، طه. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.

ابو طامع، بهجت وحمدان بسام. (2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد(24)، عدد (10) نابلس فلسطين.

ابو طامع، بهجت، احمد. (2007). اثر استخدام ادوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) (ب) المجلد (21) عدد (1) نابلس، فلسطين.

أبو عبده، حسن السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. ط1، الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.

ابو عبده، حسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبي كرة القدم. ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية: مصر.

ابو عبده، حسن السيد.(2002). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.

ابو عريضة، فايز، السعود، حسن، والعمامة، لافي. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التحمل العام عند لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5 (4): 87-111.

ابو عودة، محمد حسن. (2009). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الارضية لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة الازهر. كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.

ابو يوسف، محمد حازم.(2005).أسس اختيار الناشئين في كرة القدم.ط1، دار الوفاء، الإسكندرية: مصر.

احمد، حمدي.(2009). التدريب الرياضي. المنهل للطباعة، القاهرة: مصر.

اسماعيل، طه و شعلان، إبراهيم. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني)، دار الفكر العربي، القاهرة : مصر.

إسماعيل، طه، وأبو المجد، عمرو، وشعلان ابراهيم. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.

اشتوي، ثابت عارف. (2002). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.

باكير، محمد خالد. (2011). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، 3، مجلد 25، 724-709.

البساطي، أمر الله أحمد. (1995). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. منشأة المعارف، الإسكندرية: مصر.

البشتاوي، مهند حسين، والخوaja، احمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للطباعة والنشر، عمان: الأردن.

بشير، خالد بشير. (2006). وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية ناشئ كرة القدم تحت سن 17 سنة بولاية الخرطوم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

بطارسة، صالح. (1991). " اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشئ كرة اليد في الأردن ". (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

البياتي، ماهر، ويوسف، فارس. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد 13 (1)، 257.

البيك، علي فهمي. (1997). أسس وبرامج التدريب للحكام. منشأة المعارف، الإسكندرية: مصر.

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

جود الله، حسن. (2009). "اثر استخدام أسلوبين من التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية لدى المبتدئين (دراسة مقارنة)". (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

حسانين، محمد صبحي. (1985). نموذج الكفاية البدنية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.

حسانين، محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط6، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.

حسن، هاشم ياسر. (2011). تحمل الأداء للاعبين كرة القدم. ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان: الأردن.

حسين، رائد. (2011). " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

خريبط، ريسان مجيد. (1995). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. بغداد.

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

الداود، راتب. (2011). " اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10)، نابلس فلسطين.

دوبلر هوفو ، وهيرتسوك وماير وكليمش ومولر و راو هولت وزلابي وكيرشنة. (2012). نظريات وطرق التدريب في رياضة كرة القدم. كلية العلوم الرياضية ، جامعة لايبزغ ، المانيا.

الربضي، كمال.(2004).التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط2، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، عمان: الأردن.

الرحاحله، وليد.(2005). الصفات البدنية الخاصة المساهمة بمستوى الإنجاز في مسابقة الوثب الطويل. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، عدد45.

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

رضوان، محمد و متولي، احمد. (2000). اللياقة البدنية للجميع. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

رمضان، رائد. (2008). تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام الأثقال على مستوى أداء المهارات المركبة وعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. مجلة نظريات وتطبيقات، 67 (65)، 155.

السعود، حسن.(2005). برنامج تدريبي مقترح للقدرة الهوائية وأثره على تطور مؤشرات القدرة اللاهوائية عند لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن.

سلامة، حامد. (2013). " اثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

شربجي، محمد.(2013). " اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم ". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

شرعب، عمر.(2011). " بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين ". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

شعلان، إبراهيم. (2009). كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12). ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة: مصر.

شمشوم، كمال. (1989). اللياقة البدنية والأسس العلمية والإعداد البدني. ط2، منشورات جامعة بيرزيت.

الصفار، سامي. (1987). كرة القدم، الجزء الاول. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

الصويان، منصور بن ناصر. (2006). المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية و الفسيولوجية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت سن 17 سنة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

عبد الحق، عماد صالح. (2005). اثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم. مجلة مؤتة، جامعة مؤتة، المملكة الأردنية الهاشمية، 1-26.

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

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

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

عبد الفتاح، ابو العلا، وشعلان، إبراهيم. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي.

عبد الكريم، جمال، شفاتى، عامر فاخر، جليل، وليد. (2007) تأثير استخدام تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض 1500 متر. سنة. مجلة الفتح، 34: 319-341.

عبد المجيد مروان، والياسري محمد. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط1، عمان : مؤسسة الوراق، الأردن.

العرجان، جعفر. (2013). " اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين بعمر (7-18) سنة. مجلة دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، (40)، ملحق (4).

عظيمة، محمد عبد العظيم. (2005). طريق الاحتراف في كرة القدم. ط1، القاهرة : دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر.

العكور، الديري. (2009). دراسة هدفت الى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبد الله الثاني على الطلاب المرحلة الأساسية بأعمار (10-11) سنة. مؤتة للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 15، (2)، 4.

علاوي محمد و رضوان محمد نصر الدين. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة وعلم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.

علاوي، محمد حسن. (1990). علم التدريب الرياضي. ط11، دار المعارف، القاهرة: مصر.

علاوي، محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي. دار المعارف، القاهرة، مصر.

علي، حمدي محمد. (2004). "تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقى 1500م"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، بورسعيد.

عمر، ابراهيم. (2012). " الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية : فلسطين.

الفتاح، وجدي والسيد، محمد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.

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

قشطه، عمر، مبروك، نبيل. (2008). الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية. دار الوفاء، الإسكندرية: مصر.

كايد، محمود. (2013). "أثر التدريب الأرضي والأرضي مائي على بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية لأعمار (35-45) عام". رسالة (ماجستير غير منشوره)، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

كماش، يوسف لازم. (2005). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

كماش، يوسف. (2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. جامعة النصر، ليبيا.

محمود، اميرة، ومحمود، ماهر. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. ط1، الإسكندرية : دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، مصر .

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

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

محمود، غازي صالح، حسن، هاشم ياسر. (2013). كرة القدم التدريب البدني. ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان: الأردن.

مختار، حنفي. (1977). كرة القدم للناشئين. القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.

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

مفتي، إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.

مفتي، إبراهيم. (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية. القاهرة : دار الكتاب العربي، مصر.

المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية.(1980). مشكلات الإعداد الرياضي للناشئين. دار المعارف، مصر.

المولى، موفق مجيد.(2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم. ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، دولة الإمارات العربية.

النمري، مشعل عدي، (2013). مهارات كرة القدم وقوانينها. ط1، عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع، الأردن.

الهزاع، هزاع بن محمد. (2010). موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني. النشر العلمي والمطابع، السعودية.

الوحش، محمد عبده، ومحمد، مفتي إبراهيم.(1994). أساسيات كرة القدم. ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة: مصر.

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

ثانيا: المراجع باللغة الانجليزية

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

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.

Edward L, Fox.(1989). **Sport Physiology Second Edition.** C.B.S. Collage Publishers.

Harra,D. (1986). **Traininge she here sport verbalag,** Ed Berlin.

Hockey, R.V.(1981). **Physical Fitness, The Pathway To Healthful Living.** 4th.The London The C.V. Mosby.O.

Hockey, R.V.(1981). **Physical Fitness, The Pathway To Healthful Living.** 4th. ed. London. The C.V.Mosby.O.1981.

<http://forum.kooora.com/?t=31355944>

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.

Matjews,Donald, K., and Fox, Edward,L.(1976). **The Physiological Basis Of Physical Education and Athletics.** 2nd ed. Philadelphia W.B

Matveev, L.B.(1996). **Concepts of physical education curriculum for the basic stage children (1-9).** Physical culture: Education, Learning, Training.

Meckel, Y, Gefen, Y, Nemet, D, 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.

Montoye, H. J.(1978). **An Introduction to measurement in physical education**. Boston. Allyn and Bacon Inc.Sauners Company.

Platonov, V,A. (1994).A book for Physical Education Institutes. **Physical and Sport, Physical Culture publishers, Kiev**.

Rais, R, Dremare, C,(1997). Speed Performance of elite young soccer players, **coaching and sport science journal**. romez refs.

Rais, R, Dremare, C. (1997). Speed Performance of elite young soccer players, coaching and sport science journal. romez refs.

Shephard, Y. (1999). Relationship between Perception of physical Activity and Health Related Fitness. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 35(3), 149-158.

Simikin, N.W.(1960). **Physiologische Charakteristik von Kraft , Schnelligkeit u, Ausdauer**. In : Sport im Sozialismus. Sportverlag Berlin.

Sperlich, B, De Marées, M, Koehler, K, Linville, J, Holmberg, H-C, and Mester, J. (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.

Zaciorskij. M. (1968). **Die körperlichen Eigenschaften des Sportlers**.
In: Th. u Pr. d. kk., Sonderheft.

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

ملحق (1): استمارة البرنامج التدريبي

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بدراسة بعنوان: " فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين"

وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية | جامعة النجاح الوطنية.

حيث يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا البرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوي على مجموعة من الوحدات التدريبية التي تعمل على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية (التحمل والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة والقوة الانفجارية) وتم انتقاء هذه الوحدات بكل عناية ودقة من قبل الباحث مع الأخذ برأي بعض ذوي الخبرة والاختصاص حتى يكون هناك توافق بين البرنامج التدريبي المقترح والهدف الذي نسعى لتحقيقه وهو الوصول بناشئي كرة القدم الى مستوى متميز من القدرات البدنية.

واقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحث: خالد سويدان

أولاً: هدف البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على مقدار التغيير والتحسين لبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي تحت سن 14 لكرة القدم، وذلك من خلال برنامج تدريبي يحتوي على بعض التدريبات البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم التي تعمل على تنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام و السرعة الانتقالية و تحمل السرعة و تحمل القوة و الرشاقة و القوة الانفجارية) ومن خلال ذلك البرنامج التدريبي المقترح يجب على الباحث التركيز على المتغيرات البدنية والتي تعتبر الأساس في تطور مستوى اللاعب من جميع النواحي الخطئية والمهارية مع مراعاة المحافظة على سلامة الناشئين من الإصابات خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

تم استخدام طريقة التدريب الفكري بنوعيه منخفض الشدة (60-80%) لتدريب التحمل العام ومرتفع الشدة (80-90%) لتدريب تحمل السرعة، وطريقة التدريب الدائري (80-90%) لتدريب تحمل القوة، وطريقة التدريب التكراري (90-100%) لتدريب السرعة الانتقالية والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة) في البرنامج التدريبي المقترح، وتم قياس الشدة من خلال قياس النبض لدى الناشئ يدويا ومن خلال ساعات Target لقياس النبض.

ثالثاً: التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج

تم توزيع البرنامج التدريبي المقترح على ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك على النحو الآتي:

- تم تحديد (24) وحدة تدريبية خلال ثمانية أسابيع.
- تم تحديد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع. (الخميس، السبت، الثلاثاء).
- زمن فترة الإحماء يتراوح من (10-15) دقيقة.
- زمن الجزء الختامي (10) دقائق.
- الزمن الكلي للعمل يتراوح من (4-56) دقيقة في الوحدات التدريبية (حسب الوحدة التدريبية وهدفها) حيث يتراوح العمل الكلي للوحدة التدريبية لعنصر السرعة ما بين (4-4.5 د) بينما وصل العمل الكلي للوحدة التدريبية لعنصر الرشاقة 56د.
- يتراوح الزمن الكلي للراحة للوحدات التدريبية من (19-49) دقيقة (حسب الوحدة التدريبية وهدفها) حيث تراوح الزمن الكلي للراحة للوحدة التدريبية لعنصر القوة المميزة بالسرعة 19د بينما وصل الزمن الكلي للراحة للوحدة التدريبية لعنصر تحمل القوة 49د.
- يتراوح زمن الوحدة التدريبية الكلي من (77-111) دقيقة (حسب الوحدة التدريبية وهدفها) حيث يتراوح الزمن الكلي للوحدة التدريبية لعنصر تحمل السرعة 77د بينما وصل الزمن الكلي للوحدة التدريبية لعنصر الرشاقة 111د.
- تم استخدام (6) دوائر لتنمية المتغيرات البدنية على البرنامج التدريبي المقترح موزعة على الجدول التالي:

جدول يبين التوزيع الزمني لتنفيذ فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة.

سيطبق البرنامج التدريبي المقترح على مدار 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً على التوالي من خلال دائرة التحمل (A) أول 3 أسابيع، و دائرة تحمل القوة (D) أول 4 أسابيع، ودائرة السرعة (B) يوم أسبوعياً بعد الأسبوع الثاني، و تحمل السرعة (C) بعد الأسبوع الرابع يوم أسبوعياً، و دائرة القوة المميزة بالسرعة (F) كل أسبوعين مرة بعد الأسبوع الرابع، و دائرة الرشاقة (E) بعد الأسبوع الرابع ويمكن دمجها بدائرة السرعة (B).

الرقم المتسلسل	الشهر	الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية	الدائرة
1	الأول	الأول	تدريب 1 الخميس	(A) تحمل
			تدريب 2 السبت	(A) تحمل
			تدريب 3 الثلاثاء	(D) تحمل قوة
		الثاني	تدريب 4 الخميس	(A) تحمل
			تدريب 5 السبت	(A) تحمل
			تدريب 6 الثلاثاء	(D) تحمل قوة
	الثالث	تدريب 7 الخميس	(A) تحمل	
		تدريب 8 السبت	(D) تحمل القوة	
		تدريب 9 الثلاثاء	(B) السرعة (E) الرشاقة	
	الرابع	تدريب 10 الخميس	(D) تحمل قوة	
		تدريب 11 السبت	(B) السرعة	
		تدريب 12 الثلاثاء	(E) الرشاقة	
2	الثاني	الخامس	تدريب 13 الخميس	(B) السرعة
			تدريب 14 السبت	(F) القوة المميزة بالسرعة
		تدريب 15 الثلاثاء	(C) تحمل السرعة	
	السادس	تدريب 16 الخميس	(E) الرشاقة	
		تدريب 17 السبت	(B) السرعة	
		تدريب 18 الثلاثاء	(C) تحمل السرعة	
		تدريب 19 الخميس	(E) الرشاقة	

(B) السرعة	تدريب 20 السبت			
(C) تحمل السرعة	تدريب 21 الثلاثاء			
(F) القوة المميزة بالسرعة	تدريب 22 الخميس	الثامن		
(E) الرشاقة	(B) السرعة		تدريب 23 السبت	
(C) تحمل السرعة	تدريب 24 الثلاثاء			

أولاً: دائرة التحمل العام ورمزها (A)

- وتتكون من (3) تمارين ومرقمة من (1-3).

ثانياً: دائرة السرعة ورمزها (B)

- وتتكون من (2) تمارين ومرقمة من (4-5)

ثالثاً: دائرة تحمل السرعة ورمزها (C)

- وتتكون من (3) تمارين ومرقمة من (6-8)

رابعاً: دائرة تحمل القوة ورمزها (D)

- وتتكون من (2) تمارين ومرقمة من (9-10)

خامساً: دائرة الرشاقة ورمزها (E)

- وتتكون من (3) تمارين ومرقمة من (11-13)

سادساً: دائرة القوة المميزة بالسرعة ورمزها (F)

- وتتكون من (2) تمارين ومرقمة من (14-15)

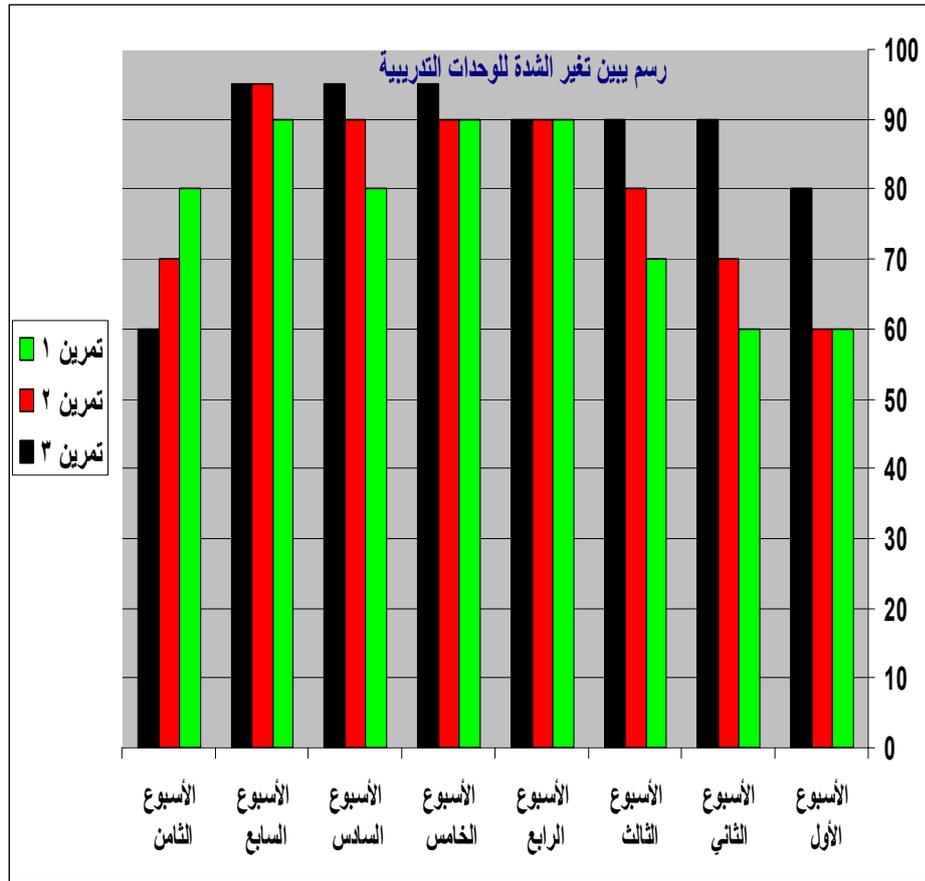
جدول يوضح محتوى البرنامج التدريبي المقترح من حيث الدوائر والشدة والزمن والتكرارات

الزمن الكلي للوحدة التدريبية (د)	زمن اللعب التنافسي (د)	الزمن الكلي للراحة (د)	الزمن الكلي للاسترخاء (د)	الزمن الكلي للعمل (د)	الزمن الكلي للإحماء (د)	التكرار للتمرين الواحد	زمن الراحة بين التكرار	زمن أداء التمرين	الشدة	طريقة التدريب المستخدمة	رمز الدائرة	الوحدة التدريبية	اليوم	الأسبوع
82	15	20	10	27	10	3x1	د 2	د 3	%70-60	التدريب الفتري منخفض الشدة	A1	1	الخميس	1
						3x1	د 2	د 3			A2			
						3x1	د 3	د 3			A3			
91	15	23	10	33	10	3x1	د 2	د 4	%70-60	التدريب الفتري منخفض الشدة	A1	2	السبت	1
						3x1	د 2	د 4			A2			
						3x1	د 3	د 3			A3			
99	20	43	10	16	10	3x1	60 ث	30 ثانية	%90-80	التدريب الدائري	D1	3	الثلاثاء	1
						1x1	د 2	د 1	%90-80	التدريب الفتري عالي الشدة	D2			
100	15	23	10	42	10	3x1	د 2	د 5	%70-60	التدريب الفتري منخفض الشدة	A1	4	الخميس	2
						3x1	د 2	د 5			A2			
						3x1	د 3	د 4			A3			
98	15	23	10	42	10	3x1	د 2	د 5	%70-60	التدريب الفتري منخفض الشدة	A1	5	السبت	2
						3x1	د 2	د 5			A2			
						3x1	د 3	د 4			A3			
104	15	49	10	20	10	3x1	60 ث	30 ثانية	%90-80	التدريب	D1	6	الثلاثاء	2

										الدائري				
						2x1	د 2	د 1	%90-80	التدريب الفتري عالي الشدة	D2			
101	15	21	10	45	10	3x1	د 2	د 5	%70-60	التدريب الفتري منخفض الشدة	A1	7	الخميس	3
						3x1	د 2	د 5			A2			
						3x1	د 3	د 3			A3			
105	20	41	10	24	10	3x1	ث 60	ث 45	%90-80	التدريب الدائري	D1	8	السبت	3
						1x1	د 2	د 1.30	%90-80	التدريب الفتري عالي الشدة	D2			
110	10	41	10	39	10	1x1	ث 1-30	ث 120	100- %90	التدريب التكراري	B1	9	الثلاثاء	3
						5x1	ث 80	ث 8			B2			
						6x1	ث 30	د 1	%90-80	التدريب الفتري عالي الشدة	E1			
						2x1	د 2	د 15			E2			
105	20	41	10	24	10	3x1	ث 60	ث 45	100- %90	التدريب الدائري	D1	10	الخميس	4
						1x1	ث 45	د 1.30	%90-80	التدريب الفتري عالي الشدة	D2			
81.5	25	32.5	10	4	10	1x1	ث 1-30	ث 200	100- %90	التدريب التكراري	B1	11	السبت	4
						5x1	ث 30	ث 8			B2			
105	10	25	10	50	10	6x1	ث 30	د 1	%90-80	التدريب الفتري عالي الشدة	E1	12	الثلاثاء	4
						2x1	د 2	د 12			E2			
						2x1	د 3	د 10			E3			
84.5	25	35	10	4.5	10	1x1	ث 1-30	ث 200	100-	التدريب	B1	13	الخميس	5

						7x1	ث30	ث 8	%90	التكراري	B2			
85	20	19	10	26	10	2x1	د 3	د10	100- %90	التدريب	F1	14	السبت	5
						3x1	د 3	د 2		التكراري	F2			
77	25	22.45	10	9.15	10	9x1	د 4-3	ث 8	100- %90	التدريب	C1	15	الثلاثاء	5
						6x1	د 4-3	ث 40		التكراري	C2			
						12x1	د 4-3	ث 20			C3			
111	10	25	10	56	10	6x1	ث30	د 1	%90-80	التدريب الفتري	E1	16	الخميس	6
						2x1	د 2	د 15		عالي الشدة	E1			
						2x1	د 3	د 10			E3			
79.5	20	35	10	4.5	10	1x1	ث1-30	ث 200	100- %90	التدريب	B1	17	السبت	6
						7x1	ث30	ث 8		التكراري	B2			
77	25	22.45	10	9.15	10	9x1	د 4-3	ث 8	100- %90	التدريب	C1	18	الثلاثاء	6
						6x1	د 4-3	ث 40		التكراري	C2			
						12x1	د 4-3	ث 20			C3			
111	10	25	10	56	10	6x1	ث30	د 1	%90-80	التدريب الفتري	E1	19	الخميس	7
						2x1	د 2	د 15		عالي الشدة	E2			
						2x1	د 3	د 10			E3			
79.5	20	35	10	4.5	10	1x1	ث1-30	ث 200	100- %90	التدريب	B1	20	السبت	7
						7x1	ث30	ث 8		التكراري	B2			
77	25	22.45	10	9.15	10	9x1	د 4-3	ث 8	100- %90	التدريب	C1	21	الثلاثاء	7
						6x1	د 4-3	ث 40		التكراري	C2			
						12x1	د 4-3	ث 20			C3			
80	15	19	10	26	10	2x1	د 3	د10	%95-90	التدريب	F1	22	الخميس	8

						3x1	د 3	د 2		التكراري	F2			
82.9	20	16.5	10	26.40	10	5x1	ث80	ث 8	%95-90	التدريب التكراري	B2	23	السبت	8
						6x1	ث30	د 1	%85-80	التدريب الفتري	E1			
						2x1	د 3	د 10		عالي الشدة	E3			
63	20	17.45	10	5.15	10	9x1	د 4-3	ث 8	%95-90	التدريب	C1	24	الثلاثاء	8
						12x1	د 4-3	ث 20		التكراري	C3			



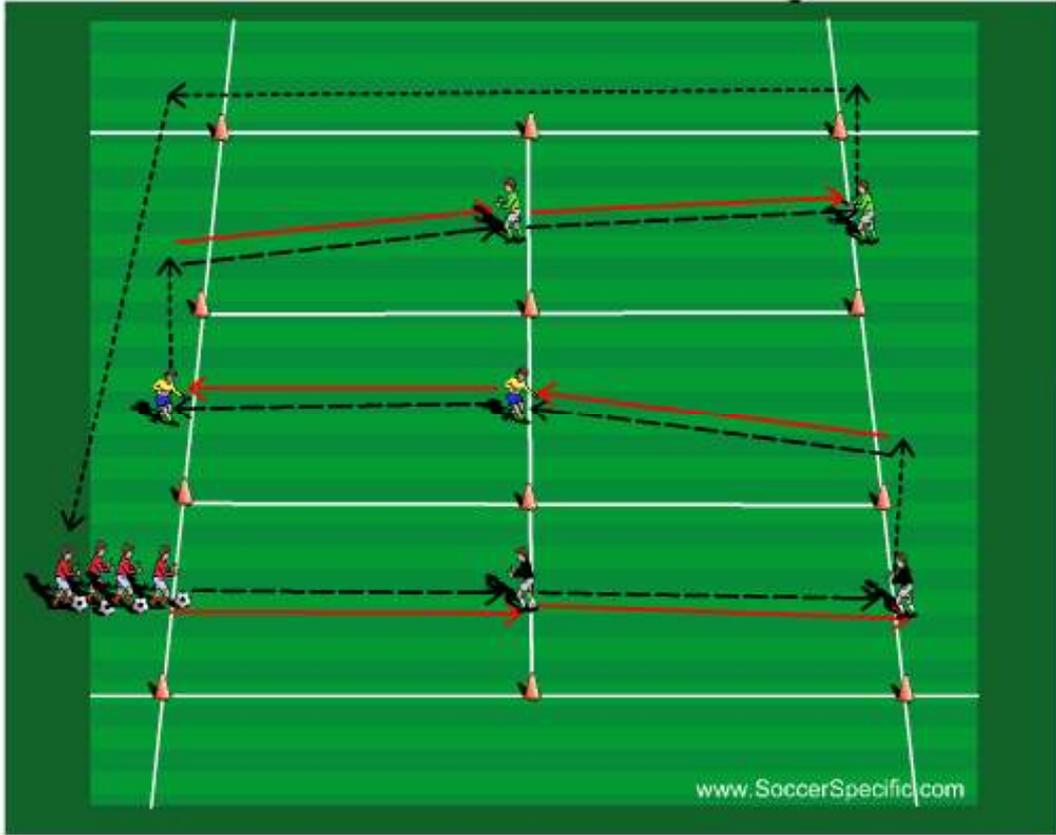
ملحق (2): محتوى البرنامج التدريبي المقترح

1- دائرة التحمل العام (A)

تمريبات التحمل العام وتتضمن:

1. التمرير بالكرة والجري والانتقال من مربع الى مربع.

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 1 (30x20م) مقسم الى ست مربعات كل مربع (10x10م) عدد اللاعبين 15 لاعب، يتم توزيع 6 لاعبين كل لاعب على مربع بدون كرة.



الشكل (1)

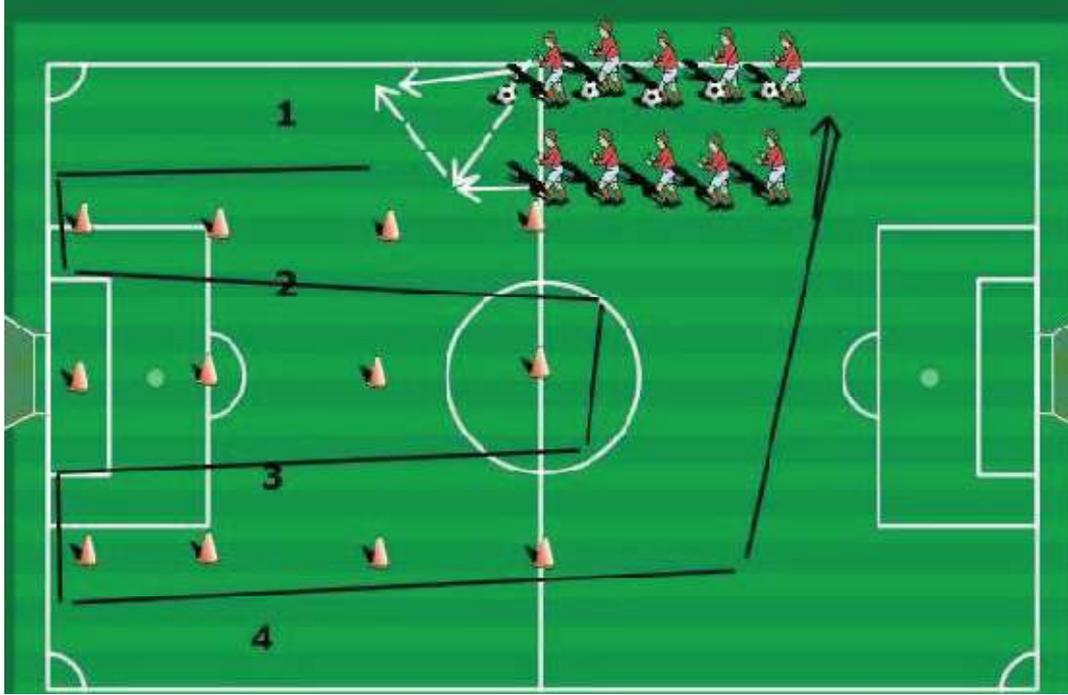
وصف التمرين: كل لاعب مع كرة يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة والتمرير للاعب الموجود في المربع الأول وأخذ مكانه ثم يقوم اللاعب الموجود في المربع الأول باستقبال الكرة والجري بها وتمريرها للاعب الموجود في المربع الثاني وأخذ مكانه..... وهكذا باستمرار.

شدة التمرين: 60-70% (HR 140-160)

مدة التمرين: 3 دقائق وتكراره ثلاث مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقة ونصف.

2. والتمرير والاستقبال.

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل (30x40م) مقسمة الى أربع مناطق عدد اللاعبين 16 لاعب وكل لاعبين بكرة.



الشكل (2)

وصف التمرين:

- يقوم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بتمرير الكرة لزميله المتحرك للأمام الذي يعيدها مرة أخرى لزميله مع ملاحظة اللاعب الخارجي يمرر باليمين والداخلي باليسار حتى نهاية الحارة رقم 1، يتم التبديل في الأماكن بين الزميلين في الحارة رقم 2 دون توقف بحيث يتم التمرير بالقدم الأخرى حتى نهاية الحارة رقم 2، وفي الحارة رقم 3 يتم التغيير مرة أخرى، وهكذا حتى نهاية الحارة رقم 4 بحيث يعود اللاعبان الى نقطة البداية دون توقف لأداء التمرين مره أخرى.

- يمكن أن يقف لاعب أماما ويقوم اللاعب الأول بمسك الكرة بيديه والتمرير لزميله في الهواء ليمرر بباطن القدم أو بالوجه الأمامي ويسير بظهره في الحارة رقم 1، وعند الانتهاء يتم التبديل بين الزملاء في الحارة 2 وهكذا.

- نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالفخذ ثم التمرير.

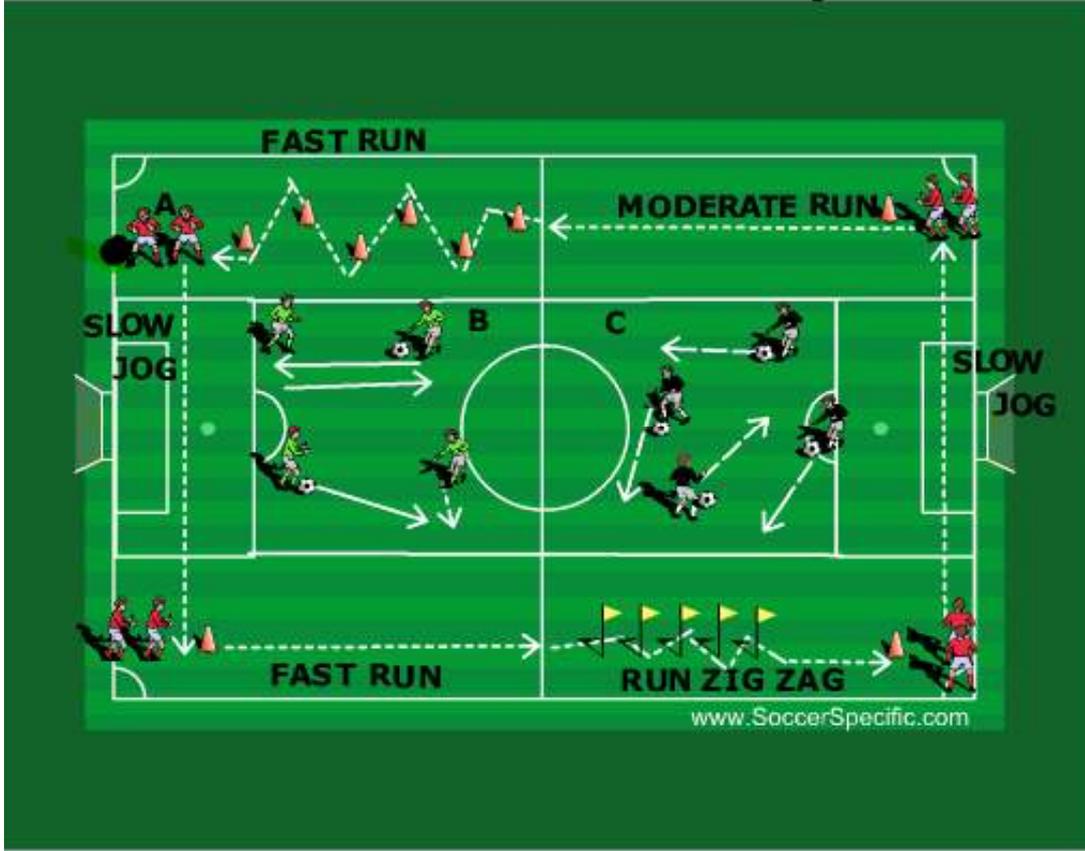
- نفس السابق ولكن الاستقبال بالصدر ثم التمرير.

مدة التمرين: 3 دقائق وتكراره 3 مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقة ونصف.

شدة التمرين: 60-70% (HR 140-160)

3. تمرين متنوع من الجري بدون كرة وبكرة.

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 3 نصف ملعب مقسم الى 3 محطات (A.B.C) وعدد اللاعبين 16 لاعب.



الشكل (3)

وصف التمرين:

- اللاعبين باللون الأحمر في المحطة A يقومون بالجري بنفس الوقت من جميع الزوايا الأربعة باستمرار.

- اللاعبين باللون الأخضر العمل على شكل أزواج في المحطة B من خلال التمرير مع الزميل من الحركة من لمسة أو أكثر من لمسة وتنطيط الكرة مع الزميل باستمرار.

- اللاعبين باللون الأسود في المحطة C العمل على شكل فردي من خلال الجري بالكرة (بوجه القدم، بخارج القدم، بداخل القدم، تنطيط الكرة مع الجري) باستمرار.

شدة التمرين: 60-70% (HR 140-160)

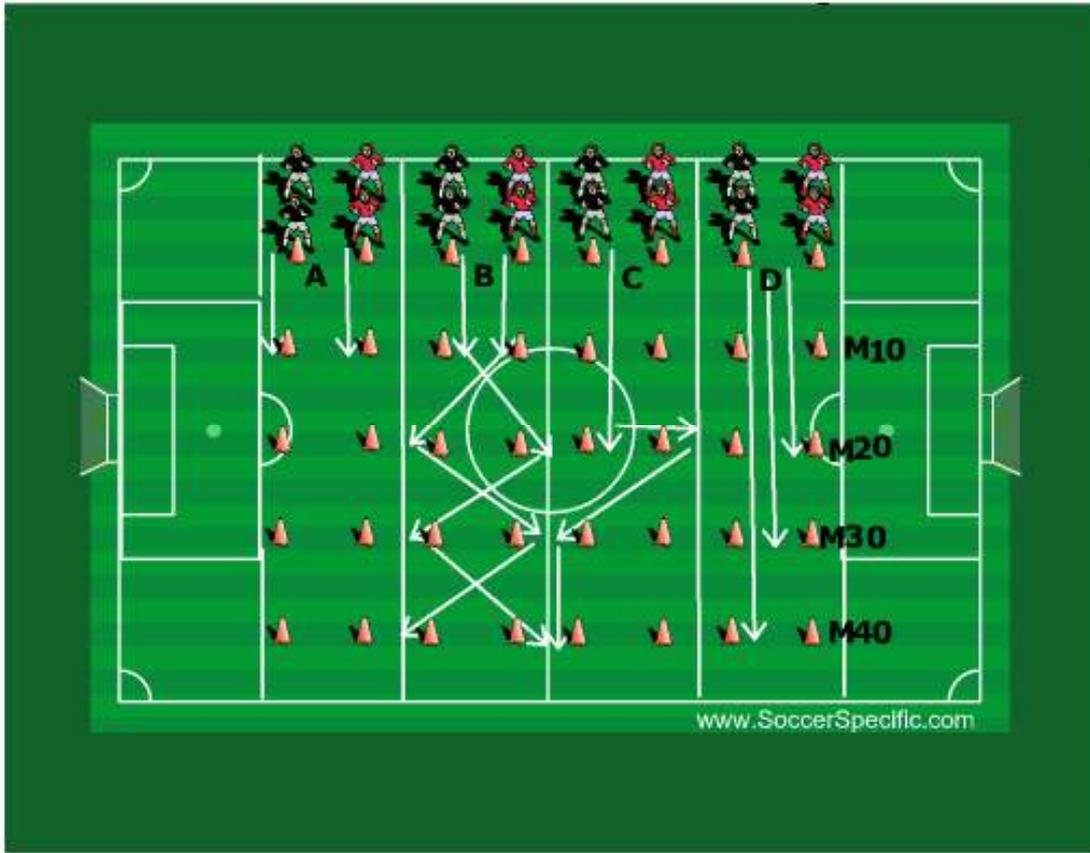
مدة التمرين: 3 دقائق لكل محطة والراحة بعد الانتهاء من كل محطة من 2-3 دقيقة.

2- دائرة السرعة (B)

تمرينات السرعة وتتضمن:

4. تمرين سرعات متنوع (أمام وقطري وجانبي مع تغير الاتجاه)

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما في الشكل (4) مقسم الى 4 محطات (A.B.C.D) وعدد اللاعبين 16.



الشكل (4)

وصف التمرين:

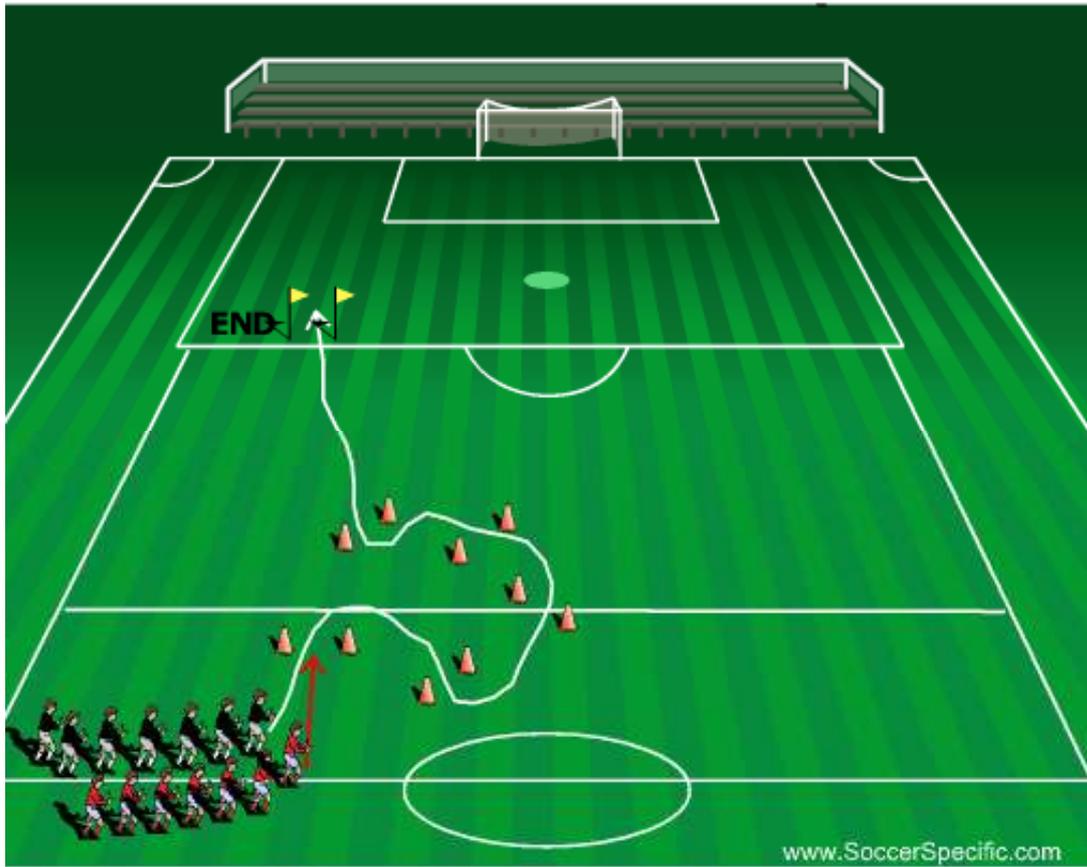
- المحطة (A): جري سريع مندرج (40.30.20.10م).
- المحطة (B): جري سريع أمامي 10م ثم قطري باقي المسافة.
- المحطة (C): جري سريع أمامي 20م ثم تغير الاتجاه بالجري الجانبي ثم قطري و ثم أمامي.
- المحطة (D): جري سريع أمامي (40.30.20م)

مدة التمرين: تكراره من 3-4 مرات (لجميع المحطات) الراحة بين كل تكرار زمن الراحة لكل تكرار 10x1 من دقيقة الى دقيقتين. والراحة بعد كل مجموعة من 3-4 د.

4 د (راحة تامة)

5. تمرين (لعبة السرعة).

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما في الشكل (5) (30x30م) - فريقيين وكل فريق مكون من 8 لاعبين - مع وجود 5 أبواب وخط نهاية للتمرين.



الشكل (5)

وصف التمرين:

- اول لاعب من الفريق الأسود ينطلق بسرعة ليعبر جميع الأبواب الخمسة ويصل الى خط النهاية.

- اللاعب المقابل من الفريق الأحمر سيقوم بمحاولة الجري وراء اللاعب الأسود ومحاولة لمسه قبل وصوله لخط النهاية (يبدأ جري لاعب الفريق الأحمر بعد جري لاعب الفريق الأسود 2م).

- ثم نقوم بتبديل الأدوار.

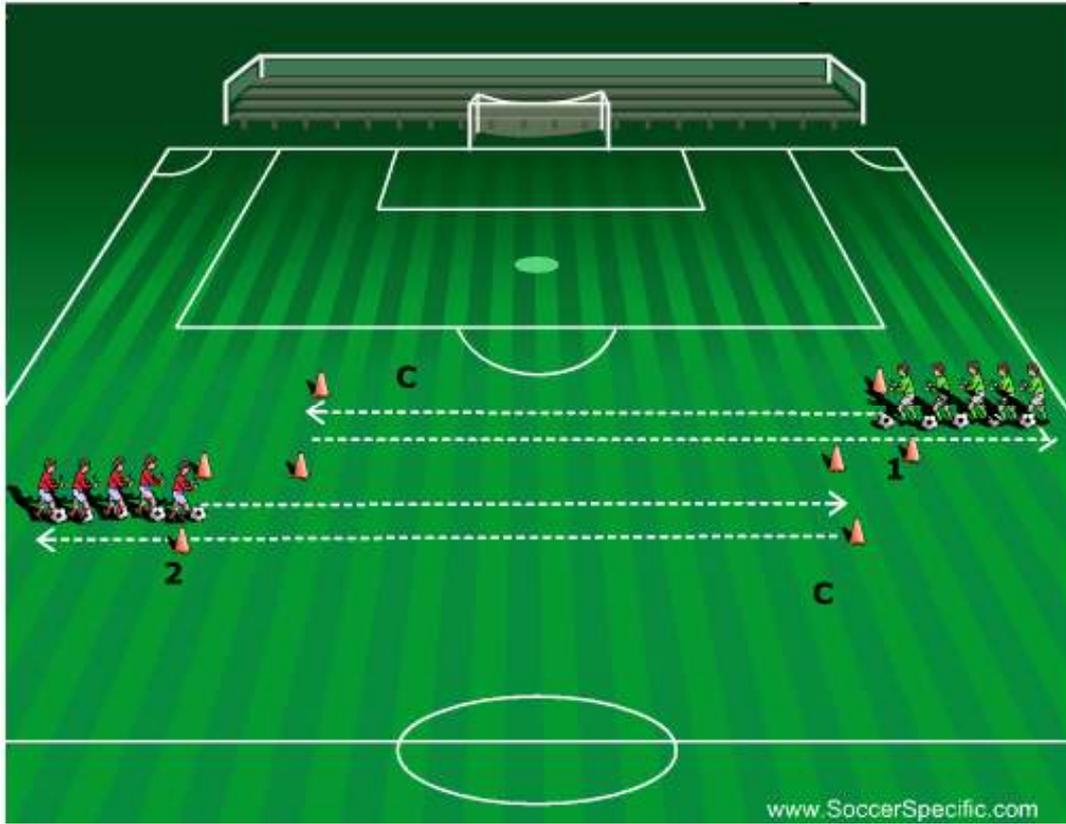
- مدة التمرين: التكرار 5 مرات والراحة بين التكرار والثاني- زمن الراحة لكل تكرار 10x1ث.

3- دائرة تحمل السرعة (C)

تمرينات تحمل السرعة وتتضمن:

8. سرعة الجري بالكرة

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 6 مسار جري عدد 2 متعاكسين (5x15م) وكل بداية مسار مجموعة لاعبين وكل لاعب كرة.



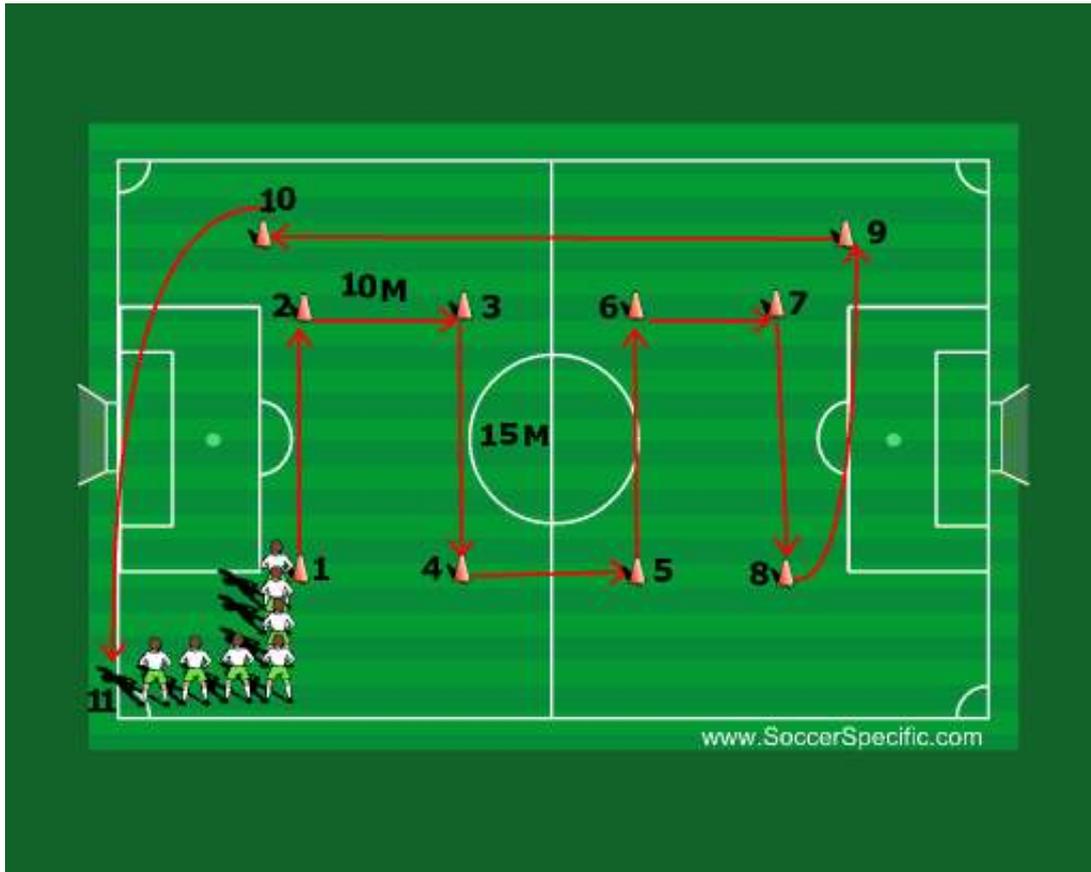
الشكل (6)

وصف التمرين: يبدأ اللاعب في المسار رقم 1 بالجري السريع بالكرة ذهاباً وإياباً ولكن في الإياب يجري معه لاعب من المسار رقم 2 وهكذا وباستمرار.

مدة التمرين: 3 دقائق وتكراره 3 مرات وتعطى راحة بين كل تكرار 3-4 د والراحة بين التكرار والثاني - زمن الراحة الواحد 5x1 ث.

7. تمرين تحمل سرعة (بالأرقام)

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 7 (60x60) موزع الملعب بالأرقام من 1 إلى 11 وعدد اللاعبين 15 لاعب.



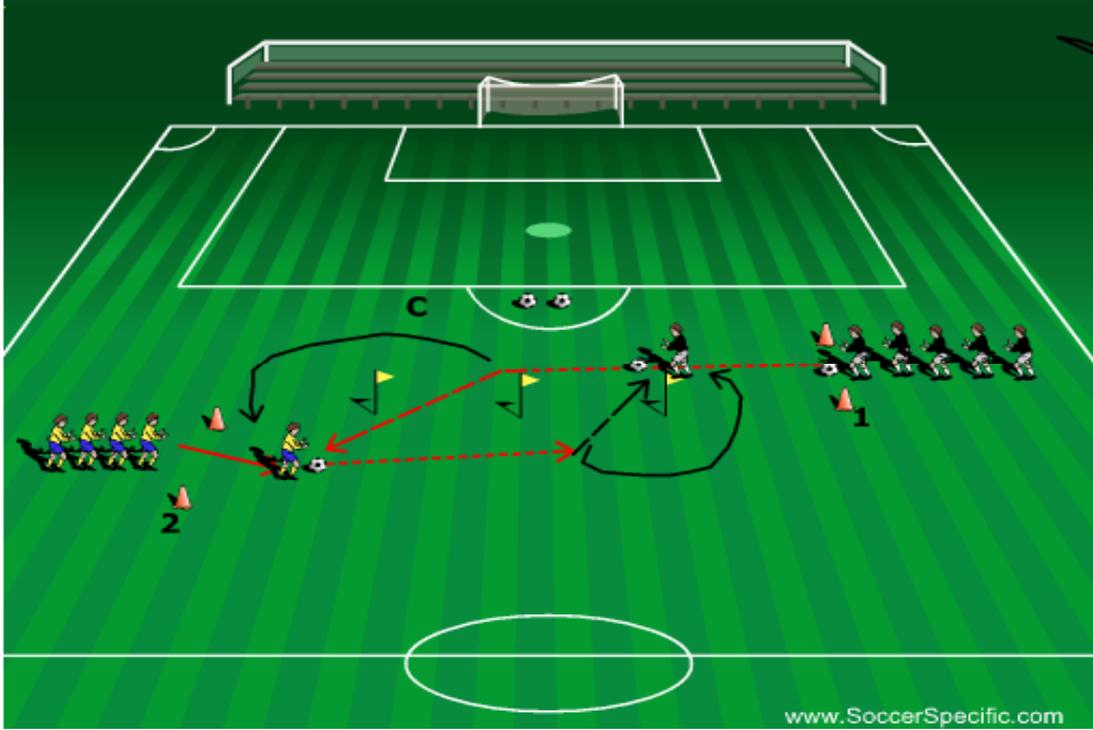
الشكل (7)

وصف التمرين: جري سريع من (2-1) جري سريع جانبي من (3-2) جري سريع من (4-3) جري سريع جانبي من (5-4) جري سريع من (6-5) جري سريع جانبي من (7-6) جري سريع من (8-7) جري هرولة بطيء من (9-8) جري سريع من (10-9) جري هرولة بطيء من (11-10).

مدة التمرين: 3 مجموعات وكل مجموعة 3 تكرارات والراحة بين التكرار والثاني - زمن الراحة الواحد 5x1 ث - والراحة مع انتهاء كل مجموعة عمل 4-3.

8. الجري بالكرة والتمرير والانطلاق بسرعة.

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 8 (5x20م) مسارين للجري بالكرة وثلاث شواخص بحجم كبير بين المسارين والمسافة بين كل شاخص 5م و بين بداية كل مسار وأول شاخص 5م.



الشكل (8)

وصف التمرين: بداية اللاعب في المسار رقم 1 بالجري بالكرة للأمام والتمرير للاعب المقابل في المسار رقم 2 بشكل قطري بين قوائم ومن ثم يجري وراء اللاعب الذي تم التمرير له، ويقوم بالتمرير للاعب الآخر وهكذا.

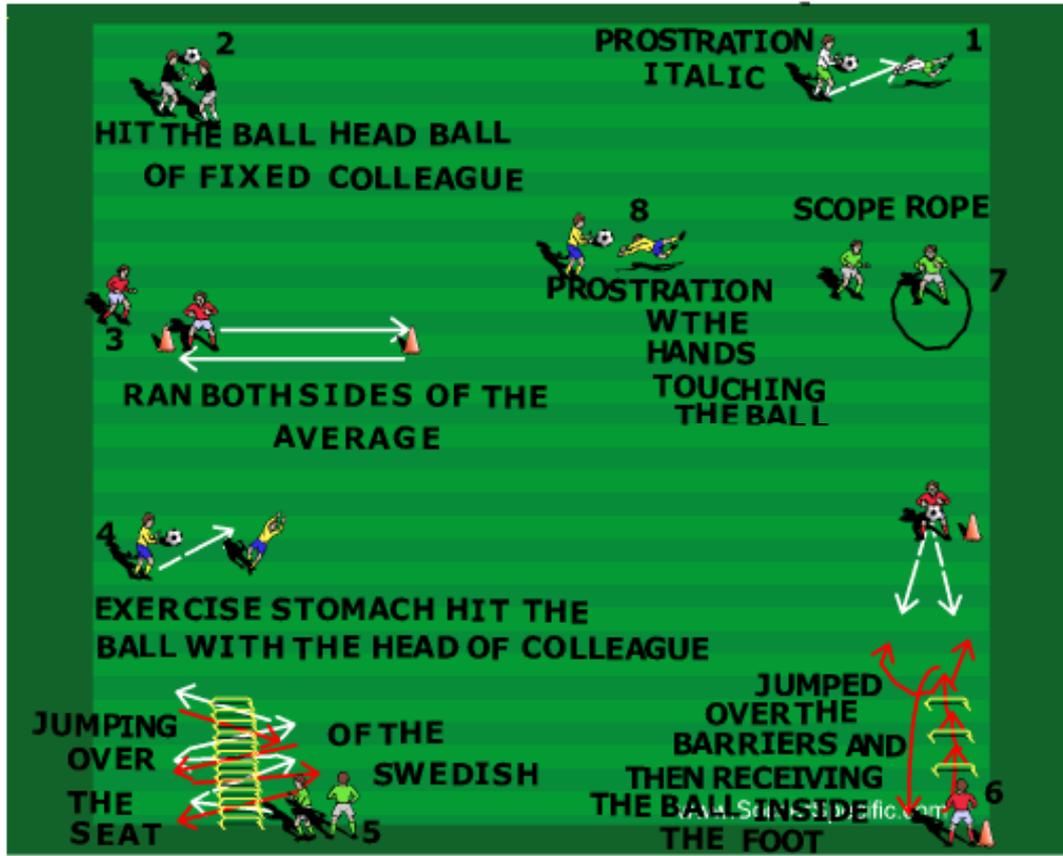
مدة التمرين: 5 دقائق وتكراره مرتين وتعطى راحة بين كل تكرار من 3-4د.

4- دائرة تحمل القوة (D)

تمرينات تحمل القوة وتتضمن:

9. التدريب الدائري (تحمل القوة)

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل (9) 40x40 مقسم الى 8 محطات على شكل دائرة وعدد اللاعبين 16 (كل لاعبين في محطة)، مع وجود نط حبل، مقعد سويدي، 3 حواجز، أقماع، كرات.



الشكل (9)

وصف التمرين:

- محطة (1): انبطاح مائل مع استقبال الكرة من الزميل باليد اليمنى ومن ثم باليد اليسرى.
 - محطة (2): ضرب الكرة بالرأس مع القفز من الكرة المثبتة من الزميل بالهواء.
 - محطة (3): جري جانبي متوسط (متواصل) ما بين الأقماع.
 - محطة (4): رقود وتمارين معدة نصفية وضرب الكرة بالرأس.
 - محطة (5): القفز من فوق المقعد السويدي بشكل قطري.
 - محطة (6): القفز من فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من الوثب بداخل القدم (يمين ويسار).
 - محطة (7): نط الحبل.
 - محطة (8): انبطاح كامل ومحاولة حمل الكرة من الزميل ومن ثم أرجعها له (يمين ويسار) مع رفع الجسم العلوي لأعلى.
- شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: العمل 30 ثانية والراحة 60 ثانية والراحة بين كل مجموعته ومجموعه 3-5 د.

10. تحمل القوة (4 محطات)

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما في الشكل (10) 30x40م مقسم الى 4 محطات ب 4 ملاعب وعدد اللاعبين 16 (كل محطة 4 لاعبين)، مع وجود 32 قمع و 4 حواجز و 4 سلالم و 12 قوائم حجم كبير و 8 قوائم حجم صغير. (مساحة الملعب 10x10م)



الشكل (10)

وصف التمرين:

- المحطة رقم 1: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق الحواجز ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق الحواجز والاستمرار 1x3.
- المحطة رقم 2: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق السلالم ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق السلالم والاستمرار 1x3.
- المحطة رقم 3: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع وتخطي القوائم بشكل جزاج ولمس الأقماع والرجوع وتخطي القوائم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 4: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقيام بالجري الجانبي ما بين القوائم ولمس الأقماع والرجوع بالجري الجانبي والاستمرار 1x3.

ملاحظة: بعد الانتهاء من المحطة الانتقال للمحطة التي تليها.

شدة التمرين: 80-90%

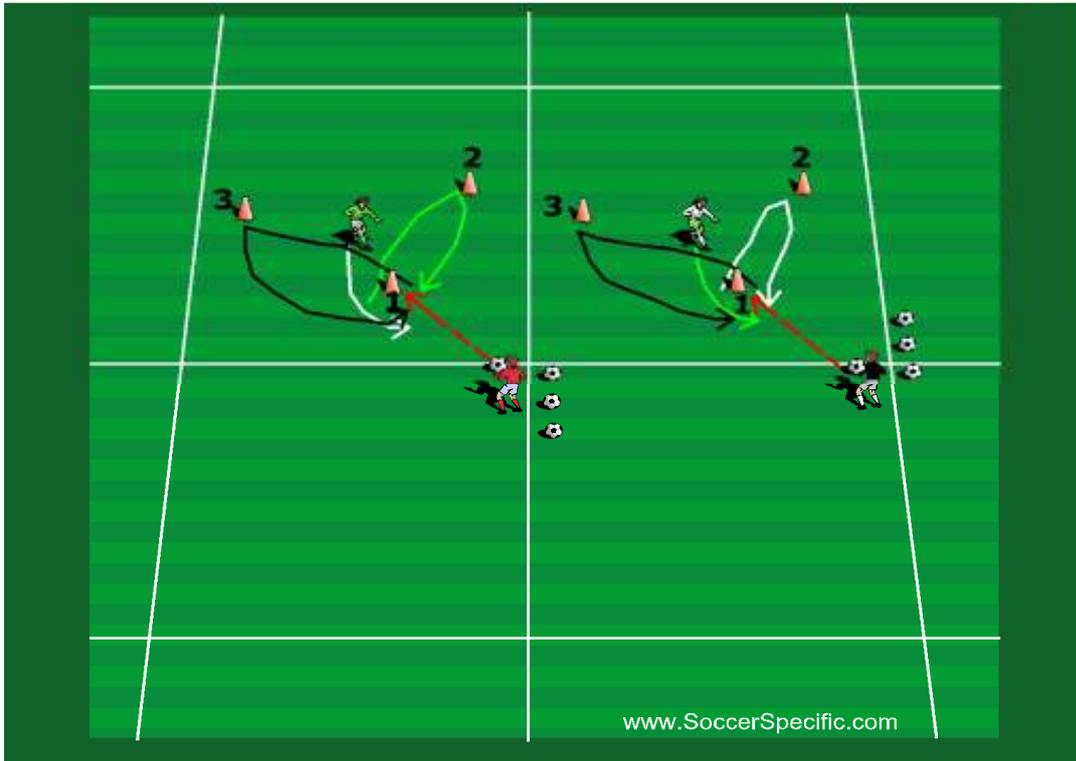
مدة التمرين: 4 دقائق (كل محطة دقيقة) وتكراره مرتين والراحة في كل انتقال للمحطة الأخرى 2 دقيقة، والراحة بعد الانتهاء من مجموعة لمجموعة من 3-5 دقائق.

5- دائرة الرشاقة (E)

تمريبات الرشاقة وتتضمن:

11. التحكم أو السيطرة على الكرات الهوائية (العالية) مع التمرير

تنظيم التمرين: مساحة محددة كما في الشكل 11 مربع (5x5م) كل لاعبين كرة، وداخل المربع يوجد مثلث من الأقماع طول كل ضلع 2م، لاعب يوجد داخل المربع وداخل المثلث واللاعب الموجود معه الكرة يوجد بعيدا عن المثلث بمسافة 2م.



وصف التمرين: اللاعب الموجود في وسط المثلث يقوم بالجري نحو القمع رقم 1 ويستقبل الكرة الهوائية الممررة من اللاعب المقابل ويمتصها بباطن القدم ويمررها له مره أخرى ثم يقوم

بالجري نحو القمع رقم 2 ويعود للقمع رقم 1 ويستقبل الكرة مره أخرى من اللاعب المقابل ويمتصها بباطن القدم ويمررها له ثم يقوم بالجري نحو القمع رقم 3 ويعود للقمع رقم 1 ويستقبل الكرة من اللاعب المقابل ويمتصها بباطن القدم ويمررها له ويكرر التمرين باستمرار.

مدة التمرين: دقيقة لكل عمل ثم التبديل مع الزميل وتكرار التمرين مرتين والراحة دقيقة لكل تكرار

ملاحظة:

- امتصاص الكرة بباطن القدم الداخلي وتمييرها للاعب المقابل.

- امتصاص الكرة بالفخذ وتمييرها للاعب المقابل.

- امتصاص الكرة بالصدر وتمييرها للاعب المقابل.

12. تدريب محطات (الجري المتعرج بالكرة) (الجري المتعرج الجانبي بالكرة) (الجري حول الأطواق).

تنظيم التمرين: مساحة محددة كما في الشكل 12 (30x30م) كل مجموعة 5 لاعبين.



الشكل (12)

- المحطة رقم 1: (الجري زيك زاك بالكرة) خمس أقماع بين كل قمع 2م

- المحطة رقم 2: (الجري زيك زاك الجانبي) خمس أقماع (3 أقماع بخط مستقيم وبين كل قمع 5 م) (2 قمع جانبي يبعدان عن بعضهما 5م وعن 3 أقماع 5م).

- المحطة رقم 3: (الجري حول الأطواق) 3 أطواق بشكل مثلث جانبي والمسافة بين كل طوق 5م

- نقطة البداية من كل محطة تبعد 2 م ونقطة النهاية من كل آخر محطة تبعد 5م.

وصف التمرين محطة رقم 1: الجري ما بين الأقماع ثم الجري لأخر المحطة ثم الرجوع لنقطة البداية.

وصف التمرين محطة رقم 2: الجري ما بين الأقماع بشكل جانبي ثم الجري لأخر المحطة ثم الرجوع لنقطة البداية.

- وصف التمرين محطة رقم 3: الجري حول الأطواق ثم الجري لأخر المحطة ثم الرجوع لنقطة البداية.

مدة التمرين: 5 دقائق لكل محطة ثم الانتقال للمحطة التالية وتكراره مرتين، الراحة ما بين كل محطة 2-3 دقائق والراحة من الانتهاء من كل مجموعة من 2-3 د.

13. الرشاقة (الجري والقفز من فوق السلم والتمرير بأنواعه)

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما في الشكل 13 (30x30م) مع 4 لاعبين.



الشكل (13)

وصف التمرين: يقوم اللاعب باللباس الأحمر بالجري ثم بالوثب من فوق السلم الخشبي ثم الجري نحو القمع الأول واستقبال الكرة من الزميل بتمريرها بباطن القدم من الهواء، ثم الجري نحو القمع الثاني واستقبال الكرة من الزميل بتمريرها بباطن القدم من الهواء ثم تكرارها مره أخرى ومن ثم الرجوع للوثب من فوق السلم الخشبي والذهاب لاستقبال الكرة الأرضية من الزميل في الطرف الآخر والتحرك من وراء الزميل وتمرير الكرة 4 مرات ثم التبديل مع الزميل وتكرار نفس التمرين.

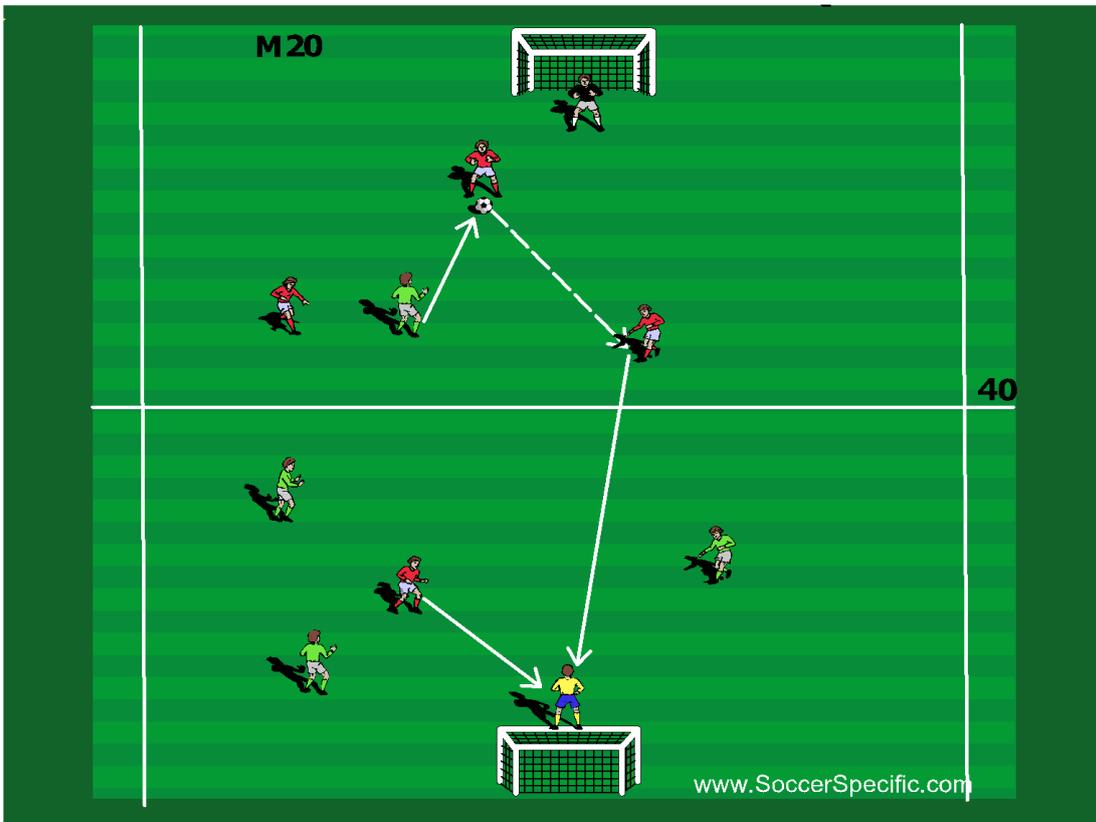
مدة التمرين: 10 دقائق مع تكراره مرتين والراحة ما بين كل تكرار 3 دقائق.

6- دائرة القوة المميزة بالسرعة (F)

تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتتضمن:

14. تصويب على المرمى (شكل لعب)

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما في الشكل (14) 30x40م 5x5 لاعبين مع وجود حارسين مرمى، لاعب واحد فقط مسموح له بدخول منطقة الخصم.



الشكل (14)

وصف التمرين: إحراز الهدف من خلال التصويب قبل منتصف الملعب، واللاعب المتواجد في منطقة الخصم يقوم بالمتابعة.

مدة التمرين: 10 دقائق وتكراره مرتين والراحة من 3-4 دقائق لكل تكرار.

ملاحظة هامة:

- 1- اللعب من لمستين والتصويب من لمستين. (امتصاص الكرة ثم التصويب)
- 2- اللعب من لمستين والتصويب من لمسه واحدة فقط. (التصويب مباشرة بدون امتصاص للكرة).

15. التصويب على المرمى

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما الشكل (15) 30x20 م 6 لاعبين مع وجود حارسين مرمى، ومرمى واحد كبير.



الشكل (15)

وصف التمرين: يقوم اللاعبون A في نفس الوقت بالجري السريع نحو الأقماع (جري زكراك) ثم قفز الحواجز بالحجل برجل واحدة ثم يقوم اللاعب C بالتمرير للاعب A ويقوم بالتصويب من لمسه واحدة (بكرر العملية 3 مرات متتالية) ثم يبدل الأماكن مع اللاعب C، ويقوم اللاعبون B بالجري للتصويب وهكذا)

ملاحظة: قفز الحواجز حجلًا بالقدم (مرة باليمين + مرة باليسار) + مرة بالقدمين معا
مدة التمرين: 3 مجموعات وكل مجموعة تكرر العمل 3 مرات (يقوم كل لاعب بالتصويب 9 مرات) والراحة لكل مجموعة من 3-4 دقائق.

ملحق (3): تفاصيل الوحدات التدريبية التي تم تنفيذها

يحتوي البرنامج التدريبي المقترح على 24 وحدة تدريبية تم تنفيذها كل وحدة تدريبية مفصلة على النحو التالي:

الأسبوع الأول: يحتوي على ثلاث وحدات تدريبية موزعة على النحو التالي:

التدريب الأول في البرنامج التدريبي يوم

تحمل عام 1

1- الإحماء 1: المدة 5 دقائق:

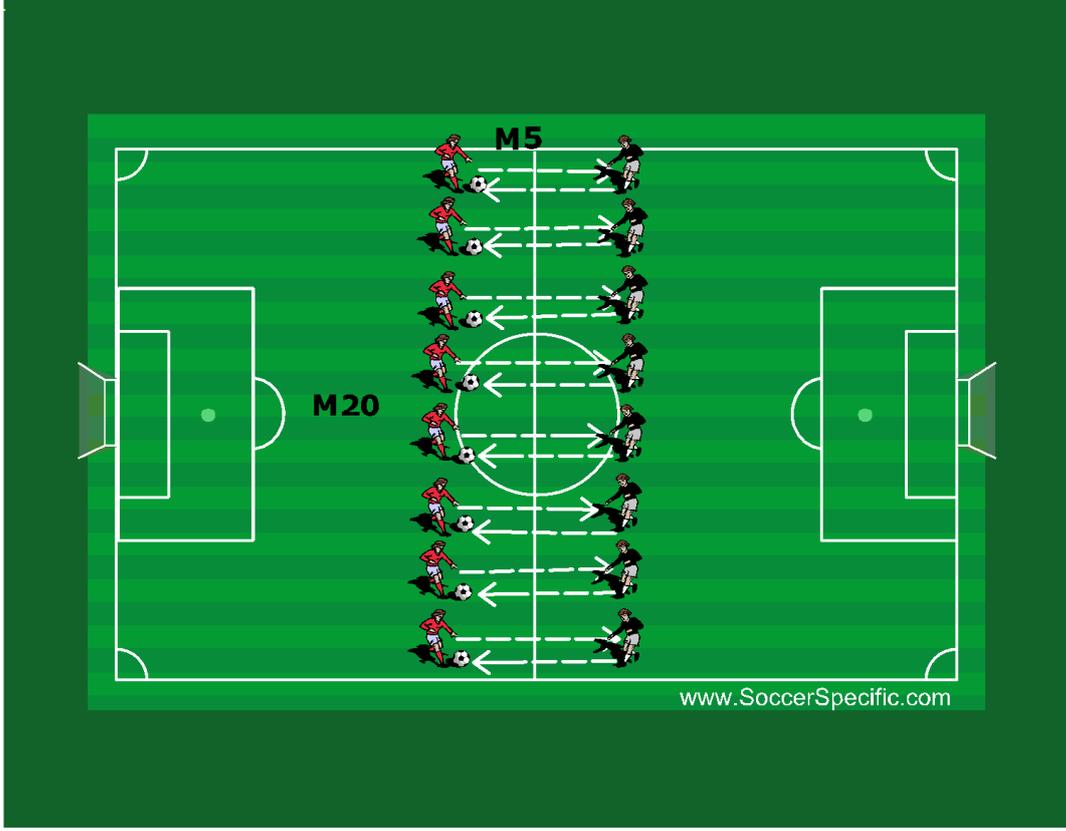
- تنظيم التمرين: ملعب 15x15 فريقين 8x8 تناقل الكرة باليد للزميل ومحاولة استحواذ الفريق للكرة اكبر فترة زمنية ممكنة مع عدم ملامسة الكرة للأرض والشكل رقم (1) يبين ذلك.



الشكل (1)

الإحماء 2: المدة 5 دقائق:

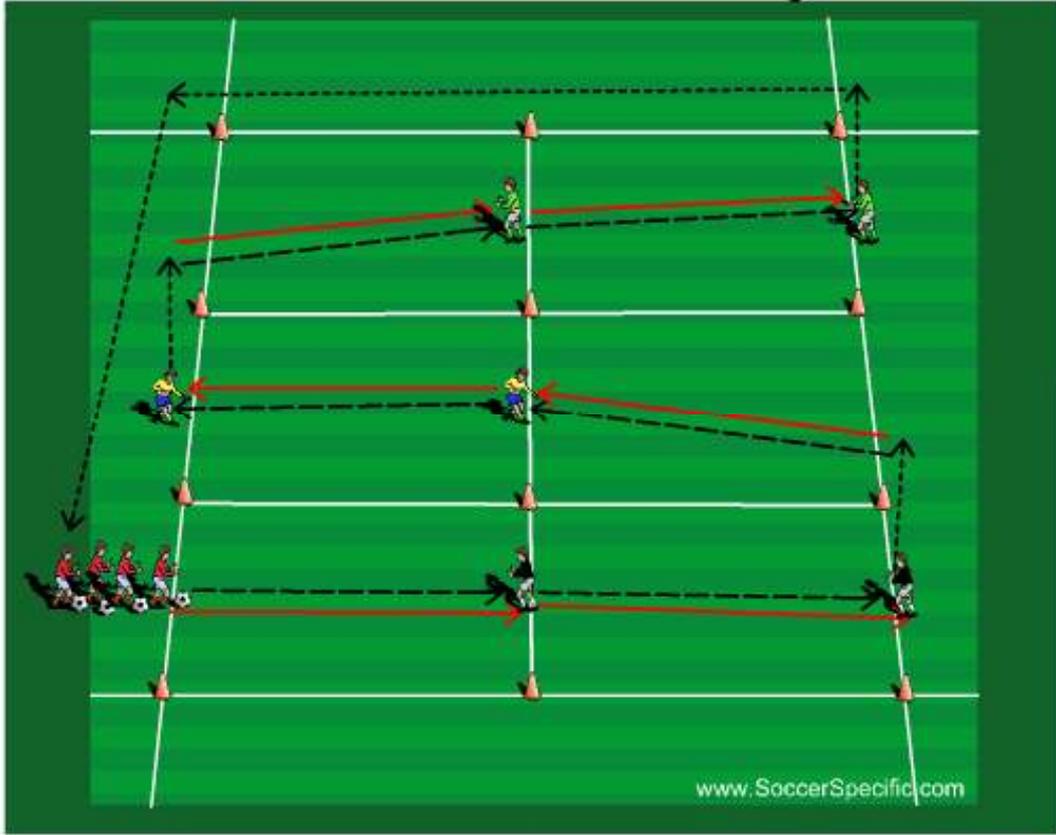
- تنظيم التمرين: منطقة محددة 20x5 كل لاعبين متقابلين بكرة التمرير المستمر للاعب المقابل بباطن القدم (لمستين + لمسة) والشكل رقم (2) يبين ذلك.



الشكل (2)

2. التمرين الأول: التمرير بالكرة والجري والانتقال من مربع الى مربع.

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (15x20م) مقسم الى ست مربعات كل مربع (5 x 10م) عدد اللاعبين 15 لاعب، يتم توزيع 6 لاعبين كل لاعب على مربع بدون كرة والشكل رقم (3) يبين ذلك.

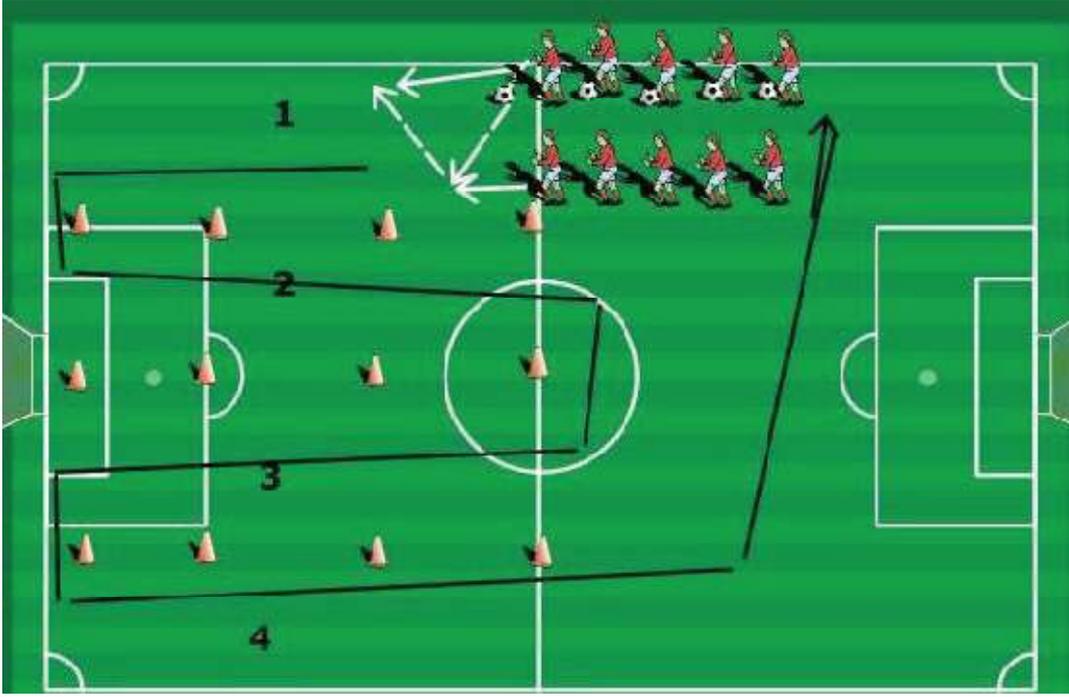


الشكل (3)

- وصف التمرين: كل لاعب مع كرة يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة والتمرير للاعب الموجود في المربع الأول وأخذ مكانه ثم يقوم اللاعب الموجود في المربع الأول باستقبال الكرة والجري بها وتمريرها للاعب الموجود في المربع الثاني وأخذ مكانه..... وهكذا باستمرار.
- مدة التمرين: 3 دقائق وتكراره ثلاث مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقتين.

3. التمرين الثاني: التمرير والاستقبال (بباطن القدم، بالفخذ، بالصدر)

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x30م) مقسمة الى أربع مناطق عدد اللاعبين 16 لاعب وكل لاعبين بكرة والشكل رقم (4) يبين ذلك.



الشكل (4)

- وصف التمرين:

يقوم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بتمرير الكرة لزميله المتحرك للأمام الذي يعيدها مرة أخرى لزميله مع ملاحظة اللاعب الخارجي يمرر باليمين والداخلي باليسار حتى نهاية الحارة رقم 1 ، يتم التبديل في الأماكن بين الزميلين في الحارة رقم 2 دون توقف بحيث يتم التمرير بالقدم الأخرى حتى نهاية الحارة رقم 2 ، وفي الحارة رقم 3 يتم التغيير مرة أخرى، وهكذا حتى نهاية الحارة رقم 4 بحيث يعود اللاعبان الى نقطة البداية دون توقف لأداء التمرين مره أخرى.

يمكن أن يقف لاعب أماما ويقوم اللاعب الأول بمسك الكرة بيديه والتمرير لزميله في الهواء ليمرر بباطن القدم أو بالوجه الأمامي ويسير بظهره في الحارة رقم 1 ، وعند الانتهاء يتم التبديل بين الزملاء في الحارة 2 وهكذا.

- نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالفخذ ثم التمرير .

- نفس السابق ولكن الاستقبال بالصدر ثم التمرير .

- مدة التمرين: 3 دقائق وتكراره 3 مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقة ونصف.

4. التمرين الثالث: تمرين متنوع من الجري بدون كرة وبكرة.

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x25) مقسم الى 3 محطات (A.B.C) وعدد اللاعبين 16 لاعب والشكل رقم (5) يبين ذلك.

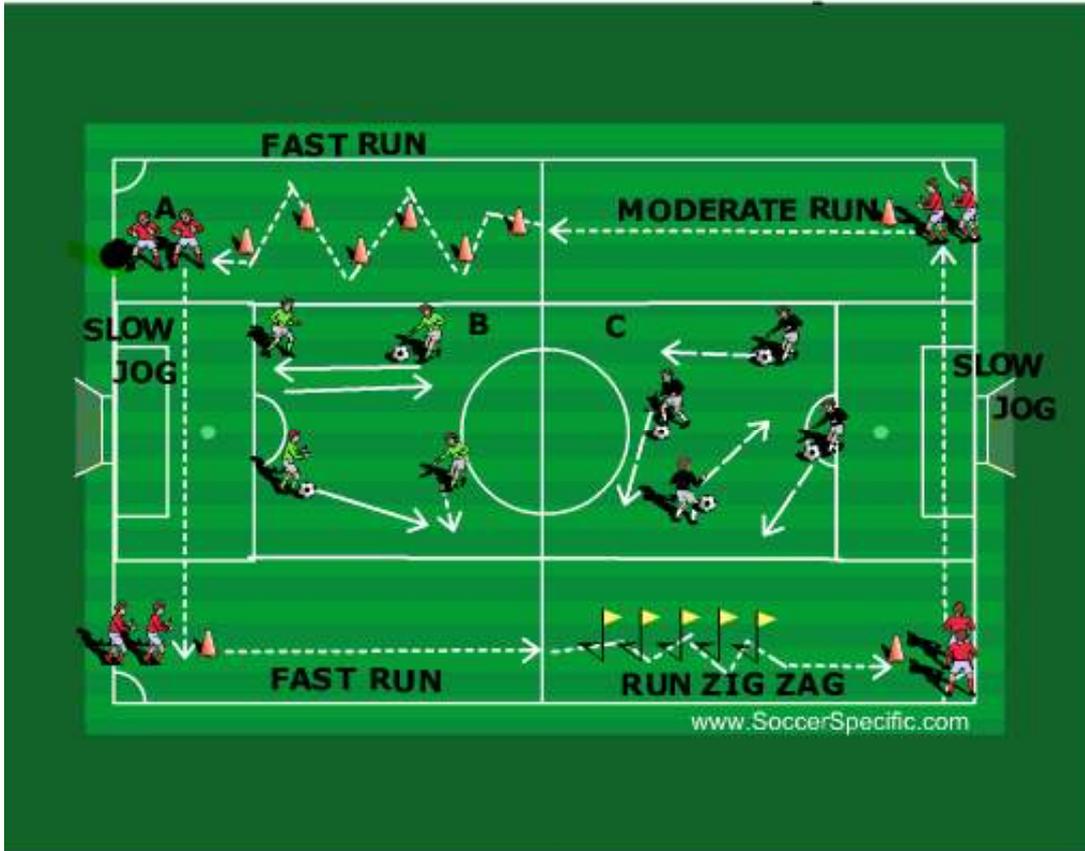
- وصف التمرين:

- اللاعبين باللون الأحمر في المحطة A يقومون بالجري بنفس الوقت من جميع الزوايا الأربعة باستمرار.

- اللاعبين باللون الأخضر العمل على شكل أزواج في المحطة B من خلال التمرير مع الزميل من الحركة من لمسة أو أكثر من لمسة وتنطيط الكرة مع الزميل باستمرار.

- اللاعبين باللون الأسود في المحطة C العمل على شكل فردي من خلال الجري بالكرة (بوجه القدم، بخارج القدم، بداخل القدم، تنطيط الكرة مع الجري) باستمرار.

- مدة التمرين: 3 دقائق لكل محطة والراحة بعد الانتهاء من كل محطة من 2-3 د.



الشكل (5)

5. التمرين الرابع: لعب تنافسي (7x7) + حراس مرمى عدد 2

- مدة التمرين: 10 دقائق والشكل (6) يبين ذلك

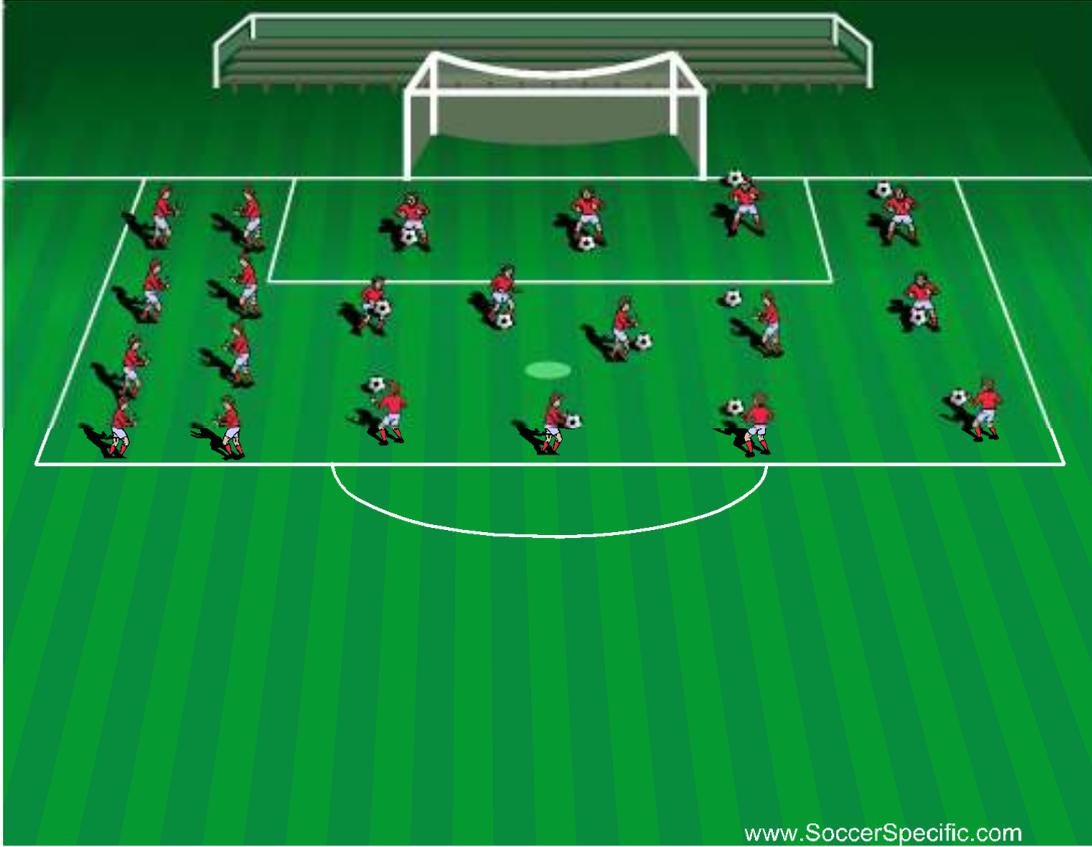


الشكل (6)

6- الاسترخاء: المدة 10 دقائق

- عبارة عن أطالآت فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (7) يبين ذلك.



الشكل (7)

الإحماء: 12 د (10 عمل + 2 راحة وشرب مياه)

ت: 1 15 د (9 عمل + 6 راحة)

ت: 2 15 د (9 عمل + 6 راحة)

ت: 3 18 د (9 عمل + 6 راحة)

ت: 4 15 د زمن اللعب التنافسي

الاسترخاء: 10 د

.....
المجموع الكلي للعمل: 27 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 20 دقيقة

المجموع الكلي للإحماء: 10 دقائق

المجموع الكلي للاسترخاء: 10 دقائق

المجموع الكلي للتدريب: 82 دقيقة

التدريب الثاني في البرنامج التدريبي

تحمل عام 2

1. الإحماء 1: المدة 5 دقائق:

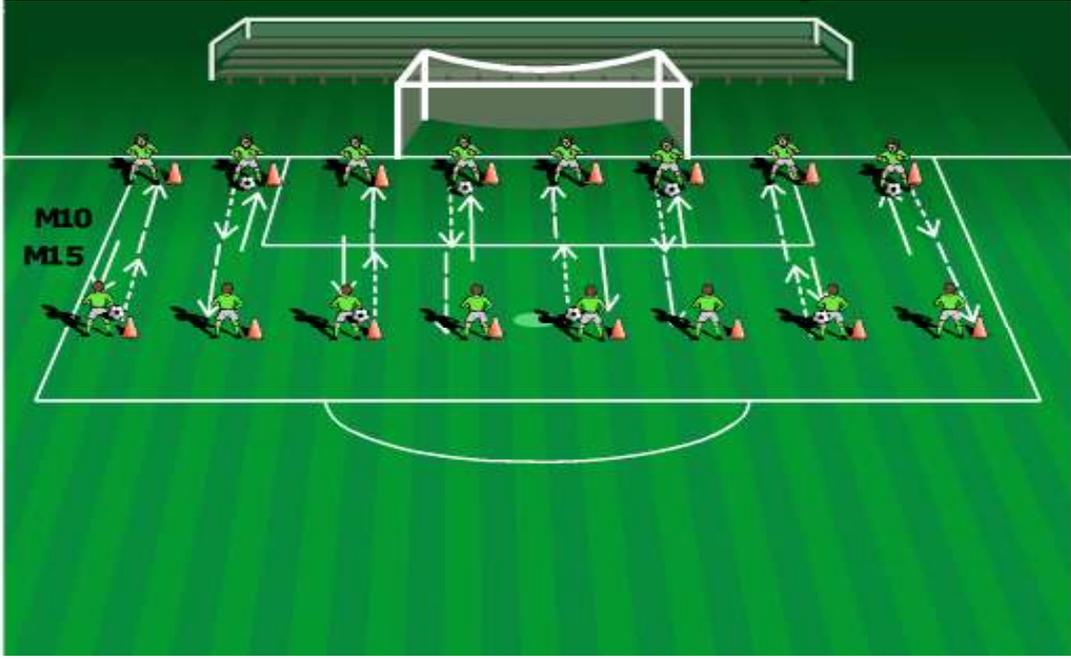
- تنظيم التدريب: منطقة محددة (منطقة 18) مع 16 لاعب كل لاعب كرة والجري بها بجميع أجزاء القدم (خارج، داخل، بوجه القدم)، والقيام بتنطيط الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم (بالقدم، بالفخذ، بالصدر، بالرأس) والشكل رقم (1) يبين ذلك.



الشكل (1)

الإحماء 2: المدة 5 دقائق:

تنظيم التدريب: منطقة محددة (منطقة 18) مع 16 لاعب وكل لاعبين متقابلين بكرة والمسافة بينهما (10+15م) قيام اللاعب بالجري بالكرة باتجاه اللاعب المقابل وفي نصف المسافة وتمرير الكرة للاعب المقابل والرجوع للخلف لنقطة البداية والشكل رقم (2) يبين ذلك.



الشكل (2)

2. التمرين الأول: التمرير بالكرة والجري والانتقال من مربع الى مربع.

تنظيم التمرين: منطقة محددة (15x20م) مقسم الى ست مربعات كل مربع (10 x 5 م) عدد اللاعبين 15 لاعب، يتم توزيع 6 لاعبين كل لاعب على مربع بدون كرة والشكل رقم (3) يبين ذلك.



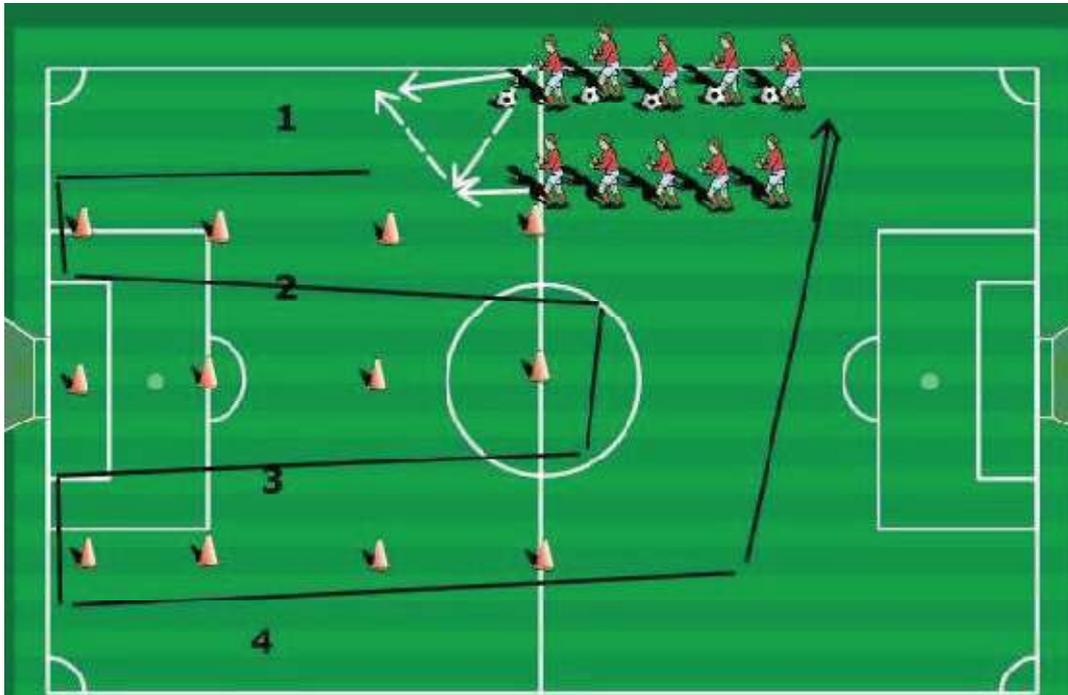
الشكل (3)

- وصف التمرين: كل لاعب مع كرة يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة والتمرير للاعب الموجود في المربع الأول وأخذ مكانه ثم يقوم اللاعب الموجود في المربع الأول باستقبال الكرة والجري بها وتمريرها للاعب الموجود في المربع الثاني وأخذ مكانه..... وهكذا باستمرار.

- مدة التمرين: 3 دقائق وتكراره ثلاث مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقتين

3. التمرين الثاني: التمرير والاستقبال (بباطن القدم، بالفخذ، بالصدر)

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x30م) مقسمة الى أربع مناطق عدد اللاعبين 16 لاعب وكل لاعبين بكرة والشكل رقم (4) يبين ذلك



الشكل (4)

- وصف التمرين:

يقوم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بتمرير الكرة لزميله المتحرك للأمام الذي يعيدها مرة أخرى لزميله مع ملاحظة اللاعب الخارجي يمرر باليمين والداخلي باليسار حتى نهاية الحارة رقم 1 ، يتم التبديل في الأماكن بين الزميلين في الحارة رقم 2 دون توقف بحيث يتم التمرير بالقدم الأخرى حتى نهاية الحارة رقم 2 ، وفي الحارة رقم 3 يتم التغيير مرة أخرى، وهكذا حتى نهاية الحارة رقم 4 بحيث يعود اللاعبان الى نقطة البداية دون توقف لأداء التمرين مره أخرى.

يمكن أن يقف لاعب أماما ويقوم اللاعب الأول بمسك الكرة بيديه والتمرير لزميله في الهواء ليمرر بباطن القدم أو بالوجه الأمامي ويسير بظهره في الحارة رقم 1 ، وعند الانتهاء يتم التبديل بين الزملاء في الحارة 2 وهكذا.

- نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالفخذ ثم التمرير.

- نفس السابق ولكن الاستقبال بالصدر ثم التمرير.

- مدة التمرين: 3 دقائق وتكراره 3 مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقتين.

4. التمرين الثالث: . تمرين متنوع من الجري بدون كرة وبكرة.

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x25) مقسم الى 3 محطات (A.B.C) وعدد اللاعبين 16 لاعب والشكل رقم (5) يبين ذلك.

- وصف التمرين:

- اللاعبين باللون الأحمر في المحطة A يقومون بالجري بنفس الوقت من جميع الزوايا الأربعة باستمرار.

- اللاعبين باللون الأخضر العمل على شكل أزواج في المحطة B من خلال التمرير مع الزميل من الحركة من لمسة أو أكثر من لمسة وتنطيط الكرة مع الزميل باستمرار.

- اللاعبين باللون الأسود في المحطة C العمل على شكل فردي من خلال الجري بالكرة (بوجه القدم، بخارج القدم، بداخل القدم، تنطيط الكرة مع الجري) باستمرار.

- مدة التمرين: 3 دقائق لكل محطة والراحة بعد الانتهاء من كل محطة من 3-4 د.



الشكل (5)

5. التمرين الرابع: لعب تنافسي (8x8) + حراس مرمى عدد 2

- وصف التمرين: (العب من لمستين + لعب حر) والتركيز على شكل اللعب.

- مدة التمرين: 10 دقائق والشكل (6) يبين ذلك



الشكل (6)

6- الاسترخاء: المدة 10 دقائق

- عبارة عن أطالآت فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (7) يبين ذلك.



الشكل (7)

الإحماء: 12 د (10 عمل + 2 راحة وشرب مياه)

ت: 1: 18 د (12 عمل + 6 راحة)

ت: 2: 18 د (12 عمل + 6 راحة)

ت: 3: 18 د (9 عمل + 9 راحة)

ت: 4: 15 د زمن اللعب التنافسي

الاسترخاء: 10 د

المجموع الكلي للعمل: 33 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 23 دقيقة

المجموع الكلي للإحماء: 10 دقائق

المجموع الكلي للاسترخاء: 10 دقائق

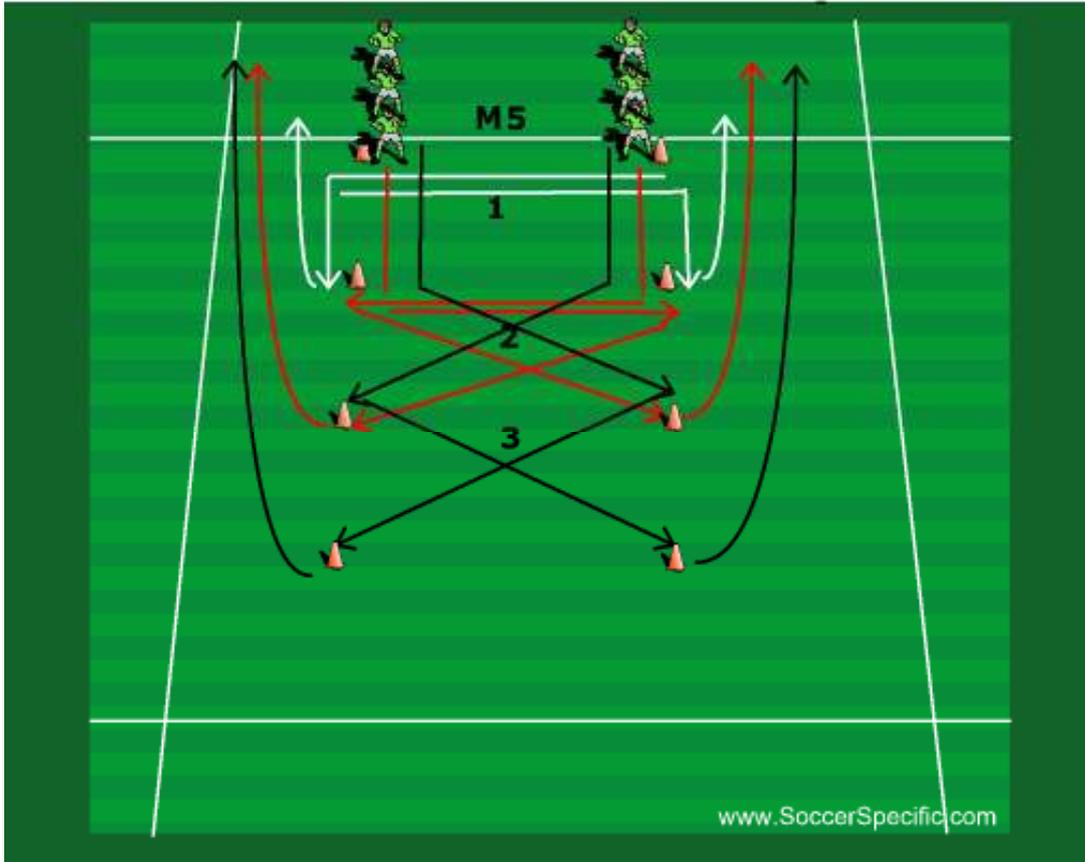
المجموع الكلي للتدريب: 91 دقيقة

التدريب الثالث في البرنامج التدريبي

تحمل قوة 1

1. الإحماء 1: المدة 7 دقائق + دقيقة راحة

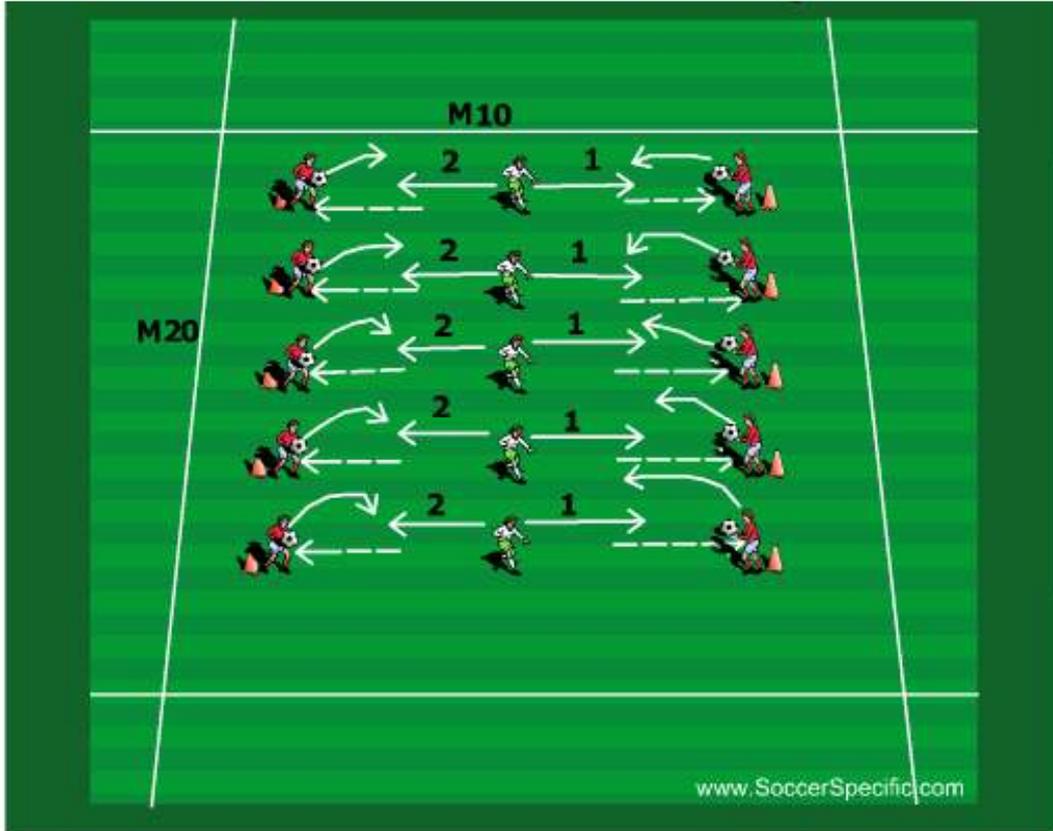
منطقة محددة 10x15م تمرين توافق، قاطرتين المسافة بينهما 10م والجري ثنائي (جري أمامي + جري جانبي + جري قطري + جري خلفي) والشكل (1) يبين ذلك.



الشكل (1)

2. الإحماء: المدة 3 دقائق + دقيقة راحة

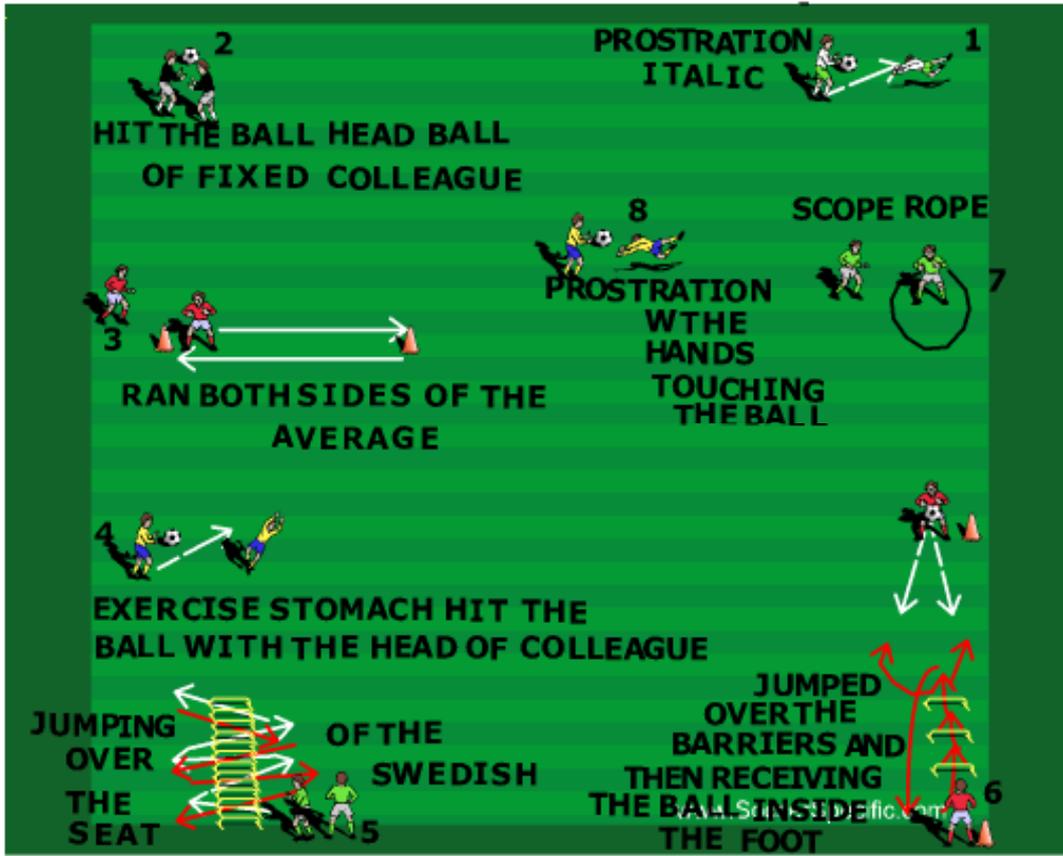
منطقة محددة 30x10م كل 3 لاعبين كرتين المسافة 15م (لاعب معه كرة في الطرف الأول ولاعب معه كرة بالطرف الثاني ولاعب بدون كرة في منتصف المسافة) اللاعب بالمنتصف عليه التحرك لاستقبال الكرة من الطرف الأول بباطن القدم مع الوثب ثم يجري للطرف الآخر ويستقبل الكرة بالرأس) والشكل (2) يبين ذلك.



الشكل (2)

3. التمرين الأول (التدريب الدائري) 8 تمارين

تنظيم التدريب: منطقة محددة 40x40م مقسم الى 8 محطات على شكل دائرة وعدد اللاعبين 16 (كل لاعبين في محطة)، مع وجود نط حبل، مقعد سويدي، 3 حواجز، أقماع، كرات. والشكل (3) يبين ذلك



الشكل (3)

وصف التمرين:

- محطة (1): انبطاح مائل مع استقبال الكرة من الزميل باليد اليمنى ومن ثم باليد اليسرى.
- محطة (2): ضرب الكرة بالرأس مع القفز من الكرة المثبتة من الزميل بالهواء.
- محطة (3): جري جانبي متوسط (متواصل) ما بين الأقماع.
- محطة (4): رقود وتمارين معدة نصفية وضرب الكرة بالرأس.
- محطة (5): القفز من فوق المقعد السويدي بشكل قطري.
- محطة (6): القفز من فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من الوثب بداخل القدم (يمين ويسار).
- محطة (7): نط الحبل.
- محطة (8): انبطاح كامل ومحاولة حمل الكرة من الزميل ومن ثم أرجعها له (يمين ويسار) مع رفع الجسم العلوي لأعلى.

شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: العمل 30 ثانية والراحة 60 ثانية والراحة بين كل مجموعه ومجموعه 3-5 د وتكراره 3 مرات.

4. التمرين الثاني: (تحمل قوة) 4 محطات

منطقة محدده (30x40م) مقسم الى 4 محطات ب 4 ملاعب وعدد اللاعبين 16 (كل محطة 4 لاعبين)، مع وجود 32 قمع و 4 حواجز و 4 سلالم و 12 قائم حجم كبير و 8 قوائم حجم صغير و 4 ملاعب. (مساحة الملعب 10x10م) والشكل (4) يبين ذلك



الشكل (4)

وصف التمرين:

- المحطة رقم 1: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق الحواجز ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق الحواجز والاستمرار 1x3.
- المحطة رقم 2: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق السلالم ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق السلالم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 3: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع وتخطي القوائم بشكل زجراج ولمس الأقدام والرجوع وتخطي القوائم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 4: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقيام بالجري الجانبي ما بين القوائم ولمس الأقدام والرجوع بالجري الجانبي والاستمرار 1x3.
ملاحظة: بعد الانتهاء من المحطة الانتقال للمحطة التي تليها.

شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: 4 دقائق (كل محطة دقيقة) وتكراره مرتين والراحة في كل انتقال للمحطة الأخرى دقيقة، والراحة بعد الانتهاء من المجموعة الأولى من 3-5 دقائق.

5. التمرين الثالث: لعب تنافسي (8x8) + حراس مرمى عدد 2

وصف التمرين: تسجيل الهدف فقط بالرأس (5 دقائق) + (10 دقائق) لعب حر.

مدة التمرين: 20 دقيقة والشكل (5) يبين ذلك



الشكل (5)

5. الاسترخاء: المدة 10 دقائق

- عبارة عن أطالات فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.
- هرولة حرة في داخل منطقة 18.
- تنطيط الكرة ثنائي من لمستين الى ثلاث لمسات بين اللاعبين.

الإحماء: 12 د (10 عمل + 2 د راحة وشرب مياه)

ت: 145 د (12 د عمل + 24 د راحة) + الراحة بين كل مجموعة ومجموعة 3 د

ت 2: 12 د (4 عمل + 8 راحة)

ت 3: 20 د زمن اللعب التنافسي

الاسترخاء: 10 د

.....

المجموع الكلي للعمل: 16 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 43 دقيقة

المجموع الكلي للتدريب: 99 دقيقة

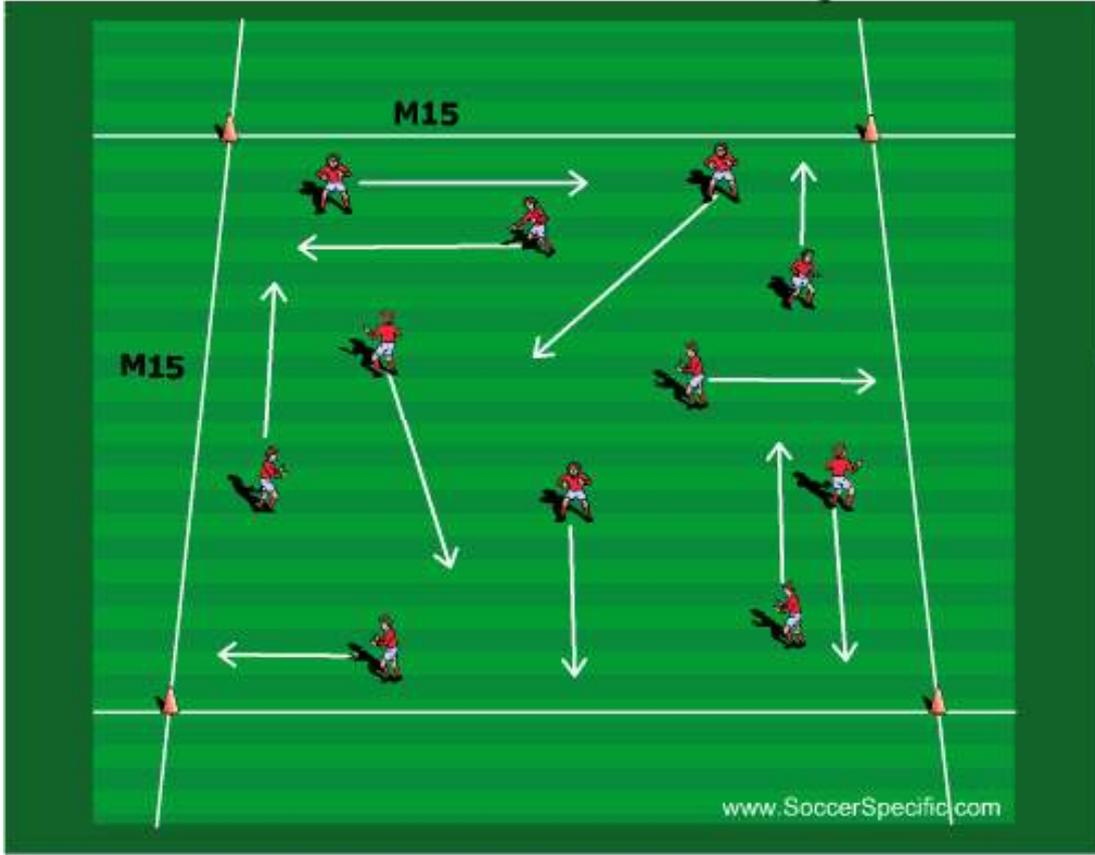
الأسبوع الثاني: يحتوي على ثلاث وحدات تدريبية موزعة على النحو التالي:

التدريب الرابع في البرنامج التدريبي

تحمل عام 3

1. الإحماء 1: 4 مع راحة لمدة دقيقة:

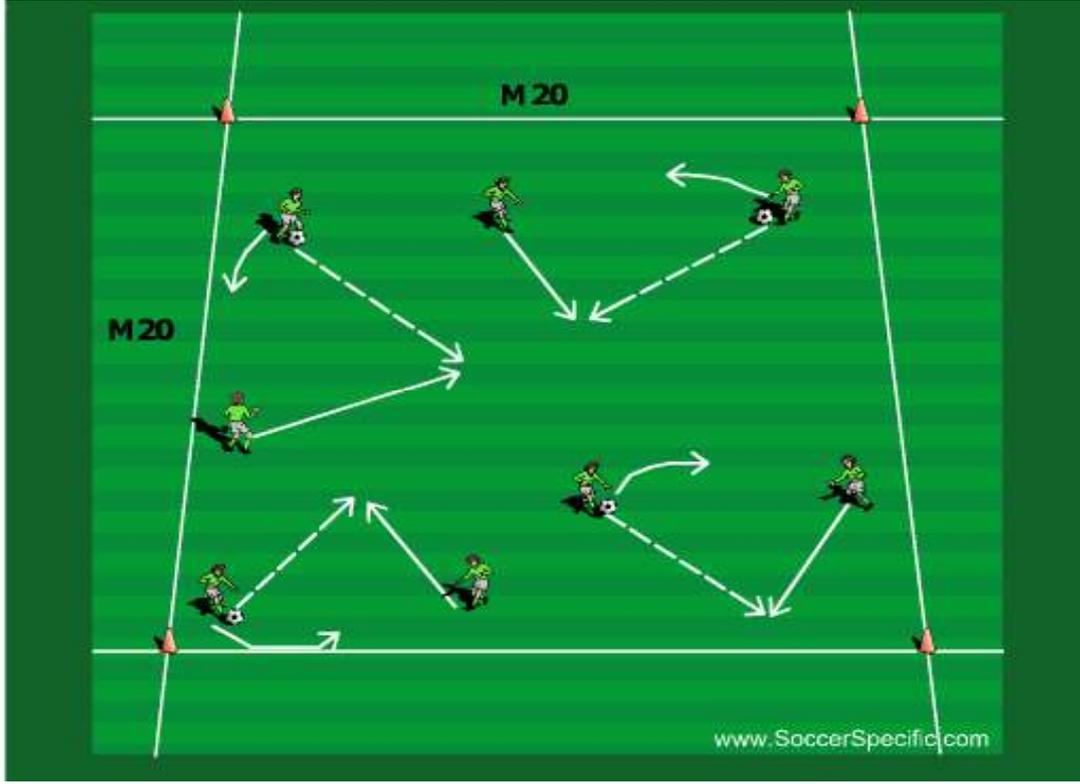
- تنظيم التمرين: منطقة محددة 15x15 جري اللاعب داخل المنطقة المحددة بشكل حر ومنتوع (جانبي - أمامي - خلفي) الشكل رقم (1) يبين ذلك.



الشكل (1)

2.الإحماء 2: المدة 4 دقائق مع راحة دقيقة

- تنظيم التمرين: منطقة محددة 20x20م كل لاعبين كرة التمرير للاعب المقابل بالفراغ واللاعب الذي يمرر يجري للمنطقة الفراغ وهكذا باستمرار والشكل (2) يبين ذلك.

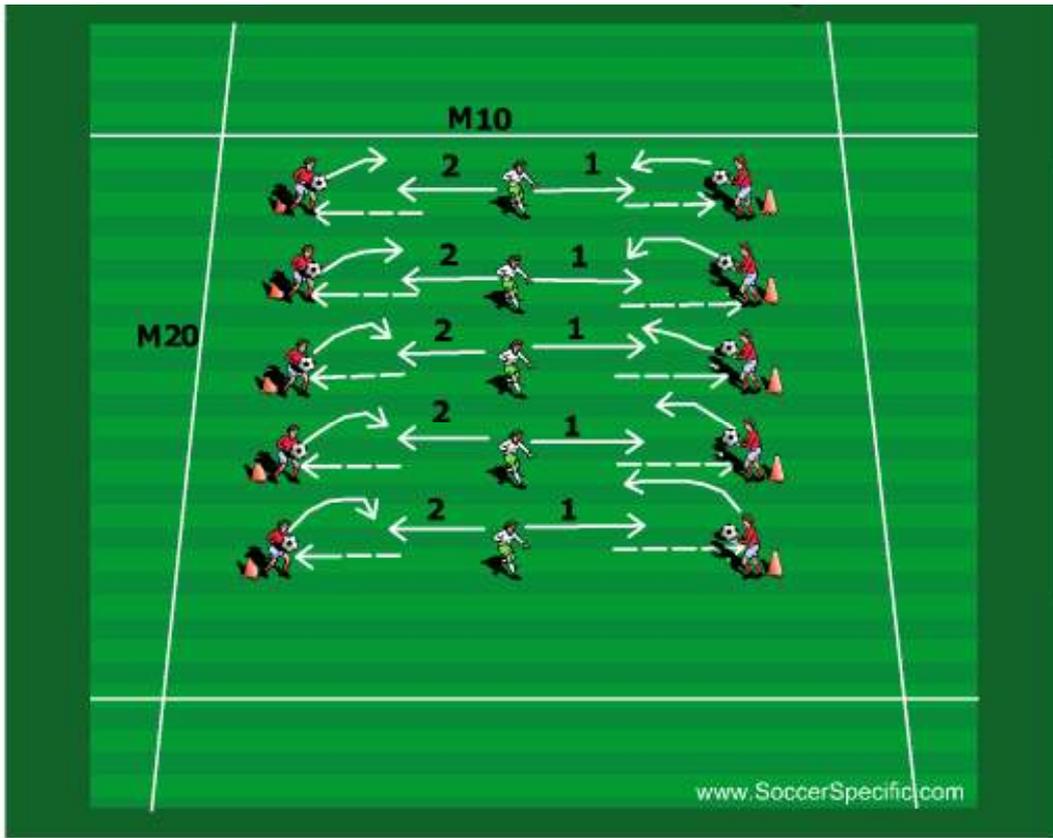


الشكل (2)

3. الإحماء 3: 3 دقائق

- تنظيم التمرين: منطقة محددة 30x10م كل 3 لاعبين كرّتين المسافة 15م (لاعب معه كرة في الطرف الأول ولاعب معه كرة بالطرف الثاني ولاعب بدون كرة في منتصف المسافة) اللاعب بالمنتصف عليه التحرك لاستقبال الكرة من الطرف الأول بباطن القدم مع الوثب ثم يجري للطرف الآخر ويستقبل الكرة بالرأس) والشكل (3) يبين ذلك.

الراحة: بعد الانتهاء من الإحماء دقيقتين + شرب مياه



الشكل (3)

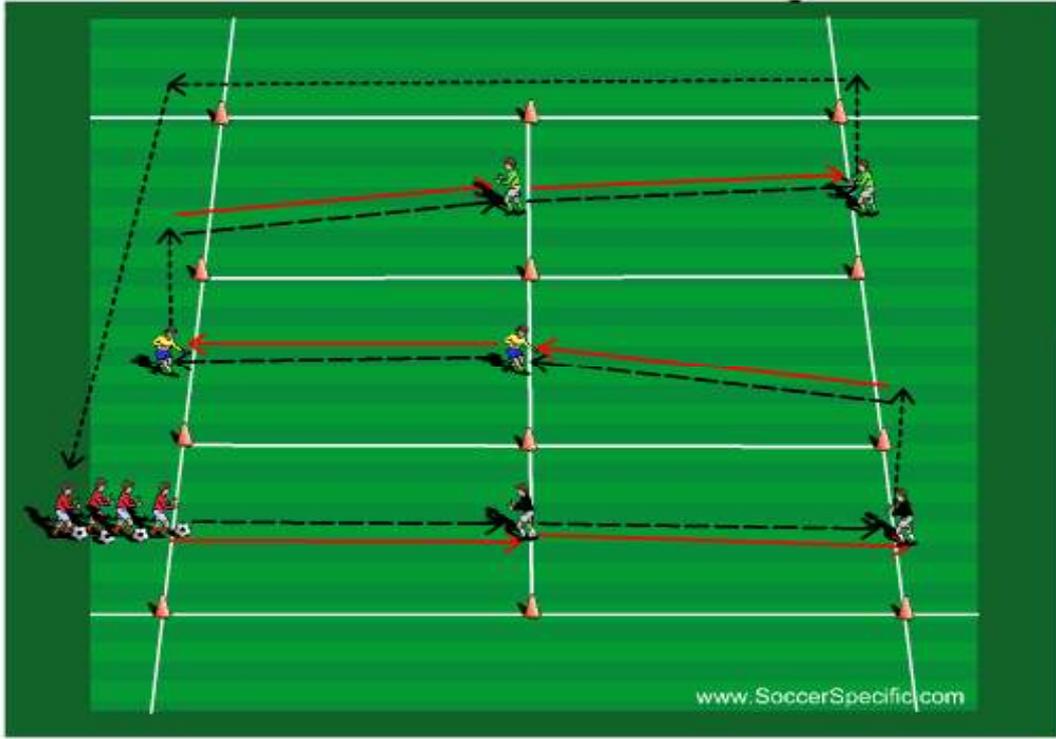
4. التمرين الأول: التمرير بالكرة والجري والانتقال من مربع الى مربع.

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 1 (30x20م) مقسم الى ست مربعات كل مربع (10x10م) عدد اللاعبين 15 لاعب، يتم توزيع 6 لاعبين كل لاعب على مربع بدون كرة.

وصف التمرين: كل لاعب مع كرة يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة والتمرير للاعب الموجود في المربع الأول وأخذ مكانه ثم يقوم اللاعب الموجود في المربع الأول باستقبال الكرة والجري بها وتمريرها للاعب الموجود في المربع الثاني وأخذ مكانه..... وهكذا باستمرار.

شدة التمرين: 60-70% (HR 140-160)

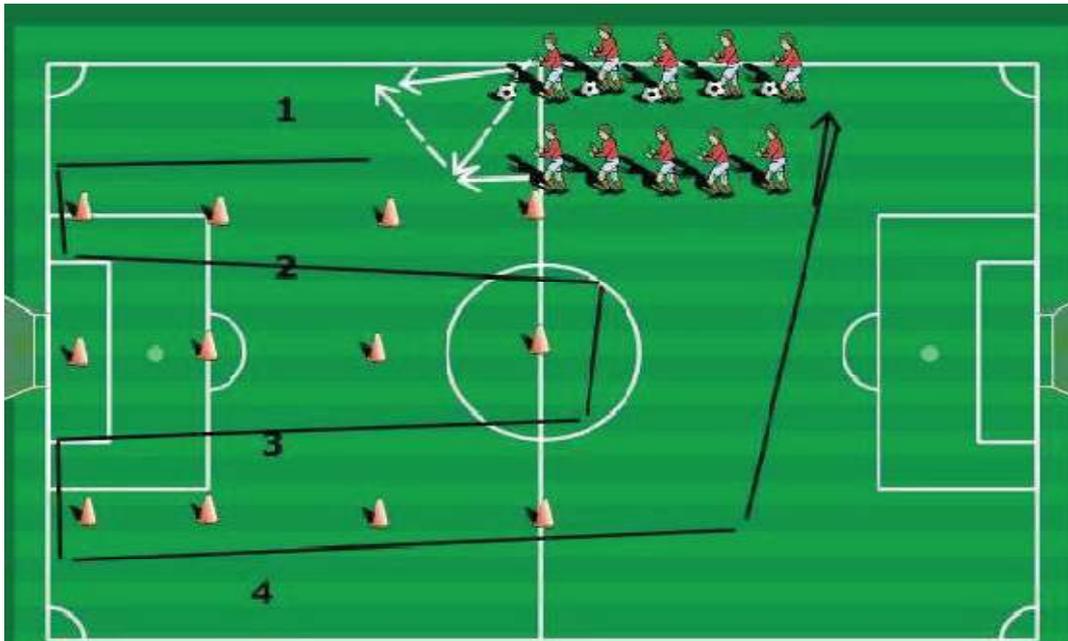
مدة التمرين: 5 دقائق وتكراره ثلاث مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقتين..



الشكل (4)

5. التمرين الثاني: التمرير والاستقبال (بباطن القدم، بالفخذ، بالصدر)

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x30م) مقسمة الى أربع مناطق عدد اللاعبين 16 لاعب وكل لاعبين بكرة والشكل رقم (5) يبين ذلك.



الشكل (5)

- وصف التمرين:

يقوم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بتمرير الكرة لزميله المتحرك للأمام الذي يعيدها مرة أخرى لزميله مع ملاحظة اللاعب الخارجي يمرر باليمين والداخلي باليسار حتى نهاية الحارة رقم 1 ، يتم التبديل في الأماكن بين الزميلين في الحارة رقم 2 دون توقف بحيث يتم التمرير بالقدم الأخرى حتى نهاية الحارة رقم 2 ، وفي الحارة رقم 3 يتم التغيير مرة أخرى، وهكذا حتى نهاية الحارة رقم 4 بحيث يعود اللاعبان الى نقطة البداية دون توقف لأداء التمرين مره أخرى.

يمكن أن يقف لاعب أماما ويقوم اللاعب الأول بمسك الكرة بيديه والتمرير لزميله في الهواء ليمرر بباطن القدم أو بالوجه الأمامي ويسير بظهره في الحارة رقم 1 ، وعند الانتهاء يتم التبديل بين الزملاء في الحارة 2 وهكذا.

- نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالفخذ ثم التمرير .

- نفس السابق ولكن الاستقبال بالصدر ثم التمرير .

- مدة التمرين: 5 دقائق وتكراره 3 مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار دقيقتين.

6. التمرين الثالث: . تمرين متنوع من الجري بدون كرة وبكرة.

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x25) مقسم الى 3 محطات (A.B.C) وعدد اللاعبين 16 لاعب والشكل رقم (5) يبين ذلك.

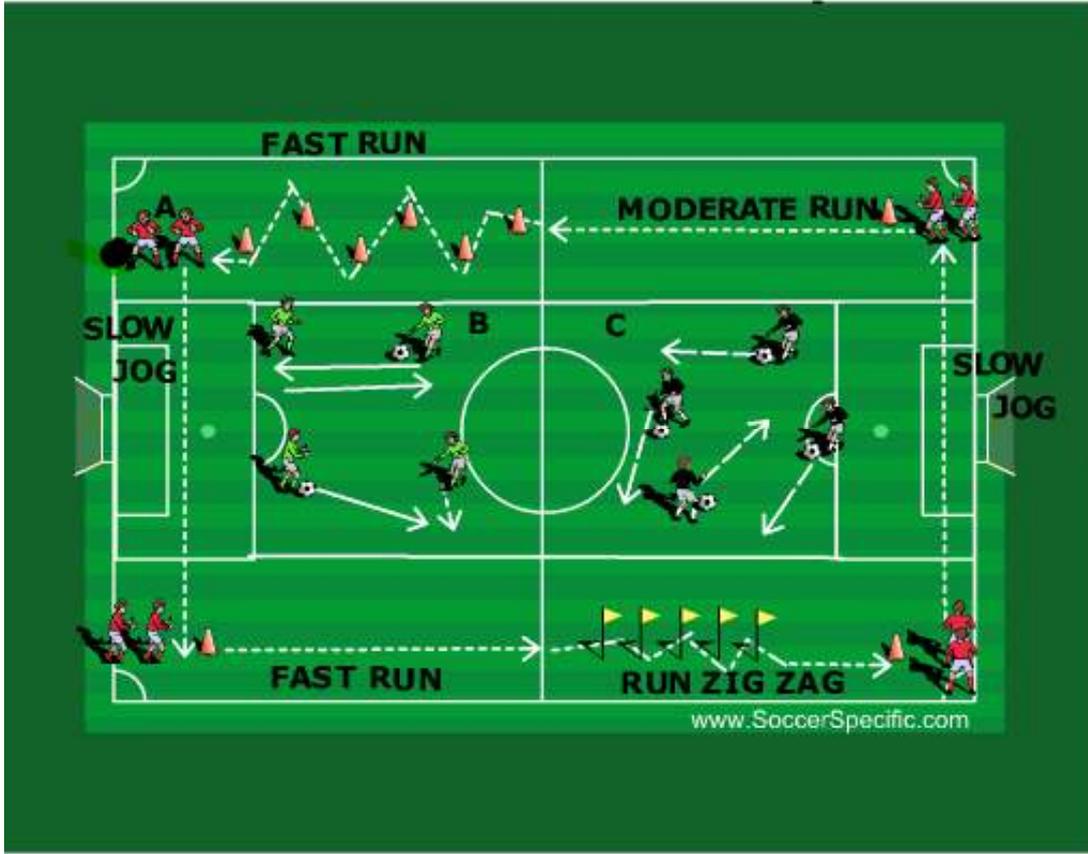
- وصف التمرين:

- اللاعبين باللون الأحمر في المحطة A يقومون بالجري بنفس الوقت من جميع الزوايا الأربعة باستمرار .

- اللاعبين باللون الأخضر العمل على شكل أزواج في المحطة B من خلال التمرير مع الزميل من الحركة من لمسة أو أكثر من لمسة وتنطيط الكرة مع الزميل باستمرار .

- اللاعبين باللون الأسود في المحطة C العمل على شكل فردي من خلال الجري بالكرة (بوجه القدم، بخارج القدم، بداخل القدم، تنطيط الكرة مع الجري) باستمرار .

- مدة التمرين: 4 دقائق لكل محطة والراحة بعد الانتهاء من كل محطة من 2-3 د .



الشكل (5)

7. التمرين الرابع 1: لعب تنافسي 8x8

تنظيم التدريب: منطقة محددة 50x40 م مع وجود مرمى عدد 4 قياسه 1م واللعب من 3 لمسات + لمستين + لمسه. والشكل (6) يبين ذلك

مدة التمرين: 5 دقائق.



7. التمرين الرابع 2: لعب تنافسي 8x8

تنظيم التدريب: منطقة محددة 40x50 م مع وجود حراس عدد 2 لعب حر. والشكل (7) يبين ذلك

مدة التمرين: 10 دقائق.



الشكل (7)

8. الاسترخاء: المدة 10 دقائق

الاسترخاء: المدة 10 دقائق

- عبارة عن أطالات فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (8) يبين ذلك.



الشكل (8)

الإجماء: 10 د (8 عمل + 2 راحة وشرب مياه)

ت 1: 21 د (15 عمل + 6 راحة)

ت 2: 21 د (15 عمل + 6 راحة)

ت 3: 18 د (12 عمل + 9 راحة)

ت 4: 15 د زمن اللعب التنافسي

الاسترخاء: 10 د

المجموع الكلي للعمل: 42 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 23 دقيقة

المجموع الكلي للإجماء: 10 دقائق

المجموع الكلي للاسترخاء: 10 دقائق

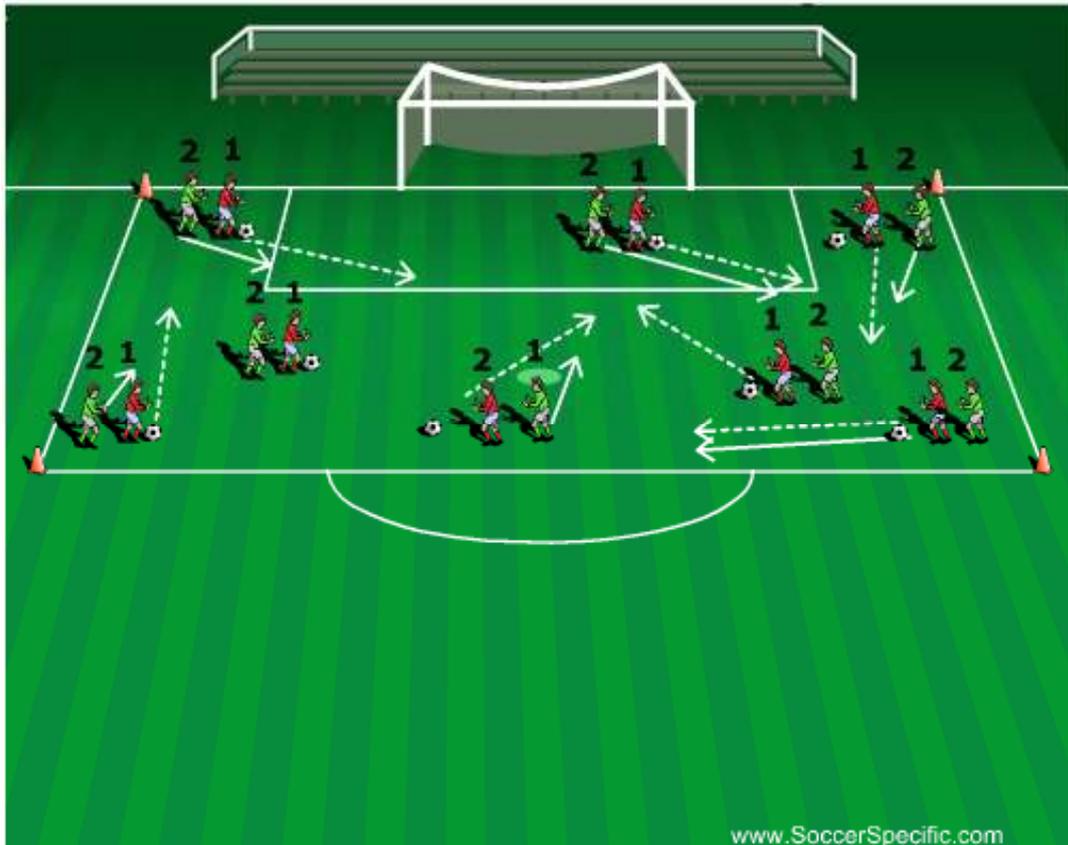
المجموع الكلي للتدريب: 98 دقيقة

التدريب الخامس في البرنامج التدريبي

تحمل عام 4

1. الإحماء 1: المدة 5 دقائق مع وجود راحة لمدة دقيقة

منطقة محددة (منطقة 18) كل لاعبين كرة (لاعب رقم 1 + لاعب رقم 2) وعند إعطاء إشارة من المدرب لاعب رقم 1 يجري بالكرة في المنطقة المحددة ولاعب رقم 2 يقوم بالجري خلف اللاعب رقم 1 ثم نقوم بالتبديل، وبعد الانتهاء يقوم اللاعبان بتنطيط الكرة مع بعضهما البعض دون سقوط الكرة على الأرض والمسافة بينهما 3م والشكل (1) + (2) يبين ذلك.



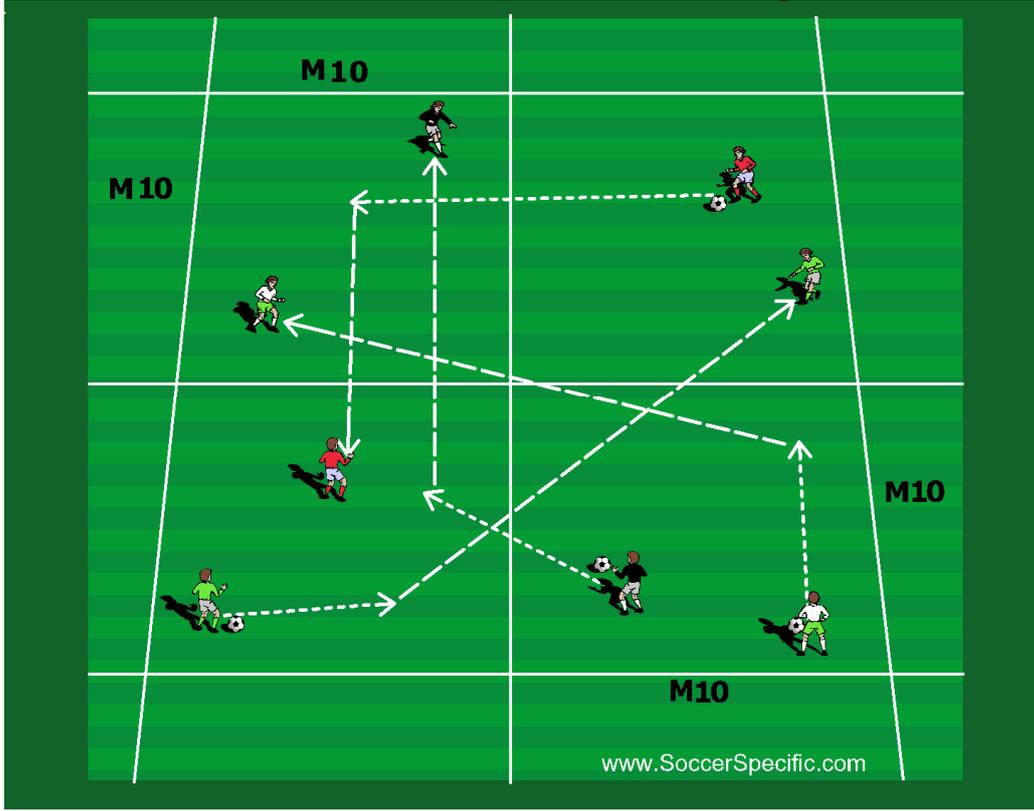
الشكل (1)



الشكل (2)

2. الإحماء 2: المدة 5 دقائق مع وجود راحة دقيقة

منطقة محددة 20x20م مقسمة الى 4 مربعات 10x10م وفي كل مربع لاعبين وكل لاعب يكون له زميل في مربع مختلف ولهم كرة يقومون بالتمرير فيما بينهما من خلال الجري (بشكل قطري + الجري بالكرة للمربع المقابل والتمرير للزميل بشكل أمامي) ويكون التمرير بمسافات مختلفة (قصير، متوسط، طويل). والشكل (3) يبين ذلك.



الشكل (3)

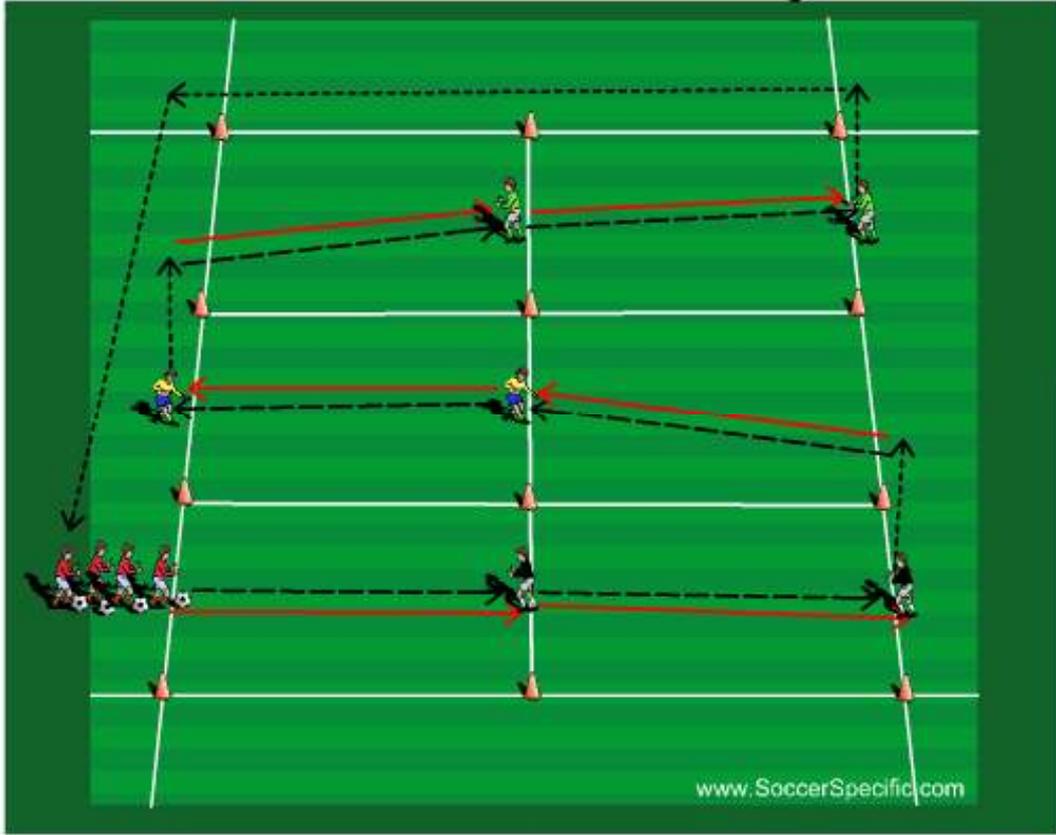
3. التمرين الأول:.. التمرين الأول: التمرير بالكرة والجري والانتقال من مربع الى مربع.

تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 1 (30x20م) مقسم الى ست مربعات كل مربع (10x10 م) عدد اللاعبين 15 لاعب، يتم توزيع 6 لاعبين كل لاعب على مربع بدون كرة.

وصف التمرين: كل لاعب مع كرة يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة والتمرير للاعب الموجود في المربع الأول وأخذ مكانه ثم يقوم اللاعب الموجود في المربع الأول باستقبال الكرة والجري بها وتمريرها للاعب الموجود في المربع الثاني وأخذ مكانه..... وهكذا باستمرار.

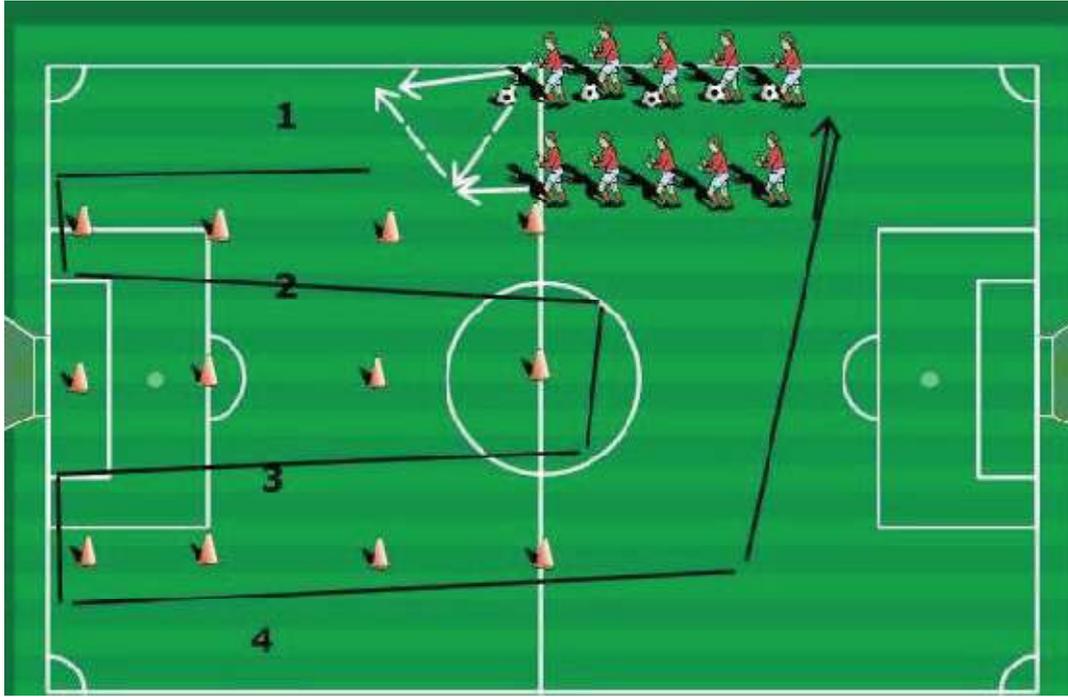
شدة التمرين: 60-70% (HR 140-160)

مدة التمرين: 5 دقائق وتكراره ثلاث مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار من 2-3 د.



الشكل (4)

4. التمرين الثاني: التمرير والاستقبال (بباطن القدم، بالفخذ، بالصدر)
- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x30م) مقسمة الى أربع مناطق عدد اللاعبين 16 لاعب
وكل لاعبين بكرة والشكل رقم (5) يبين ذلك.



الشكل (5)

- وصف التمرين:

يقوم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بتمرير الكرة لزميله المتحرك للأمام الذي يعيدها مرة أخرى لزميله مع ملاحظة اللاعب الخارجي يمرر باليمين والداخلي باليسار حتى نهاية الحارة رقم 1 ، يتم التبديل في الأماكن بين الزميلين في الحارة رقم 2 دون توقف بحيث يتم التمرير بالقدم الأخرى حتى نهاية الحارة رقم 2 ، وفي الحارة رقم 3 يتم التغيير مرة أخرى، وهكذا حتى نهاية الحارة رقم 4 بحيث يعود اللاعبان الى نقطة البداية دون توقف لأداء التمرين مره أخرى.

يمكن أن يقف لاعب أماما ويقوم اللاعب الأول بمسك الكرة بيديه والتمرير لزميله في الهواء ليمرر بباطن القدم أو بالوجه الأمامي ويسير بظهره في الحارة رقم 1 ، وعند الانتهاء يتم التبديل بين الزملاء في الحارة 2 وهكذا.

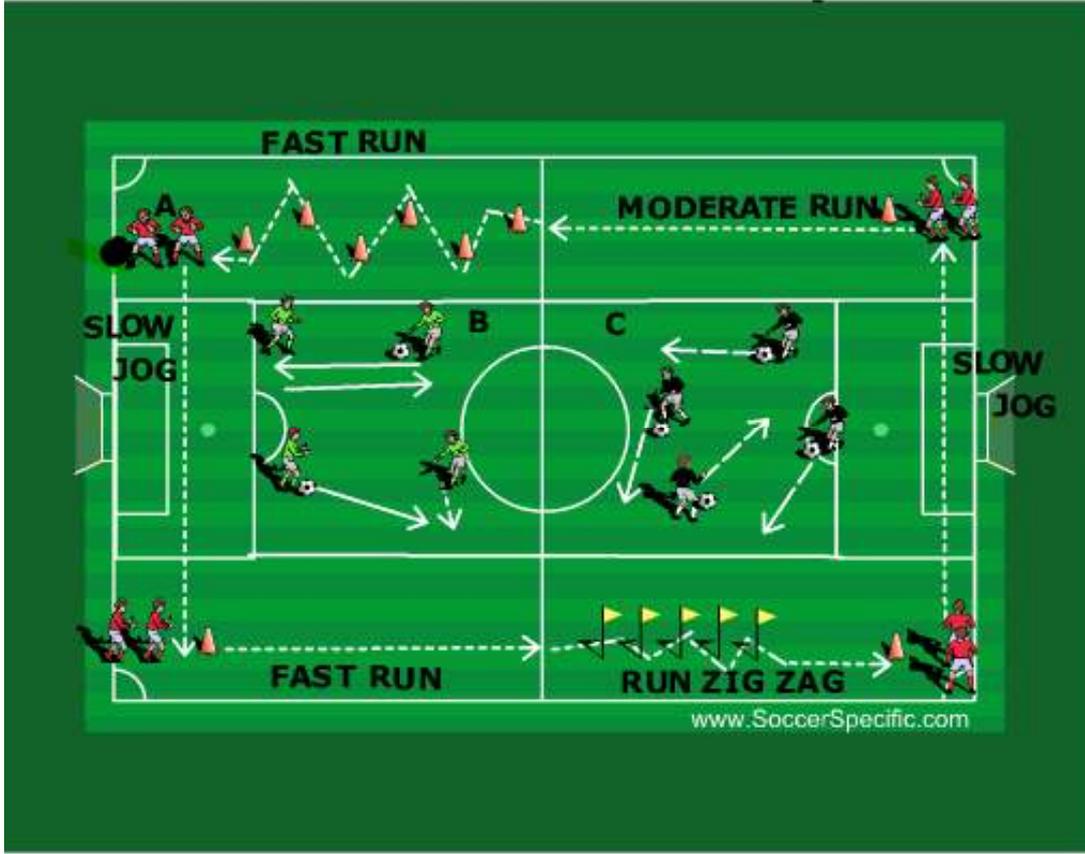
- نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالفخذ ثم التمرير.

- نفس السابق ولكن الاستقبال بالصدر ثم التمرير.

- مدة التمرين: 5 دقائق وتكراره 3 مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار من 2-3د.

5. التمرين الثالث: تمرين متنوع من الجري بدون كرة وبكرة.

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x25) مقسم الى 3 محطات (A.B.C) وعدد اللاعبين 16 لاعب والشكل رقم (6) يبين ذلك.



الشكل (6)

- وصف التمرين:

- اللاعبين باللون الأحمر في المحطة A يقومون بالجري بنفس الوقت من جميع الزوايا الأربعة باستمرار.
- اللاعبين باللون الأخضر العمل على شكل أزواج في المحطة B من خلال التمرير مع الزميل من الحركة من لمسة أو أكثر من لمسة وتنطيط الكرة مع الزميل باستمرار.
- اللاعبين باللون الأسود في المحطة C العمل على شكل فردي من خلال الجري بالكرة (بوجه القدم، بخارج القدم، بداخل القدم، تنطيط الكرة مع الجري) باستمرار.
- مدة التمرين: 4 دقائق لكل محطة والراحة بعد الانتهاء من كل محطة من 2-3 د.

6. التمرين الرابع: لعب تنافسي (8x8)

وصف التمرين: (العب من لمستين + لعب حر) والتركيز على شكل اللعب.

- مدة التمرين: 15 دقائق والشكل (7) يبين ذلك



الشكل (7)

7. الاسترخاء: المدة 10 دقائق

عبارة عن أطالات فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (8) يبين ذلك.



الشكل (8)

الإحماء: 12 د (10 عمل + 2 راحة وشرب مياه)

ت: 1 21 د (15 عمل + 6 راحة)

ت: 2 21 د (15 عمل + 6 راحة)

ت: 3 18 د (12 عمل + 9 راحة)

ت: 4 15 د زمن اللعب التنافسي

الاسترخاء: 10 د

المجموع الكلي للعمل: 42 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 23 دقيقة

المجموع الكلي للإحماء: 10 دقائق

المجموع الكلي للاسترخاء: 10 دقائق

المجموع الكلي للتدريب: 97 دقيقة

التدريب السادس في البرنامج التدريبي

تحمل قوة 2

1. الإحماء 1: المدة 5 دقائق:

- تنظيم التمرين: ملعب 15x15 فريقين 8x8 تناقل الكرة باليد للزميل ومحاولة استحواذ الفريق للكرة اكبر فترة زمنية ممكنة مع عدم ملامسة الكرة للأرض والشكل رقم (1) يبين ذلك.



الشكل (1)

الإحماء 2: المدة 5 دقائق:

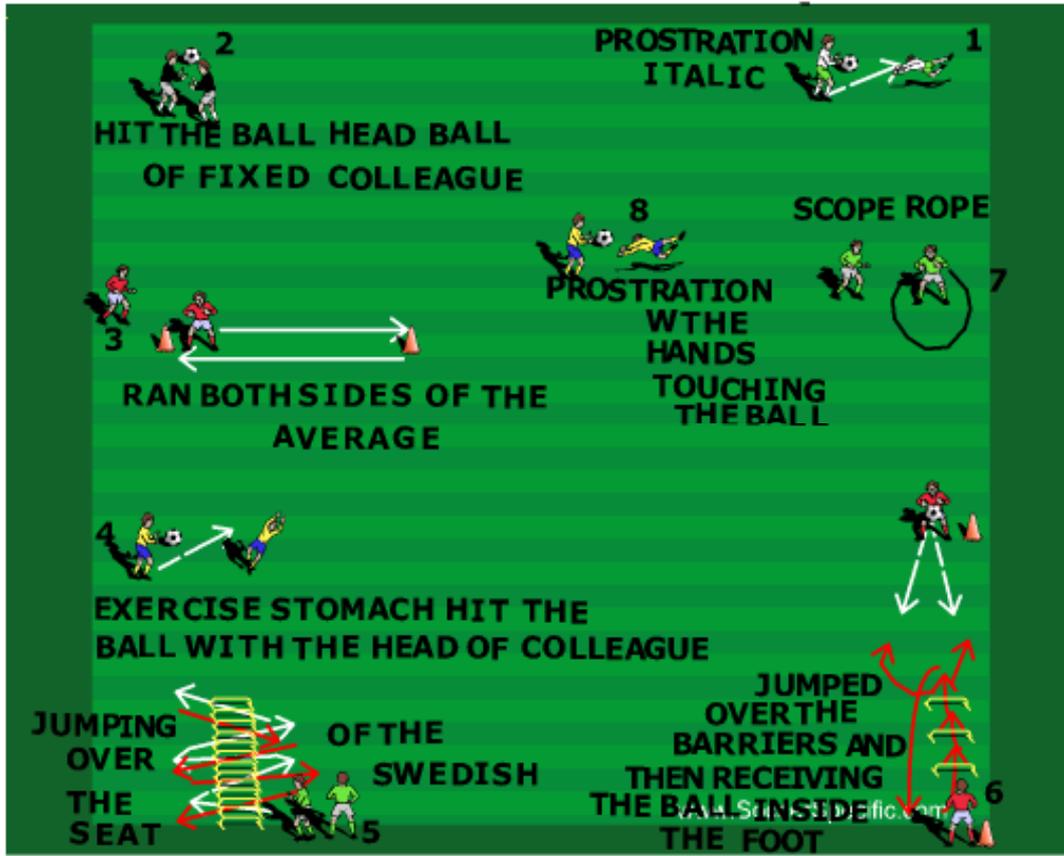
- تنظيم التمرين: منطقة محددة (30x10) م 3 أقماع والمسافة بين كل قمع 10م (قاطرتين من اللاعبين والمسافة بينهما 10م (جري مع رفع الركبتين أمام عالياً، جري مع رفع القدمان خلفاً، جري جانبي، جري خلفي، قفز لأعلى مرتين ثم الجري للأمام، القفز على قدم واحد ثم القدم الأخرى تواليا ثم الجري للأمام، جميع السابق فقط 10م ثم جري عادي تكملة المسافة) والشكل رقم (2) يبين ذلك.



الشكل (2)

3. التمرين الأول: التدريب الدائري (تحمل القوة) 8 محطات

تنظيم التدريب: منطقة محددة 40x40 مقسم الى 8 محطات على شكل دائرة وعدد اللاعبين 16 (كل لاعبين في محطة)، مع وجود نط حبل، مقعد سويدي، 3 حواجز، أقماع، كرات والشكل (3) يبين ذلك.



الشكل (3)

وصف التمرين:

- محطة (1): انبطاح مائل مع استقبال الكرة من الزميل باليد اليمنى ومن ثم باليد اليسرى.
 - محطة (2): ضرب الكرة بالرأس مع القفز من الكرة المثبتة من الزميل بالهواء.
 - محطة (3): جري جانبي متوسط (متواصل) ما بين الأقماع.
 - محطة (4): رقود وتمارين معدة نصفي وضرب الكرة بالرأس.
 - محطة (5): القفز من فوق المقعد السويدي بشكل قطري.
 - محطة (6): القفز من فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من الوثب بداخل القدم (يمين ويسار).
 - محطة (7): نط الحبل.
 - محطة (8): انبطاح كامل ومحاولة حمل الكرة من الزميل ومن ثم أرجعها له (يمين ويسار) مع رفع الجسم العلوي لأعلى.
- شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: العمل 30 ثانية والراحة 60 ثانية والراحة بين كل مجموعه ومجموعه 3-5 د تكراره 3 مرات.

4. التمرين الثاني: تحمل القوة (3 ضد 1) مع 4 محطات.

تنظيم التمرين: منطقة محدده (30x40) م مقسم الى 4 محطات ب 4 ملاعب وعدد اللاعبين 16 (كل محطة 4 لاعبين)، مع وجود 32 قمع و 4 حواجز و 4 سلالم و 12 قائم حجم كبير و 8 قوائم حجم صغير. (مساحة الملعب 10x10م) والشكل (4) يبين ذلك.



الشكل (4)

وصف التمرين:

- المحطة رقم 1: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق الحواجز ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق الحواجز والاستمرار 1x3.
- المحطة رقم 2: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق السلالم ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق السلالم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 3: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع وتخطي القوائم بشكل جزاج ولمس الأقماع والرجوع وتخطي القوائم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 4: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقيام بالجري الجانبي ما بين القوائم ولمس الأقماع والرجوع بالجري الجانبي والاستمرار 1x3.
ملاحظة: بعد الانتهاء من المحطة الانتقال للمحطة التي تليها.

شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: 4 دقائق (كل محطة دقيقة) وتكراره مرتين والراحة في كل انتقال للمحطة الأخرى 2 دقيقة، والراحة بعد الانتهاء من مجموعة لمجموعة من 3-5 دقائق.

5. التمرين الثالث: لعب تنافسي 8x8 مع وجود حراس عدد 2.

وصف التمرين: (اللعب من لمسة + لمستين + لعب حر) والتركيز على شكل اللعب.

- مدة التمرين: 15 دقائق والشكل (5) يبين ذلك



الشكل (5)

6. الاسترخاء: المدة 10 دقائق

- عبارة عن أطالات فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (6) يبين ذلك.



الشكل (6)

الإحماء: 10 د عمل

ت: 1: 45 د (12 عمل + 24 راحة) + الراحة بين كل مجموعة ومجموعة 3 د

ت: 2: 24 د (8 عمل + 16 راحة)

ت: 3: 15 د زمن اللعب التنافسي

الاسترخاء: 10 د

.....

المجموع الكلي للعمل: 20 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 49 دقيقة

المجموع الكلي للتدريب: 104 دقيقة

الأسبوع الثالث: يحتوي على ثلاث وحدات تدريبية موزعة على النحو التالي:

التدريب السابع في البرنامج التدريبي

تحمل عام 5

1. الإحماء: 1: المدة 5 دقائق مع راحة دقيقة

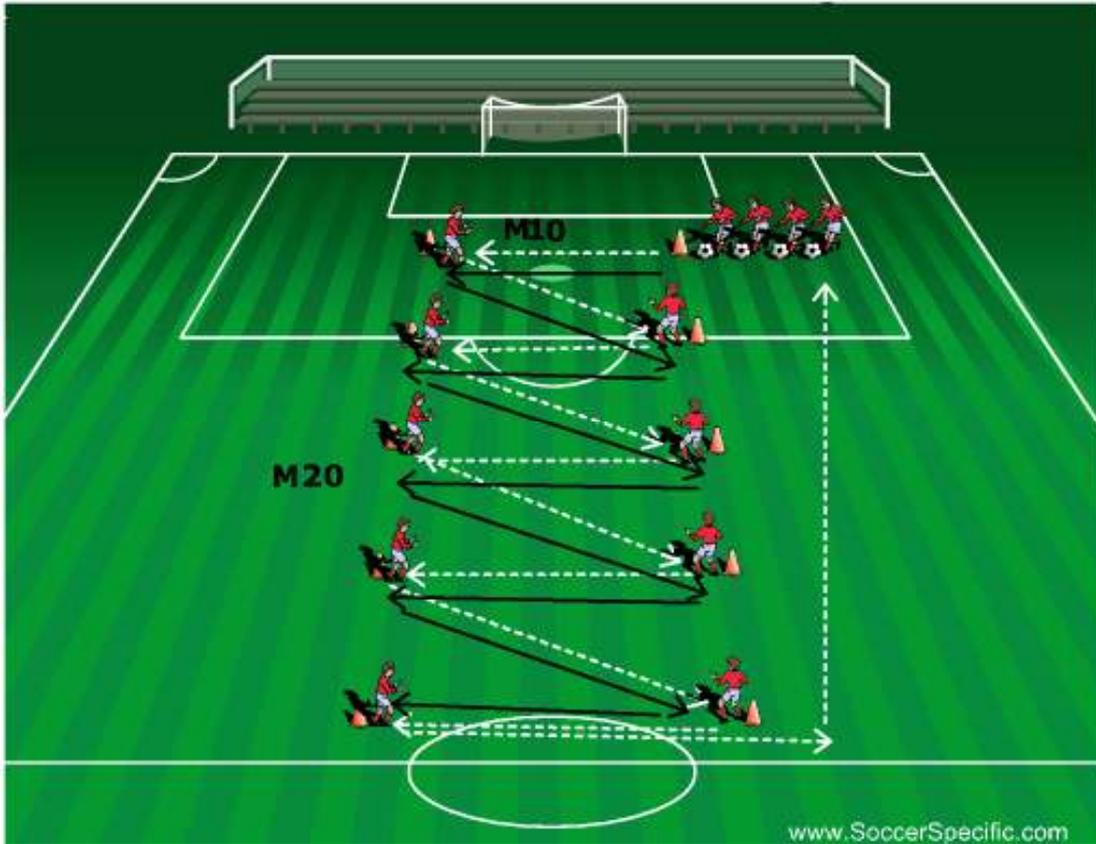
منطقة محددة 20x20 م من 4 ملاعب 10x10 م اللعب 3 ضد 1 ومن لمستين والشكل (1) يبين ذلك.



الشكل (1)

2. الإحماء 2: المدة 5 دقائق

منطقة محددة 20x10 م مجموعة من اللاعبين مع كل لاعب كرة عند أول قمع وبقية اللاعبين موزعين كل لاعب على قمع، يقوم اللاعب الأول في القمع الأول بالجري بالكرة باتجاه اللاعب المقابل وتسليم الكرة له وأخذ مكانه ثم يقوم اللاعب المستلم للكرة بالجري بشكل قطري وتسليم الكرة للاعب وأخذ مكانه..... وهكذا والشكل (2) يبين ذلك.

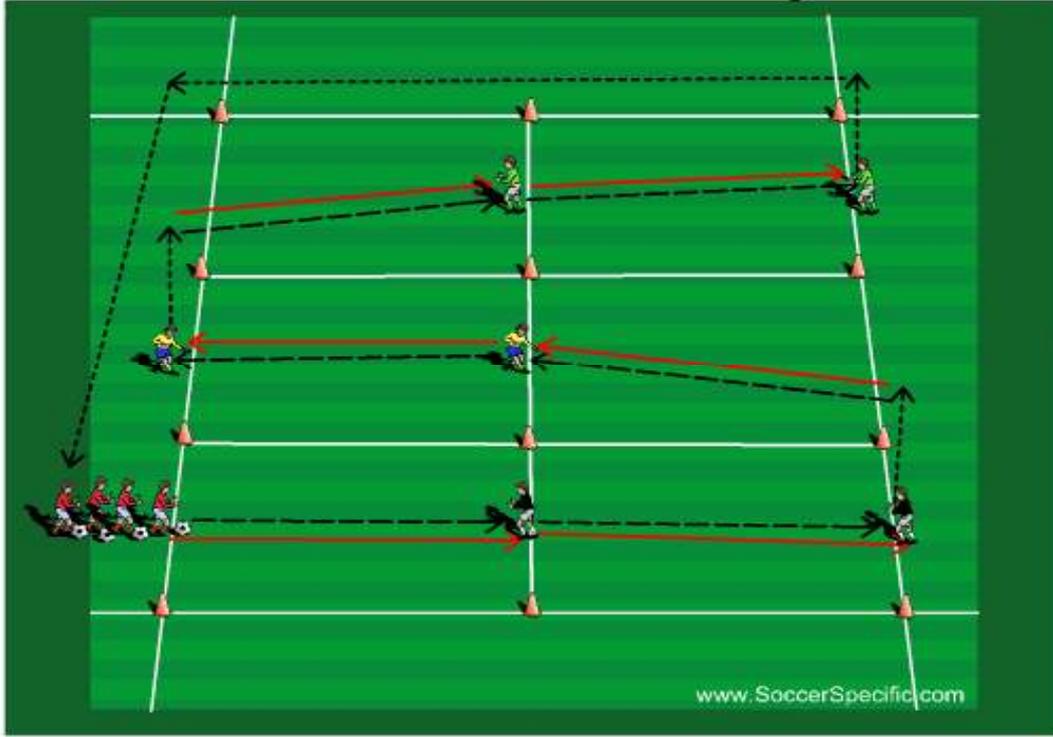


الشكل (2)

3. التمرين الأول: التمرين الأول: التمرير بالكرة والجري والانتقال من مربع الى مربع.
تنظيم التدريب: منطقة محددة كما في الشكل 3 (30x20م) مقسم الى ست مربعات كل مربع (10x10م) عدد اللاعبين 15 لاعب، يتم توزيع 6 لاعبين كل لاعب على مربع بدون كرة.
وصف التمرين: كل لاعب مع كرة يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة والتمرير للاعب الموجود في المربع الأول وأخذ مكانه ثم يقوم اللاعب الموجود في المربع الأول باستقبال الكرة والجري بها وتمريرها للاعب الموجود في المربع الثاني وأخذ مكانه..... وهكذا باستمرار.

شدة التمرين: 60-70% (HR 140-160)

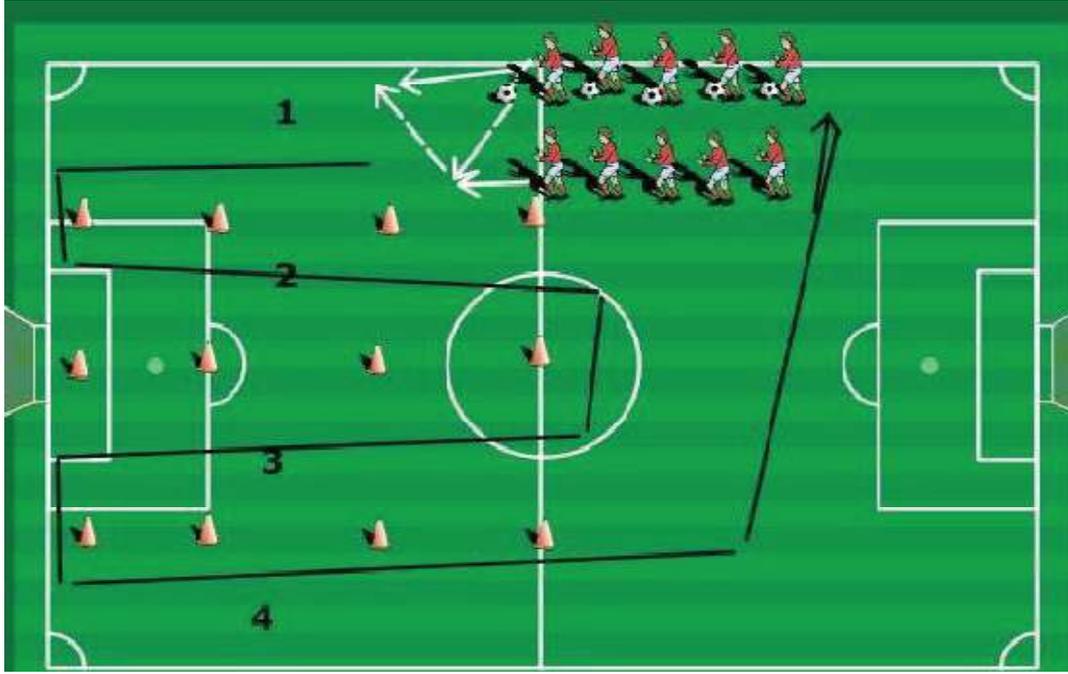
مدة التمرين: 5 دقائق وتكراره ثلاث مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار من 2-3 د.



الشكل (3)

4. التمرين الثاني: التمرير والاستقبال (بباطن القدم، بالفخذ، بالصدر)

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x30م) مقسمة الى أربع مناطق عدد اللاعبين 16 لاعب وكل لاعبين بكرة والشكل رقم (4) يبين ذلك.



الشكل (4)

- وصف التمرين:

يقوم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بتمرير الكرة لزميله المتحرك للأمام الذي يعيدها مرة أخرى لزميله مع ملاحظة اللاعب الخارجي يمرر باليمين والداخلي باليسار حتى نهاية الحارة رقم 1 ، يتم التبديل في الأماكن بين الزميلين في الحارة رقم 2 دون توقف بحيث يتم التمرير بالقدم الأخرى حتى نهاية الحارة رقم 2 ، وفي الحارة رقم 3 يتم التغيير مرة أخرى، وهكذا حتى نهاية الحارة رقم 4 بحيث يعود اللاعبان الى نقطة البداية دون توقف لأداء التمرين مره أخرى.

يمكن أن يقف لاعب أماما ويقوم اللاعب الأول بمسك الكرة بيديه والتمرير لزميله في الهواء ليمرر بباطن القدم أو بالوجه الأمامي ويسير بظهره في الحارة رقم 1 ، وعند الانتهاء يتم التبديل بين الزملاء في الحارة 2 وهكذا.

- نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالفخذ ثم التمرير.

- نفس السابق ولكن الاستقبال بالصدر ثم التمرير.

- مدة التمرين: 5 دقائق وتكراره 3 مرات وتعطى راحة بعد كل تكرار من 2-3.

5. التمرين الثالث: . تمرين متنوع من الجري بدون كرة وبكرة.

- تنظيم التمرين: منطقة محددة (20x25) مقسم الى 3 محطات (A.B.C) وعدد اللاعبين 16 لاعب والشكل رقم (5) يبين ذلك.

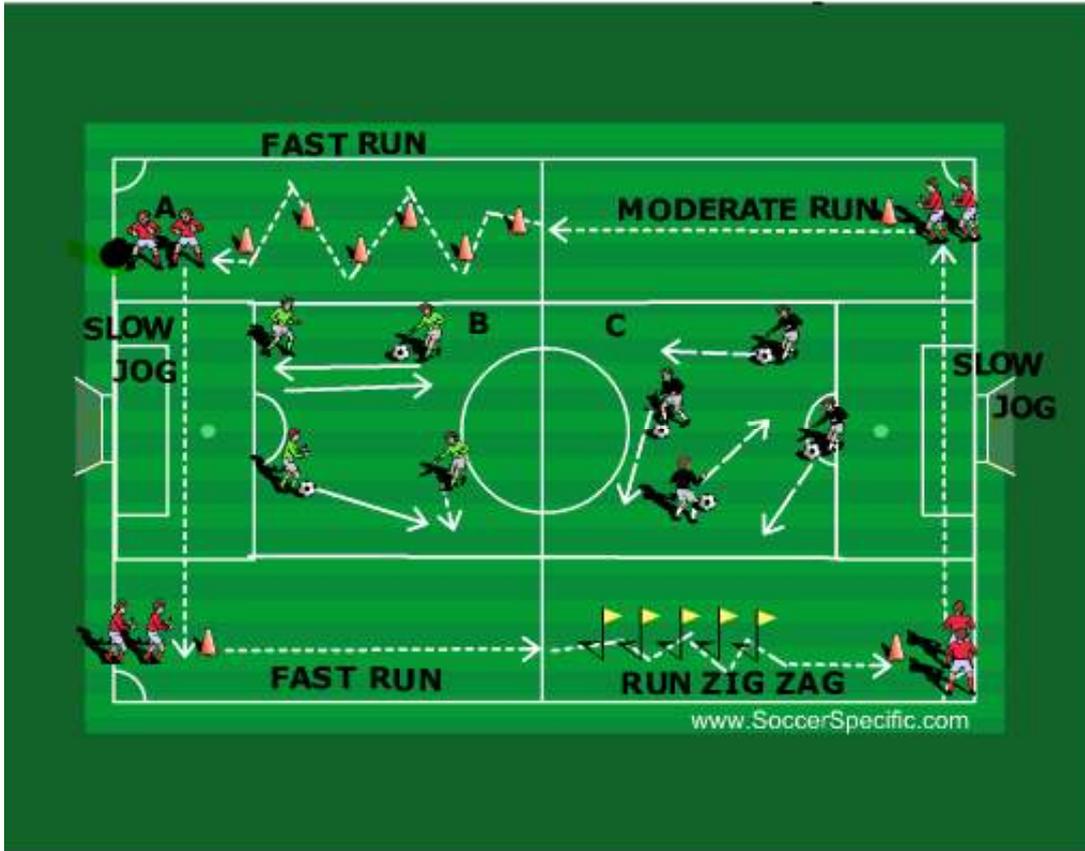
- وصف التمرين:

- اللاعبين باللون الأحمر في المحطة A يقومون بالجري بنفس الوقت من جميع الزوايا الأربعة باستمرار.

- اللاعبين باللون الأخضر العمل على شكل أزواج في المحطة B من خلال التمرير مع الزميل من الحركة من لمسة أو أكثر من لمسة وتنطيط الكرة مع الزميل باستمرار.

- اللاعبين باللون الأسود في المحطة C العمل على شكل فردي من خلال الجري بالكرة (بوجه القدم، بخارج القدم، بداخل القدم، تنطيط الكرة مع الجري) باستمرار.

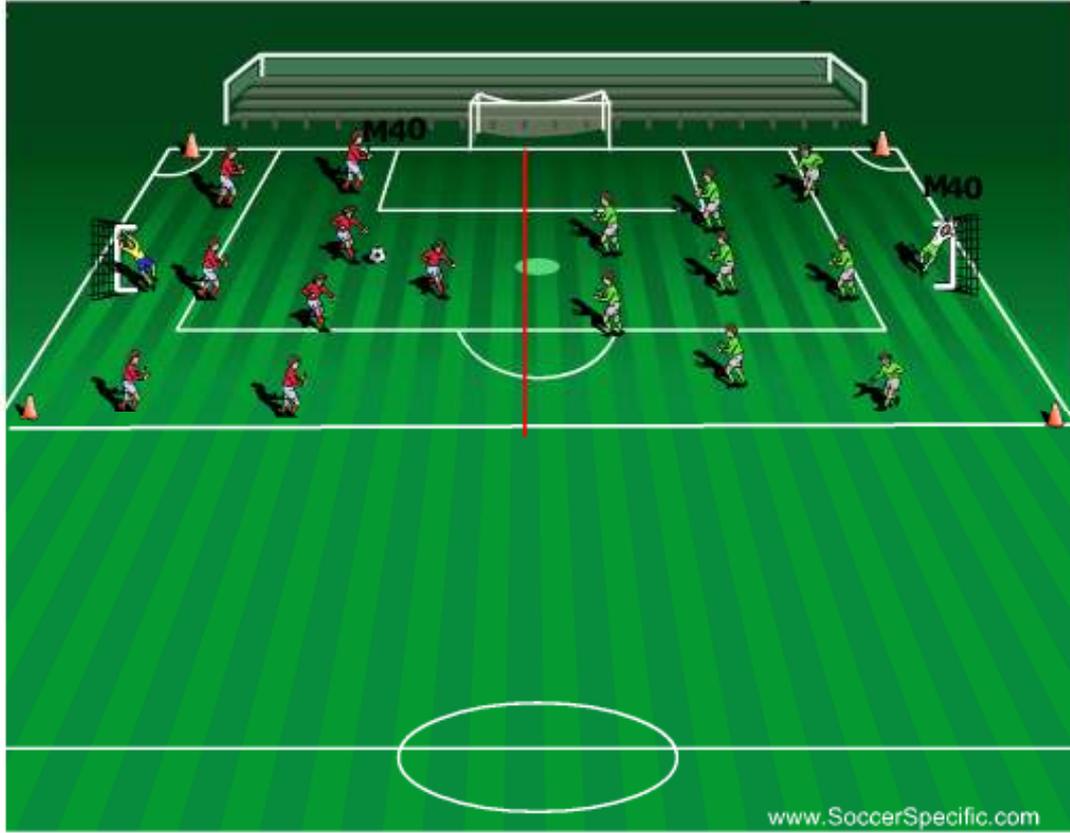
- مدة التمرين: 5 دقائق لكل محطة والراحة بعد الانتهاء من كل محطة من 2-3 د.



الشكل (5)

6. التمرين الرابع: لعب تنافسي (8x8) + حراس مرمى عدد 2 (العب حر)

منطقة محددة 40x40 م، إحراز الأهداف بشرط واحد يجب على الفريق المحرز للهدف أن يكون فريقه جميعاً بعد خط منتصف الملعب والشكل (6) يبين ذلك.



الشكل (6)

7. الاسترخاء: المدة 10 دقائق

عبارة عن أطالات فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (7) يبين ذلك.



الشكل (7)

الإحماء: 10 د

ت: 1 21 د (15 عمل + 6 راحة)

ت: 2 21 د (15 عمل + 6 راحة)

ت: 3 21 د (15 عمل + 9 راحة)

ت: 4 15 د زمن اللعب التنافسي

الاسترخاء: 10 د

المجموع الكلي للعمل: 45 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 21 دقيقة

المجموع الكلي للإحماء: 10 دقائق

المجموع الكلي للاسترخاء: 10 دقائق

المجموع الكلي للتدريب: 101 دقيقة

التدريب الثامن في البرنامج التدريبي

تحمل قوة 3

1. الإحماء 1: المدة 5دقائق + دقيقة راحة شرب مياه

مساحة محددة (منطقة 18) جري متنوع ثنائي (جانبي عالي ومنخفض، قطري، أمامي وخلفي) ثم يقوم اللاعبون بالمشي ثم الهرولة وعند سماع الإشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالارتكاز على قدم واحدة من الثبات وعند سماع الصافرة يقومون بالهرولة وهكذا باستمرار. والشكل (1) يبين ذلك

- الارتكاز على قدم واحدة.

- الارتكاز على قدمين.

- مكاتفة الزميل.

- مقاومة الزميل باليدين.



الشكل (1)

2. الإحماء 2: المدة 5 دقائق

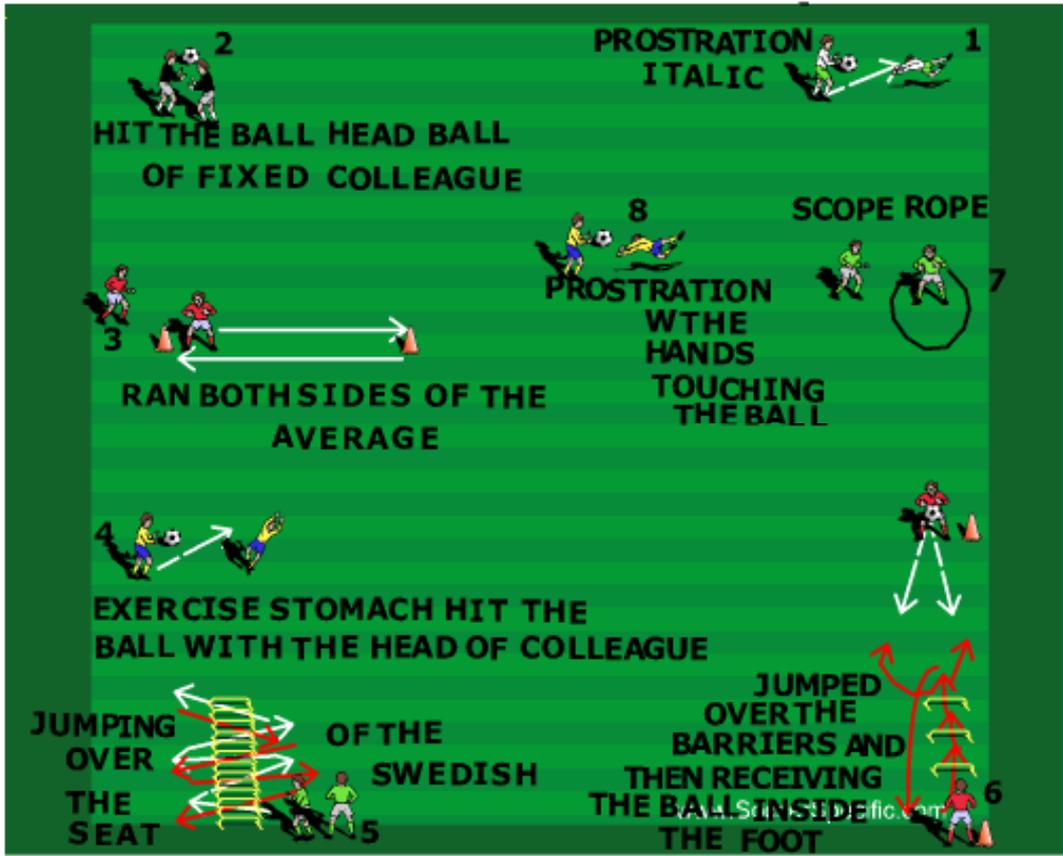
مساحة محددة (منطقة 18) كل لاعبين كرة المسافة بينهما 3م يقوم اللاعب بالهرولة في المكان ليستقبل الكرة بباطن القدم الأيمن والأيسر باستمرار ثم نقوم بالتبديل ثم يستقبل الكرة بالرأس. والشكل (2) يبين ذلك.



الشكل (2)

3. التمرين الأول: التدريب الدائري (تحمل القوة) 8 محطات

تنظيم التدريب: منطقة محددة 40x40 مقسم الى 8 محطات على شكل دائرة وعدد اللاعبين 16 (كل لاعبين في محطة)، مع وجود نط حبل، مقعد سويدي، 3 حواجز، أقماع، كرات والشكل (3) يبين ذلك.



الشكل (3)

وصف التمرين:

- محطة (1): انبطاح مائل مع استقبال الكرة من الزميل باليد اليمنى ومن ثم باليد اليسرى.
 - محطة (2): ضرب الكرة بالرأس مع القفز من الكرة المثبتة من الزميل بالهواء.
 - محطة (3): جري جانبي متوسط (متواصل) ما بين الأقماع.
 - محطة (4): رقود وتمارين معدة نصفية وضرب الكرة بالرأس.
 - محطة (5): القفز من فوق المقعد السويدي بشكل قطري.
 - محطة (6): القفز من فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من الوثب بداخل القدم (يمين ويسار).
 - محطة (7): نط الحبل.
 - محطة (8): انبطاح كامل ومحاولة حمل الكرة من الزميل ومن ثم أرجعها له (يمين ويسار) مع رفع الجسم العلوي لأعلى.
- شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: العمل 45 ثانية والراحة 60 ثانية والراحة بين كل مجموعه ومجموعه 3-5 د تكراره 3 مرات.

4. التمرين الثاني: تحمل القوة (3 ضد 1) مع 4 محطات.

تنظيم التمرين: منطقة محدده (30x40) م مقسم الى 4 محطات ب 4 ملاعب وعدد اللاعبين 16 (كل محطة 4 لاعبين)، مع وجود 32 قمع و 4 حواجز و 4 سلالم و 12 قائم حجم كبير و 8 قوائم حجم صغير. (مساحة الملعب 10x10م) والشكل (4) يبين ذلك.



الشكل (4)

وصف التمرين:

- المحطة رقم 1: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق الحواجز ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق الحواجز والاستمرار 1x3.
- المحطة رقم 2: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق السلالم ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق السلالم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 3: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع وتخطي القوائم بشكل زجراج ولمس الأقماع والرجوع وتخطي القوائم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 4: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقيام بالجري الجانبي ما بين القوائم ولمس الأقماع والرجوع بالجري الجانبي والاستمرار 1x3.
ملاحظة: بعد الانتهاء من المحطة الانتقال للمحطة التي تليها.

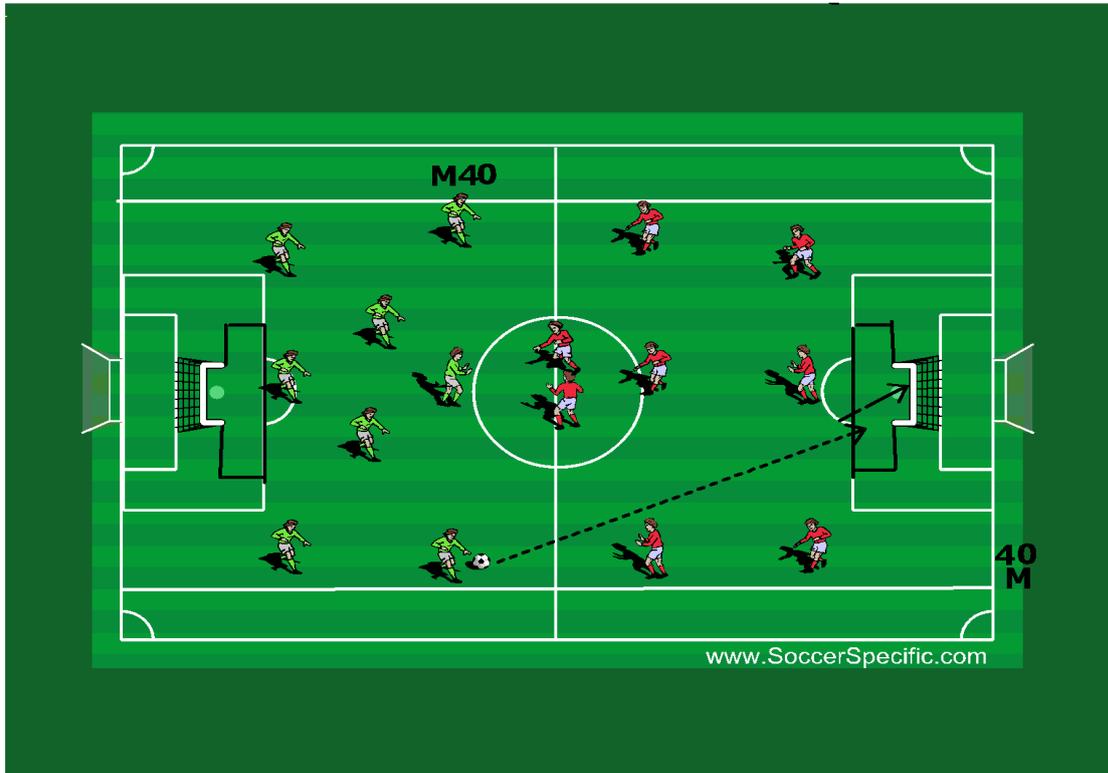
شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: 6 دقائق (كل محطة دقيقة ونصف) وتكراره مرة واحدة والراحة في كل انتقال للمحطة الأخرى 2 دقيقة.

5. التمرين الثالث: لعب تنافسي 8x8 ومساحة المرمى 2م بدون وجود حراس مرمى

مدة التمرين: 10 د

مساحة محددة 40x40 م تسجيل الأهداف بشرط واحد فقط داخل المنطقة المحددة. والشكل (5) يبين ذلك



الشكل (5)

6. الاسترخاء: المدة 10 دقائق

- عبارة عن أطالات فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (6) يبين ذلك.



الشكل (6)

الإحماء: 10 د عمل

ت: 1: 51 د (18 عمل + 24 راحة) + الراحة بين كل مجموعة ومجموعة 3 د (9 د)

ت: 2: 12 د (6 عمل + 8 راحة)

ت: 3: 20 د (زمن اللعب التنافسي)

الاسترخاء: 10 د

المجموع الكلي للعمل: 24 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 41 دقيقة

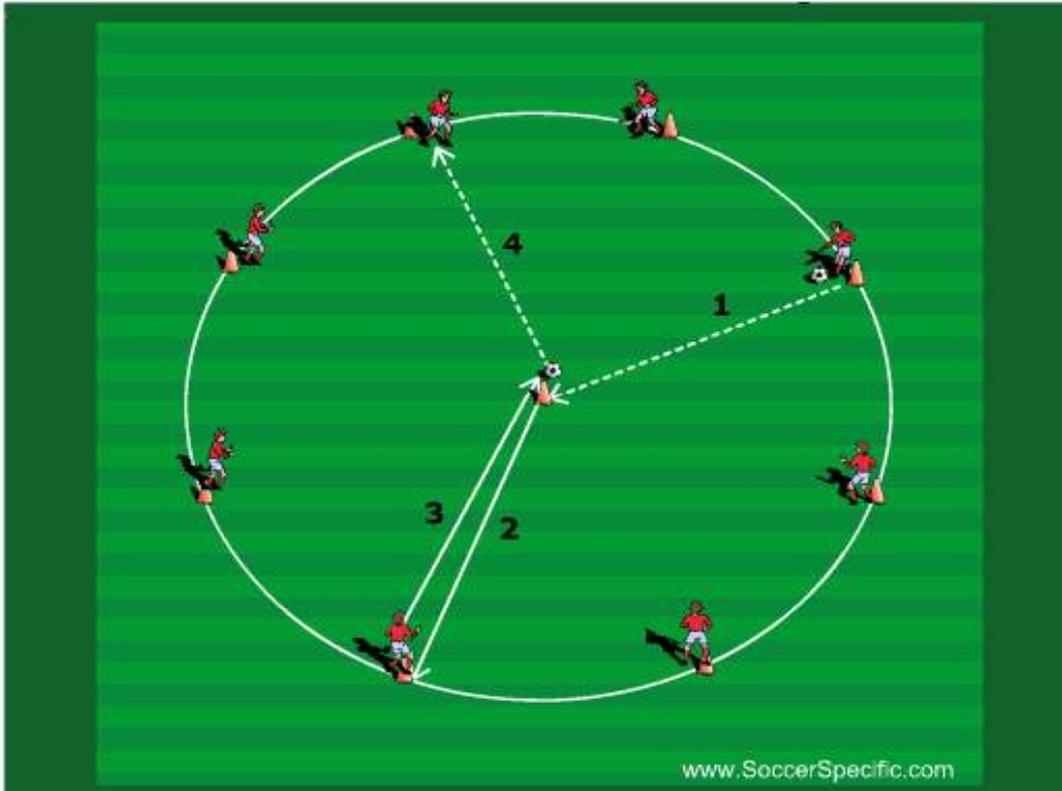
المجموع الكلي للتدريب: 105 دقيقة

التدريب التاسع في البرنامج التدريبي

السرعة والرشاقة 1

1. الإحماء: المدة 10 دقائق + دقيقة راحة

منطقة محددة على شكل دائرة (دائرة ملعب كرة القدم) عدد 2 وكل دائرة مكونة من 8 لاعبين ومعهم كرة. يقوم اللاعب الذي معه الكرة بالجري على نصف الدائرة ويقوم بتثبيت الكرة بأسفل القدم ويذكر اسم لاعب من الموجودين بالدائرة ويجري مكانه واللاعب المذكور اسمه يجري ليأخذ الكرة ويجري بها ليسلمها للاعب آخر في الدائرة ويأخذ مكانه وهكذا باستمرار. والشكل (1) يبين ذلك.

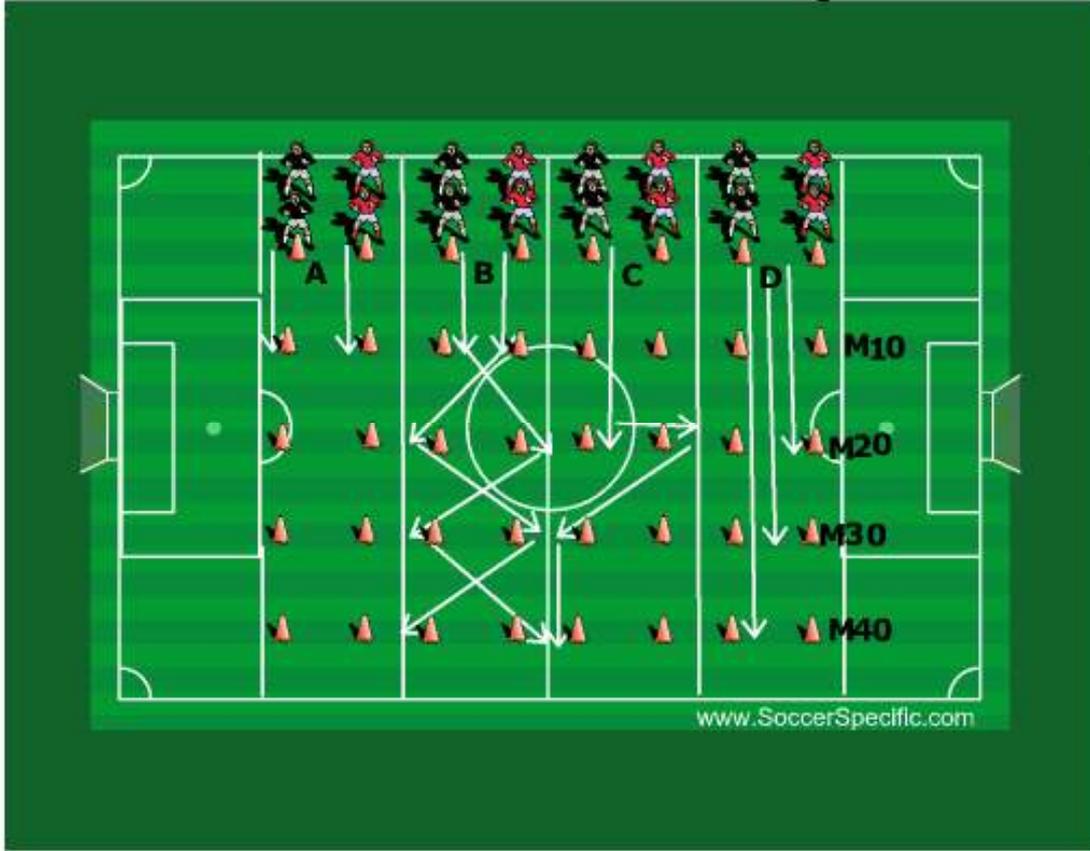


الشكل (1)

2. التمرين الأول: تمرين سرعات متنوع (أمام وقطري وجانبي مع تغير الاتجاه)

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما في الشكل (2) مقسم الى 4 محطات (A.B.C.D)

وعدد اللاعبين 16.



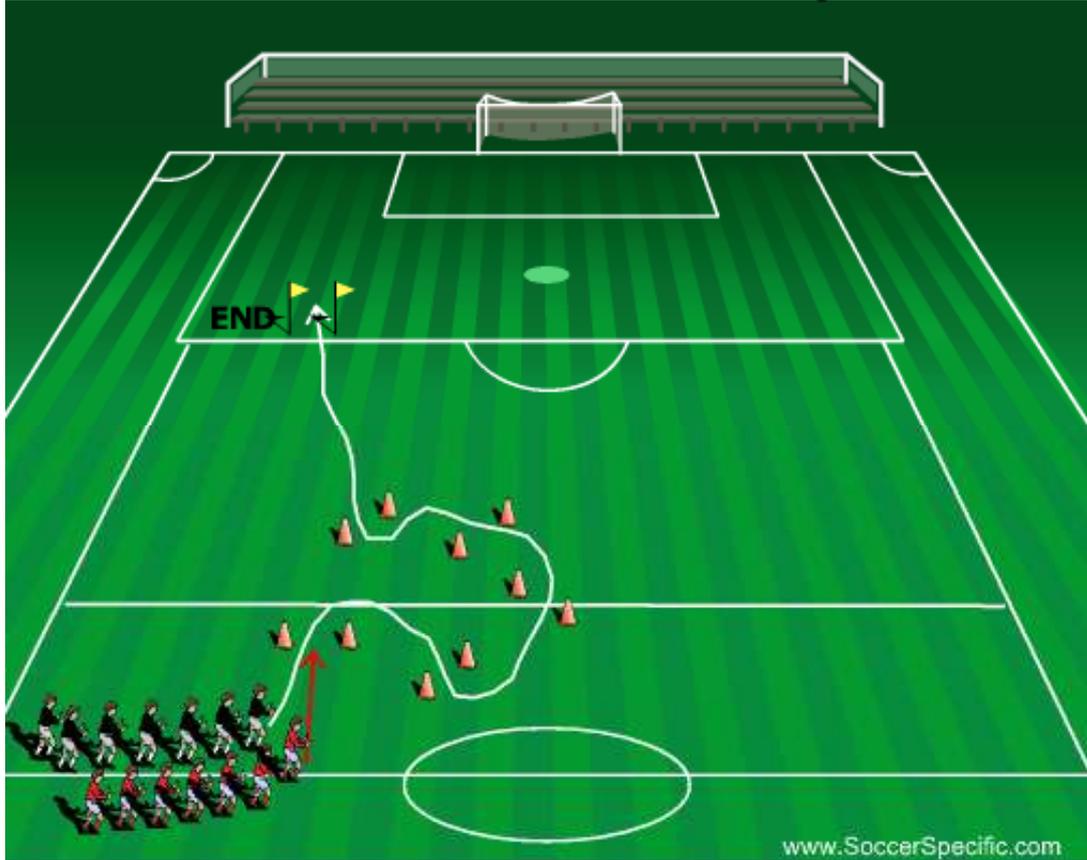
الشكل (2)

وصف التمرين:

- المحطة (A): جري سريع متدرج (10.20.30.40م).
 - المحطة (B): جري سريع أمامي 10م ثم قطري باقي المسافة.
 - المحطة (C): جري سريع أمامي 20م ثم تغير الاتجاه بالجري الجانبي ثم قطري و ثم أمامي.
 - المحطة (D): جري سريع أمامي (20.30.40م)
- مدة التمرين: تكراره من 2-3 مرات (لجميع المحطات) الراحة بين كل تكرار زمن الراحة لكل تكرار 10x1ث. والراحة بعد كل مجموعة من 3-4 د.

3. التمرين الثاني: تمرين (لعبة السرعة).

تنظيم التمرين: منطقة محددة كما في الشكل (3) (30x30م) - فريقين وكل فريق مكون من 8 لاعبين - مع وجود 5 أبواب وخط نهاية للتمرين.



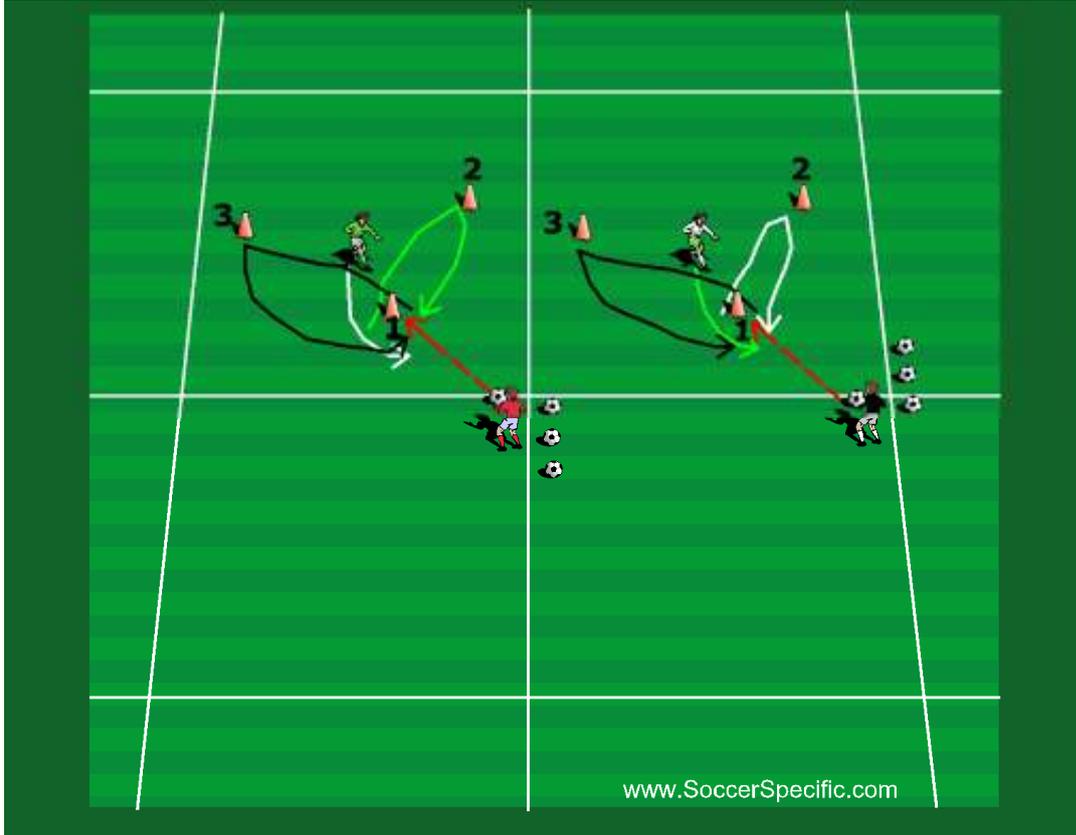
الشكل (3)

وصف التمرين:

- اول لاعب من الفريق الأسود ينطلق بسرعة ليعبر جميع الأبواب الخمسة ويصل الى خط النهاية.
- اللاعب المقابل من الفريق الأحمر سيقوم بمحاولة الجري وراء اللاعب الأسود ومحاولة لمسه قبل وصوله لخط النهاية (يبدأ جري لاعب الفريق الأحمر بعد جري لاعب الفريق الأسود 2م).
- ثم نقوم بتبديل الأدوار.
- مدة التمرين: التكرار 5 مرات والراحة بين التكرار والثاني (زمن الراحة لكل تكرار 10x1ث)

3. التمرين الثالث: التحكم أو السيطرة على الكرات الهوائية (العالية) مع التمرير

تنظيم التمرين: مساحة محددة كما في الشكل 4 مربع (5x5م) كل لاعبين كرة، وداخل المربع يوجد مثلث من الأقماع طول كل ضلع 2م، لاعب يوجد داخل المربع وداخل المثلث واللاعب الموجود معه الكرة يوجد بعيدا عن المثلث بمسافة 2م.



الشكل (4)

وصف التمرين: اللاعب الموجود في وسط المثلث يقوم بالجري نحو القمع رقم 1 ويستقبل الكرة الهوائية الممررة من اللاعب المقابل ويمتصها بباطن القدم ويمررها له مره أخرى ثم يقوم بالجري نحو القمع رقم 2 ويعود للقمع رقم 1 ويستقبل الكرة مره أخرى من اللاعب المقابل ويمتصها بباطن القدم ويمررها له ثم يقوم بالجري نحو القمع رقم 3 ويعود للقمع رقم 1 ويستقبل الكرة من اللاعب المقابل ويمتصها بباطن القدم ويمررها له ويكرر التمرين باستمرار.

مدة التمرين: دقيقة لكل عمل ثم التبديل مع الزميل وتكرار التمرين مرتين والراحة دقيقتين لكل مجموعة.

ملاحظة:

- امتصاص الكرة بباطن القدم الداخلي وتمريها للاعب المقابل.
- امتصاص الكرة بالفخذ وتمريها للاعب المقابل.
- امتصاص الكرة بالصدر وتمريها للاعب المقابل.

4. التمرين الرابع: تدريب محطات (الجري المتعرج بالكرة) (الجري المتعرج الجانبي بالكرة) (الجري حول الأطواق).

تنظيم التمرين: مساحة محددة كما في الشكل 5 (30x30م) كل مجموعة 5 لاعبين.



الشكل (5)

- المحطة رقم 1: (الجري زيك زاك بالكرة) خمس أقماع بين كل قمع 2 م
- المحطة رقم 2: (الجري زيك زاك الجانبي) خمس أقماع (3 أقماع بخط مستقيم وبين كل قمع 5 م) (2 قمع جانبي يبعدان عن بعضهما 5م وعن 3 أقماع 5م).

- المحطة رقم 3: (الجري حول الأطواق) 3 أطواق بشكل مثلث جانبي والمسافة بين كل طوق 5م

- نقطة البداية من كل محطة تبعد 2 م ونقطة النهاية من كل آخر محطة تبعد 5م.

وصف التمرين محطة رقم 1: الجري ما بين الأقماع ثم الجري لأخر المحطة ثم الرجوع لنقطة البداية.

وصف التمرين محطة رقم 2: الجري ما بين الأقماع بشكل جانبي ثم الجري لأخر المحطة ثم الرجوع لنقطة البداية.

- وصف التمرين محطة رقم 3: الجري حول الأطواق ثم الجري لأخر المحطة ثم الرجوع لنقطة البداية.

مدة التمرين: 5 دقائق لكل محطة ثم الانتقال للمحطة التالية وتكراره مرتين، الراحة ما بين كل محطة دقيقتين والراحة من الانتهاء من كل مجموعة من 2-3 د.

5. التمرين الخامس: المدة للتمرين 10 دقيقة

لعب تنافسي 15 لاعب (كل فريق مكون من 5 لاعبين وبزي مختلف أحمر + برتقالي + أصفر) مساحة 40x40م اللعب من 3 لمسات + لعب حر مع وجود مرمى عدد 4 بمساحة 2م.

وصف التمرين: فريقين (الأحمر + البرتقالي) ضد الفريق الأصفر ومحاولة الاستحواذ على الكرة وتسجيل عدد اكبر من الأهداف لكل فريق على حدا وعند قطع الكرة من الفريق الأصفر عن طريق احد أعضاء الفريق البرتقالي يصبح الفريق الأصفر مع الأحمر ضد البرتقالي وهكذا باستمرار. والشكل (6) يبين ذلك.



الشكل (6)

6. الاسترخاء: المدة 10 د

1. عبارة عن أطالات فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.
 2. هرولة في منطقة 18 يتخللها فترات مشي ومن خلال المشي تمارين أطالة لفترات قصيرة.
- والشكل (7) يبين ذلك.



الشكل (7)

الإحماء: 10د

ت: 1 120 ث عمل + 17د راحة (سرعة)

ت: 2 40 ث عمل + 6 د راحة (سرعة)

ت: 3 6 د عمل + 4 د راحة (رشاقة)

ت: 4 30 د عمل + 14د راحة (رشاقة)

ت: 5 10 د (زمن اللعب التنافسي)

الاسترخاء: 10 د

المجموع الكلي للعمل: 39 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 41 دقيقة

المجموع الكلي للتدريب: 110 د

الأسبوع الرابع: يحتوي على ثلاث وحدات تدريبية موزعة على النحو التالي:

التدريب العاشر في البرنامج التدريبي

تحمل قوة 4

1. الإحماء 1: المدة 5دقائق + دقيقة راحة شرب مياه

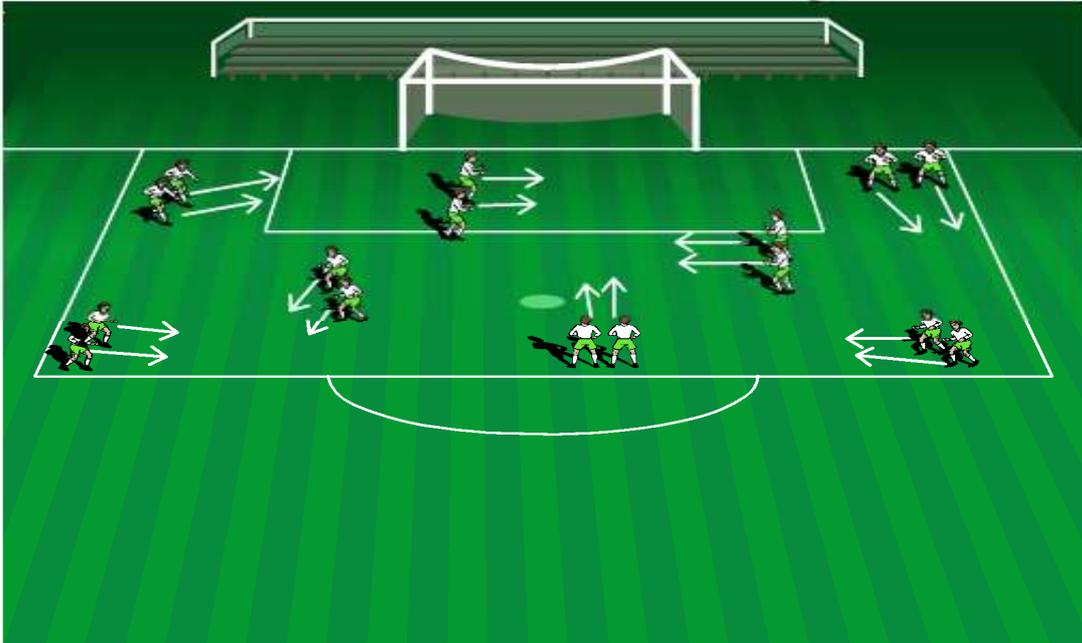
مساحة محددة (منطقة 18) جري متنوع ثنائي (جانبي عالي ومنخفض، قطري، أمامي وخلفي) ثم يقوم اللاعبون بالمشي ثم الهرولة وعند سماع الإشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالارتكاز على قدم واحدة من الثبات وعند سماع الصافرة يقومون بالهرولة وهكذا باستمرار. والشكل (1) يبين ذلك

- الارتكاز على قدم واحدة.

- الارتكاز على قدمين.

- مكاتفة الزميل.

- مقاومة الزميل باليدين.



الشكل (1)

2. الإحماء 2: المدة 5 دقائق

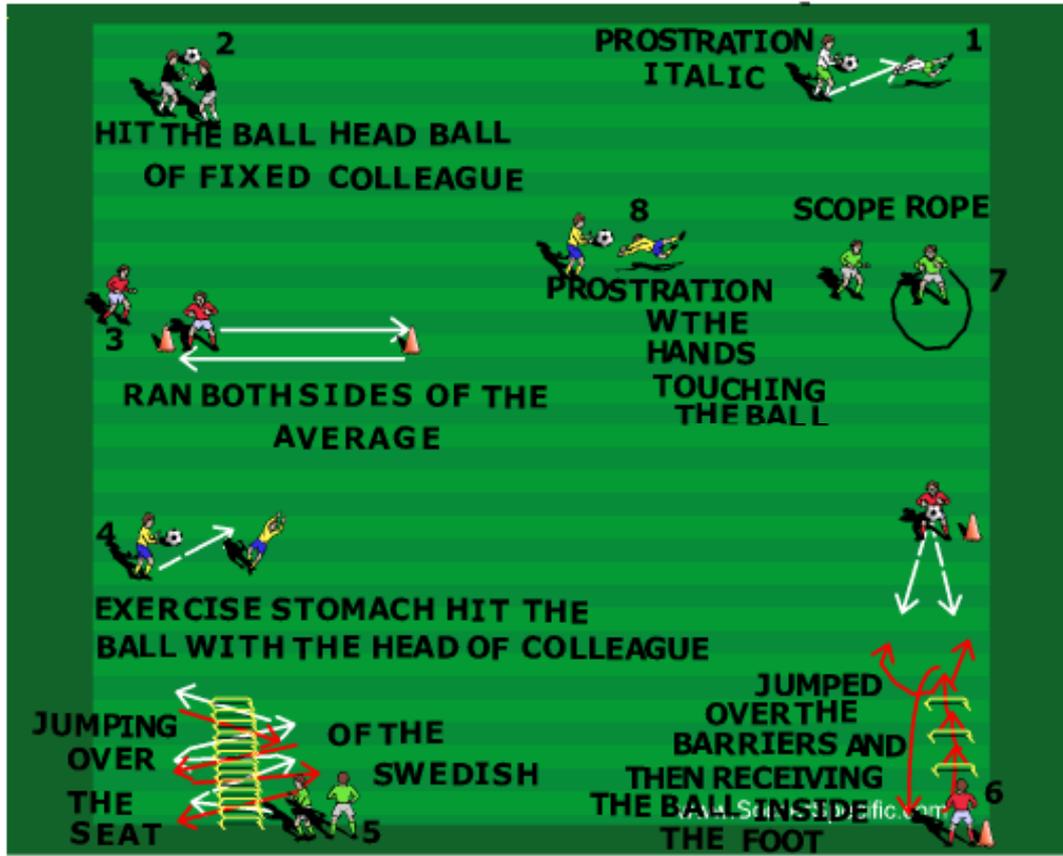
مساحة محددة (منطقة 18) كل لاعبين كرة المسافة بينهما 3م يقوم اللاعب بالهرولة في المكان ليستقبل الكرة بباطن القدم الأيمن والأيسر باستمرار ثم نقوم بالتبديل ثم يستقبل الكرة بالرأس. والشكل (2) يبين ذلك.



الشكل (2)

3. التمرين الأول: التدريب الدائري (تحمل القوة) 8 محطات

تنظيم التدريب: منطقة محددة 40x40 مقسم الى 8 محطات على شكل دائرة وعدد اللاعبين 16 (كل لاعبين في محطة)، مع وجود نط حبل، مقعد سويدي، 3 حواجز، أقماع، كرات والشكل (3) يبين ذلك.



الشكل (3)

وصف التمرين:

- محطة (1): انبطاح مائل مع استقبال الكرة من الزميل باليد اليمنى ومن ثم باليد اليسرى.
- محطة (2): ضرب الكرة بالرأس مع القفز من الكرة المثبتة من الزميل بالهواء.
- محطة (3): جري جانبي متوسط (متواصل) ما بين الأقماع.
- محطة (4): رقود وتمارين معدة نصفية وضرب الكرة بالرأس.
- محطة (5): القفز من فوق المقعد السويدي بشكل قطري.
- محطة (6): القفز من فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من الوثب بداخل القدم (يمين ويسار).
- محطة (7): نط الحبل.
- محطة (8): انبطاح كامل ومحاولة حمل الكرة من الزميل ومن ثم أرجعها له (يمين ويسار) مع رفع الجسم العلوي لأعلى.

شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: العمل 45 ثانية والراحة 60 ثانية والراحة بين كل مجموعه ومجموعه 3-5 د تكراره 3 مرات.

4. التمرين الثاني: تحمل القوة (3 ضد 1) مع 4 محطات.

تنظيم التمرين: منطقة محدده (30x40) م مقسم الى 4 محطات ب 4 ملاعب وعدد اللاعبين 16 (كل محطة 4 لاعبين)، مع وجود 32 قمع و 4 حواجز و 4 سلالم و 12 قائم حجم كبير و 8 قوائم حجم صغير. (مساحة الملعب 10x10م) والشكل (4) يبين ذلك.



الشكل (4)

وصف التمرين:

- المحطة رقم 1: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق الحواجز ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق الحواجز والاستمرار 1x3.
- المحطة رقم 2: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقفز من فوق السلالم ولمس الأقماع والرجوع والقفز من فوق السلالم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 3: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع وتخطي القوائم بشكل جزاج ولمس الأقماع والرجوع وتخطي القوائم والاستمرار 1x3.

- المحطة رقم 4: 3 لاعبين ضد 1 مع سماع الصفارة جري سريع والقيام بالجري الجانبي ما بين القوائم ولمس الأقماع والرجوع بالجري الجانبي والاستمرار 1x3.
ملاحظة: بعد الانتهاء من المحطة الانتقال للمحطة التي تليها.

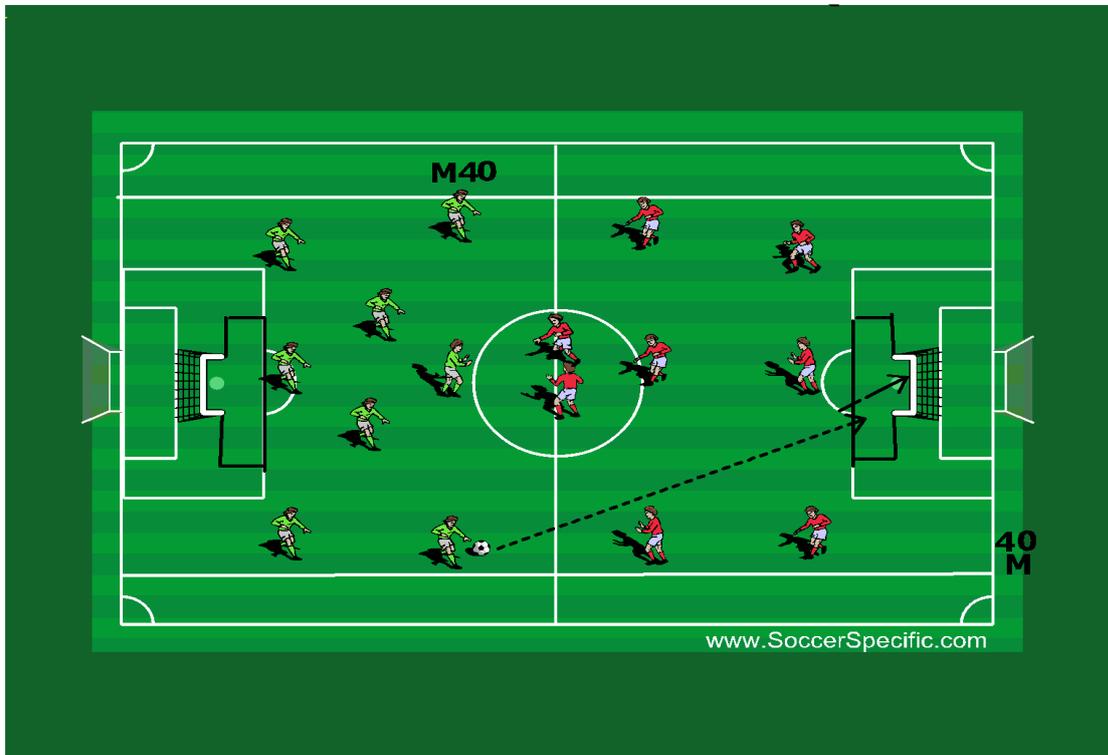
شدة التمرين: 80-90%

مدة التمرين: 6 دقائق (كل محطة دقيقة ونصف) وتكراره مرة واحدة والراحة في كل انتقال للمحطة الأخرى 2 دقيقة.

5. التمرين الثالث: لعب تنافسي 8x8 ومساحة المرمى 2م بدون وجود حراس مرمى

مدة التمرين: 10 د

مساحة محددة 40x40 م تسجيل الأهداف بشرط واحد فقط داخل المنطقة المحددة. والشكل (5) يبين ذلك



الشكل (5)

6. الاسترخاء: المدة 10 دقائق

- عبارة عن أطالآت فردية متنوعة ثابتة ومتحركة لفترات قصيرة لجميع أجزاء الجسم لجميع اللاعبين في منطقة 18.

- كل لاعب كرة وتنطيط للكرة في منطقة 18 والشكل (6) يبين ذلك.



الشكل (6)

الإحماء: 10د عمل

ت: 1: 51 د (18عمل + 24 راحة) + الراحة بين كل مجموعة ومجموعة 3د (9 د)

ت: 2: 12 د (6 عمل + 8 راحة)

ت: 3: 20 د (زمن اللعب التنافسي)

الاسترخاء: 10 د

المجموع الكلي للعمل: 24 دقيقة

المجموع الكلي للراحة: 41 دقيقة

المجموع الكلي للتدريب: 105 دقيقة

التدريب الحادي عشر في البرنامج التدريبي

السرعة 2

1. الإحماء 1: 5 د

مساحة محددة 20x20م كل لاعب كرة والقيام بالجري بالكرة هرولة ومع سماع إشارة المدرب جري سريع بالكرة بجميع الاتجاهات وعند سماع إشارة المدرب الرجوع الى الجري هرولة وهكذا باستمرار. والشكل (1) يبين ذلك



الشكل (1)

2. الإحماء 2: 2 د + راحة 3 د

مساحة محددة 10x30م 16 لاعب وكل لاعب مقابله لاعب المسافة بينهما 10م وعند سماع إشارة المدرب المجموعة A تقوم بالجري باتجاه المجموعة B وعند ملامسة اللاعب المقابل تقوم المجموعة A بأخذ مكان المجموعة B وهكذا باستمرار. والشكل (2) يبين ذلك

شدة التمرين: 50%



ملحق (4): يمثل استمارة تحكيم الاختبارات

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة النجاح الوطنية | فلسطين

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

طلب تحكيم الاختبارات البدنية

حضرة المحكم:..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

الموضوع: تحكيم أداة بحث

يقوم الباحث بدراسة بعنوان: "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين"، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية | جامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختياركم كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية لما عهدناه منكم من الخبرة والمعرفة في هذا المجال واضعاً بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة اختبارات خاصة بالمتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم راجياً منكم التكرم بقراءتها والاطلاع عليها بعناية وإبداء ملاحظتكم حول ملائمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات البدنية وذلك بوضع علامة (X) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً، وإبداء مقترحاتكم من تعديل أو حذف أو إضافة، مما يضيف على هذه الاختبارات الموضوعية والحكم الدقيق.

واقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحث

خالد روجي سويدان

الرقم المتسلسل	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار المرشح من قبل الباحث	ضع علامة (X)
1	التحمل العام	1 اختبار الركض 800م	
		2 اختبار الركض 1000م	
		3 اختبار الركض 1500م	
2	السرعة الانتقالية	1 اختبار العدو 30م	
		2 اختبار العدو 40م	
		3 اختبار العدو 50م	
3	تحمل السرعة	1 اختبار الركض 200م	
		2 اختبار الجري 20م عدو 40م عدو ثم 20م عدو ثم 60م ثم 20م ثم 40م	
		3 اختبار الجري المكوكي 8X25 من البدء العالي	
4	تحمل القوة	1 اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ث	
		2 اختبار الجلوس من الرقود 30ث	
		3 اختبار التعلق على العقلة	
5	الرشاقة	1 اختبار الجري المتعرج ل	
		2 اختبار الجري المكوكي	
		3 الجري الارتدادي الجانبي	
6	القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية	1 اختبار الوثب العريض من الثبات	
		2 اختبار الوثب العمودي من الثبات	
		3 اختبار رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس	

ملحق (5): الاختبارات المستخدمة

توصيف اختبارات المتغيرات البدنية:

1- اختبار التحمل العام

أسم الاختبار: جري 1500م

هدف الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل).

الملعب والأدوات المستخدمة: مضمار العاب قوى، 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 وحتى وصوله خط النهاية لأقرب 10/1 ثانية.

2- اختبار السرعة:

اسم الاختبار: 30متر عدو من البدء العالي

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

- الملعب والأدوات: مضمار للعدو، رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة 30م، ساعة إيقاف، صافرة.

- طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالي للعدو، وعند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

يأخذ اللاعب ثلاث محاولات بينها فترة راحة لعودة اللاعب لحالته الطبيعية.

- التسجيل: يسجل أحسن زمن من الثلاث محاولات للاعب.

3- اختبار الرشاقة:

اسم الاختبار: جري الزجراج (لبارو).

-الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

- الأدوات: خمس قوائم، ساعة إيقاف stop watch، مستطيل طوله (3*5)م تثبت أربعة قوائم عمودية على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر في مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل وعند سماع إشارة البدء يجري اللاعب جري الزجراج على شكل رقم (8) باللغة الانجليزية ويؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات إلى إن يصل إلى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث.

- التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث.

4- اختبار تحمل القوة

اسم الاختبار: الجلوس من الرقود لمدة 30 ث.

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ.

الأدوات: ساعة إيقاف، مرتبة أو ارض مستوية.

طريقة الأداء: رقود على الظهر ثني الركبتين، والقدمين على الأرض بفتحه مناسبة و تشبيك الذراعين فوق الصدر (أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن)، يعود المختبر بكامل جذعه إلى الأرض (الى الوضع الابتدائي) حتى تلامس الكتفان الأرض (دون ارتطامها بقوة) يكرر المختبر الرفع والخفض (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود) لأكثر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال 30 ثانية.

التسجيل: يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال مدة الاختبار ولا يتم احتساب المرة التي لا يتم فيها الهبوط أو الصعود كاملاً.

5- اختبار القوة الانفجارية (قوة قصوى)

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة

- الملعب الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم أو قاعة للتمرينات أو التدريبات، يرسم خط وثب ويوضع المتر من الخط باتجاه مكان الوثب.

- طريقة الاختبار:

- يقف الناشئ على لوحة الوثب أو المكان المخصص لبدء الوثب والقدمان متباعدتان والذراعان يتمرجحان أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصف وميل الجذع أماماً مثل وضع البدء في السباحة.

ثم تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بمشطي القدمين بقوة للوثب أماماً لأقصى مسافة ممكنة.

- التسجيل: يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه الناشئ.

- توجيهات: يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

6- اختبار تحمل السرعة (العدو 200م)

اسم الاختبار: العدو 200م

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة

الأدوات والإمكانات:

- ساحة أو ملعب مؤثر عليه مسافة 200م، محدد بخط بداية وخط نهاية وساعة توقيت.

طريقة إجراءات الاختبار:

- 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 واحدة فقط.

ملحق (6) يمثل أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية

المحكمون	التخصص	مكان العمل
أ.د عماد عبد الحق	التدريب الرياضي والجمناستيك	جامعة النجاح الوطنية
د. جمال ابو بشارة	التدريب الرياضي - كرة القدم	جامعة خضوري
د. محمود الأطرش	علم نفس رياضي - كرة القدم	جامعة النجاح الوطنية
د. بشار عبد الجواد	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
د. جمال شاكر	تعلم الحركي و سباحة	جامعة النجاح الوطنية
د. مازن الخطيب	التدريب رياضي كرة القدم	جامعة القدس - ابوديس
د. بهجت ابو طامع	التعلم الحركي والقياس	جامعة خضوري
أ. محمد حنو	مدرب كرة القدم	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (7) يبين أسماء المساعدين وطبيعة عملهم

المساعدون	الدرجة العلمية	طبيعة العمل
محمود كايد	ماجستير تربية رياضية	معلم
علاء ندى	ماجستير تربية رياضية	معلم
أحمد ابو كشك	بكالوريوس تربية رياضية	معلم
مهنا ابو جنيد	بكالوريوس تربية رياضية	معلم
محمد جود الله	بكالوريوس تربية رياضية	معلم

ملحق (8) الاستمارة الخاصة بجمع البيانات

نموذج استمارة جمع بيانات الاختبارات البدنية.

الرقم	الاسم	العمر	الوزن	الطول	اختبار التحمل جري 1500	اختبار تحمل القوة الجلوس من الرقود 30ثانية	اختبار السرعة الانتقالية 30م	اختبار الرشاقة الجري المتعرج لبارو	اختبار اختبار القوة الانفجارية (قوة قصوى)	اختبار تحمل السرعة العدو (200م)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

ملحق: (9) الاستمارة الصحية و استمارة مشترك في الدراسة

استمارة مشترك في الدراسة

حضرة ولي أمر اللاعب.....المحترم

يعد الباحث بأجراء دراسة بعنوان:

" فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين"

ولهذا تم اختيار اللاعب.....بالمشاركة في البرنامج التدريبي المقترح، وعلية يجب تعبئة بنود هذه الاستمارة بكل أمانه وموضوعية علماً أن المعلومات ستستخدم لإغراض البحث العلمي فقط.

- الاسم:..... رقم الجوال(.....)
- العمر: (.....) •الوزن: (.....) • الطول: (.....) سم
- هل تعاني من مشاكل صحية أذكرها إن وجدت.....
- هل تتناول أي علاج بشكل دائم أسم العلاج إن وجد.....
- هل لديك الاستعداد التام بالالتزام في مواعيد التدريب (السبت من 8-10 صباحاً، الثلاثاء من 3-5 عصرأ، الخميس من 4-6 عصرأ) ولمدة 8 أسابيع متواصلين.
- توقيع ولي أمر اللاعب:.....

الباحث

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

**The effectiveness of using proposed training program
on physical Fitness amongst soccer beginners aged less
than 14 years in the west Bank- Palestine**

**By
Khalid Rawhi Swiedan**

**Supervisor
Prof. Abedel Naser Qadumi**

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

2015

**The effectiveness of using proposed training program on physical
Fitness amongst soccer beginners aged less than 14 years in the west
Bank- Palestine**

**By
Khalid Rawhi Swiedan
Supervisor
Prof. Abedel Naser Qadumi**

Abstract

The purpose of this study is to determine the efficiency of proposed physical fitness program among beginners of soccer players, 14 years old West Bank, Palestine. To achieve its goals the researcher planned a training program consisted of the following variables, general endurance, sprinting, speed-endurance, strength-endurance, agility and explosive power. The program was conducted in eight weeks, three training units weekly. The researcher employed the experimental method as it suits the nature of the study. The experimental group consisted of 15 youth, one as an experimental group and one as a control group. The experimental group came from Al-Wa'adeen Academy for soccer in Nablus city, otherwise the control group came from the Itihad club in Nablus city. Both of them were chosen by the direct method, before and after applying the training course, the physical variables were tested, after conducting statistical analysis the study revealed the following:

1. The effect of the proposed training course on all variables understudy, the statistical significance between, before and after the measurements, and the benefits of the after measurement. The percentage of change was as follows: (-7.89%) for endurance, the explosive power of the legs

(+8.82%), (-1.96) for sprinting, strength endurance of abdominal muscles(+39.12%), agility (-7.72%) and (-4.77%) for speed endurance.

2. The experimental training course affected all variables under study, the statistical significance of the two measurements, the before and after to the benefit of the benefit of the after measurements excluding the sprinting variables, the percentage were as follows: general endurance (-1.97%), explosive power of the legs (+6%), sprinting (+3.5%), strength endurance of the abdominal muscles (+17.72%), agility (-2.01%) and speed endurance (-2.32%).
3. The study revealed statistical differences in the after measurements in all variables under study between the experimental and control groups to the benefit of the experimental group.

The research recommends:

The generalization of the training course to include the trainers of the beginners at the Palestinian soccer teams and clubs in order to help benefit upgrading physical fitness especially in the general and special preparation stage. The researchers recommends the establishments of special standards for the body, changes of the Palestinian beginners of the soccer players to help choose players and evaluating training courses.