

تأثير برنامج تدريبي للياقة العضلية علي بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

أ.د/ ماجد مصطفى أحمد إسماعيل

أ.د/ أسامة أحمد عبد العزيز النمر

الباحث/ عمر محمد عبد الوهاب دياب

مقدمة و مشكلة البحث:

تسعى الكثير من دول العالم الى الاخذ بناحية العلوم المرتبطة بالرياضة وتوفير الدعم المالى والفنى والبحثي لتطوير الرياضة .

ويتجه العالم بشكل مستمر الى اكتشاف كل ما هو جديد ومتطور فى مجال تدريب الرياضة والجوانب البدنيه بصفة عامة وكرة القدم بصفه خاصه و خاصة ان الدول المتقدمه تولي اهتمام كبير بالاعداد البدني .

وتحتل كرة القدم مكانا بارزا بين الأنشطة الرياضية المختلفة ويحرص الجميع على مشاهدة مبارياتها لما تضيفه تلك الرياضة من بهجة و إثارة نظراً لما تتميز به من تنافس وبتباري فيه فريقان يتبادلان من خلاله مواقف لعب متغيرة سواء كانت دفاعية أو هجومية ، و ما تتطلبه من قدرات و إمكانيات من اللاعبين لمواجهة أحداث و متغيرات المباراة ذات المواقف المتغيرة و السريعة من أجل تحقيق الفوز كذلك المجهود الذي يبذله اللاعبين داخل الملعب لكبر مساحة الملعب (١ : ١٧) .

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً علمياً في مجال الاعداد البدني بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة ارتجالاً أكثر منه علماً وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي الهائل في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة أن الدول المتقدمة رياضياً تولي الاهتمام بالإعداد البدني لدرجة الأهمية القصوي ، ويشير الواقع إلي افتقار الرياضة المصرية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة إلي برامج الإعداد البدني المعدة بعناية والمخطط لها جيداً والتي هي الأساس في رفع كفاءة الأهداف الأخرى (البدنية - الخطئية - النفسية) الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ، ويشير الواقع أيضاً إلي أن مسئولية الإعداد البدني تقع علي عاتق المدربين الفنيين لأنه لا توجد سوي قلة نادرة من الأندية التي تستعين بالمتخصصين في هذا المجال ولهذا فانه غالباً ما يطغي الجانب الفني علي الجانب البدني (٦ : ٢) .

والإعداد البدني يعني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل علي تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة لكل لاعب بحيث يصل مع نهاية فترة الاعداد للحالة البدنية الممتازة ثم المحافظة علي هذا المستوي البدني العالي خلال فترة المنافسات (٧ : ٧) .

وهناك قاعده هامه يجب ان توضع في الاعتبار وهي: ان امكانات اللاعب الفنية يجب ان تصاغ في حدود امكاناته البدنية.

حيث ان امتلاك اللاعب لمقدره كبيره من اللياقة العضلية هي ما تمكنه علي الاداء الفني والخططي بصوره ممتازة ويتجلي مفهوم اللعب في محاولة كل فريق الاستحواذ علي الكرة والسيطرة عليها والتحرك بنشاط وحيوية وفعاليتها خلال زمن المباراة مستخدماً كل الحركات البدنية و المهارية والخططية التي تمكنه من التغلب علي مقاومة الخصم(الفريق الاخر) ومحاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمي الخصم.

وقد تأثرت كرة القدم إيجابيا بحدائثة طرق التدريب و اعداد اللاعبين الأمر الذي ساهم في رفع مستوى اللياقة العضلية و لياقة الطاقة الخاصة بلاعب كرة القدم والتي تتطلبها طبيعة الأداء.

يسعي كل فريق إلي تحقيق النجاح في هذه المهام الرئيسية ، ولكن يبقي تحقيق النجاح للفريق الذي يتمتع أفراده بالمميزات الضرورية و الصفات الفعالة ،والتي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم سواء كانت صفات بدنية أو مهارات فنية .(٣ : ١٠)

ومن جانب آخر فإن التطور الحديث في العملية التدريبية يحتم علينا استخدام التقنيات و الوسائل الحديثة وأدق الوسائل العلمية المستخدمة في تدريب وتقييم أداء اللاعبين في التدريب و المنافسات في أغلب الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم من خلال التحليل العلمي لنتائج الأداء المهاري و الخططي، ومن ثم بناء البرامج التدريبية و وضع طرق اللعب المناسبة للفريق.(٢ : ١٣٧)

وأصبحت محاولات الارتفاع بمستوي الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم ،بهدف الوصول بالفرد الرياضي الي تحقيق أفضل الأنجازات في كرة القدم ،وقد أدي هذا الي نيل أعلي درجات الاهتمام من العاملين في مجال كرة القدم من خلال ما يقدمونه من برامج ،وما يقترحونه من قياسات تساعد علي التقييم الحقيقي لمستويات أداء اللاعبين .(٤ : ٢)

ولقد وجدنا ان صناعة البطل الرياضي في الدول المتقدمة نجد أن الاعداد البدني يأتي علي قمة جوانب الفني و النفسي إذ أن عناصر اللياقة البدنية (التحمل بانواعها-القوة بانواعها -السرعة بانواعها- التوافق بانواعها-المرونة بانواعها) يجب ان تنمي أولاً وبدرجة مناسبة لأن باقي الأهداف الفنية (المهارية -الخططية-النفسية) التي تساغ للافراد أو الفرق في الأنشطة الرياضية المختلفة يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين ولهذا يجب قياس الصفات و القدرات البدنية للاعبين بالإختبارات البدنية و الفسيولوجيا المناسبة بصفة دورية إذ أن نتائج هذه الإختبارات تعد مرجعاً للأهداف الفنية الأخرى.(٩ : ٨) والمتتبع لمباريات كرة القدم يجد أنه في عدد كبير من المباريات تمكنت الفرق المهزومة من تعويض الفارق وإنهاء المباريات بالفوز بسبب التفوق البدني الواضح .

ويري الباحث من واقع معايشته لعملية إعداد لاعبي كرة القدم في مصر أن أساليب الإعداد الحالية

تغفل تنمية الجانب البدني وهذا ما يجعل اللاعبين يفشلون في الوصول إلي كامل لياقتهم و طاقتهم . ويرى عبد العزيز النمر أن اللياقة البدنية تتكون من اللياقة العضلية و لياقة الطاقة أو لياقة الجهاز الدوري التنفسي، وعملية الفصل بين هذين المكونين يقصد بها المساعدة علي فهم عمليات التدريب بشكل أفضل ، وعلي ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة لتصميم برنامج تدريبي لتنمية اللياقة العضلية للتعرف علي تأثير البرنامج علي نتائج مباريات كرة القدم والصفات البدنية علي عينة من الشباب سن ٢٠ سنة بنادي البنك الأهلي إيماناً منه بأنها مرحلة سنية يمكن أن تثمر فيها الجهود. ومن خلال متابعة الباحث لتدريبات اللياقة العضلية لاحظ ان معظم المدربين يلجأون الي تدريبات غير متخصصة لاعبي كرة القدم ولا تفي بمتطلباتها وهذا مما استدعي الباحث القيام بمثل هذه الدراسة . ومصر تمتلك ثروة من المدربين الفنيين الأكفاء في كافة مجالات الرياضة ، ومصر تمتلك قاعدة بشرية تزيد عن التسعين مليوناً ! ما ينقصنا حقيقة لتحقيق الطفرة الرياضية المزمنة هو ببساطة الاخذ بالأسباب العلمية والتخطيط القائم علي الرؤية المستقبلية و العمل الجماعي لتحقيق بطولات تعتمد علي التخطيط المدروس لكل جوانب عملية الإنجاز الرياضي . (٥ : ١٧)

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة من خلال قراءة الباحث أن اللياقة العضلية لدي لاعبي كرة القدم هي الأساس الذي يمكنه من التفوق البدني والمهارى والخططي.

أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي للياقة العضلية للتعرف على :

١. مستوى اللياقة العضلية للعينة قيد البحث.
٢. تأثير اللياقة العضلية على بعض المهارات الأساسية للعينة قيد البحث والمتمثلة في (الركلات - ضرب الكرة بالراس - رمية التماس)

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي في اللياقة العضلية لصالح القياسات البعدي للعينة قيد البحث .

مصطلحات البحث:

اللياقة العضلية:

هي مقدرة العضلات علي أداء جميع المهام المتعلقة بالعمل العضلي بكفاءة وفعالية. (١ : ٣)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث.

استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس (قبلي - بعدي) علي مجموعة تجريبية واحدة.

٢-مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت ٢٠ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم فرع الجيزة لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١ م .

٣-عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادي البنك الأهلي تحت ٢٠ سنة والمقيدين في سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ واشتملت عينة البحث علي (٣٠) ناشئ كمجموعة تجريبية ، تم استبعاد حارسين كما تم استبعاد لاعبين للإصابة ولاعب لعدم الانتظام في التدريب وبذلك يبلغ إجمالي عينة البحث (٢٥) ناشيء .
الوصف الإحصائي لعينة البحث.

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات الأنثروبومترية

(ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	معامل الالتواء
السن	السنة	٢٠.٠٠٠	٠.٧٦٣	١٩.٠٠٠	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٠
العمر التدريبي	السنة	٥.٩٢٠	٠.٩٩٦	٥.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٧٢٠
الطول	سم	١٧٣.٨٨٠	٣.٨٩٧	١٧٠.٠٠٠	١٨٥.٠٠٠	١.٣٧٨
الوزن	كجم	٦٩.٧٦٠	٣.١١٢	٦٤.٠٠٠	٧٦.٠٠٠	٠.٢٢٥

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في المقاييس الأنثروبومترية (الطول - الوزن) ، " قيد البحث".

اختبارات البحث:

بناء على الحصر المرجعي تم تصميم استمارة استطلاع رأى خبراء لعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال تدريب كرة القدم لابداء ارائهم في انسب الاختبارات البدنية والمهارية الملائمه للبحث ، وواسفرت ارائهم عن اختيار الاختبارات التالية (اختبارات اللياقة العضلية ، الاختبارات المهارية) ، وجدولى (٢ ، ٣) يوضحا ذلك .

جدول (٢)

اختبارات اللياقة العضلية قيد البحث

الاختبار	وحدة القياس	الهدف
كوبر	كم	قياس التحمل العضلى

قياس السرعة الانتقالية	ثواني	العدو ١٠٠
قياس رشاقة الجسم	ثواني	T test
قياس قوة الذراعين	عدد	الانبطاح المائل
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	سم	الوثب العريض
قياس القوة للصدر	عدد	دفع أمام الصدر
قياس القوة للرجلين	عدد	دفع الثقل بالقدمين
قياس مرونة الجذع	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف

جدول (٣)

الإختبارات المهارية قيد البحث

الهدف	وحدة القياس	الإختبار
قياس دقة التمرير بالرأس	متر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة من الوثب
قياس دقة التمرير	سم	رمية التماس لابعد مسافة
قياس دقة التصويب لابعد مسافة في الملعب	متر	ركل الكرة لابعد مسافة بالقدم اليمنى / اليسرى

الأدوات المستخدمة

- أ. ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .
- ب. شريط قياس بالسنتيمتر لقياس الطول .
- ج. طباشير .
- د. أثقال حرة .
- هـ. كور قدم .

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية علي (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث في

ملاعب نادي البنك الأهلي.

بغرض التعرف علي :

١. المدة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار وتحديد الترتيب الأمثل للقياسات وعدد الأيام المناسب لتوزيعها.
٢. تدريب الكادر المساعد والتأكد من جاهزيتهم للعمل علي توزيع الأدوات والتأكد من كفايتها واستخدامها من تجربة القياس بساعات الإيقاف وتسجيل النتائج علي الاستمارات.
٣. اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث أثناء القياس .

٤. التأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة المستعملة في القياس .
٥. حساب معاملات (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

وأُسفرت نتائج التجربة الأستطلاعية عن صلاحية الأجهزة المستعملة وكفاية الأدوات , كما تم التأكد من كفاءة الكادر المساعد في القياس والتدريب وتحديد شكل أداء الاختبارات للقياس بشكل ثلاثي بمساعدة الكادر الفني المساعدة مع توزيع الاختبارات علي يومين لعدم تأثيرها علي النتائج ببعضها البعض.

المعاملات العلمية للاختبارات

الصدق

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الأختبارات قيد البحث بحساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما (مجموعة مميزة) وعددهم (٥) لاعبين و(مجموعة غير مميزة) عددهم (٥) لاعبين ، كما إستخدم الباحث الإحصاء اللابارمترى في حساب تلك الفروق.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية

قيد البحث بطريقة مان - وتني

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
تحمل عام	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٩٩	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
سرعة	المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٠١	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠			
رشاقة	المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٣٧	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠			
القدرة العضلية	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٥٧	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
حجل يمين	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦١٠	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
حجل شمال	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦١٠	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
وثب عريض	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٩٧	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
مرونة	المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٧٩	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠			
قوة الذراعين	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦١٦	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
دفع امام الصدر	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٥٩	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
دفع الثقل بالقدمين	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦١٧	٠.٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع متغيرات البحث البدنية ولصالح المجموعه المميزة مما يدل على ان الاختيارات على درجة مقبولة من الصدق.

الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات عن طريق تطبيق الأختبارات وإعادة التطبيق وذلك علي عينة البحث الأستطلاعية وعددهم (١٠) ناشيء تحت ٢٠ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني ٧ أيام بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني. retest – test.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) على المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٥)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٨٢	٧١٥.٠٥٤	٤٢٨.٠٠٠	٦٩٩.٨٢٠	٤٢٥٠.٠٠٠	تحمل عام "كوبير"
٠.٩٢١	٠.٨٨٩	١٠.٢٥٠	٠.٩٩٥	١٠.٣٥٠	سرعة
٠.٩٤٢	٠.٧٧١	٩.٤٥٠	٠.٦٩٤	٩.٥٥٠	رشاقة
٠.٨٩٩	٠.٢٠٢	٢.٦٥٠	٠.١٨١	٢.٢٥٠	القدرة العضلية "حجل يمين"
٠.٩٨٩	٠.٥٤٦	٢.٥٢٠	٠.٣٩٩	٢.٣٦٠	القدرة العضلية "حجل شمال"
٠.٩١٠	٠.٩٠٠	٢.٩٠٠	١.٠٢٠	٢.٨٠٠	القدرة العضلية "وثب عريض"
٠.٩٣٨	٢.٨٨٠	١٢.٥٠٠	٣.٦٣٠	١٢.٣٠٠	مرونة
٠.٩٢٧	٥.٨٧٠	٧٠.٧٧٥	٦.١٠٨	٦٥.٥٠٠	قوة ذراعين
٠.٩٢٨	١.٦٧٠	٧.٩٠٠	١.٨٨٢	٧.٧٠٠	دفع امام الصدر
٠.٩٥٠	١٦.٥٥٤	١٨٠.٤٤٠	١٨.٤٤٦	١٧٥.٥٠٠	دفع امام الصدر
٠.٩٥٥	١.٤٤٢	٤.٨٥٠	١.٢٣٩	٤.٦٠٠	دفع الثقل بالقدمين

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٠.٨٩٩ ، ٠.٩٨٩) مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات .

جدول (٦)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات البدنية

(ن=٢٥)

معامل الالتواء	اكثر قيمة	اقل قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠.٣٦٥-	٤٨٠٠.٠٠٠	٣٦٠.٠٠٠	١١٩١.٦٥٣	٢٨١٠.٤٠٠	كوبير	تحمل عام
٠.٨٨٢	١٤.٠٠٠	١٠.٠٠٠	١.١٥٥	١١.٦٠٠	عدو ١٠٠ متر	سرعة

رشاقة	t - test	٩.٩٢٠	١.١١٥	٨.٠٠٠	١٢.٠٠٠	٠.٥٦١
القدرة العضلية	حجل يمين	٢.٠٨٦	٠.١٣١١	١.٩٠٠	٢.٤٠٠	١.١٤٢
	حجل شمال	٢.٠٦٨	٠.١١٤	١.٩٠٠	٢.٣٠٠	٠.٩٧٤
	وثب عريض	٢.٢٣٨	٠.١٦٩	٢.٠٠٠	٢.٦٠٠	٠.٤١٥
مرونة		١٠.٨٠٠	٦.٨٠٧	١.٠٠٠	٢٠.٠٠٠	٠.١٨٨
قوة الذراعين		٣٧.٨٤٠	١٣.٠٩٥	١٥.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٠.٠٨٨-
دفع امام الصدر	عدد	٤.٠٨٠	٣.٠١٣	١.٠٠٠	١١.٠٠٠	٠.٩١٠
دفع امام الصدر	وزن	١٤١.٤٠٠	٢١.٧٢٤	٩٠.٠٠٠	١٧٠.٠٠٠	١.٠٦٥-
دفع الثقل بالقدمين	عدد	٢.٢٤٠	٠.٩٢٦	١.٠٠٠	٤.٠٠٠	٠.١٦٣
دفع الثقل بالقدمين	وزن	١٨١.٨٠٠	١٥.٨٠٣	١٣٠.٠٠٠	٢٠٠.٠٠٠	١.٤١٩-

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في المتغيرات البدنية " قيد البحث".

جدول (٧)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في الاختبارات المهارية

(ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	معامل الالتواء
ضرب الكرة بالرأس	مسافة	١٤.٨٠٠	٢.١٩٨	٩.٠٠٠	١٨.٠٠٠	٠.٩٥١-
رمية التماس لمسافة	سم	١٤.٢٨٠	٢.٥٥٨	١٢.٠٠٠	٢٠.٠٠٠	١.٠٠٨
ركل الكرة	يمنى	٥٦.٧٢٠	٤.٩٨٨	٤٣.٠٠٠	٦٥.٠٠٠	٠.٩٥٨-
	يسرى	٥٤.٠٨٠	٣.١٢١	٤٧.٠٠٠	٥٩.٠٠٠	٠.٦٤٤-

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في المتغيرات المهارية " قيد البحث".

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث (التجريبية) في الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث ، وذلك في الفترة الزمنية ١٠/١١/٢٠٢١ م .
قام الباحث بإعداد إستمارة لإستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح للتعرف علي تأثير التدريبات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم سن(٢٠) سنة.

تطبيق البرنامج التدريبي:

- البرنامج لمدة (١٢ إسبوع)
- المرحلة السنوية ٢٠ سنة
- توقيت البرنامج من ٢٠/١١/٢٠م: ٢٠/٢/٢٠١م
- مكان تطبيق البرنامج (نادي البنك الأهلي)
- عدد وحدات التدريب الإجمالية (٣ وحدات) (الأحد-الثلاثاء-الخميس)
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة)
- عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة)
- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ دقيقة)
- زمن التدريب الإجمالي الواحد (٢٧٠ دقيقة)
- زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة)
- الاحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى-عالي-متوسط)
- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء-جزء رئيسي-ختم)
- الخطوات والأجراءات العلمية لوضع البرنامج التدريبي المقترح:
- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء -جزء رئيسي-ختم)
- يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسام (بدني-مهاري-خطي)
- يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني-المهاري-الخطي) علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني-المهاري-الخطي-) والختم علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يقسم الجزء البدني إلى أقسام علي الصفات البدنية
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات /أقسام الجزء البدني (القوة-التحمل-السرعة-الرشاقة) علي الأسابيع التدريبية لفترة ككل.
- يقسم الجزء المهاري إلى أقسامه علي المهارات الأساسية.
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات/أقسام الجزء المهاري (الركل-الجري بالكرة-السيطرة-ضرب الكرة بالرأس-المراوغة-رمية التماس-مهارات مركبة) علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات /أقسام علي الخطط الدفاعية و الهجومية و الوظيفية
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات /أقسام الجزء الخطي (خطط -هجومية-خطط دفاعية -

خطط مراكز (وظيفية) علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بإجراء الوحدة التدريبية اليومية (الاحماء - الجزء الرئيسي-الختام) مفصلة علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل بدقة.

جدول (٨)

بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء

الوحدة التدريبية (إحماء-جزء رئيسي-ختام)

الجزء	نسبته في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الأسبوع التدريبي	زمن كل جزء في البرنامج التدريبي
الإحماء	٪١١.١١	١٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٣٠٠ دقيقة
الجزء الرئيسي	٪٨٣.٣٣	٧٥ دقيقة	٢٢٥ دقيقة	٢٢٥٠ دقيقة
الختام	٪٥.٥٦	٥ دقيقة	١٥ دقيقة	١٥٠ دقيقة
المجموع	٪١٠٠	٩٠ دقيقة	٢٧٠ دقيقة	٢٧٠٠ دقيقة

أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل يقسم الجزء الرئيسي إلي أقسامه:

- الجزء البدني
- الجزء المهاري
- الجزء الخططي.

جدول (٩)

النسب المئوية والأمنة الخاصة بكل مكون (البدني-المهاري-الخططي-التدريبات المهارات)

جوانب الإعداد البدني	الجزء البدني	الجزء المهاري	الجزء الخططي	تدريبات المهارات الأساسية	المجموع
النسب المئوية	٪٢٠	٪٣٠	٪١٠	٪٤٠	٪١٠٠

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني-المهاري-الخططي-المهارات الأساسية) علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

جدول (١٠)

النسب المئوية الخاصة بكل مكون (البدني-المهاري-الخططي-التدريبات المهارية)

علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

الأسابيع	الجزء البدني	الجزء المهاري	الجزء الخططي
الأسبوع ١	١٦%	٪١١	-
٢	١٥%	٪١٠	-

٥%	%٩	١٤%	٣
%٧	%٨	١٣%	٤
%٩	%٩	١٣%	٥
%١٢	%١٠	١٢%	٦
%١٤	%٩	١٢%	٧
%١٧	%١١	١١%	٨
%١٨	%١٢	١٠%	٩
%١٧	%١٢	٨%	١٠
%١٨	%١١	٤%	١١
%١٩	%١١	٣%	١٢
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	المجموع

توزيع الأمانة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني-المهاري-الخططي) علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

- يقسم الجزء المهاري إلي اقسامه علي المهارات الأساسية:
- الركل
- الجري بالكرة
- السيطرة
- ضرب الكرة بالرأس
- الرواغة
- رمية التماس
- مهارات مركبة

جدول (١١)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات/أقسام الجزء المهاري

المجموع	مهارات مركبة	رمية التماس	الرواغة	ضرب الكرة بالرأس	السيطرة	الجري بالكرة	الركل	جوانب الإعداد والنسب والأزمنة
%١٠٠	%١٣	%٢	%١٠	%١٠	%١٥	%٢٠	%٣٠	النسب المئوية
٧٢٠ق	٨٥ق	١٥ق	٦٥ق	٦٥ق	١٠٥ق	١١٥ق	٢٧٠ق	الزمن بالدقيقة

يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات /أقسام الجزء المهاري (الركل-الجري بالكرة- السيطرة- ضرب الكرة بالرأس-الرواغة-رمية التماس-مهارات مركبة)علي الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

تطبيق البرنامج:

- مدة البرنامج ثلاث شهور ١٢ أسبوع .
- الوحدات التدريبية ثلاثة في الأسبوع .
- مدة الوحدة ٩٠ ق (٣٠ ق) .

برنامج اللياقة العضلية في فترة التأسيس:

جدول (١٢)

الأيام	تمارين البرنامج	الأسبوع	الشدة	التكرار	سرعة الأداء	المجموعات	فترات الراحة	المرونة	الإطالة
السبت	١- دفع الثقل بالرجلين ٢- الطعن بالثقل بالرجلين ٣- فرد الرجلين بالثقل	الأول	٦٥٪	١٥	متوسطة	٣	٩٠ ث		
الأثنين	٤- الجذب من الأرض للصدر ٥- لم القدمين خلفاً بالثقل ٦- ثني الذراعين بالثقل ٧- تبادل الذراعين بالثقل								
الأربعاء	٨- الضغط علي الكرة بين الركبتين ٩- رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس ١٠- الجلوس من الرقود	الثاني	٧٠٪	١٥	متوسطة	٤	٩٠ ث		
من كل أسبوع	١١- رفع الذراعين عالياً بالثقل من جانبيين الرأس ١٢- الظهر ١٣- بنش بريس ١٤- البلايك	الثالث	٧٢.٥٠٪	١٥	متوسطة	٥	٩٠ ث		

برنامج اللياقة العضلية الخاص بفترة الأعداد:

جدول (١٣)

الأيام	تمارين البرنامج	الأسبوع	الشدة	التكرار	سرعة الأداء	المجموعات	فترات الراحة	المرونة	الإطالة
السبت	دفع الثقل بالرجلين فرد الرجلين بالثقل ضم علي الكرة بالركبتين عضلات خلف الساق (السمانة)	الرابع	٧٥٪	٨	عالية	٥	٦٠ ث		
		الخامس	٨٠٪	٨	عالية	٥	٦٠ ث		

الأثنين	- الجلوس من الرقود لم القدمين خلفاً بالتقل	السادس	٨٥%	١٥	عالية	٤	٤٥ ث
	- الظهر الضغط بنش	السابع	٩٠%	١٥	عالية	٤	٤٥ ث
الأربعاء	١- البلاستيك ١٠- البطن ١١- القطنية ١٢- تمرين الرباعي	الثامن	٩٢,٥%	٨	عالية	٣	٣٠ ث
من كل أسبوع		التاسع	٩٥%	٦	عالية	٣	٣٠ ث

برنامج اللياقة العضلية لفترة ما قبل المنافسات:

جدول (١٤)

الأيام	تمارين البرنامج	الأسبوع	الشدة	التكرار	سرعة الاداء	المجموعات	فترات الراحة	المرونة	الإطالة
السبت	١_ دفع الثقل بالرجلين ٢_ فرد الرجلين بالتقل ٣_ ضم علي الكرة بالركبتين	العاشر	٩٠%	٣	عالية	٣	٣٠ ث		
	٤- جلوس من الرقود	الحادي عشر	٩٥%	٢	عالية	٤	٣٠ ث		
الاثنين	٥_ الظهر ٦- الضغط ٧- البطن ٨- البلاستيك	الثاني عشر	٩٧,٥%	١	عالية	٥	٣٠ ث		

القياس البعدي:

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج وإستخدام أساليب التدريب قيد البحث تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية وذلك في الفترة من: ١٠/١١/٢٠٢١م: ١٠/٢/٢٠٢٢م .

المعالجات الإحصائية :

تم إستخدام المعالجات الإحصائية التي تناسبت مع أهداف وفروض البحث بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث إشتهل الإسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة علي المعالجات التالية:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط
٣. الإنحراف المعياري

٤. أقل وأكبر قيمة.
٥. المدي.
٦. الالتواء.
٧. التفلطح.
٨. إختبار (z)
٩. إختبار تحليل التباين أحادي الإتجاه
١٠. إختبار دلالة الفروق مان ويتي.
١١. معامل إرتباط الرتب لسبير مان.
١٢. إختبار (ت) للمجموعات غير المستقلة .
١٣. إختبار شفيفه للمقارنات البعدية

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ع.م	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل عام	كوب	٢٨١٠.٤٠٠	١١٩١.٦٥٣	٤١٤٠.٠٠٠	٧٠٤.١٥٤	١٣٣٨.٧٤٥	*٤.٩٦٦
سرعة	عدو ١٠٠ متر	١١.٦٠٠	١.١٥٥	١٠.٤٨٠	١.٠٠٥	١.٦٦٦	*٣.٣٦١
رشاقة	t test	٩.٩٢٠	١.١١٥	٩.٦٨٠	١.٢١٥	٠.٥٢٢	*٢.٢٩٥
القدرة العضلية	حجل يمين	٢.٠٨٦	٠.١٣١	٢.١٨١	٠.٢١٢	٠.٢٦٠	١.٨٢١
	حجل شمال	٢.٠٦٨	٠.١١٤	٢.٢٧٨	٠.٤٦٥	٠.٤٨٧	*٢.١٦٢
	وثب عريض	٢.٢٣٨	٠.١٦٩	٢.٧٩٧	٠.٣٤٧	٠.٣٥٤	*٧.٨٨٣
مرونة		١٠.٨٠٠	٦.٨٠٦	١٢.٣٢٠	٥.٩٤٩	١.١٥٩	*٦.٥٥٧
قوة الذراعين		٣٧.٨٤٠	١٣.٠٩٥	٦١.٨٤٠	٤.٢٥٩	١٢.٠٨٠	*٩.٩٣٤
دفع امام الصدر	عدد	٤.٠٨٠	٣.٠١٣	٤.٩٦٠	٢.٦٦٩	٣.٨٣٣	١.١٤٨
دفع امام الصدر	وزن	١٤١.٤٠٠	٢١.٧٢٤	١٧١.٢٠٠	٣٢.٨٢٨	٣٩.٣٠٣	*٣.٧٩١

دفع الثقل بالقدمين	عدد	٢.٢٤٠	٠.٩٢٦	٤.٢٨٠	١.٠٢١	٢.٠٤٠	١.٠٩٨	*٩.٢٨٦
دفع الثقل بالقدمين	وزن	١٨١.٨٠٠	١٥.٨٠٣	١٩٢.٦٠٠	١٥.٢١٥	١٠.٨٠٠	٤.٢٥٢	*١٢.٦٩٩

يتضح من جدول (١٥) أن جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ . بين القياسيين القبلي والبعدى في جميع الاختبارات البدنية " قيد البحث" ولصالح القياس البعدى فيما عدا اختبارات القدرة العضلية حبل يمين ، المرونة ، دفع امام الصدر بالعدد ، حيث جاءت قيمة ت غير دالة احصائياً .

جدول (١٦)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية علي المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٢٥)

نسب التغير	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلي	المتغيرات	
٤٧.٣	٤١٤٠.٠٠٠	٢٨١٠.٤٠٠	كوبر	تحمل عام
١٠.٧	١٠.٤٨٠	١١.٦٠٠	عدو ١٠٠ متر	سرعة
٢.٥	٩.٦٨٠	٩.٩٢٠	t test	رشاقة
٤.٦	٢.١٨١	٢.٠٨٦	حبل يمين	القدرة العضلية
١٠.٢	٢.٢٧٨	٢.٠٦٨	حبل شمال	
٢٥.٠	٢.٧٩٧	٢.٢٣٨	وثب عريض	
١٤.١	١٢.٣٢٠	١٠.٨٠٠	مرونة	
٦٣.٤	٦١.٨٤٠	٣٧.٨٤٠	قوة الذراعين	
٢١.٦	٤.٩٦٠	٤.٠٨٠	عدد	دفع امام الصدر
٢١.١	١٧١.٢٠٠	١٤١.٤٠٠	وزن	دفع امام الصدر
٩١.١	٤.٢٨٠	٢.٢٤٠	عدد	دفع الثقل بالقدمين
٥.٩	١٩٢.٦٠٠	١٨١.٨٠٠	وزن	دفع الثقل بالقدمين

يتضح من جدول ان نسب التغير فى الاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين " ٢.٥ ،

.٩١.١

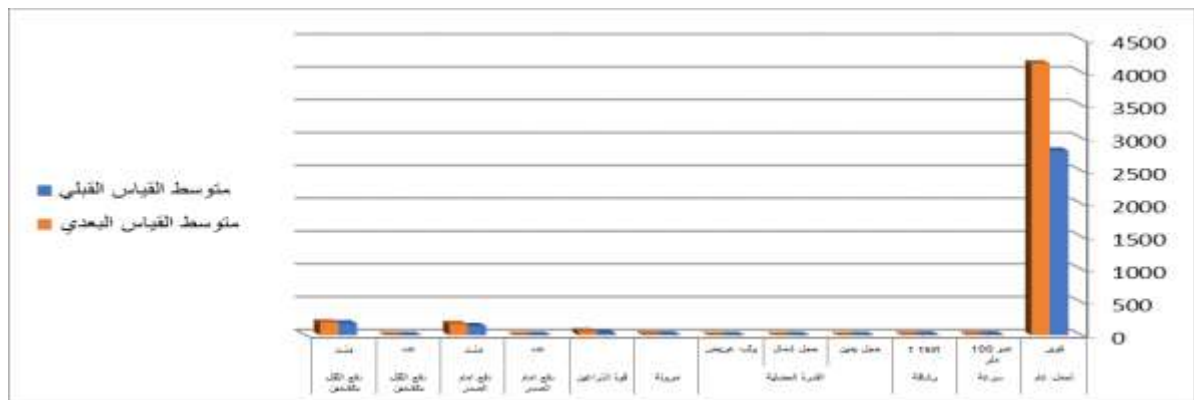
جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية علي المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.م	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
ضرب الكرة بالرأس		١٤.٨٠٠	٢.١٩٨	١٩.٤٨٠	١.٣٢٦	٤.٦٨٠	٢.٠٥٥	*١١.٣٨٢
رمية التماس لمسافة		١٤.٢٨٠	٢.٥٥٨	٢٠.٠٠٠	١.٦٣٢	٥.٧٢٠	٢.٩٩٣	*٩.٥٥٥
ركل الكرة لمسافة	يمنى	٥٦.٧٢٠	٤.٩٨٨	٦١.٠٤٠	٣.٣٢٢	٤.٣٢٠	٥.٦٦٩	*٣.٨٨٥
	يسرى	٥٤.٠٨٠	٣.١٢١	٥٦.٤٨٠	٣.٤٤١	٢.٤٠٠	٤.٣٤٩	*٢.٧٥٩

يتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المهارية " قيد البحث" ولصالح



القياس البعدي.

شكل (١)

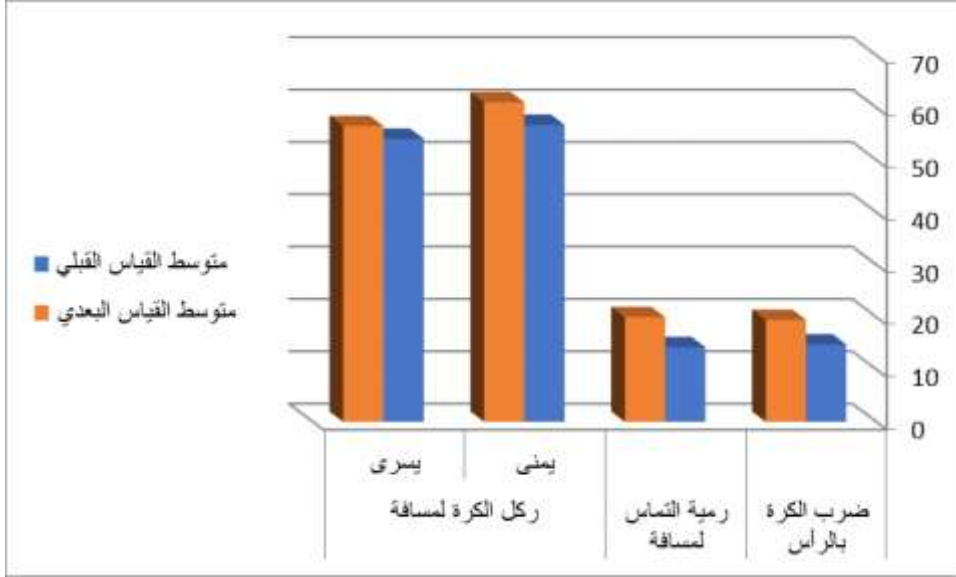
جدول (١٨)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية علي المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٢٥)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
ضرب الكرة بالرأس	١٤.٨٠٠	١٩.٤٨٠	٣١.٦
رمية التماس لمسافة	١٤.٢٨٠	٢٠.٠٠٠	٤٠.١
ركل الكرة	٥٦.٧٢٠	٦١.٠٤٠	٧.٦
	٥٤.٠٨٠	٥٦.٤٨٠	٤.٤

يتضح من جدول (١٨) أن نسب التغير بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية " قيد البحث" قد تراوحت ما بين ٤.٤ % ، ٤٠.١ %



شكل (٢)

ثانياً: مناقشة النتائج

بناءً على ما أظهرته و أسفرت عنه النتائج الإحصائية و في حدود القياسات التي تم اجرائها، و في الاطار المحدد لعينة البحث سوف يتم مناقشة مدي تحقق الأهداف و صدق الفرض و من واقع البيانات و في ضوء المعالجات الإحصائية السابق عرض نتائجها و انطلاقاً من فروض البحث توصل الباحث الي مناقشة نتائجه علي النحو التالي :

الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج القياس البعدي في اللياقة العضلية لصالح القياسات البعدية للعينة قيد البحث.

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي و البعدي لجميع المتغيرات البدنية فيما عدا اختبارات القدرة العضلية حجل يمين، المرونة، دفع امامي صدر بالعد حيث ان جميع القيم المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٥% و يتضح من الجدول (١٦) ان نسب التغير في الاختبارات البدنية قد انحصرت ما بين (٢.٥ ، ٩١.١).

و يلاحظ الباحث وجود الفروق بين القياسين القبلي و البعدي و تحسن القياس البعدي الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث و الذي احتوي علي تدريبات السرعة و الرشاقة و المرونة و القدرة العضلية و قوة الذراعين حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥) ان العمل العضلي يمكن ان يستمر في حالة عدم كفاية الاكسجين كما يحدث عند الاعتماد علي الطاقة اللاهوائية لزيادة السرعة في نهاية السباحة و يضيف أيضاً ان لاعبي الجري للمسافات المتوسطة و الطويلة لا يمكن ان يحققه النتائج علي اعلي مستوي الدولي، اذ لم تكن عندهم الطاقة

اللاهوائية علي درجة عالية و تتفق هذه النتيجة مع نتيجة أسامة النمر (١٩٩٩)(٣) في ان البرنامج المقترح لتنمية لياقة الطاقة قد ادي الي تحسن دال للعديد من الصفات البدنية و أهمها السرعة و تحمل السرعة.

و مع دراسة اشرف يحيي الشحات عوض (٢٠٠١)(٥) في ان برنامج تدريب لياقة الطاقة قد ادي الي تحسن تحمل السرعة في مرحلة العتبة الهوائية و التدريب اللاهوائي بنسبة ٣٤٪ و في نتائج ماهر احمد حسن و فارس سامي يوسف (٢٠٠٤) (٩) في ان البرنامج التدريبي المقترح ادي الي تحسين دال علي القدرات البدنية لناشئ قرة القدم تحت ١٧ سنة.

الاستنتاجات

١. البرنامج التدريب المقترح له تأثير إيجابي علي اللباقة العضلية.
٢. البرنامج التدريب إدي إلي تحسن في مستوي أفراد العينة في بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي
٣. البرنامج التدريبي إدي الي تحسن في مستوي أفراد العينة في بعض القدرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

التوصيات

١. الاستعانة بالبرنامج الموضوع من قبل الباحث لما له اثر علي بعض القدرات البدنية و المهارية .
٢. إجراء وتطبيق هذه البرامج علي مراحل سنوية مختلفة و علي عينات مختلفة و علي عينات نسائية .
٣. الاهتمام بتدريب اللياقة العضلية عند التدريب علي المهارات في رياضة كرة القدم .
٤. إجراء دراسات مشابهة للمراحل السنوية المختلفة في الأنشطة الرياضية الأخرى

المراجع

المراجع باللغة العربية

١. أبراهيم شعلان ،محمد عفيفي: (٢٠٠١) كرة القدم للناشئين ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢. أبو العلا عبد الفتاح: (١٩٩٧)،التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي القاهرة.
٣. أسامة أحمد النمر (١٩٩٩) تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة علي معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة
٤. أشرف محمد علي جابر :بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني والمهارى لناشئ كرة القدم ،دكتوراه ،كلية التربية الرياضية بالقاهرة ،(١٩٨٢)

٥. اشرف يحي شحاته عوض (٢٠٠١) تأثير برنامج لتدريب لياقة الطاقة علي التحسن في تحمل السرعة للاعبي كرة اليد
٦. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩) أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة
٧. حسن عبد الجواد :كرة القدم دار العلم للملايين القاهرة(١٩٩٨م).
٨. حنفي محمد مختار :كرة القدم الجامعة الهولندية ،قسم المناهج المقررات، كلية التربية الرياضية ،دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. ماهر أحمد حسن وفارس سامي يوسف (٢٠٠٤) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي للياقة العضلية علي بعض المهارات

الأساسية للاعبي كرة القدم

أ.د/ ماجد مصطفى أحمد إسماعيل

أ.د/ أسامة أحمد عبد العزيز النمر

الباحث/ عمر محمد عبد الوهاب دياب

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي للياقة العضلية علي بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) لاعباً وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المنتظمين والملتزمين في التدريبات. وقد أظهرت نتائج البحث ان الانتظام في التدريب واجراء الاختبارات المقننة يؤدي الي تحسن في مستوى بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وان البرنامج التدريبي للياقة العضلية ادي الي تحسن كبير وواضح في مستوى افراد العينة في المتغيرات المهارية ضرورة الاستعانة بالبرنامج الموضوع من قبل الباحث لما له اثر علي بعض القدرات المهارية . ضرورة إجراء وتطبيق هذه البرامج علي مراحل سنية مختلفة وعلي عينات مختلفة وعلي عينات نسائية. ضرورة الاهتمام بتدريب اللياقة العضلية عند التدريب علي المهارات في رياضة كرة القدم. وضرورة إجراء دراسات مشابهة للمراحل السنية المختلفة في الأنشطة الرياضية الأخرى.