

## الفصل الأول

### خطة الدراسة

# الفصل الأول

## خطة الدراسة

### 1-1 المقدمة :

تبدل الدول المتطورة في مجال كرة القدم جهودا جبارة لتحقيق تنمية وترقية اللاعبين الناشئين علي أسس علمية متقدمة وواضحة باعتبارها قاعدة الدعم الأساسية للرياضة بشكل عام ولكرة القدم بصفة خاصة .

ونجد أن هذه المسؤولية الكبيرة تقع علي عاتق الدولة والقطاع الأهلي علي حد سواء وكذلك لا نغفل دور الأندية الرياضية في تطوير هذا القطاع البالغ الأهمية فنجد أن الأندية في الدول المتقدمة تعطي القطاعات السنية لكرة القدم قدر بالغاً من الاهتمام ذلك لما تلقاه من دعم فرقها وأنديتها بصورة مستمرة من العناصر الشابه .

يعتبر الناشئ لاعب الغد والمستقبل ، وإذا كان الاهتمام بالنشء كبيراً فسينعكس ذلك إيجاباً ليس علي تطور كرة القدم فحسب بل علي كافة الأنشطة الرياضية ، وإذا لم يجد النشء العناية الكافية فسيكون تطور كافة المناشط الرياضية متروكاً للعشوائية والصدفة المحضة ، ولكي يحدث التطور المنشود لا بد من تذليل كافة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه رياضة النشء في مجال كرة القدم بصفة خاصة .

ونجد أن الشهرة الواسعة لكرة القدم تلعب دوراً كبيراً في تقديم العديد من الخبرات الحركية للأطفال ، ولعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب انتشاراً في كافة دول العالم ، وهي أحد أنشطة التربية في المدارس في معظم دول العالم ، كما تلعب كرة القدم دوراً مهماً كعلاج اجتماعي . ويذكر ( مصطفى السايح محمد : 2002م ص 190) ان فوز فرنسا ببطولة كأس العالم 1998م ينظر إليه حالياً بكونه مساهمة فعالة في قضية السلام الاجتماعي في المجتمعات متعددة الأعراق

لذلك نجد أن التخطيط طويل المدى بشكل منظم ومدروس يصب في مصلحة كرة القدم بشكل واضح ، كما يساهم بشكل فعال في الارتقاء بها وتقدمها بين مصاف الدول المتقدمة . لم يعرف السودان مدارس المراحل السنية بشكلها الحالي ، ولكن وجدت بأشكال أخرى مثل الهيئات التي كانت ترعى نشاط الناشئين والشباب من روابط الأندية والناشئين والتي كانت تنتشر في كافة بقاع السودان .

يذكر (عبد العزيز حسن البصير: 2004م:ص 67 - 71) إن حركة الناشئين بدأت منذ أن عرف السودان كرة القدم حيث زاولها الأطفال والشباب في الحواري والأزقة تحت عدة مسميات بدون قيود أو قوانين أو مؤسسات ترعاها وتنظم مسيرتها ، وكانت فرق الأحياء تتبارى فيما بينها ثم تطورت هذه المنافسة عن طريق المدارس فوضعت لها لوائح وقوانين داخلية ، وساهمت المدارس في تطور حركة الناشئين وذلك بتخريج لاعبين بارزين كانوا الساعد القوي لفرق روابط الناشئين والأندية الكبرى ، " وفي عام 1970م وبعد تكوين وزارة

الشباب والرياضة تم إصدار قرار بتكوين هيئات لرعاية الناشئين بكل أنحاء السودان ، بتشكيل لجنة من معلمي وزارة التربية والتعليم لأن هذا الجهاز يعتبر جهازا تربويا " .  
بدأ تكوين فرق الأشبال منذ وقت مبكر مع بداية الأربعينات وتمت إعادة تكوينه في فترات متقطعة خلال السبعينات والثمانينات وآخر تكوين له عام 1993م ويهدف هذا الجهاز إلى تنظيم نشاط فرق الأشبال وربطهم بفرق أنديةهم وذلك لخلق روافد لتغذية تلك الفرق ، وقد انحصر تكوين الأشبال علي مستوى فرق الدرجة الأولى وكان ذلك اختياريا .

## 2-1 مشكلة الدراسة :

لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس للتربية الرياضية في المدارس الثانوية ومدارس مرحلة الاساس ومدرب لكرة القدم مجال النشء ، الخلل الواضح في مستويات لاعبين كرة القدم في أندية الدرجات المختلفة وذلك من خلال الأداء المنواضع الذي يقدمه اللاعبين في الدوريات المختلفة ، وكذلك ينطبق نفس الواقع علي أعلى مستوى (الدوري الممتاز) وكل ذلك يأتي من تراكمات عدة عوامل متداخلة مثل سلبيات التدريب الرياضي والملاعب الغير جيدة مما تؤدي لكثرة الاصابات وانسحاب اللاعبين المبكر من الملاعب الرياضية ، كذلك قصر فترات الاعداد والتغذية الغير جيدة مما يؤثر سلبا علي التكوين الجسماني للاعبين وهذا بالطبع يعرض اللاعبين للإصابات المتكررة . أما في مجال رياضة الناشئين بالاضافة لتلك العوامل سألفة الذكر تأتي خصوصية المراحل السنية المبكرة في الملاعب والأدوات ، والتنسيق مع أولياء الأمور ويعتبر من أساسيات رياضة الناشئين ، كذلك تأهيل المدربين بشكل متخصص

حتى يستطيعوا التعامل مع الفئات السنية للصغار علي أسس فسيولوجية ونفسية وحركية وخطية سليمة تؤدي لتطوير مستواهم ، وكذلك لا بد من وجود الكادر البشري المناسب لهذه المرحلة نسبة لحساسية هذه المرحلة لا بد من وجود المعلم المربي القائد وذلك بتأهيل معلمين مرحلة الاساس ليكونوا قاعدة مدربين لهذه المرحلة ويفضل من لديه سابق معرفة ودراية بكرة القدم .

ولاحظ الباحث أيضا ضعف أو ندرة البرامج التدريبية المقدمة في مجال كرة القدم المرحلة من (9-12 سنة) باعتبارها المرحلة الذهبية لتعلم كرة القدم ( ; FIFA COACHING MANUAL 2004) وأيضا أشار لها (مفتي ابراهيم حماد : 2010م ص 92) باعتبارها المرحلة الذهبية للتطور ، وتعتبر هذه المرحلة أنسب مرحلة لاكتساب مهارات كرة القدم وصقلها عن طريق برامج متخصصة بهذه المرحلة المهمة جدا لهذا رأي الباحث ضرورة تصميم برنامج بأحدث أساليب التدريب المستخدمة عالميا وهو أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة ( SMALL SIDED GAMES) ويختبر الباحث مدي نجاعة هذا الأسلوب للمرحلة العمرية قيد الدراسة .

### **1-3 أهمية الدراسة والحاجة اليها :**

- قد يسهم البرنامج في تحقيق مستوي بدني ومهاري وخطي ونفسي جيد .
- قد يلفت انظار القائمين علي أمر كرة القدم في البلاد الي ضرورة الاهتمام بهذه المرحلة العمرية (9-12 سنة) في السودان .

- قد تكون هذه الدراسة مثار اهتمام الباحثين الآخرين ويحفزهم للقيام بأبحاث ودراسات مماثلة .

#### **4-1 أهداف الدراسة :**

تهدف هذه الدراسة إلي :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح يؤثر ايجابا علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية باستخدام أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة في كرة القدم .

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي بعض المتغيرات :

أ - البدنية .

ب - المهارية .

ج - الخطئية .

د - النفسية .

#### **5-1 فروض الدراسة :**

1- وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح

القياس البعدي للعيننة التجريبية في المستوي البدني.

2- وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح

القياس البعدي للعيننة التجريبية في المستوي المهاري .

3- وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية في المستوي الخططي .

4- وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية في المستوي النفسي .

## **6-1 مجالات الدراسة :**

1-6-1 المجال الجغرافي : السودان ولاية الخرطوم .

2-6-1 المجال البشري : طلاب مدرسة البراء بن مالك مرحلة الأساس الأعمار من 9-12 سنة .

3- 6 -1 المجال الزمني : 2011- 2016 م .

## **7-1 إجراءات الدراسة :**

### **1-7-1 منهج الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة هذه الدراسة .

### **2-7-1 عينة الدراسة :**

عينة عمرية من طلاب مدرسة البراء بن مالك للأساس الصفين الخامس والسادس الأعمار من 9-12 سنة نم اختيارها بالطريقة العمدية .

### 1-7-3 أدوات جمع البيانات :

- 1- المراجع والكتب العلمية .
- 2- الاختبارات والمقاييس .
- 3- الشبكة العنكبوتية (المواقع العلمية والمتخصصة فقط) .
- 4- استطلاع رأي الخبراء .
- 5- البرنامج التدريبي المقترح .

### 1-8 المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة .

### 1-9 مصطلحات الدراسة :

برنامج تدريبي مقترح : عرف (مفتي ابراهيم حماد : 1997 : ص 260) البرنامج بأنه

"الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف"

ويقصد به الباحث "برنامج مصمم باستخدام أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة ( Small

sided Games) من وضع الباحث وذلك باستخدام مساحات صغيرة تتناسبوا إمكانات

الناشئين البدنية والمهارية والخطية والنفسية وتساعد في تتميتها ، وأيضاً استخدام اعداد

محددة من اللاعبين داخل هذه المساحات (3 X 3) و (4 X 4) و (5 X 5)" (تعريف

اجرائي).



**الناحية البدنية :** الاعداد البدني عرفة ( حسن السيد أبو عبده : 2001 م ص 38 ) هو "العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية" ولكي ننمي هذه الناحية لا بد ان ننمي الصفات البدنية وهي (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة) .

**الناحية المهارية :** بعرفها (مفتي ابراهيم حماد : 1996 م ص 130) بأنها " المقدره علي التوصل إلي نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع أقل درجة بذل للطاقة في أقل زمن ممكن " ويذكر ( حنفي محمود مختار: 2008 م - ص 16) أنه "يقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلي أدائها بطريقة آية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة " .

**الناحية الخطئية :** عرف ( حنفي محمود مختار : 1995 م - ص 162 ) الخطط بأنها "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق " .

**الناحية النفسية :** يقصد بها الباحث مدي تفاعل واندماج اللاعبين مع البرنامج التدريبي المقترح أي مدي دافعة اللاعبين نحو هذا النشاط الرياضي واستخدام الباحث اختبار الادراك الذاتي للنشء نحو الرياضة اعداد (روبرت سبنجر) تعريب (أسامة كامل راتب : 2007 : ص 119) للتعبير عن هذه الناحية من خلال التطبيق القبلي والبعدي علي عينة الدراسة .

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- 1-2 المبحث الأول البرامج .
- 2-2 المبحث الثاني النمو .
- 3-2 المبحث الثالث التدريب الرياضي .
- 4-2 المبحث الرابع الجانب المهاري .
- 5-2 المبحث الخامس الجانب البدني .
- 6-2 المبحث السادس الجانب الخططي .
- 7-2 المبحث السابع الجانب النفسي .
- 8-2 المبحث الثامن تدريب المراحل السنية بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة .
- 9-2 الدراسات السابقة والمثابفة والتعليق عليها .

## المبحث الأول : البرامج

### 2-1-1 مفهوم البرامج :

إن المفهوم الحديث للبرامج لم يأت من فراغ لكنه تطور مع الزمن ليصبح يهتم بالطالب بجميع نواحيه التي المرتبطة به بدلا عن الاهتمام بالجانب الدراسي فقط ، كما هو في المنهج القديم ويذكر ( أكرم خطابية : 2011 - ص 177 ) " أصبح المنهج مفهومه الحديث منها يتأثر بالطلبة والمجتمع والبيئة المحيطة والثقافة والنظريات التربوية والنفسية حيث أصبحت المدرسة تلعب الدور الأكبر أهمية بتنمية الطلبة عدادهم للحياة " .

يضيف الباحث لذلك أن البرامج العلمية لا بد أن تستخدم أفضل طرق التدريب والتدريس الملائمة للبرنامج وكذلك الوسائل المعينة علي تنفيذ البرامج وكذلك انتقاء الأساليب الحديثة اللازمة لتصميم البرنامج .

### 2-1-2 تعريف البرنامج :

أورد ( عبد الحميد شرف 2002 ، ص 17 ) نقلا عن (ويليمز - Williams) تعريف البرنامج بأنها "عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة " .

ويري كل من ( محمد الحماحي وأمين الخولي 1990- ص 28 ) أن البرنامج هو " كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ويتضمن المحتوي وطرق التدريس وأهداف التعلم والإمكانات والوقت " .

وعرف ( عبد الحميد شرف : 1999 - ص 18 ) البرنامج بأنه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذها إمكانيات تحقيق هذه الخطة " .

عرف كل من ( أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : 2000 - ص 30 ) أن البرنامج الرياضي هو " الشكل التنفيذي لتطبيق المنهج بكافة عناصره وتضميناته . وبذلك يتصف البرنامج بطبيعة إدارية تنظيمية واضحة كإطار تنفيذي لأهداف المنهج ومحتواه من أنشطة وخبرات ومعارف واتجاهات " .

كما عرفه ( عصام الدين متولي عبد الله : 2008 - ص 121-122 ) " هو مجموعة من خبرات نابعة من المناهج ومعدة وفق تنظيم يزيد إمكانية تنفيذها ، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلي مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها " .

كما عرفها ( مفتي إبراهيم حماد : 1997 م - ص 260 ) علي أنها " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " .

ويخلص الباحث إلي أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة ويكون التخطيط ناقصا بدونها ، لا بد من وجود فترات زمنية كافية تغطي مساحة البرنامج المطلوب تنفيذه ومرونة تسمح بتعديل وحدات البرنامج التدريبي ، أيضا لا بد من تحديد المكان والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة

البرنامج والتخطيط لها وإدارتها بشكل صحيح ، مع مراعاة الجوانب الفنية لتدريب المرحلة السنية 9 - 12 سنة ويشمل البرنامج علي متطلباتها .

### 3-1-2 أهمية البرنامج :

أورد ( أكرم خطايبه سبق ذكره - ص 177-178 ) أن من أهم أغراض برامج التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ما يلي :

- التعود علي العادات الصحية السليمة والسلوك الصحي .
- إشباع ميول ورغبات واحتياجات الطلبة .
- تنمية عنصر اللياقة البدنية لدي الطلبة .
- تنمية المهارات الأساسية والحركية لدي الطلبة .
- الحفاظ علي أجسام الطلبة من التشوهات القواميه .
- كشف قدرات ومواهب الطلاب والعمل علي تنميتها .
- تشكيل الخصائص النفسية وتحسين قوة الإرادة لدي الطلاب .
- التعليم عن طريق التربية الحركية وتنمية الصفات الاجتماعية .

ويذكر ( عبد الحميد شرف 1996 - ص 38-39 ) أن أهمية البرامج من وجهة نظره

تتخصر في الآتي:

- إكساب عنصر التخطيط فاعليته .
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق .

- الاقتصاد في الوقت .
- سهولة تحقيق الأهداف .
- تساعد علي نجاح الخطط التدريبية والتعليمية .
- البعد عن العشوائية في التنفيذ .
- دقة التنفيذ .
- ويتفق الباحث مع هذا التصنيف لدقته وشموليته ووضوحه .

## 2-1-4 خطوات تصميم البرنامج :

هناك عدة تصنيفات لخطوات تصميم البرامج ويذكر كل من ( محمد الحماحمي وأمين

الخولي : 1990 - ص 38 ) أن أهم خطوات بناء برنامج التربية الرياضية هي :

1. دراسة المجتمع .

2. دراسة الأفراد .

3. دراسة الإمكانيات .

4. تحديد الأهداف .

5. اختيار المحتوى .

6. التقويم .

وأوردها كل من ( عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي : 1997 ص 186 ) أن أهم

خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين هي :

1. تحديد بداية ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
2. إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .
3. تكليف والمعاونين بمهامهم .
4. تحضير الأدوات المساعدة .
5. تحديد أسابيع بداية ووسط البرنامج .
6. تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية.
7. تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج .
8. تقسيم أزمنة كل إعداد علي المحتوى الفني للبرنامج .

ويري ( مفتي إبراهيم حماد : 1997 - ص 262 ) أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي كالاتي :

#### 1/ الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج :

إن برنامج كرة القدم لا بد أن يقوم علي الأسس والمبادئ العلمية مثل وظائف الأعضاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من علوم تطبيقية .

#### 2/ الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

بما أن هدف البرنامج يستمد من هدف الخطة فلا بد أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق وأن لا ينفصل هدفه عن محتواه بأية حال ، وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة عالية في

اختيار الأنشطة المناسبة له وتحديد أفضل بدائل التدريب كما يساعد بفاعلية في تقييم البرنامج .

### 3/ تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي : ويكون علي النحو التالي :

- الإحماء .
- الإعداد بأنواعه (مهاري - بدني - خططي - نفسي - ذهني ومعرفي) .
- التهيئة .

### 4/ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

يعتمد علي عدة عناصر منها : تنظيم حمل التدريب والتحكم في مكوناته ودرجاته ودوراته علي مستوي الأسابيع والأيام (الوحدات التدريبية) ، وكذلك التحكم في أزمدة التدريب لكافة جزئيات البرنامج .

### 5/ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي : يكون ذلك علي النحو التالي :

- لقاء المدرب مع اللاعب لشرح وحدة التدريب والاطمئنان عليهم قبل بداية الوحدة التدريبية .
- إعداد المدرب ومساعدته لمكان التدريب .
- إعداد الأجهزة والأدوات التي تتطلبها الوحدة التدريبية .
- بدء الوحدة بشكل نظامي .
- إجراء تمارين الإحماء مع العمل علي تحقيق الإعداد الذهني والنفسي .



- إجراء تمارين تحقق هدف الوحدة في تسلسل علمي مع مراعاة الجانب النفسي .
- إجراء تمارين التهيئة مع مراعاة الجوانب الذهنية وال نفسية .
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم واستكمال جوانب الإعداد النفسي.
- مقابلات في مواعيد أخرى لاستكمال الإعداد النفسي والذهني .

## 6/ تقويم البرنامج التدريبي :

علي المدرب تحديد موعد لتقويم البرنامج في كافة نواحيه وذلك عن طريق الاختبارات والمقاييس العلمية قدر الإمكان .

## 7/ تطوير البرنامج :

يعد نقطة مهمة جدا حيث أن البرنامج يجد حظه من التقويم ومساهمته في رفع مستوى اللاعبين لذلك

نجد أن برامج التدريب الرياضي متطورة بشكل حركي مستمر وهذا يبرر التطور الهائل في مجال الأنشطة الرياضية في العالم .

يري الباحث أن التطور مرتبط بعمليات تقييم وتقويم البرنامج ، وأيضا الاستمرار في التدريب لفترات طويلة أو القطاع البطولي الذي يبحث عن الانجاز .

## نقاط مهمة يجب مراعاتها عند وضع أهداف البرنامج :

يذكر ( مفتي إبراهيم حماد 1996 م - ص 229 ) أن أهم النقاط التي يجب أن تراعي كالاتي :

- أن تتناسب الأهداف الموضوعية مع الجوانب التربوية .
- إمكانية ترجمتها إلي نتائج يمكن قياسها .
- أن تراعي في الاعتبار كل المستهدفين .
- أن تكون الأهداف مكتوبة .
- أن تكون الأهداف فيها عنصر التحدي للناشئين وتكون قابلة للتحقيق .
- يجب أن تكون الأهداف متوافقة غير متضاربة في حالة وجود أكثر من هدف .
- أن تكون مرنة قابلة للمراجعة والتعديل .
- أن تحدد أولويات الأهداف الموضوعية .
- تحديد جدول زمني لتحقيق الأهداف .
- يجب وضع كل العناصر المتعلقة بالهدف في الحسبان .
- أن تصاغ الأهداف بشكل يمكن خلالها تقويم الجهد والأداء .
- ترابط جميع الأهداف بالهدف الرئيسي .

### نقاط مهمة يجب مراعاتها لنجاح البرنامج :

يذكرها كل من ( عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل النمكي : 1997 م - ص 184-186)

كالتالي :

- يجب أن ينمي للبراعم والناشئين الدافع والرغبة للبرنامج التدريبي .
- يجب أن يتعود الصغار علي التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب .

- يجب أن يزود البرنامج التدريبي بالتمرينات والألعاب الممتعة التي تزيد من إقبال الصغار عليها .
- يجب أن يحتوي البرنامج علي وسائل القياس التي تبين مدى ما وصل إليه اللاعبين الصغار من مستوي تدريبي .
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات ، وأماكن التدريب ، وعدد اللاعبين ، والأدوات ، ووسائل القياس ، والسجلات الطبية الدورية وذلك لضمان لسيير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعه .
- قابلية البرنامج للمرونة والتعديل وفقا لطوارئ وأيضا وفقا لما تظهره عمليات التقييم .
- يجب أن يراعي عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل الجوانب للناشئين .
- أن يناسب البرنامج المرحلة العمرية المستهدفة .
- أن يتلاءم البرنامج والإمكانات المتاحة .
- يجب أن لا يقل عدد مرات التدريب الإسبوعية عن أربع مرات .
- يجب زيادة حجم الألعاب الصغيرة مع زيادة عناصر المتعة والتشويق والبهجة .
- يجب الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية والتركيز عليها قبل البدء في تعليم مهارات كرة القدم .

## 2-1-5 مبادئ تصميم البرنامج :

يذكر ( عبد الحميد شرف: 2002 م - ص 55 ) أن من أهم مبادئ تصميم البرنامج هي :

- الاعتماد علي المتخصصين .
- أن يلاءم البرنامج المجتمع الذي صمم من أجله .
- التنوع .
- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين .
- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها .
- أن يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها .
- أن يتماشى مع الامكانيات المتاحة .
- مراعاة الوقت المتاح .
- وضوح تعليمات البرنامج .

### احتياطات يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

يري كل من ( عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي : 1997 م - ص 184-186 )

أن هنالك عدة إحتياطات يجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج وهي كالتالي :

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج .
- الاهتمام بعمليات الإحماء قبل بداية التمارين .
- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للمشاركين خلال تنفيذ البرنامج .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية .

- تجنب الإسراع غير المدروس في تطبيق التدريبات والبرنامج .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

### **الأدوات المستخدمة في البرنامج :**

يري ( الطيب حاج إبراهيم رسالة دكتوراه غير منشورة - ص 22 ) أن توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج من الأهمية بمكان لنجاح البرنامج ولا بد أن تكون علي مستوى من الجودة والسلامة لضمان تحقيق أهداف البرنامج وتكمن أهميتها في الآتي :

- تعمل علي رفع المستوي المهاري والحركي .
- تعمل علي تجنب الإصابات .
- تساعد المربي علي تعليم المهارة في أقصر وقت .
- تساعد علي إكساب اللياقة البدنية .
- وسيلة إثارة وتشويق في عملية التعلم .

### **وعند اختيار الأدوات يجب مراعاة الآتي :**

- دقة التصميم وجمال الشكل وسهولة الاستعمال .
- تتمشي مع المواصفات القانونية للنشاط وتناسب عدة مستويات .
- أن تصنع من مواد تراعي فيها عاملي المتانة والسلامة .

وأورد كل من ( أبو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان : 1994 م - ص 53-54 )  
اعتبارات توضع عند التخطيط لبرامج ممارسة التدريب والرياضة وبرامج المنافسات الخاصة  
بالأطفال خلال مراحل نموهم المختلفة وهي كالتالي :

1. أهمية مراعاة الأسس الفسيولوجية التي تتوافق وخصائص النمو لكل مرحلة سنية علي  
حده وتطبيق ذلك في برامج التدريب المناسبة لكل مرحلة .

2. عدم التركيز علي المنافسات الرياضية (الفوز والهزيمة) خلال المراحل الأولى من  
عمر اللاعب (12 - 15 سنة) بحيث يكون الهدف الأساسي المتعة واستمالة  
الصغار نحو ممارسة كرة القدم .

3. يجب ان يوضع العمر البيولوجي للأطفال في الاعتبار عند تصميم برنامج التدريب  
أو المنافسة .

4. مراعاة مبدأ الفروق الفردية التي تظهر بوضوح خلال مراحل النمو المختلفة .

5. تشمل برامج التدريب علي الاعداد الشامل وتقليل التركيز التخصص الرياضي حتي  
بداية المرحلة الثانوية .

6. العمل علي وقاية الاطفال من التعرض لإصابات الهيكل العظمي وتشوهات القوام .

7. التأكيد علي أهمية بث عادة الممارسة اليومية للرياضة من خلال الاندية ومراكز  
التدريب وملهدارس ، وتزويد الطفل واِعداده بالمعلومات والأسس السليمة التي تمكنه  
من زيادة الفاعلية .

8. يجب أن لا تغفل الرياضة عن دورها الصحي وذلك من خلال اشراف طبي علي ذلك

ووقاية الاطفال من الامراض .

9. تجب تعرض الأطفال للحرارة ومراعاة شروط أداء الرياضة للأطفال في الجو الحار .

10. تطبيق شروط التدريب باستخدام تدريبات القوة والسرعة للأطفال .

## المبحث الثاني : النمو

### 1-2-2 المفهوم والأهمية :

يعرف كل من ( أسامة كامل راتبوا إبراهيم عبد ربه خليفة : 2008 م - ص 14 ) النمو بأنه " سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج " .  
وللنمو مظهران هما :

**النمو التكويني** : يقصد به البناء والشكل الجسماني من حيث الطول والعرض والمحيط والوزن

**النمو الوظيفي** : يقصد به التغيرات التي تتناول الوظائف الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية ، ولا بد للنظر لهذه المظاهر علي أنها جزئيات مترابطة مع بعضها البعض كما أن للبيئة دور مهم وفعال في صياغتها .

**النمو الحركي** : يذكر كل من ( أسامة كامل راتبوا إبراهيم عبد ربه خليفة مرجع سابق ص 14 ) أن النمو الحركي يعني " مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ، ولكن مدي الاختلاف هو مدي التركيز علي دراسة السلوك الحركي ( النمو الجسمي - المهارات الحركية - القدرات البدنية ) ، والعوامل المؤثرة فيه " .

**النضج** : يعرفه كل من ( أسامة كامل راتبوا إبراهيم عبد ربه خليفة مرجع سابق ص 16 ) بأنه " عبارة عن عمليات عضوية داخلية معينة مسئولة عن السلوك أو نموه ، وأن هذه



العوامل تكون مستقلة عن مثيرات البيئة الخارجية من حيث تأثير البيئة والتعلم ، ويتميز النضج بنظام ثابت من التقدم ، ربما يكون هناك اختلاف في معدل السرعة ولكن لا يوجد خلاف من حيث التتابع والتسلسل " .

**التعلم** : هو " تعديل في السلوك نتيجة الخبرة والممارسة وليس نتيجة عمليات النضج أو التأثيرات المؤقتة " .

## 2-2-2 أهمية دراسة النمو للمربي الرياضي :

- اختيار الأنشطة الرياضية التي تناسب خصائص النمو لكل مرحلة عمرية محددة .
- توجيه سلوك الصغار في ضوء الخصائص المميزة لمرحلة النمو .
- التنبؤ بالقدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتفوق في بعض الأنشطة الرياضية .

## 2-2-3 مبادئ النمو :

أورد كل من ( أسامة كامل راتبوا إبراهيم عبد ربه خليفة 2008 م - ص 20 - 24 ) أن مبادئ النمو تساعد في التعامل مع الصغار علي اختلاف مراحلهم العمرية وفصلاها علي النحو التالي :

### ▪ مبدأ التغير الكمي والكيفي :

يعبر التغير الكمي عن (المقدار) كما في زيادة الطول أو وزن الجسم . أما التغير الكيفي فيعني الزيادة في الوظيفة كالجهاز العصبي والعضلات .

### ■ مبدأ التغيير في نسب النمو :

التغيير لا يحدث بنسبة واحدة لجميع أعضاء الجسم وإنما تتغير نسب نمو أعضاء الجسم يتغير عمر الإنسان .

### ■ مبدأ تكامل النمو :

توجد علاقة مترابطة ومتداخلة بين جوانب النمو المختلفة ، نجد أن العلاقة بين جوانب النمو ايجابية وتسير كوحدة واحدة مترابطة تتأثر ببعضها البعض .

### ■ مبدأ التغيير في معدل النمو :

تشير سرعة معدل النمو في مرحلة المراهقة إلي أن سرعات معدل النمو تتفاوت من مرحلة لآخري ، كذلك يحقق النمو الاجتماعي في مرحلة الطفولة المتأخرة تقدما واضحا وأيضا يحدث تقدم عقلي ملموس بعد طفرة النمو الجسمي بداية المراهقة .

### ■ مبدأ الفروق الفردية :

علي الرغم أن التلاميذ في نفس خطوات عمليات النضج أي يتشابهون في مراحل عملية النمو ، إلا أنهم يختلفون عن بعضهم البعض في سرعة نموهم . ولا يعد العمر الزمني وحده مؤشرا لمدي النمو البدني والحركي فقد يكون هناك فروق في الأعمار البيولوجية أو العمر الفسيولوجي .

### ■ مبدأ التتابع والاستمرارية :

يعتبر النمو سلسلة من الحلقات المترابطة تؤدي وتؤثر في الحلقة التي تليها وعلي الرغم أن

النمو مستمر ومترايط بالنسبة للجانبين الوظيفي والبنائي إلا أنه يسير في مراحل يتميز كل منها بصفاته وخصائصه الواضحة .

#### ■ مبدأ إمكانية التنبؤ :

نسبة لارتباط مظاهر النمو ببعضها وبما أن النمو يسير بنمط معروف ، فإننا يمكننا التنبؤ بمستويات النمو قبل حدوثها ، فالفرد الذي ينمو بسرعة كبيرة في احدي مظاهر النمو ، ينمو بسرعة تكاد تقترب من الأولي في أغلب المظاهر الأخرى . وهكذا تتم عملية النمو .

#### ■ مبدأ الانتقال من العام إلي الخاص :

نجد أن الطفل يحرك جسمه كله ليصل إلي لعبته قبل أن يتعلم كيف يحرك يده فقط وهكذا ينتقل النمو من المجمل إلي المفصل .

#### ■ مبدأ اتجاه النمو :

يتجه النمو في تطوره البنائي التكويني والوظيفي وفقا لاتجاهين الأول يسمى الاتجاه الطولي للنمو والثاني يسمى بالاتجاه المستعرض الأفقي .

ويعني الاتجاه الطولي للنمو الأجزاء العليا في الجسم تسبق في نموها الأجزاء السفلي ، أما الاتجاه المستعرض الأفقي فيعني أن النمو يتجه من المحور الرأس للجسم (مركز الجسم) إلي أطرافه الخارجية ويمثل ذلك قدرة الطفل علي التقاط الأشياء بأصابع يده بعد أن كان يلتقطها بيده كاملة .

## 2-2-4 العوامل المؤثرة في النمو :

يتأثر النمو بعدة عوامل منها ما يرتبط بالوراثة ومنها ما يرتبط بالغذاء والنشاط البدني وأسلوب حياة الفرد ويفصلها كل من ( أسامة كامل راتبوا إبراهيم عبد ربه خليفة : 2008 م - ص 27 ) كالتالي :

- أولا : العوامل الوراثية .
- ثانيا : الغذاء .
- ثالثا : النشاط البدني .
- رابعا : أسلوب الحياة .

### أولا : العوامل الوراثية :

تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في صفات ومظاهر النمو من حيث النوع ومدى الزيادة والنقص ومدى نضج هذه المظاهر . وتمثل الوراثة محددات نمو الطفل إلا أن البيئة لها الدور المهم في الوصول لأعلى مستويات النمو .

والوراثة تمثل الصفات التي تحملها الجينات للأبناء ونجد أن الصفات الوراثية تحدد سمات الجسم كطول القامة والشعر ولون العينين وغيرها من الصفات .

كما أن للغدد إفرازاتها تأثيرات واضحة في عملية النمو كالغدة الدرقية التي يؤدي نقص إفرازها قبل البلوغ إلي نقص نمو العظام ، والتأخر العقلي وزيادة الوزن .

## ثانيا : الغذاء :

يمثل الغذاء جوهر عملية النمو باعتباره المصدر الأساسي للطاقة وبناء ونمو خلايا الجسم ، ويتوقع أن يتأثر نمو الأطفال بنوع وكمية الغذاء والتي تختلف تبعا للعمر والوزن وطبيعة النشاط الذي يقوم به . ونقص التغذية يؤدي إلي تأخر في النمو والأمراض .

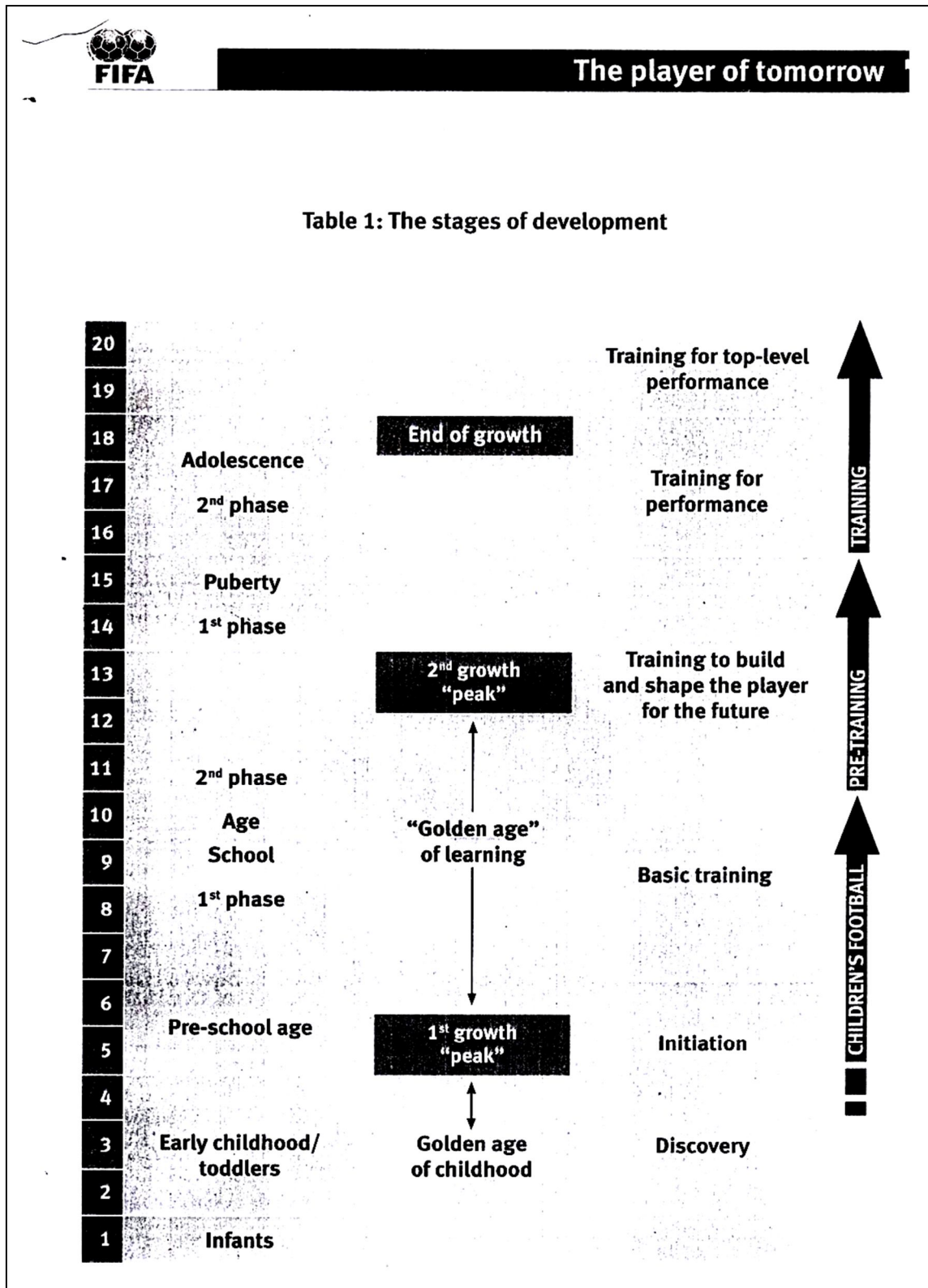
## ثالثا : النشاط البدني :

يعتبر النشاط البدني أحد العوامل المؤثرة في النمو في مرحلة الطفولة والمراهقة . وتساعد ممارسة النمو البدني في نمو العضلات بينما التي لا تعمل ينقص حجمها . وتدعم اللياقة الصحية للطفل والمراهق عمليات النمو وذلك في جو صحي خالي من الأمراض ولا بد أن يكون النشاط البدني بقدر معقول وشدة معتدلة .

## رابعا : أسلوب الحياة :

يقصد به مدي تأثر الشخص بعوامل البيئة والتنشئة الاجتماعية وانعكاس ذلك علي سلوكه في الحياة من حيث ، الاتجاه الايجابي للممارسة الرياضية والوقت المخصص للنشاط البدني . وتلعب الأسرة في تشكيل سلوك الأطفال الصغار وتوجيههم نحو أسلوب حياة أمثل مثل ممارسة الرياضة والتغذية ، عادات النوم وإكساب العادات القواميه السليمة يؤثر إيجابا علي النمو . وأيضا يكون الدور الكبير للمربي الرياضي لإكساب المهارات الحركية والمفاهيم التربوية المرتبطة بالثقافة الرياضية مما يجعل الطفل خلال فترة نموه ينظر للنشاط البدني علي أنه شيء مهم وذو قيمة فيحرص علي الانتظام فيه وممارسته .

شكل رقم (1) التطوير الفني لكرة القدم حسب قواعد (الفيفا)



من الشكل رقم (1) نجد أن معظم الدول المتقدمة في مجال كرة القدم تولي رعاية كبيرة جداً للمراحل السنية ، كما أن الاتحاد الدولي لكرة القدم قام بإجراء دراسات بواسطة لجانته الفنية والمتخصصة في هذا المجال خلصت إلي أن مراحل التطوير للاعب كرة القدم حيث أن المراحل السنية تنقسم بشكل عام إلي ثلاث مستويات :

1- المستوي الأول : (مرحلة كرة القدم للأطفال 4 - 10 سنوات) وهي مرحلة أساسية في استكشاف وتعليم مبادئ كرة القدم (مرحلة التدريب الأساسي) ، وقد أطلق علي المرحلة السنية من 6 - 12 سنة الفترة الذهبية للتعلم وذلك لأهميتها في تعليم فنون كرة القدم .

2- المستوي الثاني : (مرحلة التدريب التمهيدي لكرة القدم 11 - 15 سنة) تدريبات وألعاب تمهيدية تشبه تدريبات الكبار وتعتبر هذه المرحلة مرحلة بناء وتشكل لاعبي الغد .

(مرحلة تدريب كرة القدم 16 - 20 سنة) وتشمل مرحلة التدريب للإنجاز وهي حتى سن 17 ، ومن سن 18 سنة فأكثر تعتبر مرحلة تحقيق التدريب للإنجاز والتدريب لأعلي مستوي للإنجاز .

## 2-2-5 مرحلة الطفولة المتأخرة :

اتفق كل من ( عباس محمود عوض 1999 م - ص 52 ) و( أسامة كامل راتب 1999 م ص 94 - 96 ) علي أن مرحلة الطفولة المتأخرة تمتد من سن ( 6 - 10 سنوات) للإناث ومن سن ( 6 - 12 سنة) للذكور وكذلك .

ويذكر ( أسامة كامل راتب : 1999 م - ص 94 - 96 ) أن أطفال هذه المرحلة يتصفون بالاستقرار النسبي والقدرة علي تحمل المسئولية ومواجهة المواقف الجديدة ، كذلك يتميزون بالرغبة الشديدة للتعلم وبداية هذه المرحلة تمثل دخول الاطفال للمدرسة الابتدائية ويكون الصغار في موقف جماعي حيث لا يتم الاهتمام به وحده دون غيره ، إنما آن الأوان ليتفاعل مع المجتمع حوله ويحترمهم ، وأهم خصائص هذه المرحلة تتمثل في الآتي :

**النمو البدني الحركي :**

\* النمو البطئ المستقر وخاصة بداية عمر 8 سنوات حتي نهاية هذه الفترة .

\* معدل النمو في الطول يتراوح بين (5-7.5 سم) وفي الوزن من (3-6 ارتال) .

\* نمو العضلات الكبيرة بشكل أسرع من الصغيرة .

\* تقدم معدل النمو البيولوجي للبنات علي البنين بمعدل سنة كاملة .

\* بطء زمن رد الفعل وهناك صعوبات في التوافق بين كل من العين واليد والعين والقدم بينما

تتحسن في نهاية هذه الفترة .



\* الطاقة الزائدة بينما تكون مقدرة الصغار علي التحمل تكون منخفضة بالرغم من ذلك يحدث تحسن في هذه السمة اذا تم التدريب عليها .

\* اكتمال النمو للإدراك البصري والصفات الإدراكية مثل سرعة الروية ، إدراك الأشكال ، العلاقات المكانية والثبات الإدراكي .

\* مقدرة الصغار علي أداء القدرات الحركية الأساسية ، كما نجد أن القدرات الحركية الانتقالية تتطور بحيث يستطيع أداء أنماط حركية بصورة جيدة .

\* تطور المهارات الحركية الأساسية بشكل يسمح له بالمشاركة في اللعب بفعالية ونجاح .

\* تطور بطئ في المهارات التي تتطلب استخدام العين والأطراف مثل ركل الكرة ، لذلك تتطلب تدريباً مكثفاً ليستطيع الصغار إتقان هذه المهارات .

\* تعتبر هذه الفترة انتقالية من صقل القدرات الحركية الأساسية الي مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية الممهدة للألعاب والمهارات الرياضية .

### النمو المعرفي :

\* يقل الانتباه في بداية هذه المرحلة ثم يطول تدريجياً ، نجد أن الصغار يقضون وقت أطول في الأنشطة التي تثير اهتمامهم .

\* ازدياد رغبة الاطفال فب التعلم ولكنهم يحتاجون للمساعدة والإرشاد في اتخاذ القرار .

\* تحسن مقدرة الطفل علي التخيل والابتكار .

\* عدم مقدرة الصغار علي التفكير المجرد في بداية هذه الفترة العمرية بينما يستطيع التعامل مع المواقف والأمثلة العينية ، وتشهد نهاية الفترة ازدياد القدرة المعرفية للتعامل مع الأشياء المجردة .

\* زيادة رغبة وتطلع الصغار لمعرفة الاجابة علي السؤال لماذا ؟ .

### **النمو الاجتماعي الانفعالي :**

\* عدم القدرة علي التفاعل مع المجموعات الكبيرة بينما يستطيع الصغار التعامل الجيد مع المجموعات الصغيرة .

\* يكون الطفل غالبا عدوانيا ناقدا لذاته ، ويتميز بردود الفعل الزائدة ولا يتفهم بشكل جيد قيمة المكسب والخسارة ، ويصعب عليه تقبل الهزيمة .

\* عدم استقرار النمو الانفعالي الاجتماعي خاصة في المنزل نسبة لتأثير الوالدين .

\* تزداد رغبة الأطفال في الالعاب التي تتميز بالمغامرة أو المخاطرة .

\* يزداد تطور مفهوم الذات بالنسبة للصغار بشكل محدود .

## المبحث الثالث : التدريب الرياضي

### 2-3-1 نبذة تاريخية :

ويذكر (بسطويسي أحمد : 1999 - ص 19 - 24) أن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الفطرية التي كان يزاولها الإنسان البدائي من أجل البقاء . وبتطور الإنسان أخذ من الألعاب الشعبية والبدائية تدريبا علي المهارات الحركية التي كانوا يمارسونها في تلك الألعاب .

وبعدها أظهر النظام الاجتماعي القبلي بعدا جديدا وظهر ذلك من خلال أطماع البشر في الغزو والسيطرة وفي المقابل الدفاع والذود عن الأهل والوطن حيث بدأ الاهتمام بالمقاتل وأصبحوا يعدونه إعداد بدنيا عنيفا وبذلك أصبح التدريب أساس من أساسيات الحياة .  
ومنذ الخمسينيات من القرن العشرين والتدريب الرياضي في تطور مضطرد حيث نهج نهجا سلميا واستفاد أيضا من العلوم الأخرى في تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث.

### 2-3-2 ماهية وتعريف التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي عملية تقدم وتحسين وتطوير مستمر لمستوي اللاعب سواء كان في النواحي البدنية ، المهارية ، الخططية والنفسية والوصول بها لأعلي مستوي ممكن .  
أورد ( بسطويسي أحمد مرجع سابق ) نقلا عن علاوي تعريف (هارا) للتدريب الرياضي بأنه " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة ، تهدف بالوصول للفرد إلي أعلي

مستوي ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن " .

ويعرفه (بسطويسي أحمد مرجع سابق) نقلا عن (ماتيفيف) 1976م بأنه هو " إعداد اللاعب فسيولوجيا ، تكتيكيا ، عقليا نفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

كما يعرفه ( أمر الله أحمد البساطي : 1998 م - ص 2 ) بأنه " مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية علي أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) وهذا يشير إلي وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص " .

وعرفه كل من (مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد جاسم الياسري : 2004 ص 17) حيث أورد أن مفهوم التدريب الرياضي ينحصر في "التحضير العام للرياضي جسميا وتكتيكيا وتكاتيكيا ونفسيا وتربويا بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد"

ويري الباحث أن التدريب الرياضي يعتمد في الأساس علي التخطيط العلمي الجيد لكرة القدم والارتقاء بالمستوي الفني والمهاري والخططي والنفسي بغرض الوصول لأعلي مستوي ممكن وذلك لمواجهة متطلبات المنافسة الرياضية ، ونجد أن التدريب الرياضي هو عملية مركبة متعددة الجوانب والاتجاهات وتضم مجموعة كبيرة من العلوم الأخرى مثل الطب ووظائف الأعضاء والعلوم الاجتماعية والنفسية ، ونسعى من خلال توظيف كافة هذه العلوم في نسق واحد من أجل نجاح العملية التدريبية ووصول اللاعبين لأعلي مستوي ممكن .

### 3-3-2 مجالات التدريب الرياضي :

يقسمها (بسطويسي أحمد مرجع سبق ذكره - ص 25 - 31) إلي :

- مجال الرياضة المدرسية .
- مجال الرياضة الجماهيرية .
- مجال رياضة المعاقين .
- مجال الرياضة العلاجية .
- مجال رياضة المستويات العالية .

**مجال الرياضة المدرسية :** وبما أن التدريب الرياضي عملية تربوية مستمرة لا بد أن يحظى الإنسان في مراحل المدرسة بالإشباع الحركي وتوظيفه توظيفا ممنهج وفق الحاجة الفسيولوجية للأعمار السنوية في المدارس . ويعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا وذا تأثير ايجابي علي تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة وغيرها من الصفات البدنية ، ويتوجب تنمية هذه المجالات في الدرس لأمرين . الأول تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ ، والثاني المساعدة في تعليم المهارات الرياضية .

**مجال الرياضة الجماهيرية :** هي رياضة لكافة فئات المجتمع بغض النظر عن العمر أو الجنس حسب قدراتهم البدنية والمهارية والوظيفية . وغرضها الحصول علي صحة جيدة فقط والعيش في مستوي جيد من الصحة .

**مجال رياضة المعوقين :** تعتبر الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر علي النشاط الحركي للفرد ويجعله دون مستوي الأسوياء . لذلك لا بد أن توفر لهم ظروف خاصة لممارسة الرياضة ومزاولة الأنشطة الحركية التي تتوافق مع قدراتهم الحركية ، لذلك نجد أن برامج المعاقين قد امتدت في المجتمعات حني وصلت المستوي الاولمبي الخاص .

**مجال الرياضة العلاجية :** يدخل التدريب الرياضي في علاج الكثير من الحالات المرضية المزمنا أو الطارئة . اهتمت الكثير من دول العالم في انتشار مراكز العلاج عن طريق التدريب لما لذلك من أهمية في علاج الكثير من الحالات المرضية وإعادة وتأهيل الإصابات الرياضية والإعاقات الحركية ، وتحسين الحالات المرضية لمرضي القلب والدورة الدموية وغيرها من الأمراض .

**مجال رياضة المستويات العالية :** تحتل رياضة المستويات العالية مساحة كبيرة من التدريب الرياضي لذلك نجدها تعني بالمستوي البطولي وتحقيق الانجاز وتحطيم الأرقام علي مستوي البطولات الفردية . ويشمل هذا النوع مجال الموهوبين رياضيا علي اختلاف أعمارهم لذلك نجد أن هذا المجال يشمل علي جميع الفئات العمرية .

## 2-3-4 حمل التدريب :

**المفهوم والتعريف :** يعتبر حمل التدريب القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي والبناء الأساسي للوصول للمستويات العليا لذلك لن يتوقف البحث العلمي في مجال حمل التدريب وعرفه العالم الروسي (أوفتومسكي) نقلا عن (أبو العلا عبد الفتاح : 1996 م - ص - 43 ) " أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد الواقع علي الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلي التعب الذي بدوره يؤدي إلي استثارة عمليات الاستشفاء ، ونتيجة لذلك لا يصل الرياضي إلي مجرد حالة الاستشفاء فقط بل يصل إلي حالة التعويض الزائد وأفضل من حالته قبل الأداء "

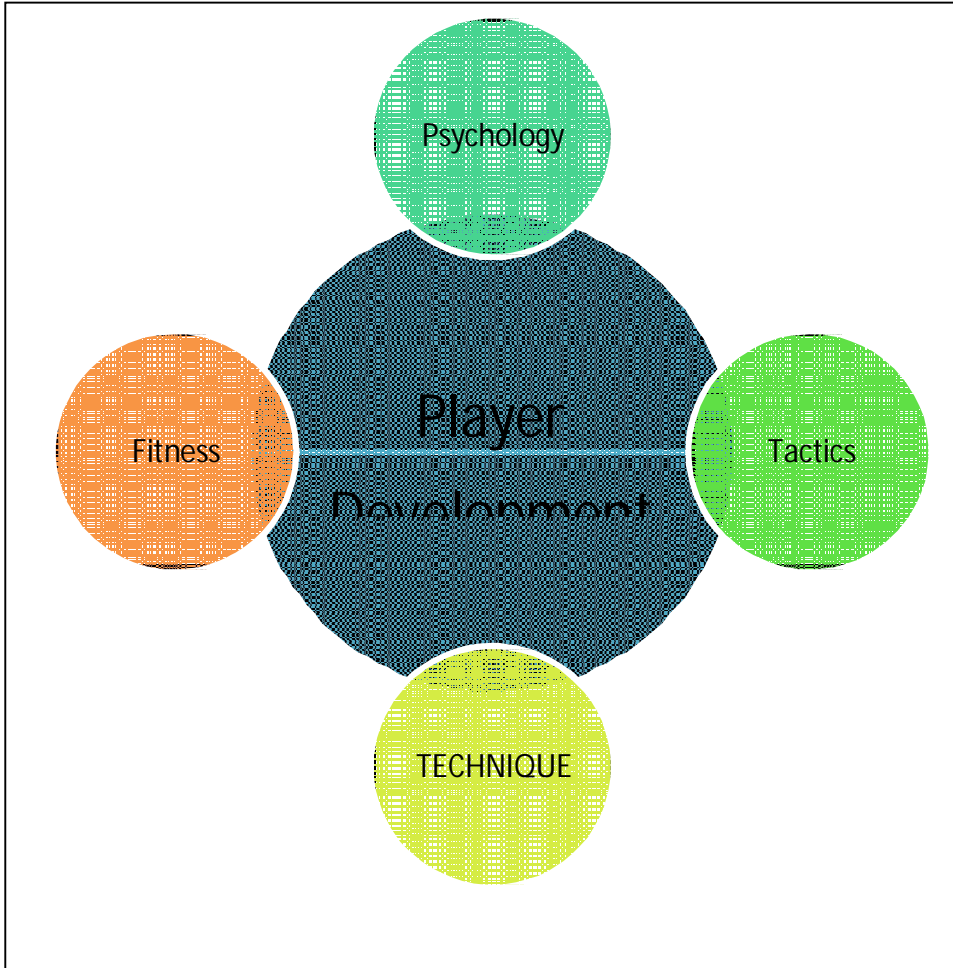
## 2-3-5 قواعد وأسس التدريب الرياضي :

يذكر كل من (مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري : 2004 م - ص 33) إن أسس التدريب الرياضي علي النحو التالي :

- قاعدة الإعداد البدني العام .
- قاعدة الانتظام .
- قاعدة الاستمرارية .
- قاعدة المقايسة .
- قاعدة المعرفة .
- قاعدة الوضوح .

- قاعدة التدرج .
- قاعدة الإعادة والتكرار .
- قاعدة التدريب المستقل والجماعي .
- قاعدة التنويع والتغيير .

شكل رقم (2) المكونات الاربعة الاساسية لتطوير لاعب كرة القدم





من الشكل رقم (2) كما أورد كل من (سام سنو وجون توماس : 2009 : ص 2) يوضح مدي الترابط الوثيق بين الجوانب الاربعة لتطوير لاعبين كرة القدم الصغار وهي النواحي البدنية ، المهارية ، الخططية والنواحي النفسية .

### 2-3-6 مكونات حمل التدريب :

أورد (محمد حسن علاوي : 1994 م - ص 51 - 55) مكونات حمل التدريب الرياضي كالآتي :

- الشدة .
- الحجم .
- الكثافة .

**أولا : الشدة :** هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء وتقاس بالآتي :

- درجة السرعة تقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجري .
- درجة القوة أو المقاومة وتقاس بالكيلوجرام كما في رفع الأثقال .
- مقدار مسافة الأداء وتقاس بالسنتيمتر أو المتر كما في الوثبات .
- توقيت الأداء (سرعة أو بطء اللعب) كالألعاب الجماعية .

**ثانيا : الحجم :** ويتكون من :

فترة دوام التمرين الواحد يقصد به فترة تأثير التمرين الواحد علي أعضاء الجسم مثل الجري 50 متر أو رفع ثقل 100 كلحم لمرة واحدة مثلا .

عدد مرات تكرار التمرين الواحد مثل تكرار جري 50 متر أربع مرات .

### ثالثاً : الكثافة :

يقصد بها العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة . أي استعادة الشفاء حتى يمكن للفرد أداء المزيد من التدريبات . وتحدد طول فترة الراحة وفقاً لشدة وحجم الحمل التدريبي وكمبدأ عام لا يبدأ التمرين التالي إلا بعد أن تصل نبضات القلب إلي 120 نبضة / دقيقة . وتتقسم الراحة إلي :

**راحة سلبية :** لا يقوم الفرد فيها بأي نشاط بدني أي فترة راحة تامة .

**راحة ايجابية (نشطة) :** هي عبارة عن مزيج من الحمل والراحة يقوم الفرد فيها ببعض الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة علي العمل ولا تؤدي إلي زيادة الإحساس بالتعب .

ويري البعض أن هناك نوعين من حمل التدريب هما :

**الحمل الخارجي :** ويشمل علي المكونات السابق ذكرها (الشدة - الحجم - الكثافة) .

**الحمل الداخلي :** وهو درجة الاستجابة والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي .

### درجات حمل التدريب :

■ الحمل الأقصى : من 90 - 100% أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ويكرر من 1 - 5 مرات .

- الحمل الأقل من الأقصى : من 75 - 90% أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ويكرر من 6 - 10 مرة.
- الحمل المتوسط : من 50 - 75% أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ويكرر من 10 - 15 مرة .
- الحمل البسيط : من 35 - 50% أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ويكرر من 15 - 20 مرة.
- الراحة الايجابية : تمرينات الاسترخاء أو الجري الخفيف أو المشي وتقل شدته عن 30% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله (20 - 30 مرة) .

#### مبادئ أساسية للتعامل مع حمل التدريب :

يرتبط حمل التدريب ارتباط وثيق بالتكيف وهو الوسيلة المستخدمة للحصول علي التكيف ، ويرتبط حمل التدريب بمجموعة من المبادئ منها كما أوردها (محمد عثمان - 2000 م -

ص 97 - 101) علي النحو التالي :

- العلاقة المتتالية بين الحمل والراحة .
- التكرار والاستمرارية .
- الزيادة التدريجية في الحمل علي مدار السنة .
- الوثبات في الحمل .
- التغيير في الحمل .

▪ التقسيم الزمني والفني لخطة التدريب السنوية .

▪ الفروق الفردية .

ويري الباحث أن حمل التدريب من العناصر الأساسية في عملية التدريب الرياضي بشكل عام وكرة القدم علي وجه خاص ، ونجد ان كرة القدم في العصر الحديث اصبحت تهتم كثيرا بصناعة النجوم والاهتمام بسلامتهم واستخدمت التكنولوجيا والقياسات والاجهزة المتطورة جدا لهذا الغرض وتخصيص كادر بشري مدرب تدريب عالي من اجل الحصول علي افضل النتائج وهذا هو سبي رئيس وراء التقدم الملحوظ في كرة القدم الحديثة في الدول المتقدمة .

## المبحث الرابع : الجانب المهاري

### 2-4-1 تعريف المهارة :

هناك عدة تعريفات للمهارة جاءت علي النحو التالي :

عرفها ( مفتي إبراهيم حماد : 1996 م - ص 130 ) بأنها " المقدرة علي التوصل إلي نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن " .

ويذكر ( حنفي محمود مختار : 2008 م - ص 16 ) أنه " يقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلي أدائها بطريقة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة " ، ويقصد بالمهارة الأساسية كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة اللعبة في إطار قانونها ، سواء كانت هذه الحركات بكرة أو بدونها باستخدام جميع أجزاء جسمه ما عدا اليد ويستثنى من ذلك حارس المرمى .

وعرف ( مفتي إبراهيم حماد : 1998 م - ص 97 ) المهارة في كرة القدم بأنها " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"

ويذكر ( مفتي إبراهيم حماد : 1994 م - ص 19 ) أن الإعداد المهاري " يعني إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلي الدقة والإتقان في أداءها " .

يعرفها علاوي ورضوان نقلا عن ( يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط : 2011 م - ص 76 ) بأنها " القدرة علي استخدام الفرد لمعلومات بكافية واستعداد للانجاز " .

وعرفها ( وجيه محجوب مرجع سابق ) بأنها " الأداء الدقيق للحركات الرياضية التي لا تشمل الجسم كله . فمثلا مهارة استعمال اليدين أو مهارة دوران الرأس أو مهارة القفز " . ويرى الباحث أن للمهارة جانبين هما الجانب العقلي أي مرتبط بالتعلم أي مدي قدرة اللاعب علي الاستيعاب والفهم ، والجانب الاخر مرتبط بالقدرات البدنية والحركية . ولا بد أن تتدخل عوامل أخري خارجية تؤثر علي أداء المهارات بل واجادتها مثل المدرب الجيد والبيئة الخارجية والامكانيات المادية المناسبة ، ويضيع كل ما ذكر سدي بدون اتباع الطرق والوسائل العلمية التي تؤدي لمردود طيب ، إذا لا بد ان تتكاتف كل هذه العناصر لنحقق ما نصبو اليه .

## 2-4-2 مراحل تعلم المهارات الحركية :

تباينت وجهات النظر حولها وأبدي العديد من العلماء آراءهم حول هذا الموضوع وكانت أهم هذه الآراء علي النحو التالي :

يري وجيه محبوب 1985 نقلا عن ( يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط 2011 م

- ص 76-77 ) أن مراحل تعلم المهارات هي :

- تصوروا إدراك أولي للحركة وأداء تام .
- التكرار والممارسة الحركية المدركة ، تصور الحركة وتخزين المعلومات علي أساس ما تم وما يجب أن يتم .
- تصور الحركة علي شكل منحنى أو مستقيم .
- التعلم يتطور ولا توجد نهاية للتعلم .
- القيمة الحركية العليا مرتبطة بالأداء .
- الجهاز العصبي المركزي هو المسئول عن التوافق وتخزين المؤثرات وتبدأ عمليات الكف بالنسبة للعضلات التي ليس لديها واجب .
- تتطور الحركة عن طريق الحاسة الحركية .
- التعلم الحركي وحدة لا تتجزأ .

كما قسمها ( أحمد أمين فوزي : 2008 م - ص 136-138 ) علي النحو التالي :

1. **مرحلة التوافق الأولي للأداء** : تكثر الأخطاء في هذه المرحلة ويكون الأداء في شكل

قريب من المطلوب إلا إن الأخطاء والعشوائية تكون جزء من أداء المتعلم وذلك لكثرة

التنبهات العصبية للعضلات ويحتاج اللاعب في هذه المرحلة إلي أداء عقلي مكثف

ليتمكن من الأداء المطلوب .

2. **مرحلة جودة الأداء** : إن استمرار اللاعب في التدريب علي المهارة المطلوبة يساعده في التخلص من الحركات الزائدة فيبدو الأداء جيدا نسبة لاقتصاد عضلاته في الجهد المبذول ، تقل الطاقة العقلية في الأداء ويتركز الأداء العقلي في تحسين التوقيت والتوافق بين الحركات.

3. **مرحلة ثبات وآلية الأداء** : تعتبر هذه المرحلة بمثابة تدريب للجهاز العصبي لتثبيت الأوامر للعضلات المسؤولة عن العمل دون سواها ، ولا يتطلب الأداء في هذه المرحلة لأدني تفكير من اللاعب للأداء المهاري ، أي أن المهارة تكون قد ترسبت في الجهاز العصبي للاعب .

4. **مرحلة سرعة الأداء** : بمجرد الاطمئنان علي آلية الأداء لدي اللاعب وجب الانتقال إلي مرحلة تدريب سرعة الأداء حيث أنه يمثل نقطة فارقة في الأداء التنافسي ويعتمد معظم القطاع البطولي علي سرعة الأداء للتغلب علي المنافسين .

5. **مرحلة تحمل الأداء** : ليس المطلوب من اللاعب في القطاع البطولي التنافسي جودة الأداء وآليته فحسب بل أيضا القدرة علي تحمل الأداء بنفس الجودة أو السرعة والثبات والآلية ، وذلك من خلال تنظيم حمل التدريب الرياضي .

6. **مرحلة رفع مستوي نتائج الأداء** : بما أن الهدف من التدريب تحقيق نتائج الأداء فأن الهدف من استمرارية التدريب في الموسم الرياضي هو رفع مستوي نتائج الأداء ويتحقق



ذلك بعد وصول اللاعب لأعلي مستوى مهاري ممكن ثم يرتفع الهدف أخيرا إلي المحافظة علي المستوى العالي في الأداء .

7. **مرحلة إستراتيجية الأداء** : يكتمل الأداء الحركي الرياضي بالمهارة وذلك عندما يتم

إصدار التوقيت المناسب لحركة المنافسين ومواقعهم وأيضا الزملاء في الملعب ، ومعالجة

الموقف التكتيكي . نجد أن اللحظات الحرجة في المباريات أظهرت التدريبات المركبة للمهارة

للزملاء إدخال الخصوم في لتدريب والمباريات التجريبية كل ذلك يعطي اللاعب الفرصة في

تعلم الإستراتيجية الصحيحة لاستخدام المهارة . واتفق كل من ( عادل عبد البصير علي :

1999 م - ص 245 ) و ( حنفي محمود مختار : 2008 م - ص 98 ) أن مراحل تعليم

المهارات الأساسية تنقسم إلي ثلاث مراحل متداخلة وتتطلب قدرا من الوقت لانجازها وهي :

• مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

• مرحلة التوافق الجيد .

• مرحلة إتقان وتثبيت المهارة .

ويذكر ( مفتي إبراهيم حماد : 1994 م - ص 21 ) مراحل مقارنة جدا للتصنيف السابق

كالتالي :

• مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية .

• مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية .

• مرحلة الوصول إلي آلية أداء المهارة الأساسية .

ويري كل من ( عصام حلمي ومحمد جابر بريقع : 1997 م - ص 349 ) أن هناك عوامل

شخصية تؤدي إلى البراعة غي الأداء أوجزها في :

- المهارات .
- القدرات الحركية .
- البناء الجسمي .
- الخوف .
- خبرات الطفولة .
- السن .
- الشخصية .
- الجنس .
- الاتجاهات .
- مستوي الطموح .
- الانفعال .
- الذكاء .
- الإدراك .
- سلامة الحواس .
- الصفات البدنية .

هذه العوامل تعتبر أساسية في تعلم المهارات الحركية حتى توفر المال والوقت والجهد وتتحقق الفائدة المرجوة . كما أورد ( محمود عبد الفتاح عنان : 1995 م - ص 389 ) أن هناك عوامل تؤثر في اللعب الماهر في الألعاب الجماعية وهي :

- الزملاء في الفريق .
- لاعبي الفريق المنافس .
- الكرة أو الأداء .
- المرمي ( الهدف ) .
- حيز الحركة .
- المجال ( البيئة المحيطة ) .

### 2-4-3 المهارة في كرة القدم :

تنقسم المهارة في كرة القدم الي قسمين كما صنفها ( يوسف لازم كماش ، صالح بشير أبو خيط ، 2011 م - ص 99-196 ) هي :

أولا : المهارات الأساسية بدون كرة

ثانيا : المهارات الاساسية باستخدام الكرة

أولا : المهارات الأساسية بدون كرة :

1 - الجري وتغيير الاتجاه

2 - الوثب

### 3 - الخداع

ثانيا : المهارات الاساسية باستخدام الكرة :

1 - ضرب الكرت بأوجه القدم المختلفة : (باطن القدم - وجه القدم الأمامي الداخلي -

وجه القدم الأمامي الخارجي - وجه القدم الأمامي) .

2 - السيطرة على الكرة (بكافة أجزاء الجسم عدا اليدين) .

3 - الجري بالكرة : وهو قدرة اللاعب على قيادة الكرة بمجهود فردي ليخترق بها دفاعات

الفريق المنافس أو لاكتساب مساحة أو تأخير اللعب وكسب عمل الزمن أو خلق الفرص

للتمرير والتهديف على المرمي ، وغالبا ما تتم المحاورة بأوجه القدم المختلفة (داخلي -

خارجي أو الأمامي) .

4 - المراوغة : هي فن التخلص من المنافس وخداعه مع بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب

وأهم أهداف المراوغة :

أ- التخلص من لاعبي الفريق المنافس .

ب- سحب اللاعبين المدافعين لخلق مساحة تستغل بواسطة زملاء .

ج- خلق وضع يسمح للاعب المراوغ من التمرير أو التهديف .

د- سحب المراقبه عن زميل (الزملاء) .

هـ- عدم فقدان الكرة من الفريق المستحوذ عليها (الحفاظ على الكرة) .

مميزات اللاعب المراوغ الجيد :

أ- يمتاز اللاعب بالسرعة والرشاقة .

ب- التوقيت السليم (اللحظة المناسبة للمراوغة) .

ج- الاهتمام بعنصر المفاجئة للفريق المنافس .

د- أن يتقن اللاعب كافة أنواع المراوغة ليستخدمها عند الحاجة .

هـ- الثقة العالية بالنفس .

5- **ضرب الكرة بالرأس** : يعتبر من المهارات المهمة في احراز الأهداف ، أو ابعاد الكرة

عن المرمي ويحدث بطريقتين الأولى يكون اللاعب مرتكزا علي الأرض والثانية يكون

اللاعب في حالة وثب وأهم شروط ضرب الكرة بالرأس هي :

- التوقيت الصحيح عند الحركة لضرب الكرة .

- ضرب الكرة بالجبهة لتوجيهها .

-استخدام حركة الجذع كحركة مساعده لضرب الكرة .

- استخدام الذراعان لحفظ توازن الجسم .

- فتح العينان أثناء ضرب الكرة بالرأس .

- تضرب الكرة من أعلي إذا كان اللاعب يريد توجيهها لأسفل والعكس صحيح .

6 - **مهاجمة الكرة** : هي محاولة أخذ الكرة من المنافس عندما تكون الكرة تحت سيطرته ،

وهذا يتطلب التوقيت السليم في اختيار اللحظة المناسبة للمهاجمة

أنواع المهاجمة : تنقسم المهاجمة الي :

أ- مهاجمة الكرة من الأمام .

ب- مهاجمة الكرة من الخلف .

ج- مهاجمة الكرة من الجانب .

7- حراسة المرمي : يشغل حارس المرمي مركزا حساسا ويختلف عن باقي اللاعبين لأنه

يستخدم يديه لالتقاط الكرة أي طبيعة أداء مختلفة نوعا ما ، والحفاظ عن المرمي والتصدي

لهجمات الفريق المنافس بالإضافة الي توجيه زملائه لتنظيم عملية الدفاع والتحرك حسب

المواقف الدفاعية .

## المبحث الخامس: الجانب البدني

### 2-5-1 مفهوم وتعريف الاعداد البدني :

يعتبر أحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها كرة القدم خلال الموسم التدريبي وذلك لمختلف مراحلها . وعرفها (أثير محمد صبري : موقع الاكاديمية الرياضية العراقية الالكتروني 2011 ) "هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من إندماج بعضها ببعض ، وجميع القابليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي ، وجميع الصفات النفسية والشخصية الإرادية للفرد الرياضي" .

وعرفه (حسن السيد أبو عبده : 2001م ص 38) علي أنه هو "العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية" . وذلك من خلال الأسلوب العلمي المقنن ويهدف الاعداد العلمي في كرة القدم الي اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا طبقا لمواصفات الأداء المشابه لنشاط كرة القدم والوصول به لأعلي مستوي . وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس التي تحدد كفاءة الاعداد المهاري والخططي .

وعرف (محمد ابراهيم شحاتة : 2006م ص 199) اللياقة البدنية علي أنها "العملية التي يتكيف بها الشخص بشكل ناجح مع الضغوط الناتجة عن نمط الحياة . وهي عملية مبنية علي أساس علمي ؛ وبالنسبة للرياضي فتعتبر برامج التدريب المنظمة الركيزة التي يبني عليها لياقته البدنية ؛ ومن خلالها يستطيع التغلب علي الضغوط المختلفة" . وعرفها (محمد

صبحي حسانين : 2003م ص 196) بأن "اللياقة البدنية هي مدي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة". وعرفها (طه اسماعيل واخرون : 1989م ص 97) بأنها "قدرة اللاعب علي الأداء بأعلي كفاءة مطلوبة وبأقل جهد ممكن دون أي أعباء اضافية علي القلب والرئتين والعضلات". ويخلص الباحث من كل ما سبق ذكره أن اللياقة البدنية لها القدر المعلي في حسم اللقاءات في كرة القدم لذلك تطورت برامجها وتتطور كبير لما لها من دور في الوقاية من اصابات الملاعب التي تمثل اللعنة الكبرى التي أوقفت الكثير من اللاعبين العظام في كرة القدم .

أهمية الأعداد البدني : حسب ما أوردها (هاشم ياسر حسن : 2012م ص 14) :

1- تطوير الكفاءة الوظيفية للاعب .

2- زيادة المحافظة علي سلامة أعضاء اللاعب .

3- اكساب اللاعبين الوعي الصحي .

4- اكساب اللاعبين القوام الجيد .

5- تطوير اللياقة الحركية في كرة القدم .

صنف كل (طه اسماعيل واخرون : 1989م ص 89) و(كمال جميل الرضي : 2004م

ص 113) فترة الأعداد البدني الي :

1- اعداد بدني عام : ويقصد به التنمية الشاملة المتزنة المتكاملة لكل عناصر اللياقة البدنية

وتكيف اللاعب مع عبء المجهود الواقع علي أجهزته الحيوية .



2- اعداد بدني خاص : يهدف الي اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى وكرة القدم وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية المهمة للتنافس في كرة القدم وذلك بهدف الوصول للفورمة الرياضية .

## 2-5-2 عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم :

خلص الباحث الي خمسة عناصر للياقة البدنية الخاصة بكرة القدم من خلال رأي الخبراء ملحق رقم (5) وهي :

1- التحمل

2- السرعة

3 - القوة

4- الرشاقة

5- المرونة .

ونتحدث عنها بالتفصيل علي النحو الآتي : ويذكر (طه اسماعيل وآخرون : 1989م ص

97 - 119)

1- **التحمل** : ويرتبط التحمل عموما بمقاومة التعب والأداء لفترات طويلة نسبيا وعرفه (طه

اسماعيل وآخرون مرجع سابق) "أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته

البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة بدرجة عالية من الاجادة والدقة والتركيز قبل أن

يشعر بالإجهاد" ويجب أن ينمي المدرب صفة التحمل لما لها من ارتباط وثيق بالنواحي

المهارية والخطئية . ويرتبط مستوى اللاعب من حيث التحمل الخاص علي المستوى الوظيفي للقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي ، وتساعد أيضا في اقتصاد الجهد المبذول للاعب داخل الملعب مما يقلل من اهدار مخزون الطاقة للمباريات .

أنواع التحمل : قسمه (طه اسماعيل وآخرون : مرجع سابق) الي :

- تحمل عام : يقصد به مقدرة اللاعب علي الاستمرار في أداء بدني ذو حمل متغير لفترة متصلة لينعكس ذلك ايجابا في أداء التخصصي لكرة القدم .

- تحمل خاص : يقصد به الاستمرار في الأداء العالي في النواحي البدنية والقدرات الفنية والخطئية دون أن يظهر عليه او الاخلال في الأداء .

ويشمل التحمل الخاص علي الآتي :

1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة

3- تحمل الأداء

1- تحمل السرعة : عرفه (زيمكين ن . ف Zimkin N.F) بأنه "المقدرة علي الاحتفاظ

بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة" .

2- تحمل القوة : عرفها (هارا Harre) بأنها "القدرة علي مقاومة التعب في أثناء المجهود

الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته" .

3- تحمل الأداء : يقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة وترتبط صفة التحمل مع الرشاقة .

من هذا التقسيم خلص (طه اسماعيل وآخرون : مرجع سابق) أنه يمكن تعريف التحمل الخاص بأنه "قدرة اللاعب علي الأداء المهاري الخططي والذي يستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال مدة المباراة (90 دقيقة) بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية ودون أن تظهر عليه أعراض التعب" .

2- السرعة : ونعني بالسرعة كما عرفها (أمر أحمد البساطي : 1995م ص 141) بأنها "القدرة علي أداء الحركات (المتشابهة أو غير المتشابهة) بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن" . وتعتبر متطلب أساسي من متطلبات اللعب في كرة القدم وقسم (طه اسماعيل وآخرون : مرجع سابق) السرعة الي :

1- سرعة العدو (الانتقال) : ويقصد بها "القدرة علي التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" كالجري  
2- السرعة الحركية (الأداء) : وتتمثل في السرعة القصوي لانقباض العضلة عند أداء الحركات الوحيدة مثل القفز والركل وغيرها .

3- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) : ويقصد بها "قدرة اللاعب علي الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن" كالمواقف المفاجئة التي تحدث للاعبين في حالات الدفاع أو الهجوم .

3- القوة : تعتبر القوة عنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية وذكر (بدجيل) : "أن

القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا وهي عبارة عن قدرة العضلة علي بذل قوة قصوي ضد مقاومة ما" .

أما (هوكي) فيري أن القوة هي "أقصى جهد يمكن أن يبذل مرة واحدة ضد مقاومة" .

أورد (أمر البساطي : 1995م ص 111) أن القوة تنقسم الي نوعان هما :

1- القوة العظمي : عرفها بأنها هي "أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي" .

2- القوة المميزة بالسرعة : وعرفها أيضا (أمر البساطي : مرجع سابق) بأنها "بقدرة اللاعب علي اخراج اقصي انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة" .

3- قوة التحمل (تحمل القوة) : وتعرف بأنها "بقدرة اللاعب علي مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المتميز بالقوة" (أمر البساطي : مرجع سابق) .

4- الرشاقة : يعرفها (أمر البساطي : 1995م ص 169) "بقدرة اللاعب علي تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد اجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواق المتغيرة في النشاط" . ويحتاجها لاعب كرة القدم كمهارة لها تأثيرها علي مواقف المباراة المتغيرة ، كما في سرعة أو ربط أو دمج المهارات بعضها البعض ، وكذلك يتم الافادة منها في جميع مهارات وخطط كرة القدم .

5- المرونة : تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها " مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة " ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع " نقلا عن موقع (forum.kooora.com).

أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة : تعني: "مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع "

ب . المرونة الخاصة : تعني: " مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع " .و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما :

- المرونة الايجابية : مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة المرونة السلبية : تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية .

تنمية المرونة عند الطفل: إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تتضج بعد ، بحيث نجد إن

مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجاتها في حوالي السن ( 8 - 9 سنوات ) ، ثم بعد ذلك تتخفض تدريجيا، وتعتبر السن (10-12سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري . ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب . نقلا موقع (forum.kooora.com)

أسس وضع برامج الإعداد البدني : أوردها (ابراهيم شعلان : 2010 م ص 39-40)

\* احتواء وحدة التدريب علي جزء من الاعداد البدني بزمن قدره من 25 - 30 ق ومن 4 - 5 وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة 20 اسبوعا ويشير بيتر تومسون بأن اللاعبين الصغار من 12 سنة يمكنهم الخضوع لبرنامج مقنن ويكون التدريب (2 - 4) مرات في الاسبوع .

\* تشمل وحدات التدريب علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم وأن تتواءم هذه الصفات ومراحل النمو .

\* تقنين الاحمال التدريبية لتتوافق مع امكانات الصغار (عدم استخدام الاحمال الكبيرة مع الصغار) .

\* ضرورة تحديد فترات الراحة بين كل تدريب والذي يليه .

\* اختيار طريقة التدريب المناسبة مع كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية للصغار .

\* عند البدء في تنفيذ برنامج الاعداد البدني يراعي تطبيق الاختبارات القبلية للوقوف علي

مستوي الصغار ومعرفة نقطة البداية لتطوير مستواهم .

\* يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية عند بناء برنامج الاعداد البدني .

\* تجنب الاعداد التنافسي للإعداد البدني في هذه المرحلة العمرية حرصا علي الجهاز

العصبي الذي لم يكتمل نموه .

## المبحث السادس : الجانب الخططي

### 2-6-1 مفهوم الخطط :

ويعني المفهوم العام للخطط في كرة القدم فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات هدف هجومي أو هدف دفاعي .

كما تعني محاولة استخدام الميزات البدنية استخدام الميزات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية للاعبين من خلال تحركات معينة وفقا لظروف المباراة بهدف الحد من ميزات الفريق المنافس والاستفادة من مواطن ضعفه لتحقيق الفوز في إطار قانون اللعبة .

### 2-6-2 تعريف الخطط :

يذكر (مفتي إبراهيم حماد :1994 - ص 29 ) أن الإعداد الخططي " يعني إكساب اللاعبين القدرة علي أداء خطط اللعب المختلفة ، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف لمواقف المتعددة والمتغيرة من خلال المباريات " .

كما عرف ( حنفي محمود مختار : 1995 م - ص 162 ) الخطط بأنها "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق " .

وأیضا عرف ( حنفي محمود مختار : 2008 م - ص 98 ) خطط اللعب بأنها " قدرة كل لاعب ، والفريق ككل ، في العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المهارات الأساسية



في تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ، وفي نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق " .

ويذكر كل من ( غازي صالح محمود وأحمد عربي عودة : 2013 م - ص 99 ) أن الدكتور ( ويلر ) عرف التكتيك علي أنه " كل المجهودات الشخصية والاجتماعية في حالاتي الدفاع والهجوم خلال السباق وأثناء الكفاح ضد الخصم حسب قانون اللعبة وحسب مختلف وضعيات اللعب " .

ويعرفها أيضا ( عادل عبد البصير علي : 1999 م - ص 261 ) " أن مصطلح الخطة (Tactics) في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين أنه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية " . ويعرفها ( محمد حسن علاوي : 1992 م - ص 123 ) " أن خطط اللعب ما هي إلا (عملية اختيار) لمهارة حركية معينة في موقف معين " .

ويري الباحث أن الخطط هي فن التعامل مع مواقف المباراة المختلفة سواء كانت علي مستوي الدفاع أو الهجوم أو الكفاح للاستحواذ علي الكرة لذلك نجد أنه لا بد من اعطاء الجانب المعرفي للاعبين علي شكل محاضرات تثقيفية لكي تسهل علي المدرب واللاعبين في أن واحد التكتيك أو الخطة المتبعة في موقف معين أو جزء معين من المباراة . وتنمية هذا التفكير الخططي حاليا في الاساليب الحديثة يكون بالتدريب المبكر في محاولة لرفع

مستوي التفكير الخططي الصغار وحل كل الصعوبات التكتيكية التي تواجههم منذ الصغر  
وجعل هذا السلوك عادة حركية يسهل تتميتها طوال مسيرة اللاعب العمرية .

▪ ويذكر كل من ( ممدوح المحمدي ومحمد علي : 1998 م - ص 267 ) أن

الأهداف العامة لمرحلة مدرسة الكرة من 6 - 12 سنة تنحصر في الآتي :

▪ المتعة يجب أن تكون من المطلوبات الأساسية في كل أجزاء وحدة التدريب .

▪ الأنشطة الفعالة يجب أن تكون جوهر الموسم الرياضي باعتبارها الجزء الرئيسي

المؤثر في عملية التدريب .

▪ يجب تنمية المهارات بدرجة كبيرة من المتعة والتشويق من أجل الحصول علي أفضل

النتائج

▪ الأعمار من ( 6 - 8 سنوات ) التأكيد علي المتعة والسرور خلال التدريب .

▪ الأعمار من ( 9 - 11 سنه ) أهم مرحلة سنية لتحسين وتطوير المهارات .

▪ عمر ( 12 سنه ) تطوير اللعب الجماعي والواجبات الفردية للمراكز .

### 2-6-3 أقسام خطط اللعب :

اختلف العلماء حول هذه الأقسام ولكن تنصب في بوتقة واحدة وتدور حول نفس المعني

بتفصيل أو بتعميم وهي علي النحو التالي :

قسمها ( حنفي محمود مختار : 1995 - ص 32 ) إلي :

▪ خطط هجومية : فردية وجماعية .

▪ خطط دفاعية : فردية وجماعية .

واتفق كل من ( حنفي محمود مختار : ب ت - ص 166 ) و ( مفتي إبراهيم حماد :

1994 م - ص 29) في تقسيم الخطط إلي :

▪ خطط اللعب الهجومية .

▪ خطط اللعب الدفاعية .

ويري ( مفتي إبراهيم حماد : 1994 م - ص 29 ) أنه يمكن تقسيم الخطط إلي جزأين

رئيسيين هما :

أ / الخطط الأساسية ( مبادئ اللعب الأساسية ) وتنقسم هي أيضا إلي :

▪ الخطط الأساسية الدفاعية ( مبادئ اللعب الهجومي ) .

▪ الخطط الأساسية الهجومية ( مبادئ اللعب الهجومي ) .

ب / الخطط العامة .

## **2-6-4 العوامل المؤثرة في مدي كفاءة تنفيذ الخطط :**

يذكرها ( مفتي إبراهيم حماد : 1994 م - ص 30 ) كالاتي :

▪ مستوي اللياقة البدنية .

▪ درجة إتقان المهارات الأساسية .

▪ مستوي الإعداد الذهني للاعبين .

▪ مستوي الصفات الإرادية للاعبين .

## 2-6-5 خطوات تعليم الخطط :

الخطط الجيدة بشكل عام سواء كانت الهجومية أم الدفاعية في المباريات تتطلب قرارات من اللاعبين مبنية علي إدراك واعي وسريع للمواقف المتباينة ، لذلك نجد أن الذاكرة والتفكير الخططي من العوامل المهمة في إنجاز الهدف بنجاح .

يري ( مفتي إبراهيم حماد : 1994 م - ص 31 ) أن هذه الخطوات كالآتي :

أ . الشرح النظري .

ب . تنفيذ الخطة بدون منافس .

ج . تنفيذ الخطة بوجود منافس .

د . تشكيل تنفيذ الخطة من حيث عدد اللاعبين ومساحة الملعب .

هـ . تنفيذ الخطة في المباريات التجريبية .

## 2-6-6 مراحل الإعداد الخططي :

قسمها ( عادل عبد البصير علي : 1999 م - ص 263 - 265 ) إلي :

▪ اكتساب المعارف والمعلومات الخططية .

▪ اكتسابوا تقان الأداء الخططي .

▪ تنمية وتطوير القدرات الخلاقة .

## أولاً : مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخطئية :

تتم أهمية في تمكين اللاعب من حسن تحليل اللعبة ( كرة القدم ) واختيار أنسب الحلول للمواقف المختلفة التي تواجه اللاعب والسرعة في تنفيذ هذه الحلول . ويرى ( شوتكا Choutka ) أن اكتساب المعارف والمعلومات الخطئية يتم حسب التدرج الآتي :

- المرحلة الأولى : شرح القواعد والقوانين لكرة القدم .
- المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز وواجبات اللاعبين .
- المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب والاهتمام بتصحيح الأخطاء .
- المرحلة الرابعة : معالجة الأخطاء الشائعة للمواقف الخطئية التي تختلف درجة صعوبتها . وتوضح قدرة اللاعب علي الأداء العملي الصحيح مدي استيعابه لهذه المعارف والمعلومات .

## ثانياً : مرحلة اكتساب إتقان الأداء الخطئي : تنقسم للمراحل التالية :

- المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخطئي تحت ظروف سهلة مبسطة مثل استخدام التمارين الإعدادية مع مراعاة العمل علي تطوير الصفات البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء علي أكمل وجه .
- المرحلة الثانية : تعليم نفس الأداء الخطئي مع التغيير في طبيعة المواقف ، وتهدف هذه المرحلة إلي إكساب اللاعب القدرة علي سرعة اختيار الأداء المناسب للموقف التكتيكي المعين .

• المرحلة الثالثة : تعليم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقع المعينة . وذلك بتتبع قدرة اللاعب علي اختيار أنواع الأداء الخططي الملائم للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختيار .

### ثالثا : تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :

تتطلب من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادرا علي تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعبة المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية أو المباراة . وتتأس القدرات الخلاقة علي ما لدي اللاعب من خبرات ومعارف ومعلومات ومهارات وخبرات خطوية وحركية اكتسبها أثناء عمليات التعلم . ومن أهم هذه القدرات الخلاقة التي يجب تنميتها وتطويرها عند اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي .

### 2-6-7 القواعد الخطوية للبراعم والأشبال :

أهم هذه القواعد حسب ما أوردها ( إبراهيم شعلان : 2009 م - ص 27 - 28 ) ويرى أن تطبق طوال فترة الموسم الرياضي والتركيز عليها في المرحلة ( 10 - 12 سنة ) وهي :

- تحرك وجري اللاعب نحو الكرة وعدم انتظارها .
- التحرك بالجري بعد لعب الكرة مباشرة وذلك لواجب هجومي أو دفاعي .
- اللعب المباشر للكرة .
- الضغط علي المهاجم باستمرار في حالة فقدان الكرة .
- الكفاح لإعادة الاستحواذ علي الكرة .

- مساعدة الزملاء .
- عدم الاندفاع لاستخلاص الكرة .
- الهروب من الدافع لاتخاذ موقع مناسب للتمرير أو التصويب .
- تغطية الزميل .
- مراقبة المساحة الخلفية والكرة بحوزة المنافس من الجانبين أو العمق .
- تفادي اللعب في خط واحد مع الزملاء .
- المتابعة الدائمة للكرة ومجريات اللعب .
- متابعة تصويب الكرة علي المرمي .
- سرعة التحول من الدفاع للهجوم .
- التحرك للأمام والانتشار عند امتلاك الكرة .
- التمركز الصحيح للمهاجم وخاصة في الثلث الدفاعي .

## المبحث السابع : الجانب النفسي

### 1-7-2 تعريف علم النفس الرياضي :

يعرف ( محمد حسن علاوي : 1998 م - ص 20 ) علم النفس الرياضي بأنه هو " الدراسات العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة علي مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي " .

ويعرف ( أحمد أمين فوزي : 2003 م - ص 16 ) علم النفس بأنه " ذلك العلم الذي يحاول الكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر العلاقات الوظيفية القائمة بين الفرد وبيئته ، بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به وتطبيق هذه المعرفة السيكولوجية علي المشكلات الإنسانية من أجل العمل علي حلها " .

كما عرف ( محمود عبد الفتاح عنان : 1995 م - ص 14 ) علم النفس الرياضي بأنه " دراسة الأسس النفسية للنشاط البدني وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئة علي السلوك الإنساني " .

يرري الباحث بالاضافة لكل ما ذكر أن علم النفس يساعد علي الارتقاء بالمستويات للصغار ويسهم في حل المشكلات التي تؤدي الي تسربهم من الرياضة مما يجعل القاعدة الرياضية للنشء كبيرة جدا وذلك يساعد في دعم الرياضة بشكل عام للمستويات العليا وتطور الرياضة وكرة القدم علي وجه الخصوص . ويرري الباحث أن هذا الجانب يكاد يكون معدوما في



الرياضة في السودان وحتى علي مستوى المنتخبات الوطنية ويحتاج هذا الجانب للكثير من الدراسات التي تصب في هذا المجال الحيوي .

## 2-7-2 الأهداف الأساسية للإعداد النفسي الرياضي :

كما أوردها ( محمود عبد الفتاح عنان : 1995 م - ص 162 - 163 ) كالنحو التالي :

- بناء وتشكيل اتجاه ايجابي نحو ممارسة كرة القدم .
- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية نحو ممارسة كرة القدم .
- توظيف وتطوير السمات الانفعالية للرياضي طبقا لمطلوبات التدريب والتنافس .
- القدرة علي تعبئة طاقات الرياضي البدنية والنفسية خلال التدريب والتنافس .
- التكيف مع جميع المواقف الطارئة التي تحدث في التدريب والتنافس .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي .
- توجيهوا إرشاد الرياضي نفسيا ليتلاءم ويتجنب الضغوط النفسية للرياضة .

عادة ما تكون المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والخططية عرضة للتغيير المستمر . حيث أن برامج التدريب ركزت بقدر كبير علي الجوانب البدنية والمهارية والخططية وأهملت الجوانب النفسية لعدم الدراية بها ، ولكن بعد تطور برامج التدريب ظهرت برامج الإعداد النفسي وتطورت هذه البرامج لتشمل كل الألعاب الفردية والجماعية بل تعدي إلي أكثر من

ذلك بأن ظهرت البرامج لكل لعبه علي حده ، وأدي ذلك للتطور الكبير في لعبة كرة القدم ، واختلفت هذه البرامج من مرحلة سنية إلي أخرى وحي المستويات العليا طُورت برامج إعداد نفسي تتوافق مع اللاعبين المحترفين .

ظهر في العصر الراهن التنافس الرياضي وتبعاً لذلك ظهرت ضغوط المنافسات النفسية مما أثر سلباً علي اللاعبين وجعلهم متذبذبين في مستوياتهم ، والعوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين مثل القلق الزائد ، وعدم القدرة علي التركيز ، والخوف من الفشل ، لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يخلق الاتزان النفسي ويزيد من جودة أداء اللاعبين وتقدم مستوياتهم . نجد أن الإعداد البدني والإعداد النفسي يكونان بقدر ذات الأهمية ولا يمكن التفرقة بينهما ولا تفصل أحدهما علي الآخر .

ينظر للرياضة علي أنها أهم وسائل التربية حيث أنها تؤثر في سلوك الناشئين بصورة ايجابية كالثقة بالنفس ، والتعاون وتحمل المسؤولية وغيرها من الصفات الحميدة ، وقد يكون التأثير سلبي كالعدوانية ونقص الثقة بالنفس والأنانية . لذلك من الضروري نشر الثقافة والتوعية النفسية خاصة بين قيادات كرة القدم والمدربين وأولياء الأمور .

تكتسب المهارات النفسية اكتساباً وتحتاج إلي تدريب جنباً إلي جنب مع تدريب الصفات البدنية والمهارية والخطية في كرة القدم ، حيث أن ذلك يساعد اللاعبين الناشئين والمحترفين علي مواجهة الضغوط وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات النفسية المفيدة للتخلص من ضغوط المنافسة .

ومن أهم أمثلة المهارات النفسية الشائعة في مجال تدريب الناشئين :

▪ التعامل مع ضغوط المنافسة .

▪ تركيز الانتباه .

▪ الثقة بالنفس .

▪ التصور العقلي .

▪ بناء الأهداف .

### 3-7-2 تأثير المنافسة الرياضية :

إن للمنافسة الرياضة تأثيرات سالبه وأخرى ايجابية ولكن المحك هو إدارة وتوجيه سلوك

الناشئ نحو الجانب الايجابي للتغلب علي ضغوط المنافسة .

ومن الضروري أن ندرك أن الأطفال في مجال المنافسة أمر بالغ الحساسية والتعقيد ويحتاج

لكوادر مؤهلة للقيام بهذا الدور ، ومساعدة النشء علي مواجهة ضغوط المنافسة والتعامل

معها بحكمة ودراية تامة .

مفهوم المنافسة التقليدي أنها موقف توزع فيه المكافأة بشكل غير متساو بين المشاركين

ويكون تقييمهم علي أساس أداءهم في المنافسة . أما المفهوم الأكثر قبولا كما قدمه

(مارتنيز) نقلا عن ( أسامة كامل راتب : 1990 م - ص 44 - 46 ) باعتبار أن "

المنافسة ظاهرة اجتماعية وعملية تتضمن مراحل أربع تحدث داخل الفرد " هي :

- الموقف الموضوعي للمنافسة : يعني تقييم الناشئ لقدراته من خلال المعلومات التي يحصل عليها من الآخرين ( المدرب ، الزملاء ، المنافس والجمهور ) ويشمل الموقف الموضوعي علي جميع العوامل المرتبطة بالمنافسة .
  - الموقف الذاتي للمنافسة : يعني كيف يدرك أو يقيم أو يفسر الناشئ موقف المنافسة الموضوعي والعوامل المرتبطة به مثل ( مستوي المنافس ، أهمية المنافسة ومكانها ، وكذلك المعلومات التي يحصل من الآخرين لتقييم سلوكه وأداءه ) .
  - الاستجابة : تختلف باختلاف تفسير الناشئ لها ، بحيث أن المنافسة هل تمثل له مصدر للخوف والقلق أم مبعثا لإثبات الذات والثقة بالنفس والتفوق .
  - النتائج : يتوقع أن تكون وفقا لخبرات النجاح أو الفشل أي ايجابية أم سلبية أو محايدة حيث لا تؤثر سلبا أو ايجابيا .
- وهناك ثلاثة محكات تميز الناشئ المشارك في المنافسة هي :
- الاشتراك في جدول المنافسة .
  - الممارسة بانتظام .
  - الممارسة تحت إشراف وقيادة الكبار .

## 2-7-4 الدافع ذاتي الإثابة ( الداخلي ) والدافع الخارجي :

- أولا : الدافع ذاتي الإثابة ( الداخلي ) : يعرفه ( أسامة كامل راتب : 1997 - ص 113 ) " يعني الدافع الذاتي الإثابة (Intrinsic) مكافأة داخلية تحدث للناشئ أثناء الأداء "

. ويعتبر جزءا مهما مكملًا لمواقف التعلم وخاصة إذا كان هدف التعلم تحقيق الاستمتاع والرضي للناشئ .

والناشئ عندما يقبل علي ممارسة الرياضة يشعر بسعادة لأنه يمارس ما يحب ، وهذه السعادة تفوق حصوله علي أي مكسب مادي أو مكافأة خارجية . بمعنى أن الدافع الذاتي الإثابة ينبع من داخل اللاعب الناشئ ويحدث أثناء ممارسة الرياضة .

**ثانيا : الدافع الخارجي :** يعرفه ( أسامة كامل راتب : مرجع سابق ) " ويقصد بالدافع الخارجي الإثابة (Extrinsic) حصول الناشئ علي مكافأة خارجية نظير الإعداد أو الممارسة ، وأن السبب الرئيسي للاستمرار في الأداء هو حصوله علي المكافأة الخارجية " . ينبع هذا الدافع من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية المنتظرة ، وقد يكون مادي ، أو معنوي مثل التشجيع والإطراء .

يري الباحث أن الدافع الذاتي الإثابة هو النوع المطلوب لضمان استمرار اللاعب الناشئ في كرة القدم وعدم انسحابه منها لأنه نابع من حب ورغبة لها ، كما لا ينصح باستخدام الدافع الخارجي في مجال الناشئين بصورة كبيرة وذلك لضمان استمرار وتطور مستوي اللاعب . ولا بد تحفيز واستثارة الدوافع الذاتية في مجال النشء لما له من أثر بالغ الأهمية وخصوصا بإشراك أولياء الأمور والتعاون معهم وتعريفهم بمدي أهمية ذلك .

**المكافأة السلوكية :** من الضروري جدا أن يعرف المدرب ما هو السلوك الذي يستحق

المكافأة من عدمه ، ومتي وأين يتم تكرار التدعيم ، وهناك اعتبارات مهمة تؤخذ في الاعتبار

لتقديم المكافأة لسلوك النشء في الرياضة هي :

**مكافأة الأداء وليس النتائج** : يجدر مكافأة الأداء ومدى نجاح الناشئ في الكفاح لتحقيق

هدف الفريق وهذه تتم بصورة فردية ( تقييم الأداء الفردي لكل لاعب ) نظرا لأن النتائج

تتأثر بكل أعضاء الفريق ونظرا لأن مكافأة النتائج تسبب بعض المشاكل النفسية نسبة لنظرة

المجتمع تجاه ثقافة الفوز .

**مكافأة الجهد أكثر من النجاح** : يذكر ( أسامة كامل راتب مرجع سابق ص 121 ) "

عندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذي يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة . أما

إذا عرف أنه يكافأ عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل ... وذلك يسبب له

المزيد التعثر والقلق " .

يقيم الكثير من المدربين أولياء الأمور المكسب علي أنه النجاح والخسارة علي أنها الفشل

مما يؤثر سلبا علي ثقة الناشئ بنفسه .

**مكافأة الأهداف المرحلية الصغيرة** : لا بد من وضع أهداف قصيرة المدى وذلك لأن

التدريب عملية طويلة المدى قد تمتد لسنة أو لعدة سنوات ، فوضع أهداف مرحلية قصيرة

ل للوصول للهدف الكبير ، فهي عبارة عن خطوات تستخدم لتطوير المستوى باعتبار أنها

مصدر الدافع الذاتي .

مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي للناشئ : لا تقل الجوانب النفسية والاجتماعية عن الجوانب المهارية والبدنية والخططية للناشئ ، ويجب باهتمام المدرب من حيث تعليمها وتطبيقها وهنا تكمن أهمية دور المكافأة في تعليم السلوك المرغوب فيه .

يزداد تكرار المكافأة للناشئ عندما يتعلم مهارات جديدة كما يجب استخدام دينامية الثواب والعقاب لتعزيز السلوك الجيد وزجر السلوك الشاذ . وعندما يتعلم الناشئ المهارات بشكل جيد أيضا يحتاج إلي تدعيم من وقت لآخر . ذلك لأن اللاعب يحتاج إلي الشعور بالتقدير علي انجازاته .

## المبحث الثامن : تدريب الصغار بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة :

### 1-8-2 الفلسفة:

1. لأننا نريد الوقت المخصص لتدريس وتدريب لاعبي كرة القدم الشباب أن يكون أكثر فردية مع المدرب ، والعدد الأقل من اللاعبين في الملعب الواحد ينمي الشعور بالأهمية للصغار ( وهذا شيء مهم لزيادة دافعيتهم ) .

2. إبعاد لاعبي كرة القدم الشباب عن الضغوط الخارجية للعبة يتيح لهم فرص كبيرة للتعلم والابداع في كرة القد وأن يستمتعوا باللعبة في حد ذاتها، وهذا يعزز القيمة الجوهرية للتربية .  
أورد (سام سنو : 2014 ص 6) مدير التربية والتدريب بالمنظمة الامريكية لكرة القدم للشباب (US Youth Soccer) اسباب إستخدام الالعاب الصغيرة ( SMALL SIDED PLAY) علي النحو التالي :

1. اتاحة الفرصة للاعبين كرة القدم الصغار باللعب الفردي للكرة في كثير من الأحيان مما يؤدي الي (التطوير الفني الفردي) .

2. تمكين لاعبي كرة القدم الصغار من اتخاذ المزيد من القرارات الجيدة خلال المباريات (التنمية التكتيكية) .

3. زيادة كفاءة وفعالية لاعبي كرة القدم الصغار من الناحية البدنية داخل الملعب وذلك (بتقليل حجم الملعب) .



4. تمكين لاعبي كرة القدم الصغار من التفاعل والانخراط في اللعب مما يساعدهم (في حل مواقف اللعب المختلفة) .

5. إعطاء لاعبي كرة القدم الصغار المزيد من اللعب في انحاء الملعب المختلفة (التعرض المتكرر لحالات ومواقف الهجوم والدفاع)

6. تمكين لاعبي كرة القدم الصغار المزيد من فرص تسجيل الأهداف وهذا يسهم في تقديم (الإثارة والمتعة) في عمليات التدريب الرياضي .

ويري الباحث أن هذا الأسلوب العملي والسهل التطبيق والأهم من ذلك عظيم الفائدة ويختصر الزمن والجهد وكذلك يتناسب مع كل فئة عمرية من حيث مساحة الملعب وكرة اللعب وأهداف الملعب وهذا كله يعزز ثقافة الاستمرارية وعدم انسحاب الاطفال من كرة القدم وهذه المنظومة ينبغي أن تدار بواسطة كفاءات علمية وعملية لتصبح عملية التدريب في غاية الجودة والاتقان .

## 2-8-2 تحويل رياضة البالغين لتناسب مع الصغار :

ويذكر ( مفتي ابراهيم حماد : 1996 م - ص 301 - 304 ) أن رياضة الصغار تختلف عن رياضة الكبار ولذلك لا بد تعديل رياضة الكبار لتناسب الصغار في عدة نواحي بحيث يختلف الاطفال عن الكبار من جميع النواحي لذلك من الأهمية بمكان استحداث قوالب تناسب مع اعمار وقدرات الصغار وان نحقق لهم بيئة يمكن من خلالها تحقيق اكبر قدر ممكن من خبرات النجاح وذلك بالاتي :

### \* تحوير الملاعب لتناسب قدرات الناشئين :

نجد أنه نسبة للفارق الكبير في النواحي البدنية عن اللاعبين الكبار وتسهيلا لأداء الصغار لهذه الرياضة من خلال مساحة تتناسب مع قدراتهم وكذلك تزيد من عنصري التشويق والمتعة التي يبحث عنها الصغار لا بد من استحداث مساحات تناسبهم تماما وتجعل ممارسة كرة القدم سهلة عليهم حتي يتطور مستواهم بما يناسب نموهم .

### \* تحوير أدوات اللعب لتناسب قدرات الصغار :

نسبة لصغر حجم الاطفال لا بد من تحوير الأدوات أيضا لتناسبهم ولزيادة فعالية مهاراتهم ايضا ، فنجد أن كرة القدم مثلا قياس (5) يصعب علي الصغار عمر 11 سنة اللعب بها لذلك صغر حجم الكرة ليناسبهم قياس (4) وهذا ليس علي كرة القدم فحسب بل علي جميع أنواع الرياضة .

### \* تحوير أدوات اللعب الثابتة :

يقصد بها في كرة القدم الشباك والمرامي (الأهداف) ، حيث تم تعديل حجم هذه الأدوات لتناسب صغر حجم الأطفال وترضي مستوي أداءهم مع مراعاة عملي الأمن والسلامة في اعدادها ، وهذا ساعد الصغار بزيادة دافعيتهم نحو كرة القدم ، ونجد أن تحوير قواعد اللعب لتناسب قدرات الصغار يزيد من جودة أداءهم وفهم قواعد مبسطة لزيادة المتعة للصغار .

أورد (مفتي ابراهيم ، 2010 م ، ص 89 - 94) تفصيلا للبرامج التدريبية للمراحل

السنية علي النحو التالي :

أولا المرحلة السنية (تحت 10 سنوات) .

ثانيا المرحلة السنية (تحت 12 سنه) .

**2-8-3 أولا : المرحلة السنية (تحت 10 سنوات) :**

يعتبر المدرس أكثر شخصية في التأثير علي توجيه الصغار نحو كرة القدم .

وتعتبر المدرسة ، مراكز التدريب ، الاكاديميات والأندية الرياضية هي البيئة المثلي التي

يمارس فيها الصغار كرة القدم وبالنسبة لهذه السن نستخدم فيها الكرات قياس (3) ويحبذ

ان يكون زمن المباراة لهذا السن 25 x 2 دقيقة .

محتوي التطوير البدني :

- السرعة ، المرونة ، الرشاقة والتوافق .

- مهارات متقدمة مع هذه السن .

**محتوي التطوير الخططي :**

- استحداث قواعد لعب مبسطة وقليلة ، الاهتمام بتنظيم الدفاع والهجوم .

**تفاصيل المحتوى البدني :**

- إعطاء تمارين السرعة بتركيز أكبر وخاصة رد الفعل .

- يراعي زيادة شدة التمرينات البدنية عن المرحلة السابقة (تحت 8 سنوات) وذلك نظرا لانتساع مساحة الملعب .

- يتم تنفيذ التمرينات البدنية داخل الملعب ليأخذ اللاعبين الصغار الإحساس بالملعب .

- أداء التمرينات في تشكيلات زوجية مع الزميل لزيادة النغمة العضلية للناشئ ، وتجنب الوصول به لمستوي الاجهاد ويراعي كذلك استخدام الأدوات .

- مراعاة استخدام الأدوات المساعدة مثل الأقماع والحواجر لتنفيذ التمرينات البدنية مع مراعاة عاملي الأمن والسلامة .

### تفاصيل المحتوى المهاري :

- استخدام التمرينات التي يشارك فيها عدد كبير من الصغار والتي تعطي فرص أكبر للتمرير .

- أن تتناسب التمرينات مع المساحة الكبيرة نوعا ما وتغطي كافة أرجاء الملعب وأيضا ضرب الكرة بالقدم بكافة أنواع التمرينات .

- يجب توجيه الصغار للمساحة الخالية من الملعب وأن تظل الكرة منخفضة أثناء اللعب ، وأن توجه الكرة في الاتجاه الصحيح .

- يراعي الاهتمام بتمرينات خداع المنافس بالكرة أو بدونها .

- الاهتمام بالأداء الدقيق للمهارات من الأوضاع الأساسية .

- الاهتمام باستخدام مهارة ضرب الكرب بوجه القدم الأمامي الداخلي للتمرير في المساحات الخالية من الملعب (التمرير العالي) .

### تفاصيل المحتوى المهاري :

- ضرورة وجود مرمي خلال التقسيمات لأن ذلك ينمي من الحساسية الخطئية لدي الناشئ مع التركيز علي الهجوم .

- التركيز من الانتقال من الواجب الدفاعي الي الواجب الهجومي والعكس بصورة أكثر إلتزام من المرحلة السابقة . مع الوضع في الاعتبار مكان امتلاك الكرة في حالة الهجوم أو فقدانها في حالة الدفاع .

- يراعي أن الهدف الأساسي من الهجوم هو تسجيل هدف في مرمي الفريق المنافس ، وفي حالة الدفاع منع تسجيل الفريق المنافس من تسجيل هدف .

- تصبح الخطط البسيطة من أساسيات لعب الفريق سواء كانت هجومية أم دفاعية .

- الألعاب الخطئية البسيطة مناسبة جدا لتطبيق الخطط الهجوميه والدفاعية .

### 2-8-4 البرامج التدريبية للمرحلة السنية (تحت 12 سنة) :

الشخصية المؤثرة : المدرب

البيئة المناسبة : النادي

حجم الكرة قياس (4) والزمن المناسب للمباراة 2 x 35 دقيقة

المحتوي البدني : السرعة ، المرونة ، الرشاقة والتوافق .

المحتوي الخططي : قواعد لعب أكثر تقدما وخطط أساسية .

### تفاصيل المحتوى البدني :

- الاهتمام بتمارين الجري لأن المساحة التقليدية للملعب الكبير تستلزم الجري المتنوع ولذلك لتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية المختلفة .

- تدريبات السرعة تعتبر مناسبة لهذه المرحلة السنية (مسافة 30 متر) .

- تستخدم الأدوات المساعدة كالأقماع والحواجز لتدريبات الرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل مع توفير عاملي الأمن والسلامة لهذه الأدوات .

- تزداد درجة الحمل بالنسبة للتدريبات البدنية مع استعمال التدريبات البدنية الثابتة المتوازنة التي تحسن قوة جري الناشئ في مواقف اللعب المختلفة .

### تفاصيل المحتوى المهاري :

- يتم الاهتمام بتطوير المهارات باعتبار هذه المرحلة السنية هي المرحلة الذهبية للتعلم .

- يتم تطوير المهارات بصورة تتماشى واللعب الحديث وهذا أمر في غاية الأهمية ، كأن يتم التركيز مثلا علي السيطرة علي الكرة دون أن يوقف اللاعب الكرة تماما.

- الاهتمام بتطور المهارات الأساسية التي تدخل بشكل مباشر في تسجيل هدف خلال الهجوم أو منع تسجيل هدف خلال الدفاع .

- التأكيد علي تطويع المهارات الأساسية لخدمة الفريق ككل مما ينعكس ايجابا علي أسلوب الفريق دفاعا وهجوما .

- عدم تشجيع اللاعبين ذوي المهارات المرتفعة علي الأداء الفردي دون الجماعي .

### تفاصيل المحتوي الخططي :

وضع أهمية خاصة للتمرينات الجماعية للفريق كوحدة واحدة مترابطة في جميع اجزاء الملعب .

- التركيز علي انتشار الناشئين داخل الملعب بشكل جيد من خلال التمرينات العرضية والطولية تمهيدا لعملية الاختراق الهجومي .

- اختيار مركز اللعب المناسب للناشئ بما يتناسب وقدراته ورغبته ويتم ذلك من خلال التدريبات .

- يتم تقييم مهارات الناشئين من خلال التدريبات او عن طريق الاختبارات والمقاييس .

- من خلال تقييم مهارات الناشئين نضع الخطط المناسبة لتحركاتهم بالكرة أو بدونها لتنفيذ النواحي الهجومية او الدفاعية .

- يجب الاهتمام بتدريبات حارس المرمي مع التركيز علي اعداده بنهاية وحدة التدريب .

- يجب استخدام طرق لعب تمهيدية بحيث تبني عليها فيما بعد طرق اللعب .

ويذكر (عمرو أبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح : 2011 م - ص 262 - 265) أن

المرحلة السنية ( 9 - 12 سنة) هي مرحلة تعلم التدريب (العمر الذهبي للتعلم) وفي هذه

المرحلة يتطلع الصغار لتقليد نجوم كرة القدم ويرغبون في تعلم المهارات التخيلية ويتعلم

الأطفال من خلال نماذج الأداء وأيضا من خلال الممارسة .

وتعتبر هذه المرحلة أساسية لتعليم مبادئ اللعب والأخلاقيات . ويلعب التكرار دورا مهما في تحقيق جودة الأداء المهاري مع وجود جودة يسودها المرح والإثارة .

تزداد قابلية الصغار في هذه المرحلة لإتقان السرعة والمرونة والمهارة ويجب أن يركز التدريب البدني علي تنمية هذه الصفات .

ويركز الأداء المهاري علي بناء ذخيرة حركية التي تتطلبها المباريات ، كما يصمم التدريب الخططي علي تشجيع الصغار لاتخاذ القرارات وتنمية احساس اللاعب بالملعب وكل ذلك يتم في بيئة يسودها المرح والمتعة .

#### جدول رقم (1) يوضح مواصفات مباريات المرحلة السنية (9 - 12 سنة) :

حجم الأهداف	مساحة الملعب		حجم الكرة	زمن المباراة	أقصى عدد للفريق	أشكال المباراة
	الطول	العرض				
م 4.47 x م 1.83	م 50 - 40	م 36 - 30	4 / 3	ق 25x2	10 - 8	6x6
م 4.88 x م 1.52	م 50 - 40	م 25 - 20	4	ق 25x2	12 - 9	7x7
م 5.49 x م 1.52	م 70 - 60	م 55 - 42	4	ق 30x2	14 - 11	8x8

#### أولية المهارات :

تستمر أولية الجري بالكرة مع مهارة تمرير الكرة نسبة لكبر حجم الملعب نسبيا مما يتطلب تمرير الكرة ، ولا بد للاعبين أن يتعلم متي عليه استخدام التمرير ومتي عليه أن يستخدم الجري بالكرة ولا داعي لأداء الركلات الطويلة ، ويجب أن لا يولي إهتماما كبيرا



لنتيجة المباراة وضرورة التعاون مع الزملاء ، كما يجب علي المدرب أن يترك اللاعب  
يقرر بنفسه متي يستخدم التمير ومتي يستخدم مهارة الجري بالكرة وكل ذلك يتم عن  
طريق المحاولة والخطأ أي يجب و علي اللاعب أن يكرر ذلك مرارا وتكرارا ليسهل عليه  
بعد ذلك انتقاء القرار المناسب حسب حالة اللعب .

## الدراسات السابقة والمرتبطة :

1 / دراسة (حسن محمد أحمد عثمان ، 2002 م) دكتوراه غير منشورة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

بعنوان : (دراسة المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية لدي لاعبي كرة القدم في جمهورية السودان)

وهدفت الدراسة إلي :

التعرف علي المتغيرات البدنية وال نفسية والمهارية للاعبي كرة القدم .

التعرف علي المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية ومستوي الأداء .

تم اختيار العينة بواقع (90) لاعبا من لاعبي الفرق المشاركة في مسابقة الدوري الممتاز بالسودان . واستخدم الباحث مسح المراجع والكتب والاختبارات والمقاييس والاستبانة والمقابلة الشخصية كأدوات جمع بيانات البحث . واستخدم الباحث المنهج الوصفي . ومن أهم نتائج الدراسة الآتي :

أهم المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية للاعبي كرة القدم هي :

1- المتغيرات البدنية وهي : التحمل الدوري التنفسي ، تحمل السرعة ، السرعة الانتقالية

، القدرة العضلية ، سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، تحمل القوة والمرونة .

2- المتغيرات النفسية : الثقة بالنفس ، الدافعية ، الشجاعة ، الجرأة ، سرعة المبادأة ،

الكفاح ، الحيوية ، المثابرة ، الطموح ، الاتزان الانفعالي وضبط النفس .

3- المتغيرات المهارية : التمرير ، السيطرة علي الكرة ، الجري بالكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التصويب والمحاورة .

2 / دراسة (عجمي محمد عجمي ، 1995 م) دكتوراه غير منشورة

بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئ كرة القدم .

هدفت الدراسة : لمعرفة تأثير البرنامج المقترح علي سرعة الأداء المهاري ، تكونت العينة من (40) ناشئ كرة قدم من فريق نادي الشرقية الرياضي بجمهورية مصر تم اختيارها بالطريقة العمدية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واستخدمت الاختبارات والقياسات لجمع البيانات ، وأهم نتائج البحث هي :

تأثير البرنامج المقترح إيجابا علي التنمية وسرعة الأداء المهاري لعينة البحث .

3 / دراسة (ممدوح إبراهيم حسن علي ، 1993 م) ماجستير غير منشورة .

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي بدني مهاري علي تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم .

هدفت البحث للتعرف علي :

تأثير البرنامج علي مكونات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم .

تكونت العينة من (40) ناشئ ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، مستعينا باختبار اللياقة البدنية وبطارية اختبار مهارة كأدوات لجمع البيانات ، وقد كانت أهم النتائج :

تأثير البرنامج المقترح إيجابا علي مستوى اللياقة لبدنية والمهارات الأساسية ، وبصفة خاصة مهارات السيطرة علي الكرة وضرب الكرة بالرأس .

4 / دراسة (أحمد آدم أحمد ، 2002 م) دكتوراه غير منشورة .

بعنوان : أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم .

هدفت الدراسة للتعرف علي أثر البرنامج التعليمي المقترح علي لتطوير أداء المهارات

الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

تكونت العينة من (60) طالب تم اختيارها بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث المنهج

التجريبي والمسحي لملاءمتها لطبيعة الدراسة . وأهم النتائج :

البرنامج المقترح يؤثر إيجابا في تنمية وتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم .

تأثير البرنامج بنسب متفاوتة في بعض المهارات الأساسية وقد خلص الباحث إلي ضرورة

تطبيق البرامج العلمية المعينة لضمان تنمية وتطوير المهارات الرياضية المختلفة .

5 / دراسة (مجدي سالم أمين ، 1996 م) ماجستير غير منشورة .

بعنوان : تأثير برنامج تعليمي مقترح علي مستوى الأداء المهاري الخططي لناشئ كرة القدم.

هدفت الدراسة للتعرف علي أثر البرنامج في مستوى الأداء المهاري والخططي لعينة البحث.

تكونت العينة من (40) ناشئ كرة قدم بمصر ، تم اختيارها بالطريقة العمدية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، والاختبارات والقياسات كأدوات لجمع البيانات . وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في تأثير البرنامج .

6 / دراسة (عبد النبي الجمال) .

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبي التنس .  
وهدف البحث إلي : معرفة تأثير البرنامج المقترح علي الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبي التنس .

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من لاعبي الدرجة الأولى بمصر ، تكونت العينة من (32) لاعب ، استخدم الباحث الاختبارات كأدوات لجمع البيانات كما استخدم المنهج التجريبي لهذا البحث ، وأهم توصيات البحث :

تطبيق البرنامج المقترح علي لاعبي التنس لعينات ومستويات أخرى .

اقتراح برامج مماثلة للاعبي التنس لتنمية قدراتهم البدنية والوظيفية والعقلية والاجتماعية .

7 / دراسة (ليلا رياض محمد المسيدي ، 1991 م) .

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية والمستوي المهاري للناشئات في الكرة الطائرة .

وهدف البحث إلي :

التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية

قيد البحث .

مقارنة نسبة التحسن للمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث . اختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي الأهلي وبلغ حجم العينة (34) لاعبة قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي ، واستخدمت الباحثة القياسات الجسمية ، القياسات الفسيولوجية المختارة ، اختبار الصفات البدنية واختبارات لقياس مستوى المهارات المختارة . وجاءت إستخلاصات البحث كالآتي :

البرنامج المقترح أثر علي الكفاءة الوظيفية للاعبات والتي أوضحتها الزيادة في المتغيرات الفسيولوجية

البرنامج المقترح له تأثير ايجابي ودال علي تنمية الصفات البدنية المختارة .

تحسن مستوى أداء المهارات الحركية وتحسن مستوى الأداء البدني .

زادت نسبة التحسن للمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية نتيجة البرنامج المقترح عن نسبة التحسن للمجموعة الضابطة .

**8 / دراسة (ثناء عبد الحميد الجمل ، 1988 م)**

بعنوان : برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره علي زمن الأداء في طرق السباحة المختلفة .

هدفت الدراسة إلي :

التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي قوة عضلات الذراعين ، الرجلين ، الظهر والبطن .

التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي الزمن لمسافة (20) متر لطرق السباحة المختلفة

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغ حجمها (24)

طالبه قسمت لمجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية ، واستخدمت القياسات والاختبارات

البدنية كأدوات للبحث .

وجاءت أهم التوصيات :

ضرورة الاهتمام بتطبيق برنامج القوة العضلية المقترح علي طالبات الفرقة الرابعة منذ بدء

العام الدراسي .

ضرورة الاهتمام بتنمية القوة العضلية للطالبات والتي أظهرت النتائج أهميتها .

الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة لإجراء المزيد من هذه الدراسات لوضع برامج تدريبية تساعد

في رفع المستوي المهاري في طرق السباحة المختلفة .

9 / دراسة (أحمد بوسكرة) .

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح علي تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدي المبتدئين

9 - 12 سنة .

هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج علي تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم للاعبين 9 - 12

سنة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لهذه الدراسة ، وبلغ حجم عينة البحث (32) لاعب ،  
قسمت لمجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية . واستخدم الباحث الاختبارات والاستبيان  
كأدوات للبحث ، وأهم النتائج التي توصل لها الباحث هي :

أن التعليم بواسطة برنامج تدريبي سنوي له دور ايجابي في تعلم المهارات الأساسية في كرة  
القدم ، وتدعيمها بدروس نظرية لكيفية أداء المهارات الحركية يؤدي بالضرورة إلى ترسيخ  
هذه المهارات وتقليص زمن أداءها وهو ما يثبت صحة الفرضية .

10 / دراسة (نعمة السيد محمد ، 2003 م) .

بعنوان : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية العامة للبنين من 9 -  
12 سنة كأحد آليات المشروع القومي للناشئين .

هدفت الدراسة إلى تحسين بعض القدرات الحركية العامة للبنين من 9 - 12 سنة من خلال  
برنامج تدريبي مقترح .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، أخذ الباحث العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة  
الابتدائية بمنطقة المنتزه قوامها (40) تلميذ من المرحلة السنية من 9 - 12 سنة قسمت  
لمجموعتين متساويتين . واعتمد الباحث الاختبارات المختلفة كأدوات للبحث ، وأهم  
الاستنتاجات التي توصل لها الباحث :

ممارسة النشء في المرحلة السنية 9 - 12 سنة للبرنامج التدريبي المقترح بواقع (3) وحدات  
اسبوعيا لمدة لا تقل عن شهر ونصف يؤدي إلى تحسين بعض القدرات الحركية العامة



(المرونة - سرعة تغيير الاتجاه - التوافق - الرشاقة - القدرة العضلية والجلد الدوري التنفسي) .

تفوق المجموعة التجريبية صاحبة البرنامج علي المجموعة الضابطة في الاختبارات موضوع الدراسة

### 11 / دراسة (طارق محمد عوض جمعة 98 - 1999 م) .

بعنوان : أثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة بنادي عجمان الرياض بدولة الإمارات العربية المتحدة هدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تحت 15 سنة في الإمارات العربية المتحدة .

التعرف علي تأثير البرنامج المقترح .

التعرف علي نسبة التحسن للبرنامج المقترح .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي (30) لاعب تحت 15 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسمت العينة لمجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية ، واستخدم الباحث استمارة تسجيل البيانات والاختبارات البدنية والمهارية كأدوات جمع البيانات . وجاءت أهم استنتاجات البحث علي النحو التالي :

التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي قبل المنافسة يؤثر إيجابا علي تحسن المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين تحت 15 سنة .

المزج بين أداء المهارات الأساسية مع الزميل والأداء الفردي في إيقاع سريع هو الطريق السليم للوصول بهم لأعلي مستوى .

كان مستوى إتقان المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث أفضل من مستوى المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي .

استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب والألعاب الصغيرة كان له الأثر في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث .

12 / دراسة (محمد إبراهيم محمود ، 1996 م) .

بعنوان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" علي أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم .

وهدفت الدراسة إلي :

التعرف علي العلاقة بين المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" ومستوي الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم .

التعرف علي المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" المساهمة في مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم .

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية فرق أسبوط تحت (17) سنه ، وبلغ حجم العينة (84) ناشئ واستخدام الباحث المنهج الوصفي لدراسته .واستخدم الباحث تحليل المراجع

والأبحاث العلمية ، الاستبيان ، المقابلة والاختبارات كأدوات لجمع البيانات . وأهم إستخلاصات الدراسة هي :

وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخطئية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر (زمن) .

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأداء الناجح والأداء الفاشل للمبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم ولصالح الأداء الناجح .

### **13/ دراسة : محمد أحمد عبد الرازق (2000) ماجستير - جامعة حلوان**

موضوع الدراسة : " تقويم برنامج التدريب لناشئ كرة القدم تحت 12 سنة "

#### **أهداف الدراسة :**

- تقويم برامج التدريب لناشئ كرة القدم تحت 12 سنة .

- تقويم مدربي ناشئين كرة القدم تحت 12 سنة .

**المنهج المستخدم :** المنهج الوصفي .

#### **أدوات جمع البيانات :**

- الإستبانة - المقابلة الشخصية .

#### **أهم النتائج :**

1- وجود قصور في برنامج تدريب ناشئين كرة القدم تحت 12 سنة .

2- وجود قصور في برامج إعداد المدربين لمرحلة تحت 12 سنة .

14/ دراسة : نيازي حمزة الطيب (2010) دكتوراه - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

موضوع الدراسة : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة "

أهداف الدراسة :

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء

المهاري في الكرة الطائرة لطلاب الكلية

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

أهم التوصيات :

- ضرورة مراعاة الحالة النفسية والصحية لأفراد العينة قيد البحث

مراعاة استخدام الاختبارات والمقاييس كقاعدة أساسية لتسهيل التخطيط في البرامج .

15/ دراسة : الطيب حاج ابراهيم (2008) دكتوراة - جامعة السودان للعلوم

والتكنولوجيا .

موضوع الدراسة : " برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره في تحسين المستوي المهاري والرقمي

في رمي القرص "

أهداف الدراسة :

- التعرف علي أثر البرنامج المقترح علي تحسين وتطوير المحتوى الحركي .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

## أهم النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في المستوى المهاري والبدني لصالح العينة التجريبية

## أهم التوصيات :

- الاهتمام بالبرامج التدريبية واعدادها وفقا للأسس العلمية من أجل تطوير المستويات .

16/ دراسة : دولت سعيد محمد أحمد (2007) دكتوراة - جامعة السودان للعلوم

## والتكنولوجيا .

موضوع الدراسة : " أثر برنامج تدريبي مقترح علي معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين والمستوي الرقمي لدي لاعبي المسافات المتوسطة في ألعاب القوي بالسودان "

## أهداف الدراسة :

- التعرف علي أثر البرنامج المقترح علي تحسين وتطويرمعدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

## أهم النتائج :

- أدي البرنامج المقترح الي تحسين وتطوير معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين

أهم التوصيات : الأخذ بالبرنامج التدريبي لتدريب لاعبي المسافات المتوسطة .

17 / دراسة : صلاح جابر فيرين (2010) دكتوراة - جامعة السودان للعلوم

والتكنولوجيا .

موضوع الدراسة : " برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره علي تطوير مستوى الأداء المهاري

والرقمي لسباحة الزحف علي البطن لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة "

أهداف الدراسة :

- وضع برنامج تعليمي تدريبي لطلبة كلية التربية لسباحة الزحف علي البطن .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

أهم النتائج :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية للقياس القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية

- إن البرنامج يثر تأثير ايجابي في تطوير المستويات .

أهم التوصيات :

- استخدام البرنامج التجريبي مع فئات عمرية مختلفة .

## التعليق علي الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة التي تم تناولها والتي تعرضت لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية (الكرة الطائرة - كرة القدم - كرة السلة - السباحة - التنس) وهناك تشابه في نتائج هذه الدراسات .

شكلت هذه الدراسات نقطة انطلاق قوية لدراسة الباحث وكانت سببا في إثراء البحث في النواحي التالية :

- أ- مشكلة البحث التي وجد لها الباحث دراسات تثير له طريقه وتساعده في أن يتلمس خطاه علي الطريق الصحيح ، ذلك لما في هذه الدراسات من كم معرفي ساعدت الباحث في فهم كيفية اختيار المنهجية الصحيحة للبحث .
- ب- العينات التي يجب تؤخذ في مثل هذه الدراسات وكمها وكيفية إدارتها والتعامل معها بصورة علمية ، وأيضا ضبط متغيرات الدراسة .
- ج- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة قيد البحث .
- د- أدوات البحث مثل الاختبارات والقياسات التي يجب أن يلجأ إليها الباحث لانجاز دراسته ، وكيف تحقق هذه الاختبارات والقياسات الهدف المنشود من البحث وكل متعلقات أدوات البحث .

## الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1- اختيار المنهج الملائم لهذه الدراسة .
- 2- صياغة فروض الدراسة .
- 3- اهتدي الباحث لكيفية الحصول البيانات بالطريقة المثلي .
- 4- عرف الباحث كيف يضع البرنامج قيد البحث بصورة مثلي .
- 5- اعتبار هذه الاختبارات والقياسات المختارة ركيزة أساسية لهذه الدراسة .
- 6- تحديد الأسلوب الإحصائي الأمثل لعينة للبحث .
- 7- اختيار ووضع الأساليب الإحصائية المناسبة التي تحقق هدف الدراسة .



## الفصل الثالث

### اجراءات الدراسة

3 - 1 منهج الدراسة

3-2 عينة الدراسة

3-3 أدوات جمع البيانات

3-4 الدراسات الاستطلاعية

3-5 القياس القبلي للبرنامج

3-6 تصميم البرنامج

3-7 القياس البعدي للبرنامج

3-8 المعالجات الاحصائية

### 3-1 منهج الدراسة :

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتطبيق الاختبارات القبليّة والبعدية على مجموعتين احدهما تجريبية تخضع للبرنامج التدريبي المقترح بينما المجموعة الأخرى ضابطة تستخدم البرنامج التقليدي 0 و ذكر كل من (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : 1998م ص 217) بأن البحث التجريبي "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه من الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" وعرفا البحث التجريبي بأنه "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً، بينما تثبت المتغيرات (العوامل الأخرى)". كما عرف (ديو بولد ب فان دالين وآخرين : 1984م ص 377) البحث التجريبي بأنه "التجريب - كما يتميز عن الملاحظة هو تغيير متعدد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها " . وعرفه أيضاً (محمد محمد الهادي : 1995م ص 122) بأنه " يرتبط المنهج التجريبي بالقيام بالتجارب العلمية التي تعرف بأنها تدابير محكمة يعدها الباحثون ويربطونها بالظروف المحيطة بظواهر معينة مما يساعد في استخلاص بعض النتائج في العلاقات بين المتغيرات التي تؤثر في الظواهر"

ويذكر (أحمد بدر : 1996م : ص 267 ) بأن المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية وعرف التجريب بأنه " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات

والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد .. حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية " .

### 2-3 عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية لعدد (40) لاعباً مبتدئاً من 9 - 12 سنة بمدرسة البراء بن مالك مرحلة الأساس ، ثم قام الباحث بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين احدهما تجريبية وبلغ عدد لاعبيها (20) لاعباً مبتدئاً خضعوا للبرنامج التدريبي المقترح والأخرى ضابطة وبلغ عدد لاعبيها (20) لاعباً مبتدئاً لم يخضعوا للبرنامج المعتاد 0 وهذا يتفق مع ما فعله (حسن الشافعي وسوزان مرسي 1995 ص 66) وكذلك (مختار عثمان الصديق : 2006 م ص 58) .

### 3-3 أدوات جمع البيانات :

تم تحد الأدوات الآتية لجمع بيانات الدراسة :

1- السادة الخبراء والمحكمين من ذوي الخبرة العلمية واعداداستمارات لاستطلاع آراءهم للتحكيم العلمي للبحث ملحق رقم (1) ، مرفق بخطاب للسادة الخبراء والمحكمين للإدلاء بآراءهم حول مفردات البرنامج التدريبي المقترح ملحق رقم (4) .

- تحديد المهارات الأساسية لكرة القدم الخاصة بالمرحلة السنية (9-12 سنة) للبرنامج للتدريبي المقترح بحسب المراجع العلمية ملحق رقم (2) .

-تحديد أهم المكونات البدنية للمرحلة السنوية (9-12 سنة) للبرنامج التدريبي المقترح بحسب المراجع العلمية ملحق رقم (3) .

-تحديد أهم المكونات الخطئية التي تناسب تصلح كاختبار للمرحلة السنوية (9-12 سنة) بحسب المراجع العلمية للبرنامج التدريبي المقترح ملحق رقم (6)

0

- الاختبارات

### 3-4 : الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الغرض من الدراسة : تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم

للمرحلة السنوية (9-12 سنة) بعد الإطلاع علي الكتب والمراجع العلمية ملحق

رقم (3) توصل الباحث الي اهم صفات أو عناصر بدنية لكرة القدم علي النحو

التالي :

1- القوة

2-السرعة

3- التحمل

4- الرشاقة

5- المرونة

بعد تحديد أهم المكونات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية (9-12 سنة) من مسح المراجع والكتب العلمية ، وضع الباحث هذه المكونات وعرضها علي الخبراء والمحكمين والذين اشترط فيهم الباحث حصولهم علي الدرجة العلمية (الدكتوراة) وعملهم في المجال الرياضي ، بعد ذلك جاءت استجابات الخبراء والمحكمين ملحق رقم (5) والذين استجابوا بنسبة 100% وكانت استجاباتهم علي مكونات اللياقة البدنية علي النحو التالي وحسب الجدول الموضح أدناه :

#### جدول رقم (2) استجابة المحكمين علي الصفات البدنية

م	المكون البدني	استجابة الخبراء	العناصر المختارة
1	القوة	10	تم اختياره
2	السرعة	9	تم اختياره
3	التحمل	9	تم اختياره
4	المرونة	10	تم اختياره
5	الرشاقة	10	تم اختياره

وعليه فقد وضع الباحث معيار دقيق لاختيار العنصر البدني حيث يستبعد العنصر الذي لا يحصل علي حد أدني (9) استجابات من أصل (10) وهي عبارة عن عدد المحكمين والنتائج التي لم تحصل علي المستوي تستبعد من الاختيار وكانت الاستجابات علي النحو الآتي :

جدول رقم (3) النسبة المئوية لاستجابة المحكين علي الصفات البدنية

م	المكون البدني	النسبة المئوية لاستجابة الخبراء
1	القوة	%100
2	السرعة	%90
3	التحمل	%90
4	المرونة	%100
5	الرشاقة	%100

وبذلك توافقت الاراء الي حد كبير ما بين المسح المرجعي وأراء الخبراء

**الدراسة الاستطلاعية الثانية :**

**الغرض من الدراسة :** تحديد مفردات الناحية المهارية :

بعد الاطلاع علي الكتب العلمية والمسح المرجعي ملحق رقم (6) خلص الباحث الي أن

المهارات الاساسية لكرة القدم بالكرة هي :

1- التمرير والاستلام .

2- المحاورة .

3- ضرب الكرة بالرأس .

4- رمية التماس .

5- المهاجمة .

6- التحكم في الكرة .

7- التصويب .

وقد استنتج الباحث من ذلك مهارات حاس المرمي لأنها مهارات خاصة ولها تدريب متخصص وطبيعة أداء مختلفة. وبعد ذلك تم عرض المهارات المستخلصة من المسح الرجعي والمراجع العلمية واتبع الباحث نفس المعايير الخاصة به في اختيار المكونات البدنية وطبقها علي النواحي المهارية بحيث أي عنصر من العناصر لا يحصل علي موافقة (9) محكمين سوف يقوم الباحث باستبعاده مباشرة وجاءت استجابات السادة المحكمين والخبراء علي النحو التالي وفق الجدول أدناه :

جدول رقم (4) يوضح استجابة المحكمين علي المهارات الاساسية

م	المكون المهاري	الاستجابة	المهارات المختارة
1	التمرير والاستلام	10	تم اختيارها
2	المحاورة	10	تم اختيارها
3	ضرب الكرة بالرأس	10	تم اختيارها
4	رمية التماس	10	تم اختيارها
5	المهاجمة	9	تم اختيارها
6	التحكم في الكرة	10	تم اختيارها
7	التصويب	10	تم اختيارها

ورصد الباحث استجابات المحكمين علي شكل نسب مئوية علي النحو الآتي :

جدول رقم (5) يوضح الاستجابة النسبية للمحكمن علي مهارات كرة القدم :

م	المكون البدني	النسبة المئوية لاستجابة الخبراء
1	التمرير والاستلام	%100
2	المحاورة	%100
3	ضرب الكرة بالرأس	%100
4	رمية التماس	%100
5	المهاجمة	%90
6	التحكم في الكرة	%100
7	التصويب	%100

وبذلك توافقت الاراء الي حد كبير ما بين المسح المرجعي وأراء الخبراء

#### الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

الغرض من الدراسة : التأكد من ملائمة الاختبار النفسي المقنن الذي يقيس الناحية النفسية للمرحلة السنية من (9-12 سنة) ملحق رقم (8) استعان الباحث باختبار (روبرت سبتجر) المقنن تعريب اسامة كامل راتب لاختبار هذه الناحية (مدي دافعية النشء نحو الرياضة) ملحق رقم (14) .

- التأكد من مدي ملائمة الاختبار الخططي الذي وضعه أورد (حنفي محمود مختار ب ت : ص 325) مبادئ خططية تتماشى مع المرحلة السنية (9-12 سنية) ملحق رقم (7) ويشمل علي :



1- التمريرة المناسبة للزميل (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع) .

2- اللعب المباشر .

3- الجري لأخذ مكان بعد لعب الكرة .

4- الجري الي الكرة القادمة .

5- الجري الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم) .

6- الكفاح علي الكرة .

7- تغطية الزميل .

وقد تمت الموافقة بالاجماع علي الاختبار من قبل المحكمين بنسبة 100% وبذلك تم اختياره

لقياس الناحية الخططية ملحق رقم (13).

**الدراسة الاستطلاعية الرابعة :**

**الغرض من الدراسة :** اختيار الاختبارات التي تقيس الناحية البدنية والمهارية لكرة القدم

للمرحلة السنية (9-12 سنة) ، حيث استعان الباحث بالمرجع المتخصص للمرحلة السنية

قيد الدراسة (ابراهيم شعلان : 2009م ص 519 - 548) وذلك لأنها اختبارات اخذت من

مرجع متخصص بهذه المرحلة السنية (9 - 12 سنة) وعرض الباحث هذه الاختبارات البدنية

والمهارية علي السادة الخبراء والمحكمين ملحق رقم (9) وتم تسجيلها في استمارات حصر

النتائج ملحق رقم (11) وملحق رقم (12) ، وذلك بغرض التأكد منها ومناسبتها لهذه الدراسة

وكانت استجابة المحكمين والخبراء وأيضا طبق الباحث نفس المعيار السابق حيث لا بد أن

ينال كل اختبار موافقة (10) محكمين بحد أدنى وسوف يستبعد الباحث كل اختبار لا

يحصل علي هذا المعيار وكانت الاستجابات علي النحو الآتي:

جدول رقم (6) يوضح استجابات المحكمين للاختبار النهائي للاختبارات البدنية :

م	الاختبار	الاستجابة	النسبة المئوية	الاختبار
1	30 متر عدو	10	%100	تم اختياره
2	الوثب العريض	10	%100	تم اختياره
3	الوثب العمودي	7	%70	لم يتم اختياره
4	الجري المتعرج لبارو	10	%100	تم اختياره
5	ثني الجذع	10	%100	تم اختياره
6	السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه	10	%100	تم اختياره

وبعد ذلك أصبحت الاختبارات التي تم اختيارها حسب آراء المحكمين هي كالتالي :

جدول رقم (7) يوضح الاختيار النهائي للاختبارات البدنية من قبل المحكمين:

م	الاختبار	النسبة المئوية	الاختيار
1	30 متر عدو	%100	تم اختياره
2	الوثب العريض	%100	تم اختياره
3	الجري المتعرج لبارو	%100	تم اختياره
4	ثني الجذع	%100	تم اختياره
5	السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه	%100	تم اختياره

جدول رقم (8) يوضح استجابات السادة المحكمين علي الاختبارات المهارية :

م	الاختبار المهاري	الاستجابة	النسبة المئوية	الاختيار
1	الجري المتعرج بالكرة	10	%100	تم اختياره
2	ركل رة لمسافة	10	%100	تم اختياره
3	رمية التماس لمسافة	10	%100	تم اختياره
4	السرعة الحركية	10	%100	تم اختياره
5	دقة التمرير	10	%100	تم اختياره
6	تطيط الكرة علي الرأس	9	%90	تم اختياره
7	السيطرة علي الكرة (كتم)	10	%100	تم اختياره
8	السيطرة علي الكرة (امتصاص)	10	%100	تم اختياره
9	تسديد الكرة بالرأس نحو الدوائر المرقمة علي الأرض	8	%80	لم يتم اختياره
10	دقة التصويب علي المرمي	10	%100	تم اختياره

جدول رقم (9) يوضح الاختيار النهائي للسادة المحكمين علي الاختبارات المهارية :

م	الاختبار المهاري	النسبة المئوية	الاختيار
1	الجري المتعرج بالكرة	%100	تم اختياره
2	ركل الكرة لمسافة	%100	تم اختياره
3	رمية التماس لمسافة	%100	تم اختياره
4	السرعة الحركية	%100	تم اختياره
5	دقة التمرير	%100	تم اختياره
6	السيطرة علي الكرة (كتم)	%100	تم اختياره
7	السيطرة علي الكرة (امتصاص)	%100	تم اختياره
8	تطيط الكرة علي الرأس	%90	تم اختياره
9	دقة التصويب علي المرمي	%100	تم اختياره

#### الدراسة الاستطلاعية الخامسة :

الغرض من الدراسة : عرض البرنامج التدريبي المقترح علي السادة المحكمين والخبراء وبعد وضع الملاحظات التي ابداهها الخبراء والمحكمين وضع البرنامج في صورته النهائية حسب توجيهات السادة الخبراء والمحكمين ملحق رقم (17) .

#### الدراسة الاستطلاعية السادسة :

الغرض من الدراسة : تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الصدق والثبات) ملحق رقم (7) و (8) وملحق من رقم (18) - ملحق رقم (32) .

واورد (صلاح الدين محمود علام : 2002م ص 131) أنه "يقصد بمفهوم ثبات درجات الاختبارات مدي خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدي قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها". ويورد (محمد حسن علاوي ومحمد

نصر الدين رضوان : 2000 م ص 278) مفهوم الثبات "يقصد بالثبات الاختبار مدي الدقة أو الاتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها . والثبات يعزي إلي اتساق القياس" . وعرفت (إيلي السيد فرحات : 2005 م ص 144) الثبات بأنه "درجات التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها . كما تعني مدي اتساق الاختبار أو مدي الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس . كما يمكننا القول بأنه مدي الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما بقسيه الاختبار" .

### **وقد راعي الباحث في وضع البرنامج ونجاحه الأسس التالية :**

1. أن يلائم البرنامج مجتمع الدراسة للمرحلة السنية (9-12 سنة) كرة القدم .
2. اختيار المحتوى المناسب للفئة السنية قيد الدراسة لكرة القدم .
3. تحديد الهدف من البرنامج التدريبي .
4. تحديد الاغراض للبرنامج التدريبي .
5. الاستعانة بالبرامج المشابهة .
6. مرونة البرنامج ليسهل تطبيقه .
7. استخدام طرق ووسائل تدريبية تتاسب المرحلة السنية (9-12 سنية) .
8. التدرج التلقائي بحمل التدريب .
9. مراحل عوامل الأمن والسلامة في كل مراحل البرنامج .
10. مراعاة مبدأ الفروق الفردية .

11. يشتمل البرنامج علي فقرات تتسم بروح المرح والمتعة ليناسب المرحلة السنية (9-12 سنة) .

12. مراعاة الأسس العلمية في حمل التدريب (فترات الراحة - الشدة - التكرارات) .

13. أن يؤثر البرنامج سلبا علي عينة الدراسة من جميع النواحي (اقتصادية - اجتماعية) .

14. استخدام القياسات والاختبارات المقننة للوقوف علي مستوي البرنامج .

### 3- خطوات بناء البرنامج :

1- تحديد أهم المكونات البدنية للمرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم .

2- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس المكونات البدنية لكرة القدم للمرحلة (9-12 سنة) .

3- تحديد أهم المكونات المهارية لكرة القدم لكرة القدم للمرحلة السنية (9-12 سنة) .

4- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس الناحية المهارية للمرحلة (9-12 سنة) لكرة القدم .

5- الاستعانة باختبار الأداء الخططي تصميم حنفي محمود مختار ملحق رقم (7) ليقيس

مدي تقدم الصغار في أهم المبادئ الخططية للناشئين .

6- الاستعانة باختبار نفسي مقنن تعريب أسامة كامل راتب يقيس دافعية الصغار نحو

الرياضة معبرا بذلك عن الحالة النفسية للفئة العمرية (9-12 سنة) .

7- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح بفترة (6) اسابيع واجراء الاختبارات القبالية

والبعدية يعد خارج هذه الفترة .

8- تحديد الوحدات التدريبية بعدد (4) وحدات في الاسبوع .

9- مجمل عدد وحدات التدريب للبرنامج التدريبي (24) وحدة تدريبية .

10- تحدد زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة لكل وحدة .

11- قسم الباحث الوحدة التدريبية وفق رؤية (علي البيك ، 1993 م ص 320) الي:

- الاحماء والاعداد البدني العام .

- التدريبات المهارية .

- اللعبة التنافسية ويرى الباحث أن (الألعاب الجانبية المصغرة) تعبر عنها .

- الختام .

12- تم تقسيم الفترة التدريبية الي ثلاث مراحل كالآتي :

أ- المرحلة الأولى : (اسبوعان) الاعداد البدني العام + الاعداد المهاري + ألعاب جانبية مصغرة .

ب- المرحلة الثانية : (اسبوعان) الاعداد البدني الخاص + الاعداد المهاري + ألعاب جانبية مصغرة .

ج- المرحلة الثالثة : (اسبوعان) الاعداد البدني الخاص + الاعداد المهاري + ألعاب جانبية مصغرة .

13- تحديد درجة الحمل اليومية والاسبوعية .

14- تحديد حجم الحمل والتكرارات .

15- التوزيع النسبي لفقرات البرنامج ككل .

- 16- اختيار تمارين الاعداد البدني العام لكرة القدم للمرحلة السنية (9-12 سنة) .
- 17- اختيار تمارين الاعداد البدني الخاص لكرة القدم للمرحلة السنية (9-12 سنة) .
- 18- اختيار تمارين والالعاب لتنمية المستوي المهاري لكرة القدم للمرحلة السنية (9-12 سنة) .

19- يراعي الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الآتي :

- شدة الحمل : تتراوح ما بين 50%-80% من اقصي مقدرة الفرد .
- حجم الحمل : تقل التكرارات أو الزمن كلما زادت شدة التدريبات .
- فترات الراحة : حتي العودة للحالة الطبيعية .

20- درجات حمل التدريب :

- الأقصى 70-90% من أقصى مقدرة للاعب .
- العالي 70-80% من أقصى مقدرة للاعب .
- المتوسط 50-65% من أقصى مقدرة للاعب .

21- طرق التدريب المستخدمة :

- التدريب المستمر .
- التدريب الفتري منخفض الشدة .

22- وضع الباحث نسب حمل التدريب علي أساس :

- العمر الزمني للاعبين (9-12 سنة) .



- الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج .

23- دورات الحمل المستخدمة :

- اسبوع حمل بسيط .

- اسبوع حمل عالي .

24- أشار (مفتي ابراهيم حماد : 2001 م ص 138-139) إلي الآتي :

- التركيز علي زيادة حجم الاعداد المهاري حيث يخصص له قدر كبير من الزمن والطاقة .

- يمكن تركيب تمرينات الاعداد المهاري مع تمرينات تطوير الصفات البدنية .

- حينما يصل معدل الأداء المهاري للثبات في نهاية الفترة يجب عندها زيادة تمرينات

المنافسة .

- تجهيز الملاعب والاجهزة والأدوات التي تساعد في تنفيذ البرنامج .

- عقد اجتماع مع المساعدين وتكليفهم بالمهام المطلوبة والاختبارات حسب سير البرنامج

التدريبي .

**4- تقويم البرنامج :**

أورد (محمد صبحي حسانين : 2004م ص 27) أن التقويم يأتي من "قوَم الشيء أي قدر

قيمته ، فتقويم الشيء أي وزنه ، كما أن التقويم لا يقتصر علي تقدير قيمة الشيء ووزنه وإنما

يتعدى ذلك إلي إصدار احكام علي الشيء مقوَم " . وقال (نصر الدين رضوان : 2006م

ص 23) أنه يقصد بالتقويم "إصدار الاحكام القيمية ، واتخاذ القرارات والاجراءات العملية

بشأن موضوع أو برنامج ما أو حتي فرد ما وقد تتأسس الأحكام القيمية علي مدي تحقيق الأهداف علي النحو الذي تحددت به للبرنامج أو المشروع" .

كما أورد (لازم يوسف كماش ورائد محمد مشتت : 2013م ص 109-111) تعريف (ويلر) 1967م للتقويم بأنه "عملية تبدأ بمقدمات وتنتهي باستخلاصات عن العمل الذي نقوم به". تتضمن هذه الاستخلاصات من وجهة نظره اصدار القرارات بالرجوع الي بعض المحكات .

ونذكر (يوسف كماش ورائد محمد مشتت : مرجع سابق) تعريف التقويم علي النحو التالي هو "الحكم علي الاشياء أو القدرات أو المواقف أو السلوكيات أو الأشخاص لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم علي أساسها تنظيم العمل وتطويره". ويتفق الباحث مع هذا التعريف لشموليته .

أدوات التقويم : كما أوردها كل من (يوسف كماش ورائد محمد مشتت : مرجع سابق ص 121) :

1- الاختبارات .

2- القياس .

3- الملاحظة الشخصية

4- الاستفتاء .

5- دراسة الحالة .

6- دراسة المهنة .

7- المقابلة الشخصية .

8- التصوير السينمائي .

9- التحليل الحركي فلسفة المنهج الحديث للتقويم .

### أهمية التقويم في الجانب الرياضي :

يري كل من (لازم يوسف كماش ورائد محمد مشتت : مرجع سابق ص 120-121) أهمية

في :

1- أساس التخطيط السليم .

2- مؤشر يحدد مدي ملائمة وحدات التدريب لتحقيق الهدف المنشود .

3- مؤشر جيد لتحديد مدي ملائمة وحدات التدريب للمستهدفين .

4- يساعد المدرب أو المدرس في معرفة مستويات الطلاب المستهدفين ومستوي الجرعات

التدريبية .

5- يساعد المدرب في التشخيص الجيد في معرفة نواحي القصور والقوة في البرنامج

التدريبي .

6- توجيه العملية التدريبية للحكم علي مدي تحقيق الأهداف المرسومة .

7- اتخاذ القرارات المناسبة خصوصا لتحقيق الأهداف الموضوعية مسبقا .

8- يساعد علي تصنيف اللاعبين الي فئات متجانسة .

9- استئارة الدوافع لأن الاختبارات تنمي روح التنافس بين اللاعبين .

## الثبات والصدق :

لإيجاد الثبات والصدق قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

الارتباط لعينة ( 10 ) طلاب من مجتمع البحث .

جدول رقم (10) يوضح صدق وثبات الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية

الصدق	معامل الارتباط (الثبات)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إسم الاختبار
<b>الاختبارات البدنية</b>				
0.89	0.79	0.2716	5.760	1- السرعة : عدو 30متر .
0.83	0.69	0.0460	1.506	2- الوثب عريض .
0.95	0.91	6.1725	3.900	3- الجري متعرج .
0.93	0.86	3.1038	7.960	4- ثني الجذع
0.88	0.77	1.9213	20.930	5- السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه
<b>الاختبارات المهارية</b>				
0.87	0.75	1.9213	20.930	1- الجري المتعرج بالكرة
0.79	0.62	7.0907	20.500	2- ركل الكرة لمسافة
0.79	0.63	2.2608	10.000	3- رمية التماس لمسافة
0.84	0.70	3.4721	6.500	4- السرعة الحركية
0.96	0.93	1.0541	4.000	5- دقة التمرير
0.81	0.65	15.6702	33.000	6- السيطرة علي الكرة (كتم)
0.92	0.84	18.8856	23.000	7- السيطرة علي الكرة (امتصاص)
0.75	0.56	4.5947	6.000	8- تطيط الكرة علي الرأس
0.77	0.59	0.7888	0.800	9- دقة التصويب علي المرمي
<b>الاختبارات النفسية</b>				
0.73	0.53	0.89	8.6	1- كيف تقدر استعدادك نحو الرياضة
0.89	0.80	0.83	8.5	2- ما مقدار المجهود الذي تبذله للنجاح في هذه الرياضة ؟

0.73	0.53	0.82	8.4	3- ما مقدار الصعوبة التي تميز هذه الرياضة
0.94	0.89	0.80	8.3	4- ما مقدار السعادة التي تشعر بها في هذه الرياضة
0.71	0.50	0.55	8.6	5- كيف تقييم مستوي أدائك الراهن
<b>الاختبارات الخطئية</b>				
0.87	0.76	0.94	2.70	1- التمريرة المناسبة (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع)
0.67	0.45	1.13	2.20	2- اللعب المباشر
0.88	0.77	0.95	2.30	3- الجري لأخذ مكان بعد لعب الكرة
0.85	0.72	0.91	2.20	4- الجري الي الكرة القادمة
0.89	0.79	0.67	2.67	5- الجري الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم)
0.96	0.92	0.63	1.80	6- الكفاح علي الكرة
0.92	0.85	0.48	1.70	7- تغطية الزميل

يلاحظ من الجدول رقم (10) أعلاه أن معامل الثبات لاختبارات البدنية تراوح ما بين ( 0.69 - 0.91 ) والصدق ( 0.83 - 0.95 ) ، ولاختبارات المهاريّة تراوح الثبات ما بين ( 0.5 - 0.93 ) والصدق بلغ ( 0.75 - 0.96 ) ، ولاختبارات النفسية الثبات تراوح ما بين ( 0.50 - 0.89 ) والصدق بلغ ( 0.71 - 0.89 ) ، ولاختبارات الخطئية تراوح الثبات ما بين ( 0.45 - 0.92 ) والصدق ما بين ( 0.67 - 0.96 ) وجميعها درجات عالية تؤكد أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بمدى صلاحية عالية .

### 3-4 تطبيق الدراسة :

قام الباحث بالاستعانة ببعض الزملاء والخريجين بعد تحديد وتوفير الادوات اللازمة لتطبيق البرنامج والاختبارات ، وبعد تدريب المساعدين تم تطبيق وقياس الاختبارات ورصد

الدرجات ، وبتاريخ 20 / 12 / 2014م وقام الباحث بتطبيق الاختبارات والقياسات على عينة البحث بتاريخ 25 / 3 / 2015م وذلك بملعب نادي شمبات الرياضي من بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة ، ثم قام الباحث برصد الدرجات وتفرغها في استمارات تجميعية بغية تحليلها إحصائياً ملحق رقم (15) و (16).

### 3 - 5 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{س}}{\text{مج س}} \times 100\%$$

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}}$$

$$\text{الانحراف المعياري (ع)} = \frac{\text{مج (س س س)} (2)}{\text{مج ك}}$$

$$\text{معامل الارتباط (ر)} = \frac{\text{مج (س س س)} ( \text{مج ص ص ص} )}{2( \text{مج ص ص ص} ) ( \text{مج ص ص ص} )}$$

$$\text{الدرجة (ت)} = \text{س} - 1 - \text{س} - 2$$

$$\text{ع} - 2 - 1 + \text{ع} - 2 - 2$$

إستخدم الدارس برنامج الحزم الإحصائية في معالجة البيانات إحصائياً ( spss )

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة وتحليل النتائج

1-4 الإجابة على فرض البحث الأول

2-4 الاجابة علي فرض الدراسة الثاني

3-4 الاجابة علي فرض الدراسة الثالث

4-4 الاجابة علي فرض الدراسة الرابع

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة وتحليل النتائج

4- 1 للإجابة على فرض الدراسة الأول ، والذي ينص على : وجود فروق دالة احصائيا

في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية في

المستوي البدني ؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

لإجابات العينة عن الاختبارات البدنية والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) للاختبارات

البدنية

م	إسم الاختبار	القياس البعدي (تجريبية)		القياس البعدي (ضابطة)		قيمة ( ت )	الدالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1-	السـرعة : عدو30متر .	5.2	0.26	5.8	0.43	5.23	دال
2-	الوثب عريض .	1.7	0.18	1.5	0.17	3.51	دال
3-	الجري متعرج .	6.10	0.53	8.11	0.73	9.76	دال
4-	ثني الجذع	5.4	0.93	5.7	0.55	4.99	دال
5-	السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه	5.67	1.4	9.20	6.3	2.38	دال

- قيمة ( ت ) الجدولية = 0.43



يلاحظ من الجدول رقم (11) ان المتوسط الحسابى لاختبار السرعة فى القياس البعدى ضابطة بلغ (5.8) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (5.2) والانحراف المعيارى لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.43) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.26) ، وفى اختبار الوثب العريض بلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى ضابطة (1.5) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (1.7) ، والانحراف المعيارى لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.17) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.18) ، وفى اختبار الجري متعرج .بلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى ضابطة (8.11) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (6.10) ، والانحراف المعيارى لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.73) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.53) ، وفى اختبار ثني الجذع.بلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى ضابطة (5.7) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (5.4) ، والانحراف المعيارى لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.55) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.93) ، وفى اختبار السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه بلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى ضابطة (9.20) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (5.67) ، والانحراف المعيارى لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (6.3) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (1.4) ، وانحصرت الدرجة ( ت ) للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (2.38 - 9.76) .

#### 4-1-2 مناقشة وتحليل وتفسير فرض الدراسة الاول :

من الجدول رقم (11) أن الدرجة ( ت ) المحسوبة لإختبار السرعة عدو30متر بلغت (5.23) لإختبار الوثب عريض بلغت (3.51) و لإختبار الجري المتعرج بلغت ( 9.76 ) ، و لإختبار ثني الجذع بلغت ( 4.91) و لإختبار السيطرة علي الكرة عكس الاتجاه بلغت ( 2.38 ) ، بينما بلغت ( ت ) الجدولية ( 0.43 ) عند درجة حرية ( 19 ) ، وبما أن (ت) المحسوبة للإختبارات البدنية أكبر من ( ت ) الجدولية فهناك دلالة إحصائية لصالح القياسات البدنية مما يؤكد أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( عجمي محمد عجمي ، 1995 م) ودراسة (طارق محمد عوض جمعة 98 - 1999 م )

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى : أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، وهذه النتيجة تجيب عن فرض البحث الأول: وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للعينة الضابطة والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوي البدني لصالح العينة التجريبية . كما اثرت محتويات الوحدات التدريبية والحضور الجيد من التلاميذ وتفاعلهم الى رفع مستوى هذه القدرات وتنميتها لتتناسب هذه الفئة السنية .

4- 2 للإجابة على فرض الدراسة الثاني ، والذي ينص على : وجود فروق دالة احصائيا

في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية في

المستوي المهاري ؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

لإجابات العينة عن للاختبارات المهارية والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (12) يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) للاختبارات المهارية

م	إسم الاختبار	القياس البعدي (ضابطة)		القياس البعدي (تجريبية)		قيمة ( ت )
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
-1	الجري المتعرج بالكرة	22.36	4.03	14.2	1.22	1.93
				4		
-2	ركل الكرة لمسافة	18.30	6.53	29.4	5.04	1.35
				0		
-3	رمية التماس لمسافة	9.45	2.39	15.6	1.87	14.30
				0		
-4	السرعة الحركية	5.20	2.78	10.5	2.66	5.88
				5		
-5	دقة التمرير	3.65	1.22	9.50	1.39	32.5

4.05	6.95	52.0 0	20.52	30.00	السيطرة علي الكرة (كتم)	-6
5.5	10.26	50.0 0	18.38	23.00	السيطرة علي الكرة (امتصاص)	-7
4.6	5.49	22.2 5	13.02	7.50	تنطيط الكرة علي الرأس	-8
9.7	1.13	4.15	0.88	0.95	دقة التصويب علي المرمي	-9

- قيمة ( ت ) الجدولية = 0.43

يلاحظ من الجدول رقم (12) ان المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بالكرة في القياس البعدى ضابطة بلغ (22.36) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (14.24) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (4.03) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (1.22) ، و المتوسط الحسابي لاختبار ركل الكرة لمسافة في القياس البعدى ضابطة بلغ (18.30) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (29.40) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (6.53) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (5.04) ، والمتوسط الحسابي لاختبار رمية التماس لمسافة في القياس البعدى ضابطة بلغ (9.45) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (15.60) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (2.39) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (1.87) ، والمتوسط الحسابي لاختبار السرعة الحركية في القياس البعدى ضابطة بلغ (5.20) وفي القياس البعدى

تجريبية بلغ (10.55) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (2.78) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (2.66) ، والمتوسط الحسابى لاختبار دقة التمرير في القياس البعدى ضابطة بلغ (3.65) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (9.50) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (1.22) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (1.39) ، والمتوسط الحسابى لاختبار السيطرة علي الكرة (كتم) في القياس البعدى ضابطة بلغ (30.00) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (52.00) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (20.52) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (6.95) ، والمتوسط الحسابى لاختبار السيطرة علي الكرة (امتصاص) في القياس البعدى ضابطة بلغ (23.00) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (50.00) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (18.38) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (10.26) ، والمتوسط الحسابى لاختبار تنطيط الكرة علي الرأس في القياس البعدى ضابطة بلغ (7.50) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (22.25) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (13.02) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (5.49) ، والمتوسط الحسابى لاختبار دقة التصويب علي المرمي في القياس البعدى ضابطة بلغ (0.95) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (4.15) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدى ضابطة بلغ (0.88) وفي القياس البعدى تجريبية بلغ (1.13) ، و انحصرت الدرجة ( ت ) للإختبارات المهارية قيد البحث ما بين ( 1.35 - 32.5 ) .

#### 4-2-1 مناقشة وتحليل وتفسير فرض الدراسة الثانى :

من الجدول رقم (12) أن الدرجة ( ت ) المحسوبة لإختبار الجري المتعرج بالكرة بلغت ( 1.93 ) ولاختبار ركل الكرة لمسافة بلغت ( 1.35 ) رمية التماس لمسافة بلغت ( 14.30 ) ( السرعة الحركية بلغت ( 5.88 ) دقة التمرير بلغت ( 32.5 ) السيطرة علي الكرة (كتم) بلغت ( 4.05 ) السيطرة علي الكرة (امتصاص) ( 5.5 ) تنطيط الكرة علي الرأس بلغت (4.6) دقة التصويب علي المرمي بلغت (9.7) . بينما بلغت ( ت ) الجدولية (0.43) عند درجة حرية ( 19 ) ، وبما أن ( ت ) المحسوبة للإختبارات البدنية أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية لصالح القياسات البدنية مما يؤكد أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً فى تنمية الصفات المهارية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( أحمد آدم أحمد 2002 م )

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً فى تنمية الصفات المهارية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، وهذه النتيجة تجيب عن فرض الدراسة الأول : وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية في المستوي المهارى تؤكد على قدرة المجموعة على استيعاب المهارات وتطويرها من خلال الوحدات التدريبية من حيث التكرار المتواصل مما ادى ذلك للتنافس بين التلاميذ لابرار قدراتهم المهارية ومما ساعد كثيرا على نجاح البرنامج توفر .

4- 3 للإجابة على فرض الدراسة الثالث ، والذي ينص على : وجود فروق دالة احصائيا

في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية في

المستوي النفسى ؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة ( ت )

لإجابات العينة عن للاختبارات النفسية والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (13) يوضح

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة ( ت ) للاختبارات النفسية

م	إسم الاختبار	القياس البعدي (ضابطة)		القياس البعدي (تجريبية)	
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى
قيمة ( ت )					

3.16	0.47	9.70	0.71	9.10	كيف تقدر استعدادك نحو الرياضة	-1
3.9	0.49	9.65	0.77	8.80	ما مقدار المجهود الذي تبذله للنجاح في هذه الرياضة ؟	-2
3.0	0.50	9.60	0.73	9.00	ما مقدار الصعوبة التي تميز هذه الرياضة	-3
5.6	0.48	9.65	0.57	8.70	ما مقدار السعادة التي تشعر بها في هذه الرياضة	-4
5.0	0.48	9.6	0.65	8.70	كيف تقييم مستوي أدائك الراهن	-5

- قيمة ( ت ) الجولية = 0.43

يلاحظ من الجدول رقم (13) ان المتوسط الحسابي لاختبار الاستعدادك نحو الرياضة في القياس البعدى ضابطة بلغ (9.10) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (9.70) والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.71) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.47) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار مقدار المجهود الذي تبذله للنجاح في هذه الرياضة فى القياس البعدى ضابطة بلغ (8.80) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (9.65) والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.77) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.49) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار مقدار الصعوبة التي تميز هذه الرياضة فى القياس البعدى ضابطة بلغ (9.00) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (9.60) والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.73) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.50) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار مقدار السعادة التي



تشعر بها في هذه الرياضة في القياس البعدي ضابطة بلغ (8.70) وفي القياس البعدي  
تجريبية بلغ (9.65) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدي ضابطة بلغ  
(0.57) وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (0.48) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار تقييم  
مستوي أدائك الراهن في القياس البعدي ضابطة بلغ (8.70) وفي القياس البعدي تجريبية  
بلغ (9.60) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدي ضابطة بلغ (0.65)  
وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (0.48) وانحصرت الدرجة ( ت ) للاختبارات المهارية  
قيد البحث ما بين (3 - 5) .

#### 4-3-1 مناقشة وتحليل وتفسير فرض الدراسة الثالث :

من الجدول رقم (13) أن الدرجة ( ت ) المحسوبة لإختبار الاستعدادك نحو الرياضة بلغت  
( 3.16 ) مقدار المجهود الذي تبذله للنجاح في هذه الرياضة (3.9) مقدار الصعوبة  
التي تميز هذه الرياضة ( 3.0 ) مقدار السعادة التي تشعر بها في هذه الرياضة ( 5.6 )  
تقييم مستوي أدائك الراهن ( 5.0 ) ، بينما بلغت ( ت ) الجدولية (0.43) عند درجة حرية  
(19) ، وبما أن ( ت ) المحسوبة للاختبارات البدنية أكبر من ( ت ) الجدولية لكل  
الاختبارات النفسية فهناك دلالة إحصائية لصالح القياسات النفسية البعدية مما يؤكد أن  
البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية الصفات النفسية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة)  
لكرة القدم بولاية الخرطوم .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( حسن محمد أحمد عثمان ، 2002 م ) .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً فى تنمية الصفات النفسية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، وهذه النتيجة تجيب عن فرض البحث الثالث وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية في المستوى النفسى لصالح العينة التجريبية . وحيث ان اعداد اللاعب يتم عبر اربعة اركان بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لذلك كان الجانب النفسى له اثره فى التلاميذ الذين استفادوا من النواحي النفسية المصاحبة للجوانب البدنية والمهارية والخطوية وهذه الجوانب مكتملة ساهمت فى انجاح البرنامج .

#### 4-4 للإجابة على فرض الدراسة الرابع ، والذي ينص على : وجود فروق دالة احصائيا

في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية في المستوى الخطى ؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن للاختبارات الخطوية والجدول التالي يوضح ذلك .

#### جدول رقم (14) يوضح

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) للاختبار الخطوي

م	إسم الاختبار	القياس البعدي (ضابطة)		القياس البعدي (تجريبية)		قيمة ( ت )
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	
-1	التمريرة المناسبة (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع)	2.75	1.02	12.75	1.02	30.3
-2	اللعب المباشر	2.95	1.01	13.05	0.99	31.5

26.02	1.24	12.80	1.22	2.65	الجري لأخذ مكان بعد لعب الكرة	-3
32.4	0.98	12.15	0.96	2.10	الجري الي الكرة القادمة	-4
37.2	0.85	12.25	0.83	2.20	الجري الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم)	-5
12.8	1.63	12.65	0.76	2.05	الكفاح علي الكرة	-6
31.5	1.36	12.64	0.68	1.60	تغطية الزميل	-7

- قيمة ( ت ) الجولية = 0.43

يلاحظ من الجدول رقم (14) ان المتوسط الحسابي لاختبار التمريرة المناسبة (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع) فى القياس البعدى ضابطة بلغ (2.75) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (12.75) والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (1.02) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (1.02) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار اللعب المباشر فى القياس البعدى ضابطة بلغ (2.95) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (13.05) والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (1.01) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (0.99) وان المتوسط الحسابي لاختبار الجري لأخذ مكان بعد لعب الكرة فى القياس البعدى ضابطة بلغ (2.65) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (12.80) والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (1.22) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (1.24) وان المتوسط الحسابي لاختبار الجري الي الكرة القادمة فى القياس البعدى ضابطة بلغ (2.10) وفى القياس البعدى تجريبية بلغ (12.15) والانحراف المعياري لنفس الاختبار فى القياس البعدى ضابطة بلغ (0.96) وفى القياس

البعدي تجريبية بلغ (0.98) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار الجري الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم) في القياس البعدي ضابطة بلغ (2.20) وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (12.25) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدي ضابطة بلغ (0.83) وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (0.85) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار الكفاح علي الكرة في القياس البعدي ضابطة بلغ (2.05) وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (12.65) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدي ضابطة بلغ (0.76) وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (1.63) ، وان المتوسط الحسابي لاختبار تغطية الزميل في القياس البعدي ضابطة بلغ (1.60) وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (1.36) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس البعدي ضابطة بلغ (0.76) وفي القياس البعدي تجريبية بلغ (1.63) وانحصرت الدرجة ( ت ) للإختبارات الخطئية قيد البحث ما بين (12.8 - 32.4) .

#### 4-4-1 مناقشة وتحليل وتفسير فرض الدراسة الرابع :

من الجدول رقم (14) أن الدرجة ( ت ) المحسوبة لإختبار التمريرة المناسبة (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع) بلغت (30.3) اللعب المباشر بلغت ( 31.5 ) الجري لأخذ مكان بعد لعب الكرة بلغت ( 26.02 ) الجري الي الكرة القادمة بلغت ( 32.4 ) الجري الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم) بلغت ( 37.2 ) الكفاح علي الكرة بلغت ( 12.8 ) بلغت تغطية الزميل ( 31.5 ) ، بينما بلغت ( ت ) الجدولية (0.43)

عند درجة حرية ( 19 ) ، وبما أن ( ت ) المحسوبة للإختبارات البدنية أكبر من ( ت ) الجدولية لكل الاختبارات النفسية فهناك دلالة إحصائية لصالح القياسات النفسية البعدية مما يؤكد أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية الناحية الخططية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد إبراهيم محمود ، 1996 م) ودراسة (نعمة السيد محمد ، 2003 م) ، ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية الناحية الخططية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، وهذه النتيجة تجيب عن فرض البحث الرابع بانه : وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية في المستوي الخططي، وبما ان البرنامج التدريبي قد ساهم كثيرا في ترقية النواحي الخططية من حيث اللعب التي تتميز به هذه المرحلة السنية ومن خلال اللعب تم انتقان العديد من النواحي الخططية .



## الفصل الخامس

### النتائج والتوصيات

النتائج	1-5
التوصيات	2-5
ملخص الدراسة	3-5
قائمة المراجع	4-5
قائمة الملاحق	5-5

## الفصل الخامس

يستعرض الباحث في هذا الفصل النتائج والتوصيات وملخص البحث.

### 1-5 نتائج البحث :

بناء على فروض البحث واستناداً على ما أشارت إليه النتائج ومناقشتها وتفسيرها تم التوصل الي النتائج التالية :-

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية المستوى البدني لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.
- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية المستوى المهارى لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.
- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية النواحي النفسية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم .
- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية المستوى الخطى لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.

### 2-5 التوصيات :

- 1/ تطبيق البرنامج المقترح على تلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة).
- 2/ تطبيق البرنامج المقترح على المدارس السنية .
- 3/ تطبيق البرنامج المقترح على ناشئ الاندية الرياضية لكرة القدم.



4/ اجراء المزيد من الدراسات والبحوث في موضوعات الناشئين .

5/ استحداث نظام الرخص المهنية الخاصة بمدرسين الناشئين من قبل الاتحاد العام لكرة القدم السوداني .

6/ فرض قوانين وضوابط تنظيمية ولوائح صارمة تخص رياضة الناشئين وتنظم العمل فيها.

7/ الاستعانة بمدرسين مرحلة الاساس بعد تدريبهم ليكونوا قاعدة لتدريب لهذه المراحل المبكرة من عمر التلاميذ وذلك لمعرفةهم بها .

8/ ضرورة توجيه جميع المدربين للعمل بطريقة الالعاب المصغرة ( Small Sided Games ) لما لها من فوائد كبيرة في تنمية مستويات الناشئين والكبار (بدنيا ، مهاريا ، خططيا ونفسيا) .

### 3-5 المقترحات :

- دراسة مقارنة بين مستوي الاداء البدني والمهاري والخططي لأسلوب الالعاب الجانبية المصغرة والأسلوب التقليدي .

- دراسة معوقات تطور رياضة الناشئين في السودان .

- دراسات في مجال تطوير الرياضة المدرسية ومرحلة الأساس بشكل خاص .

- دراسات في برامج تدريب المناشط المختلفة لرياضة النشء .

## 4-5 ملخص البحث :

جاء هذا البحث من خمسة فصول تتناول الباحث في الفصل الأول خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة وأهدافها التي تمثلت في معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح في التنمية البدنية والمهارية والخططية والنفسية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم، وتم فيها بيان أهمية المشكلة ،

تتناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها من تلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، وأداة جمع البيانات التي استخدمها الباحث والتي تمثلت في المقاييس وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية التي استخدمت ، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث . في الفصل الثالث تم تناول " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة ، وأداة جمع البيانات والقياسات و تقنيها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بالتطبيق النهائي للمقاييس موضوع الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل إليها والتي تتمثل في الآتي :

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية المستوى البدني لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً فى تنمية المستوى المهارى لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً فى تنمية النواحي النفسية لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم .

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً فى تنمية المستوى الخطى لتلاميذ المرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.

## أولاً : المراجع العربية :

1. ابراهيم شعلان ، كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2009م .
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
3. أبو العلا عبد الفتاح ، حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م .
4. أحمد أمين فوزي ، سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2008م .
5. أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003م .
6. أحمد بدر ، أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط9 ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1996م .
7. أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
8. أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للناشئين دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005م .

9. أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007م .
10. أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008م .
11. أكرم خطيبة ، أسس و برامج التربية الرياضية ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الأردن عمان ، 2011م .
12. أمر الله أحمد البساطي ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1998م .
13. أمر الله أحمد البساطي ، التدريب والاعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995م .
14. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م .
15. بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م .
16. هاشم ياسر حسن ، التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الاردن عمان ، 2012م .

17. حسن السيد أبو عبده ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2001م .
18. حسن الشافعي وسوزان مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995م .
19. حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ب ت
20. حنفي محمود مختار ، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م .
21. حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008م .
22. ديو بولد ب فان دالين ، ترجمة محمد نبيل توفل واخرون ، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1984م .
23. طه اسماعيل وعمرو أبو المجد و ابراهيم شعلان ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989م .
24. عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م .

25. عباس محمود عوض ، المدخل الي علم نفس الطفولة - المراهقة -  
الشيخوخة ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1999م .
26. عبد الحميد شرف ، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق  
للأسوياء والمعاقين ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002م .
27. عبد الحميد شرف ، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ،  
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996م .
28. عصام الدين متولي عبد الله ، مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية ،  
ط1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2008م .
29. عبد العزيز حسن البصير ، ود مدني كرة القدم خلال مائة عام (1900-  
2000) ، ط1 ' شركة مطابع السودان للعملة المحدودة ، 2004م .
30. عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ، التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم -  
اتجاهات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1997م .
31. علي البيك ، تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية  
، 1993م .
32. عمر محمد علي ، كرة القدم للبراعم والناشئين واللاعبين الشباب توجيهات  
وارشادات المدربين ، ط1 ، دار جامعة السودان للنشر والتوزيع ، الخرطوم ،  
2013م .

33. عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل النمكي ، تخطيط برامج تربية وتدريب  
البراعم والناشئين في كرة القدم ، ج 1 ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،  
1997م .
34. غازي صالح محمود وأحمد عريبي ، اتجاهات معاصرة في علم النفس  
الرياضي ، ط 1 ، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، 2013م .
35. فرحات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي ، التدريب المعرفي والعقلي  
للاعبي كرة القدم ، ط 1 ، دار دجلة ، عمان ، 2011م .
36. قاسم لازم صبر يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط ، أسس  
التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية ،  
2005م .
37. قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط 1 ،  
دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن عمان ، 1998م .
38. كمال جميل الرياضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط 2 ،  
الجامعة الاردنية عمان ، 2004م .
39. لازم يوسف كماش ورائد مشتت ، القياس والاختبار والتقويم في المجال  
التربوي والرياضي ، دار دجلة ، الأردن عمان ، 2013م .



40. ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط 3 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005م .
41. صلاح الدين محمود علام ، القياس والتقييم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م .
42. محمد الحماحي وأمين أنور الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990م .
43. محمد حازم محمد أبو يوسف ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط 1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2005م .
44. محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992م .
45. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1994م .
46. محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1998م .
47. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .

48. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م .
49. محمد عثمان ، الجمال التدريبي والتكيف الاستجابات البيوفسيولوجية لضغوط الاحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م ،
50. محمد محمد الهادي ، أساليب اعداد وتوثيق البحوث العلمية ، ط1 ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1995م .
51. محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة ، ج 1 ، ط 6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م .
52. محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة ، ج 2 ، ط 5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م .
53. محمد نصر الدين رضوان ، المدخل إلي القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006م .
54. محمد ابراهيم شحاتة ، أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2006م .
55. محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م .

56. مختار عثمان الصديق ، مناهج البحث العلمي ، إيثار للطباعة ، الخرطوم ، 2006م .
57. مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان الاردن ، 2004م .
58. مصطفى السايح محمد ، علم الاجتماع الرياضي ، ط1 ، المعمورة البلد ، 2002م .
59. مفتي ابراهيم ، المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010م .
60. مفتي ابراهيم حماد ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م .
61. مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الي المراهقة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م .
62. مفتي ابراهيم حماد ، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م .
63. مفتي ابراهيم حماد ، تمريبات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، ج2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م .

64. مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الرياضي الناجح ،

دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2011م .

65. ممدوح المحمدي ومحمد علي ، الاعداد الذهني وتطوير الاعداد الخططي

للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .

66. منصور جميل العنكي ، التدريب الرياضي وآفاق المستقبل ، مكتبة المجتمع

العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2013م .

67. يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط ، المبادئ الأساسية لتدريب كرة

القدم ، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2011م .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

68. International Football Assiation Fedration , **FIFA coaching manual**, 2004

69. Sam Snow & John Thomas, **Skills School Fundamental Ball Skills** US Youth Soccer Coaching Department 2009 .

70. Special olympics **Football coaching guide teaching football skills** 2004 .

71. Sam Snow, **Small Sided Games Manual** US Youth Soccer Coaching Education Department Revised 2014

## ثالثاً : الرسائل العلمية :

72. محمد أحمد عبد الرازق ، تقويم برنامج اعداد ناشئي كرة القد تحت 12

سنة رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة حلوان ، 2000 م .

73. حسن محمد أحمد عثمان ، دراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدي

لاعبي كرة القدم في جمهورية السودان دكتوراه غير منشورة ، جامعة السودان

للعلوم والتكنولوجيا 2002 م .

74. عجمي محمد عجمي ، بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة

الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئ كرة القدم دكتوراه (غير منشورة) 1995م

75. ممدوح إبراهيم حسن علي ، بعنوان : تأثير برنامج تدريبي بدني مهاري علي

تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ماجستير (غير منشورة)

1993م.

76. أحمد آدم أحمد ، بعنوان : أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات

الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم دكتوراه (غير

منشورة) 2002 م .

77. مجدي سالم أمين ، بعنوان : تأثير برنامج تعليمي مقترح علي مستوى الأداء

المهاري الخططي لناشئ كرة القدم ماجستير غير منشورة 1996 م .

78. عبد النبي الجمال ، بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي الكفاءة

البدنية والوظيفية للاعبي التنس

79. ليلا رياض محمد المسيدي ، بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي

بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية والمستوي المهاري للناشئات في

الكرة الطائرة ، 1991 م

80. ثناء عبد الحميد الجمل ، بعنوان : برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية

وتأثيره علي زمن الأداء في طرق السباحة المختلفة ، 1988 م

81. أحمد بوسكرة ، بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح علي تعلم المهارات

الأساسية في كرة القدم لدي المبتدئين 9 - 12 سنة .

82. نعمة السيد محمد ، بعنوان : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض

القدرات الحركية العامة للبين من 9 - 12 سنة كأحد آليات المشروع القومي

للناشئين 2003 م

83. طارق محمد عوض جمعة بعنوان : أثر استخدام برنامج تدريبي لفترة

الإعداد علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي كرة القدم الناشئين تحت 15

سنة بنادي عجمان الرياض بدولة الإمارات العربية المتحدة ، 98 - 1999 م .

84. محمد إبراهيم محمود ، بعنوان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة

"المندمجة" علي أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم ،

1996م.

85. نيازي حمزة الطيب : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر

اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية

البدنية والرياضة " 2010 م .

86. الطيب حاج ابراهيم برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره في تحسين

المستوي المهاري والرقمي في رمي القرص " 2008 .

87. دولت سعيد محمد أحمد : " أثر برنامج تدريبي مقترح علي معدل ضربات

القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين والمستوي الرقمي لدي لاعبي المسافات

المتوسطة في ألعاب القوي بالسودان " 2007 .

88. صلاح جابر فيرين : " برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره علي تطوير

مستوي الأداء المهاري والرقمي لسباحة الزحف علي البطن لطلبة كلية التربية

البدنية والرياضة " 2010 .

الشبكة العنكبوتية :

www.iraqacad.org .89

forum.kooora.com .90

usyouthsoccer.org .91