**أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية**

**اعداد**

**د. محمود حسني الأطرش د. قيس نعيرات أ. سامح مراعبة**

**الملخص:**

هدفت الدراسة التعرف على " أثربرنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية "، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق أسلامي قليقلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية ,والضابطة من ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعبا لكل مجموعه، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحثون ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

**كلمات دالة: المواقف الخططية، المتغيرات البدنية، ناشئي كرة القدم .**

**أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية**

**مقدمة الدراسة:**

تلقى الألعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من اجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وأضحى التطور العلمي من العوامل الرئيسية التي جعلت الرياضة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم وذلك من خلال إعداد اللاعبين إعدادا جيدا في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية والعقلية والفسيولوجية، ووفقا لنوع النشاط الرياضي.

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء. (النمري، 2013، ص20).

وتحتل كرة القدم 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. (الأطرش، 2008، ص 25).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطورا هائلا في إعداد اللاعبين، وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية وتمتعهم بمستوى بدني جيد وتطوير تفكيرهم الجماعي، والتقدم في اللعبة ناتج عن التطور في خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فهي تمثل أحد الركائز التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج، وخطط اللعب في كرة القدم تعني " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي . (محمد، 1999، ص33) .

وتعد خطط اللعب الهجومية احد أهم أسس الإعداد الخططي، والذي يبدأ لحظة استحواذ الفريق على الكرة أثناء المباراة، ويقصد بالهجوم انه "موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة استحواذه على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير وهو يبدأ أولا بالاستحواذ على الكرة ثم ينتهي بفقدانها ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف " (الخياط، 2001، ص22).

ويرى نصير وعبد الوهاب (2006)، أن العوامل التي تؤثر على تنفيذ المواقف الخططية:

- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق .

- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق المنافس .

- ظروف اللعبة (المباراة) .

- مدى ادراك اللاعبين لآلية تنفيذ الخطط .

- تأثير الظروف الخارجية (ارضية الملعب، الرياح، المطر، الحر، عوامل خارجية) .

ويرى مختار (1994) وأسماعيل وآخرين (1993) وحماد (1990) إن خطوات التدريب على المواقف الخططية هي :

- الناحية النظرية والشرح النظري للخطة .

- تنمية قدرة اللاعب على التصور الخططي .

- التدريب في الملعب والتطبيق في المباريات التجريبية .

- تنفيذ الخطة عملياً بدون منافس ثم تنفيذ الخطة بمنافس .

- تنفيذ الخطة في تمارين بشكل مباريات مختلفة في أداء اللاعبين ومساحات الملعب.

- التدريبات الخططية الفردية .

- تدريبات خطة الفريق .

- التدريب على اللعب الفردي والجماعي لخطة المباراة .

التطبيق في المباريات الرسمية .

ويشير أبو عبده (2001، ص22) إلى أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

ويرى الأطرش (2009، ص36) أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد (البدني، المهاري، النفسي، المعرفي) فتكامل أنواع هذه الإعدادات ومزجها وترابطها جيداً يساعد إيجابياً في إعداد خططي جيد، وذلك كله يساهم في تحقيق هدف التدريب الرياضي وهو الفوز بالمنافسات، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب المهمة والمميزة ومن أنواع الرياضات ذات الحاجة الكبيرة والضرورية إلى إعداد خططي وحسن وتصرف كبير وذات خبرة وممارسة من القائمين بالتدريب على وضع الخطط المناسبة لأداء الفريق في المباريات والقدرة على التصرف الأمثل في المواقف التي تحتاج إلى قرارات سريعة وناجحة.

ويعتبر زهران (2010، ص55) أن المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احتراز أفضل مستوى ممكن وتحقيق أفضل النتائج من خلال أفضل أداء.

كما أشار أبو عبده والسيد (2008، ص25) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعبي كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

ويرى الباحثون أنه من خلال إعداد البرامج التدريبية الخاصة لتنمية القدرات البدنية والخططية وتطبيقها وفق أسس علمية فإن ذلك يعمل على رفع المستوى البدني والخططي والمهاري والنفسي (للناشئين) والوصول إلى أعلى المستويات والانجاز الرياضي.

**مشكلة الدراسة:**

من خلال عمل الباحثون كلاعبين محترفين سابقين في إحدى أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني وأيضاً لاعب منتخب فلسطين لكرة القدم ومدرباً لناشئي كرة القدم، وتشير العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة أن معظم لاعبي كرة القدم يتفاوتون في إمكانياتهم البدنية والمهارية والفسيولوجية كذلك قدراتهم في عملية التفكير الخططي ودرجة إتقانهم لها، وان معرفة القدرات الخططية للاعبي كرة القدم قد تساعد المدربين في عملية تحديد مستوى التصرف الخططي سواء الهجومي أو الدفاعي للاعبيهم لتوظيف هذه القدرات البدنية بما يخدم الفريق ككل، كما أن عملية التعرف على مستوى التفكير الخططي تعد من العمليات المعقدة والتي تتطلب إيجاد أفضل الأساليب والاختبارات العلمية المقننة بصورة علمية صحيحة، ومن هذه الاختبارات، اختبار التصرف الخططي الذي يحوي مواقف خططية هجومية و التي يمكن أن تحدث في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم، وهذا ما منح الباحثون حافزا علميا بحثيا من اجل تطبيق هذا البحث على عينة مكونة من ناشئي نادي أسلامي قلقيلية، للتعرف على أثر بعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلة ، وذلك لان هذه المواقف الخططية تتطلب من اللاعبين أن تكون قدراتهم العقلية المرتبطة بالموقف قادرة على الأداء الأمثل .

**أهمية** **الدراسة**:

**تكمن اهمية الدراسة في النقاط الآتية:**

1. تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحثون من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة النواحي البدنية لناشئي كرة القدم.
2. أن البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات إعداد ناشئي كرة القدم، إذ تهدف هده البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة الناشئ بدنياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.
3. أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية على ألعاب أخرى.
4. التعرف على المستوى البدني لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية .
5. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المواقف الخططية المقترحة للارتقاء بالأداء البدنية لناشئي كرة القدم .

**أهداف الدراسة:**

**هدفت الدراسة التعرف الى الأهداف الآتية:**

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).
2. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).
3. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

**فرضية الدراسة:**

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة التجريبية).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة التجريبية).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

**حدود الدراسة:**

* **الحد البشري:** ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية .
* **الحد المكاني:** ملعب بلدية قلقيلية الرياضي .
* **الحد الزماني**: تم تطبيق برنامج الدراسة الخاص في المواقف الخططية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (1/9/2021) إلى (1/11/2021) للموسم الرياضي (2021-2020)م .

**مصطلحات الدراسة :**

* **البرنامج التدريبي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى، 2010)
* **المواقف الخططية:** ويقصد به مشاركة اللاعب في خطة دفاعية أو هجومية سواء لمس اللاعب الكرة أو لم يلمسها على أن تكون هذه الخطط الدفاعية أو الهجومية منها: الجري للكرة القادمة للاعب، لعب الكرة مباشرة، والتمريرة الحائطية، التمريرة المناسبة والهروب من المدافع والضغط على المهاجم وتغطية. (الأطرش، 2008)

**الدراسات السابقة:**

* قام الأطرش ومفلح (2020) بدراسة هدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة الدراسة من (22) لاعبا من ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) واجراء القياسين القبلي والبعدي. ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث إلى وجود فروق دلالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: ( الجري بالكرة (2.22%)، دقة التمرير القصير (51.20%)، السيطرة على الكرة (70.95%)، دقة التصويب على المرمى (33.81%)، ضرب الكرة بالرأس (99.35%))، وكذلك وجود فروق دلالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
* قام أبو زبيدة وآخرون (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريببية أسبوعياً، وكان من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للأختبارات: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة التصويب ضربة الجزاء (86.36%)، تصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%) .
* قام محاسنة واخرون **(**2016) بدراسة هدفت التعرف على "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني"، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥ α) في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. كما وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 ≥ α) في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخططية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
* وقام زيميك واخرون **(Zimek, 2012)** بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة.
* وأجرى ميخيل وآخرون (**Meckel, et al, 2012**) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر العدو لمسافات قصير مقابل تكرار العدو لمدة طويلة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (14- 15) سنة"، وتم إجراء القياسات قبل وبعد (8) أسابيع من التدريب حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4- 6) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (25م) أربع مرات، أما المجموعة الثانية كانت (4- 6) مجموعات عدو (200م) بشدة (85%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدرة اللاأوكسجينية ممثلة في عدو (30م)، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وزمن عدو (250م)، والرشاقة، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياسين البعدي بين البرنامجين.
* كما وقام جوفانوفك وآخرون **(Jovanovic, et al, 2011**) بدراسة هدفت إلى "تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو (5م)، والتسارع من خلال (10م) عدو، وأقصى سرعة من خلال عدو (30م)، والقدرة للرجلين من خلال اختبار يوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

**الطريقة والاجراءات:**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) واجراء القياسين القبلي والبعدي.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم الناشئين في محافظة قلقيلية والبالغ عددهم ما يقارب (300) ناشئا وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي (2019- 2020).

**عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية تم اختيارهم بالطريقة (العمدية) من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق العينة على أكاديمية لكرة القدم بمحافظة قليقلية، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الطول والوزن.

***الجدول رقم (1)***

***صفات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيري الطول والوزن(ن=30).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المتوسط** | **الانحراف المعياري** | **معامل الالتواء** |
| الطول | سم | 163.20 | 8.05 | -0.81 |
| الوزن | كغم | 53.37 | 8.48 | 0.257 |

تشير نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الطول (163.20) سم وبانحراف معياري قدره (8.05) وبلغ معامل التواءه (- 0.81)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (53.37) كغم وبانحراف معياري قدره (8.48) وبلغ معامل التواءه (0.257). و تدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، حيث جاءت قيم معامل الالتواء لمتغير الطول والوزن (± 3)، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي على مجموعتين، المجموعة الأولى (التجريبية) تتدرب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح للمواقف الخططية، والمجموعة الثانية الضابطة تتدرب بالاسلوب التقليدي.

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

***الجدول رقم (2)***

***التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة لكرة القدم(ن= 30).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة**  **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **التجريبية**  **(ن=15)** | | **الضابطة**  **(ن=15)** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| الطول | سم | 162.47 | 10.11 | 163.93 | 5.55 | -0.705 | 0.487 |
| الوزن | كغم | 52.27 | 10.40 | 54.47 | 6.16 | -0.429 | 0.626 |
| القوة الانفجارية | متر | 2.08 | 0.35 | 2.02 | 0.24 | 0.503 | 0.619 |
| التحمل العام | دقيقة | 6.11 | 0.65 | 6.43 | 0.53 | -1.416 | 0.168 |
| المرونة | سم | 6.73 | 3.37 | 7.40 | 4.67 | -0.448 | 0.657 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.73 | 0.39 | 4.86 | 0.42 | -0.907 | 0.372 |
| الرشاقة | ثانية | 10.19 | 0.80 | 10.64 | 0.53 | -1.787 | 0.085 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وتؤكد هذه النتائج على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

**أدوات الدراسة:**

**أولا: البرنامج التدريبي:**

من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة ومن أهم هذه الدراسات مثل دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة ابراهيم (2015)، قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمواقف الخططية وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا، والملحق رقم (1) يبين ذلك.

**ثانيا: الاختبارات المستخدمة:**

**القدرات البدنية الخاصة:**

واشتملت القدرات البدنية الخاصة على عدة متغيرات بدنية **وهي:**

* اختبار التحمل العام (1500م).
* اختبار السرعة (عدو 30م).
* اختبار المرونة (مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل- سم).
* اختبار الرشاقة (الجري المتعرج البارو- ثانية).
* اختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

**المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:**

**أولاً: صدق الأختبارات**

للتحقق من صدق المحتوى قام الباحثون بعرض الأختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، حيث أكدوا على مدى ملائمة الأختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت من أجله.

**ثانياً: ثبات الأختبارات**

وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest)، وذلك من خلال اجراء الاختبارات من قبل عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة قوامها (12) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، حيث كانت المدة الزمنية الفاصلة بين الاختبارين الأول والثاني اسبوعا. ولدلالة العلاقة بين الاختبارين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

***الجدول رقم (3)***

***معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد الدراسة.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الاختبارات البدنية والمهارية** | **وحدة القياس** | **معامل الثبات** | **الصدق الذاتي** |
| القوة الانفجارية | متر | 0.88\*\* | 0.938 |
| التحمل العام | دقيقة | 0.84\*\* | 0.916 |
| المرونة | سم | 0.91\*\* | 0.953 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 0.85\*\* | 0.921 |
| الرشاقة | ثانية | 0.89\*\* | 0.943 |

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

تشير نتائج الجدول أن قيم معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (0.84- 0.91)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.914- 0.953)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.894- 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.01)، وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات البدنية لتحقيق أغراض الدراسة.

**متغيرات الدراسة:**

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. **المتغيرات المستقلة:**

تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر البرنامج التدريبي المقترح للمواقف الخططية على متغيرات الدراسة، وكذلك أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي**.**

1. **المتغيرات التابعة:**

* **القدرات البدنية الخاصة** وهي: ( القوة الانفجارية، التحمل العام، المرونة، السرعة، الرشاقة).

**اتبع الباحثون اجراء الدراسة وفقا للمراحل الآتية:**

1. **مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج التدريبي:**

* تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
* تحديد المتغيرات البدنية المراد دراستها.
* تصميم برنامج تدريبي لبعض المواقف الخططية.
* التأكد من معاملي الصدق والثبات للاختبارات البدنية قبل البدء بتطبيق البرنامج وذلك بعد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الاصلية.
* تحديد الأدوات المستخدمة والفريق المساعد في عملية القياس.
* التأـكد من التجانس بين أفراد عينة الدراسة.
* اجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية وتوزيع أفراد عينة الدراسة عشوائيا الى مجموعتين متساويتين في العدد (تجريبية وضابطة)، وتم التأكد من التكافؤ بينهما من خلال القياس القبلي لجميع المتغيرات قيد الدراسة.

1. **مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :**

* تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمواقف الخططية لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا على أفراد المجموعة التجريبية.
* تم تطبيق البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة (8) أسابيع .

1. **مرحلة ما بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي:**

* اجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
* تم جمع البيانات وترميزها وادخالها الى الحاسب الآلي وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

**المعالجات الاحصائية:**

* اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
* اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة االفروق في متغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
* معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية .

**عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:**

**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).**

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين رقم (4) تبين ذلك.

***الجدول رقم (4)***

***أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن= 15).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القدرات البدنية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| القوة الانفجارية | متر | 2.08 | 0.35 | 2.28 | 0.13 | 2.718 | 0.017\* | 9.61 |
| التحمل العام | دقيقة | 6.11 | 0.65 | 5.41 | 0.53 | 4.988 | 0.000\* | -11.45 |
| المرونة | سم | 6.73 | 3.37 | 8.47 | 3.66 | 3.833 | 0.002\* | 25.85 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.73 | 0.39 | 4.40 | 0.29 | 6.576 | 0.000\* | -6.96 |
| الرشاقة | ثانية | 10.19 | 0.80 | 9.41 | 0.78 | 5.205 | 0.000\* | -7.65 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدل هذه النتائج على وجود أثر دال للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالآتي: (القوة الانفجارية (9.61%)، التحمل العام (11.45%)، المرونة (25.85%)، السرعة (6.96%)، الرشاقة (7.65%).

يعزو الباحثون بان هناك تقدم ملموس قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وكذلك يحتوى البرنامج التدريبي مواقف خططية قد يكون لها الدور الواضح على تحسين الجانب البدني لدى اللاعبين، واستخدام التدريبيات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا النتيجة تتفق مع دراسة كل من (حسين، 2011)، والبياتي ويوسف (2004)، وسلامة (2013)، ومحاسنة (2017)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى البدني لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج التدريبي المقترح المقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات البدنية التي يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح، باستثناء دراسة أبو المجد (1999) الذي كان فيها التدريب يومياً.

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

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:**

**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة الضابطة).**

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين رقم (5) تبين ذلك.

***الجدول رقم (5)***

***أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن= 15).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القدرات البدنية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| القوة الانفجارية | متر | 2.02 | 0.24 | 2.09 | 0.19 | 1.587 | 0.135 | 3.46 |
| التحمل العام | دقيقة | 6.43 | 0.53 | 6.25 | 0.68 | 3.528 | 0.003\* | -2.99 |
| المرونة | سم | 7.40 | 4.67 | 7.60 | 4.55 | 1.871 | 0.082 | 2.70 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.86 | 0.42 | 4.71 | 0.49 | 1.453 | 0.168 | -3.08 |
| الرشاقة | ثانية | 10.64 | 0.53 | 10.53 | 0.61 | 1.915 | 0.076 | -1.03 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول أنه بالرغم من وجود فروق ظاهر بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة الضابطة) إلا أنها كانت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، بينما كانت الفروق دالة احصائيا ولصالح القياس البعدي في متغير التحمل العام. وتدل هذه النتائج على أن للبرنامج التدريبي التقليدي أثر ايجابي على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير له (2.99 %).

ويعزو الباحثون أن ذلك قد يرجع إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الأهتمام بتوزيع الحمل، والتخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف عليه بعناية ودقة، كما ان التمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين، مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعكور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين قد يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم .

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.**

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

***الجدول رقم (6)***

***نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن= 30).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة**  **القدرات البدنية** | **وحدة القياس** | **التجريبية**  **(ن= 15)** | | **الضابطة**  **(ن= 15)** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| القوة الانفجارية | متر | 2.28 | 0.13 | 2.09 | 0.19 | 3.090 | 0.004\* |
| التحمل العام | دقيقة | 5.41 | 0.53 | 6.25 | 0.68 | -3.802 | 0.001\* |
| المرونة | سم | 8.47 | 3.66 | 7.60 | 4.55 | 0.575 | 0.570 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.40 | 0.29 | 4.71 | 0.49 | -2.093 | 0.046\* |
| الرشاقة | ثانية | 9.41 | 0.78 | 10.53 | 0.61 | -4.385 | 0.000\* |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة.

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية للقياس البعدي بأن أحتواء البرنامج التدريبي المقترح على مواقف خططية قد ساعدت على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى المجموعة التجريبية، بينما أختلفت هذه النتيجة مع دراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. وهكذا تم التعامل مع جميع المواقف الخططية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين وثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل المواقف الخططية ، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للمواقف الخططية قد يكون له كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب البدني ، ويعزو الباحثون أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة قد يرجع إلى عدم استخدام البرامج التدريبية الخططية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى البدني للاعبين.

**الاستنتاجات:**

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة، والقوة، والمرونة، والرشاقة، والتحمل العام) .
2. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية.

**التوصيات:**

1. ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي كرة القدم في الأندية المحلية.
2. التركيز على الجانب الخططي من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.
3. التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها.
4. التأكيد على الجانب الخططي للاعبين لما له من أثر إيجابي على مستوى اللاعب خاصة في المراحل البدائية من التدريب.

**أولاً: قائمة المراجع العربية.**

* أبو عبده، حسن السيد. (2008). **"الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"**، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
* أبو عبده، حسن السيد. (2001). **"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"**، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
* الاطرش، محمود، ابو شهاب، عصام .(2018). **أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم،** دار الشامل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى العربية، نابلس، فلسطين .
* الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2009). **"أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية".** (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
* الأطرش، محمود، مفلح، أحمد .(2020). **اثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
* الأطرش، محمود، مفلح، راغدة، محاسنة، عمر.(2016). **أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني،** رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
* الأطرش، محمود، عبد الحق، عماد، غنام، عبد الله .(2016). **أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
* الجبالي، عويس. (2003). "**التدريب الرياضي \_ النظرية والتطبيق"**، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.
* حسين، رائد. (2011). **"أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس".** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
* حماد، مفتى إبراهيم. (1990). "**الهجوم في كرة القدم**"، دار الفكر العربي. القاهرة.مصر**.**
* زهران، عبد الله. (2010). "**أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"**، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
* 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.
* 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.
* الشرقاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "**تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة**". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
* طه، إسماعيل وآخرون. (1993). **"جماعية اللعب في كرة القدم"،** مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
* عبد البصير، عادل محمد. (1999). "**التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"**، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
* مختار، حنفي. (1994). **"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"**، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.جمهورية مصر العربية .
* المولى، موفق مجيد. (2010). **"مناهج التدريب البدنية بكرة القدم**"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
* 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.
* Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). **Tactical skills of world-class youth soccer teams**. **Journal of Sports Sciences**, 27(8):807-812.
* 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.
* Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. **Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1): 53-62.

**Effect of a proposed training program for some of the techniques plane the development of some special physical component of football players in Qalqilya**

**Abstract:**

The study aimed to identify the "Effect of a proposed training program for some of the techniques plane the development of some special physical component of football players in Qalqilya. The researcher used the experimental method to suiting the nature of the study. To achieve this, the study was conducted on a sample of (30), and distributed equally to two experimental and control groups.

Where the experimental and the control group of the Islamic youth of Qalqilya, represented (15) players for each group. After the data collection, the Statistical analaysis Program (SPSS) was used to analyze the results. The most important results of the researcher were that there were statistically significant differences at the level of (α 0.05 ) in the post test of some special physical components (explosive power, endurance, speed, agility) between the experimental and control groups, While there were no statistically significant differences between them in the post test of the flexibility variable. While there were statistically significant differences at the level of (α 0.05) in the after test of all the basic skills of football under study, Except for the skill of ball control between the experimental and control groups for the experimental group. One of the most important recommendations recommended by the researcher is the need to implement such training programs, which are concerned with the physical and procedural aspects of professional clubs in Palestine.

**Keyword: techniques plane, physical variables, skills variables, youth of football.**