

آية أنية

سُورَةُ التَّيْنِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ ① وَمَلُورِ سَيْنِينَ ② وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ③
لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ④ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ
إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ⑤
فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالذِّينِ ⑥ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ ⑧

إهداء

إلى أمي الغالية

إلى أشقائي الأعمام

إلى زملاء قبيلة التربية البدنية و الرياضة

و إلى كل عامل في مجال رياضة النشء لكرة القدم بالسودان

أهديهم جميعاً هذا العمل

الباحث

شكر وتقدير:

أولاً الشكر لله من قبل ومن بعد وعرفانا وتقديراً بالجميل الكبير الذي قدمته لي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلاً في كلية الدراسات العليا ، التربية الرياضية والتي أتاحت لي فرصة الدراسة ، كما أزجي أسمى آيات الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور حسن محمد أحمد عثمان الذي تفضل بالإشراف علي هذا البحث بالعلم الغزير والفكر النير والجهد الصادق وكان نعم الأخ والصديق ، وظلت توجيهاته القيمة دليل للباحث فجزاه الله عني خير الجزاء .

والشكر موصول للزملاء من أساتذة كلية التربية الرياضية الذين شرفوني بتحكيم هذا البحث وأخص بالشكر الدكتور عمر محمد علي والدكتور عوض يس الذين كان لهم الأثر الكبير والمعاونة العلمية والنفسية الكبيرة والتي انتجت ظهور هذا البحث الي أرض الواقع كما أشكر الدكتور أحمد آدم احمد محمد .
كذلك ازجي شكري اللا محدود لإدارة مدرسة البراء بن مالك لمرحلة الاساس التي سمحت لي بتطبيق هذه الدراسة علي طلابها وكذلك الشكر لكل معاونين الذين ساهموا معي في انجاز هذا البحث بالصورة المثلي .

والشكر للعاملين بمكتبة كلية التربية الرياضية لتعاونهم الوثيق معي ، والشكر موصول لكل من أدلي بدلوه في هذا البحث وختاماً من لا يشكر الناس لا يشكر الله.

الباحث

الخلاصة

هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في التنمية البدنية والمهارية والخططية والنفسية للمرحلة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان قوام عينة البحث (40) طالبا من الأعمار (9 - 12 سنة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث قسمت العينة الي مجموعتين الأولى (20) طالب كعينة ضابطة والثانية (20) طالب كعينة تجريبية ، وسيلة جمع البيانات ممثلة في البرنامج التجريبي والاستبيان والاختبارات ، وأهم النتائج التي تم توصلت لها الدراسة تمثلت في الآتي :

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

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية المستوى المهاري للفئة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية النواحي النفسية للفئة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم .

- أثر البرنامج المقترح إيجابياً في تنمية المستوى الخططي للفئة السنية (9-12 سنة) لكرة القدم بولاية الخرطوم.

وأهم التوصيات :

1/ تطبيق البرنامج المقترح على الفئة العمرية (9-12 سنة).

2/ تطبيق البرنامج المقترح على طلاب المدارس الفئة العمرية المستهدفه .

3/ تطبيق البرنامج المقترح على ناشئين الاندية الرياضية لكرة القدم.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the impact of the proposed training program and its effect on the development of physical fitness ' skills ' tactics and psychology of football kids (9-12 years old) in Khartoum state, The researcher used the experimental method . The research sample consists of (40) kids (9-12 years) , The study sample selected intentionally and divided into two groups , the experimental group is (20) kids , and the control group is (20) kids also .

The most important results of this study are as follows:

- The effects of the proposed program to develop the football physical fitness in Khartoum state for the kids (9-12years old) are positive .
- The effects of the proposed program to develop the football skills for the kids (9-12years old) are positive .
- The effects of the proposed program to develop the psychological aspects for the kids (9-12years old) are positive.
- The effects of the proposed program to develop the tactical aspects for the kids (9-12years old) are positive.

The most important recommendations of this study are:

- Application of the proposed program for the kids (9-12 years).
- Application of the proposed program to the foot ball schools.
- Application of the proposed program to the football clubs.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
أ	آية قرآنية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	الخلاصة
هـ	ABSTRACT
و - ط	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ك - م	قائمة الملاحق
الفصل الأول خطة الدراسة	
2	المقدمة
4	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	فروض الدراسة
7	مجالات الدراسة
7	جراءات الدراسة
8	المعالجات الاحصائية
8	المصطلحات
الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة	
11	المبحث الأول : البرامج : التعريف والمفهوم
13	أهمية البرامج
14	خطوات تصميم البرنامج

17	نقاط مهمة يجب مراعاتها عند وضع أهداف البرامج
18	نقاط مهمة يجب مراعاتها لنجاح البرنامج
19	مبادئ تصميم البرامج
20	احتياجات يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
21	الأدوات المستخدمة في البرنامج
24	المبحث الثاني : النمو : المفهوم والأهمية
25	أهمية دراسة النمو للمربي الرياضي
25	مبادئ النمو
28	العوامل المؤثرة في النمو
32	مرحلة الطفولة المتأخرة
35	المبحث الثالث : التدريب الرياضي
35	ماهية وتعريف التدريب الرياضي
37	مجالات التدريب الرياضي
39	حمل التدريب الرياضي : المفهوم والتعريف
39	قواعد وأسس التدريب الرياضي
41	مكونات حمل التدريب الرياضي
43	مبادئ أساسية للتعامل مع حمل التدريب الرياضي
45	المبحث الرابع : الجانب المهاري وتعريفه
46	مراحل تعلم المهارات الحركية
51	المهارة في كرة القدم
55	المبحث الخامس : الجانب البدني : مفهومه وتعريف الاعداد البدني
57	عناصر اللياقة البدنية لكرة القدم
57	أولاً : التحمل
59	ثانياً : السرعة
60	ثالثاً : القوة

60	رابعاً : الرشاقة
61	خامساً : المرونة
64	المبحث السادس : الجانب الخططي : المفهوم والتعريف
66	أقسام خطط اللعب
67	العوامل المؤثرة في مدي كفاءة تنفيذ الخطط
68	خطوات تعليم الخطط
68	مراحل الاعداد الخططي
70	القواعد الخططية للبراعم والأشبال
72	المبحث السابع : الجانب النفسي : تعريف علم النفس الرياضي
73	الأهداف الاساسية للإعداد النفسي الرياضي
75	تأثير المنافسة الرياضية
76	الدافع ذاتي الاثابة والدافع الخارجي
77	المكافأة السلوكية
80	المبحث الثامن : تدريب الصغار بأسلوب الالعب الجانبية المصغرة
81	تحويل رياضة البالغين لتتناسب مع الصغار
83	البرنامج التدريبي للمرحلة السنية تحت 10 سنوات
85	البرنامج التدريبي للمرحلة السنية تحت 12 سنة
88	أولية المهارات
90	الدراسات السابقة والمرتبطة
الفصل الثالث إجراءات الدراسة	
106	منهج الدراسة
107	عينة الدراسة
107	أدوات جمع البيانات
108	الدراسة الاستطلاعية الأولى
110	الدراسة الاستطلاعية الثانية

112	الدراسة الاستطلاعية الثالثة
113	لدراسة الاستطلاعية الرابعة
116	الدراسة الاستطلاعية الخامسة
116	الدراسة الاستطلاعية السادسة
118	خطوات بناء البرنامج
121	تقويم البرنامج
124	الثبات والصدق
125	تطبيق الدراسة
126	الاساليب الاحصائية المستخدمة
الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
128	عرض ومناقشة وتحليل فرض الدراسة الأول
131	عرض ومناقشة وتحليل فرض الدراسة الثاني
135	عرض ومناقشة وتحليل فرض الدراسة الثالث
138	عرض ومناقشة وتحليل فرض الدراسة الرابع
الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات	
143	نتائج الدراسة
143	التوصيات
144	المقترحات
145	ملخص الدراسة
147	قائمة المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	محتوي الجدول
88	جدول رقم (1) يوضح مواصفات مباريات المرحلة السنية (9 - 12 سنة)
109	جدول رقم (2) استجابة المحكمين علي الصفات البدنية
110	جدول رقم (3) النسبة المئوية لاستجابة المحكمين علي الصفات البدنية
111	جدول رقم (4) يوضح استجابة المحكمين علي المهارات الاساسية
112	جدول رقم (5) يوضح الاستجابة النسبية للمحكمين علي مهارات كرة القدم
114	جدول رقم (6) يوضح استجابات المحكمين لاختيار الاختبارات البدنية
115	جدول رقم (7) يوضح الاختيار النهائي للاختبارات البدنية من قبل المحكمين
115	جدول رقم (8) يوضح استجابات السادة المحكمين علي الاختبارات المهارية
116	جدول رقم (9) يوضح استجابات السادة المحكمين علي الاختبارات المهارية
125-124	جدول رقم (10) يوضح صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية
128	جدول رقم (11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارات البدنية
131	جدول رقم (12) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارات المهارية
135	جدول رقم (13) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارات النفسية
138	جدول رقم (14) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارات الخطط

قائمة الأشكال

الصفحة	المحتوي
30	شكل رقم (1) تطوير المراحل السنوية لكرة القدم حسب قواعد (الفيفا)
40	شكل رقم (2) المكونات الاربعة الاساسية لكرة القدم

قائمة الملاحق

رقم الملحق	المحتوي
(1)	كثف بأسماء السادة المحكمين ودرجاتهم العلمية
(2)	لمهارات الأساسية لكرة القدم حسب المراجع العلمية
(3)	مكونات العناصر البدنية لكرة القدم حسب المراجع العلمية
(4)	خطاب تحكيم علمي
(5)	رأي السادة الخبراء الصفات البدنية المناسبة للمرحلة السنوية (9-12 سنة)
(6)	رأي السادة الخبراء في المكونات المهارية للمرحلة السنوية (9-12 سنة)
(7)	رأي السادة الخبراء في استمارة التقييم الخططي للناشئين
(8)	اختبار الادراك الذاتي للنشء نحو الرياضة
(9)	اختيار الصفات البدنية حسب رأي الخبراء
(10)	ختيار المكونات المهارية حسب رأي الخبراء
(11)	ختبارات الصفات البدنية حسب رأي الخبراء
(12)	ختبارات المكونات المهارية حسب رأي الخبراء
(13)	اختبار المكون الخططي حسب رأي الخبراء
(14)	اختبار المكون النفسي حسب رأي الخبراء
(15)	نموذج استمارة اولية لحصر الاختبارات البدنية للطلاب
(16)	نموذج استمارة اولية لحصر الاختبارات المهارية للطلاب
(17)	البرنامج التدريبي وأهدافه ومحتوياته

(18)	اختبار الجري المتعرج بالكرة
(19)	اختبار ركل الكرة لمسافة
(20)	اختبار رمية التماس لمسافة
(21)	اختبار السرعة الحركية
(22)	اختبار دقة التمرير
(23)	اختبار تنطيط الكرة علي الرأس
(24)	اختبار السيطرة علي الكرة بالكتف في مساحة محددة
(25)	اختبار السيطرة علي الكرة بالامتصاص في مساحة محددة
(26)	تسديد الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة علي الأرض
(27)	اختبار دقة التصويب علي المرمي
(28)	اختبار عدو 30 متر
(29)	اختبار الوثب العريض من الثبات
(30)	اختبار الجري المتعرج (البارو)
(31)	اختبار ثني الجذع من الوقوف
(32)	اختبار السيطرة علي الكرة عكس الاشارة
(33)	عينة ضابطة - قياس قبلي (خططي)
(34)	عينة ضابطة - قياس بعدي (خططي)
(35)	عينة تجريبية - قياس قبلي (خططي)
(36)	عينة تجريبية - قياس بعدي (خططي)
(37)	قياس قبلي عينة ضابطة (بدني)
(38)	قياس بعدي عينة ضابطة (بدني)
(39)	تجريبية قياس قبلي (بدني)
(40)	تجريبية قياس بعدي (بدني)
(41)	قياس قبلي عينة ضابطة (مهاري)
(42)	قياس بعدي عينة ضابطة (مهاري)

(43)	تجريبية قياس قبلي (مهاري)
(44)	تجريبية قياس بعدي (مهاري)
(45)	ضابطة قياس قبلي (نفسي)
(46)	ضابطة قياس بعدي (نفسي)
(47)	تجريبية قياس قبلي (نفسي)
(48)	تجريبية قياس بعدي (نفسي)