مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (١٠) العدد (١) ٢٠٢٦
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (1) 2026

تأثير برنامج +FIFA11 المعدل على عنصر السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

*** أ.د. نوري حامد بركات**
**** د. يامن ابراهيم شحيدة**
***** فراس عارف عيسى**

(تاريخ الإيداع ١٤/١٠/ ٢٠٢٥. قُبِل للنشر في ٧/١/ ٢٠٢٦)

□ ملخّص □

أكد كثيرٌ من الباحثين في دراساتهم أهميةَ تطوير وتحسين عنصر السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، والاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة والمدروسة بما يتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة في التدريب، ومن أجل ذلك قامت الدراسة الحالية باستخدام برنامج علمي مقنن ومعتمد من قبل منظمة ال (FIFA) وهو برنامج (+FIFA11)، حيث قام الباحث بإضافة وزن (١كغ) لكل طرف وذلك بالاعتماد على توصيات الجمعية الوطنية للقوة والتكيف (NSCA) والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP).

هدف البحث للتعرف إلى تأثير برنامج +FIFA11 المعدل على مستوى التغير الحاصل في عنصر السرعة لدى ناشئي كرة القدم وذلك بالمقارنة مع برنامجي الإحماء (التقليدي، +FIFA11).

بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وإجراء الاختبارات والمعالجات الإحصائية المطلوبة في البحث الحالي، وعرض النتائج ومناقشتها، جرى التوصل إلى وجود أفضلية لبرنامج (+FIFA11 المعدل) على برامج الإحماء الأخرى في تطوير وتحسين عنصر السرعة لناشئي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: كرة القدم – السرعة– +FIFA11.

*أستاذ في كلية التربية الرياضية– قسم التدريب الرياضي– جامعة اللاذقية_ المشرف الأساسي.
**مدرس في كلية التربية الرياضية– قسم التدريب الرياضي– جامعة اللاذقية_ المشرف المشارك.
***طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية_ قسم التدريب الرياضي_ جامعة اللاذقية.**Ferasisssa83@Gmail.com**

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (١٠) العدد (١) ٢٠٢٦
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (1) 2026

The Effect of the Modified FIFA11+ Program on SPEED Components in Junior Football Players

***Prof. Nouri Hamed Barakat**
****Dr. Yamen Ibrahim Shahida**
*****Feras Aref Issa**

(Received 14/10 /2025. 7 /1/2026)

□ ABSTRACT□

Many researchers have emphasized in their studies the importance of developing and improving speed in junior soccer players, and the importance of standardized and well-studied training programs that are appropriate for the target age group. To this end, the current study used a standardized and approved scientific program, the FIFA11+ program. The researcher added a 1 kg weight to each limb, based on the recommendations of the National Strength and Conditioning Association (NSCA) and the American Academy of Pediatrics (AAP).

The aim of the study was to identify the effect of the modified FIFA11+ program on the level of change in speed in junior soccer players, compared to two warm-up programs (traditional and FIFA11+).

After implementing the training program, conducting the required tests and statistical processing, and presenting and discussing the results, it was concluded that the modified FIFA11+ program is superior to other warm-up programs in developing and improving speed in junior soccer players.

Keywords: Football - Speed - FIFA11+

*****Professor at the Faculty of Physical Education, Department of Sports Training, University of Lattakia, Primary Supervisor.
** Lecturer at the Faculty of Physical Education, Department of Sports Training, University of Lattakia, Co-Supervisor.
*** PhD student at the Faculty of Physical Education, Department of Sports Training, Lattakia University.
Ferasisssa83@Gmail.com

المقدمة

أكد (أبو شهاب، ٢٠١٤) أن المكانة التي احتلتها كرة القدم، كونها اللعبة الشعبية الأولى في العالم قد زاد إقبال الناشئين والشباب على ممارستها، ولقد ثبت علمياً وعملياً أن قطاع الناشئين هو الميدان الرئيس الذي توجهت نحوه الجهود.

إن تأسيس قاعدة واسعة من لاعبي كرة القدم، وتأهيلهم من جميع الجوانب البدنية والخططية والنفسية والعقلية، هو الضمان الوحيد للوصول إلى مستوى عالٍ من جهة، ورفد الفئات العمرية المتقدمة بالكفاءات الواعدة من جهة ثانية.

إن طول زمن المباراة في كرة القدم والذي هو (٩٠ د) تسعون دقيقة، مقسمة إلى شوطين متساويين (٤٥د×٢)، وكثرة البطولات التي يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، يعرّض اللاعبين إلى التعب والإرهاق مما يؤدي إلى وقوع الإصابات الرياضية من دون احتكاك مع المنافس بسبب الحمل الزائد خلال المنافسات، هذا الأمر دفع الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) إلى الاهتمام بالحالة الوقائية للاعبي كرة القدم، ونتيجة هذا الاهتمام كان برنامج ال(+FIFA11) للوقاية من الإصابات، ففي عام ٢٠٠٧ جرى تطوير (+FIFA11) بالتعاون مع (SMSMF) مؤسسة سانتا مونيكا للطب الرياضي و(OSTRC) مركز أوسلو للأبحاث والصدمات واعتماده كبرنامج إحماء كامل لمنع إصابات لاعبي كرة القدم الهواة (Bizzini, 2013).

وفي عام (٢٠٠٩م) روّج ال(FIFA) لبرنامج ال(+FIFA11) للوقاية من الإصابات في جميع أنحاء العالم الذي جرى تطويره ودراسته من قبل مركز ال(FIFA) للتقييم الطبي والبحوث (F–MARC)، وجاء هذا الترويج والنشر لما لبرنامج (+FIFA11) أهمية بالغة في الوقاية من الإصابات للاعبي كرة القدم الهواة.

أكد (الأمين، ٢٠١٧) أن تدريبات الأوزان والوقاية من الإصابات الرياضية لها تأثير كبير على أداء لاعبي كرة القدم وتحسن في الأداء والمردود البدني والمهاري.

لقد أكد الباحث (فرهايجن، ١٩٩٨) في دراساته أن لاعبي كرة القدم ينفذون ما يقارب ١٥٠ حركة عدو في المباراة، أي ما يقارب حركتي عدو كل دقيقة تقريباً.

كما أكد فرهايجن أهمية تطوير عنصر السرعة وتحسينه لما له من دور كبير في كرة القدم، من خلال (الجري بالكرة وبدون كرة).

جانب نظري

مفهوم السرعة:

يعدُّ عنصر السرعة عاملاً أساسياً وضرورياً للقيام بالكثير من الحركات الأساسية والحاسمة في المباراة، إن السرعة في كرة القدم هي قدرة مركبة لا تقتصر على العدو فقط والانتقال من منطقة لأخرى، بل إنها تجعل اللاعبين في أوضاع تسمح لهم في الوصول إلى الكرة بشكل أسرع، كما أنها تساعد في التعرف السريع إلى الحالات المتغيرة للعب وتنفيذ الحركات التكنيكية والتكتيكية بشكل متناسب مع متغيرات المباراة.

مصطلحات وتعريفات:

لكي نتعرف إلى مفهوم السرعة لا بد لنا من التعرف إلى بعض التعريفات التي أطلقها المختصون عليها، كونها من أهم عناصر اللياقة البدنية، وقد حظيت باهتمام كثير من الأبحاث والباحثين؛ ومن هذه التعريفات:

(هاره، ١٩٧٩): أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط.

(زاتسوريسكي، ٢٠٠٦): قدرة الجهازين العضلي والعصبي على أداء الحركات البدنية في أقصر وقت.

(البيك، ٢٠٠٨): القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن.

(كماش، ٢٠٠٢): عرف السرعة على أنها مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

(حسن، ٢٠١١): مجموعة من الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي في أقصر زمن ممكن، وتتكون من السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي وسرعة الأداء المهاري وسرعة رد الفعل.

أنواع السرعة:

يتفق كل من (أبو عبده، ٢٠٠٨) و(محمود، ٢٠١٦) على أنه يمكن تقسيم السرعة إلى ثلاثة أنواع: السرعة الانتقالية العدو، السرعة الحركية سرعة الأداء، سرعة الاستجابة سرعة رد الفعل.

أولاً: السرعة الانتقالية(العدو): عرفها (بسطويسي، ١٩٩٩) بأنها السرعة ذات الاتجاه الثابت التي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية مهما صغرت هذه الأزمنة، أي أنها تعبير للحركة المنتظمة.

كما عرفها (أبو عبده، ٢٠٠٨) بأنها قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، ومثال على هذه السرعة الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم، قدرة المهاجم على التسارع، قدرة اللاعب في التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس بسرعة.

ثانياً: السرعة الحركية سرعة الأداء: عرفها (أبو عبده، ٢٠٠٨) بأنها قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن، في حين يرى (حسن، ٢٠١١) أن سرعة الأداء هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريرها أو كسرعة الوثب إلى آخره، ومن الأمثلة التطبيقية على ذلك في كرة القدم (سرعة ركل الكرة، سرعة الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس، سرعة التمرير والتصويب، سرعة الجري بالكرة، وكذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصا عندما يكون ضغط منافس).

ثالثاً: سرعة الاستجابة سرعة رد الفعل: عرفها (أبو عبده، ٢٠٠٨) على أنها قدرة اللاعب للإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل) المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للإستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب لبدء مبادرة الإستجابة لمؤثر معين.

تحمل السرعة:

يعدُّ تحمل السرعة قدرة مركبة من ارتباط السرعة بالتحمل، لذا فهي تعد من العوامل المهمة والأساسية للاعب كرة القدم، إذ تتطلب المباراة قدرةً فائقة في تكرار الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت من زمن المباراة (٩٠ دقيقة)، وذلك للقيام بالمهام الدفاعية والهجومية، تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي إلى أن لاعب كرة القدم يجري ما بين (٤٠ إلى ٦٠) تكراراً لمسافة (٣٠ متراً) بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية، وهذا يؤكد أهمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم.(البساطي، ١٩٩٥)

يؤكد (كماش، ٢٠٠٢) أن عنصر تحمل السرعة يلعب دوراً مهماً؛ وذلك لأن اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من مواقف اللعب ك (الإنطلاقات، السرعة، تغيير السرعة)، سواء في التدريب أو المباراة، حيث ينخفض معدل السرعة نتيجة لظهور التعب، لذا على لاعب كرة القدم أن يمتلك عنصر تحمل السرعة بدرجة عالية من أجل القيام بواجباته التكنيكية والتكتيكية بكفاءة عالية طوال المباراة. عرف (البيك وآخرون، ٢٠٠٩) تحمل السرعة بأنه: المقدرة على

الاحتفاظ بمعدل عالٍ من الحركة بسرعة قصوى وأقل من القصوى خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة، وعرفها (حماد، ٢٠٠١) بأن تحمل السرعة هو مقدرة اللاعب على الجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة وخاصة في الأوقات الصعبة وفي اللحظات الأخيرة من المباراة بأن يكون لدى لاعبي كرة القدم القدرة على مقاومة التعب.

أهمية السرعة للاعبي كرة القدم:

يصف الباحثان (Gerisch& Weber, ١٩٩٢) أهمية عنصر السرعة في كرة القدم مع الحركات التالية الخاصة بكرة القدم:

١- عند تحرير اللاعب نفسَه من اللاعب الخصم.
٢- في تنافس العدو أو الانطلاق بالكرة أو بعد التمرير في المنطقة الفارغة.
٣- عند الجري بالكرة وحركات التسديد على المرمى، وعند حركات الدفاع.
٤- عند اللعب لاعب ضد لاعب أو رجل لرجل (man to man) في منطقة ضيقة.
٥- عند التمرير الثنائي (dapple pass) وأشكال لعب أخرى.
٦- عند سير الحركة لكرات الرأس (للوثب باتجاه الكرات العالية بهدف ضرب الكرة بالرأس).

مشكلة البحث:

بناءً على اختصاص الباحث في مجال كرة القدم، والمتابعة القريبة لتدريبات اللاعبين الناشئين في الأندية الكروية، لاحظ الباحث انخفاضاً ملحوظاً في مستوى عنصر السرعة الانتقالية لدى اللاعبين، ومن خلال الاحتكاك مع المدربين وتبادل الحوار معهم، تبين عدم اطلاعهم على البرامج العلمية المقننة والمعتمدة من قبل منظمة الFIFA، بالإضافة إلى خوف المدربين من تعرض لاعبيهم للإصابة بسبب حساسية هذه المرحلة العمرية.

جاءت هذه الدراسة في محاولة لحل هذه الإشكالية، وذلك عن طريق تطبيق برنامج (+FIFA11)، هذا البرنامج العلمي المقنن والمعتمد من قبل منظمة الFIFA.

أهمية البحث وهدفه:

إن أهمية هذا البحث تتركز في النقاط الأساسية الآتية:

١- الإسهام في التعرف إلى برنامج تدريبي تخصصي معتمد يسهم في تطوير عنصر السرعة في كرة القدم لفئة الناشئين.
٢- معرفة أهمية برنامج (+FIFA11 المعدّل) وأثره في رفع مستوى عنصر السرعة لدى ناشئي كرة القدم.

هدف البحث:

يأتي هدف البحث في إدخال تعديل علمي مقنن على برنامج (+FIFA11)، والتعرف إلى تأثير هذا البرنامج المعدل (+FIFA11 المعدل) على عنصر السرعة لدى ناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية لعينة البحث، والوقوف على الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إن وجدت.

فرضية البحث:

لبرنامج (+FIFA11 المعدل) تأثير إيجابي في تحسين وتطوير عنصر السرعة لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم أكثر من برنامجي الإحماء (التقليدي، +FIFA11).

منهجية البحث وإجراءاته:

اعتمد البحث المنهج التجريبي عن طريق إجراء الاختبارات القبلية والبعدية، وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

جرى اختيار عينة البحث، بحيث تحوي اللاعبين الناشئين في نادي التضامن الرياضي (ذكور U16)، وقد كان عدد أفراد العينة (٢٤) ناشئاً، وجرى توزيعها على ثلاث مجموعات:

١- (٨) لاعبين المجموعة الضابطة (الإحماء التقليدي).

٢- (٨) لاعبين المجموعة التجريبية الأولى (برنامج +FIFA11).

٣- (٨) لاعبين المجموعة التجريبية الثانية (برنامج +FIFA11 المعدل).

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعات الثلاث (الضابطة، التجريبي١ والتجريبية٢)، في المدَّة الواقعة بين(٢٠٢٤/٧/١٤، ولغاية ٢٠٢٤/٧/١٨).

طُبِّق برنامج +FIFA11 وبرنامج (+FIFA11 المعدل) في الملعب العشبي لنادي التضامن في المدَّة الممتدة بين(٢٠٢٤/٧/٢١ ولغاية ٢٠٢٤/٩/١٩)، حيث أضاف الباحث على البرنامج أوزان نسبية(١ كغ) لكل طرف تلبس على المعصم بالنسبة لليدين وعلى الكاحل بالنسبة للرجلين وذلك بناءً على توصية الجمعية الوطنية للقوة والتكييف (NSCA) والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP).

بعد الانتهاء من تطبيق برنامج +FIFA11 وبرنامج +FIFA11 المعدل، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة خلال المدَّة بين(٢٠٢٤/٩/٢١ ولغاية ٢٠٢٤/٩/٢٥).

الاختبارات:

استُخدم اختبار العدو (٣٠) متراً.

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

تنفيذ الاختبار:

-يقف اللاعب في وضع البدء الطائر.

- عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة من نقطة البداية إلى نقطة النهاية.

-تسجل الزمن بالثانية.

-يعطى اللاعب ثلاث محاولات ويسجل أفضل زمن.

-يعطى اللاعب راحة لمدة ٣دقائق بين كل المحاولات الثلاث.

النتائج والمناقشة:

من أجل القيام بالعمليات الإحصائية لنتائج عينة البحث، ومن أجل مناقشة هذه النتائج فقد تمت الإجراءات التالية:

١- استُخدم برنامج SPSS.

٢- استُخدم Shapiro-Wilk من أجل التوزع الطبيعي لأفراد العينة.

الجدول (١) يبين نتائج Shapiro–Wilk لعنصر السرعة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	الدلالة الإحصائية(SIG)
السرعة	الإحماء التقليدي	5.27	0.28	1.406	0.267
	الإحماء+11	5.32	0.30		
	الإحماء +11 المعدل	5.30	0.25		

٣- استُخدم Levene Statistic من أجل تجانس أفراد العينة قبلي وبعدي.

الجدول (٢) يبين نتائج **Levene Statistic** لعنصر السرعة

العنصر	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
السرعة (بعدي)	3.329	2	21	.055

٤- للحصول على النتائج ومقارنتها استُخدم ANOVA ثم Tukey HSD .

نتائج مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية:

***نتائج تحليل التباين (ANOVA) لفحص الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث لأفراد عينة البحث:**

بعد التأكد من التكافؤ والتوزع الطبيعي والتجانس لأفراد عينة البحث، ومن أجل الوقوف على الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث وتحديد ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً تم استخدام ANOVA للتحليل الإحصائي للتباين.

الجدول (٣) يبين نتائج ANOVA لعنصر السرعة في الاختبارات البعدية

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية SIG	النتيجة
بين المجموعات	0.231	2	0.115	52.527	0.000	دال
داخل المجموعات	0.046	21	0.002			
الإجمالي	0.277	23				

يشير الجدول رقم (٣) إلى أن متوسط المربعات بين المجموعات هو (٠.١١٥) وقيمة F هي (٥٢.٥٢٧) والدلالة الإحصائية SIG (٠.٠٠٠) والنتيجة دالة إحصائياً، وبالنظر إلى أن قيمة SIG (٠.٠٠٠) < مستوى الدلالة (٠.٠٥) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعات، وبالتالي لتقييم النتائج أكثر ومعرفة أي من المجموعات تختلف عن بعضها بشكل دال إحصائياً نلجأ إلى تحليل TUKEY'S HSD.

نتائج اختبار TUKEY'S HSD لتحديد المجموعات المختلفة لعينة البحث:

الجدول (٤) يبين نتائج TUKEY'S HSD لعنصر السرعة في الاختبارات البعدية

المتغير التابع	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية SIG	فترة الثقة ٩٥%(الحد الأدنى- الحد الأعلى)	النتيجة

+FIFA11- التقليدي	-٠.١١٠	0.023	0.000	(-٠.١٦٩_٠.٠٥٠)	دال
+FIFA11المعدل- التقليدي	-0.240	٠.023	٠.٠٠٠	(-٠.٢٩٩_٠.١٨٠-)	دال
+FIFA11المعدل- FIFA11+	-0.10	0.023	0.00٠	(-٠.١٨٩_٠.٠٧٠-)	دال

بالنظر إلى الجدول رقم (٤) نجد الآتي:

_المقارنة ١: قيمة SIG بين برنامجي (+FIFA11 & الإحماء التقليدي) هي (٠.٠٠٠) < مستوى الدلالة (٠.٠٥) عند فترة الثقة (-٠.١٦٩_٠.٠٥٠) وهذا يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية، وبالرجوع إلى قيمة الفرق بين المتوسطات كانت النتيجة (-٠.١١٠) مما يدل على أن الفرق لصالح برنامج +FIFA11.

_ المقارنة ٢: قيمة SIG بين برنامجي (+FIFA11 المعدل & الإحماء التقليدي) هي (٠.٠٠٠) < مستوى الدلالة (٠.٠٥) عند فترة الثقة (-٠.٢٩٩_-٠.١٨٠) وهذا يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية، وبالرجوع إلى قيمة الفرق بين المتوسطات كانت النتيجة (-0.240) مما يدل على أن الفرق لصالح برنامج +FIFA11 المعدل.

_ المقارنة 3: قيمة SIG بين برنامجي (+FIFA11 المعدل & +FIFA11) هي (0.٠٠٠) < مستوى الدلالة (٠.٠٥) عند فترة الثقة (-٠.١٨٩_-٠.٠٧٠) وهذا يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية، وبالرجوع إلى قيمة الفرق بين المتوسطات كانت النتيجة (-0.10) مما يدل على أن الفرق لصالح برنامج +FIFA11 المعدل.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدولين (٣&٤) وبالنظر إلى المقارنات (١&٢&3) يتبين لنا أن برنامج +FIFA11 المعدل كان له الأثر الواضح في تطوير وتحسين عنصر السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية مقارنة بباقي برامج الإحماء (التقليدي & +FIFA11)، وهذا يتفق مع دراسة (أبو شهاب، ٢٠٢٠) حيث أكد أهمية إدراج الأوزان في برامج التدريب وذلك من أجل تحسين عناصر اللياقة البدنية (سرعة، قوة) لدى ناشئي كرة القدم.

كما أكد (سويدان، ٢٠١٥) أهمية البرامج التدريبية المقننة في أثناء تدريبات السرعة، لأنها تعطي نتائج أفضل وأسرع من البرنامج التقليدي وذلك كونها مبنية على أسس علمية وعملية.

كما أكدت دراسة (محمد، ٢٠١٤) ضرورة مراعاة المبادئ والأسس العلمية في أثناء وضع البرامج التدريبية مع أهمية مراعاة عنصر السرعة بوصفها متطلباً أساسياً لناشئي كرة القدم.

وأكد (شمس الدين ، مزاري ، ٢٠٢٣) في دراسته أهمية البرامج التدريبية المقترحة بأساليب علمية مدروسة ومقننة لتنمية وتطوير عنصر السرعة لدى اللعبين الناشئين أكثر من البرامج التقليدية النمطية.

كما بينت دراسة (Trajkavic et al, 2020) تحسناً بنسبة ٦% في سباق العدو ٢٠ متر بالنسبة إلى الأولاد؛ مما يدل على أهمية برنامج +FIFA11 وذلك بعد تطبيقه لمدة ٦ أسابيع.

كما أن (مقابلة، ٢٠١٦) أكد في دراسته أهمية إدراج تدريبات الأوزان باستخدام (وزن الجسم، كرات طبية) في أثناء التخطيط لوضع البرنامج التدريبي.

الخلاصة:

إن برنامج (+FIFA11 المعدل) يحسن عنصر السرعة ويطوره أكثر من البرنامجين الآخرين؛ يعزو الباحث تلك الأفضلية بسبب الأوزان النسبية التي أُدرجت في البرنامج.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث نستطيع أن نستنتج بعض النقاط المهمة:

١- وجود فرق دال إحصائياً في نتائج الاختبارات البعدية بين برنامج الإحماء +FIFA11 وبرنامج الإحماء التقليدي ولصالح برنامج +FIFA11.

٢- وجود فرق دال إحصائياً في نتائج الاختبارات البعدية بين برنامج الإحماء +FIFA11 المعدل وبرنامجي الإحماء (+FIFA11 والتقليدي) ولصالح برنامج +FIFA11 المعدل.

٣- وجود أفضلية لبرنامج +FIFA11 المعدل في تحسين عنصر السرعة وتطويره على برنامجي الإحماء (+FIFA11 & التقليدي).

المقترحات والتوصيات:

من خلال النتائج وبعد المناقشة والإستنتاجات، يوصي الباحث بعدة نقاط أساسية:

١- اعتماد برنامج +FIFA11 المعدل في أثناء التخطيط لوضع البرنامج التدريبي.

٢- الاطلاع على البرامج العلمية المقننة والمعتمدة وخاصة من قبل منظمة (FIFA)، وذلك من أجل اعتمادها في برامجهم التدريبية.

٣- إدراج التدريب بأوزان نسبية مقننة ومدروسة وموصى بها من قبل المنظمات العالمية المتخصصة.

٤- يوصي الباحث بالأخذ بعين الإعتبار مراعاة متطلبات لاعبي فريقه في أثناء وضع البرنامج التدريبي لهم.

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

١. أبو شهاب، عصام ناجح (٢٠٢٠): *أثر استخدام التدريب بالأثقال على تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم*، جامعة مؤتة، محلة مؤتة، ج١، ط٣٤.

٢. أبو شهاب، عصام ناجح (٢٠١٤): *وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى طلاب التخصص في كرة القدم في جامعة مؤتة*، مجلة نظريات وتطبيقات، ج٢، العدد ٨٠، جامعة الإسكندرية، مصر.

٣. أبو عبده، حسن السيد (٢٠٠٨): *الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط١، الفتح للطباعة والنشر*، الاسكندرية: مصر.

٤. الأمين، كتروسي (٢٠١٧): *تدريبات الأثقال وأهميتها على أداء لاعبي كرة القدم والوقاية من الإصابات الرياضية، بحث ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم*، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

٥. البساطي، أمر الله أحمد (١٩٩٥): *التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف*، الاسكندرية: مصر.

٦. بسطويسي، أحمد (١٩٩٩): *أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي*، القاهرة: مصر.

٧. البيك، علي فهمي (٢٠٠٨): *أسس إعداد لاعبي كرة القدم(والألعاب الجماعية)*، ط١، منشأة المعارف، الاسكندرية: مصر.

٨. البيك؛ علي فهمي ، عماد؛ أبو زيد ، محمد؛ خليل (٢٠٠٩): *التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية، سلسلة الأتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي"نظريات وتطبيقات"*، منشأة المعارف، الاسكندرية: مصر.

٩. حسن، هاشم ياسر (٢٠١١): *تحمل الأداء للاعبي كرة القدم*، ط١، مكتبة المجتمع العربي، عمان: الأردن.

١٠. حماد، مفتي ابراهيم (٢٠٠١): *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة*، ط٢ مزيدة ومنقحة، مصر، دار الفكر العربي.

١١. سويدان، خالد روحي درويش (٢٠١٥): *فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن (١٤) سنة في الضفة الغربية.*

١٢. شمس الدين؛ اسباغ ، مزاري؛ فاتح (٢٠٢٢): *أثر برنامج باسلوب التدريب التكراري على تطوير عنصر السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأقل من ١٧ سن*ة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة– جامعة الجزائر، مجلد٢٢، ع١.

١٣. كماش، يوسف لازم (٢٠٠٢): *اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، ط١*، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.

١٤. محمد، يوسف عثمان (٢٠١٤): *أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا*، مجلة الدراسات العليا– التربية البدنية والرياضة، الخرطوم: السودان.

١٥. محمود، أشرف (٢٠١٦): *الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي*، ط١، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.

١٦. مقابلة؛ محمد، بني ملحم؛محمد، مقابلة، معاذ (٢٠١٦): *أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي*، جامعة اليرموك، مجلة المنارة، المجلد٣٢، العدد٤.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Barrwm, H. M., & McGee, R. (1979). *A practical approach to measurement in physical education*, (3 rd ed). Lea & Febiger.

2. FIFA.Big count 2006. http.//www.fifa.com// world football /big count/ (cited 21 fed 2013).

3. Gerisch, G & Weber, K. (1992): *diagnostik der Ausdauer und Schnelligkeit im Leistungsfußball*. In: Fußballtraining, 2, 35-38.

4. Trajkovi´c; Nebojša , Guši´c;Marko , *Molnar;Slavko, Ma˘cak;, Draženka ,. Madi´c;Dejan M and Bogataj;Špela.* (2020):Short-Term FIFA 11+ Improves Agility and Jump Performance in Young Soccer Players, International Journal of Environmental Research and Public Health · March 2020.

5. VERHEIJEN, R. *Handbuch Fußballkondition.* Amsterdam. 1999/2000 deutsche Übersetzung von Winfried Schoofs für den pfb Versand Anton Lindemann, (1997).

6. Zatsiorsky, V. M. (2006). Science and Practice of Strength Training (2 nd ed) Human Kinetics.