



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد

محمد صابر سليمان علي

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

الإشراف

دكتور

مصطفى عبدالله عبد المقصود

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية
الرياضية جامعة بنها

دكتور

ياسر محفوظ الجوهري

أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية
الرياضية جامعة بنها

دكتور

محمد سعيد مصلى

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية
الرياضية جامعة بنها

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(سورة البقرة: الآية ٣٢)

مدنية

قرار لجنة المناقشة والحكم



قرار لجنة المناقشة و الحكم

في البحث المقدم من الباحث / محمد صابر سليمان علي - بعنوان :
«تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات
البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم»

إنه في يوم «الخميس» الموافق ١٧/٠٨/٢٠٢٣م وفي مبني كلية التربية الرياضية -
جامعة بنها ، اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية
بتاريخ ١٥/٦/٢٠٢٣م ، ومن الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات
العليا والبحوث بتاريخ ١١/٧/٢٠٢٣م ، والمشكلت من السادة :

| | | |
|--------------|--|--------------------------------|
| مشرفا ورئيسا | استاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها | أ.د/ياسر محفوظ الجوهري |
| مناقشا | استاذ كرة القدم المتفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات | أ.د/محمود حسن الحوفي |
| مناقشا | استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها | أ.م.د/محمد محمود مصلحي |
| مشرفا | استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها | أ.م.د/مصطفى عبد الله عبدالقصور |
| مشرفا | استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها | أ.م.د/محمد سعيد مصلحي |

وقد ناقشت اللجنة الباحث علناً في البحث المقدم منه ، وبعد المناقشة خلت اللجنة
للمداولت واقرحت (قبول الرسائل) و (منح) الباحث/ محمد صابر سليمان علي
درجة « دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية » شعبة « التدريب الرياضي » .

التوقيع

أعضاء لجنة الحكم

« » أ.د/ياسر محفوظ الجوهري
« » أ.د/محمود حسن الحوفي
« » أ.م.د/محمد محمود مصلحي
« » أ.م.د/مصطفى عبد الله عبدالقصور
« » أ.م.د/محمد سعيد مصلحي

عميد الكلية

وكيل الكلية
لشئون الدراسات العليا والبحوث

« أ.د / أسامة صلاح فؤاد »

« أ.د / تامر جمال عرفه »



الشكر والتقدير

الحمد لله الذي تواضع كل شي لعظمته والحمد لله الذي استسلم كل شي لقدرته والحمد لله الذي ذل كل شي لعزته والحمد لله الذي خضع كل شي لملكه.

واصلني واسلم على نبينا وعظيمنا ومعلمنا محمد صلى الله عليه وسلم الرحمة المهداة والنعمة المزداه والسراج المنير صلى الله عليك يا رسول الله ، إذ لا يسع الباحث إلا الشكر لله عز وجل معترفا بقدرته وعطائه الذي لا حدود له داعيا الله أن يعلمنا ما ينفعنا وينفعنا بما علمنا

يتقدم الباحث عرفانا بالجميل وبجزيل الشكر للأستاذ الدكتور/ ياسر محفوظ الجوهري أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ، الذي أعطى فأفاض العطاء ومد الباحث السبل القويمة للبحث العلمي ، ولما قدمه لي من نصح وإرشاد وتوجيه منذ أن كان هذا البحث فكره إلى أن صار واقعا ملموسا على شاكلته تلك .

كما يتقدم الباحث بعظيم الامتنان والشكر للأستاذ الدكتور/ مصطفى عبدالله عبدالمقصود أستاذ مساعد دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ، الذي أعطى فأفاض العطاء ومد الباحث السبل القويمة للبحث العلمي ، ولما قدمه لي من نصح وإرشاد وتوجيه منذ أن كان هذا البحث فكره إلى أن صار واقعا ملموسا على شاكلته تلك .

كما يتقدم الباحث بعظيم الامتنان والشكر للأستاذ الدكتور/ محمد سعيد مصيلحي أستاذ مساعد دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ، الذي أعطى فأفاض العطاء ومد الباحث السبل القويمة للبحث العلمي ، ولما قدمه لي من نصح وإرشاد وتوجيه منذ أن كان هذا البحث فكره إلى أن صار واقعا ملموسا على شاكلته تلك .

كما أتقدم بعظيم شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور / محمد حسن الحوفي أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات والأستاذ الدكتور/ محمد محمود مصيلحي أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب أعضاء لجنة المناقشة الحكم وأنه لشرف عظيم أن يتفضل عالمين كبيرين بقبول مناقشه هذا البحث .

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الى الاخوه والزملاء الدكتور (عبدالله سوسة - عبدالحميد فتحي - طه الاكشر - أمير بديع) بالكلية على مساعداتهم لي في إخراج هذا البحث والى مجموعه المساعدين وكل من تحمل معي حتى النهاية له منى عظيم الشكر والتقدير ، كما اتقدم بالشكر الي دفعتي دفعة ٢٠١٥ .

واتقدم بالشكر للجهاز الفني والإداري وللاعبين فريق ٢٠٠٨ لنادي بنها الرياضي .
واتقدم بالشكر الي اخي/ أحمد صابر سليمان الذي لن أستطيع أن أوفيه حقه على دعمه الدائم لي وتشجيعه في سبيل إتمام هذا البحث.

واتقدم بالشكر والى زوجتي الغالية لما تحملته معي من معناه ولما بذلته من جهد وعطاء وساهمت في إنهاء هذا البحث والى ابنتي الغالية فاطمة النور الذى أضاء لى حياتى بالابتسامة البريئة لهم منى خالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل.

واتقدم بالشكر اعز ما في الوجود ، إلى من يعجز لساني إن يوفيهها حقها أمي الغالية مقبلا على يديها وداعيا لها بالصحة وطول العمر وجعلني الله نعم الابن الصالح .

وأخيرا اللهم اغفر لأبي، وارحمه، وعافه، واعف عنه ، وأكرم نزله، ووسع مدخله، واغسله بالماء، والثلج ، والبرد ، وثقه من الخطايا، كما نقيت الثوب الأبيض من الدنس، وأبدله دارا خيرا من داره وأهلا خيرا من أهله، وزوجا خيرا من زوجته، وأدخله الجنة، وأعدّه من عذاب القبر، ومن عذاب النار.

وما كان من توفيق فالفضل لله تعالى وللسادة المشرفون، وما كان من خطأ فمنى وبغير قصد داعيا الله أن يعلمنا ما ينفعنا وأن ينفعنا بما علمنا

اللهم أنفعنا بما علمتنا وعلمنا بما ينفعنا وارحم من علمنا واجزه عنا خير الجزاء، وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وآله الطيبين الطاهرين.

الباحث

قائمة المحتويات

| المسلسل | الموضوع | رقم الصفحة |
|--|--|------------|
| - | الآية القرآنية | ب |
| - | قرار لجنة المناقشة والحكم | ج |
| - | الشكر والتقدير | د |
| - | قائمة المحتويات | و |
| - | قائمة الجداول | ح |
| - | قائمة الأشكال | ي |
| - | قائمة المرفقات | ك |
| الاطار العام للبحث | | |
| - | مقدمة البحث | ٢ |
| - | مشكلة البحث | ٤ |
| - | هدف البحث | ٥ |
| - | فروض البحث | ٦ |
| - | مصطلحات البحث | ٦ |
| القراءات النظرية والدراسات المرجعية | | |
| - | القدرات التوافقية التفاعلية | ٨ |
| - | وصف القدرات التوافقية التفاعلية فى كرة القدم | ١٠ |
| - | تقسيمات القدرات التوافقية التفاعلية فى كرة القدم | ١١ |
| - | أهمية تنمية القدرات التوافقية التفاعلية | ١٤ |
| - | نصائح لتنمية القدرات التوافقية التفاعلية | ١٦ |
| - | إرشادات يجب مراعاتها عند تنفيذ تدريبات القدرات التوافقية | ١٧ |
| - | القدرات البدنية | ١٨ |
| - | الإعداد البدنى | ١٨ |
| - | أقسام الإعداد البدنى | ١٩ |
| - | الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم | ٢٠ |
| - | الكفاءة الوظيفية | ٢٤ |
| - | خصائص المرحلة السنية من تحت ١٥ سنة | ٢٥ |
| - | البرنامج التدريبي | ٣٠ |

تابع قائمة المحتويات

| المسلسل | الموضوع | رقم الصفحة |
|-----------------------------------|--|------------|
| — | الدراسات المرجعية العربية | ٣٢ |
| — | الدراسات المرجعية الاجنبية | ٣٩ |
| — | مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية | ٤٣ |
| إجراءات البحث | | |
| — | منهج البحث | ٤٥ |
| — | مجتمع وعينة البحث | ٤٥ |
| — | وسائل وأدوات جمع البيانات | ٤٧ |
| — | الدراسات الإستطلاعية | ٥١ |
| — | خطوات تنفيذ التجربة | ٧١ |
| — | المعالجات الإحصائية | ٧١ |
| عرض ومناقشة وتفسير النتائج | | |
| — | عرض النتائج | ٧٣ |
| — | مناقشة النتائج وتفسيرها | ٧٥ |
| الاستنتاجات والتوصيات | | |
| — | الاستنتاجات | ٨١ |
| — | التوصيات | ٨١ |
| المراجع | | |
| — | المراجع العربية | ٨٣ |
| — | المراجع الأجنبية | ٨٨ |
| — | المرفقات | ٩٣ - ١٣٨ |
| — | ملخص البحث باللغة العربية | ٨ - ١ |
| — | ملخص البحث باللغة الاجنبية | ٩ - ١ |

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ٣٢ | الدراسات المرجعية العربية | ١ |
| ٣٩ | الدراسات المرجعية الأجنبية | ٢ |
| ٤٦ | توصيف عينة البحث | ٣ |
| ٤٦ | اعتداليه عينة البحث الكلية في خصائص النمو | ٤ |
| ٤٦ | اعتداليه عينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية | ٥ |
| ٤٧ | اعتداليه عينة البحث الكلية في بعض المهارات الأساسية | ٦ |
| ٤٧ | اعتداليه عينه البحث الكلية في بعض القدرات الوظيفية | ٧ |
| ٤٨ | الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث | ٨ |
| ٤٩ | الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث | ٩ |
| ٤٩ | القياسات الوظيفية المستخدمة في البحث | ١٠ |
| ٥٣ | دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأربع الاعلى للإختبارات البدنية المستخدمة | ١١ |
| ٥٣ | دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأربع الاعلى للإختبارات المهارية المستخدمة | ١٢ |
| ٥٤ | دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأربع الاعلى للقياسات الوظيفية المستخدمة | ١٣ |
| ٥٥ | معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية | ١٤ |
| ٥٥ | معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية | ١٥ |
| ٥٦ | معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في بعض القياسات الوظيفية | ١٦ |
| ٥٩ | أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل | ١٧ |
| ٥٩ | النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني - المهارى - الخططى) .. | ١٨ |
| ٦٠ | النسب المئوية الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني - المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل | ١٩ |
| ٦١ | الأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني - المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل | ٢٠ |
| ٦٢ | الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية أ- الإحماء ، ب- الجزء الرئيسي (البدني - المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية) ، ج- الختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .. | ٢١ |

تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ٦٣ | النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني | ٢٢ |
| ٦٤ | النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخططي | ٢٣ |
| ٦٤ | القدرات التوافقية التفاعلية..... | ٢٤ |
| ٦٥ | توزيع محتوى البرنامج علي الاسابيع..... | ٢٥ |
| ٦٦ | نموذج تخطيطي للإسبوع الاول من البرنامج التدريبي..... | ٢٦ |
| ٦٦ | نموذج تخطيطي للإسبوع الثاني من البرنامج التدريبي..... | ٢٧ |
| ٦٧ | نموذج تخطيطي للإسبوع الثالث من البرنامج التدريبي..... | ٢٨ |
| ٦٧ | نموذج تخطيطي للإسبوع الرابع من البرنامج التدريبي..... | ٢٩ |
| ٦٨ | نموذج تخطيطي للإسبوع الخامس من البرنامج التدريبي..... | ٣٠ |
| ٦٨ | نموذج تخطيطي للإسبوع السادس من البرنامج التدريبي..... | ٣١ |
| ٦٩ | نموذج تخطيطي للإسبوع السابع من البرنامج التدريبي..... | ٣٢ |
| ٦٩ | نموذج تخطيطي للإسبوع الثامن من البرنامج التدريبي..... | ٣٣ |
| ٧٠ | نموذج تخطيطي للإسبوع التاسع من البرنامج التدريبي..... | ٣٤ |
| ٧٠ | نموذج تخطيطي للإسبوع العاشر من البرنامج التدريبي..... | ٣٥ |
| ٧٣ | دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسب التحسن في بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث..... | ٣٦ |
| ٧٤ | دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ومعدل التغير في القدرات الوظيفية للمجموعة التجريبية قيد البحث..... | ٣٧ |

قائمة الأشكال

| رقم الشكل | عنوان الشكل | رقم الصفحة |
|-----------|---|------------|
| ١ | نسب أجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام)..... | ٥٩ |
| ٢ | النسب المئوية الخاصة بكل مكون (البدنى - المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية)..... | ٦٠ |
| ٣ | النسب المئوية الخاصة بالمكونات البدنية..... | ٦٣ |
| ٤ | النسب المئوية الخاصة بالجانب الخططى..... | ٦٤ |
| ٥ | الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في القدرات البدنية للعينة قيد البحث..... | ٧٤ |
| ٦ | الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في القدرات الوظيفية للعينة قيد البحث.... | ٧٥ |

قائمة المرفقات

| رقم المرفق | عنوان المرفق | رقم الصفحة |
|------------|---|------------|
| ١ | أسماء السادة الخبراء | ٩٣ |
| ٢ | إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم الإختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية الخاصة..... | ٩٤ |
| ٣ | استطلاع رأي الخبراء فى الإختبارات المهارية | ٩٥ |
| ٤ | إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم القياسات الوظيفية المستخدمة لقياس القدرات الوظيفية | ٩٦ |
| ٥ | الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث..... | ٩٧ |
| ٦ | الإختبارات المهارية المستخدمه فى البحث..... | ١٠٦ |
| ٧ | القياسات الوظيفية المستخدمة فى البحث | ١١١ |
| ٨ | استمارة تسجيل بيانات اللاعبين..... | ١١٢ |
| ٩ | استمارة تسجيل الاختبارات البدنية..... | ١١٣ |
| ١٠ | استمارة تسجيل الاختبارات المهارية..... | ١١٤ |
| ١١ | استمارة تسجيل نتائج القياسات الوظيفية..... | ١١٥ |
| ١٢ | أجهزة القياس المستخدمة..... | ١١٦ |
| ١٣ | أسماء المساعدين | ١١٨ |
| ١٤ | استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الأطار العام للبرنامج التدريبي المقترح..... | ١١٩ |
| ١٥ | الوحدات التدريبية..... | ١٢٦ |

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- ❖ أولاً : مقدمة البحث
- ❖ ثانياً : مشكلة البحث
- ❖ ثالثاً : هدف البحث
- ❖ رابعاً : فروض البحث
- ❖ خامساً : مصطلحات البحث

الإطار العام للبحث :The general framework of the research

مقدمة البحث :Research introduction

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عال من الأداء وتحقيق الفوز يتحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات حركية وبدنية ومهارية وخططية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية و اللياقة البدنية يضمن للاعب القدرة على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة وان إرتفاع مستوى القدرات الحركية والمهارية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى تطوير عامل الإرادة لدية وبشكل يجعله قادرا على التحرك داخل الملعب، لذا يجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني ويعدها من العناصر الأساسية في الوصول إلى مستوى الأداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي وشامل، ويعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته الحركية والذهنية والبدنية والمهارية والخططية ، واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة وسريعة أحد الأسلحة التي يستخدمها أثناء المباراة لأن الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة والقدرة العالية فقط، وإنما يتم من خلال التركيز الجيد وسرعة الأداء و دقته وإجادة استثمار كافة الإمكانيات البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية لتحقيق أعلي مستوى ممكن.

ويري الأمير عبدالستار، عصام محمود(٢٠٢٢م) كثيراً من الدول المتقدمة تبذل في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم البراعم والناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو ازدهار اللعبة . (٨: ٥)

كما يري كلا من وودكارت woodcarte (٢٠٠٦م) جيكوزيكو Guziek (٢٠٠٧م) وياسر محفوظ (٢٠٠٨م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة لتحسين وتطوير مستوي الاداء المهارى والبدني للبراعم حيث تنبثق من الاداء النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ولذلك فان تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير كما ان القدرات التوافقية تعد اهم وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة ومن ثم فان توافر هذه القدرات لدى البراعم يمكنهم من الوصول الي أفضل درجات توافق الاداء المطلوب . والقدرات التوافقية تساعد بشكل كبير في تطوير مستوي براعم كرة القدم لان القدرات التوافقية تساعد في تعلم المهارات سواء كان بالكرة (المهارات الاساسية) او بدون كرة كالتحركات وغيرها والبراعم الذين يتفقدون بعض من هذه القدرات ينخفض مستواهم عن زملائهم الذين يتمتعون بها

فالقدرات التوافقية تساعد البراعم في إنجاز الحركات وبأقل مجهود ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة اعلي من اقرانهم في القدرات البدنية العامة فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بكل من القدرات البدنية والقدرات المهارية .

(١١٧ : ٤٦)(٩٠ : ٥٧) (٦٧ : ٨٢)

ويشير كلاً من بولمان وآخرون **Polman , etal** (٢٠٠٩م)، فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١٢م) ، مهند محمود (٢٠١٥م) إن الوصول بمستوي البراعم إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة ، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات أعلى من امكانياتهم ، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشاء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة ، وتدريبات SAQ أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوي الأداء وكذلك القدرات البدنية والحركية للبراعم ، وتركز تدريبات SAQ بشكل كبير علي نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلى الأنماط الحركية السريعة التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية (الأداء) كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي .(٧٠ : ٤٩) (٧٧ : ٢٣٢) (٤٢ : ٣٠)

ويشير شراينر **Schreiner** (٢٠٠٩م) أن هناك نقاط هامة عند تدريب القدرات التوافقية هي التنوع والدقة وتصحيح الخطأ والتركيز على الأداء والدافع للبراعم ومدى مناسبة التدريبات المعطاة للمرحلة السنية ، وكذلك التركيز خلال الوحدات على التحكم في الأداء وكذلك الإيقاع الجيد والإتزان الحركي في المواقف المختلفة وكذلك الأداء الجيد في المهارات الصعبة.

(٦٧ : ٧٥)

ويري ميلانوفيتش وآخرون **Milanović , etal** (٢٠١٢م) أن هناك أسلوب جديد من الطريقتين السابقتين (القدرات التوافقية - SAQ) وهو القدرات التوافقية التفاعلية (CO&SAQ) بمعني أداء تمرينات أو تدريبات القدرات التوافقية تودئ في شكل جملة مع تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (الأداء) ، حيث أن هذه التمرينات تجمع بين مميزات (القدرات التوافقية - SAQ) ويكون الأداء في جملة تمتاز بشدة ونسق عالي ومرتفع ويجمع بين

القدرات التوافقية والأداء البدني السريع في ضوء قدرات الفئة المستهدفة سواء كانوا براعم أو ناشئين أو لاعبين . (٦٦ : ٢٣)

ويذكر ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) أن كرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب. (٤٦ : ١)

وتعد الالعب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز اهمية القدرات البدنية ، فالتحرك في كل المناطق بساحة الملعب وسرعة وكثافة هذه التحركات ، في كل ظروف الاداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباراة متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكرة أيضا ، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضى طبقا لهذه الظروف المتغيرة خلال فترة الاعداد من أهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول إلى المستوى العالى بدنيا وفنيا خلال فترات المنافسة .

(٧ : ٤)

وقد ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة لكرة القدم في الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب أن يكون قادر علي اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركا في أعمال الدفاع والهجوم ، إضافة الي أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذي يشترط وجود مستوى عالى من اللياقة البدنية لدي جميع لاعبي الفريق .

طبيعة تركيب جسم الانسان تسمح له باحداث تغيرات في اعضائه واجهزته اذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.

(٤١ : ٤٤) (٦٧ : ٣٦)

مشكلة البحث : Research problem

يشير السيد عبد المقصود (٢٠٠٠م) إلى أن القدرات التوافقية تعد أحد الداعم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم فى الوصول بالبرعم لأعلى مستوى رياضى ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون

بالقدرة التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة ، فالقدرة التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكمالاً من اللياقة البدنية واللياقة المهارية. (١٠ : ١٣٦)

ويرى عمرو حمزة واخرون (٢٠١٦م) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكل من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي اكثر ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقية .(٢٧ : ٢٦)

ومن خلال العرض السابق وكذلك خبرة الباحث في مجال تدريب كرة القدم بشكل عام وتدريب الناشئين بشكل خاص نلاحظ الدور الكبير للقدرة التوافقية الا انه ينقصها ان تكون مشابهة أكثر للأداء وكذلك ان تتوجه للتدريب الوظيفي ليزداد تأثيرها علي مجمل أداء اللاعب وذلك من خلال دمجها مع تدريبات الساكيو في جملة واحدة تشابه الأداء الفعلي للاعبين في المباراة والتي ينتج عنها ما يسمى بالتوافق التفاعلي والذي له تأثير واضح علي باقي القدرات الأخرى وعلي طبيعة الأداء في المهارات الحركية المعتدة علي القدرات البدنية بصفة والقدرات التوافقية التفاعلية بصفة خاصة مما دعي الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف علي تأثير بعض القدرات التوافقية التفاعلي علي بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم .

هدف البحث : The Aim of Research

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية

التفاعلية للتعرف علي :-

١- تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

٢- تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض الكفاءة الوظيفية لدى عينة البحث.

فروض البحث : Research hypotheses :

- ١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية للعينة قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة علي كفاءة بعض الأجهزة الوظيفية للعينة قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

مصطلحات البحث : nomenclature :

القدرات التوافقية التفاعلية :

هو مجموعة من الواجبات الحركية المترابطة التي يقوم بها البرعم بالكرة أو بدون كرة مع ربطها مع السرعة الإنتقالية والرشاقة وسرعة الأداء في جملة حركية واحده بتوافق تام واقتصاد في المجهود وبالسرعة المناسبة وذلك لتحسين المستوى المهاري والقدرات البدنية خلال التدريب.

(٧١ : ٩٠)

القدرات التوافقية :

هو قدرة الناشئين على سرعة وكفاءة تعلم المهارات الأساسية ثم إستخدامها بشكل أمثل أثناء المباريات بأقل قدر من الطاقة والجهد وبالسرعة المناسبة في الوقت الصحيح والمكان المحدد مع إمكانية الربط بين تلك المهارات المختلفة والتنويع في إستخدامها حسب ظروف المباراة. (٥٨ : ٤)

القدرات الوظيفية : (*)

هي مجموعة من القدرات الفسيولوجية الخاصة بالأجهزة الحيوية لجسم الإنسان .

القدرات البدنية :

هي كل ما يحتاج إليها لاعب كرة القدم من المكونات البدنية والتي تجعله يؤدي المهارات الأساسية والواجبات الخططية داخل إطار الفريق بكفاءة عالية طوال زمن المباراة .

(٢٨ : ١٢)

ناشئى كرة القدم : (*)

هم اللاعبون الصغار الذين يتراوح أعمارهم ما بين ١٣ سنة وحتى ٢٠ سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وهم مسجلون بالإتحاد المصرى لكرة القدم وبالمناطق التابعة له وتقام لهم مسابقات رسمية ترعاها المناطق وأحيانا مسابقات يرعاها الإتحاد نفسه .

الفصل الثانی

القراءات النظرية والدراسات المرجعية

- ❖ أولاً : القراءات النظرية
- ❖ ثانياً : الدراسات المرجعية
- ❖ ثالثاً : مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية

Theoretical readings and reference studies المرجعية والدراسات النظرية والقراءات النظرية

أولاً : القراءات النظرية theoretical readings:

القدرات التوافقية التفاعلية interactive coordination abilities:

أن مستوى الأداء المهارى للبرعم يعتمد بصفة عامة على ما يتمتع به من قدرات مختلفة ومدى إرتباطها بالمهارة ، ولكى يصل البرعم لمستوى مرتفع لابد من تنمية مهاراته وقدراته وهذا يتطلب تنمية شاملة متكاملة ويرتبط بنوع النشاط الممارس ، حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة تختلف عن غيرها من الأنشطة الأخرى ، وتواجد مثل هذه القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن البرعم من الأداء بفاعلية وإتقان. (٩ : ٢٠)

وتعتبر القدرات التوافقية التفاعلية هى الأساس فى أى نشاط رياضى نقوم به وبخاصه كرة القدم والقدرات التوافقية ترتبط إرتباط وثيق بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية ، فالقدرات التوافقية ليست مكون واحد وإنما تحتوى على العديد من المكونات مثل (القدرة على تحديد الوضع ، القدرة على التنظيم ، القدرة الإيقاعية ، قدرة رد الفعل ، القدرة على التوجيه ، القدرة على الإحساس بالزمان ، القدرة على الربط الحركى) والتي تعمل جميعاً من أجل تحقيق إقتصاد فى الحركة وإستخدام عدد أقل من العضلات المشاركه فى العمل لتحقيق إقتصاد فى الحركة والمساعدة فى عمليات التعليم والتعلم ورفع مستوى الأداء البدنى للبراعم والمبتدئين.

(٥٣ : ١٤،١٣)

ويوجد إرتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية إذ أن تنمية وصقل المهارات التكنيكية الرياضية يشترط أن يملك الرياضى أساساً معيناً من القدرات التوافقية ، ومن ناحية أخرى يؤدى تدريب الرياضى على مهارات تكنيكية عديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية. ويمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات التكنيكية فى آن واحد. (٩ : ١٥)

وتعد القدرات التوافقية واحدة من أهم العوامل اللازمة لتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى والبدنى للبراعم ، حيث تنبثق من الأداء النوعى للنشاط الرياضى التخصصى ، ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفنى بشكل كبير كما أن القدرات التوافقية تعد أحد أهم

وسائل الضبط والتحكم فى الأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى البراعم يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب. (٨٢ : ٥٣)

وتسهم القدرات التوافقية فى تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة وإذا ما تم على مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب لإنجاز المهارات الحركية، وتطوير مستوى الأداء المهارى ليس واجباً على المبتدئين فقط بل هو أيضاً واجباً على البراعم المتقدمين ذوى المستويات العالية لضمان الإستمرار فى تحسين وتطوير الأداء وإتقانه وتثبيته.(٢٣ : ١٨٩)

وهناك نقاط هامة عند تدريب القدرات التوافقية هى التنوع والدقة وتصحيح الخطأ والتركيز على الأداء والدافع ومناسبة التدريبات المعطاء للمرحلة السنية والتركيز خلال الوحدات على التحكم فى الأداء وكذلك الإيقاع الجيد والإتزان الحركى فى المواقف المختلفة وكذلك الأداء الجيد فى المهارات الصعبة كل هذا يصب فى صالح الأداء الفنى للناشئ وبالتالي يتحسن مستواه ويتطور أدائه بشكل أسرع.(٧٥ : ١)

ويشير ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) أن التتاسق والتوافق بين الجهازين العصبى والعضلى يأتى من خلال تنمية القدرات التوافقية وخاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة ترتبط به أكثر من غيره ، وأن الإهتمام بتلك القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن البرعم من الأداء بفاعليه وإتقان. والبرعم الذى يفقد جزءاً من القدرات التوافقية يجد صعوبة شديدة فى الوصول إلى آلية الأداء المهارى وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه بالسرعة والكفاءة العالية تحت ظروف متغيرة ومفاجأة. (٤٦ : ١)

كما أن القدرات التوافقية يجب تمييزها بصفة خاصة فى المهارات المعقدة أو الصعبة ، حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تمييزها ، الأمر الذى ينعكس على توفر معدل عالى من التحكم والضبط خلال الأداء الحركى.(٧٢ : ٥٩)

وتعتبر القدرات التوافقية هى شروط حركية ونفسية عامة والتي تمكن الرياضى من التحرك فى الأداء من المنظور النفسى ، وتعد هذه القدرات تمهيد كامن للحركة بينما يتمثل الجانب الحركى فى التنفيذ الفعلى الظاهرى للحركة ، وهى عبارة عن ذلك العمل المتناسق بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات أثناء مراحل الأداء المهارى. (٣٤ : ١٢١)

وصف القدرات التوافقية التفاعلية فى كرة القدم:

Soccer Coordination Abilities Description

يتوقف نوعية الأداء الفنى والتكتيكي لناشئى كرة القدم بدرجة كبيرة على القدرات التوافقية للبرعم. ومصطلح أو تعريف القدرات التوافقية يتضمن شروطاً متباعدة عن المصطلح العام والمعروف بالرشاقة. فنحن نفرق بين قدرة الوصل والربط، وقدرة التوجيه، وقدرة التمييز، وقدرة حفظ التوازن، وقدرة الإستجابة ورد الفعل، وقدرة التغيير والتكيف، وقدرة ملائمة الإيقاع. ولتنمية هذه القدرات يكون أفضل سن حتى (١٤) سنة حيث يتوافر فى البراعم فى هذه المرحلة السنوية الشروط المناسبة لتنمية هذه القدرات وما يهمله البراعم وما لا يدرج عليه البرعم حتى هذه المرحلة السنوية لا يمكن تعويضه ولا يمكن إكتسابه بالتدريب بعد ذلك فى مراحل سنوية متقدمة عندما يكبر البرعم ويمكن تجنب ذلك عن طريق إدخال وسائل التدريب العامة فى التعليم أو التدريب البدنى والمهارى ، وكذلك الإستخدام المتنوع لوسائل التدريب الخاصة وكذلك تطبيق أساليب إكمال التوافق وتحت وسائل التدريب الخاصة بندرج تدريبات التعود على الكرة (الإحساس بالكرة) وأنواع التمرير البسيط وأيضاً تأتي فى المقدمة أنواع الألعاب والتقسيمات الصغيرة وكذلك التدريبات المركبة الفنية والتكتيكية. ومن هنا يزداد دور المدرب فى تشكيل أو تخطيط التدريب بحيث يكون التدريب متنوعاً ومتغيراً بما يفرض متطلبات عالية للحركة السلبية والحركة الإيجابية وفى ذلك يمكن بوعى إستغلال فرصة أو متعة الحركة وكذلك إستعداد البراعم للمخاطرة وأيضاً إستعدادهم للأداء والمشاركة. (٢٦ : ٥٨)

وتتميز مباراة كرة القدم بالتنوع والمتعة والإثارة من جري بالكرة وتمرير ومراوغة وتصويب وضرب الكرة بالرأس ، وكذلك الأداء البدنى من جري سريع أو جري خطوه مفتوحه أو جري بسرعه متوسطه أو مشى أو جري خفيف أو جانبى أو بالظهر أو وثب أو مهاجمه ، كل هذه الأداءات تحدث كلها أو معظمها فى المباراة ، والسلم التوافقى يساعد البراعم فى أداء مثل هذه التدريبات سواء المهارية أو البدنية وبذلك فهو جزء مهم لتحسين التوافق أو الجانب البدنى أو الجانب المهارى للبراعم والمبتدئين فى كرة القدم. (٧٤ : ٨)

تقسيمات القدرات التوافقية التفاعلية فى كرة القدم :

Soccer Coordination Abilities Subdivisions

التقسيم الأول :

قسم فلاديمير وآخرون. Vladimir, etal. (٢٠٠١م) القدرات التوافقية إلى ستة قدرات

هى:-

- القدرة على التكيف الحركى.
- القدرة على الربط الحركى.
- القدرة الإيقاعية.
- القدرة على الإلتزان الحركى.
- القدرة على سرعة رد الفعل.
- القدرة على التوجيه المكانى. (٧٨ : ٣)

التقسيم الثانى :

قسم فيتكوفيسكى وآخرون. Witkowski ,etal. (٢٠٠٢) القدرات التوافقية إلى سبع

قدرات هى:-

- القدرة على تحديد الوضع.
- القدرة على ضبط الإيقاع الحركى.
- القدرة على الإحساس بالمكان.
- القدرة على الإحساس بالزمان.
- القدرة على الإلتزان الحركى.
- القدرة على التنظيم الحركى.
- القدرة على سرعة رد الفعل. (٨٠ : ٤)

التقسيم الثالث:

قسم هيرترز Hirtz (٢٠٠٢) القدرات التوافقية إلى خمس قدرات هى:-

- قدرة تحديد الوضع
- القدرة على التنظيم الحركى
- القدرة على الإلتزان الحركى
- القدرة على ضبط الإيقاع الحركى
- القدرة على سرعة رد الفعل. (٥٩ : ٢٠ - ٢٤)

التقسيم الرابع:

قسم عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) القدرات التوافقية إلى سبعة قدرات وهي:-

- قدرة التوجيه المكاني.
- قدرة الإحساس بالتوازن.
- قدرة الإحساس بالإيقاع.
- قدرة الربط الحركي.
- قدرة التمييز الحسي العضلي.
- قدرة التكيف.
- قدرة سرعة الإستجابة.(٢٣ : ١٧٢)

التقسيم الخامس :

قسم نويماير **Naumaiers** (٢٠٠٣) القدرات التوافقية إلى سبعة قدرات وهي

كالتالي:-

- القدرة على التنظيم والتوجيه
- القدرة الإيقاعية
- قدرة تغيير الوضع
- قدرة سرعة رد الفعل
- التوازن
- القدرة على التنويع
- القدرة على الربط الحركي. (٦٩ : ٨١)

التقسيم السادس :

قسم جيوزيكو **Guziejko** (٢٠٠٧م) القدرات التوافقية إلى :-

- القدرة على التوجيه الحركي
- القدرة على التكيف الحركي
- القدرة على الإيقاع الحركي
- القدرة على الإتزان الحركي
- القدرة على التنويع الحركي
- القدره على رد الفعل الحركي
- القدره على الإسترجاع (التغذية الراجعة). (٥٧ : ٤-٦)

التقسيم السابع :

قسم ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) القدرات التوافقية إلى خمس قدرات هي:-

- القدرة على تحديد الوضع.
- القدرة على ضبط الإيقاع الحركي.
- القدرة على الإتزان الحركي.
- القدرة على التنظيم الحركي.
- القدرة على سرعة رد الفعل. (٤٦ : ٨)

التقسيم الثامن :

قسم محمد إبراهيم وطارق جابر (٢٠٠٩م) القدرات التوافقية إلى خمس قدرات هي :-

- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على السرعة الحركية.
- القدرة على المرونة.
- القدرة على الرشاقة.
- القدرة على الإحساس الحركي. (٢٩ : ٢٦٣)

التقسيم التاسع :

قسم جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) القدرات التوافقية إلى سبع قدرات هي:-

- القدرة على تقدير الوضع.
- القدرة على سرعة رد الفعل.
- القدرة على الربط الحركي.
- القدرة على بذل الجهد المناسب (المسافة).
- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.
- القدرة الإيقاعية. (١٦ : ٣)

التقسيم العاشر:

وقد أشار سولوفيسكى Solowiski (٢٠١٠م) إلى أن القدرات التوافقية هي عبارة عن

خمسة قدرات وهي كالتالي:-

- القدرة على تحديد الوضع .
- القدرة على الإيقاع الحركي.

- القدرة على الإتيان الحركى.
 - القدرة على التوجيه الحركى.
 - القدرة على الربط الحركى. (٧٦ : ١٤)
- التقسيم الحادي عشر :

قسم فيتكوفيسكى وليجاك **Witkowski & Ljach** ٢٠١٠م القدرات التوافقية إلى

ستة قدرات هي:-

- القدرة على تحديد الوضع.
 - القدرة على ضبط الإيقاع الحركى.
 - القدرة على الإحساس بالمكان.
 - القدرة على سرعة رد الفعل.
 - القدرة على الإتيان الحركى.
 - القدرة على التنظيم الحركى. (٨١ : ٦٩)
- التقسيم الثاني عشر :

قسم عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) القدرات التوافقية إلى خمس

قدرات توافقية وهي:-

- قدرة التباين (الإختلاف).
 - قدرة التوجيه.
 - قدرة الإستجابة.
 - قدرة الربط.
 - قدرة التكيف. (٥٣-٥٥ : ٢٦)
- أهمية تنمية القدرات التوافقية التفاعلية :

Importance Of Developing Coordination Abilities

تعد القدرات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم فى الوصول بالبرعم لأعلى مستوى رياضى ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم فى القدرات البدنية العامة ، فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية والمهارية. (١٠ : ١٣٦)

وتعتبر القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى ، فتوافر مثل هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وأن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند إكتساب المهارة الحركية ، كما أن هذه المهارات تُعبر عن الأساس المركب للمستوى المهارى وتعمل على تطوير هذه القدرات ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركى والنفسى وتعد هي التمهيد للأداء الحركى ، بينما يكون الأداء الحركى هو التنفيذ الفعلى للحركة ، كما إنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات أثناء مراحل الأداء المهارى.(٦٠ : ٩٩)

وللقدرات التوافقية أهمية لأى نشاط رياضى بصفة عامة ، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية بصفة خاصة من نشاط رياضى لآخر ، وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضى إلى تتمثل فى المواصفات البدنية والواجبات الفنية ، كما ترتبط القدرات التوافقية ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة.(٦٤ : ٤٧)

توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى البرعم يؤدى إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم وإكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادى فى الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقى العالى يُمكن البرعم من التنوع فى الأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية ، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للبراعم ويؤدى هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهارى.

(٥٥ : ١٥٣)

وتظهر أهمية القدرات التوافقية فى النقاط التالية :

The importance of Coordination Abilities is shown in the following points:

١- قدرة أو كفاءة الأداء (الإنجاز) للناشئ فى كرة القدم تتحدد من خلال مستوى مهاراته وقدراته الفنية والتكتيكية ومن خلال حالة نمو قدراته ومهاراته البدنية وقدراته التوافقية.

- ٢- تساهم القدرات التوافقية فى تنميتها للبرعم على تثبيت المهارات والقدرات الفنية والمهارية والتكتيكية ، حيث أن للبرعم الذى يفقد التوافق والتناسق مبكراً أو متأخراً لا يكون على درجة من الثبات فى الحالة البدنية والمهارية والتكتيكية.
- ٣- تساعد القدرات التوافقية على تنمية التوافق والتناسق فى المرحلة السنية للبراعم مع مراعاة التثبيت والإتقان خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ٤- نوعية الأداء الفنى للبرعم تتوقف بدرجة كبيرة على القدرات التوافقية ومدى تنميتها بصورة إيجابية خلال ممارسة النشاط الرياضى التخصصى.
- ٥- إستكمال أو إتمام تنمية القدرات التوافقية يساعد البرعم على التعليم والتدريب الفنى من خلال الإستخدام والتطبيق المتنوع لوسائل التدريب أثناء النشاط الرياضى التخصصى.(٢٥ : ٥٧،٥٨)
- بينما يوجزها محمد لطفى (٢٠٠٦م) فى النقاط التالية :-

- تعلم الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.
 - تقليل الوقت اللازم لتعلم فنيات اللعب "سرعة التعلم الحركي".
 - توفير الشروط اللازمة للوصول لمستوى الإنجاز "الإقتصاد فى الجهد".
 - إمكانية استخدام المهارات المناسبة للحالات والظروف المتغيرة بسرعة.
 - جودة الأداء الحركى. (٣٤ : ١٢٤)
- نصائح لتنمية القدرات التوافقية التفاعلية:**

Advice When Developing Coordination

تنوع تنفيذ الحركة :

- تغيير وضع البداية.
- تنوع نوع الحركة.
- تغيير البعد (المسافة).
- تحديد مسارات الجري المختلفة.
- إعطاء أمر بأن يكون التمرير مختلف السرعة والقوة.
- تحديد الإرتفاعات المختلفة للكرات العالية.
- إستخدام أدوات وأجهزة مساعدة.
- إعطاء تعليمات بتغيير الإيقاع.
- تغيير الواجبات الخطئية (التكتيكية).
- إستخدام لاعبين منافسين وتنظيمهم.
- وضع متطلبات فردية وجماعية.

تغير الظروف الخارجية :

- استخدام أماكن (ملاعب) التدريب المختلفة.
- إستغلال الجو (الطقس).
- استخدام الكرات المختلفة.
- إدماج مهارات حركية.
- تغيير العناصر الفنية.
- ربط العناصر الفنية مع تمارين سويدية ومتطلبات بدنية.
- إدخال ألعاب صغيرة مع استخدام أدوات وأجهزة مساعدة.
- استخدام تمارين مركبة، وتقسيمات صغيرة.

التمرين تحت ضغط الزمن :

- تضيق المساحة.
 - سرعة الإستجابة بناءً على إشارة.
 - إدخال أو إشراك المنافس.
 - عمل دورات صغيرة.
 - تنويع استقبال - تسجيل المعلومات.
 - يطلب الإستجابة - رد الفعل على معلومات إضافيه.
 - التقليل أو الحد من المعلومات الحسية-المحسوسة.
 - تغيير قواعد اللعب.
 - تغيير حجم - مساحة الملعب.
 - تحديد المناطق فى الملعب.
 - تغيير قوة الفرق.
 - تحديد عدد مرات لعب أو لمس الكرة.(٢٦ : ٦٠)
- إرشادات يجب مراعاتها عند تنفيذ تدريبات القدرات التوافقية :

Guidelines must be Taken When You Perform Coordination Drills

- إن تنمية القدرات التوافقية العامة يحدث قبل تنمية القدرات التوافقية الخاصة ولذلك فإنه فى السن الأساسى تصلح كل الصور والأشكال من أنواع الرياضات الحركية (مثل الجمباز ، السباحة ، وكل الألعاب الصغيرة).
- القدرات التوافقية الخاصة تتجه نحو متطلبات الرياضة التخصصية فى مجال التكنيك وذلك للوصول إلى إتقان الشكل النموذجى للتكنيك وهو الغاية المطلوب تحقيقها.

- يجب ألا يتم الفصل بين القدرات التوافقية العامة والخاصة بحيث لا يتم تدريبهم منفصلين.
 - التدريب التوافقي يتضمن الجمع بين التمرينات القديمة والجديدة وغير المعروفة على أن يتم ترتيبهم وتصنيفهم حسب درجة الصعوبة.
 - تدريب القدرات التوافقية يكون على عكس تدريب القدرات البدنية حيث تكون تكرارات كل تمرين أقل في التدريب التوافقي على أن تكون التمرينات متنوعة ومختلفة.
 - في التدريب يجب التنوع في التدريبات التي يتقنها والتي لا يتقنها البرعم حتى يمكن تجنب أى ملل أو إحباط وكذلك تجنب حمل التدريب الزائد.
 - يجب دائماً تقديم تمرينات جديدة وغير معروفة فى أوقات يكون البراعم فيها غير مجهدين.
 - وعلى عكس ذلك يمكن تقديم التمرينات المعروفة بعد فترات التعب كوسيلة للراحة الإيجابية.
 - فى حالة التمرين مرة واحدة فقط فى الأسبوع التدريبى فتكون هناك فترات راحة طويلة ولذلك فإنه يمكن إعطاء البراعم واجبات منزلية توافقية. فهذه الواجبات المنزلية يسهل تعلقها بذاكرة كل برعم أو ناشئ وبذلك يمكن معالجة التأخير فى مستوى التوافق الناتج عن قلة التمرين.
- (٢٦ : ٥٥-٥٦)

القدرات البدنية **physical abilites** :

الإعداد البدنى **physical Preparation** :

ويرى محمد رضا (٢٠٠٣م) أن الهدف من الإعداد البدنى فى كرة القدم هو إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة فى نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسى والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك فى مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

(٣١ : ٧٨)

ويرى حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن الإعداد البدنى للاعب فى كرة القدم أحد الركائز الأساسية التى تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبى بمراحل مختلفة . (١٧ : ١١)

ويطلب من اللاعبين فى لعبة كرة القدم بذل مجهود كبير وليس السبب فى بذل المجهود الكبير طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة) وكبر مساحة الملعب ، والمسافة الكبيرة التى يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب ، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها، طبيعة اللعبة التى تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة، ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات

الأساسية وتفرعها، وهو ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جرى سريعة ومفاجئة، وتتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم ، أو الجرى السريع للحاق بالكرة قبل الخصم ، وتستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة ، مع كثرة تغير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً ، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (٩٠ دقيقة). (٧٩ : ٥٣)

أقسام الإعداد البدني Physical preparation departments:

ينقسم الإعداد البدني طبقاً لطبيعة تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضى إلى قسمين

رئيسيين هما :-

- الإعداد البدني العام .
- الإعداد البدني الخاص .

بالرغم من تقسيمنا للإعداد البدني إلى عام وخاص ال أنهما يرتبطان إرتباطاً وثيقاً لا يمكن الاستغناء عن أى منهما في إعداد الفرد الرياضى ولا يمكن أن يعوض أحدهما الآخر ولا يجوز التفضيل بينهما ، إذ إن لكل منهما دوره الذى يحققه فى التدريب الرياضى.

١ - الإعداد البدني العام General physical preparation:

يعرف بأنه العملية التى يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضى .

❖ خصائص الإعداد البدني العام Characteristics of the general physical preparation:

- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- أن مكونات التمرينات المستخدمة فى الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة الأخرى.
- الاختلاف فى الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

٢- الإعداد البدني الخاص : specific physical preparation

يقصد به رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة، حيث لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، وبالتالي فإن لها مكونات اللياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة.

❖ خصائص الإعداد البدني الخاص :

Characteristics of the specific physical preparation

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
- إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفترى والتدريب التكرارى. (٤١ : ١٠٣-١٠٤)

الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم :

والقدرات البدنية تمثل الأساس الهام في الوصول للاعب للحالة المثلى البدنية والتي تبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى ، حيث أن مقدرة اللاعب في تحقيق انجاز ذو مستوى عالى من الأداء يرتبط بإمكانية اللاعب بما يمتلكه من القدرات البدنية والتي تشمل على التحمل والسرعة والقوة. (٦ : ٣١-٣٢)

أولا الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطاً بالأداء الرياضى فى الأنشطة والألعاب بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث إنها ترتبط بالموصفات والعناصر الأخرى للياقة البدنية فى نواح متعددة كما إنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً.

ويقصد بها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو جزء منه على الأرض أو فى الهواء أوفى الماء فى اقل زمن ممكن.

أنواع الرشاقة :

- الرشاقة العامة .
- الرشاقة الخاصة .

١- الرشاقة العامة :

وهى مقدرة الفرد لحل واجب حركى فى عدة أوجه مختلفة فى ألوان النشاط الرياضى بتصرف منطقى سليم.

٢- الرشاقة الخاصة :

القدرة على الأداء الحركى فى تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة فى المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس(٢٢ : ١٥٧)

ثانيا : السرعة:

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجرى السريع لمسافات قصيرة فى حدود ٦٠م على وجه التقريب ، وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقيت المفاجئ بعد الجرى السريع ومن تغيير سرعة الجرى واتجاهه بما يلائم حالة اللعب كالتحول من الدفاع إلى الهجوم أو العكس لكى يستطيع اللاعب تحقيق هدفه قبل منافسه.

أنواع السرعة :

- السرعة الانتقالية .
- السرعة الحركية .
- سرعة رد الفعل .

١- السرعة الانتقالية :

ويقصد بها القدرة على الانتقال من مكان إلى مكان آخر فى أقل زمن ممكن .

٢- السرعة الحركية :

وهى السرعة القصوى لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة مثل لاعب يصوب من مرة واحدة .

٣- سرعة رد الفعل :

ويقصد بها قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين فى أقل زمن ممكن (٢٢ : ١١٩)

ثالثاً : التحمل :

ويعنى بالتحمل عامة أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة بدرجة عالية من الإجادة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد. ويجب أن ينمى المدرب صفة التحمل لدى اللاعب من خلال التدريب لأنه يرتبط به إرتباطاً وثيقاً بإتقان اللاعب للنواحي المهارية والخطئية. (٩٧:٢٢)

أنواع التحمل :

- تحمل السرعة .
- تحمل القوة .
- تحمل الأداء .

١-تحمل السرعة :

يعرف بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفتره طويلة.

٢- تحمل القوة :

يعرف بأنه القدرة على مقاومة التعب فى أثناء المجهود الدائم الذى يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض أجزائه ومكوناته.

٣- تحمل الأداء :

ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة. (٢٣ : ١٠٠)

رابعاً : القوة العضلية :

إن عنصر القوة ليس فقط أحد عناصر اللياقة البدنية فحسب بل هو المكون الأول فى اللياقة البدنية وذلك بإجماع العلماء فى الشرق والغرب ، واللذين أجمعوا أيضاً على أن القوة العضلية أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية و اللياقة الحركية.

وهى عبارة عن قدرة العضلة على مواجهة مقاومة ما أو التغلب عليها.

أنواع القوة العضلية :

القوة العظمى:

تعرف بأنها أقصى جهد ممكن أن يبذل مرة واحدة ضد مقاومة ما.

القوة المميزة بالسرعة:

تعرف بأنها القدرة على بذل أقصى قوة ممكنة خلال أقصر زمن. ممكن".

(٢٤ : ١٣٥-١٣٦)

خامساً المرونة:

تعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركى كبير .

أنواع المرونة :

التقسيم الأول :

١- المرونة العامة: هى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع فى جميع المفاصل.

٢- المرونة الخاصة: هى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع فى اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضى معين.

التقسيم الثانى :

١- المرونة الايجابية: وهى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة فى المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

٢- المرونة السلبية: هى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما فى المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة فى أدائها.

التقسيم الثالث :

١- المرونة الثابتة: هى مدى الحركة التى يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيه.

٢- المرونة المتحركة: هى مدى الحركة التى يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى.(٢٤ : ١٦٨-١٦٩)

الكفاءة الوظيفية :

فأن الكفاءة الوظيفية هي الحجر الأساس لتحسين الأداء الرياضي وتشير في معظم الأحيان إلى الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم بالإضافة إلى أن الأداء الجيد للمهارات الحركية والتي تعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى والتي من خلالها يستطيع الرياضي أو الممارس الوصول إلى أعلى مستوى رقمي من أداء المسابقات المختلفة، وأن هذا لا يتحقق إلا باستخدام مجموعة من التمرينات التي تحسن الكفاءة الوظيفية والقدرات البدنية مثل تمرينات التايجي والتي تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في المجال الرياضي وخاصة في شحذ الطاقة الحيوية التي تهدر نتيجة لممارسة الرياضات العنيفة والسريعة فالرياضات البدنية التي تتميز بالقوة والسرعة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية تسبب خلل في توازن الطاقة الحيوية وهنا تظهر أهمية تمرينات التايجي للرياضيين والممارسين في إعادة توازن الطاقة الحيوية وتحسين بعض القدرات البدنية وخاصة التوافق الحركي. (١٥ : ٣٦)

ويشير إلكسندر وآخرون **Alexander et all (٢٠١٢)** أن معدل ضربات القلب هو أحد المقاييس الفسيولوجية الأكثر شيوعاً المستخدمة لتحديد إستجابات حمل التدريب الداخلى ويستخدم معدل ضربات القلب (HR) كطريقة لقياس شدة التمرين مع أقصى معدل لضربات القلب (HRmax) (ويستخدم بشكل متكرر كمعيار للوصول إلى ذروة الجهد في قياس القدرات الهوائية القصوى . (٥٠ : ١٣)

حيث يشير كلاً من **يوسف كماش و سعد جاسم (٢٠٠٦م)** أن التدريبات تحدث تغير في ضغط الدم حيث يؤدي الجهد البدني إلى زيادة ضغط الدم وهذا يؤدي إلى زيادة حجم الضغط على الأوعية الدموية وبعد الإنتهاء من التدريبات يعود الضغط إلى حالته الطبيعية وعليه فإن ضغط الدم غير المرتفع يعتبر من المؤشرات على اللياقة البدنية الجيدة لحالة اللاعب .

(٤٩ : ١١)

كما يرى **محمد ملحم (٢٠١٢م)** أن التدريب يزيد من كفاءة الجهاز الدورى حيث أشار إلى أن التدريب يعمل على زيادة ضخ الدم والعائد الوريدي وإنخفاض نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى يؤدي إلى حدوث تكيف و إتساع فى قطر الأوعية الدموية الأمر الذى يتسبب فى إنخفاض مقاومة الأوعية الدموية للدم. (٣٦ : ٩)

ويذكر بهاء سلامة (٢٠٠٨م) أن التدريبات تؤدي إلى تغير في الضغط الدم حيث يلاحظ إلى انخفاض ضغط الدم للأفراد المدربين وقت الراحة ويكون الانخفاض في ضغط الدم الإنقباضي (١١) ملم زئبقى بينما في ضغط الدم الإنبساطى (٨) ملم زئبقى . (١٣ : ٣)

المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم :

أن رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية . الأنظمة الطاقية . وتكامل أداؤها طبقاً لمتطلبات المباريات ، يعمل على تحسين وتطوير القابليات البدنية" والتي "تعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها ويتوقف تأسيسها وتطويرها من حيث الكم والكيف على المكونات المختلفة لأنواع الانجازات الفعلية خلال المباراة ... ومهما اختلفت وتنوعت هذه الانجازات فهي تعتمد على أنظمة الطاقة ، حيث يتحدد اتجاه التدريب (كماً وكيفاً) ، وأسلوبه وفقاً للنظام الأساس للإمداد بالطاقة ، وفي ضوء ذلك يوجد نوعين أساسيين للتدريب هما : التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي". فالتمارين الفائقة التي تستمر لثوان معدودة تؤدي إلى زيادة القوة العضلية للاعب مما يمكنه من القيام بالأعمال وانجاز المتطلبات بجهد وقدرة لاهوائية فوسفاجينية أقل ، وبدورها تقلل من احتمالات التعب ... ومع استمرار تنمية التحمل الهوائي للاعب تتحسن قدرته العضلية على التخلص من حامض اللاكتيك ... والارتقاء بعمليات الأبيض وتحول الغذاء إلى طاقة في العضلات ... كما يتحسن عمل القلب والرئتين من خلال تحسين القدرة الهوائية . فالعودة السريعة للنبض إلى حالته الطبيعية وكذا السعة الحيوية مؤشرات لارتفاع اللياقة البدنية . كما أن نظام الطاقة المستعمل أثناء الجهد البدني يؤثر على الضغط الدموي الشرياني من حيث الارتفاع والانخفاض . وقد لوحظ أن لاعبي كرة القدم يأتون بالمرتبة الثانية بعد لاعبي رفع الأثقال من حيث الارتفاع في ضغط الدم." وكلما تحسنت حالة اللاعب الوظيفية (الكفاءة البدنية) ، أستطاع أداء شغل أكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة . (٧ : ٣٩ - ٤٠)

خصائص المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة :

يتفق كلاً من أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣م) ، وأبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) على انه بالرغم من أن عملية النمو متواصلة تبدأ منذ الولادة حتى مرحلة البلوغ إلا أن العلماء قد قاموا بتقسيم مراحل النمو إلى عدة مراحل تختلف تبعاً لطبيعة كل منها من حيث الأهداف والإحتياجات والجوانب السيكولوجية والبيولوجية.

(٣ : ٢٩٦)، (٢ : ٣٤١)

خصائص النمو العقلي المعرفى :

- يحدث تحسن تدريجى فى المقدرة على التركيز والانتباه ، وتزداد فى نهاية المرحلة العمرية.
- يقل اعتماد الشبل فى التفكير على الصورة البصرية ، ويحل محلها تدريجيا الألفاظ والكلمات .
- تخيلات الشبل تتميز بالواقعية ، أى : يتجه نحو اللعب الواقعى ، ويبتعد عن اللعب الايهامى فى المرحلة السابقة .
- نمو مطرد سريع فى المقدرة على التذكر ، ويبدأ عنصر الفهم يدخل كأحد العوامل التى تساعد على التذكر .
- زيادة حب الاستطلاع والاستكشاف الحركى ، والرغبة لمعرفة ما يدور حوله بالاستفسار .
- تزداد القدرة على تعلم ونمو المفاهيم والتفكير المجرد ، ومن أمثلة ذلك معرفة الصواب والخطأ ، والخير والشر .
- زيادة المحصول اللغوى نتيجة ما يسمعه الشبل من مفردات ومصطلحات من المدرب بالنادى أو المدرسة ، وما يطلع عليه من وسائل المعرفة والإعلام السمعى والمرئى . (٣١:١)

خصائص النمو الاجتماعى الانفعالى :

- يحدث التقدم الاجتماعى للشبل عند ممارسته اللعب والأداء فى مجموعات أثناء عملية التدريب ، حيث يلاحظ أنه يؤدى اللعب الجماعى بدلا من اللعب الفردى ((الانعزالى)) بمعنى أنه يستطيع المشاركة كعضو فى فريق يفهم روح الفريق ويلتزم به .
- تتميز علاقات الشبل مع رفاقه وزملائه بالتعاون بعد أن كانت علاقات التنافس هى السائدة فى المرحلة العمرية السالفة .
- اتساع دائرة اتصال الشبل بالعالم الخارجى مع أقرانه ومع مدربيه ومسئولية بالنادى والمدرسة ، يصرفه عن التركيز على مطالبة الشخصية ، فلا تكون هناك مبررات قوية للانفعال والتوتر الزائدين .
- تزداد قدرة الأشبال على ضبط النفس وضبط مشاعرهم وكبتها ونقل مخاوفهم بينما تظهر لديهم مخاوف من نوع جديد : هى المخاوف المرتبطة بالفشل ، فيما يقومون به من واجبات ، أو يكلفون به من مهام أثناء عملية التدريب ، أو كأعضاء فى الفريق .
- يثق الشبل فى نفسه نظرا لزيادة معلوماته ومهارات التى يكتسبها ويصبح قادرا على إشباع حاجاته ويصبح أكثر استقلالاً .
- تعتبر هذه المرحلة مجالا طيبا لغرس القيم والمبادئ الأخلاقية ، وفيها يحس الشبل بالخطأ ويؤنب نفسه .
- يحتاج الشبل الى الشهرة واثبات الذات . (٣٢:١)

الأهداف العامة للمرحلة : General Objectives

- ١- إكتشاف البراعم عن طريق مباريات ترفيهية و ألعاب صغيرة .
- ٢- مرحلة المتعة واللعب .
- ٣- تنظيف عقل البرعم من التعلم السابق الخاطئ.
- ٤- مرحلة تأسيس المهارة.
- ٥- اللعب مع الكرة.
- ٦- سرعة لعب الكرة.
- ٧- تنافس البرعم مع نفسه.
- ٨- وضع عوائق لتعلم وتثبيت المهارة.
- ٩- زيادة الثقة بالنفس.
- ١٠- تعلم قوانين اللعبة الأساسية. (٣٣ : ١٢-١٤)

الخصائص المهارية : Skillful Characteristics

- ١- الإحساس بالكرة.
- ٢- توازن خطوات الجري.
- ٣- الإعتزاز بالفخر عند إتقان المهارات.
- ٤- نسبة التدريب فى الوحدة اليومية ٧٠%.
- ٥- تنمية الحركات الأساسية للمهارة.
- ٦- حركات الخداع (التمويه).
- ٧- إتقان اللعب (١ ضد ١) و (٢ ضد ٢).
- ٨- تثبيت المهارات الأساسية.
- ٩- يفضل بعد تعلم أى مهارة بختام الوحدة بمنافسة فيها تصويب على المرمى.

الخصائص البدنية : Physical Characteristics

- ١- نمو العضلات الصغيرة.
- ٢- بطئ فى رد الفعل.
- ٣- مرونة ورشاقة وتوافق وتوازن.
- ٤- تحمل عام (من خلال اللعب والتدريبات) .
- ٥- سرعة.
- ٦- نسبة التدريب فى الوحدة اليومية ٢٠% .

الخصائص الخططية Tactical Characteristics :

- ١- الإهتمام بالألعاب التنافسية.
- ٢- اللعب مع الجماعة.
- ٣- الحذر التكتيكي (الإحتفاظ بالكرة) .
- ٤- متى ألعب ؟ أين ألعب ؟ ولماذا ألعب ؟
- ٥- العمق والانتشار .
- ٦- وظائف خطوط اللعب (دفاع ووسط وهجوم).
- ٧- تثبيت مركز اللعب للناشئ وإذا كان جيداً يمكن توظيفه في أكثر من مركز.
- ٨- التكتيك الجماعي كيف يهاجم ؟
- ٩- التكتيك الجماعي كيف يدافع ؟
- ١٠- التكتيك الفردي أساسيات الدفاع (١ ضد ١) و (٢ ضد ٢).
- ١١- التكتيك الفردي أساسيات الهجوم (١ ضد ١) و (٢ ضد ٢).
- ١٢- نسبة التدريب في الوحدة اليومية ١٠% (٣٧ : ٤٢-٥٠)

الخصائص الذهنية والعقلية Mental Characteristics :

- ١- إثارة الدافعية بأهمية التدريب لرفع كفاءته.
- ٢- تثقيف البرعم بأن الأداء الجيد مرتبط بتدريب جيد .
- ٣- التركيز خلال التدريب وعزل المثيرات الخارجية.
- ٤- التركيز على الأداء بشكل كامل.
- ٥- لتركيز على تفاصيل الأداء (التكتيك الخاص بالمهارة) .
- ٦- التركيز على الربط بين تعليمات المدرب والتنفيذ خلال الأداء.
- ٧- التركيز على إستخدام قدراته في تحقيق المطلوب منه خلال التدريب.
- ٨- التركيز على مماثلة لعبة أو مهارة للاعب كبير.

الخصائص الفسيولوجية :

- ١- زيادة التحمل.
- ٢- نمو الجزء السفلي.
- ٣- بطء في الطول والوزن.
- ٤- الميل لحركة مستمرة.
- ٥- زيادة سرعة النمو.
- ٦- زيادة الرغبة في الأكل بسبب النمو.
- ٧- زيادة الإضطرابات الجنسية. (٥١ : ٦٧-٧٣)

: الخصائص المعرفية Cognitive Characteristics

- ١- المعارف والمعلومات البسيطة المرتبطة بالصحة الشخصية.
- ٢- المعارف والمعلومات البسيطة المرتبطة بأهمية الرياضة والتدريب.
- ٣- المعارف والمعلومات البسيطة المرتبطة بأهمية الغذاء للناشئ .
- ٤- المعارف والمعلومات البسيطة المرتبطة بالمهارات الأساسية.
- ٥- المعلومات الأساسية البسيطة عن قانون اللعب والتقسيمات .
- ٦- المعلومات البسيطة عن خطط اللعب والوقوف بالملعب والتحرك خلاله.
- ٧- المعارف والمعلومات البسيطة المرتبطة بالهجوم والدفاع .

: الخصائص النفسية Psychological Characteristics

- ١- عدم التكرار في حالة الفشل.
- ٢- ثقة عالية بالآخرين.
- ٣- الميل إلى تعلم المهارات والحركات.
- ٤- يهتم بالأمر الفنية.
- ٥- زيادة فترة الإنتباه.
- ٦- حب التقليد.
- ٧- إستمتاع بالتدريب.
- ٨- القدرة على إبداء الأسباب والتبرير.
- ٩- التطلع إلى الإستقلالية.
- ١٠- الرغبة في إتقان العمل.
- ١١- الإبداع والإبتكار.

: الخصائص الاجتماعية Social Characteristics

- ١- حب المشاكسة.
- ٢- الولاء للجماعة.
- ٣- يقارن نفسه بالآخرين.
- ٤- يميل إلى الألعاب الجماعية.
- ٥- حب القيادة.
- ٦- زيادة الرغبة بالإنتماء.
- ٧- حب المغامرة والمشاركة في الأنشطة.
- ٨- الخجل والحياء.

٩- المزاجية وعدم الثبات في سلوك معين.

١٠- التمرد على تعليمات المسؤولين.

١١- الخوف من الفشل لذا يظهر عدم تحمل المسؤولية.

(٤٠ : ١٠٢-١١٢) (٤٨ : ٣٣-٤٠)

البرنامج التدريبي : training program

ويرى على البيك، عماد عباس (٢٠٠٣م) أنه هناك أسس لوضع البرنامج التدريبي

هي:-

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ٢- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للناشئين وذلك بتحديد المستوى.
- ٣- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ٤- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين.
- ٥- تنظيم عملية التدريب وتنوع التدريبات.
- ٦- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- ٧- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- ٨- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ٩- زيادة الدافعية.
- ١٠- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- ١١- التكيف . (٢٤ : ١٠٢)

ب - الخطوات التي يتبعها المدرب في التخطيط للتدريب الرياضي :

The Followed Steps for Coach in Sportive Training Planning

- ١- تحديد مستوى الفريق عن طريق الإختبارات والمقاييس وذلك في الأسبوع الذي يسبق فترة الإعداد والكشف الطبي العام على البراعم .
- ٢- تحديد عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد وتقسيم هذه الأسابيع إلى مرحلتين أو ثلاث مراحل .
- ٣- تحديد دورة الحمل خلال الفترة .
- ٤- تحديد عدد ساعات التدريب وفقاً لدرجة الحمل .
- ٥- تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد .

- ٦- تقسيم زمن التدريب على الإعدادات المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد (الإعداد البدني والمهاري وكذلك الخططي) ، أما الإعداد الذهني فهو خارج الملعب ويكون أثناء المحاضرات النظرية والإعداد النفسي والإرادي يكونان خلال التطبيق العملي .
- ٧- وضع متطلبات الإعداد البدني والخاص .
- ٨- توزيع زمن الإعداد البدني الكلي خلال فترة الإعداد على الإعداد البدني العام والخاص وفقاً للنسبة التي يراها المدرب وفقاً لحالة البرعم أو الفريق في النشاط التخصصي .
- ٩- تحديد نسبة مئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً لمتطلبات التدريب للنشاط التخصصي والحالة البدنية للبرعم أو الفريق لكل من الإعداد البدني العام والخاص .
- ١٠- تحديد أولوية المهارات الأساسية للنشاط التخصصي وفقاً لمتطلبات التدريب للنشاط التخصصي والحالة مهارية للبرعم أو الفريق .
- ١١- توزيع زمن الإعداد المهاري الكلي خلال فترة الإعداد على المهارات الأساسية وفقاً للنسبة التي حددت لكل مهارة.
- ١٢- تحديد الخطط السابقة المراد مراجعتها وتثبيتها .
- ١٣- تحديد الخطط الجديدة المراد تعلمها وإجادتها.
- ١٤- توزيع زمن الإعداد الخططي لفترة الإعداد على الخطط وفقاً لأهميتها ودرجة إستيعاب الفريق أو البرعم للخطط .
- ١٥- توزيع الإعدادات المختلفة (البدنية والمهارية والخططية) على أسابيع فترة الإعداد بحيث يتمشى ذلك مع أهداف كل مرحلة .
- ١٦- تحديد عدد أيام الأسبوع .
- ١٧- تحديد زمن أيام الإعداد الذهني خلال كل أسبوع .
- ١٨- تحديد عدد أيام الأسبوع.(٤٤:٢١٧-٢١٨)

ثانياً : الدراسات المرجعية
أولاً : الدراسات المرجعية العربية :

جدول (١)

| م | اسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|------------------------------|--|---|----------|--|--|
| ١ | وليد شمس (٢٠٢١م) (٤٥) | تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة بالكرة الاصغر حجما علي بعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم | التعرف علي تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة بالكرة الاصغر حجما علي مستوي بعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم | التجريبي | (٤٠) ناشئي كرة القدم تحت (١٥) سنة من نادي بنها الرياضي | وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس (القبلي و البعدي) في مستوى القدرات التوافقية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ووجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياس (القبلي و البعدي) ولصالح القياس البعدي. |
| ٢ | محمد سعيد (٢٠١٨م) (٣٢) | تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة علي بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم | التعرف علي تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة علي بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم | التجريبي | (٥٠) برعم من كرة القدم تحت ١١ سنة | وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي . البيئي . البعدي) في مستوى القدرات التوافقية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ووجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي . البيئي . البعدي) ولصالح القياس البيئي والبعدي علي التوالي. |

تابع جدول (١)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|----------------------------------|---|---|----------|---------------------------------|---|
| ٣ | مصطفى عبدالله (٢٠١٧م) (٣٩) | تأثير برنامج تدريبي بإستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم | التعرف علي تأثير برنامج تدريبي بإستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم | التجريبي | (٤٠) برعم من براعم كرة القدم | أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً ايجابياً على كلاً المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وإنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس البعدي لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) لمستوى كلاً من القدرات التوافقية و القدرت المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية . |
| ٤ | احمد الداوي (٢٠١٧م) (٥) | تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة لدي ناشئى كرة القدم | - التعرف علي اثر تدريبات القدرات التوافقية علي مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة | التجريبي | ٣٠ ناشئى | ان تدريبات القدرات التوافقية ساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة . |

تابع جدول (١)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|---|---|---|----------|------------------------|---|
| ٥ | محمد مصلحي (٢٠١٢م) (٣٥) | أستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم | التعرف علي تأثير المباريات المصغرة علي مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم | التجريبي | (٤٠) برعم كرة القدم | وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي . البيني . البعدي) في مستوى القدرات التوافقية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . ووجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي . البيني . البعدي) ولصالح القياس البيني والبعدي علي التوالي. |
| ٦ | بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م) (١١) | أثر برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنيه والمهارية لدى ناشئى كرة القدم فى محافظة نابلس | معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم من حيث القوة ، السرعة ، التحمل العام ، الرشاقة ، المرونة وبالنسبة للمهارى التمرير والإستقبال ، التصويب ، الجرى بالكرة ، رمية التماس | التجريبي | (٤٠) ناشئى كرة قدم | حدوث تفوق للمجموعة التجريبية عن الضابطة فى المتغيرات البدنيه وكذلك بالنسبة للمهارى (التمرير والإستقبال ، التصويب ، الجرى بالكرة ، رمية التماس) وكذلك حدوث تطور فى مستوى أداء الناشئى فى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الإختبارين القبلى والبعدى ولصالح الإختبار البعدى. |

تابع جدول (١)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|---|---|--|----------|------------------------|---|
| ٧ | ياسر محفوظ واخرون (٢٠١١م) (٤٧) | برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مسنوي بعض القدرات البدنية والمهارة لبراعم كرة القدم | تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مسنوي بعض القدرات البدنية والمهارة لبراعم كرة القدم | التجريبي | (٤٠) برعم كرة القدم | أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً علي تنمية القدرات البدنية والمهارة للمجموعة التجريبية، ووجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي القدرات البدنية والمهارة ولصالح المجموعة التجريبية. |
| ٨ | رائد فائق (٢٠١١م) (١٩) | أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى ناشئى كرة القدم فى محافظة نابلس | معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم من حيث القوة ، السرعة ، التحمل العام ، الرشاقة ، المرونه وبالنسبة للمهارى التمرير والإستقبال ، التصويب ، الجرى بالكرة ، رمية التماس. | التجريبي | (٤٠) ناشئى كرة قدم | حدوث تفوق للمجموعة التجريبية عن الضابطة فى المتغيرات البدنيه (القوة ، السرعة ، التحمل العام ، الرشاقة ، المرونه) وكذلك بالنسبة للمهارى (التمرير والإستقبال ، التصويب ، الجرى بالكرة ، رمية التماس) وكذلك حدوث تطور فى مستوى أداء الناشئين فى المتغيرات البدنيه وفى جميع المهارات الأساسيه لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الإختبارين القبلى والبعدى ولصالح الإختبار البعدى. |

تابع جدول (١)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|----|---|--|---|----------|---------------------------------------|--|
| ٩ | محمد إبراهيم ، وطارق جابر (٢٠٠٩م) (٢٩) | القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية كمؤشر لبدء تعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم | تحديد المرحلة السنوية المناسبة لبدء تعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم ، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التعليمى - التدريبى المقترح على تعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم | التجريبي | (١٢٠) طفل من حضانة بمدينة ديروط | أن المرحلة السنوية (٦-٧) سنوات هى المرحلة المناسبة لبدء تعليم بعض مهارات كرة القدم. |
| ١٠ | ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (٤٦) | تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم | تصميم برنامج لتنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم وكذلك تأثيرها على المهارات الأساسية لهم | التجريبي | (٤٨) ناشئ | أن تنمية القدرات التوافقية ساهمت فى تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث ، البرنامج التدريبى المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية المختلفة. |
| ١١ | جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (١٦) | أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم | التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم | التجريبي | (٤٠) لاعب | أن البرنامج التدريبى أثر بشكل كبير فى مكونات القدرات التوافقية المختلفة وهى (القدرة على تحديد الوضع - القدرة على الربط الحركى - القدرة على بذل الجهد - القدرة على الإلتزان - القدرة الإيقاعية ، القدرة على الإستجابة السريعة - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) وذلك من خلال الفرق بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح البعدى. |

تابع جدول (١)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|----|--------------------------------|---|--|----------|------------|---|
| ١٢ | إسلام مسعد (٢٠٠٧م) (٦) | تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبى العضلى على فاعليه الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم | التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبى العضلى على فاعليه الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم | التجريبى | (٢٤) ناشئ | أن البرنامج التدريبى قد أثر إيجابياً على (الرشاقة - الدقة - سرعة الأداء - الإحساس بالمسافة - الإحساس بالزمن) وكذلك تم التوصل إلى مجموعة من الإختبارات التى تقيس مكونات التوافق العضلى العصبى، والإختبارات التى تقيس الأداءات المهارية المركبة. |
| ١٣ | سامى طه (٢٠٠٧م) (٢٠) | تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة | التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة | التجريبى | (٢٤) ناشئ | - أن البرنامج التدريبى قد أثر إيجابياً على فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس. |
| ١٤ | بوسكرة أحمد (٢٠٠٦م) (١٤) | أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لدى المبتدئين (٩-١٢) سنة | معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لدى المبتدئين (٩- ١٢) سنة من حيث التمرير والإستقبال ، التنطيط بالقدم والرأس ، الجرى بالكرة ، رمية التماس ، دقة التمرير ، دقة التصويب . | التجريبى | (٣٢) مبتدئ | ظهور تطور فى مستوى أداء اللاعبين فى جميع المهارات الأساسيه لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الإختبارين القبلى والبعدى ولصالح الإختبار البعدى وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية ، إختبار التصويب بالقدم العكسية لم يكن دال إحصائياً فى المجموعتين التجريبية والضابطة. |

تابع جدول (١)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|----|------------------------------------|---|--|----------|----------------------|--|
| ١٥ | محمد أبو النصر (٢٠٠٥م) (٣٠) | تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبى كرة القدم تحت ١٤ اسنة | التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبى كرة القدم تحت (١٤) سنة | التجريبي | (٧٠) لاعب كرة قدم | أن البرنامج التدريبى يؤثر إيجابياً على المستوى البدنى والمهارى والخططى للاعبى كرة القدم تحت (١٤) سنة. |
| ١٦ | عبد الرحمن ناصر (٢٠٠٤م) (٢٢) | تأثير منهج تدريبي بإستخدام الأهداف الفترية موضوعاً كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين البراعم بكرة القدم | التعرف على تأثير إستخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم | التجريبي | (٢٤) ناشئ | أن ظهر أن مستوى لاعبى المجموعة التجريبية الأولى التى عملت وفق الأهداف الفترية الموضوعية قد تفوقت على المجموعتين الثانية والثالثة حيث تطورت نتائجهم فى كافة الإختبارات البدنية والمهارية. |

ثانياً : الدراسات المرجعية الأجنبية :

جدول (٢)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|--|---|--|----------|--|---|
| ١ | كايتلين دونان Kaitlin Dolan (٢٠١٣) (٦١) | رشاقة رد الفعل، قوة المركز، التوازن ومستوى أداء مهارات كرة القدم | التعرف علي رشاقة رد الفعل، قوة المركز، التوازن ومستوى أداء مهارات كرة القدم | التجريبي | (١٤) لاعب كرة قدم من لاعبي القسم الثالث | وجود علاقات ارتباطية بين كلا من رشاقة رد الفعل وقوة عضلات المركز والتوازن ومستوى أداء مهارات (التصويب دقة التمرير المهارات الفنية بالكرة الإحساس بالملعب) . |
| ٢ | لسكوت لescott (٢٠١٢) (٦٥) | تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئي كرة القدم | تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب المهاري والبدني للاعبين المرحلة السنوية (١٣) سنة في كرة القدم | التجريبي | (٥٠) ناشئي | أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على الجانب البدني والمهاري وكذلك وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في التجريبية والضابطة وكذلك فروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية. |
| ٣ | هنري واخرون Henry, et al. (٢٠١١) (٥٨) | صدق اختبار الرشاقة التفاعلية للاعبين كرة القدم الاستراليين | التعرف علي صدق اختبار الرشاقة التفاعلية للاعبين كرة القدم الاستراليين | التجريبي | (١٥) لاعب مستوى عالي ، ١٥ لاعب مستوى منخفض ، ١٢ فرد غير ممارسين) | ان الاختبار المقترح لقياس الرشاقة التفاعلية يتمتع بصدق عالي حيث استطاع ان يميز بين عينات البحث . |

تابع جدول (٢)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|---|---|---|----------|----------------------------|---|
| ٤ | كاتيس وكليس Kattes & Kellas (٢٠٠٩) (٦٣) | تأثير المباريات المصغرة على الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم | التعرف على تأثير المباريات المصغرة على الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم | التجريبى | (٣٤) من ناشئى كرة القدم | - أن البرنامج التدريبى للمجموعتين قد أثر بشكل واضح على المستوى البدنى والفنى ولكن التأثير البدنى كان أفضل للمجموعة الثانية عن الأولى والثالثة ، أما المستوى المهارى كان أفضل للمجموعة الأولى عن الثانية والثالثة. |
| ٥ | جراند Grand (٢٠٠٦) (٥٦) | تأثير الإختلاف فى القدرات التوافقية اللازمة لمستوى أداء مهارات كرة القدم | التعرف على تأثير الإختلاف فى القدرات التوافقية اللازمة لمستوى أداء مهارات كرة القدم | التجريبى | (١٥) لاعب | أن هناك فروقاً واضحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية ، وكذلك أظهر البراعم مستوى عالى فى المهارات (الجرى بالكرة والتمرير وضرب الكرة بالرأس) . |

تابع جدول (٢)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|--|--|--|----------|-------------------|---|
| ٦ | موريس وجونسون Morries & Ghonsson (٢٠٠٦) (٦٨) | تأثير برنامج بالألعاب الصغيرة والترويحية على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت (٩) سنوات | تأثير برنامج بالألعاب الصغيرة والترويحية على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت (٩) سنوات | التجريبي | (٢٢) ناشئ | حدوث تحسن في مستوى القدرات البدنية في والمهارية . |
| ٧ | ديفيدز وسميث Davids & Smith (٢٠٠٥) (٥٤) | برنامج تعليمي تدريبي لتعليم و تطوير مستوى المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت (١٠) سنوات | التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التعليمي بإستخدام الحاسوب على تعليم و تطوير مستوى المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت (١٠) سنوات | التجريبي | (٣٥) ناشئ كرة قدم | أن للبرنامج أثر كبير في تعليم وتطوير المهارات وكذلك الإستعانه بنموذج للمهارة من خلال الحاسب الآلى يوضح للبرعم كل ما يخص المهارة والصورة أفضل من مقالة Photo is Better Than Article. |

تابع جدول (٢)

| م | أسم الباحث | عنوان البحث | هدف البحث | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|----|---|---|--|----------|---------------------|--|
| ٨ | زك و دودا Zak & Duda (٢٠٠٣) (٨٣) | مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئى كرة القدم | تحديد تأثير القدرات التوافقية على الأداء المهارى والخططى لناشئى كرة القدم | التجريبى | (٢٠) ناشئى | أن مستوى الأداء المهارى والخططى لناشئى كرة القدم يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية. |
| ٩ | ألفيس Alves (٢٠٠٣) (٥١) | تأثير برنامج بدنى بالكرة على القدرات البدنية والفنية للاعبى كرة القدم | التعرف على تأثير برنامج بدنى بالكرة على القدرات البدنية والفنية للاعبى كرة القدم | التجريبى | (٢٤) لاعب | أن البرنامج التدريبى قد أثر إيجابياً على (الرشاقة - السرعة - الجرى بالكرة - سرعة الأداء - التمرير - التصويب - المراوغة) وكان هناك فرق بين القياسين البعدين بين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية. |
| ١٠ | زوران ميلانوفيتش واخرون Zoran melanovic et all (٢٠١٢) (٨٤) | تأثير تدريبات الساكيو لمندة ١٢ أسبوع علي الرشاقة بالكرة وبدون كرة لموهوبى كرة القدم | التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو لمندة ١٢ أسبوع علي الرشاقة بالكرة وبدون كرة لموهوبى كرة القدم | التجريبى | (١٣٢) موهوب كرة قدم | وجود فروق داله احصائيا في القياسات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كره لصالح القياسات البعيدة للمجموعة التجريبية . |

مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال عرض الدراسات المرجعية التي أمكن للباحث التوصل إليها وتحليل محتوياتها ونتائجها اتضح أنها تلقي الضوء علي الكثير من النقاط الهامة إلي تفسير البحث المنوط به دراسته ، وقد ساعدت عملية تحليل نتائج الدراسات المرجعية الباحث في تحديد العديد من النقاط الهامة .

ويمكن صياغة مدي استفادة الباحث من الدراسات المرجعية فيما يلي :-

- جدية وأهمية موضوع الدراسة التي تناولها الباحث .
- تكوين إطار لمفهوم القدرات التوافقية التفاعلية والقدرات البدنية والوظيفية.
- المرحلة السنوية لعينة البحث ملائمة لموضوع الدراسة .
- إختبار التصميم التجريبي المناسب للعينة قيد البحث .
- التعرف على وسائل جمع البيانات والأساليب الإحصائية المتبعة .
- التأكد من صحة الإجراءات التي أستخدمها الباحث في موضوع دراسته.
- تعضيد نتائج البحث الحالي ومناقشة نتائجه .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- ❖ أولاً : منهج البحث
- ❖ ثانياً : مجتمع وعينة البحث
- ❖ ثالثاً : أدوات جمع البيانات
- ❖ رابعاً : المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان
- ❖ خامساً : الدراسة الاستطلاعية
- ❖ سادساً : البرنامج التدريبي
- ❖ سابعاً : المعالجات الإحصائية المستخدمة

إجراءات البحث research procedures :

منهج البحث research methodology :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث research society and sample :

مجتمع البحث research society :

يتكون مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بأنديه منطقه القليوبية.

عينة البحث research sample :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٥) سنة بنادي بنها - قليوبيه ، والبالغ عددهم (٣٢) ناشئ منهم (٢٠) ناشئ عينة تجريبية، كما اختار الباحث (١٢) ناشئي تحت (١٥) سنة بنادي بنها - قليوبيه في الدراسات الإستطلاعية.

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث :

the researcher Reasons for choosing for the research sample

- حرص الناشئين على التواجد المستمر في ميعاد التدريب .
- توافر العينة خلال الموسم بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق.
- توافر الأدوات والأجهزة والمكان المخصص.

المجال الزمني(Field Timing (When) :

تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من ٨/١٩ : ٢٧/١٠/٢٠٢٢ ولمدته ١٠ أسابيع .

المجال المكاني(Field Place (Where) :

تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياس القبلي وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدي على عينة البحث بملعب نادي بنها- قليوبية .

توصيف عينة البحث :Description of the research sample

جدول (٣)

توصيف عينة البحث

| م | التصنيف | العدد | النسبة المئوية |
|---|----------------------|-------|----------------|
| ١ | المجموعة التجريبية | ٢٠ | ٦٢.٥% |
| ٢ | المجموعة الإستطلاعية | ١٢ | ٣٧.٥% |
| | الإجمالي | ٣٢ | ١٠٠% |

اعتدالية عينة البحث : Homogeneity of the research sample

جدول (٤)

اعتداليه عينة البحث الكلية فى خصائص النمو

ن = ٣٢

| المتغيرات | وحدة القياس | س | ع± | الوسيط | الالتواء |
|-----------|-------------|-------|------|--------|----------|
| العمر | سنة | ١٤.٧١ | ٢.٠٩ | ١٤.٨٠ | -٠.١٣ |
| الطول | سم | ١٦٦.٤ | ١.٤٤ | ١٦٦ | ٠.٨٣ |
| الوزن | كجم | ٦٠.٤٣ | ٢.٣٠ | ٦٠.٠٠ | ٠.٥٦ |

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت ١٥ سنة تتحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة الكلية.

جدول (٥)

اعتداليه عينة البحث الكلية فى بعض القدرات البدنية

ن = ٣٢

| المتغيرات | وحدة القياس | س | ع± | الوسيط | الالتواء |
|---|-------------|-------|------|--------|----------|
| إختبارعدو ٣٠م من الوقوف | ثانيه | ٤.٨٧ | ٢.٩٨ | ٤.٩٢ | -٠.٠٥ |
| إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٥١٥) | عدد | ١٢.٠٨ | ٢.١٥ | ١٢.٠٠ | ٠.١١ |
| إختبار الجرى الزجراجى (بارو) | ثانيه | ٢٦.٩١ | ٣.٤٩ | ٢٦.٥٨ | ٠.٢٨ |
| إختبار الوثب العريض من الثبات | متر | ١.٤٦ | ١.٧٧ | ١.٤٠ | ٠.١٠ |
| إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرر) | ثانيه | ٢٩.١٤ | ١.٠٨ | ٢٩.٢٠ | -٠.١٦ |
| إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠) | عدد | ٤٩.٣٩ | ٢.٦٣ | ٤٩.٠٠ | ٠.٤٤ |

يوضح جدول (٥) أن معامل الالتواء فى بعض القدرات البدنية للناشئين تحت ١٥ سنه تتحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة الكلية.

جدول (٦)

اعتداليه عينة البحث الكلية في بعض المهارات الأساسية

ن = ٣٢

| المتغيرات | وحدة القياس | س̄ | ع± | الوسيط | الالتواء |
|---|-------------|-------|------|--------|----------|
| إختبار دقة التمرير القصير | درجة | ٥.٩٣ | ٢.٤٠ | ٦.٠٠ | -٠.٠٨٧٥ |
| إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم | درجة | ٥.٨٢ | ٢.٠٣ | ٥.٥٠ | ٠.٤٧٢٩ |
| إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م) | ثانية | ١٢.٤٦ | ١.٩٤ | ١٢.٧٠ | -٠.٣٧١١ |
| إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م | ثانية | ١٧.٨٢ | ١.٥١ | ١٧.٣٢ | ٠.٩٩٣٣ |

يوضح جدول (٦) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للناشئين تحت ١٥

سنه تنحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة الكلية

جدول (٧)

اعتداليه عينه البحث الكلية في بعض القدرات الوظيفية

ن = ٣٢

| المتغيرات | وحدة القياس | س̄ | ع± | الوسيط | الالتواء |
|-------------------------------|-------------------------------------|--------|------|--------|----------|
| القلب | معدل نبض الراحة | ٧٣.٦٥ | ٢.٩٧ | ٧٤ | -٠.٣٥ |
| | معدل نبض بعد المجهود | ١٦٥.٨٥ | ٢.٣٢ | ١٦٤ | ٢.٣٩ |
| | النسبة المئوية لأقصى معدل نبض | ٨٤.٠٨ | ١.٠٧ | ٨٥ | -٢.٥٧ |
| | معدل النبض المستهدف | ١٢٩.٤٣ | ١.٤٥ | ١٢٩ | ٠.٨٨ |
| الجهاز الوعائي | النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف | ٧٥.٩٥ | ٢.٢٢ | ٧٦ | -٠.٠٦ |
| | ضغط الدم الإنقباضي في الراحة | ١٢١.٧٤ | ١.٣١ | ١٢٢ | -٠.٥٩ |
| | ضغط الدم الإنقباضي في المجهود | ١٤٤.٨٩ | ٢.٩٠ | ١٤٣ | ١.٩٥ |
| | ضغط الدم الإنبساطي في الراحة | ٨٠.٣٧ | ٢.٨٥ | ٨٠ | ٠.٣٨ |
| ضغط الدم الإنبساطي في المجهود | ٩١.٦٣ | ٢.٤٠ | ٩١ | ٠.٧٨ | |

يوضح جدول (٧) أن معامل الالتواء في بعض القدرات الوظيفية للبراعم تحت ١٥ سنة

تنحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة الكلية في المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات : Means & Data Collection Tools :

استخدام الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول

عليها وهي كمايلي :-

المسح المرجعي :

استخدم الباحث تحليل المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة التي توافرت لديه وذلك بغرض التعرف على أهم القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بالمرحلة السنوية لناشئي كرة القدم.

استطلاع رأي الخبراء : Expert opinion concultation

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم ، ثم قام الباحث بتحديد القدرات البدنية والمهارية و الاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية تمهيدا لعرضها على الخبراء:-

- أسماء الساده الخبراء مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء للاختبارات البدنية مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء للاختبارات المهارية مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء للقياسات الوظيفية مرفق (٤)

الإختبارات البدنية : Physical Tests

قام الباحث بعمل استطلاع رأي الخبراء فى الإختبارات البدنية فى كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأي الخبراء إلى الإختبارات التالية مرفق (٥) الجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

| الإختبارات | الفرض من الإختبار | وحده القياس |
|--|-------------------|-------------|
| إختبارعدو ٣٠ من الوقوف | السرعة الانتقالية | ثانيه |
| إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٥٥ ث) | سرعة الأداء | عدد |
| إختبار الجرى الزججى (بارو) | الرشاقة | ثانيه |
| إختبار الوثب العريض من الثبات | القدرة | متر |
| إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار) | تحمل السرعة | ثانيه |
| إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث) | تحمل الأداء | عدد |

الإختبارات المهارية : Skillful Tests

قام الباحث بعمل استطلاع رأي الخبراء فى الإختبارات المهارية فى كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأي الخبراء إلى الإختبارات التالية مرفق (٦) ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث

| وحده القياس | الغرض من الإختبار | الإختبارات |
|-------------|-------------------------|---|
| درجة | دقة التمرير | إختبار دقة التمرير القصير |
| درجة | دقة التصويب | إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم |
| ثانيه | القدرة على الجرى بالكرة | إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م) |
| ثانيه | المراوغة والتحكم بالكرة | إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م |

القياسات الوظيفية physiological measurements :

قام الباحث بعمل استطلاع رأى الخبراء في الإختبارات البدنية في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى القياسات التالية مرفق (٧) واستطاع الباحث تنفيذ هذه القياسات باستخدام ساعه هواوي الذكية (Hawaii smart watch)، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

القياسات الوظيفية المستخدمة في البحث

| وحدة القياس | القياس | |
|-------------|-------------------------------------|----------------|
| ن / ق | معدل نبض الراحة | القلب |
| ن / ق | معدل نبض بعد المجهود | |
| ن / ق | النسبة المئوية لأقصى معدل نبض | |
| ن / ق | معدل النبض المستهدف | |
| ن / ق | النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف | |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في الراحة | الجهاز الوعائي |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في المجهود | |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في الراحة | |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في المجهود | |

استمارات تسجيل البيانات : Data Recording Forms :

- إستمارة تسجيل بيانات بالناشئين مرفق (٨)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٩)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية مرفق (١٠)
- إستمارة تسجيل نتائج القياسات الوظيفية مرفق (١١)

الأجهزة المستخدمة فى القياسات الخاصة بالبحث :

- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- مسطرة.
- جهاز الرستاميتير لقياس الوزن والطول
- ساعه هواوي الذكية (Hawaii smart watch).

الأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث:

Tools to assistant in measurements and training program for research

- كرات قدم.
- أقماع تدريب.
- حبال.
- أعلام .
- قمصان تدريب .
- مرمى صغير .
- حواجز صغيرة.
- عصيان.
- أطباق تدريب.
- أطواق .
- مقعد سويدى.
- سلم توافقى.

اختيار المساعدين selection :

قام الباحث بإختيار مجموعة من المساعدين للاستعانة بهم فى القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث وأيضا تطبيق البرنامج واللذين بلغ عددهم (٦) مرفق (١٣) ثم قام الباحث بتدريبهم على إجراء القياسات وكيفية حساب الدرجات والهدف من كل اختبار والهدف من الدراسة.

الدراسات الاستطلاعية : Surveys

الدراسة الاستطلاعية الأولى : The First Survey

قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (١٢) ناشئ تحت ١٥ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئي نادي بنها ، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من (٢٠٢٢/٨/١١) وحتى (٢٠٢٢/٨/١٢) .

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى : The Aims of the First Survey

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمه.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى : The Results of the First Survey

- صلاحية مكان التدريب وتجهيز الملعب.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمه.
- قدرة المساعدين على إجراء الإختبارات.

الدراسة الإستطلاعية الثانية : The Second Survey

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى ، فى الفترة من (٢٠٢٢/٨/١٤) وحتى (٢٠٢٣/٨/١٧) م) .

أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية : The Aims of the Second Survey

- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.
- مدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.
- تطبيق بعض الوحدات التدريبية اليومية من البرنامج وذلك لتحديد وتقنين شدة الوحده والأحمال التدريبية.

• إكتشاف الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق.

• التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية : The Results of the Second Survey

- المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.
- إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.
- صلاحية المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

• تم تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال التدريبية المستخدمة ، من خلال تحديد الأحمال التدريبية بإستخدام مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، الكثافة) بتطبيق ثلاث وحدات (وحدة تدريبية بحمل أقصى ، وحدة تدريبية بحمل أقل من الأقصى ، وحدة تدريبية بحمل متوسط) ، ثم تم قياس النبض للناشئين كل ناشئ على حده وبمعاونه السادة المساعدين ثم استخدمت معادلة النبض المستهدف الأقصى :-

$$\bullet \text{ معدل القلب الأقصى} = 205.8 - (0.685 \times \text{العمر بالسنة})$$

• ، ثم قام الباحث بإستخدام معادله كارفونين karvonen لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب للبراعم تحت ١٥ سنة Target Heart Rate في ضوء شدة حمل التدريب المطلوب بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث وذلك بإستخدام المعادلة التالية:

$$\bullet \text{ شدة الحمل} = (\text{إحتياطي نبض القلب} \times \text{الشدة المطلوبة} / 100) + \text{نبض الراحة ن/ق}$$

• ثم تم حساب إحتياطي النبض من المعادله:

$$\bullet \text{ إحتياطي النبض} = \text{أقصى معدل للنبض} - \text{نبض الراحة}$$

• حيث بلغ متوسط نبض الراحة ٧٢ نبضة في الدقيقة ومتوسط النبض الأقصى ١٨٣ نبضة في الدقيقة وتم حساب شدة الحمل من خلال إحتياطي نبض القلب ونبض الراحة.(٥٣-٥٢:٥٥)
• القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

المعاملات العلمية للاختبارات Scientific transactions for tests:

صدق الإختبارات Validity of the tests:

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ، حيث قام الباحث بالإستعانة بعينه عددها (١٢) ناشئ ومن ناشئي كرة القدم تحت (١٥) سنة بنادي بنها - قليوبية والمجموعة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، وطبقت الإختبارات المستخدمة على المجموعة على يومين الأول للبدني والثاني للمهارى (الاحد والاثنين ١٤- ١٥/٨/٢٠٢٢م) ، والجداول (١١)(١٢)(١٣) يوضح معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية المستخدمة وإيجاد الفروق بين الارباع الاعلى والأربع الادنى للعينة الاستطلاعية.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأربع الاعلى
للإختبارات البدنية المستخدمة

ن=١٢

| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | الإرباع الأعلى | | الإرباع الأدنى | | وحده القياس | الإختبارات |
|-----------|------------------------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|--|
| | | ع± | س̄ | ع± | س̄ | | |
| * ٤.٣٠ | ١.٤٣ | ١.٥٩ | ٤.١١ | ٢.٤٨ | ٥.٥٤ | ثانيه | إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف |
| * ٤.٧٦ | ٤.٠٩ | ٢.٤٠ | ١٤.٨٦ | ١.٣٢ | ١٠.٧٧ | عدد | إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ ث) |
| * ٥.٤٩ | ١.٥٦ | ١.٠٥ | ٢٥.٩٨ | ٢.٦٦ | ٢٧.٥٤ | ثانيه | إختبار الجرى الزجراجى (بارو) |
| * ٣.٨٣ | ٠.٢٧ | ٢.٧٢ | ١.٥٩ | ١.٩٨ | ١.٣٢ | متر | إختبار الوثب العريض من الثبات |
| * ٤.٢٠ | ١.٩٢ | ٢.٣١ | ٢٨.٧١ | ٢.٤٠ | ٣٠.٦٣ | ثانيه | إختبار جرى (٣٠ X ٥ مرات تكرار) |
| * ٣.٦٥ | ٦.٢١ | ٢.٥٨ | ٥٢.٦٨ | ٢.٠٨ | ٤٦.٤٧ | عدد | إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث) |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٣

ينتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الاعلى والارباع الادنى للاختبارات البدنيه قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأربع الاعلى
للإختبارات المهارية المستخدمة

ن=١٢

| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | الإرباع الأعلى | | الإرباع الأدنى | | وحده القياس | الإختبارات |
|-----------|------------------------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|--|
| | | ع± | س̄ | ع± | س̄ | | |
| * ٣.٥٨ | ٣.٦٣ | ٣.٠٦ | ٧.٢٨ | ٢.٨٤ | ٣.٦٥ | درجة | إختبار التمرير القصير على اربعة أهداف |
| * ٣.٣٢ | ٤.٢٥ | ٢.٤٩ | ٧.٧٥ | ٢.٣٢ | ٣.٥ | درجة | إختبار التصويب على المرمى المقسم |
| * ٥.١٢ | ٢.٢٥ | ١.٢٢ | ١١.٥٤ | ٢.٦٠ | ١٣.٧٩ | ثانيه | إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٣٠ م) |
| * ٤.٧٤ | ١.٨٣ | ٢.٨١ | ١٦.٦ | ١.٢٥ | ١٨.٤٣ | ثانيه | إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠ م |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٣

ينتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الاعلى والارباع الادنى للاختبارات المهاريه قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباع الأدنى والأربع الأعلى
للقياسات الوظيفية المستخدمة

ن=١٢

| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | الإرباع الأعلى | | الإرباع الأدنى | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|--------|---------------------|----------------|-------|----------------|-------|-------------|-------------------------------------|----------------|
| | | ±ع | س | ±ع | س | | | |
| * ٤.٥٠ | ٤.٧٨ | ٢.٥٩ | ٧٠.٤٣ | ٣.٦٥ | ٧٥.٢١ | ن / ق | معدل نبض الراحة | القلب |
| * ٤.٣٢ | ٤.٣ | ٢.٠٥ | ١٦٢.٨ | ٢.٤٨ | ١٦٧.١ | ن / ق | معدل نبض بعد المجهود | |
| * ٥.١٦ | ٥.١٣ | ٢.٣٨ | ٨٦.٥٥ | ٣.٧٢ | ٨١.٤٢ | ن / ق | النسبة المئوية لاقصي معدل نبض | |
| * ٤.٨٢ | ٥.٤ | ٣.٧٦ | ١٣١.٨ | ١.٤٩ | ١٢٦.٤ | ن / ق | معدل النبض المستهدف | |
| * ٤.٤٠ | ٤.٢٥ | ٢.٤٨ | ٧٧.٩٦ | ٢.٥٢ | ٧٣.٧١ | ن / ق | النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف | |
| * ٥.٤١ | ٥.٢ | ١.٢٢ | ١١٨.٥ | ٣.٧٨ | ١٢٣.٧ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في الراحة | الجهاز الوعائي |
| * ٤.٦٩ | ٤.٣ | ٣.٣٥ | ١٤٢.٦ | ١.٨٥ | ١٤٦.٩ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في المجهود | |
| * ٥.٣٢ | ٤.٩٥ | ٢.٠٨ | ٧٧.٥٤ | ٢.٣٨ | ٨٢.٤٩ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في الراحة | |
| * ٥.٥٩ | ٤.٤٨ | ١.٤٣ | ٨٨.٥٨ | ٣.٩٠ | ٩٣.٠٦ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في المجهود | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأربع الأدنى للاختبارات الوظيفية قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

ثبات الإختبارات :Test stability

قام الباحث بحساب معامل الثبات بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدرة خمسه أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية والصدق وعددها (١٢) ناشئ ومن ناشئي كرة القدم تحت (١٥) سنة بناادي بنها الرياضي - قلوبيه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، حيث أجرى القياس الأول يومي (الأربعاء والخميس ١٠- ١١/٨/٢٠٢٢م) المستخدم لثبات الإختبارات والقياس الثاني يومي (الأربعاء والخميس ١٧- ١٨/٨/٢٠٢٢م) ، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين القياسين الأول والثاني، والجدول (١٤)،(١٥)،(١٦) يوضح معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية والوظيفية المستخدمة.

جدول (١٤)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية

ن=١٢

| معامل الارتباط | القياس الثاني | | القياس الأول | | وحدة القياس | الإختبارات |
|----------------|---------------|-------|--------------|-------|-------------|---|
| | ±ع | س | ±ع | س | | |
| *٠.٧٦٤ | ٣.٢٩ | ٤.٦٢ | ٣.٣٨ | ٤.٨٣ | ثانيه | إختبارعدو ٣٠م من الوقوف |
| *٠.٧٨١ | ٣.١٢ | ١٢.٥٥ | ٢.٠٩ | ١٢.٨٢ | عدد | إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ث) |
| *٠.٨٠٣ | ٢.٦٩ | ٢٦.٣٨ | ٣.٧٥ | ٢٦.٧٦ | ثانيه | إختبار الجرى الزجزجى (بارو) |
| *٠.٧١٤ | ٢.٧٣ | ١.٤٢ | ٢.٣١ | ١.٤٦ | متر | إختبار الوثب العريض من الثبات |
| *٠.٧٣٨ | ٢.٣٩ | ٣٠.١٢ | ٣.١٧ | ٢٩.٦٧ | ثانيه | إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرار) |
| *٠.٨١٠ | ١.٩٠ | ٥٠.٣٤ | ١.٦٦ | ٤٩.٥٨ | عدد | إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث) |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (١٤) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجاءت قيمة(ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمه.

جدول (١٥)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية

ن=١٢

| معامل الارتباط | القياس الثاني | | القياس الأول | | وحدة القياس | الإختبارات |
|----------------|---------------|-------|--------------|-------|-------------|---|
| | ±ع | س | ±ع | س | | |
| *٠.٧٤٤ | ١.٠٩ | ٥.٧٠ | ١.٥٥ | ٥.٤٧ | درجة | إختبار التمرير القصير على اربعة أهداف |
| *٠.٨٠٢ | ١.٤٧ | ٥.٥٨ | ٢.١٨ | ٥.٦٣ | درجة | إختبار التصويب على المرمى المقسم |
| *٠.٨٣٢ | ٢.٢٨ | ١٢.٤٩ | ١.٦٢ | ١٢.٦٧ | ثانية | إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٣٠م) |
| *٠.٨٩٨ | ١.٧٣ | ١٧.٧١ | ٢.٤٨ | ١٧.٥٢ | ثانية | إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠م |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (١٥) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجاءت قيمة(ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات الوظيفيه المستخدمه.

جدول (١٦)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في بعض القياسات الوظيفية

ن=١٢

| معامل الارتباط | القياس الثاني | | القياس الأول | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|----------------|---------------|-------|--------------|-------|-------------|-------------------------------------|----------------|
| | ع± | س | ع± | س | | | |
| *٠.٧١٠ | ٢.٣٧ | ٧٣.٣٢ | ٢.٦٥ | ٧٢.٨٢ | ن / ق | معدل نبض الراحة | القلب |
| *٠.٨٥٨ | ١.١١ | ١٦٥.١ | ٣.٤٦ | ١٦٤.٩ | ن / ق | معدل نبض بعد المجهود | |
| *٠.٨٨٤ | ٢.٢٥ | ٨٤.١٢ | ١.٢٣ | ٨٣.٩٨ | ن / ق | النسبة المئوية لاقصي معدل نبض | |
| *٠.٨٧٦ | ٢.٠٢ | ١٣٠.٣ | ٢.٩٨ | ١٢٩.٩ | ن / ق | معدل النبض المستهدف | |
| *٠.٧٠٥ | ٣.٣٧ | ٧٥.٥٦ | ١.٦٩ | ٧٥.٨٣ | ن / ق | النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف | |
| *٠.٨٧١ | ٢.٨٩ | ١٢٠.٨ | ٣.٥٤ | ١٢١.١ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في الراحة | الجهاز الوعائي |
| *٠.٨٥٨ | ٢.٥٤ | ١٤٣.٩ | ٢.٢١ | ١٤٤.٧ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في المجهود | |
| *٠.٨٣٨ | ٢.٣٠ | ٨١.٢٣ | ٣.٣٩ | ٨٠.٠٢ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في الراحة | |
| *٠.٧٨٠ | ٢.٨٥ | ٩١.٧٦ | ٢.٩٣ | ٩٠.٨٢ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في المجهود | |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (١٦) أنه يوجد ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات الوظيفية المستخدمة .

إستطلاع رأى الخبراء

وقد تم عرض تخطيط البرنامج التدريبي على السادة الخبراء مرفق (١٤) لتحديد الفترة الزمنية وتخطيط الأحمال التدريبية للبرنامج المقترح وزمن تطبيق التمرينات والزمن الإجمالي للوحدة فى إستمارة إستطلاع رأى . مرفق (١٤)

وبعد تجميع الآراء للسادة الخبراء وتحليل إستجاباتهم للإستمارة المقترحة حول البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد التوزيع الزمنى وتخطيط الأحمال التدريبية وتدريب البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية فى صورته النهائية. مرفق(١٤)

البرنامج التدريبي Training Program :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفيه لناشئي كرة القدم من خلال استخدام التدريبات التوافقية التفاعلية التي تحاكي واقع التدريبات المعطاة للاعبين ولكن بصورة أكثر تشويقا . ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع

داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة (ووضع البرنامج فى صورته النهائية).

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج):

Program basic data (program variables)

- ١- البرنامج لمدة (١٠ أسابيع).
 - ٢- المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة.
 - ٣- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) من ٨/١٩ : ٢٧/١٠/٢٠٢٢.
 - ٤- مكان تطبيق البرنامج (نادي بنها).
 - ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٥ وحدات) (الجمعة -السبت - الإثنين - الثلاثاء - الخميس).
 - ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
 - ٧- عدد وحدات البرنامج (٥٠ وحدة).
 - ٨- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ دقيقة) بدون التقسيمات .
 - ٩- زمن التدريب الأسبوعى الواحد (٤٥٠ دقيقة).
 - ١٠- زمن البرنامج ككل (٤٥٠٠ دقيقة).
 - ١١- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
 - ١٢- درجة الحمل (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
 - ١٣- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسى - ختام).
- الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبى المقترح :**

Procedures and practical steps to develop the proposed training program

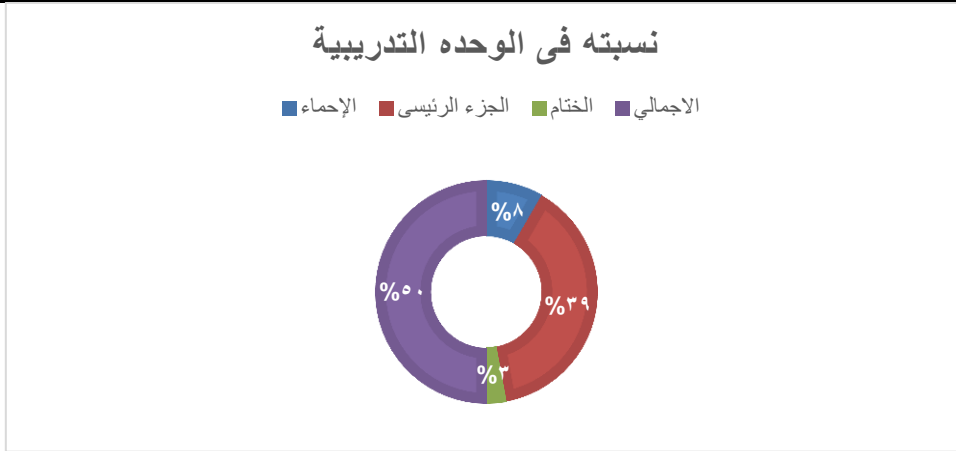
- ١- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - جزء رئيسى - ختام).
- ٢- يقسم الجزء الرئيسى إلى أقسام (بدنى - مهارى - خطى - القدرات توافقيه تفاعليه).
- ٣- يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسى بمكوناته (البدنى - المهارى - الخطى - القدرات التوافقيه التفاعليه) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- ٤- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسى بمكوناته (البدنى - المهارى - الخطى - القدرات التوافقيه التفاعليه) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

- ٥- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسى بمكوناته (البدنى - المهارى - الخطى - القدرات التوافقية التفاعليه) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- ٦- يقسم الجزء البدنى إلى أقسامه على الصفات البدنية.
- ٧- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدنى (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- ٨- يقسم الجزء المهارى إلى أقسامه على المهارات الأساسية .
- ٩- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهارى (الركل - الجرى بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة - المهاجمة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- ١٠- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهارى (الركل - الجرى بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة - المهاجمة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- ١١- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخطى (خطط هجومية - خطط دفاعية - خطط مراكز (وظيفية)) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- ١٢- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخطى (خطط هجومية - خطط دفاعية - واجبات مراكز) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- ١٣- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (أ- الإحماء ، ب- الجزء الرئيسى ، ج- الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة.
- ١٤- يتم وضع نموذج تخطيطى لأسابيع البرنامج التدريبى وموضح به الأزمنة والأعمال التدريبية.
- ١٥- يتم وضع نموذج تخطيطى لكل إسبوع على حده من أسابيع البرنامج التدريبى وموضح به الأزمنة والأعمال التدريبية.
- بعد تحديد متغيرات البرنامج الأساسية يتم إعطاء نسب لأجزاء الوحدة التدريبية والتي يوضحها جدول (١٧) الآتى :-

جدول (١٧)

أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية
والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل

| الجزء | نسبته في الوحدة التدريبية | زمن كل جزء في الوحدة التدريبية | زمن كل جزء في الأسبوع التدريبي | زمن كل جزء في البرنامج التدريبي |
|---------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| الإحماء | ١٦.٦٧% | ١٥ دقيقة | ٧٥ دقيقة | ٧٥٠ دقيقة |
| الجزء الرئيسي | ٧٧.٧٨% | ٦٨ دقيقة | ٣٤٠ دقيقة | ٣٤٠٠ دقيقة |
| الختام | ٥.٥٥% | ٧ دقائق | ٣٥ دقيقة | ٣٥٠ دقيقة |
| الاجمالي | ١٠٠% | ٩٠ دقيقة | ٤٥٠ دقيقة | ٤٥٠٠ دقيقة |



شكل (١)

نسب أجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام)

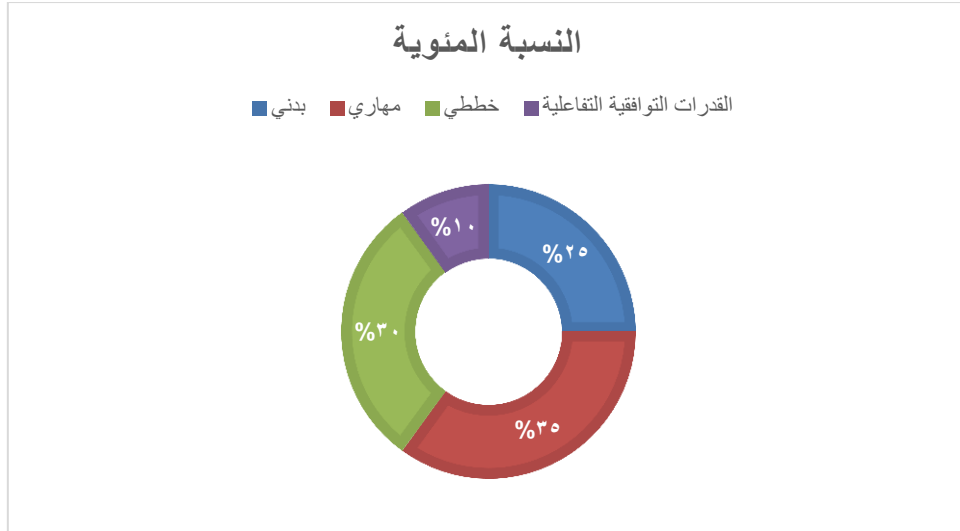
يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسامة :

- ١- الجزء البدني
 - ٢- الجزء المهارى
 - ٣- الجزء الخططى
 - ٤- القدرات التوافقية التفاعلية
- ويوضحها جدول (١٨) الأتى:-

جدول (١٨)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدنى - المهارى - الخططى)

| جوانب الإعداد | الجزء البدنى | الجزء المهارى | الجزء الخططى | القدرات التوافقية التفاعلية | الاجمالي |
|----------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------------------------|------------|
| النسبة المئوية | ٢٥% | ٣٥% | ٣٠% | ١٠% | ١٠٠% |
| الزمن بالدقيقة | ٨٥٠ دقيقة | ١١٩٠ دقيقة | ١٠٢٠ دقيقة | ٣٤٠ دقيقة | ٣٤٠٠ دقيقة |



شكل (٢)

النسب المئوية الخاصة بكل مكون (البدني - المهاري - الخططي - القدرات التوافقية التفاعلية) يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي - القدرات التوافقية التفاعلية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

جدول (١٩)

النسب المئوية الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني - المهاري - الخططي - القدرات التوافقية التفاعلية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

| الأسابيع | الجزء البدني | الجزء المهاري | الجزء الخططي | القدرات التوافقية التفاعلية | المجموع |
|------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|---------|
| الأسبوع ١ | 6% | 4% | - | - | 10% |
| الأسبوع ٢ | 5% | 4% | 1% | - | 10% |
| الأسبوع ٣ | 5% | 3% | 2% | - | 10% |
| الأسبوع ٤ | 3% | 3% | 3% | 1% | 10% |
| الأسبوع ٥ | 2% | 3% | 3% | 2% | 10% |
| الأسبوع ٦ | 2% | 3% | 3% | 2% | 10% |
| الأسبوع ٧ | 1% | 4% | 3% | 2% | 10% |
| الأسبوع ٨ | 1% | 3% | 4% | 2% | 10% |
| الأسبوع ٩ | - | 4% | 5% | 1% | 10% |
| الأسبوع ١٠ | - | 4% | 6% | - | 10% |
| المجموع | 25% | 35% | 30% | 10% | 100% |

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدنى - المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

جدول (٢٠)

الأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسى (البدنى- المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

| المكونات والأسابيع | الجزء البدنى | الجزء المهارى | الجزء الخططى | القدرات التوافقية التفاعلية | الإجمالي |
|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|------------|
| الأسبوع ١ | ٢٠٤ | ١٣٦ | ٠ | ٠ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٢ | ١٧٠ | ١٣٦ | ٣٤ | ٠ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٣ | ١٧٠ | ١٠٢ | ٦٨ | ٠ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٤ | ١٠٢ | ١٠٢ | ١٠٢ | ٣٤ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٥ | ٦٨ | ١٠٢ | ١٠٢ | ٦٨ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٦ | ٦٨ | ١٠٢ | ١٠٢ | ٦٨ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٧ | ٣٤ | ١٣٦ | ١٠٢ | ٦٨ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٨ | ٣٤ | ١٠٢ | ١٣٦ | ٦٨ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ٩ | ٠ | ١٣٦ | ١٧٠ | ٣٤ | ٣٤٠ ق |
| الأسبوع ١٠ | ٠ | ١٣٦ | ٢٠٤ | ٠ | ٣٤٠ ق |
| المجموع | ٨٥٠ دقيقة | ١١٩٠ دقيقة | ١٠٢٠ دقيقة | ٣٤٠ دقيقة | ٣٤٠٠ دقيقة |

* هذا المجموع هو مجموع الجزء الرئيسى فقط فى الأسابيع

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسى بمكوناته (البدنى - المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

جدول (٢١)

الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية أ- الإحماء ، ب- الجزء الرئيسي

(البدنى - المهارى - الخططى - القدرات التوافقية التفاعلية) ،

ج- الختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

| الاجمالي | الختام | الجزء الرئيسى | | | الإحماء | المكونات والأسابيع | |
|----------|--------|-----------------------------|--------------|---------------|-----------|--------------------|--------------|
| | | القدرات التوافقية التفاعلية | الجزء الخططى | الجزء المهارى | | | الجزء البدنى |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | - | - | ١٣٦ | ٢٠٤ | ٧٥ ق | الأسبوع ١ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | - | ٣٤ | ١٣٦ | ١٧٠ | ٧٥ ق | الأسبوع ٢ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | - | ٦٨ | ١٠٢ | ١٧٠ | ٧٥ ق | الأسبوع ٣ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | ٣٤ | ١٠٢ | ١٠٢ | ١٠٢ | ٧٥ ق | الأسبوع ٤ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | ٦٨ | ١٠٢ | ١٠٢ | ٦٨ | ٧٥ ق | الأسبوع ٥ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | ٦٨ | ١٠٢ | ١٠٢ | ٦٨ | ٧٥ ق | الأسبوع ٦ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | ٦٨ | ١٠٢ | ١٣٦ | ٣٤ | ٧٥ ق | الأسبوع ٧ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | ٦٨ | ١٣٦ | ١٠٢ | ٣٤ | ٧٥ ق | الأسبوع ٨ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | ٣٤ | ١٧٠ | ١٣٦ | - | ٧٥ ق | الأسبوع ٩ |
| ٤٥٠ ق | ٣٥ ق | - | ٢٠٤ | ١٣٦ | - | ٧٥ ق | الأسبوع ١٠ |
| ٤٥٠٠ ق | ٣٥٠ ق | ٣٤٠ دقيقة | ١٠٢٠ دقيقة | ١١٩٠ دقيقة | ٨٥٠ دقيقة | ٧٥٠ ق | المجموع |

يقسم الجزء البدنى إلى أقسامة على الصفات البدنية :

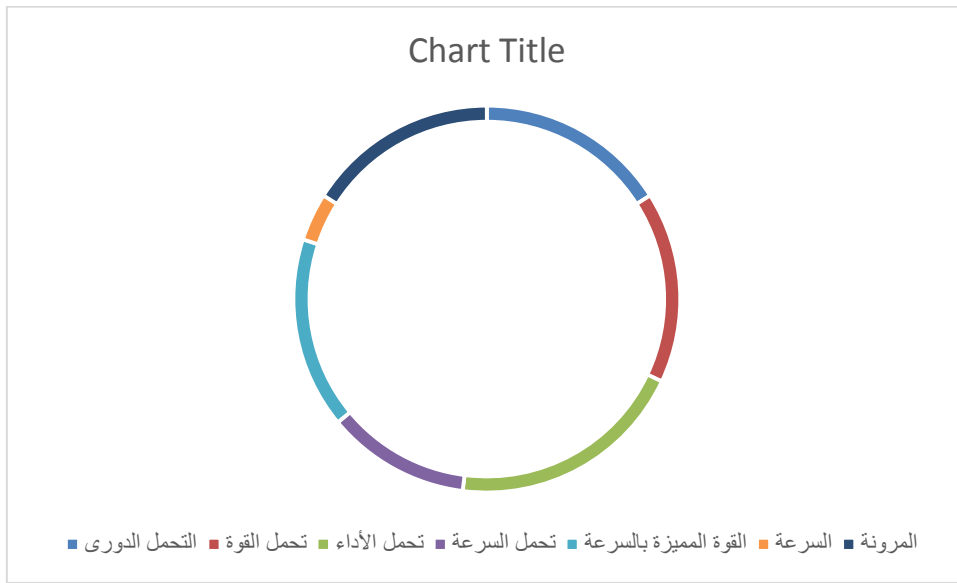
- ١- التحمل الدوري
- ٢- تحمل القوة
- ٣- تحمل الاداء
- ٤- تحمل السرعة
- ٥- القوة المميزة بالسرعة
- ٦- السرعة
- ٧- المرونة

ويوضحها جدول (٢٢) الأتي :-

جدول (٢٢)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني

| الاجمالي | المرونة | السرعة | القوة المميزة بالسرعة | تحمل السرعة | تحمل الأداء | تحمل القوة | التحمل الدوري | جوانب الإعداد والنسب والأزمنة |
|----------|---------|--------|-----------------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------------------------|
| %٢٥ | %٤ | %١ | %٤ | %٣ | %٥ | %٤ | %٤ | النسبة المئوية |
| ٨٥٠ ق | ١٣٦ ق | ٣٤ ق | ١٣٦ ق | ١٠٢ ق | ١٧٠ ق | ١٣٦ ق | ١٣٦ ق | الزمن بالدقيقة |



شكل (٣)

النسب المئوية الخاصة بالمكونات البدنية

يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (التحمل - القوة -

السرعة - الرشاقة - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

يقسم الجزء الخططي إلى أقسامة :

١- خطط هجومية

٢- خطط دفاعية

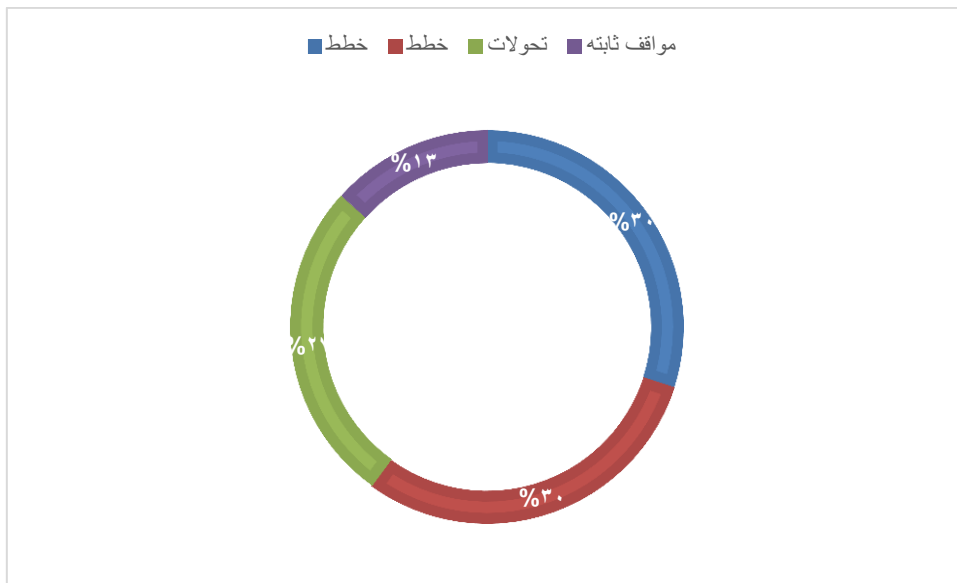
٣- خطط مراكز (وظيفية)

ويوضحها جدول (٢٣) الآتى :-

جدول (٢٣)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخطى

| المجموع | مواقف ثابتة | تحويلات | خطى دفاعية | خطى هجومية | جوانب الإعداد النسب والأزمنة |
|---------|-------------|---------|------------|------------|------------------------------|
| %٣٠ | %٤ | %٨ | %٩ | %٩ | النسبة المئوية |
| ١٠٢٠ | ١٣٦ | ٢٧٢ | ٣٠٦ | ٣٠٦ | الزمن بالدقيقة |



شكل (٤)

النسب المئوية الخاصة بالجانب الخطى

جدول (٢٤)

القدرات التوافقية التفاعلية

| المجموع | القدرات التوافقية التفاعلية | جوانب الإعداد النسب والأزمنة |
|---------|-----------------------------|------------------------------|
| %١٠ | %١٠ | النسبة المئوية |
| ٣٤٠ | ٣٤٠ | الزمن بالدقيقة |

يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخطى (خطى هجومية -

خطى دفاعية - واجبات مراكز) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

جدول (٢٥)

توزيع محتوى البرنامج علي الاسبوع

| | العاشر | التاسع | الثامن | السابع | السادس | الخامس | الرابع | الثالث | الثاني | الأول | الأسابيع | |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------------------|-----------------------------|
| ٣ | | ٠ | | | | ٠ | | ٠ | | | أقصى | الدرجة |
| ٤ | | | | ٠ | ٠ | | ٠ | | ٠ | | عالي | |
| ٣ | ٠ | | ٠ | | | | | | | ٠ | متوسط | |
| ٧٥٠ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | ٧٥ | الإجمالي | |
| ١٣٦ | | | | | | | | ٣٦ | ٤٠ | ٦٠ | التحمل الدوري | الجزء البنني |
| ١٣٦ | | | | | | | ١٦ | ٣٠ | ٥٠ | ٤٠ | تحمل القوة | |
| ١٠٢ | | | | | | ٢٢ | ٣٠ | ٣٠ | ٢٠ | | تحمل السرعة | |
| ١٧٠ | | | | | | ٢٠ | ٣٠ | ٢٠ | ٤٠ | ٦٠ | تحمل الأداء | |
| ١٣٦ | | | ١٠ | ١٥ | ٤٠ | ٢٠ | ١٥ | ٣٦ | | | القوة المميزة بالسرعة | |
| ٣٤ | | | | ١٩ | ١٥ | | | | | | السرعة | |
| ١٣٦ | | | ٢٤ | | ١٣ | ٦ | ١١ | ١٨ | ٢٠ | ٤٤ | المرونة | |
| ٨٥٠ | | | ٣٤ | ٣٤ | ٦٨ | ٦٨ | ١٠٢ | ١٧٠ | ١٧٠ | ٢٠٤ | المجموع | الجزء الرئيسي |
| ١٣٦ | | | | | | ١٦ | ١٠ | ٢٠ | ٤٠ | ٥٠ | الجري بالكرة | |
| ٣٠٦ | ٢٦ | ٢٠ | ٢٥ | ٢٥ | ٥٠ | ٣٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٤٠ | ٥٠ | التمرير | |
| ٢٣٨ | ٢٤ | ٤١ | ٣٠ | ٣٠ | | ٢٢ | | ١٥ | ٤٠ | ٣٦ | السيطرة | |
| ١٧٠ | ٢٣ | ٣٠ | ١٢ | ١٥ | ٢٠ | ٣٤ | ٢٠ | | ١٦ | | مهارات مركبة | |
| ١٠٢ | | ١٥ | ١٠ | ٢٧ | ٢٠ | | ٣٠ | | | | المراوغة | |
| ٦٨ | | | ١٠ | ١٩ | ١٢ | | ١٠ | ١٧ | | | ض.ك بالرأس | |
| ١٧٠ | ٦٣ | ٣٠ | ١٥ | ٢٠ | | | ١٢ | ٣٠ | | | التصويب | |
| ١١٩٠ | ١٣٦ | ١٣٦ | ١٠٢ | ١٣٦ | ١٠٢ | ١٠٢ | ١٠٢ | ١٠٢ | ١٣٦ | ١٣٦ | المجموع | |
| ٣٠٦ | ٨٥ | ٦٠ | ٣٠ | ٣٠ | ١٢ | ٢٥ | ٤٠ | ٢٤ | | | خططي هجومي | |
| ٣٠٦ | ٧٠ | ٣٧ | ٢٦ | ٣٠ | | ٢٥ | ٤٠ | ٤٤ | ٣٤ | | خططي دفاعي | |
| ٢٧٢ | ٢٥ | ٥٣ | ٤٠ | ٢٠ | ٦٠ | ٥٢ | ٢٢ | | | | تحولات | |
| ١٣٥ | ٢٣ | ٢٠ | ٤٠ | ٢٢ | ٣٠ | | | | | | مواقف ثابتة | |
| ١٠٢٠ | ٢٠٣ | ١٧٠ | ١٣٦ | ١٠٢ | ١٠٢ | ١٠٢ | ١٠٢ | ٦٨ | ٣٤ | | المجموع | القدرات التوافقية التفاعلية |
| ٣٤٠ | | ٣٤ | ٦٨ | ٦٨ | ٦٨ | ٦٨ | ٣٤ | | | | | |
| ٣٥٠ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | ٣٥ | الختام | |
| ٤٥٠٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | ٤٥٠ | الإجمالي | |

جدول (٢٦)

نموذج تخطيطي للإسبوع الأول من البرنامج التدريبي

| الأسبوع الأول | | | | | | | | |
|---------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | | | أقصى |
| | | | | • | | • | | عالي |
| | • | | | | | | • | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| | | | | | | | | القدرات التوافقية |
| ٢٠٤ | ٥٠ | | ٣٣ | ٣٨ | | ٣٧ | ٤٤ | البدني |
| ١٣٦ | ٢٠ | | ٣٥ | ٣٠ | | ٣١ | ٢٤ | المهاري |
| | | | | | | | | الخططي |
| ١٠٠ | ٢٥ | | ١٥ | ٢٠ | | ٢٠ | ٢٥ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٤٠ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | إجمالي الزمن |

جدول (٢٧)

نموذج تخطيطي للإسبوع الثاني من البرنامج التدريبي

| الأسبوع الثاني | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | • | | أقصى |
| | | | | • | | | • | عالي |
| | • | | | | | | | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| • | | | | | | | | القدرات التوافقية |
| ١٧٠ | ٢٠ | | ٤٠ | ٣٥ | | ٤٠ | ٣٥ | البدني |
| ١٣٦ | ٣٦ | | ٢٨ | ٢٤ | | ٢٨ | ٢٠ | المهاري |
| ٣٤ | ١٢ | | | ٩ | | | ١٣ | الخططي |
| ٩٠ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٤٠ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | إجمالي الزمن |

جدول (٢٨)

نموذج تخطيطي للإسبوع الثالث من البرنامج التدريبي

| الأسبوع الثالث | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | • | | أقصى |
| | • | | | • | | | • | عالي |
| | | | | | | | | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| • | | | | | | | | القدرات التوافقية |
| ١٧٠ | ٢٥ | | ٣٠ | ٤٠ | | ٤٠ | ٣٥ | البدني |
| ١٠٢ | ١٧ | | ١٤ | ٢٨ | | ١٠ | ٣٣ | المهاري |
| ٦٨ | ٢٦ | | ٢٤ | | | ١٨ | | الخططي |
| ٩٠ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٤٠ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | إجمالي الزمن |

جدول (٢٩)

نموذج تخطيطي للإسبوع الرابع من البرنامج التدريبي

| الأسبوع الرابع | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | • | | أقصى |
| | • | | | • | | | | عالي |
| | | | | | | | • | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| ٣٤ | ١٢ | | ١٢ | | | ١٠ | | القدرات التوافقية |
| ١٠٢ | ١٤ | | ١٥ | ٢٥ | | ١٨ | ٣٠ | البدني |
| ١٠٢ | | | ٢٩ | ٣٠ | | ٣٠ | ١٣ | المهاري |
| ١٠٢ | ٤٢ | | ١٢ | ١٣ | | ١٠ | ٢٥ | الخططي |
| ٩٠ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٥ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٤٠ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | إجمالي الزمن |

جدول (٣٠)

نموذج تخطيطي للإسبوع الخامس من البرنامج التدريبي

| الأسبوع الخامس | | | | | | | | |
|----------------|----------|---------------|------------|-----------|------------|---------|----------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس ٥ | الأربعاء راحة | الثلاثاء ٤ | الاثنين ٣ | الأحد راحة | السبت ٢ | الجمعة ١ | محتوى الأسبوع |
| | | | • | | | • | | أقصى |
| | • | | | • | | | • | عالي |
| | | | | | | | | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| ٦٨ | ١٤ | | ٢٠ | | | ٢٠ | ١٤ | القدرات التوافقية |
| ٦٨ | ٢٢ | | ١٢ | ١٢ | | ١٢ | ١٠ | البدني |
| ١٠٢ | ١٥ | | ١٨ | ٢٨ | | ٢٠ | ٢١ | المهاري |
| ١٠٢ | ١٧ | | ١٨ | ٢٨ | | ١٦ | ٢٣ | الخططي |
| ٩٠ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٤٠ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | إجمالي الزمن |

جدول (٣١)

نموذج تخطيطي للإسبوع السادس من البرنامج التدريبي

| الأسبوع السادس | | | | | | | | |
|----------------|----------|---------------|------------|-----------|------------|---------|----------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس ٥ | الأربعاء راحة | الثلاثاء ٤ | الاثنين ٣ | الأحد راحة | السبت ٢ | الجمعة ١ | محتوى الأسبوع |
| | | | • | | | | | أقصى |
| | • | | | • | | • | • | عالي |
| | | | | | | | | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| ٦٨ | ١٥ | | ٢٠ | ١٥ | | ١٨ | | القدرات التوافقية |
| ٦٨ | ١٥ | | ١٧ | ١٢ | | ١٤ | ١٠ | البدني |
| ١٠٢ | ١٢ | | ٣١ | ١٦ | | ١١ | ٣٢ | المهاري |
| ١٠٢ | ٢٦ | | | ٢٥ | | ٢٥ | ٢٦ | الخططي |
| ٩٥ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | | ٢٠ | ٢٠ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٤٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | • | ١١٠ | ١١٠ | إجمالي الزمن |

جدول (٣٢)

نموذج تخطيطي للإسبوع السابع من البرنامج التدريبي

| الأسبوع السابع | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | | | أقصى |
| | • | | | • | | • | | عالي |
| | | | | | | | • | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| ٦٨ | ١٥ | | ٢٠ | ١٥ | | ١٨ | • | القدرات التوافقية |
| ٣٤ | ١٠ | | ١٢ | | | | ١٢ | البدني |
| ١٣٦ | ١٧ | | ٣٦ | ٢٨ | | ٢٥ | ٣٠ | المهاري |
| ١٠٢ | ٢٦ | | | ٢٥ | | ٢٥ | ٢٦ | الخططي |
| ١٠٠ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٠ | | ٢٠ | ٢٥ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٥٠ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٠ | • | ١١٠ | ١١٥ | إجمالي الزمن |

جدول (٣٣)

نموذج تخطيطي للإسبوع الثامن من البرنامج التدريبي

| الأسبوع الثامن | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | | | أقصى |
| | • | | | | | • | | عالي |
| | | | | • | | | • | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| ٦٨ | ١٨ | | ٢٠ | | | ١٥ | ١٥ | القدرات التوافقية |
| ٣٤ | ١٥ | | | ١٩ | | | | البدني |
| ١٠٢ | ١٥ | | ١٧ | ١٩ | | ٢٨ | ٢٣ | المهاري |
| ١٣٦ | ٢٠ | | ٣١ | ٣٠ | | ٢٥ | ٣٠ | الخططي |
| ١٠٥ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٥ | | ٢٠ | ٢٥ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٥٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٥ | • | ١١٠ | ١١٥ | إجمالي الزمن |

جدول (٣٤)

نموذج تخطيطي للإسبوع التاسع من البرنامج التدريبي

| الأسبوع التاسع | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | • | | أقصى |
| | • | | | • | | | • | عالي |
| | | | | | | | | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| ٣٤ | | | ٢٠ | | | ١٤ | | القدرات التوافقية |
| • | | | | | | | | البدني |
| ١٣٦ | ٣٣ | | ١٨ | ٣٣ | | ٢٤ | ٢٨ | المهاري |
| ١٧٠ | ٣٥ | | ٣٠ | ٣٥ | | ٣٠ | ٤٠ | الخططي |
| • | | | | | | | | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٤٥٠ | ٩٠ | • | ٩٠ | ٩٠ | • | ٩٠ | ٩٠ | إجمالي الزمن |

جدول (٣٥)

نموذج تخطيطي للإسبوع العاشر من البرنامج التدريبي

| الأسبوع العاشر | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|--------|-------------------|
| المجموع الكلي | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | الجمعة | محتوى الأسبوع |
| | ٥ | راحة | ٤ | ٣ | راحة | ٢ | ١ | |
| | | | • | | | | | أقصى |
| | • | | | | | • | | عالي |
| | | | | • | | | • | متوسط |
| | | • | | | • | | | راحة |
| ٧٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | | ١٥ | ١٥ | الإحماء |
| • | | | | | | | | القدرات التوافقية |
| • | | | | | | | | البدني |
| ١٣٧ | ٢٥ | | ٢٣ | ٢٨ | | ٣٣ | ٢٨ | المهاري |
| ٢٠٣ | ٤٣ | | ٤٥ | ٤٠ | | ٣٥ | ٤٠ | الخططي |
| ١٠٥ | ٢٠ | | ١٥ | ٢٥ | | ٢٠ | ٢٥ | التقسيمات |
| ٣٥ | ٧ | | ٧ | ٧ | | ٧ | ٧ | الختام |
| ٥٥٥ | ١١٠ | • | ١٠٥ | ١١٥ | • | ١١٠ | ١١٥ | إجمالي الزمن |

خطوات تنفيذ التجربة :Steps to perform the experiment

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) فى القدرات البدنية والوظيفيه يومي الاحد والاثنين بتاريخ ١٤ - ١٥/٨/٢٠٢٢ ولمدة يومين وتم قياس مستوى القدرات البدنية عن طريق الإختبارات البدنية وكذلك قياس مستوى القدرات الوظيفيه عن طريق الإختبارات الوظيفيه وذلك بملاعب نادي بنها .

تم تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعليه لتنميه القدرات البدنيه والوظيفيه لناشئي كرة القدم لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٥ وحدات أسبوعيا ، خلال الفترة من ١٩ / ٨ / ٢٠٢٢ إلى ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢٢ م وذلك بملاعب نادي بنها .

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث فى القدرات البدنية والمهارية أيام الموافق ٢٨ ، ٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٢ ولمده يومين. وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية Statistical processors

قام الباحث باستخدام برنامج Spss للمعالجات الإحصائية وبرنامج Excel وذلك لإيجاد المعاملات الإحصائية المناسبة للبيانات الخاصة بالبحث وبعد تفرغ البيانات استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية لتفسير النتائج:-

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- النسب المئوية للتغير.
- معامل الارتباط لبيرسون

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- ❖ أولاً: عرض النتائج
- ❖ ثانياً: مناقشة النتائج

عرض النتائج ومناقشتها Presentation and discussion of results

أولاً : عرض النتائج Presentation results:

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي:-

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على: (توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية للعينة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية)

جدول (٣٦)

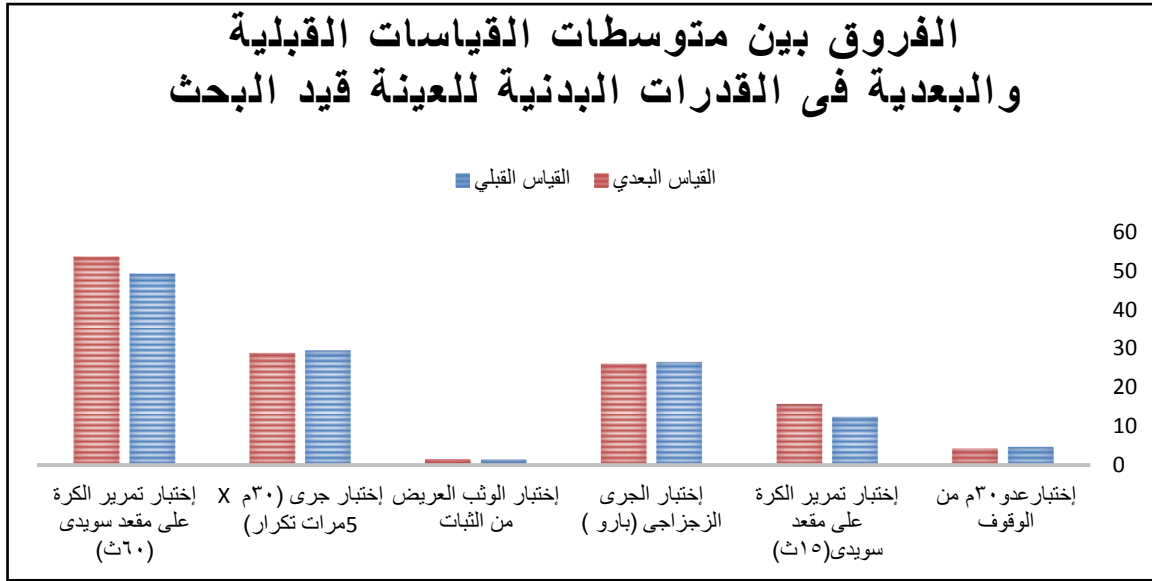
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسب التحسن في بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ٢٠

| نسب التحسن | قيمة ت | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحده القياس | الإختبارات |
|------------|--------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|--|
| | | ع± | س̄ | ع± | س̄ | | |
| %١٠.٠٢ | ٣.٨٥ | ١.٩٣ | ٤.٢٢ | ٢.٤٨ | ٤.٦٩ | ثانيه | إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف |
| %٢٦.٧١ | ٤.٧٠ | ٢.٦٣ | ١٥.٧٥ | ١.٠٣ | ١٢.٤٣ | عدد | إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ ث) |
| %٢.١٤ | ٢.٥٢ | ٣.٠٦ | ٢٦.٠٢ | ٣.٢٩ | ٢٦.٥٩ | ثانيه | إختبار الجرى الزجراجى (بارو) |
| %٥.٥٦ | ٣.٩٣ | ٢.٩٢ | ١.٥٢ | ٢.٣٠ | ١.٤٤ | متر | إختبار الوثب العريض من الثبات |
| %٢.١٧ | ٣.٢١ | ٣.٤٠ | ٢٨.٨٩ | ٢.٩٢ | ٢٩.٥٣ | ثانيه | إختبار جرى (٣٠ X ٥ مرات تكرار) |
| %٨.٨٧ | ٣.١٤ | ٢.٨١ | ٥٣.٦١ | ١.٥٩ | ٤٩.٢٤ | عدد | إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث) |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٣٦) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية في متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ونسب التحسن للعينة قيد البحث تراوحت بين (٢٦.٧١% ، ٢.١٤%)



شكل (٥)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية للعينة قيد البحث

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات الوظيفية للعينة قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة

جدول (٣٧)

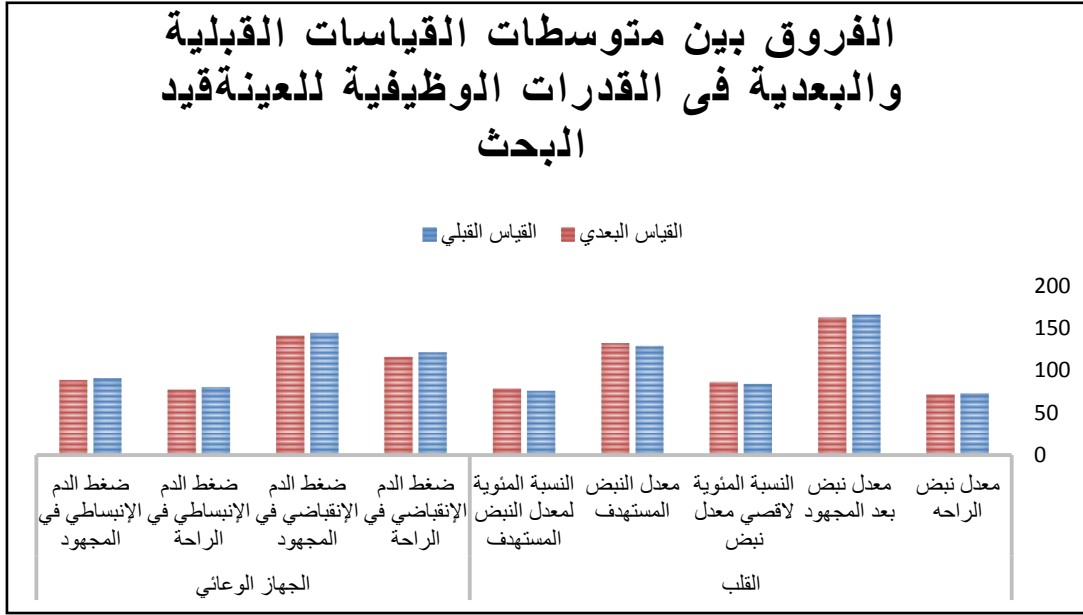
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ومعدل التغير في القدرات الوظيفية للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ٢٠

| معدل التغير | قيمة ت | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|-------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|-------------|-------------------------------------|----------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | |
| ٢.٥٠ | ٦.١٢ | ٣.٦٤ | ٧١.٦٤ | ٢.١١ | ٧٣.٤٨ | ن / ق | معدل نبض الراحة | القلب |
| ١.٧٧ | ٥.٠٨ | ١.٣٨ | ١٦٢.٩٠ | ٣.٣٨ | ١٦٥.٨٣ | ن / ق | معدل نبض بعد المجهود | |
| ٢.٨١ | ٥.٩٢ | ٢.٩٢ | ٨٦.٧٣ | ٢.٧٥ | ٨٤.٣٦ | ن / ق | النسبة المئوية لأقصى معدل نبض | |
| ٢.٥٧ | ٦.٣٧ | ٢.٨٨ | ١٣٢.٤٤ | ٣.٠٩ | ١٢٩.١٢ | ن / ق | معدل النبض المستهدف | |
| ٤.١١ | ٥.٩٨ | ٢.١٠ | ٧٩.١٠ | ١.٢٩ | ٧٥.٩٨ | ن / ق | النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف | الجهاز الوعائي |
| ٤.٢٦ | ٦.٧٦ | ٣.٤٠ | ١١٦.٣٢ | ٢.٣٢ | ١٢١.٥٠ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في الراحة | |
| ١.٩٧ | ٤.٢٦ | ١.٧٢ | ١٤١.٤٧ | ٣.٦٥ | ١٤٤.٣٢ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في المجهود | |
| ٣.٥٣ | ٥.٨٣ | ١.٣٩ | ٧٧.٦٥ | ٢.٢٠ | ٨٠.٤٩ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في الراحة | |
| ٢.٢٨ | ٤.٣٩ | ٢.٨١ | ٨٩.٠٣ | ١.٩٦ | ٩١.١١ | مم/زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في المجهود | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٣٧) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية فى متوسطات القياسات القبلية والبعدية للقدرات الوظيفية وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعدية وتراوحت نسب التحسن للعينة قيد البحث فى القياسات البعدية ما بين (١.٧٧% : ٤.٢٦%)



شكل (٦)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية فى القدرات الوظيفية للعينة قيد البحث

مناقشة النتائج وتفسيرها Results discussion :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٣٦)، شكل (٥) وجود فروق دالة بين القياسين (القبلي - البعدي) فى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي فى الإختبارات (إختبار عدد ٣٠م من الوقوف ، إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ث) ، إختبار الجرى

الجزاجى (بارو)، إختبار الوثب العريض من الثبات ، إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرار) ، إختبار تمرير الكرة علي مقعد سويدي ٦٠ ث) حيث أن قيمة ت المحسوبه لجميع الاختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاه .

وهذا يتفق مع بيزينسكى **Bidzinski** (٢٠٠١) (٥٢) ، وياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (٤٦) أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنيه والمستوى البدنى والمهارى والخططى وعدد مرات التدريب الإيسوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم إختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات البراعم أو الناشئين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الإرهاق ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه. كما أن البرنامج التدريبي الموضوع للبراعم والناشئين يجب أن يكون مناسباً من حيث المحتوى والتدريبات والفترة الزمنية وخصائص المرحلة السنية حتى يستطيع إنجاز الأهداف المراد تحقيقها.

وهذا يتفق مع محمود حسن الحوفي ، محمود محمد رفعت (٢٠١٩م) (٣٨) ، وعمرو حمزة ، نجلاء البدي نورالدين ، بدیعة عبدالسمیع (٢٠١٦م) (٢٧) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكل من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي اكثر ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيتة).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من محمود بخيت ، ياسر حسن (٢٠٠٦م) (٣٧)، كاسا **Kasa** (٢٠٠٥م) (٦٢) حيث أشارو إلي رفع مستوي القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات موجهة .

وهذا ما يؤكد كلاً من بديعة عبد السميع (٢٠١١م) (١٢) ، فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢م) (٧٧) من أن تدريبات S.A.Q تعمل علي استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل علي زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة .

كما يتفق ذلك مع ما ذكره ميلانوفيتش وآخرون Milanovic, et al (٢٠١٢م) (٦٦) من أن تدريبات S.A.Q تعتبر أحد الأشكال التدريبية في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنوعها .
وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي:-

" توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية للعينة قيد البحث لصالح القياسات البعدية .
مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٣٧)، وشكل (٦) وجود فروق دالة بين القياسين (القبلي . البعدي) في القدرات الوظيفية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي في الإختبارات (معدل نبض الراحة ، معدل نبض بعد المجهود ، النسبة المئوية لأقصى معدل نبض ، معدل النبض المستهدف ، النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف ، ضغط الدم الانقباضي في الراحة ، ضغط الدم الانقباضي في المجهود ، ضغط الدم الانبساطي في الراحة ، ضغط الدم الانبساطي في المجهود) حيث أن قيمة ت المحسوبة لجميع القياسات أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٠٥).

ويرجع الباحث تلك الفروق المعنوية في نسب تحسن القدرات الوظيفية للعينة قيد البحث إلى استناد تأثير استخدام تدريبات التوافق التفاعلي على الجهاز العصبي السمبثاوي واللاسبمبثاوي مما يعمل على إنخفاض معدل النبض حيث أن التدريب المنظم يؤدي إلى الوصول بأجهزة الجسم الحيوية إلى التكيف المطلوب وتحسن في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وبالتالي حصول نقص في معدل النبض قبل المجهود وبعده وبالتالي تحسن في معدل النبض المستهدف وكذلك النسبة المئوية لأقصى معدل للنبض والنسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف كما ان

التدريب المقنن يعمل على زيادة ضخ الدم والعائد الوريدي و إتساع فى قطر الأوعية الدموية الأمر الذى يتسبب فى إنخفاض مقاومة الأوعية الدموية للدم وكذلك تحسن ضغط الدم الانقباضي والانبساطي وذلك استنادا الي البرنامج التدريبي المقترح الي الأسس العلمية لوضع البرامج التدريبية .

ويفسر ذلك **سعد الشبخلى (٢٠٠٠م)** (٢١) إلى سبب الإختلاف فى توازن عمل الجهاز العصبى اللاإردى والذى يتجه نحو نشاط الجهاز العصبى الباراسمبثاوى يودى إلى تثبيط القلب ومن ثم إنخفاض فى معدل نبضاته حيث أن بطأ معدل ضربات القلب يعتبر مؤشراً جيداً يعكس سلامة جهاز القلب والأوعية الدموية عند الرياضى .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **خالد عبدالقدوس (٢٠١٩م)** (١٨) والتي أشارت الي تأثير القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي ناشئ كره القدم .

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسات استخدمت تدريبات (S . A . Q) في تحسين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي في الراحة كدراسة **رافيندل سامويل وبرابجوت كوار Ravinder sumal and prabhjot kaur (٢٠١٨م)** (٧٣) حيث ان البرامج التدريبية باستخدام تدريبات S.A.Q ادي الي تحسين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي في الراحة.

ويتفق السابق مع ما ذكره **هزاع محمد (٢٠٠٨م)** (٤٣) أن سبب تحسن عمل القلب وإنخفاض معدل النبض ناتج إلى زيادة حجم الضربة وكمية الدم التى يضخها القلب فى كل ضربة من ضرباته مما يجعل القلب أكثر كفاءة فى عمله وتلبية إحتياجات الجسم الحيوية بعدد أقل من الضربات.

كما يرى **محمد ملحم (٢٠١٢م)** (٣٦) أن التدريب يزيد من كفاءة الجهاز الدورى حيث أشار إلى أن التدريب يعمل على زيادة ضخ الدم والعائد الوريدي وإنخفاض نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى يودى إلى حدوث تكيف و إتساع فى قطر الأوعية الدموية الأمر الذى يتسبب فى إنخفاض مقاومة الأوعية الدموية للدم .

ويذكر بهاء سلامة (٢٠٠٨م) (١٣) أن التدريبات تؤدي إلى تغير في الضغط الدم حيث يلاحظ إلى إنخفاض ضغط الدم للأفراد المدربين وقت الراحة ويكون الإنخفاض في ضغط الدم الإنقباضى (١١) ملم زئبقى بينما في ضغط الدم الإنبساطى (٨) ملم زئبقى.

حيث يشير كلاً من يوسف كماش و سعد جاسم (٢٠٠٦م) (٤٩) أن التدريبات تحدث تغير في ضغط الدم حيث يؤدي الجهد البدنى إلى زيادة ضغط الدم وهذا يؤدي إلى زيادة حجم الضغط على الأوعية الدموية وبعد الإنتهاء من التدريبات يعود الضغط إلى حالته الطبيعية وعليه فإن ضغط الدم غير المرتفع يعتبر من المؤشرات على اللياقة البدنية الجيدة لحالة اللاعب .

ويشير إلكسندر وآخرون **Alexander et all** (٢٠١٢م) (٥٠) أن معدل ضربات القلب هو أحد المقاييس الفسيولوجية الأكثر شيوعاً المستخدمة لتحديد إستجابات حمل التدريب الداخلى ويستخدم معدل ضربات القلب (HR) كطريقة لقياس شدة التمرين مع أقصى معدل لضربات القلب HRmax ويستخدم بشكل متكرر كمعيار للوصول إلى ذروة الجهد في قياس القدرات الهوائية القصوى .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي:-

"توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القلبية والبعديّة ومعدل التغير في بعض القدرات الوظيفية للعينة قيد البحث" .

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

❖ أولاً: الإستنتاجات .

❖ ثانياً: التوصيات .

الإستنتاجات والتوصيات :Conclusions and recommendations

أولاً: الاستنتاجات :Conclusions

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحثون للإستخلاصات التالية:-

١- البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على بعض القدرات البدنيه للعينه قيد البحث.

٢- البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على بعض المتغيرات الوظيفيه لدى العينه قيد البحث.

ثانياً: التوصيات : recommendations

فى ضوء الإستخلاصات التى اعتمد عليها البحث تمكن الباحثون من تحديد التوصيات التى يمكن الاستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالى:-

١- الإستعانه بالبرنامج الموضوع فى تطوير القدرات البدنيه والوظيفيه .

٢- الإهتمام بتدريبات القدرات التوافقية التفاعلية للناشئين فى المراحل العمرية المختلفة.

٣- مراعاة التنوع فى تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب .

٤- تطبيق الدراسة على متغيرات أخرى مثل الجانب المهاري والخطى.

٥- تطبيق الدراسة على مراحل وفئات ومراحل سنية مختلفة وعلى فئة الكرة النسائية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤- أبو العلا عبدالفتاح ، محمد صبحي (٢٠٠٢م) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- احمد الداوي (٢٠١٧م) : تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة لدي ناشئى كرة القدم .
- ٦- إسلام مسعد (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبى العضلى على فاعليه الاداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة.
- ٧- أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠١م) : التدريب البدنى - الوظيفة فى كرة القدم - تخطيط - قياس ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، ص ٣٩ - ٤٤
- ٨- الأمير عبدالستار ، عصام محمود (٢٠٠٢م) : تعليم كرة القدم ، ط ١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٩- أنفبوج ريتز (١٩٩٤م) : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمة يورجن شلايف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزج ، ألمانيا.
- ١٠- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتب الحساء ، القاهرة.

- ١١- بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم فى محافظه نابلس ، المؤتمر العلمى الفلسطينى الرياضى الدولى الثانى ، كليه الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنيه ، نابلس ، فلسطين.
- ١٢- بديعة علي عبد السميع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئى ١٠٠م حواجز " إنتاج علمي"، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٣- بهاء سلامة (٢٠٠٨م) : الخصائص الكيميائية الحيوية لفسبولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٤- بوسكرة أحمد (٢٠٠٦م) : أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لدى المبتدئين (٩-١٢) سنة ، ندوة علوم الرياضة ودورها فى الإنجاز الرياضى كلية التربية ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.
- ١٥- ثناء فؤاد ، وطارق ربيع (٢٠١٣م) : الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، ط ١ ، دار الوفاء ، الإسكندرية (٣٩).
- ١٦- جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئى كرة القدم ، بحث منشور ، (مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية) ، مجلد ٢٤ (٥) ، قسم التربية الرياضية ، كلية التربية والتكنولوجيا ، جامعة فلسطين التقنية ، طولكرم ، فلسطين.
- ١٧- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم ، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية
- ١٨- خالد وليد عبد القدوس (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأداء المهاري المركب لدى ناشئى كرة القدم .مجلة سيناء لعلوم الرياضة،مج. ٢٠١٩، ع .، ج. ٤، ص. ٧٤٧-٧٦٦.

- ١٩- رائد فائق (٢٠١١م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم فى محافظه نابلس ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنيه ، نابلس ، فلسطين.
- ٢٠- سامى طه (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة.
- ٢١- سعد الشبخلى (٢٠٠٨م): دراسة فاعلية الأداء وعلاقته ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد د.
- ٢٢- عبد الرحمن ناصر (٢٠٠٤م) : تأثير منهج تدريبي بإستخدام الأهداف الفترية موضوعاً كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للبراعم بكرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، العراق .
- ٢٣- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢٤- على البيك، عماد عباس (٢٠٠٣م) : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية - تخطيط وتصميم البرامج فى الأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- عمرو أبو المجد (٢٠٠٧م) : محاضرات فى كرة القدم ، الدورة الدولية لمدرى كرة القدم ، الإتحاد المصرى لكرة القدم ، القاهرة.
- ٢٦- عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) : الطريق نحو العالمية فى كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٧- عمرو حمزة ، نجلاء البدرى نورالدين ، بدیعة عبدالسمیع (٢٠١٦م): تدريبات الساكبو ، دارالفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٨- ماهر البياتى ، وفارس سامى (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.

- ٢٩- محمد إبراهيم ، وطارق جابر (٢٠٠٩م) : القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية كمؤشر لبدء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الرابع ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٣٠- محمد أبو النصر (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية والخطية للاعبى كرة القدم تحت ٤ اسنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٣١- محمد رضا (٢٠٠٣م):التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة ، القاهرة
- ٣٢- محمد سعيد (٢٠١٨م) : تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة علي بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم .
- ٣٣- محمد علاوى (١٩٩٢م) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشرة ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٣٤- محمد نطفى (٢٠٠٦م) : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٣٥- محمد مصلي (٢٠١٢م) : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوي بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم .
- ٣٦- محمد ملحم (٢٠١٢م) : أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات الأكسجينية المتغيرات الفسيولوجية لدى طلاب جامعة اليرموك ، مجلة جامعة النجاح ، فرع العلوم الإنسانية ، فلسطين .
- ٣٧- محمود بخيت ، ياسر حسن حامد (٢٠٠٦م) : برنامج لياقة بدنية باستخدام جيماز الموانع وأثرة علي بعض القدرات البدنية والتوافقية المركبة للأطفال ٦ : ٩ سنوات ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، مجلة أسيوط لعلوم فنون التربية الرياضية ، العدد ٢٣
- ٣٨- محمود حسن الحوفي ، محمود محمد رفعت (٢٠١٩م): تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم، إنتاج علمي ، مجلة التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، العدد(٢).
- ٣٩- مصطفى عبدالله (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم .

- ٤٠- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٠م) : الهجوم فى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٤١- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨م) :التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قياده)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٤٢- مهند محمود (٢٠١٥م): أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لدي ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
- ٤٣- هزاع محمد (٢٠٠٨م): فسيولوجيا الجهد البدنى ، الأسس النظرية والاجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية ، جامعة الملك سعود ، السعودية.
- ٤٤- وجدى الفاتح ، محمد لطفى (٢٠٠٢م) : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للبرعم والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .
- ٤٥- وليد شمس (٢٠٠١م) : أثر التدريب بالكرة الأصغر حجما على رفع مستوى بعض المهارات والصفات البدنية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير كلية التربية، الرياضية التربية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ٤٦- ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببناها ، العدد الأول ، جامعه بناها .
- ٤٧- ياسر محفوظ واخرون (٢٠١١م):" برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم.
- ٤٨- يحيى الحاوى (٢٠٠٢م) : المدرب الرياضى بين الإسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر، القاهرة.
- ٤٩- يوسف كماش ، وسعد جاسم (٢٠٠٦م) : الأسس الفسيولوجية للتدريب فى كرة القدم ، دار الوفاء للطباعة والنشر .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 50- **Alexandre, D., Da Silva, C.D., Hill-Haas, S., Wong, D.P., Natali, A.J., De Lima, J.R., Bara Filho, M.G., Marins, J.J., Garcia, E.S. and Karim, C.,(2012):** Heart rate monitoring in soccer interest and limits during competitive match play and training, practical application. The Journal of Strength&Conditioning Research2012, 26(10), pp.2890-2906.
- 51- **Alves, L. (2003) :** The Effect of Physical Program With Ball on the Physical and Technical Abilities for Football Players, Journal of Sports Science and Medicine,3 (2): 124-130
- 52- **Bidzinski , M. (2001) :** the Soccer Coaching Handbook, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- 53- **Bussmann,H. , Buschmann,J. & Pabst,K. (2002) :** Coordination: A New Approach to Soccer Coaching, Mayer and Mayer Sport Publishing ,oxford , UK.
- 54- **Dauids, C., & Smith , L. (2005) :** A Learning-training Program to Teach and Develop the Basic Skills Level for Football Juniors Under 10 years, Journal of Sport Kinesiology, 5 (7):120-124.
- 55- **Dick& Frank (1992) :** Sports Training Principals. 2nd Ed, A & C Black Publishers, LTD, London, UK.
- 56- **Grand , C. (2006) :** Variation in Coordination of a Discrete Multicular Action as a Function of Football Skills Level. Journal of motor behavior.: 12(9):17-22.
- 57- **Guziejko , P. (2007) :** Coordination in Soccer: A New Road for Successful Coaching, universe Bloomington Publishing , USA.

- 58- **Henry G, Dawson B, Lay B, Young W. (2011)**. Validity of a reactive agility test for Australian football, *Int J Sports Physiol Perform.* ;6(4):534-45.
- 59- **Hirtz, P. (2002)** : Von der Gewandtheit zu den Koordinativen Fähigkeiten. In: G. Ludwig, B. Ludwig, *Koordinativen Fähigkeiten – Koordinative Kompetenz*, Uni-Verlag, Kassel, Deutschland.
- 60- **Houssain , M. (2006)** : Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg , Deutschland.
- 61- **Kaitlin Dolan (2013)**: Reactive agility, core strength, balance, and soccer Performance, A Master's Thesis, School of Health Science and Human Performance, Ithaca College
- 62- **Kasa J , (2005)** : Relation Spiv of motorabilities and motor skills in sport games ' the factor determining effectiveness in team games ' faculty of physical education and , sport , comenins university , Bratislava, Slovakia.
- 63- **Kattes , A. & Kellas , E. (2009)** : Effects of Small-Sided Games on Physical and Performance in Young Soccer Players , *Journal of Sports Science and Medicine*, 1(8): 374-380 .
- 64- **Larson, L. (1994)** : Fitness, Health, work capacity, international standards for assessment, Macmillan publishing company, New York , USA.
- 65- **Lescott, I. (2012)** : The Effect of a Proposed Training Program to Develop the Physical and Skillful Side for Football Juniors , *The Australian Journal of Science and Medicine*, 24(4): 111-118.

- 66- **Milanović,Z. , Trajković,N. , James,N. and Sporiš,G.(2012):** Effects of SAQ Training and Coordination Abilities Programme on Agility among Young Soccer Players ,J Sports Sci Med, 1(3): 00-01.
- 67- **Morison, P. (2007) :** Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA .
- 68- **Morries , K. & Ghonsson , N. (2006) :** The Impact Of Small & Recreational Games Program On The Physical Fitness And Some Basic Skill For Football Juniors U 9 Years , Br Sports Journal 2(36): 218-221.
- 69- **Neumaier, A. (2003) :** koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Sport & Buch Strauß, Köln , Deutschland.
- 70- **Polman R , Bloomfield,J. and Edwards,A.(2002) :** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-626.
- 71- **Queen , R. (2005) :** How to Make A program for Soccer Players U 15 , Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.
- 72- **Raczek, J. (1990) :** Learning and Training Coordination Skills. Rivista culture sportive, Roma, Italy .
- 73- **Ravinder Sumal and Prabhjot Kaur(2018):** Impact of S.A.Q. training protocol on blood pressure level of female soccer players, International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciencesm, 2018, ISSN: 2456-4419.
- 74- **Schreiner, P. (2003) :** effective use of the agility ladder for Soccer , Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- 75- **Schreiner, P. (2005):** Advanced Coordination and Agility Training, Coaches' Super Clinic, Atlantic City, New Jersey, USA.

- 76- **Solowski,A. (2010)** : Coordination Battery Test and Training for Football Juniors , Uefa Grassroots Programme , Lectures for Polish Coaches , KKS Lech Poznan Club , Poland.
- 77- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (2011)**: Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 1 ,Issue : 33, 410.
- 78- **Vladimir. L. , Ljach,W., & zmuda,W. (2001)** : The Prognostic Value of Coordination Motor Ability (CMA) Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players Aged 16–19 Year Observation , Theoretical of Physical education magazine . Kult., 1(8) 51–60 ,Poland.
- 79- **Wien, H. (2005)** : Developing Game Intelligence in Soccer , human kinetics , USA
- 80- **Witkowski,Z. , Ljach,W. & zmuda,W. (2002)** : Specific Coordination Abilities for Soccer Juniors , observation in training Sports magazine , 1(34):15–24 , Poland.
- 81- **Witkowski,Z., Ljach,W. (2010)** : Development and Training of Coordination Skills in 11 to 19 Year Old Soccer Players , Human Physiology , 1(36): 64–71.
- 82- **Woodcarte, J. (2006)** : Training Football . 4th Edition , A & C Black Publishers, LTD, London , UK.
- 83- **Zak, St. & Duda, H. (2003)** : Level of Coordinating Ability and Efficiency of Game for Young Football Players, Hamburg , Deutschland
- 84- **Zoran Melanovic , goran sporis , Nebojsa , trajkovic , nic james , kresimir samija (2012)**: effects of a 12 week S A Q training program on agility with and without the ball among young soccer players , jornal of sport science and medicin , 12, 97,103

المرفقات

مرفق (١)

اسماء السادة الخبراء (*)

| م | الإسم | الوظيفة |
|----|-----------------------------------|--|
| ١ | أ. د / حسن السيد أبو عبدة | استاذ تدريب كرة القدم بقسم الألعاب الجماعية كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية |
| ٢ | أ. د / حمدي نور الدين منصور | استاذ التدريب الرياضي وقائم بأعمال عميد كلية التربية الرياضية - جامعة الفيوم |
| ٣ | أ. د / عادل عمر | استاذ تدريب كرة القدم بقسم الألعاب الجماعية كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد |
| ٤ | أ. د / عبد الباسط محمد عبد الحليم | استاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة |
| ٥ | أ. د / عمر أحمد علي | استاذ تدريب كرة القدم بقسم الألعاب الجماعية والالعاب المضرب كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا |
| ٦ | أ. د / ماجد مصطفى إسماعيل | استاذ تدريب كرة القدم ورئيس قسم الرياضات الجماعية كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان |
| ٧ | أ. د / محمد فاروق يوسف | استاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة |
| ٩ | أ. د / محمد سعد إسماعيل | استاذ بيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها |
| ١٠ | أ.م. د / ياسر زكريا متولي | أستاذ مساعد دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها |

* تم ترتيب أسماء الخبراء ترتيب هجائي .

مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم الإختبارات المستخدمة

لقياس القدرات البدنية الخاصة

| م | الصفة | الإختبارات البدنية | موافق | غير موافق | ماترون اضافته |
|----|-----------------|---|-------|-----------|---------------|
| ١ | القوة العضلية | إختبار قوة القبضة | | | |
| | | إختبار قوة عضلات الظهر | | | |
| | | إختبار قوة عضلات الرجلين | | | |
| ٢ | القدرة | إختبار الوثب العريض من الثبات | | | |
| | | إختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنث) | | | |
| ٣ | تحمل القوة | إختبار الجلوس من الرقود | | | |
| | | إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل | | | |
| | | إختبار رفع الجذع من الإنبطاح | | | |
| ٤ | تحمل دوري تنفسي | إختبار جرى ٨٠٠ م | | | |
| | | إختبار الجرى لمدة (٢٠ اق) (كوير) | | | |
| | | إختبار الجرى المكوكي (٥٥ متر X ٥ مرات) | | | |
| ٥ | تحمل السرعة | إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار) | | | |
| | | إختبار عدو ٦٠/٤٠/٢٠ متر | | | |
| ٦ | تحمل الأداء | إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين | | | |
| | | إختبار تنطيط الكرة بالرأس لمدة دقيقة | | | |
| ٧ | سرعة أداء | إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي | | | |
| | | إختبار تمرير الكرة على حائط تدريب | | | |
| ٨ | سرعة انتقالية | إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف | | | |
| | | إختبار عدو ٥٠ م من الوقوف | | | |
| | | إختبار العدو لمدة ٦ ثواني | | | |
| ٩ | سرعة إستجابه | إختبار نيلسون للسرعة الحركية | | | |
| | | إختبار الكرات المرقمه | | | |
| ١٠ | الرشاقة | إختبار الجرى الزجزاجي (بارو) | | | |
| | | إختبار الجرى الزجزاجي بين الأقماع | | | |
| | | إختبار الجرى المتعرج (فليشمان) | | | |
| ١١ | المرونة | إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف | | | |
| | | إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل | | | |
| | | إختبار الكويري | | | |

مرفق (٣)

استطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات المهارية

| م | المهارة | الإختبارات المهارية | موافق | غير موافق | ماترون اضافته |
|----|-------------------------|--|-------|-----------|---------------|
| ١ | دقه التمرير | إختبار دقه التمرير القصير | | | |
| | | إختبار تمرير الكرة بين حاجزين | | | |
| | | إختبار تمرير الكرة على حائط مقسم | | | |
| ٢ | دقة التصويب | إختبار دقه التصويب على المرمى المقسم | | | |
| | | إختبار دقه التصويب على مرمى كرة يد داخل المرمى | | | |
| ٣ | الجرى بالكرة | إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م) | | | |
| | | إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج (٢٠م) | | | |
| | | إختبار الجرى بالكرة حول دائره قطرها (٤٠م) | | | |
| ٤ | المراوغة والتحكم بالكرة | إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع | | | |
| | | إختبار الجرى بالكرة والدوران حول الحواجز | | | |
| ٥ | السيطرة على الكرة | إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم (بالعدد) | | | |
| | | إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم (٦٠ث) | | | |
| | | إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم (بالمسافه) | | | |
| ٦ | قوة التمرير | إختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافه | | | |
| | | إختبار ركل كرة ساقطه لأبعد مسافه | | | |
| ٧ | ضرب الكرة بالرأس | إختبار ضرب الكرة بالرأس أكبر عدد من المرات | | | |
| | | إختبار ضرب الكرة بالرأس أكبر عدد خلال (٣٠ث) | | | |
| ٨ | دقه ضرب الكرة بالرأس | إختبار ضرب الكرة بالرأس على المرمى المقسم | | | |
| | | إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر مرسومه على الأرض | | | |
| ٩ | قوة رمية التماس | إختبار رمى الكرة لأبعد مسافه | | | |
| ١٠ | دقه رمية التماس | إختبار رمى الكرة على دوائر مرسومه على الأرض | | | |

- إرتضى الباحث بنسبة ٧٥٪ للمهارة الذى تم إختياره
- إرتضى الباحث بنسبة ٥٠٪ للإختبار الذى تم إختياره

مرفق (٤)

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم القياسات الوظيفية

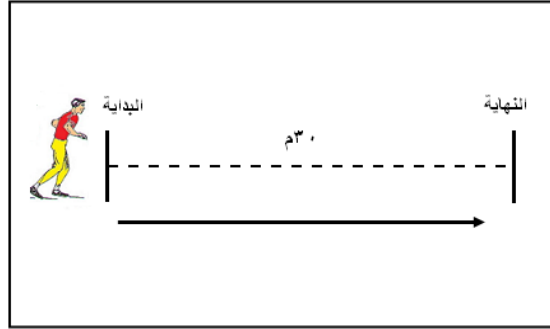
المستخدمة لقياس القدرات الوظيفية

| م | الإختبارات البدنية | موافق | غير موافق | ماترون اضافته |
|---|-------------------------------------|-------|-----------|---------------|
| ١ | معدل نبض الراحة | | | |
| | معدل نبض بعد المجهود | | | |
| | النسبة المئوية لاقصي معدل نبض | | | |
| | معدل النبض المستهدف | | | |
| | النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف | | | |
| ٢ | ضغط الدم الإنقباضي في الراحة | | | |
| | ضغط الدم الإنقباضي في المجهود | | | |
| | ضغط الدم الإنبساطي في الراحة | | | |
| | ضغط الدم الإنبساطي في المجهود | | | |

مرفق (٥)

الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

الإختبار الأول : إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف :



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس السرعة الإنتقالية للناشئ أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم .
- عدد ٤ أقماع بلاستيك كبيرة.
- ساعة إيقاف.
- جير أو شريط بلاستيك.

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالى ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج.
- مع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجري بأقصى سرعه لمسافة ٣٠ م حتى خط النهاية .
- على كل ناشئ الجرى فى مكانه وعدم الدخول على الزميل الآخر.

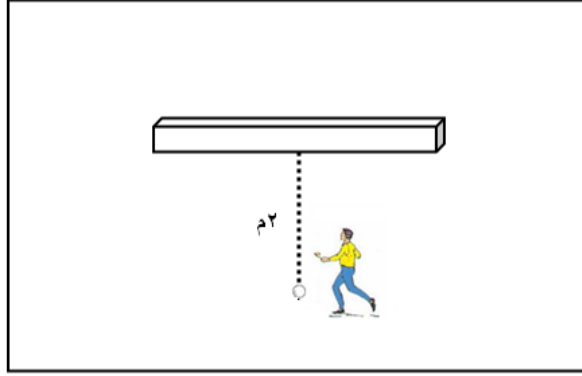
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.
- يجب أن يؤدي كل ناشئان معاً .
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.
- يجب على الناشئ عدم الدخول على حارة المنافس حتى تحتسب المحاولة صحيحة.

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل وبحسب الزمن الخاص بالناشئ لأقرب جزء من الثانية ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثاني : إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي :



*** الغرض من الإختبار : Test Purpose**

- قياس سرعة الأداء للناشئ أثناء أداء الاختبار .

*** مستوى السن والجنس : Age And Gender Level**

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

*** الأدوات اللازمة : Tools**

- مقعد سويدي .
- كرة قدم.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- صفاره.

*** الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures**

- يقف الناشئ ومعه كرة خلف خط البدايه وعلى بعد ٢م من مقعد سويدي مقلوب أو حائط.
- عند إعطاء الإشاره يقوم الناشئ بتمرير الكرة على المقعد السويدي بإستمرار لمدة (٦٠ث)

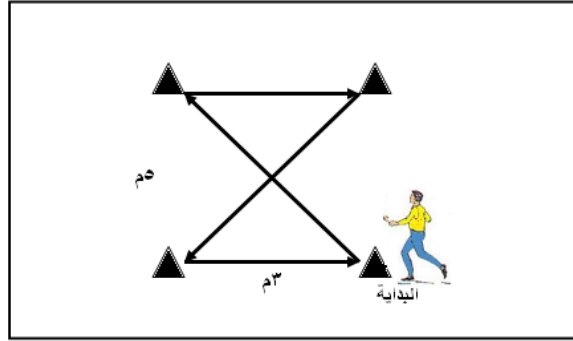
*** تعليمات الإختبار : Test Instructions**

- يعطى الناشئ محاولتين.
- يجب عدم تخطى خط البداية.
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.
- يجب على الناشئ عدم تخطى الخط عند اللعب وعندما تقف الكرة يحضرها على الخط.

*** حساب الدرجات : Calculating step**

- يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل وتحسب تكرارات الناشئ ثم يحسب المتوسط الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثالث : إختبار الجرى الزجراجى (بارو) :



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

قياس الرشاقة للناشئ أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

ناشئين تحت ١٥ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم ومحدد به مستطيل (٥ م X ٣ م) .
- عدد ٥ أعلام كبيرة.
- ساعة إيقاف.
- جير أو شريط بلاستيك.

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالى ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج خلف أحد الأعلام.
- مع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجرى المتعرج الزجراجى بأقصى سرعه بين القوائم الخمسة على شكل (٨) باللغه الإنجليزيه ويكرر هذا الأداء ثلاث دورات متتالية دون توقف أو راحة.

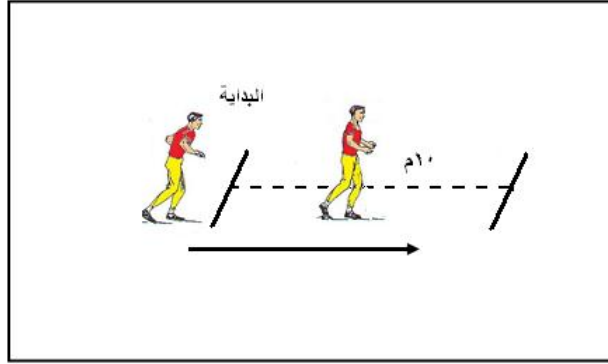
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.
- يجب أن يؤدى كل ناشئ على حده وبدون منافس.
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.
- يجب دوران الناشئ من خلف الأعلام حتى تحتسب المحاولة صحيحة ويكرر ٣ دورات.

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص لناشئ لأقرب جزء من الثانية ثم يحتسب المتوسط للثلاث محاولات (٩ دورات) وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الرابع : الوثب العريض من الثبات :



* الغرض من الاختبار : Test Purpose

- قياس القدرة العضلية للرجلين للناشئ أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت ١٥ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- ارض مستوية بطول ١٠م وعرض ٢م.

- شريط قياس ومقسم لتحديد مسافه الناشئ

- تخطيط الأرض بخطوط عريضة

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج.

- يبدأ الناشئ بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل قليلاً للأمام ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافه ممكنه عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.

- يجب تجنب الناشئ السقوط للخلف أثناء أداء الاختبار.

- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.

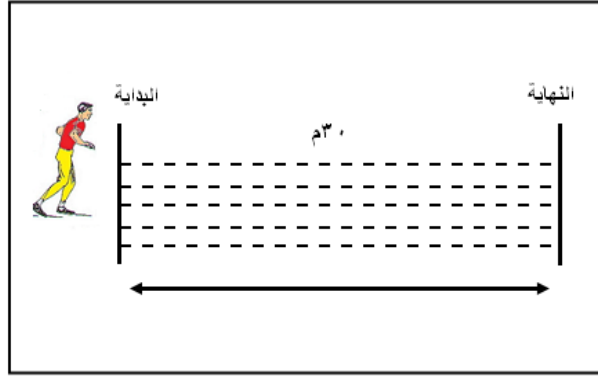
- يجب أن يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معاً وليس قدم واحده .

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل وتحسب المسافة التى يثبها الناشئ وتكون

مقربه لأقرب ٥ سم ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الخامس : إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار) :



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس تحمل السرعة للناشئ أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم .
- ساعة إيقاف.
- عدد ٤ أقماع بلاستيك كبيرة.
- جير أو شريط بلاستيك.

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالي ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج.
- مع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجرى بأقصى سرعه لمسافة ٣٠ م حتى خط النهاية ثم الدوران خلف القمع بسرعه ليعود ثانية ويكرر ٥ مرات .

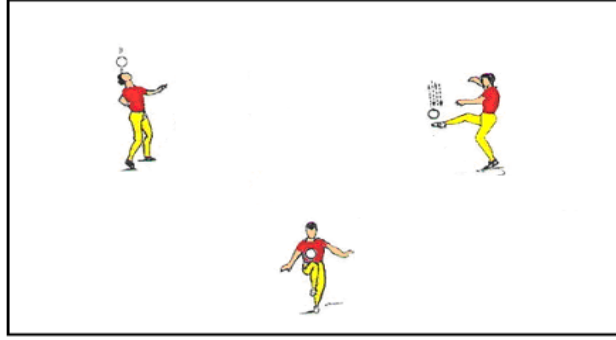
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.
- يجب أن يؤدي كل ناشئ على حده وبدون منافس.
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.
- يجب دوران الناشئ من خلف القمع حتى تحتسب المحاولة صحيحة.

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص بالناشئ ثم يحتسب المتوسط الحسابي للثلاث محاولات وتكتب في الاستمارة .

الإختبار السادس : إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين :



*** الغرض من الإختبار : Test Purpose**

- قياس تحمل الأداء للناشئ أثناء أداء الاختبار .

*** مستوى السن والجنس : Age And Gender Level**

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

*** الأدوات اللازمة : Tools**

- ملعب كرة .

- كرة قدم.

- صفاره.

*** الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures**

- يقف الناشئ ومعه كرة.

- عند إعطاء الإشارة يقوم الناشئ بتنطيط الكرة لأكثر عدد من المرات بكل أجزاء الجسم.

- تلعب الكرة بكل أجزاء الجسم عدا اليدين.

- يتم حساب العدد للناشئ حتى لمس الكرة للأرض.

*** تعليمات الإختبار : Test Instructions**

- يعطى الناشئ محاولتين.

- يجب عدم لمس الكرة باليدين.

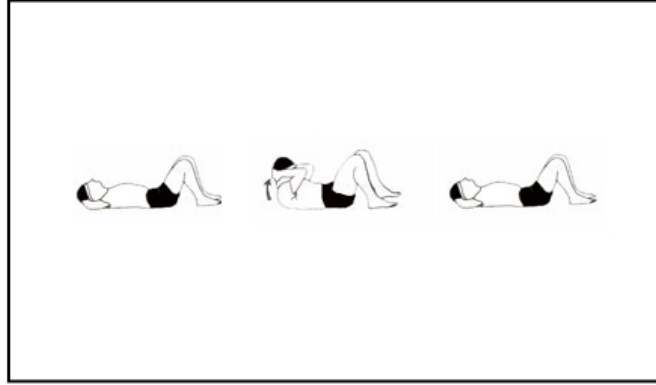
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

*** حساب الدرجات : Calculating step**

يتم التسجيل للمحاولتين فى استمارة التسجيل وتحسب تكرارات الناشئ ثم يحتسب المتوسط

الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار السابع : الجلوس من الرقود :



* الغرض من الاختبار : Test Purpose

- قياس تحمل عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ للناشئ أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

لا يحتاج إلى أدوات

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبه ، وثنى الركبتين والقدمين على الأرض ، يقوم الناشئ بثنى الجذع أماماً أسفل لكي يلمس ركبتيه بالتبادل .
- يكرر الناشئ أكبر عدد ممكن من المرات حتى التوقف.

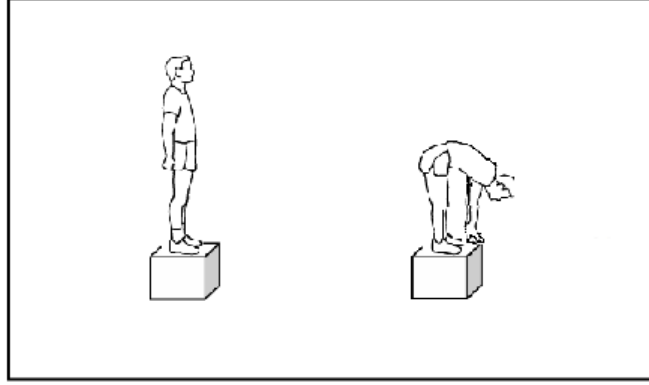
* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.
- يجب عدم توقف الناشئ أثناء أداء الاختبار.
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.
- يجب عدم ثنى الركبتين أو إحداهما أثناء الأداء.
- يجب الوصول لمستوى عالي بالقرب من الركبتين أو لمسهما بالصدر.

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل وتكتب التكرارات ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثامن : ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف :



*** الغرض من الإختبار : Test Purpose**

- قياس مرونة العمود الفقري للناشئ أثناء أداء الاختبار .

*** مستوى السن والجنس : Age And Gender Level**

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

*** الأدوات اللازمة : Tools**

- مقعد بدون ظهر إرتفاعه ٥٠سم .
- مسطرة مدرجه ومثبتة على المقعد.
- مؤشر خشبي يتحرك على المسطره.

*** الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures**

- يقف الناشئ فوق المقعد والقدمان مضمومتين مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، والإحتفاظ بالركبتين مضمومتين.
- يبدأ الناشئ بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول الناشئ النزول باليدين بأطراف أصابعه لأبعد مسافه ممكنه ثم يثبت على هذه المسافه لمدة ٣ ثوانى.

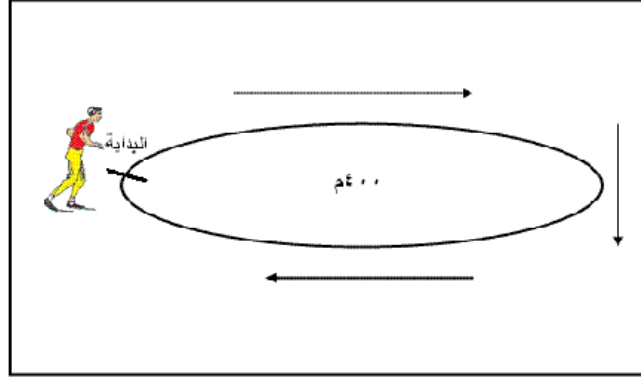
*** تعليمات الإختبار : Test Instructions**

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات.
- يجب عدم ثنى الركبتين.
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.
- يجب على الناشئ الثبات لمدة ٣ ثوانى.

*** حساب الدرجات : Calculating step**

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل وتحسب المسافة التى يثبها الناشئ وتكون ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار التاسع : إختبار جرى ٨٠٠ م :



* الغرض من الاختبار : Test Purpose

قياس التحمل الدوري والتنفسى للناشئ أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم .
- ساعة إيقاف .
- عدد ٤ أقماع بلاستيك كبيرة .
- جير أو شريط بلاستيك .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالى ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج .
- مع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجرى بأقصى سرعه لمسافة ٨٠٠ م (أى يقطع مضمار ألعاب القوى دورتين كاملتين) حتى خط النهاية .

* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ ثلاثة محاولات .
- يجب أن يؤدي كل ٤ ناشئين معاً الإختبار .
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب .
- يجب أن يوجد أكثر من ميقاتي لحساب الزمن .
- يجب عدم التحايل والخروج من المضمار .

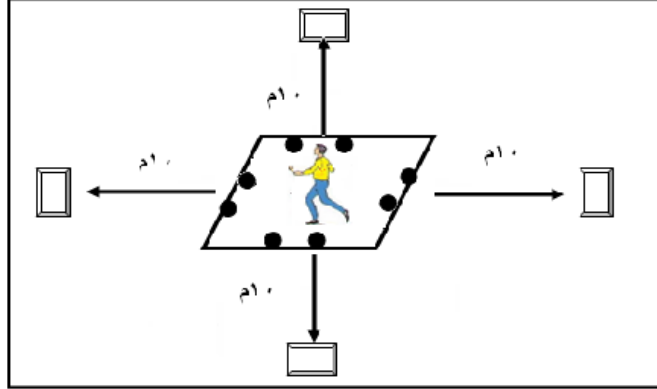
* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص بالناشئ ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

مرفق (٦)

الإختبارات المهارية المستخدمة فى البحث

الإختبار الأول : إختبار دقه التمرير القصير :



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس دقه التمرير القصير للناشئ أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- مربع طول ضلعه ٦ متر ، يوضع في مركز المربع قمع كبير ، توضع كرة على بعد ١.٥ متر من ركن المربع من كلا جانبيه ، يوضع مرمى أوسع ١.٢٠ متر وارتفاعه ١ متر وعلى بعد ١٠ متر من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع - كرة قدم. - صفاره.

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ فى منتصف المربع.

- عند إعطاء الإشاره يقوم الناشئ بركل الكرات الموضوعه الـ ٨ على أن تكون واحده باليمنى والأخرى باليسرى ويتم حساب درجة الناشئ التى حصل عليها من ركل جميع الكرات.

* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ محاولتين.

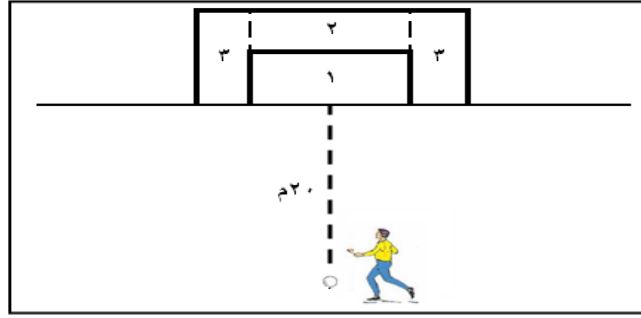
- يمنح الناشئ (صفر: للكرة خارج المرمى ، ١ : للكرة داخل المرمى)

- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل وتحسب درجات الناشئ ثم يحتسب المتوسط الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثانى : إختبار دقه التصويب على المرمى المقسم :



*** الغرض من الإختبار : Test Purpose**

- قياس دقه التصويب للناشئ أثناء أداء الاختبار .

*** مستوى السن والجنس : Age And Gender Level**

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

*** الأدوات اللازمة : Tools**

- ملعب كرة . - كرة قدم.

- صفاره. - جير

- مرمى كرة قدم + مرمى كرة يد.

*** الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures**

- يقف الناشئ ومعه كرة خلف خط البدايه على مسافة ٢٠م من المرمى وعلى نقطة محددة.

- يتم وضع مرمى كرة يد داخل مرمى كرة القدم.

- عند إعطاء الإشارة يقوم الناشئ بتصويب الكرة على المرمى.

- يتم حساب درجة الناشئ التى حصل عليها من الثلاث مرات معاً (محاولة).

*** تعليمات الإختبار : Test Instructions**

- يعطى الناشئ محاولتين.

- يمنح الناشئ (صفر: للكرة خارج المرمى أو بالرمى نفسه ، ١ : للكرة داخل مرمى اليد ، ٢

للكرة فى منتصف المرمى وأعلى مرمى كرة اليد ، ٣ : للكرة داخل المرمى الكبير وجوار القائمين) .

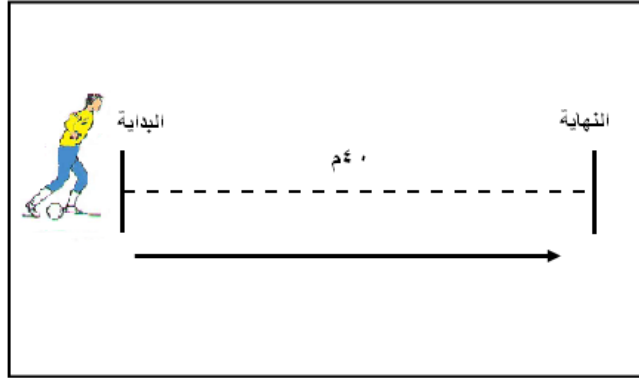
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

*** حساب الدرجات : Calculating step**

- يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل وتحسب درجات الناشئ ثم يحتسب المتوسط

الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثالث : إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠ متر) :



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس القدرة على التحكم فى الكرة أثناء الجرى فى خط مستقيم للناشئ أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة . - كرة قدم . - صفارة .

- جير . - ساعة إيقاف .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ ومعه كرة خلف خط البداية.

- عند سماع الإشارة يقوم الناشئ بالجرى بالكرة بأقصى سرعه فى خط مستقيم لمسافة ٤٠ متر وحتى خط النهاية.

- يتم حساب الزمن الذى سجله الناشئ حتى لمس خط النهاية.

* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ محاولتين.

- يجب عدم الخروج بالكرة بعيداً عن المكان المحدد.

- عندما تخرج الكرة بعيداً يضاف الزمن الذى إستغرقه الناشئ فى جلب الكرة.

- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

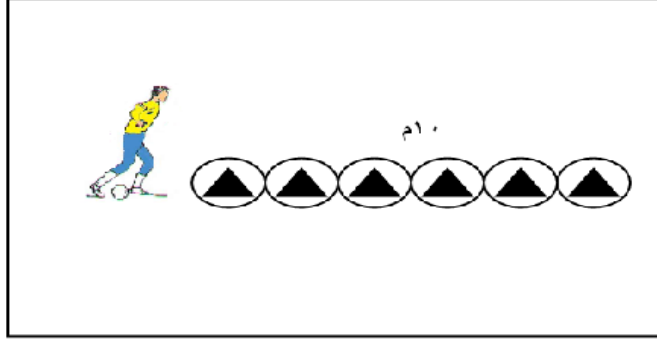
- يحتسب زمن الناشئ الذى سجله فقط.

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل ويحسب زمن الناشئ ثم يحتسب المتوسط

الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الرابع : إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع :



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس القدرة على التحكم فى الكرة أثناء الجرى للناشئ أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة .
- كرة قدم .
- صفاره .
- ٦ أقماع
- جير
- ساعة إيقاف

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف الناشئ ومعه كرة خلف خط البداية والمسافة بين خط البدايه والقمع الأول متر واحد.
- يتم وضع ٦ أقماع بحيث تكون المسافة بين كل قمع والآخر ١.٥ متر لتكون المسافة الكلية (١٠ متر) ٩ متر بين الأقماع + متر بين الخط وأول قمع.
- عند إعطاء الإشاره يقوم الناشئ بالجرى بالكرة بين الأقماع ثم الدوران وتكرار نفس الأداء ليقطع المسافة ذهاباً وإياباً (٢٠ متر) وبأقصى سرعة.
- يتم حساب الزمن الذى سجله الناشئ حتى العوده ولمس خط البداية.

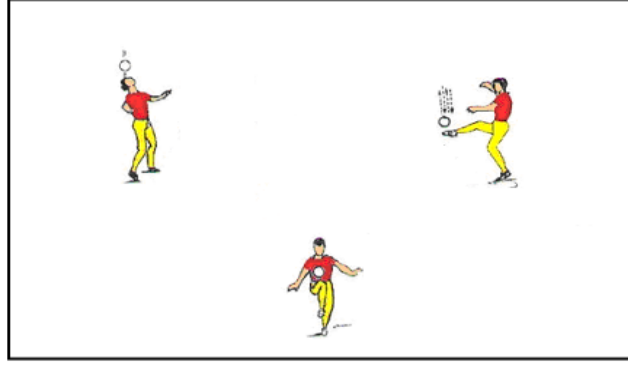
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى الناشئ محاولتين.
- يجب عدم الخروج بالكرة بعيداً عن الأقماع وبينهم فقط أو لمس القمع.
- عندما تخرج الكرة بعيداً يضاف الزمن الذى إستغرقه الناشئ فى جلب الكرة.
- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.
- يحتسب زمن الناشئ الذى سجله فقط.

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل ويحسب زمن الناشئ ثم يحتسب المتوسط الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الخامس : إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد :



*** الغرض من الإختبار : Test Purpose**

- قياس تحمل الأداء للناشئ أثناء أداء الاختبار .

*** مستوى السن والجنس : Age And Gender Level**

- ناشئين تحت ١٢ سنة بنين.

*** الأدوات اللازمة : Tools**

- ملعب كرة .

- كرة قدم.

- صفاره.

*** الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures**

- يقف الناشئ ومعه كرة.

- عند إعطاء الإشارة يقوم الناشئ بتنطيط الكرة لأكثر عدد من المرات بكل أجزاء الجسم.

- تلعب الكرة بكل أجزاء الجسم عدا اليدين.

- يتم حساب العدد للناشئ حتى لمس الكرة للأرض.

*** تعليمات الإختبار : Test Instructions**

- يعطى الناشئ محاولتين.

- يجب عدم لمس الكرة باليدين.

- يجب على الناشئ عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

مرفق (٧)

القياسات الوظيفية المستخدمة في البحث

| وحدة القياس | القياس | |
|-------------|-------------------------------------|----------------|
| ن / ق | معدل نبض الراحة | القلب |
| ن / ق | معدل نبض بعد المجهود | |
| ن / ق | النسبة المئوية لاقصي معدل نبض | |
| ن / ق | معدل النبض المستهدف | |
| ن / ق | النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف | |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في الراحة | الجهاز الوعائي |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنقباضي في المجهود | |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في الراحة | |
| مم / زئبق | ضغط الدم الإنبساطي في المجهود | |

مرفق (١٢)

أجهزة القياس المستخدمة

جهاز الرستاميتر لقياس الطول والوزن :



جهاز تحليل مكونات الجسم

تعليمات جهاز الرستاميتر لقياس الطول والوزن (Restameter) :

حيث يستخدم هذا الجهاز بحيث يقف اللاعب المصاب معتدل القامة بحيث يسند الظهر على القائم الرأسى وبحيث يلامس في ثلاث نقاط وهى المنطقة الواقعة بين اللوحين وأبعد نقطة لسمانة الساقين ويجب أن يراعى اللاعب شد الجسم والنظر للامام ويتم أنزال الحامل حت يلامس الحافة العليا للجمجمة ويكون الرقم المواجه للحامل معبر عن الطول بالسنتيمتر. وبالنسبة للوزن يقف اللاعب في منتصف الجهاز بدون حذاء ويكون الرقم الموجود باللون الاحمر في الجهاز يعبر عن الوزن بالكيلوجرام .

ساعة هواوي الذكية :



مرفق (١٣)

أسماء المساعدين

| الوظيفة | الأسم | م |
|---|-----------------|---|
| دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة بنها . | عبد الله سوسه | ١ |
| دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة بنها . | عبد الحميد فتحي | ٢ |
| دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة بنها . | طه الاكشر | ٣ |
| دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة بنها . | أمير بديع | ٤ |
| مدرب كرة قدم | محمد عادل | ٥ |



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

مرفق (١٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الأطار العام
للبرنامج التدريبي المقترح

موضوع البحث:

تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعليه علي بعض
القدرات البدنيه والوظيفيه لناشئي كرة القدم

الباحث : محمد صابر سليمان علي



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد صابر سليمان على - بإعداد بحث بعنوان

**تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض
القدرات البدنية والوظيفيه لناشئي كرة القدم**

نرجوا من سيادتكم أختيار نوع التدريبات المناسبة و الأطار العام للبرنامج التدريبي المقترح ضمن متطلبات البحث ولما كان لسيادتكم في خبرة كبيرة في مجال التربية الرياضية لذا يرجوا الباحث من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي وضع علامة (✓) أسفل او بجانب الإجابة التي تتفق مع وجهة نظر سيادتكم.

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

..... : الاسم
..... : الوظيفة

الباحث

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة لرأى سيادتكم

| م | النموذج الزمني | مناسب | غير مناسب | ملاحظات |
|---|--|-------|-----------|---------|
| ١ | أ - الفترة الزمنية التي يستغرقها البرنامج: | | | |
| | ٦ أسابيع | | | |
| | ٨ أسابيع | | | |
| | ٩ أسابيع | | | |
| | ١٠ أسابيع | | | |
| ٢ | ب - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع | | | |
| | مرتان | | | |
| | ٣ مرات | | | |
| | ٤ مرات | | | |
| | ٥ مرات | | | |
| ٣ | ج - زمن الوحدة التدريبية اليومية : | | | |
| | ٦٠ دقيقة | | | |
| | ٧٠ دقيقة | | | |
| | ٩٠ دقيقة | | | |
| | ١٢٠ دقيقة | | | |
| ٤ | تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي : | | | |
| | متوسط | | | |
| | عالي | | | |
| | اقل من الاقصى | | | |
| | الأقصى | | | |

* مقترحات أخرى ترونها سيادتكم :

- ١ -
- ٢ -

القدرات التوافقية في كرة القدم :

| م | القدرات التوافقية | مناسب | غير مناسب | تعديل |
|---|------------------------------|-------|-----------|-------|
| ١ | القدرة علي تقدير الوضع | | | |
| ٢ | القدرة علي الإيقاع الحركي | | | |
| ٣ | القدرة علي الإتزان الحركي | | | |
| ٤ | القدرة علي الربط الحركي | | | |
| ٥ | القدرة علي سرعة رد الفعل | | | |
| ٦ | القدرة علي بذل الجهد المناسب | | | |

ما ترونة سيادتكم من إضافة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم :

برجاء من سيادتكم بوضع علامة صح أمام القدرة البدنية التي تتناسب مع ناشئ كرة القدم :

| م | القدرات البدنية الخاصة | مناسب | غير مناسب | تعديل |
|---|------------------------|-------|-----------|-------|
| ١ | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ٢ | تحمل السرعة | | | |
| ٣ | تحمل الأداء | | | |
| ٤ | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| ٥ | السرعة الإنتقالية | | | |
| ٦ | سرعة الأداء S.A.Q | | | |
| ٧ | الرشاقة | | | |

ما ترونه سيادتكم من إضافة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اختبارات القدرات التوافقية في كرة القدم :

| م | القدرات التوافقية | الأختبارات | مناسب | غير مناسب | تعديل |
|---|------------------------------|--|-------|-----------|-------|
| ١ | القدرة علي تقدير الوضع | اختبار الدوائر المرقمة | | | |
| | | الوثب اماماً خلفاً (١٥) ث | | | |
| ٢ | القدرة علي الإيقاع الحركي | تنطيط الكرة بالزمن | | | |
| | | اختبار الجري بالكرة بباطن القدمين (٢٠) ث | | | |
| ٣ | القدرة علي الإتزان الحركي | الانتقال فوق العلامات | | | |
| | | جري مع تغيير الاتجاه واللف حول الجسم | | | |
| ٤ | القدرة علي الربط الحركي | الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب | | | |
| | | تمرير الكرة في اتجاه صحيح وغير متوقع | | | |
| ٥ | القدرة علي سرعة رد الفعل | اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل | | | |
| | | الجري الزجراجي بالكرة ذهاب وعودة ٢٠ متر | | | |
| ٦ | القدرة علي بذل الجهد المناسب | استقبال الكرة وتمريها | | | |
| | | اختبار T | | | |

ما ترونة سيادتكم من إضافة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اختبارات القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم :

| م | القدرات البدنية | الأختبارات | مناسب | غير مناسب | تعديل |
|---|-----------------------|---------------------------------|-------|-----------|-------|
| ١ | تحمل دوري تنفسي | اختبار كوبر | | | |
| | | الجري ٢٤٠٠ متر | | | |
| ٢ | تحمل السرعة | اختبار ٤٠٠ م عدو | | | |
| | | الجري الارتدادي ٢٠ متر | | | |
| ٣ | تحمل الأداء | اختبار الجري بالكرة ٤٠ متر | | | |
| | | تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين | | | |
| ٤ | القوة المميزة بالسرعة | الوثب العريض من الثبات | | | |
| | | الوثب العمودي من الثبات | | | |
| ٥ | السرعة الإنتقالية | اختبار ٣٠ م عدو | | | |
| | | الركض ٢٠ م من بداية متحركة | | | |
| ٦ | سرعة الأداء | الجري بالكرة ٢٥ متر | | | |
| | | تمرير الكرة علي مقعد سويدي | | | |
| ٧ | الرشاقة | اختبار بارو للرشاقة | | | |
| | | اختبار (إلينوي) لقياس الرشاقة | | | |

ما ترونة سيادتكم من إضافة :

.....
.....
.....

مرفق (١٥) الوحدات التدريسية

| هدف الوحدة | | | | الأسبوع : الرابع | الوحدة التدريبية رقم (١٧) | |
|--|----------------|-----------|-------------------|--|-----------------------------|------------------|
| خططي | مهامي | بدني | التوافق التفاعلي | درجة الحمل اليومي : اقصى | زمن الوحدة ١٠٥ دقيقة | |
| مبادئ دفاعية | تمرير + استلام | تحمل سرعة | رشاقة+تسارع+توافق | | | |
| الايخراج | | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | | يقوم اللاعب A بالتمرير الي B ثم يأخذ مكانه وهكذا بالترتيب A الي B الي C ثم الاطاله الحركية في المسافة بين الرمحين ثم الانتقال الي جروب B لعمل نفس التمرين | ١٥ق | الاحياء |
|  | | | | يقوم اللاعب بالجري الجانبي علي السلم A ثم الجري الامامي لتغيير الاتجاه B بأقصى سرعة ثم عمل جري جانبي علي حاجز صغير ثم الجري الزجاجي الجانبي بين العلامات ثم الجري السريع ١٠م في المسافة F | ١٠ق | التوافق التفاعلي |
|  | | | | يقوم اللاعب بالتمرير وعند سماع الصافرة يتم تغيير أماكن الجري A,B ثم التمرير مرة اخري بحيث تكون سرعة الجري ٨٠% كما هو موضح بالرسم | ١٨ق | بدني |
|  | | | | يتم تقسيم الملعب الي ثلاث أجزاء كما هو موضح بالرسم بحيث يتم تقسيم اللاعبين الي ثلاث مجموعات بحيث في حاله استحواذ الفريق A علي الكرة يقوم الفريق B بالضغط علي الكرة وعند استحواذ الفريق B يقوم الفريق C بالضغط علي الكرة وعند استحواذ الفريق C يقوم الفريق A بالضغط علي الكرة | ٣٠ق | مهامي |
|  | | | | تدريب منظم من مراكز اللعب | ١٠ق | خططي |
| | | | | | ١٥ق | تقسيمات |
| | | | | اطالات ثابتة | ٧ق | ختام |

| هدف الوحدة | | | | الأسبوع : الخامس | الوحدة التدريبية رقم (٢٥) | |
|--|-------------------|-----------|-------------------|--|-----------------------------|------------------|
| خططي | مهامي | بدني | التوافق التفاعلي | درجة الحمل اليومي : عالي | زمن الوحدة ١١٠ دقيقة | |
| تحويلات | السيطرة علي الكرة | تحمل اداء | توافق+اتزان+تسارع | | | |
| الإخراج | | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | | لعبة صغيرة كرة طائرة القدم وإطالة من الحركة | ١٥ق | الإحياء |
|  | | | | يقوم اللاعب بالجري بالكرة ثم الدوران والتمرير للزميل ثم عمل حركات توافقية علي السلم منه الي الحواجز ثم العلامات ثم الجري باقي سرعة مسافة ١٠ م | ١٤ق | التوافق التفاعلي |
|  | | | | يقوم اللاعب بالجري والتحكم بالكرة بين العلامات ثم التمرير الي اللاعب التالي كما هو موضح بالشكل الذي يقوم بعمل دبل باس مع اللاعب الذي يليه ثم التمرير بحيث يكون مسار الكرة كما هو موضح بالشكل | ٢٢ق | بدني |
|  | | | | يقوم كلا لاعبين بالتمرير والسيطرة علي الكرة بشكل متعددة التمرير الأرضي الكرة النصف طائرة الكرات العالية | ١٥ق | مهامي |
|  | | | | يتم تحديد ملعب مسافة ٢٠x٤٠ ياردة كما هو موضح بالشكل ثم يقسم الي ملعبين متساويين بحيث يقوم نصف عدد الفريق A بالضغط علي الفريق B لاستخلاص الكرة ويقوم نصف عدد الفريق B بالضغط علي الفريق A وهكذا | ١٧ق | خططي |
| تقسيم اللاعبين لمجموعة للضغط علي الكرة ومجموعة للارتداد في حالة التحول من الهجوم للدفاع في حالة التحول من الدفاع للهجوم يتم عمل نموذج للخروج بالكرة وتحديد توجه التمرير علي حسب مكان قطع الكرة | | | | ٢٠ق | تقسيمات | |
| اطالات ثابتة | | | | ٧ق | ختام | |

| هدف الوحدة | | | الأسبوع : السابع | الوحدة التدريبية رقم (٣٤) | |
|---|----------------|-------------------|--|-----------------------------|----------------------|
| خططي | مهامي | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : اقصى | زمن الوحدة ١٠٥ دقيقة |
| - | مراوغة + تصويب | قوة مميزة بالسرعة | رشاقة+توافق+تسارع | | |
| الإخراج | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | الجري حول الملعب +اطالات برازيلي | ١٥ق | الاحماء |
|  | | | يقوم اللاعب بالتمرير بين العلامات بالقدمين اليمنى واليسرى ومع سماع الإشارة يقوم اللاعب بعمل الحركات التوافقية داخل المربع ثم داخل الدوائر ومنها الي تغيير الاتجاه عبر البوابات ثم الجري باقصى سرعة حتي علامة النهاية | ٢٠ق | القدرات التوافقية |
|  | | | يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعات كما هو موضح بالشكل بحيث يقوم بعمل القفزات علي حسب المجموعة ممسكا الكرة في يديه ثم تمرير الكرة كما هو بالشكل والترحيل الي المجموعة التي تليها | ١٢ق | بدني |
|  | | | يتم تقسيم اللاعبين الي ثلاث مجموعات كما هو موضح حيث يقوم اللاعب بالمجموعة C بالتمرير الي A الذي يقوم بمحاولة مراوغة والتصويب علي المري ثم يقوم اللاعب A وB بعمل ١x٢ علي اللاعب C | ٣٦ق | مهامي |
| | | | - | - | خططي |
|  | | | يتم تقسيم الملعب الي ثلاثة أجزاء طوليا | ١٥ق | تقسيمات |
| | | | اطالات ثابتة | ٧ق | ختام |

| هدف الوحدة | | | الأسبوع : الرابع | الوحدة التدريبية رقم (١٩) | |
|--|------------------------|-------------------|---|-----------------------------|-------------------|
| خططي | مهامي | بدني | درجة الحمل اليومي : اقصى | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة | |
| تحويلات | تمرير + استلام - تصويب | قوة مميزة بالسرعه | | | |
| الإخراج | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | اطالات برازيلي | ١٥ | الاحياء |
|  | | | يقوم اللاعب بالعمل على السلم التوافقي ثم عمل التمرير والاستلام بالكره وتغيير الأماكن ثم العمل على العلامات ومنها الى الاتزان السريعه على النواثر ثم الجري بخطا واسعه بين عصا التدريب والتسارع لمسافه ١٠ امتار | ١٢ | القدرات التوافقية |
|  | | | العمل على الحواجز ممسكا بالكره ثم تمرير الكره للمدرب الذي يقوم بسندها للاعب الذي يصوب في الهدف الصغير | ١٥ | بدني |
|  | | | تدريبات ٤ x ٤ + ٣ باستخدام اهداف صغيره | ٢٩ | مهامي |
| | | | تنظيم عمليات التحول من خلال مراكز اللاعبين باستخدام التدريب المنظم | ١٢ | خططي |
|  | | | تقسيم الملعب لثلاثه أجزاء والتركيز على التحول | ١٥ | تقسيمات |
| | | | الاطالات الثابته ومراجعه على عمليه التحويلات | ٧ | ختام |

| هدف الوحدة | | | الأسبوع : الرابع | الوحدة التدريبية رقم (٢٠) | |
|--|--------|-----------|---|-----------------------------|---------------------|
| خططي | مهامي | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : عالي | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة |
| خطط هجومي | مراوغه | تحمل أداء | قدرات توافقيه + تدريبات ساكيو | | |
| الإخراج | | | الشرح | | الجزء |
|  | | | احماء بالكره واطالات من الحركة | | الزمن |
|  | | | يقوم اللاعب ببتغيير الاتجاه والوثب بين الحواجز ثم استلام الكره للتحكم بها والجري بين العلامات وتغيير الاتجاه حيث يقوم اللاعب الممرر بالجري الامامي والخلفي من بين الشواخص ثم استلام الكره من المحطه التاليه وهكذا | | الاجزاء |
|  | | | تقسيم اللاعبين الي ثلاث فرق بحيث يكون كل فريق ٥ لاعبين بلون مختلف في مساحه ٣٠ x ٣٠ ويقوم اللاعبين بالاستحواذ فرقتين ضد فريق والفريق الذي يقوم بقطع الكره ينضم للفريق الاخر في عمليه الاستحواذ | | القدرات التوافقية |
|  | | | - | | بدني |
|  | | | - عمليه التطوير والخروج علي المري من الجوانب من خلال التدريب المنظم - تدريبات ١ x ١ وتطويرها الي ١ x ٢ ثم ٢ x ٣ بحيث يتم تقسيم اللاعبين الي اربع مجموعات في ماعب صغير بمساحه ٣٠ x ٢٠ ووجود هدفين وحراس مري | | مهامي |
| | | | تقسيم الملعب الي خمس أبواب واللعب علي ثلثي ملعب والتأكد علي الخروج من الجانبين | | خططي |
| | | | الجري الخفيف لفتين حول الملعب | | تقسيمات |
| | | | | | ختم |

| هدف الوحدة | | | | الأسبوع : الخامس | لوحة التدريبية رقم (٢١) | |
|---|----------------------|-----------|---------------|--|---------------------------|-------------------|
| خططي | مهامي | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : عالي | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة | |
| خطط دفاعيه | جري + تمرير + استلام | تحمل سرعه | رشاقة+تسارع | | | |
| الإخراج | | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | | جري حول الملعب ٧ دقائق ثم عمل اطالات من الحركة | ١٥ | الاحياء |
|  | | | | يقوم اللاعبون بالتدريب علي المحطات ثم التسارع علي عصا التدريبات والعوده بالجري الخفيف للمحطة التاليه | ١٤ | القدرات التوافقية |
|  | | | | الجري حول الملعب بشكل قطري بأسلوب الفارتلك | ١٠ | بدني |
|  | | | | تبادل التمرير والاستلام ثم التطوير بالسند والديل باص ثم التطوير الي ال ١ الي ٣ والترحيل كما بالشكل | ٢١ | مهامي |
|  | | | | تدريبات التمرير الدفاعي سواء من العمق او اثناء العرضيات | ٢٣ | خططي |
|  | | | | تقسيمه علي ثلثي ملعب | ٢٠ | تقسيمات |
| | | | | اطالات ثابتة | ٧ | ختام |

| هدف الوحدة | | | الأسبوع : الخامس | الوحدة التدريبية رقم (٢٢) | | |
|---|---------------------|-------------------|------------------|--|---------------------|-------------------|
| خططي | مهامي | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : أقصى | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة | |
| تحولات | جري + تمرير واستلام | قوه مميزه بالسرعه | | | | |
| الإخراج | | | الشرح | الزمن | الجزء | |
|  | | | | لعبه الطائر بالقدم + احماء برازيلي | ١٥ | الاحماء |
|  | | | | يقوم اللاعب بتغيير الاتجاه بين الشواخص ثم التسارع نحو العلامه التاليه ثم العمل علي السلم العرضي ثم الاتزاناء العكسيه علي الحواجز ثم الجري السريع للمحطه التاليه التي يقوم بتغيير الاتجاه فيها للامام وللخاف ثم الجري السريع للانتهاء | ٢٠ | القدرات التوافقية |
|  | | | | يقوم اللاعبون بعمل القفزات علي الحواجز وكذلك الواثب والثبات علي الصناديق وتبادل الأماكن عن طريق الجري بالكره محطه ١ ويقوم اللاعبون بالجري للامام مع مقاومة الاساتك وتبادل المراكز عن طريق الجري بالكره محطه ٢ | ١٢ | بدني |
|  | | | | تدريب ٤x٤ + ٢ في مساحه ٢٠x٣٠ باستخدام اربعة اهداف لكل فريق هدفين | ٢٠ | مهامي |
|  | | | | التدريب علي تنفيذ التحولات من التدريب المنظم بوجود منافسين علي مساحه الملعب من منطقه ال١٨ الي ال١٨ | ١٦ | خططي |
|  | | | | التأكد علي التحول | ١٥ | تقسيمات |
| | | | | اطالات ثابتة وتدليك | ٧ | ختام |

| هدف الوحدة | | | | الأسبوع : الخامس | الوحدة التدريبية رقم (٢٤) | |
|--|--------------|-----------|---------------|---|-----------------------------|-------------------|
| خططي | مهاري | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : اقصى | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة | |
| خطط هجوميه + تحولات | مهارات مركبه | تحمل سرعة | | | | |
| الإخراج | | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | | تدريبات روندو ٢x٤ ثم الطالات البرازيليه | ١٥ | الاحياء |
|  | | | | الجري الجانبي بين العلامات ثم العوده ثم الجري السريع نحو السلم ثم عمل الحركات التوافقية علي السلم للامام ثم للخلف بنفس الرتم ثم الجري السريع لاامام والجري بالرجل العكسيه داخل الدوائر ثم الجري داخل البوابه من الشواخص وتغيير الاتجاه للجري وعمل التصاريح بين عصا التدريب والانهاء | ٢٠ | القدرات التوافقية |
|  | | | | يقف كل لاعبين مواجهين لتبادل التمرير وضرب الكره بالراس كما بالشكل بحيث عند عمل صافره يتم تبادل الاماكان بعرض الملعب صافرتين بشكل قطري ثلاثه بطول الملعب | ١٢ | بدني |
|  | | | | يقف كل خمس لاعبين علي اضلاع معين كما بالشكل ثم القيام بالتمري مع السند والدوران من خلف اللاعبين للسند وتغيير المراكز | ١٨ | مهاري |
|  | | | | تدريبات علي ملعب صغير ٤٠ x ٢٠ ٣x٣ وتطويرها حتي ٦x٦ | ١٨ | خططي |
| | | | | تقسيمه علي نصف ملعب | ١٥ | تقسيمات |
| | | | | اطالات وتدليك | ٧ | ختام |

| هدف الوحدة | | | الأسبوع : السادس | الوحدة التدريبية رقم (٢٧) | |
|---|------------------|-------------------|---|-----------------------------|---------------------|
| خططي | مهامي | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : عالي | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة |
| مواقف ثابتة | ضرب الكرة بالرأس | قوة مميزة بالسرعة | | | |
| الإخراج | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | تدريبات رondo ٢ x ٥ + اطالات حركيه | ١٥ | الاحماء |
|  | | | يقوم اللاعب بالجري في المكان وعند سماع اشارة المدرب يقوم بالجري ووضع القدم القريبه داخل الدائره ثم الجري خلف المدرب وتغيير الاتجاه والجري الجانبي بين عصيان التدريب ثم تغيير الاتجاه والجري فوق الحواجز والانهاء بأقصى سرعه | ١٨ | القدرات التوافقية |
|  | | | يتم تقسيم اللاعبين لمجموعات بمجموعه تقوم بالوثب الثلاثي ثم التمرير ومجموعه تعمل بالانقباض العضلي السريع علي المقعد مع تبادل رفع الرجل واليد العكسيه ومجموعه تقوم بالانبطاح المائل ثم الوثب لاعلي ومجموعه تقوم بالوثب الطويل بالقدمين مع التبادل بين المجموعات | ١٤ | بدني |
|  | | | يقف كل لاعبين مواجهين بكره مع تبادل ضرب الكرة بالرأس بأوضاع مختلفه | ١١ | مهامي |
|  | | | التدريب علي الضربات الركنيه وتمركز اللاعبين في حاله الدفاع والتحرك في حاله الهجوم | ٢٥ | خططي |
|  | | | تقسيمه علي ثلثي ملعب | ٢٠ | تقسيمات |
|  | | | التأكيد علي التمريرات في الضربات الثابته | ٧ | ختام |

| هدف الوحدة | | | الأسبوع : السادس | الوحدة التدريبية رقم (٢٨) | | |
|---|-------|------|--|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| خططي | مهاري | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : عالي | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة | |
| تحولات | تمرير | سرعه | | | | |
| الإخراج | | | الشرح | | الجزء | |
|  | | | الجري سبع دقائق حول الملعب ثم الاطلاات البرازيلي حول الملعب | | ١٥ | الاحماء |
|  | | | يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين وعمل الجملة الحركيه باستخدام الكره حيث يقوم كلا لاعبين بالجري للامام بالكره وتثبيتها ثم العمل علي الوحده ثم التي تليه وفي النهايه حمل الكره للاعب التالي والجري السريع لتسليمها والفرق الذي يهني أولا هو الفريق الفائز | | ١٥ | القدرات التوافقية |
|  | | | تقسيم اللاعبين لمجموعات وعمل حركات توافقية بين العلامات ثم الجري السريع لمسافه ٣٠ م | | ١٢ | بدني |
|  | | | يقف كل اربعة لاعبين متقابلان ثم تبادل التمرير والتحرك علي العلامات الجانبيه ثم التطوير بالباص والسند مه ثم مرتين | | ١٦ | مهاري |
|  | | | يتم تقسيم اللاعبين علي منتصف الملعب الي فريقين مكونين من ٨ لاعبين لكل فريق + ٤ لاعبين إضافيين والتحول من الدفاع للهجوم والعكس مع مراعاة المنهج الخططي للفريق | | ٢٥ | خططي |
| | | | تقسيمه علي ثلثي الملعب والتركيز علي التمرير اثناء عمليه التحول | | ٢٠ | تقسيمات |
| | | | اطالات ثابتة | | ٧ | ختام |

| هدف الوحدة | | | الأسبوع : السادس | الوحدة التدريبية رقم (٢٩) | |
|---|-----------------------|--------------------------|--|-----------------------------|---------------------|
| خططي | مهامي | بدني | قدرات توافقية | درجة الحمل اليومي : اقصى | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة |
| - | مراوغه + مهارات مركبه | قوه مميزه بالسرعه + سرعه | | | |
| الإخراج | | | الشرح | الجزء | الزمن |
|  | | | عمل لعبه صغيره مباره مصغره ٥ x ٥ باليد والرجل معا ثم اطالات من الحركه | الاحياء | ١٥ |
|  | | | يتم عمل التدريب من خلال منافسه بحيث يتم تقسيم اللاعبين لاربع مجموعات مختلفه العمل والتدوير بينهم ويتم حساب ثلاث نقاط تقطين نقطه لكل من الفرق الثلاث الاولى ويتم حساب الفائز بعد انتهاء التدوير | القدرات التوافقية | ٢٠ |
|  | | | يتم تقسيم اللاعبين الي محطات للوثب الثلاثي والوثب الطويل والوثب لضرب الكره الملقاه من الجانبين والامام ثم التسارع لمسافه ٥ م | بدني | ١٧ |
|  | | | اربعه اهداف علي اطراف ملعب مساحه ٣٠ x ٣٠ يتم العمل من خلال شروط للانهاء كراوغه لاعب او عمل اوفر لابل كل علي حسب المدرب نبدأ ب ٤ x ٤ ثم يتم تطويرها ل ٦ x ٦ | مهامي | ٣١ |
|  | | | | خططي | |
|  | | | | تقسيمات | ١٥ |
|  | | | اطالات ثابتة وتدليك | ختام | ٧ |

| هدف الوحدة | | | | الأسبوع : السادس | الوحدة التدريبية رقم (٣٠) | |
|---|----------------|-------|---------------|--|-----------------------------|-------------------|
| خططي | مهامي | بدني | قدرات تواقفية | درجة الحمل اليومي : عالي | زمن الوحدة ٩٠ دقيقة | |
| تحولات + مواقف ثابتة | تمرير + مراوغة | مرونه | | | | |
| الإخراج | | | | الشرح | الزمن | الجزء |
|  | | | | المجري ٧ دقائق حول الملعب مع عمل اطالات من الحركة | ١٥ | الاحماء |
|  | | | | يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمحطه التاليه ثم عمل التدريبات التواقفيه اضافه الي التسارع كما موضح بالشكل | ١٥ | القدرات التواقفية |
|  | | | | يتم عمله اطالات ثابتة ع الجسم كله في نهايه الوحده | ١٥ | بدني |
|  | | | | يتم تحديد مربع ٣٠ x ٣٠ بداخله مربع ١٥ x ١٥ يسمح للاعب في المربع الكبير بالاحتفاظ بالكرة والمراوغة اللاعبين داخل المربع الصغير لمسحه ولعبه فقط بحيث لا يزيح عدد التمريرات داخل أي مربع عن ثلاثة لتنتقل للمربع الاخر من الصغير للكبير والعكس | ١٢ | مهامي |
|  | | | | مرميان وحارس لكل مرعي ملعب ٣٠ x ٣٠ وعمل تحول من الدفاع للهجوم والعكس بنبايه من ١x٢ الي ٣ x ٤ - التدريب علي تصويب الضربات الثابته والمتابعه من امام منطقه ال ١٨ | ٢٦ | خططي |
|  | | | | تقسيمه علي ثلثي ملعب | ٢٠ | تقسيمات |
| | | | | مراجعه التمرکز علي الضربات الثابته من امام ال ١٨ | ٧ | ختام |



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إعداد

محمد صابر سليمان علي

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

إشراف

دكتور

مصطفى عبدالله عبد المقصود

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية
الرياضية جامعة بنها

دكتور

ياسر محفوظ الجوهري

أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية
الرياضية جامعة بنها

دكتور

محمد سعيد مصلى

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية
الرياضية جامعة بنها

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م

الإطار العام للبحث :

مقدمة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد علي المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس .

ويري الأمير عبدالستار، عصام محمود(٢٠٢٢م) كثيراً من الدول المتقدمة تبذل فى كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبيه فرق كرة القدم البراعم والناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التى تعتمد عليها لنمو ازدهار اللعبة .

ويشير كلاً من بولمان وآخرون Polman , etal (٢٠٠٩)، فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢م) ، مهند محمود (٢٠١٥م) إن الوصول بمستوي البراعم إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة ، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننه بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وذهنياً ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات أعلى من امكانياتهم ، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة ، وتدريبات SAQ أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوي الأداء وكذلك القدرات البدنية والحركية للبراعم ، وتركز تدريبات SAQ بشكل كبير علي نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلى الأنماط الحركية السريعة التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية (الأداء) كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي .

ويري ميلانوفيتش واخرون Milanović , etal (٢٠١٨م) أن هناك أسلوب جديد من الطريقتين السابقتين (القدرات التوافقية – SAQ) وهو القدرات التوافقية التفاعلية (CASAQ) بمعنى أداء تمرينات أو تدريبات القدرات التوافقية تودئ في شكل جملة مع تدريبات السرعة

الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (الأداء) ، حيث أن هذه التمرينات تجمع بين مميزات (القدرات التوافقية – SAQ) ويكون الأداء في جملة تمتاز بشدة ونسق عالي ومرتفع ويجمع بين القدرات التوافقية والأداء البدني السريع في ضوء قدرات الفئة المستهدفة سواء كانوا براعم أو ناشئين أو لاعبين .

ويذكر ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) أن كرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والإتجاه المناسب.

وتعد الالعب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز اهمية القدرات البدنية ، فالتحرك في كل المناطق بساحة الملعب وسرعة وكثافة هذه التحركات ، في كل ظروف الاداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباراة متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكرة أيضا ، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقا لهذه الظروف المتغيرة خلال فترة الاعداد من أهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول إلي المستوي العالي بدنيا وفنيا خلال فترات المنافسة .

وقد ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة لكرة القدم في الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب أن يكون قادر علي اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركا في أعمال الدفاع والهجوم ،إضافة الي أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذي يشترط وجود مستوي عالي من اللياقة البدنية لدي جميع لاعبي الفريق .

مشكلة البحث : Research problem

يشير السيد عبد المقصود (٢٠٠٠م) إلى أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول بالبرعم لأعلى مستوى رياضى ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة ، فالقدرات التوافقية ترتبط إرتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية واللياقة المهارية.

ويرى عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٦م) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكل من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي اكثر ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقية .

ومن خلال عمل الباحث بمجال تدريب كرة القدم بشكل عام وتدريب الناشئين بشكل خاص و اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة والأخذ برأي الخبراء يتضح لنا تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات البدنية والوظيفيه لناشئي كرة القدم.

هدف البحث : The Aim of Research

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية ومن خلاله يمكن التعرف علي :-

- ١- تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.
- ٢- تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات الوظيفيه لدى عينة البحث.

فروض البحث : Research hypotheses

- ١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى بعض القدرات البدنية للعينة قيد البحث ولصالح القياسات البعديه.
- ٢- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى بعض القدرات الوظيفية للعينة قيد البحث ولصالح القياسات البعديه.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإستخدام القياس (القبلي - البعدى).

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئين كره القدم تحت ١٥ سنة بأنديه منطقه القليوبية.

مجتمع البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٥) سنة بنادي بنها - قليوبيه ، والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ كعينة تجريبية، كما اختار الباحث (١٢) ناشئي تحت (١٥) سنة بنادي بنها - قليوبيه فى الدراسات الإستطلاعية.

وسائل وأدوات جمع البيانات : Means & Data Collection Tools :

• المسح المرجعى

• المسح المرجعى للإختبارات البدنية مرفق (١)

• المسح المرجعى للإختبارات مهارية مرفق (٢)

• المسح المرجعى للإختبارات الوظيفيه مرفق (٣)

الدراسات الاستطلاعية : Surveys :

الدراسة الاستطلاعية الأولى : The First Survey :

قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (١٢) ناشئ تحت ١٥ سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئي نادي بنها ، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من (٢٠٢٢/٩/١٧) وحتى (٢٠٢٢/٩/١٨) .

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى : The Aims of the First Survey :

• إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.

• التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمه.

• تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات.

: The Results of the First Survey نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى

- صلاحية مكان التدريب وتجهيز الملعب.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- قدرة المساعدين على إجراء الإختبارات.

: The Second Survey الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية

الأولى ، فى الفترة من (٢٠٢٢/٥/٢٠ وحتى ٢٠٢٣/٥/٢٤ م) .

: The Aims of the Second Survey أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية

- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.
- مدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.
- تطبيق بعض الوحدات التدريبية اليومية من البرنامج وذلك لتحديد وتقنين شدة الوحده والأحمال التدريبية.

• إكتشاف الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق.

• التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

: The Results of the Second Survey نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية

• المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.

• إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.

• صلاحية المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

• تم تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال التدريبية المستخدمة ، من خلال تحديد الأحمال التدريبية بإستخدام مكونات الحمل التدريبى (الشدة ، الحجم ، الكثافة) بتطبيق ثلاث وحدات (وحدة تدريبية بحمل أقصى ، وحدة تدريبية بحمل أقل من الأقصى ، وحدة تدريبية بحمل متوسط) ، ثم تم قياس النبض للناشئين كل ناشئ على حده وبمعاونه السادة المساعدين ثم استخدمت معادلة النبض المستهدف الأقصى :

• معدل القلب الأقصى = ٢٠٥.٨ - (٠.٦٨٥ × العمر بالسنة) (١٣٢)

• ، ثم قام الباحث بإستخدام معادله كارفونين karvonen لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب للبراعم تحت ١٥ سنة Target Heart Rate فى ضوء شدة حمل التدريب المطلوب

بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث وذلك باستخدام المعادلة التالية:

• شدة الحمل = (إحتياطى نبض القلب X الشدة المطلوبة / ١٠٠) + نبض الراحة ن/ق

- ثم تم حساب إحتياطي النبض من المعادله:
- إحتياطي النبض = أقصى معدل للنبض - نبض الراحة
- حيث بلغ متوسط نبض الراحة ٧٢ نبضة فى الدقيقة ومتوسط النبض الأقصى ١٨٣ نبضة فى الدقيقة وتم حساب شدة الحمل من خلال إحتياطي نبض القلب ونبض الراحة.(٥٣-٥٢:٥٥)
- القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق.

خطوات تنفيذ التجربة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) فى القدرات البدنية والوظيفيه يومي ٠٠٠٠٠٠٠٠ بتاريخ ٢٩ ، ٢٠/٨/٢٠٢٢ ولمدة يومين وتم قياس مستوى القدرات البدنية عن طريق الإختبارات البدنية وكذلك قياس مستوى القدرات الوظيفيه عن طريق الإختبارات الوظيفيه وذلك بملاعب نادي بنها .

تم تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعليه لتتميه القدرات البدنيه والوظيفيه لناشئي كرة القدم لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٥ وحدات أسبوعيا ، خلال الفترة من ٢٠٢٢/ ٩/ ٢ إلى ٢٠٢٢/ ١٠/ ٢٢ م وذلك بملاعب أكاديمية أرينا .

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث فى القدرات البدنية والمهارية أيام الموافق ٢٣ ، ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢٢ ولمده يومين. وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحث باستخدام برنامج Spss للمعالجات الإحصائية وبرنامج Excel وذلك لإيجاد المعاملات الإحصائية المناسبة للبيانات الخاصة بالبحث وبعد تفريغ البيانات استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية لتفسير النتائج:-

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- النسب المئوية للتغير .
- معامل الارتباط لبيرسون

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحثون للإستخلاصات التالية:-

١- البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على بعض القدرات البدنيه للعينه قيد البحث.

٢- البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية أثر إيجابياً على بعض المتغيرات الوظيفيه لدي العينه قيد البحث.

٣- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى بعض القدرات البدنيه للعينه قيد البحث.

٤- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى بعض القدرات الوظيفيه للعينه قيد البحث.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء الإستخلاصات التى اعتمد عليها البحث تمكن الباحثون من تحديد التوصيات التى يمكن الاستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالى:-

١- الإستعانه بالبرنامج الموضوع من قبل الباحثون لتطوير القدرات البدنيه والوظيفيه .

٢- الإهتمام بتدريبات القدرات التوافقية التفاعلية للناشئين فى المراحل العمرية المختلفه.

٣- مراعاة التنوع فى تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب .

٤- تطبيق الدراسة على متغيرات أخرى مثل الجانب المهاري والنفسي والخطى.

٥- تطبيق الدراسة على مراحل وفئات ومراحل سنية مختلفه وعلى فئة الكرة النسائية.



**Faculty of Physical Education
Department of Theories and Applications
of Team Sports and tennis sport**

**The effect of using interactive coordination
abilities exercises on some physical and
functional abilities of soccer juniors**

**This research is presented as a requirement to obtain
PHD's degree in physical Education**

Research Presented by

Mohamed saber Soliman

**Assistant Teacher In Theories and applications of team Sports Department -
Faculty of Physical Education - Benha University**

Supervision

Dr

Yasser Mahfouz El Gohari

**Professor of Football, Department of Theory and
Applications of Team Sports and Racket
Sports, College of physical Education,
Benha University**

Dr

**Mostafa Abdullah abd
almaksoud**

**assistant professor in Department of Theory
and Applications of Team Sports and
Racket Sports, College of physical
Education, Benha University**

Dr

Mohamed said meselhy

**assistant professor in Department of Theory
and Applications of Team Sports and
Racket Sports, College of physical
Education, Benha University**

2023AD-1445H

The general framework of the research:

Research introduction:

Sports training is a complex, intertwined, and not easy process. It depends on the coach, the player, the program, and all other sciences as his tools to achieve the goal. The achievement of these duties is no longer left to randomness, but is due to good planning using a scientific methodology aimed at developing the capabilities and skills of players at all levels. This good preparation requires standardized programs based on scientific foundations that take into account the principles of training science and the form and nature of the practiced activity.

And **Al amir Abdel Sattar, Essam Mahmoud (2022 AD)** sees many developed countries making continuous efforts in football to prepare and develop the players of the budding and junior football teams on clear scientific bases as the broad base on which they depend for the growth and prosperity of the game.

Pullman and others (2009), Filmorgan and Palanisamy (2012 AD), Muhannad Mahmoud (2015 AD) point out that reaching the level of buds to the degree that enables them to achieve the requirements of modern play with its various elements requires establishing the player from a young age according to standardized programs physically, skillfully, tactically, psychologically and mentally, in addition to a more developed content of exercises that are compatible with abilities that are higher than their potential, and that lay the right foundation. To build the base of young people and to create a generation of talents and special abilities, SAQ training has become one of the exercises commonly used recently in the sports field and one of the exercises that contribute to the development and improvement of the level of performance as well as the physical and motor capabilities of the buds, and SAQ training focuses heavily on the proper running model (running techniques) in addition to the fast movement patterns that require maximum speed,

agility and motor speed (performance) as a prerequisite for achieving athletic achievement.

Milanovic and others (2018) believe that there is a new method from the two previous methods (harmonic abilities – SAQ), which is the interactive harmonic abilities (CASAQ), meaning the performance of exercises or trainings of harmonic abilities in the form of a sentence with exercises of transitional speed, agility and motor speed (performance), as these exercises combine the advantages of (harmonic abilities – SAQ) and the performance is in a sentence that is characterized by intensity and high and high coordination and combines harmonic abilities and rapid physical performance in light of the capabilities of the class The target, whether they are buds, juniors, or players.

And **Yasser Mahfouz (2008 AD)** mentions that football contains many different basic skills, whether with a ball or without a ball, which are performed under changing pressures and conditions, individually or in combination, which requires compatibility and coordination in the work between the nervous and muscular systems during the skillful performance to make the appropriate decision in the appropriate time, place and direction.

Team games in general, and football in particular, are subject to different motor positions that highlight the importance of physical capabilities. Movement in all areas of the stadium arena, the speed and intensity of these movements, in all performance conditions and the situations that players are exposed to during the match are variable and not fixed because they are linked to the movements and positions of competitors, colleagues and the ball as well. Therefore, planning sports training programs according to these changing conditions during the preparation period is one of the most important solutions that enable the player and then the team to reach the high level physically and technically during the competition periods.

The importance of the special physical capabilities of football has recently increased significantly to increase the requirements of the game, as he must be able to play in all areas of the stadium, participating in defense and attack, in addition to that the speed and intensity of movements has increased significantly, which requires a high level From the physical I have all the players of the team.

Research problem :

Elsaid Abdel Maqsoud (2000 AD) indicates that harmonic abilities are one of the main pillars of skillful performance, as they constitute a common denominator and compound with other elements to contribute to reaching the bud to the highest possible athletic level according to its physical capabilities. We find that beginners who are characterized by harmonic abilities can score a higher degree than their peers. In general physical abilities, harmonious abilities are closely related to both physical fitness and skill fitness.

Amr Hamza and others (2016 AD) believe that interactive agility is considered one of the modern concepts in physical education, as it was able to change the traditional view of agility that is known by coaches to a modern view that integrates the traditional concept with both perception and decision-making factors in a specialized way. It is a specialty of agility, as it is most often used to describe the kinetic quality of agility that appears in sports activities (an effective change in the direction and speed of movement in response to an unknown visual stimulus).

Through the work of the researcher in the field of football training in general and the training of young people in particular, and the researcher's access to scientific references and previous studies and taking into account the opinion of experts, it is clear to us the effect of using interactive harmonious abilities training on some of the physical and functional abilities of soccer players.

The Aim of Research :

The research aims to design a proposed training program using interactive harmonious abilities exercises, through which it is possible to identify :-

1. The effect of using interactive harmonious capabilities training on some physical abilities of the research sample.
2. The effect of using interactive harmonious abilities training on some functional abilities of the research sample.

Research hypotheses :

1. There are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements in some physical abilities of the sample under study, in favor of the post measurements.
2. There are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements in some of the functional abilities of the sample under study, in favor of the post measurements.

research procedures:**research methodology:**

The researcher used the experimental approach to suit the nature of the research using the experimental design of one group and using the measurement (pre-dimensional).

research population and sample:**research population:**

The research community consists of football juniors under the age of 15 with clubs in the Qalyubia region.

research sample:

The researcher chose the research sample in a deliberate manner from football youth under (15) years in Banha Club – Qalyubia, and the number of (20) young people as an experimental sample, and the researcher chose (12) young people under (15) years in Banha Club – Qalyubia in the exploratory studies.

Data collection methods and tools:

- Reference scan
- Reference scan for physical exams attached (1)
- Reference survey for skill tests attached (2)
- Reference survey for functional tests attached (3)

Exploratory studies

The first survey

The researcher chose a random sample of (12) youth under 15 years of age from the research community, but outside the basic sample of the research and from the youth of Benha Club, and the first survey study was applied in the period from (17/9/2022 to 18/9/2022).

The Aims of the First Survey:

- Preparing the training venue and organizing the stadium.
- Ensure the validity of the tools and devices used.
- Training assistants on how to conduct tests.

The Results of the First Survey:

- The validity of the training venue and stadium equipment.
- The validity of the tools and devices used.
- The ability of assistants to conduct tests.

The second survey study:

The researcher applied the second exploratory study on the same sample as the first exploratory study, during the period from (5/20/2022 to 5/24/2023).

The Aims of the Second Survey:

- Reviewing the final conditions for applying the tests.
- The extent to which the assistants understand the method of conducting the tests.
- Applying some daily training units from the program in order to determine and ration the intensity of the unit and the training loads.

- Discovering the difficulties and obstacles that may appear during the application.

- Ensure the scientific transactions of the tests.

The Results of Second Survey:

- Full knowledge of the final conditions and procedures for the application of the tests.

- Assistants understand the method of conducting tests.

- Validity of scientific parameters for the tests used.

- The intensity of the daily training unit as well as the training loads used, was determined and codified, by determining the training loads using the components of the training load (intensity, size, density) by applying three units (training unit with a maximum load, a training unit with a load less than the maximum, a training unit with an average load), then the pulse was measured for the juniors, each emerging separately and with the help of the assistants, then the maximum target pulse equation was used:

- Max heart rate = $205.8 - (0.685 \times \text{age per year})$ (132).

- Then the researcher used the carvonien equation to determine the target pulse rate for training for buds under 15 years old Target Heart Rate in light of the intensity of the required training load based on the average heart rate of the research sample using the following equation:

- Load intensity = $(\text{heart rate reserve} \times \text{required intensity} / 100) + \text{rest pulse n} / \text{s}$

- Then the pulse reserve was calculated from the equation:

- Pulse reserve = maximum pulse rate – rest pulse

- Where the average rest pulse was 72 beats per minute and the average maximum pulse was 183 beats per minute, and the intensity of the load was calculated through the reserve of heart rate and rest pulse.

(52:55–53)

– The ability to overcome difficulties and obstacles that may appear during the application.

Steps to implement the experiment:

The researcher conducted a pre-measurement on the sample of the basic study (experimental) in physical and functional abilities on 0000000 on 29, 30/8/2022 for a period of two days, and the level of physical abilities was measured through physical tests, as well as measuring the level of functional abilities through functional tests, in the stadiums of Banha Club.

The proposed program was implemented using interactive harmonious abilities training to develop the physical and functional capabilities of football juniors for a period of 10 weeks, at a rate of 5 units per week, during the period from 9/2/2022 to 10/22/2022 AD, at the Arena Academy stadiums.

Post-measurement was conducted on the research sample in physical and skill abilities on 10/23 and 24/2022 for two days. The researcher collected and tabulated the data in preparation for processing it statistically, presenting it, discussing it, and drawing conclusions from it.

Statistical processors:

The researcher used the Spss program for statistical treatments and Excel program in order to find the appropriate statistical coefficients for the data of the research and after unloading the data, the researcher used the following statistical treatments to interpret the results: –

- Mean
- Median
- standard deviation
- torsion coefficient
- percent change
- Pearson correlation coefficient

Conclusions and recommendations:

First/ Conclusions:

In the light of the research results and within the limits of the sample and statistical treatments, the researchers reached the following conclusions:

1. The proposed program using interactive harmonic capabilities training had a positive effect on some of the physical abilities of the sample under study.
2. The proposed program using interactive harmonious capabilities exercises had a positive effect on some functional variables of the sample under study.
3. There are statistically significant differences between the means of pre and post measurements in the level of some physical abilities of the sample under study.
4. There are statistically significant differences between the means of pre and post measurements in the level of some functional abilities of the sample under study.

Second/ Recommendations:

In light of the conclusions on which the research relied, the researchers were able to identify recommendations that can be used in the field of football training as follows:

1. Using the program developed by the researchers to develop physical and functional capabilities.
2. Paying attention to training interactive harmonious abilities for young people in different age stages.
3. Taking into account the diversity in the exercises of interactive harmonious abilities for young people, in proportion to the goal and content of the unit, to avoid boredom and fatigue.
4. Applying the study to other variables such as the skill, psychological and tactical aspects.
5. Applying the study to different stages, groups and stages, and to the category of women's football.