



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 للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة

رسالة مقدمة من

محى الدين عبدالعال غريب الشرقاوى

الموجه والخبير الرياضى بمديرية التربية والتعليم بالإسكندرية
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية
من قسم تدريب الألعاب الرياضية

إشراف

استاذ دكتور

حسن السيد أبو عبده

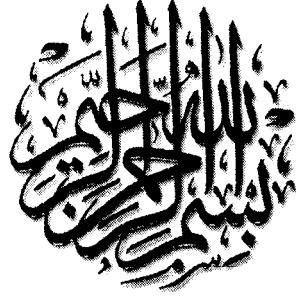
أستاذ تدريب كرة القدم المتفرغ

بقسم تدريب الألعاب الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م



وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ

تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا (١١٣)

حَرَقَ اللَّهُ وَالْعَظِيمُ

{ سورة النساء }

شكر وتقدير

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

”عبادى ان تشكرونى ما نرى تشكر من قدامت الى الخير على يداى”

وانطلاقاً من هذا الحديث :

أننى مقدراً للأيدي الأمانة المخلصة التي ساعدت في إخراج هذا البحث ، ادعوا لها
بالخير والبركات ويعجز لساني عن التعبير بالعرفان لتلك الأيدي الأمانة 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 اللائقة - ويسرني أن أتقدم بالشكر والعرفان صادقاً وعميقاً إلى
الدكتور/ محمد أحمد الاسناوى – الأستاذ المساعد المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية تخصص
كرة القدم بالكلية – **والدكتور/ راند حلمي رمضان** – الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي لكرة
القدم بكلية التربية الرياضية – بورسعيد – جامعة قناة السويس اللذان تفضلاً بقبول بذل
الوقت والجهد في قراءة هذا البحث ومناقشته وتقويمه والوصول به إلى المستوى الذي يتمناه
طلاب العلم فلهما منى خالص الشكر والتقدير ، ولا يفوتني العرفان بالجميل **للاستاذ / خالد يمينى**
– مدير عام الهيئات الرياضية بمديرية الشباب والرياضة بالإسكندرية لما قدمه لي من
تيسيرات لاستخدام ملاعب مركز شباب النصر بالحضرة وإجراء تجربتي العلمية به ، ويطيب
لي أن أتوجه بالشكر والحب والاعتراف بالجميل **للاستاذ / السيد غريب** – رئيس قسم الدراسات
العليا بالكلية لما قدمه لي من عون في حصولي على ما احتجت إليه من معلومات مفيدة
ساهمت في إخراج هذا البحث فله منى كل الشكر ، كما أخص بالشكر والحب إلى السادة
موظفي وأمناء المكتبة بالكلية لما قدموه لي من عون فلهم منى كل الشكر وأخص السادة
المدرّبين الرياضيين/ **خالد محمد سعيد ، عاطف محمد عطية** على مساعدتهم لي في إجراء تجربتي
العلمية وتطبيق الاختبارات والمقاييس على اللاعبين قيد البحث فلهم منى كل الشكر والتقدير .
وختاماً عظيم شكري وتقديري 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
هـ	- 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 (البليومتري - المتقاطع - 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 البليومتري
٤٠	- التدريبات البليومترية للطرف السفلى والعلوي من الجسم
٤٢	- وسيلة التدريب الدائري
٤٧	- وسيلة التدريب المتقاطع :

ثانياً : الدراسات السابقة :

٥٢	- أولاً : الدراسات العربية المرتبطة بكرة القدم
----	--

- 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

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- ٧٦ منهج البحث
- ٧٦ مجالات البحث
- ٧٦ المجال البشري
- ٧٦ المجال المكاني
- ٧٧ المجال الزمني
- أدوات جمع البيانات
- ٧٣ الاستبيان
- ٧٨ المقابلة
- ٧٨ الاختبارات
- ٧٩ شروط اختيار الخبراء
- ٧٥ المساعدون والمعاونون
- الدراسات الاستطلاعية
- 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
- إجراءات الدراسة من حيث :
- 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

	- الخطة التنفيذية للدراسة الأساسية :
١٠٧	- القياسات القبلية
١٠٧	- تنفيذ البرنامج التدريبي
١٠٨	- القياسات البعدية
١٠٨	- المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

١١٠	- أولاً : عرض النتائج
١٤٠	- 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 المهارية المركبة في تحسين القياس القبلي والبعدى .
١٤٣	٢- مناقشة نتائج قياسات اختبارات الأداءات المهارية 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 المهارية المركبة قيد البحث للوسائل التدريبية المختلفة (الدائري - المتقاطع - البليومتري) كلا على حدة من حيث زمن الأداء ودقته في القياسين القبلي والبعدى .
١٦٣	٤- مناقشة نتائج نسبة التحسن المنوية (%) الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة لدى مجموعات البحث (الضابطة - الدائري - المتقاطع - البليومتري) في تغيير القياسين البعدى والقبلى .
١٦٦	٥- مناقشة نتائج نسبة التحسن المنوية (%) لاختبارات الأداءات المهارية المركبة لدى مجموعات البحث (الضابطة - الدائري - المتقاطع - البليومتري) 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 المهارية المركبة كل على حدة .

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

١٧٤	- أولاً : الاستخلاصات
١٧٥	- ثانياً : التوصيات

المراجع

- أولاً : المراجع العربية ١٧٧
- ثانياً : المراجع الأجنبية ١٨٤

المرفقات

- مرفق (١) استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بالقدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة .
- مرفق (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات والمقاييس المناسبة لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة .
- مرفق (٣) استمارة 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 المقترح 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

قائمة الجداول

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

تابع : قائمة الجداول

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

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

تابع : قائمة الجداول

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

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

- ٢٥ المتوسط الحسابي والانحراف وقيمة (ت) الفروق بين القياس البعدي
والقبلي لدى مجموعة التدريب المتقاطع في قياسات القدرات البدنية
الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث
- ٢٦ المتوسط الحسابي والانحراف وقيمة (ت) الفروق بين القياس البعدي
والقبلي لدى مجموعة التدريب البليومتري في قياسات القدرات البدنية
الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث
- ٢٧ تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري
، المتقاطع ، البليومتري) في القياسات البعدية للقدرات البدنية الخاصة
قيد الدراسة
- ٢٨ معنوية الفروق بين مجموعات البحث بين مجموعات البحث (الضابطة ،
الدائري ، المتقاطع ، البليومتري) في القياسات البعدية للقدرات البدنية
الخاصة قيد الدراسة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD
- ٢٩ تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري
، المتقاطع ، البليومتري) في قياسات القدرات البدنية الخاصة قيد
الدراسة
- ٣٠ معنوية الفروق بين مجموعات البحث بين مجموعات البحث (العاب القوى
، السباحة ، رفع الإثقال ، غير الممارسين) في قياسات التكيفات
البيولوجية لأعراض العظام باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD
- ٣١ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن (%) في تغيير
القياس البعدي عن القبلي للقدرات البدنية الخاصة لدى مجموعات البحث
(الضابطة ، الدائري ، المتقاطع ، البليومتري)
- ٣٢ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن (%) في تغيير القيد
البعدي عن القبلي للأداءات المهارية المركبة لدى مجموعات البحث (الضابطة ،
الدائري ، المتقاطع ، البليومتري)

تابع : قائمة الجداول

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

، المتقاطع ، البليومتري) في معدل التغير لقياسات القدرات البدنية
الخاصة قيد الدراسة

- ٣٤ معنوية الفروق بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقاطع ،
البليومتري) في معدل التغير لقياسات القدرات البدنية الخاصة قيد
الدراسة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD
- ٣٥ تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري
، المتقاطع ، البليومتري) في معدل التغير لقياسات الأداءات المهارية
المركبة قيد الدراسة
- ٣٦ معنوية الفروق بين مجموعات البحث (الضابطة ، الدائري ، المتقاطع ،
البليومتري) 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 التدريبي في توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية وفقاً للديناميكية البحثية	١

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

تابع : قائمة الأشكال

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

الفصل الأول

المقدمة

- **تقديم**
- **مشكلة البحث وأهميته**
- **أهداف البحث**
- **فروض البحث**
- **مصطلحات البحث**