**أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي**

**إعداد**

**أ.محمد سمير عبدالرازق/ وزارة التربية والتعليم**

**\*أ.عدي عادل دراغمة/ كلية علوم الرياضة/ الجامعة العربية الامريكية/oday.daraghmeh@aaup.edu**

**أ.د. عماد عبد الحق / د. محمود الأطرش/ قسم التربية الرياضية/ جامعة النجاح الوطنية**

**Imad.abdelhaq@najah.edu**

**ملخص**

*هدفت الدراسة التعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها(15) لاعبا ناشئي من نادي طوباس الرياضي لكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسات المتكررة أو ( تصميم الحلقات) وذلك لملائمتة لطبيعة الدراسة. وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا. وأجريت الاختبارات البدنية (التحمل 1500م، السرعة30م، الرشاقة، المرونة) قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، وبعد الانتهاء من جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (spss لتحليل النتائج.*

*توصلت الدراسة إلى أثر دال إحصائيا للبرنامج التدريبي المقترح على جميع الاختبارات البدنية، حيث وصلت نسبة التحسن الاجمالية في اختبار التحمل 1500م (7.74%)، وفي اختبار السرعة (30م)، وصلت نسبة التحسن إلى (10.88%)، وفي اختبار المرونة ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس بلغت نسبة التحسن (60.90%)، وفي اختبار بارو للرشاقة بلغت نسبة التحسن (9.32%). كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين جميع القياسات لمتغيرات الدراسة البدنية، حيث كانت أفضل نسبة للتحسن في القدرات البدنية لمتغير المرونة (60.90%).*

*وأوصى الباحث بعدة توصيات اهمها ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في الاندية والمدراس الكروية في فئة الناشئين لما له من اثر ايجابي في تحسين القدرات البدنية .*

***كلمات دالة: القدرات البدنية، الناشئين، كرة القدم، فلسطين.***

**مقدمة الدراسة وأهميتها:**

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية بل إنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، حيث يشعر بمتعتها اللاعب أو المشجع سواء أكان صغيراً ام كبيرا، فيحبها الرجال والنساء حتى الكاتب والقارئ. ( نمري، 2013)

ويرى الأطرش (2008) آن كرة القدم أصبحت تحتل أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة.   
وينظر الى كرة القدم على انها ليست مجرد تدريب بدني مهاري أو رياضي يمارسها اللاعبون بتحريك أجزاء من الجسم أو تنشيط أجهزته، بل أصبحت جزءا مهما من تركيب اللاعب وتعليمه عن طريق النشاط البدني والمهاري الهادف بإشراف مدربين ذوي كفاءة ومهارة عالية باستخدام أفضل الأساليب وطرق التدريب، التي تكون ملائمة لظروف اللاعبين وخصائصهم الفسيلوجية والعقلية والنفسية؛ لأن هذه المهارة تعتبر مهمة في إظهار جمال أداء اللاعب واللعبة، إن الألعاب الرياضية تتميز بالأداء الفني والمهاري سواء الفردي أو الجماعي، أن الألعاب الرياضية تتطلب من الفرد الذي يمارسها مواصفات في الأداء المهاري والفني والخططي (المدانات 2000).

ويرى شعلان وعفيفي (2001) أن الوصل بمستوى اللاعبين إلى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وذهنيا، وبالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماما شاملا بتدريب الناشئين في كافة النواحي، باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث فتحت لهم المدارس الكروية لتعليم كرة القدم من الناحية النظرية والعملية، إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية.(ألبياتي، ويوسف،2004).

ويذكر عبد الخالق (2008) إن الهدف من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة تنمي إمكانياتهم وقدراتهم الرياضية الخاصة، لذا وجب الاهتمام بهذه المرحلة وتنميتهم التنمية القصوى وفق متطلبات الأداء الحديث ومتغيراته بأسلوب يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من الأداءات يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من المهارات المركبة؛ لإتاحة الفرصة أمام هؤلاء الناشئين لاختيار أفضلهم وأنسبهم وتنفيذها في مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة، كما أضاف أنه يجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج إعداد الناشئين في مرحلة مبكرة، ووضع مثل هذه المتطلبات من الأداءات المهارية بعين الاعتبار خلال مراحل التدريب.

ويرى الباحثون أنه ومع التطور الكبير الحاصل في كرة القدم الفلسطينية وانتشار المدراس الكروية للفئات العمرية ولفئة الناشئين بشكل خاص، يجب أن تكون عملية التدريب منظمة ومدروسة تراعي هذه الفئات وتساعد على التطور الشامل المتكامل للاعبي كرة القدم، والناشئين بشكل خاص؛ حتى نصل إلى نتائج تساعد لاعبي كرة القدم على الاستمرار والتطور والارتقاء بمستوى اللعب على جميع الأصعدة البدنية و المهارية والخططية والنفسية والذهنية، ونستطيع التحكم والسيطرة على القدرات البدنية و المهارية و وتطويرها والتأثير عليها وصقل المهارة وتثبيتها، ووضع قاعدة سليمة لعناصر اللياقة البدنية وتطويرها، ويصبح الناشئين نواة حقيقة ترفد الأندية والمنتخبات الوطنية بلاعبين قاعدتهم الأساسية من قدرات بدنية ومهارية قوية سليمة تساعد المدربين مع فرق الرجال العمل على الحفاظ عليها وكذالك العمل على جوانب اخرى، مثل الجانب التكتيكي والجانب النفسي والجانب الذهني بسهولة وتوفير للوقت والجهد.

إن أهمية القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وبخاصة لدى الناشئين لذالك ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة التي توضح أثر برنامج تدريبي مقترح لمنحنى التغير للقدرات البدنية و لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في:

1. تساعد المدربين للفئات العمرية في تحسين وتطوير الأداء البدني لدى الناشئين تحت سن( 14 ) في نادي طوباس الرياضي.

2. إن هذه الدراسة تتيح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال تنمية القدرات البدني في الألعاب الأخرى وتطويرها.

**مشكلة الدراسة:**

يعد الأداء البدني في مجال التدريب الرياضي من أهم الأمور التي يرتكز عليها المدرب ويعمل على تنميتها وتطويرها بالشكل المطلوب لأهميتها في تحسين قدرات اللاعبين في جميع **الجوانب الخططية والنفسية والذهنية، وتعتبر من العناصر الأساسية التي يستطيع المدرب تنفيذ الخطة وتطبيقها دون عناء.**

**وفي ضوء عمل بعض الباحثين كمعلمين للتربية الرياضية ومدربين لفئة الناشئين في نادي طوباس الرياضي ومتابعة دوري ( الكبار والشباب والناشئين)على مستوى فلسطين، هناك علاقة وطيدة بين الإعداد البدني ومستوى اللاعبين وتطبيقهم لخطط اللعب، كما لاحظ الباحثون مستوى الضعف في الجانب البدني لدى الناشئين، وهذا يدل على عدم الاهتمام الكافي في مستوى الإعداد البدني من قبل المدربين للفئات الناشئين، مما دفع الباحثون إجراء دراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على** منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

**الدراسات السابقة:**

- دراسة خلف واخرون (2016)والتي هدفت الى معرفة تاثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30م, والجري المتعرج بين الحواجز) واداء بعض المهارات الاساسية مثل ( تمرير الكرة, التصويب) بكرة القدم , واستخدم الباحثين المنهج االتجريبي لملائمتة لطبيعة البحث, وتكونت عينة البحث من(30) لاعبا, مقسمين الى مجموعتين (15) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية و (15)لاعبا يمثلون المجموعة الضابطة ,استنتج الباحثين بان تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة تمتلك تاثيرا ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات.

- هدفت دراسة شوربجي (2013) للتعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيلوجية لدى ناشئي كرة القدم, ولتحقيق ذالك اجريت على عينة قوامها (30) ناشئا ممن تتراوح اعمارهم بين (14-16) سنة, وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم اجراء اختبارات المتغيرات المهارية وتشمل (السطرة على الكرة والتمرير والتصويب والمراوغة ورمية التماس ,وضرب الكرة بالراس), وبعد اجراء المعالجات الاحصائية الللازمة توصلت الدراسة الى ان البرنامج التدريبي تبعا لشكل اللعب اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي, تنطيط الكرة(20.62%) والتمرير الارضي القصير(48.45%) والجري بالكرة(11.94%) والتصويب(52.95%) ورمية التماس (11.90%) وضرب الكرة بالراس (12.22%).

- كما هدفت دراسة حسين (2013)للتعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لفترة ثمانية اسابيع, بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية ( السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتحمل العام) وعلى العناصر المهارية ( السيطرة على الكرة والتصويب والتمريروالجري بالكرة ورمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الاسلامية . وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة سن(12) سنة ,وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة , وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث, بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمتة لطبيعة الدراسة وصولا الى تحقيق اهداف الدراسة, وتم اجراء (5) اختبارات بدنية و(5) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي, وتم استخدام برنامج الرزم الاحصائيةSPSS لتحليلل النتائج, وبعد اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة اظهرت نتائج الدراسة,الى ان البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي ذا دلالة احصائية على تمنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية حيث تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة,القوة ,المرونة والرشاقة والتحمل العام) وكذالك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة والتصويب والتمرير والجري بالكرة ورمية التماس) .

- وقام شرعب (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى "مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية وبناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية– فلسطين"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (145) ناشئاً يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية المحترفين في فلسطين للعام (2010/ 2011)، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (8) أندية، وقد تم ترشيح ستة اختبارات بدنية وسنة اختبارات مهارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية كانت على النحو التالي: (1500م) جري (6.225 ثانية)، (30م) عدو (4.700 ثانية)، الوثب العمودي من الثبات (39.903سم)، الجلوس من الرقود (30 ثانية) (26.358 مرة)، الجري المتعرج لبارو (18.914 ثانية)، المرونة من وضع الجلوس الطويل (8.606سم)، كذلك أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم.

**أهداف الدراسة :**

سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على الهدف :

أثر برنامج تدريبي مقترح لمنحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

**تساؤلات الدراسة:**

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤل الاتي :

* ما أثر البرنامج التدريبي المقترح لمنحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي نادي طوباس الرياضي ؟

**حدود الدراسة :**

**الحدالبشري:** تم إجراء الدراسة على ناشئي نادي طوباس الرياضي.

**الحد المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة على ملعب مدرسة البيروني الأساسية / محافظة طوباس.

**الحد الزماني:** تم تتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الناشئين بتاريخ ( 15/3/2018- 15/5/2018) للموسم الرياضي 2017-2018.

**مصطلحات الدراسة:**

* **القدرات البدنية:** مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية وحركية ذات طبيعة خاصة(عيد،2012 ).
* **اللاعب الناشئ :**هو اللاعب الممارس لكرة القدم والذي لا يتجاوز عمره (14) سنة و لايقل عن (11) سنة أثناء تطبيق البرنامج. (الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم 2018).

**الطريقة والإجراءات**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة وإجراء العديد من القياسات المتكررة، وذلك نظرا لتوافق ذلك مع طبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين في كرة القدم في نادي طوباس الرياضي والبالغ عددهم (40) ناشئا تبعا لسجلات النادي.

**عينة الدراسة:**

أجريت الدراسة على عينة قوامها (15) لاعبا ناشئا من ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص افراد عينة الدراسة وتجانسهم تبعا لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم.

**الجدول رقم (1):خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسهم تبعا لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم (ن=15).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الانحراف | معامل الالتواء |
| العمر | سنة | 13.80 | 0.41 | -1.67 |
| طول القامة | سم | 161.40 | 11.59 | -0.56 |
| كتلة الجسم | كغم | 53.13 | 9.50 | 0.51 |

يتبين من نتائج الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسمتراوحت ما بين (± 3)، وما يعني ذلك توزيع أفراد عينة الدراسة طبيعيا وتحقيق التجانس بينهم. وكانت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر (13.80± 0.41) سنة، ولمتغير طول القامة (161.40± 11.59) سم، ولمتغير كتلة الجسم (53.13± 9.50) كغم.

**الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

**أولا: البرنامج التدريبي:**

قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي مقترح للتعرف إلى التغير في القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة طوباس، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة تجريبية واحدة لمدة ثمانية اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا، وكانت المدة الزمنية لكل وحدة تدريبية (60) دقيقة.

**ثانيا: الاختبارات البدنية وهي:**

* اختبار السرعة الانتقالية (30) متر.
* اختبار التحمل (1500) متر.
* المرونة.
* الرشاقة.

**ثالثا: القياسات المستخدمة:**

تم استخدام القياسات المتكررة بواقع خمس قياسات خلال تطبيق البرنامج كل اسبوعين قياس موضحة كما يلي:

القياس الاول: وتم تطبيقة قبل البدء بتنفيذ البرنامج (قياس قبلي).

القياس الثاني: تم تطبيقة بعد الاسبوع الثاني من تنفيذ البرنامج.

القياس الثالث:تم تطبيقة بعد الاسبوع الرابع من تنفيذ البرنامج.

القياس الرابع: تم تطبيقة بعد الاسبوع السادس من تطبيق البرنامج.

القياس الخامس: تم تطبيقة بعد الاسبوع الثامن بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج (قياس بعدي).

**الصدق:**

وللتأكد من صدق الاختبارات البدنية وكذلك البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحثون باستخدام صدق المحتوى (المحكمين)، وذلك من خلال عرضهم على مجموعة من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والتربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، وفيما بعد تم الاخذ بعين الاعتبار لآرائهم من خلال تعديل وحذف وإضافة ما هو مناسب.

**الثبات:**

وللتحقق من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحثون باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادتها للتأكد على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (9) لاعبين من ناشئي كرة القدم، وكانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين أسبوعا، واستخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

**الجدول رقم(2): معامل الثبات للقدرات البدنية والمهارية قيد الدراسةلدى ناشئي كرة القدم (ن= 9).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات البدنية والمهارية | وحدة القياس | معامل الثبات | الصدق الذاتي |
| السرعة | ثانية | 0.82\*\* | 0.90 |
| التحمل | دقيقة | 0.85\*\* | 0.92 |
| المرونة | سم | 0.78\*\* | 0.88 |
| الرشاقة | ثانية | 0.80\*\* | 0.89 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة(α≤ 0.05)، \*\* (α≤ 0.01).

يتبين من نتائج الجدول رقم (2) أن معامل الثبات للمتغيرات البدنية تراوح ما بين (0.78- 0.85)، وتراوحت قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.88- 0.92)، وتراوحت قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.88- 0.92)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≤ 0.01)، وتعتبر هذه القيم جيد وتدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة وصالحيتها لتحقيق أهداف الدارسة.

**متغيرات الدراسة:**

1. **المتغيرات المستقلة:** البرنامج التدريبي المقترح.
2. **المتغيرات التابعة:** تمثلت المتغيرات التابعة بأستجابة عينة الدراسة للبرنامج التدريبي المقترح.

**المعالجات الإحصائية:**

وللإجابة عن تساؤلي الدراسة والوصول الى نتائجها، قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الآتية:

* المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء.
* اختبار تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures) وذلك من خلال تطبيق معادلة هوتلنج تريس (Hotelling’s Trace).
* اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية.
* معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية.

**النتائج المتعلقة بالتساؤل الرئيسي :**

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي؟

وللتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم والإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق معادلة هوتلنج تريس (Hotelling’s Trace)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

**الجدول رقم 3)): قيم هوتلنج تريس( Hotelling’s Trace) لدلالة الفروق في بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم (ن= 15).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | هوتلنج تريس | قيمة ف | درجات الحرية للبسط | درجات حرية الخطأ | مستوى الدلالة\* |
| السرعة | ثانية | 18.643 | 51.286 | 4 | 11 | 0.000\* |
| التحمل | دقيقة | 3.411 | 9.379 | 4 | 11 | 0.001\* |
| المرونة | سم | 17.463 | 48.022 | 4 | 11 | 0.000\* |
| الرشاقة | ثانية | 7.017 | 19.297 | 4 | 11 | 0.000\* |

\*دال إحصائيا عندمستوى الدلالة (α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، ويعني ذلك وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير للقدرات البدنية قيد الدراسة.

ولتحديد لصالح من الفروق بين القياسات، تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (5) تبين ذلك.

**وفيما يلي عرض النتائج وفقا لتسلسل المتغيرات البدنية:**

1. **متغير السرعة:**

**الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم (ن= 15).**

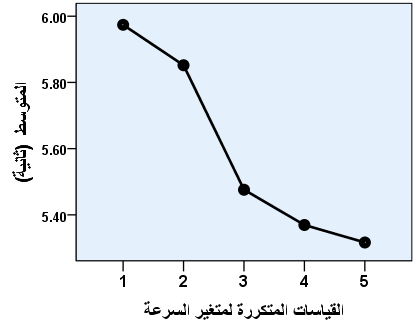
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| القياسات | وحدة القياس | المتوسط | الانحراف المعياري |
| الأول | ثانية | 5.97 | 0.37 |
| الثاني | ثانية | 5.85 | 0.40 |
| الثالث | ثانية | 5.48 | 0.38 |
| الرابع | ثانية | 5.37 | 0.49 |
| الخامس | ثانية | 5.32 | 0.32 |
| النسبة المئوية للتغير – 10.88 % | | | |

**الجدول رقم (5): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
| الأول | 5.97 |  | 0.12\* | 0.49\* | 0.60\* | 0.65\* |
| الثاني | 5.85 |  |  | 0.37\* | 0.48\* | 0.53\* |
| الثالث | 5.48 |  |  |  | 0.11 | 0.15\* |
| الرابع | 5.37 |  |  |  |  | 0.05 |
| الخامس | 5.32 |  |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عندمستوى الدلالة (α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في متغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم بين القياس (الخامس) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس )الخامس(، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس )الثالث(، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث). والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (1): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

1. **متغير التحمل:**

**الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم (ن= 15).**

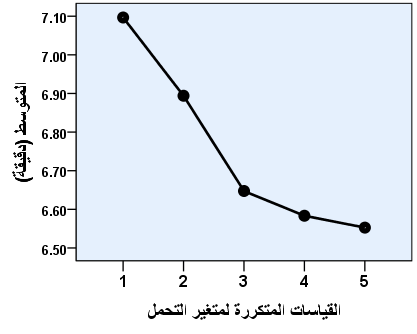
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| القياسات | وحدة القياس | المتوسط | الانحراف المعياري |
| الأول | دقيقة | 7.10 | 0.59 |
| الثاني | دقيقة | 6.89 | 0.51 |
| الثالث | دقيقة | 6.65 | 0.48 |
| الرابع | دقيقة | 6.58 | 0.42 |
| الخامس | دقيقة | 6.55 | 0.45 |
| النسبة المئوية للتغير – 7.74 % | | | |

**الجدول رقم (7): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
| الأول | 7.10 |  | 0.21\* | 0.45\* | 0.52\* | 0.55\* |
| الثاني | 6.89 |  |  | 0.24\* | 0.31\* | 0.34\* |
| الثالث | 6.65 |  |  |  | 0.07 | 0.10\* |
| الرابع | 6.58 |  |  |  |  | 0.03 |
| الخامس | 6.55 |  |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عندمستوى الدلالة (α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في متغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم بين القياس (الخامس) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس الخامس، وكذلك بين القياس ( الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس الثالث، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث). والشكل البياني رقم (2) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (2): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

**ج- متغير المرونة:**

**الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم (ن= 15).**

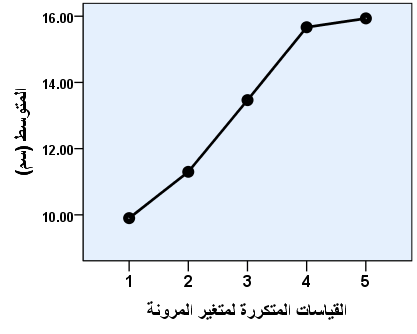
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| القياسات | وحدة القياس | المتوسط | الانحراف المعياري |
| الأول | سم | 9.90 | 3.09 |
| الثاني | سم | 11.30 | 3.07 |
| الثالث | سم | 13.47 | 2.95 |
| الرابع | سم | 15.67 | 2.06 |
| الخامس | سم | 15.93 | 1.79 |
| النسبة المئوية للتغير 60.90 % | | | |

**الجدول رقم (9): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
| الأول | 9.90 |  | -1.40\* | -3.57\* | -5.77\* | -6.07\* |
| الثاني | 11.30 |  |  | -2.17\* | \*4.37\* | -4.63\* |
| الثالث | 13.47 |  |  |  | -2.20\* | -2.46\* |
| الرابع | 15.67 |  |  |  |  | -0.26 |
| الخامس | 15.93 |  |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عندمستوى الدلالة (α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في متغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين (الخامس، الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياسين(الخامس، الرابع)، وكذلك بين القياس ( الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس الثالث، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائيا بين لقياسين (الخامس والرابع). والشكل البياني رقم (3) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (3): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

**د- متغير الرشاقة:**

**الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم (ن= 15).**

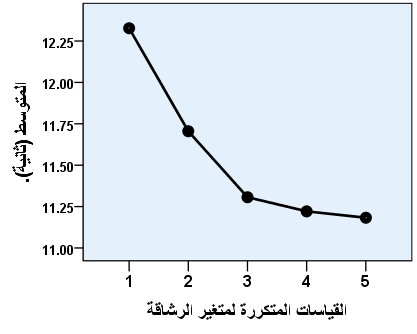
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| القياسات | وحدة القياس | المتوسط | الانحراف المعياري |
| الأول | ثانية | 12.33 | 0.47 |
| الثاني | ثانية | 11.71 | 0.31 |
| الثالث | ثانية | 11.31 | 0.51 |
| الرابع | ثانية | 11.22 | 0.48 |
| الخامس | ثانية | 11.18 | 0.48 |
| النسبة المئوية للتغير –9.32 % | | | |

**الجدول رقم (11): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
| الأول | 12.33 |  | 0.62\* | 1.02\* | 1.11\* | 1.15\* |
| الثاني | 11.71 |  |  | 0.40\* | 0.49\* | 0.53\* |
| الثالث | 11.31 |  |  |  | 0.09 | 0.13\* |
| الرابع | 11.22 |  |  |  |  | 0.04 |
| الخامس | 11.18 |  |  |  |  |  |

\*دال إحصائيا عندمستوى الدلالة (α≤ 0.05).

يتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في متغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم بين القياس (الخامس) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس ( الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث). والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

**مناقشة النتائج**

من خلال عرض نتائج الدراسة في الجدول رقم (2) تبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≤0.05) في جميع المتغيرات الدراسة البدنية و لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي وهذا يعود الى اثر البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة خلال (8) أسابيع .

وبشكل عام جاءت نتائج الدراسة متفقة مع نتائج دراسات أخرى **دراسة بورتكان و**سيساي **(Birtukan,Sisay2018)، دراسة ايلكر واخرون (**Ilker et,al,2018 )، دراسة فيل (Phil,2017)، دراسة سويدان(2015)، دراسة حسين (2013)، ودراسة مخيل وآخرون(Meckel,et,2012) في تحسين القدرات البدنية.

واختلفت الدراسة من حيث متغير التحمل والسرعة مع دراسة (Jovanovic,et,al 2011) ودراسة الشوربجي (2013) الذي اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمدا على شكل اللعب.

ويرى الباحثون ان البرنامج التدريبي له اثر فعال ونتائج ايجابية، وذالك بسب مفردات البرنامج البدنية، حيث استخدم وسائل وتمرينات وطرق تدريبية مميزة مدروسة من قبل الباحثون مما ساعد على تحسين وتطوير اللاعبين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. ان الهدف من البرنامج التدريبي هو جعل جمع المتغيرات البدنية تتحسن بالمقارنة بين القياسين القبلي وجمع القياسات الأخر الثاني والثالث والرابع والخامس وكذالك ثبات هذا التحسن ويلاحظ ان النسبة المئوية للتغير لجميع المتغيرات كانت ايجابية حيث نرى ان القدرات البدنية جاءت على كما يلي :

ويتضح من الجدول رقم (4) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة(30م) من البدء العالي(10.88%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس، حيث ان متغير السرعة بلغ أفضل تحسن له في القياس الثالث بالمقارنة بين جميع القياسات وذالك يعود الى التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي وطبيعة.

ويرى الباحثون ان هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التدريبي والطرق المستخدمة في هذا البرنامج ويرى الباحث ان تطوير متغير السرعة له ارتباط وثيق في الجوانب الوراثية التي يحملها اللاعب من خلال الألياف العضلية البيضاء وما يمتلكه اللاعب من هذه الألياف سريعة الانقباض، وهذا ما اكد علية علماء فسيولوجيا التدريب الرياضي امثال.................، وكان التدريب على عنصر السرعة يكون في بداية الوحدة التدريبية حتى كون هناك استعداد للجهاز العصبي لإعطاء أفضل أداء عند اللاعب .

ويؤكد علاوي (1992) على انه يجب مراعاة استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج عن تمرينات السرعة وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتدريبات السرعة في أوقات التدريب التي تجري في الصباح المبكر او عقب القيام ببعض الإعمال المرهقة.

ويؤكد شرعب (2012) ان السرعة تعتبر قدرة فطرية يمكن تنميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوفر لدى الفرد من هذه القدرة، أما الجانب الأكبر يعود في تنمية السرعة على مقدار ما يمتلكه اللاعب من الألياف سريعة الانقباض من جراء العمل الوراثي.

ويتضح من الجدول رقم(6) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير التحمل (1500م) بمقدار (7.74%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي, ويرى الباحث ان هذا التحسن يعود إلى انتظام لاعبين العينة التمرينات وكان أفضل تحسن بين جميع القياسات في القياس الثالث بالمقارنة بين جميع القياسات .

ويرى الباحثون هذا التحسن يعود إلى الانتظام في التدريب لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية وكذالك استخدام اساليب تدريبة متنوعة ومختلفة .

ويرى مفتى إبراهيم حماد (1996) أن تمرينات التحمل المقننة من شأنها أن تحدث تحسناً فى إنزيمات الأكسدة داخل الخلاي ، وهذا يحسن مقدرة العضلات على حرق الدهون والمواد الكربوهيدراتية فى وجود الأوكسجين .

ويؤكد البساطي (1995) لتحقيق اهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير المحتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى الحالة التدريبية هي وجود البرامج التدريبية المقننة في مجال كرة القدم.

بينما لا توجود فروق دالة إحصائيا بين القياس الثالث والقياس الخامس والسبب ان الهدف كان بناء التحمل العام لدى اللاعبين وفي القياسات الرابع والخامس يكون ثبات في التحسن وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي كان مناسب. وكان الهدف هو تطوير متغير التحمل العام. ويؤكد حسن (2012) ان عامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من سلامة (2013) ودراسة حسين **(2013)**  دراسة انطونيو واخرون (Antonio,et ,al2012) ودراسة عيد(2012).

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شربجي (2013) من حيث متغير التحمل، حيث اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمداً على شكل اللعب.

ويتضح من الجدول رقم(8) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير المرونة ثني الجذع إلى الإمام من الجلوس الطويل بمقدار (60,90%) لدى ناشئي نادي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي .

ويرى الباحثون ان النسبة المئوية لمتغير المرونة كانت أعلى نسبة تحسن بين المتغيرات البدنية، والسبب يعود إلى طبيعة المتغير نفسه والعينة حيث ان المرونة عند الناشئين يكون تطوريها واضح والسبب يعود إلى العوامل التشريحية في البناء والعظمي والعضلي للرجلين والجذع والذراعين غير مكتمل النمو مما يجعل البرنامج التدريبي المقترح أمكانية عالية من التأثير على الناشئين وهم مازالوا في مرحلة النمو يمكن لتمارين المرونة أذ استخدمت بشكل الصحيح التأثير بشكل كبير على متغير المرونة.

وكذالك الإحماء الجيد في البرنامج التدريبي ساعد على تطور متغير المرونة بشكل واضح والمرونة تقل في الصباح بالنسبة في اي وقت اخر من اليوم خاصة ان البرنامج التدريبي كان في المساء.

ان أفضل تحسن حصل للاعبين العينة كان في القياس الثالث مقارنة بالقياسات الأخرى . وهذا يدل البرنامج التدريبي والتدريبات المستخدمة ساعد على تطور اللاعبين في الفترة الزمنية المحددة .

ويتضح من الجدول رقم(10) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الرشاقة بمقدار(9.32%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ويرى الباحثون نسبة التحسن يعود إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في الدراسة وكذالك الى التدرج فسي شدة الحمل والوسائل المستخدمة في التدريب وكان افضل تحسن بين القياسات الخمسة التحسن في الاسبوع الثالث كان ظاهر بدرجة كبير لدى ناشئي نادي طوباس.

ويعزو الباحثون نسبة التحسن القليلة في متغير الرشاقة الى انه يحتاج على عملية ربط بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي وهذا يحتاج إلى فترة ليست بقصير من الزمن حتى يتم التوصل إليها لان التوافق العضلي العصبي يعتمد على القدرات العقلية لدى اللاعب ودرجة عالية من التركيز أضف ان اللاعبين لم يتعرضوا إلى اختبارات سابقة تقيس عنصر الرشاقة .

وجاءت نتائج الدارسة متفقة مع دراسة كل من حسين (2013)، ودراسة سويدان (2015) في اثر البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية (السرعة، والتحمل، والرشاقة، المرونة ) وتحسنها. وجاءت نتائج الدراسة غير متفقة في دراسة ( (Meckel,et, al 2012في عدم تحسن عنصر الرشاقة.

**الاستنتاجات**

في ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة والمنهج المقدم وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الإحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي:

1.ان البرنامج التدريبي ساعد على تحسين مستوى القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

**2**.كان للبرنامج اثر الايجابي والتحسن الملحوظ في جميع اختبارات الدراسة البدنية بين القياس وجميع القياسات الأربعة الأخرى لصالح القياس الخامس.

**التوصيات**

في ضوء اهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي:

1.اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري في كرة القدم لجميع الاندية.

2. يجب تخطيط البرامج التدريبية للناشئين والأشراف عليها من قبل متخصصين بدقة وعناية .

3. يجب استخدام القياسات المتكررة حتى يلاحظ مدى التحسن الذي حصل على اللاعب الناشئ.

**المصادر والمراجع**

**أولاً: المراجع العربية.**

1. الأطرش، محمود. (2008). "تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم**"،مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج22، ع (5)، ص (1625-1652).** جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
2. البياتي،ماهر؛يوسف،فارس.(2004).تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت" 17 سنة بكرةالقدم**"،مجلة التربية الرياضية. جامعة بغداد 13 (1)، 257.**
3. حسن، هاشم ياسر. (2012). "**التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم**"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
4. حسين، رائد. (2013). **"أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس".** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح.
5. خليف، رضا(2006): **العوامل المؤثرة في مستوى الطموح الرياضي وعلاقتهما بمستوىالانجاز لناشئي كرة الطائرة**.رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
6. سلامة، حامد. (2013). **"أثر التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
7. سويدان، خالد. (2015). "**فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية – فلسطين.** (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
8. شربجي، محمد. (2013**)."أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"**. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
9. شرعب، عمر. (2011). **"بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين".** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
10. شعلان، ابراهيم، والعفيفي، محمد.(2001). **كرة القدم للناشئين**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر مصر.
11. عبد الحق،عماد صالح .(2005). **اثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم**. **مجلة مؤتة**، جامعة مؤتة، المملكة الاردنية الهاشمية،1-26.
12. عبد الخالق،عصام .(2008).**التدريب الرياضي . نظريات وتطبيقات**، ط8، دار المعارف، القاهرة.
13. عيد، حسن .(2012). **الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئيكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين).** رسالة غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية.
14. النمري، مشعل عدي. (2013). **"مهارات كرة القدم وقوانينها"**، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

**المراجع الاجنبية:**

1. Antonio Rebelo , joao brito , Ander Seabra , Jose Oliveira & Peter
2. Birtukan,Belachew. Sisay Mengistu.(2018). ***Effect of Physica Fitness on Exercises on Muscular Strength and Endurance Performance of Male Football Players of Tabour Secondary Schoo****l***. Iosr Journal of Humanities And Social Science**.V23 ,P60-80 .
3. Ilker,Eniseler,Sahan.(2018).**Effects Of Small-Sided Games and Conventional Aerobic Interval Training on Various Physiological Characteristics and Defensive and Offensive Skills Used in Soccer**. Kinesiology V.50, P104-111.
4. Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). ***Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players.*Journal of Strength & Conditioning Research** 25(5): 1285-1292.
5. Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). ***Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players***. **Journal of Strength & Conditioning Research** 26(7), 1845-1851.
6. Phail,Jonathan.(2017).**Effect of Combining Repeated Sprints and Plometric Training On repeated Sprint Ability In Male Youth Soccer Players**. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyvaskyla.Masters Thesis in Science of Sport Coaching and Fitness Testing.p49

**The Effect of a Proposed Training Program on the Curve For Some Physical Abilities amongst Youth Football Players in Tubas Sport Club**

**Mohamad Abdelrazeq**

**Oday Daraghmeh**

**Abdelhaq Imad**

**Mohmood Alatrash**

**Abstract**

*The aim of this study was to identify the effect of a proposed training program on the curve of change for some physical abilities amongst youth football players in tubas sport club. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample consisting of (15) youth football players in tubas sport club. The proposed training program has been implemented for eight weeks with three training units per week. The physical variables of the study included (endurance 1500m, speed 30m, agility (barrow test) and flexibility), data were analyzed by using SPSS.*

*The results of the study revealed that there were a significant effect of the proposed training program on the curve of change for all studied physical abilities, where the percentage of change was as the following: ((endurance 1500m (7.74%), speed 30m (10.88%), agility (9.32%) and flexibility (60.90%). Finally, there were statistically significant difference at (α ≤ 0.05) in all measures of the studied physical abilities, where the flexibility variable reached the highest improvement rate (60.90%).*

*The researcher recommended several recommendations where the most important was the need of adopting the proposed training program in clubs and football academies for its positive impact on enhancing the physical abilities.*

***Keywords: Physical abilities, youth, football, Palestine.***