

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى
ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

اعداد

عادل عطية محمد الفران

اشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

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

2012

أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

اعداد

عادل عطية محمد الفران

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 4 / 11 / 2012م، وأجيزت .

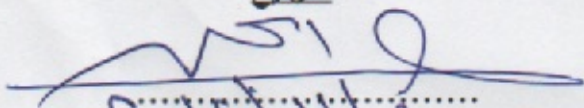
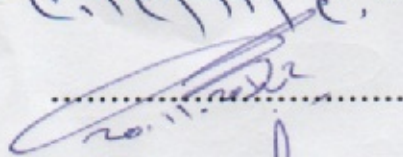
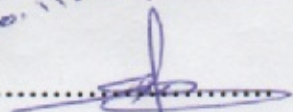
اعضاء لجنة المناقشة

1. أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

2. د. بهجت ابو طامع / ممتحناً خارجياً

3. د. بدر رفعت / ممتحناً داخلياً

التوقيع


.....

.....

.....
11/11/12

الاهداء

إلى منارة العلم ... والامام المصطفى ... إلى سيد الخلق ... إلى رسولنا الكريم... سيدنا

محمد صلى الله عليه وسلم

إلى المترعة على عرش الايام ... الطفلة التي عمرت بيتها من الحب والحجارة ... المهرة

الاصيلة ... التي طالما سبقت دنياها وزمانها ... فلسطين الحبيبة

إلى ارواح الشهداء الأبرار ... الذين سقطوا دفاعا على ارض فلسطين

إلى اسرانا البواسل في ... سجون الاحتلال

إلى من احمل اسمك بكل فخر... يا من افتقدك منذ الصغر ... يا من يرتعش قلبي لذكرك... يا

من أودعتني لله ... اهديك هذا البحث ... ابي

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء ... إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها ... امي

الغالية

إلى سندي وقوتي وملادي ... اخوتي عدلي، عدنان، ادهم، احمد

إلى رفيقة دربي ... إلى من حبها يجري في عروقي ... إلى من سارت معي نحو الحلم ...

خطوة بخطوة... بذرناه معا وحصدناه معا وسنبقى معا ... زوجتي الحبيبة

إلى قرتي عيني ومهجتي فؤادي... إلى القلوب الطاهرة الرقيقة ... زهرتي البريئين ...

ابنتي الحبيبتين سحر والاء

اليهم جميعا اهدي ثمرة جهدي المتواضع

عادل الفران

الشكر والتقدير

الهي لا يطيب الليل إلى بشرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك ... ولا تطيب اللحظات الا بذكرك ... ولا تطيب الاخرة الا بعفوك ... ولا تطيب الجنة الا برؤيتك. الحمد لله رب العالمين الذي أكرمني واعانني على إتمام هذا الجهد المتواضع.

يتقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والتعظيم والتوقير عرفانا بالجميل للاستاذ الدكتور: عماد عبد الحق المشرف على هذه الرسالة، على ما قدمه من جهد صادق وتعاون مخلص واهتمام عظيم وسعة صدر كان لها الأثر الكبير في نضج هذا العمل وإخراجه، بهذه الصورة. وأقدم جزيل شكري واحترامي إلى الدكتور: بهجت ابو طامع، والدكتور: بدر رفعت لتفضلهما بقبول الدعوة لمناقشة هذه الرسالة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتي أعضاء الهيئة التدريسية في قسم التربية الرياضية، الاستاذ الدكتور: عبد الناصر القدومي، والدكتور: وليد خنفر، والدكتور: صبحي نمر (رحمه الله) والدكتور: بدر رفعت، والدكتور: جمال شاكر، والدكتور: قيس نعيرات، والدكتور: محمود الاطرش، والاستاذ: سليمان العمدة. على الجهود التي بذلوها في توفير الأجواء الأكاديمية المناسبة لإنجاح برنامج الماجستير الذي تشرفت بالالتحاق به.

واقدم شكري وتقديري الى اللواء جبريل الرجوب رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لتسهيل مهمتي في استخدام ملعب بلدية نابلس.

كما لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى اللواء نضال ابو دخان، والمقدم امل خليفة في تسهيل مهمتي الدراسية لاكمال مسيرتي العلمية.

وانتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى عينة الدراسة الذين ما توانو لحظة واحدة عن العمل بكل جد وتقان في اداء دور بارز في اتمام الرسالة، واضفاء الصبغة العلمية عليها، ولا يفوتني أن أشكر أفراد المجموعة الضابطة على جهودهم وتعاونهم معي في هذه المجال.

واقدم شكري الى زملائي الاساتذة : كمال شمشوم، اسحاق عيد، علي الطاهر، فاطمة المنسي،
سناء اللفتاوي، رافي عصفور، خالد ملح، ريم عزريل، معن زكارنةالذين امطروني بفيض المساعدة
ومنحوني الثقة العالية في مسيرتي.

وأوجه شكري كذلك إلى د. خليل القطناني، لما قام به من جهد في تدقيق الرسالة لغوياً.

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى ادارة نادي عسكر الرياضي لما وفروه لي من ادوات لاجراء
الاختبارات.

كما أتقدم بخالص الشكر ووفاءً للفضل الذي لا يوفى أرى لزاماً علي أن أعترف بفضل صديقي
درويش أبو ليل لمساعدتي في التدريبات.

الاقرار

أنا الموقع ادناه مقدم البحث الذي يحمل عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في

الضفة الغربية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة انما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الاشارة اليه
حيثما ورد وان هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية، أو بحث
علمي لدى اي مؤسسة تعليمية أو بحثية اخرى

Declaration

**The work prpvided in this thesis, unless otherwise referenced, is
theresearchers own work,and has not been submitted elsewhere for
any other degree or gualification .**

Students name:

اسم الطالب

Singnature :

التوقيع

Date :

التاريخ

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
و	الإقرار
ز	فهرس المحتويات
ي	فهرس الجداول
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول : التعريف بالدراسة
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	مجالات الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة
9	الاطار النظري س
10	الإعداد المهاري بكرة القدم
12	مراحل الإعداد المهاري
14	الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية
16	التكنيك بكرة القدم
17	المهارات الاساسية في كرة القدم
19	تقسيم المهارات الاساسية في كرة القدم
21	السيطرة على الكرة
23	التمرير في كرة القدم
25	الجري بالكرة

28	المراوغة والخداع
30	التصويب في كرة القدم
31	ركل الكرة
32	رمية التماس
33	ضرب الكرة بالرأس
33	أهمية اللعب بالقدمين معا
34	الدراسات السابقة
34	الدراسات العربية
37	الدراسات الأجنبية
40	التعليق على الدراسات السابقة
43	الفصل الثالث : إجراءات الدراسة
44	منهج الدراسة
44	مجتمع الدراسة
44	عينة الدراسة
47	أدوات الدراسة
49	متغيرات الدراسة
49	الدراسة الإستطلاعية
49	المعاملات العلمية لإختبارات الدراسة
49	صدق الإختبار
50	ثبات الإختبار
51	تطبيق الدراسة
51	حدود الدراسة
52	المعالجات الاحصائية
53	الفصل الرابع : عرض النتائج
54	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
55	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
57	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
59	الفصل الخامس : مناقشة النتائج الاستنتاجات التوصيات

60	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
63	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
66	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
69	الاستنتاجات
69	التوصيات
71	فهرس المراجع
77	الملاحق
B	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
(1)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة وفق متغيرات العمر والوزن والطول (ن=30)	45
(2)	المتوسطات الحسابية للقياس القبلي على متغيرات الدراس في المستوى المهاري عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القدم الغير مميزة	46
(3)	المتوسطات الحسابية للقياس القبلي على متغيرات الدراسة عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر، الوزن، الطول.	47
(4)	الادوات المستخدمة في الدراسة	48
(5)	نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الإختبارات المستخدمة قيد الدراسة (ن = 10)	50
(6)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في الإختبارات المهارة للمجموعة التجريبية، ن = (15)	54
(7)	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في الإختبارات المهارة للمجموعة الضابطة وقيمة (ت) المحسوبة، ن = (15)	56
(8)	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. ن = (30)	57

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الفهرس	الرقم
78	البرنامج التدريبي المقترح	(1)
87	الإختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة	(2)
88	عدد اللاعبين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لمواليد 2000_9919م	(3)
89	أسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	(4)
90	أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم	(5)
92	الإختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين	(6)
93	يوضح الإختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكم	(7)

أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة

الغربية

إعداد

عادل عطيه الفران

الإشراف

أ. د . عماد عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، تكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لفئة تحت سن (13) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة وتم اجراء (5) إختبارات مهارية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم اجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح، واستخدم برنامج الرزم الاحصائية (spss) لتحليل النتائج وبعد اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة إلى ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذات دلالة احصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية، حيث تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية (الجري المتعرج بالكرة، ركل الكرة لابعد مسافة، التحكم بالكرة (تنطيط) دقة التصويب، دقة التمرير) ما عدا دقة المرير من حيث الزمن، حيث وصلت نسبة التحسن للقدم غير المميزة في مهارة الجري المتعرج بالكرة (19.49- %) وفي ركل الكرة لابعد مسافة (47.46%) وفي مهارة التنطيط بالكرة (384.98%) وفي التصويب (116.27 %) وفي إختبار مختار لدقة التمرير من حيث الزمن (8.78- %) وفي إختبار مختار لدقة التمرير من حيث عدد الاهداف (146.57%).

وأوصى الباحث استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة، وضرورة اهتمام المدربين في التدريب بكلتا القدمين للاعبين، حرصاً على الاستفادة من انتقال أثر

التدريب المتبادل من قدم لآخرى، والاهتمام بتطوير المهارات الاساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها للقدم غير المميزة وخاصة عند تدريب الناشئين.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

اهمية الدراسة

اسئلة الدراسة

مجالات الدراسة

مصطلحات الدراسة

المقدمة :

تعتبر لعبة كرة القدم دون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقلّ أن نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه لعبة كرة القدم أعلى الأقل لم يسمعوا بها، وقد ذكر ان السيد جول ريمي الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم مازحا "ان الشمس لا تغرب مطلقا عن امبراطوريتي " دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة، إن لعبة كرة القدم لم تظهر بشكلها الحالي بين ليلة وضحاها فقد ظهرت ببطئ شديد وكسبت من سنة لأخرى هواة أكثر حتى أصبحت أوسع لعبة في العالم انتشاراً (عبد الجواد، 1988).

وكرة القدم من وجهة نظر (ابو طامع، وحمدان، 2010) رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث يمارسها الصغار والكبار، كما ان ممارستها حاليا لم تعد مقتصرة على الرجال فقط، بل أصبحت تمارس من قبل الفتيات ايضا، واصبنا نرى فرقا ومنتخبات نسوية رياضية كروية محلية وعربية وقارية وعالمية، حتى ان باب الاحتراف في عالم كرة القدم لم يعد حكراً على اللاعبين فقط، بل قد فتح باب الاحتراف امام اللاعبات ايضا.

ويرى الباحث إن التخطيط للتدريب يعدّ الوسيلة الرئيسية لتطوير اداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في الأداء كان أمراً ضروريا تخطيط التدريب ضمانا لأحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه، وأن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوي على تدريبات تتلاءم مع قدرات وإمكانات الناشئين .

ويشير بطارسة،(1992) ان الاهتمام بوصول الفرق لمستوى عالي من الأداء في المنافسات يتطلب اهتماماً بالغاً ومتعدد الجوانب بتخطيط التدريب، اذ يعد التخطيط لبرامج تدريبية من أهم عوامل تقدم المستوى، لهذا يترتب نجاح الفريق على خطة التدريب الموضوعية وتطبيقها

بطريقة علمية وتربوية ونفسية لتحقيق متطلباتها البدنية والفنية والمهارية والخططية للوصول إلى مرحلة المنافسات بكفاية عالية.

ويشير **شعلان،(1997)** أن المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي بضرورة استخدام قدراته البدنية والفنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن، ويجب أن يجيد اللاعب جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية حيث ان كثيراً من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام الكرة بكلتا القدمين (اليمنى واليسرى) من تمرير واستقبال وسيطرة وتصويب ومراوغة، فاللاعب الذي يجيد اللعب بكلتا القدمين يقتصر عليه الوقت والجهد عند تنفيذ تلك المهارات، وأثناء مواقف اللعب المختلفة في المباريات، فالهداف الجيد هو الذي يجيد اللعب بكلتا القدمين ويتخذ القرار المناسب عند التصويب بدقة وقوة كما أن المدافع لا يدرك من المهاجم بأي إتجاه سوف يراوغ بالكرة أو بأي قدم سوف يصوب على الهدف أو يمرر وعلى العموم فإن مراكز اللعب جميعها تتطلب من اللاعب أن يتقن اللعب بالقدمين معا.

ويشير **أبو العمايم،(2004)** إلى أنه مع تنوع مراكز اللاعبين في كرة القدم واختلاف الواجبات الهجومية والدفاعية لك ل لاعب وفق مركزه لذلك يتطلب من اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية حيث إن كثيراً من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام القدم اليمنى والقدم اليسرى بكفاءة وتوافق عالٍ في المهارات المختلفة للعبة ليكون لاعبا متكاملًا.

ويشير **المحمدي ومحمود،(1998)** أن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء إلهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقد الكرة وهي اكبر مشكلة في كرة القدم، وكما كانت المهارة هي وسيلة لتنفيذ الخطط فإن إتقان المهارات هو أساس لنجاح وتطبيق الخطط بشكل فعال.

فمهارات الجري بالكرة والاسقبال والتمرير والتصويب والمرابطة من المهارات الأساسية في كرة القدم والتي تتطلب من اللاعب أن يتقنها بكلتا القدمين سواء كان في موقف دفاعي أو هجومي أو أي موقف آخر بحيث تتناسب مع طبيعة الموقف (ابوعبدة، 1998).

ويرى الباحث أن التخطيط للتدريب الرياضي وسيلة ضرورية للتقدم بحالة اللاعب التدريبية حيث إن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية، وهذا يعني ان التدريب يجب أن يكون مخططاً بأسلوب علمي ومستمر منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصول بهم إلى المستويات العالية، من أجل رفد المنتخبات الوطنية والأندية بلاعبين مميزين قادرين على متابعة هذا المستوى بكرة القدم، ومن خلال اطلاع الباحث على الأبحاث العلمية والدراسات في مجال كرة القدم فقد ارتأى إلى وضع برنامج تدريبي للتعرف إلى أثر البرنامج المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، في محاولة جادة من الباحث للنهوض بمستواهم، لعل ذلك يسهم ولو بالقدر القليل في تطور والارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم في فلسطين .

مشكلة الدراسة :

إن برامج تدريب الناشئين خاصة السن المبكرة (13-11) عام فأصغر أصبحت من أهم البرامج التي لا بد من الاهتمام بها، وبخطيبتها، وبتنفيذها لأن الناشئ في مثل هذه المرحلة يكتسب المهارات الأساسية الضرورية التي يستطيع أن يتعلمها وينفذها وإذا تم الاهتمام بهم في المراحل العمرية التالية، فإن ذلك يؤدي إلى توافر لاعبين ذوي مستوى مرتفع وعال، وانطلاقاً من أن ناشئي كرة القدم هو مستقبل اللعبة وعماد الفرق القومية مستقبلاً، وعلى ذلك فالعناية بتنشئتهم نشأة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل الكرة في فلسطين.

ومن خلال كون الباحث لاعباً سابقاً في مركز شباب عسكر، ولاعباً في المنتخب الفلسطيني ومديراً فنياً للمنتخب العسكري سابقاً ومدرّباً في جامعة بيرزيت ومدرّباً للفئات العمرية لأكثر من (11) سنة في مركز عسكر، ومدرّباً في مؤسسة خطوات لكرة القدم، ومدرّباً سابقاً في

المدرسة الكروية لكرة القدم في مؤسسة حوار، ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من التدريبات والمباريات للفئات العمرية المختلفة لاحظ أن معظم لاعبي كرة القدم يستخدمون قدم واحدة وهي القدم المميزة في أداء المهارات عامة، ومهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب خاصة، ولا يجيدون استخدام القدم الأخرى في المواقف التي تتطلب منهم استخدامها، وأن زيادة التركيز على القدم غير المميزة لدى اللاعبين يفيد اللاعب على سرعة التمرير وكذلك عملية التصويب على الهدف من جميع الأوضاع، وهذا ما جعل الباحث يتجه للقيام بتلك الدراسة وهي أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية :

1. تعتبر الدراسة الأولى في حدود علم الباحث التي هدفت إلى التعرف على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين الأمر الذي سينعكس ايجابيا على تطوير لعبة كرة القدم في فلسطين .
2. سوف تساعد الدراسة في التركيز على تنمية المهارات الأساسية من إستقبال و تمرير ومراوغة وتصويب بإستخدام القدم غير المميزة مما سيؤثر ايجابيا على المستوى المهاري .
3. إن هذه الدراسة تتيح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال تنمية القدم غير المميزة في ألعاب أخرى .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى الآتي :

1. مستوى الأداء المهاري باستخدام القدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

2. أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

تساؤلات الدراسة :

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعتي ن التجريبية والضابطة في القياس البعدي ؟

مجالات الدراسة :

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي :

- 1.المجال البشري : ناشئي مركز شباب عسكر (11_13) عام فئة (2000 - 1999)
- 2.المجال المكاني : نادي مركز شباب عسكر وملعب بلدية نابلس لاجراء الاختبارات.
3. المجال الزمني: تم اجراء الدراسة وتطبيق البرنامج التدريبي في الموسم الرياضي(2011_2012) في الفترة الزمنية مابين (25 /4/ 2012 وحتى 25/6/2012).

مصطلحات الدراسة :

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

القدم غير المميزة : هي القدم التي لايفضل العمل بها عندما يتطلب العمل استخدام إحدى القدمين (تعريف اجرائي)

اللاعب الناشئ : هو اللاعب الممارس لكرة القدم والمسجل ضمن أحد الاندية المنتسبة للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، والذي لا يتجاوز عمره (16) سنة (تعريف اجرائي)

المهارة : هي امكانية الفرد في اداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان، وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي اقل زمن (محمود، 2008)

المهارات الأساسية في كرة القدم : تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون (الوحش، ومحمد 1994)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

الاطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الاطار النظري:

تعد لعبة كرة القدم من اكثر الالعاب انتشارا في العالم وتبذل جهوداً كثيرة لاعداد الفرق الرياضية المختلفة وخاصة المبتدئين وفق اسس وقواعد علمية، وقد ظهر جليا ان الفرق التي تحقق الفوز واللعب الجيد يتطلب من لاعبيها كفاءة عالية ومهارات خاصة، بالاضافة إلى قوة الارادة والمثابرة. ويذكر الصفار، (1981) ان لعبة كرة القدم لم تظهر بشكلها الحالي بين ليلة وضحاها فقد ظهرت ببطء شديد وكسبت من سنة لآخرى هواة كثر حتى أصبحت أوسع لعبة في العالم انتشاراً .

ويشير محمود، (2008) أن لعبة كرة تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالقدرات البدنية، وقد اضفت هذه الصفة على اللعبة أهمية خاصة، فزاد إقبال اللاعبي لممارستها وتعلم فنونها والمهتمين بمشاهدتها، لذلك احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى وبسبب هذه الاهمية الكبيرة للقدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها.

ويشير الباحث ان ناشئي كرة القدم هم لاعبو الدرجة النخبة وعماد فريقها القومي مستقبلا لذلك فإن العناية بتثنتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كرة القدم في فلسطين.

ويشير مختار، (1977) أن ناشئي كرة القدم هم القاعدة العريضة التي يجب أن توليها عنايتنا أولاً قبل أي مرحلة أخرى ولقد بدأت الاندية فعلا بالاهتمام بالناشئين وتكونت مدارس الكرة واصبحت تقام لهم البطولات والمباريات الرسمية وان سن (9_14) عام هي أهم وأخطر مرحلة عمرية في حياة الفرد إذ فيها يستطيع أن يطور صفاته البدنية ويتعلم المهارات الأساسية لكل الألعاب وتعد هذه المرحلة، مرحلة التعود على الأداء المهاري الصحيح والفهم الدقيق لخطط اللعب.

ويشير البياتي ويوسف، (2004) ان دول العالم المتقدمة اهتمت اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي، ولجميع الالعاب الرياضية، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها اقرانهم في المدارس الاخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم عملياً ونظرياً إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي بإعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم .

ويؤكد **شعلان، (2009)** لقد أصبح التأسيس القاعدي للاعب كرة القدم محورا جوهريا للوصول بمستوى اداء اللاعبين إلى اعلى المستويات الرياضية، والتي تمكنهم من تحقيق الانجازات، ليس فقط على الصعيد المحلي، ولكن العربي والدولي والعالمي. الامر الذي دفع بعلماء التدريب الرياضي إلى دراسة خصائص النمو لدى المراحل العمرية للبراعم والاشبال والناشئين، سعيا منهم للوقوف على العلاقة بينها وبين عملية التدريب لعناصر الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني، وأيضا للوصول إلى الأسس والمبادئ العملية لتنظيم تلك العلاقة، وبما يرتقي ويطور من أداء اللاعبين الصغار.

الإعداد المهاري بكرة القدم :

تعتبر المهارت الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون إتقان المهارات لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم ويعرف **أبو العينين وإبراهيم، (1985)** الإعداد المهاري هو " عملية تعليم وإتقان المهارات الأساسية المستخدمة في كرة القدم ومحاولة تثبيتها وادائها بصورة الية خلال المباريات".

ويعرفها **الوحش وإبراهيم، (1994)** الإعداد المهاري هو " كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهو جوهر الإنجاز خلال المباريات".

كما عرفها **محمود، (2008)** الإعداد المهاري يعني " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لاعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد".

كما عرفه **الوقاد، (2003)** ان الإعداد المهاري هو " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الاساسية للعبة على اعلى مستوى خلال المواقف التنافسية".

كما عرفه **شعلان والعففي**، (2001) أن الإعداد المهاري "هو اكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على اتقانها ثم استخدامه بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب واثناء المباراة".

كما عرفه **مختار**، (1985) ان الإعداد المهاري كل الاجراءات التي يضمنها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى ادائها بالية متقنة تحت اي من ظروف المباراة .

ويشير الباحث ان المهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب اليومية، اذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط أو واجبات المراكز بصورة كاملة كما يتطلب اتقانها فترات طويلة.

ويشير **الوحش وابراهيم**، (1994) ان الإعداد المهاري هو تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة اتقانها وتنبيتها بغرض الوصول إلى افضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب، ويتميز اداء المهارات الأساسية الحركية الجيدة بما يلي :

1. السهولة والانسيابية في الأداء.

2. الدقة والتحكم في الأداء.

3. التوافق في اداء الحركة.

4. الاقتصاد في اداء الحركة.

والمهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم، وكفائتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططي.

ويؤكد محمود، (2008) ان الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ولاعب كرة القدم، يجب ان يتميز اداءه بالدقة، وهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب اللعب المختلفة، وان اللاعب الذي لم يكن اعداده شاملا يكون اداؤه المهاري ضعيفا وحركاته بطيئة، ويهدف الإعداد المهاري إلى اتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما انه يعد احدى النواحي المهمة في اعداد لاعب كرة القدم ويهدف إلى تطوير المهارات الاساسية أو هو تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة.

مراحل الإعداد المهاري:

يشير ابراهيم، (1994) ان اللاعب يمر منذ بدء تعلمه للمهارات الاساسية وحتى اتقانها وتثبيتها بثلاث مراحل رئيسية هي كما يلي:

1. مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الاساسية :

ان التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد اساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الافلام التعليمية أو الصور، حيث انها كلما توافرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب، وكان التصور لها واستيعابها اسرع، ويعتبر التقديم السمعي والبصري للمهارة المتعلقة من اهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف هذه المرحلة. ويجب ملاحظة ان الشرح اللفظي يجب ان يكون واضحا، ويستخدم المصطلحات الصحيحة، ويتناسب الشرح مع مستوى اللاعبين الفكري وادائهم، وعلى المدرب في حالة عدم ادائه للنموذج أو عدم توافر الوسائل السمعية أو بصرية يجب على المدرب ان يختار لاعبا ممتازا ليقوم باداء المهارة، كي يوفر النموذج لباقي اللاعبين وعليه ان يقوم بالتعليق اثناء الأداء وبعده، وفي هذه المرحلة يمكن اداء المهارة بدون الكرة وذلك في بعض المهارات مثل الضربات، وبعض أنواع الخداع، ورمية التماس، أو ضربات الكرة بالرأس، ويجب على المدرب تبسيط المواقف التعليمية، فمثلا يفضل أن تكون الكرة ثابتة أولاً في

الضربات، كما يمكن أن يكون الجري بطيئاً عند تعلم الجري بالكرة، ثم بعد ذلك تكون الحركة بالأداء أسرع.

2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد لاداء المهارة الاساسية :

هدف هذه المرحلة محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء، حيث ننتج في التقدم بالأداء المهاري، ويمكن في هذه المرحلة التركيز على اداء المهارة في مساريين متوازيين الأول : تنمية المهارة من خلال التمرينات.

والثاني : تتميتها من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والكبيرة.

يتميز الأداء بعدم التشنج، وعادة ما يتخلص اللاعب من الحركات الزائدة وغير الضرورية واداء الحركة يصبح متوافقاً فلا تدخل اجزاء الحركة مع بعضها، وفي هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام.

3. مرحلة الوصول إلى الية اداء المهارة الاساسية :

الهدف الاساسي في هذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى اداء المهارة بصورة الية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للاداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية اثناء التمرين كوجود منافس أو اكثر مثلاً، وكذلك في المباريات التجريبية.

الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :

قسم ابراهيم، (1994) الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية إلى ثلاث مراحل :

أ. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد العام :

مرحلة الإعداد العام هي القسم الأول من فترة الإعداد ويتراوح زمنها من (2_3) اسابيع، وإذا ما نظرنا إلى اهداف مرحلة الإعداد العام فسوف نجد انها بجانب تنمية عناصر اللياقة الاساسية بشكل عام سنجد ان تعلم المهارات الاساسية واتقانها يأخذ حيزاً هاماً فيها ونظراً للتركيز على الإعداد البدني في هذه المرحلة نوصي بان تكون تمارينات الإعداد المهاري يغلب عليها ثبات الشروط المحدد للتمرين ولعدد مرات للتكرار وخاصة للناشئين، وان تراعى فترات الراحة بين تمارينات الإعداد المهاري والتمارين التي قبلها والتي بعدها، ويلاحظ انه في هذه المرحلة قد يستخدم في الإعداد المهاري بعض المهارات اكثر من غيرها مثل الاحساس بالكرة، والتمرير والسيطرة عليها، ويلاحظ في هذه المرحلة ايضا استخدام تمارينات الإعداد المهاري كفاصل بين تمارينات الإعداد البدني، مثل تمارينات التحمل فهي تؤدي بذلك غرضين مهمين أولهما اكتساب المهارة ذاتها، والثاني تشكيل درجة الحمل المناسبة بين حملين عاليين.

ب. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد الخاص :

هذه المرحلة تكون القسم الثاني من فترة الإعداد وهي تتداخل مع مرحلة الإعداد العام وتتراوح زمنها من (3-4) اسابيع نجد ان من اهداف هذه المرحلة ايضا تطوير الأداء المهاري، والعمل على تثبيته عن طريق استخدام تغيير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة ومحاولة العمل على تثبيت الأداء المهاري الجيد في ظروف تتسم بالصعوبة عما لمسها اللاعبون في المرحلة السابقة وهي مرحلة الإعداد العام، ومن امثلة التمارين المستخدمة في الإعداد المهاري في هذه المرحلة، التمارينات المركبة للمهارات والتي تتناسب في مستواها وتركيبها مع مستوى لاعبي الفريق، بالاضافة إلى التمارين التي تستخدم في تركيب المهارات مع عنصر اللياقة البدنية، ومن الامثلة

ايضا لتمارين الإعداد المهاري التمرينات التي تشبه ما يحدث في المباريات مثل (1×3) أو (2×3) .

ج. الإعداد المهاري في مرحلة المباريات التجريبية :

وهي المرحلة التي تبدأ بانتهاء مرحلة الإعداد الخاص وتنتهي قبل بدء المباريات الرسمية للموسم، يتراوح زمنها ما بين (3_5) اسابيع يعمل المدرب في هذه المرحلة على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية ادائها، ويسعى المدرب على التدريب الفردي، والتدريب في مجموعات في هذه المرحلة خلال الإعداد المهاري، إذ أنّ تخصيص زمن مناسب في الخطة أمر يجب أن ينال العناية، وان ربط الأداء المهاري بوظائف مراكز اللعب أمر ضروري، فالمهاجمون ولاعبو خط الوسط مثلا يحتاجون إلى التصويب أكثر من المدافعين مهما قيل عن شمولية كرة القدم وكذلك المدافعون يحتاجون إلى مهارات الدفاع أكثر من المهاجمين، ولكن ليس معنى هذا اهمال التصويب لدى المدافعين أو مهاجمة الكرة التي في حوزة المدافع لدى المهاجمين.

د. الإعداد المهاري في فترة المنافسات :

فترة المنافسات هي الفترة التي تبدأ بأول مباراة رسمية وتنتهي بانتهاء اخر مباراة رسمية وهذه الفترة هي اطول فترات الخطة التدريبية على الاطلاق يتراوح طولها ما بين (30_50) اسبوعاً، ويلاحظ ان دور الإعداد المهاري في النصف الأول لهذه المرحلة يختلف عن دوره في النصف الثاني لهذه المرحلة، ففي الدور الأول تكون فرصة تمكن الملل من اللاعبين ضعيفة في حين يتمكن الملل والضيق والتوتر من اللاعبين في الدور الثاني، لذلك ينصح باستخدام التدريبات المشوقة والالعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الادوات والتمرينات التي تقل فيها درجة المنافسة.

التكنيك بكرة القدم :

اهمية التكنيك في كرة القدم :

تظهر أهمية التكنيك في مختلف الالعاب الرياضية وكرة القدم على وجه الخصوص اذ لايمكن اللاعب من اداء المباراة بشكلها المطلوب الا اذا كان يتمتع ب(تكنيك) جيد ومتقن يساعده على اداء ما تتطلبه ظروف المباراة، لان كرة القدم الحديثة وما رافقها من تغيرات في اسلوب اللعب، وما تفرضه طبيعة المباراة من حركات سريعة ومفاجئة تتطلب من اللاعب ان يكون معداً إعداداً بدنياً ومهارياً يمكنه من تلبية متطلبات اللعبة، فاللاعب الذي لا يتمكن من اداء ضرب الكرة بالراس، أو اداء التمريرات بصورة صحيحة يكون عقبة امام فريقه وهذا ما اكده محمود، (2008) ان التنفيذ الجيد والأداء الصحيح للمهارات الاساسية من قبل اللاعبين يضمن لهم السيطرة على الكرة والتحكم بها واداء التمريرات ومراوغة الخصم واجتيازه واجادة الخداع والتهديف من مسافات مختلفة يتطلب ذلك الدقة والسرعة والقوة في الأداء من خلال التدريب المستمر والمتواصل على تعلم التكنيك.

لقد وضع العديد من العلماء تعريفات كثيرة للتكنيك الا ان هناك تعريفات اكثر دقة من غيرها تصب في نفس الموضوع فقد عرفه مختار،(1992) بانه كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم أو بدونها.

وقد عرف وادي، ويونجر (1976) Wade and younker، التكنيك " هو مركب من العوامل الاتية: التكيف، والمهارة الفردية، ومعرفة قوانين اللعبة".

ويشير ويبلر وديتراب (1987) Whippler and Daturab ان تكنيك لعبة كرة القدم هو العامل الحركي الذي يكون بالاضافة لعوامل اخرى نشاط اللاعب الفردي اثناء المباراة، ويشتمل تكنيك اللعبة على جميع الحركات الملائمة والضرورية بالكرة أو بدون الكرة في المباراة وفق احكام قانون كرة القدم، ومن المفروض أن يكتسب اللاعب من خلال التدريب التكنيكي ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة، اي ان يعتمد على مهارات تكنيكية متعددة ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة والمطلوب بشكل خاص ان يتمكن اللاعب من تنفيذ مهارات تكنيكية

وتكتيكية مركبة، الامر الذي يتطلب المران المبكر للاعب على الربط بين المهارات التكتيكية المختلفة، ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكتيكي عال يجب أن يبدأ التدريب التكتيكي الهادف مبكراً .

المهارات الاساسية بكره القدم :

يشير محمد، (1984) ان لعبة كرة القدم الحديثة تتميز بسرعة ودينامكية الأداء والذي يظهر في تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة حيازة احد اللاعبين الكرة يصبح فريقه في حالة هجوم، ويحاول من خلال مناوراتهِ التغلب على الفريق المنافس، واحراز هدف وفي حالة فقد احد اللاعبين الكرة يصبح الفريق المهاجم مدافعاً بصرف النظر عن اماكن وجود اللاعبين أو مكان فقد الكرة، وعلى ذلك يتبادل الفريقين مواقف اللعب طوال زمن المباراة، ومن خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر اهمية استخدام المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء انسب المهارات التي تتمشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الاساسي من لعبة كرة القدم وهو اصابة مرمى الفريق الخصم باكثر عدد من الاهداف ومنعه من اصابة مرماه، والمهارات الاساسية لها ارتباط قوي بتكتيك اللعب الفريقي حيث يبني الجانب التكتيكي على مدى قدرة اللاعبين على اداء المهارات الاساسية.

ويرى محمود، (2008) أن المهارات الاساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، وتحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم اتقانها، لكون درجة اتقان المهارات الاساسية في نوع النشاط الممارس يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة، وبسبب هذه الاهمية نحاول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية واساليب تدريبيه حديثة تتلاءم مع مستوياتهم من اجل اتقان وتثبيت التكتيك.

ويشير سعد الله والزهاوي،(2011) أن المهارة هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، اذ لا يمكن لاي فريق ان يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ خطط الهجوم.

كما ويؤكد حسن،(2011) على ان اداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات، ويضيف ان الأداء في كرة القدم يتطلب قدرا كبيرا من سرعة الأداء الحركي والمهاري ولغرض مجاراة خطط اللعب الحديثة واساليبها التي تطورت بشكل كبير في الأونة الاخيرة.

حيث يذكر ابو عبدة،(2002) ان مستوى الأداء في كرة القدم ارتفع بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الامثل للمهارات الاساسية لكرة القدم .

ويشير ابراهيم،(1994) إلى أن مهارات اللاعبين لا تأتي دون تخطيط مسبق، وانما تأتي عن طريق البرامج التدريبية المطورة التي تساعد اللاعب على الارتقاء بمهاراته وتطويرها من أجل تسخيرها لخدمة فريقه، كونه على معرفة ودراية كاملة بما يجري داخل الملعب، وان هذه المهارات تلعب دوراً كبيراً واسباسياً في تحقيق وتنفيذ الواجبات الخطئية اثناء اللعب، فكلما كان اللاعب يملك مهارات جيدة يمكنه ان يساعد فريقه في تحقيق الفوز، ويعتبر اختيار المهارة المناسبة لتنفيذ الموقف الخططي امراً ضرورياً لنجاحه بالاضافة لعناصر اخرى، كما ان اختيار التوقيت المناسب لتنفيذها يلعب دوراً حيوياً ايضاً في نجاحها مما دفع المدربين لتطوير برامجهم التدريبية لتناسب مع متطلبات اللعب.

ويشير الوحش و ابراهيم،(1994) ان التدريب على المهارات الاساسية يبدأ في مرحلة مبكرة من سن اللاعب اذ يرى البعض أن يبدأ منذ بلوغ الناشئ (7) سنوات، ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب، كما لاتخلو وحدة تدريبية طول فترة استمرار اللاعب في اللعب من التمرينات التي تهدف إلى تحسين مستوى المهارات الاساسية أو الحركية لدى اللاعب.

ويعرف **عبد الخالق**، (1987) المهارة بأنها صفة أوتوماتيكية للتطبيق الارادي السليم بالممارسة للحركة الرياضية حسب محدداتها البيوميكانيكية والبيولوجية مع الاقتصاد في الجهد بالاستخدام الصحيح للعضلات بتوقيت مناسب وقوة مثلى للوصول لافضل النتائج.

ويشير **محمود**، (2008) المهارة تعني متى واين يستخدم التكنيك، أوهي قابلية التواجد في المكان الصحيح والزمن الصحيح واختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالاساس المهاري يرتبط باتخاذ القرارات والاختيارات.

ويشير **المندلأوي ومحجوب**، (1982) إلى أن المستوى الرفيع للجانب الفني عند لاعبي كرة القدم يظهر خلال اخذ القرارات السريعة لكيفية قيادة الكرة والتمريرات وكذلك لحالات اللعب المختلفة.

ويؤكد **الخشاب**، (1988) ان المهارات الفنية من العناصر الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم حيث تكون في غالبية الاحيان من الامور الاساسية لحسم المباراة وخاصة بعد التطور السريع في طرق اللعب الحديثة الدفاعية والهجومية أو الشمولية التي تحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية.

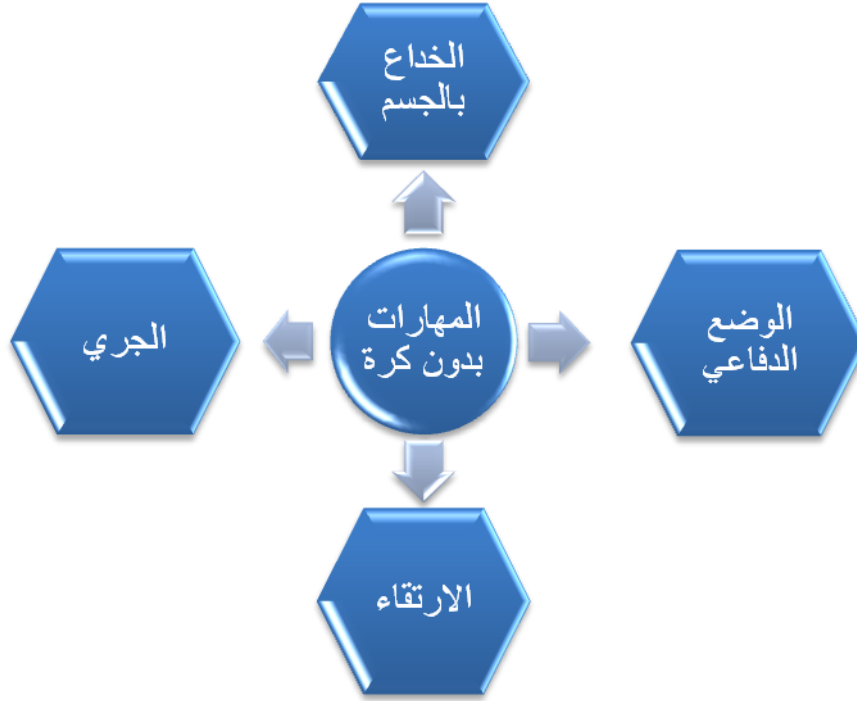
ويشير **هيوز**، (1990) ان المهم في تدريب كرة القدم هو تطوير الأداء الفني وعمل الفريق وذلك لان لعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتوي على مجموعة من المهارات المختلفة.

ويشير **ابراهيم**، (1994) ان في مرحلة الإعداد يجب ان يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الاساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر المستطاع ويتم ذلك من خلال التمرينات.

تقسيم المهارات الاساسية في كرة القدم :

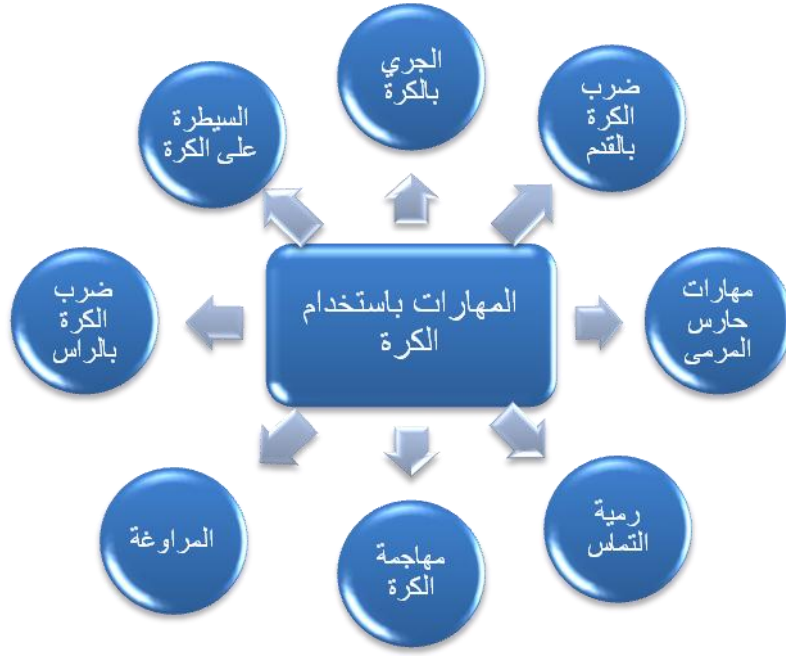
مما لا شك فيه ان اتقان المهارات الاساسية هي اساس لتحقيق اعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا ماجعل كثير من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدوا في تحديد وتصنيف

المهارات الاساسية للعبة فنجذ البعض قد قام بتصنيف المهارات الاساسية إلى مهارات بالكرة، ومهارات بدون كرة كما قسمها الوحش ومفتي، (1994) والشكل رقم (2،1) يوضحان ذلك.



الشكل رقم (1)

المهارات الاساسية في كرة القدم بدون الكرة



الشكل رقم (2)

المهارات الاساسية في كرة القدم بالكرة

أولاً: السيطرة على الكرة :

يذكر المولي،(2000) ان مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية والمهمة جدا في لعبة كرة القدم، اذ ان اتقانها يمثل الخطوة الأولى لنجاح اللاعب، وأن اللاعب مهما تطورت إمكانياته في المهارات الاخرى لا يعد واصلاً إلى مرحلة متقدمة جدا اذ لا يمكنه السيطرة على الكرة، حيث انه مفتاح نجاح التمرير والتصويب والجري بالكرة، وحالات اخرى تحدث اثناء المباراة.

ويؤكد على ذلك الوقاد (2003) ان السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن للفريق احراز النصر أو فرض السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الاهداف ما لم يجيد لاعبه اداء هذه المهارة باقسامها المختلفة .

ويشير مختار،(1996) ان اهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة ترجع إلى ان اللاعب يجب ان يتحكم في الكرة اثناء حركته، مع القدرة على استخدام اي جزء من الجسم وفي اي وضع للسيطرة على الكرة، ولقد اصبح ايقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيرا مع متطلبات

اللاعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الان يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة، والسيطرة على الكرة من المهارات الاساسية الصعبة التي تطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع ان يتحكم فيها .

ويعرف **الوحش ومفتي، (1994)** ان السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف. وتتطلب السيطرة على الكرة توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالأداء .

ويذكر **محمود، (2008)** أن السيطرة هي قدرة وامكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لاكثر عدد من المرات باجزاء الجسم عدا اليدين، ويجب ان يكون توقيت اللاعب دقيقاً واحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء كان بالرأس أو القدمين أو أي جزء من اجزاء الجسم، واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم بها باجزاء جسمه يتمكن من التقدم في المهارات الاخرى وكلما زادت قدرت اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح اكثر تحكماً بها. ويضيف بان السيطرة على الكرة لها اهمية خاصة حيث يتوقف اداء جميع المهارات على مدى اتقان اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها، وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل تصرفه دقيقاً، اما الفشل في استقبال الكرة، وعدم السيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها.

ويشير **محمود، (2008)** يمكن قياس السيطرة على الكرة من خلال عدة إختبارات منها التحكم بالكرة بالهواء لأكبر عدد من المرات أو لمسافة معينة.

انواع السيطرة على الكرة كما ذكرها الوحش ومحمد، (1994):

1. استلام الكرة اثناء دحرجتها على الارض.

2. كتم الكرة بعد ان ترتطم بالارض.

3. امتصاص قوة الكرة وهي آتية للاعب في الهواء.

1. استلام الكرة اثناء دحرجتها على الارض وتقسّم إلى :

أ. استلام الكرة بباطن القدم ب. استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

2. كتم الكرة بعد ان ترتطم بالارض وتكتم الكرة بثلاث اجزاء رئيسية هي :

أ. كتم الكرة بباطن القدم ب. كتم الكرة باسفل القدم ج. كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

3. إمتصاص الكرة ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية في الهواء مباشرة بواسطة جزء من الجسم وتمتص الكرة بخمسة اجزاء رئيسية هي :

أ. امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي ب. امتصاص الكرة بباطن القدم

ج. امتصاص الكرة في الفخذ د. امتصاص الكرة في الصدر

هـ. امتصاص الكرة في الراس.

ثانياً: التمير في كرة القدم :

يشير ابراهيم، (1994) بأن التمير من اهم فنون رياضة كرة القدم على الاطلاق نظراً لانه الأكثر استخداماً طوال زمن اللعب فاكثّر من (80 %) من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي (20%) اما بالجري بالكرة أو المراوغة أوالتصويب ويرجع ذلك إلى ان الفريق يتكون من (11) لاعبا.

ويشير بأن التمير في حد ذاته وسيلة لاختفاء تحركات معينة في منطقة اخرى غير منطقة الكرة، فعندما يتبادل اللاعبون التمير فان محور إهتمام الفريق المنافس المدافع ينتقل مع الكرة من لاعب إلى آخر وعلى هذا فإن التمير يعتبر عصب اللعب الهجومي، ويمكن تشبيه التمير بالخيط غير المرئي الذي يربط بين أفراد الفريق الواحد عند الهجوم.

ويؤكد شعلان، وعفيفي، (2001) على ان التمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة، وكذلك الدفاعية كما انها تكسب الفرد الثقة بالنفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه .

انواع التميريات :

قسم محمود، (2008) التميريات إلى ثلاث اقسام وهي:

أولاً : التمير حسب الاتجاه :

أ. التميريات العميقة : تكون باتجاه هدف الخصم وهي خطوة اذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتا صحيحا لغرض نجاحها.

ب. التميريات العرضية : تستخدم التميريات العرضية في ساحة الخصم لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه هدف الخصم.

ج. التميريات الخلفية : يعمد اللاعبون إلى ارجاع الكرة خلفا لغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء الهجوم وفتح الثغرات.

ثانياً: التميريات حسب الإرتفاع :

أ. التميريات الارضية : تعد هذه التميريات سريعة وضمان وصولها إلى الزميل لعدم وجود خصم بينهم .

ب. التميريات العالية : تستخدم في اداء ضربة الهدف، وضربة الزاوية، والضربات الحرة المباشرة، وهي مهمة في تغيير اتجاه اللعب بشكل مفاجئ.

ثالثاً : التميريات حسب المسافة :

أ. التميرية القصيرة : وتكون مسافتها من (8-12)م.

ب. التمريرة المتوسطة : تكون مسافتها (12-25)م ولا يحبذ استخدام هذه التمريرات امام المنطقة الدفاعية لانها غالبا ما تشكل خطورة على الفريق، وفوائدها قليلة على الفريق لانها لا تعطي مساحة واسعة من الملعب.

ج: التمريرات الطويلة تستخدم بغرض التقدم نحو الخصم وصعوبتها تكمن في دقة ادائها وايصالها للزميل وتكون مسافتها من (25)م فما فوق .

ويشير **شعلان وعفيفي،(2001)** عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين باهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف، اي ما يضمن دقة وصول الكرة للزميل بالاضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لاداء التمرير، فقد يكون متاخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء واعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد الا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لإستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون ان تبتعد عنها قبل وصول الزميل.

ثالثاً: الجري بالكرة (الدرجة) :

يشير **محمود، (2008)** يعدّ الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب ان يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة، وانما يمكن ان يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للامام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.

ويذكر **مختار، (1977)** تلعب المراوغة دوراً هاماً في كرة القدم، فقد اصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون الممتازون قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب مهمة المدافعين وبريك الدفاع والمراوغة (المحاورة) كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية اساسها مهارة الجري

بالكرة يعني هذا ان الجري بالكرة مهارة اساسية فاذا اداها اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة .

ويذكر شعلان وعيفي، (2001) على انه يتوقف نجاح اداء مهارة الجري بالكرة على عدة عوامل من أهمها :

1. الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية.
2. مدى سيطرة الناشئ على الكرة وهو يجري بسرعة، مع تأدية حركات خداع، وتغيير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات.
3. حسن توقيت الجري بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ومباغطة منافسه.

ولا بد من المدرب ان يرسخ لدى ناشئيه مفاهيم الاستخدام الخططي والفني لمهارات اللعب والمغالاة في استخدام مهارة الجري بالكرة يسهل للمنافسين مهمة الدفاع، ولا يجوز المخاطرة باستخدام مهارة الجري في منطقة الجراء أو على مقربة منها، وفي منطقة الوسط للملعب يجب ان تستخدم المهارة بسرعة وتكون بمسافات قصيرة وسريعة في الثلث الهجومي للاختراق أو التصويب على المرمى والتمرير إلى زميل.

ويشير ابو عبدة، (1998) على المدربين الاهتمام بالاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بانواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من اجادتها ويجب ان يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في اداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

ويشير محمود،(2008) إلى أن الهدف من قيام اللاعب بالجري بالكرة هو :

1. مراوغة الخصم والابتعاد عنه.
 2. إجتيار الدفاع لتوفير فرصة للتهديف أو اداء التميرير.
 3. تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.
 4. اجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاسفاده منها في الهجوم.
 5. اعطاء فرصة للزملاء من التحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.
- وقسم محمود،(2008) الجري بالكرة إلى اربعة انواع وهي :

1. الجري بوجه القدم الخارجي.
2. الجري بجانب القدم (بباطن القدم).
3. الجري بوجه الداخلي.
4. الجري باسفل القدم.

وحيث نجد ان محمود بين على اهمية :

الجري بوجه القدم الخارجي :

ان هذا النوع من الجري يعد أكثر استخداماً من قبل اللاعبين لسهولة الركض بالكرة، ويمكن المحافظة عليها تحت سيطرة اللاعب عن طريق لعبها بالقدم البعيدة عن الخصم وجعل سيطرة الخصم امام جدار يمنعه من الوصول إلى الكرة اي ان جسم اللاعب يكون بين الكرة والخصم.

الجري بوجه القدم الداخلي :

هذا النوع يوفر الحماية والحجز للكرة وتحافظ على بقائها بين قدمي اللاعب الا انها تكون اقل استخداماً من الجري بوجه القدم الخارجي، ويستخدمها اللاعب عندما يركض على شكل قوس إلى الداخل ونظر اللاعب يكون موزعاً باتجاه الملعب الذراعان تكون مفتوحتان مع التأكيد على ارتقاء القدم القائدة للكرة، وميلان الجذع للامام ونأكد على عدم ركل الكرة بقوة خلال الجري ويفضل دفعها حتى تبقى تحت سيطرة اللاعب.

رابعاً: المراوغة والخداع :

ويذكر محمود،(2008) ان مهارات كرة القدم عديدة، وعلى اللاعب اتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم الذي اخذت تستهوي الكثير من الناس سواء أكان لممارستها أم لمشاهدة مبارياتها ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع، وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجري والتمرير ويعرفها المراوغة "هي حركات التمويه والخداع والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا تكون هناك فرصة للتمرير أو التصويب على الهدف".

ويعرف محمود،(2008) الخداع : هي وسيلة لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً وبذا تكون استجابة الخصم للحركة الحقيقية استجابة خاطئة.

ويشير جرينورد وآخرون،(Chrinord and others،1989)، ان لاعب كرة القدم يحتاج إلى هذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لتمرير الكرة، ويحتاج ايضاً إلى تغيير في الاتجاه والتمويه امام المنافس للحصول على فرصة للتقدم وخلخلة دفاع الفريق المنافس، فتغيير الاتجاه خلال الحركة باقصى سرعة أمر صعب وبنفس الوقت مهم، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة هو الذي يحتفظ بالكرة تحت سيطرته بحيث تكون ضمن مسافة مائة من خلالها يستطيع التصرف بها بشكل سهل وصحيح وعلى اللاعب الذي يقوم بالمراوغة ان يفكر دائماً بكيفية التخلص من الخصم بالتظاهر بالتحرك نحو اتجاه معين ثم التغيير فجأة وبسرعة إلى اتجاه اخر.

ويشير محمود، (2008) ان المراوغة تعد احد التكنيكات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، وعلى أساس ذلك يجب ان يعرف اللاعب القواعد الاساسية للمراوغة حتى ينجح بها وهي اين تراوغ، ومتى تراوغ، ولماذا تراوغ.

يذكر مختار، (1985) في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دوراً هاماً، فقد اصبح من أهم ما يميز اللاعبين الدوليين الممتازين قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويريك الدفاع، والمراوغة وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية أساسها مهارة الجري بالكرة، معنى هذا ان الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

يشير محمود، (2008) أن هناك نوعان للخداع :

أولاً : الخداع بدون كرة ويقسم :

أ . الخداع بالعينين : يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام الخصم، ثم يتحرك إلى الاتجاه الاخر بشكل سريع ومفاجئ

ب. الخداع بالجسم : يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يعمل حركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الاخر.

ج. الخداع بالرجلين : يعمل اللاعب على اخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الاخر، أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام الخصم بعدم المشاركة، وفجأة يتحرك لغرض إستلام الكرة أو قطعها.

د. الخداع بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه : يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الانطلاق السريع أو يعمل على تغيير اتجاه الركض لإيهام وخداع الخصم .

ثانيا : الخداع بالكرة وهذا النوع يشتمل على عدة انواع هي :

أ. الخداع بالجسم : يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين، وفي اللحظة التي يستجيب فيها اللاعب بسرعة إلى الجهة الاخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم.

ب. الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب حركة توشي للخصم بانه يريد اداء التمرير بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة اخرى، أو انه يقوم بالتصويب أو يقوم بالمراوغة.

ج. الخداع بالمراوغة : يعمل اللاعب حركة توشي للخصم بانه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من الجهة الاخرى مع تغيير القدم المستعملة، أو انه يقوم بالتصويب أو اداء التمرير.

خامساً: التصويب في كرة القدم :

يشير ابراهيم، (1994) إلى أن التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لاحتراز الأهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم ايضاً بالرأس الا ان نسبة الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة.

ويذكر كاشك والبساطي، (2000) ان التصويب في المباريات يعتبر عملية إتخاذ قرار فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي يكون عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب لا بد أن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف، كما يجب على المدرب إعطاء الحرية للاعبين لإظهار قدرتهم على التصويب مع الإستخدام الأمثل للتوجيه.

وقسم كشك والبساطي، (2000) التصويب إلى أربعة اقسام :

1. التصويب بباطن القدم :

يستخدم في التصويبات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة في ضربات الجزاء وخلال اللعب لمسافة قريبة.

2. التصويب بوجه القدم الامامي :

هي أقوى أنواع الضربات وأسرعها، نظراً لصلابة الجزء الضارب، وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر ايجابياً على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ.

3. التصويب بوجه القدم الداخلي :

يستخدم في حالات قليلة في التصويب على المرمى وخاصة الضربات المنحنية التي (على شكل موزة) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الأكبر وعظم مفصل القدم.

4. التصويب بوجه القدم الخارجي :

تستخدم في التصويب على المرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ إتجاه التصويب مساراً منحنياً يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الاصبع الصغير ومفصل القدم من الخارج.

سادساً: ركل الكرة :

يشير الوحش وابراهيم، (1994) ان ركل الكرة تعد من المهارات الأكثر استخداماً عند اللاعبين خلال المباريات، ويهدف إستخدام هذه المهارة إما إلى التمير، أوالتصويب أو التشتيت إلا أن استخدامها بهدف التمير هو الأكثر.

ويذكر ابو رميله، (1999) ان اللاعب يستطيع ركل الكرة بقدمه اليمنى بينما اليسرى مساندة مثلاً اي ان هناك القدم الراكلة والقدم المساندة وهي مهمة جداً عند الركل، وذلك لان الزاوية التي تخرج منها الكرة تعتمد على مركز القدم المساندة بالنسبة لخط اتجاه الكرة المقصود.

ويذكر كماش، (1999) ان الفريق الذي يجيد أفراده ركل الكرة بصورة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية وتطبيقاتها المختلفة وتعد هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم، اذ إن اوصول الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي الا عن طريق ركل الكرة.

سابعاً: رمية التماس:

ينص قانون كرة القدم على انه منذ اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم اللاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيده الاثنتين من فوق رأسه، وأن تقع قدماه على خط التماس أو خلفه وان تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة، وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية، ووفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية تماس، ورمية التماس تستدعي ان يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن ان يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية. مختار، (1985).

وإذا ما استخدمت رمية التماس استخداماً أمثل يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على المرمى المنافس خاصة في الثلث من الملعب الهجومي للفريق، وقد إعتاد الكثير من مدربي كرة القدم على إهمال التدريب عليها خلال وحدات التدريب لدرجة أنهم لا يخصصون لها أي وقت يذكر.

ويشير الوحش، وابراهيم، (1994) هناك أنواع رئيسية لرمية التماس وهي :

1. رمية التماس من الاقتراب.

2. رمية التماس من الوقوف وتقسم إلى :

أ. القدمان متلاصقتان.

ب. القدمان متباعدتان.

ج. رجل أماماً ورجل خلفاً.

ثامناً: ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملاسمة الكرة للرأس، وشجاعة وثقة عالية بالنفس، واستخدامها مهم في كرة القدم، لأنها المهارة المناسبة ولا بديل عنها مع الكرات ذات التمرير العالي، وهي سبب مباشر لإحراز الهدف ولا تقل أهمية عن إحراز الهدف باستخدام القدم في التصويب (السيد، 2008).

ويشير ابراهيم، (1994) أن الرأس هو السلاح الأول للتصويب عندما يتلقى اللاعب الكرة في الهواء من منطقة التصويب إذ ان من الصعوبة الوصول إلى الكرات العالية بالقدم، لذلك فان إجادة تصويبات الرأس ضرورية للاعب كرة القدم.

فلعب الكرة بالرأس بهدف التمرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية أمام المرمى بواسطة المدافعين تعتبر كلها متطلبات مهارة ضرورية خلال المباراة (الوحش و ابراهيم، 1994).

ويرى الباحث بأن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي تستوجب من المدربين أن يخصصوا لها وحدات تدريبية خاصة نظراً لاهمال المدربين تدريب هذه المهارة ويعتبرونها مهارة ثانوية، ويفضل عند تدريب هذه المهارة للناشئين ان تكون الكرة بيد الناشئ يقوم بضربها بمقدمة الرأس (الجبهة)، ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس ومسكها باليدين، وعلى المدرب أن يعلمهم كيفية ضرب الكرة، فاذا كانت للتصويب يضرب الكرة من المنتصف الاعلى، اما اذا كانت للتشتيت فمن المنتصف الأسفل.

أهمية اللعب بالقدمين معا.

يشير ابراهيم، (1994) أن تنوع مراكز اللاعبين واختلاف واجباتهم الهجومية والدفاعية يتطلب إجادة اللاعبين لمختلف المهارات لمختلف المهارات الأساسية في كرة القدم بكفاءة عالية وخاصةً

مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب باستخدام القدمين معا (اليمنى واليسرى) فعندما تتطلب ظروف اللعبة التمرير بأي من القدمين يجب أن يتم التمرير بدقة، وكذلك فان مهارة الجري بالكرة تتطلب احتفاظ اللاعب بالكرة بعيدا عن متناول الخصم، اما التصويب فان ظروف اللعبة تتطلب أحيانا كثيرة من اللاعب استخدام القدمين في التصويب لانهاء الهجوم بنجاح.

ويؤكد السيد، (2008) كما انه يجب أن تتوفر ميزة اللعب بالقدمين اليمنى واليسرى للاعب المهاجم لما له من فوائد كبيرة، وتعطى للاعب امكانيات فنية عالية تمكنه من الأداء الصحيح في الملعب وتوفر له السرعة المطلوبة في الأداء ويتمتع ادائه ايضا بالدقة والقوة معا، وبذلك ينجح اللاعب في الأداء الحركي للعبة، ويشكل خطورة فنية على مرمى الخصم من نقطة التسديد المختلفة، بالإضافة إلى تحركاته الهجومية في الزوايا اليمنى واليسرى معا والمنطقة الأمامية لمرمى الخصم. ولا يقتصر ميزة اللعب بالقدمين على تسديد الكرة فقط ولكنه يشتمل ايضا الاستقبال والتمرير والتحكم في الكرة، والمراوغة، والاشترك في الكرة مع الخصم وتهيئة الكرة للتسديد وخلافه

ثانيا: الدراسات السابقة:

في ضوء اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لاحظ ان موضوع الدراسة الحالية قد تم تناوله من قبل الباحثين الاجانب بصور مختلفة لكنه لم يهتد لدراسات عربية ذات صلة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية في مجال كرة القدم سوى دراسة (ابو العمايم،2004) وهناك بعض من الدراسات العربية في العاين اخرى والتي تشير نتائجها الى الدراسة الحالية بطريقة غير مباشرة. وانسجاماً مع اهداف الدراسة يعرض الباحث بعض من هذه الدراسات على النحو الآتي :

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة أبو العمايم (2004) : هدفت إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في تحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم وكذلك تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة على مستوى القدم المميزة في اداء المهارات قيد الدراسة. واجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي السنطة الرياضي من (12-14) سنة خلال موسم (2003) والعينة تتكون من (40)

لأجراً واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدى وقياسين بينين واستخدم الباحث إختبارات بدنية وإختبارات مهارة للقدمين للوصول لنتائج الدراسة، وكانت اهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسن مستوى اداء القدم غير المميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم وتدريب القدم غير المميزة يحسن من مستوى اداء القدم المميزة في المهارات قيد الدراسة وذلك من خلال انتقال أثر التدريب الجانبي (الثنائي) من القدم غير المميزة إلى القدم المميزة . وأوصى الباحث استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة في كرة القدم، وتكثيف التدريب بالقدم غير المميزة قبل البدء في التدريب بالقدم المميزة.

دراسة الدياتي (1996): هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على دقة وسرعة اداء مهارة التصويبية السلمية في كرة السلة كذلك التعرف على تأثير البدء بتدريب اليد المفضلة على دقة وسرعة اداء مهارة التصويبية السلمية في كرة السلة والتعرف على اي الاسلوبين افضل من حيث مستوى دقة وسرعة اداء التصويبية السلمية بكلا اليدين. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين، ثم تدوير المجموعتين على نفس المتغير التجريبي على عينة تتكون من (40) ناشئ لم يسبق لها ممارسة كرة السلة تتراوح اعمارهم من (10-12) سنة، وكانت نتائج البحث تعليم مهارة التصويب السلمي باليد غير المفضلة وتكثيف الممارسة باليد غير المفضلة قبل البدء باليد المفضلة .

دراسة صالح (1995): بعنوان تحديد اليد ذات التأثير الأكبر على انتقال أثر تعلم مهارة المحاورة لمرحلة ما قبل الدراسة في كرة السلة، استخدم الباحث مجموعتين متساويتين (ن = 30) من الجنسين من اطفال مرحلة ما قبل الدراسة تتراوح العمر الزمني للتلاميذ من (5-6) سنوات مجموع اجمالي (60) طفلاً كمفحوصين في هذه الدراسة وقد تم تقسيم افراد كل من الجنسين بطريقة عشوائية إلى جماعتين (ن = 15) تعرضت احدهما للممارسة باليد المفضلة والآخرى باليد غير المفضلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بربع مجموعات مجموعتين من كل جنس احدهما تجريبية والآخرى ضابطة واشتملت الاجراءات التنفيذية على القياسيين القبلي والبعدى بالاضافة

إلى اجراءات الممارسة وقياساتها البيئية واهم النتائج التي توصل اليها الباحث حدوث تفوق دال بين اداء اليد المفضلة (بنين + بنات) واداء اليد غير المفضلة (بنين + بنات) لصالح اليد غير المفضلة وكذلك حدوث تفوق دال لليد غير المفضلة على اليد المفضلة بالنسبة للبنات.

دراسة الشافعي (1986): تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريب اليد المتدربة على رفع مستوى كفاءة اليد غير المتدربة في اداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد . اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الإعدادية وبلغ عدد افراد العينة (80) طالباً اختيرت بالطريقة العشوائية وقسمت العينة إلى اربع مجموعات متكافئة قوام كل منها (20) طالبا تراوحت اعمارهم (12-15) سنة استخدم الباحث المنج التجريبي وذلك بواقع مجموعتين تجريبيتين اسند إلى احدهما ممارسة مهارة التمرير والآخرى مهارة التصويب في كرة اليد، وذلك باستخدام اليد المدربة، وقد حدد لكل مجموعة منها مجموعة ضابطة لم يسند اليها اية ممارسة ثم تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح، ثم اجراء قياس قبلي واخر بعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين ومجموعتيهما الضابطة في المهارة المسندة اليها . وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث انه لم يظهر اي تقدم في اليد اليمنى أو اليسرى في المجموعة الضابطة بالنسبة للتمرير أو التصويب . كما ظهر تقدم ملحوظ وذو دلالة احصائية في التمرير، والتصويب باليد اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. كما اظهر البحث تقدماً ذا دلالة احصائية في التمرير والتصويب باليد اليمنى بالنسبة للمجموعة التجريبية (اليد التي لم تتدرب).

قامت عبد البر (1985): بدراسة هدفت إلى ايجاد أثر تدريب اليد غير المدربة كوسيلة لرفع مستوى كفاءة اليد المدربة على الارسال في الكرة الطائرة وتضمنت عينة البحث طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة من (21-23) سنة قوامها (200) طالبة قسمت إلى اربع مجموعات متساوية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باربع مجموعات متساوية مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين والمجموعتين التجريبيتين احدهما تدربت على الارسال من اسفل باليد اليسرى اما المجموعتان الضابطتان فقد كانت احدهما ضابطة للارسال من اسفل والآخرى ضابطة لمجموعة الارسال من اعلى. تم اجراء إختبار قبلياً واخر بعدياً لكل من المجموعتين

التجريبتين ومجموعتها الضابطة في مهارة الارسال الخاصة بها وذلك باليد المدربة . وكانت اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ما عدا المجموعة الضابطة للارسال من اسفل. كما يوجد دالة احصائية بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة للارسال من اعلى، وهذا يدل على وجود إنتقال جانبي لأثر التدريب.

اجرت عبد الحفيظ (1976): دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريب اليد غير المدربة على رفع كفاءة اليد المدربة في التصويب من الثبات في كرة السلة، اشتملت عينة البحث على طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، وقد بلغ عدد افراد مجتمع عينة البحث (286) طالبة تتراوح اعمارهم (20-25) سنة وقد خضع للاجراء الاحصائي (106) طالبات، استخدم الباحث المنهج التجريبي واجريت إختبارات قبلية واجر بعدية لقياس دقة التصويب باليد المدربة، واهم ما توصلت اليه الدراسة هو انه على الرغم من ان التدريب كان مخصصاً للذراع غير المدربة الا انه حدث تحسن في اداء التصويب من الثبات في كرة السلة باليد المدربة وهذا يشير إلى انتقال جانبي لأثر التدريب.

ثانياً: الدراسات الاجنبية :

دراسة كولنز واخرون (Collins et al, 2011): هدفت هذه الدراسة إلى فحص حركة الاطراف السفلية خلال حركات مختلفة منها القفز والقرفصاء وما شابه بين المشاركين، وكان هدف الدراسة فحص حركة المفصل الكاحل خلال تمارين الحركة من اعلى إلى اسفل بشكل افقي بالاضافة إلى مقارنة القدم المسيطرة وغير المسيطرة من الرياضيين المميزين، اجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم تم اختيار (80) لاعبا بمتوسط طول بلغ (1.87) حيث قام المشاركون باداء حركات بشكل متكرر للقدم المفضلة والغير مفضلة وبعض تحليل البيانات اظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في حركة الكاحل بين القدم المميزة وغير المميزة حيث اظهرت ان القدم المميزة اقل من القدم غير مميزة بدرجة 1,54 خلال حركة الكاحل.

دراسة باربرا واخرون (Barbara et al ,2011) : بعنوان إختبار القوة الثنائية في القدم المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم: حيث هدفت الدراسة الحالية إلى فحص الفروق في القوة المزوجة في الركبة في كلا القدمين المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم حيث اجريت الدراسة على عينة من (60) لاعبا من الذكور ومن الاناث حيث تم اخذ القياسات في قوة العضلات القابضة والباسطة للركبة في كل من القدم المميزة وغير المميزة بواسطة جهاز فحص الحركة (سابمس نورم) وعلى درجات (60، 120، 180) لكل دقيقة إختبار وفي كل دورة، واستخدمت الدراسة إختبار ت لمجموعتين مستقلتين على مستوى الدلالة (0.05) حيث تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القدم المميزة وغير المميزة وهي نتيجة تختلف عن الدراسات السابقة.

دراسة كارين واخرون (Karen et al , 2010): هدفت هذه الدراسة إلى تقييم أثر هيمنة طرف على مجموعة عضلات الساق الامامية وسمكها على لاعبي كرة القدم وغير اللاعبين الذين يستعملون مقاييس الامواج فوق الصوتية ومقارنة النتائج من خلال تصوير عرضي وطولي اجريت الدراسة على عينة (20) من لاعبي كرة القدم وغير اللاعبين بمتوسط أعمار يتراوح ما بين (18-25) سنة، وظهرت النتائج بان سمك العضلة على القدم المسيطرة كان اكثر بكثير من القدم غير المسيطرة وبمتوسط فروق بلغ (7.3 %). على لاعبي كرة القدم بينما لم يكن هناك فرق على غير لاعبي كرة القدم، ولم تظهر ايضاً فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات بإستخدام التصوير العرضي والطولي وكانت النتيجة بان هناك تأثيراً في حجم عضلة الساق الامامية عند لاعبي كرة القدم، وهذا يعزى إلى عملية الركل في كرة القدم. ويجب ان يؤخذ بعين الاعتبار عند تاهيل لاعبي كرة القدم في حالة علاج الساق الامامية وقد وجد ايضاً الامواج فوق الصوتية اداة صادقة لقياس سمك عضلة القدم الامامية سواء بطريقة طولية أو عرضية.

دراسة ساندر واخرون (Sander and christian,2009): بعنوان القدم المميزة وسرعة انتاج عزم الدوران وارتفاع القفز من القرفصاء حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة ما بين القدم المميزة وغير المميزة وسرعة انتاج عزم الدوران وارتفاع القفز من القرفصاء، وافترضت الدراسة بان النتيجة ستكون افضل في حال القدم المميزة وان تكون أكثر من القدم غير المميزة حيث تم استخدام

إختبار الخطوة واستعادة التوازن وركل الكرة على فترة يومين على عينة من (8) ذكور بمتوسط عمر (21،5) سنة وبانحراف معياري بلغ (2.2) وقد توصلت الدراسة إلى ان هناك قدرة سريعة على إنتاج عزم الدوران ونشاط العضلات والأداء في القفز في كل من القدمين المميزة وغير المميزة ولكنها تتفاوت بين افراد عينة الدراسة حيث تبين بان هناك ارتباطاً دالاً احصائياً بين تطور العضلات الارادية وارتفاع القفز، حيث تبين نتائج هذه الدراسة بان هناك عدم توافق مع القول بان هناك هيمنة للاطراف السفلية على الأداء الرياضي.

دراسة ميشيلا واخرون (Michaela et al , 2009) :هدفت هذه الدراسة إلى تقييم قدرات التوازن للساق المهيمنة للاعبين كرة القدم وتجدر الاشارة ان قلة القدرة على التوازن مرتبطة بخطر تمزق الرباط بالاضافة إلى الاختلاف في التوازن ، اجريت الدراسة على عينة من (21) من الهواة، تم استخدام ادوات قياس التوازن المختلفة فمثلا لتقييم فترات حمول العضلات، تم استخدام نظام (Eguitest) واطهرت هذه الإختبارات عدم وجود اي دلالة احصائية في قدرة التوازن بين الساق المهيمنة وغير المهيمنة لكنه برز ميل نحوى التوازن الافضل في القدم غير المرغوب بها .

دراسة هلاناد واخرون (Haaland et al , 2003) :هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الأداء الحركي الثنائي من خلال تدريب القدم التي يستخدمها اللاعب في اللعب، وقد اجريت الدراسة على عينة من (39) لاعباً ممن تتراوح متوسط أعمارهم ما بين (15-20) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية والتي بلغت (18) لاعباً والمجموعة الضابطة (21) لاعباً واللذين ينتمون إلى نفس الفريق وكلا المجموعتين خضعتا لنفس إختبارات التقييم وقد تم اخضاع مجموعة تدريبية لعملية تدريب كرة القدم على القدم التي لا يستخدمها اللاعب في اللعب وكان البرنامج التدريبي يمتد إلى (8) اسابيع وقد كشفت نتائج الإختبارات الاحصائية إلى ان المجموعة التجريبية قد تحسن اداؤها بشكل واضح مقارنة بالمجموعة الضابط التي لم تتلق اي تدريب .

دراسة بوج واخرون (Borg, et al, 2002) :دراسة بعنوان المتغيرات البيوميكانيكية في ضرب الكرة عند ركلها بالقدم المستخدمة وغير المستخدمة وعلاقة سرعة الكرة بالمتغيرات البيوميكانيكية عند الركل ، تكونت عينة الدراسة من (7) لاعبين مهرة قاموا بركل الكرة باقصى سرعة بكل من

القدم المستخدمة والقدم غير المستخدمة، وتم استخدام كاميرات ذات سرعات عالية (400 صورة/ث، وظهرت النتائج انه كلما زادت سرعة القدم زادت سرعة الكرة بالقدم المستخدمة، وكلما زادت السرعة الزاوية للفخذ زاد الشغل للساق وزادت سرعة القدم، وقد لخص الباحث ان الاختلافات في سرعة الكرة القصوى بين القدم المستخدمة وغير المستخدمة ناتجة عن نقل السرعة من القدم إلى الكرة عند الركل بالرجل المستخدمة .

دراسة كابيرنشيا واخرون (Caprancia etal ,1992): هدفت الدراسة إلى تقييم اثر تدريب كرة القدم على قوة العضلات الباسطة للأولاد في مرحلة ما قبل المراهقة بالاضافة إلى التأثيرات المحتملة في تطوير سيطرة العضلات الجانبية عند اداء كرة القدم (اي سيطرة الجهة اليسرى أو اليمنى عند لاعب كرة القدم) حيث اجريت الدراسة على عينة مكونة من (20) لاعب ممن يتراوح متوسط اعمارهم (9_6) سنوات، منهم (10) لاعبين كرة قدم و(10) من غير الممارسين لكرة القدم، وقد تم حساب خمس سرعات على قياس فحص العضلات، وبالنهاية تم حساب القوة لكل مفصل، وبالنتيجة فان لاعبي كرة القدم أظهروا فروقات عالية وذات دلالة احصائية، وكذلك لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المفاصل فيما يتعلق بوضعية الساق المرغوب بها أو غير المرغوب بها وتشير هذه النتائج إلى اهمية تدريب كرة القدم في زيادة قدرة وقوة كلا الساقين بغض النظر عن كونها يمينية أو يسارية .

التعليق على الدراسات السابقة :

بعد استعراض الدراسات السابقة العربية والاجنبية والتي بلغت (14) دراسة موزعة إلى (6) دراسات عربية و (8) دراسات اجنبية لاحظ الباحث الآتي:

1. اختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة سواء من ممارسين لعبة كرة القدم أو غير الممارسين لها، اما من حيث السن فقد تنوعت الفئات العمرية ما بين لاعبي مدارس وطالبة كليات التربية الرياضية.

2. مدى أهمية البرامج التدريبية في تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى الناشئين.
3. ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ذي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ان معظم النتائج كانت دالة لصالح المجموعة التجريبية.
4. استخدمت الدراسات السابقة إختبارات مهارية وهناك من استخدم الإختبارات البدنية بينما استخدمت الدراسة الحالية (5) إختبارات مهارية.
5. تناولت الدراسات معالجات احصائية متعددة مما افاد الباحث في استخدام الاسلوب الاحصائي المناسب.
6. استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة (ابو العمايم، 2004) ودراسة (الدياسطي، 1996) ودراسة (صالح،1995) ودراسة (الشافعي، 1986) ودراسة (عبد البر، 1985) ودراسة (عبد الحفيظ 1976) ودراسة كابيرنشيا واخرون(1992, Caprancia et al) ودراسة هلاناد واخرون (2003, Haaland et al)، والمنهج الوصفي دراسة كولنز واخرون (Collins et al, 2011) ودراسة باريرا واخرون (Barbara et al, 2011) ودراسة ساندر واخرون(2010, Sander et al) ودراسة ميشيلا واخرون (2009, Michaela et al)
7. أوصت بعض الدراسات على استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة في كرة القدم مثل دراسة (ابو العمايم ، 2004) وتكثيف الممارسة باليد غير المفضلة قبل البدء باليد المفضلة مثل دراسة (الدياسطي، 1996)
8. اشارت بعض الدراسات انه يمكن انتقال جانبي أثر التدريب من القدم المميزة إلى القدم غير المميزة ومن اليد الغير مدرية إلى اليد المدرية مثل دراسة (ابو العمايم، 2004) ودراسة (عبد الحفيظ، 1976) ودراسة (الشافعي، 1986) ودراسة (عبد البر، 1985)

وقد افاد الباحث من خلال عرض ومراجعة الدراسات السابقة مايلي :

1. اختيار منهجية الدراسة ذات التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي استخدمتها تلك الدراسات .
2. صياغة اهداف الدراسة وفروضها
3. كيفية اختيار العينة
4. تحديد الإختبارات المستخدمة ووسائل القياس والادوات
5. تحديد الخطة الاحصائية المناسبة .
6. اختيار مدة تطبيق البرنامج وهي (8) أسابيع متفقا مع الدراسات الذي ذكرت مع هذه المدة .
7. الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

واهم مايميز هذه الدراسة عن سابقتها هو انه:

انفردت هذه الدراسة عن باقي الدراسات بالهدف المحدد حيث تعتبر أول دراسة - في حدود علم الباحث - تبحث في الجانب المهاري لتحسين القدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين والوطن العربي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة.

مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة.

أدوات الدراسة.

متغيرات الدراسة .

إجراءات الدراسة.

المعالجات الإحصائية.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم لفئتي (1999_2000) عام تحت سن (13) عام الممارسين للعبة في الاندية الفلسطينية المنتسبة للاتحاد الفلسطيني والبالغ عددهم (523) ناشئاً، حسب احصائيات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي (2011_2012) والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار عينة الدراسة من ناشئي مركز شباب عسكر الرياضي للموسم الرياضي (2011-2012) والبالغ عددهم (35) لاعباً من الناشئين تحت سن (13) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد (5) لاعبين بما فيهم حراس المرمى، والجدول (1) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الطول والوزن والعمر.

الجدول رقم (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لافراد عينة الدراسة وفق متغيرات العمر والوزن والطول (ن=30).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القيمة القصوى	القيمة الدنيا	N	المجموعة	
60648.	12.6667	13.00	11.00	15	العمر	الضابطة
06255.	1.4767	1.62	1.038	15	الطول	
6.99050	37.6667	50.00	23.10	15	الوزن	
62881.	12.5333	13.00	11.00	15	العمر	التجريبية
07961.	1.4893	1.60	1.33	15	الطول	
10.42227	42.1200	71.50	28.70	15	الوزن	

وقد قسم الباحث افراد العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين احدهما تجريبية (15) لاعبا، والاخرى ضابطة (15) لاعبا، وعمد الباحث إلى ايجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغيرات الطول والعمر والوزن بالاضافة، إلى المتغيرات المهارية وكما هي موضحة في الجدولين رقم (2، 3) يوضحان ذلك.

الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابية للقياس القبلي على متغيرات الدراسة في المستوى المهاري عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القدم غير المميزة.

مستوى الدلالة	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	وحدة القياس	
0.3780	.8950	1.941	14.33	15	الضابطة	زمن/ث	إختبار مختار لدقة التمرير
		1.543	13.76	15	التجريبية		
0.3310	.9890	0.883	1.06	15	الضابطة	هدف	إختبار مختار لدقة التمرير
		0.96	0.73	15	التجريبية		
0.8120	-.241	0.77	0.800	15	الضابطة	هدف	دقة التصويب
		0.74	0.86	15	التجريبية		
0.64	0.46	4.44	30.22	15	الضابطة	زمن/ث	الجري المتعرج بالكرة
		4.12	29.49	15	التجريبية		
0.6180	.5050	7.01	15.02	15	الضابطة	متر	ركل الكرة لابعد مسافة
		5.96	13.82	15	التجريبية		
0.3060	-1.043	1.75	3.26	15	الضابطة	عدد	التنظيف بالكرة (بالمرة)
		1.75	3.93	15	التجريبية		

ت الجدولية = (2،14)

يتضح من الجدول (2) أن قيمة إختبار (t) المحسوبة للفروق بين المتوسطات على جميع المتغيرات على الإختبار القبلي كانت أقل من قيمة ت الجدولية = (2،14) أي أنه لا توجد فروق بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على متغيرات الدراسة في القياس القبلي، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية للقياس القبلي على متغيرات الدراسة عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر، الوزن، الطول.

المجموعة	N	المتوسط	الانحراف	T	مستوى الدلالة
العمر	15	12.6667	.61721	.5810	.5660
	15	12.5333	.63994	.5810	.5660
الطول	15	1.4767	.06366	-.4760	.6380
	15	1.4893	.08102	-.4760	.6380
الوزن	15	37.6667	7.11424	-.9220	.3640
	15	40.0129	6.81500	-.9220	.3640

حيث يبين الجدول رقم (3) عدم وجود فرق ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الوزن والطول والعمر مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

ادوات الدراسة :

أولاً: البرنامج التدريبي المقترح: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً للمجموعة التجريبية والملحق رقم (1) يوضح ذلك ، افراد المجموعة الضابطة تم تدريبهم بالطريقة التقليدية لنفس المدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً.

ثانياً: الإختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة :

تم استخدام الإختبارات المهارية التالية :

1. الجري المتعرج بالكرة وحدة القياس الزمن بالثانية

2. ركل الكرة لابتعد مسافة وحدة القياس متر

3. التنطيط بالكرة وحدة القياس (بالمررة) .

4. دقة التصويب. وحدة القياس هدف

5. إختبار مختار لدقة التمرير. وحدة القياس زمن واهداف

والملاحق رقم (2) يوضح ذلك .

ثالثا: الادوات المساعدة في تطبيق الإختبارات والبرنامج : استخدم الباحث الادوات التالية

والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

الجدول رقم (4) : الادوات المستخدمة في الدراسة :

الرقم	اسم الاداة	العدد	الغرض
1	صافرة من نوع fox	2	لبداء الإختبارات (الانطلاق)
2	ملعب كرة قدم	2	لاجراء الإختبارات عليها
3	ساعة توقيت (100/1)	2	لقياس الزمن
4	اقماع بلاستيكية	20	لاجراء إختبار الجري المتعرج بالكرة
5	استمارة المعلومات للعينة	30	للتأكد من المعلومات
6	كرة قدم	15	لاجراء الإختبارات
7	حبال لتقسيم الهدف	4	لإختبارات دقة التصويب على المرمى
8	اهداف (1× 1) م	4	لإختبارات مختار لدقة التمرير
9	ميزان طبي	1	لقياس الوزن
10	استمارة تفريغ نتائج الإختبارات	1	لتفريغ النتائج الإختبارات القبلية والبعديّة
11	شريط قياس	1	لقياس الابعاد للإختبارات
14	شباكات تدريب	15	للالعاب التنافسية
15	جهاز الرستاميتير	1	لقياس الطول

رابعاً : الفريق المساعد للدراسة:

تم الاستعانة بزملاء تخصص التربية الرياضية لاجراء الدراسة الحالية والملحق رقم (4) يوضح اسمائهم وتخصصاتهم ومكان عملهم

متغيرات الدراسة :

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية باستخدام المجموعات المتكافئة، وقد اشتملت على المتغيرات الاتية.

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

- المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة للناشئين في الإختبارات قيد الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية :

اجريت الدارسة الاستطلاعية على (10) ناشئين من خارج عينة الدراسة من لاعبي المدرسة الكروية في مدينة نابلس مدرسة اكااديمية الواعدين، تم اختيارهم بالطريق العشوائية، حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2012/4/14 _ 2012/4/ 19) وطبقت عليهم الإختبارات مهارية لموضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لمستوى الناشئين، وللتأكد من سهولة تنفيذ الإختبارات ومدى تطبيقها والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء تنفيذ الإختبارات، بهدف تفاديها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمية التي يستغرقها كل إختبار، وكفاءة الادوات المستخدمة في الإختبارات.

المعاملات العلمية لإختبارات الدراسة:

صدق الإختبارات:

للتأكد على صدق الإختبارات قام الباحث بفحص صدق المحتوى عن طريق عرض الإختبارات على لجنة من المحكمين عدد (13) محكم من العاملين في الجامعات الفلسطينية، والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والملحق رقم (5) يوضح اسماءهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم، حيث تم توزيع الإختبارات على المحكمين لابداء آرائهم حول الإختبارات، وبعد استرجاع الإختبارات من

المحكمين، توصل الباحث إلى الشكل النهائي لتلك الإختبارات والتي اجمع عليها (10) محكمين فاكثراً، مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل لجنة المحكمين والملحق رقم (6) يوضح الإختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين، والملحق رقم (7) يوضح الإختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكيم.

ثبات الإختبارات:

ان ثبات الإختبار يعني ان تعطي الإختبارات نفس النتائج اذا ما اعيد الإختبار على نفس الافراد وفي نفس الظروف، وعلى هذا الاساس استخدم الباحث اسلوب تطبيق الإختبار واعادة تطبيقه لايجاد معامل ثبات الإختبارات، وتم تطبيق الإختبارات على ناشئي مدرسة اكاديمية الموهوبين لفئة تحت سن (13) سنة وبلغ عددهم (10) ناشئين وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني خمسة ايام فقط، وقام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون ليبين نتائج الإختبارات واطهرت النتائج الاحصائية ان هناك علاقة ارتباطية عالية في الإختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الإختبارات ونتائج جدول (5) توضح ذلك.

الجدول رقم (5):نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الإختبارات المستخدمة قيد الدراسة (ن = 10)

مستوى الدلالة	الثبات (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.01	0.99	4.66490	13.5840	2.57595	14.1990	زمن	مختار لدقة التمرير
0.01	0.98	.42164	.2000	.51640	.4000	اهداف	مختار لدقة التمرير
0.01	0.99	.66667	1.2222	1.15950	1.3000	اهداف	دقة التصويب
0.01	0.98	3.65488	33.3640	5.49212	29.5600	زمن	الجري في خط متعرج
0.01	0.77	5.10258	12.5550	4.35570	11.3100	متر	ركل الكرة لابعده مسافة
0.01	0.99	.67495	2.7000	.70711	2.5000	مرة	التنطيط في القدم

يتضح من الجدول رقم (5) ان معامل الارتباط بين التطبيقين يقترب من الواحد الصحيح في الإختبارات المهارية المستخدمة قيد الدراسة مما يدل على ان للإختبارات معامل ثبات عادل.

تطبيق الدراسة:

الإختبارات القبلية :

قام الباحث باجراء الإختبارات القبلية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، وقد كان اجراء هذه الإختبارات بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الإختبارات وقد تم اجراء هذه الإختبارات في الفترة الواقعة من (2012/4/23 - 2012/4/25).

الإختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التطبيق للبرنامج المقترح والذي امتد لمدة (8) اسابيع اجرى الباحث الإختبارات البعدية في الفترة الواقعة بين (2012 /6 /26 - 2012/6/28) وقد طبقت الإختبارات في نفس الظروف وضمن نفس شكلية الإختبارات القبلية تماما.

حدود الدراسة :

الحدد البشري:

ناشئي كرة القدم تحت سن (13) سنة، والبالغ عددهم (30) ناشئا من مركز شبا ب عسكر.

الحدد الزمني :

تم اجراء الدراسة وتطبيق البرنامج في الموسم الرياضي (2011_2012) في الفترة الواقعة ما بين (2012/4/26 - 2012/6/28) حيث تتضمن مدة اجراء الدراسة ثمانية اسابيع مشتملة على ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً وقد تم اعطاء المجموعة الضابطة عدد اللقاءات نفسها ولكن بالطريقة التقليدية .

الحدد المكاني :

اجريت الإختبارات المهارية على ملعب بلدية نابلس ومركز شباب عسكر.

المعالجات الاحصائية :

من اجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)
وذلك من خلال استخدام المعالجات الاحصائية الاتية :

1. من اجل حساب مستوى الأداء المهاري لدى افراد المجموعتين تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. من اجل معرفة الفروق في المستوى المهاري للقدم غير المميزة بين القياسين القبلي والبعدي استخدم إختبار (ت).
3. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات الإختبارات.

الفصل الرابع

عرض النتائج

عرض نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي؟

للجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإختبار (t-test) للإختبارات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لابتعد مسافة، التنطيط بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير) بين القياسين القبلي والبعدي والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للقياس القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية،(ن = 15)

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي ن = 15		القياس البعدي ن = 15		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير (%)
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	الجري المتعرج بالكرة	زمن/ث	23.74	1.46	29.49	4.12	5.09	0.00	-19,49
2	ركل الكرة لابتعد مسافة	متر	20.38	3.87	13.82	5.96	3.57	0.01	47,46
3	التنطيط بالكرة	مرة	19.06	18.19	3.93	1.71	3.20	0.03	384,98
4	التصويب	اهداف	1.86	1.18	0.86	0.74	2.76	0.01	116,27
أ5	إختبار مختار لدقة التمرير	زمن	13.19	1.10	14.46	1.78	2.34	0.02	-8,78
ب5	إختبار مختار لدقة التمرير	اهداف	1.80	1.14	0.73	0.96	2.76	0.01	146,57

ت الجدولية = (2,14)

يتضح من الجدول رقم (6) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعة التجريبية بين القياسين

القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة في جميع الإختبارات ، وهذا تأكيد ملموس وجوهري على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على افراد العينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ ان جميع قيم (ت) المحسوبة للفروق في الإختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية، وبالتالي فانه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي عند افراد المجموعة التجريبية، كما ان جميع مستوى الدلالة لجميع قيم الإختبارات هي اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فان الإختبارات دالة احصائيا.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ؟

وللاجابة عن التساؤل الثاني قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبار (t-test) للإختبارات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لابعد مسافة، التنطيط بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير) على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في الإختبارات
المهارية للمجموعة الضابطة وقيمة (ت) المحسوبة، (ن = 15)

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي (ن = 15)		القياس البعدي (ن = 15)		قيمة ت	مستوى الدلالة
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
1	الجري المتعرج بالكرة	زمن/ث	4.447	30.2200	3.79063	27.6540	1.701	0.100
2	ركل الكرة لابعد مسافة	متر	7.012	15.0267	3.57471	17.5207	-1.227	0.230
3	التنطيط بالكرة	مرة	1.751	3.2667	3.58303	5.5333	-2.201	0.36
4	التصويب	اهداف	.774	.8000	.91026	1.6000	-2.592	0.15
أ5	إختبار مختار لدقة التمرير	زمن/ث	1.941	14.3360	1.47421	12.9287	1.716	.647
كب	إختبار مختار لدقة التمرير	اهداف	.883	1.0667	.96115	1.2667	-.593	0.558

ت الجدولية = (2,14)

يتضح من خلال الجدول (7) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي عند افراد المجموعة الضابطة، حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة في جميع الإختبارات المهارية هي اقل من قيمة (ت) الجدولية، وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي عند افراد المجموعة الضابطة، كما ان مستوى الدلالة لجميع قيم الإختبارات هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإن الإختبارات غير دالة إحصائيا.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المستوى المهاري

للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ؟

وللاجابة عن التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبار t-

(test) للإختبارات المهارية(الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لابعد مسافة، التنطيط بالكرة،

دقة التصويب، دقة التمرير) على القياس البعدي والجدول رقم (8) يوضح ذلك .

جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) في المستوى المهاري

للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي(ن = 30)

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن = 15)		والضابطة (ن = 15)		قيمة ت	مستوى الدلالة
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
1	الجري المتعرج بالكرة	زمن/ ث	1.46	23.74	3.79	27.65	3.30	.001
2	ركل الكرة لابعد مسافة	متر	3.87	20.38	3.57	17.52	2.50	0.04
3	التنطيط بالكرة	مرة	18.19	19.06	3.58	5.53	2.82	0.00
4	التصويب	اهداف	1.18	1.86	0.89	1.66	2.76	0.01
5أ	إختبار مختار لدقة التمرير	زمن/ ث	1.04	12.93	1.47	12.92	0.01	0.98
5ب	إختبار مختار لدقة التمرير	اهداف	1.14	1.80	0.96	1.26	2.76	0.01

ت الجدولية = 2،21

من خلال الجدول (8) نلاحظ انه توجد فروق ذات دلالة احصائية للمتوسطات بين الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمعظم الإختبارات عند مستوى دلالة (0.05) وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ما عدا إختبار مختار لدقة التمرير من حيث الزمن، حيث لا توجد فروق ما بين المجموعة التجريبية والضابطة والجدول (8) يوضح تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي من خلال المتوسطات لدى المجموعة التجريبية في معظم المتغيرات المهارية، ونلاحظ انها اعلى منها للقياس البعدي، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح التي تم اجراءه على افراد المجموعة التجريبية، ويرى الباحث ان هذا تاكيد جوهري وملحوس على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على افراد العينة التجريبية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج.

الاستنتاجات.

التوصيات.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي؟

اظهرت النتائج المتعاقبة بالتساؤل الثاني من خلال جدول رقم (6) أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات الإختبارات المهارية ما بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية موضع الدراسة، حيث يلاحظ من نتائج الجدول رقم (6) ان تقدما واضحا وملموسا قد حصل على افراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح، بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطورا وتقدما لدى افراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

ومن خلال استعراض الجدول رقم (6) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة في خط متعرج انخفض من (29.4) ث إلى (23.7) ث وان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (5.09) ومستوى الدلالة (0.00) وهذه القيمة تعتبر دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار الجري بالكرة في خط متعرج ولصالح البعدي، حيث وصلت نسبة التغير (19.49 - %)

ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود إلى تأثير البرنامج التدريبي المنفذ، بالاضافة إلى اعطاء التدريبات البسيطة والمركبة والتنافسية التي ادت إلى الارتقاء والتطور في مهارة الجري بالكرة في خط متعرج وكذلك الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية التي اكتسبها خلال البرنامج التدريبي. وهذا ما اكده شعلان وعفيفي (2001) انه يتوقف نجاح اداء مهارة الجري بالكرة على الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية واختيار اللحظة المناسبة للقيام بالمرأعة.

اما فيما يتعلق في إختبار ركل الكرة لابعد مسافة ارتفع المتوسط الحسابي من (13.8) م إلى (20.4) م وان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (3.75) ومستوى الدلالة (0.01)، وهذه القيمة تعتبر دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين

القبلي والبعدي في إختبار ركل الكرة لابعد مسافة ولصالح البعدي، حيث وصلت نسبة التغير (47.46%)

ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود إلى التعلم السليم لمهارة ركل الكرة بالاضافة إلى التمرينات التي تعطى كانت بها بعض تمرينات القوة العضلية، بالاضافة إلى التدريبات التنافسية التي ادت إلى حسن استخدام ركل الكرة من حيث التصويب على المرمى أو التشتيت وكذلك استخدام القدم اليسرى اثناء التقسيمة، لان التقسيمات ذات طابع مشروط بالاضافة إلى زيادة سرعة الحركة اثناء ركل الكرة وزيادة القوة العضلية للفخذ من خلال استخدام القدم غير المميزة أدى إلى هذا التطور الكبير لمهارة ركل الكرة كما اكدت عليه دراسة بورج واخرون (Borg, et al,) 2002 حيث اشار إلى ان زيادة سرعة الحركة اثناء الركل يؤدي إلى تطوير مهارة الركل.

اما فيما يتعلق في إختبار السيطرة على الكرة (التنطيط) فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (3.9) مرة إلى (19.0) مرة، وان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (3.20) ومستوى الدلالة كانت (0.03) وهذه القيمة تعتبر دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار السيطرة على الكرة (التنطيط) ولصالح البعدي، حيث وصل نسبة التغير إلى (384.98%).

ويعزو الباحث هذا التقدم الحاصل في مهارة التحكم بالكرة (التنطيط) إلى البداية في الوحدة التدريبية التي كانت تعطى بالكرات حيث طابع الاحساس بالبداية وتوفر لكل لاعب كرة له زاد من التحكم من مهارة التنطيط، والارتياح العام للاعبين حيث مثل هذه المهارات تعطى واللاعب مرتاح وليس عنده اعباء بدنية، بالاضافة إلى تاثير البرنامج التدريبي المقترح المنفذ من قبلهم، وعامل التشويق واستثارة حماسهم أدى إلى هذا التطور الكبير في مهارة التحكم بالكرة (التنطيط). كما ان اتقان مثل هذه المهارة يستطيع اللاعب ان يتقدم في المهارات الاخرى حيث يتوقف اداء جميع المهارات على مدى اتقان اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها، وهذا ما اكده (محمود 2008). حيث اشار ان اتقان هذه المهارات يستطيع اللاعب ان يتقدم في المهارات الاخرى .

اما في إختبار دقة التصويب فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (0.8) إلى (1.8) وان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.76) ومستوى دلالة (0.01) وهذه القيمة تعتبر دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار دقة التصويب ولصالح البعدي. حيث وصل نسبة التغير إلى (116.27%).

ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود إلى التدريبات البسيطة والمركبة والتنافسية في هذا البرنامج المقترح وتوفر الادوات المساعدة في التدريب، واستخدام الاهداف الصغيرة، وكذلك تكرار مهارة دقة التصويب لعدد مرات اثناء التدريب، بالاضافة إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والتوجيه السليم من قبل المدرب لكيفية التصويب ادى إلى تطور مهارة التصويب وهذا ما اكده كتشك والبساطي (2000) على ان التصويب من المهارات التي يجب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة في النفس.

اما فيما يتعلق في إختبار مختار لدقة التمرير فقد انخفض المتوسط الحسابي الزمن من (14.4) ث إلى (13.1) ث وان قيمة ت بلغت (34.2) ومستوى دلالة (0.02) وهذه القيمة تعتبر دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار مختار لدقة التمرير من حيث الزمن ولصالح البعدي. حيث وصل نسبة التغير إلى (8.78%)

ويرى الباحث ان حصول تقدم طفيف يعود الى ان الإختبار مرتبط بدقة التهدف ايضا لان الدقة تحتاج إلى وقت، فلو تحسن الزمن في مثل هذا الإختبار لنخفضت عدد الاهداف ويرى الباحث ان هذا التقدم الطفيف من حيث الزمن وضع طبيعي في مثل هذه المرحلة العمرية.

اما من حيث عدد الاهداف فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (0.73) إلى (1.86) وان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,76) ومستوى دلالة (0.01) وهذه القيمة تعتبر دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في

إختبار مختار لدقة التمرير من حيث عدد الاهداف ولصالح البعدي. حيث وصل نسبة التغير إلى (146.57%)

ويعزو الباحث السبب في هذا التقدم إلى توفر الادوات والاهداف الصغيرة بالاضافة إلى فاعلية التمارين المركبة والتنافسية، وكذلك استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالاضافة إلى التقسيمات التي اعطيت حيث يوجد بها نسبة عالية من التمرير، وهذا مايشير اليه ابراهيم (1994) بان التمرير يعد الاكثر استخداما طوال زمن اللعب فاكثر من (80%) من الحالات التي يحصل فيها اللاعبين على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير.

الدراسة الحالية انفتحت مع كل من دراسة (ابو العمائم، 2004)، (الدياسطي،1996)، (صالح 1995)، (الشافعي، 1986)، (عبد الحفيظ، 1976)، (عبد البر، 1985)، (Haland et al، 2003) والتي اجمعت على ان البرامج التدريبية المنظمة وفق اسسس علمية تعمل على تطوير المستوى لدى افراد المجموعة التجريبية كما ان الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة (8) اسابيع يمكن ان يؤدي إلى تقدم وتحسن ايجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لكونه معتمداً على الاسس العلمية وفيه مراعاة للفروق الفردية، وتوزيع فترات التدريب، واستخدام الادوات والتمارين المركبة والتنافسية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي؟

اظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني من خلال الجدول رقم (7) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند افراد المجموعة الضابطة. حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة في جميع الإختبارات هي اقل من قيمة

(ت) الجدولية وان جميع مستوى الدلالة لجميع قيم الإختبارات هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة احصائيا.

ومن خلال استعراض جدول رقم (7) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لإختبار الجري في الكرة في خط متعرج فقد انخفض من (30.2) ث إلى (27.6) ث وان قيم (ت) المحسوبة بلغت (1.70) ومستوى الدلالة بلغ (0.100) وهذه القيمة تعتبر غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار الجري في الكرة في خط متعرج.

ويعزو الباحث إلى انه لا توجد فروق في هذه المهارة إلى التدريبات التقليدية، وعدم تركيز المدرب على استخدام القدم غير المميزة في التدريب وعدم وجود التجدد والاثارة في التمرينات .

اما فيما يتعلق في إختبار ركل الكرة لابعد مسافة ارتفع المتوسط الحسابي من (15.0) م إلى (17.0) م وان قيمة (ت) بلغت (-1.22) ومستوى الدلالة كانت (0.23) وهذه القيمة تعتبر غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار ركل الكرة لابعد مسافة.

ويعزو الباحث إلى انه لا توجد فروق في إختبار ركل الكرة لابعد مسافة إلى قلة التدريبات ذات الطابع التنافسي في استخدام مهارة ركل الكرة اثناء التقسيمة، وعدم استخدام القدم غير المميزة في اللعب.

اما في إختبار التحكم في الكرة (تنطيط) فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (3,2) مرة إلى (5.5) مرة وان قيمة (ت) المحسوبة قد وصلت إلى (-2.20) ومستوى الدلالة كانت (0.36) وهذه القيمة تعتبر غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار التحكم في الكرة (التنطيط).

ويعزو الباحث عدم التطور في هذه المهارة إلى الطرق التقليدية وعدم استخدام الكرات من قبل المدرب لتطوير الجانب المهاري للقدم غير المميزة في التنطيط،

وفي إختبار إختبار دقة التصويب على المرمى فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (0.80) إلى (1.60) وان قيمة (ت) قد وصلت إلى (-2.59) ومستوى الدلالة كانت (0.15) وهذه القيمة تعتبر غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار دقة التصويب على المرمى.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق في استخدام الطرق التقليدية في التدريب، وعدم تكرار التصويب في القدم غير المميزة، وتركيز اللاعبين عند تصويبهم على المرمى لكي يسجلوا اهدافاً مستخدمين القدم المميزة.

اما فيما يتعلق في إختبار مختار لدقة التمرير فمن حيث الزمن فقد انخفض المتوسط الحسابي من (14.3) ث إلى (12.9) وان قيمة ت بلغت (1.7) ومستوى الدلالة بلغت (0.64) وهذه القيمة تعتبر غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار مختار لدقة التمرير من حيث الزمن.

اما من حيث عدد الاهداف فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (1.06) إلى (1.26) وان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-0.59) ومستوى الدلالة كانت (0.05) وهذه القيمة تعتبر غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار مختار لدقة التمرير من حيث عدد الاهداف.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق من حيث الزمن ومن حيث عدد الاهداف في دقة التمرير إلى عدم استخدام التدريبات المركبة والتنافسية في استخدام القدم غير المميزة، وعدم استخدام الادوات في التدريب بالإضافة إلى البرنامج التقليدي المنفذ من قبل المجموعة الضابطة، واعتماد التدريبات التقليدية الروتينية، وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل، وعدم اعطاء حيز تدريبي للقدم غير المفضلة في

التدريبات بالإضافة إلى التمرينات الخالية من التجدد والاثارة مما يبعث على الملل، وعدم التقدم في الجانب المهاري للقدم غير المميزة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

ومن خلال عرض الجدول رقم (8) يتبين ان هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح افراد المجموعة التجريبية في جميع المهارات الاساسية قيد الدراسة، ما عدا إختبار مختار لدقة التمرير من حيث الزمن، ويرى الباحث ان هذا التطور ناتج عن تأثير البرنامج وذلك بسبب الانتظام والاستمرار في التدريب العلمي السليم.

ومن خلال استعراض جدول رقم (8) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لإختبار الجري المتعرج بالكرة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (23.7) ث فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (27.6) ث فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.73) ومستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التقدم الحاصل في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المنفذ من قبل المجموعة التجريبية باستخدام الادوات المساعدة كالاقماع والاعلام والتمارين التنافسية. وهذا ما قد اشار اليه (ابو طامع، 2007) ان التنويع وحسن استخدام الادوات المساعدة يساهم الى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم واتقان المهارات.

اما فيما يتعلق في إختبار ركل الكرة لابعد مسافة نلاحظ ان المتوسط الحسابي (20.39) م في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (17.52) م فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.5) ومستوى الدلالة (0.04) وهي اقل

من مستوى الدلالة (0,05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذه التطور إلى التعلم السليم لكيفة ركل الكرة فركل الكرة يكون اما للتصويب أو للتهديف أو للتشتيت، وكذلك لكثرة استخدام القدم غير المميزة اثناء الجو التنافسي في اللعب مما يضطر اللاعب إلى استخدام هذه المهارة.

ونلاحظ ان المتوسط الحسابي لإختبار التنطيط في القدم غير المميزة(مرة) في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (06. 19) مرة، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (5.53) مرة، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2. 82) ومستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح المنفذ من قبل المجموعة التجريبية بالاضافة إلى عامل التشويق وعدم الملل في التدريب من خلال كل لاعب معه كرة فانه يؤدي إلى الدافعية والانجاز بالاضافة إلى استئارة حماسهم.

الحسابي (86. 1) بلغ المتوسط اما فيما يتعلق في إختبار دقة التصويب في الإختبار البعدي للمجموعة فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (1.66) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.76) ومستوى الدلالة (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التطور إلى تأثير البرنامج واستخدام الادوات المساعدة في التدريب التي لها الأثر الفعال في تطوير دقة التهديف من الحركة ومن بين الشواخص واستخدام الاهداف الصغيرة، وكذلك تكرار التصويب لعدة مرات اثناء التدريب.

فيما يتعلق في إختبار مختار لدقة التمرير نلاحظ ان المتوسط الحسابي لإختبار مختار لدقة التمرير من حيث الزمن في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (12.9) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (12.9) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.16) ومستوى الدلالة (0.98) وهي اعلى من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي من حيث الزمن.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق الى ربط الإختبار بالاهداف والزمن، فلو كان الزمن قليل للإختبار لقلت الاهداف، لاننا هنا نتحدث عن الدقة في التمرير ودقة التمرير تحتاج إلى وقت نوعاً ما، فيرى الباحث ان النتيجة طبيعية في مثل هذه الإختبارات وهو إختبار مختار لدقة التمرير.

اما فيما يتعلق في إختبار مختار لدقة التمرير من حيث عدد الاهداف في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (1.80) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (1.26) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.76) ومستوى الدلالة (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح التجريبية.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التمارين المركبة والتنافسية بكثرة في هذه المهارة وتوفر الادوات واتباع البرنامج التدريبي المقترح .

وبعد هذه العرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها يتبين لنا ان البرنامج التدريبي المقترح قد احدث تقدماً شاملاً لدى ناشئي كرة القدم فئة تحت سن (13) سنة في المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج ، ركل الكرة لابعد مسافة، التنطيط بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير).

ويتضح مما سبق ان الهدف الرئيسي من الدراسة قد تحقق، وتم التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الاساسية للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم.

كما اظهرت النتائج الجدولية لبيانات الدراسة التقدم الملحوظ لدى افراد المجموعة التجريبية ، وتميزهم على المجموعة الضابطة في معظم متغيرات الدراسة ، وهذا مؤشر حقيقي على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي :

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية اسابيع، وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية، له تاثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لابعد مسافة، تنطيط الكرة ، دقة التصويب ، دقة التمرير .

2. اظهرت الدراسة ان نتائج الإختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الإختبارات البعدية، وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذات فاعلية في تنمية وتطوير المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.

3. اظهرت الدراسة ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لابعد مسافة، تنطيط الكرة، دقة التصويب، دقة التمرير من حيث عدد الاهداف، الا ان إختبار دقة التمرير لم يحدث تحسن من حيث الزمن.

4. ظهور تطور في مستوى اداء اللاعبين في مختلف المهارات الاساسية الجري بالكرة في خط متعرج، تنطيط الكرة، ركل الكرة لابعد مسافة، دقة التصويب، دقة التمرير لدى المجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الاتية :

1. استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميّزة في المراحل العمرية المبكرة.
2. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى المهاري للاعبين.
3. ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم خاصة بتدريب الطرفين حرصا على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف لآخر.
4. الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية وعدم اهمالها حتى بعد اتقانها للقدم غير المميّزة وخاصة في تدريب الناشئين.
5. ضرورة الاهتمام بالإختبارات المهارية قبل واثناء وبعد تنفيذ اي برنامج.
6. اجراء بحوث مماثلة لبقية الالعاب الاخرى عند تعلم المهارات الفنية.
7. تزويد الاتحاد الفلسطيني بكرة القدم بنتائج هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين.
8. تزويد مدربي كرة القدم بنتائج هذه الدراسة لتكون عوناً لهم يساهم بالارتقاء بمستوى لاعبينا.
9. اجراء دراسات حول انتقال أثر التدريب من القدم غير المدربة إلى القدم المميّزة.
10. ان يتولى العمل في المراحل السنوية الصغيرة مدربون مؤهلون علمياً وعملياً.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ابراهيم، مفتي.(1994) الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة .
- ابو العمايم، احمد، بسيوني، احمد.(2004). تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية.
- ابو العينين، محمود، وابراهيم، مفتي. (1985). تخطيط برامج الإعداد البدني للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- ابو رميلة، عزمي. (1999). مدرسة كرة القدم ،مطبعة المعرف، القدس .
- ابو عبدة ، حسن، السيد .(1998). الإعداد المهاري في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ابو عبدة، حسن، السيد.(2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، ط1، الاسكندرية : مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،مصر .
- البشتاوي، مهند، الخواجا، احمد .(2005). مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل : عمان.
- بطارسة، صالح.(1992). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشئ كرة اليد في الاردن . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- ابو طامع، بهجت وحمدان بسام .(2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) مجلد (24)، عدد(10). نابلس. فلسطين.

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

البياتي، ماهر، ويوسف فارس. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساية بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية 13(1) 259. جامعة حلوان.

حسن، هاشم . (2008). التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (7_10) سنوات في المدارس الرياضية بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة .

حسن، هاشم ياسر (2011). تحمل الأداء للاعبي كرة ، ط1 ، عمان : مكتبة المجتمع العربي الاردن.

الخشاب واخرون زهير (1988) كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل

الدياسطي، وائل، عصام الدين. (1996). "تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على اداء مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة." رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان،القاهرة. .

رون كرينورد واخرون (1989) الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، ص98، ترجمة وليد طبرة، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، بغداد

سعد الله، فرات جابر ، والزهاوي، هه فال خورشيد .(2011). التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط1، عمان : دار دجلة الاردن .سعيد للطباعة ، الاسكندرية .

السيد زهران (2008) المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية

الشافعي، مدحت، محمود. (1986). انتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلى اليد غير المدربة في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ،الزقازيق.

شحاته، محمد، ويريقع، محمد (1995). دليل القياسات الجسمية للاختبارات الاداء الحركي، منشأة المعارف، الاسكندرية.

شعلان ابراهيم(2009)، كرة القدم للبراعم والاشبال (9_12سنة)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

شعلان، ابراهيم، والعفيفي، محمد، (2001)، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر : مصر الجديدة ، القاهرة.

اشرف،محمد، مصطفى، صالح، (1995). " تحديد اليد ذات التأثير الاكبر على انتقال أثر تعلم مهارة المحاوراه لمرحلة ما قبل الدراسة في كرة السلة. " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.

صالح، محمد، و ابراهيم، مفتي. (1985). الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر .

الصفار، سامي .(1981). كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب الصف الثامن، كلية التربية الرياضية، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل .

عبد البر، فوقية، حسن. (1985). "أثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليد المدربة على الارسال في كرة الطائرة . " المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية، 7/3 يناير.

عبد الجواد،حسن.(1988). كرة القدم، ط6، دار العلم للملايين، بيروت.

عبد الحفيظ ،وفاء، صلاح الدين. (1976). "أثر تدريب اليد غير المدربة في تقدم كفاءة اليد المتدربة في كرة السلة." رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة..

عبد الخالق، عصام .(1987). التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات، ط 3 ، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية . العربي ، القاهرة.

علاوي ، محمد.(1972). علم التدريب الرياضي ، ط3 ، دار المعارف القاهرة .

كشك ،محمد، والبساطي ،امر الله.(2000). اسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم
(ناشئين_ كبار)

كماش، يوسف لازم.(1999). المهارات الاساسية في كرة القدم (تعليم_ تدريب)، دار الخليج،
عمان .

كونزة ،الفرد .(1988). كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان حسن، دار الكتب للطباعة،
الموصل.

المتولي، موفق مجيد. (2000). الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة
والنشر، عمان.

محمد، شعبان ابراهيم.(1984) ، بناء مجموعة إختبارات لقياس بعض المهارات الاساسية

محمدي، ممدوح، ومحمود، محمد (1988) الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة
القدم، دار الفكر العربي .

محمود، موفق اسعد.(2008). التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان

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

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

مختار، حنفي .(1993). الإختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ،دار الفكر العربي، القاهرة

مختار، حنفي.(1992). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .

مختار، حنفي .(1977). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر .

مختار، حنفي.(1971). التدريب الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة .

المنذلاوي، قاسم، ومحجوب وجيه.(1982). المدخل في علم التدريب الرياضي، ط1، مطبعة جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

هرغود وبيبلر، وكلاس ديتراب، كرة القدم، مترجم المعهد العالي الالمانى للتربية الرياضية، لا ليرغام.

هيوز، جارلس، (1990). كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولى، الموصل : مطبعة التعليم العالي.

الوحش، محمد، وابراهيم مفتي.(1994). اساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة

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

ثانياً : المراجع الاجنبية :

Barbara L. Warren and Melissa Abellanida (2011): "**Bilateral Strength Testing In Dominant And Non-Dominant Plant Leg In Soccer Players**", Portuguese Journal of Sport Sciences 11 (Supl. 2), 2011.

Borge, et al .2002 .**Biomechanical Differences in soccer Kicking with Preferred and the Non - Preferred Leg.** Mot. Ski. 55(1) :20-25.

Caprancia L Gama, G, Fanton F, Tessitore A, Figra F, (1992): **force and power of preferred and non – prefred leg in young soccer players,**", the journal of sports medicine and physical fitness, 32(4) 358-63.

Collins, N., McGinley, S., Carruth, D., Hale, B., & Knight, A. (2011). **Assessment of Football Player Ankle Joint Motion During Vertical Step Down Movement. Proceedings of 2011 Annual Meeting of the**

Southeast Chapter of the American College of Sports Medicine.
Greenville, SC.

Cornelis Jo de Ruiter Æ Alex de Korte Æ Sander Schreven Æ Arnold de Haan (2009): "**Leg dominance in relation to fast isometric torque production and squat jump height**", *Eur J Appl Physiol* (2010) 108:247–255.

Haaland E., Hoff j.(2003): "**non-dominant leg training improves the bilateral motor performance of soccer players**", *Scandinavian Journal of Sports Medicine*, Norway .

Ksaren McCreesh, Sinead Egan Ultrasound measurement of the size of the anterior tibial and leg, dominance <http://www.smartjournal.com/content/3/1/18>.

Michaela Gstttner, Andreas Neher, Arne Scholtz, Martin Millonig, Sandra Lembert, and Christian Raschner(2009): "Balance Ability and Muscle Response of the Preferred and Nonpreferred Leg in Soccer Players", *Motor Control*, 2009, 13, 218-231.

Trimby Robim(1975) : your Book of Soccer ,Faber and ,Fber, lodon.

Wade, d, and S . younker . soccer : coaching to learn . London : asperse and Co , 1976.

الملاحق

ملحق رقم (1)

البرنامج التدريبي المقترح

البرنامج التدريبي المقترح للاداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (11 _ 13) سنة

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم، حيث سيتم التركيز على القدم غير المميزة وسيكون التدريب بنسبة 1:2 للقدم غيرالمميزة.

معايير اختيار البرنامج :

في ضوء الاهداف التي حددها الباحث للبرنامج التدريبي للتطوير القدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية يقترح الباحث المعايير التالية :

1. يسهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير القدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم من حيث التمير والتصويب والمرأوغة والجري والاحساس بالكرة والسيطرة على الكرة وركل الكرة. والضربات المباشرة وغير المباشرة والركلة الركنية .
2. ان تتلاءم محتويات البرنامج التدريبي المقترح مع الخصائص البدنية والحركية للناشئين بسن (11 _ 13) سنة .
3. ان تأخذ بعين الاعتبار الادوات والامكانات المتاحة .
4. ان تتنوع محتويات البرنامج وتتسم بالمرونة في التنفيذ مما يسهل تطبيق البرنامج .
5. مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .

طرق التدريب المستخدمة

* سيتم استخدام طريقة التدريب باستخدام المحطات لشدات مختلفة.

التوزيع الزمني للتنفيذ البرنامج :

سيتم توزيع البرنامج التدريبي لمدة شهرين بواقع (8 اسابيع) .ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع.

_ حدد(24) وحدة تدريبية خلال شهرين .

_ حدد (3) وحدات تدريبية في الاسبوع .

_ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة تشمل الاحماء والجزء الختامي .

_ زمن فترة الاحماء (20) دقيقة مع التعليمات والارشادات .

_ تم تحديد(35) دقيقة لتطبيق البرنامج المهاري المقترح.

_ تم تحديد(25) دقيقة في كل وحدة تدريبية للعب وتطبيق المهارات من خلال الجو التنافسي.

_ زمن الجزء الختامي في نهاية الوحدة التدريبية (10) دقائق.

_ سيتم استخدام (5) دوائر تدريبية لتطبيق البرنامج المقترح :

دائرة رقم (1) الاحساس بالكرة والجري .

دائرة رقم (2) دائرة التمرير .

دائرة رقم (3) دائرة السيطرة على الكرة .

دائرة رقم (4) دائرة المرأوغة .

دائرة رقم (5) دائرة التصويب .

الجدول رقم (1)

الجدول الزمني لتوزيع دوائر التدريب المستخدمة في البرنامج

الدوائر التدريبية	الايام	الاسبوع	الشهر
3، 2، 1	سبت، اثنين، اربعاء	الأول	الأول
1، 5، 4	سبت، اثنين، اربعاء	الثاني	
4، 3، 2	سبت، اثنين، اربعاء	الثالث	
2، 1، 5	سبت، اثنين، اربعاء	الرابع	
3، 2، 1	سبت، اثنين، اربعاء	الأول	الثاني
1، 5، 4	سبت، اثنين، اربعاء	الثاني	
4، 3، 2	سبت، اثنين، اربعاء	الثالث	
2، 1، 5	سبت، اثنين، اربعاء	الرابع	

محتويات دائرة رقم (1) دائرة الاحساس والجري بالكرة

الشدة	مجموع فترات الراحة	مجموع زمن الأداء	تكرار عدد	فترة الراحة	زمن الأداء		التمرينات المستخدمة في الدائرة التدريبية	مكونات الدائرة
					مميزة	غير مميزة		
%60_50	د1	د5	1	د1	د2	د3	1. رفع الكرة على الارض بالقدم ثم السيطرة عليها كل لاعب معه كرة	الاحساس والجري بالكرة
%70_60	د2	د3	1	د2	د1	د2	2. الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي تقسيم (15) لاعب إلى (5) مجموعات كل مجموعة (3) لاعبين معهم كرة يجري اللاعب بالكرة مسافة (25) م ويسلمها لزميله ويقف محل زميله ثم يقوم اللاعب بالجري ويسلمها للاعب الاخر وهكذا يحتسب زمن الأداء الكلي للمجموعة	
%70_60	د2	د3	1	د2	د1	د2	3. الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي تقسيم (15) لاعب إلى (5) مجموعات كل مجموعة (3) لاعبين معهم كرة يجري اللاعب بالكرة مسافة (25) م ويسلمها لزميله ويقف محل زميله ثم يقوم اللاعب بالجري ويسلمها للاعب الاخر وهكذا يحتسب زمن الأداء الكلي للمجموعة	
%70_60	د2	د3	1	د2	د1	د2	4. الجري بالكرة في مسار متعرج يتبع خطوات تمرين (2 و3) يحتسب زمن الأداء الكلي للمجموعة	
%80_70	د3	د3	1	د3	د1	د2	5. الجري بالكرة والدوران حول نفسه ثم الاستمرار في الجري ثم التكرار مع زيادة السرعة يحتسب زمن الأداء الكلي للمجموعة	
%90_80	د6	د3	1	د6	د1	د2	6. الجري بالكرة بسرعة متدرجة للوصول باقصى سرعة	
	د16	د20					المجموع الكلي للدائرة (36) دقيقة	

محتويات دائرة رقم (2) دائرة التمرير

الشدة	مجموع فترات الراحة	مجموع زمن الأداء	تكرار عدد	فترة الراحة	زمن الأداء		التمرينات المستخدمة في الدائرة التدريبية	الدائرة
					مميزة	غير مميزة		
%70_60	د2	د2	2	د1	د20	د40	1. التمرير بين زميلين من الجري تكون التمريرة قطرية مائلة جري حول الملعب	التمرير
%70_60	د2	د6	2	د1	د1	د2	2. مثلث و(6) لاعبين كل(2) على قمع يقوم اللاعب في المجموعة الأولى بتمرير الكرة إلى اللاعب في المجموعة الثانية ثم يركض ليقف في ي اخر المجموعة الثانية وهكذا يؤدي التمرير مع التاكيد على ضرب الكرة مرة بداخل القدم ومرة بخارج القدم وكذلك تغيير المراكز	
%70_60	د2	د6	2	د1	د1	د2	3. تمرير بين لاعبين مع وجود مانع والتاكيد على تمرير الكرة من فوق المانع	
%70_60	د2	د4	2	د1	د40	د1،20	4. (6) لاعبين يقفون على شكل دائرة قطرها (20_15)م ويشكلون مجموعتين كل مجموعة من 3 لاعبين يؤدون تمريرة الكرة المنخفضة والعالية فيما بينهم	
%80_70	د4	د2	2	د2	د20	د40	5. (4) لاعبين يقفون على شكل مربع (5×5م) اللاعب رقم(1)معه كرة واللاعب رقم (2) معه كرة يقوم اللاعبان بنفس التوقيت بتمرير الكرة إلى اللاعبان(3) و(4) واللاعبان يمرران الكرة إلى (1و2) ثم يتبادلان(3و4)مع بعضهم	
%80_70	د4	د2	2	د2	د20	د40	6. التمرير بين زميلين المسافة بينهما (10_ 15 م) بعد اداء التمرير يجري اللاعب ويلف حول القمع الذي خلفه ويوجد قمعين ايضا في المنتصف بعرض(2) م	
	د16	د22					المجموع الكلي للدائرة (38) دقيقة	

محتويات دائرة رقم (3) دائرة السيطرة على الكرة

الشدة	مجموع فترات الراحة	مجموع زمن الأداء	تكرار عدد	فترة الراحة	زمن الأداء		التمرينات المستخدمة في الدائرة التدريبية	مكونات الدائرة
					مميزة	غير مميزة		
%60_50	د2	د2	4	30ث	10ث	20ث	1. كل اثنين معهم كرة والمسافة بينهما (3)م يقوم اللاعب برمي الكرة إلى زميله بحيث يقوم اللاعب بكنم الكرة باسفل القدم وارجاعها للاعب .	السيطرة على الكرة
%70_60	د4	د4	4	1د	20	40ث	2. مثلث طول ضلعه(10)م يقف(4) لاعبين على رأس مثلث بحيث يقف اللاعب (2) خلف اللاعب(1) يقوم اللاعب(1) بالجري بالكرة وتمريها إلى اللاعب رقم(3) الذي يسيطر عليها بباطن القدم وفي نفس الوقت يركض اللاعب(1) ليقف مكان اللاعب(3) ثم يجري ويمرر اللاعب رقم(3) الكرة للي اللاعب رقم (4) ويركض ليقف مكانه وهكذا	
%80_70	د6	د3	6	1د	10ث	20ث	3. (3) لاعبين يقوم اللاعب رقم (1) برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم(2) الذي يسيطر عليها بفخذه ثم يرجعها ويكرر اللاعب رقم(2) التمرين مع اللاعب رقم(3) وتكون المسافة 10م (تكرار عدد 6 للجميع ل3 لاعبين)	
%80_70	د6	د3	6	1د	10ث	20ث	4. (3) لاعبين يقوم اللاعب رقم (1)برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم (2) الذي يمتص الكرة بباطن القدم ثم يرجعها ويكرر اللاعب رقم (2)التمرين مع اللاعب رقم(3) وتكون المسافة 10م	
%80_70	د6	د3	6	1د	10ث	20ث	5. (3) لاعبين يقوم اللاعب رقم(1)برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم(2)الذي يمتص الكرة بوجه القدم الامامي ثم يرجعها ويكرر اللاعب رقم (2) التمرين مع اللاعب رقم(3) وتكون المسافة 10م	
	د24	د15					المجموع الكلي للدائرة (39) دقيقة	

محتويات دائرة رقم (4) دائرة المروعة

الشدة	مجموع فترات الراحة	مجموع زمن الأداء	تكرار عدد	فترة الراحة	زمن الأداء		التمرينات المستخدمة في الدائرة التدريبية	مكونات الدائرة
					مميزة	غير مميزة		
%80_70	د4	د2	4	د1	د10	د20	1. (6) لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة (10× 10) م يحاول كل لاعب التحرك بالكرة دون ان يلمس اي لاعب الاخر	المروعة
%90_80	د2	د10	2	د1	د2	د3	2. جري بالكرة في خط متعرج بين الارتفاع كل (4) لاعبين معهم كرة المسافة (25) م يقوم اللاعب رقم (1) بالجري بالكرة ثم يسلمها لزميله الذي في الجهة المقابلة للاعب رقم (3) ثم يعود (3) ويسلمها للاعب رقم (2) وهكذا يحتسب زمن الأداء الكلي للمجموعة	
%90_80	د2	د1	2	د1	د10	د20	3. الجري بالكرة حول دائرة المنتصف (10) م كل لاعب معه كرة يقسم ال (15) لاعب إلى قسمين	
%90_80	د2	د1	2	د1	د10	د20	4. الجري بالكرة مع النظر إلى اشارة المدرب	
%90_80	د2	د10	2	د1	د2	د3	5. (4) قاطرات يتكون كل قاطرة من (4) لاعبين تكون المسافة بينهما (15) م يقوم اللاعب من القاطرة الأولى بالجري بالكرة وفي المقابل يقوم اللاعب من القاطرة الثانية بالجري اتجاه اللاعب الذي معه الكرة يقوم اللاعب بمروغته واعطاء الكرة للاعب الذي في القاطرة الثانية ليصف خلف القاطرة الثانية واللاعب الاخر يذهب إلى القاطرة الأولى وهكذا يحتسب زمن الأداء الكلي	
	د12	د24					المجموع الكلي للدائرة (36) دقيقة	

محتويات دائرة رقم (5) دائرة التصويب

الشدة	مجموع فترات الراحة	مجموع زمن الأداء	تكرار عدد	فترة الراحة	زمن الأداء		التمرينات المستخدمة في الدائرة التدريبية	مكونات الدائرة
					مميزة	غير مميزة		
%90_80	د1	د5	1	د1	د2	د3	1. كل لاعب معه كرة يجري اللاعب بالكرة بين قمعين ثم التصويب على الهدف يقسم ال(15) لاعب إلى مجموعتين كل مجموعة على هدف يحتسب زمن الأداء الكلي	التصويب
%90_80	د1	د5	1		د2	د3	2. حارس المرمى يرمي الكرة إلى اللاعب الذي يقف على حدود خط ال(18) يصوب اللاعب على المرمى	
%90_80	د1	د5	1	د1	د2	د3	3. يقوم المدرب برمي الكرة إلى اللاعب المتقدم نحو الهدف يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة ليضربها بقدمه إلى الهدف	
%90_80	د1	د6	1	د1	2،30	د3،30	4. يجري اللاعب رقم (1) بالكرة إلى خط المرمى ثم يلعب الكرة للخلف إلى اللاعب رقم (2) الذي يركض باتجاه الكرة ويصوبها مباشرة إلى الهدف	
%90_80	د1	د9	1	د1	د3	د6	5. ثلاث قاطرات (أ ب ج) خلف خط منتصف الملعب يمرر (أ) الكرة قطرية بقوة ارضية إلى (ب) ويجري خلف الكرة يمرر ب الكرة بنفس الطريقة إلى (ج) ويجري خلف الكرة يمررها إلى (أ) الذي يصوب مباشرة يحتسب زمن الأداء الكلي للمجموعة.	
	د5	د30					المجموع الكلي للدائرة (35) دقيقة	

عينة الدراسة التجريبية



المجموعة التجريبية

عينة الدراسة الضابطة



المجموعة الضابطة

ملحق رقم (2)

الإختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

الرقم	الإختبارات المهارية	وحدة القياس
1	إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	زمن/ ث
2	إختبار ركل الكرة لمسافة	متر
3	إختبارات تنطيط الكرة في الهواء بالكرة	مرة
4	إختبار التصويب على المرمى	اهداف
5	إختبار مختار لدقة التمرير	زمن/ ث واهداف

ملحق رقم (3)

عدد اللاعبين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لمواليد 2000_9919م

الجمعية الفلسطينية لكرة القدم
Palestine Football Association
Al-Beirah - Palestine

الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم
البيرة - فلسطين

التاريخ : 2012/8/26

الأخ الدكتور وليد خنفر حفظه الله ورعاه ،
عميد كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح ،
تحية طيبة وبعد... .
الموضوع : كتابكم بخصوص مهمة الباحث عادل الفران .
يهدىكم الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم أطيب التحيات..وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه
نفيدكم علماً بأن العدد الرسمي المقيد في سجلات دائرة الأندية وشؤون اللاعبين لفتني
2000_1999 هو 523 لاعب .
وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير
مدير دائرة الأندية وشؤون اللاعبين
علي جبريل
٥٠١١/٨/٢٦

راه الله - ص.ب. : ٤٢٧٢٢ - هاتف: ٠٢-٢٩٥٩١٠٢/٢/٤ - فاكس: ٠٢-٢٩٥٩١٠١
e-mail : info@pfa.ps www.pfa.ps

ملحق رقم (4)

اسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المساعد	الدرجة العلمية	مكان عملهم
احمد ابو كشك	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة ابو ديس	استاذ جنوب نابلس
خالد سويدان	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة النجاح الوطنية	استاذ جنوب نابلس
درويش ابوليل	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة النجاح الوطنية	مدرب براعم عسكر
محمد ترتير	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة النجاح الوطنية	مدرب اشبال عسكر

ملحق رقم (5)

اسماء المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم

المحكم	الرتب العلمية	التخصص	مكان العمل
أ . د عبد الناصر القدومي	استاذ	فسيولوجيا في التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
د . وليد خنفر	استاذ مشارك	مناهج واساليب تدريس التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
د . صبحي نمر	استاذ مشارك	قياس وتقييم في التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
د . بدر دويكات	استاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة النجاح الوطنية
د . محمود الاطرش	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
أ . سليمان العمدة	مدرس	كرة القدم	جامعة النجاح الوطنية
د . بهجت ابو طامع	استاذ مشارك	التعلم الحركي والقياس	جامعة فلسطين التقنية خضوري
د . ثابت اشتيوي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة فلسطين التقنية خضوري
د . جمال ابو بشارة	استاذ مساعد	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية خضوري
د . عبد السلام حمارشة	استاذ مساعد	اعادة تاهيل عضوي فيزيائي	جامعة القدس ابو ديس
د . احمد الخواجا	استاذ مساعد	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة القدس ابو ديس
د . مازن الخطيب	استاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة القدس ابو ديس
د . خالد ملوح	استاذ مساعد	الإعداد البدني في كرة القدم	جامعة بير زيت

ملحق (6)

يوضح الإختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الإختبارات المهارية المقترحة

الاخ الدكتور المحترم

تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحث باجراء دراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم" وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الإختبارات المهارية المرشحة من قبل الباحث، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال . نرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على الإختبارات المرشحة بعناية وابداء ملاحظاتكم حول ملائمة هذه الإختبارات للدراسة وهذا بدوره سيسهم باصدار حكم دقيق وموضوعي على الإختبارات كما يرجى ابداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح اي تعديل على الإختبارات المهارية واقتراح اي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع الاحترام والتقدير

الباحث

عادل الفران

ملحق رقم (6)

الإختبارات المهارية المرشحة من قبل الباحث لاعضاء لجنة التحكيم

ملاحظات	غير ملائم	ملائم	الهدف من الإختبار	الإختبارات المهارية	
			قياس دقة التمريرة القصيرة قياس دقة التمريرة المتوسطة قياس دقة التمرير الكرة في اسرع اداء	إختبارات التمرير 1_ التمريرة القصيرة (8) م 2_ التمريرة المتوسطة (20)م 3_ إختبار مختار لدقة التمرير	1
			قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى قياس دقة تصويب اللاعب على الحائط. قياس مقدرة اللاعب على التصويب من اماكن مختلفة حول منطقة الجزاء	إختبارات التصويب 1_ التصويب على المرمى 2_ إختبار دقة التصويب على الحائط 3_ التصويب من اماكن مختلفة	2
			قياس الرشاقة مع الكرة والتحكم بالكرة اثناء الجري قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة مع تغير وضع الجسم وقياس الرشاقة مع الكرة قياس مقدرة اللاعب على المراوغة	إختبارات المراوغة 1_ الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم 2_ الجري على شكل (8) باستخدام الكرة 3_ التمويه والخداع بالكرة	3
			قياس القدرة على التحكم بالكرة في جميع اجزاء الجسم قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها قياس القدرة على التحكم بالكرة لابعد مسافة	إختبارات الاحساس بالكرة 1_ تنطيط الكرة في الهواء 2_ التنطيط بالكرة 3_ التنطيط بالكرة لابعد مسافة	4
			قياس مهارة ركل الكرة وقياس القدرة على ركل الكرة قياس مهارة ركل الكرة وقياس القدرة على ركل الكرة دقة الأداء للركلة الركنية نصف العالية شبه المستقيمة	إختبار ركل الكرة 1_ إختبار ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى 2_ ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى 3_ إختبار الركلة الركنية	5

ملحق رقم (7)

يوضح الإختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكم

الهدف من الإختبار	الإختبارات المهارية	
قياس دقة التمرير الكرة في اسرع اداء	إختبار مختار لدقة التمرير	1
قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى	إختبار التصويب على المرمى	2
قياس الرشاقة مع الكرة والتحكم بالكرة اثناء الجري .	إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	3
قياس القدرة على التحكم بالكرة في جميع اجزاء الجسم	إختبارات تنطيط الكرة في الهواء بالمرّة	4
قياس مهارة ركل الكرة وقياس القدرة على ركل الكرة	إختبار ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	5

الإختبارات المهارية

1_ إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

الهدف من الإختبار: الجري السريع بالكرة قياس الرشاقة مع الكرة والتحكم بها.

الادوات المستخدمة : (10) قوائم، كرة قدم، ساعة ايقاف الملعب توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم واخر (2) م والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) م ايضا طريقة الأداء يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب بالكرة بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى اخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

التسجيل : يحتسب للاعب الزمن لاقرب ثانية من لحظة اعطائه اشارة البدء حتى عودته إلى خط البداية مرة اخرى، عقوبة ثانية واحدة لضرب القائم من اسفل لكل مرة. (ابراهيم، 1994)



2- ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى

الهدف : قياس مهارة ركل الكرة وقياس القدرة على ركل الكرة

الادوات ملعب كرة قدم كرة قدم شريط قياس بالمتر لاقرب سم

اجراءات الإختبار

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى.

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

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعتها الكرة في نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة

ملامستها للارض يعطى للاعب ثلاث محاولات ،يمنح اللاعب ثلاث محاولات يسجل افضلها.

(شحاته،ويريقع، 1995)



3 - إختبار تنطيط الكرة (بالمرّة)

هدف الإختبار : قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم بها .

الملعب والادوات : كرة قدم دائرة نصف قطرها (3) متر.

اجراءات الإختبار : يقف اللاعب في مركز الدائرة بالكرة وعندما تعطى له اشارة البدء يرفع الكرة عن الارض ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة بالقدمينى أو بقدم واحدة فقط يؤدي اللاعب محأولتين .

طريقة التسجيل :

- يسجل للاعب عدد مرات التنطيط من قبل المشرف على الإختبار والتي تبدأ برفع الكرة من

قبل اللاعب وتنتهي عندما تلمس الكرة الارض. (ابراهيم، 1994)



4_ إختبار التصويب على المرمى

هدف الإختبار: قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى

الملعب والادوات : منطقة الجزاء يقسم المرمى إلى (5) اقسام متساوية بواسطة شرائط تصوب (5) كرات من على خط منطقة الجزاء

طريقة اداء الإختبار: يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحدد حيث يعطي كل قسم من

المرمى رقما بحيث تصوب الكرة الأولى على القسم رقم (1) ثم الكرة الثانية على رقم (2)، وهكذا

التسجيل : تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم الغير مصوب نحوه.



5_ إختبار مختار لدقة التمرير

الغرض من الإختبار : قياس دقة تمرير الكرة في اسرع اداء.

الملعب والادوات : مربع طول ضلعه (6) م يوضع قائم عليه علم في مركز المربع توضع كرة

على بعد 1,5م من ركن المربع من كلا جانبيه يوضع مرمى اتساعه 1م على بعد(10) م من منتصف كل ضلع من اضلاع المربع صافرة .

طريقة اداء الإختبار :

يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع بعد سماع الصافرة يجري اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى بالقدم اليمنى ثم يجري إلى الكرة مثلتها في الاضلاع الثلاثة من المربع وبعد ركل الكرة اليسرى الاخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في اداء ركل باقي الكرات ثم الجري بعد لعب اخر كرة للمس القائم في مركز المربع.

التسجيل : يحسب اللاعب زمن الأداء وعدد الاهداف التي سجلها. (مختار ، 1993).



An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of prposed Training Program on the Development of
Technical Performance for non-Dominant Leg Among Soccer
Beginners in the West Bank**

By

Adel Atiyeh Mohammed Al-Farran

Supervised

prof. Imad Saleh Abdel-Haq

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

2012

**The Effect of proposed Training Program on the Development of
Technical Performance for non-Dominant Leg Among Soccer
Beginners in the West Bank**

By

Adel Atiyeh Mohammed Al-Farran

Supervised

prof. Imad Saleh Abdel-Haq

Abstract

This study aims to identify the proposed training program impact on skill based performance for thw non practicing (none used) foot for football beginners in the West Bank. The study targeted 30 beginners under the age of 13 whom were divided into two groups:trial group.Theb trial group undertook the proposed training program while the control group undertook the traditional one.

The researcher utilized the trial methodology for suiting the nature of the syudy and achieving the targeted goals. Five skill based tests were conducted before implementing the proposed training program. The results were concluded through befor/ after approach. SPSS application was used to analyze data. After processing the data it has been shown that the proposed training program has appositive impact on developing the skill based variables as the trial group over exceeded the control group in all skills variables (running with the ball,ball control, accuracy of shooting and accuracy of passing) these results doesn't include the accuracy of passing in term of timing as the results show(-19.49%),ball kicking (47.46%),ball control (384.98%) accuracy of shooting(116.27%)passing in terms of timing (-8.78%) and passing in terms of numbers of goals (146.57%).

The researcher recommends the proposed training program for beginners from early age categories as well as advices the couch and trainers to concentrate on training players' feet, develop basic skills for beginners