

.docx جامعة محمد بوضياف المسيلة

.docx بسم الله الرحمن الرحيم

.docx شكر

.docx المحتوى

.docx الجدول

.docx مقدمة

.doc تمهيدي

.doc 2ف + 1 ف

.docx ف 1 تطبيقي

.docx الفصل الثاني - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

.docx خاتمة

.docx المصادر والمراجع

.doc الملاحق

.docx ملخص الدراسة

.pdf الحمد 2

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة  
ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم : التدريب الرياضي  
تخصص: تحضير بدني وذهني

أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية  
والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم 10-12 سنة

دراسة ميدانية لفريق شباب آقبو ولاية بجاية

إشراف الدكتور:

فاضلي بجاوي

إعداد الطالب:

❖ قالي سمير

السنة الجامعية 2014 / 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا بِرُحْمِكَ

أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

(32). سورة البقرة.

# شُكْر..

بعد حمد الله وشكره سبحانه وتعالى والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه

أجمعين...

أتقدم بخالص شكري وتقديري الى:

الدكتور **بجاوي فاضلي** اشرف علي ولم يبخل بنصائحه وتوجيهاته القيمة التي كانت

عونا لي في إنجاز هاته المذكرة.

كل من الدكتورة والأساتذة و العاملين بملاعب اول نوفمبر 1954 بأقبو مكان الدراسة

والزملاء بالمعهد أو خارجه على عونهم لي.

والى كل من ساندني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل

# الفهرس

شكر

اهداء

مقدمة

أ

## الفصل التمهيدي

- 3 1- اشكالية البحث
- 4 2- فرضيات الدراسة
- 4 3- أهداف الدراسة
- 4 4- أهمية الدراسة
- 4 5- أسباب اختيار الموضوع
- 5 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 5 7- الدراسات السابقة
- 8 8- التعليق على الدراسات السابقة

## الباب الاول الجانب النظري

### الفصل الأول خصائص كرة القدم والالعاب التمهيدي

- 11 2-1- خصائص وأهمية كرة القدم
- 12 2-2- مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم
- 13 2-3- مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم
- 28 2-4- العلاقة بين الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية)
- 28 2-5- مفهوم وأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم
- 30 2-6- مكونات المهارات الأساسية في كرة القدم
- 35 2-7- رسم تخطيطي يوضح أنواع المهارات الأساسية
- 35 2-8- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

|    |  |
|----|--|
| 36 | 2-9- أهمية التدريب على المهارات الأساسية   |
| 36 | 2-10- مفهوم الألعاب التمهيدية              |
| 37 | 2-11- أهمية الألعاب التمهيدية              |
| 39 | 2-12- أسس اختبار الألعاب التمهيدية         |
| 39 | 2-13- استخدام الألعاب التمهيدية في التدريب |
| 40 | 2-14- مميزات الألعاب التمهيدية             |

### الفصل الثاني خصائص ومميزات المرحلة العمرية 10-12 سنة

|    |   |
|----|---|
| 42 | 3-1- مقدمة  |
| 42 | 3-2- خصائص مرحلة الطفولة الثالثة                    |
| 42 | 3-3- النمو الجسمي                                   |
| 43 | 3-4- الجانب العقلي (الفكري)                         |
| 43 | 3-5- الجانب النفسي                                  |
| 43 | 3-6- النمو الحركي                                   |
| 44 | 3-7- النمو الاجتماعي                                |
| 45 | 3-8- المرحلة العمرية (10-12) سنة والممارسة الرياضية |

### الباب الثاني الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول منهجية البحث والاجراءات الميدانية

|    |  |
|----|--|
| 48 | 1- الدراسة الاستطلاعية                             |
| 48 | 2- منهج البحث                                      |
| 48 | 3- مجتمع وعينة الدراسة                             |
| 48 | 4- مجالات البحث                                    |
| 49 | 5- متغيرات البحث                                   |
| 49 | 6- الأدوات المستخدمة ببيانات الدراسة               |
| 51 | 7- شروط عامة في أداء الاختبارات المستخدمة في البحث |
| 51 | 8- ثبات الاختبارات                                 |
| 51 | 9- صدق الاختبار                                    |
| 51 | 10- الأساليب الاحصائية المستعملة                   |
| 54 | 11- وسائل جمع البيانات                             |
| 55 | 12- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح          |

الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 67 | 1- عرض النتائج           |
| 77 | 2- مناقشة النتائج        |
| 79 | 3- الاستنتاجات والتوصيات |
| 81 | خاتمة                    |
|    | قائمة المصادر والمراجع   |
|    | الملاحق                  |
|    | ملخص                     |

## قائمة الجداول والأشكال

| الصفحة | رقم          |
|--------|--------------|
| 52     | جدول (1)     |
| 53     | جدول (2)     |
| 54     | جدول رقم (3) |
| 62     | جدول رقم (4) |
| 63     | جدول رقم (5) |
| 64     | جدول رقم (6) |
| 65     | جدول (7)     |
| 67     | جدول (08)    |
| 68     | جدول (09)    |
| 69     | جدول (10)    |
| 70     | جدول (11)    |
| 71     | جدول (12)    |
| 73     | جدول (13)    |
| 75     | جدول (14)    |
| 76     | جدول (15)    |
| 61     | الشكل (1)    |

مقدمة

## مقدمة:

تعتبر لعبة كرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرين فتستهوهم لتعدد مهاراتها وتنوعها، فتظهر في اتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى التعاون في استغلال هذه المهارات في الجماعة لتحقيق الغاية وهي احراز الاهداف التي يترقبها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهود مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على اسس علمية باعتبارهم القاعدة الاساسية التي يعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة. حيث يذكر ان كرة القدم كأحد الانشطة الرياضية تتميز بانها لعب مركبة متعددة المهارات ويتطلب استخدامهم تدخل أجزاء مختلفة من الجسم لأداء مهارات، واتقان اللاعبين لهذه المهارات هو الذي يميز لاعبي كرة القدم.

كما أنه رغم الاهمية للمهارات الاساسية الا ان كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعب ولما كانت الصفات مرتبطة بعضها مع بعض كان التدريب يتطور أقوى وأسرع في تنمية كل صفة على حدة، كما ان اتفاق المدارس في التركيز على المهارات الاساسية والخطوية والياقة البدنية كعوامل رئيسية يكمل بعضها البعض من حيث اعداد اللاعب للوصول به الى اعلى المستويات.

فاللعب الجماعي لكرة القدم يتذوقه الطفل الناشئ تماما ويظهر مذاقه لفترة طويلة ويمتد أثره ويشجع الناشئ على تعلم المزيد وينمي له شخصيته المستقلة ويساعده على اتخاذ القرارات المناسبة بالإضافة الى تنمية القدرات البدنية لديه وتعليمه سرعة التصرف السليم في جميع المواقف.

ومن خلال هذا لقد قسمنا هذه الدراسة لبابين حيث تطرقت في الجانب النظري الى فصلين الاول حول خصائص كرة القدم والالعاب التمهيدية والثاني خصائص ومميزات المرحلة العمرية 10-12 سنة، أما فيما يخص الجانب التطبيقي الذي قسم الى فصلين الاول خاص بمنهجية البحث والاجراءات الميدانية للدراسة والثاني تمت فيه عرض ومناقشة النتائج

# الفصل التمهيدي

- 1- اشكالية البحث
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعليق على الدراسات السابقة

### 1- إشكالية البحث:

أدى التطور السريع الذي حدث في الآونة الأخيرة إلى تحقيق نجاحات فعالة في مجالات اللياقة البدنية والترويج، حتى وصل الأمر إلى أن أصبحت ممارسة الأنشطة البدنية ضمن البرنامج اليومي لكثير من الأفراد، وأن دافع هذه الممارسة هو تحقيق اللياقة البدنية والصحية أفضل وإعطاء الجسم منظر جيد ومرونة لازمة لمواجهة ظروف الحياة التي تتطلب الحركة الدائمة وقد ساعدها على ذلك عدة عوامل مثل الشعبية التي تتمتع بها الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص وقوة وسائل الإعلام وتعدد القنوات الفضائية وسهولة التقاطها في أي جزء من أجزاء العالم.

ويذكر حنفي (1980) أن كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبي كرة القدم، وكلما تكون كل مهارة أساسية عالية الأداء يكون اللاعب قدر كبير من الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس.

ويذكر بارتلز (1987) أنه يجب أن يكون واضحا تماما لدى الناشئين هدى العلاقة القوية بين التدريب والتعليم وذلك لكي يصبح ماتعلمه في التدريب أمامه مطبقا في واقع المباراة، بحيث يدرك أنه لا انفصال بين التدريب والإنجاز والتفرق في الملعب، ولذلك يحاول المدرب في استخدامه للألعاب التمهيدية لتنمية الجانب البدني والمهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة، حيث يؤكد أسامة راتب بيون أن الألعاب التمهيدية التي تتضمن أنواعا من المهارات الرياضية الخاصة نظرا لتنوع الأداء الحركي وبذل الجهد والتركيز في ممارسة صلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية.

كما يذكر محمد علاوي (1986) أن الألعاب التمهيدية تسهم بقدر كبير في الإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم.

ومن خلال ما سبق نطرح الإشكالية التالية:

- هل لاستخدام الألعاب التمهيدية أثر على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ

كرة القدم 12 سنة؟

وللإجابة على الإشكالية نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية؟

2- هل يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة لتجريبية؟

### 2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

### 2-1الفرضية العامة:

نعم لاستخدام الألعاب التمهيديّة أثر على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

### 2-2-الفرضيات الفرعية:

1- نعم يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

2- نعم يوجد تأثير للبرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

### 3-أهداف الدراسة:

1- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيديّة يهدف إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على التنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم .

3- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على التنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

### 4-أهمية الدراسة:

إن للألعاب التمهيديّة دور مهم جدا في العملية التدريبية وهذا لما لها من دور في تحقيق النتائج وتحسين الممارسة لدى اللاعبين.

وهذا ما جعلنا نحاول في بحثنا هذا أن نشرح فيه دور الألعاب التمهيديّة ومدى أهميتها في مجال كرة القدم.

### 5-أسباب اختيار الموضوع:

تعتبر الألعاب التمهيديّة من أهم العناصر الأساسية في التدريب، حيث زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالتركيز على هذه الألعاب، وهذا الدور الذي تلعبه في تحسين النتائج وتحقيق الأهداف.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- الألعاب التمهيديّة:

لغة: أَلْعَبَ ، يُلْعَبُ ، مصدرُ إَلْعَابٍ ، أَلْعَبَ الطُّفْلُ : جَعَلَهُ يَلْعَبُ أَوْ جَاءَهُ بِمَا يَلْعَبُ ، أَوْ جَاءَهُ يَلْعَبُ بِهِ

التمهيديّة: مهيدِيّ: ( اسم ) اسم منسوب إلى تمهيد افتتاحي ، تحضيريّ شرح

اصطلاحاً: تعتبر الألعاب التمهيديّة مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة، حيث فيها تطبق المهارات الحركية

المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل كرة القدم.

اجرائياً: قصد بها الألعاب المختارة أو الموضوعية لخدمة نوع معين من الألعاب الأخرى الكبيرة مثل كرة

القدم – اليد – السلة – الطائرة ..... ألخ ، ولأهمية هذا النوع من الألعاب يعطى لإتقان المهارات الأساسية

في صورة أكثر قبولاً وأحسن نتيجة

6-2- الألعاب الصغيرة:

لغة: الصغيرة: صفة مشبّهة تدلّ على الثبوت من صغر و : ضئيل الحجم ، حديث السنّ ضدّ كبير .

اصطلاحاً: هي ألعاب منظّمة تنظيمياً بسيطاً، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن

للدرب من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي

مكان كما يمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق معقد.

اجرائياً: وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي

يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها

وتصعبها تدريجياً،

6-3- التدريبات التنافسية:

لغة: تدريبات مصدر دَرَّبَ ، التَّدْرِيبُ فِي الحَرْبِ : الصَّبْرُ فِي الحَرْبِ وَقَتَ الفِرَارِ خَضَعَ لِتَدْرِيبِ قَاسٍ قَبْلَ أَنْ

يُزَاوِلَ مِهْنَةَ الطَّيْرَانِ : إِعْدَادُ وَتَمْرِينٌ وَمُمَارَسَةٌ وَمُعَاوَدَةٌ تزويدُ الدَّارِسِينَ بِالدَّرَاسَاتِ العِلْمِيَّةِ وَالعَمَلِيَّةِ التي تُوَدِّي إلى

رفع درجة المهارة عندهم في أداء واجبات الوظيفة تدريب رياضيّ / عسكريّ / مهنيّ

تنافسية: تَنَافَسَ: تَسَابَقُوا وَتَبَارَعُوا دون أن يُلْحِقَ بَعْضُهُم الضَّرْرَ بَعْض .

اصطلاحاً: تهدف أساساً لمحاولة إتقان وتثبيت بعض المهارات الحركية المعنية تحت ظروف معينة وفي شكل

تدريب تنافسي مشابه أثناء المباراة ولكنه لا يملك كل مقاومات الألعاب الصغيرة بالرغم من توافر بعض أوجه

الشبه بينهما.

اجرائيا: محاولة اتقان وتدريب وسقل المهارات الحركية في الالعب الرياضية عن طريق الالعب التمهيدي بشكل جماعي تنافسي بين الالعبين.

### 7- الدراسات السابقة:

#### موضوع الدراسة:

الدراسة الاولى: احمد ممدوح زكي

تأثير استخدام الالعب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في الالعب التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق. 1985م.

#### هدف الدراسة:

- مقارنة العائد من استخدام أسلوب الالعب الصغيرة في جزء الإعداد البدني في الالعب التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية.

#### منهج البحث:

- المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

#### نتائج البحث:

- وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الالعب الصغيرة في جزء الإعداد البدني في حصة التربية الرياضية.

إستخدام الالعب الصغيرة في جزء الإعداد البدني يؤثر إيجابا درجة تفوقه على مثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية .

#### الدراسة الثانية:

دراسة ابتهاج أحمد عبد الله (1985)

أثر برنامج مقترح من الالعب التمهيدي على مستوى أداء المهارات الأساسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للرياضة للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985م.

#### هدف الدراسة:

محاولة التعرف على تأثير برنامج مقترح من الالعب الصغيرة التمهيدي على المهارات الأساسية للعبة كرة اليد والسلة.

#### منهج البحث:

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من المراحل الإعدادية قوامها (128) تلميذة.

أدوات البحث:

اختار كرة اليد وتشمل: التمرير والاستلام 30 ثانية مع التنطيط وهي الكرة لإعداد مسافة التصويت في

الزوايا العليا.

إختبارات كرة السلة وتشمل.

التصويت السريع من تحت السلة، الجري مع التنطيط حول دوائر الملعب، التمرير على الحائط لمدة 20 ثا .

نتائج البحث:

- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن قياس البعدي للمجموعة

الضابطة في جميع كرة اليد المختارة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسي القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

المجموعة التجريبية في ثلاث إختبارات الأولى بينما لم توجد هذه الدلالة الاحصائية في الاختبار الرابع دقة

التصويب يمين ويسار.

الدراسة الثالثة:

الدراسة صافية منصور سلطان، أميرة عبد الفتاح (1986)

موضوع الدراسة

صافية منصور سلطان وأميرة عبد الفتاح: برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية

المرتبطة بكرة اليد سبعة لمرحلة الطفولة المبكرة من سن 6 - 9 سنوات، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثالث،

العدد الأول، أغسطس، جامعة الزقازيق 1981م.

هدف الدراسة:

محاولة التعرف على تأثير برنامج مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد وهي سرعة

الرمي واللقف دقة الرمي، القدرة على الرمي باليد الواحدة، الجري بأنواعه، الجري مع تغير الاتجاه، الجري مع

التوقف العدو.

منهج البحث.

المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة.

عينة البحث:

تم اختيارهم عشوائيا وكان عددهم 300 تلميذ وتلميذة من الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية بمدسة شركة الابتدائية المشتركة .

نتائج البحث:

1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسي القبلي والبعدي لصالح البعدي .

2- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد في كل من سرعة الرمي واللقف دقة الرمي القدرة على الرمي باليد الواحدة الجري مع تغيير الاتجاه، الجري مع التوقف.

### 8- التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات المشابهة في استخدام في استخدام المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة ، كما اتفقت كل من أحمد ممدوح زكي في برنامجه المقترح في استخدام الالعاب التمهيدي في الاحماء او في الجزء التمهيدي او في الجزء التعليمي وايضا في النشاط التطبيقي كما اتفقت دراسة كل من دراسة ابتهاج أحمد عبد الله و صفية منصور سلطان-أميرة عبد الفتاح ، في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية لبعض الالعاب المختلفة ككرة السلة وكرة الطائر كما تباينت المراحل العمرية التي طبقت عليها الدراسات فالبعض طبق الالعاب التمهيدي والصغيرة على المدرسة الاعدادي مثل احمد محمد زكي وابتهاج احمد عبد الله ، والبعض الاخر على الحضانه والمدرسة الابتدائية مثل صفية سلطان-أميرة عبد الفتاح.

والرغم من تعدد هذه المجالات الا انه قد أشارت جميع نتائج هذه الدراسات الى مدى اهمية وفاعلية الالعاب التمهيدي في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية الاساسية وقد تناول الباحث في دراسته الجانب البدني والمهاري في التنمية للمرحلة العمرية تحت 12 سنة نظرا لتفاق الدراسات المشابهة في حدوث تحسين ايجابي للجانب البدني والمهاري لهذه المرحلة العمرية.

الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

## خصائص كرة القدم والألعاب التمهيدية

2-1- خصائص وأهمية كرة القدم

2-2- مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم

2-3- مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم

2-4- العلاقة بين الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية)

2-5- مفهوم وأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم

2-6- مكونات المهارات الأساسية في كرة القدم

2-7- رسم تخطيطي يوضح أنواع المهارات الأساسية

2-8- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

2-9- أهمية التدريب على المهارات الأساسية

2-10- مفهوم الألعاب التمهيدية

2-11- أهمية الألعاب التمهيدية

2-12- أسس اختبار الألعاب التمهيدية

2-13- استخدام الألعاب التمهيدية في التدريب

2-14- مميزات الألعاب التمهيدية

2-1- خصائص وأهمية كرة القدم :

تعتبر كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم، حيث تجذب أكبر عدد من اللاعبين وأيضا المشاهدين لما تمتاز به من إيقاع سريع ومناورات متصلة بين الهجوم والدفاع وأخيرا المتعة الكبرى بها ألا وهي تسجيل الأهداف.

ويشير إبراهيم صالح (1985) أن كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها حيث يتعامل اللاعب مع أداة اللعب بكل جزء من أجزاء الجسم، فهي تلعب بالرأس والصدر والرجل بصفة عامة والقدم بصفة خاصة<sup>1</sup>.

ويذكر محمد عبده صالح، المفتي إبراهيم (1985) أن الأداء المهاري والخططي يعتمد أساسا على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء<sup>2</sup>.

ويذكر طه إسماعيل (1993) أن هناك ارتباطا قويا بين جوانب الأداء في كرة القدم سواء كانت من النواحي البدنية أو الخططية أو المهارية.

فمثلا تحدد متطلبات الأداء الخططي بصفة خاصة على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المختلفة حيث يعتمد الأداء الخططي الحديث بصفة عامة على اللعب الجماعي المباشر<sup>3</sup>.

ومما يبرهن على أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بشمول في النواحي البدنية والمهارية والخططية وما يشير إليه فرج بيومي (1989) إلى أن الكرة الشاملة تأسست في ضوء مقومات أساسية من المفاهيم الفنية اندمجت مع بعضها البعض فأخرجت كل من التحركات الدفاعية والهجومية لأفراد الفريق في ثوب تنظيمي يتسم في بحشد وتركيز كل طاقات الفريق في الدفاع ثم انطلاقة وانتشار في تدفق وإنسانية للإمام للهجوم الساحق بأكبر عدد من اللاعبين والفرق التي تستخدم هذا الأسلوب لا تتقيد بتنظيم معين أو بخطوط لعب ثابتة بل تتشكل تلت الخطوط تبعا لمواقف اللعب المختلفة<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - إبراهيم مجدي أحمد صالح: دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، 1985م، ص 1.

<sup>2</sup> - محمد عبد الصالح الرحمان، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985م، ص 171.

<sup>3</sup> - طه إسماعيل: جماعية اللعب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993م، ص 21.

<sup>4</sup> - فرج حسين بيومي: الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف الإسكندرية، 1989م، ص 86.

2-2- مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم:

يشير حنفي مختار، مفتي إبراهيم (1989) أن الإعداد البدني يعني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب والصفات البدنية هي العوامل التي تحقق كفاءة أدائه البدني والمستوى المهاري الذي يمكن أن يصل إليه<sup>1</sup>.

ويوضح محمد حسن علاوة (1984) أن الإعداد البدني العام يهدف إلى إكتساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة<sup>2</sup>.

كما يذكر السيد عبد المقصود (1978) أن الإعداد البدني يعمل على الارتفاع بمستوى الإمكانيات الوظيفية لأعضاء الرياضي الداخلية بصورة جوهرية<sup>3</sup>.

كما يشير طه إسماعيل وآخرون (1989) إلى أهمية اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل إعداد وكذا أثناء فترات المباراة<sup>4</sup>.

كما يؤكد بطرس رزق الله، عبده أبو العلا (1989) أن الإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة إكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية، والأداء المهاري والخططي يعتمد أساسا على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء<sup>5</sup>.

ويشير حنفي مختار، مفتي إبراهيم (1989) أن كل مهارة من مهارات كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب<sup>6</sup>.

1- حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران القاهرة، 1989م، ص 13.

2- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 80.

3- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، الأسس العامة، الجزء الأول، 1978م، 235، 236.

4- طه إسماعيل، عمرو أبو الجحد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م.

5- بطرس رزق الله أندرواس وعبده أبو العلا: الجديد في التدريب كرة القدم، دار المعارف، الطبعة الثانية، 1989م، ص 171.

6- حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حمادة: الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران القاهرة، 1989م، ص 7.

وفي هذا الصدد يذكر محمد حسن علاوي وآخرون (1989) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف من النوع الذي يحتاجه اللاعب في لعبة أو رياضة أخرى وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم وحتى ذلك النشاط يختلف من مهارة لأخرى<sup>1</sup>.

ويضيف محمد حسن علاوي (1984) أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطورها إلى أقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية<sup>2</sup>، وتأكيدا على أهمية اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم. يضيف طه إسماعيل وآخرون (1989) نقلا عن نيكولاس ماتفيق، نوفيكرون، شلمين، داتشكوف برنخل أن تمتع اللاعب بقدر كافي من اللياقة البدنية يؤدي إلى زيادة مقدرته الفنية على أداء المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء مهاري جيد من قبل اللاعب.

فلا بد من أن تؤسس تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات<sup>3</sup>. ويضيف مفتي إبراهيم أنه قد اتفقت آراء معظم علماء التدريب على أن اللياقة البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف باسم الفورمة الرياضية وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لاتقبل المناقشة حول أهميتها والتي أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية والبدنية<sup>4</sup>. وذلك مما يجعل الباحث يؤكد على الربط بين الجانب البدني والمهاري لتحسين الأداء بم يتمشى مع متطلبات كرة القدم الحديثة.

## 2-3- مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم:

تعددت الآراء حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم لذا فقد قام الباحث من خلال متيسر له بعمل مسح شامل لبعض مراجع والأبحاث العلمية العربية والأجنبية ومنها:

حنفي محمود مختار (1980)<sup>5</sup>، بطرس رزق الله (1981)<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو الجمد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص 89.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 80.

<sup>3</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو الجمد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص 93.

<sup>4</sup> - مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994، ص 50.

<sup>5</sup> - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980م، ص 60.

<sup>6</sup> - بطرس رزق الله أندراوس وعبيده أبو العلا: الجديد في التدريب كرة القدم، دار المعارف، الطبعة الثانية، 1989م، ص 77.

مصطفى عزت سليمان (1986)<sup>1</sup>، محمد حامد الأفندي (1981)<sup>2</sup>، محمد فتحي عبد الرحمان (1982)<sup>3</sup>، محمد لطيف، فرج حسين بيومي (1967)<sup>4</sup>.

حيث يتضح من خلال آراء هؤلاء الخبراء أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم هي:

1- التحمل.

2- السرعة.

3- القوة.

4- الرشاقة.

5- المرونة.

6- القدرة.

### 2-3-1- مفهوم التحمل:

يشير أحمد خاطر وعلي البيك (1980) عن زيمكن إلى مفهوم التحمل عامة بأنه إطالة الفترة الزمنية

التي يحتفظ الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية<sup>5</sup>.

وذكر محمد علاوي (1984) أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى

الكفاية أو الفعالية كمل يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة

التحمل إرتباطا وثيقا بظاهرة التعب، ويقصد بالتعب الهبوط الوقي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة

لاستمرار بذل الجهد<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - مصطفى عزت سليمان : دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للخطوط المختلفة للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان 1987م ، ص 36.

<sup>2</sup> - محمد حامد الأهندي: كرة القدم (كرة مهارات أساسية، خطط اللعب- أصول التدريب)، عالم المكتبات، القاهرة، 1981م، ص 54.

<sup>3</sup> - محمد فتحي عبد الرحمان : العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وإصابات الطرف السفلي للاعبي كرة القدم في مصر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1982م ، ص 19.

<sup>4</sup> - محمد لطيف، فرج حسين بيومي: في كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، 1967م، ص 158.

<sup>5</sup> - أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1980م، ص 288.

<sup>6</sup> - محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 172.

ويضيف علي البيك(1992) أن التحمل هو المقدرة على الوقوف في مواجهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بشدة منخفضة نسبيا أطول زمن ممكن، وهذا هو الشق الأول من التحمل إلى أن الشق الثاني منه يكون في إتجاه القدرة على سرعة استعادة الاستشفاء بعد أداء المجهود<sup>1</sup>.

ويشير محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1985) لمفهوم التحمل في كرة القدم بأنه المقدرة على الأداء باستخدام مجموعات عضلية كبيرة من الجسم لفترات طويلة بدرجات متوسطة أو فوق متوسطة من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة مرضية<sup>2</sup>.

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (1989) أن التحمل عامة يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية أثناء المباراة بدرجة عالية من الإحادة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد<sup>3</sup>.

كما يذكر مفتي إبراهيم(1992) عن التحمل بأنه( المقدرة على مقاومة التعب) والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب حيث تلعب كفاءة عملهما دورا أساسيا في كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب، ويعرف التحمل في كرة القدم بأنه" مقدرة اللاعب على أداء المهارة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون ما هبوط في مستوى أدائه<sup>4</sup>.

### 2-3-2- أنواع التحمل:

يتفق كل من عصام عبد الحق( 1992)<sup>5</sup> محمد علاوي، أيو العلا أحمد (1984)<sup>6</sup>، طه إسماعيل وآخرون (1989)<sup>7</sup>، ومفتي إبراهيم(1992)<sup>8</sup> على تقسيم التحمل إلى:

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم " والألعاب الجماعية"، مطبعة التوني، الإسكندرية، 1992م، ص 80.

<sup>2</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، 1985م، ص 175.

<sup>3</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص 97.

<sup>4</sup> - مفتي إبراهيم حماد: الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م، ص 340.

<sup>5</sup> - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، الطبعة السابعة، دار المعارف، الاسكندرية، 1992م، ص 226.

<sup>6</sup> - محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1984م، ص 173.

<sup>7</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص 98.

<sup>8</sup> - مفتي إبراهيم حماد: الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م، ص 341.

1- تحمل عام.

2- تحمل خاص.

وفي هذا الشأن يذكر فرج بيومي (1989) أن كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المحافظة على بذل الجهد خلال 90 دقيقة، وفينفس الوقت تتطلب الاستمرار في بذل جهد كبير في بعض المواقع خلال المباراة ويطلق على النوع، القدرة على استمرار بذل الجهد خلال 60 دقيقة بالتحمل الدوري التنفسي أو التحمل العام ويسميه الفسيولوجيين الطاقة الوظيفية، العمل في وجود الأوكسجين ويطلق على النوع الثاني بذل جهد كبير لمدة محدودة بالتحمل العضلي الخاص وفيه يتم العمل في عدم وجود أوكسجين<sup>1</sup>.

2-3-2-1- التحمل العام:

يذكر محمد علاوي (1984) أن التحمل العام صفة بدنية عامد نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني<sup>2</sup>.

كما يذكر محمد عبده صالح، والمفتي إبراهيم (1985) أن صفة التحمل العام تسمح للاعبين المعدين إعدادا بدنيا جيدا فيها من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة ودرجة حمل عالية<sup>3</sup>.

ويشير علي البيك (1992) أن الأساس الفسيولوجي للتحمل يتخلص في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل أثناء إعادة بناء الطاقة (نظام إنتاج الطاقة) عن طريق أكسوجين الهواء (هوائيا)<sup>4</sup>.

ويوضح مفتي إبراهيم (1992) أن التحمل العام في كرة القدم هو مقدرة بكفاءة وفاعلية، ويرجع أهمية التحمل العام في كرة القدم هو مقدرة الأجهزة المختلفة في جسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في البارة بكفاءة وفاعلية، ويرجع أهمية التحمل العام لكونه القاعدة الأساسية التي يتأسس عليها إكساب اللاعب النوع الآخر من التحمل الخاص بثتيه تحمل الأداء وتحمل السرعة إ أن التحمل العام يهيئ الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص.

<sup>1</sup> - فرج حسين بيومي: الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشيء كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف الإسكندرية، 1989م، ص 222.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 173، 174.

<sup>3</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، 1985م، ص 175.

<sup>4</sup> - علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم "والألعاب الجماعية"، مطبعة التوني، الإسكندرية، 1992م، ص 80.

2-2-3-2- التحمل الخاص:

يتفق طه إسماعيل وآخرون (1989)<sup>1</sup> مع كل من عصام عبد الخالق (1992)<sup>2</sup> ومحمد علاوي وأبو العلا أحمد (1984)<sup>3</sup> في تقسيم التحمل الخاص إلى تحمل سرعة قوة وتحمل أداء. ويرى بسطويسي أحمد (1994) أن التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب على الصراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته أيضا على أداء العمل (الواجب) المكلف بالقيام به بفاعلية عالية وتحت ظروف المسابقة أو المباراة سواء كان ذلك مرتبطا بمسافة محددة أو بزمن محدد<sup>4</sup>. ويكر إبراهيم شعلان (1976) تعريف كرامر للتحمل الخاص في كرة القدم بأنه " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة ويقصد بالأداء المهاري ذلك الأداء الذي يتم في ظروف المنافسة وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة بينما يقصد بالأداء الفني ذلك الأداء الذي يؤديه اللاعب في مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب<sup>5</sup>. ويعرف عصام عبد الخالق (1992) التحمل الخاص بأنه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون هبوط الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة" ويذكر أيضا أن التحمل الخاص يرتبط إرتباطا وثيقا بقدرة القلب وكفاءة الدورة الدموية والتغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات وكذلك إفراز الهرمونات وأخيرا بقوة الإرادة<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص 99.

<sup>2</sup> - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، الطبعة السابعة، دار المعارف، الإسكندرية، 1992م، ص 226.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1984م، ص 175.

<sup>4</sup> - بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان- دار الكتاب الحديث، 1994، ص 146.

<sup>5</sup> - إبراهيم حنفي شعلان: أثر فترات الراحة على تحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة السنوية من 18-20 سنة لمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، 1976م، ص 179.

<sup>6</sup> - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، الطبعة السابعة، دار المعارف، الاسكندرية، 1992م، ص 183.

- أنواع التحمل الخاص:

### 1- تحمل السرعة:

يعرف علي البيك (1992) تحمل السرعة بالقدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية وبالنسبة للألعاب الجماعية فقط يطلق على مثل هذا العمل " التحمل الخاص " حيث طبيعة أداء بعض الألعاب الجماعية مثل كرة تتطلب بشكل ملحوظ مثل هذا العمل<sup>1</sup>.

كما يعرفه طه اسماعيل وآخرون (1989) نقلا عن زيمكن أن تحمل السرعة هو " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال المنافسات قصيرة ولفترات طويلة<sup>2</sup>.

كما يذكر حنفي (1980) أن من أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة في الوقت خلال المباراة وخاصة في الأوقات الصعبة والخرجة عند قرب إنتهاء المباراة<sup>3</sup>.

وقسم محمد علاوي (1984) تحمل السرعة إلى:

### 2- تحمل السرعة القصوى:

ويقصد بها القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة في المسافات القصيرة أو الجري أو السباحة.

### 3- تحمل السرعة الأقل من القصوى:

ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد كما هو الحال في مسابقة المسافات المتوسطة.

### 4- تحمل السرعة المتوسطة:

ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة كما هو الحال في منافسات الطويلة.

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية، 1992م، ص 85.

<sup>2</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو الجهد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص 99.

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1980م، ص 70، 69.

### 5- تحمل السرعة المتغيرة:

ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو السلة<sup>1</sup>.

ويعرفه مفتي إبراهيم (1992) بأنه يعني في أبسط صورة" المقدرة على تحمل تكرار السرعات" وهو ما يعني مقدرة اللاعب على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة، وتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ الجري بأقصى سرعة خلال أي وقت من أوقات المباراة<sup>2</sup>.

### 6- تحمل القوة:

يعرفها عصام عبد الخالق(1992) بزيادة وقت الاحتفاظ بالقدرة على الأداء أو القدرة على تكرار الحركات في الحركات في فترة طويلة نسبيا أو القدرة على بذل مجهود بدني معين لفترة محددة الزمن<sup>3</sup>. ويشير مفتي إبراهيم (1992) أن تحمل القوة في كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتميز بمقدمات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة<sup>4</sup>.

ونظرا لارتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد أدرج كنوع من أنواعها وبهذا يتفق مع محمد علاوي(1984) على إدراج تحمل القوة مع القوة العضلية وليس مع تحمل ، ويرى أن لاعب كرة القدم دائم الاحتكاك والوثب مع المنافسين ودائم الاحتكاك بالكرة كما أنه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقومات طوال 90 دقيقة لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الاستمرار في الوفاء بمتطلبات المباراة<sup>5</sup>.

ويؤكد ذلك محمد عبده صالح والمفتي إبراهيم(1985) بأنه القدرة على التكرار الأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا ومعنى هذا أن اللاعب يستطيع أن يؤدي العمل البدني والمهاري والخططي طبقا لمتطلبات كرة القدم بتوافق جيد وكفاءة طوال زمن المباراة، وترجع أهمية هذا النوع من التحمل الخاص إلى أن تنمية التحمل يجب أن تكون مرتبطة بطبيعة أداء لعبة كرة القدم<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 175.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد: الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م، ص 354.

<sup>3</sup> - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، الطبعة السابعة، دار المعارف، الإسكندرية، 1992م، ص 173، 172.

<sup>4</sup> - مفتي إبراهيم حماد: الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م، ص 369.

<sup>5</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 100.

<sup>6</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة: 1985م، ص 171.

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (1992) محمد علاوي (1984) وطه إسماعيل وآخرون (1989) في ارتباط صفة التحمل بصفة الرشاقة في تحمل العمل والأداء ويضيف أنه يقصد بتحمل العمل أو أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية في الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ويتضح ذلك في مقدرة لاعب الكرة على أداء بكرة وبدونها لفترة طويلة.

### 2-3-3- أهمية التحمل:

المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل.

1- زيادة دفع الدم المحمل بالأكسوجين إلى الخلايا العضلية  
2- انخفاض سرعة دقات القلب " النبض " عند اللاعب مما يعطي وقتاً أطول للبطين للإسترخاء والامتداد.

3- إنخفاض ضغط الدم عند اللاعب.

4- زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب، مما يساعد على توفير كمية من الأكسجين.

5- زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعب مما يساعد أيضاً على توفير كمية أكبر من الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة.

### 2-3-4- مفهوم السرعة:

يعرفها محمد عبده صالح والمفتي إبراهيم (1985) بأنها مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن.

ويشير حنفي مختار ومفتي إبراهيم (1989) أن التدريب لتنمية تحمل القوة يهدف إلى رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدني لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب وهذه صفة بدنية هامة جداً للاعب كرة القدم وتظهر بوضوح في الفترة الزمنية عند قرب نهاية المباراة.

### 7- تحمل الأداء:

يعرف مفتي إبراهيم (1992) بأنه القدرة على تكرار المهارات الحركية أو الأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبياً<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 25.

كما يعرفه محمد علاوي (1984) بأنه تحمل تكرار أداء المهارات الحركية في الألعاب الرياضية ككرة القدم وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة<sup>1</sup>.

كما يعرفها حنفي مختار والمفتي إبراهيم (1989) بمقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة في أقل زمن ممكن<sup>2</sup>.

ويذكر فرج بيومي (1989) أنه عندما نتكلم عن السرعة بالنسبة للاعب كرة القدم إنما نعني قدرته على انطلاق بسرعة من الثبات أو الحركة، وأن يقوم بتغيير اتجاهه بسرعة، ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة تتراوح ما بين 5:50 ياردة بالكرة وبدون الكرة<sup>3</sup>.

كما عرفها طه إسماعيل وآخرون (1989) السرعة بأنها قدرة اللاعب على أداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب<sup>4</sup>.

### 2-3-5- أنواع السرعة:

#### 2-3-5-1- السرعة الانتقالية:

يعرفها عادل عبد البصير ( بدون ) بمحاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكن، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن<sup>5</sup>.

كما يعرفها علي البيك (1992) بأنها تتمثل في تكرار أداء حركات المتماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبياً تصل في جري من بين 10 إلى 25م<sup>6</sup>.

ويذكر بطرس رزق الله، عبده أبو العلاء (1989) بأن سرعة العدو تلعب دوراً رئيسياً في مباريات كرة القدم<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 22.

<sup>2</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 190.

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 35.

<sup>4</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو المجد: مرجع سابق، ص 120.

<sup>5</sup> - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، ص 80.

<sup>6</sup> - علي فهمي البيك: مرجع سابق، ص 90.

كما يوضح طه إسماعيل وآخرون (1989) بأن هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب في كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان لآخر<sup>1</sup>.

### 2-3-5-2- سرعة الأداء.

يعرفها عادل عبد البصير (بدون) بأنها سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريها أو كسرعة الاقتراب والوثب<sup>2</sup>.

ويضيف علي البيك (1992) أنها تتمثل في إنقباض العضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدا قبل أن تصطدم برجل الخصم بعد تشتيت الكرة<sup>3</sup>.

### 2-3-5-3- سرعة رد الفعل:

تناول الكثير من الخبراء سرعة رد الفعل بالتعريف فيعرفها محمد علاوي (1987) على أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن<sup>4</sup>.

بينما يعرفها عصام عبد الخالق (1992) على أنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن<sup>5</sup>.

ويذكر محمد علاوي (1984) أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة كما هو الحال في كرة القدم مما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغير في طبيعة العمل<sup>6</sup>.

ويضيف حنفي مختار ومفتي إبراهيم (1989) أن سرعة رد الفعل هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكلما قصر زمن الرجوع (الزمن بين إدراك المثير وبداية الاستجابة) كلما قصر زمن الرجوع (الزمن بين إدراك المثير وبداية الاستجابة) كلما استطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب خاصة بعد

<sup>1</sup> - طه إسماعيل، عمرو أبو الجمد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص125.

<sup>2</sup> - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، ص 70.

<sup>3</sup> - علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية"، مطبعة التوني، الإسكندرية، 1992م، ص90.

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، 1987م، ص 153.

<sup>5</sup> - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، الطبعة السابعة، دار المعارف، الاسكندرية، 1992م، ص 106.

<sup>6</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 165.

مهارات الخداع التي يقوم بها الخصم أو متابعة تحرك اللاعبين أو الكرة في الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعة<sup>1</sup>.

ويؤكد علي البيك (1992) أن سرعة رد الفعل يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمريره الزميل، أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة<sup>2</sup>.

### 2-3-4- أهمية السرعة:

تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية، إن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة الحديثة، حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية الطاقوية، كما أن هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من كرياتين فوسفات (أ) إدينوزين ثلاثي الفوسفات<sup>3</sup>.

### 2-3-6- مفهوم القوة:

يشير حنفي مختار، مفتي إبراهيم (1989) أن القوة العضلية هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات وعملها والقوة يعرفها الأخصائيون بأنها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وهي الصفة القاعدية لتحك اللاعب مهاريا بالصورة المثالية المطلوبة ويعتبر كثير من الباحثين أن صفة القوة هي الصفة الأساسية التي تؤثر في مختلف الصفات البدنية<sup>4</sup>.

وقد اتفق كل من أحمد خاطر وعلي البيك (1980)<sup>5</sup> وحنفي مختار (1980)<sup>6</sup>، محمد علاوي (1987)<sup>7</sup> على أهمية القوة العضلية ليس فقط كأحد القدرات أو العناصر البدنية وأحد المكونات الهامة للياقة الحركية والقدرات الحركية.

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران، القاهرة، 1989م، ص 36 .

<sup>2</sup> - علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الاسكندرية، 1992م، ص 90 .

<sup>3</sup> - أمر الله السباطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، الاسكندرية، 1980، ص 41.

<sup>4</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 21.

<sup>5</sup> - إحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1980م، ص 228.

<sup>6</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 21.

<sup>7</sup> - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، 1987م، ص 91.

ويوضح محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1985) أهمية القوة العضلية للاعب كرة القدم باحتياجاته إليها أثناء أدائه للمباراة ويظهر ذلك في غالبية زمن المباراة تقريبا متمثلا في التصويب القوي والتمرير الطويل القوي، مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس لتشتيتها أو استخلاصها منه ورميه التماس الطويلة القوية وضربات الكرة بالرأس سواء كان ذلك يهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير والتصادمات مع المنافسين وحالات الكتف الارتطامات بالأرض<sup>1</sup>.

### 2-3-7- أنواع القوة:

#### 2-3-7-1- القوة العظمى:

يعرفها محمد عبده، مفتي إبراهيم (1985) بأنها القوة التي تستطيع عضلات اللاعب إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي لها<sup>2</sup>.

ويوضح بطرس رزق الله، عبده أبو العلاء (1989) أهمية عنصر القوى العظمى بقوله بأنها القاعد الأساسية التي تبني عليها عناصر القوة الأخرى بصفة خاصة وبقية عناصر القدرة الحركية بصفة عامة<sup>3</sup>.

وعن حنفي مختار ومفتي إبراهيم (1989) إذا كان استخدام القوة العظمى في كرة القدم غير مطلوب في حد ذاته إلا أنه لا بد من التدريب على القوة العظمى لتحسين سرعة الانقباض العضلي وبذلك تحسن سرعة اللاعب الانتقالية وسرعة أداء المهارات الأساسية كما تزداد في نفس الوقت مقدرة اللاعب على تحمل الأداء لفترة طويلة نتيجة لإقتصاد في بدل مجهوده العضلي بسبب تطور قوة عضلاته<sup>4</sup>.

#### 2-3-7-2- القوة المميزة بالسرعة:

يعرفها عادل عبد البصير عن شرودر (بدون) بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقومات بسرعة إنقباض عالية<sup>5</sup>.

وعن حنفي مختار، مفتي إبراهيم (1989) يذكر أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) هي الصفة البدنية الأكثر استخداما في كرة القدم<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 182.

<sup>2</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع، ص 183.

<sup>3</sup> - بطرس رزق الله أندراوس: مرجع سابق، ص 77.

<sup>4</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 23، 22.

<sup>5</sup> - عادل عبد البصير علي: مرجع سابق، ص 58.

<sup>6</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 24.

وعن محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1985) تعني مقدرة اللاعب في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهذا النوع من القوة الأكثر إستخداما في لعبة كرة القدم على الإطلاق. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء البدني والمهاري والخططية خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية<sup>1</sup>. وتأكيدا لأهمية هذا النوع من القوة يذكر فرج بيومي (1989) أن هذا العنصر يلعب دورا هاما في مجال كرة القدم فلاعب الكرة يحتاج إلى الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس ويحتاج إلى تسديد الكرة بقوة وبسرعة نحو المرمى، ويحتاج إلى تغيير اتجاهه أيضا بقوة وبسرعة<sup>2</sup>.

### 2-3-8- أهمية القوة:

يرى السباطي أن القوة العضلية تلعب دورا بالغ لأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات بالقوة الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من كفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة<sup>3</sup>.

### 2-3-9- مفهوم الرشاقة:

يعرفها فرج بيومي (1989) بصورة عامة على أنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة ودقة مع التوقيت السليم<sup>4</sup>.

كما يذكر محمد علاوي (1984) باحتياج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة أداء حركة ما تحت ظروف متغير ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة<sup>5</sup>.

ويضيف بطرس رزق الله، عبده أبو العلاء (1989) بأن الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة لمتطلبات المباريات مع الادخار في بذل الجهد<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 1848.

<sup>2</sup> - فرج حسين بيومي: مرجع سابق، ص 220، 221.

<sup>3</sup> - أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، تخطيط، تدريب، قياس، الجامعة الجديدة للنشر، ص 89.

<sup>4</sup> - فرج حسين بيومي: مرجع سابق، ص 230.

<sup>5</sup> - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 201.

<sup>6</sup> - بطرس رزق الله أندراوس: مرجع سابق، ص 129.

كما يذكر محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1985) بأنها تعني مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بتوقيت سليم وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعليم المهارة الأساسية في كرة القدم واتقانها ومن المظاهر الواضحة للرشاقة في كرة القدم السيطرة على الكرة بأنواعها الخداع والمراوغة والجري سواء بالكرة أو بدونها وضربات الرأس وكذلك التخلص من المنافس أثناء وقوع اللاعب تحت ضغط<sup>1</sup>.

ويضيف حنفي مختار (1980) أن الرشاقة تلعب دورا هاما بصورة خاصة أكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المعقدة من المباراة<sup>2</sup>.

### 2-3-10- أهمية الرشاقة:

يتضح جليا دور الرشاقة وأهميتها الجوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية، وذلك في تحديد المنافسات، وخاصة التي تتطلب الأداء الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف وظروف الاستحواذ على الكرة<sup>3</sup>.

2-3-11- مفهوم المرونة: يعرفها فرج بيومي (1989) بقدرة المفاصل للوصول إلى أقصى مدى حركي للمفصل<sup>4</sup>.

ويذكر عبد الحميد أحمد (1989) بأنها عبارة عن قدرة المجموعات العضلية والمفاصل على الداء بأقصى مدى حركي ممكن<sup>5</sup>.

وعن حنفي مختار ومفتي إبراهيم (1989) بأن الجسم يوصف بالمرونة إذا تغير شكله أو جزء منه تحت تأثير القوة الواقعة عليه ثم رجوعه بعد ذلك إلى حالته الطبيعية بعد زوال تأثير تلك القوة<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 196.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 85.

<sup>3</sup> - طه إسماعيل وآخرون: مرجع سابق، ص 107.

<sup>4</sup> - فرج حسين بيومي: مرجع سابق، ص 226.

<sup>5</sup> - عبد الحميد أحمد: الملاكمة، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الخامسة، 1989م، ص 81.

<sup>6</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 29.

كما يذكر إبراهيم أحمد سلامة (2000) هي قدرة اللاعب والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم وتعرف أيضا أنها قابلية الفرد على حركة جسمه أو جزءه من أجزائه خلال مدى تأثير المفاصل والعضلات<sup>1</sup>.

ويشير حنفي مختار ومفتي إبراهيم (1989) بأنها تعني مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب، حيث تلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية في أداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة<sup>2</sup>. ويؤكد طه إسماعيل وآخرون (1989) أنه في المجال التطبيقي في كرة القدم يحتاج اللاعب إلى المرونة عند أداء المهارات المختلفة كما في مرجحة الرجل عند التصويب أو للسيطرة على الكرة أو عند تطويح الذراعين خافا مع تقويس الجذع أثناء رمية التماس عند إمتصاص الكرة على المصدر أو في حركات الخداع والتمويه<sup>3</sup>. فيشير محمد صبحي حساني (1985) إلى التقسيم الآتي.

**المرونة العامة:** القدرة على أداء الحركات بمدى واسع وفي جميع المفاصل طبقا لأنواعها.

**المرونة الخاصة:**

القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في إتجاهات معينة للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الممارس.

**المرونة الايجابية:** هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفاصل بواسطة مجموعة

العامة على هذا المفصل.

**المرونة السلبية:**

هي إمكانية الحصول على أقصى مدى لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة

أو المساعدة في الأداء.

المرونة الإستاتيكية: هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيه .

**المرونة الديناميكية:** هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تمر

بسرعة قصوى<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعترف طرابلس، 2000، ص 130.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 31.

<sup>3</sup> - كه إسماعيل، عمرو أبو الجمد، إبراهيم شعلان: مرجع سابق، ص 169.

<sup>4</sup> - محمد صبحي حسنين: نموذج الكفاية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985م، ص 78.

**2-3-12- أهمية المرونة:** تتضح أهمية المرونة كإحدى العوامل المحددة والرئيسية لإنجاز المهارات المختلفة خلال المباريات وتظهر جليا في أداء اللاعب أثناء رفع رجله عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقويس الجذع خلفا لاستقبال الكرة بالصدر ومرجحات الذراعين لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري<sup>1</sup>.

#### 2-4- العلاقة بين الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية).

**عنصر التحمل:** يرتبط هذا العنصر بعنصر السرعة، الرشاقة والقوة .

عنصر السرعة: يرتبط هذا العنصر ب: تنمية التحمل، كما يساهم في أداء الحركات (الرشاقة).

عنصر القوة: يرتبط هذا العنصر ب: عنصر التحمل، تنمية السرعة، الرشاقة وتحديد مرونة المفاصل.

عنصر الرشاقة : يدخل في تنمية تحمل الأداء وسرعة الأداء وسرعة الاستجابة.

عنصر المرونة: تؤثر بدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة، السرعة، الرشاقة.

مما سبق ذكره يمكن القول أن عناصر اللياقة البدنية متداخلة ويؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به وقد

أثبتت التجارب العلمية والأبحاث تلك العلاقة فيما يخص نواحي النمو والتطور لتلك العناصر ومكوناتها.

#### 2-5- مفهوم وأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

يشير إبراهيم صالح(1985) بأن المهارات الأساسية من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية التي

بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس، والتي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ

الجانب الخططي للعب، وتتميز كرة القدم بكثير مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد إرتفع مستوى الأداء في كرة

القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب

كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الأداء الدقيق<sup>2</sup>.

كما يشير علي البيك (1992) أن الإعداد الفني يشبه الامتلاك والارتقاء بجميع النواحي المهارية

المختلفة بالشكل الفردي وخلال أداء الجماعي<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني، دار الفكر، ص 107.

<sup>2</sup> - إبراهيم مجدي صالح: دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1985م، ص 1.

<sup>3</sup> - علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الاسكندرية، 1992م، ص 221.

ويذكر محمد علاوي(1984) أن عملية الإعداد المهاري تهدف لتعليم المهارات الحركية الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية، ومن الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة العامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في المنافسة الرياضية<sup>1</sup>.

وعن أهمية المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم يؤكد حنفي مختار( 1980) على أن المهارات الأساسية للعبة هي السبب الأول في تميز لعبة كرة القدم بكل هذه الشعبية الطاغية في معظم أرجاء العالم وهي وحدها التي تجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم وذلك من أجل الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز لهذه المهارات على اختلاف أنواعها<sup>2</sup>.

ويشير محمد عبده صالح، المفتي إبراهيم( 1985) أنه بدون اتفاق وتميز اللاعبين في أداء المهارات الأساسية المختلفة لكرة القدم بصورة جيدة يكون من صعب عليهم تنفيذ ما يطلب منهم أثناء المباراة بصورة فعالة مما لايمكن الفريق من الأداء بشكل جيد<sup>3</sup>.

كما يؤكد محمد أبو العينين، مفتي إبراهيم( 1985) أن المهارات الأساسية في الكرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات بدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب إذا تعتبر القاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما أنه يتطلب من اللاعب الاجتهاد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م، ص 270.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 67.

<sup>3</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي حماد: مرجع سابق، ص 15.

<sup>4</sup> - محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 31.

2-6- مكونات المهارات الأساسية في كرة القدم:

قام الباحث من خلال ما تيسر له بعمل مسح لبعض مراجع لتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم ومنها:

محمد حامد الأفندي (1971) <sup>1</sup>، محمد جلال إبراهيم ومحمد عبده صالح (1961) <sup>2</sup>، بطرس رزق الله، عبده أبو العلاء (1989) <sup>3</sup>، حنفي مختار (1980) <sup>4</sup>، حنفي مختار (1981) <sup>5</sup>، بطرس رزق الله (1981) <sup>6</sup>، (20:13) <sup>7</sup>، لبيب بطرس (1982) <sup>8</sup>، أحمد خاطر، (1985) <sup>9</sup>.  
لطفني كمال (1985) <sup>10</sup>، محسن التحريري (1977) <sup>11</sup>، محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم (1985) <sup>12</sup>، فرج بيومي (1989) <sup>13</sup>، وقد أسفرت نتائج هذا المسح عن هذا الترتيب:

- ركلات الكرة.

- السيطرة على الكرة.

- ضرب الكرة بالرأس.

- الجري بالكرة.

<sup>1</sup> - محمد حامد الأفندي: كرة القدم (كرة ماهرات أساسية- خطط اللعب- أصول التدريب، عالم الكتاب، القاهرة، 1981م، ص 163.

<sup>2</sup> - محمد جلال قريظم، محمد عبده صالح الوحش: كرة القدم وطبيعة التقدم، القاهرة، 1961م، ص 14- 211.

<sup>3</sup> - بطرس رزق الله أندراوس: مرجع سابق، ص 8- 138.

<sup>4</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 13- 86.

<sup>5</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 8- 107.

<sup>6</sup> - بطرس رزق الله أندراوس، المرجع نفسه، ص 20.

<sup>7</sup> - لبيب بطرس: كرة القدم، مكتبة لبنان، 1982م، ص 13- 35.

<sup>8</sup> - أحمد محمد خاطر: دراسة تحليلية لفاعلية الأداء الحركي، مجلة دراسات والبحوث المجلد الثامن، العدد السادس، جامعة حلوان، القاهرة، 1985م، ص 10.

<sup>9</sup> - لطفني كمال: وضع برنامج تدريبي مقترح لقياس الصفات البدنية والمهارية للناشئين من 11 إلى 13 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985م، ص 26- 52.

<sup>10</sup> - حسن بسيوني التحريري: وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم للفريق القومي المصري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1997م، ص 15- 19.

<sup>11</sup> - محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد : مرجع سابق، ص 30- 32.

<sup>12</sup> - فرج حسين بيومي: مرجع سابق، ص 232- 249.

- المراوغة .
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- حراسة المرمى.

## 2-6-1- الركلات:

يذكر رفاعي مصطفى (1990) أن الركلات تعد واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنها أكثر المهارات شيوعا واستخداما بالإضافة إلى تأثيرها في سير المباريات<sup>1</sup>. وعن أهمية ركل الكرة كمهارة من مهارات كرة القدم يعرض أحمد خاطر (1985) نقلا عن كل من تشيخاي بدري، ل.ف.ب.

كوشين م.ى. جوسكيان، بعض النتائج الأبحاث التي إجروها على لاعبي الممتاز من حيث المستوى الرياضي تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة (37.61%) من نسبة المهارات الأخرى التي يؤديها اللاعب خلال المباراة<sup>2</sup>.

## 2-6-2- السيطرة على الكرة:

يؤكد بهاء سلامة (1987) إلى أن إجادة اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية في نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية إذ أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة تحت سيطرته في أقل زمن بعد استلامها مباشرة يكون أكثر فعالية وإيجابية من اللاعب الذي يبذل جهدا كبيرا ويستغرق وقتا طويلا في السيطرة على الكرة<sup>3</sup>.

ويؤكد ويضيف محمد عبده صالح والمفتي إبراهيم (1985) أن السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت اللاعب فيها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضي الموقف، وتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا العمل لأن أي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان

<sup>1</sup> - رفاعي مصطفى حسين: مقارنة أثر التعليم والطريقة التقليدية على مستوى تعلم الأداء المهاري لناشيء كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، 1990م، ص 32.

<sup>2</sup> - أحمد محمد خاطر: مرجع سابق، ص 214.

<sup>3</sup> - بهاء الدين إبراهيم سلامة: الإعداد المهاري في كرة القدم (تعليم- تدريب- قانون)، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، 1981م، ص 53.

الكرة وأن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الأداء (الاستلام والتسليم) وهذا يتأتى بإجادة استلام الكرة وسرعة التصرف فيها مع كشف الملعب بجوانبه المختلفة ومن هذا المنطلق فإن السيطرة على الكرة مازالت من المهارات الأساسية ولا عنى عنها مهما زادت سرعة الأداء في مواقف المباراة المختلفة<sup>1</sup>.

### 2-6-3- ضرب الكرة بالرأس:

يؤكد محمد صالح، المفتي إبراهيم (1985) على أنه اتفق العديد من خبراء كرة القدم على أن الرأس تعد قدما ثالثا للاعب حيث أن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة وأن نتيجة المباراة تتأثر إلى حد كبير بمدى إتقان اللاعب لهذه المهارة<sup>2</sup>.

كما أشار حنفي مختار (1981) بأن ضرب الكرة بالرأس يلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباريات لذلك أصبحت هذه المهارة هامة جدا للمهاجمين والمدافعين على حد سواء وفي مواقف كثيرة تكون مهارة ضرب الرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلاءم مع التصرف المطلوب<sup>3</sup>.

### 2-6-4- الجري بالكرة:

يذكر مفتي إبراهيم (1990) على أنه يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيدا حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها وأوضح أيضا أنه يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية<sup>4</sup>.

كما يوضح محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1985) أنه بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمى إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع المباشر عن الجري بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الجري بالكرة مازال لاغنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم<sup>5</sup>.

كما يذكر المفتي إبراهيم (1983) أن الجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 69.

<sup>2</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: المرجع نفسه، ص 94.

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 33.

<sup>4</sup> - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 131 - 132.

<sup>5</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 58.

<sup>6</sup> - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 47.

## 2-6-5- المراوغة:

يوضح مفتي إبراهيم (1990) أن اللاعب المهاجم عندما يجد نفسه تحت رقابة شديدة من المدافع ونفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى أي من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلا بد أن يقوم اللاعب بالمراوغة المجدية حتى يتخلص من هذه المواقف، وأن يتميز لاعبي الفريق بأداء المراوغة الفعالة يؤدي إلى فقد المدافعين في أنفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الأهداف<sup>1</sup>.

كما يرى بطرس رزق الله، عبده أبو العلاء (1989) أن كثيرا ما يضطر اللاعبون والمهاجمون بصفة خاصة إلى المحاورة بالكرة كما هو في حالة مراقبة دفاع الخصم لجميع أفراد المهاجمون، أو في حالة وجود زملاء في مواقف التسلل<sup>2</sup>.

كما يؤكد محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1985) أن المراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الآخر فكتيرا ما يصبح اللاعب المستحوذة على الكرة تحت ضغط مدافع، ولا تكون هناك فرصة للتمرير لزميل أو للتصويب على المرمى فيؤدي المراوغة للتخلص من المدافع المنافس<sup>3</sup>.

## 2-6-6- المهاجمة:

يوضح فرج بيومي (1989) أنه يلجأ لاعب كرة القدم إلى الانقضاض على الكرة التي مع المنافس للاستحواذ عليها أو تشتيتها بعيدا عنه، ولا عنى عنها بالنسبة للمدافع أو المهاجم على حد سواء<sup>4</sup>.

كما يذكر حنفي مختار (1980) أنه غالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم أن يساعدوا في الدفاع، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: المرجع نفسه، ص 150 - 151.

<sup>2</sup> - بطرس رزق الله أندراوس: مرجع سابق، ص 53.

<sup>3</sup> - محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 105.

<sup>4</sup> - فرج حسين بيومي: مرجع سابق، ص 247.

<sup>5</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 92.

كما يوضح بطرس رزق الله، عبده العلال (1989) أنها عبارة عن محاولة أخذ الكرة من الخصم في حيازته لها أو قطعها أو تشتيتها قبل وصولها له، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم ولكن يجب على كل لاعبي الفريق إتقانها على السواء حتى تكتمل للاعب عناصر الامتياز في اللعب<sup>1</sup>.

### 2-6-7- رمية التماس:

يرى رائد حلمي (1995) أن رمية التماس من المهارات المؤثرة عندما تؤدي في المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس ومع قيام اللاعب بتحركات خطئية وخاصة إذا أدى أحد اللاعبين هذه المهارة بقوة وبالطريقة الصحيحة داخل منطقة جزاء الفريق المنافس<sup>2</sup>.

### 2-6-8- حراسة المرمى:

يذكر مفتي إبراهيم (1983) يعتبر حارس المرمى آخر لاعب في دفاع الفريق وواجبه هو منع الكرة من دخول المرمى، ونشاط حارس المرمى لا يوقف عند منطقة مرماه فقط بل أن دفاعه عن المرمى يتطلب كثيرا الخروج من هذه المنطقة لملاقاة الكرة أو لمهاجمتها إذا ما كانت في حوزة المنافس<sup>3</sup>.

كما يضيف بطرس رزق الله، عبده أبو العلال (1989) أنه تتوقف أبعاد خطورة هجمات الخصم على مدى قدرة حارس المرمى في أخذ المكان المناسب وإجادته لفن مسك الكرة وعلى توجيهاته لزملائه في عملية الدفاع داخل منطقة الجزاء بالصورة التي تكفل سد الثغرات أمام المهاجمين<sup>4</sup>.

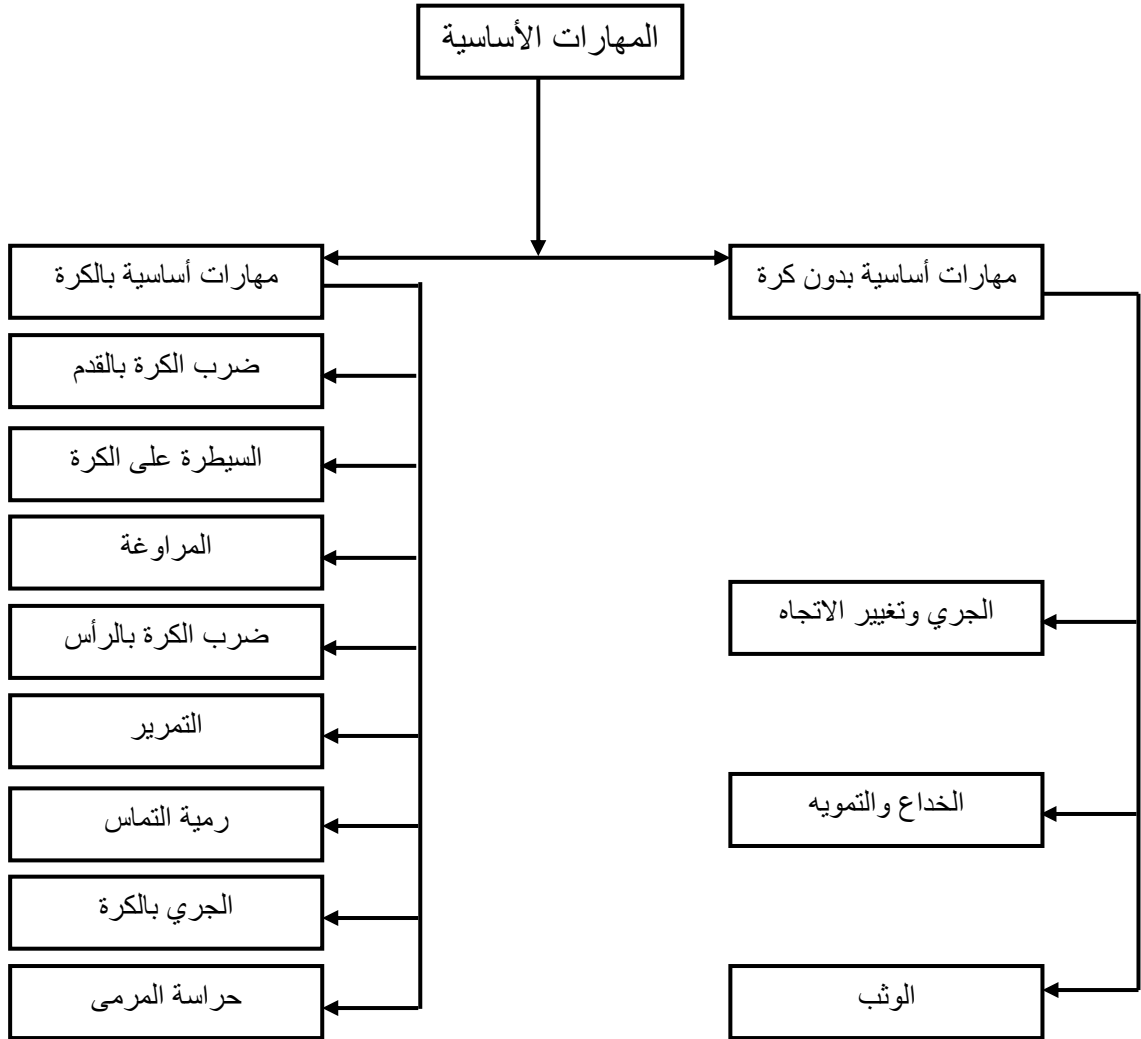
<sup>1</sup> - بطرس رزق الله أندراوس: مرجع سابق، ص 61.

<sup>2</sup> - رائد حلمي رمضان: تصميم بطارية إختيار للصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للمرحلة السنية من 18 - 20 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، 1995م، ص 26، 27.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 102.

<sup>4</sup> - بطرس رزق الله أندراوس: مرجع سابق، ص 133.

2-7- رسم تخطيطي يوضح أنواع المهارات الأساسية:



2-8- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعد الصفات البدنية الركيزة للمباراة كما تتطلبه جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، لذا يجب على اللاعب أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة البدنية حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأساسية المختلفة بفعالية كبيرة إذ أن لا يستطيع اللاعب الذي يتمتع بمستوى عال بالمهارات الأساسية من استغلالها دون أن يكون قدر مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية لا تكفي ولا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في المباراة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية دون مستوى مماثل من

الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الأداء في فترة المباريات<sup>1</sup>.

ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وإمكانية اللاعب للاحتفاظ بمستواه الفني مرتبط بقدراته البدنية العالية، أما إذا كانت لياقته البدنية ضعيفة أو ناقصة فاللاعب يجد صعوبة كبيرة في أداء المهارة الأساسية على أكمل وجه.

## 2-9- أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي يركز عليه ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد ثامر محسن حين يقول: "إن مجهودات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية" إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي الأساس في الحصول على نتائج جيدة<sup>2</sup>.

## 2-10- مفهوم الألعاب التمهيدية:

يشير محمد علاوي (1986) إلى استخدام المراجع الرياضية في السنوات الأخيرة مصطلح الألعاب التمهيدية بالإشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الايضاحات البسيطة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - بن قاصد علي حاج محمد : أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم، ص 41.

<sup>2</sup> - ثامر محسن ووائل ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد ، 1972، ص 23.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، الطبعة الرابعة بالقاهرة، 1986م، ص 14، 15.

وتضيف وتؤكد إكرام عبد الحفيظ (1976) أن الألعاب التمهيدية هي فرع من فروع النشاط الرياضي ولا تحتاج إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس خاصة وليس نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وهي الألعاب التي تنصف بالمرح والسرور وتناسب كلا من الجنسين وكل الأعمار<sup>1</sup>.

## 2-11-1- أهمية الألعاب التمهيدية:

يرى محمد علاوي (1986) أن الألعاب التمهيدية كأحد الوسائل الهامة التي تصيغ الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق كما أنها تعد من الوسائل ذات الأهداف التربوية الهامة بالإضافة إلى إسهامها بقدر كبير في الإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم،<sup>2</sup> (35:57).

ويذكر نبيل ندا، محمد الشحات (1995) أن الألعاب التمهيدية ترتبط إرتباطا كبيرا بالألعاب الكبيرة فهي بصورتها الصغيرة تؤدي إليها وتأخذ طابعا كبيرا بالألعاب الكبيرة فهي بصورتها الصغيرة تؤدي إليها وتأخذ طابعا وتظهر أهمية الألعاب التمهيدية بصورة واضحة من الناحية البدنية والترويحية بالنسبة للاعبين لمختلف الألعاب الكبير ككرة القدم، كما تساهم مساهمة فعالة في التدريب الرياضي للألعاب الكبيرة من إتقان المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط و طرق اللعب المختلفة لهذه الألعاب<sup>3</sup>.

## 2-11-1- الأهمية التربوية للألعاب التمهيدية:

تذكر سعاد السيد عن محمد علي حافظ وفرحات مروق (1986) أن الألعاب التمهيدية تعتبر إحدى جوانب الأنشطة الرياضية ووسيلة من وسائل التربي التي تسير وفقا للأصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها واختلاف أساليبها بين السهل البسيط والصعب المركب، وتمشى مع طرق التربية حيث يبدأ النشاط من المعلوم إلى المجهول، وتنوع الموضوع لإشباع الرغبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة والبعد عن المال وبهذا تتفق الألعاب التمهيدية في مبادئها مع ما ترمي إلى التربية العامة<sup>4</sup>.

وتضيف سهام عبد الرحمان (1983) أن الألعاب التمهيدية وسيلة تربوية هامة يمكن عن طريقها إكساب المتعلم خصائص السلوك اللازمة لبناء مجتمع قوي متماسك لذا يجب الاهتمام بها وتدريسها وفق ما

<sup>1</sup> - إكرام محمد عبد الحفيظ: الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 1976م، ص 13.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، الطبعة الرابعة، القاهرة، 1986م، ص 35.

<sup>3</sup> - نبيل غادة، محمد الشحات: الألعاب الصغيرة، مركز الإعلام، يلقاس، 1995م، ص 113.

<sup>4</sup> - سعاد السيد إبراهيم: الألعاب الصغيرة وأثرها على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الرقازيق، 1986م، ص 2.

يناسب مراحل النمو المختلفة حيث أنها تكسب المتعلم الكثير من الصفات والسمات السلوكية الحميدة مثل الشجاعة والشهامة والتمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس وتنمي أيضا مشاعر الزمالة والصدقة والتعاون، كما تكسب المتعلم من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها من فوز أو هزيمة كيفية التحكم في إنفعالاته، أيضا تعودده على النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفي قوانين الألعاب<sup>1</sup>.

### 2-11-2- الأهمية الوظيفية للألعاب التمهيدية:

كما يذكر فاروق عبد الوهاب (1980) بأن تؤثر المتطلبات الحركية المتعددة للألعاب التمهيدية بصورة إيجابية في تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية، كما تعمل على الارتقاء بالقدرات الحركية للفرد<sup>2</sup>. كما تذكر عزة صيام (1995) أن الألعاب التمهيدية تشمل أيضا النواحي التشريحية والفسولوجية والنواحي الحركية للمتعلم بجانب النواحي التربوية السابقة فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب التمهيدية تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى تقوية الجهاز العضلي وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة وعلى ترقية القدرات الحركية للمتعلم<sup>3</sup>.

### 2-11-3- الأهمية التعليمية للألعاب التمهيدية:

تذكر نبيلة عبد المنعم (1987) أن من خلال أنشطة الألعاب التمهيدية المتنوعة يمكن لأي متعلم أن يحقق نوعا من النجاح وخاصة في الأنشطة التنافسية التي يتضمنها الدرس مما يزيد من حماسة وميله إلى الدرس وبذلك تزداد سرعة تعلمه، وعنهما يشير بيوتشر في هذا الصدد إلى أن السرعة التعلم تزداد كثيرا إذا ما كان الموقف التعليمي مصدر إرتياح للمتعلم، وجدير بالذكر أن الرضا والارتياح يرتبطان دائما بالنجاح، فإذا ما حقق المتعلم نجاحا ملحوظا في مهارة ما فإن رغبته في التعلم تزداد حتى تسير له الحصول على قدرا أكبر من النجاح<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - سهام عفتت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1983م، ص 256.

<sup>2</sup> - فاروق عبد الوهاب: الاتجاهات الانفعالية للأطفال نحو المنافسات بدروس التربية الحركية بالمدرسة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1980، ص 35.

<sup>3</sup> - عزة حسن صيام: تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للأعبات كرة اليد تحت 12 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 1995م، ص 20.

<sup>4</sup> - نبيلة عبد المنعم شحاتة: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهاري في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1987م، ص 302.

كما تذكر سهام عفت (1983) أنه يمكن تحقيق الكثير من الأغراض التعليمية من خلال الغرض الذي توضع وتختار من أجله الألعاب التمهيدية مثل اللعب تساهم في إكساب المشترك فيها اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب، كما يمكن وضع ألعاب تساهم في الارتقاء بالمهارات الحركية والأساسية بنوع معين من الألعاب<sup>1</sup>.

## 2-12- أسس اختبار الألعاب التمهيدية:

كما يؤكد إبراهيم سلامة (1984) على أنه ينبغي عند اختياره للألعاب التمهيدية أن يراعي بعض المبادئ الهامة التي تساهم في تحقيق الأهداف التربوية منها أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز ويمكن ممارستها في مساحة صغيرة، كما تسمح باشتراك أكبر عدد من الأفراد وتميز بسهولة تعلمها ووضوح قواعدها وأن تكون مبعثا للسرور والراحة والاسترخاء والمنافسة والتشويق، كما يراعي ضرورة التنوع عند التكرار لزيادة العامل الدافعية نحو الممارسة، وألا تقتصر فائدتها على ناحية واحدة أو تتناول بصفة سائدة جانبا واحد دون تغيير<sup>2</sup>.

ويضيف عماد الدين عباس أبو زيد (2005) أنه ينبغي اختيار هذه الألعاب أن تكون المجموعة متساوية العدد تقريبا ومتكافئة القوى.

وأن يتم التوفيق بين غرض المعلم ورغبة المتعلم وقدراته، وأن تعلم اللاعب كيف يفوز أو يحافظ على الفوز وكيف يقابل الهزيمة بروح طيبة<sup>3</sup>.

## 2-13- استخدام الألعاب التمهيدية في التدريب:

كما يذكر قدرى مرسي (1980) في هذا المجال بأن تعتبر الألعاب التمهيدية عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث، حيث أنها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن الجوانب الشكلية المملة في التدريب باستخدام تلك الألعاب بما فيها من مسابقات تحت اللاعبين على المنافسة التي هي عنصر أساسي في التدريب، كما تعتبر عنصرا للتشويق المطلوب للارتفاع بالناحية النفسية للاعب وتعويد طاعة القوانين، والألعاب التمهيدية تعد من أنجح

<sup>1</sup> - سهام عفت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1983م، ص 12.

<sup>2</sup> - إبراهيم أحمد سلامة: لاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية، 1984م، ص 41.

<sup>3</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط1-2005، ص 205.

وسائل التدريب الحديث حيث التدريب على المهارات في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابله في المباراة تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة<sup>1</sup>.

### 2-14- مميزات الألعاب التمهيدية :

تذكر عزة صيام (1995) أن أهم مميزات الألعاب التمهيدية هي:

- 1- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستشارة المحيية إلى النفس، إذ تتميز بمواقفها المتعددة المتباينة من لحظة لأخرى.
- 2- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجها مع المنافس.
- 3- تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعب.
- 4- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة كما يمكن ممارستها بدون أدوات أيضا.
- 5- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب التمهيدية في وقت قصير نسبيا، مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقة الفرد وب قدراته والتي تؤثر بالتالي على مكونات شخصية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - قدري سيد مرسي: وضع مجموعة إختبارات بدنية ومهارية للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية البنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1980م، ص 262.

<sup>2</sup> - عزة حسن صيام: تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبين كرة اليد تحت 12 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان 1995م، ص 24.

## الفصل الثاني

### خصائص ومميزات المرحلة العمرية 10-12 سنة

3-1- مقدمة

3-2- خصائص مرحلة الطفولة الثالثة

3-3- النمو الجسمي

3-4- الجانب العقلي (الفكري)

3-5- الجانب النفسي

3-6- النمو الحركي

3-7- النمو الاجتماعي

3-8- المرحلة العمرية (10-12) سنة والممارسة الرياضية

### 3-1- مقدمة:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة : من أحسن مراحل التعلم ويرجع ذلك إلى مجموع الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة<sup>1</sup>.

كما توجد فروق متباينة تميز مراحل النمو لدى تلاميذ الطور الثاني مقارنة مع الطور الأول.

### 3-2- خصائص مرحلة الطفولة الثالثة:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم الحركي، وبخاصة قابلية التصرف الحركي للأطفال بحيث يقول (كورت مانيل) " انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه<sup>2</sup> ويصبح الجهاز العصبي متكاملًا أكثر إقتصادية والجهاز العصبي المركزي يمتلك مستوى عالي للتحليل ويظهر القدرة الممتازة للتعلم والاتقان<sup>3</sup>.

نستخلص أن هذه المرحلة أحسن مرحلة يمكن استثمارها لتعليم الحركات الجديدة، حيث أن الجهاز العصبي يظهر قدرة كبيرة للتعلم.

### 3-3- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة يسجل هناك زيادة في وزن الطفل وحسب جورج ونكر إذ يقول " يجب أن نلاحظ أن النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتميز حسب ( جورج وينكر) بالتطور والزيادة في الوزن والقوة، بحيث أن الزيادة في القدرة تكون واضحة بالمقارنة مع الزيادة الضعيفة في الطول" وهذا البطء في نمو الطول يساعد الطفل على اكتساب طاقة كبيرة حيث " تزداد الطاقة لدى الأطفال وتظهر في شكل نظام دائم ويجب على الأولياء استغلال هذه الطاقة بصورة بناءة داخل وخارج المنزل<sup>4</sup>.

ويلاحظ أن حجم العضلات يزداد في هذه المرحلة بالمقارنة مع المرحلة التي تسبقها" حيث أن الزيادة تكون كبيرة بالنسبة للجهاز العضلي للطفل في هذه المرحلة فتبلغ عضلاته في سن الثانية عشر ضعف وزنها وقوتها في سن السادسة<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، الإسكندرية، سنة 1989، ص 5.

<sup>2</sup> - كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيب، ط1، ص 240.

<sup>3</sup> - قاسم المندلأوي، عبد الستار علوان، فاطمة يلس هاشم: دليل الطالب في تطبيقات الميدانية التربية البدنية، بدون سنة، ص 20.

<sup>4</sup> - عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، سنة 1995، ص 32.

<sup>5</sup> - عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 53.

### 3-4- الجانب العقلي (الفكري):

إن نمو الطفل في بعض العمليات العقلية يزداد بشكل متواصل حسب رأي عبد الحميد شرف خاصة في "إدراك المحيط واكتشافه والانتباه والتصور كما تكون رغبته تتجه نحو معرفة مختلف الأشياء المستجدة بالنسبة له والحصول عليها معتمدا على ذاته<sup>1</sup>، ففي هذه المرحلة" تبدأ كل القوى تذكر وتفكر، وانتباه في النضوج، فالطفل في هذه المرحلة يكون اقدر على الانتباه الإرادي في المرحلة السابقة<sup>2</sup>.

### 3-5- الجانب النفسي:

في هذه المرحلة يتجه الطفل تدريجيا إلى النضج النفسي وكذلك دخول الطفل عالم الأشياء وتتصف هذه المرحلة بميول الطفل إلى المحاكاة والتقليد خاصة الأبطال، حيث يذكر كل من زكريا محمد وزملاءه " ذلك كله يطبع فعالية اللعب الموجهة نحو الأشياء إلى تقليد الراشد بالصفة التقنية والآلية والبنائية<sup>3</sup>، وكذلك الاعتماد على النفس في إنجاز أعماله والاعتزاز بنفسه، كما يعتمد اللعب الجماعي أين تكون المنافسات فيه واضح.

### 3-6- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة " بالنمو الحركي الكبير، حيث يصل الطفل إلى مرحلة التكيف المرتبط بالعالم المتصلة بمفاهيم الوقت والفضاء<sup>4</sup>.

فالطفل يصبح يؤدي حركات جد إقتصادية في الجهد والوقت لتأديتها، وتوجه بشكل هادف وتحكم جيد، حيث أكدت عفاف عبد الكريم على " أن يكون في هذه المرحلة النشاط هادفا، فالتلاميذ لديهم الرغبة في الأداء البدني، وبالتدرج يتحول عن أداء الأنشطة الإبهامية إلى أداء العملية الواقعية. وهذا ما أكده سعد جلال ومحمد علوي " تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت والإنسانية وحسن إنتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين والقدمين"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، سنة 1995، ص 93.

<sup>2</sup> - محاضرات لطلبة الماجستير: علم النفس التربوي، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، سنة 1992

<sup>3</sup> - التكوين الخاص بمعلمي المدرسة الأساسية في إطار جهاز المؤقت، التكوين عن بعد المادة التعليمية العامة، ط2، ص41.

<sup>4</sup> - عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 53.

<sup>5</sup> - سعد جلال ومحمد علوي: علم النفس التربوي والرياضي، دار المعارف، سنة 1992، ص 105.

ويكون بمقدار الطفل أن يتعلم الحركات الصعبة والمعقدة ولهذا يقول weineck jurgen عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالمي جدا في الصعوبة.

في هذه المرحلة الطفل يتحرك كثيرا فهو يتميز بنشاط كبير الحيوية، ويحتاج إلى مساحات واسعة من أجل التعبير الحركي واللعب، ويقول ( بريكسي عبد الرحمان): " أن الطفل يحتاج إلى نشاط وألعاب تستطيع أن تؤثر بصفة إيجابية على القدرات الحركية، كما أنه خلال هذه المرحلة قدرات الطفل تكون مساعدة جدا على استيعاب القدرات الحركية<sup>1</sup>.

**3-7- النمو الاجتماعي:** فتتغير النزعة الاجتماعية لتصبح أقل تبعية من جهة ومن جهة أخرى يميل الطفل إلى الاندماج في زمرة الأطفال، وترى عفاف عبد الكريم " أن الطفل يميل إلى العمل الجماعي وكذلك بالانتماء إلى الفرق الرياضية وهذا الميل إلى اللعب الجماعي يعتبر مظهرا من مظاهر ميل الطفل للاندماج في عمل مشترك<sup>2</sup>.

يستمر الأطفال في هذه المرحلة في اكتشاف البيئة المحيطة بهم، يقول ( سعد جلال نظرتهم نفعية يعتمدون على حواسهم وخبراتهم العلمية<sup>3</sup>.

وإن الطفل في هذه المرحلة يكون متلهف لمعرفة الأشياء الجديدة" الأطفال متلهفون للتعلم بحيث الانتباه يزيد تدريجيا مع نمو الطفل، ويكون التذكر مبني على الصورة البصرية والحركية<sup>4</sup>.

أما من الناحية الاجتماعية فيسمى العلماء هذا السن " بسن العصابات" وذلك لإنخراط الأطفال مع بعضهم مع جماعات تصبح معايير لدى الطفل أهم من معايير الأسرة، يقول (سعد جلال ومحمد) " يصبح أثر الجماعات على الطفل كبيرا من حيث تحديد اتجاهاته وأماله وأوجه نشاطه وبهمه في هذه الحالة إرضاء رأي الجماعة<sup>5</sup>.

ويكون الطفل أكثر إختيارية في انتقاء صديقه وهو يميل إلى اختيار الصديق الدائم .

<sup>1</sup> - jurgen weineck : biologie du sport, traduit par robt hands shet.

<sup>2</sup> - عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 51.

<sup>3</sup> - سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي والرياضي، سنة 1982، ص، 134.

<sup>4</sup> - محاضرة في علم النفس التربوي المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، سنة 1992.

<sup>5</sup> - سعد جلال محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي " دار المعارف، سنة 1982، ص 135.

أما من الناحية الانفعالية فيتميز هذا الطفل أنه منشغل البال شديد التفكير يقول ( سعد جلال ومحمد علاوي)، " يتميز الطفل التاسعة بأنه كثير الانشغال باهتماماته وقلق وخائف على كل من نفسه وصحته، ويتقلب مزاجه بين الجبن والشجاعة والمرح والاكتئاب، ويكون حساسا كثيرا الشكوى غير أنه يكون عادلا في أحكامه وعفو لا في مطالبه وتوقعاته ويقبل التوبيخ.

ومن خلال التعاريف هذه نستنتج أن الطفل في هذه المرحلة العمرية ( 10-12 سنة) التي تتميز بمراحل النمو لدى التلاميذ من حيث الجوانب عند إحتكاك التلاميذ بالمحيط والنشاطات التي يتعلمها باعتماده على نفسه عند الإجتماع والاندماج مع الجماعة أثناء اللعب وممارسة أي نشاط رياضي أو حركي.

### 3-8- المرحلة العمرية ( 10-12) سنة والممارسة الرياضية:

إن الطفل ابتداء من سن التاسعة تصبح حركته أكثر اقتصادية والجهاز العصبي المركزي يملك مستوى عالي للتحليل، يقول ( قاسم المندلأوي وآخرون): " أن الطفل في هذه المرحلة يظهر القدرة ممتازة للتعلم والإتقان ويمتاز بالسرعة والرشاقة والقوة والاستيعاب والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة<sup>1</sup>.

ويمكن أن ندرّب الطفل على تعلم مهارات رياضية مختلفة يقول ( بريكسي عبد الرحمان): " إن القدرات البدنية والنفسية لأطفال هذه المرحلة تساعد على تعلم العادات الحركية ولا بد من توجيه الأطفال إلى التدريب المتعدد الجوانب والاختصاصات".<sup>2</sup>

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم مراحل وانسبها لكي نعطي الطفل الاختصاص في الألعاب الرياضية بحيث يقول (أكرامون akramon): " أنه من الضروري غعتبر هذه المرحلة وخاصة من ( 10-12) سنة كمرحلة تخصص ضرورية للأطفال<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - قاسم المندلأوي وآخرون : دليل الطالب في تطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج1، ص 20

<sup>2</sup> -A-Brikci : Croissance Physique De L'enfant Et Pratique Sportvie,P31.

<sup>3</sup> - R-A AKRAMON : Selection Et Preparation Des Jeune Footballeur-Traduit Par A-R Tadj.P 64.

# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## منهجية البحث والاجراءات الميدانية

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- منهج البحث
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- مجالات البحث
- 5- متغيرات البحث
- 6- الأدوات المستخدمة ببيانات الدراسة
- 7- شروط عامة في أداء الاختبارات المستخدمة في البحث
- 8- ثبات الاختبارات
- 9- صدق الاختبار
- 10- وسائل جمع البيانات
- 11- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح
- 12- البرنامج التدريبي المقترح

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكيد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

ومن خلال هذه العناصر قمت بزيارة لمعرب اول نوفمبر 1954 بأقبو وذلك من أجل تفقد المنشأة ومدى توفرها على الادوات والاجهزة والتأكد من صلاحيتها وكذا التقيت بمدير الملعب وكذا مدرب شباب أقبو واطلعتهم على موضوع الدراسة التي انا بصدد القيام بها وما مدى مقدرتهم على مساعدتي في هذه الدراسة سواء من الناحية المعنوية او التطبيقية.

2- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك باستخدام مجموعة تجريبية بالإضافة إلى مجموعة ضابطة وإدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

عينة الدراسة الأساسية:

ناشئ كرة القدم 10-12 سنة بنادي شباب أقبو واختيرت العينة بالطريقة القصدية نظرا لتوافر عينة الدراسة بالنادي وقد بلغ عددها (30) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (15) لاعبا وقد قام الباحث بإخضاع بعض المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وهي: معدل النمو (العمر، الطول، الوزن).

4- مجالات البحث:

4-1-المجال البشري:

أجري الاختبار على (15) لاعبا كرة القدم من الفئة العمرية 10-12 سنة لفريق شباب أقبو.

4-2-المجال الزمني:

تمت جميع قياسات الدراسة في الفترة من 1 فيفري إلى 27 أفريل 2015.

4-3-المجال المكاني:

تمت جميع القياسات البدنية والمهارية بملعب 1 نوفمبر 1954 بأقبو طبقا لمواعيد وبرنامج زمني محدد.

5- متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقل: ان المتغير المستقل عبارة عن السبب في الدراسة ألا وهو الالعاب التمهيدية

5-2- المتغير التابع: ان المتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل ألا وهو تنمية الصفات البدنية

والمهارات الاساسية

6- الأدوات المستخدمة ببيانات الدراسة:

تم تحديد الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة عن طريق تحديد الاختبارات التي تقيس القدرة البدنية

والمهارات الأساسية كما يلي:

1) الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية.

2) الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية.

وقد قام الباحث بعرض مجموعة الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية على الخبراء وبناء على تطبيق

هذه الاختبارات، بالإضافة إلى اجراء الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية.

6-1- الاختبارات البدنية التي تقيس بعض القدرات البدنية:

- عدو 30 م، 5 مرات بالزمن لقياس سرعة الأداء.

- التمريرة الخاطئة بالزمن لقياس سرعة الأداء.

- الجري الزحزاجي بطريقة بارو لقياس الرشاقة.

- مرونة العمود الفقري.

- توافق الرجلين والعينين (الدوائر المرقمة).

- الجري المكوكي 5x25 لقياس التحمل الدوري التنفسي.

- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة لقياس تحمل الأداء.

- قوة حمل عضلات الجذع والرجلين لقياس تحمل القوة.

- الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر لقياس قدرة الرجلين.

- عدو 30م بالزمن لقياس السرعة.

- قياس عضلات الرجلين "جهاز الدينامو متر" لقياس القوة العظمى.

- قياس قوة عضلات الظهر "جهاز الدينامو متر" لقياس القوة العظمى.

**6-2- الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية بالكرة:**

- ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة.
- ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة.
- امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة.
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات داخل مربع.
- ضرب الكرة بالرأس لمسافة.
- الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم.
- رمية التماس لأبعد مسافة.
- رمية التماس داخل مربع محدد.
- التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية.

**6-3- القياسات الخاصة بمعدل النمو:**

- العمر بالسنة (بالرجوع إلى تاريخ الميلاد).
- الوزن بالكيلوغرام (باستخدام ميزان طبي).
- الطول بالسنتيمتر (باستخدام الريستامتر).

**6-4- أجهزة القياس المستخدمة في البحث:**

- ساعة إيقاف لحساب الزمن الأقرب 1011 ثا.
- ميزان طبي الكتروني (لقياس الوزن بالكاغ).
- جهاز الريستامتر لقياس الطول (سم).
- شريط قياس حتى (50م).

**6-5- الأدوات المساعدة.**

- أواق - أقماع - أعلام.
- عدد من الكرات.
- قمصان تدريب ثلاثة ألوان.

**7- شروط عامة في أداء الاختبارات المستخدمة في البحث:**

- 1) تم أداء الاختبارات بملابس رياضية كاملة.
- 2) تم أداء الاختبارات المهارية والبدنية داخل ملعب كرة القدم.
- 3) القياسات الخاصة بمعدل النمو (الطول والوزن) داخل غرف تغيير الملابس.

**8- ثبات الاختبارات:**

قام الباحث بعمل قياسات على الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بغرض تقنينها علميا على مجموعة من اللاعبين غير محسوبة من الأصلية وكان عددهم 15 لاعبا وقد تم حساب الثبات عن تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة أسبوعا من إجراء القياس الأول.

**9- صدق الاختبار:**

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعة التي سبق استخدامها في تحقيق من الاختبارات ومجموعة أخرى عددها (15) تلميذ لا يمارسون كرة القدم. والجدول رقم ( ) يوضح درجة الثبات للاختبارات البدنية والمهارية. والجدول رقم ( ) يوضح صدق الاختبارات البدنية والمهارية.

**10- الأساليب الاحصائية:**

نظرا لنوعية البحث وما تتطلبه الدراسة من أساليب احصائية لمعالجة البيانات وتحليلها تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

الجدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني ثبات الاختبار

| القياس الثاني |       | القياس الأول |       | الاختبارات |   |
|---------------|-------|--------------|-------|------------|---|
| 0.99          | 6.40  | 28.63        | 2.34  | 28.46      | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة.<br>(م/سم). |
| 0.99          | 4.20  | 24.06        | 2.43  | 23.80      | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة.<br>(م/سم). |
| 0.79          | 0.94  | 1.80         | 4.14  | 1.93       | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                         |
| 0.80          | 0.83  | 1.53         | 1.03  | 1.47       | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                         |
| 0.79          | 0.70  | 2.27         | 0.99  | 2.13       | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة -عدة مرات.                   |
| 0.87          | 0.83  | 1.87         | 0.83  | 1.80       | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.  |
| 0.99          | 1.10  | 0.22         | 1.10  | 5.16       | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم  |
| 0.99          | 2.14  | 25.60        | 2.17  | 25.70      | الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                       |
| 0.99          | 1.83  | 10.29        | 1.94  | 10.19      | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.   |
| 0.77          | 0.68  | 1.80         | 1.01  | 1.80       | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.   |
| 0.81          | 0.70  | 3.73         | 0.59  | 3.73       | التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                           |
| 0.88          | 1.51  | 29.07        | 1.58  | 29.73      | عدو 30 م 5 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.   |
| 0.96          | 1.40  | 15.88        | 1.49  | 16.10      | التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).   |
| 0.97          | 1.78  | 26.42        | 1.83  | 26.99      | الجرى الرجزاجي بطريقة بارو -ثانية.  |
| 0.99          | 1.37  | 3.17         | 1.40  | 3.09       | مرونة العمود الفقري - سم  |
| 0.99          | 1.60  | 7.40         | 1.62  | 7.62       | توافق الرجلين والعينين - ثانية.   |
| 0.97          | 9.17  | 64.98        | 11.22 | 68.09      | الجرى المكوكي 5 v 95 م - دقيقة/ثانية.   |
| 0.97          | 2.15  | 9.26         | 1.93  | 9.20       | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة -عدد مرات.                                   |
| 0.97          | 3.66  | 18.109       | 3.73  | 18.20      | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                       |
| 0.96          | 0.11  | 1.64         | 0.11  | 1.62       | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                   |
| 0.90          | 0.54  | 5.01         | 0.55  | 5.15       | عدو 30م بالزمن -الثانية.  |
| 0.99          | 10.91 | 59.60        | 10.79 | 95.13      | قياس قوة عضلات الرجلين (جهاز الدينامو متر) كلغ                                  |
| 0.99          | 11.90 | 54.13        | 11.54 | 53.73      | قياس قوة عضلات الظهر (جهاز الديستا متر) كلغ                                     |

يتضح من الجدول (1) أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني أعلى من 0.10 مما يدل على ارتباط قوي وثبات تلك الاختبارات التي أوحى معاملات ارتباطهما ما بين (0.70 و 0.99).

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) بين الممارسين وغير الممارسين لتحديد صدق الاختبارات.

| الاختبارات  | القياس الأول |       | القياس الثاني |       | قيمة T |
|---|--------------|-------|---------------|-------|--------|
| ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة.<br>(م/سم). | 29.13        | 6.12  | 22.85         | 2.99  | 3.52   |
| ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة.<br>(م/سم). | 24.68        | 4.16  | 21.78         | 3.45  | 2.08   |
| تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                         | 1.93         | 0.59  | 0.83          | 0.79  | 3.89   |
| تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                         | 1.93         | 0.59  | 0.80          | 0.68  | 4.88   |
| امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة - عدة مرات.                  | 2.00         | 0.54  | 0.67          | 0.62  | 6.32   |
| تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.  | 2.07         | 0.70  | 0.59          | 0.52  | 6.80   |
| ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم  | 4.95         | 0.37  | 3.97          | 0.59  | 4.06   |
| الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                       | 25.18        | 2.22  | 33.40         | 2.64  | 9.25   |
| رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.   | 10.95        | 1.37  | 7.35          | 0.68  | 6.66   |
| رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.   | 1.93         | 0.59  | 0.73          | 0.70  | 5.05   |
| التموه والخداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                            | 4.07         | 0.70  | 0.87          | 1.13  | 9.34   |
| عدو 30 م 5x مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.  | 28.71        | 1.52  | 31.79         | 1.70  | 5.24   |
| التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).   | 15.22        | 1.15  | 17.39         | 0.96  | 5.64   |
| الجرى الزجاجي بطريقة بارو - ثانية.  | 25.99        | 1.74  | 30.36         | 1.43  | 7.51   |
| مرونة العمود الفقري - سم  | 3.31         | 1.33  | 1.44          | 2.10  | 2.90   |
| توافق الرجلين والعينين - ثانية.   | 6.99         | 1.59  | 10.10         | 1.10  | 6.22   |
| الجرى المكوكي 5 v 95 م - دقيقة/ثانية.   | 59.69        | 4.26  | 85.29         | 11.46 | 8.11   |
| ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة - عدد مرات.                                  | 9.73         | 1.98  | 3.87          | 0.74  | 10.74  |
| قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                       | 18.93        | 3.79  | 8.60          | 0.99  | 11.21  |
| الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                   | 1.69         | 0.11  | 1.38          | 0.08  | 8.81   |
| عدو 30م بالزمن - الثانية.   | 5.02         | 0.42  | 6.13          | 0.27  | 8.88   |
| قياس قوة عضلات الرجلين (جهاز الدينامو متر) كلغ                                  | 61.47        | 9.80  | 49.93         | 12.48 | 2.82   |
| قياس قوة عضلات الظهر (جهاز الديستا متر) كلغ                                     | 55.80        | 11.80 | 46.47         | 1.85  | 2.35   |

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوى 0.01 في جميع الاختبارات عدى الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمنى لأبعد مسافة كان عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق الاختبارات.

11- وسائل جمع البيانات:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح ( ) وقد أعد الباحث استمارة تضمنت تحديد عناصر البرنامج التدريبي ومواصفات الألعاب التمهيدية المقترحة من حيث الآتي:
- مدة البرنامج - عدد الوحدات التدريبية أسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - الأحمال المناسبة لبرنامج - طريقة التدريب المناسبة - موقع الألعاب التمهيدية من وحدة التدريب اليومية - عدد الألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومية - زمن فترات الراحة عند تكرار الألعاب التمهيدية أكثر من مرة بالثانية.
- وقد تم عرض الاستمارة على (5) من أعضاء هيئة التدريس - بالمعهد وقد أبدى السادة الأساتذة آرائهم في عناصر البرنامج حسب أهميتها لناشئ كرة القدم 10 - 12 سنة كما هو موضح في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3) نتائج استطلاع رأس السادة الخبراء في عناصر البرنامج المقترح

| مدة البرنامج  | ثلاثة شهور                            |
|---|---------------------------------------|
| عدد الأسابيع  | 12 أسبوع                              |
| عدد الوحدات التدريبية   | 48 وحدة تدريبية بواقع 4 وحدات أسبوعيا |
| زمن الوحدة التدريبية  | من 60 إلى 90 دقيقة                    |
| تمكين دورة الحمل  |                                       |
| الأحمال التدريبية   | حمل متوسط                             |
| طرق التدريب المستخدمة   | حسب البرنامج والهدف من تطبيق كل وحدة  |
| النسبة المرئية في زمن التدريب الكلي للألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومية | 15%                                   |
| زمن أداء اللعبة التمهيدية في الواحدة في وحدة التدريب اليومية                  | 3 دقائق                               |
| عدد الألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومي                                  | 2                                     |
| زمن فترات الراحة عند تكرار  | 3                                     |
| الألعاب التمهيدية أكثر من مرة   | 30 إلى 60 ثانية                       |

يتضح من الجدول رقم (3) رأي السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي.

## 12- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

قبل وضع البرنامج تم تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب اتباعها فكانت الخطوات التالية:

### 11-1-هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم 10 - 12 سنة باستخدام الألعاب التمهيدية.

### 11-2-أسس وضع البرنامج المقترح:

قام الباحث بوضع الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح مراعيًا مراحل النمو ومستخدام الألعاب التمهيدية كجزء ثابت في وحدة التدريب لمحاولة التعرف على مدى تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم 10 - 12 سنة وحيث أن طريقة التدريب هي الوسيلة الفعالة لتحقيق هدف البرنامج، والعملية التدريبية روعي استخدام الطريقة التي تتناسب والبرنامج والهدف من تطبيق كل وحدة وقد اشتمل البرنامج أيضا على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة لضمان النجاح التخطيط لبرنامج التدريب راعي الباحث الأسس التالية:

- 1- مراعاة الفروق الفردية من حيث السن والطول والوزن بين المجموعة التحريية والمجموعة الضابطة.
- 2- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة المشتركة في البحث وخضوعها لهدف عام.
- 3- تحديد أهم واجبات التدريب الرئيسية والفرعية وسهولة وتوافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 4- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال من قبل ومراعاة البرنامج للمرحلة العمرية.

### 11-3- خطوات بناء البرنامج المقترح:

- تحديد العناصر البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم.
- أهم المهارات الأساسية لكرة القدم.
- تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس بعض الصفات البدنية محل الدراسة.
- تحديد الاختبارات المهارية المستخدمة في قياس بعض المهارات الأساسية.
- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح.

- تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.
- تحديد زمن الوحدة التدريبية في كل جرعة تدريبية.
- تحديد تشكيل دورة العمل.
- تحديد طرق التدريب المستخدمة.
- معرفة النسبة المثوية المقترح من زم التدريب الكلي للألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومية.

ومن خلال استطلاع رأي الخبراء والدراسات السابقة التي تهدف إلى تنمية الجانب البدني والمهاري وأسلوب استخدام الألعاب التمهيدية تمكن الباحث من التوصل لنتائج محددة تمثل الخطوات الأساسية وكانت أهمها ما يلي:

- 1- تحديد فترة البرنامج المقترح بمدة (12) اثني عشر أسبوعا وكانت في الفترة من الأحد 2015/02/01 إلى 2015/04/27.
- 2- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج وقد بلغت (48) وحدة تدريبية.
- 3- تحديد الوحدات التدريبية أسبوعا (4) وحدات أسبوعا للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بيث تكون أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس، الجمعة، الساعة 16 الرابعة عصرا (60-90د) للوحدة التدريبية.
- 4- توزيع عناصر البرنامج التجريبي المقترح على عدد الأسابيع.
- 5- الاحماء يتراوح بين 15 - 20 د مستخدما الكرة وهذا خارج زمن الوحدة التدريبية.

13- البرنامج التدريبي المقترح:

اشتمل البرنامج التدريبي على جزئين رئيسيين:

- الجزء الأول: هو الاعداد البدني (عام وخاص).
  - الجزء الثاني: الاعداد المهاري والإعداد الخططي.
  - استخدمت الألعاب التمهيدية في الجزء الأول والجزء الثاني في جميع الوحدات التدريبية (48) وحدة تدريبية.
  - تم تنمية التحمل العام قبل التحمل الخاص حيث أنه يعتبر القاعدة الأساسية في التحمل الخاص مع التنمية المتزنة لعناصر اللياقة البدنية.
  - روعي في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم أن تكون في صورتها الأولية والجيدة والتلقائية.
  - كما روعي في تشكيل المهارات الأساسية في كرة القدم أن تكون في صورتها الفردية والثانية والمركبة.
  - روعي في الجانب التخطيطي التحرك السليم بكرو وبدون كرة.
  - وتم تشكيله فردي وثنائي وجماعي.
  - كما روعي في الألعاب التمهيدية ان تعمل على الجانب المهاري والبدني بالصورة التي تقترب من المواقف المتغيرة والمتكررة دائما في المباريات.
  - تحديد شدة الحمل باستخدام معدل القلب:
- توصل إدوارد فوكس، دونالد ماتيسوس (1981) إلى معادلة لتحديد قيمة معدل النبض المستهدف. بما يعبر عن شدة الحمل البدني وتحديد المفردات المعادلة في الآتي:
- (أقصى نبض - نبض الراحة)
- حيث أقصى نبض - 220 - السن.
- إذا معدل النبض المستهدف = نبض الراحة + شدة التدريب (208 - نبض الراحة).
- كما حدد الباحث فترات الراحة البنية بناء على آراء السادة الخبراء من 30 إلى 60 ثانية.
  - عدد وحدات التدريب الأسبوعية 4 وحدات أسبوعيا تتراوح من 60 إلى 90 دقيقة.
  - حدد الباحث الأسبوعي الأول والثاني والثالث كإعداد عام وكان تشكيل درجة الحمل (متوسط/عالي). (1:1)

- والأسبوع الرابع والخامس والسادس كإعداد خاص وكان تشكيل درجة الحمل (متوسط / عادي).
- والأسبوع السابع والثامن والتاسع لرفع المستوى مع التدرج في مستوى الاحتكاك.
- والأسبوع العاشر والحادي عشر والثاني عشر للحفاظ على المستوى والدخول في المباريات.

#### -أجزاء الوحدة التدريبية:

- الإحماء: ويتراوح من 15: 20د ويكون باستخدام الكرة أو بدونها وباستخدام الأدوات المساعدة ويراعي الآتي في الاحماء:
- 1- التدرج في عملية الاحماء وتهيأة اللاعب من الناحية البدنية والفنية والنفسية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب.
- 2- استخدام بعض الأدوات المساعدة في عملية الاحماء مثل: الحبال، الأقماع والصوجلات.
- 3- زمن الاحماء خارج زمن الوحدة التدريبية.
- الجزء الرئيسي: وتتراوح فيه النسب الآتية:

#### الأسبوع الأول والثاني والثالث:

- بدني عام 50% من زمن وحدة التدريب.
- بدني خاص 10 % من زمن وحدة التدريب.
- المهارات 15% من زمن وحدة التدريب.
- الخططي 10% من زمن وحدة التدريب.
- الألعاب التمهيدية 15% من زمن وحدة التدريب.

#### الأسبوع الرابع والخامس والسادس:

- بدني عام 25% من زمن وحدة التدريب.
- بدني خاص 25% من زمن وحدة التدريب.
- المهاري 20% من زمن وحدة التدريب.
- الخططي 15% من زمن وحدة التدريب.
- الألعاب التمهيدية 15% من زمن وحدة التدريب.

الأسبوع السابع والثامن:

- بدني عام 15% من زمن وحدة التدريب.
- بدني خاص 25% من زمن وحدة التدريب.
- المهاري 30% من زمن وحدة التدريب.
- الخططي 20% من زمن وحدة التدريب.
- الألعاب التمهيدية 15% من زمن وحدة التدريب.

الأسبوع الحادي والثاني عشر:

- بدني عام 10% من زمن وحدة التدريب.
- بدني خاص 15% من زمن وحدة التدريب.
- المهاري 35% من زمن وحدة التدريب.
- الخططي 25% من زمن وحدة التدريب.
- الألعاب التمهيدية 15% من زمن وحدة التدريب.

الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية وقد استخدم الباحث تمارين التهدئة والاسترخاء في هذا الجزء ومدته 5 دقائق، ويكون زمن الإعداد البدني والمهاري والخططي والألعاب التمهيدية حسب توزيع النسب المئوية الإعدادات الأربعة كما في الشكل (1).

- توزيع حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

أولاً:

- الأسبوع الأول بدرجة حمل متوسطة ما بين 60 – 70 %.
- الأسبوع الثاني بدرجة حمل عالي ما بين 70 – 80 %.
- الأسبوع الثالث بدرجة حمل متوسط ما بين 60 – 70 %.

ويتكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة:

- أهداف رئيسية: تنمية المرونة والرشاقة والتحمل العام.
- أهداف فرعية: تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، والقوة المميزة للسرعة.

ثانيا:

- الأسبوع الرابع بدرجة حمل عالي 70 – 80 %.
  - الأسبوع الخامس بدرجة حمل متوسطة 60 – 80 %.
  - الأسبوع السادس بدرجة حمل عالي 70 – 80 %.
- ويتكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة:
- أهداف رئيسية: تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.
  - أهداف فرعية: تحمل عام، مرونة ورشاقة، قوة مميزة بالسرعة.

ثالثا:

- الأسبوع السابع بدرجة حمل متوسطة ما بين 60 – 70 %.
  - الأسبوع الثامن بدرجة حمل عالي ما بين 70 – 80 %.
  - الأسبوع التاسع بدرجة حمل متوسط ما بين 60 – 70 %.
- ويتكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة:
- أهداف رئيسية: تنمية حمل القوة تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.
  - أهداف فرعية: مرونة ورشاقة وتحمل عام وقوة وسرعة.

رابعا:

- الأسبوع العاشر بدرجة حمل عالي 70 – 80 %.
  - الأسبوع الحادي عشر بدرجة حمل متوسط 60 – 70 %.
  - الأسبوع الثاني عشر بدرجة حمل عالي 70 – 80 %.
- ويتكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة:

- أهداف رئيسية: تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.

- أهداف فرعية: مرونة ورشاقة وتحمل عام وقوة وسرعة.

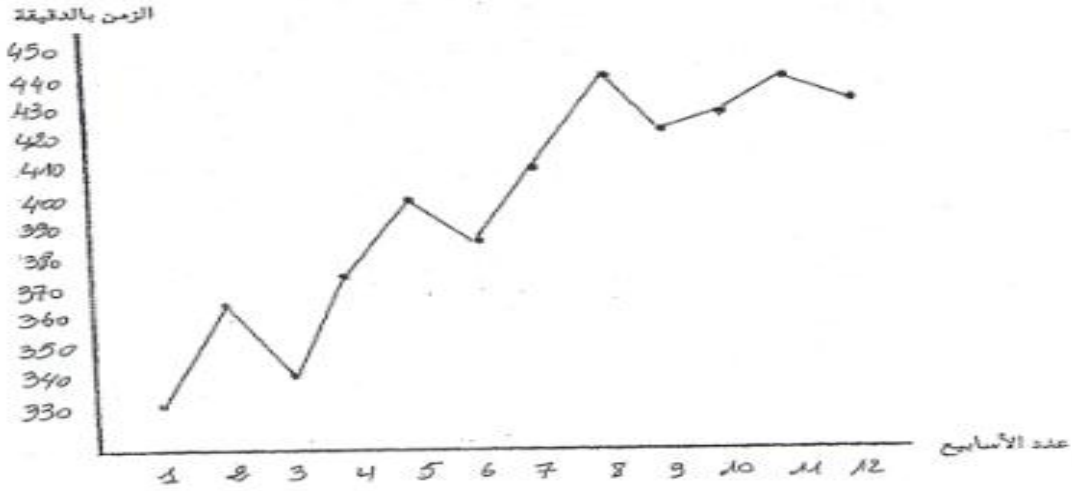
كما يوضح الشكل (1) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح على عدد الأسابيع.

كما يوضح الجدول رقم (4) التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح.

كما يوضح الجدول رقم (2) التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخطط والألعاب التمهيدية.

كما يوضح الجدول رقم (5) التوزيع الزمني لحمل التدريب وعناصر اللياقة البدنية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.

الشكل (1) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح على عدد الأسابيع.



جدول رقم (4) توزيع النسب المئوية للأعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح.

| عناصر الأسبوع<br>وحدات التدريب | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| إعداد بدني عام                 | 50 | 50 | 50 | 25 | 25 | 25 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| إعداد بدني خاص                 | 10 | 10 | 10 | 25 | 25 | 25 | 30 | 3  | 25 | 25 | 15 | 15 |
| إعداد مهاري                    | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| إعداد خططي                     | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| ألعاب تمهيدية                  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

علما بأن نسبة الألعاب التمهيدية داخل البرنامج ثابتة بنسبة 15% على مدار 12 أسبوع.

يتضح من الجدول رقم (4) توزيع النسب المئوية لعناصر الوحدة التدريبية خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح موضح فيه كل أسبوع وأجزاء الوحدة التدريبية ونسبة كل جزء من زمن الوحدة.

جدول رقم (5) التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح

| اليوم      | الاثنين | الثلاثاء | الخميس | الجمعة | المجموع |
|------------|---------|----------|--------|--------|---------|
| الأول      | 65      | 10       | 65     | 10     | 270     |
| الثاني     | 75      | 75       | 70     | 80     | 300     |
| الثالث     | 70      | 70       | 65     | 70     | 340     |
| الرابع     | 75      | 85       | 70     | 75     | 275     |
| الخامس     | 75      | 90       | 80     | 85     | 330     |
| السادس     | 75      | 80       | 75     | 80     | 315     |
| السابع     | 75      | 80       | 75     | 80     | 330     |
| الثامن     | 80      | 90       | 75     | 90     | 350     |
| التاسع     | 85      | 90       | 85     | 85     | 340     |
| العاشر     | 85      | 90       | 80     | 90     | 345     |
| الحادي عشر | 85      | 90       | 85     | 90     | 350     |
| الثاني عشر | 85      | 90       | 80     | 90     | 345     |
| المجموع    | 905     | 990      | 915    | 985    | 3815    |

يتضح الجدول رقم (5) التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح موضوع فيه الأسابيع وايام التدريب وزمن كل وحدة تدريبية ومجموع زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع بالدقيقة.

جدول رقم (6) التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي والألعاب التمهيدية خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي.

| 12  | 11  | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   | الأسبوع<br>المجموع | عناصر وحدات<br>التدريب |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|------------------------|------|
| 35  | 35  | 35  | 34  | 53  | 49  | 77  | 80  | 75  | 136 | 48  | 132 | 884                | عام                    | بدني |
| 52  | 53  | 86  | 85  | 105 | 99  | 77  | 80  | 75  | 28  | 30  | 27  | 797                | خاص                    |      |
| 85  | 88  | 121 | 121 | 158 | 148 | 154 | 160 | 150 | 164 | 178 | 159 | 1881               | المجموع                |      |
| 121 | 122 | 103 | 103 | 88  | 82  | 62  | 68  | 64  | 41  | 44  | 40  | 938                | 85مهاري                |      |
| 86  | 88  | 69  | 69  | 52  | 49  | 46  | 52  | 47  | 29  | 31  | 28  | 644                | خططي                   |      |
| 57  | 52  | 52  | 52  | 52  | 50  | 48  | 50  | 48  | 41  | 47  | 49  | 588                | ألعاب تمهيدية          |      |
| 345 | 350 | 345 | 340 | 350 | 330 | 330 | 310 | 305 | 275 | 300 | 270 | 3851               | المجموع                |      |

يتضح الجدول رقم (6) التوزيع الزمني للإعداد البدني خلال فترة تنفيذ البرنامج على نسبة بلية العد المهاري ثم الإعداد الخططي ثم الألعاب التمهيدية.

جدول (7) التوزيع السنوي لحمل التدريب وعناصر اللياقة البدنية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

| المحتويات  | شهور البرنامج |              | شهور البرنامج |
|--|---------------|--------------|---------------|
|  | الشهر الثالث  | الشهر الثاني | الشهر الاول   |
| اجمالي عدد التدريب   | 16            | 16           | 16            |
| عدد فترات التدريب بحمل متوسط   | 8             | 8            | 8             |
| عدد فترات التدريب بحمل عالي  | 8             | 8            | 8             |
| 2-عدد فترات الراحة   | 6             | 6            | 6             |
| 3-الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بالإعدادات<br>تدريبات الاعداد البدني العام | 137           | 257          | 491           |
| الخاص  | 276           | 361          | 178           |
| تحمل أداء مهاري  | 488           | 300          | 190           |
| تحمل أداء خططي   | 310           | 199          | 135           |
| الالعاب التمهيدية  | 209           | 200          | 179           |
| المجموع  | 1243          | 1317         | 1150          |
| توزيع عناصر اللياقة البدنية  |               |              |               |
| -اعداد بدني عام  |               |              |               |
| تحمل عام   | 227           | 42           | 155           |
| القوة  | 217           | 92           | 92            |
| السرعة   | 201           | 85           | 84            |
| مرونة ورشاقة   | 242           | 40           | 160           |
| -اعداد بدني خاص  |               |              |               |
| تحمل قوة   | 306           | 145          | 60            |
| تحمل سرعة  | 282           | 129          | 61            |
| قوة مميزة بالسرعة  | 209           | 87           | 39            |

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج

2- مناقشة النتائج

3- الاستنتاجات والتوصيات

1- عرض النتائج:

جدول (08) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

| المجموعة الضابطة |       |           | المجموعة التجريبية |       |           | الاختبارات   |
|------------------|-------|-----------|--------------------|-------|-----------|--|
| SK               | S     | $\bar{x}$ | SK                 | S     | $\bar{x}$ |  |
| 0.79             | 5.28  | 27.61     | 0.69               | 5.93  | 29.13     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة -م/سم.   |
| 0.76             | 13.16 | 22.92     | 1.17               | 3.86  | 24.70     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 0.63             | 0.72  | 1.67      | 0.63               | 0.72  | 1.67      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                      |
| 0.15             | 0.52  | 1.47      | 0.55               | 0.63  | 1.60      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                      |
| 0.80             | 0.64  | 1.53      | 0.79               | 0.49  | 1.67      | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة -عدة مرات.                |
| 0.55             | 0.63  | 1.60      | 0.43               | 0.70  | 1.73      | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.                                     |
| 0.58             | 0.53  | 9.92      | 0.18               | 0.62  | 9.94      | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم   |
| 0.79             | 2.60  | 25.27     | 0.78               | 2.17  | 25.06     | الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                    |
| 0.14             | 1.14  | 9.76      | 1.10               | 1.68  | 10.61     | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.  |
| 0.77             | 0.82  | 1.67      | 0.15               | 0.52  | 1.53      | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.  |
| 0.43-            | 0.70  | 4.27      | 0.31               | 0.62  | 4.33      | التمويه والحداد بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                        |
| 0.13             | 1.34  | 28.98     | 0.44               | 1.41  | 28.35     | عدو 30 م 5×م 30 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.                                   |
| 0.67-            | 1.44  | 15.98     | 0.18               | 1.02  | 15.13     | التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).  |
| 0.86             | 2.15  | 26.93     | 0.54               | 1.72  | 26.09     | الجرى الزجاجي بطريقة بارو -ثانية.  |
| 0.50             | 1.20  | 3.11      | 0.28               | 1.32  | 3.33      | مرونة العمود الفقري - سم   |
| 0.77             | 1.82  | 7.49      | 0.77               | 1.46  | 6.87      | توافق الرجلين والعينين - ثانية.  |
| 0.33             | 6.77  | 66.77     | 0.28               | 2.24  | 59.71     | الجرى المكوكي 95 5 v م - دقيقة/ثانية.  |
| -0.11            | 1.59  | 9.67      | 0.46               | 1.79  | 9.93      | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة -عدد مرات.                                |
| -0.71            | 3.33  | 18.33     | 0.44               | 3.77  | 18.93     | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                    |
| -0.59            | 0.14  | 1.59      | 1.24               | 0.11  | 1.69      | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                |
| 0.80             | 0.42  | 5.15      | 0.45               | 0.32  | 5.01      | عدو 30م بالزمن -الثانية.   |
| 0.16             | 7.14  | 61.67     | 0.10               | 9.30  | 62.20     | قياس قوة عضلات الرجلين (جهاز الدينامو متر) كلغ                               |
| 1.34             | 10.84 | 53.80     | 1.55               | 11.04 | 56.00     | قياس قوة عضلات الظهر (جهاز الدينامو متر متر) كلغ                             |

يتضح من الجدول رقم (08) أن معاملات الالتواء تنحصر بين (+3-) مما يدل على اعتدالية القيم وتراوحت معاملات الالتواء لمتغيرات المجموعة التجريبية بين (-1.24، 1055) والمجموعة الضابطة (-0.43، 1.34).

جدول (09) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

| الاختبارات   | القياس الأول |       | القياس الثاني |       | معامل الارتباط |
|--|--------------|-------|---------------|-------|----------------|
|  | $\bar{x}$    | s     | $\bar{x}$     | s     |                |
| ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة. (م/سم). | 29.13        | 5.93  | 27.61         | 5.28  | 0.74           |
| ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة. (م/سم). | 24.70        | 3.86  | 22.92         | 3.16  | 1.38           |
| تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                      | 1.67         | 0.62  | 1.67          | 0.72  | 0              |
| تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                      | 1.66         | 0.63  | 1.47          | 0.52  | 0.63           |
| امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة - عدة مرات.               | 1.67         | 0.49  | 1.53          | 0.64  | 0.64           |
| تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.                                     | 1.73         | 0.70  | 1.60          | 0.63  | 0.55           |
| ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم   | 4.94         | 0.62  | 4.92          | 0.53  | 0.08           |
| الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                    | 25.06        | 2.17  | 25.27         | 2.60  | 0.24           |
| رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.  | 10.61        | 1.68  | 6.76          | 1.14  | 1.61           |
| رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.  | 1.53         | 0.52  | 1.67          | 0.82  | 0.53           |
| التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                        | 4.33         | 0.62  | 4.27          | 0.70  | 0.28           |
| عدو 30 م 5 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.  | 28.53        | 0.41  | 28.98         | 1.34  | 1.25           |
| التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).  | 15.12        | 1.02  | 15.93         | 1.44  | 1.78           |
| الجري الزجراجي بطريقة بارو - ثانية.  | 26.09        | 1.72  | 26.93         | 2.15  | 1.18           |
| مرونة العمود الفقري - سم   | 3.33         | 1.32  | 3.11          | 1.20  | 0.48           |
| توافق الرجلين والعينين - ثانية.  | 6.87         | 1.46  | 7.49          | 1.82  | 1.03           |
| الجري المكوكي 5 v 95 م - دقيقة/ثانية.  | 59.71        | 3.24  | 66.77         | 6.77  | 3.64           |
| ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة - عدد مرات.                               | 9.73         | 1.79  | 9.67          | 1.59  | 0.11           |
| قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                    | 18.93        | 3.77  | 18.33         | 3.33  | 0.46           |
| الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                | 1.69         | 0.11  | 1.58          | 0.14  | 2.26           |
| عدو 30 م بالزمن - الثانية.   | 5.01         | 0.32  | 5.14          | 0.42  | 1.02           |
| قياس قوة عضلات الرجلين "جهاز الدينامو متر" - كلغ                             | 62.20        | 9.35  | 61.67         | 7.14  | 0.18           |
| قياس قوة عضلات الظهر "جهاز الدينامو متر" - كلغ                               | 56.00        | 11.04 | 53.80         | 10.84 | 0.55           |

يتضح من الجدول رقم (09) عدم وجود أي فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي فجميع المتغيرات عدا الجري المكوكي 5×5م، الوثب العريض من الثبات.

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

| معامل الارتباط | القياس الثاني |           | القياس الأول |           | الاختبارات  |
|----------------|---------------|-----------|--------------|-----------|---|
|                | S             | $\bar{x}$ | S            | $\bar{x}$ |   |
| 23.97          | 6.21          | 32.00     | 5.93         | 29.13     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة.<br>(م/سم). |
| 29.30          | 3.72          | 27.44     | 3.86         | 24.70     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة.<br>(م/سم). |
| 9.54           | 0.52          | 2.53      | 0.72         | 1.67      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                         |
| 5.69           | 0.46          | 2.27      | 0.63         | 1.70      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                         |
| 6.09           | 0.51          | 2.70      | 0.49         | 1.67      | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة -عدة مرات.                   |
| 7.90           | 0.49          | 2.66      | 0.70         | 1.73      | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.  |
| 12.46          | 0.53          | 6.20      | 0.62         | 4.94      | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم  |
| 13.35          | 2.33          | 23.45     | 2.17         | 25.06     | الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                       |
| 14.42          | 1.56          | 12.86     | 1.68         | 10.61     | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.   |
| 8.26           | 0.41          | 2.80      | 0.52         | 1.53      | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.   |
| 15.81          | 1.05          | 7.67      | 0.62         | 4.33      | التمويه والحداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                           |
| 15.87          | 1.38          | 26.62     | 1.41         | 28.53     | عدو 30 م×5 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.   |
| 14.95          | 1.09          | 13.13     | 1.02         | 15.12     | التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).   |
| 13.61          | 2.00          | 24.12     | 1.72         | 26.09     | الجري الزحزاجي بطريقة بارو -ثانية.  |
| 9.06           | 1.31          | 3.85      | 1.32         | 3.33      | مرونة العمود الفقري - سم  |
| 7.30           | 1.28          | 5.68      | 1.46         | 6.87      | توافق الرجلين والعينين - ثانية.   |
| 7.11           | 2.09          | 56.29     | 3.24         | 59.71     | الجري المكوكي 5 v 95 م - دقيقة/ثانية.   |
| 20.55          | 1.60          | 13.47     | 1.79         | 9.73      | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة -عدد مرات.                                   |
| 23.28          | 3.58          | 23.40     | 3.77         | 18.93     | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                       |
| 6.12           | 0.11          | 1.78      | 0.11         | 1.69      | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                   |
| 14.62          | 0.42          | 4.51      | 0.32         | 5.01      | عدو 30م بالزمن -الثانية.  |
| 16.43          | 8.78          | 67.13     | 9.35         | 62.20     | قياس قوة عضلات الرجلين "جهاز الدينامو متر"-كلغ                                  |
| 13.88          | 10.38         | 60.47     | 11.04        | 56.00     | قياس قوة عضلات الظهر "جهاز الدينامو متر" - كلغ                                  |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى 0.05=1.14 -قيمة (T) الجدولية عند مستوى 0.01 = 6.68

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروقات ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.01 في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

**جدول (11) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.**

| معامل الارتباط | القياس الثاني |           | القياس الأول |           | الاختبارات   |
|----------------|---------------|-----------|--------------|-----------|--|
|                | S             | $\bar{x}$ | S            | $\bar{x}$ |  |
| 14.64          | 5.27          | 28.52     | 5.28         | 27.61     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 11.24          | 3.22          | 24.31     | 3.16         | 22.92     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 4.58           | 0.59          | 2.27      | 0.72         | 1.67      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                      |
| 3.50           | 0.59          | 1.93      | 0.52         | 1.47      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                      |
| 2.43           | 0.66          | 2.00      | 0.64         | 1.53      | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة -عدة مرات.                |
| 1.29           | 0.74          | 1.87      | 0.63         | 1.60      | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.                                     |
| 11.30          | 0.52          | 5.75      | 0.53         | 4.92      | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم   |
| 9.14           | 2.54          | 24.28     | 2.60         | 25.27     | الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                    |
| 9.13           | 1.15          | 10.76     | 1.14         | 9.76      | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.  |
| 3.06           | 0.70          | 2.07      | 0.82         | 1.67      | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.  |
| 7.14           | 0.83          | 5.60      | 0.70         | 4.27      | التموه والحداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                         |
| 5.26           | 1.20          | 28.33     | 1.34         | 29.68     | عدو 30 م 5 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.  |
| 17.02          | 1.37          | 14.88     | 1.44         | 15.73     | التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).  |
| 9.77           | 2.15          | 25.98     | 2.15         | 26.93     | الجري الزحزحجي بطريقة بارو -ثانية.   |
| 6.33           | 1.22          | 3.33      | 1.20-        | 3.11      | مرونة العمود الفقري - سم   |
| 4.62           | 1.54          | 6.87      | 1.82         | 7.49      | توافق الرجلين والعينين - ثانية.  |
| 4.99           | 2.91          | 60.30     | 6.77         | 66.77     | الجري المكوكي 5 v 95 م - دقيقة/ثانية.  |
| 6.86           | 1.52          | 10.80     | 1.59         | 9.67      | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة -عدد مرات.                                |
| 7.25           | 3.47          | 20.27     | 3.33         | 18.33     | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                    |
| 2.91           | 0.13          | 1.63      | 0.14         | 1.59      | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                |
| 3.74           | 0.40          | 4.76      | 0.42         | 5.15      | عدو 30م بالزمن -الثانية.   |
| 4.30           | 7.13          | 63.80     | 7.14         | 61.67     | قياس قوة عضلات الرجلين "جهاز الدينامو متر"-كلغ                               |
| 7.54           | 10.80         | 56.33     | 10.84        | 53.80     | قياس قوة عضلات الظهر "جهاز الدينامو متر" - كلغ                               |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى 0.05=2.14 -قيمة (T) الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.98

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروقات ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05 في امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة والوثب العريض من الثبات، كما توجد فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في باقي متغيرات الدراسة، عدا تسديد الكرة بالرأس من الثبات لم يله أي فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (12) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي.

| معامل الارتباط | القياس الثاني |           | القياس الأول |           | الاختبارات   |
|----------------|---------------|-----------|--------------|-----------|--|
|                | S             | $\bar{x}$ | S            | $\bar{x}$ |  |
| 1.65           | 5.27          | 28.52     | 6.21         | 32.00     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 2.46           | 3.22          | 24.31     | 3.72         | 28.44     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 1.31           | 0.59          | 2.27      | 0.52         | 2.53      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                      |
| 1.72           | 0.59          | 1.93      | 0.46         | 2.27      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                      |
| 2.81           | 0.66          | 2.00      | 0.51         | 2.60      | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة - عدة مرات.               |
| 3.48           | 0.74          | 1.87      | 0.49         | 2.66      | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.                                     |
| 2.36           | 0.52          | 5.75      | 0.53         | 6.20      | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم   |
| 0.93           | 2.54          | 24.28     | 2.33         | 23.45     | الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                    |
| 4.18           | 1.15          | 10.76     | 1.56         | 12.86     | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.  |
| 3.48           | 0.70          | 2.07      | 0.41         | 2.80      | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.  |
| 6.00           | 0.83          | 5.60      | 1.05         | 7.67      | التمويه والخذاع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                        |
| 3.63           | 1.20          | 28.33     | 1.38         | 26.62     | عدو 30 م x 5 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.                                      |
| 3.88           | 1.37          | 14.88     | 1.09         | 13.13     | التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).  |
| 2.44           | 2.15          | 25.98     | 2.00         | 24.12     | الجري الزحزاجي بطريقة بارو - ثانية.  |
| 1.13           | 1.22          | 3.33      | 1.31         | 3.85      | مرونة العمود الفقري - سم   |
| 2.28           | 1.54          | 6.87      | 1.28         | 5.68      | توافق الرجلين والعينين - ثانية.  |
| 4.33           | 2.91          | 60.30     | 2.09         | 56.29     | الجري المكوكي 5 v 95 م - دقيقة/ثانية.  |
| 4.68           | 1.52          | 10.80     | 1.60         | 13.47     | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة - عدد مرات.                               |
| 2.43           | 3.47          | 20.27     | 3.58         | 23.40     | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                    |
| 3.25           | 0.13          | 1.63      | 0.11         | 1.78      | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                |
| 1.65           | 0.40          | 4.76      | 0.42         | 4.51      | عدو 30 م بالزمن - الثانية.   |
| 1.14           | 7.13          | 63.80     | 8.78         | 67.13     | قياس قوة عضلات الرجلين "جهاز الدينامو متر" - كلغ                             |
| 1.05           | 10.80         | 56.33     | 10.74        | 60.47     | قياس قوة عضلات الظهر "جهاز الدينامو متر" - كلغ                               |

-قيمة (T) الجدولية عند مستوى  $0.01 = 2.76$

\* قيمة (T) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.05$

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في ضرب الكرة الثابتة بي جزء من القدم اليسرى لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالرأس لمسافة، الجري الزجاجي بطريقة بارو، توافق الرجلين والعين، قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين، وعند مستوى 0.05 في امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة، تسديد الكرة بالرأس من الثبات، رمية التماس لأبعد مسافة، رمية التماس داخل مربع محدد، التمويه والخذاع بالكرة بزمن أداء 15 ث عدو 30م×5 مرات بالزمن، التميريرة الخاطئة بالزمن، الجري المكوكي 5×5م، ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة، الوثب العريض من الثبات، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في باقي متغيرات الدراسة.

جدول (13) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) بين مقدار التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

| معامل الارتباط | القياس الثاني |           | القياس الأول |           | الاختبارات   |
|----------------|---------------|-----------|--------------|-----------|--|
|                | S             | $\bar{x}$ | S            | $\bar{x}$ |  |
| 14.52          | 0.24          | 0.91      | 0.46         | 2.87      | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 8.67           | 0.48          | 1.39      | 0.36         | 2.74      | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 1.67           | 0.52          | 0.60      | 0.35         | 0.87      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى عدة مرات.                      |
| 1.09           | 0.52          | 0.47      | 0.49         | 0.67      | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليسرى عدة مرات.                      |
| 1.90           | 0.74          | 0.47      | 0.59         | 0.93      | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة - عدة مرات.               |
| 2.80           | 0.80          | 0.27      | 0.36         | 0.93      | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.                                     |
| 3.49           | 0.28          | 0.83      | 0.39         | 1.26      | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم   |
| 3.80           | 0.42          | 0.99      | 0.47         | 1.60      | الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                    |
| 6.55           | 0.43          | 1.00      | 0.60         | 2.25      | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.  |
| 4.30           | 0.51          | 0.40      | 0.59         | 1.27      | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.  |
| 7.10           | 0.72          | 1.33      | 0.82         | 3.33      | التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                        |
| 6.60           | 0.48          | 0.65      | 0.42         | 1.73      | عدو 30 م x 5 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.                                      |
| 7.42           | 0.24          | 1.05      | 0.51         | 1.99      | التمريرة الحائطية بالزمن (ثانية).  |
| 5.81           | 0.38          | 0.95      | 0.56         | 1.97      | الجري الزجزاجي بطريقة بارو - ثانية.  |
| 4.39           | 0.14          | 0.23      | 0.23         | 0.53      | مرونة العمود الفقري - سم   |
| 2.67           | 0.52          | 0.63      | 0.63         | 1.19      | توافق الرجلين والعينين - ثانية.  |
| 2.21           | 5.02          | 6.47      | 1.86         | 1.42      | الجري المكوكي 5 v 95 م - دقيقة/ثانية.  |
| 10.59          | 0.64          | 1.13      | 0.70         | 3.63      | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة - عدد مرات.                               |
| 7.71           | 1.03          | 0.93      | 0.74         | 4.47      | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                    |
| 1.98           | 0.06          | 0.04      | 0.05         | 0.09      | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                |
| 0.72           | 0.41          | 0.39      | 0.42         | 0.50      | عدو 30 م بالزمن - الثانية.   |
| 4.83           | 1.92          | 2.13      | 1.16         | 4.93      | قياس قوة عضلات الرجلين "جهاز الدينامو متر" - كلغ                             |
| 4.15           | 1.30          | 2.53      | 1.25         | 4.47      | قياس قوة عضلات الظهر "جهاز الدينامو متر" - كلغ                               |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى 2.05=0.05 \* -قيمة (T) الجدولية عند مستوى 2.76 = 0.01 \*\*

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في ضرب الكرة الثابتة بي جزء من القدم اليمنى أو اليسرى لأبعد مسافة ممكنة، تسديد الكرة بالرأس من الثبات، ضرب الكرة بالرأس لمسافة، الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم رمية التماس لأبعد مسافة، رمية التماس داخل مرع محدود، التمويه والخداع بالكرة بزمن 15 ث، عدو 50م×5 مرات بالزمن، التميريرة الخاطئة بالزمن، الجري الزحزاجي بطريقة بارو، مرونة العمود الفقري، ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة، قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين، قياس قوة عضلات الظهر، بينما لم تظهر أية فروق دلالة معنوية في باقي التغيرات الأخرى الباقية بين مقدار التحسن للمجموعة التجريبية والضابطة.

جدول (14) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن للمجموعة التجريبية.

| المجموعة التجريبية |           | الاختبارات   |
|--------------------|-----------|--|
| S                  | $\bar{x}$ |  |
| 1.48               | 10.04     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة -م/سم.   |
| 2.60               | 11.41     | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 36.19              | 66.67     | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى -عدة مرات.                     |
| 62.11              | 70.00     | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة -عدة مرات.                |
| 49.28              | 70.00     | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.                                     |
| 9.87               | 26.44     | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم   |
| 2.02               | 6.47      | الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                    |
| 7.37               | 21.94     | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.  |
| 74.32              | 103.33    | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.  |
| 24.41              | 78.65     | التمويه والحداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                        |
| 1.48               | 6.12      | عدو 30 م × 5 مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.                                      |
| 3.41               | 13.16     | التمريرة الحائطية بالزمن -ثانية.   |
| 2.39               | 7.62      | الجري الزجراجي بطريقة بارو -ثانية.   |
| 13.23              | 18.97     | مرونة العمود الفقري - سم   |
| 7.36               | 17.14     | توافق الرجلين والعينين - ثانية.  |
| 2.66               | 5.62      | الجري المكوكي 55 × 5 م - دقيقة/ثانية.  |
| 12.29              | 40.09     | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة -عدد مرات.                                |
| 8.19               | 24.88     | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                    |
| 3.34               | 5.06      | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                |
| 8.06               | 9.85      | عدو 30م بالزمن -الثانية.   |
| 2.92               | 8.26      | قياس قوة عضلات الرجلين (جهاز الدينامو متر) كلغ                               |
| 2.70               | 8.31      | قياس قوة عضلات الظهر (جهاز الدينامو متر) كلغ                                 |

يتضح من خلال الجدول رقم (14) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات المهارية والبدنية مما يوضح مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (15) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن للمجموعة الضابطة.

| الاختبارات |           | المجموعة التجريبية   |
|------------|-----------|--|
| $S$        | $\bar{x}$ |  |
| 1.16       | 3.41      | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليمنى لأبعد مسافة -م/سم.   |
| 2.32       | 2.18      | ضرب الكرة الثابتة على المرمى بأي جزء محدد بالقدم اليسرى لأبعد مسافة. (م/سم). |
| 46.29      | 50.00     | تصويب الكرة على المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى -عدة مرات.                     |
| 22.73      | 40.00     | امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة -عدة مرات.                |
| 59.16      | 46.47     | تسديد الكرة بالرأس من الثبات - عدة مرات.                                     |
| 6.94       | 30.00     | ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/سم   |
| 1.56       | 17.17     | الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث).                                    |
| 4.61       | 3.92      | رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم.  |
| 48.06      | 10.45     | رمية التماس داخل مربع محدد لعدة مرات.  |
| 20.89      | 36.67     | التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء 15 ثانية - عدة مرات.                        |
| 1.63       | 33.22     | عدو 30 م 5× مرات بالزمن - دقيقة/ثانية.                                       |
| 1.40       | 2.21      | التمريرة الحائطية بالزمن -ثانية.   |
| 1.39       | 6.57      | الجرى الزجراجي بطريقة بارو -ثانية.   |
| 5.67       | 3.55      | مرونة العمود الفقري - سم   |
| 6.16       | 8.35      | توافق الرجلين والعينين - ثانية.  |
| 6.40       | 7.80      | الجرى المكوكي 55 x 5 م - دقيقة/ثانية.  |
| 7.91       | 9.14      | ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة -عدد مرات.                                |
| 5.84       | 12.41     | قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين - عدد مرات.                                    |
| 3.77       | 10.89     | الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر - عدد مرات.                                |
| 7.48       | 2.91      | عدو 30م بالزمن -الثانية.   |
| 3.16       | 7.38      | قياس قوة عضلات الرجلين (جهاز الدينامو متر) كلغ                               |
| 2.76       | 3.55      | قياس قوة عضلات الظهر (جهاز الدينامو متر) كلغ                                 |

يتضح من خلال الجدول رقم (15) نسبة التحسن للمجموعة الضابطة المطبق عليها البرنامج التقليدي مما يوضح

أن هناك تحسن ولكن بنسبة أقل من نسبة تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية.

## 2- مناقشة النتائج:

قام الباحث بدراسة تستهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم 10-12 سنة مستعينا باستخدام الالعاب التمهيدية لتحقيق التنمية حيث تتعدد الطرق التي تستخدم لتنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية حيث ان المرحلة السنوية التي تناولتها الدراسة تعد مرحلة بناء مهارى وبدني وخططي ومعرفي ونفسي فوجد الباحث ان الناشئين لا يشعرون بالدافعية في الاداء اذا كان التعليم او التدريب على نمط واحد مما دفع الباحث لاستخدام الالعاب التمهيدية التي تتميز بعدم وجود نمط واحد في تنفيذها مما اضى ميزات تساهم في الارتقاء بمستوى الدافعية والشعور بالرغبة في الاداء مما يفترض معه تحقيق تقدم في مستوى الصفات البدنية والمهارات الاساسية وهذا ما يؤكد بارتلز وفيرنتز، بتشكيل المهارات من خلال العمل يهدف لتنمية الصفات البدنية وبهذا يكون واضحا تماما لدى الناشئ بين العلاقة المرتبطة بين التدريب والاداء الفعلي لمباريات تحت ضغط منافسة ، وهذا ما اتضح من نتائج البرنامج التدريبي المقترح تنفيذه في استخدام الالعاب التمهيدية وقد تناول الباحث المرحلة العمرية 10-12 سنة وقد طبق عليهم البرنامج التدريبي وقد تناولت دراسات عديدة هذه المرحلة مثل ابتهاج احمد عبد الله وأحمد ممدوح زكي.

وبمقارنة القدرات البدنية التي تناولت الدراسات السابقة والحالية يظهر من الجدول رقم 08 كما يشير الجدول رقم 09 الخاص بالمقاربات والقياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين، عدى الجري المكوكي 55×5 متر ، والوثب العريض من الثبات ويرجع ذلك لوجود لاعبين يمتازون بزيادة طول الجزء السفلي من الجسم مما قد يزيد من معدل طول الخطوة او زيادة في التردد لحركة الرجلين في العدو أما الوثب العريض من الثبات فقد يكون في زيادة طول عظمة الفخذ والساق والذي له تأثير ايجابي على زيادة مسافة الوثب العريض من الثبات كما اظهرت نتائج الدراسة في الجدول 10 الخاص بالمقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات ويرجع الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، كما يشير الجدول رقم 11 الخاص بالمقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لوجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات البدنية والمهارية عدا تسديد الكرة بالراس من الثبات لم تظهر له أي فروق بين القياس القبلي او البعدي وقد يعود ذلك الى الخوف من أدائها كما اظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم 12 الخاص بالمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي لوجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات الاخرى ويرجع ذلك لكثرة عدد المهارات الاساسية والقدرة البدنية.

كما تظهر نتائج الجدول رقم 15 والذي يوضح تحسين المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية.

ومما سبق يتضح ان الفرضية الاولى والثانية للدراسة قد تحققتا والتان هما:

- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.
- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية المهارات الاساسية لصالح المجموعة التجريبية.

3- استنتاجات وتوصيات:

3-1- الاستنتاجات:

استنادا إلى ما أسفرت عنه النتائج الدراسة يمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

1. أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية اثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية.
2. أظهرت نتائج البرنامج التدريبي (الأسلوب التقليدي) لتنمية الجانب البدني والجانب المهاري وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة.
3. أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
4. أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن لمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
5. كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ارتفعت مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في جميع المتغيرات قيد الدراسة.
6. كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح.

3-2- التوصيات:

استنادا على فروض الدراسة والعينة المنهجية المستخدمة والأسلوب الاحصائي المستخدم وتحليلها يمكن للباحث الخروج بالتوصيات التالية:

1. محاولة تصميم البرنامج التدريسية التي تتضمن الألعاب التمهيدية التي تخدم كرة القدم بصورة أكثر اهتماما داخل البرنامج التدريبي لنادي كرة القدم.
2. يجب أن يراعي منفذ الألعاب التمهيدية التي تخدم كرة القدم بصورة مباشرة عدم كثرة استخدام الأدوات المساعدة بصورة معقدة داخل اللعبة حتى يحصل لتحقيق الهدف منها.
3. دراسة مرحلة السنوية قبل وضع برنامج الألعاب التمهيدية وذلك يساعد في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.

4. يجب أن يراعي منفذ الألعاب التمهيدية تكرار نفس اللعبة في الوحدة التدريبية التي تليها لزيادة المستوى فهم واستيعاب وتنفيذ الناشئ للعبة.
5. يجب أن يراعي خفض عدد المهارات الأساسية والقدرات البدنية التي يتم التركيز عليها في برامج الألعاب التمهيدية خلال هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسين.
6. اجراء دراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لمختلف اللاعبين الجماعية.

## خاتمة:

انطلاقاً من دراستي هذه التي قمت بها والتي من خلالها حاولت تسليط الضوء ولو القليل على أثر الألعاب التمهيدية في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى نائي كرة القدم 10-12 سنة ، بدراسة ميدانية لفريق شباب آقبو ببجاية، وانطلاقاً من الدراسة الميدانية والنتائج المتحصل عليها توصلت الى ان للألعاب التمهيدية وأثر ايجابي في تنمية الصفات الدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم ولهذا وجب على المدربين عدم إهمال هذا الجانب أثناء مراحل اعداد البرنامج التدريبي فعليهم وضع الالعاب التمهيدية شأنها شأن الاعداد الخططي والمهاري والنفسي وهذا لما لها من أثر في مستوى تحسين الأداء لدى اللاعبين.

## قائمة المصادر والمراجع

المصدر : القرآن الكريم

أولا - المراجع العربية:

- 1- أسامة كامل كاتب: النمو الحركي (الطفولة - المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة بدون.
- 2- السيد عبد المقصود: نظرية التدريب الرياضي، الأسس العامة، الجزء الأول، 1978م.
- 3- إيلين وديع فرج: خبرات من اللعب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية. 1989م
- 4- بطرس رزق الله أندراوس وعبد أبو العلا: الجديد في التدريب كرة القدم، دار المعارف، الطبعة الثانية. 1989م
- 5- بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان - دار الكتاب الحديث 1994.
- 6- بهاد الدين إبراهيم سلامة: المدخل التطبيق للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف طرابلس، 2000م
- 7- بهاد الدين إبراهيم سلامة: الإعداد المهاري في كرة القدم (تعليم - تدريب - قانون)، مكتب الطالب الجامعي، مكة المكرمة، 1981م
- 8- حنفي محمود مختار: التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1971.
- 9- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ن 1981م.
- 10- حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران القاهرة، 1989م.
- 11- سعاد السيد إبراهيم: الألعاب الصغيرة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 1986م
- 12- سهام عفت عبد الرحمن: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1983م
- 13- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م
- 14- طه إسماعيل: كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) دار الفكر العربي، 1989م
- 15- طه إسماعيل: جماعية اللعب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993م.
- 16- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد.
- 17- عبد الحميد أحمد: الملاكمة، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الخامسة، 1989م

## قائمة المصادر والمراجع

- 18- عبد المجيد نعمان، محمد صالح الحوش: كرة القدم تدريب وخطط، دار الكتاب العربي، القاهرة.
- 19- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، الطبعة السابعة، دار المعارف الإسكندرية، 1992 م.
- 20- علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم وللعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية 1992م
- 21- فاروق عبد الوهاب: الاتجاهات الانفعالية للأطفال نحو المنافسات بدروس التربية الحركية بالمدرسة الابتدائية.
- 22- فرج حسين بيومي: الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف الإسكندرية، 1989م
- 23- ليب بطرس: كرة القدم، مكتبة لبنان، 1982م.
- 24- محمد جلال قريطم، محمد عبده صالح الوحش: كرة القدم وطبيعة التقدم، القاهرة، 1961م
- 25- محمد حامد الأفندي: كرة القدم (كرة) مهارات أساسية - خطط اللعب - أصول التدريب، عالم الكتاب، القاهرة، 1981م
- 26- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، 1984م
- 27- محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1984م
- 28- محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، الطبعة الرابعة، القاهرة، 1986م
- 29- محمد صبحي حسنين: نموذج الكفاية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985م
- 30- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حمد: الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 م
- 31- محمد لطيف، فرج حسين بيومي: فن كرة القدم دار المعارف، القاهرة، 1967م
- 32- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برنامج اعداد البدني للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985م
- 33- مفتي إبراهيم حماد، الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1983م

- 1- A-Brikci : Croissance Physique De L'enfant Et Pratique Sportvie.
- 2- jurgen weineck : biologie du sport, traduit par robrt hands shet.
- 3- R-A AKRAMON : Selection Et Preparation Des Jeune Footballeur-Traduit Par A-R Tadj.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تحضير بدني وذهني

## مرفق (1)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مواصفات البرنامج التدريبي والألعاب التمهيدية للفترة الكلية للبرنامج  
يقوم البحث بن لكحل عبد العزيز بدراسة بعنوان:

"فاعلية الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"

وتهدف الدراسة لتحديد أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة  
القدم 10-12 سنة آقبو بولاية بجاية

وبما أنكم سيادتكم من ذوي الخبرة العلمية والعملية في هذا المجال يأمل الباحث من الاستفادة من آرائكم البناءة وإضافة  
ما ترونه لذلك.

بيانات خاصة:

الاسم:

الدرجة العلمية:

الاختصاص:

## مرفق (2)

أولا-الاختبارات المهارية:

### 1- اسم الاختبار:

(وكل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى)

- الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة ركل الكرة.

- قياس القدرة على ركل الكرة.

- الأدوات:

- ملعب كرة القدم

- كرة القدم

- شريط قياس بالمتر لأقرب سم.

- وصف الاختبار:

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى

- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم اللاعب بالجري لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة

- التسجيل:

- تسجل المسافة التي قطعتها الكرة في نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة ملامستها للأرض

- يعطى للاعب ثلاث محاولات

- يمنح اللاعب محاولات يسجل أفضلها

2- اسم الاختبار:

(ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى)

- (ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى)

- الغرض من الاختبار:

قياس مهارة ركل الكرة.

- قياس القدرة على ركل الكرة

-الأدوات :

- ملعب كرة القدم

- كرة القدم

- شريط قياس بالمتر لأقرب سم .

### - وصف الاختبار:

توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى

- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم اللاعب بالجرى لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة
- التسجيل:
- تسجل المسافة التي قطعها الكرة في نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة ملامستها للأرض
- يعطي للاعب ثلاث محاولات
- يمنح اللاعب محاولات يسجل أفضلها

### 3- اسم الاختبار :

(السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة)

- الغرض من الاختبار :
- قياس مدى اللاعب على السيطرة على الكرة
- الأدوات :
- كرة القدم
- جزء من ملعب كرة القدم
- وصف الاختبار :
- يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (1 متر) و يقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأي جزء قانوني في الجسم دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة
- التسجيل :
- كل مدة يستطيع اللاعب السيطرة على الكرة بشكل صحيح ينل درجة
- يكرر الأداء لعدد (5) مرات وتجمع الدرجات
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما

#### 4- اسم الاختبار :

(اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم )

- الغرض من الاختبار :

قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم

- الأدوات :

- 10 قوائم

- كرة قدم

- وساعة إيقاف

- وصف الاختبار :

- توضع 10 قوائم على خط مستقيم والمسافة بين كل القوائم والأخر 2 م والمسافة بين خط البداية و أول قائم 2 م أيضا

- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة

- التسجيل :

- إذا سقطت الكرة في المربع الأول و الذي يبعد عن خط التماس 3 متر ينال اللاعب (1) درجة ،وإذا

سقطت الكرة في المربع الثاني الذي يبعد عن خط التماس (5) أمتار ينال اللاعب (2) درجتين ، وإذا

سقطت الكرة في المربع الثالث و الذي يبعد عن خط التماس (7) أمتار ينال اللاعب (3) درجات .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلها .

#### 6-اسم الاختبار :

(رمية تماس لأبعد مسافة).

- الغرض من الاختبار:

- قياس أداء مهارة رمية التماس

- قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين .

- الأدوات :

- ملعب كرة القدم .

- شريط قياس .

- وصف الاختبار :
- يقف الناشئ خلف خط التماس بمسافة ثم يتقدم لرمي الكرة بطريقة قانونية لأبعد مسافة .
- التسجيل :
- تسجل المسافة التي قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط التماس
- يمنح اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها
- اسم الاختبار :
- ( توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة )
- قياس قدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد
- الأدوات :
- كرة قدم
- جزء مخطط و مجهز في ملعب كرة قدم

#### وصف الاختبار:

- على ارض ملعب كرة قدم ترسم دائرة نصف قطرها (75سم) يطلق عليها دائرة المرمى وعلى بعد 4 متر من مركزها ترسم ثلاث دوائر اخرى في اتجاهات مختلفة نصف قطر كل منها (75سم) وداخل كل منها دائرة اخرى نصف قطرها حوالي (25سم).
- يقوم المدرب بقذف الكرة عالية تجاه اللاعب في دائرة المرمى والذي يقوم بدوره بتوجيه الكرة برأسه نحو أحد هذه الدوائر
- التسجيل:
- إذا سقطت الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال اللاعب (10) عشر درجات وإذا سقطت الكرة في الدائرة الصغرى ينال اللاعب (5) خمس درجات.
- لكل لاعب (4) أربع محاولات تجمع درجاته في كل محاولة.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

8- اسم الاختبار :

(ضرب الكرة بالرأس لمسافة)

- الغرض من الاختبار :
- قياس أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس
- قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
- الأدوات:
- شريط قياس
- ملعب كرة القدم
- كرة قدم
- وصف الاختبار:
- يقف اللاعب على خط المنتصف ممسكا الكرة بيديه ثم يقوم برميها عاليا لنفسه وأثناء سقوطها يقوم بضربها برأسه قبل أن تلمس الأرض لأبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل:
- تسجل المسافة التي قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط المنتصف.

يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

شروط الأداء :

عدم ترك القدمين للأرض أثناء الأداء.

9- اسم الاختبار :

(التمويه والحداع بالكرة)

- الغرض من الاختبار :
- قياس مدى قدرة اللاعب على مراوغة
- الأدوات :
- 5 خمسة شواخص على شكل لاعب كرة القدم
- إشارة مرئية أو مسموعة
- كرة قدم

- وصف الاختبار :
- ترسم دائرة على أرض ملعب كرة قدم نصف قطرها 300 متر و يوضع داخلها (5) خمسة شواخص توزع داخل دائرة .
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بمحاولة مراوغة هذه شواخص وذلك لمدة (15ث)
- التسجيل :

- يسجل للاعب عدد الشواخص التي استطاع مراوغتها بشكل صحيح خلال زمن الاختبار
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل له أفضلها

### 10- اسم الاختبار :

(تصويب الكرة إلى مرمى في جزء محدد بالقدم اليمنى)

الغرض من الاختبار:

- قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد

### -الأدوات:

- كرة قدم ومرمى كرة يد
- ملعب كرة قدم

### وصف الاختبار:

يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماما.

- ترسم منطقة التصويب على بعد 20 مترا من المرمى وفي منتصفه تماما لسن فوق 19 سنة
- توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من بعد 10 ياردات ليصوب الكرة بقوة وغير متدحرجة على الأرض بالقدم وبأي جزء منها إلى الأجزاء التالية بالترتيب -الجزء الأيمن من المرمى-الجزء الأيسر للمرمى-مرمى كرة اليد وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة.

### - التسجيل:

- الاختبار من بين 100 درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى 40 درجة مرمة كرة اليد 20 درجة وتكون درجة اللاعب هي مجموعة المحاولات الثلاث.

### - ملحوظة:

- توضع نقطة التصويب على بعد 12.5 متر للمراحل السنوية 9-12 سنة
- توضع نقطة التصويب على بعد 16.5 متر للمراحل السنوية 13-14 سنة

### 1. اسم الاختبار:

(تصويب الكرة إلى مرمى في جزء محدد بالقدم اليسرى)

- الغرض من الاختبار:

- قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد

- **الأدوات:**

- كرة قدم ومرمى كرة اليد

- ملعب كرة قدم

- **وصف الاختبار:**

- يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماما

- ترسم منطقة التصويب على بعد 20 مترا من المرمى وفي منتصفه تماما لسن فوق 19 سنة.

- توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من على بعد 10 ياردات ليصوب الكرة بقوة وغير

متدحرجة على الأرض بالقدم وبأي جزء منها إلى الأجزاء التالية بالترتيب - الجزء الأيسر من المرمى - مرمى

كرة اليد، وإذا اصطمت الكرة بأحد القوائم الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة.

- **التسجيل:**

- الاختبار من بين 100 درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى 40 درجة مرمة كرة اليد 20 درجة وتكون

درجة اللاعب هي مجموع المحاولات الثلاث.

- ملحوظة:

- توضع نقطة التصويب على بعد 12.5 متر للمراحل السنبة 9-12 سنة.

- توضع نقطة التصويب على بعد 16.5 متر للمراحل السنبة 13-14 سنة.

- **ثانيا - الاختبارات البدنية:**

**1. اسم الاختبار:**

- (العدو 30 متر من الثبات)

- **الغرض من الاختبار:**

- قياس السرعة الانتقالية

- **الأدوات:**

- ساعة إيقاف (عشر ثانية)

- إشارة مرئية أو مسموعة.

- جزء من المضمار طوله (30مترا) مجهزا ومخططا خط للبداية وخط للنهاية.

- **وصف الاختبار:**

- يقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع النداء "خذ مكانك" استعداد يتخذ وضع البدء العالي دون

حركة.

- بعد سماع الإشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى النهاية.

- التسجيل:

- يعطي للاعب محاولتين بحيث يسجل له زمن لأقرب ثانية لأفضل محاولة.

-2 اسم الاختبار:

- (العدو 3م×5مرات)

- الغرض من الاختبار:

- قياس تحمل السرعة.

- الأدوات:

- ساعة إيقاف (عشر ثانية).

- جزء المضمار طوله (30مترا) مخططا خط للبداية وخط للنهاية.

- إشارة مرئية او مسموعة.

- وصف الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع النداء "خذ مكانك" استعداد يتخذ وضع البدء العالي دون حركة.

- بعد سماع الإشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى النهاية ويكرر هذا الأداء 5 مرات.

- التسجيل:

- يسجل زمن العدو كل محاولة على حدة ثم يحسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن 30\*5 مرات.

2. اسم الاختبار:

- (الجرى المكوكي 5\*55مترا)

- الغرض من الاختبار:

- قياس التحمل الدوري التنفسي.

- الأدوات:

- عند 21 راية ركنية من ريات كرة القدم.

- وصف الاختبار:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ) في وضع البدء العالي، وعند إعطاء إشارة البداية يقوم بالجرى نحو الراية الأخرى للدوران حولها، والعودة إلى خط البدء

والدوران حول الراية الأولى، وهكذا يستمر المختبر في قطع السافة ذهابا وإيابا بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند نهاية خط النهاية (ب).

- التسجيل:

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة بين الخطين ذهابا وإيابا خمس مرات بالشواني لأقرب 10/1 ثانية.

3. اسم الاختبار:

- الدوائر المرقمة.

- الغرض من الاختبار:

- قياس توافق الرجلين والعين.

- الأدوات:

- ساعة إيقاف.

- يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منهما ستين (60) سنتيمتر وترقم الدوائر كما في الشكل.

- وصف الاختبار:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماعه إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى دائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة.

- التسجيل:

يسجل للمختبر للزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر.

4. اسم الاختبار:

- الانبطاح المائل من الوقوف.

- الغرض من الاختبار:

- قياس التحمل العضلي العام للجسم.

- الأدوات:

بساط من الباد يوضع على أرضية مستوية، كما يمكن أداء الاختبار في صالة الجمباز على أرضية رملية مستوية، ساعة إيقاف.

- وصف الاختبار:

وقوف ثني الركبتين كاملا مع وضع اليدين على الأرض ثم قذف الرجلين خافا للوصول للانبطاح المائل والرجوع، في حالة الوقوف فرد الجسم وفي الانبطاح المائل فرد الرجلين كاملا.

- التسجيل:
- تحسب المحاولات الصحيحة لمدة دقيقة.
- اسم الاختبار:
- (ثني الجذع للأمام من الوقوف)
- الغرض من الاختبار:
- قياس مدى مرونة العمود الفقري.
- الأدوات:
- مقعد بدون ارتفاعه (50 سم)
- مسطرة غير مرنة مقسمة من 0 إلى 100 سم ومثبتة على المقعد مع مراعاة أن رقم (50) يكون مواز لسطح المقعد ورقم (100) مواز للحافة السفلى للمقعد.
- وصف الاختبار:
- يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع مراعاة الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين.
- يقوم اللاعب بثني الجذع للأمام والأسفل بحيث يدفع مؤشر الجهاز بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل:
- تسجل للمختبر المسافة التي حققها على مسطرة الجهاز.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.
- اسم الاختبار:
- (الوثب العريض من الثبات)
- الغرض من الاختبار:
- قياس القوة المميزة بالسرعة.
- الأدوات:
- شريط قياس لأقرب سم.
- يجري الاختبار على حفرة وثب.
- وصف الاختبار:
- يقف اللاعب على لوحة وثب والقدمين متباعدتين قليلا والذراعين يتمرجحان أماما عاليا ثم أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع للأمام مثل وضع البدء في السباحة.
- التسجيل:

- يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول اثر يتركه اللاعب لخط البداية.
- للاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

#### اسم الاختبار:

(اختبار التمريرة الخاطئة)

#### - الغرض من الاختبار:

- قياس سرعة الأداء.

- الأدوات:

- ساعة إيقاف.

- إشارة مرئية أو سمعية.

- كرة قدم.

- حائط مستوي.

- وصف الاختبار:

- يقف اللاعب على بعد (6 متر) من حائط التدريب وعند سماع إشارة البدء يضرب اللاعب الكرة على الحائط بأقصى سرعة ممكنة (عدد8) تمريرات.

- التسجيل:

- يعطي للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقرب ثانية لأفضل محاولة.

#### اسم الاختبار:

(قياس قوة عضلات الرجلين)

- الغرض من الاختبار:

- قياس القوة "العظمى" لعضلات الرجلين.

- الأدوات:

- جهاز الدينامو متر.

- وصف الاختبار:

- يقف اللاعب على جهاز الدينامو متر وهو يمسك بسلسلة الجهاز ويلاحظ ثني الركبتين.

- يقوم اللاعب بشد سلسلة الجهاز لأقصى درجة ممكنة.

- التسجيل:

- يتم تسجيل قراءة مؤشر الجهاز.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

اسم الاختبار:

(الجرى المتعرج لبارو)

- الغرض من الاختبار:

- قياس الرشاقة.

- الأدوات:

- ساعة إيقاف.

- ميدان الجري مستطيل الشكل طوله (4.85 متر) وعرضه (3 متر)

- عدد (5) خمس قوائم أو كراسي مع ملاحظة ألا يقل طول القوائم أو الكرسي عن (30 سم).

- وصف الاختبار:

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجرى المتعرج بين القوائم الخمس على شكل رقم (8).

- التسجيل:

- يعطى اللاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقرب عضر ثوانية لأفضل محاولة.

- شروط الأداء:

- عدم لمس القوائم أو الكرسي أثناء الجري.

- عند الفشل في أداء الاختبار أ عند مخالفة اللاعب خط السير المحدد يعاد الاختبار مرة أخرى.

- اسم الاختبار:

(ضرب الكرة بالرأس والقدم بين لاعبين)

- الغرض من الاختبار:

- قياس تحمل القوة.

- الأدوات:

- عدد (2) كرة القدم.

- ساعة إيقاف (عشر ثوانية).

- ملعب معهد.

- إشارة مرئية او مسموعة.
- وصف الاختبار:
- يقف لاعبان المسافة بينهما (10 م) ومع كل منهما كرة القدم.
- يقف اللاعب المختبر في منتصف المسافة بينهما.
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول برمي الكرة عاليا بيده نحو اللاعب المختبر الموجود في منتصف المسافة والذي بدوره يضرب الكرة بالرأس نحو نفس اللاعب ثم يستدير نحو الآخر والذي يدحرج له الكرة على الأرض باليد ليبركلها بقدمه معيد الكرة له مرة أخرى وهكذا.
- التسجيل:
- يحسب للاعب خلال (1ق) عدد مرات لعب الكرة بالرأس والقدم.
- يمنح للاعب محاولتين يسجل فضلها.

### مرفق (3)

#### خطة التدريب للبرنامج المقترح

جدول توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي

#### جدول (1)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الأول

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 132      | 27       | 40    | 28   | 43            | 270   |

#### جدول (2)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الأول)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 33       | 6        | 9     | 7    | 10            | 65    |
| 2          | الثلاثاء     | 33       | 9        | 9     | 9    | 10            | 70    |
| 3          | الخميس       | 33       | 6        | 10    | 6    | 10            | 65    |
| 4          | الجمعة       | 33       | 6        | 12    | 6    | 13            | 70    |

#### جدول رقم (3)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الأول

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 132          | 15    | 13       | 10     | 16     |
| قوة              |              | 2     | 3        | 4      | 3      |
| سرعة             |              | 3     | 2        | 3      | 4      |
| مرونة ورشاقة     |              | 13    | 15       | 16     | 10     |
| تحمل وقوة        | 27           | 2     | 4        | 2      | 2      |
| تحمل سرعة        |              | 3     | 2        | 3      | 2      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 1     | 3        | 1      | 2      |
| تحمل مهاري       | 40           | 9     | 9        | 10     | 12     |
|                  | أداء خططي    | 28    | 7        | 9      | 6      |
| ألعاب تمهيدية    | 10           | 10    | 10       | 10     | 13     |
| المجموع          | 270          | 65    | 70       | 65     | 70     |

جدول (4)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثاني

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 148      | 30       | 44    | 31   | 47            | 300   |

جدول (5)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الأول)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 36       | 8        | 12    | 7    | 12            | 75    |
| 2          | الثلاثاء     | 38       | 7        | 12    | 10   | 8             | 75    |
| 3          | الخميس       | 36       | 7        | 10    | 7    | 10            | 70    |
| 4          | الجمعة       | 38       | 8        | 10    | 7    | 17            | 80    |

جدول رقم (6)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الأول

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 148          | 14    | 15       | 15     | 12     |
| قوة              |              | 5     | 4        | 5      | 6      |
| سرعة             |              | 4     | 5        | 4      | 6      |
| مرونة ورشاقة     |              | 13    | 14       | 12     | 14     |
| تحمل وقوة        | 30           | 3     | 2        | 2      | 3      |
| تحمل سرعة        |              | 3     | 2        | 3      | 2      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 2     | 3        | 2      | 3      |
| تحمل مهاري       | 44           | 12    | 12       | 10     | 10     |
| أداء خططي        | 31           | 7     | 10       | 7      | 7      |
| ألعاب تمهيدية    | 47           | 12    | 8        | 10     | 17     |
| المجموع          | 300          | 75    | 75       | 70     | 80     |

جدول (7)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الأول

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 136      | 28       | 41    | 29   | 41            | 275   |

جدول (8)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثالث)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 34       | 8        | 10    | 8    | 10            | 70    |
| 2          | الثلاثاء     | 34       | 8        | 11    | 7    | 10            | 70    |
| 3          | الخميس       | 34       | 6        | 10    | 6    | 9             | 65    |
| 4          | الجمعة       | 34       | 6        | 10    | 8    | 12            | 70    |

جدول رقم (9)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثالث

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 136          | 8     | 9        | 10     | 9      |
| قوة              |              | 9     | 8        | 6      | 7      |
| سرعة             |              | 5     | 6        | 8      | 7      |
| مرونة ورشاقة     |              | 12    | 11       | 10     | 11     |
| تحمل وقوة        | 28           | 2     | 4        | 2      | 2      |
| تحمل سرعة        |              | 3     | 2        | 2      | 2      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 3     | 2        | 2      | 2      |
| تحمل مهاري       | 41           | 10    | 11       | 10     | 10     |
| أداء خططي        | 29           | 8     | 7        | 6      | 8      |
| ألعاب تمهيدية    | 41           | 10    | 10       | 9      | 12     |
| المجموع          | 275          | 70    | 70       | 65     | 70     |

جدول (10)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الرابع

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 75       | 75       | 65    | 47   | 48            | 305   |

جدول (11)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الرابع)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 19       | 18       | 15    | 11   | 12            | 75    |
| 2          | الثلاثاء     | 19       | 21       | 17    | 14   | 14            | 85    |
| 3          | الخميس       | 18       | 18       | 14    | 10   | 10            | 70    |
| 4          | الجمعة       | 19       | 18       | 14    | 12   | 12            | 75    |

جدول رقم (12)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الرابع

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 75           | 2     | 3        | 2      | 2      |
| قوة              |              | 8     | 7        | 7      | 8      |
| سرعة             |              | 7     | 6        | 7      | 7      |
| مرونة ورشاقة     |              | 2     | 3        | 2      | 2      |
| تحمل وقوة        | 75           | 7     | 8        | 7      | 8      |
| تحمل سرعة        |              | 8     | 8        | 9      | 7      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 3     | 5        | 2      | 3      |
| تحمل مهاري       | 65           | 15    | 17       | 14     | 14     |
| أداء خططي        | 47           | 11    | 14       | 10     | 12     |
| ألعاب تمهيدية    | 48           | 12    | 14       | 10     | 12     |
| المجموع          | 305          | 75    | 85       | 70     | 75     |

جدول (13)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الخامس

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 80       | 80       | 68    | 52   | 50            | 330   |

جدول (14)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الخامس)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 17       | 18       | 16    | 12   | 12            | 75    |
| 2          | الثلاثاء     | 22       | 22       | 19    | 14   | 13            | 90    |
| 3          | الخميس       | 21       | 20       | 17    | 12   | 10            | 80    |
| 4          | الجمعة       | 20       | 20       | 16    | 14   | 15            | 85    |

جدول رقم (15)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الخامس

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 80           | 2     | 2        | 2      | 2      |
| قوة              |              | 7     | 10       | 7      | 8      |
| سرعة             |              | 6     | 7        | 10     | 8      |
| مرونة ورشاقة     |              | 2     | 3        | 2      | 2      |
| تحمل وقوة        | 80           | 8     | 10       | 8      | 9      |
| تحمل سرعة        |              | 7     | 8        | 10     | 8      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 3     | 4        | 2      | 3      |
| تحمل مهاري       | 68           | 16    | 19       | 17     | 16     |
| أداء خططي        | 52           | 12    | 14       | 12     | 14     |
| ألعاب تمهيدية    | 50           | 12    | 13       | 10     | 15     |
| المجموع          | 330          | 75    | 90       | 80     | 85     |

جدول (16)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع السادس

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 77       | 77       | 62    | 46   | 48            | 310   |

جدول (17)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع السادس)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 19       | 19       | 15    | 11   | 11            | 75    |
| 2          | الثلاثاء     | 20       | 20       | 16    | 12   | 12            | 80    |
| 3          | الخميس       | 19       | 19       | 15    | 11   | 11            | 75    |
| 4          | الجمعة       | 19       | 19       | 16    | 12   | 14            | 80    |

جدول رقم (18)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع السادس

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 77           | 2     | 2        | 3      | 2      |
| قوة              |              | 8     | 7        | 7      | 8      |
| سرعة             |              | 7     | 8        | 7      | 7      |
| مرونة ورشاقة     |              | 2     | 3        | 2      | 2      |
| تحمل وقوة        | 77           | 9     | 8        | 8      | 9      |
| تحمل سرعة        |              | 8     | 9        | 9      | 8      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 2     | 3        | 2      | 2      |
| تحمل مهاري       | 62           | 15    | 16       | 15     | 12     |
| أداء خططي        | 46           | 11    | 12       | 11     | 12     |
| ألعاب تمهيدية    | 48           | 11    | 12       | 11     | 14     |
| المجموع          | 310          | 75    | 80       | 75     | 80     |

جدول (19)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع السابع

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 49       | 99       | 82    | 49   | 50            | 330   |

جدول (20)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع السابع)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 12       | 24       | 20    | 12   | 12            | 80    |
| 2          | الثلاثاء     | 13       | 26       | 22    | 14   | 15            | 90    |
| 3          | الخميس       | 10       | 23       | 19    | 11   | 12            | 85    |
| 4          | الجمعة       | 14       | 26       | 21    | 12   | 12            | 85    |

جدول رقم (21)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع السابع

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 49           | 2     | 5        | 2      | 4      |
| قوة              |              | 4     | 3        | 3      | 4      |
| سرعة             |              | 2     | 3        | 3      | 2      |
| مرونة ورشاقة     |              | 4     | 2        | 2      | 4      |
| تحمل وقوة        | 99           | 9     | 10       | 8      | 8      |
| تحمل سرعة        |              | 7     | 7        | 8      | 9      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 8     | 9        | 7      | 9      |
| تحمل مهاري       | 20           | 20    | 22       | 19     | 21     |
| أداء خططي        | 12           | 12    | 14       | 11     | 12     |
| ألعاب تمهيدية    | 49           | 12    | 15       | 12     | 12     |
| المجموع          | 50           | 80    | 90       | 75     | 85     |

جدول (22)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثامن

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 53       | 105      | 88    | 52   | 52            | 350   |

جدول (23)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثامن)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 13       | 25       | 21    | 13   | 13            | 85    |
| 2          | الثلاثاء     | 14       | 28       | 22    | 13   | 13            | 90    |
| 3          | الخميس       | 12       | 25       | 22    | 13   | 13            | 85    |
| 4          | الجمعة       | 14       | 27       | 23    | 13   | 13            | 90    |

جدول رقم (24)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثامن

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 53           | 2     | 2        | 3      | 5      |
| قوة              |              | 4     | 5        | 3      | 4      |
| سرعة             |              | 4     | 5        | 3      | 3      |
| مرونة ورشاقة     |              | 3     | 2        | 3      | 2      |
| تحمل وقوة        | 105          | 10    | 11       | 11     | 9      |
| تحمل سرعة        |              | 7     | 8        | 7      | 9      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 8     | 9        | 7      | 9      |
| تحمل مهاري       | 88           | 21    | 22       | 22     | 23     |
| أداء خططي        | 52           | 13    | 13       | 13     | 13     |
| ألعاب تمهيدية    | 52           | 13    | 13       | 13     | 13     |
| المجموع          | 350          | 85    | 90       | 85     | 90     |

جدول (25)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع التاسع

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 34       | 85       | 102   | 67   | 52            | 340   |

جدول (26)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع التاسع)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 9        | 21       | 25    | 17   | 13            | 85    |
| 2          | الثلاثاء     | 9        | 22       | 28    | 17   | 14            | 90    |
| 3          | الخميس       | 8        | 20       | 24    | 16   | 12            | 85    |
| 4          | الجمعة       | 8        | 22       | 25    | 17   | 13            | 85    |

جدول رقم (27)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع التاسع

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 34           | 2     | 2        | 2      | 2      |
| قوة              |              | 2     | 2        | 2      | 2      |
| سرعة             |              | 2     | 2        | 2      | 2      |
| مرونة ورشاقة     |              | 3     | 3        | 2      | 2      |
| تحمل وقوة        | 85           | 8     | 7        | 10     | 7      |
| تحمل سرعة        |              | 7     | 8        | 5      | 8      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 6     | 7        | 5      | 7      |
| تحمل مهاري       | 102          | 25    | 28       | 24     | 25     |
| أداء خططي        |              | 17    | 17       | 16     | 17     |
| ألعاب تمهيدية    | 52           | 13    | 13       | 12     | 13     |
| المجموع          | 340          | 85    | 90       | 80     | 85     |

جدول (28)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع العاشر

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 35       | 86       | 103   | 69   | 52            | 345   |

جدول (29)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع العاشر)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 8        | 21       | 26    | 17   | 13            | 85    |
| 2          | الثلاثاء     | 10       | 22       | 27    | 17   | 13            | 90    |
| 3          | الخميس       | 8        | 20       | 24    | 16   | 12            | 80    |
| 4          | الجمعة       | 9        | 23       | 26    | 18   | 12            | 90    |

جدول رقم (30)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع العاشر

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 35           | 2     | 2        | 2      | 2      |
| قوة              |              | 2     | 3        | 2      | 2      |
| سرعة             |              | 2     | 2        | 2      | 2      |
| مرونة ورشاقة     |              | 2     | 3        | 2      | 3      |
| تحمل وقوة        | 86           | 7     | 8        | 7      | 6      |
| تحمل سرعة        |              | 8     | 7        | 8      | 9      |
| قو مميزة بالسرعة |              | 6     | 7        | 5      | 8      |
| تحمل مهاري       |              | 16    | 27       | 24     | 26     |
| أداء خططي        | 69           | 17    | 18       | 16     | 18     |
| ألعاب تمهيدية    | 52           | 13    | 13       | 12     | 14     |
| المجموع          | 345          | 85    | 90       | 80     | 90     |

جدول (31)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الحادي عشر

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 35       | 53       | 122   | 88   | 52            | 350   |

جدول (32)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الحادي عشر)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 8        | 13       | 29    | 22   | 13            | 85    |
| 2          | الثلاثاء     | 9        | 13       | 32    | 22   | 13            | 90    |
| 3          | الخميس       | 9        | 14       | 29    | 21   | 13            | 85    |
| 4          | الجمعة       | 9        | 13       | 32    | 23   | 13            | 90    |

جدول رقم (33)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الحادي عشر

| التدريب          | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام         | 35           | 2     | 2        | 2      | 2      |
| قوة              |              | 2     | 2        | 2      | 2      |
| سرعة             |              | 2     | 2        | 2      | 2      |
| مرونة ورشاقة     | 53           | 2     | 3        | 3      | 3      |
| تحمل وقوة        |              | 5     | 7        | 6      | 6      |
| تحمل سرعة        |              | 5     | 3        | 4      | 3      |
| قو مميزة بالسرعة | 122          | 3     | 4        | 3      | 4      |
| تحمل مهاري       |              | 29    | 32       | 29     | 32     |
| أداء خططي        | 88           | 22    | 22       | 21     | 23     |
| ألعاب تمهيدية    | 52           | 13    | 13       | 13     | 13     |
| المجموع          | 350          | 85    | 90       | 85     | 90     |

جدول (34)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثاني عشر

| مكونات الحمل   | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|----------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| الزمن بالدقيقة | 33       | 52       | 121   | 86   | 53            | 345   |

جدول (35)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثاني عشر)

| رقم الوحدة | أيام التدريب | بدني عام | بدني خاص | مهاري | خططي | ألعاب تمهيدية | مجموع |
|------------|--------------|----------|----------|-------|------|---------------|-------|
| 1          | الأحد        | 8        | 13       | 30    | 21   | 13            | 85    |
| 2          | الثلاثاء     | 9        | 13       | 31    | 23   | 14            | 90    |
| 3          | الخميس       | 7        | 13       | 28    | 20   | 12            | 80    |
| 4          | الجمعة       | 9        | 13       | 32    | 22   | 14            | 90    |

جدول رقم (36)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثاني عشر

| التدريب           | معدل الدقائق | الأحد | الثلاثاء | الخميس | الجمعة |
|-------------------|--------------|-------|----------|--------|--------|
| تحمل عام          | 33           | 2     | 2        | 2      | 2      |
| قوة               |              | 2     | 2        | 2      | 2      |
| سرعة              |              | 2     | 2        | 2      | 2      |
| مرونة ورشاقة      |              | 2     | 3        | 3      | 3      |
| تحمل وقوة         | 52           | 4     | 4        | 5      | 4      |
| تحمل سرعة         |              | 5     | 4        | 4      | 4      |
| قوة مميزة بالسرعة |              | 4     | 5        | 4      | 5      |
| تحمل مهاري        | 121          | 30    | 31       | 28     | 32     |
| أداء خططي         | 86           | 21    | 23       | 20     | 22     |
| ألعاب تمهيدية     | 53           | 13    | 14       | 12     | 14     |
| المجموع           | 345          | 85    | 90       | 80     | 90     |

**Résumé :**

Titre de l'étude : l'effet des jeux préliminaires sur le développement de certaines qualités physiques et compétences d'une équipe de football sur les 10-12 ans, une étude sur le terrain de la jeunesse de l'équipe AKBOU la wilaya de Bejaia

**L'objectif de l'étude :**

- Voir l'impact du programme de formation proposé sur le développement de certains attributs physiques d'une émergence de football.
- Voir l'impact du programme de formation proposé sur le développement de certaines compétences de base pour le football émergent.

**Problématique :** faire le préliminaire de l'impact des jeux sur le développement de certaines caractéristiques physiques et les compétences de base pour le football émergent 10-12 ans ?

**Les hypothèses de l'étude :**

**L'hypothèse générale :** oui pour utiliser le préliminaire de l'impact des jeux sur le développement de certaines caractéristiques physiques et les compétences de base pour le football émergent.

**Hypothèses partielles :**

1. Oui, il y a un impact positif pour le projet de programme pour le développement de certaines qualités physiques pour le groupe expérimental.
2. Oui, il y a l'impact du projet de programme pour le développement de certaines compétences de base pour le groupe expérimental.

**Procédures de l'étude :**

**Echantillon :** délibérer se compose de 30 joueurs de l'équipe de football pour l'équipe de jeunes d'AKBOU

**Domaine spatial et temporel :** cette étude a été réalisée le 1er novembre 1954 AKBOU  
L'étude a été réalisée au cours de la période du 1er février 2015 au 27 avril 2015.

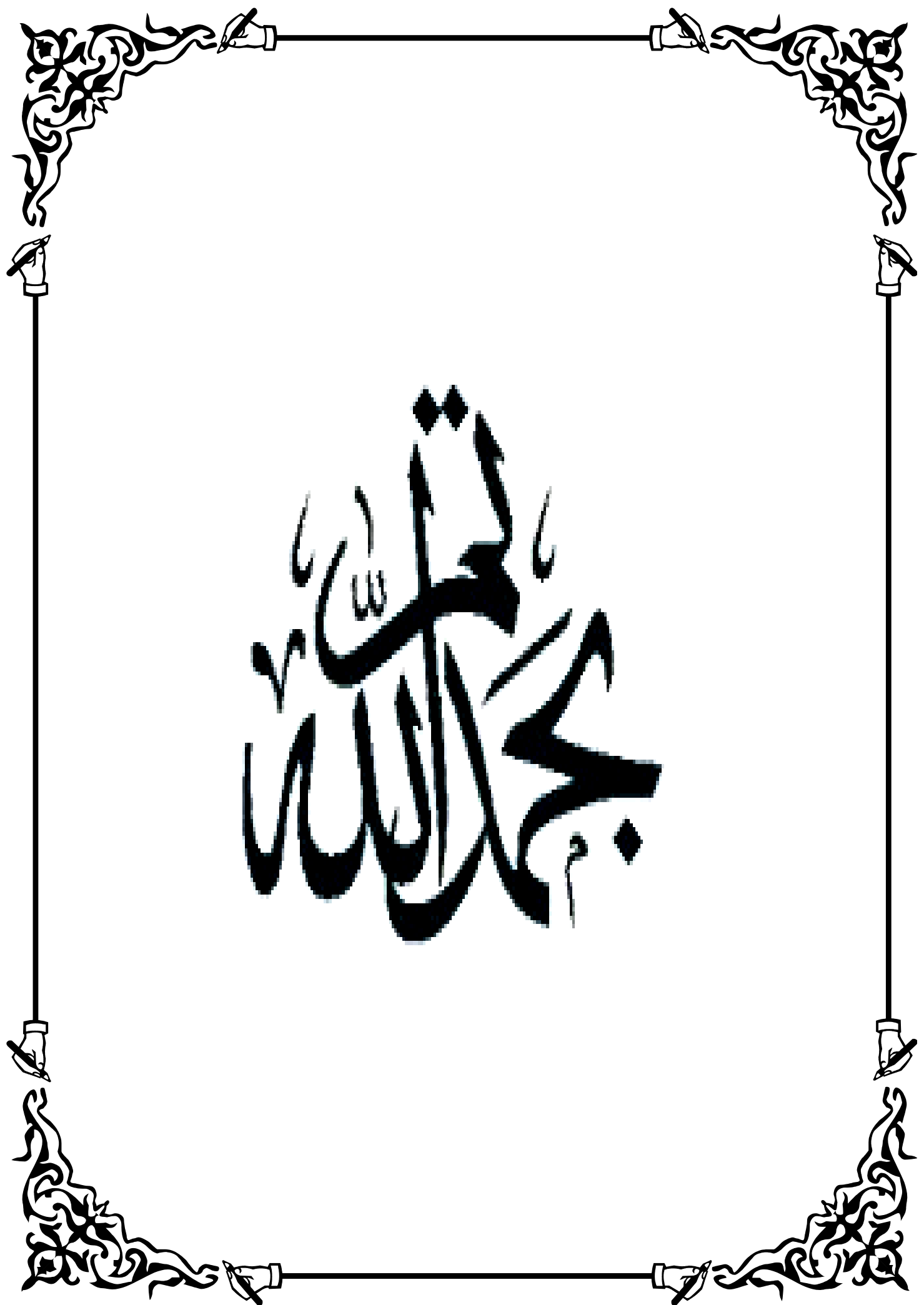
Approche : utilisé une méthode expérimentale qui est le plus appropriée pour ces sujets.

Outils de recherche : sélectionnez les tests qui mesurent les capacités physiques et les tests qui mesurent les tests de base dans le football

**Résultats :**

- Oui, il y a un impact positif pour le projet de programme pour le développement de certaines qualités physiques pour le groupe expérimental.
- Oui, il y a l'impact du projet de programme pour le développement de certaines compétences de base pour le groupe expérimental.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية  
لناشئي كرة القدم 10-12 سنة ، دراسة ميدانية لفريق شباب آقبو ولاية بجاية)

### هدف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على التنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .
  - معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على التنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- مشكلة الدراسة: هل لاستخدام الألعاب التمهيدية أثر على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية  
لناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟

### فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: نعم لاستخدام الألعاب التمهيدية أثر على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية  
لناشئي كرة القدم.

### الفرضيات الجزئية:

- 1- نعم يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- نعم يوجد تأثير للبرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

### إجراءات الدراسة:

العينة: قصدية تتكون من 30 لاعب من ناشئي كرة القدم لفريق شباب آقبو لولاية بجاية  
المجال المكاني والزمني: أجريت هذه الدراسة على ملعب أول نوفمبر 1954 آقبو ولاية بجاية  
أجريت الدراسة خلال فترة زمنية من 01 فيفري 2015 إلى 27 أفريل 2015.  
المنهج المتبع: استعملت المنهج التجريبي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.  
الأدوات المستخدمة في البحث: تحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والاختبارات التي تقيس  
الاختبارات الأساسية في كرة القدم

### النتائج المتوصل إليها:

- نعم يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.
- نعم يوجد تأثير للبرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.