



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



استخدام بعض الاسس التدريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينة من التلاميذ بكرة القدم بأعمار (7-9) سنة

محمد علي ابراهيم

mohammedalawsy16@gmail.com

وزاة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

تاريخ الاستلام : 2025/ 3/1

تاريخ القبول: 2025/ 3/20

تاريخ النشر: 2025/4/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الأسس والمبادئ التي تقوم عليها تنمية العناصر البدنية بكرة القدم لدى عينة من التلاميذ بكرة القدم بأعمار (7-9) سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي مع المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تمثلت مجموعة الدراسة بطلبة من مدرسة الأصمعي الابتدائية للبنين إحدى مدارس قضاء بعقوبة بمحافظة ديالى. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً. المجموعة التجريبية والضابطة (30) طالباً، وتم تطبيق البرنامج التدريبي على تلاميذ الدراسة. ومن النتائج التي تم الحصول عليها تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. ويعزو الباحثون ذلك إلى أهمية البرنامج التدريبي المطبق على العينة. ويقترح الباحثون ضرورة إجراء برامج تحسينية للعناصر البدنية بكرة القدم للطلبة عينة الدراسة تتناسب مع خصائص المراحل النمائية، لما لها من أهمية في وضع أسس وقواعد التطور المستقبلي لكرة القدم. هذه العناصر. ومراعاة اتباع اسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم عند وضع برامج الاعداد البدني للأشبال عينة البحث .

الكلمات المفتاحية: الاسس التدريبية , عناصر اللياقة البدنية

Using some Training Principles to Develop some Elements of Physical Fitness of Football for Students aged (7-9) Years

Mohammed Ali Ibrahim

Ministry of Education / General Directorate of Diyala Education

Abstract:

This study aimed to determine the foundations and principles of the development of physical elements of football for boys and girls aged 7-9 years. The researcher adopted an experimental method with two experimental groups and a control group, where the study population was represented by the students of Asmayi Boys Primary School, one of the schools in the Baguba district of Diyala Governorate, and the study sample consisted of (30 students in the experimental group and 30 students in the control group. The training program was applied to the study sample and based on the results obtained, there was a statistically significant difference in favor of the experimental group in the post-test, which the researcher attributed to the importance of the training program applied to the sample and suggested the need for a training program for the students in order to improve the physical elements football, which are compatible with the characteristics of the growth stage due to their importance in creating the

foundations and rules for developing those elements in the future. And taking into account following the foundations and principles of developing the physical elements of football when developing physical preparation programs for the cubs of the research sample.

keywords: Training basics, fitness elements

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث

يعد العراق واحداً من البلدان التي تسعى للتطوير العلمي الذي يشهد العالم في الميادين كافة ومنها ميدان التربية الرياضية كونه احد الميادين التي تتصف بها المجتمعات الحضارية المتقدمة حيث أن تطور الفعاليات الرياضية وتوسع قاعدتها يعكس الوجهة الحضارية للبلد وان لعبة كرة القدم هي احدى الفعاليات الرياضية الفرقية التي تعد واحدة من أكثر الألعاب المتميزة التي تمارس بشكل واسع في العالم لذا فإن السعي للوصول إلى مستوى المتقدم في هذه اللعبة أدى إلى أن تلتزم المؤسسات الرياضية والأنشطة المدرسية بمستوياتها كافة بإرساء أسس كرة القدم لدى النشء وغرس عناصر كرة القدم بمستوى شامل ومتوازن للجيل القادم. يعتبر الإعداد البدني من أهم عوامل تطوير لاعبي كرة القدم. هي الأساس لتنمية المهارات والتقنيات والتكتيكات والأداء العقلي ويؤكد غازي صالح محمود أن درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوين جسمه والأنشطة البدنية التي مارسها حالياً أو سابقاً وتعتبر مؤشراً. التدريب الذي يتلقاه اللاعبون ابتداءً من عمر (6) سنوات ولذلك فإن عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية تحظى بالاهتمام الكامل من قبل القائمين على العملية التدريبية بما في ذلك برامج التأهيل البدني، بغض النظر عما إذا كانت هذه الرياضات وقد تعددت الآراء الواردة فيه، فمنهم من يؤيد الاتجاه لعدم تضمين البرامج التدريبية للأطفال، والتي تركز على عناصر الإعداد البدني حسب خصائص مراحل النمو التي يحتمل أن يواجهوها وبما أنه لم يكتمل نموه بعد، خاصة الجهاز العصبي والأعضاء الحيوية والوظيفية والجهاز الهيكلي، يرى آخرون إمكانية دمج برنامج الإعداد البدني في برامج تدريب الأشبال والشباب لما لذلك من أهمية في تعزيز تطور الأشبال و التدريب في سن المراهقة مهم جداً. أساسيات ومبادئ تنمية وتحسين القدرات البدنية والرياضية، وتجنب النقص المزمن أو عدم النمو، مع عدم الاعتماد على تنفيذ البرامج التي تسبب ضرراً لأجهزة الجسم المختلفة، عصبياً وبنوياً، والتأكيد على أهمية هذه البرامج البدنية عناصر في تحسين اللياقة البدنية للعبة كرة القدم فوائد الجودة. أما الرأي الثالث فيرى أن عناصر اللياقة البدنية يتم الحصول عليها من خلال التدريب المهاري للمراهقين، ويعارض بشكل غير مباشر السماح للمراهقين بقبول برامج التدريب البدني. ومع ذلك، فإن أرقامهم الفيزيائية، التي تتناول تأثير التخطيط المنظم والمشفر على التحسين، تحتوي على العناصر المادية بشكل أكثر إيجابية من نظرائهم الذين يعتمدون على الارتجال. لم تتضمن الدراسة أسس ومبادئ تحسين اللياقة البدنية في كرة القدم وعلاقتها بخصائص المرحلة الابتدائية للمبتدئين ومن تلك

الابحاث تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على التقدم البدني والمهاري للاعبين كرة القدم: اتفق كل من طارق عوض ومفتي إبراهيم على أهمية وأثر البرامج التدريبية والمهارية على بعض القدرات البدنية لدى شباب كرة القدم. فضلاً عن ذلك، تساعد مشاريع الحركة الأساسية على تحسين وتطوير الوظائف البدنية لدى المراهقين وتوسيع نطاق القدرات الرياضية لدى المراهقين، مما دفع الباحثين إلى إجراء أبحاث عملية لتحديث أسس ومبادئ تنمية عناصر الجسم. تعليم كرة القدم للأطفال الصغار والأشبال 7-9 سنوات. المنظمات الرياضية والأنشطة المدرسية وخاصة المدارس الابتدائية. (عبد العزيز، 2017).

2-1 مشكلة البحث

تعتبر المرحلة العمرية من 7 إلى 9 سنوات حاسمة في إرساء الأسس البدنية للتلاميذ. وعلى الرغم من أهمية هذه المرحلة العمرية في بناء قاعدة بدنية صلبة، إلا أن هناك حاجة إلى دراسة مدى فعالية تطبيق بعض الأسس التدريبية المحددة لتنمية هذه العناصر بشكل منهجي ومناسب لهذه الفئة العمرية ومع ذلك، يواجه المدربون تحدياً في تحديد وتطبيق الأسس التدريبية الأكثر فعالية لتنمية عناصر اللياقة البدنية الهامة لهذه الفئة العمرية، مثل السرعة، والرشاقة، والتوافق الحركي، والقوة العضلية الأساسية. غالباً ما يعتمد التدريب في هذه المرحلة على أنشطة عامة وألعاب حركية قد لا تستهدف بشكل مباشر ومناسب التنمية المثلى لهذه العناصر. ومن خلال إلمام الباحث بالمراجع العلمية والرياضية والخبرة العملية المعتدلة في مباريات كرة القدم التي لعبت في الأندية والفرق الشعبية منذ الصغر تبين عدم وجود خطط لتطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية باستخدام بعض الأسس العلمية التدريب لتنمية اللياقة البدنية في أقسام الشباب والأشبال والشباب. ومع الأخذ بعين الاعتبار خصائص المراحل النمائية لهذه الفئة العمرية، فالفرضية أن هذه الدراسة جزء مهم من مجال البحث العلمي والرياضي، وذلك بهدف التعرف على أهم التطورات في البرامج التدريبية لتطوير البدني، الجوانب الفنية والتكتيكية لرياضة الطفل.

3-1 هدف البحث

- 1- اعداد تمرينات باستخدام بعض الاسس التدريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام بعض الاسس التدريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المجموعة الضابطة .

4-1 فروض البحث

- ١ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- تلاميذ مدرسة الاصمعي الابتدائية للبنين بالأعمار من (٧ - ٩) سنوات

2-5-1 المجال الزمني :- 2024 /10/15 ولغاية 2025/1/17 .

3-5-1 المجال المكاني :- الساحة الرياضية في مدرسة الاصمعي الابتدائية للبنين .

3- إجراءات البحث

1-3 منهج البحث :-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية كمتغير تجريبي على تحسين مستوى العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم لدى الأشبال عينة البحث ، وذلك با لقياس القبلي و البعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بعد تحقيق أكبر قدر من تكافؤ المجموعتين

2-3 مجتمع وعينة البحث:-

قام الباحث باختيار عينه عشوائيه قوامها (٦٠) تلميذ من تلامذة مدرسة الاصمعي الابتدائية للبنين للمرحلة السنيه من (٧ - ٩) سنوات تم تقسيمها على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (٣٠) تلميذاً لكل مجموعة .

وقام الباحث بأيجاد التجانس والتكافؤ بين افراد تلاميذ لكل من المجموعتين في متغيرات (العمر - الطول - الوزن) ومستوى عناصر اللياقه البدنية في الاختبارات المستخدمة في البحث والجدول (١) و (٢) يوضحان ذلك

جدول (1) دلالة الفروق لتجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س ^١	ع ^١	س ^٢	ع ^٢		
1	العمر	بالشهر	97,95	6,85	98,71	7,63	1,55	غير دال
2	الطول	سم	1,15	5,97	1,31	5,29	0,37	غير دال
3	الوزن	كغم	27,88	4,32	28,45	4,53	1,46	غير دال

قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة (0,05) = 1,671

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق داله احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطه في متغيرات العمر ، والطول، الوزن ، مما يشير الى تجانس المجموعتين

جدول (2) تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س ^١	ع ^١	س ^٢	ع ^٢		
1	الوثب من الثبات	1,08	1,17	1,23	1,12	0,78	غير دال
2	مرونة العמוד الفقري	10,74	3,48	10,88	3,21	0,42	غير دال
3	العدو (30) م	5,84	2,27	5,94	2,11	0,37	غير دال
4	الجري الارتدادي	13,32	0,53	13,42	0,65	0,71	غير دال

قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة (0,05) = 1,671

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في العناصر البدنيه، مما يدل على تكافؤ المجموعتين

3-3 وسائل جمع الاختبارات

اختار الباحث مجموعه الاختبارات التي تقيس مكونات العناصر البدنيه الخاصه بكرة القدم والتي تتلائم مع خصائص مراحل النمو لعينة البحث بواقع اربعة اختبارات تم دراسة البعض منها علميا من خلال البحث وقد تحددت تلك الاختبارات فيما يلي:

- اختبار قياس القدره (الوثب من الثبات لابعد مسافه) وهو من اكثر الاختبارات صلاحية للوقوف على تطور نمو القدرة العضليه.
 - اختبار قياس المرونه (مرونة العمود الفقري).
 - اختبار قياس العدو ٣٠ م من الانبطاح .
 - اختبار قياس الرشاقه (الجري الارتدادي)
- وقد قام الباحث باختبار الاسس العلميه (الصدق / الثبات) لمجموعتي البحث في الاختبارات المستخدمة .

3-4 الاختبارات البدنية لمغيرات البحث:-

الاختبار الاول :- الوثب العريض من الثبات

الهدف من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للوثب بعرض (١,٥) وبطول (٣,٥) مع مراعاة ان يكون المكان مستويا وخاليا من العواق وغير املس وعلى أرض ترابية ، حددت بخطين متوازيين م متعامدين على خط الوثب ، شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .

وصف الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلا و الذراعان عالياً كما يلامس مشطاً القدمين خط البداية من الخارج

- يبدأ المختبر بمرجه الذراعان اماماً اسفل مع ثني الركبتين نصف وميل الجذع للأمام قليلا ، من هذا الوضع تمرّج الذراعان أمامة بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض با القدمين بقوة في محاولة الوثب أمامة أبعد مسافة ممكنة.

- تقاس مسافة الوثب من حافة الداخلية لخط البداية، حتى اخر أثر تركة المختبر القريب من خط البداية سيتم الارتقاء معاً كما يتم الهبوط عليهما معاً أيضاً ، وبعبسة تعتبر محاولة فاشلة تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلها. (عودة، 2005)

الاختبار الثاني :- ثني الجذع للإمام من الوقف

الغرض من الاختبار :- قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي

الادوات المستخدمة:- صندوق خشبي بارتفاع (٥٠) سم . مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى مائه (١٠٠) سم مثبتة عموديا على الصندوق بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازيا للحافة السفلي للصندوق مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الأداء :- يقف المختبر فوق الصندوق الخشبي والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بإطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنه ، على إن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

التسجيل :- تسجيل للمختبر المسافه التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

(عيسى، 2022)

الاختبار الثالث :- عدو (٣٠) م من بداية متحركة

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة

الأدوات المستخدمة :- ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض و المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠) م وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) م.

مواصفات الأداء :- يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعد الى ان يتخطى الخط الثالث . يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الى الخط الثالث (٣٠) م.

التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافه الثلاثين مترا من الخط الثاني حتى الخط

الثالث (محمود ب.، 2003)

الاختبار الرابع :- الجري المكوكي

الغرض من الاختبار :- قياس الرشاقة الجري الارتدادي

الأدوات المستخدمة :- ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) أمتار

مواصفات الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعه الى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة اخرى ليتخطى خط البداية بنفس السلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى أي أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ م ذهابا واياباً.

توجيهات :- يجب ان يتخطى المختبر خط البداية و الخط المقابل لة بكلتا القدمين

التسجيل :- يسجل المختبر الزمن الذي يقطعه في الجري لمسافة المحددة (١٠ م ٤) من لحظة إشارة البدء

حتى تجاوز لخط البداية بعد ان يكون قطع مسافة ٤٠ م ذهابا واياباً (محمود ب.، 2003)

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم تنفيذ عدة وحدات تدريبية لعناصر اللياقة البدنية لكرة القدم ليومي الاحد والاثنين الموافق 2024/10/21 على عينة البحث ، وكذلك اساليب القياس المستخدمة ، وقد قام الباحث مع الكادر المساعد

بشرح اهداف البرنامج التدريبي للمجموعتين واساليب التطبيق للمحتوى وارشادات التنفيذ وايضا أساليب التقويم والتسجيل . اذ تم توحيد محتوى البرنامج من حيث الاحماء والاعداد المهاري للوحدات التدريبية اليومية ، وزمن وعدد مرات كل مرة منها اسبوعيا لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وعلى مدار فترة تجريبية.

3-6 الاسس العلمية للاختبارات

3-6-1 معامل الثبات

تم حساب ثبات الاختبار بواسطة اعادة الاختبار على مجموعه من مجتمع البحث بعد سبعة ايام يوما على نفس العينه ، والجدول (3) يوضح ذلك

جدول رقم (٣) معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
			س ¹	ع ¹	س ²	ع ²	
1	الوثب من الثبات	سم	1,03	1,27	1,19	1,09	0,91
2	مرونة العمود الفقري	سم	9,87	3,34	10,29	3,07	0,86
3	العدو (30) م	ثا	5,44	2,51	6,17	2,42	0,81
4	الجري الارتدادي	ثا	12,61	0,74	13,06	0,69	0,85

ويتضح من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطيه بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المحددة ، وهذا يشير الى ان الاختبارات ذات معامل ثبات عالي .

3-6-2 معامل الصدق

تم حساب صدق الاختبار بطريقة صدق التمايز بواسطة المقارنه بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ، والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول رقم (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة T المحسوبة
			س ¹	ع ¹	س ²	ع ²	
1	الوثب من الثبات	سم	1,95	0,91	1,17	1,12	2,36
2	مرونة العمود الفقري	سم	8,74	1,57	9,82	2,81	2,20
3	العدو (30) م	ثا	4,32	1,61	6,11	2,39	3,80
4	الجري الارتدادي	ثا	8,62	0,76	10,37	1,03	5,64

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 1,734

يتضح من الجدول (4) وجود فروق داله احصائيا المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات مما يدل على صدق الاختبارات وما وضعت لقياسه.

3-7 الادوات والاجهزه المستخدمه في البحث

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :-

- المصادر العربيه
- ميزان طبي لقياس الوزن
- شريط قياس معدني بطول (٢) م لقياس الطول الكلي
- شريط قياس جلدي بطول (٥٠) م لقياس المسافات
- ساعات توقيت الكترونية يدوية عدد (٢)
- صندوق خشبي بارتفاع (٥٠) سم
- كرسي
- صافرة
- كرات قدم عدد (٦)
- استمارة تسجيل
- ادوات مكتبية
- طباشير

3-8 الخطوات الاجرائية للبحث

الاعداد للبرنامج التدريبي وفق الاسس التاليه :-

- احتواء الوحدة التدريب اليومية على الاعداد البدني بزمان قدره (٣٥ ق) حيث قام الباحث باجراء (٢) وحدة تدريبية في الاسبوع ولمدة (٨) اسابيع.
- تشمل التدريبات جزء الاعداد البدني على العناصر البدنيه الخاصه بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو لعينة البحث وفقا لتأثيرها على درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكلية ، وكذلك الدوري والتنفسي ، ولتجنب الاضرار بتلك الاجهزه او تعرض الشبل للاصابات البسيطة او المزمه او حالات التشوه الجسميه او المرض.
- تأخذ شكل التدريبات لمختلف العناصر البدنيه طبيعة الاداء الحركي لمرحلة سنيه عينة البحث اي الحركات الاساسيه (الانتقاليه / غير الانتقاليه / التعامل مع الاداة) وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنيه الخاصه بكرة القدم .
- استخدم اسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب المبتدئين والناشئين بدنيا وكذلك ، اتباع اسس جديده مستمد من طبيعة الاداء الحركي لعينة البحث .

اما عن الاسس العامة لتدريب الناشئين والصغار فقد حرص الباحث على استخدام ما يلي لتنمية العناصر البدنيه .

✓ **القوه :-** ويتم التركيز على تحسين مكون (القدره) أي القوه المميزه بالسرعه ، وان تتميز التدريبات بسرعه الانقباضات العضليه ، وان تكون من خلال مقاومات بسيطه ٤٠% من اقصى ما يستطيع الشبل تحمله وتكرار التدريب في حدود (١٠) مرات وفترات راحه واسترخاء في حدود (٣ د) بين المجموعات ، ويراعى التركيز على تنمية عضلات الجذع الاماميه والخلفيه حيث انها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المتعرض الى خطر الاصابه في تلك المراحل السنيه ، وكما يراعى ان تكون بشكل العاب تناسب انفعالات الاطفال ، وان يكون هناك تنسيق في تدريب المجموعات العضليه القابضه والباسطه والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الاداء الحركي .

✓ **السرعه :-** ويقتصر على تدريب السرعه الحركيه وسرعه العدد لمسافات قصيره (١٠ - ٣٠ م) مع توفر التهيئه الجيده والحافز للاداء والتدرج في الحركات والمسافات ، وان يكون التدريب دون كره وان يتخلله فترات راحه بين تدريب واخر (١ - ٢ د) حتى يعود الشبل لحالته الطبيعيه ، وتقل عن ذلك اي من (٣٠ ثا) بين سرعه الاداء الحركي لاوزاع الجسم .

✓ **الرشاقه:-** ويتم التركيز على تنميتها من خلال تغير الاتجاهات بالسرعه ، ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والمرونة والتوازن والتحكم في اوضاع الجسم ودقة الحركة والتوافق ، وذلك من خلال الحركات الاساسيه والجمباز وجري الموانع واختلاف مواقف وظروف الاداء ويراعى مبدأ التدرج من البسيط الى المركب والاداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية .

✓ **المرونة :-** يراعى التنسيق بين تمرينات المرونة والقوه حيث ان التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيرا ضارا في الصفات البدنيه الاخرى وخاصه القوه، كما يراعى ان تكون اتجاهات التمرينات في نفس اتجاهات الاداء المهاري في كرة القدم.

حيث شملت محتويات البرنامج التدريبي الحركات الاساسية (الانتقاليه وغير الانتقاليه والتعامل مع الاداة) وكذلك العاب صغيره ومسابقات مما بهدف الى تحسين وتنمية العناصر البدنيه الخاصه بكرة القدم وفق الاسس العامه السابق الاشاره اليها ، وكذلك وفق ما سيتم الاشاره اليها ، وكذلك وفق ماسيتم اضافته من مبادئ لهذا البحث العناصر البدنيه كافة وخاصة ما يتلائم مع مراحل النمو مع عينة البحث .

3-9 الاجراءات المستخدمة في البحث

3-9-1 القياس القبلي

تم اجراء القياسات القبليه للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الوحدة التدريبية الأولى وذلك يومي الاحد والاثنين الموافق (27 - 28 / 10 / 2024) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها ومعالجتها احصائياً .

3-9-2 تطبيق التجربة الأساسية

تم تطبيق التجربة الأساسية لعينة البحث وذلك يوم الاحد الموافق (2024/10/27) ولغاية يوم الاربعاء (2024/12/25) ولمدة (8 اسابيع)

3-9-3 القياس البعدي

تم اجراء القياس البعدي لمتغيرات البحث خلال يومي الاثنين والثلاثاء الموافق (2024/12/31-30) وتم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية من اجل الحصول على نتائج دقيقة .

3-10 الوسائل الاحصائية

قام الباحث بجمع البيانات وحفظها ووضعها في صورته تسمح بمعالجتها احصائيا

✓ المتوسط الحسابي.

✓ الوسيط

✓ الانحراف المعياري.

✓ اختبار (ت) لحساب قيمة الفروق بين المتوسط والقياسات (القبلي والبعدي)

✓ معامل ارتباط بيرسون

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يعرض الباحث النتائج الاحصائية للبحث من اجل التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لكل من المجموعه الضابطة والتجريبية الجدول (5) يوضح ذلك .

جدول رقم (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		س - ف	ع ف	قيمة T المحسوبة
		س ¹	ع ¹	س ²	ع ²			
1	الوثب من الثبات	1,23	1,12	1,34	1,08	0,11	0,89	0,98
2	مرونة العמוד الفقري	10,88	3,21	10,95	3,19	0,07	1,03	0,38
3	العدو (30) م	5,92	2,11	6,01	2,12	0,09	1,4	0,36
4	الجري الارتدادي	13,41	0,65	13,51	0,62	0,1	0,96	0,58

قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة (0,05) = 1,701

وفيما يخص الاختبار الاول (الوثب مع الثبات - لقياس القوة) لم تحقق فروقا ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة المحسوبة (0,98) ، ويرجع الباحث ذلك الى عدم ادراج تمرينات تحسين القوة والتي تتلاءم مع طبيعة الحركات الاساسيه وقدرات الشبل واستعداده وخصائص الجهاز العضلي والهيكلية وعدم استخدام ثقل جسمه واجزائه ، او المقاومات الصغيره في اداء تمرينات

منظمه لتحسين القدره ، اما عن مرونة العمود الفقري فقد بلغت قيمة ت المحسوبة (0,38) وهي غير داله احصائيا عن وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي ، ويرجع الباحث ذلك الى عدم احتواء البرنامج للمجموعة الضابطة على تمرينات تهدف الى تحسين مرونة المفاصل ، وان الاعتماد على ان الشبل لهذه المرحلة السنيه لديه مرونة طبيعيه ، وليس في حاجة الى تحسينها وتنميتها هو امر يعرضه الى نقص تلك المرونة الطبيعيه ، حيث يؤكد ذلك (سمعية، 2008) ان عدم حركة المفاصل من خلال النشاط البدني وللمدى الملائم يؤدي الى نقص في مرونة تلك المفاصل ، كما ان الاعتماد على الاداء المهاري لتحسين هذا العنصر لا يوفر مدى الحركة اللازمة والاتجاه لتحسين المرونة ، وكذا التكرار الدائم الذي يعمل على تنميتها اما اختبار العدو (٣٠ م) فلم يكن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (0,36) ويرجع الباحث ذلك الى افتقار برنامج المجموعة الضابطة الى تدريبات السرعة ، والمسافات الملائمة للمرحلة السنيه عينة البحث ، وكذلك عدم احتواء البرنامج على تدريبات سرعة الاداء الحركي ، وان الاداء المهاري لا يوفر مبادئ تنمية السرعة وشروط ونظم تحسينها ، حيث ان تطوير اداء السرعة يأتي بالتركيز على التدريب دون كرة ، كما ان تطوير معدل اختبار الجري الارتدادي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة (0,58) وهي غير دالة احصائيا للفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، ويبرر الباحث ذلك بعدم احتواء برنامج المجموعة الضابطة على الكثافة اللازمه من التحسن فقط ، ولكن عدم التنوع واختلاف الموقف والاساليب وكذلك عدم احتواء البرنامج على تمرينات الاتزان والتوافق ينقص من مستوى تحسين رشاقة الاشبال ، حيث ان تلك العناصر تدخل في تحسينها .

جدول رقم (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		س - ف	ع ف	قيمة T المحسوبة
		س ^١	ع ^١	س ^٢	ع ^٢			
1	الوثب من الثبات	1,08	1,17	1,79	1,13	0,71	0,92	4,43
2	مرونة العمود الفقري	10,74	3,48	12,62	3,06	1,88	1,87	5,52
3	العدو (30) م	5,84	2,27	7,24	1,51	1,4	1,63	4,82
4	الجري الارتدادي	13,32	0,53	14,78	0,61	1,46	1,82	4,42

قيمة (ت) الجدوليه عند المستوى ٠.٠٥ = ١.701

يتضح من الجدول ان اختبار الوثب من الثبات لتحسين القدره قد حقق فروقا ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4,43) ويعلل الباحث ذلك بأحتواء البرنامج التجريبي على التدريبات التي تحسن من قوة العضلات باستخدام مقاومة الجسم نفسه او اجزاء منه ، وكذلك بعض المقاومات الخارجيه ذات وزن بسيط من خلال التعامل معها ، وبالا اعتماد على الاداء الحركي الطبيعي للمرحلة السنيه من الحركات الاساسيه كدفع وسحب الزميل ، والتدرج في شدة الحمل للتدريبات بنسبة لا تتعدى ١٠٪ اسبوعيا ويؤكد ذلك محمد حسين علاوي و نصر الدين رضوان ، في تعريف القدره الحركيه

بأنها الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي يكتسبه اللاعب ويظهر في المهارات الحركية الاساسيه (الجري / الوثب / التسلق / الخ) وان القدرة العضليه (القوه X السرعة) هي احدى الحجل / الزحف مكونات القدره الحركيه (رضوان، 2002) وما اشار اليه (عامر فاخر شغاتي واخرون) الى ضرورة استخدام التمرينات العامة لتحسين القوه ، والتي تؤدي من خلال الاستلقاء أو الامبضاح لتحقيق الضغط على العمود الفقري والمفاصل وتجنب تأثير عامل الجاذبيه الارضيه في زيادة المقاومه ، والتي قد تسبب الضرر في الجهاز العضلي والهيكل للاشبال ، كما اشار الى ما تضمنه البرنامج من توعية التمرينات التي تنوع من اوضاع وزوايا جسم الناشئ عند الاداء (واخرون، 2009)

وبخصوص اختبار مرونة العمود الفقري فقد كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (0.52)، ويرى الباحث ان هذا الفارق ناتج من احتواء برنامج التدريب على تمرينات الانثناء لمفاصل الجسم العمه ، وبالاسلوب الملائم للمرحله السنيه عينه البحث ، حيث اعتمد الاداء الديناميكي ، وهو ما وضعه عامر فاخر شغاتي واخرون بأنه لا بد من الاعتماد على التدريب الايزوتوني (الحركي) عند تنمية المرونة ، حيث ان العضله تعمل فيه في حالتها القصير والطول ، وكذلك الاربطه ، مما يساعد على مرونة المفاصل واطالة العضلات والاربطه.

كما ان العناية بتنمية المرونة العمه لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الانتقاء بمدى الارجحات لكل اعضاء الجهاز الحركي للجسم يزيد من مدى الحركة في المفاصل ، كما اكد (ليبريا نسكاي) ان المرن المستمر والتكرار الدائم لاداء تمرينات المرونة يعمل على زيادة المرونة وبصوره واضحه وفي زمن قصير نسبيا بالاضافه الى ان تمرينات المرونة ترتبط ببعض العناصر الأخرى كالقوه والسرعه

وفي ما يخص اختبار العدو ٣٠ م ، فقد حقق فروقا ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4,82) ويعزو الباحث ذلك لاحتواء البرنامج على تدريبات السرعة الحركيه المتماثل وسرعة البدء والانطلاق وسرعة الوقوف والرقود او الانبطاح وسرعة الجلوس طولا والعوده للوقوف وغيرها، وايضا لتدريبات العدو لمسافات قصيره ، وكذلك استخدام التقويم المستمر لمعدلات الزمن في المسابقات المختلفه للاشبال مما يوفر الدافع والحافز للتحسين المستمر ، كما ان لتنمية عنصر القوه علاقه بتحسين السرعة، وهو ما اكدته مفتي ابراهيم بأن تردد الحركة في العدو يمكن ان يسدّد بمساعدة تمارين القوه العضليه بالاضافه الى تقنين معدلات السرعة لدى الاشبال (4.55, 3-6 م/ث) ، والاخذ بالاعتبار انه لا يصل لاقصى سرعه قبل (٥-6 ث) من بداية العدو. (عبد العزيز، 2017)

اما عند اختبار الجري الارتدادي فقد كانت الفروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4,42) يرجعها الباحث الى تركيز البرنامج الى تركيز البرنامج على

تدريبات الرشاقة ولا ترتباط هذا العنصر بالعناصر لآخرى كالتحمل والقوة والمرونة ، ارتباط كل من السرعة والتوافق ودقة الاداء والتوازن بعنصر الرشاقة وهو ما تضمنه محتوى التدريبات لتحسين هذا العنصر للمجموعة التجريبية وتنوع تلك التدريب والتركيز على ان تأخذ كل الاداء الحركي المهارات اللعبة.

الجدول رقم (٧) دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		س ¹	ع ¹	س ²	ع ²		
1	الوثب من الثبات	1,79	1,13	1,34	1,08	2,36	دال
2	مرونة العمود الفقري	12,62	3,06	10,95	3,19	5,21	دال
3	العدو (30) م	7,24	1,51	6,01	2,12	4,92	دال
4	الجري الارتدادي	14,78	0,61	13,51	0,62	9,07	دال

قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة (0,05) = 1,671

يتضح من الجدول ان اختبار الوثب من الثبات هناك فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (2,36) والتي يرجعها الباحث الى تطبيق تمرينات القوة بأسلوب منضم ووفق مخطط زمني على مدار فتره البرنامج ولتنفيذ الاسس التي تنمي قدره لدى الاشبال وتتلاقى الاضرار بهم ، والاعتماد على الحركات الطبيعية والاساسيه عند تصميم تلك التدريبات.

ولعدم تطبيق تدريبات منظمه وهادفة لتحسين قدره والقوة ببرنامج المجموعه الضابطه والذي يقتصر على تعليم المهارات الاساسيه فقط ، وهذا الفرق بين المجموعتين يحقق الفرض الاول وهو

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعه التي تستخدم اسس تنمية قوة الاشبال عينة البحث وبين المجموعه التي لا تستخدم البرامج البدنيه ولصالح المجموعه التي تطبق برنامج الاعداد البدني .

وبخصوص اختبار مرونة العمود الفقري فقد كانت الفروق داله احصائيا للقياسات البعديه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعه التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (5,21) ويرى الباحث الى ان السبب يعود الى استخدام تمرينات المرونة العامه لمفاصل الجسم وللمدى الملائم لعينة البحث ولعامل الاستمرار في اداء تلك التمرينات وطريقة تنفيذها طول فترة البرنامج.

ويعزى الباحث ذلك ايضا لافتقار برنامج المجموعه الضابطه الى التمرينات المنظمه التي تهدف تحسين المرونة والاقتصار على حركة المفاصل من خلال الاداء المهاري المعتاد ، والذي لا يحقق المدى المطلوب لتنمية المرونة او اطالة العضلات العامله على المفاصل وهذا الفرق بين المجموعتين يحقق الفرض الثاني

وهو

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تستخدم اسس تنمية عنصر المرونة للاشبالي (عينة البحث) وبين المجموعه التي لا تستخدم البرامج البدنيه ولصالح المجموعه التي تطبق برامج الاعداد البدني وفي ما يخص اختبار العدو ٣٠ م ، فقد كانت الفروق داله احصائيا للقياسات البعديه بين المجموعتين الضابطة والتجريبيه لصالح المجموعه التجريبيه حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4,92) ويرى الباحث ان ذلك يعود الى التحسن الضئيل في ازمة عنصر السرعة بالمقارنه بالعناصر الأخرى حيث نحتاج الى فترات زمنية اطول كما ان السرعة من حيث طبيعتها الفسيولوجيه نجد انها احد العناصر المعقده تركيبيا ، وتخضع لعامل الوراثه من حيث تركيب الالياف العضليه وقدرة الجهاز العصبي على ارسال الاشارات العصبيه السريعه ، ولذلك فإن التركيب الرياضي ليس له تأثير كبير على تنمية السرعة (خيون، 2007).

غير ان الفارق في التحسن بين المجموعتين ولصالح المجموعه التجريبيه يعود الى احتواء برنامج المجموعه التجريبيه على تدريبات سرعة الاداء الحركي بين اوضاع الجسم المختلفه ، وكذلك تدريبات سرعة الانطلاق والعدو لمسافات قصيره ووفق الاسس المحدده لذلك ، وايضا الى عدم احتواء برامج المجموعه الضابطة على اي تمارين لتحسين السرعة معتمدين في ذلك على الانطلاقات التي يؤديها الاشبال خلال اللعب بالكره ونحوها ، وهي تفتقد لتوفير عنصر الاستمرار والتدرج وتقنين فترات الراحة والتكرار وفق مخطط زمني لبرنامج يهدف الى تحسين السرعة بالاضافه الى ان رابط الاداء المهاري بالسرعه القصوى له صعوبته التي تتمثل بصعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد (اتقان المهاره + تحقيق اقل زمن) وغالبا ما يركز التدريب على الاتقان وهذا الفارق بين المجموعتين يحقق الفرض الثالث وهو

- توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين المجموعه التي تستخدم مبادئ تنمية السرعة الحركية والانتقاليه للاشبالي (عينة البحث) وبين المجموعه التي لا تستخدم البرامج البدنيه ولصالح المجموعه التي تطبق نضام الاعداد البدني .

اما عن اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة فقد تحقق فارق اذا دلالة احصائية بين القياسات البعديه للمجموعه التجريبيه لصالح المجموعه التجريبيه حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (9,07) ويعلل الباحث هذا الفارق الى احتواء برنامج المجموعه التجريبيه على تدريبات الرشاقة وتنوعها ، وكذلك تدريبات العناصر الاخرى الداخلة في تركيب هذا العنصر وهو التوافق والتوازن ودقة الحركة واتباع اسس التنميه الرشاقة لعينة البحث.

ومن جهة أخرى لافتقار برنامج المجموعه الضابطة الى الكم من التدريبات التي تزيد من تحسن الرشاقة لدى اللاعبين وانعدام توعية التدريبات التي تؤدي دون كره ومن خلال ادوات او اجهزه ، وهذا الفارق بين المجموعتين يحقق الفرض الرابع

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعه التي تستخدم اسس تنمية عنصر الرشاقه للاشبالي (عينة البحث) وبين المجموعه التي تستخدم البرامج البدنيه ولصالح المجموعه التي تطبق برنامج الاعداد البدني .

ومن خلال الفارق الدال احصائيا بين المجموعه التي تستخدم برنامج الاعداد البدني وفق اسس ومبادئ ومن خلال الفارق الدال احصائيا بين المجموعه التي تستخدم برامج الاعداد البدني وفق اسس ومبادئ تنمية العناصر البدنيه للاشبال عنيه البحث) التحريبيه والمجموعه التي لا تستخدم برامج الاعداد البدني وتكتفي بالاعداد المهاري كونه يكسب الاشبال العناصر البدنيه الخاصه بكره القدم تلقائيا وبصوره غير مباشره. يمكن الحكم في قضيه الاعداد البدني للصغار وحسم الجدل الكبير بين وجهات النظر التي تعارض والتي تؤيد ، ولكن دون طرح اسس لذلك ، وكذا بين التي تعتمد على الاعداد المهاري ليكون وسيله لاكساب التحسن في العناصر البدنيه وكذا الاجابه من خلال تحقيق الفروض على السؤال ... هل يمكن ان يخضع المبتدى لبرنامج اعداد بدني ام ان خصائص النمو الجسميه والفيسيولوجيه والعصبية تحول دون ذلك؟ وأكدت نتائج هذه الدراسة أنه على الرغم من بلوغ الأشبال عمر (7-9) سنوات إلا أن نموها يكون بطيئاً، وتظهر نقاط التعظم في عظام الفخذ والقدم المتصلة بالعضلات العاملة، كما تظهر نقاط التعظم في تجويف الصدر. التسطيح الذي يحدد عمل القلب والرئتين، ضعف تطور الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وصول النبض إلى 90 نبضة في الثانية، وصول الضغط إلى 68.99 ملم زئبقي، ضعف المفاصل، وضعف العضلات. القدرة على التعافي بشكل أسرع من البالغين، ولكن مع ذلك ومن خلال نتائج هذه الدراسة وبناء على إطاره التجريبي قد يكون من الممكن تطوير وتحسين الأجسام الكروية لدى الطلاب عينة الدراسة بما يتجنب المساس بهذه الخصائص. العناصر تضع الأساس والمبادئ. حتى استفاد من بعضها، وهو ما خلصت إليه الدراسة.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- اظهرت نتائج البحث وجود تأثير ايجابي لدى تلاميذ المجموعه التجريبيه لجميع عناصر اللياقه البدنيه المستخدمه في البحث بأعمار (7-9) سنة .
- 2- من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث تبين أن المرونة لهذه الفئة العمرية امر طبيعي ولكن يجب الحفاظ عليها وتحسينها من خلال التمارين .
- 3- اظهرت النتائج ان التركيز على تطوير السرعة يكون في كل مرحله من المراحل العمرية واساسها هو تدريب التلميذ على سرعة الحركة .
- 4- يمكن تحسين الرشاقه من خلال التمارين التي تركز على التقدم والتنوع في تغيرات الاتجاه والمسار، والتركيز على تحسين عناصر مثل التوافق والتوازن ودقة الأداء الرياضي لارتباطها بتحسين الرشاقه.

5-2 التوصيات

بناء على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن التوصيه بما يلي:

- ١- ضرورة اخضاع التلاميذ عينة البحث لبرامج التحسين للعناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ، والتي تتلائم مع خصائص مرحلة النمو لما لها في ذلك من اهمية في خلق اسس وقواعد تطوير تلك العناصر مستقبلا.
- ٢- مراعاة اتباع اسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم عند وضع برامج الاعداد البدني للتلاميذ بأعمار (7-9) سنة .
- 3- اجراء دراسات اخرى متشابهة على مراحل سنية لم تتناول الدراسة الحالية وخاصة المرحلة السنية من (١٠ - ١٢ سنة) .

المصادر :-

- ✓ ابو العلا عبد الفتاح, احمد نصر الدين (2003). *فسيولوجيا اللياقة البدنية* , ط2, القاهرة: دار الفكر العربي , القاهرة
- ✓ بيان علي عبد علي واخرون (2009) اسس رياضة المبارزه , بغداد , مطبعة دار الارقام .
- ✓ بيداء كيلان محمود. (2003). *مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية لأعمار (١٢-٩) سنة* , رسالة ماجستير . بغداد: جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات.
- ✓ حاجم شاني عودة. (2005). *مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطرافها* رسالة ماجستير . بغداد: جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية.
- ✓ حنفي محمود مختار. (1990). *الاعداد البدني في كرة القدم* . القاهرة: دار زهران للطباعة.
- ✓ سمعية , خليل محمد (2008). *مبادئ فسيولوجيا الرياضة* , شركة ناس للطباعة والنشر , ط 1 .
- ✓ عامر فاخر شغاتي واخرون. (2009). *التطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لألعاب الساحة والميدان*. العراق , بغداد: دار الكتب والوثائق , مطبعة الكرار.
- ✓ عبد العزيز النمر , نريمان الخطيب (2017) *تخطيط برامج التدريب الرياضي* , الاستاذ للكتاب الرياضي , القاهرة .
- ✓ عمرو ابو المجد. (1997). *تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم*. القاهرة: مركز كتاب النشر.
- ✓ غازي صالح محمود. (2007). *كرة القدم مفاهيم التدريب*. بغداد: مطبعة الزاكي.
- ✓ محمد عصام عيسى (2022). *عناصر اللياقة البدنية* , جامعة بني سويف , كلية التربية الرياضية , المعز للنشر والطباعة .
- ✓ محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان. (2002). *الاختبارات المهارية والنفسية* . القاهرة : دار الفكر العربي.
- ✓ مفتي ابراهيم. (1989). *تأثير استخدام الكرة في محتويات البرنامج التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياتها اللياقة البدنية لبعض المهارات الاساسية* . القاهرة : المجلة العلمية للتربية الرياضية , العدد الثاني.
- ✓ يعرب خيون. (2007). *التطور الحركي واختبارات الاطفال*. بغداد: مطبعة العادل.

ملحق رقم (1) نموذج من الوحدات التدريبية

١ - اهداف الوحدة التدريبية / التدريب على تطوير الرشاقة والقوه والسرعه والمرونه

٢ - مكان التدريب ساحة مدرسة الاصمعي الابتدائيه

3- زمن الوحدة التدريبية - ٣٥ دقيقه

الملاحظات	المحتوى	اجزاء التمرين	زمن الاداء
	يقف التلاميذ على خط واحد ثم يبدأ الباحث مفردات الوحدة التدريبية	الجزء التحصيلي	5 دقائق
	- المشي مع عمل خطوات - الهرولة مع رفع الركبتين - الجلوس رفع الجذع ومدة بزاوية اليدين اسفل - تمارين الاستطالة بين زميلين - الجري البطيء يعمل الطالب انطلاق مفاجيء إلى الامام ثم الى الجانبين - الوقف برجل واحدة على مصطبة - الوثب - مع تغير الرجلين - الجلوس المتقابل فتحا مع مسك يد زميل ثم الانحناء للامام بالتناوب - الوثب فوق جبل بقدم واحدة - الجري لمسافة ١٥ - ٢٠ بسرعة متوسطة - الجري مع وضع الوقوف لمسافة ٣٠م بسرعة - الجري مع الوثب لمسافة ٦٠م - التناوب بالوثب على القدمين. مع ثني الركبة ونقل كلت اليدين لجائتين - الانبطاح مع عمل وثبة الارتب - الاستلقاء بالارتكاز على كلتا القدمين - الانبطاح مع ثني ومد اليدين - الهرولة الخفيفة مع تحريك الذراعين للجانب	الجزء الرئيسي	25 دقيقة
		الجزء الختامي	5 دقائق