

المرفقات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

استثماره استطلاع رأى الخبراء

السيد الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث باجراء دراسته لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضيه وعنوانها :

تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدره والرشاقه على بعض المهارات الاساسيه لناشئ

كره القدم

ويشرف الباحث أن يستعين بأرائكم العلميه فى محاور وتمرينات البرنامج التدريبي المقترح

مع خالص شكرى وتقديرى على حسن تعاونكم معى فى هذه الدراسه

والله ولى التوفيق

الباحث

محمد ابراهيم بلال

## بيانات أوليه

الاسم :

المؤهلات العلميه الحاصل عليها :

عدد سنوات الخبره :

جبه العمل :

برجاء ابداء الرأى فى المحاور الخاصه بالبرنامج التدريبى المقترح لتنميه عنصرى القدره

والرشاقه لناشئ كره القدم ، مع اضافه المحاور التى تراها مناسبه ، وذلك بوضع علامه ( ✓ )

داخل أحد المربعين المخصصين لذلك :

لا	نعم	المحاور
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أولا : تـمـرـيـنـات بدون كره لتنميه القدره
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ثانيا : تـمـرـيـنـات بدون كره لتنميه الرشاقه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ثالثا : تـمـرـيـنـات بالكره لتنميه القدره
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	رابعا : تـمـرـيـنـات بالكره لتنميه الرشاقه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خامسا : تـمـرـيـنـات بدون كره لتنميه عنصرى القدره والرشاقه معا (مركب)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سادسا : تـمـرـيـنـات بالكره لتنميه عنصرى القدره والرشاقه معا ( مركب )
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سابعا : محور مقترح ( يذكر اسم المحور ) .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ثامنا : محور مقترح ( يذكر أسم المحور ) .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تاسعا : محور مقترح ( يذكر أسم المحور ) .....

وفى حاله الموافقه على المحاور السابقه برجاء ابداء الرأى حول هذه التمرينات المقترجه

لكل محور وذلك بوضع علامه ( ✓ ) داخل أحد المربعين المخصصين لذلك ، مع اضافه التمرينات

التي تراها مناسبه .

مرفق رقم ( ٢ )  
" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعه حلوان  
كلية التربيه الرياضيه للبنات  
بالقاهره  
—

استماره استطلاع رأى الخبراء

الاستاذ الدكتور /

تحية طيبه وبعد {

يقوم الباحث باجراء دراسه لنيل درجه الماجستير فى التربيه الرياضيه وعنوانها :

" تأثير برنامج 'مقترح لتنميه عنصرى القدره والرشاقه على بعض المهارات الاساسيه لناشئ

كره القدم " .

ويشرف الباحث أن يستعين بأرائكم العلميه السديده فى تحديد المهارات الاساسيه المرتبطه

بكل من عنصرى القدره والرشاقه لناشئ كره القدم تحت ١٦ سنه - ايماننا منه بأنها سوف تكون لها

أكبر الاثر فى اجراء تلك الدراسه .

مع قبول شكرى وتقديرى مقدما على حسن تعاونكم معى فى هذه الدراسه .

والله ولى التوفيق

الباحث

محمد ابراهيم بلال

## بيانات أوليه

الاسم :

المؤهلات العلميه الحاصل عليها :

عدد سنوات الخبره :

جبه العمل :

برجاء ابداء الرأى فى تحديد المهارات المرتبطه بكل من عنصرى القدره والرشاقه واضافه

• ماتراه سيادتكم مناسباً

م	العنصر	المهارات الاساسيه	نعم	لا
١	القدره	التصويب بالقدمين ضرب الكره بالرأس رميه التماس حراسه المرمى ركل الكره بوجه القدم		

مهارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها :

- ١
- ٢
- ٣

م	العنصر	المهاره الاساسيه	نعم	لا
٣	الرشاقه	الجرى بالكره بالقدمين الجرى بالكره بوجه القدم الامامى الجرى بالكره بوجه القدم الخارجى الجرى بالكره بوجه القدم الداخلى امتصاص الكره بالمصدر والفخذ المراوغه حراسه المرمى		

مهارات أخرى ترى سيادتكم اضافتها :

- ١
- ٢
- ٣

مرفق رقم ( ٣ )

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعه حلوان  
كلية التربيه الرياضيه للبنات  
بالقاهره

استماره استطلاع رأى الخبراء

الاستاذ الدكتور /

تحية طيبه وبعد

يقوم الباحث باجراء دراسه لنيل درجه الماجستير فى التربيه الرياضيه وعنوانها :

" تأثير برنامج مقترح لتنميه عنصرى القدره والرشاقه على بعض المهارات الاساسيه لناشئ

كره القدم " .

ويشرف الباحث أن يستعين بأرائكم فى تحديد اختبارات الصفات البدنيه الخاصه بالمهارات

الاساسيه المرتبطه بكل من عنصرى القدره والرشاقه لناشئ كره القدم تحت ١٦ سنه ايماناً منه بأنها

سوف تكون لها اكبر الاثر فى اجراء تلك الدراسه .

مع قبول شكرى وتقديرى مقدما على حسن تعاونكم معى فى هذه الدراسه .

والله ولى التوفيق

الباحث

محمد ابراهيم بلال

## بيانات أوليه

الاسم :

المؤهلات العلميه الحاصل عليها :

عدد سنوات الخبرة :

جبهه العمل :

برجاء ابداء الرأى فى تحديد اختبارات الصفات البدنيه الظاصه بالمهارات الحركيه المرتبطه بكل من عنصرى القدره والرشاقه ، وذلك بوضع علامه ( ✓ ) داخل احد المربعين المخصصين لذلك

م	المهاره	الاختبار	نعم	لا
١	القدره	اختبار ركل الكره لمسافه بالقدم اليمنى		
٢		اختبار ركل الكره لمسافه بالقدم اليسرى		
٣		اختبار دقه التمرير القصير الارضى		
٤		اختبار دقه التمرير الطويل المرتفع		
٥		اختبار ضرب الكره بالرأس لمسافه		
٦		اختبار دقه التصويب		
٧		اختبار مهاره رميه التماس لمسافه		
٨		اختبار دقه التمرير بالرأس		
٩		اختبار الوثب العمودى من الثبات		
١٠		اختبار الوثب العريض من الثبات		
١	الرشاقه	اختبار تنطيط الكره على الرأس		
٢		اختبار حائط الصد فى دقيقه		
٣		اختبار الجرى الارتدادى ٤ x ١٠ متر		
٤		اختبار الجرى بالكره حول دائره المنتصف		
٥		اختبار بارو للرشاقه		
٦		اختبار الجرى المتعرج بالكره		
٧		اختبار الجرى بالكره حول مستطيل		
٨		اختبار ضرب الكره بالرأس على الحائط		
٩		اختبار تنطيط الكره بالقدم ولاكثر عدد من المرات		
١٠		اختبار تنطيط الكره بالقدم والفخذ لاطول مسافه		
١١		اختبار تنطيط الكره بالقدم ولاطول زمن		
١٢		اختبار الجرى بالكره ٥٠ متر		

## مرفق رقم (٤)

اسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في استطلاعات الرأي

أ / على عبدالمعطى

أ / حنفى محمود مختار

أ.د / محمد محمود عبدالدايم

أ.د / حمدى عبدالمنعم

أ.م.د / حامد أحمد عبدالخالق

أ.م.د / مفتى ابراهيم محمد

م.د / صبرى العدوى

م.د / ابراهيم حنفى شعلان

م.م / طه أحمد اسماعيل

م.م / عمر على أبوالمجد

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعه حلوان

كلية التربيه الرياضيه للبنات

بالقاهره

" منطقه القاهره "

السيد الاستاذ / رئيس الاتحاد المصرى لكره القدم

تحية طيبه وبعد

نحيط علم سيادتكم بأن السيد / محمد ابراهيم بلال المعيد بالكلية يقوم ببحث لتكملة متطلبات درجه الماجستير فى التربيه الرياضيه ويتعلق هذا البحث باجراء دراسه " تأثير برنامج مقترح لتنميه عنصرى القدره والرشاقه على بعض المهارات الاساسيه لناشئ كره القدم " .

وسوف يقوم الباحث باجراء الاختبارات الخاصه بالبحث على لاعبي انديه منطقه القاهره لكره القدم للناشئين تحت ١٦ سنه .

وأملنا كبير فى أن تتكرموا بتقديم المساعده اللازمه للسيد الباحث حتى يتمكن من اجراء اختبارات البحث .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،

وكيله الكلية للدراسات العليا

أ.د/ نجاح التهامى

" بسم الله الرحمن الرحيم "

مرفق رقم ( ٦ )

جامعه حلوان

كلية التربيه الرياضيه للبنات

القاهره

السيد الاستاذ / رئيس مجلس اداره نادى / النصر الرياضى

مدير عام نادى /

تحية طيبه وبعد ،

نحيط علم سيادتكم بأن السيد / محمد ابراهيم بلال المعيد بالكلية يقوم ببحث لتكملة متطلبات درجه الماجستير فى التربيه الرياضيه ويتعلق هذا البحث باجراء دراسه : " تأثير برنامج مقترح لتنميه عنصرى القدره والرشاقه على بعض المهارات الاساسيه لناشئ كره القدم

وسوف يقوم الباحث باجراء الاختبارات الخاصه بالبحث على لاعبي أندية منطلقه القاهره

لكره القدم للناشئين تحت ١٦ سنه .

وأملنا كبير فى أن تتكرموا بتقديم المساعده اللازمه للسيد الباحث حتى يتمكن من اجراء

اختبارات البحث .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،

وكيله الكليه للدراسات العليا

أ.د/ نجاح التهامى

## مرفق رقم ( ٧ )

" بسم الله الرحمن الرحيم "

## الاستماره الخاصه بالاختبارات المستخدمه

بيانات عامه وخاصه

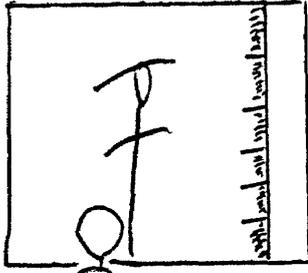
اليوم والتاريخ	الساعه	مكان الاختبار
الاسم بالكامل	تاريخ الميلاد	محل الميلاد
عنوان الاقامه		التليفون
المدرسه		السنه الدراسيه

## الاختبارات

م	اسم الاختبار	المحاولات			ملاحظات
		١	٢	٣	
١	الطول				
٢	الوزن				
٣	الوثب العمودى من الثبات				
٤	الوثب العريض من الثبات				
٥	اختبار بارو للرشاقه				
٦	ركل الكره لمسافه بالقدم اليمنى				
٧	ركل الكره لمسافه بالقدم اليسرى				
٨	تنطيط الكره على الرأس				
٩	مهارة رميه التماس لمسافه				
١٠	ضرب الكره بالرأس لمسافه				
١١	الجرى المتعرج بالكره				
١٢	ضرب الكره بالرأس على الحائط				
١٣	السيطره على الكره				

مرفق رقم ( ٨ )

الاختبارات البدنيه والمهاريه



## الاختبار

### الوثب العمودي

#### الغرض من الاختبار :

قياس القدره

### الادوات

- سبوره تثبت على الحائط على ارتفاع ١٢٠ سم عن الارض على أن تدرج من ١٢١ سم الى ٣٠٠ سم
- مانيزيا .

### وصف الاختبار

- يضع الناشئ أصابع يده المميزه فى المانيزيا .
- يقف بصيـث تكون ذراعه المميزه بجانب السبوره .
- يقوم برفع ذراعه المميزه على كامل امتدادها من وضع الوقوف لعمل علامه على السبوره .
- يقوم الناشئ بعمل مرجعه بالذراعين مع ثنى الركبتين ثم الوثب عموديا الى اقصى مسافه يستطيع ان يصل اليها لعمل علامه اخرى على السبوره بنفس اصابع اليد المميزه .

### التسجيل :

- يعطى الناشئ محاولتين تسجيل أعلى محاوله وهى المسافه المحصوره بين العلامه الاولى والعلامه الثانيه او بين الاولى والثالثه .

### توجيهات :

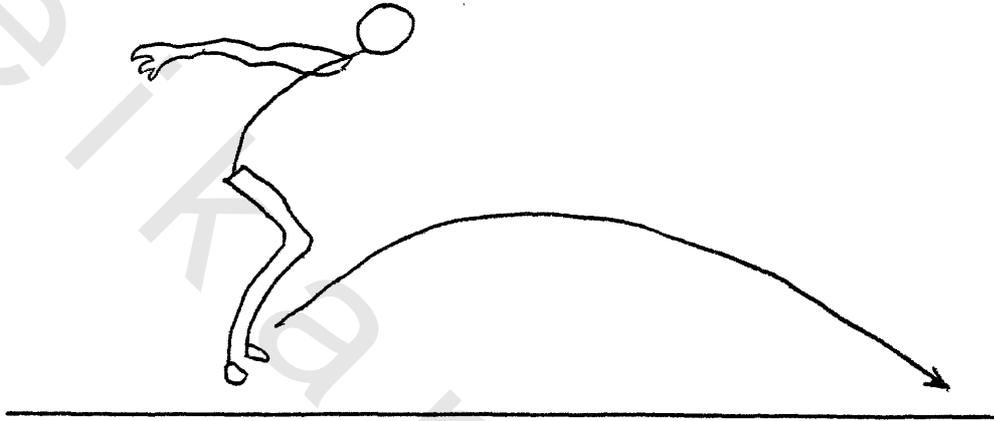
- عدم رفع الكعبين عند تسجيل العلامه الاولى .
- عدم رفع كتف الذراع المميزه عن الكتف الاخر .
- عند تسجيل العلامه الاولى ( الكتفان على استقامه واحده ) .

الاختبار

الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الاختبار :

قياس القدره

الادوات :

- يجرى الاختبار على حفرة وثب .
- شريط لاقرب سم .

وصف الاختبار :

- يقف الناشئ على لوحه الوثب والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان يتمرجحان اماما عاليا ثم اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا وميل الجذع اماما مثل وضع البدء فى السباحه .
- ثم تمرجح الذراعان اماما بقوه مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفن الارض بمشطى القدمين بقسوه للوثب اماما لاقصى مسافه ممكنه .

التسجيل :

- يتم التسجيل من خط البدايه حتى اقرب مسافه لمس الكعبين للارض او عند اول أثر يتركه الناشئ لخط البدايه .

- للناشئ محاولتين يسجل أفضلها .

### توجيهات :

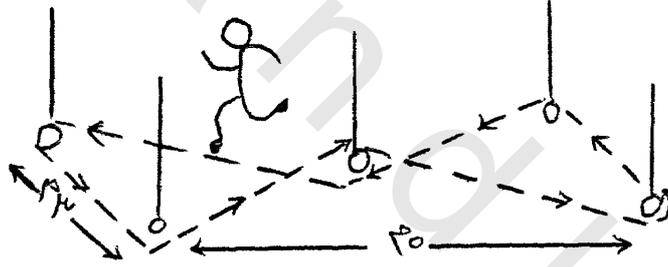
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

### الاختبار :

الجرى المتعرج لبارو

### الغرض من الاختبار :

- قياس الرشاقه



### الادوات :

- ساعه ايقاف عشر  $\frac{1}{10}$  ثانيه
- خمس قوائم أو رماح .
- مستطيل طوله 5 × 3 متر ، تثبت أريعه قوائم عموديا على الأرض فى اركان المستطيل ، ويث
- الخامس فى منتصف المستطيل .

### وصف الاختبار :

- يعطى الناشئ محاولتين بحيث يسجل له الزمن لاقرب عشر ثانيه لافضل محاوله .

### توجيهات :

- عدم لمس القوائم أثناء الجرى .
- اذا حدث ان خالف الناشئ خط السير المحدد يعاد الاختبار مره اخرى

### الاختبار :

تنطيط الكره على الرأس

### الغرض من الاختبار :

- قياس مهاره الاحساس بالكره .



### الادوات :

- كره قدم .

### وصف الاختبار :

- يقوم الناشئ بتنطيط الكره على الرأس باستمرار بحيث لاتلمس الارض .

### التسجيل :

- يسجل عدد مرات تنطيط الكره على الرأس .
- يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجل أفضلها .

توجيهات :

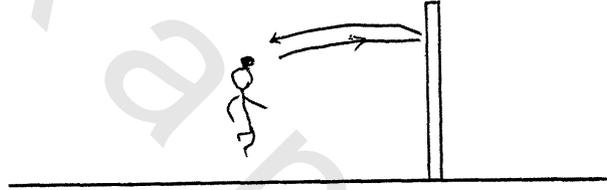
- تنتهى المحاولة بمجرد لمس الكرة الارض .
- غير مسموح بتنطيط الكرة على الفخذ والقدم اكثر من مرتين .

الاختبار :

- ضرب الكرة بالرأس على الحائط .

الغرض من الاختبار :

- قياس مهاره الاحساس بالكره .

الادوات :

- حائط املس ذى ارتفاع مناسب .
- كرة قدم .

وصف الاختبار :

- يقف الناشئ على بعد مناسب من الحائط بحيث يسمح هذا البعد باستمرار تبادل ضرب الكرة بالرأس على حائط دون ان تلمس الارض .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات تنطيط الكرة بالرأس على الحائط .
- يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجل افضلها .

توجيهات :

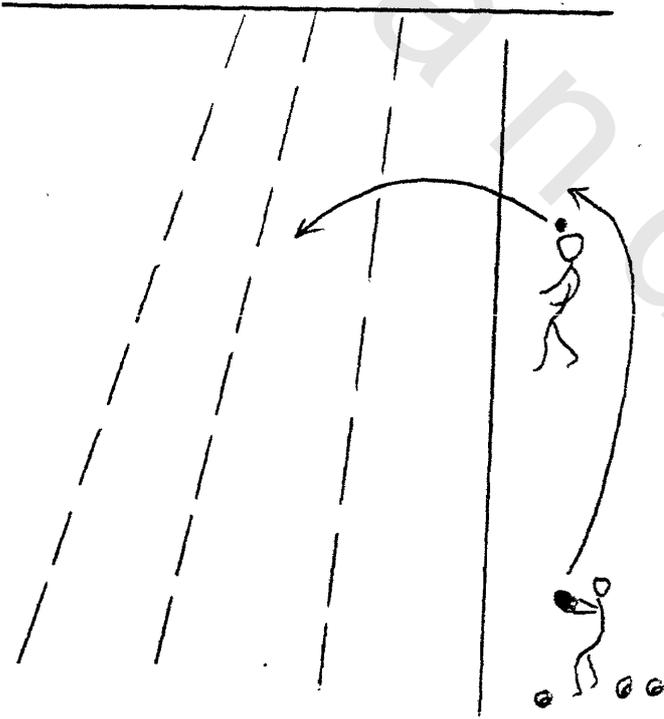
- تنتهى المحاولة بمجرد لمس الكرة الارض .
- غير مسموح بتنطيط الكرة على الفخذ والقدم اكثر من مرتين .

الاختبار :

- ضرب الكرة بالرأس لمسافه .

الغرض من الاختبار :

- قياس مهاره أداء ضرب الكرة بالرأس .
- قياس القدره على ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافه .

الادوات :

- ملعب كرة قدم .
- كرة قدم .

وصف الاختبار :

- يقف الناشئ على خط المنتصف ممسكا الكرة بيديه .
- ثم يقوم بقذفها عاليا لنفسه وأثناء سقوطها يقوم بضربها برأسه لابعد مسافه ممكنه .

التسجيل :

- تسجيل المسافه التي قطعتها الكره من نقطه ملامستها للارض عموديا على خط المنتصف
- يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجيل افضلها .

توجيهات :

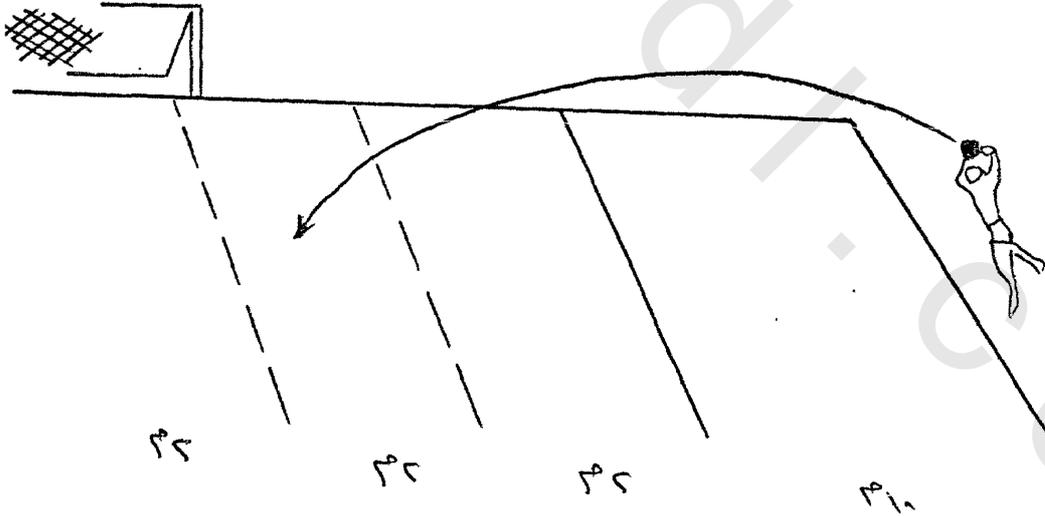
- عدم ترك القدمين للارض اثناء ضرب الكره بالرأس .

الاختبار :

رميه التماس لمسافه

الغرض من الاختبار :

- قياس مهاره اداء رميه التماس .
- قياس قدره رمى الكره لابعده مسافه باليدين .

الادوات :

- ملعب كره قدم
- كره قدم
- شريط قياس بالمتر

وصف الاختبار :

- يقف الناشئ خلف خط التماس بمسافة مناسبة ثم يتقدم ليرمي الكرة بطريقة قانونية لابتعد مسافة

التسجيل :

- يسجل المسافة التي قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للارض عموديا على خط التماس .
- يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجل افضلها .

توجيهات :

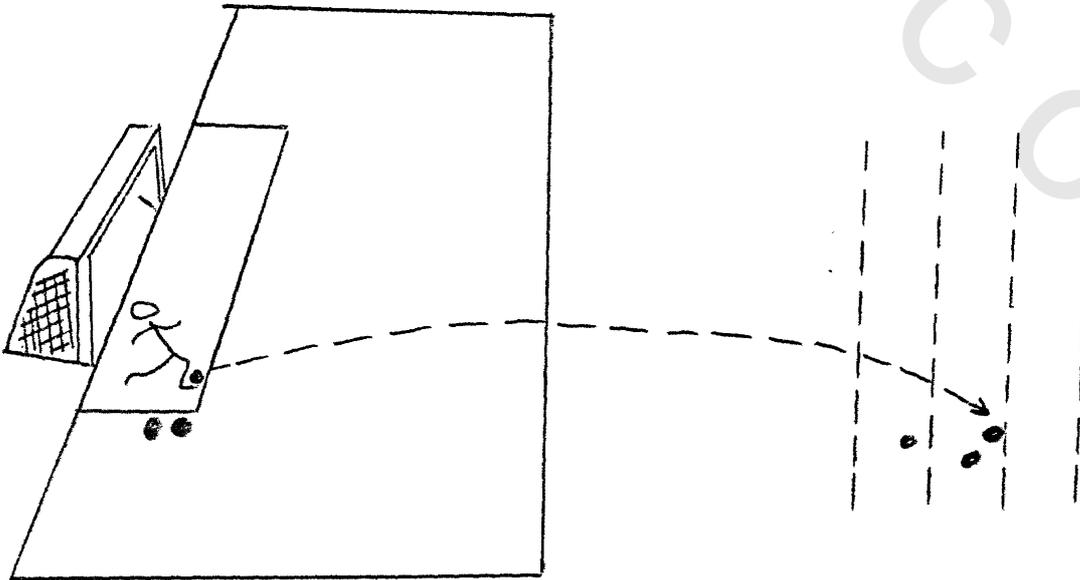
- رميه التماس يجب ان تكون قانونية .

الاختبار :

- ركل الكرة لمسافة

الغرض من الاختبار :

- قياس مهاره ركل الكرة :
- قياس القدره على الركل لمسافة .



الادوات :

- ملعب كرة قدم .
- كرة قدم .
- شريط قياس بالمتر لاقرب سم .

وصف الاختبار :

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى .
- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم الناشئ بالجري لركل الكرة عاليا لابتعد مسافة .

التسجيل :

- تسجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة البدايه على خط منطقة المرمى حتى نقطه ملاستها للارض .

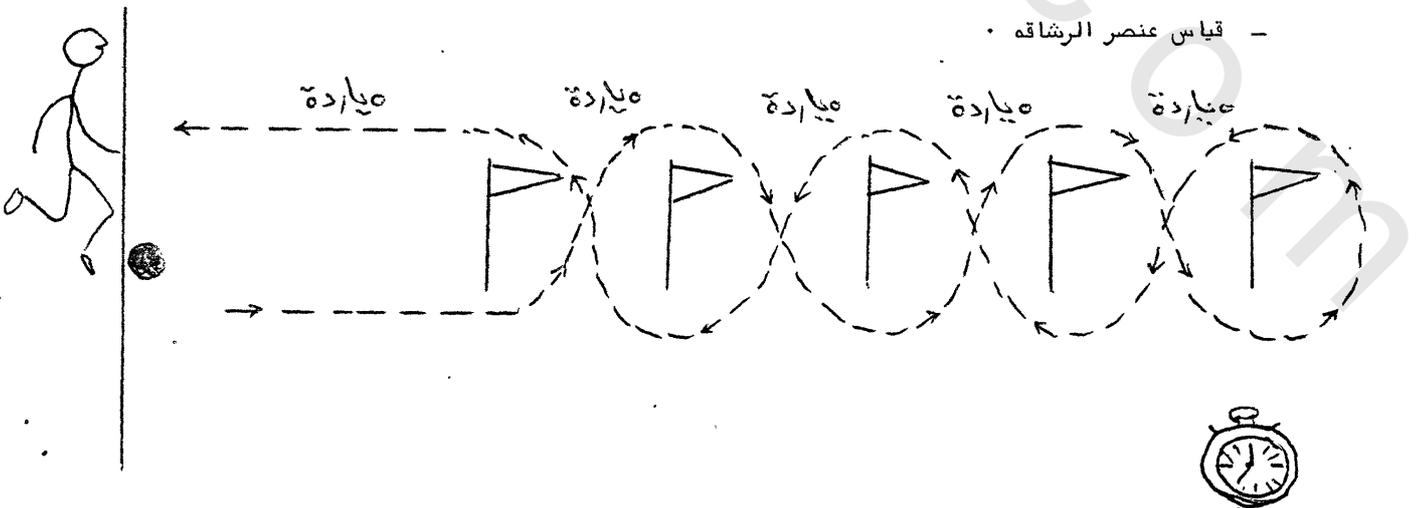
- يعطى الناشئ ثلاث محاولات لكل قدم .
- تحسب المسافة الافضل لكل قدم .

الاختبار :

- الجري المتعرج بالكرة

الغرض من الاختبار :

- قياس مهاره الجرى بالكرة .
- قياس عنصر الرشاقه .



### الادوات :

- ساعة ايقاف عشر  $\frac{1}{10}$  ثانيه .
- خمس قوائم او رماح .
- كره القدم .

### وصف الاختبار :

- توضع القوائم الخمسه على خط وهى واحد والمسافه بين كل قائم والذى يليه ٥ يارده وأيضا المسافه بين القوائم الاول وخط البدايه الذى يعتبر خطا للنهايه ٥ يارده .
- توضع الكره على خط البدايه وفى مواجهه القوائم ، عند اعطاء اشاره البدء يقوم الناشئ بالجرى المتعرج بالكره بين قوائم من على يمين القوائم الاول ثم من على شمال الثانى وهكذا حتى القوائم الخامس ثم العوده دون توقف حتى خط البدايه ثانيه .

### التسجيل :

- يعطى الناشئ محاولتين بحيث يسجل له الزمن لاقرب عشر ثانيه لافضل محاوله .

### توجيهات :

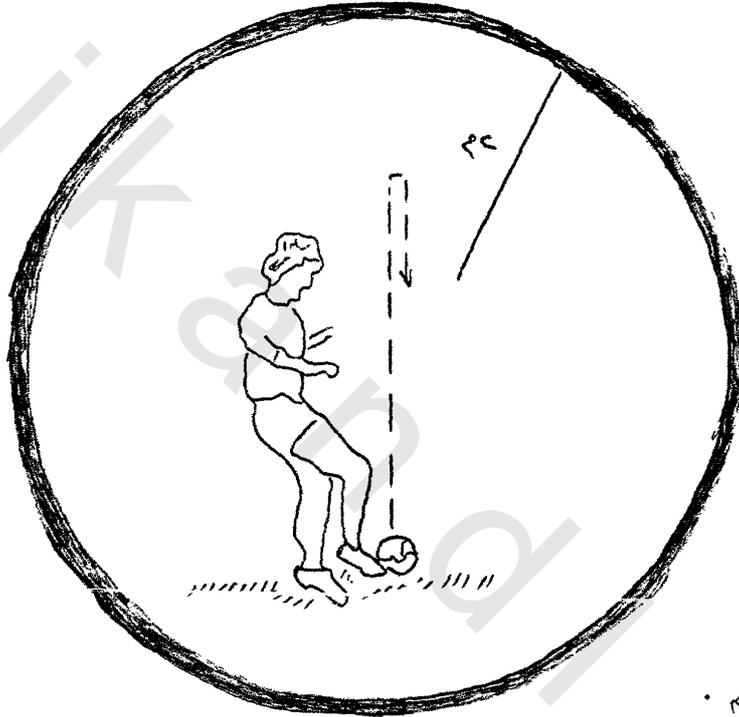
- ١- عدم لمس الكره للقائم .
- عدم لمس الناشئ للقائم .
- يتم ايقاف الساعه عند عبور الناشئ لخط النهايه الذى هو خط البدايه .

الاختبار :

- تنطيط الكرة بالقدمين

الغرض من الاختبار :

- السيطرة على الكرة

الادوات :

- ملعب كرة قدم
- كرة قدم

وصف الاختبار :

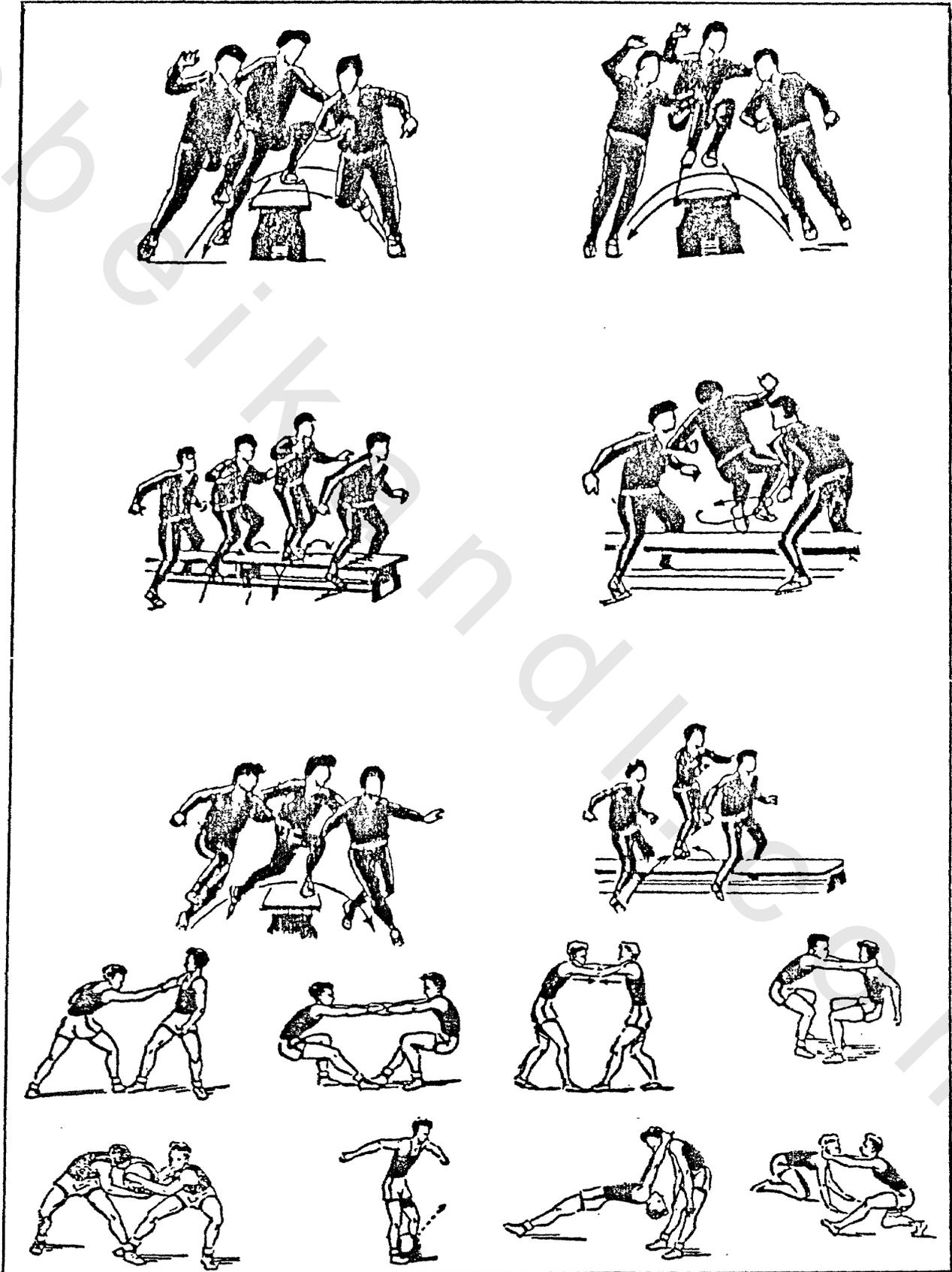
- يقف الناشئ داخل دائره نصف قطرها ٢م وعند سماع اشارته البدء يأخذ اللاعب فى تنطيط الكرة بالقدمين لأكبر عدد ممكن من المرات

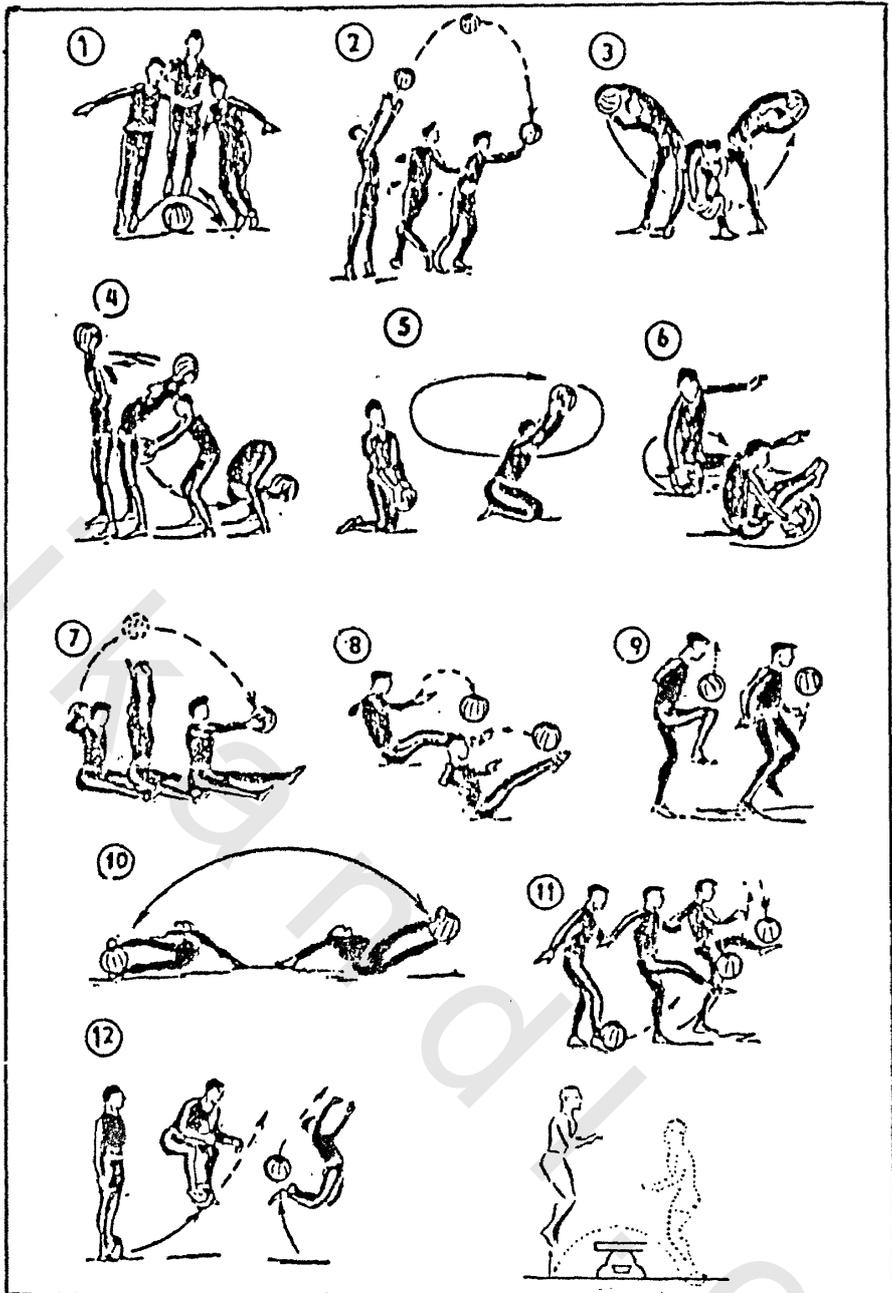
التسجيل :

- يعطى الناشئ محاولتين تسجل افضلها

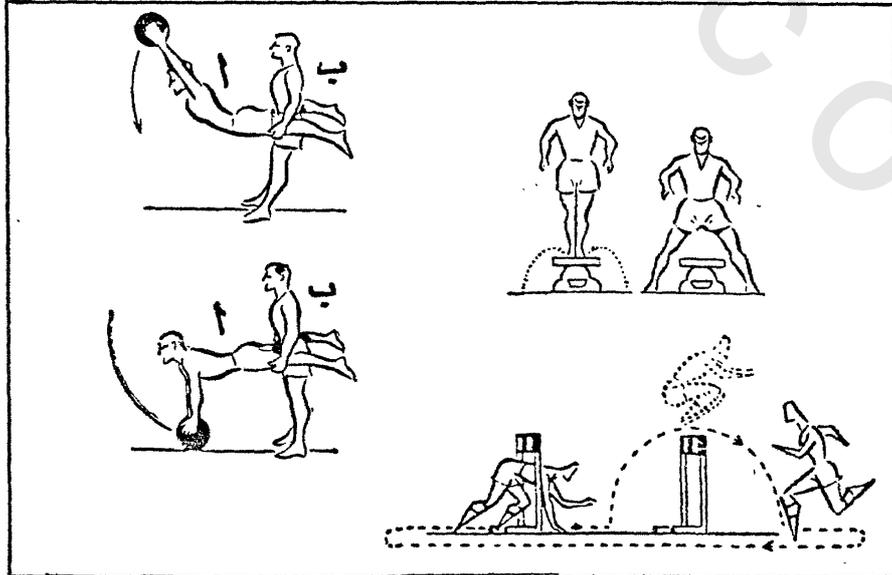
توجيهات :

- عدم لمس الكرة للارض



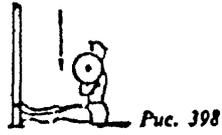


(71:21)

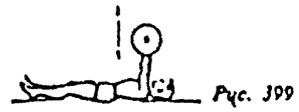


129. 129:1V)

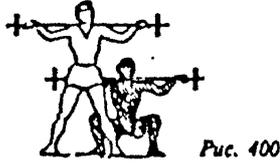
(77E



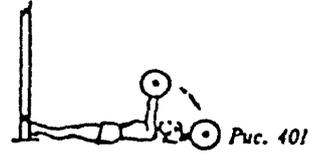
Puc. 398



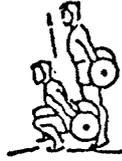
Puc. 399



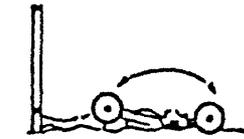
Puc. 400



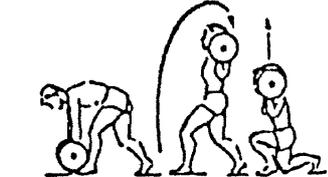
Puc. 401



Puc. 402



Puc. 403



Puc. 404



Puc. 405

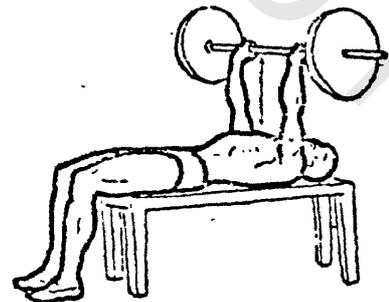
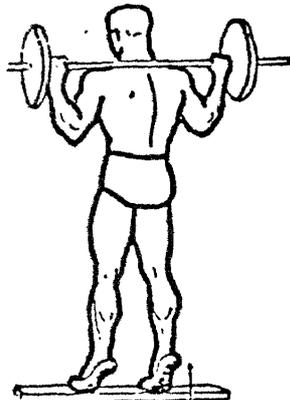
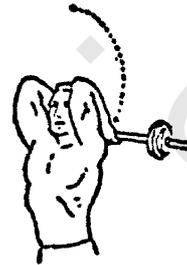
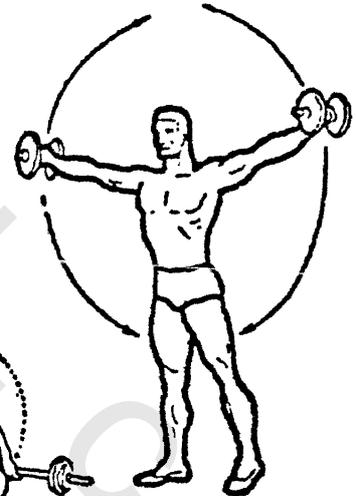
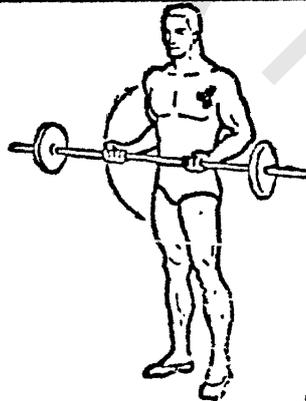


Puc. 406

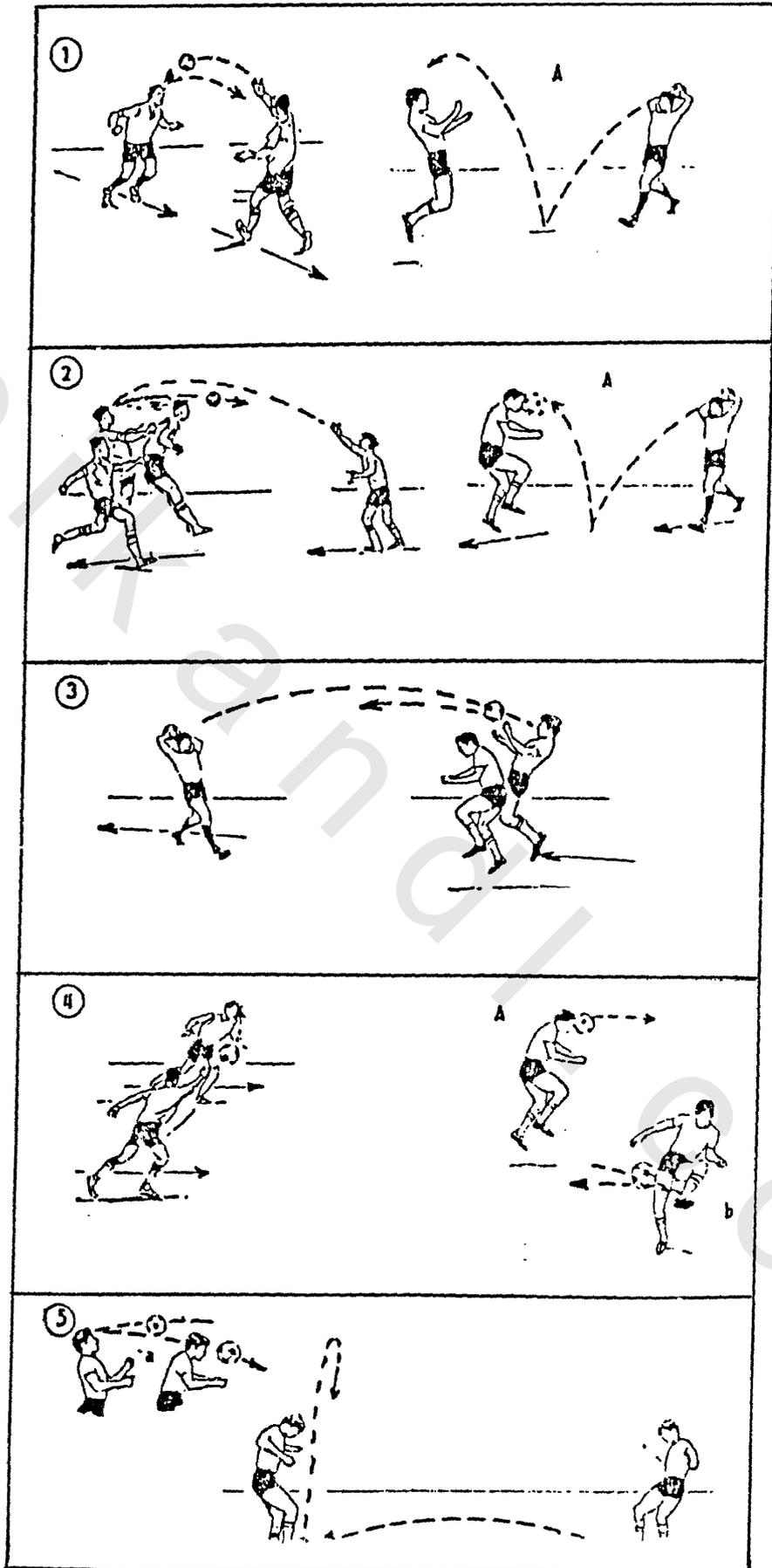


Puc. 407

(177:47)



(109-107:20)



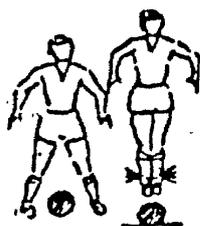


Fig. 135



Fig. 134



Fig. 136

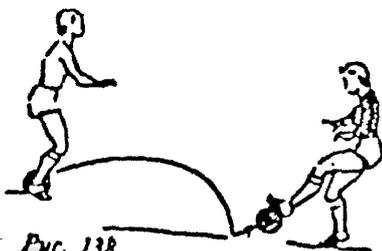


Fig. 138

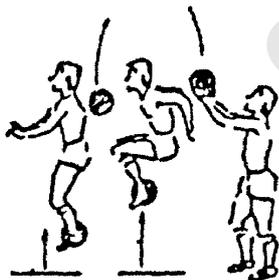


Fig. 137

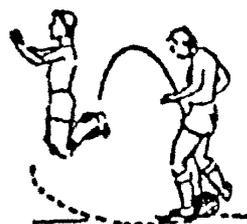


Fig. 139

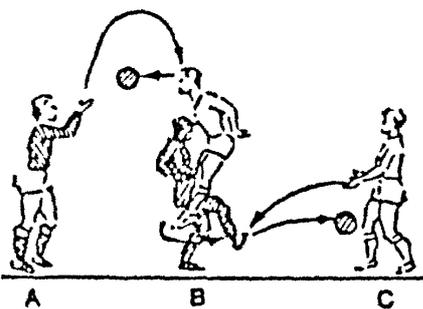


Fig. 199

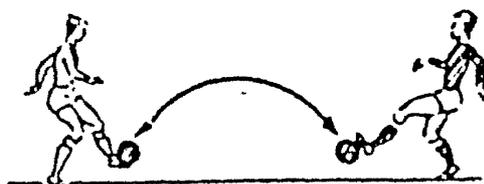


Fig. 427

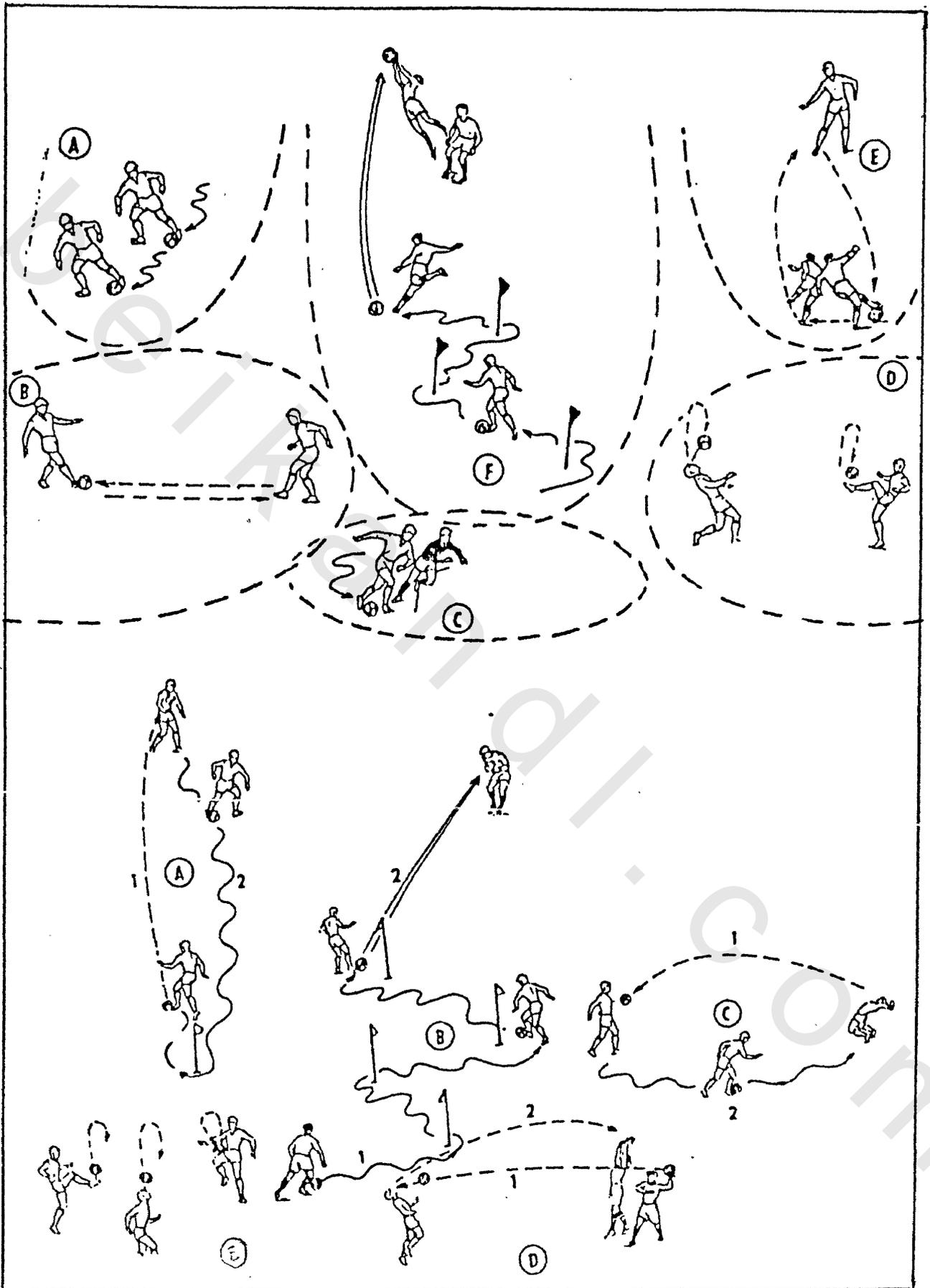


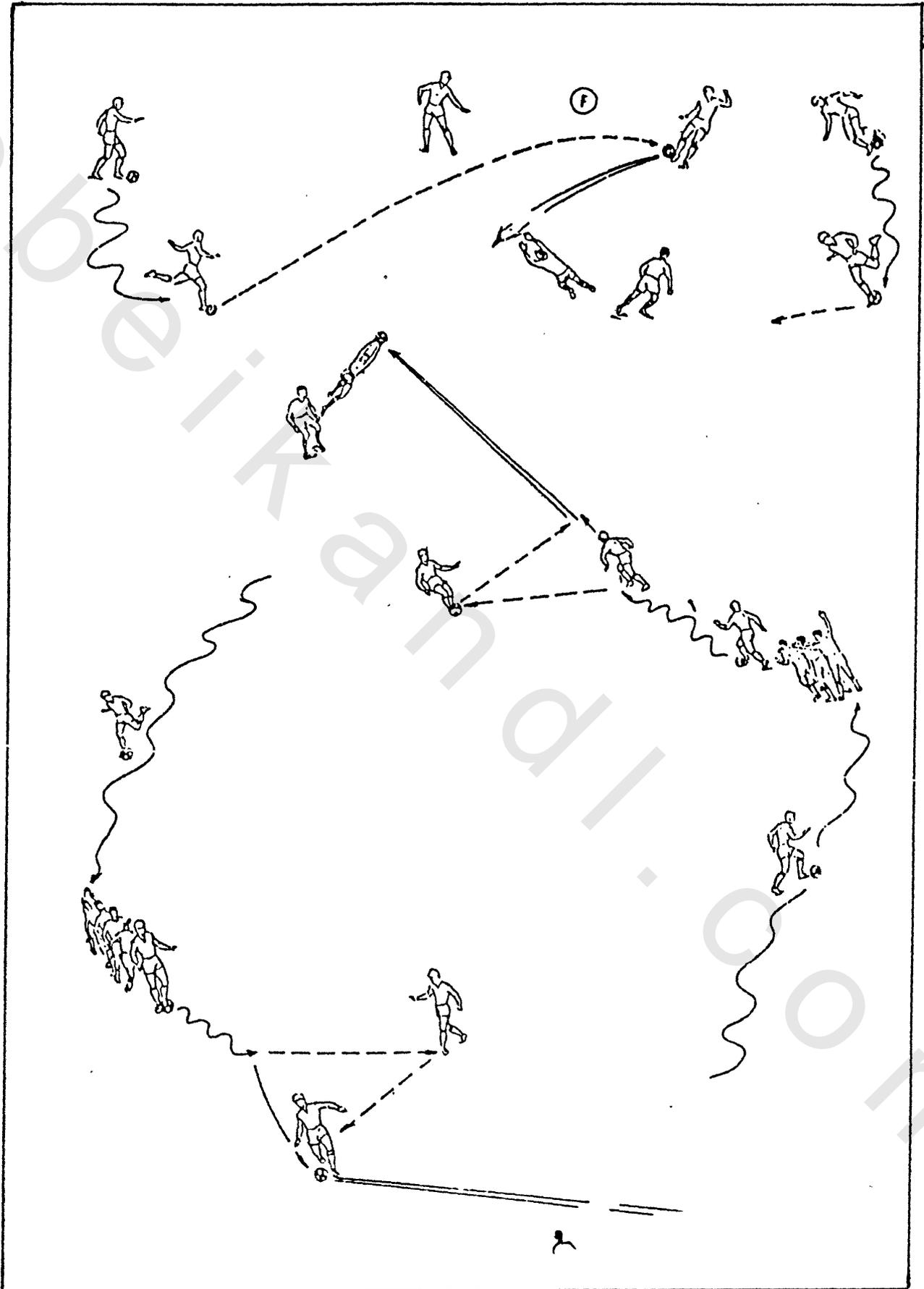
Fig. 428

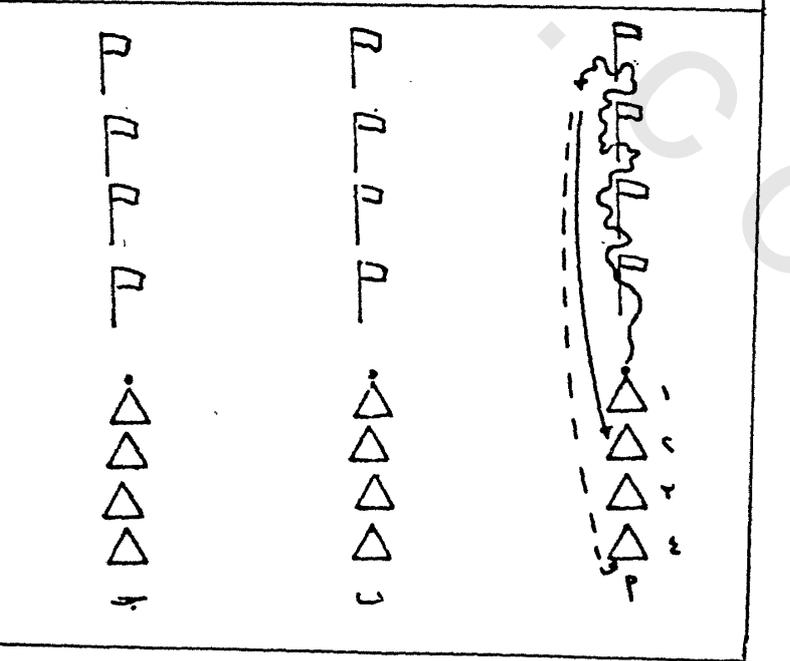
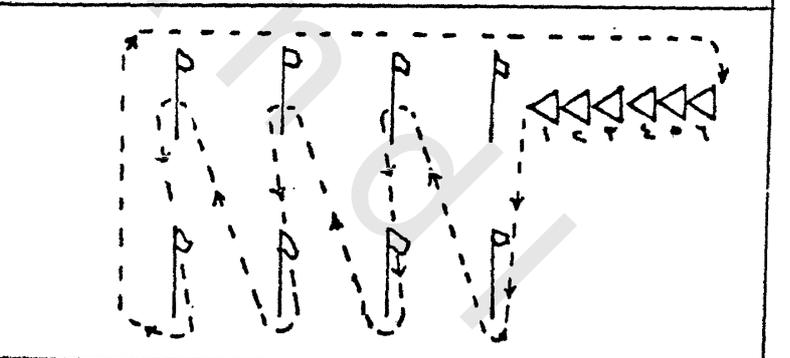
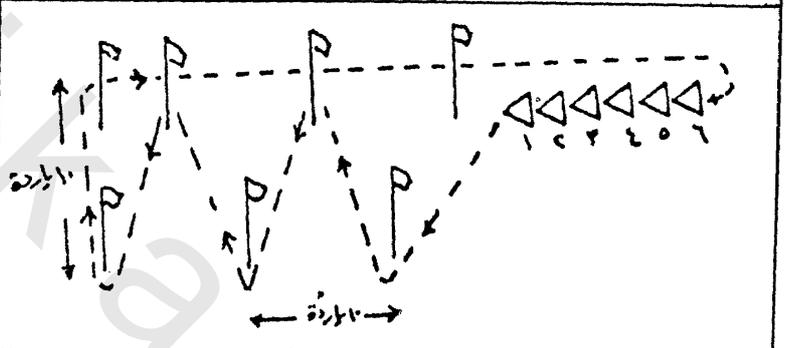
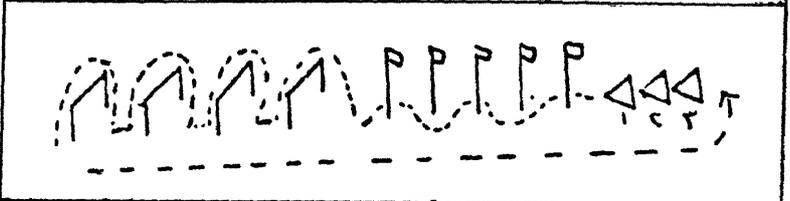
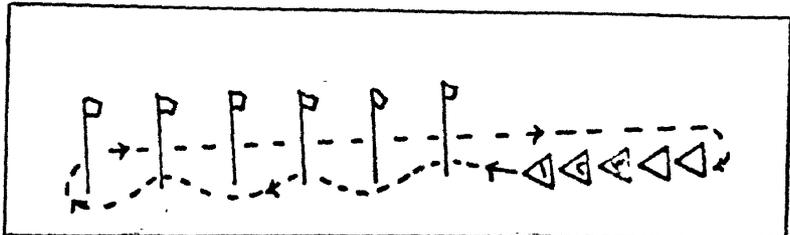
Fig. 518



(ΣΤ)

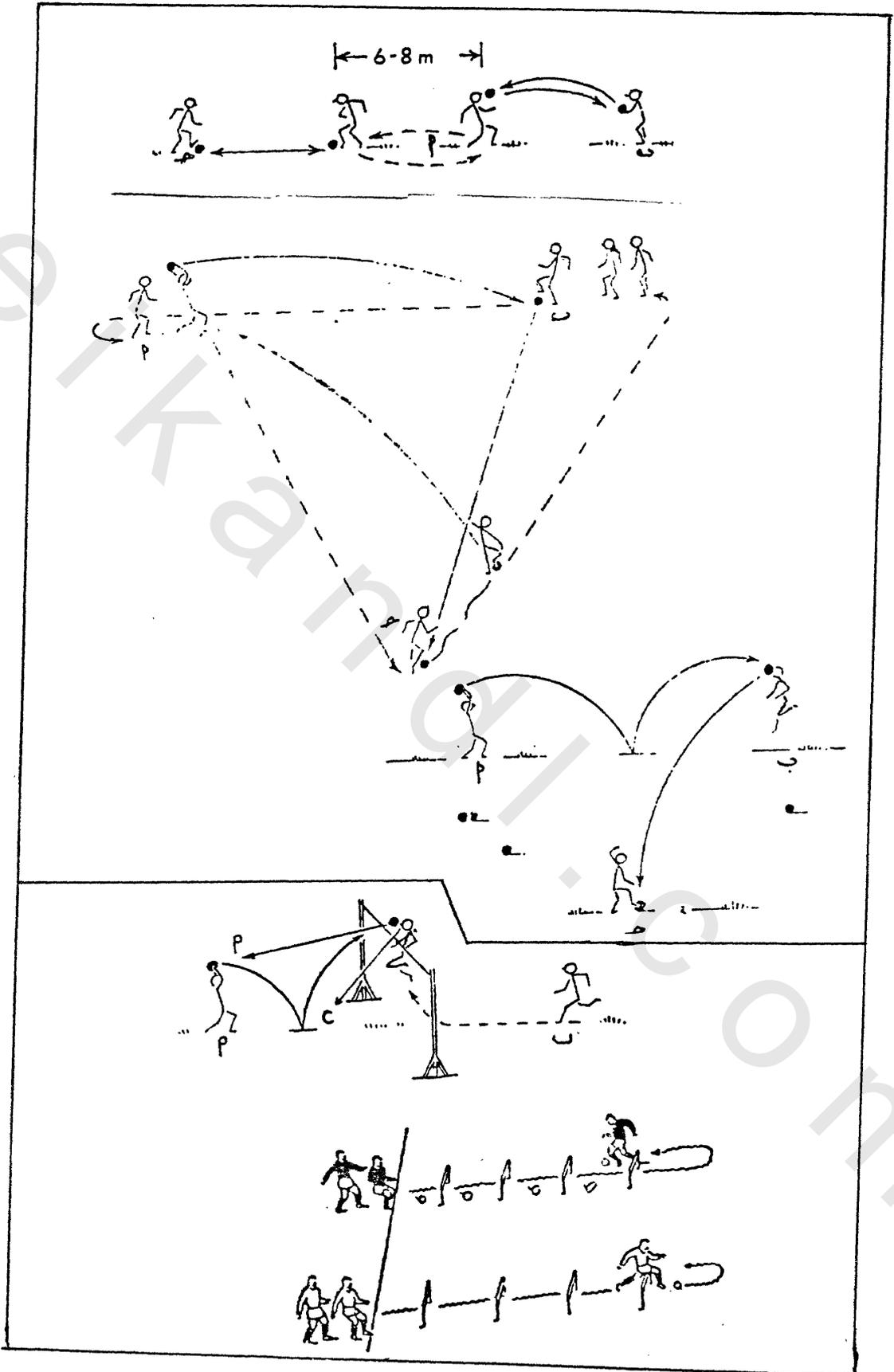






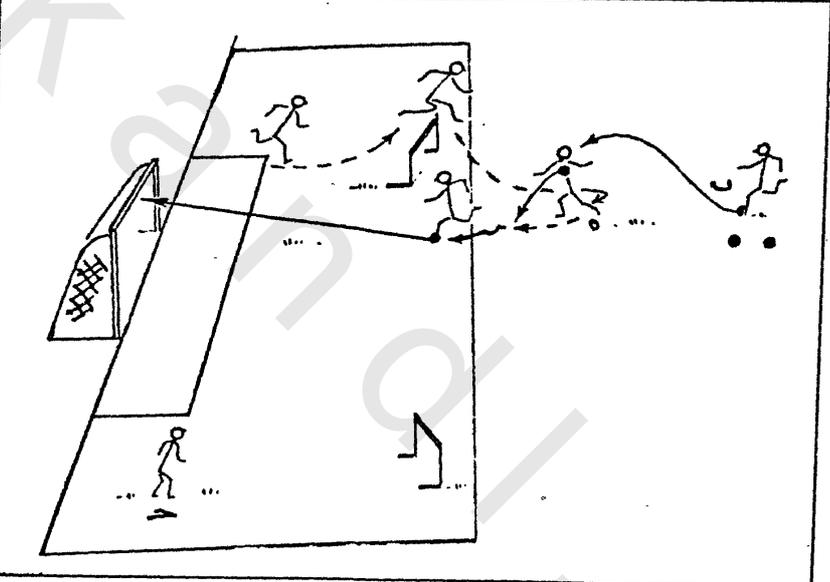
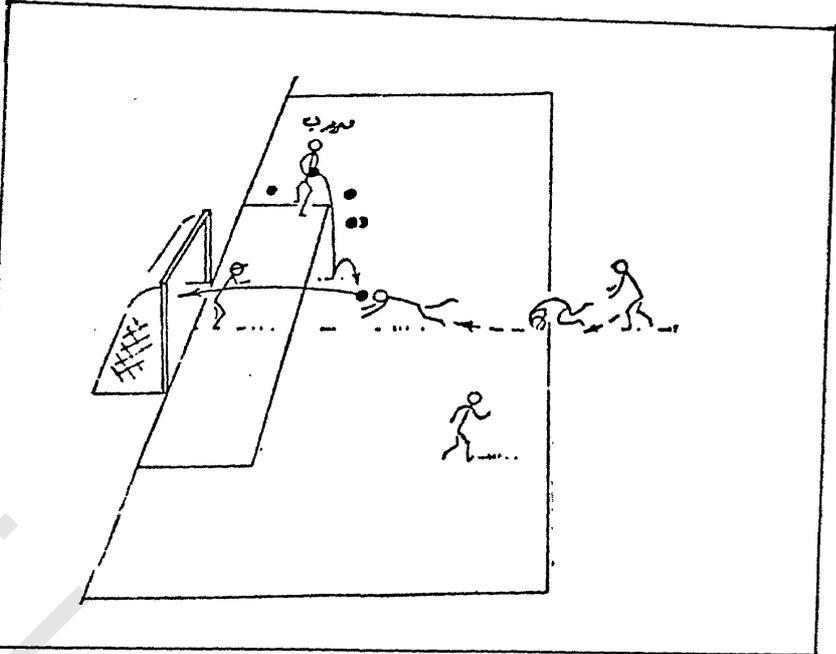
(۳۰ : ۱۸۱)

(۳۰ : ۱۳۱)

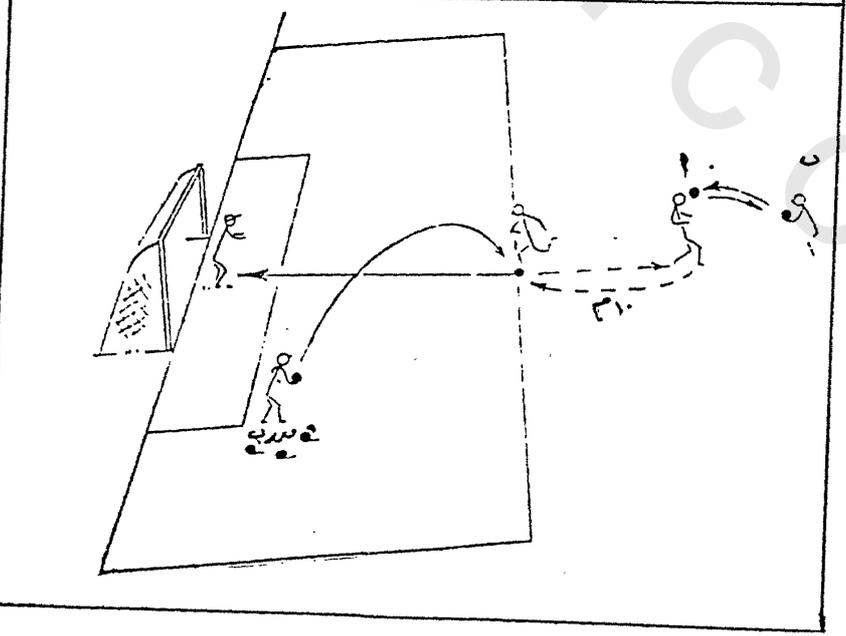


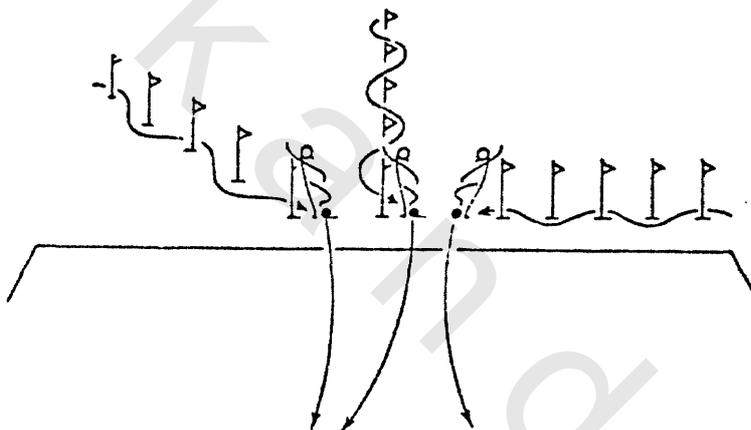
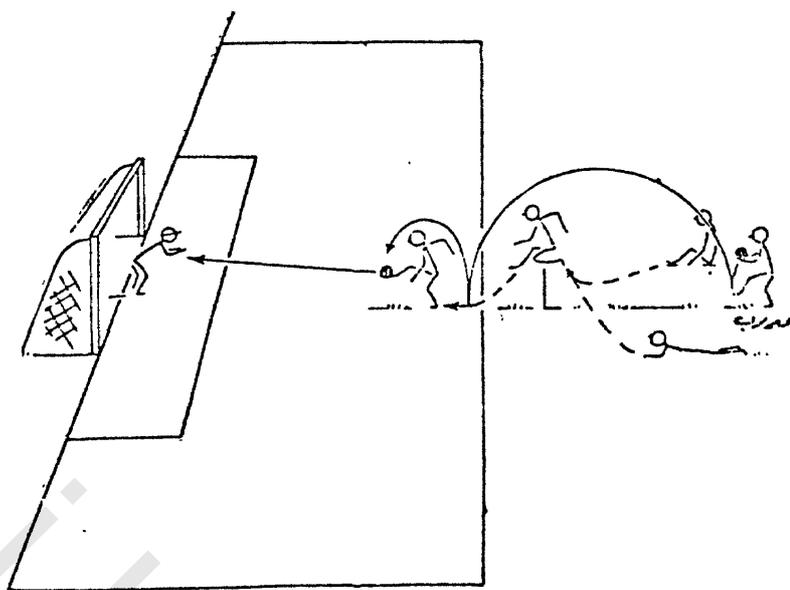
(၉၂၂ ၈၂၂ ၂၅:၃၃)

(၂၇၂ ၂၃၅:၂၂)

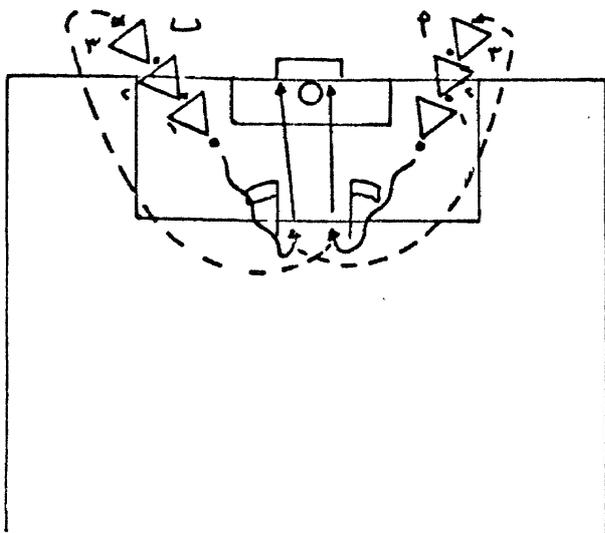
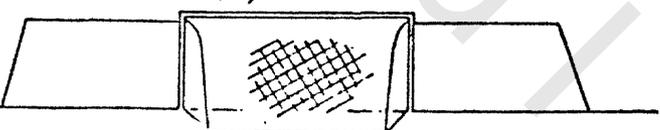


(۳۳: ۵۰، ۶۷، ۶۹)

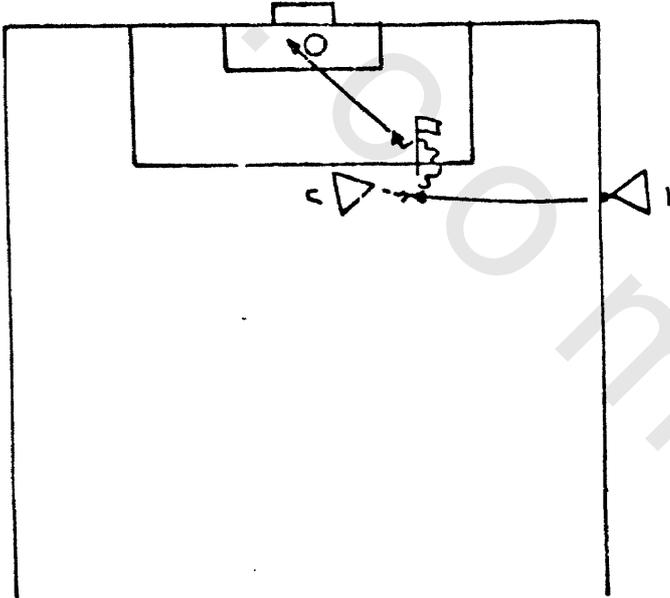




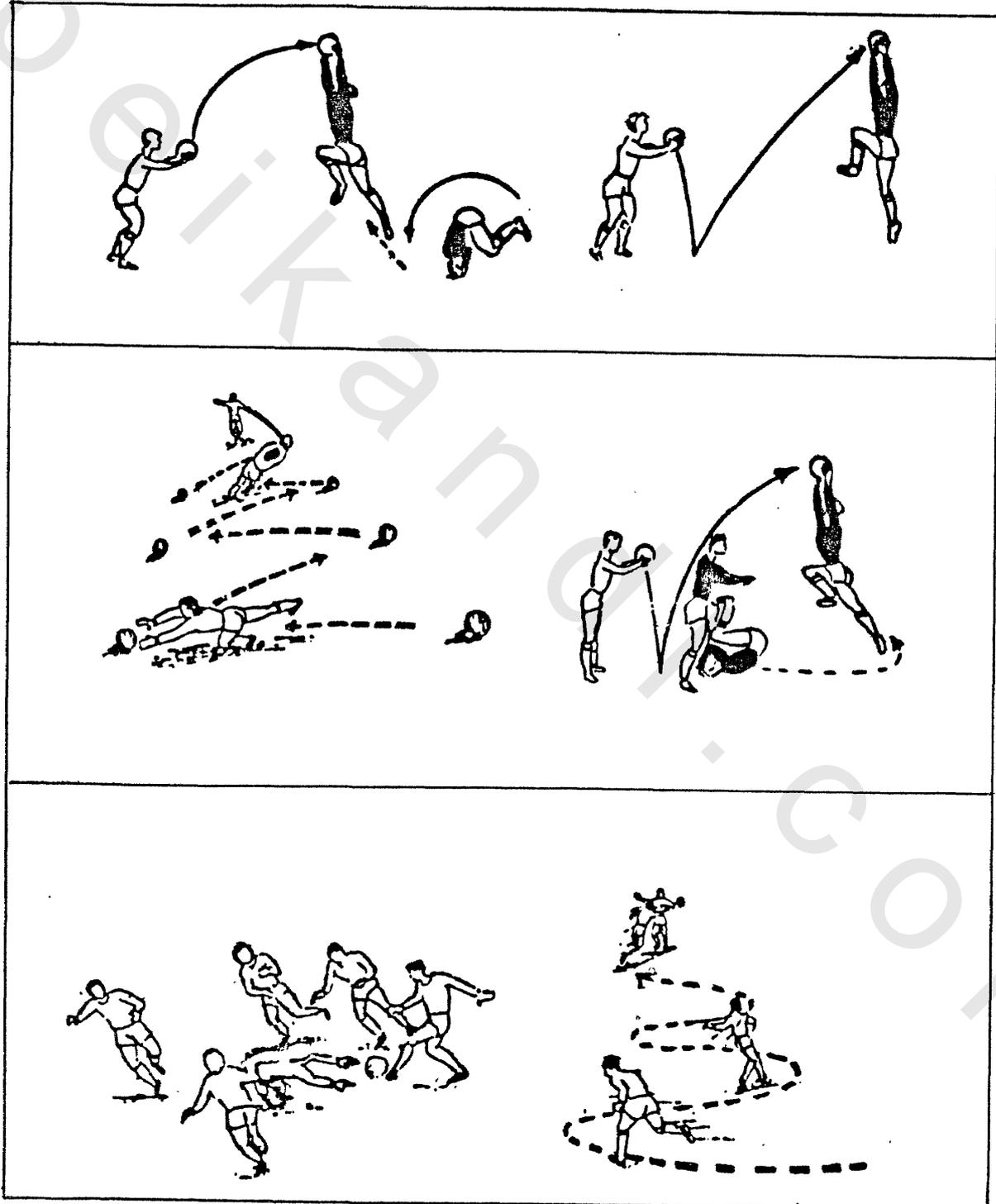
(၇၇၃, ၅၇ : ၇၃)

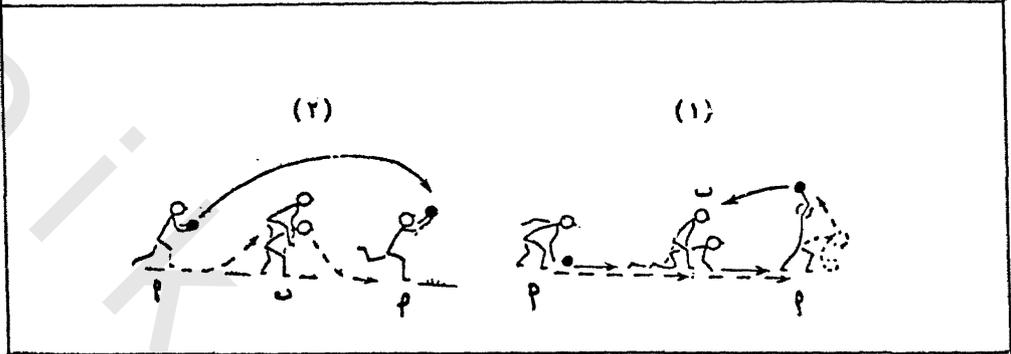
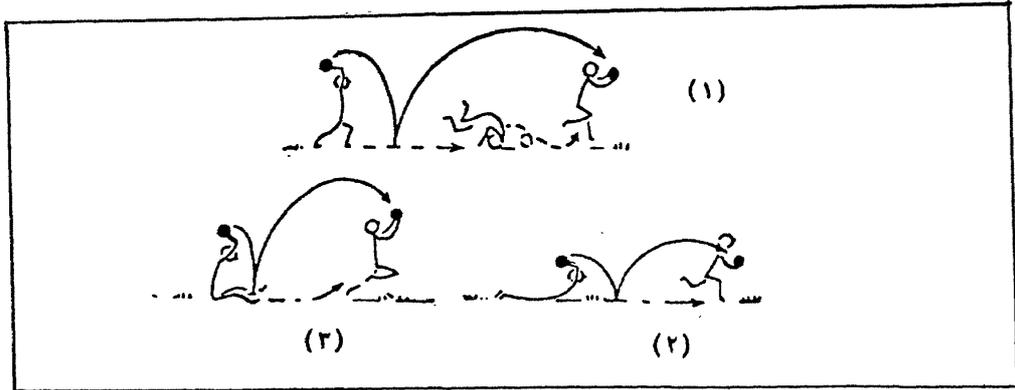


(၁၀၈, ၁၀၀ : ၃၀)

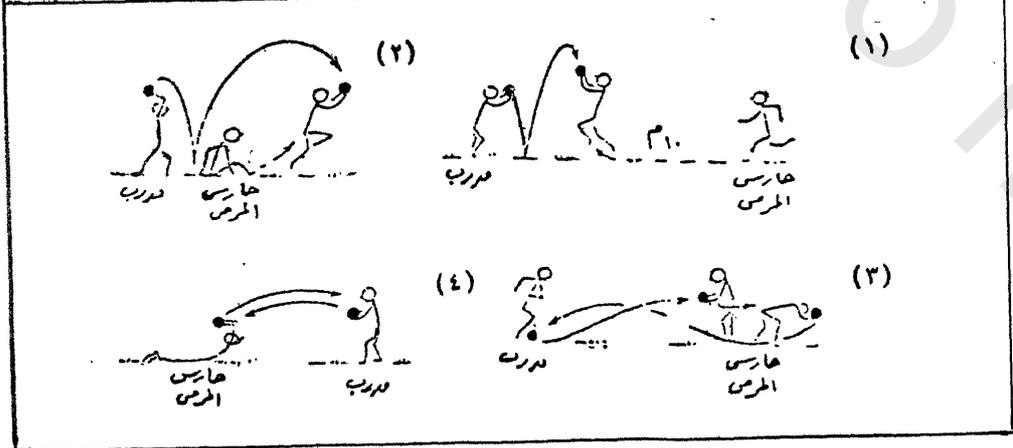
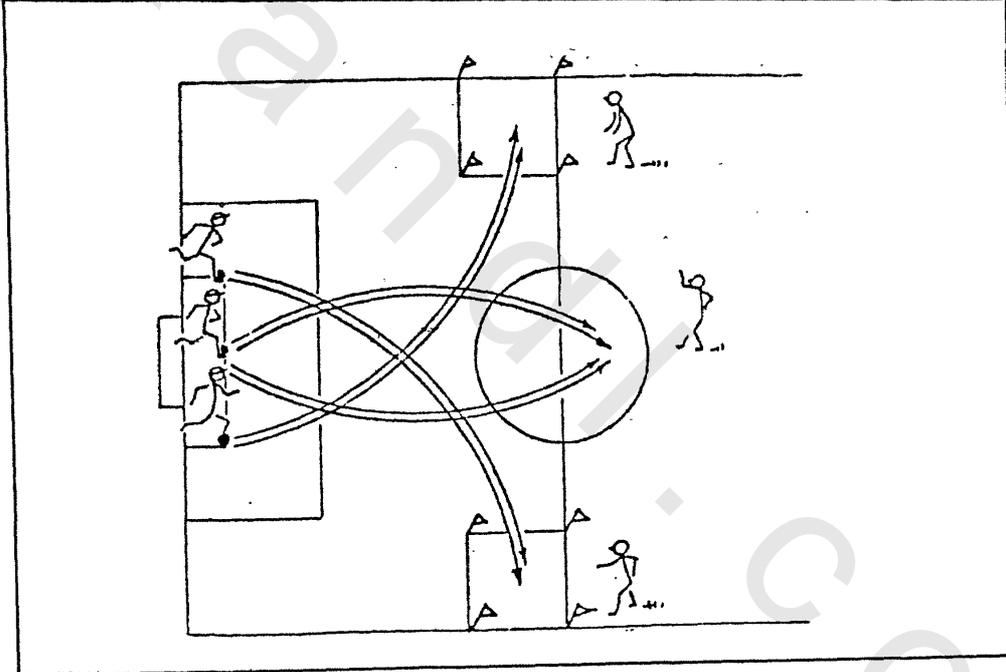


رسوم توضيحية لنماذج من التدريبات المستخدمة في حراسه المرمى





(۱۳۹:۱۴۱)



(۱۳۸:۱۴۰)

مرفق رقم (١٠)

بيان بالتوزيع الزمني التفصيلي لحمل التدريب خلال أيام الاسبوع

## بيان بالتوزيع الزمني التفصيلي لحمل التدريب خلال ايام الاسبوع

المجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	اليوم	درجة الحمل
									أقصى
									أقل من الأقصى
									متوسط
									راحة
٢٩٥	-	٦٠	٥٥	٤٥	٥٥	٤٥	٤٠		الاعداد البدني
١٦٥	-	٣٥	٣٠	٣٠	٢٥	٢٥	٢٠		الاعداد المهاري
٨٠	-	٢٠	١٥	١٠	١٥	١٠	١٠		الاعداد الخططي
٥٤٠	-	١١٥	١٠٠	٨٥	٩٠	٨٠	٢٠		المجموع

المجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	اليوم	درجة الحمل
									أقصى
									أقل من الأقصى
									متوسط
									راحة
٣٣٥	-	٢٠	٦٠	٤٥	٦٠	٥٥	٥٠		الاعداد البدني
١٨٥	-	٤٠	٣٠	٤٥	٣٠	٢٥	٢٠		الاعداد المهاري
٩٠	-	٦٥	١٥	٢٥	١٠	١٠	١٠		الاعداد الخططي
٦١٠	-	١٣٥	١٠٥	١٠٥	١٠٠	٩٠	٨٠		المجموع

الجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	اليوم
								درجة الحمل
								أقصى
								أقل من الاقصى
								متوسط
								راحة
٢٤٥	-	٧٥	٦٠	٦٥	٥٠	٥٠	٤٥	الاعداد البدني
١١٠	-	٤٠	٢٥	٤٠	٣٥	٢٥	٢٥	الاعداد المهارى
٩٥	-	٢٥	١٥	٢٥	١٥	١٠	١٠	الاعداد الخططى
٦٣٠	-	١٤٠	١٠٠	١٣٠	٩٥	٨٥	٨٠	المجموع

الاسبوع الثالث

الجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	اليوم
								درجة الحمل
								أقصى
								أقل من الاقصى
								متوسط
								راحة
٢٤٠	-	٧٠	٥٠	٦٥	٥٥	٥٠	٥٠	الاعداد البدني
٢٥٠	-	٥٥	٤٥	٥٠	٤٠	٣٠	٢٥	الاعداد المهارى
١٢٠	-	٣٥	٢٠	٢٥	١٥	١٥	١٠	الاعداد الخططى
٧١٠	-	١٦٠	١١٥	١٤٠	١١٠	٩٥	٩٠	المجموع

الاسبوع الرابع

الجموع	اليوم							درجة الحمل
	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
								أقصى
								أقل من الاقصى
								متوسط
								راحة
٢٤٠	-	٥٥	٤٠	٣٥	٥٠	٣٥	٢٥	الاعداد البدنى
٢١٠	-	٥٠	٣٥	٣٠	٣٥	٣٥	٢٥	الاعداد المهارى
١٥٠	-	٤٠	٢٥	٢٠	٣٠	٢٠	١٥	الاعداد الخططى
٦٠٠	-	١٤٥	١٠٠	٨٥	١١٥	٩٠	٦٥	الجموع

الجموع	اليوم							درجة الحمل
	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
								أقصى
								أقل من الاقصى
								متوسط
								راحة
٢٣٠	-	٥٠	٣٥	٤٥	٤٥	٣٠	٢٥	الاعداد البدنى
٢٧٠	-	٦٠	٤٠	٥٠	٥٠	٤٠	٣٠	الاعداد المهارى
١٧٠	-	٤٥	٢٥	٣٥	٣٥	١٥	١٥	الاعداد الخططى
٦٧٠	-	١٥٥	١٠٠	١٣٠	١٣٠	٨٥	٧٠	الجموع

المجموع	اليوم							درجة الحمل
	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
								أقصى أقل من الاقصى متوسط راحة
٢٢٥	-	٥٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٣٥	الاعداد البدني
٢٢٥	-	٦٠	٥٥	٥٥	٦٠	٥٥	٤٥	الاعداد المهارى
٢١٠	-	٤٥	٣٥	٣٥	٤٠	٣٠	٢٥	الاعداد الخططى
٢٦٠	-	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٤٠	١٢٠	١٠٥	المجموع

المجموع	اليوم							درجة الحمل
	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
								أقصى أقل من الاقصى متوسط راحة
١٢٥	-	٤٥	٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٢٠	الاعداد البدني
٢٤٥	-	٤٠	٣٠	٢٥	٦٠	٥٠	٤٠	الاعداد المهارى
٢٨٠	-	٥٥	٥٥	٤٠	٥٠	٤٥	٤٠	الاعداد الخططى
٢٠٠	-	١٤٠	١٠٥	١٠٥	١٤٠	١٢٥	١٠٠	المجموع

الجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								أقصى	الاسبوع الحاد عشر
								أقل من الاقصى	
								متوسط	
٦٥		١٠	١٠	١٠	١٥	١٠	١٠	الاعداد البدني	
١٦٠		١٥	٢٥	٣٠	٤٠	٣٥	١٥	الاعداد المهارى	
٣٢٥		٥٠	٥٥	٦٥	٨٠	٥٠	٢٥	الاعداد الخططى	
١٠	١٠	-	-	-	-	-	-	المباريات	
٦٤٠	١٠	٧٥	١٠	١٠٥	١٣٥	١٥	٥٠	الجموع	

الجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								أقصى	الاسبوع الثاني عشر
								أقل من الاقصى	
								متوسط	
٦٠		١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الاعداد البدني	
١٢٥		١٠	٢٥	٤٠	٢٠	٢٠	١٠	الاعداد المهارى	
٢١٥		٤٠	٣٥	٦٠	٦٥	٥٠	٤٥	الاعداد الخططى	
١٠	١٠	-	-	-	-	-	-	المباريات	
٥٧٠	١٠	٦٠	٢٠	١١٠	١٥	٨٠	٦٥	الجموع	

مرفق رقم ( ١١ )

—

نموذج لوحده تدريب من البرنامج التدريبي المقترح

وحده تدريب يومية من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعه التجريبيه فى فتره الاعداد

الاسبوع : ٥

- اليوم : الاربعاء

الزمن : ١٠٠ اق

- درجه الحمل : ( حمل على )

- اهداف التدريب : القدره - الرشاقه - تحمل الاداء

م	أجزاء وحده التدريب	الغرض من التدريب	التدريب	زمن الاداء	تكرار الاداء
١	المقدمه		المشى للامام مع زياده السرعه بطول الملعب .	اق	
٢			الجرى بالكره ببطء مع دفعها بالقدمين ٢٠٠م	اق	
٣			الجرى بالكره وعند سماع الصفاره من المدرب يتقهقر اللاعب خلفا ٥ خطوات ثم يندفع اماما للحاقه بالكره	اق	
٤			تنطيط الكره باستخدام اجزاء الجسم المختلفه للسيطره عليها	٢ اق	
٥			( وقوف فتحا . مسك الكره بالقدمين ) الوثب لاعلى لرفع الكره أمام الجسم .	اق	
٦			( وقوف فتحا . أثناء الجذع أماما . مسك الكره ) تحريك الكره بيد واحده حول رجل ثم نقلها باليد الاخرى لتحريكها حول الرجل الاخرى .	اق	
٧			( وقوف فتحا ظهرا لظهر . الذراعان عاليا . مسك الكره ) ثنى الجذع أماما اسفل لتسليم الكره للزميل من بين الرجلين ثم مد الجذع اماما عاليا وتسلمها من فوق الرأس .	اق	
٨			( وقوف . مسك الكره عاليا ) وثب الزميل عاليا لضرب الكره بالرأس .	اق	
٩			لاعبان ومعهما كره أحدهما يحاول لمس الكره باليدين بينما يقوم زميله بالدفاع عن الكره .	اق	
١٠	الجزء الرئيسى	رشاقه	يقسم الفريق الى مجموعتين وكل مجموعه الى قاطرتين متواجهتين وعلى مسافه (١٥م) ويوضع عدد ٦ اعلام بين كل منها (٢م) . وعند سماع صفاره المدرب ينطلق اول لاعب من القاطره مسرعا بالجرى الرجزاجى ليلمس زميله فى القاطره المقابله ويقف خلفها لينطلق زميله ليقوم بنفس الاداء فور لمسه .	٥ مرات	
١١		رشاقه	يقسم اللاعبون الى مجموعات كل مجموعتين فى ملعب مساحته (١٥×١٥ يارده ) ويحدد المدرب لاعبين لاسمين يحاولان لمس باقى اللاعبين بالكره ويسمح لهما بالتمرير بينهما باليدين على ان يحل اللاعب الملموس محل اللاعب اللامس فى حاله نجاحه .	٤ق ٢+٢	

٣	أجزاء وحدته التدريب	الغرض من التدريب	التدريب	زمن تكرار الاداء
١٢	الجزء الرئيسي	قدره	يقف اللاعب امام كره طبيه زنه (٣ك) على خط البدايه وعلى بعد (١٠م) توضع عدد (٥) حواجز بارتفاع (٧٥ سم ) والمسافه البينييه (١٠م) يقوم اللاعب بالجري بالكره ودفعا اسفل الحاجز ثم الوثب عاليا من فوقه للحاق بالكره وتكرار الاداء بين الحواجز الاربعه الاخرى .	٥ مرات
١٣		قدره	يقف اللاعبون فى قاطره وكل منهم معه كره وعلى بعد مسافه (٢م) توضع مجموعه من الحواجز المسافه بينهم أيضا (٢م) وعند سماع صفاره المدرب يقوم اللاعب بتمرير الكره من اسفل الحاجز ثم يثب عاليا فوق الحاجز ليلحق بالكره ثم يغير اتجاهه لتمرير الكره من اسفل الحاجز والمروق اسفله ثم يصوب الكره على المرمى ومحاولة حارس المرمى مسك الكره او ابعادها .	١٠ مرات
١٤		تحمل عام	يرسم مربع طول ضلعه ٢٠م الجرى الخفيف طول ضلع ثم العدو بأقصى سرعه لمسافه ضلع وهكذا .	١٠ ق
١٥		تحمل اداء	يقف اللاعبان فى شكل ثنائى ( مدافع ومهاجم ) على دائره المنتصف ويقوم المدرب بتمرير الكره للامام سريعا ليلحق بها كلا اللاعبين المهاجم للتصويب والمدافع لتشتيت الكره من المنطقه او استخلاصها وتميرها للحارس على أن تكون مسافه الجرى ٢٥ متر .	
١٦		تحمل اداء	يقف اللاعبان فى شكل ثنائى فى دائره المنتصف ويقف مدافعان ( ظهير الوسط ) ليتقدم المهاجمان لاداء التميريه ( ١ : ٢ ) أو المراوغه والتصويب ويقوم كلا المدافعين بمراقبه المهاجمين ومحاولة قطع الكره واستخلاصها مع عمل التغطيه السليمه .	٥ مرات
١٧		مرونه	( وقوف ) فتح القدمين تدريجيا لاقصى مسافه ممكنه	١٥ مره
١٨		مرونه	( رقاد ) رفع الرجلين عاليا خلفا للمس الارض من خلف الرأس .	

م	أجزاء وحده التدريب	الغرض من التدريب	التدريب	زمن تكرار الاداء الاداء
١٩		مرونة	( جلوس طولا ) يلف الجذع لمحاولة لمس الارض بالصدر خلفا من الجانبين والتكرار مع ملاحظته تثبيت الرجلين .	٣٠ مرة
٢٠	الجزء الرئيسي	تمرينات مهارة	يقف كل لاعبين المسافة بينهما (١٥م) منتشرين فى الملعب يمر اللاعب الكرة عليه الى زميله بوجه القدم الداخلى والخارجى الذى يمتصها بالصدر او يقوم بكتمها بأسفل القدم او امتصاصها بوجه القدم او امتصاصها بوجه القدم او بالفخذ .	٨ ق
٢١			يتبادل لاعبان ضرب الكرة بالرأس على مسافة (٥ م ) بحيث يضربها بالرأس مرة لاعلى والثانية يمررها لزميله	٣ق
٢٢			يتبادل لاعبان تمرير الكرة بباطن القدم على مسافة (١٠م) على أن يسيطر عليها بباطن القدم ثم يمررها لزميله مباشرة .	٣ق
٢٣			يقوم كل اللاعبين بتنطيط الكرة والسيطره عليها بأجزاء الجسم المختلفه بحيث لاتلمس الارض مع التقدم بها اماما .	٣ق
٢٤		جمل خططية الدفاع	يقف لاعب ومعه كره وأمامه لاعبان اللاعب الخلفى مدافع والامامى مهاجم يقوم اللاعب الذى معه الكره برمى الكره عاليه للمهاجم ليثب المدافع عاليا لضرب الكره بالرأس .	٣٠ مرة
٢٥			نفس التمرين السابق لكن يتقدم اللاعب المدافع خطوه جانبا ثم اماما لتشتيت الكره بالقدم من أمام المهاجم .	٣٠ مرة
٢٦		جمل خططية الهجوم	ثلاثة لاعبين (أ ، ب ، ج) من دائره المنتصف يمرر (أ) الكره الى (ب) بباطن القدم . يركل (ب) الكره بوجه القدم الداخلى الى (ج) الذى يقوم بالجري بالكره حتى خط المرمى - يركل (ج) الكره بوجه القدم الداخلى عاليا والى (أ) او (ب) اللذان يتحركا داخل منطقه الجزاء لتصويبها نحو المرمى .  مع مراعاة اشتراك لاعبو خط الوسط والمهاجمون فى التدريب الذى ينتهى بالتصويب .	١٠ ق

٣	أجزاء وحده التدريب	الغرض من التدريب	التدريب	زمن تكرار الاداء الاداء
٢٧	الجزء الختامي	تهدئه واسترخاء	كل زميلين معا - أحدهما يرقد على ظهره ويرفع قدميه عاليا يمسك بها زميله ويقوم بهزها لاعلى واسفل مع التبديل .	١ ق
٢٨			الجرى الخفيف مع رفع الذراعين عاليا لآخذ شهيق واخراج زفير .	١ ق
٢٩			الجرى الخفيف مع رفع الذراعين أماما لآخذ شهيق واخراج زفير .	١ ق
٣٠			الجرى الخفيف مع رفع الذراعين جانبا لآخذ شهيق واخراج زفير .	١ ق

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدره والرشاقه على بعض المهارات

الاساسيه لناشئ كره القدم

اعداد

محمد ابراهيم بلال حسام الدين

معيد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضيه

اشراف

م.د. نيللى رمزى فهميم

مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية

الععملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان

م.د. نادية أحمد متولى

استاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية

الععملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان

م.د. احمد فواد حسن

مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان

١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م

## ملخص البحث

### مقدمة ومشكلة البحث :

تتطلب رياضة كرة القدم مستوى عال من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات  
المهارية والخططية الموكلة اليه بكفاءة طوال زمن المباراة .

لذلك فان عملية اعداد لاعب كرة القدم يجب أن تشمل الاعداد البدنى والمهارى والخططى  
والذهنى والنفسى بحيث تكون هذه الجوانب متكاملة ومتداخلة وتؤثر كل منها فى الاخرى وتتأثر بها .

واعداد اللاعب فى الموسم التدريبى لكرة القدم يكون من خلال ثلاث فترات اساسية هى الاعداد  
والمباريات والانتقال والعناية بتخطيط فترة الاعداد طبقا للاسس والمبادئ العلمية فى غاية الاهمية  
لتحقق هذه الفترة أهدافها والتي فى مقدمتها اكساب اللاعب مستوى عال من اللياقة البدنية الخاصة  
بكرة القدم والتي يكون لها اكبر الاثر فى التقدم بالمستوى المهارى والخططى للاعب أثناء المنافسات .

وبالرغم من أن الاتجاه الحديث فى كرة القدم هو التدريب المخطط طبقا للاسس والمبادئ  
العلمية لان الضمان الوحيد الذى يؤدى الى تطوير حالة اللاعب وتجعله قادرا على أداء الواجبات  
الموكلة اليه طوال زمن المباراة . الا ان الباحث لاحظ من خلال عمله كمدرّب بنادى النصر أن  
نسبة كبيرة من المدربين لايتبعون الاسلوب العلمى فى التخطيط لفترة الاعداد. الامر الذى لا يؤدى الى  
تحقيق أهدافهم وبالتالي انخفاض المستوى العام للفرق .

ولذلك فان الباحث يحاول فى هذه الدراسة التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبى مقترح  
مخطط طبقا للاسس والمبادئ العلمية لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة على بعض المهارات الاساسية  
لناشئ كرة القدم .

### أهمية البحث :

تحاول هذه الدراسة أن تلقى الضوء على أهمية التخطيط لبرامج التدريب خلال فترة الاعداد  
وتتضح هذه الاهمية فيما يلى :

١ - قد تساعد نتائج هذه الدراسة فى تخطيط برامج التدريب بما يتناسب مع تأسيير

البرنامج على اللاعبين سواء من الناحية البدنية او الناحية المهارية .

٢ - قد تكون هذه الدراسة دافعا لاجراء دراسات اخرى فى مراحل سنبة اخرى لمعرفة تأثير بعض العناصر البدنية على مستوى تحسن المهارات الاساسية .

### أهداف البحث :

- ١ - وضع برنامج تدريبى لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة .
- ٢ - التعرف على مدى تأثير كل من تنمية عنصرى القدرة والرشاقة على مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة .

### فروض البحث :

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية عنصرى القدرة والرشاقة .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه وعنصرى القدرة والرشاقة ولصالح المجموعه التجريبيه .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لبعض المهارات الاساسيه لكره القدم المرتبطه بعنصرى القدرة والرشاقه ولصالح المجموعه التجريبيه .

### اجراءات البحث :

#### أولا : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائته لطبيعة البحث والقياس القبلى البعدى باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه .

#### ثانيا : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (٥٠) ناشئا تحت ١٦ سنة من ناشئ كرة القدم بنادى النصر الرياضى للموسم الرياضى ٨٩ / ١٩٩٠ .

#### ثالثا : أدوات البحث :

استعان الباحث فى جمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة بالادوات التاليه :

- ١ - استمارة البيانات الاولية .

- ٢ - القياسات الجسمية ( الطول ، الوزن ) .
- ٣ - اختبارات قياس المستوى البدنى والمهارى .
- ٤ - البرنامج التدريبى المقترح .

#### رابعاً : خطوات تنفيذ البحث :

- ١ - تحديد متغيرات البحث وطرق قياسها :

قام الباحث بتحديد متغيرات مستوى الاداء البدنى والمهارى وطرق قياسها وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبى لفترة الاعداد لمدة ١٢ أسبوع ثم اجراء نفس القياسات بعد تطبيق البرنامج والستى تضمنت الوثب العمودى من الثبات - الوثب العريض من الثبات - اختبار بارو للرشاقة - ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى - ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى - تنطيط الكرة على الرأس - رمية التماس لمسافة - ضرب الكرة بالرأس لمسافة - الجرى المتعرج بالكرة - ضرب الكرة بالرأس على الحائط - السيطرة على الكرة .

- ٢ - التجربة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين عددها (١٠) وذلك لاجساد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ( البدنى والمهارى ) من حيث الثبات والصدق .

- الثبات : باستخدام طريقة اعادة الاختبار خلال أسبوع من الاختبار الاول .
- الصدق : باستخدام طريقة المجموعات المتضادة .

- ٣ - التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف :

- أ - التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة فى القياس .
- ب - التأكد من سهولة فهم الاختبارات وسهولة تطبيقها .
- ج - تدريب المساعدين والتأكد من فهمهم لتنفيذ الاختبارات .
- د - تطبيق بعض النماذج من تدريبات البرنامج والتأكد من صلاحيتها .

- ٤ - قام الباحث باجراء الدراسة الاساسية على لاعبي نادى النصر الرياضى تحت ١٦ سنة .

٥ - المعالجة الاحصائية :

- أ - المتوسط الحسابى
- ب - الانحراف المعيارى
- ج - اختبار " ت "
- د - معامل الارتباط
- هـ - النسبة المئوية

خامسا : الاستخلاصات :

استنادا الى ما اظهرته نتائج الدراسة ، وفى ضوء الدراسات النظرية والابحاث المشابهة والمرتبطة التى أجريت فى الدول العربية والاجنبية ، وفى حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعتها والمعالجات الاحصائية المستخدمة يمكن للباحث أن يستخلص ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات الاتية :

- ١ - أن الاعداد الجيد للتدريب يلعب دورا ايجابيا فى تحقيق أهداف البرامج التدريبية التى وضعت من اجلها اذ اوضحت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسين القبلى والبعدى لناشئ كرة القدم فى كل من المتغير البدنى والمهارى ولصالح نهاية البرنامج التدريبى المقترح ( القياس البعدى ) .
- ٢ - ان استخدام التدريب المنظم المبني على أسس علمية سليمة لمحتوى البرنامج ومراعاة مبادئ الحمل يساعدان على التقدم فى مستوى الاداء البدنى والمهارى . اذ اوضحت نتائج هذه الدراسة ظهور نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغير البدنى والمهارى ولصالح البرنامج التدريبى المقترح .
- ٣ - كان التقنين وتحديد درجة حمل التدريب لكل وحدة من قبل الباحث له الاثر فى الارتفاع بمستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين عينه للبحث .
- ٤ - أظهرت نتائج هذه الدراسة أن القدرة والرشاقة من الصفات البدنية الهامة التى تساهم فى تطوير مستوى أداء المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم .

- ٥ - استخدام الادوات المعينة والالعب التمهيدي له الاثر فى تحسن الاداء .

### سادسا : التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث ، واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصها الباحث فانه يستخلص التوصيات التالية :

### توصيات للمدربين :

- ١ - الاهتمام بالتدريبات التى تعمل على تنمية عنصر القدرة العضلية للاعبى كرة القدم الناشئين والمتى تؤدى بدورها الى تحسين المهارات الحركية ( خاصة مهارة التصويب بالقدمين والوثب لضرب الكرة بالرأس وحراسة المرمى ٠٠٠ ) .
- ٢ - الاهتمام بالتدريبات التى تعمل على تنمية عنصر الرشاقة للاعبى كرة القدم الناشئين نظراً لارتباطه ( بالقدرة العضلية ) مع دمجها بالمهارات وخاصة مهارة الجرى بالكرة حيث تتطلب من اللاعب قدراً عالياً من التحكم بالكرة أثناء جريه سلاماً ثم المفاجئة فى تغيير اتجاهه او سرعته
- ٣ - ضرورة الاطلاع على احدث اساليب التدريب لتطوير القدرة والرشاقة وذلك من المراجع العلمية الحديثة .
- ٤ - ضرورة اجراء القياسات كوسيلة لتحديد مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى كرة القدم الناشئين على مدار الموسم التدريبى للوقوف على مستوى تقدم الحالة البدنية والمهارية ( للاعبى كرة القدم الناشئين ) للاعبين .
- ٥ - ضرورة عمل بطاقة بيانات تسجل فيها تطور الحالة البدنية والمهارية والفسولوجية والانثروبومترية للاعبى كرة القدم الناشئين حتى يمكن تتبع التغيرات التى تطرأ على هذه الجوانب فى كل مرحلة سنية .
- ٦ - ضرورة استخدام الاجهزة والادوات المعينة فى وحدات التدريب اليومية .
- ٧ - أن يضع المدربون فى اعتبارهم الفروق الفردية للاعبين عند تخطيط التدريب .

- ٨ - أهمية الاعاب التمهيديّة كعامل تشويق أثناء تعلم الناشئين المهارات الاساسية وحيث أُنسّر انتقال التدريب .

### توصيات للاتحاد المصري لكرة القدم :

- ١ - اعداد دراسات ودورات تدريبية لسقل وترشيد المدربين وبخاصة مدربو الناشئين وذلك للوقوف على الاسس العلمية التي تتبع فى بناء البرامج العلمية المقننة .
- ٢ - ضرورة مساهمة الاتحاد المصري لكرة القدم بتكليف الباحثين باجراء الكثير من الدراسات التي تتعلق بالنواحي ( البدنية والمهارية والخططية ) فى لعبة كرة القدم حتى يمكن الارتفاع بمستوى اللعبة فى مصر وفقا لاسس علمية سليمة .
- ٣ - ضرورة التبنى للدراسات التي تتناول المشاكل الخاصة باللعبة أو تساهم فى حلها .
- ٤ - أن يتولى تدريب الناشئين مدربون مؤهلون تأهيلا علميا تخصصيا ، يستطيعون من خلاله اعداد جيل من اللاعبين على مستوى عال من النواحي البدنية والمهارية والخططية لما فى ذلك من اهمية فى ايجاد لاعبين يكونوا نواه صالحة للفرق القومية يستطيعون رفع اسم مصر فى المحافل الدولية .

### توصيات للدراسات والابحاث القادمه :

- ١ - ضرورة اجراء الدراسات والابحاث التجريبية للموسم الرياضى بأكملة للتعرف على تأثيرات البرنامج خلال فترات الموسم المختلفة .
- ٢ - ضرورة الاهتمام بالقياسات الموضوعية للوقوف على مستوى اللياقة الحركية الخاصة بلاعبى كرة القدم الناشئين والعمل على وضع مجموعة اختبارات موحدة لكل مرحلة سنية للوقوف على مدى ماتحققه البرامج التدريبية لاهدافها .
- ٣ - اجراء دراسات مشابهة فى المراحل السنية المختلفة للاعبى كرة القدم الناشئين .

٤ - اجراء دراسات مماثلة تتناول بقية عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على الاداء المهارى لمهارات كرة القدم .

#### توصيات عامة :

- ١ - تطبيق البرنامج التدريبى المقترح والذى ضمنه البحث على لاعبي كرة القدم الناشئين تحسنت ١٦ سنة لما له من تأثير ايجابى أظهرته نتائج البحث .
- ٢ - ضرورة الاهتمام بتطبيق البرامج التدريبية المخططة على أسس علمية سليمة على المراحل السنوية المختلفة فى الاندية المصرية .

Helwan University  
Faculty of Physical Education for girls in Cairo  
Department of Pedagogy, Training and Practical Education

THE EFFECT OF A SUGGESTED PROGRAMME TO DEVELOP THE ELEMENTS  
OF EXPLOSIVE POWER AND AGILITY ON SOME BASIC SKILLS  
AMONG SOCCER BEGINNERS

by

MOHAMED IBRAHIM BILAL HOSSAM EL.DIN

Instructor in Department of Pedagogy, Training and Practical Education  
Faculty of Physical Education for girls in Cairo  
Helwan University

A Submitted research to obtain Master's Degree in  
Physical Education

Under the Supervision of

Prof., Dr. Nadia Ahmed Metwally

Professor in Department of Pedagogy, Training and Practical Education  
Faculty of Physical Education for girls in Cairo  
Helwan University

Tutor, Dr. Ahmed Fouaad Hassan  
Tutor in Department of Pedagogy,  
Training and Practical Education  
for girls in Cairo - Helwan  
University

Tutor, Dr. Nilly Ramzi Fahiem  
Tutor in Department of Pedagogy  
Training and Practical Education  
for girls in Cairo - Helwan  
University

## Introduction and the Problem of research :

Soccer requires a high level of physical efficiency so that the player could execute the charged duties concerning skill and tactics perfectly throughout the duration of the game.

Thus the process regarding the preparation of a soccer player should comprise the physical, skill, tactics, mental as well as psychical preparations in such a manner that these aspects should be integrative as well as interfering besides in should be affected and being influenced.

The preparation of the player in soccer training season consists of 3 main periods, namely, preparation, competition as well as translocation. Besides to be concerned with designing the preparation period according to scientific bases and principles is considered very important in order that this period achieve its aims. The main aim is to acquire the player a high level of physical fitness regarding soccer and which had the greatest effect in developing skill and tactics levels of the player during competitions.

In spite of the modern trend in soccer namely, the planned training in accordance with scientific bases and principles for it is the only guaranty leading to develop the player condition and which makes him capable of executing the charged duties throughout the duration of the game. Yet, the researcher, through his work as a coach in Nasr Sport Club, had observed that a great number of coaches do not pursue the scientific method in planning of the preparation period. Thus did not achieve their aims and consequently dropping the general level for teams. Therefore, the researcher aims in this study to identify the extent effect of a suggested planned training programme according to the scientific bases and principles to develop the elements of explosive power and agility on some basic skills among soccer beginners.

**The importance of the research :**

This study is trying to cast the light upon the importance of planning for training programmes during the preparation period :-

- 1 - The results of this study may help in planning the training programmes in respect to the programme's effect on players whether from the physical aspect or skill.
- 2 - This study might be a motive to carry out other studies on different ages in order to identify the effect of some physical elements on developing the level of basic skills.

**The aim of the research :**

- 1 - To design a training programme to develop the elements of explosive power and agility among soccer beginners under 16 years.
- 2 - Identifying the extent effect of developing the elements of explosive power and agility on performance level of some basic skills for soccer beginners under 16 years.

**The research hypotheses :**

- 1 - The suggested programme has a positive effect on developing the elements of explosive power and agility in favour of the experimental group.
- 2 - There are significant differences between the experimental and control group in some physical elements in favour of the experimental group.
- 3 - There are significant differences in skill level between the experimental and control group in favour of the experimental group.

### Research Procedures :

#### Firstly : The method of the research :

The researcher applied the experimental method on the basis of its appropriateness for the nature of study besides the pre and post measurements by using two groups; experimental and control.

#### Secondly : The sample of the research :

The sample of the research was deliberately randomly selected. It consisted of (50) soccer beginners under 16 years who represented Nasr Sport Club of the athletic season 89 / 1990.

#### Thirdly : The research tools :

In collecting the required data of this study, the researcher applied the following : -

- 1 - The initial data form.
- 2 - Physical measurements ( Height, Weight ) .
- 3 - The tests regarding measuring physical and skill levels.
- 4 - The suggested training programme .

#### Fourthly : The executing steps :

- 1 - Defining the variables of the research and how to measure them : -

The researcher defined the variables regarding physical and skill performance level and how to measure them just before the application of training programme of the preparation period within 12 weeks. Then to carry out the same measurements after application of the programme, and which

consisted of : - Standing vertical jump - Standing broad jump - Barrow test of agility - Distance ball kick with the right leg - Distance ball kick with the left leg - Head dribble - Distance throw in - Distance head kick off-Zig Zag ball running - Head kick off upon the wall - Ball control.

**Reliability and Validity of tests and measurements in the study : -**

The scientific coefficients was applied on 10 players regarding the reliability and validity coefficients of physical elements and skill level.

The Reliability : by applying the test retest method within a week from the first one.

The Validity: by using the method of opposite groups .

3 - The pilot study :

The researcher had carried out the pilot study : -

A - To be sure of the appropriateness of equipments and implements used in measurements.

B - To be sure of understanding the tests as well as the application.

C - To train the assistants besides to be sure of their understanding of tests application .

D - Applying some models of the training programme as well as to be sure of its suitability.

4 - The researcher applied the main study on the players of the Nasr Sport Club under 16 years.

5 - The statistical handling :

- A - The average.
- b - The variance standard.
- c - " T " Test .
- D - The correlation coefficient .
- E - Percentages .

Fifth : Conclusions :

On the basis of the theoretical studies, similar and related researches carried out in the Arab and Foreign Countries , the researcher could get the following conclusions :-

- 1 - Good preparation of training is playing an active role in achieving the aims of training programmes that were set for the sake of it. As the results of this study indicated that there are differences of statistical function between the results concerning pre and post measurements among soccer beginners in the physical and skill variables and in favour of the outcome of the suggested training programme ( post measurements ) .
- 2 - The applying of systematized training based on scientific fundamentals of the programme's contents taking into account the load principles are helping in developing the physical, skill performance levels where the results of this study indicated appearing of improving ratios between pre and post measurements concerning physical and skill variables and in favour of the suggested training programme.

- 3 - The technique as well as determining the degree of training load for every unit, by the researcher, had its effect on promoting the physical and skill performance levels for the players of the sample,
- 4 - The results of this study indicated that explosive power as well as agility are from the most important physical elements that contribute in developing the performance level of basic skills among soccer beginners.
- 5 - Using the supported equipments as well as the introductory games had its effect on improving the performance.

#### Sixth : The recommendations :

In the light of the aims of the research, its results and within the sample as well as guided by the conclusions made by the researcher recommends:

#### Recommendations for coaches :

- 1 - To be concerned with exercises that develop the element of muscular power among soccer beginners and which aim is to improve the motor skills ( especially double - footed shot skill - head jump kick off - Goalkeeping .....)
- 2 - To be concerned with the exercises that develop the element of agility among soccer beginners due to its correlation with ( the muscular power ). Besides to intercolate it with the skills especially the ball running skill as it requires a great extent of ball control during his running forward then

the sudden in changing his direction or speed.

- 3 - The necessity of acquainting the modern training methods to develop explosive power and agility through the modern scientific references.
- 4 - The necessity of taking measurements as a mean to assign the physical and skill performance levels among soccer beginners throughout the training season in order to acquaint the improving level of physical and skill conditions for beginners .
- 5 - The necessity of making data cards to register the development of the physical, skill, physiological and anthropometrical conditions among soccer beginners so as to pursue the changes occurring in these aspects in different ages.
- 6 - The necessity of using the supported implements and equipments in the daily training units.
- 7 - Coaches should take into account the individual differences among players when designing the training.
- 8 - The importance of the introductory games as an exciting factor during the learning of beginners for the basic skills and where the translocation of training had affected.

**Recommendations for Egyptian Soccer Association :**

- 1 - Preparing training studies and courses to refine and guide the coaches especially the beginner ones in order to acquaint the scientific bases

followed in forming the technical science programmes.

- 2 - The necessity of contributing the Egyptian Soccer Association by charging the researchers to carry out a lot of studies attached with ( physical, skill and tactics ) aspects in soccer so as to promote the game's level in Egypt according to scientific bases.
- 3 - The necessity of adopting studies handling the problems concerning the game or that contribute in solving it.
- 4 - Qualified Coaches of special science should train the beginners and through it they could prepare a generation of players who have a high level of physical, skill as well as tactics aspects in order to supply players who become fitting core for national teams and who could promote the name of Egypt in the International meetings.

**Recommendations for the next studies and researches :**

- 1 - The necessity of carrying out studies and experimental researches for the whole sport season to identify the effects of the programme within the different periods of the season.
- 2 - The necessity of taking care of the objective measurements in order to acquaint the level of motor fitness concerning soccer beginners besides to put down a set of unified tests for every ages to know how extent the training programmes achieve its aims.
- 3 - Leading samilar studies in different ages regarding soccer beginners.