



**ALEXANDRIA UNIVERSITY**  
**FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR MEN**  
**DEPARTMENT OF TRAINING GAMES SPORT**

**THE EFFECT OF USING SOME DIFFERENT MEANS OF  
TRAINING TO IMPROVE SPECIAL PHYSICAL ABILITIES  
AND COMPOUND SKILL PERFORMANCES OF UNDER  
17 YEARS OF AGE SOCCER PLAYERS**

**RESEACH SUBMITTED BY**  
**MOHYE EL-DIN ABDEL-AL GHARIB EL-SHARKAWY**  
Expert instructor at the Education Directorate of Alexandria  
in Partial Fulfillment of the Requirement for  
Doctor of Philosophy in Physical Education

**Supervisors**

**Dr. HASSAN EL-SAYED ABO ABDA**  
Emeritus Prof. of Soccer Training  
Department of Training Games Sport  
Faculty of Physical Education for Men  
Alexandria University

**Alexandria**  
**1430 - 2009**



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم تدريب الألعاب الرياضية

# تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة

رسالة مقدمة من  
**محى الدين عبدالعال غريب الشرقاوى**  
الموجه والخبير الرياضى ب مديرية التربية والتعليم بالاسكندرية  
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية  
من قسم تدريب الألعاب الرياضية

إشراف

استاذ دكتور  
**حسن السيد أبو عبده**  
أستاذ تدريب كرة القدم المتفرغ  
بقسم تدريب الألعاب الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية



وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلِمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ

تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا (١١٣)

صَرِيْحُ اللَّهِ (الْفَتْح)

{ سورة النساء }

## شكر وتقدير

الحمد لله والشكر لله والصلوة والسلام على خير خلقه سيدنا محمد عبده ورسوله وبعد  
... يقول رب العزة سبحانه وتعالى في حديث قدسي

” عَبَّادُ لَهُ تَشْكِرُهُ مَا نَهَى تَشْكِرُ مِنْ قَيَامَتِكَ الْكَيْرُ عَلَيْهِ يَمَاهِلُهُ ”

وانطلاقاً من هذا الحديث :

أنا مقدراً للأيدي الأمينة المخلصة التي ساعدت في إخراج هذا البحث ،ادعوا لها بالخير والبركات ويعجز لسانى عن التعبير بالعرفان لتلك الأيدي الأمينة الوفية المخلصة وأخص بالشكر والتقدير والعرفان الاستاذ الدكتور/ حسن السيد أبو عبده - أستاذ تدريب كرة القدم المتفرغ - المشرف على الرسالة لما قدمه من جهد ونصح وتوجيه كان لي نوراً أهتدى به لإخراج هذا البحث في صورته الالائقة - ويسريني أن أتقدم بالشكر والعرفان صادقاً وعميقاً إلى الدكتور/ محمد أحمد الانساوى - الاستاذ المساعد المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية تخصص كرة القدم بكلية التربية الرياضية - والدكتور/ رائد حلمي رمضان - الاستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي لكرة القدم بكلية التربية الرياضية - بورسعيد - جامعة قناة السويس اللذان تفضلوا بقبول بذل الوقت والجهد في قراءة هذا البحث ومناقشته وتقويمه والوصول به إلى المستوى الذي يتمناه طلاب العلم فلهمما مني خالص الشكر والتقدير ، ولا يفوتنى العرفان بالجميل للأستاذ / خالد يحيى - مدير عام الهيئات الرياضية ب مديرية الشباب والرياضة بالإسكندرية لما قدمه لي من تيسيرات لاستخدام ملابع مركز شباب النصر بالحضرة وإجراء تجربتي العلمية به ، ويطيب لي أن أتوجه بالشكر والحب والاعتراف بالجميل للأستاذ / السيد فريج - رئيس قسم الدراسات العليا بكلية لما قدمه لي من عون في حصولي على ما احتجت إليه من معلومات مفيدة ساهمت في إخراج هذا البحث فله مني كل الشكر ، كما أخص بالشكر والحب إلى السادة موظفي وأمناء المكتبة بكلية لما قدموه لي من عون فلهم مني كل الشكر وأخص السادة المدربين الرياضيين/ خالد محمد سعيد ، عاطف محمد عطية على مساعدتهم لي في إجراء تجربتي العلمية وتطبيق الاختبارات والمقاييس على اللاعبين قيد البحث فلهم مني كل الشكر والتقدير . وختاماً عظيم شكري وتقديرني لأسرتي محمد ومهاب وسوزى وميداء وميرنا والى زوجتي على تشجيعهم المستمر لي خلال هذه الرحلة العلمية

والله الموفق

الباحث

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ج	- قرار لجنة المناقشة
د	- شكر وتقدير
ه	- قائمة المحتويات
ط	- قائمة الجداول
م	- قائمة الأشكال البيانية

### الفصل الأول

#### المقدمة

٢	- تقديم
٤	- مشكلة البحث وأهميته
٧	- أهداف البحث
٧	- فروض البحث
٨	- مصطلحات البحث (البليومترى - المتقطع - الدائري)

### الفصل الثاني

#### الإطار النظري والدراسات السابقة

##### أولاً : الإطار النظري :

١١	- الإعداد البدني وأهميته في كرة القدم
١٢	- الإعداد البدني بشقيه العام والخاص
١٢	- القدرات البدنية وعناصرها الأساسية الخاصة في كرة القدم
٢٨	- الأداءات المهارية في كرة القدم وأهميتها
٣٠	- تصنيف وتقسيم الأداءات المهارية وخصائصها في كرة القدم
٣٠	- الأداء المهارى المنفرد في كرة القدم
٣٠	- الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم
٣٤	- أساليب التدريب على الأداءات المهارية
٣٦	- التدريب البليومترى
٤٠	- التدريبات البليومترية للطرف السفلى والعلوي من الجسم
٤٢	- وسيلة التدريب الدائري
٤٧	- وسيلة التدريب المتقطع :
	ثانياً : الدراسات السابقة :
٥٢	- أولاً : الدراسات العربية المرتبطة بكرة القدم

رقم الصفحة	الموضوع
٥٩	- ثانياً : دراسات عربية مرتبطة بالألعاب الأخرى
٦٥	- الدراسات الأجنبية السابقة المرتبطة بكرة القدم
٦٨	- دراسات أجنبية في مجال الأنشطة الرياضية الأخرى
٧٠	- التعليق على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث</b>	
<b>إجراءات البحث</b>	
٧٦	- منهج البحث
٧٦	- مجالات البحث
٧٦	- المجال البشري
٧٦	- المجال المكاني
٧٧	- المجال الزمني
<b>أدوات جمع البيانات</b>	
٧٣	- الاستبيان
٧٨	- المقابلة
٧٨	- الاختبارات
٧٩	- شروط اختيار الخبراء
٧٥	- المساعدون والمعاونون
<b>الدراسات الاستطلاعية</b>	
٨٤	- الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية
٨٥	- الدراسة الاستطلاعية الثالثة والرابعة
٨٦	- تصميم البرنامج التدريبي
٨٦	- أسس وضع البرنامج التدريبي
٨٧	- البرنامج التدريبي
٨٧	- هدف البرنامج التدريبي
<b>إجراءات الدراسة من حيث :</b>	
٨٨	- معامل الثبات للاختبارات
٨٨	- معامل صدق الاختبارات
٩١	- التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي
٩٨	- توزيع حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج التدريبي
٩٩	- تشكيل الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي
١٠١	- توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية

## رقم الصفحة

## الموضوع

### ـ الخطة التنفيذية للدراسة الأساسية :

١٠٧	ـ القياسات القبلية .....
١٠٧	ـ تنفيذ البرنامج التدريبي .....
١٠٨	ـ القياسات البعدية .....
١٠٨	ـ المعالجات الإحصائية .....

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

١١٠	ـ أولاً : عرض النتائج .....
١٤٠	ـ ثانياً : مناقشة النتائج .....
١٤٠	١- مناقشة نتائج قياسات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث كلا على حده من حيث زمن الأداء وعدد التكرارات والمسافة بالنسبة للمجموعة الضابطة وكذا الأداءات المهاربة المركبة في تحسين القياس القبلي والبعدي .
١٤٣	٢- مناقشة نتائج قياسات اختبارات الأداءات المهاربة المركبة قيد البحث كلا على حده لدى المجموعة الضابطة في القياسات القبلية والبعدية من حيث زمن ودقة الأداء .
١٤٧	٣- مناقشة نتائج قياسات القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهاربة المركبة قيد البحث للوسائل التدريبية المختلفة (الدائري - المتقطع - البليومترى) كلا على حده من حيث زمن الأداء ودقته في القياسين القبلي والبعدي .
١٦٣	٤- مناقشة نتائج نسبة التحسن المئوية (%) الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة لدى مجموعات البحث (الضابطة - الدائري - المتقطع - البليومترى) في تغيير القياسين البعدى والقبلى .
١٦٦	٥- مناقشة نتائج نسبة التحسن المئوية (%) لاختبارات الأداءات المهاربة المركبة لدى مجموعات البحث (الضابطة - الدائري - المتقطع - البليومترى) للقياس البعدى لكل من زمن ودقة الأداء .
١٧١	٦- مناقشة فروق نسب التحسن بين المجموعات التجريبية الثلاث المستخدمة للوسائل المختلفة في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهاربة المركبة كل على حده .

## الفصل الخامس

### الاستخلصات والتوصيات

١٧٤	ـ أولاً : الاستخلصات .....
١٧٥	ـ ثانياً : التوصيات .....

رقم الصفحة	الموضوع
١٧٧	- أولاً : المراجع العربية
١٨٤	- ثانياً : المراجع الأجنبية

## المرفقات

- مرفق (١) استمرارات لتسجيل البيانات الخاصة بالقدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة .
- مرفق (٢) استماراة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات والمقاييس المناسبة لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة .
- مرفق (٣) استماراة استطلاع رأى الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي للوسائل المختلفة .
- مرفق (٤) الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في الاختبارات البدنية والأداءات المهارية وعناصر البرنامج التدريبي .
- مرفق (٥) خطة التدريب للبرنامج التدريبي المقترن للوسائل التدريبية الثلاث .
- مرفق (٦) نماذج من الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي للوسائل التدريبية الثلاث .
- مرفق (٧) خطاب من مركز شباب النصر الرياضي بخصوص إجراء البرنامج التدريبي .
- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

رقم	عنوان	قائمة الجداول	رقم
-----	-------	---------------	-----

الصفحة	الجدول
٨٠	١ الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة والمرشحة للبحث
٨١	٢ الاختبارات المهاريه المركبة المرشحة لاستطلاع الخبراء لإبداء الرأي
٨٢	٣ الاختبارات المهاريه المركبة التي رشحت للتطبيق ووحدات قياسها .
٨٣	٤ الاختبارات البدنية الخاصة المرشحة للتطبيق والتي حازت على أكثر من ٨٠% من قبل رأي السادة الخبراء عند استطلاع رأيهم والخاصة بتحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة
٨٩	٥ معامل الارتباط البسيط بين القياس الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهاريه لتحديد ثبات للاختبارات قيد الدراسة
٩٠	٦ دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى للاختبارات البدنية والمهاريه لتحديد صدق التمييز للاختبارات قيد الدراسة
٩٣	٧ يبين تفريغ نتائج استطلاع الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي
٩٤	٨ يوضح التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي الكلي بالدقائق لوسائل التدريبية المختلفة
٩٥	٩ يوضح التوزيع الزمني اليومي للوحدة التدريبية للوسيلة المختلفة خلال تنفيذ البرنامج التدريب بالدقائق
٩٦	١٠ التوزيع الزمني لمواد التدريب على مدار فترة تنفيذ البرنامج التدريبي للوسائل التدريبية المختلفة(البليومترك – المتقاطع – الدائري)
٩٧	١١ يوضح التوزيع الزمني لوسائل التدريب المختلفة موزعة على مواد التدريب في فترة البرنامج التدريبي ونصيب كل وسيلة من الزمن المخصص لها(البليومترك – الدائري – المتقاطع )
٩٩	١٢ توزيع درجات الحمل على أساليب التدريب خلال فترة البرنامج
١٠٢	١٣ يبين توزيع الأحمال التدريبية على عدد الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي للوسيلة التدريبية الواحدة المختلفة

تابع : قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
------------	---------	------------

- ١٤ بيبن توزيع الأحمال التدريبية على عدد الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي للوسائل التدريبية الثلاث المختلفة مجمعة بالساعات ١٠٢
- ١٥ بيبن التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي للوسائل التدريبية الثلاث خلال مدة التدريب ١٠٣
- ١٦ بيبن التوزيع النسبي للإعداد البدني (العام - الخاص) خلال تنفيذ البرنامج التدريبي للوسائل التدريبية الثلاث المختلفة (البليومتر - الدائري - المتقطع) ١٠٤
- ١٧ يوضح التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهارى والخططي خلال أسابيع التدريب للوسيلة المختلفة الواحدة من البرنامج التدريبي ١٠٥
- ١٨ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة في القياس القبلي لدى مجموعات البحث (الضابطة، الدائري، المتقطع، البليومتر) ١١٠
- ١٩ تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقطع ، البليومتر) في القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية قيد الدراسة ١١١
- ٢٠ تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقطع ، البليومتر) في القياسات القبلية للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة ١١٢
- ٢١ تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقطع ، البليومتر) في القياسات القبلية للأداءات المهارية المركبة قيد الدراسة ١١٣
- ٢٢ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة في القياس البعدى لدى مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقطع ، البليومتر) ١١٥
- ٢٣ المتوسط الحسابي والانحراف وقيمة (ت) الفروق بين القياس البعدى والقبلي لدى المجموعة الضابطة في قياسات القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث ١١٦

تابع : قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١١٨	المتوسط الحسابي والانحراف وقيمة (ت) الفروق بين القياس البعدى	٢٤

**والقبلي لدى مجموعة التدريب الدائري في قياسات القدرات البدنية  
الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث**

- |     |                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١٢٠ | ٢٥<br>المتوسط الحسابي والانحراف وقيمة (ت) الفروق بين القياس البعدى<br>والقبلي لدى مجموعة التدريب المتقطع في قياسات القدرات البدنية<br>الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث                   |
| ١٢٢ | ٢٦<br>المتوسط الحسابي والانحراف وقيمة (ت) الفروق بين القياس البعدى<br>والقبلي لدى مجموعة التدريب البليومترى في قياسات القدرات البدنية<br>الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث                |
| ١٢٤ | ٢٧<br>تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري<br>، المتقطع ، البليومترى) في القياسات البعدية للقدرات البدنية الخاصة<br>قيد الدراسة                                     |
| ١٢٥ | ٢٨<br>معنوية الفروق بين مجموعات البحث بين مجموعات البحث (الضابطة ،<br>الدائري ، المتقطع ، البليومترى) في القياسات البعدية للقدرات البدنية<br>الخاصة قيد الدراسة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD   |
| ١٢٦ | ٢٩<br>تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري<br>، المتقطع ، البليومترى) في قياسات القدرات البدنية الخاصة قيد<br>الدراسة                                               |
| ١٢٨ | ٣٠<br>معنوية الفروق بين مجموعات البحث بين مجموعات البحث (الألعاب القوى<br>، السباحة ، رفع الأثقال ، غير الممارسين) في قياسات التكيفات<br>البيولوجية لأعراض العظام باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD |
| ١٣٠ | ٣١<br>المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن (%) في تغيير<br>القياس البعدى عن القبلي للقدرات البدنية الخاصة لدى مجموعات البحث<br>(الضابطة ، الدائري ، المتقطع ، البليومترى)                |
| ١٣٢ | ٣٢<br>المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن (%) في تغيير القي<br>البعدى عن القبلي للأداءات المهارية المركبة لدى مجموعات البحث (الضا<br>، الدائري ، المتقطع ، البليومترى)                  |

**تابع : قائمة الجداول**

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٣٤	تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري	٣٣

، المتقطع ، البليومترى) في معدل التغير لقياسات القدرات البدنية  
الخاصة قيد الدراسة

- ٣٤ ١٣٥ معنوية الفروق بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقطع ،  
البليومترى) في معدل التغير لقياسات القدرات البدنية الخاصة قيد  
الدراسة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD
- ٣٥ ١٣٦ تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري  
، المتقطع ، البليومترى) في معدل التغير لقياسات الأداءات المهارية  
المركبة قيد الدراسة
- ٣٦ ١٣٨ معنوية الفروق بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقطع ،  
البليومترى) في معدل التغير لقياسات الأداءات المهارية المركبة قيد  
الدراسة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

#### قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٩٨	تموجية الحمل وتوزيعه خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريسي في توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية وفقاً للдинاميكية البحثية	١

١٠٠	العلاقة بين شدة الحمل وحجمه ودرجات الأحمال المناسبة	٢
١٠١	ديناميكية الحمل التدريبي للأسبوع الأول خلال فترة البرنامج التدريبي	٣
١٠٦	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي على عدد أسابيع البرنامج	٤
١١٧	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى المجموعة الضابطة في قياسات القدرات البدنية الخاصة	٥
١١٧	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى المجموعة الضابطة في قياسات الأداءات المهاريه المركبة	٦
١١٩	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى مجموعة التدريب (الدائرى) في قياسات القدرات البدنية الخاصة (الزمن)	٧
١١٩	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى مجموعة التدريب (الدائرى) في قياسات القدرات البدنية الخاصة (زمن - دقة)	٨
١٢١	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى مجموعة التدريب (المتقاطع) في قياسات القدرات البدنية الخاصة (الزمن)	٩
١٢١	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى مجموعة التدريب (المتقاطع) في قياسات القدرات البدنية الخاصة (زمن - دقة)	١٠
١٢٣	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى مجموعة التدريب (البليومترى) في قياسات الأداءات المهاريه المركبة (زمن)	١١
١٢٣	المتوسط الحسابي للفياسين البعدي والقلي لدى مجموعة التدريب (البليومترى) في قياسات الأداءات المهاريه المركبة (زمن - دقة)	١٢
١٣١	نسبة التحسن (%) للفياسين البعدي والقلي لدى مجموعات البحث (الضابطة - الدائري - المتقاطع - البليومترى)	١٣
١٣٣	نسبة التحسن (%) في زمان الأداءات المهاريه المركبة لدى مجموعات البحث (الضابطة - الدائري - المتقاطع - البليومترى)	١٤

#### تابع : قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
١٣٣	نسبة التحسن (%) في دقة الأداءات المهاريه المركبة لدى مجموعات البحث (الضابطة - الدائري - المتقاطع - البليومترى)	١٥



## **الفصل الأول**

### **المقدمة**

• **تقديم**

• **مشكلة البحث وأهميته**

• **أهداف البحث**

• **فروض البحث**

• **مصطلحات البحث**

**تقديم**