

الفصل الاول

خطة البحث

مقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى في العالم، اذ تطورت بشكل سريع واصبحت الحاجة إلى تحسين الاداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الاداء بصورة الية ومنتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا اصبحت هناك ضرورة قصوي لاجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل، ويمثلون القاعدة الاساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي مدروس واعدادهم اعداداً بدنياً ومهاريًا وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لاياتي الا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية

ولقد اصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مالوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى ايمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بان بان الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الاساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الاكابر وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقلاً ولم يقف الامر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من اندية او مراكز رياضية بل ان الامر قد تعدي ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هولاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الالوان الوطنية والدولية، لقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيها بعض المدربين للوصول

بالرياضيين الموهوبين إلى المستويات العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستويات العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على اسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك اعداد البرامج التدريبية حتي توفير الامكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى الممستويات الدولية

مشكلة البحث :

ان الدوافع التي ادت بنا إلى القيام بهذا البحث هو ان الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في السودان من خلال الاطلاع على الدراسات والابحاث والرسائل والاطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية فقد لاحظ الباحث ان الاهتمام الاكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الكبار وممارسي الالعاب المختلفة في حين هنالك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس تكوين في كرة القدم دون 14 سنة اذا اصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تاسيس فريقهم واعدادها ورفع مستواهم مهارياً وفنياً وايماننا القوي بصحة الفرض القائل بان الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الاساسية التي تمد الفرد الاعلى سناً بالاعبين المعدين اعداداً تربوياً وفنياً جيداً وانا الاستثمار في النادي ينطلق في الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز اهمية البرامج التدريبية وتأثيرها في تطوير المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 14 سنة .

لذا كان اهتمام الباحث بهذه المشكلة وقد لاحظ الباحث اثناء قيامه أيضاً بتدريس

المهارات الاساسية فى كرة القدم فى كل من مدارس الميرغنية الانجليزية للاساس، ومدرسة قاردن ستي انخفاضاً فى مستوى اداء المهارات الاساسية ويسعى الباحث الى استخدام اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية فى كرة القدم للفئات العمرية دون الـ14 سنة بولاية الخرطوم.

اهمية البحث:

قد يسهم هذا البحث فى رفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية فى كرة القدم. قد تساهم نتائج هذه الدراسة فى لفت انتباه مدربي كرة القدم بضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة بتنمية المهارات الاساسية للعبة كرة القدم بصفة خاصة والالعاب الرياضية الاخرى بصفة عامة .

قد يساهم هذا البحث فى تقنين البرامج تدريبية للصغار .

قد يشجع هذا البحث المزيد من الباحثين لدراسة بعض المهارات والانشطة الاخرى

أهداف البحث:

التعرف على اثر البرنامج المقترح فى تنمية بعض المهارات الاساسية فى كرة القدم للفئات العمرية دون الـ14 سنة بولاية الخرطوم.

التعرف على المستوى الفعلى للاعبى كرة القدم دون الـ14 بولاية الخرطوم.

الفروض:

- (1) توجد فروض ذات دلائل احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث فى اداء مهارة الجري بكرة القدم لصالح القياس البعدي من لاعبي اكاديمية الاحلام الرياضية
- (2) توجد فروض ذات دلائل احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث فى

اداء مهارتي التمير والاستلام بكرة القدم لصالح القياس البعدي من لاعبي
اكاديمية الاحلام الرياضية

اجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لاهداف الدراسة

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم دون 14 سنة باكاديمية الاحلام
الرياضية بولاية الخرطوم

عينة البحث:

تتكون عينة البحث من لاعبي كرة القدم دون الـ14 سنة بالاكاديمية الاحلام الرياضية
وشملت (16) لاعباً .

حدود البحث :

الحدود المكانية :

السودان ولاية الخرطوم

الحدود الزمانية:

2016م_2017م

مصطلحات البحث :

1. تطور:

لغة طور الشيء منطور إلى اخرافضل، وتطور تحول وانتقل تدريجيا إلى الحالة الاخرى طور الموقف ارتضي من حال إلى حال اخر تقدم⁽¹⁾ ويقصد به الباحث التقدم والتحول إلى حالة أو وضع افضل.

2. البرامج:

هو عبارة عن خطوط تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا ومايتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذه وامكانية تحقيق هذه الخطة⁽²⁾

3. التدريب الرياضي:

عملية تربية هادفة ذا تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى اعلى مستوى ممكن⁽³⁾

المهارات الاساسية:

إن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سوى كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

كرة القدم:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين كل منهما من إحدى عشر لاعبا بكرة مكورة تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه ، الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمي.

⁽¹⁾كرو البستاني اليسوعي، 1992م

⁽²⁾د. عبدالحميد شرف الدين، البرامج: 2002

⁽³⁾البيطوي سياحمد، 1999م

الفصل الثاني

الاطار النظري (ادبيات البحث)والدراسات السابقة

مقدمة :

نجد ان التربية البدنية تلعب دوراً فعالاً في حياة كل فردوتربية من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، فهي تسهم في نمو الفرد وتنمية قدراته الحركية، ونجد ان الانسان وحدة لا تتجزأ يتاثر بنمو ككل، والنمو يشمك جميع جوانب الانسان. وذلك من خلال عدة انواع من الالعب الرياضية سواء كانت الالعب فردية او جماعية.

الالعب الفردية تتمثل في الاتي:

العب القوي، جمباز، سباحة، ملاكمة، مصارعة، تنس "طاولة - أرضي"، وغيرها من الالعب الفردية المختلفة .

والالعب الجماعية تمثل في الاتي:

السلة، الطائرة، الهوكي، القدم، والتي تعدمن الرياضات الجماعية التي تحظى بشعبية جماهيرية كبرى على نطاق العالم، وتهدف كرة القدم إلى تحقيق النمو الشامل للفرد من خلال تنمية النواحي البدنية والتربوية والنفسية، بالاضافة إلى الاثارة والمتعة التي تحققها كرة القدم من خلال كثرة مهارتها المختلفة وتوفر عنصر المفاجأة وتعدد الاحتمالات فيها.ومن الطبيعي في هذا العصر ان يهتم الانسان بالبرامج لانها جزء مهم في حياة كل فرد وان تكون تلك البرامج معدة ومساقاة باسلوب علمي سليم وفقاً لمتطلبات هذا العصر من سرعة ايقاع ودقة، وتصميم وغيرها، فالبرامج هي احدي عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وهي الوسيلة التي تحقق عمليات التنفيذ لأي عملية تخطيطية، وهي مهمة للفرد والجماعة خاصة في المجتمعات النامية

التي تسعى للوصول إلى الدول المتقدمة في هذا المجال .

وبرامج التربية الرياضية تسعى ان تواكب التطور والتقدم العلمي الذي يمر به العصر الحديث، لذلك تعتمد برامج التربية الرياضية على اساس علمية وتربوية ونفسية واجتماعية حديثة حتي تسهم في ميول ورغبات المجتمع والفرد .

وفي هذا الفصل تناول الباحث تعريف البرامج والاهمية، بصورة خاصة البرامج في التربية الرياضية، وتطور مفهوماها، وكيفية تصميم وبناء البرامج في التربية الرياضية، كما تطرق للتطوير ودواعي التطوير للبرامج، بالاضافة إلى مادة لعبة كرة القدم من حيث تاريخها في العالم وتاريخها في السودان وتطورها وطبيعة الاداء، والمهارات الاساسية في اللعبة.

مفهوم التدريب :

كلمة التدريب لاتختص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الاجهزة والادوات المختلفة، ولقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الانجليزية اصلا (Training)، وتعني هذه الكلمة التدريب على شئ ماوتستخدم أيضاً في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين، وقد جاءت هذه الكلمة من (Train)والتي ترجع اصولهاإلى الكلمة اللاتينية (Trano)ومن الكلمة يسحب الشئ لمسافة معينة، او ان يكون ردا مغرما بمشاهدةشئ ما، ويرى البعض ان هذه الكلمة (تربوي) وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة لتدريب الخيل، حيث كان الانجليز يحبون الخيل وسرعان ما أنتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضاً لجميع الالعاب التي كانت موجودة هناك مثل العاب القوي، سباحة، قدم...الخ.واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة في العالم، رغم هذا كله ليس خطأ ان نقول "التدريب الرياضي"، "المدربالرياضي" ليس مهمته فقط اعطاء التمارين فحسب بلهو الرجل التربوي ايضا، لذا نري ان استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالى واسع

من جهة وضيق من جهة اخرى. عندما نقول "تدريب رياضي" لابد من معرفة ان التدريب ياخذ كل شكل من اشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية ويدخل هنا تمارين الصحة، والتمارين العلاجية، هذا هو المفهوم الواسع للتدريب. اما من جانب الآخر (الضيق) فيكون اعطاء اهمية خاصة لاعداد الرياضيين للوصول إلى مستوى رياضي متقدم، ويعرف علاوي التدريب رياضي بانه عملية تربية تخضع للاسس والمبادي العلمية، تهدف اساسا إلى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الانشطة الرياضية ويعرف سليمان حجر التدريب الرياضي بانه مهنة تقوم على المعرفة العلمية والخبرات العملية الواسعة⁽¹⁾.

نظرة معاصرة في تاريخ التدريب الرياضي :

اعتقد البعض سابقا ان بعض الاسابيع من التدريب كافية للوصول إلى انجاز رياضي متقدم وكان هذا مبدا اساسي لنمو وتطور الرياضة سابقا حيث كانت طرق ووسائل التدريب بسيطة جدا وهذا ما اشارت اليه مجموعة من المؤلفات مثل المؤلف لوش (Lowsh) عام 1896م حيث اكد على ان مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ماجاء في المفهوم الانجليزي للتدريب الذي كان عبارة عن اعادة الحركة دون تفكير في التمرين حتى بعض الوصول إلى التكنيك الجيد دون المعرفة الهدف ولكن بعد فترة التدريب امتدت من اسبوعين إلى ثلاثة اسابيع ثبت انه لا يمكن الوصول إلى أي نتائج رياضية متقدمة لذا كان وضع الرضاة بشكل عام في مستوى ضعيف وخاصة في الالعاب الاولمبية عام 1896م والثانية عام 1900م.

مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي :

المرحلة الاولى (1904م-1919م):

⁽¹⁾كمال جميل الرضي، 2001م

قام بعض المدربين بزيادة عدد ايام التدريب ولكن النتائج بقيت كما هي دون تقدم حيث بقيت وسائل او طرق الاعداد المحدودة وحمل التدريب قليل لايفي بالغرض المطلوب، مثلا كان معتقدا في ذلك الوقت ان 15-20 يوم من التدريب كافية للوصول إلى مستوى متقدم وقد اشار عدد من الباحثين من خلال تجارب عديدة إلى ان الاستمرار في وقت التدريب من 5-6 اسابيع يمكن ان يطور المستوى، ولكن استنتج ان هذه الفترة غير كافية لتطور المستوى حيث بدا الرياضيون يشعرون بالضعف والملل وبالتالي هرب اللاعبون من التدريب، هكذا كانت الحالة في موضوع التدريب قبل قرن من الزمان والمتتبع للاعبين الاولمبية الحديثة منذ نشأتها حتي الان يرى الفارق الكبير في هذا المجال، وبعد الدورة الاولمبية الثانية والثالثة واصبح واضحا ان هذا الوقت اصبح غير كافي للوصول إلى نتائج متقدمة لذا بدا المدربون بالعودة إلى الوسائل والطرق التي كانت مستخدمة في الالعاب الاولمبية القديمة حيث اخذ المدربون بامور كثيرة منها الاهتمام بالجسم وقاموا بوضع نظام جيد للتدريب. بعد ذلك بدأت تتطور طرق وسائل التدريب وتأخذ خطوات متقدمة إلى الامام بعد الدورة الاولمبية الثالثة كما بدأت البحوث والمؤلفات تزداد اولا باول وجميعها تتحدث عن المبادئ والاسس المستخدمة في عملية التدريب مثلا صدر في امريكا عام 1913م كتاب بعنوان (Athletic Training) للكاتب (Mcofy) حيث اشار المؤلف في هذا الكتاب إلى اهمية الاستمرارية في التدريب من 8 إلى 10 اسابيع اضافة إلى دورات خاصة تعطي في الشتاء للمساعدة في عملية التدريب خارج وقته بعد ذلك بدا التدريب يشق طريقه بشكل اوسع وهناك كتاب اخر للمؤلف الروسي (Kotov) صدر في عام 1916م-1917م بعنوان (الرياضة الاولمبية) حيث اكد المؤلف لأول مره علناستمرارية التدريب وجعله في مرحلتين .

الاولى: الاعداد العام

الثانية: الاعداد الخاص

في هذه الحالة بدأ ينظر إلى أهمية وضرورة التدريب في كل انحاء العالم إلى ان التجارب والخبرات كانت قليلة وضعيفة فيما لو قيست بالتطور النظري الذي كان هو الاخر ليس بمستوى المطلوب كالعالم مستقل .

المرحلة الثانية(1920م-1930م):

ظهر في هذه المرحلة عدد من المؤلفين الذين اهتموا من خلال كتاباتهم بطرق التعليم ووسائلها وقد اهتموا بنوعية الانتاج وليس فقط بكميته، حيث ظهر خلال هذه المرحلة كثير من الطرق والوسائل المختلفة التي تمتاز بنوعية جيدة كان هذا في امريكا والاتحاد السوفيتي والمانيا وبريطانيا وخلال الدورات الاولمبية 1920، 1924، 1928 شارك في هذه الدورة اعداد كبيرة من دول العالم، حيث بدأت دول العالم في هذه المرحلة تعد نفسها للمشاركة في المنافسات بجدية اكبر، وبدوا يعدون القاعدة النظرية والعلمية لتطوير الرياضة وهذا اعطاء دفعه قوية لتطوير الانجاز الرياضي، وتقدمت الرياضة اكثر بكثير مما كانت عليه وخاصة العاب القوي والسباحة وقد ظهر عدد من الاعبين الولمبيين مثل (Nonng Retola) فيفعالية 1500م، 5000م، 1000م وفي 100م، 400م سباحة، ظهر الالعاب (MolerJ)، وهنا بدأ الناس يشعرون بهذا النجاز واصبح واضحا للرياضيين المختصين ان هنالك امكانية جيدة للوصول إلى مستويات رياضية متقدمة وخاصة بعد تطور طرق ووسائل التدريب والنظريات العلمية التي تستخدم في اعداد وبدا في هذه المرحلة التبادل والاطلاع على تجارب الغير، حيث بدأت الدول تتبادل الخبرات للاطلاع على الاساليب المستخدمة، وهذا يعتمد على قدرة المدربين، وابداعاتهم في اختيار اللاعبين، وهذا التبادل المعرفي في طرق التدريب ووسائله انعكس ايجابا على تطور الانجاز الرياضي في العالم وبدا المدربون يأخذون من جميع دول العالم ما وجد من اساليب تدريبيه جيدة للاستفادة منها خلال التدريب.

وفي عام 1992 ما صدر الكاتب الروسي (Corenaficki) كتابا بعنوان (الاسس العلمية للتدريب الرياضي) اشار فيه إلى ضرورة شعور اللاعب نفسه بلياقته البدنية مع التاكيد على تطور عناصر اللياقة البدنية وضرورة مراقبة المدرب للاعب وقيام اللاعب بوضع نظام داخلي خاص لحياته الخاصة.

في هذه المراحل بدأت تظهر بعض التغيرات العام وكان هذا يحدث لأول مرة خلال التدريب (التطبيق الفعلي) وقد بين المدرب الروسي (Gorgrol) عام 1929م حيث قام بوضع خطة سنوية للاعداد، وقد ظهر في هذه المرحلة شئ اخر جديدهو خلال هذا التدريب وهو ربط اللياقة البدنية مع التكنيك (الاداء الفني) وقد وصل حجم التدريب خلال العام الواحد من 250-300 ساعة تدريبية كما بدا المتقدمون بالرياضة يتدربون من 4 إلى 5 مرات في الاسبوع، وفي المانيا والسويد وامريكا والاتحاد السوفيتي سابقاً وانجلترا، بدأت نتائج العاب القوي والتزلج على الجليد والسباحة تتطور وبدا يصدر كثير من الكتب في هذا المجال ومن هؤلاء المؤلفين (hunt1925) و(Mang1928) و(Pekala 1930)، حيث أظهروا اشياء جديدة في علم التدريب. فمثلا Mang اقترح اشكال مختلفة من الاعداد مثل اللياقة، التكنيك، الاعداد النفسي ... الخ. وان جميع هذه العناصر يجب ان يتم اعدادها في وقت واحد والعمل على تطويرها وهذا لم يكن موجودا سابقا حيث كانت عملية الاعداد تتمواحدا بعد الاخر، في هذه الحالة يمكن المشاركة في المسابقات خلال عام واحد من 20-30 مسابقة، وقد قسم العام التدريبي إلى مرحلتين الاولى (الخريف والشتاء) والثانية (الربيع والصيف) وبهذا يكون Mang أكثر المؤلفين اقترابا وفهما في التدريب من غيره وفي عام 1930م صدر كتاب للمؤلف (Pekala) بعنوان (Atlcicka) حيث قام بوضع المبادي الاساسية للتدريب والبعض منها يستخدم وقتا اكثر على ان التدريب يجب ان يكون منظما ومخططا له ويكون: تدريب، راحة، تدريب، راحة وهكذا، أي ان التدريب يكون بشكل نمذجي وهذا يكون خلال التدريب اليومي والاسبوعي

والشهري والسنوي، وقد اكد(Pekala)على ضرورة التوجه من العام إلى الخاص وفي نفس الكتاب قسم المؤلف عمل التدريب إلى اربعة مراحل :

(1)المقدمة

(2)الربيع

(3)الصيف

(4)الخريف والشتاء ثم فترة الراحة

3/المرحلة الثالثة (1931م-1944):

في هذه المرحلة كان المدربون يتبادلون المعرفة والخبرات والعمل على تطبيقها على لاعبيهم، وقد كانت هذه المرحلة اكثر نشاطا في هذا المجال من المرحلة السابقة وفي عام 1934م قام الاتحاد السوفيتي السابق لأول مرة المعسكرات التدريبية، وبشكل تدريجي بدأ المدربون يشعرون باهمية التركيز على رياضة واحدة للمتسابق الواحد دون خلطه بين الاشكال الرياضية المختلفة والتدريب عليها كما كان سابقا.في هذه المرحلة بدأ المدربون يقومون بتجارب لاعطاء التمرين مرتين في اليوم الواحد.وبدا حجم التدريب يزداد عما كان عليه سابقا فارتفع من 400-500ساعة تدريبية في السنة الواحدة وفي هذه المرحلة يصل عدد التمارين خلال الاسبوع إلى 7 أو 9ساعات.

اما في الولايات المتحدة الامريكية وخلال هذه المرحلة فقد بدأ التدريب يتطور بشكل سريع بعض الالعاب مثل الملاكمة والمصارعة وخاصة عن المحترفين وذلك لعرض الكتاب المدي (بزنس)وقد استعمل الامريكان في هذه المرحلة بعض الابر والحبوب لتقوية عضلاتهم وتخديرها، وقد كانوا يستخدمون مثل هذه المخدرات مع الحيوانات كالفيل مثلا وكن هذا بمثابة اختبار لمعرفة تأثير هذه المخدرات على الخيل بعد ذلك استخدمها اللاعبون ولكن هذه الممارسات عكست مردودات سلبية على حياة البشر

حيث توفي الكثيرين من جراء استعمالها.في نفس الوقت كان في امريكا من يمارس الرياضة كهواية من اجل الوصول إلى انجازات رياضية متقدمة، وقد كان هذا في الجامعات الامريكية بالعب القوي والسباحة وكرة السلة والطائرة..الخ.لذا كان اللاعبون يتدربون دوندون انقطاع على مدار العام الواحد للمشاركة بالمسابقات والفوز.وفي هذه المرحلة كانت الرياضة متقدمة أيضاً حين جاء حكم (هتلر)واكد على ضرورة ممارسة الرياضة كي تحسن من لياقتهم ليتمكنوا من السيطرة على العالم في هذا المجال وغيره من المجالات كما قال هتلر.وبدا هتلر يتوسع القاعدة الرياضية متمثلة بالخدمات المختلفة كالصالات الرياضية والادوات والاجهزة والملاعب مع العمل على توسيع القاعدة للاعبين للمشاركة في المسابقات وقد استخدموا وسائل تدريبية جيدة، وبعد ذلك بدأت النتائج الرياضية في المانيا تتقدم اولا باول وخاصة في العاب القوي وقد صدر في هذا الشكل من الرياضة الكثير من المؤلفات مثل (Vaetcer عام 1937م)و(Gershele عام 1938م)و(Hoke عام 1935م)و(Donop عام 1935)....الخ.

وفي هذه المرحلة تقدم التدريب الرياضي في جميع انحاء العالم حيث بدا البحث العلمي بتوسع والمؤلفات الرياضية تتسع وتزداد مثل المؤلف الفرنسي (Doagc)حيث كتب عن الفورمة الرياضية (الشعور بمستوررياضي جيد خلال المنافسة)، والسويدي (Holmer)الذي كتب في العاب القوي والمؤلف الفرنسي (Bener)الذي كتب في كرة القدم، لقد كان لهذه البحوث والمؤلفات دور كبير في تطوير المستوى الرياضي لانها اكدت جميعها على طرق وسائل التعليم والتدريب وقد اعطوا اهمية كبيرة لتطوير القوة وقوة التحمل وهذا كان من الاسباب المباشرة في تقدم النتائج الرياضية.

المرحلة الرابعة (1945-1952م):

جاءت هذه المرحلة بعد الحرب العالمية الثانية التي توقفت خلالها النشاطات

الرياضية بشكل عام نتيجة للحرب. لقد كان الوضع العام بعد الحرب صعباً للغاية والشباب غير قادر على الاستمرارية في النشاطات الرياضية بسبب الدمار الذي حل بالعالم، والوضع الاقتصادي للإصلاح والاعمار والتربية، الا انه بين الحين والآخر كانت تحصل النشاطات الرياضية مختلفة لكن بمستوى ضعيف.

بدأت الرياضة تنمو تدريجياً نتيجة اهتمام المختصين الرياضيين بهذا المجال وصدرت الكثير من المؤلفات الخاصة في طرق التعليم والتكنيك، ومن افضل الكتب التي صدرت للمؤلف الروسي (اوزولين) عام 1945م بعنوان (المبادئ الاساسية في طرق التعليم للاعب القوي)، وهناك العديد من امثال (Gethreal وRindel وRockom 1946م-1952م) اعطوا اهمية كبيرة للرياضة من خلال بحوثهم ومؤلفاتهم. وفي هذه المرحلة كان يعطي للاعب الجيد فترتين تدريبيتين (تمرينين يومياً) وعند اقامة المعسكرات التدريبية كان يعطي للمتسابق في الركض ثلاثة تدريبات يومية خلال وجوده في المعسكر التدريبي حيث يستمر التمرين الواحد ثلاث ساعات واحياناً يصل اربع ساعات، وفي امريكا وانجلترا من بعض دول العالم كان المدربون يعطون اهمية كبرى لمراحل التدريب فمثلاً قام الباحث الامريكي (Ketot) بتقسيم العالم الواحد إلى دورتين، وقد طبق هذه التجربة على جميع الرياضات. الجزء الاول من السنة (الدورة الاولى) يكون فيها الاعداد العام والخاص، الجزء الثاني من السنة (الدورة الثانية) اعطي الباحث اهمية للتكنيك والاعداد والمشاركة في البطولات.

أكدت هذه المرحلة على ضرورة تحسين نوعية وسائل التدريب ومحتواها، حيث ازادت اعداد الصالات الرياضية والملاعب والاجهزة والادوات وازداد تبادل المعرفة الرياضية وتعمقت التجربة الرياضية وخاصة عند الدول الكبرى، كل هذا التقدم ادي إلى توجيه كثير من الباحثين للبحث العلمي مما ادي إلى اكتشاف كثير من المشاكل في التدريب مع وضع الحلول اللازمه وهذا ادي إلى اعطاء دعة قوية للرياضة بشكل عام

في عام 1952م بدأ الاعداد للدورات الاولمبية في (هليسنكي)وبدات دول العالم بتحسين طرق التدريب والتخطيط الرياضي وبدا حجم التدريب يتطور إلى ان وصل إلى (10مرات)خلال الاسبوع الواحد ولكن حمل التدريب خلال العام الواحد وصل إلى (700ساعة).

في عام1952م بدأت دول العالم تعد نفسها للاشتراك في الدورة الاولمبية في (ملبورن) باستراليا وقد اكد المدربون على ضرورة تحسين طرق التدريب وزادوا فترة التخطيط إلى ان وصل ثلاثة اعوام وهذا يعني ان هنالك تطورا كبيرا من التخطيط الرياضي وقد زاد حجم التمارين الخاصة من خلال التجربة اتضح ان هنالك تحسنا كبيرا في الانجاز الرياضي مثل البطل (Kots)الذي حقق نتائج ممتازة في السباق (5000م- 10000م). بعد عام عام 1956م تطورت الفترة الزمنية للتخطيط حيث وصلت إلى اربعة اعوام (الالعاب الاولمبية)ويعتر هذا انجازا جديدا في التخطيط الرياضي، اضافة إلى ذلك كان المدرب يعطي تمرينين في اليوم الواحد وقد وصل حجم التدريب خلال العام الواحد إلى (900ساعة) وبدا المدربون يهتمون بنوعية التمارين هل هي مناسبة او غير مناسبة، عما اكد الباحثون في هذا المجال على اهم وظائف الاعضاء واعادتها كقاعدة مهمة واساسية في التطوير والانجاز الرياضي الا ان هذه القاعدة تؤدي بالتاكيد إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل...الخ.لاول مرة في هذه المرحلة تم استخدام الاحصاء الرياضي والتمرينات الايزومترية والايزوتونية.وبدا صراع القوة بين دول العالم على كيفية استخدام وسائل طرق التدريب، حيث بدأ الباحثون عام 1953م يظهرون طرقا جديدة مثل (Meller)و(Ileteriger)الذين اهتموا بالجانب الاحصائي الخاص في الرياضة (الاحصاء الرياضي)وخلال هذه المرحلة قاموا باجراء بحوث واسعة حول اعداد الخاص في الرياضة مثل (Beger) عام 1960م)و(Hofman) عام 1962م- 1963م)و(Sharlog عام 1963م)...الخ.

وفي هذه المرحلة تم اعطاء التمارين الدائرية التي مازالت مستخدمة حتي وقتنا الحالي حيث يستخدم هذا الشكل من التدريب لتطوير اللياقة البدنية العامة وتعطي غالبا خلال فترة الاعداد العام، ومن هؤلاء المؤلفين الذين اهتموا بهذا الجانب (التدريب الدائري)(Admanson&Morgan عام 1959م)وقد بدا المدريون يستخدمون هذه الطريقة بشكل واسع وكبير حتي وقتنا الحالي .

ولزيادة الاهتمام بتدريب بدات المختبرات الرياضية الطبية تنتشر اولا باول والخاصة بمعرفة قدرة وامكانية اللاعبين ولياقتهم وتنتشر بشكل اكثر دقة، واكثر مانتشرت في الولايات المتحدة الامريكية ومن هؤلاء الذين اهتموا بهذا المجال (Klark) عام 1961 م و(Gilberd) عام 1961 م و(Negle) عام 1960م وفي السويد(Astrant) عام 1960 م وفي المانيا الغربية (Roskam Rendlc) عام 1959م و(Keseter) عام 1962م.

ولقد ساعد هذا الانجاز الكبير على دفع المستوى الرياضي بشكل عام وبدا المدرب يشعر جيدا باهمية التدريب الذي يعقبه فترة الراحة وغالبا مايستخدم هذا عند راكضي المسافات الطويلة وبالذات المارثون وقد استخدم هذا الاسلوب (تدريب..راحة..تدريب..راحة..)كثير من ابطال العالم ومن هؤلاء (Ledart)النيوزيلاندي و(Cherdi)والإسترالي البطل (Cehel) في (800م ركض)و(Aleot) في (1500م)حيث وصل إلى الدورة الاولمبية في روما عام 1960م.

المرحلة السادسة (1965م-1990م):

استمر خلال هذه المرحلة التدريب دون انقطاع والتطوير حيث بدا التطور سريعا ويستخدم الطرق ووسائل تدريبيه الحديثه.وبداوا بزيادة عدد المسابقات بين الدول مع تبادل التجارب والخبرات فيما بينها، وهذا ادي إلى دفع المستوى الرياضة إلى الامام دفعة قوية

ومتطورة بسبب تبادل اشكال التدريب والنظر إلى الرياضة كعلم مستقل له مقوماته واسباب تطوره، وهذا ادي إلى تطور الانجاز الرياضي الذي ماكان يتصور الانسان قبل مائة عام حيث كان يستبعد الوصول إلى مثل هذا الانجاز المثير، ولتكن نتائج وعروض الدورات الاولمبية عام1980م في لوس انجلوس وعام 1988م في سيؤول كوريا الجنوبية شاخصة امامنا كحقيقة اثارت اعجاب كل من تابع عروضها او مجرياتها .

المرحلة السابعة (1991م-2000م):

يمكن ان نسمي هذه المرحلة بمرحلة المعلومات، ولا تعتقد ان هذه المرحلة ولدت على يد تكنولوجيا الاتصالات وحدها ولا على يد تكنولوجيا الحاسبات الالكترونية وحدها ولكنها ولدت بالمزاوجة بين هذه التكنولوجيا وتلك، والربط بين الحاسوب من ناحية وبين النظم الحديثة للاتصالات، وخاصة الاقمار الصناعية، التي اصبحت تسهم مساهمة فعالة في عملية التسويق الرياضي عالميا في هذه المرحلة توسع مفهوم المنشطات الرياضية، واحل إليها مفاهيم جديدة ممثلة بنقل الدم من لاعب إلى اخر او من لاعب لنفسه كما ادخل أيضاً من ضمن المنشطات المريقونا (الحشيش).

فيا لآونة الاخيرة ظهرت شائعات غير مؤكدة من جهات عديدة لها علاقة بالرياضة تفيد بان اشعاع الليزر من المنشطات التي بدا يستخدمها عدد كبير من اللاعبين بطرق تكنولوجية حديثة، كما لا يغيب عن بالنا كثير من اجهزتنا وادواتنا التي نستخدمها داخل ساحاتنا قد طرا عليها تغيرات كثيرة ممثلة بمحتوى المادة المصنوعة منها، إضافة إلى الانترنت الذي سهل على المتابعين لشؤون الرياضة والرياضيين ان يحصلو على احدث المعلومات خلال لحظات معدودة حول هذه الدراسة او تلك ومالها من فائدة على حياتنا الاكاديمية والتعليمية والتدريبية، لذا فهذه المرحلة مرحلة جديدة نقلت الينا سرعة وصول المعلومة، وخاصة ان الانترنت اصبح متواجد بصورة واضحة في

المرافق الحيوية وفي المنازل... الخ.

وإذا نظرنا إلى الانجازات الرياضية وما توصلت إليه من ارقام ومستويات خيالية يبقى العقل البشري حائراً امامها متسائلاً هل يمكن ان تتطور اكثر مما وصلت إليه؟ نقول طالما ان هنالك تطوراً علمياً وتكنولوجياً سوف تبقى الانجازات في صعود مستمر لان التطور يصب مباشرة في الجسم البشري وحياته اليومية .

ماهي معني وتعريف التدريب الرياضي؟ What is Training?

ذكر فيه (بسطويس احمد 1999م، ص24) يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم - ناشئين - متقدمين) اعداداً متعدد الجوانب، بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى اعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون الاخر وليس قاصراً على اعداد المستويات العليا (قطاع البطولات) فقط، ولكل مستوى طريقه واساليبه. وعلى ذلك عاد التدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية... هذا بالاضافة إلى تدريب وترقية وتحسين وتقدم المستوى الرياضي العالي إلى اعلى، وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطرد، ومانصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيداً .

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يلي:

يعرفه علاوي عن هارا 1966م عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف إلى الوصول للفرد لاعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار التي تسهم بنصيب وافر في اعداد الفرد الرياضي للعمل والانتاج والدفاع عن الوطن.

يعرفه هارا أيضاً: اعداد الرياضيين للوصول إلى المستوي العالي فالاعلى يعرفه

ليمان 1995م: كل الاحمال والمجهودات الجسمية التي تكيف وظيفي او تكويني والى تغيرات في الاعضاء الداخلية ينتج عنها المستوى الرياضيللاعب .

يعرفه ماتيفيف 1976: نقل عن (ابوالعلا احمد عبدالفتاح، 1997م، ص13)، إعداد اللاعب فسيولوجياً، تكتيكياً، عقلياً، نفسياً، فلسفياً عن طرق التمرينات البدنية حمل التدريب .

يعرفه بسطويس احمد 1991م: نقلا عن (ابوالعلا احمد عبدالفتاح 1997م، ص13) عملية تروبيةهادفة ذو تخطيط علمي لاعداد الاعبين في مختلف مستوياتهم البدنية ومهاريا ونفسيا للوصول إلى اعلى مستوى ممكن.

خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صيغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص فيما يلي:

1. تحدد الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية :

يهدف التدريب الرياضي للوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك علمياً من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل :

أ/ مبدأ الفروق الفردية :

لوصول إلى الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي وليس دائماً أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين، هنالك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم .

ب/ مبدأ زيادة التخصصية :

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة ولذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الإنجاز زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

ج/ مبدأ زيادة الفردية :

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته تعريف متكامل ويعني ذلك الاهتمام بكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف ومراعاة ذلك عند التعامل الرياضي ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص

الرياضي الامثل لمكانياته الفردية .

2. وحدة الاعداد العام والخاص :

حتى يتحقق اعلى مستوى لانجاز ممكن في نوم معين من النشاط الرياضي لايجب اغفال انا الاعداد الخاص في هذا النوم من النشاط التخصصي لايفصل عن الاعداد العام ولايمكن تثنية الصفة البدنية بمعزل عن الصفات الاخري ومن المعروف ان العلاقة بين الاعداد العام والخاص طوال الموسم الرياضي ياخذ شكل متدرج حيث تزداد في بداية الموسم نسبة الاعداد العام وتقل في نهاية الموسم وعكس على ذلك تقل نسبة الاعداد الخاص في بداية الموسم ثم تزداد تدريجيا في نهاية الموسم .

1/ استمرارية عملية التدريب :

يجب ان تكون عمليات التدريب مستمره على مدار السنة الواحدة، وكذلك لعدة سنوات متتالية حتي يمكن تحقيق نتائج عالية، وبناء على ذلك تعد خطط الاعداد الموسمية وتنسيق جرعات التدريب انقطاع للحفاظ على استمرارية عمليات التدريب .

2/ التدرج في زيادة حمل التدريب :

ارتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب عاما بعد عام، غير ان هذه الزيادة يجب ان تتم بشكل تدريجي وفي اطار التكيف الفسيولوجي مع الحزه من اصابة الرياضي من التدريب الزائد والاجهاد .

3/ الشكل النموذجي لشكل التدريب:

اتضح ان استخدام مبادل التموج لتخطيط حمل التدريب يؤدي إلى نتائج افضل، ويقصد بتموج تبادل الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب وعدم السير على وتيرة وحدة او مستوى واحد بناء على ذلك هنالك تموجات قصيرة وتموجات الطويلة التي تستغرق وقتا

اطول بناء، عليه يمكن تحديد انواع تموجات حمل التدريب فيما يلي :

أ/ التموجات القصيرة :

يقصد بها ارتفاع وانخفاض حمل التدريب خلال الدورة الصغرى او الدورة الاسبوعية حيث تستخدم خلال الاسبوع ايام ذات احمال عالية وايام اخرى ذاتاحمال متوسطة، يتخلل ذلك احمال ذات احمال منخفضة ولا تكون الاحمال التدريبية على مستوى واحد طوال الاسبوع .

ب/ التموجات المتوسطة :

وتعني استخدام دورات تدريبية صغرى (اسبوع) مختلفة في شدتها وجهدها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التي تتكون من عدة اسابيع (من 6-3اسبوع) فيمكن اتباع نفس المبدأ على مستوى الاسبوع فيكون هنالك بعض الاسبوع تتميز بانخفاض حمل التدريب لاتاحة فرص لاستشفاء من التثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن استخدام احمال تدريبية عالية .

ج/ التموجات الطويلة :

وتستخدم على مدي عدة دورات متوسطة خلال فترة تدريبية او مراحل تدريبية ويتحقق مبدأ التموجات في حمل التدرجات اذ فرص جيدة لعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بصفة مستمرة بالاضافة إلى إلى تمشي التموجات بين الارتفاع والانخفاض في درجات الحمل مع الايقاعات الحيوية والطبيعية للانسان، ويتحقق في طبيعة تشكيل موجات حمل التدريب عدة عوامل تشمل :-

أ/ يزداد طول الموجة كلما كان عدد جرعات التدريب اقل وشدة الحمل منخفضة، في هذه الحالة يمكن ان يتميز الحمل بثبات المستوى خلال الدورات الصغرى والمتوسطة وتظهر الموجات الطويلة فقط .

يزداد حمل التدريب خلال 12 أسبوعاً وفقاً لقاعدة التالية :

1. يرتفع حمل التدريب تدريجياً أسبوعين ثم ينخفض في الأسبوع الثالث على مدار فترة الـ 12 أسبوعاً كلها .
2. يتم تحديد حمل التدريب في الأسبوع الأول وفقاً لحالة الرياضي .
3. الأسبوع الثاني يزيد بنسبة 30% من الأسبوع الأول .
4. الأسبوع الثالث يقل بنسبة 50% من الأسبوع الأول،
5. يتكرر التدرج في حمل التدريب في باقي الأسابيع بنفس الطريقة التي تم بها التدرج خلال أول 3 أسابيع إلا أن الأسبوع الأول في هذه الحالة يكون مساوياً للأسبوع الثاني في الأسبوعين السابقين له.

ب/ تقل طول الموجات كلما ازداد عدد جرعات التدريب وارتفعت شدة الحمل لتشمل الموجات القصيرة والموجات المتوسطة .

ج/ يمكن إطالة الموجة خلال مراحل التدريب التي تتطلب فيها زيادة حمل حجم الحمل وثبات مستوى الشدة .

4. تشكيل الدورات التدريبية :

تشكل الاحمال التدريبية وبرامج التدريب عادة في شكل دورات تدريبية تختلف في فترة استمرارها حيث توجد الدورات الصغيرة على مدار الأسبوع او بضعة ايام والدورات الكبرى على عدة شهور، وتعتبر كل دورة تدريبية حلقة ترتبط بدورات الاخرى وتعمل على تحقيق الاهداف العامة لحظة التدريب، ويرجع السبب في مبدا تشكيل الدورات التدريبية فيما يلي :-

أ- امكانية التكرار المنظم للمولفات الاساسية والواجبات التدريبية تكون اسهل اذا ماتمت خلال دورات تدريبية قصيرة او متوسطة او طويلة .

ب-امكانية تحقيق الاستخدام الامثل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة .

ج- امكانية تقنين حمل التدريب بشكل تموجات مابين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة .

د- امكانية دراسة او معالجة أي مقطع او جزء ضمن خطة او برنامج تدريبي ومقارنته بالمقاطع والاجزاء الاخرى⁽¹⁾

حمل التدريب (Training Load):- تعريف حمل التدريب :

يعرفه (هارا نقلا عن: عادل عبدالصيرعلي، 1999م، ص59) حمل التدريب على انه الثقل او العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المؤثرات الحركية المقصودة .

في حين يفرق (Matveev) بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثيروفترة دوام المثير وعدد تكرار مرات المثير، والحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة الحمل الخارجي .

6. مكونات حمل التدريب (Formed of Training Load):

يمكن تقسيم مكونات حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد الجرعات حمل التدريب حسب المتطلبات حالة التدريب كما يلي :

(أ) شدة المثير الحركي

(ب)فترة دوام المثير (الزمن الذي يستغرقه المثير الحركي الواحد)

(ج) عدد مرات تكرار المثير الحركي

(د) كثافة المثير (فترة الراحة بين مثير حركي واحد)

⁽¹⁾ابوالعلا احمد عبد الفتاح، 1997م، ص16-20

شدة المثير الحركي (Intensity of Stimulus):

- ويقصد به قوة المثير الحركي وقدرة على استنفاد قوة اللاعب كسرعة او القوة او الصعوبة المميزه للاداء وحدة القياس في هذه الحالة هي :
- أ. مقدار قوة المقاومة: وتقاس بوحدة وزن الكيلو جرام كما في رياضة رفع الاثقال او التمرينات باستخدام الاثقال .
- ب. مقدار مسافة الاداء: وتقاس بوحدة الطول وهي المتر كما في الوثب الطويل او رمي القرص او الوثب العالي كما في العاب القوي .
- ج. مقدار السرعة: وتقاس بوحدات السرعة م/ث كما في الجري او السباحة او التجيف
- د. توقيت الاداء: وتقاس بوحدة الزمن (ثانية -الدقيقة -الساعة) كما في الالعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي ...الخ، او في المنازلات الفردية كمصارعة والسلاح والملاكمة .

فترة دوام المثير الحركي (Duration of Stimulus):

وهي مقدار فترة تاثير التمرين الواحدة على اعضاء واجهزة جسم اللاعب

عدد مرات تكرار المثير الحركي (Frequencies of Stimulus):

وتحدد بعد مرات المثير بالجري 100م ثلاث مرات مثلا او الوثب في المكان 10مرات ورفع ثقل يزن 60كجم 5مرات او دفع الجلة ذات وزن محدد 10مرات ...الخ.

كثافة المثير الحركي (Density of stimulus):

ويقصد بكثافة المثير الحركي العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة -الساعة التدريبية -وينصح علماء الطب الرياضي ان تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120نبضة/الدقيقة.

يوجد نوعين من فترات الراحة سلبية ويستريح فيها اللاعب تماما ولا يقوم فيها بي نشاط بدني مقصود والاخري راحة ايجابية وتحقق من خلال العمل والاداء وتتميز باعطاء التمرينات لا تؤدي إلى حدوث التعب وانما تساعد على استعادة القدرة على العمل وفي معظم الاحوال تستخدم التمرينات المرجحات او الاسترخاء خلال فترة الراحة الايجابية .

7. مستويات حمل التدريب :

نتيجة لاجتياز الابحاث المتخصصة في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم يمكننا الوصول إلى تقسيم حمل التدريب إلى مستويات وذلك لقياس مدي تأثيره على اجهزة الجسم الحيوية وقد وضعت هذه المستويات لدرجات حمل التدريب بعد تحديد اقصى قدرة للفرد 100% ويمكن تقسيم مستويات حمل التدريب إلى مايلي :-

الحمل الاقصى (maximum of strength load)

الحمل الاقل من الاقصى (sub maximum of strength load)

حمل متوسط (midum load)

حمل بسيط (minum load)

حمل متواضع (interval load)

يوضح الشكل (أ) مستويات حمل التدريب حيث تتراوح فترة حمل التدريب بالنسبة لحمل التدريب الاقصى ما بين من 90%-100% مناقصي ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات التكرار من 5-1 مرات حتي يصل معدل نبضات القلب إلى اكثر من 180 نبضة في الدقيقة (180ن/د) وبالنسبة لحمل التدريب الاقل من الاقصى ما بين 75%-90% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات التكرار من 10-

6مرات حتي يصل معدل نبضات القلب من 180-161ن/د بالنسبة لحما التدريب المتوسط تحمله ويسمح بعدد مرات تكرر ما بين 10-15مرة حتي يصل معدل شدة حمل التدريب ما بين 30%-50% من اقصي مايستطيع اللاعب تحمله ويسمح بالتكرار ما بين 15-20مرة حتي يصل معدل النبض من 131-150ن/د وبالنسبة لحمل التدريب المتواضع الالوح شدة حمل التدريب من 10%-30% من اقصي مايستطع اللاعب تحمله وبعدد مرات تكرر تتحصر ما بين 25-35حتي يصل معدل نبض القلب إلى اقل من 130ن/د.

مبادئ حمل التدريب (principles of training load):

من اهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة اخري كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب التي يتسني له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية حتي يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود بتحقيق افضل الانجازات في الدورات الاولمبية وبطولات العالم ودورات الالعاب الافريقية ودورات الالعاب البحر الابيض المتوسط .

وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب يدرس بعناية تامة المبادي الاساسية لحمل التدريب والاخذ بتوجيهات التالية لبعض المبادئ ذات الاهمية الكبيرة⁽¹⁾ وكما عرف مفهوم حمل التدريب (ابو العلا احمد عبد الفتاح 1997م، ص13). يمثل قاعدة اساسية لتدريب الرياضي، بل يعتبر الحروف الابدجية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الاساسي لتحقيق المستويات العليا، ولهذا السبب لن يتوقف البحث والتدقيق في مجال حمل التدريب، واذا مانظرنا إلى حمل التدريب بمعناه الفسيولوجي وبناءا على ما ذكره العالم الروسي (اوختو مسكي، نقلا عن ابوالعلا احمد عبد الفتاح .1997م، ص43).

(1) عادل عبد البصير علي، 1999م، ص 59-67

ويمكن توضيح مفهوم حمل التدريب وفقا لترتيب التالى :-

- 1) استخدام تمارينات معينة ومنظمة
- 2) تؤدي التمارينات للوصول إلى حالة التعب
- 3) ظهور حالة التعب تستدعي قيام الجسم بعمليات الاستشفاء للتخلص من التعب .
- 4) تتحسن حالة الجسم ليصل إلى مستوى افضل من مجرد استشفاء يصل إلى حالة التعويض الزائد.

بناء على ماسبق يمكن تلخيص مفهوم حمل التدريب في نقطتين:

- 1) جميع الانشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة
- 2) مقدار تأثير هذه الانشطة على جسم الرياضي

انواع حمل التدريب :

تختلف تقسيمات انواع حمل التدريب تبعا للاعتبارات المختلفة وفقا لما يلي:

1. الهدف : حمل التدريب والمنافسة
2. التخصص: الحمل الخاص والحمل العام
3. الحجم: قليل -متوسط - اقل من الاقصى - الاقصى .
4. الاتجاه:

- أ- لتنمية صفة بدنية منفردة مثل السرعة او القوة او التحمل او المرونة
- ب- لتنمية مجموعة صفات بدنية مركبة مثل الامكانيات اللاهوائية لتحسين التوافق الحركي في ظروف مختلفة او لتطوير الكفاءة النفسية للرياضي .

5. الفترة :

- حمل مكونات كل جرعة تدريبية او حمل التمارينات المناسبة او احمال ايام التدريب مجموعة احمال دورة الحمل الصغري (ميزوسيكل) او فترة مراحل

التدريب او الموسم التدريبي (ماكروسيكل) خلال العام كله.

6. التأثير:

يقسم الحمل تبعاً للتأثير إلى الحمل الخارجي او الحمل الداخلي وحمل المنافسة

أ. الحمل الخارجي: يمكن التعبير عن الحمل الخارجي في الشكل الحجم الكلي للتدريب بما يشمل من العدد الكلي من ساعات التدريب وحجم الحمل بالمسافات، كاتقاسبالكيلو مترات للسباحة والدرجات والجري والتجديف وغيرها، وعدد محاولات القياس والبطولات والمنافسات وعدد المباريات في الالعاب الجماعية، وعدد الكيلوجرامات في رفع الاثقال . يستخدم عادة لتقويم الحمل الخارجي موشرت الشدة كما تظهر في شكل التوقيت الاداء الحركي وسرعة الاداء وزمن الاداء .

ب. الحمل الداخلي: ويعتبر عنه بأنه رد فعل استجابة الجسم لاداء التمرين حيث تحدث التغيرات الفسيولوجية اثناء الاداء وبعده مباشرة وفي هذه الحالة يمكن استخدام المؤشرات العودية للحالة الطبيعية خلال فترة استعادة الشفاء لتقويم الحمل الداخلي . ويرتبط كل من الحمل الداخلي والخارجي معا حجم الحمل الخارجي وشدته تؤدي إلى زيادة التأثير على الحالة الوظيفية لاجهزة الجسم، وإلى زيادة عملية التعب غير ان هذه العلاقة بين الحمل الداخلي والخارجي تظهر في اطار حدود معينة بمن ان يمكن ان تكون مكونات الحمل الخارجي من حيث الحجم وشدة ثابتة الا ان التغيرات الفسيولوجية الداخلية قد تختلف تبعاً لعدة عوامل مثال على ذلك في حالة تشكيل حمل التدريب 10 في 50 متر سباحة بسرعة 90 إلى 95% من السرعة القصوي يمكن لهذا الحمل ان يؤدي إلى تأثيرات داخلية مختلفة اذا ما تغيرت فترات الراحة البيئية في حالة اعطاء فترة راحة قصيرة من 10 إلى 15 ثانية لاتستكمل فترة استعادة الشفاء بعكس ما اذا كانت فترة الراحة من 1 إلى 2 دقيقة بمايسمح بعمليات استعادة استشفاء ان تاخذ فرصتها لاعداد السباحلاداء تكراري افضل

ويرجع ذلك إلى مدى قدرة السباح على تحمل الحمل الداخلي على أجهزته الحيوية كما تآثر عمليات التعب خلال الأداء على زيادة الحمل الداخلي برغم من أن مكونات الحمل الخارجي لم تتغير ويتأثر الحمل الخارجي أيضاً بمستوى الرياضي ودرجة حالته التدريبية حيث يكون مرتفع بتأثير في حالة لاعبي مدرب جيداً أو قد تقل درجة التأثير في نفس اللاعب عند استمراره في عملية التدريب وحدود عملية التكيف⁽¹⁾.

طرق التدريب :-

يذكر (كمال جميل الرياضي، 2001م، ص215) تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة، ولا تعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والشئ المهم في هذه الطرق أنها تستخدم في جميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، أما على المدرب لا يكون فناً في اختيار الطريقة المناسبة لشكل الرياضة التي يعمل فيها، والتي يمكن استخدامها أكثر من بقية الطرق الأخرى. وهذا يعني أنه يمكن استخدام أكثر من طريقة وربما جميعها في شكل واحد من الرياضات الكثيرة، والشكل أدناه يوضح أقسام .

طريقة التدريب الفتري :

مع الثبات الشدة في التكرار تنقص فترات الراحة تدريجياً من تمرين لآخر تبعاً لتحمل الجهد.

3. يقدر عدد مرات التكرار طبقاً لقدرة اللاعب تحمل شدة الجرعة الواحدة بالنسبة لجهد المرتبط بفترة الراحة لاستعادة الشفاء بعد الجري بين مسافة ما أخرى .

⁽¹⁾ أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997م، ص46-43.

4. تقدر الشدة التي تودئ بها الجرعة طبقاً لقدرات اللاعب .
5. شدة الجرعة الواحدة توضع او تقدر طبقاً لما هو مطلوب تحقيقه بالنسبة للمستوى

الرقمي للاعب

6. ترتفع الشدة عند الحصول على اقل راحة بينة

وعلى المدرب الاستعانة باستمرار بقياس النبض لمعرفة مدى تكيف اللاعب مدى تكيف اللاعب واستجابته للتدريب .

التدريب الاستمراري :-

يهدف هذا النوع من التدريب إلى اعداد وتاهيل لاعبي المسافات الطويلة بالعباقوة كالماراثون والالعاب الاخرى التي تحتاج إلى تحمل ككرة القدم والسلة، التي تحتاج هي الاخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة او خلال التدريبات الاعتيادية، والسباحة والملاكمة والمصارعة تحتاج أيضاً لهذا النوع من التدريب .

والتدريب الاستمراري اسمه يدل عليه، حيث تمتد فترة من 30دقيقة إلى ساعة او اكثر دون ان يتخلل ذلك فترات راحة، وهذا يؤدي إلى زيادة انتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب، اضافة إلى التغيرات الفسيولوجية متمثلة في:

1. زيادة عدد كرات الدم الحمراء
2. زيادة تفتح الشعيرات الدموية
3. زيادة حجم اللياقة العضلية للاعب
4. زيادة درجة الاعداد النفسي والارادي للاعب

التدريب التكراري :-

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة اساسية

وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتستخدم هذا الطريقة بعض الفعاليات باللاعب القوي كالمسافات القصيرة 100م-200م-400م والحواجز والرمي بالشكاله أيضاً إضافة إلى رفع الاثقال المميزة لهذا الشكل من التدريب وهو التأثير على مختلف الاجهزة واعضاء جسم اللاعب .

ومن هذه التأثيرات :

- (1) زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات
- (2) زيادة حجم الالياف
- (3) زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم في غياب الاوكسجين
- (4) زيادة القوة العضلية طبقا لحاجة الفاعلية او شكل الرياضة .

التدريب الدائري :

ظهر هذا الشكل من التدريب في اواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل إلى ذلك إلى (مورجان وادامون) في جامعة ليزر بانجلترا .

والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي، ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضا على بعض في نظام دائري، ينتقل فيه اللاعب من تمرين إلى اخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة او مهارة تبعا لموسم التدريب .

تتمثل اشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان عليحسن في:

1. عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن اداء كل التمرين
2. عدد مرات تكرار بشدة محددة بزمن محدد.
3. اكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد.
4. اكبر تكرار لدرجة التعب غير مرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة .
5. اداء الدائرة الواحدة بزمن محدد او غير محدد.

6. تكرار الدائرة لعدد محدود وبزمن محدد او غير محدد من تكرارات لدرجة التعب
بزمن محدد او غير محدد..

التدريب العقلي :-

الحديث في التدريب العقلي حديث طويل ومعقد فنحن نتحدث عن عالم بذاته،
عالم التخيل والتصوير، فهذه الحالة مرافقة للانسان في كل موقع يتواجد فيه في النوم في
العمل في تناول الطعام واثناء قيادة السيارة ويحصل للانسان تخيلات غريبة وعجبية
واحيانا يقود التخيل إلى الضياع وتوقعاته المستقبلية لو حصل له شئ ما .

والاداء البدني لا يختلف عن هذا اطلاقا فاللاعب يتخيل بجزئياته بمراحل الفنية و يبدا
باستعراضها وهذا يمكن ان يحدث خلال التدريب وخلال الاستلقاء على سريره وخلال
المنافسة وربما في أي موقع يتواجد فيه اللاعب ولديه القدرة على الاسترخاء والسيطرة
على الانتباه.

مفهوم واهمية البرامج في التربية البدنية :

يعتبر الهدف الرئيسي للبرامج الدراسية هو تحقيق البرامج التربوية والاجتماعية
التي تثري الوجود الانساني عقليا وبدنيا وانفعاليا واجتماعيا، ولقد تناول العلماء المختصون
في البرامج الدراسية بالدراسة والبحث فظهرت مفاهيم وارااء ماعددة عن البرامج الذي يعتمد
على الاسس العلمية والتربوية والاجتماعية والنفسية الحديثة فلقد عرفه (الدمرداش سرحان
- نقلا عن عبدالحميد شريف 1996م، ص17)بانه مجموعة خبرات منظمة في ناحية
من نواحي المواد الدراسية، وضع له هدف معينتعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت
محدد وامكانيات خاصة .

ويعرفه السيد الهواري بانه نقلا عن عبد الحميد شرف بانه عبارة عن كشف يوضح
العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء، لكل عملية

تقرر تنفيذها .

وعرفه ويليمز (williams) بانه البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والانشطو والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية الفترة الزمنية المحددة .

وتعرفه جوربة موسي وحلمي ابراهيم بانه هو مجموعة من اوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد .

وكما عرفه لجوش (willgoose) نقلا عن امين -جمال الدين الشافعي، 2000م، ص30)بانه كل الخبرات المتعلمة من المنهج والذي يتضمن المحتوى وطرق التدريس واهداف التعلم والامكانات والوقت المتاح .

وتري فليشن (felshin) ان برامج التربية الرياضية هو نتيجة لعمليات اختيار المحتوى والذي يعتمد منطقيا والى حد بعيد على طبيعة افراد المشتركين والبرامج ليست ثابتة اوجامدة بل هي قابلة للتعديل والتغيير في ضوء التغيرات التي تستجد على مكونات وعناصر العملية التعليمية وان كانت البرامج تعتمد بشكل عام على مراكز التنظيم (organization center).

ومن خلال هذه التعريفات والمفاهيم، يرأى الباحث ان البرنامج هو الخطوات التنفيذية للمناهج والمقررات بعناصرها المختلفة من اهداف ومحتوى وامكانات والبرنامج عنصر اساسي من عناصر التخطيط وفي عدم وجوده تكون عملية التخطيط عديمة الفاعلية وبالتالي تصبح عملية التدريب مؤثرة لانها تقوم على التخطيط السليم، كما تمكن اهمية البرنامج في انه يساعد في تحقيق الاهداف المراد تحقيقها من الموضوع الذي اعد له البرنامج بالاضافة إلى ان البرنامج يعمل على انجاز الاعمال في الوقت المحدد مراعي اهمية الزمنية في حياة الافراد ولتحقيق لذلك يجب ان يتميز البرنامج بالدقة في التنفيذ وان يراعي اسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التدريب الافضل وكمية الوقت المتيسر لانجاز

العمل المطلوب .

فالبرامج ضرورية لنجاح وتحقيق اهداف التربية الرياضية وكلما كانت هنالك برامج على مستوى من الناحية العملية كلما تحققت للتربية الرياضية اهدافها المنشودة.

ولقد تأثرت البرامج في التربية الرياضية بالتقدم العلمي والتقني وبفلسفة التربية للمجتمعات وتقدم الدراسات التربوية والنفسية وبالإضافة إلى التطور الاجتماعي والاقتصادي مما ساعده في تطوير هذا البرامج واصبحت تقدم الخبرات التدريبية متكاملة تشتمل على معلومة ومهارة والاتجاه وتهتم بالفروق الفردية ومراعاة ميول ورغبات وقدرات واستعدادات التلاميذ وهو محور العملية التدريبية .

كما يرى الباحث ان تلك التعريفات واهيمة البرامج ان تعريف الدمرداش سرحان اشمل واعم بما فيعه من خبرات ومواد دراسية واهداف متعلقة وبتلك الاهداف بالزمن لانه جانب مهم في العملية التدريبية التي يقوم بها معلم التربية الرياضية بالنسبة لتلاميذ المرحلة المعينة⁽¹⁾.

تطور مفهوم برامج التربية الرياضية :

بدا النشاط الحركي كضرورة مرتبطة بحياة الانسان منذ اقدم العصور حيث كان النشاط موجها للدفاع عن النفس والمال والعرض والاكل والشرب، وكانت الانشطة الفردية تمارس باهدف غير مقصودة للنشاط، لكنها وسيلة لغاية، كما كانت تمارس بعض الانشطة الاجتماعية كطقوس متعلقة بنواحي الدينية والاجتماعية اذا لم تكن هنالك برامج واضحة لنشاط الرياضي، ويتطور حياة الانسان في عدة جوانب اصبحت ممارسة النشاط الرياضي ضرورة بيولوجية ترتبط بحياة الانسان، وتشمل النواحي البدنية والمهارية والصحية والاجتماعية وغيرها من النواحي المهمة المتعلقة بحياة الفرد .

⁽¹⁾ محمد الحماحميو امين الخولي، 1990 / ص 27

ووفقا لهذا التطور ظهرت البرامج في التربية الرياضية، ويعتبر مفهوم البرامج في التربية الرياضية مفهوما حديثا لا يتعدا 100 عاما والفضل في ذلك يرجع إلى بعض العلماء والرواد مثل (ادوارد هينشيكوك) أو (لسجافت) والذي يعتبر اول من وضع برامج واهداف مقننة للتربية الرياضية .

وفيما يختص في تطور البرامج فانه من الحقائق التي لا تقبل الجدل هو ان يكون البرنامج متطورا فيجب من حين إلى اخر ان يتم مراجعة البرنامج لتطويره من حين إلى اخر للأسباب الآتية:

انه يتعامل مع الافراد لكل منهم ميوله ورغباته المتجدده واحتياجاته المتطورة من وقت إلى اخر والانسان بطبيعته متطورا والامكانيات متغيرة .

ان التغير المستمر في علوم التربية الرياضية ونتائج البحوث وتعيدها يؤدي بضرورة لي ان يكون البرنامج متطورا نظرا للكشاف الجديد في الحقائق العملية بصفة مستمرة. التصدي للمشكلات التي تظهر للبرنامج اثناء التنفيذ يجب العمل على حلها ولن يتأثر ذلك الا عن طريق عمليات التطور المستمره للبرنامج .

تطوير البرنامج لصورة مستمره يبعده عن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته . البرنامج المتطور يكون اكثر اثرا على الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية لانه يتعامل مع الفرد على ما هو عليه الان .

وهكذا نري ان عملية التطوير للبرنامج عملية حتمية لا يمكن تجاهلها بي صورة من الصور لان البرنامج دون التطوير يفقد الكثير من خصائصه الجديدة ويصبح عديم الفائدة لايحقق الاهداف الطموحة لعمية التخطيط والخطة التي يعمل على تنفيذها .

وقبل اجراء عملية التطوير ويجب على المربي ان يجيب على الاسئلة التالية:

○ ماهو الهدف الاساسي من عملية التطوير ؟

○ هل تم الحصول على معلومات كافية لاتخاذ قرار حكيم في التطوير ؟

بمعني ان المربين يجب ان يكون لديهم معلومات كافية عن عمليات التعليم وعن نمو الانسان وتطوره وكذا عن احتياجات البرامج الحالية واحتياجات واهتمامات الافراد والمجتمع المحلي الذي يخدمه البرنامج .

○ مامدي كفاية القيادات والميزانيات والامكانيات بصفة عامة لمقابلة عمليات التطوير المرئقة ؟

○ ماذا يقول الخبراء في هذا الميدان ؟

أي كيف يفكر المتخصصون الذي قاموا بالابحاث في هذا المجال ودرسوا المشكلة بوعي واختبروا الافتراضات بشكل ومدى واسع هذا الرأي الخاص بالخبراء يساعد المعنيين بعملية التطوير في اتخاذ القرار السليم اجراء هذه العملية⁽¹⁾.

العوامل التي يجب مراعاتها قبل عملية التطوير :-

عند الشروع في عملية التطوير يجب مراعاة العوامل التالية :-

المشتركين :

من حيث العدد والخصائص والسمات والقدرة ونوع مراحل النمو المختلفة واحتياجاتهم وحالتهم الاقتصادية والاجتماعية واهتماماتهم ورغباتهم وميولهم .

القيادات:

لا يمكن بأي حال من الاحوال اهمال دور القيادات المهم داخل البرنامج حيث لهم دورا مهما جدا في عملية التطوير.

(1) محمد الحماحميو امينالخولي، 1990م، ص29.

وقد يصحب هذا التطوير اضافة قيادات جديدة لمقابلة هذا العملية التي سوف تحت في البرنامج كما ان هذه الاضافة تخلق في نفس نوع من المنافسة القيادة الحالية .

الامكانيات:

من الادوات والمنشات والملاعب يجب وضع هذه الامكانيات في الاعتبار عند عملية التطوير حيث يجب توفير معلومات كافية عن هذه الامكانيات كما ونوعا وكيفا .

الميزانية :

بمعني الالمام بتكلفة بعد هذا التطور كم نحتاج من مال لتحقيقه؟ ماهي مصادر التمويل لهذه الميزانية .

5-البرنامج الحالي :

حيث يلزم عدد الدراسات الكافية عن البرنامج الحالي المراد تطويره للوقوف على نقاط القوة والضعف فيه .

الادارة :

بعني ان تكون الادارة لديها الفهم العميق لفلسفة هذا التطوير واهميته وان تتبني تنفيذ وان تتحمس لاحداث هذا التطوير في البرنامج وهذا يقلل الكثير من المشاكل التي قد تتعرض لتنفيذ البرنامج بعد تطويره.

والتطور التاريخي لبرنامج التربية الرياضية يمكن تقسيمه إلى المراحل التالية:

المرحلة الاولى :-

في هذه المرحلة ركز البرنامج على الصحة والنواحي الجسمية والتمرينات والتدريب البدني فالهدف الرئيس للبرنامج هو النمو البدني اضافة إلى الجمناز كاحد الدعائم الرئيسة للبرنامج إلى ان ظهر العالم الامريكي (دودلي سارجنت D.S argcnt) وانتقد بشدة ارتباط

انشطة البرنامج باهداف معينة مثل امحافظة على الصحة وتقوية العضلات وابرار مفاهيم حديثة للبرنامج واهدافه يعتمد على ان الرياضة ليس لها تاثيرات على جسم الفرد فحسب وانما أيضاً على النواحي النفسية والاجتماعية وعلى شخصية الفرد بصورة عامة عليه اصبحت التربية الرياضية تهدف إلى بنية الفرد ووظائفه المختلفة .

2. المرحلة الثانية :

في هذا المرحلة تغير مفهوم واهداف البرنامج من التدريب البدني إلى التربية البدنية باعتبار ان هدف التربية البدنية ليس هو تربية البدن بل الاستفادة من التدريب البدني لتحقيق العملية التربوية من اجل الاسهام العام في حياة الانسان أي ان يكون التدريب البدني كوسيط لتحقيق الاهداف التربوية والاجتماعية .

3. المرحلة الثالثة :

بدات هذا المرحلة في القرن التاسع عشر مع بداية مفهوم التربية البدنية حيث ركز البرنامج على النواحي التربوية فبدات بعض المفاهيم تظهرعلى البرنامج مثل التدريب الرياضي، واختلفت جداول التمرينات البدنية الصارمة فبدا البرنامج على الخبرة في تصميمالمحتوى، وتبوتأت الرياضة واللعب والالعاب مكانتها في البرنامج وبدا البرنامج يوتر تأثيرا فعالا في نمو الانسان من الناحية العقلية والانفعالية والاجتماعية، وظهرت حركة التقدم في الاختبارات والمقاييس وبناء المعايير من اجل اغراض تقييمية .

4. المرحلة الرابعة:

تاثرت هذه المرحلة بحرب العالمية الثانية حيث كانت هنالك حاجة ماسة لتطوير اللياقة البدنية فبدا الباحثون في تصميم الاختبارات وتطويرها سواء على المستوى البدني او النفسي او مايتصل بجانب المعرفي او الحركي، واستفاد معلموا التربية الرياضية من نتائج هذه البحوث وذلك من اجل تدريب التلاميذ باكثر طرق فاعلية، ولقد كان الهدف

الرئيسي لهذه المرحلة هو تنمية الاداء البدني او المهاري على البرنامج .

5. المرحلة الخامسة :-

كان الاهتمام في هذه المرحلة بالجانب العقلي المعرفي في طرق ووسائل التدريب واكتساب الانشطة الرياضية باعتبارها تقوم على عمليات معرفية عقلية بجانب الاداء الحركي وشجعت الطريقة التي تهدف لتنمية اتجاهات مرغوبة نحو النشاط الممارس، مثل التفاعل الاجتماعي لتنمية السلوك المرغوب وتغيير غرض التعبير عن الذات والابتكار⁽¹⁾.

فلسفة البرامج في التربية الرياضية :

إذا كان العلم يبحث في الجزئيات بصفة عامة بان الفلسفة تبحث في الكليات بصفة عامة أيضاً وان كان المنهج العلمي هو البحث التجريبي فان المنهج الفلسفي هو البحث العقلي النظري .

في مجال التربية الرياضية التي لها حيويتها واهدافها وقيمها فان تلك الفلسفة تضم كل القيم والاهداف والافكار في هذا المجال المختص فهي تطرح بعض الاسئلة في فلسفة برامج التربية الرياضية مثلاً:-

○ ماهو المطلوب او المرغوب تربوياً من برامج التربية الرياضية ؟

فاجابة هذا السؤال تتشكل اساساً في التربية -لا في التربية الرياضية فقط-وانما في أي نشاط او مجال تربوي اخر وبذلك فان الفلسفة توضح لنا ماهي التربية الرياضية، ومفهومها ومعناها وقيمتها علاقتها الموجهة او المحتملة تغييرها من العلوم والفنون والنظم .

ويشير (انارينو واخرون Annarin) إلى ان الكثير من مناهج التربية الرياضية ينقصها التوجيه والوحدة والاتزان كما ان الغرض الرئيسي للبرنامج غير واضح وان اخر مهامنا

(1) امينالخليو محمد الحماص 1990م، ص20

كمدرسين للتربية الرياضية ان تقوم عملية اصدار القرارات فيما ينبغي ان نتدرب في سبيل التحكم والاختيار في توجيه وتطوير الاطفال والشباب، ولكن باختيار محتوى البرنامج وفي ضوء أي محكات تنتقي الانشطة والخبرات المهمة والتي من شأنها تحقيق الاهداف التربوية؟ وان اجابة هذه الاسئلة هي احدي اهم وظائف الفلسفة في برامج التربية الرياضية .

وفي ظل الاتجاهات المتعارضة والمذاهب المتباينة ما بين قديم سلفي -تقليدي- وحديث- ومعاصر -ومتطور، والتي اصبحت تورخ بها نظريات التربية والتعليم والثقافة في العالم اجمع واصبح من الصعب ان تشق التربية الاسلامية العربية طريقها وسط هذا الحشد الهائل من المذاهب والافطار والنظريات دون أي اساسا فكري فلسفي يحدد موقعنا وموقفنا بوضوح، فان كان ذلك يسير على التربية بشكل عام فانهم يطلب ملح في التربية الرياضية وبرامجها بشكل خاص، وبعد ان باتت اغلب المصادر والمراجع والاتجاهات والنظريات الخاصة بالتربية الرياضية .

وقد حث الدين الاسلامي عليها ضمن القيم الدينية التي اعطاها الاسلام حقها ووضعها في مرتبة لم تصلها أي امة من الامم او أي دين من الديانات المختلفة فكان السابق إلى ذلك الاعلاء من شان المسلم في كل زمان ومكان، وهذا قول الرسول صلي الله عليه وسلم في حديثه الشريف الذي يذكر فيه قوة المؤمن القوي وحب الله إليه من ذلك المؤمن الضعيف، فقال صلي الله عليه وسلم ((المؤمن القوي خير واحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)).

ويعتقد الكثير من مدرسي التربية الرياضية ان الفلسفة لا تتدخل ضمن اهتماماتها المهنية، وان اعمالهم ابعد مايكون من الفلسفة، وحتهم في ذلك ان نشاطاتهم المهنية يغلب عليها الطابع البدني وتحكمها الاداءات الحركية في المقام الاول .

ان العديد من اللاعبين المتميزين بانواع الرياضات المختلفة يتميزون بالمهارات البدنية والحركية ولكنها قضية ابعدها من كثير من الاداءات المهارية ان قضية الفلسفة وعلاقتها ببرنامج في التربية الرياضية انما هي روية وبصيرة تربيوية وهي اتي ترفع التربية الرياضية من مجرد كونها حرفة إلى مضافة المهنة كما نجد ان مجال التدريب الرياضي وما آل إليه الحال اصبح المدرب سلعة في السوق تحكمها عرض والطلب كما يتحكم هو أي المدرب في طرق التدريب المثلي إلى أي نوع من أي انواع التدريب المختلفة التي يحقق بها الانجازات حتي يستمر او يطمح إلى التقدم اكثر فاكثر حتي يصل إلى مرماه المطلوب .

ان التفكير امر مطلوب (العقلنة)البرنامج وتوجيهه الوجهة التي تقبلها وترضيها فالانجازات في مجال الرياضة والتربية البدنية امور نسبيه بما ان هناك مايرى ان الانجاز الحقيقي هو صناعة الابطال خلف محطمي الارقام القياسية وتعهدهم(وتفريخهم) وبذل المال والجهد والعرق في هذا السبيل هناك من يرأي ان الانجاز الحقيقي في مجال التربية التربية الرياضية هو توسيع القاعدته الشعبية للرياضة لاستثمار وقت الفراغ وانه ينبغي بذل الجهد والمال في هذا السبيل⁽¹⁾.

ف نجد ان التربية الرياضية تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة للممارس الرياضي فهي تنمي شخصية الفرد بتنمية متزنة بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع بيئة المعاشة فقيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة في التربية الرياضية ينعكس اثرها داخل الملعب إلى خارجه، أي في المجتمع بشكل سلوكيات مقبولة ومن هذا القيم السلوكية النفسية تحسين مفهوم الذات النفسية والجسمية الثقة بنفس والطمانينة سواء كانت داخل او خارج الملعب تاكيد الذات اشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية التطبع الاجتماعي كالتعاون مع الغير والتنافس تنمية

(1) امينا الخولي محمد الحماحي، 1990، ص22

مستويات الطموح والتطلع إلى أعلى مستوى ممكن والتفوق والامتياز .

للتربية الرياضية اهداف تعبر بها عن المفاهيم والاتجاهات للنظام التربوي وهي تتفق بديهية مع اهداف التربية الرياضية في تنشئة واعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة ومتكاملة وشاملة وتختلف مسؤوليات التربية الرياضية عن مسؤوليات غيرها من النظم التربوية من حيثامكانياتها ومساهماتها في اكتساب حصائل وقيم بذاتها مع التسليم بامكانية وجود قيم حصائل مشتركة بينها وبين بعض الانظمة التربوية الاخرى.

فالاهداف العامة للتربية الرياضية هي اهداف مهنية او الاهداف البعيدة او الاهداف التربوية وكلها تعتبر عن التصورات والاسهامات العريضة التي يمكن تقديمها لابناء المجتمع وهي اهداف تتصف بالطبيعة الفكرية، كما انها قابلة لان تنقسم إلى عدد من الاغراض الاقل عمومية اذا ماارتبطت بتدريب معين .

ومن اهم وظائف الفلسفة في برامج التربية الرياضية هي ان تحمل برامج التربية الرياضية على تحقيق المفاهيم والاهداف التربوية والاجتماعية وفلسفة البرامج او المناهج يمكن ان تعبر عنها بمدرج القيم وكيف نشق منها الاهداف التربوية ومنثم تحولها إلى اهداف جزئية تدريبية قابلة للتطبيق القياس بل يتخطى هذه المرحلة بكثير ابتداء من المعالجات ذات الطبيعة النظرية مرورا بطرق بطرق التدريب المختلفة للوصول إلى النتائج المأمولة⁽¹⁾.

خطوات تصميم وبناء البرنامج في التربية الرياضية :

تعتمد البرامج الدراسية على الاسس علمية وتربوية والنفسية والاجتماعية بغرض الاسهام في تحقيق متطلبات واحتياجات الفرد والمجتمع وبرامج التربية الرياضية شأنها شأن البرامج الحديثة في موكبة التقدم العلمي سمة العصر الحديث فالتخطيط والاعداد لها

(1) امين الخولي ومحمد الحماص، 1990، ص34

يقوم على النواحي العلمية السليمة بغرض تلبية رغبات واحتياجات افراد المجتمع وعملية تصميم برامج التربية الرياضية تتطلب مستوى رفيع من الناحية العلمية والعملية والالمام بالعلوم الاخرى ونسبة لان التربية الرياضية ترتبط بكل العلوم المختلفة بهدف تحقيق النمو الشامل والمنتزى للفرد.

ويتضمن تصميم خطوات البرنامج العديد من النقاط المهمة منها مايلي :

- تحديد بداية ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
- اجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم .
- تحضير الادوات المساعدة .
- تحديد اسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج .
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل .
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج(الحمل الاقصى - الحمل العالي - الحمل المتوسط)وتوزيع الزمن على الاعدادات المختلفة .

تقسيم ازمنا كل اعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا لمايراه المدرب⁽¹⁾.

ويمكن تلخيص اهم العوامل التي يجب مراعاتها عند بناء برامج التربية الرياضية في النواحي الاتية⁽²⁾:

يرى الباحثان هنالك اتفاق من جميع النواحي المتعلقة بالبرامج بالنسبة إلى التربية

الرياضية وهي تشمل على الاتي :

❖ الدراسة بالنسبة للمجتمع .

(1) عمر ابوالمجد - جمالاسماعيللانمكي 1997مالطبعةالاوليص186
(2) امينالخليومحمدالحماصي، 1990،ص38

❖ الدراسة بالنسبة للأفراد .

❖ الدراسة بالنسبة للإمكانات .

الدراسة بالنسبة للمجتمع :

نجد ان البناء الاجتماعي يحدد الفلسفة التربوية التي تتضمن مجتمع المعنى ويجب ان تتبثق الاهداف التربوية من الظروف الاجتماعية التي يعيشها الافراد حتي تكون واقعية وملموسة ويمكن تحقيقها، فالتدريب مهم جدا بالنسبة للأفراد والجماعات ويساهم في ارتقاء الفرد والجماعة فنجد ان المدرسة من ضمن المؤسسات الاجتماعية التي تعمل على اعداد الافراد للقيام بواجباتهم نحو مجتمعهم والمجتمع باوضاعه الحقيقية سواء خصائصه او مقاومته او مشكلاته يعتبر المصدر الاساسي للاهداف التربوية فتحليل طبيعة المجتمع وتحديد احتياجاته ومتطلباته يعد من الاعتبارات الاساسية في بناء المناهج التربوية فعند وضع برامج التربية الرياضية يجب ان تراعي مشاكل واحتياجات وامكانيات المجتمع حيث لا بد ان تتفق البرامج مع متطلبات والظروف العصرية التي يتوقع ان يواجهها وعليه حتي يحقق البرنامج اهدافه يجب ان يكون انعكاسا لطبيعة المجتمع الذي صمم من اجله أي ان تكون انشطته من الانشطة السائدة في هذا المجتمع فمثلا التقدم العلمي والتكنولوجيا المعاصرة ترتبت عليه الكثير من المشاكل مما جعل الانسان في غير حاجة لكثير من المظاهر الحركية فاصبح الفرد يفضل الاقتراحات الحديثة المتطورة والذي يفقده تدريجيا الكثير من اللياقة البدنية مما يوجب على وضعية البرامج التربية الرياضية الاهتمام بتخطيط العلمي السليم لهذا البرنامج، حتي يحقق مستوعالي في اللياقة البدنية للتلاميذ والافراد واكسابهم المهارات الحركية التي تمكن من استثمار اوقات فراغهم التي خلقتها التكنولوجيا العصر حتي اصبح مشكلة في بعض المجتمعات، كما ان التطور الاقتصادي وارتفاع مستوى المعيشة اصبح سمة هذا العصر، مما اوجب على المجتمع توفير حياة

اجتماعية واقتصادية جديدة تقوم على مشاركة الافراد في العمل المنتج، أي اعداد اجيال بصورة عملية تربية بدنية وان يكون العنصرين البدني والمهاري محاور التنمية، وان يكون زيادة الانتاج ورفع معدلاتههي عملية تربية عليه فبرامج التربية الرياضية يجب عليها اعدادافراد جيل يتميز بقوة عناصر اللياقة البدنية ليكون قادر على اداء الانشطة الرياضية المختلفة بكل نشاط وحيوية .

وبصورة عامة عند اعداد برامج التربية الرياضية يجب العمل على تحليل طبيعة المجتمع الذي صمم له البرنامج ومعرفة احتياجاته وامكانياته، وان تراعي مشاكله، والعمل على حلها لتنفيذ البرنامج لها .

الدراسة بالنسبة للافراد :

إن فكرة احترام طبيعة الافراد هي فكرة حديثة في التربية الرياضية فالمدرسة كمؤسسة تربية خلقت للفرد، أي ان العملية التربوية تدور حول الفرد فبرامج التربية الرياضية وفقا للاهداف التربوية العامة، يجب ان تدور حول منتفعين بها، أي لا بد من دراسة الافراد التي سوف يعد لها البرنامج من جميع النواحي البدنية والمهارية والعقلية فالبرنامج يوضع على ضوء الدراسة النمو ومظاهره فالنمو يعني تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تحدث للكائن الحي منذ تكوينه حتى طيلة حياة الفرد والتي تحدث وفقا للمراحل متتابعة ومتدرجه، أما التغيرات التكوينية فهي التغيرات التي تشمل المظهر الخارجي للفرد، من طول وزن وحجم وغيرها، والتغيرات الوظيفية تشير إلى تغيرات الوظائف الحركية الجسمية العقلية الاجتماعية الانفعالية، وهذه التغيرات مرتبطة مع بعضها وتتاثر ببعضها⁽¹⁾.

اهمية خصائص نمو التلاميذ في بناء البرامج الدراسية التي قامت بحوث وتجارب علم

⁽¹⁾ امينا الخولي ومحمد الحماصي 1990، ص57

النفس والتربية إلى نتائج مهمة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في التربية الرياضية في :

(أ) مراعاة ان تتفق درجة صعوبة المهارات الحركية مع مستوى نضج التلاميذ حتي يمكن للعملية التعليمية النجاح المرجو منها .

(ب)مراعاة استعدادات وقدرات التلاميذ والعمل على تنميتها، فلنضج له دور كبير في تطور وسرعة ودقة الحركات التي يقوم بها الطفل وكذلك في نمو قدرته العضلية وقد اوضح ذلك كل من (جيتس Gates)و(جيرسيلد وبينستوك Jersilb&bienstock)و(جينكيز Jenkirns) في الدراسات التي قاموا بها لمعرفة اثر النضج على السرعة والدقة والقوة العضلية .

(ج) مراعاة تحدي المهارات لقدرات التلاميذ - دون انهاك لقدرة المتعلم - فذلك يحفز على اثبات ذاته وبالتالي يحاول اكتساب مهارات لتطبيق نجاح يزهو به .

(أ) ربط الخبرات بحاجات التلاميذ وذلك حتي يكون الخبرات التي يمرون بها مناسبة لهموتفيدهم في واقع حياتهم .

(ب) اشباع حاجات التلاميذ مع مراعاة الايتعرض ذبك مع حاجات المجتمع.

(ج) الكشف عن ميول التلاميذ وتنمية الميول المرغوب فيه والعمل على تنشيط الميول غي المرعوب فيه مع مراعاة ان ميول الاطفال يكون غير ثابتة اما المتقدمون في السن (المراحل الاعدادية الثانوية) فيكون ميولهم اكثر ثباتا .

(د) مراعاة تنويع اوجه النشاط حتي ياخذ التلاميذ فرصة لا اشباع ميولهم.

(هـ) الاهتمام بالفروق بين الممارسين فان مع الصعب وجود تشابه كامل تشخيصيا، فلكل منهما شخصية تختلف عن الشخصية الاخرى .

(و) افهم دوافع التلاميذ والعمل على استثارة دوافعهم للتعلم والنشاط .

ز) اختيار الوان النشاط المناسبة للمرحلة السنوية للتلاميذ .

ح) اختيار الوسيلة التعليمية المناسبة لنضج التلاميذ .

ط) اختبار وسائل التقويم التي تتماشى مع خصائص نمو التلاميذ .

ي) تحديد الاهداف في ضوء احتياجات التلاميذ وفي ضوء استعدادهم وقدراتهم مع مراعاة ان توازن الاهداف بين احتياجات التلاميذ واحتياجات المجتمع فعند تصميم برامج التربية الرياضية يجب مراعاة خصائص النمو المختلفة للتلاميذ وذلك من خلال تحقيق الاهداف واختيار المحتوى والخبرات التربوية المناسبة لمرحلة النمو المعينة حتي تتفق مع خصائص التلاميذ في مراحل نموهم المختلفة. (وتظهر اهمية برامج التربية الرياضية في أي مرحلة من مراحل التدريب في انها الوسيلة التي تساعدنا في تحقيق هدف التربية المترة الشامل حيث يبني أي برنامج على اساس ميول المشتركين وحاجاتهم وقدراتهم (خيرية ابراهيم البكري ومحمد عبد الوهاب 1997م، ص32) 3)

الدراسة بالنسبة للامكانيات :

يجب ان يراعي مصمم البرنامج مناسبة الامكانيات لانشطة البرنامج الموضوع وذلك ليتلائم البرنامج مع الواقع او يحقق الاهداف المرجوه منه والامكانيات تنقسم إلى:

أ) امكانيات بشرية :

وتشمل المدربين وذلك من ناحية العدد التأهيل، المواصفات، الاعمار، وغيرها من النواحي المطلوبة توفرها .

ب) امكانيات مادية :-

وهذه تشمل المساحات والمنشآت كالملاعب المفتوحة المعدة وفقا للمواصفات

القانونية المطلوبة والصالات والملاعب المغلقة كالجمانيزيوم وصالات
الالعاب وغرف التدريب بالاضافة للملاعب المغطاة والاجهزة والادوات
اللازمة كالاجهزة الثابتة مثل الحلق والعقلة المتحركة كحصان القفز وحصان
الحلق والادوات ككرة والمضارب والادوات البديلة مثل اكياس الرمل والادوات
المساعة مثل الحائط التمير مع مرعاة وضع الميزانية الخاصة لتوفير
الادوات والاجهزة المطلوبة والامكانيات المتيسرة كما وكيفا من اساسيات
برامج التربية الرياضية .

مفهوم واهمية تطوير البرنامج في التربية الرياضية :-

ان تطوير البرنامج عملية اساسية لابد منها لان البرنامج بدون تطوير يصبح
عديم الفائدة لايحقق الاهداف المرجوه المخطط لها وكلمة تطوير تعني: طور الشيء يعني
عدله والسمو بالشيء المراد تطويره ولقد اشار (عبد الحميد شرف 1996م، ص 107-نقلا
عن احمد ادم احمد 2002م، ص 35) إلى ان مصطلح التقويم معناه "قوم الشيء: أي عدله
- اعاده إلى مساره الطبيعي او طوره وحسنه " والتعديل دائما مايكون إلى الاحسن هو
جهد ارادي يعتمد على تغير ذلك الشيء بالحذف او الاضافة او الاثنتين معا او الالقاء او
التعديل والتطوير تلقائيا كما في الكائنات الحية اما التطوير هو بفعل فاعل وقد ارتبط
مفهوم المنهج والبرنامج فمفهوم البرنامج يتاثر بالتغيرات عديدة لاتنفصل عن التخطيط
والتقويم في مراحلها التقليدية والتقدمية والحديثة .

اسباب تطوير البرنامج في التربية الرياضية :

خطوات متبعة في اعداد برامج التربية الرياضية :

يتطلب اعداد برامج التربية الرياضية دراسة مستفيضة لاحتياجات المجتمع
ولخصائص النمو والمكانات وبعدها يتم تحديد الاهداف واختيار المحتوى وبتاثير اعداد

البرنامج وبنائها بشكل كبير بدراسة المجتمع والبرنامج (محمد الحماحي، امين الخولي1990م، ص63).

البرنامج هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في التربية الرياضية في تنفيذ مناهجهم وخططهم بأسلوب يقوم على الاسس العلمية السليمة حتي يتحقق الهدف المنشود ولقد تم الاستعانة بمادة التربية الرياضية نموذجا اثناء شرح الخطوات عناصر تصميم البرنامج بحيث انها تصلح لتصميم أي برنامج لأي مادة تعليمية اخري وقد اتضح ان ان اب تصميم لأي برنامج ناجح يجب ان يشتمل العناصر الاتية :-

الاساساتي يقوم عليها البرنامج هو عبارة عن مفاهيم واحكام العامة بالمجتمع كما تبي عليها الحقائق العلمية والمفاهيم الفلسفية المستمدة من العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والخبرة والفهم والاستيصار .

تحديد اهداف البرنامج اعتمادا على تلك الاسس يتم تحديد تلك الاهداف اذا ان لكل مجتمع فلسفة واهدافه التي يسعى لتحقيقها والتي تنبثق منها الاهداف الاجرائية إلى تلك الاهداف التي يمكن قياسها - وعن طريق تحقيقها يمكن الوصول إلى الاهداف العام.

وهدف البرنامج يستمد من هدف الخطة مع الوضع في الاعتبار انه لايمكن الفصل اهداف البرنامج عن محتواه لان المحتوى يتم اختياره على ضوء هذه الاهداف كما ان طرق التدريس والتدريب يدورها تربط ارتباطا وثيقا باهداف لانه تعمل على تحقيقها علما بان عملية التقويم اساسا تهدف إلى تعرف نواحي القوي، والضعف في الاهداف في المحتوى واساليب طرق التنفيذ المستخدمة .

وتعد الاهداف اساسا في العملية التعليمية التي يسعى للبرنامج في تحقيقها (والهدف هو وصف لتغيير سلوكي يمكن ان يحدث في مكونات او شخصية الفردنتيجة

تعرض الفرد لخبرات تعليمية متعددة وخاصة⁽¹⁾.

ويرى جون ديوي نقلا عن (عبد الحميد شرف، 2002:73) ان الهدف يحدد النهاية المرجوه والغرض اقله تحديدا اذا انه بمثابة خطوات للوصول إلى الهدف فاهداف بمفهومه بعيد صعب الوصول الية ويمكن تحقيقه بعدد مراحل ويمثل الغرض خطوة في الوصول إلى هذا الهدف مع مراعاة ان تحديد الاهداف يساعد على اختيار الانشطة المناسبة واختيار طرق التدريب المناسبة واساليبها واتمام عملية التقويم .

من الاسباب التي تدعو إلى التطوير برنامج التربية الرياضية مايلي :

ان البرنامج يتعامل مع افراد لكل منهم ميوله ورغابته المتجددة واحتياجاته المتطورة من وقت لآخر والانسان بطبيعته متطورا كما ان الامكانيات متجددة .

ان التغيير المستمر في علوم التربية الرياضية ونتائج البحوث وتعددتها يودي بضرورة إلى ان يكون البرنامج متطورا نظرا لاكتشاف الحقائق العلمية الحديثة بصفة مستمرة .

التصدي للمشكلات التي تظهر اثناء التنفيذ والعمل على حلها وذلك عن طريق عمليات التطور المستمرة للبرنامج .

تطوير البرنامج باستمرار بعيدا ن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته .

البرنامج المتطور يكون اكثر اثرا على الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية لانه يتعامل مع الفرد على ما هو عليه الان .

من الدواعي للتطور التنبو باحتياجات الفرد والمجتمع في المستقبل .

ب/ اسس ومبادي وتطور البرنامج الرياضي :-

على القائمين بامر تطوير البرنامج، والبرامج الرياضية بصفة خاصة مراعاة بعض

⁽¹⁾عبد الحميد شرف: مرجع سبق ذكره:70.

الاسس والنواحي حتي يتمكنوا من اداء تطوير البرنامج بصورة تحقق الاهداف المنشودة من عملية التطوير فمثلا:

عليهم مراعاة اختيار وانتقاء الانشطة والخبرات التعليمية الجيدة والمناسبة مع مراعاة التطوير العلمي التكنولوجي الذي يسود الحياة المعاصرة الفروق الفردية من حيث الميول والقدرات والاحتياجات. كما عليهم ملاحظة سير تنفيذ البرنامج باستمرار وفي كل مرحلة اكتشاف نقاط القوة والضعف وفي كل مرحلة والعمل على تقويمها في الوقت المناسب وعليهم متابعة المشرفين والممارسين ومعرفة وجهات نظرهم باستمرار والوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجههم والعمل على ازالة العقبات والاستفادة منها في عملية التطوير المستقبلية وعملية المتابعة توفير الكثير من الجهد والتكلفة والوقت خاصة في برامج التربية الرياضية والتي تتسم بانها ذات تكلفة عالية .

يجب ان يضع القائمون بامر التطوير في اعتبارهم العمل على تمرس الاتجاهات والميول الصالحة والتي يرغب المجتمع في تاصيلها وفي نفس الوقت العمل على محاربة العادات والميول الضارة وغير المفيدة بالمجتمع المستهدف.مع مراعاة ان يشمل البرنامج على الانشطة والمفاهيم التي تناسي القدرات وميول واتجاهات المستفيدين من البرنامج وان يراعي البرامج النواحي البيئية الايجابية من العادات والتقاليد⁽¹⁾

ج/ الخطوات المتبعة في اعداد برامج التربية الرياضية :-

تشير سهير بدير نقلا عن (عبدالحميد شرف، المرجع السابق، ص 73-74) يجب مراعاة اسس ومبادئ معينة عن وضع الاهداف وصياغتها وهي :

- ان تستند الاهداف إلى الفلسفة التربوية الفلسفية واسس نفسية واجتماعية سليمة.

(1) عبدالحميد شرف 2002م، ص100-103

- ان تكون واضحة المعني لاتفتح لكثير من التساولات والياؤيلات .
- ان تكون خالية من التناقضات فيما بينها وتتسم بالاتساق .
- ان تكون واقعية يمكن تحقيقها ومناسبة للظروف والامكانات .
- ان تكون مناسبة لمستوى الافراد وليس على اساس المعلم او المدرب لان الافراد هم محور العلمية التعليمية .
- ان تكون سلوكية يمكن قياسها فان ذلك سوف يساعد على معرفة مدى تحقيق الهدف او بمعني اخر مدي تعلم الافراد وتعديل سلوكهم.
- ان تكون شاملة مترابطة في اطار متكامل وتناولت جميع الجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية للافراد ولا يتم تحقيق هذه الجوانب على حساب اخر .
- ان تكون مرنة قابلة للتعديل والتغير باعتبارها محركات للمواقف التعليمية. قد حدد العلماء والمتخصصون معايير لاختيار تلك الاهداف هي :
 - (أ) ان تكون الاهداف ديناميكية تساعد على العمل .
 - (ب) ان تكون مرغوية اجتماعيا وتتفق مع الاهداف التربوية العامة .
 - (ج) ان تمكن التلاميذ من الوصول اليها وذلك بمراعاة مستوى تضخمهم.
 - (د) ان تساعد على نمو التلاميذ أي تؤدي إلى تحقيق المستوى افضل من التحصيل والنضج بالنسبة إلى التلاميذ .
 - (هـ) ان تكون متنوعة لتلائم الفروق الفردية بين التلاميذ.
 - (و) ان تكون محدودة العدد حتي يمكن تنظيمها ومن ثم لا يؤدي تحقيقها إلى تشتيت الجهود .
 - (ن) ان يشترك التلاميذ في وضعها مع المعلم .

ك) ان تكون حسنة الصياغة ودقيقة العبارة⁽¹⁾

ج) اختيار محتوى البرنامج ويستمد من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الانشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها بهدف تعلمها عموما ما لا يخرج محتوى البرنامج غالبا في مجال الرياضة عن الاحماؤ والاعداد البدني وعمليات الاعداد المهاري والخططي والذهني والمفسي والعمليات التهدئة .

د) تنظيم المحتوى يتم بتوزيع الحمل وزمن التدريب على محتوى البرنامج باكملة أي تصميم الجانب الزمن للبرنامج حتي مستوى الوحدة التدريبية ويكون على نحو التحديد دورة الحمل على مدي الفترة التدريبية اسبوعيا وتقسيم فترة البرنامج إلى مراحل معرفة التوزيع النسبي لزمن فترة التدريبية في البرنامج معرفة التوزيع النسبي لزمن اعداد البدني .

هـ) التنفيذ ويهتم بطرق التنفيذ واساليبها وتكون على النحو الذي ورد عن طريق الاحماء والاعداد المهاري والخططي والذهمي والنفسي ثم التهدئة (عبدالحميد شرف .مرجع سبق ذكره:78).

مفهوم وتعريف المهارة Skill

يستخدم مصطلح (المهارة) في مجالات الحياة اليومية بدلالة على معاني متعددة، فبعض الاباء يتحدثون عن اجادة اطفالهم لاجادة المشي او مهارة اللقف، او قيادة الدراجات، وفي مجال الصناعة بصنف العمال إلى عمال مهرة وعمال نصف مهرة وعمال غير مهرة وتحدث عن الاداء المهاري المتميز لبعض لاعبي كرة القدم كما تذكر مهارة بعض الافراد في العزف على الالات الموسيقية والكتابة على الالة الكاتبة وقيادة السيارات والدرجات البخارية، ويقوم مدرسو التربية الرياضية بتدريس مهارات الجمباز والالعاب للتلاميذ .

⁽¹⁾ محمد المحامي، امين الحويلي، 1990:670

ذلك يبين مدى اتساع استخدام مصطلح (المهارة) في حياتنا اليومية، وكل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج منا إلى مهارة وان الانسان المتفوق فقي الحياة يمارس اعمالا تعتمد بشكل رئيسي على مدى اجادته لبعض المهارات الخاصة بهذه الاعمال.

هذا ويعرف (Webster dictionary)(1976)المهارة بانها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده لانجاز، ويذكر (singer1980) ان المهارة ترتبط بالانجاز بعمل او نشاط معين، وهي تشير الى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف معين، هذا الموقف يشتمل اساسا في مضمونه على معايير الحكم على مستوى الاداء في المهارة كما يذكر (barrow 1983)ان مصطلح المهارة يشير إلى القدرة على انجاز عمل ما ويرى ان المهارة ترتبط دائما بعمل ما ويتطلب هذا العمل توافر قدرات مهارية خاصة لانجازه، أي ان المهارة بهذه المفهوم تتطلب تحديد مسبق للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لانجاز العمل، وتلك الحركات غالبا ماتتضمن انماط مختلفة من التوافق العضلية العصبية⁽¹⁾على ذلك مصطلح المهارة يرتبط بالواجبات والاعمال الخاصة التي تعطي للفرد للقيام بها حيث يتوقف التفوق في انجاز هذه الواجبات على خبرة الفرد السابقة في مجال هذه الاعمال .

اهمية المهارات في كرة القدم :

يذكر حنفي مختار 1997م، ص63)ان مدارس كرة القدم المختلفة تتفق في التركيز على المهارات الاساسية والخطية واللياقية والبدنية كعوامل رئيسي يكمل بعضها البعض من حيث اعداد اللاعب للوصول به إلى اعلى المستويات هذا ويعز (حنفي مختار) في نفس المرجع ذلك التركيز على تلك العوامل المشار اليها، إلى ان كرة القدم قد تطورة خلال العشرين عامل الاخيرة وامتزج الاداء المهاري بالاداء البدني من اجل تنفيذ الجوانب الخطية .

(1) محمد حسنة لاوي ونصر رضوان، 1998م، ص 18-26

وفي اهمية المهارات الاساسية يذكر(محمد حسن علاوي 1985م، ص257)انه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب، ومهما اتصف به من سمات وقدرات فانه لم يحقق النتائج المرغوبة مالم يربط ذلك كله بالاتقان للمهارات الاساسية، حيث ان تنفيذ خطط اللعب يتطلب استخدام المهارات الاساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية وجماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو الفوز للفريق.ومن ذلك يتبين ان المهارات الاساسية تعتبر وسائل تنفيذ خطط اللعب(اللعبة) يرى (فرح حسن 1971م، ص 7) ان اللاعب الذي لا يتقن المهارة الاساسية يطر إلى ان يركز على الكرة وطريقة لعبها اكثر مما يركز على الناحية الخططية، ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع ان يلاحظ بدقة تحركات زميله او خصمه في الملعب مما يوتر في دقة تنفيذه من ناحية خططية .

لذلك فرغم ان المهارات الاساسية ليست هي العنصر الوحيد المؤثر على كرة القدم، فهناك بلا شك عوامل اخري لكن تبقى دائما المهارات الاساسية العامل المهم للعبة ويبقى تعلم المهارات الاساسية ليس هدفا في حد ذاته، وانما يكون تعلم المهارة على انها وسيلة لتنفيذ الخطط .

ومن هنا نجد ان معظم خبراء اللعبة ياكدون على اهمية تحسين الاداء المهاري لما إلى ذلك من تاثير على اقتصاد اللاعبين في المجهود فعند اذن يكون للاعب طاقة مدخرة وتركيز ذهني يستقلها لتحرك في الملعب وتنفيذ الخطط.

خصائص المهارات في كرة القدم :-

تتميزكرة القدم بكثرة المهارات الاساسية وتنوعها اكثر مما هو معتاد في الالعاب الاخري وكرة تلعب بكل جزنت اجزاء الجسم عد الزراعين وبطرق مختلفة فهي تلعب بقدم وبصدر وبفخذ والراس، كما ان اسلوب التدريب على المهارات الاساسية في كرة القدم

يختلف عنه في بعض اللعاب الاخري التي يتمرن فيها اللاعب على المهارات بطريقة ثابتة لا تختلف عن طريقة اداءه في المباريات، خلاف كرة القدم فانه تنوع المهارات الاساسية وكثرتها وارتبطها بمكونات البدنية الاساسية يحتاج إلى ان ينوع في ادائه للمهارات وفقا لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملاعب، وارتباط تحركه وادائه بخصم والزميل، (حنفي مختار 1989م، ص75-7). .

هذا وقد قام (مفتي ابراهيم 1992م، ص25-12) بتحديد اهم خصائص المهارات

لكرة القدم للاتي :-

التعدد (الكثرة):

ان اول خاصية في مهارة كرة القدم هي تعددها فباضافة إلى عددها الكبير منها نجد ان كل واحدة منها له فرعيات، فمهارة ضرب الكرة بقدم يمكن تقسيمها على سبيل المثال إلى عدة انواع منها:ضرب الكرة بباطن القدم، ضرب الكرة بخارج القدم، وضرب الكرو بداخل القدم، وضرب الكرة بكعب القدم، ويمكن ان تجري تقسيمات مشابهةلباقى المهارات .

التنوع:

كرة القدم تودي مهارتها بكافة اجزاء الجسم باستثناء الزراعيين وذلك ادي إلى تنوع كبير في تنفيذها يستخدم اللاعب في ذلك القدميين والراس والركبة والصدر وبلا شك تختلف طبيعة استخدامات كل جزء من اجزاء الجسم السابقة في شكل الاداء وقوة التعامل مع الكرة ان التعدد (الكثرة) والتنوع كخصائص مميزة لاداء المهارات في كرة القدم وهو السر الاول في تلك اللعبة الشعبية الجارفة لهذه الرياضة سواء كانت ذلك على مستوى ممارسيها او مشاهديها، في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وافرعها وتنوعها واختلافها يكون من الصعب غلي اللاعب او المشاهد ان يتتبا باسلوب تعامل للاعب اخر مع

الكرة، خاصة في المستويات العالمية في كرة القدم، وان ذلك يزيد هذه الرياضة متعة وتشويقا ويعمل على اكتساب ممارسيها ومشاهديها اشباعا حركيا سواء بلاداء او المشاهدة

اقسام المهارات الاساسية في كرة القدم :

ان كرة القدم من الانشطة الرياضية التي يصعب حديد الحركات فيها لشدة الترابط الوثيق بين الحركات الجزئية والوحدات الفنية منها وكلما تظهر تلك الحركات منفصلة عن بعضها اثناء اللعب، ولكن برغم من ذلك فقد اتفقا معظم خبراء اللعبة على تقسيم المهارات الاساسية في كرة القدم إلى مهارات اساسية باستخدام الكرة - ومهارات اساسية بدون الكرة

وهنالك بعض الخبراء الاخرين لا يتفقون مع هذا التقسيم حيث يروي ان المهارات الاساسية في كرة القدم هي تلك المهارات التي تؤدي باستخدام الكرة .

والباحث يتفق مع الرأي الاول اذا يرى ان كل الحركات التي تؤدي خلال اللعب تتطلب قدرة من المهارة سواء كانت تلك الحركات تؤدي باستخدام الكرة او بدون الكرة (فالجري - وتغير الاتجاه والوثب) رغم انها تعتمد بقدرة كبيرة على ندي توفر الصفات البدنية معينة الا ان طريقة الاداء -والقدرة على ادماج الحركات بعضها البعض (كالجري السريع الذي يعقبه وثب والجري السريع الذي يعقبه تغيير الاتجاه) ذلك مما يتطلب مهارة معينة لدمج تلك الحركات واخراجها بصورة انسيابية مع اقتصاد في بذل الجهد .

وفيما يلي نستعرض ماورد في بعض المراجع التي تناولت جانب المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم (لقد راعينا التسلسل الزمني لتلك المراجع لابرار مااستجد في هذا الصدد)

المهارات الاساسية (باستخدام الكرة)

قام (فرج حسين 1971، ص14-17) بدراسة وتحليل عدد من المراجع الاجنبية ووجود ان هنالك ثمانية من تلك المراجع قد اتفقت في تحديد المهارات الاساسية في كرة القدم (باستخدام الكرة) في ثمانى مهارات فقد ذكر كل من (شناوي- وكتاب معهد ليزج، وكورسك وريجا لسكي وولتر بوتوم ويونج)ثمانية مهارات باستخدام الكرة هي: ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، رمية التماس، المهاجمة، ضرب الكرة بالراس، المحاورة، المهارات الاساسية لحراسة المرمي.

وما يجد الاشارة ايه ان كلا من (نتروبوتوم، سافن، وراو) قد زكرو مهارتي (الجري بكرة والمحاورة) مندمجين مع بعضهما من حيث تقسيم العدديالمهاري مع انهم فصلو بينها عن شرح الاداء الفني لكلمتهما اما (ريجالسكي)فقد ذكر المهارات الاساسية السابق الاشارة اليها ولكن مع تقسيمها جوء خاص بالاعداد المهاري وجزء خاص بالاعداد الخططي.كما ذكر كل من (محمد جلال قريطم ومحمد عده صالح1973، ص13) ست مهارات اساسية في كرة القدم (باستخدام الكرة) ولم يذكر رمية التماس والمهارات الاساسية لحراس المرمي مع المهارات الاساسية مع العلم انهما ذكرا هاتين مهارتين في فصل (وظائف اللاعبين)والمهارات الاساسية التي حددها هي: ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المهاجمة، ضرب الكرة بالراس، المحاورة. كما قام كل من (محمد رضا الوقاد 1978، ص 14-20)، (حنفي مختار 1988، ص 67-80)، (مفتي ابراهيم 1992، ص20-25)، (محمد عبدالله، مختار احمد 1997، ص21-22) حدد ثمانى مهارات اساسية في كرة القدم (باستخدام الكرة) هي: ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، رمية التماس، المهاجمة، ضرب الكرة بالراس، المحاورة، مهارات الاساسية لحراسة المرمي .

من خلال ماسبق يتبين ان هنالك شبه اتفاق على المهارات الاساسية التالية:

السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالراس، المحاورة، ضرب الكرة، هذا وقد انحصر الاختلاف حول المهارات التالية: رمية التماس، المهاجمة، المهارات الاساسية لحراسة المرمي.

وفيما يلي نتناول بالتعريف ولاهمية الثماني مهارات الاساسية (باستخدام الكرة) التي اجمع عليها غالبية الخبراء والمراجع المتخصصة وسنترك تحديد عدد المهارات وترتيبها من حيث اهميتها النسبية بعض عرضها على مجموعة من السادة الخبراء في مجال اللعبة .

التمرير:

يذكر (محمد عبدالله، مختار احمد 1997، ص 22-25) ان التمرير يعد عماد لعبة كرة القدم حيث لا يستطيع أي للاعب لوحده الوصول إلى المرمي ومحاورة كل اللاعبين الفريق المنافس ويستطرد المصدر السابق انه مع تقدم اللعبة وحدثتها اصبحت تعتمد على اعضاء الفريق ككل وليس الاعتماد على لاعب واحد بعينهم لو كانت لديه مهارات عالية كما في السابق، حيث كان الفريق يلعب ويحاور لاصال الكرة إلى هذا اللاعب الذي يحاور ويستخدم مهاراته الفردية للوصول إلى المرمي لتحقيق الهدف المنشود .

فكرة القدم الان اصبحت لعبة جماعية تحتاج إلى تعاون الفريق ككل، لذلك ففريق الذي ينجح افراده في تمرير الكرة بينهم عدد كبير من المرات يعد فريق على مستوي عالي من الناحية الفنية كما يكون اقرب إلى الوصول للمرمي الفريق الخصم والتهديف.ومن هنا كان تصاعد اهمية مهارت التمرير، واصبح الفريق الذي ينجح افراده في تمرير الكرة الصحيحة فيما بينهم يحتفظ بحالة الفريق الهجومية، كما ينجح في اكتساب مساحات او مسافات جديدة من الملعب في اتجاه مرمي الخصم وكل ماكانت الكرة في ارجل للاعبين الفريق

كلما فرضت السيطرة على الفريق الاخر، والوصول إلى مرمي الخصم باستمرار وبالمقابل الفريق الذي يفشل افراده في تمرير الكرة فيما بينهم ينتقلون من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع وتنتقل السيطرة إلى الفريق الاخر. على ذلك فان التمرير الكرة من المهارات الهامة التي تبين مدي تفوق فريق على اخر حيث ان التمرير السليم المدقن اصبح الوسيلة الوحيدة لربط اللعب وتنفيذ خطط اللعب وبواسطته يتسنى للفريق الوصول إلى مرمي الفريق المنافس لاستمرار. وعن مدي اهمية تلك المهارت في لعبة كرة القدم (محمد رضا الوقاد 1978، ص16) ان اللاعب الدولي او للاعب الدرجة الاولى يجب ان لا تقل النسبة المئوية من محاولات التمرير الصحيح لديه عن 90% من مجموعة تمريرات التي قام بها خلال المباراة .

السيطرة على الكرة :

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية الدقيقة والمهمة للاعب كرة القدم واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية يعتبر من اللاعبين الذين وصلوا إلى مستوى متقدم. وكلما ذات قدرة اللاعب على السيطرة ذات حساسيته للكرة واصبح اكثر تحكما بها .

كما ان باقي المهارات ترتبط ارتباطا وثيقا مع مهارة السيطرة على الكرة ولا يمكن لأي لاعب تنفيذ أي مهارة دون ان تدخل معها السيطرة على الكرة واللاعب الذي تكون سيطرته سريعة ودقيقة تعطيه مجالا وفرصة للقيام بتصريف بالكرة سواء بتمرير او التصويب .

وكرة القدم الحديثة اصبحت تتميز بسرعة الكبيرة في السيطرة ومن ثم التصريف بكرة اذا ان اللاعب الذي يستلم الكرة اما ان يكون المدافع قد سبقه لاقطعها منه او يهاجمه عند استلامه له. لهذا من الضروري ان يتمتع اللاعب بقدرة العالية على السيطرة عليها وتصريف السريع به. يذكر (حنفي مختار 1992، ص77) ان اللاعب يجب ان يتحكم

في الكرة اثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من جسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة ويرى المصدر السابق ان ايقاف او كتم الكرة في حد ذاتها اصبح لا يتماشى كثيرا مع متطلبات اللعب الحديث لذلك نري ان اللاعبين يعملون على الجري بالكرة بنفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة .

في نفس الاطار حول اهمية مهارت السيطرة على الكرة يذكر (محمد رضا الوقاد 1978، ص17) ان السيطرة على الكرة والتحكم بها والاستحواذ عليها يعني السيطرة على اللعب بصفة عامة ويؤكد التفوق بعكس لو فشلت محاولة السيطرة وصارت الكرة إلى الخصم وانتقل اللعب من الهجوم إلى الدفاع فان التفوق يتحول إلى الخصم والسيطرة تنتقل بصفة عامة أيضاً إلى الخصم والسيطرة على الكرة تعني سيطرة على الخصم وسيطرة على كافة ظروف المباراة .

الجري بالكرة :

الجري بالكرة من المهارات الاساسية والمهمة لكل للاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الاماكن والمراكز سواء بالمرّة او دونها. يرى البعض ان طريقة الجري لسيت مهمة صعبة وكل انسان قادر على الجري ولكن كيفية الجري هي المهمة سواء بالكرة او بدون، فالجري الغير منظم يسبب تعباً وجهداً ضائعاً للاعب وكذلك يأخر الفريق في اداء وتنفيذ خطط اللعب بسرعة المطلوبة كما في الهجمة المرتده التي يجب ان تكون بسرعة والا تستغرق وقتاً طويلاً حيث ان التأخير في تنفيذها يلغي اهميتها ويجعل دفاع الفريق الاخر ينظم نفسه من جديد.(محمد عبدالله، مختار احمد 1997، ص29).

التمرير:

يذكر(محمد عبدالله، مختار احمد 1997، ص 22-25) ان التمرير يعد عماد

لعبة كرة القدم حيث لا يستطيع أي لاعب لوحده الوصول إلى المرمي ومحاوره كل للاعبين الفريق المنافس، ويستطرد المصدر السابق انه مع تقدم اللعبة وحدثتها اصبحت تعتمد على اعضاء الفريق ككل وليس الاعتماد على لاعب واحد بعينه ولو كانت لديه مهارات عالية كما في السابق حيث كان الفريق يلعب ويحاول اوصول الكرة إلى هذا اللاعب الذي يحاور ويستخدم مهاراته الفردية للوصول إلى المرمي لتحقيق الهدف المنشود .

فكرة القدم الان اصبحت لعبة جماعية تحتاج إلى تعاون الفريق ككل لذلك فالفريق الذي يمجح افراده في تمرير الكرة بينهم عدد كبير من المرات يعد فريق على مستوى عال من الناحية الفنية كما يكون اقرب للوصول إلى لمرمي الفريق الخصم والتهديف. من هما كان تصاعد اهمية مهارت التمرير واصبح الفريق الذي ينجح افراده في تمرير الكرة صحيحة فيما بينهم يحتفظ بحالة الفريق الهجومية كما ينجح في اكتساب مساحات ومسافات جديدة من الملعب في اتحاء مرمي الخصم وكلما كانت الكرة في ارجل للاعبى الفريق كلما فرضت السيطرة على الفريق الاخر والوصول إلى مرمي الخصم باستمرار بالمقابل الفريق الذي يفشل افراده في تمرير الكرة فيما بينهم ينتقلون من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع وتنتقل السيطرة لفريق الاخر .

على ذلك فان تمرير الكرة من المهارات العامة التي تبين مدي تفوق الفريق الاخر حبث ان التمرير السليم المتقن اصبح الوسيلة الوحيدة لربط اللعب وتنفيذ خطط اللعب وبواسطته يتسنى للفريق الوصول إلى المرمي المنافس باستمرار .

وعن مدي اهمية تلك المهارة في كرة القدم يرى (محمد رضا الوقاد 1987، ص16) ان اللاعب الدولي او للاعب الدرجة الاولى يجب ان لا تقل النسبة المئوية لمحاولات التمرير الصحية لديه 90% من مجموع التمريرات التي قام بها خلال المباراة .

السيطرة على الكرة :

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية الدقيقة والمهمة للاعب كرة القدم واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية يعتبر كمن اللاعبين الذين وصلوا إلى مستوى متقدم، وكلما ذات قدرة اللاعب على السيطرة ذات حساسيته للكرة واصبح اكثر تحكما بها . كما ان باقي المهارت ترتبط ارتباطا وثيقا مع مهارت السيطرة على كرة ولا يمكن لأي لاعب تنفيذ أي مهارة دون أي تدخل معها السيطرة على الكرة واللاعب الذي تكون سيطرته سريعة ودقيقة تعطيه مجالا وفرصة للقيام بالتصرف بالكرة سواء بتمرير او التصويب . فكرة القدم الحديثة اصبحت تتميز بالسرعة الكبية في السيطرة ومن ثم التصرف بالكرة، اذا ان اللاعب الذي يستلم الكرة اما ان يكون مدافع قد سبقه لقطعها منه او بهاجمه عن استلامه لها، لهذا من الضروري ان يتمتع اللاعب بقدرات عالية على السيطرة عبيها والتصرف السريع بها .

يذكر (حنفي مختار 1992، ص77) ان اللاعب يجب ان يتحكم في الكرة اثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم واستخدام أي وضع للسيطرة على الكرة وبري المصدر السابق ان ايقاف او كتم الكرة في حد ذاته اصبح لايتماشى كثيرا مع متطلبات الكرة الحديثة لذلك نري ان اللاعبين الان يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطر فيها على الكرة . وفي نفس الاطار حول اهمية السيطرة على الكرة يذكر (محمد رضا الوقاد -1978، ص17) ان السيطرة على الكرة والتحكم بها والاستحواذ عليها يعني السيطرة على اللعب لصفة عامة ويؤكد التفوق بعكس لو فشلت محاولة السيطرة وصارت الكرة إلى الخصم وانتقل اللعب من الهجوم إلى الدفاع فان التفوق يتحول إلى الخصم والسيطرة تنتقل بصفة عامة إلى الخصم والسيطرة على الكرة تعني السيطرة على الخصم وسيطرة على كافة ظروف المباراة .

الجري بالكرة :

الجر بالكرة من المهارات الاساسية والمهمة لكل لاعب فالكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الاماكن والمراكز سواء بالكرة او بدونها .

يرى البعض ان طريقة الطري بالكرة ليست مهمة صعبة وكل انسان قادر على الجري ولكن كيفية الجري مهمة سواء بالكرة او بدونها والجري الغير منظم يسبب التعب والاجهاد ضائع للاعب.وكذلك يوخز الفريق في اداء وتنفيذ خطط اللعبة بالسرعة المطلوبة كما في الهجمة المرتدة التي تكون بسرعة ولا تستغرق وقتا طويلا .حيث انم التأخير في تنفيذها يلغي اهميته ويجعل دفاع افريق الاخر ينظم نفسه من جديد⁽¹⁾ .

كما يرى (محمد رضا الوقاد 178، ص 19) ان الجري بحد ذاته يعطي من دلالة فهو من جهة يدل على لياقة اللاعب وقدرته على الاداء الفني ومن جهة اخري يشكل الجري بالكرة لمسافات طويلة تعطيل للعب . فالكرة الحديثة تعتمد لنقل الكرة إلى الزميل بسرعة في الوقت المناسب اكثر من الجري بالكرة بها لمسافات كبيرة.فالكرة اسرع من اللاعب وانتقالها من لاعب في اول الملعب إلى اخر في نهاية الملعب لا يستلزم وقتا بينما يتطلب الجري بالكرة وقتا طويلا ومجهودا زاعدا يمكن توفيره لاداء مهارات وحركات اخري .

فاللاعب الجيد كما يرى البعض هو اللاعب الذي يستلم الكرة ويفكر سريع في نقلها إلى زميله في الوقت المناسب وفي المكان المناسب أيضاً بهذا انه لايتحاج إلى الجري بها او الحنفاظ بها لفترة طويلة ويكفيه خطوة وحدة او خطوتين او ثلاثة على الاكثر للتخلص من خصمه والمرور منه اذا كان الخصم قريب منه او نقلها مباشرة (اذا كان الخصم بعيد عنه) إلى الزميل الاخر في المكان المناسب .

(1) محمد عبدالله،مختار احمد 1997،ص 29

لذلك غالبا مايربط بين مهارة الجري بالكرة والمراوغة حيث يرى ان اساسا المراوغة (المحاورة) هو مهارة الجري بالكرة التي اذا ادها اللاعب بهدف خططي معين تسمى مراوغة او محاورة .

المحاورة والخداع :

ان المحاورة والخداع من عناصر كرة القدم الاساسية لكل لاعب كما ان حركات الخداع والمحاورة لها وقع على الجمهور حيث يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها .

وتستخدم المحاورة والخداع في حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة اليه أيضاً عندما يلعب ضد الفريق التي تلعب بالطريقة دفاعية الحديثة يضطر في كثير من الاحيان ان يمر بنفسه من الخصم ليصل إلى مكان مناسب او ليصل إلى المرمي.

والمرور من الخصم بمراوغته مهارة ذات وسائل متعددة فمنها مايوذي بالكرة ومنها مايوذي بدونها ورغم تعدد الوسائل الا ان الغرض الاساسي منها هو المرور ومن الخصم والتخلص من مراقبته والتفوق عليه ولايمكن ان تخلو مباراة من حركات المراوغة واللاعب الجيد هو الذي يودي هذه المهارات باساليبيها المختلفة دون تعطيل اللعب ودون تعقيد وكلما نجح اللاعب في مراوغة خصمه كلما نجح في تشتيت انتباهه، وزادت خطوات اللاعب الفريق ورغم ذلك غالبا ماينصح الايلجا اللاعب إلى المحاورة في كل وقت، بل في الحالات والمواقف الحرجة التي تتطلب ذلك .

وهذا تعتمد المحاورة على عنصرين اساسيين من العناصر البدنية وهي المرونة والرشاقة بجانب السرعة (سرعة رد الفعل سرعة التحرك)كما انها تعتمد على مدي ذكاء اللاعب وتوقعه لحركات المدافع وتحركات باقي اللاعبين في الملعب .

ضرب الكرة بالراس :

مهارة ضرب الكرة بالراس من المهارات الاساسية الهامة يذكر (محمد رضا الوقاد -1978، ص19) انه لو اجاد اللاعب استخدام راسه لتمكن استغلاله في التمير والتصويب والمهاجمة الخصم والسيطرة، ويرى المصدر السابق ان ضرب الكرة بالراس يأتي كثير من الاحيان مساويا لضرب الكرة بالقدم، لذلك هي تعتبر القدم الثالثة واللاعب الذي يجيد استخدام راسه امام المرمي يشكل خطورة واضحة وينجح في كثير من الاحيان في تسجيل الاهداف براسه .

ونحن لايمكن ان نتصور لاعبا على مستوى جيد في اللعبة ولا يحسن استخدام راسه فاستخدام الراس كمهارة اساسية في كرة القدم يعد معيارا هاما للحكم على مستوى اللاعب فالفرق الكبير بين اللاعب الذي يترك الكرة تمر إلى خصمه واللاعب الذي يبذل مجهودا لكي يضربها براسه من الوقوف أو الوثب لعلها لتذهب إلى زميله او يستحوذ عليها او يصوبها نحو الهدف او تشتيتها (كثير من المباريات توقفت نتائجها على ضربة الراس الصحيحة سواء كانت تسديدا نحو المرمي ازو دفاعا لتشتيت الكرة او اخراجها من خلف المرمي).

والذي زاد من تصاعد اهمية هذا المهارة انها تؤدي في اتجاهات مختلفة إلى الامام وإلى الخلف وإلى الجانب كما تستعمل معظم اجزاء الراس أيضاً تؤدي من عدة اوضاع من وضع الثبات ومن وضع الحركة ومن وضع الوثب العالي والظيران.

الملاحظ رغم اهية تلك المهارة الا ان بعض اللاعبين يعزفون عن اداء هذه المهارة خشية الاصابة حيث انها تضرب بالراس الذي يحتوي على اهم اجزاء الجسم واكثرها حساسية، لذلك يجب الاهتمام بتعليمها لصغار اللاعبين على اسس سليمة للاداء وحث اللاعبين على استعمالها .

مهاجمة الخصم :

المهاجمة مهارة هامة من المهارات الاساسية التي يؤديها اللاعب وخاصة من يلعب في خط الظهر او الوسط وتقدير اولئك إلى لاعبي الخط الامامي وذلك لمنع الخصم من من استمرار الاستحواذ على الكرة او السيطرة عليها، وذلك باستخدام احدي وسائل المهاجمة مثل قطع الكرة عند وصولها أو قبل وصولها إلى الخصم أو بتشتيت الكرة حتي لايستفيد منها الخصم .

استمرار الاستحواذ على الكرة او السيطرة عليها، وذلك باستخدام وسائل المهاجمة مثل قطع الكرة عند وصولها او قبل وصولها إلى الخصم، أو بتشتيت الكرة حتي لا يستفيد منها الخصم .

والمهاجمة بقطع الكرة تعني انتقال الكرة من الخصم إلى اللاعب الذي قطعها او زميله، اما المهاجمة بتشتيت الكرة فانها تعني حرمان الخصم من الكرة، وبكنا لاتعني بالضرورة انتقالها إلى زميل اخر وفي اغلب الحالات تنتقل الكرة إلى مكان اخر بعيد سواء إلى الخصم او زميل او تخرج خارج الملعب .

التصويب:

اذا كان التمرير هو وسيلة الوصول إلى مرمي الخصم فان التصويب هو غاية هذا التمرير والذي يقوم بتاديته لاعب واحد لانها الهجمة الجماعية التي شارك فيها افراد الفريق وقد يفشل في التصويب فتكرار المحاولة منه او من غيره من اللاعبين .

في اهمية تلك المهارة يذكر (محمد رضا الوقاد 1978، ص21) انه بدون اجادة مهارات التصويب يتعذر تسجيل الاهداف وبدونها ايضا يفقد اللعب حلاوته وتقل الاثارة وتتعدم المنافسة وكلما زاد اللاعب او الفريق من محاولات التصويب على المرمي كلما زادت فرص تسجيل الاهداف، وكلما زادت خطورته وتاكد تفوقه فنجد ان كثير من الفرق ينقل افرادها الكرة باتقان وسرعة ويجيدون اداء كفاة المهارات بوضوح.. فتكون النتيجة في

غير صالحهم، لذلك فان فاعلية اللاعب والفريق تتبلور عندما يتواجد اللاعب أو اللاعبين الذين يعرفون الطريق إلى المرمي .

ويذهب البعض بعيدا حيث يروي ان الفريقين يتماثلان في المستوى لكن الذي يرجح فريقا عن الاخر هو القدرة احد اللاعبين على التصويب المفيد المنتج الذي يحقق هدف المباراة .

هذا ويعرف اللاعب الممتاز بأنه هو الذي تكون لديه القدرة على التصويب بكلتا القدمين من جميع المستويات وباستخدام اجزاء الجسم المختلفة في التصويب بذلك فالفريق الذي يفتقر إلى هذا النوع من اللاعبين لا تكون لديه القدرة على كسب المباراة وتحقيق النتائج المطلوبة .

وعملية التصويب تعتمد اعتمادا كبيرا على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الاداء ودقته أيضاً ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح اليه بسرعة وفي اقصر وقت مستخدما سرعة التفكير وسرعة التنفيذ .

اما بنسبة لقوة التصويب ونوعه فهي تختلف من لاعب إلى اخر ومستوى الكرة واتجاهها وحركة اللاعب ومكان الكرة وهل الكرة ثابتة او متحركة وهل بالانفراد او بالمشاركة ... الخ .

رمية التماس :

رمية التماس هي التمريه الوحيدة التي الوحيدة التي تؤدي باستخدام اليدين من قبل اللاعبين وحارس المرمي دون ان يعاقب عليها القانون . فقد نص قانون كرة القدم على انه عند اجتياز الكرة باكملها خط التماس يقوم اللاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق الراس وان تقع قدماه على خط التماس او خلفه وان تلامس القدمان

الارض عند رمي الكرة وذلك حتي نصبح الكرة في الملعب مرة ثانية .

ورمية التماس يحتاج تنفيذها إلى قوة كافية لعضلات الزراعين والجزع والكتف ذلك يستدعي إلى ان يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الزراعين والكتف والجزع. كثير من الفرق تستغل هذه الرمية لتنفيذ بعض الخطط الهجومية البسطة والمركبة والتي غالبا اذا احسن تنفيذها تعد من احسن الخطط التي تفاجئ الخصم ومنا الملاحظ ان تلك المهارة لاتأخذ نصيبها من الاهتمام والتدريب عليها عند معظم الفرق .

حراسة المرمي :

ياخذ دور حارس المرمي في الفريق وضعا خاصا وهو المدافع المباشر عن مرمي الفريق ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة بيده داخل منطقة الجزاء. كما ان القانون اعطاه نوع من الحماية فقد حم القانون ان يقوم اللاعب المنافس بلمس جسم حارس المرمي او كتفه داخل منطقة مرماه اذا لم تكن الكرة في حوزته او قدماء تلامسان الارض .

هذا ويعتبر حارس المرمي من اهم عناصر الفريق ويمثل نصفه أو اكثر وذلك لاهمية موقعه ولحمائته، اهم ما يحاول الفريق الاخر الوصول اليه واذا كان المهاجم يقوم بتسجيل الاهداف ليحقق الفوز لفريقه فان حارس المرمي يقوم بتعزيز هذا الفوز والمحافظة عليه.

والدفاع عن المرمي وحمائته يمثل جانبا من واجبات حارس المرمي فهناك عدد اخر من الواجبات التي يجب ان يؤديها حارس المرمي فبيس من واجب حارس المرمي ان يحمي مرماه من الكرات التي تسدد نحوه فقط ولكن من واجبه أيضاً تنظيم الدفاع امامه كما انه يبدأ الهجوم المعتاد بسرعة لعب الكرة باليد أو الرجل على اللاعب

المناسب⁽¹⁾.

اذا كان اهم واجباته تبقي حماية مرماه وذلك يوجب عليه ان يقف في المكان الصحيح ويتحرك بدقة وبطريقة خطئية مدروسة وهذا يتطلب من مراقبة دائمة للعب والتوقع الصحيح للحظة التي ينتظر ان يسدد فيها المهاجم الركة نحو المرمي .

لذلك يرى (محمد عبدالله، مختار احمد 1997م، ص20-25) ان حارس المرمي يجب ان يتصف بالذكاء وسرعة رد الفعل والتنبيؤ لتحركات المنافس أيضاً ان يتصف بالهدوء والاتزان بجانب الشجاعة والعزيمة والقدرة على التصميم .

والى جانب هذه الصفات النفسية والارادية والذهنية فهناك الصفات البدنية التي لاغنى عنها لحراس المرمي كالرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عاليا وسرعة التلبية والاستجابة .

المهارات الاساسية بدون الكرة(البدنية):

هذا المهارات وان بدأت للبعض انها ليست ذات اهمية، الا انها في الواقع تلعب دورا هاما في اداء اللاعب اثناء المباراة .

هذا ويوجد شبه اتفاق بين خبراء اللعبة على تحديد اهم تلك اهم المهارات في:

الجري وتغيير الاتجاه:

الجري بدون كرة مهارة بدنية ضرورية وهامة فاللاعب يجب ان تكون حركته في الملعب دائمة ومستمرة بين الاداء البدني والاداء الفني .

اذا ادركنا ان مجموعة الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة اثناء المباراة لايزيد عن دقيقتين لادركنا انه يجري بدون كرة باقي التسعين دقيقة واللاعب يعدو باقصي سرعته

⁽¹⁾حنفي مختار، 1992، ص79

كثيرا خلال المباراة لمسافات تتراوح ما بين 5م - 30مويكون المهم دائما إلى اقرب اقصي سرعته في خلال الامتار الاولي من عدوه حتي يمكن الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له في محاولة الاستحواذ الكرة او لمحاولة مساندة الزميل الذي بحوزته الكرة⁽¹⁾.

ويرى (محمد رضا الوقاد 1978، ص16) ان اللاعب الذي يتحرك في الملعب بالجري لاعب لائق بدنيا وبيذل مجهودا كبيرا ويسهل على زملائه اداء واجباتهم كما يشغل خصمه ويرهقه بكثرة تحركه .

هذا ويميز الجري لاعب الكرة بان اللاعب يغير من سرعته كثيرا اثناء جريه فهو لايجري بيقاع منتظم وانما يغير سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب واخذ الاماكن (كما ان تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم).

ويرى خبراء اللعبة ان لاعب الممتازيستطيع ان يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم تقليل في السرعة لذلك تتميز طريقة جري لاعب الكرة بان اللاعبيجري بخطوات قصيرة نوعا وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب ممايجعل مركز ثقل اللاعب قريبا من الارض نوعا ما وبذلك يكون اكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار اما حرة الزراعين فانه مثلها مثل حركة ذراعي العداء الانهما تتحركان بقوة اقل .

الوثب:

اصبح ضرب الكرة بالراس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما كمهارة مؤثرة في نتائج المباراة ويتطلب حسن مقدرة اللاعب على اداء هذه المهارة بالالتقان والكمال والمطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى اقصي ارتفاع ممكن.

ان القدرة على الوثب العالي تجعل اللاعب يثب قبل خصمه وفي ذلك ميزه كبيرة

(1) حنفي مختار 1997، ص67.

حيث ان اللاعب الذي يثب قبل خصمه يمنع الاخر على القدرة على الوثب او على الادني سيمنعه من ان يثب بطريقة سليمة .

الوثب قد يكون من الوقوف او بعد الاقتراب جريا او بعد الجري جانبا او خلفا لذلك يتطلب ان يودي اللاعب تلك المواقف ان تميز عضلاته بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوي السريع حتي يستطيع اللاعب ان يصل إلى اعلى ارتفاع .

هذا وقد وجد ان اللاعب يثب إلى ارتفاع اعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف كذلك فن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري افضل من الارتقاء بقدمين معا كما ان توقيت الوثب ذو اهمية كبرى، فان وثب اللاعب مبكرا او متاخرا فلن يستطيع ان يضرب الكرة براسه او على الاكثر سيضرها بطريقة غير دقيقة .

الخداع والتمويه بالجسم :

ان اهم ما يميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على اداء حركات الخداع فلاعب الكرة وخاصة من يلعب ضد الفريق التي تلعب بطرق الدفاعية الحديثة يضر في كثير من الاحيان ان يمر بنفسه من الخصم ليصل إلى المكان المناسب أو ليصل إلى المرمي .

المرور من الخصم بمراوغته مهارت ذات وسائل متعددة فمنها ما يودي بالكرة ومنها ما يودي بدون كرة ورغم تعدد الوسائل الا ان الغرض الاساسي منها هو مرور من الخصم والتخلص من مراقبته والتفوق عليه .

اما المدافع فكثير ما يخدع من المهاجم بان يقوم بعمل حركة الخداع بالجسم او الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكورة باخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه لياخذ منه الكرة لحظة خروج الكرة من قدمه والخداع إلى الجسم بالقدمين والقدمين متعددة ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية، ويتطلب ان يكون على جانب كبير من

الرشاقة والمرونة والتوقف العضلي العصبي، بالإضافة إلى المقدرة اللاعب على التوقع السليم⁽¹⁾.

نبذة عن تطور لعبة كرة القدم :

اتفق جميع المؤرخون على ان لعبة كرة القدم بدأت تمارس منذ زمن بعيد وفي ذلك يذكر (gienviIII1965) ان قبائل البدائية في الازمنة القديمة كانت تمارس نمطا من انماط اللعبة خاصة بعد انتصارهم فيالحرب كما يذكر (DelanyTerenc1971) ان الصينيين مارسوا نوعا من لعب الكرة منذ الفي عام وكانت تسمى تشوتو (Touchu) وتعني ضرب الكرة ويؤكد (Aether Micheal1973) بان الصينيين واليابانيين قد مارسو مباريات كرة القدم وان اليابانيين قد طوروا شكل اللعبة إلى لعبة كانت تسمى (Kcmari).

كما مارس الاغريق نوعا من العاب الكرة قدايان ويؤكد (Aether Micheal1973) ان هذه اللعبة التي كان يمارسها الاغريق كانت تسمى (Episks) وان أيضاً لدي الرومان لعبة اخري للكرة تلعب باسم (Harpaston) (محمد على احمد 1980، ص 9-20) وان المناقشات التاريخية العديدة تبين عدم وجود نقطة تصلح على الاتفاق لنشر اللعبة كرة القدم بطريقة معينة تؤخذ معالمها من التاريخ .

ولكن المؤرخون البريطانيون تصدوا لهذه الاراء والمناقشات التاريخية وادعوا ان لعبة كرة القدم من افكارهم وحدهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية حيث يذكر ان كرة القدم بدأت تظهر بشكل واضح في انجلترا عندما حاربت انجلترا الدنمارك وابعدهم عن بلادهم وقطعوا راس القائد الدنماركي وداسوها باقدامهم فصار تقليدا قوميا ومالبت ان انتشر بعد ذلك بين الاطفال وبدوا يقاذفون باقدامهم جسما كرويا فنشأت لعبة كرة القدم ثم

(1) محمدرضاالوقاد 1978، ص20

تحولت مع الايام إلى لعبة كرة القدم واعتبروا ان فجر ظهور اللعبة واكتشافها هو سنو 1050-1075 بعد الميلاد وكانوا يسمونها (ركل راس الدنماركي) ثم سميت بعد ذلك بكرة القدم وكانوا يكتبونها (Fut Balle) ولم تخصص لهذه اللعبة ميادين خاصة او قانون يحكمها⁽¹⁾.

وقد ذكر التاريخ ان بعض ملوك انجلترا قد اوقفوا لعبة كرة القدم لانها تعطل التدريب الحربي وتسبب الكثير من الخسائر والمضايقات للناس فقد حرم لعبها (هنري الثاني) في الفترات 1154-1189 ثم اوقفت مرة اخري من قبل (ادورد الثاني) عام 1314 وفي عام 1349 اوقفت من قبل (ادوارد الثالث) وفي عام 1389 تصدي لها (ريتشارد الثاني) كما اوقفها القادة في اسكتلندا في عام 1491.

وكان هؤلاء القادة والملوك يعتمدون في ايقافها على نص المادة العسكرية كالتالي: (انها لعبة ناعمة لاتصلح للتدريب العسكري ومن شأنها ان تعطل وتضعف التدريب على الشباب) وعلى نص مدنية اخري كالتالي: (انها سبب كثير من الضحايا والخسائر بين الناس)⁽²⁾.

وهؤلاء الملوك الذين حرموها لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم وننعم بها وبفوائدها وبهجتها، لانها لم تكن كرة القدم الاجتماعية التي يحكمها القانون المحترم وهيئات واعية ومثقة .

وفي عام 1711م بدأت لعبة كرة القدم تتطور وتتحاشي الاضرار بالناس وبدأت عناصر المثقفين والنبلاء تظهر في الملاعب تدريجيا وبدأ قادة اللعبة يبحثون عن قانون وتقاليد حتي لايعودوا إلى مواجهة القرارات الحرمان والمطاردة من جديد.

وكبداية لتقنين وتهذيب اللعبة يذكر (مختار سالم 1988) في نفس المرجع السابق انه في

⁽¹⁾ ابراهيم عام 1975، ص 275

⁽²⁾ مختار سالم 1988، ص 14-15

سنة 1800م تقرر مساواة لاعبي الفريقين وحدد المرمي مبدئيا بطوليتراوح بين القدمين وثلاثة اقدام وظلت القوانين تتحسن لاجل صالح اللاعبين والجمهور .

اما بنسبة لكرة القدم الحديثة فلكي نصل إلى رؤية دقيقة لتطوير كرة القدم حديثا يجب ان نفرق بين اربعة مراحل مبكرة في عملية التطور :

المرحلة الاولى :

استمرت من القرن الرابع عشر حتي منتصف القرن الثامن عشر وكانت كرة القدم بسيطة من حيث تنظيمها وتميزت بخشونة ويعنف، ولا تتطلب درجة عالية من التدريب .

المرحلة الثانية :

بدأت هذه المرحلة من عام 1750-1830م، تعتبر مرحلة انتقالية حاسمة من مراحل تطور اللعبة اذا بدأت الاشكال التقليدية لكرة القدم تتدثر تدريجيا وتعتبر حركة التصنيع وانشاء المدن الجديدة من الاسباب الرئيسية التي ادت إلى ذلك التطور .

وكانت المدارس العامة تتولي هذه اللعبة وكانت تؤدي بطريقة لاتختلف كثيرا عن الانماط التقليدية لكرة القدم وبالرغم من ذلك بدأت اللعبة تتطور في تلك المدارس على النحو له اهمية بالنسبة لمستقبل اللعبة فقد تم اللعب لأول مرة بصورة منتظمة بافراد ينتمون إلى طبقة الدنيا كما جعلت اللعبة اجبارية على جميع التلاميذ .

المرحلة الثالثة :

من عام 1930 إلى 1890م استجابة للضغط الخارجي المطالب بالاصلاح في المدارس اضطرت السلطات التعليمية إلى القيام باصلاحات واعطت المدارس والالعاب دورا مركزيا في الحياة التعليمية الرسمية كجزء من الجهد العام لتحسين العلاقات بين التلاميذ وبدا نظار المدارس في تهذيب الخشونة التي عايشت كرة القدم والالتزام بالقواعد

الموروثة مع وضع اجراءات اكثر دقة لتسوية الخلافات التي تنشأ خلال اللعب

المرحلة الرابعة :

من عام 1850 إلى 1890 وفي تلك الفترة اصبحت كرة القدم لأول مرة نشاطا مسموحا به اجتماعيا للشباب البالغين من الاسر الغنية وعند التحاقهم بالجامعات بدوا في ممارسة اللعبة في كلياتهم وفقا لتقاليد وقواعد مدارسهم المختلفة .

هكذا كان حال كرة القدم في الماضي وفي عام 1904 تاسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم واصبح محترفا به كهيئة تشريعية تشرف على شؤون اللعبة .

هذا بعض التطورات التي مرت بها لعبة كرة القدم اذا ان بعض المؤرخين يؤكدون على ان اللعبة يجب ان تنسب إلى الانجليز لانهم تسلموها فكرة مجرد من كل حيوية وقد ثبت في كل المراجع انهم تولوها بالتشريع والتقنين وتحملوا في سبيلها تضحيات كثيرة .

تطور لعبة كرة القدم في السودان :

عنا حاول الباحث ان يتطرق إلى هذا الجانب لم تتوفر له المراجع التي التي تستند إلى التاريخ والتوثيق العلمي السليم وحسب مااتيح للباحث من بعض الكتابات والمذكرات باعتماد على المقابلات الشخصية لعددمن الشخصيات الرياضية العامة التي عاصرت فترة ليست بالقصيرة من تاريخ حركة الرياضة بصفة عامة ولعبة كرة القدم بصفة خاصة .

نبذة عن تطور الرياضة الحديثة في السودان :

بالنسبة للسودان القديم كاحدى الحضارات الرئيسية في المنطقة، فقد سجل التاريخ ومن خلال الآثار والنقوش والرسوم التي تغطي جدران المعابد ان الرياضة كان لها دور

كبير في تربية الشباب بأسلوب تميز بالنشاط البدني المتعدد، وذلك بغرض الترويج واكتساب المرونة والحصول على القوة الجسمانية المطلوبة للمحارب، وذلك للزود عن حياض الوطن والقبيلة.

هكذا بدأت الرياضة في السودان كبقية سائر انحاء العالم منذ القدم، حيث مارسها سكان البلاد في شكل لعبات ومنافسات ورقصات، هذا وقد ترسخت معظم تلك الانشطة كتقاليد متوارثة تنتقل من جيل إلى آخر، وما زالت كثير من القبائل السودانية تمارس بعضاً من تلك الانشطة حتى الآن، ويظهر ذلك جلياً من خلال الاحتفالات والمناسبات.

اما بالنسبة للالعاب الرياضية الحديثة، فلم يعرف السودان الالعاب الحديثة إلا عند بداية القرن الماضي عن طريق المستعمر البريطاني، الذي كان جنوده يمارسون بعضا من الألعاب الرياضية داخل معسكراتهم، وانتقلت تلك الألعاب إلى الاحياء المجاورة لتلك المعسكرات. كما كان لكلية غوردون التذكارية (جامعة الخرطوم حالياً) دور كبير في التعريف ونشر كثير من الألعاب الرياضية الحديثة عن طريق طلابها، كما كان للجاليات الاجنبية بالسودان دور ايجابي في نشر بعض الألعاب الحديثة.

ومع التوسع والانتشار وتعدد الانشطة الرياضية ظهرت الاندية الرياضية، والتي كانت في بادئ الأمر تحمل اسماء كبار القادة الإنجليز (كتشنر - غوردون) وغيرهم، ثم ظهرت اندية تحمل اسماء وطنية (المهدية - ابوعنجة) وغيرها من الاسماء، بينما سميت فرق اخرى على المصالح الحكومية (المخازن - النقل) وغيرها، واخرى باسماء الاحياء (الثورة - العباسية) وغيرها. هذا وقد اقتصر نشاط تلك الاندية على ممارسة الانشطة الرياضية من خلال المنافسات التي تقام بين تلك الاندية والفرق.

بعد ظهور الاندية الرياضية كان لابد من تنظيم تلك الاندية وانشطتها، لذلك بدأت

في اواخر العشرينات حركة تسجيل الاندية، وكان فريق المريخ اول فريق يسجل رسمياً، تلاه نادي المورد، ثم استمرت حركة التسجيلات حتى عام 1934م بلغ عدد الاندية التي تم تسجيلها بالمدن الثلاثة (الخرطوم - بحري - أم درمان) 78 نادياً .

هذا وظلت الاندية التي تكونت في السودان تمارس نشاطها بلا تنظيم أو هيئة تشرف عليها سواء كانت حكومية أو اهلية، لذلك ظهرت الحاجة إلى تكوين اتحادات رياضية للاشرف على أنشطة تلك الاندية، فكان اتحاد كرة القدم من اوائل الاتحادات الرياضية التي تكونت وذلك عام 1936م، ثم توالي تكوين الاتحادات الرياضية المختلفة.

اما من حيث تنظيم الحركة الرياضية على النطاق الرسمي، فلم يبدا ذلك الا عام 1959م عندما اصدرت حكومة عبود العسكرية اول قانون لتنظيم الرياضة، ولأول مرة وضعت اجهزة رسمية حكومية بدها على الرياضة واخذت تشرف عليها إدارياً وتنظيمياً .

وتعد تلك الفترة بداية انطلاق الحركة الرياضية السودانية، حيث اعطت حكومة المنشآت الرياضية، كما عمل على اعداد وتأهيل الكوادر الرياضية، الاستعانة بالخبرات الأجنبية، ذلك الإهتمام اتاح الفرصة للسودان للانطلاق في المحافل الدولية.

دخول وانتشار لعبة كرة القدم في السودان :

ان لعبة كرة القدم بدأت في السودان منذ زمن بعيد، فقد تعلمتها الناشئة لأول مرة من القوات الإنجليزية، فانتشرت في ضاحية بري والخرطوم بحري حيث توجد الثكنات العسكرية، وامتدت في الاطراف إلى الديوم ثم الخرطوم وأم درمان. وكانت الفرق تتكون من ابناء الحارات والاحياء لتتازل بعضها البعض، ولم يمتد نشاطها إلى اكثر من ذلك المحيط .

ويستطرد الفاضل دراج في نفس المرجع السابق انه قد عمت اللعبة بعد ذلك جميع المدارس في سنوات قلائل، وكانت المباراة التي يتحدث عنها الناس، والتي تجذب عدداً من الجمهور هي المباراة التي كانت تقام بين كلية غورودون والمدرسة الحربية.

واستمرت اللعبة في ذلك الاطار حتى عام 1925م، حيث بدأت تظهر بعض الفرق في المدارس. ذكر د. عبدالحليم محمد (1). انه في الفترة ما بين عام 1927م، 1928م بدأت تنتظم الفرق الرياضية خصوصاً في العاصمة المثلثة، وأخذت اللعبة تكسب عدداً كبيراً من الرواد، وحولت اتجاه الناس من فرق المدارس إلى الفرق الاهلية، والتي اخذ مستواها الفني يفوق مستوى فرق المدارس، وقد كون معظمها الطلبة الذين تخرجوا من المدارس، والذين كانوا يمارسون اللعبة عندما كانوا طلاباً .

وبانتشار الفرق في العاصمة القومية المثلثة واقبال الجماهير على عضويتها، أخذت بعض مدن الاقاليم تحذو حذو العاصمة من حيث تكوين الفرق، وقد وجدت من الاقبال ما وجدته العاصمة.

ويذكر هاشم ضيف الله انه في عام 1930م فكرت بعض الفرق الرياضية في ضرورة ايجاد اندية خاصة بها. فشهدت الفترة التي تلت مولد عدد من الاندية التي مازالت مازلت موجودة حتى الآن ولعبت دوراً بارزاً في تطوير الحركة الرياضية، وهي اندية الهلال، المريخ، المورد، وغيرها من الاندية الرائدة.

تأسيس اتحاد كرة القدم :

ان فكرة تكوين اتحاد لكرة القدم ترجع إلى عام 1930م، عندما تبني جماعة من الرياضيين هذه الفكرة، فعدوا عدة اجتماعات، واتخذت خطوات واسعة لتكوين الاتحاد، ولكن الخطوة الناجحة هي الخطوة التي تبنتها سلطات مديرية الخرطوم بالاتفاق والتعاون

مع بعض الشخصيات الرياضية البارزة في ذلك العهد، وكان ذلك عام 1935م، حيث تم وضع دستور وقانون الاتحاد. وكان مهمته قاصرة على المدن الثلاثة (الخرطوم -بحري- ام درمان) واستمر هذا لاتحاد يتولى الاشراف على تطوير اللعبة وزيادة فرقها وروادها حتى بلغت عام 1944م حوالي اربعين فريقاً منتسباً للاتحاد.

وفي عام 1948م اخذت سلطات الاتحاد تفكر في تكوين اتحادات ماثلة في بعض مدن الاقاليم الكبيرة، وفي عام 1950م تم تكوين اتحادات في كل من عطبرة، ومدني وبورتسودان والابيض. وتعددت هذه الاتحادات حتى اصبح في كل مدينة من مدن الاقاليم الكبرى اتحاد محلي، وبالتالي تم تكوين اتحاد عام مركزه الخرطوم ومهمته الاشراف على هذه الاتحاد المحلية (1) .

سودنة اتحاد كرة القدم :

يذكر ان امور الاتحاد العام كان يديرها كبار الموظفين الانجليز فكانوا يستحونون على المناصب الكبرى وهي وظائف ضباط الاتحاد (الرئيس والسكرتير وأمين المال) .

ومما يجدر ذكره ان اول رئيس لاتحاد كرة القدم كان المستر (سرسيفلد هول) مدير مديرية الخرطوم آنذاك بحكم منصبه. ولقد سار الحال على هذا المنوال حتى جاء الوقت المناسب وتمت سودنة الاتحاد في عام 1953م، وقبض على زمام اموره ابناء هذا البلد، وكان اول رئيس له في عهد السودنة الدكتور/ عبدالحليم محمد، واول سكرتير السيد/ عبدالرحيم شداد، واول امين خزينة السيد/ النور مطر (1) .

الانضمام للاتحادات الدولية :

انضم اتحاد كرة القدم السوداني للاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1948م، والى الاتحاد الافريقي عام 1956م، والى الاتحاد العربي عام 1977م، واتحاد شرق ووسط

افريقيا عام 1976 م .

إنشاء ملاعب كرة القدم :

في عام 1936م انشئت أول دار للرياضة في مدينة ام درمان، وكانت هذه الدار فيما مضى تستخدم كمخزن للأسلحة والذخيرة في عهد حكومة المهيدة ، وقد بنيت هذه الدار في عام 1986م وكان تسمى (بيت الامانة) واشرف على تخطيطها حتى اصبحت دار للرياضة مفتش المركز البريطاني في ذلك العهد، فادخل عليها بعض الاصلاحات والمساطب التي تتسع لحوالي 4 ألف متفرج، وفيما بعد اضيفت اليها بعض المساطب، وتوسعت في الشكل حتى اصبحت تسع لعشرة الف متفرج (1) .

يذكر ان الاتحاد لم يدخر وسعاً بعد (السودنة) في إنشاء استاد كبير بالخرطوم، والذي افتتح في يوم 28 سبتمبر عام 1956م، وقد كلف اربعين الفا من الجنيهات، دفعت الحكومة المركزية منعها تسعة عشر الف جنيه كسلفة تسترد على مدى خمسة عشر عاما وتبلغ مساحته عشرين الفا من الامتار المربعة، ويتسع لخمسة وعشرين الف متفرج .

وفي عام 1959م وابان حكومة إبراهيم عبود تم تخصيص اراضي لاندية الهلال والمريخ والموردة لتبنى عليها مدنها الرياضية، وقدمت سلف مالية طويلة الاجل لذلك الغرض، كما تم انشاء ملاعب لكرة القدم في كل من مدن الابيض، بورتسودان ودمدني (1) .

تطور شكل المنافسات والمسابقات في السودان :

اعتمد الباحث في جمع معظم معلومات وبيانات هذا الجزء من الدراسة، على المقابلة الشخصية لعدد من الشخصيات الرياضية العامة مرفق (1) كمصادر اولية للمعلومات .

بدأت المنافسة بين الفرق التي تتكون من أبناء الحارات والاحياء، التي كانت تنازل بعضها البعض، ولم يمتد نشاطها إلى اكثر من ذلك المحيط .

هذا وقد بدأ شكل المنافسة يبدو اكثر وضوحاً وذلك من خلال المباريات التي كانت تقام بين الكلية الحربية وكلية غردون التذكارية، والتي اخذت طابعا قويا من الحماس والصرامة، والتي جذبت كثيراً من المشاهدين، كما كانت تقام لقاءات هنا وهناك بين فرق المدارس.

وبانتشار الفرق الرياضية وخصوصا في العاصمة المثلثة، اخذت اللعبة تكس عدداً كبيراً من الرواد، واخذت المنافسة تشد بين تلك الفرق، وزاد من حماسها انها كانت تمثل مناطق العاصمة المثلثة (الخرطوم - بحري - ام درمان)، وكانت تقدم كأسات تحمل اسماء بعض الشخصيات العامة، فكان هناك كأس احمد يسن، وابوالعلا، والمؤتمر ... الخ.

ثم تطور شكل المنافسة فاصبح لكل منطقة من مناطق العاصمة المثلثة الثلاث كأس تتنافس عليه، ثم توسعت المنافسة لتتنافس اندية المناطق الثلاث معاً، ذلك كان بداية لشكل مسابقة الدوري المحلي.

أيضاً كانت تنبأري المصالح الحكومية فيما بينها في منافسة تحمل اسم الحاكم العام، وكان معظم لاعبي تلك المصالح هم لاعبي الاندية (كانت اقوى الفرق في ذلك الوقت مصلحة النقل والري) .

واستمر شكل المنافسات على هذا المنوال حتى عام 1951-1952م، حيث بدأ شكل المنافسة يتضح كمسابقة دوري بينالفرق، فاقامت اول مسابقة دوري لمدن الخرطوم الثلاث، تشارل فيه ثمان فرق هي: نادي إستاك، الهلال، المريخ، المورد، الكوكب،

الفجر، التعاون . وقد فاز بتلك المنافسة نادي استاك .

ثم كان موسم 1953-1954م اول مسابقة شملت بعض فرق مدن السودان كبوريتسودان ومدني بجانب فرق اندية الخرطوم، وتلك المنافسة كانت بداية لشكل مسابقة الدوري العام فيما بعد .

وفي هذه الفترة وبفضل (سودنة) الاتحاد شهدت البلاد حركة نشاط واسع في محيط اللعبة، وبدا الاتحاد بفتح الآفاق الواسعة، فرسم سياسة عريضة للنهوض باللعبة، فجلب الفرق الاجنبية من الخارج كفريق الرديستار اليوجسلافي، وفريق ادميرا النمساوي، وفريق الهونفيد المجري وغيرها من الفرق العالمية الممتازة .

وعقب ذلك اهتم الاتحاد بالتدريب فجلب المدربين من الخارج للاعبين والحكام، كما ارسل بعثات إلى الخارج، وكانت اول بعثة إلى انجلترا لتاهيل مدربين وطنيين في موسم 1953-1954م تبعتها بعثة اخرى في موسم 1954-1955م ، وما ان جاء عام 1956م، وكان للسودان استاد جديد بمدينة الخرطوم عاصمة البلاد، والذي افتتح في يوم 28 سبتمبر 1956م .

بعد ذلك الانفتاح نحو الآفاق الواسعة كان لابد من اعتماد مسابقات محلية منظمة ووفق قواعد واسس لتشمل كل فرق الأندية المنضوية تحت راية الاتحاد العام، فما ان جاء عام 1960م الا وكان هناك اكثر من مسابقة يديرها ويشرف عليها الاتحاد العام. من بينها بطولة مسابقة كأس السودان والذي تتنافس عليه كل فرق الدرجة الاولى على مستوى عموم البلاد، أيضاً مسابقة كاس بطولة العاصمة المثلثة وتتنافس عليه فرق الدرجة الأولى بالعاصمة المثلثة، مسابقة كاس البلدية، كان لكل مدينة بالعاصمة المثلثة كأساً خاص تتنافس عليه، ثم كان كذاك كاس الدوق (هرر) كهدية يتنافس عليها فريقا

الهلال والمريخ، أيضاً كأس الرئيس (جمال عبدالناصر) ليتنافس عليه فريقا الهلال والمريخ.

ومع مرور الوقت برزت خلال التطبيق العملي السلبيات والايجابيات لتلك المسابقات، سواء من حيث التنظيم أو الناتج الفني. فقد تم تقليص معظم تلك المسابقات المشار عليها لتتحصر اخيرا في مسابقتين رسميتين هما مسابقة بطولة كاس السودان، مسابقة الدروي العام الممتاز، ذلك بجانب المسابقات على مستوى المناطق.

المراحل التي مرت بها لعبة كرة القدم في السودان :

من خلال ما تقدم يمكن تقسيم المراحل التي مرت بها لعبة كرة القدم في السودان على النحو التالي:

المرحلة الاولى :

دخلت كرة القدم إلى السودان مع الجيوش الانجليزية، وكانت محصورة بين افراد تلك الجيوش ولم تاخذ طريقها إلى خارج معسكراتها الا في بداية المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية :

ظهرت اللعبة في ضاحية بري والخرطوم بحري حيث توجد الثكنات العسكرية، فقد مارسها ابناء الحارات والاحياء في تلك المناطق، ولم يمتد نشاطها إلى اكثر من ذلك المحيط .

هذا وكانت البداية الحقيقية لانتشار اللعبة عند انشاء الكلية الحربية وكلية غردون التذكارية بين الفترة (1902-1910م) ، وبذلك دخلت كرة القدم إلى المجتمع السوداني،

بواسطة طلبة الكلتين المذكورتين، حيث وجدت اللعبة تجاوباً من الطلبة فاقبلوا عليها بشدة وانتقوا فنونها مما مكنهم من اقامة المباريات فيما بينهم من جهة وبين فرق الجيوش الانجليزية من جهة اخرى، وكانت تلك المباريات تجد اهتماما بالغا من الجماهير وتقبل عليها اقبالا حماسياً منقطع النظير مما كان له الاثر في شعبية هذه الالعبة حتى الآن .

المرحلة الثالثة :

تبتدى المرحلة الثالثة بعد تخرج عدد كبير من طلبة الكليتين المذكورتين اذ بدأ بعض الذين تعمق حب هذه اللعبة في نفوسهم بادخال هذه اللعبة إلى المجتمع الشعبي، فانتشرت بذلك الملاعب في الحارات والاحياء، واخذت تعاليم كرة القدم في الانتشار، وزاد عدد لاعبيها بدرجة كبيرة ساعدت في تكوين الفرق المختلفة في العاصمة - فكان لكل حارة فريق باسمها وكان لكل جماعة أو اصدقاء فريق يضمهم - ومن العاصمة انتقلت اللعبة إلى المدن الاخرى.

المرحلة الرابعة :

كان لابد وقد ازداد عدد الفرق الرياضية وتعمقت اللعبة في نفوس الجماهير ان تنظم تلك الفرق فيما بينها عدة مباريات لتتبع نهم الجمهور المقبل لمشاهدتها، وبذلك تكون الاندية الرياضية كالموردة والهلال والمريخ ويري وعقرب وستاك والكوكب والشاطيء والنيل والأهلي.

المرحلة الخامسة :

وبتكوين تلك الاندية ازدهرت اللعبة وشهدت الميادين المباريات التي اتسمت بالحماس والقوة - وبذلك انتقلت المباريات من محيط المدينة إلى محيط العاصمة كلها - كما ان وجود عدد كبير بالمصالح الحكومية ساعد في تكوين فرق لكرة القدم لكل

مصلحة، واخذت كل مصلحة تسعى لتضم لفرقها اميز اللاعبين .

المرحلة السادسة :

اما وقد تقدمت مباريات كرة القدم واصبحت تجد اهتمام الجمهور - صار لأبد من ايجاد ملعب كبير منظم لاقامة تلك المباريات بمقابل والانتفاع بالدخل في تعمير الاندية، وبذلك عمل بعض الرياضيين بالمطالبة (بيت الأمانة) بام درمان لاتساعه ولامتميازه بوجود سور كبير، وبذلك فتحت دار الرياضة بامدرمان في عام 1936م .

المرحلة السابعة :

تطور شكل المسابقات بين الفرق فبعد ان كان نشاط الفرق ينحصر في منازل فرق الحارات والاحياء، أخذ شكل المنافسات يتقن وينتظم فاصبح لكل منطقة من المناطق العاصمة الثلاث (الخرطوم - بحري - أم درمان) كأساً تتنافس عليه، ثم توسعت المسابقات لتنافس اندية المناطق الثلاثة معاً وكان ذلك بداية لشكل مسابقة الدوري المحلي.

المرحلة الثامنة :

ففي هذه المرحلة بدأ التفكير في انشاء اتحاد للاشراف على اللعبة وتنظيمها، ذلك ما تبنته سلطات مديرية الخرطوم بالاتفاق والتعاون مع بعض الشخصيات الرياضية البارزة، وفي تلك الفترة تم وضع دستور وقانون الاتحاد وذلك في عام 1935م .

المرحلة التاسعة :

(سودنة) ادارة اتحاد كرة القدم الذي كان يحتل اغلب مناصبه المستعمرين، ولذلك اتجهت الخطوات نحو توحيد الكلمة، وفي نهاية 1953م تمت سودنة الاتحاد، وكان على عاتق السودانيين بالاتحاد عمل كبير ورسالة عظمى وآمال كبيرة لابد من الوصول إليها

وتحقيقها.

وفي عهد السودان تم بناءؤ دارس الرياضة بالخطم عام 1956م، وارسلت بعثات للتدريب بالخارج وذلك عام 1953-1954م، ونظمت مباريات مع بعض الفرق الاجنبية ذات المستوى المتميز، كما انتظمت اشكال المسابقات والمنافسات، واستقرت اللوائح والقوانين والنظم التي تحكم عمل وانشطة الاندية في كل عموم السودان، كما انضم السودان إلى الاتحاد الدولي والقاري .

أهمية وشعبية كرة القدم :

لقد اطلق على كرة القدم لعبة الجماهير، وهي جديرة بهذا الاسم لما تتمتع به من اقبال شديد على ممارستها ومشاهدة مبارياتها، ويهاها الصغار والكبار وتعشقها العامة والخاصة، وتهتم بها الدول النامية والدول المتقدمة على السواء .

إن كرة القدم هي على وجه الخصوص الاكثر اهمية من ناحية التشجيع والشعبية، ينقل عن دراسة احصائية اجراها ووجد خلالها ان رجلين من كل خمسة رجال، وامرأة من كل خمس سيدات أحياناً يشاهدون مباريات كرة القدم، وحوالي ستة رجال من كل مائة يمارسون لعبة كرة القدم .

وفي دراسة احصائية اجريت بجمهورية مصر العربية عام 1980م عن اهتمام الشباب بلعبة كرة القدم، فقد تبين ان 55% إلى 66% من الذكور والاناث يقرؤون ما تكتبه الصحافة عن الكرة، وان 97% إلى 100% من الذكور والاناث شاهدوا كل أو بعض مباريات كأس العالم بالارجنتين 1978م، وقد تبين ان 62.7% من الذكور، 95.9% من الاناث شاهدوا مباريات الدوري العام 1979/78م، كما تبين ان 95.9% من الذكور، 86.4% من الاناث يفضلن لعبة كرة القدم، وان 90% من الذكور قد

مارسوا اللعبة في اوقات الفراغ.

ويتبادر إلى الاذهان تساؤل لماذا ذلك الاهتمام وتلك الشعبية للعبة كرة القدم؟

فالبعض يرى أن ذلك رجع إلى ما يلي:

- سهولة ادائها بالنسبة للصغار سواء في الشارع أو في النادي، وبناء على ذلك اصرار الابناء على مشاهدتها والتمتع بها.
- تعتبر مجالاً من مجالات الترويح .
- كثرة اذاعتها وتناولها في كافة اجهزة الاعلام .
- سهولة نقلها واذاعة مبارياتها من كافة انحاء العالم جعلت ملايين المشاهدين يتابعونها سواء كانت على المستوى العالمي أو القاري أو المحلي.
- لعبة كرة القدم تتميز بالتواصل بين اللاعبين على ارض الملعب والجمهور في المدرجات.
- تتيح فرصة التغلب على الملل، وليس فقط ملل العمل اليومي، وانما أيضاً ملل وقت الفراغ.
- تعتبر لعبة شيقة في كثير من الاحيان لانها تهيئنا لاحتمالات غير مرتقبة تفتح المجال للمفاجآت والوقائع المثيرة.
- كما يرجع شعبية واثارة لعبة كرة القدم إلى طبيعة اداء وتحركات اللاعبين خلال المباراة وذلك كالاتي:
- كثرة المهارات الاساسية في كرة القدم، وتنوعها اكثر مما هو معتاد في الالعاب

الآخري، فالكرة تلعب باجزاء مختلفة من الجسم وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.

- يختلف أسلوب أداء المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجماز والعاب القوى، فلاعب الجماز أو العاب القوى يؤدي المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في التدريبات أو المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتتنوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجري والوثب والخداع، تحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب، وارتباط تحركه وإدائه بالمنافس أو الزميل.

- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً، ودقيقاً، مع القدرة على تغيير سرعته، أو تغيير اتجاه حركته وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.

- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في العامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه عدا اليدين، ما يتطلب منه - بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهاري - رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة في الكرة أداة غير مستقرة، فهي تارة متحركة على الأرض وتارة في الهواء.

- لما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين في محاولة كل منهما الاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل، وكلما ارتفعت دقة المهارات الأساسية زاد الكفاح بين اللاعبين، مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم .

- تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب

بادائها - على خلاف الالعاب الاخرى .

- تتحدد خطط اللعب في أي لعبة اذا كان الكفاح بين لاعبين فقط، ولكن اذا كان الكفاح بين لاعبين وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتتنوع اكثر اذا كانت بين لاعبين واخرين منافسين، هذا يعني انه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب، ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين .

- ملعب كرة القدم اكثر اتساعاً مقارنةً بالملاعب الاخرى مما جعل مجال التحركات والمناورات فيه كبيراً، فمع كثرة اللاعبين واتساع الملعب، تكون خطط اللعب متنوعة ومثيرة وتتيح مجالاً تظهر فيه قدرات اللاعبين في التصرف في الملعب، وهذا يعطي اللعبة رونقاً وجمالاً .

لهذه الأسباب استحوذت كرة القدم على ألباب الملايين في جميع انحاء العالم واصبح الصغير والكبير، رجلاً ونساء، يرون فيها متعتهم، واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم ، هذا ولم يقتصر تناول اهميته وشعبية كرة القدم على المتخصصين في مجال اللعبة فقط، بل انفعل بها كثير من علماء النفس والاجتماع والتربية، وأيضاً بعض الادباء فالاديب (أنيس منصور) يكتب عنها قائلاً : (يعتبر اساس كرة القدم ان جماعة اتفقوا على ان يلتقوا امام الناس ويتنافسوا، وهذا التنافس فرصة لظهار القوة والمرونة ومن ثمرات هذه اللعبة ان المتفرج قد استراح سواء كسب أو لم يكسب، لان الإثارة قد هزته وقبل ان تهزه قد أنتت به من البيت إلى الملعب واعدته نفسياً لذلك قبل المباراة بايام)، ويضيف الكاتب: (ان علماء الزمن والاجتماع يرون ان كرة القدم اصبحت ظاهرة اجتماعية من ظواهر العصر لانها انتشرت في كل مكان وبين كل الشعوب، سواء كلعبة يجب ان يمارسها الشباب أو كترويح تفضله الجماهير) .

كما يتناول Breyond اللعبة بأسلوب ادبي فيقول : (إن كرة القدم هي الدراما والموسيقى والنبل والسمو والاسف أيضاً لأنها الابتهاج والصدمة، كما انها مأساة كوميدية في نفس الوقت، وانها التعاون بين الافراد والتعامل مع الافراد الآخرين، وهي تماثل الحياة من حيث العمل برغم الاجهاد وكلما اراد اللاعب الفوز يزيد من مجهوده برغم احساسه بالتعب، وبالتالي فهي العرض الرائع في إظهار الشجاعة) .

ويعرف عصام عبدالخالق (1978) المهارة بانها صفة اوتوماتيكية لتطبيق الأداء السليم بممارسة الحركة الرياضية حسب محدداتها البيوماتيكية والبيولوجية مع الاقتصاد في الجهد بالاستخدام الصحيح للعضلات بتوقيت مثالي ومناسب وقوة مثلى للوصول لافضل النتائج.

المراحل السنية من (7-14) مراحل نموها وخصائصها:

مرحلة الطفولة الوسطى من (6-9) سنة :

النمو البدني والحركي :

أ. يقل نمو العظام والعضلات كثيراً في هذه المرحلة عن سابقتها تشوهات القوام في الوضع والاسنان الدائمة في الظهور مما قد يؤدي إلى اعتلال الصحة في بعض الاوقات.

ب. نظراً للنمو البدني البطيء الذي يقابله ميل الطفل في هذه المرحلة إلى الاكثار من الطعام غالباً ما يتعرض للسمنة التي قد تعوق عن اكتساب كثير من المهارات الحركية الاساسية.

ت. لا يتناسب حجم القلب مع الجسم حيث يكون نموه أبطأ.

ث. يتحسن لدى الطفل القدرات على استخدام العضلات الكبيرة ويدعم ذلك نمو بعض العضلات الصغيرة.

ج. في نهاية هذه المرحلة يتحسن التوافق بين اليد والعضلات الكبيرة تحسناً نسبياً.

ح. طفل هذه المرحلة نشيط الحركة وسريع التحول من نشاط إلى آخر.

خ. يستجيب الطفل بحركات واسعة لكل المثيرات البيئية التي يتعرض لها.

د. يتوقف اكتساب المهارات الحركية على ما تتضمنه البيئة من مثيرات تتناسب مع ما لدى الطفل من استعدادات .

النمو العقلي :

أ. يستمر تفكير الطفل في هذه المرحلة على نوع من الخيال ولكنه يستطيع التعامل مع الحقائق والامور الواقعية.

ب. يميل الطفل ايضا في هذه المرحلة إلى حب الاستطلاع وكثرة الاسئلة.

ت. ينحصر تفكيره في ما يحسه ويتعامل معه مباشرة فهو لا يستطيع التفكير النظري إلا فيما يرتبط بحيزه.

ث. تزيد قدراته على الانتباه عن المرحلة السابقة .

ج. يستطيع تعلم النظام والقواعد البسيطة للعبة ورموزها المستخدمة .

النمو الافعالي:

أ) تتصف انفعالاته بالهدوء النسبي عن المرحلة السابقة.

ب) تتنوع اسباب الخوف والكره والغضب والغيرة تنوعاً كبيراً نظراً لتنوع متطلباته.

ج) تظهر صفات الحب والرحمة مع كل من يتألف معه.

د) يكون مطيعاً في الالعب الجماعية والغنائية.

النمو الاجتماعي :

- أ- يهتم الطفل في هذه المرحلة باللعب مع الاطفال الاخرين من سنه دون اعتبار للجنس أو الشكل أو المظاهر أو البيئة التي ينتمون لها.
- ب-يميل إلى اللعب مع الجماعات الصغيرة وخصوصاً تلك التي تتكون تلقائياً ولكن في نفس الوقت يميل إلى اتباع نزعاته الخاصة دون الاهتمام بمصلحة الجماعة.
- ج- يبدأ في اقتناء مجموعة من القيم الاجتماعية كالعدل والمساواة والإخلاص والتسامح وطاعة الكبار.
- د- يكون مطيعاً في الالعب الجماعية والغنائية.

مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) سنة :

النمو البدني والحركي :

- أ. تتميز بزيادة سرعة النمو البدني نسبياً عن سابقتها وتبدأ الفروق في الظهور وتتضح فيها الفروق بين البيئة والتبادل في النشاط الحركي.
- ب. يتحسن اداء الجهاز الحسي للطفل مما يساعده على امكانية الاستمرار والتركيز في النشاط لمدى اطول من المرحلة السابقة.
- ت. تتميز بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة.

النمو العقلي :

- أ. ينتقل من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي وتتضح قدراته على الادراك.

- ب. تزداد قدراته على التركيز والانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر .
- ت. يستمر في محاولة اكتشاف البيئة والتعرف عليها ولكنه يعتمد على توجيه الاسئلة.
- ث. تتميز بنمو القدرة على التفكير والابتكار وبداية ظهور الميول .
- ج. يستطيع ادراك اوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو اكثر وبالتالي يستطيع النقد وتوجيه الذات.

النمو الإنفعالي :

- أ. تتميز هذه المرحلة بالاستعداد وعدم تقلب المزاج.
- ب. والطفل في هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو مجرد مقارنته باقرانه.
- ت. والطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي اذا كان هنالك تعارض بين اتجاهات الوالدين واتجاهات الاصدقاء.
- ث. يميل التي تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات الخاصة كالأبطال.
- ج. يميل إلى اقتناء الاشياء ويهتم بها.
- ح. يميل إلى التنافس ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة اخرى كما يهوي الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتشاف الحقائق التي يدركها الكبار .
- خ. يميل إلى المدح والفكاهة كما يميل ايضا إلى العنف والخشونة اثناء

اللعب .

النمو الإجتماعي :

- أ. تتميز بالولاء الشديد لجماعة الاصدقاء أو رفقاء اللعب .
- ب. ينضم الطفل بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً و .
- ت. في نفس الوقت يسعى إلى الانضمام إلى الجماعة المنظمة .
- ث. يميل الاطفال خلال تعاملهم مع بعض ان يكون لهم رموز خاصة.
- ج. يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه.
- ح. يخضع تماماً للقيادة ويسعى للتعاون والالتزام بتنفيذ تعليماتها.

الخصائص البدنية للمرحلة السنوية (7-12) سنة:

- أ. يتحسن وتزداد الطاقة بين العضلات في شكل نشاط دائم ويجب على اولياء الامور استغلال هذه الطاقة بصورة بناء داخل وخارج المنزل.
- ب. يتحسن ويزداد التوافق بين العضلات والاعصاب ولهذا فالتمارين المركبة تفيد الطفل كثيراً في هذا الاتجاه.
- ت. في نهاية هذه المرحلة يظهر النمو سريعاً إذا تعد نهاية المرحلة بداية مرحلة المراهقة، ولذلك يجب ان تكون كمية النشاط المبذولة محسوبة بدقة، إذ ان معظم الطاقة تكون من نصيب عمليات البناء السريع التي يتعرض لها الطفل.

ث. وهذه المرحلة السنوية يطلق عليها مرحلة النشاط الزائد ويفضل ان تشتمل على الانشطة الحركية التالية:

1. إعطاء الطفل أنشطة حركية لتنمية عنصر التحمل مثل الجري لمسافات محددة.

2. تمارين مقننة للقوة العضلية.

3. زيادة الأنشطة الحركية التي تحتاج إلى عنصر الدقة والتوافق العضلي العصبي لتميتها بصورة اكبر.

متطلبات استخدام المعايير:

عندما يحاول المدرب أو المعلم استخدام جدول المعايير المنشودة فإنه يلزم الحصول على المعلومات الأساسية عن هذا الجدول، وهذه الآتي:

1. طرق المعاينة .
2. حجم المعاينة التي استخدمت في اعداد الجدول (العينة المرجعية).
3. خصائص العينة المرجعية من حيث (العمر الزمني، النوع البشري، الفرق والاستعداد الدراسي، المستوى التعليمي أو الدراسي، الحالة الاقتصادية والاجتماعية).
4. المنطقة الجغرافية أو الاقليمية.
5. شروط إعداد المعايير وتتضمن (كيفية اعداد الاختبارات، شروط التطبيق، اساليب الحث الدافعي التي استخدمت عند التطبيق) وما إلى ذلك من تلك

الشروط.

6. تاريخ اعداد المعايير .

الدراسات السابقة والمرتبطة :

1 /دراسة (حسن محمد أحمد عثمان، 2002 م)

دكتوراه غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

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

وهدفنا الدراسة إلى :

التعرف على المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية للاعبين في كرة القدم .

التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ومستوى الأداء .

تماختيار العينات بواقع (90) لاعبا من لاعبي الفرق المشاركة في مسابقة الدوري الممتاز في السودان .

واستخدام الباحث مسحا المراجعوا كتبوا الاختبارات والمقاييس والاستبانة والمقابلة الشخصية كأدوات جمع البيانات

البحث . واستخدم الباحث المنهج الوصفي . ومن أهم نتائج الدراسة الآتي :

أهم المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين في كرة القدم هي :

1- المتغيرات البدنية وهي :

التحمل لدوريات التنفسي، تحمل السرعة، السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، سرعة الاستجابة الحركية، الرشاقة، تحمل لقوت المرونة .

2- المتغيرات النفسية :

الثقة بالنفس، الدافعية، الشجاعة، الجرأة، سرعة المبادأة، الكفاح، الحيوية، المثابرة، الطموح،

لاتزان الانفعال و ضبط 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 المهارى بالدفاع عن الهجوم لنادى ناشئة لكرة القدم .

هدفنا للدراسة : لمعرفة تأثير البرنامج المقترح على سرعة الأداء المهارى، تكونت العينة من (40)

ناشئة لكرة قدم من فريق نادى الشرقية الرياضى بجمهورية مصر تم اختيارها بالطريقة العمدية، استخدم الباحث

لمنهج التجريبي، واستخدمت الاختبارات والقياسات لجمع البيانات، وأهم نتائج البحث هي :

تأثير البرنامج المقترح إيجاباً على التنمية وسرعة الأداء المهارى لعينة البحث .

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

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية لنادى ناشئة لكرة القدم .

هدفنا للبحث التعرف على :

تأثير البرنامج على مكونات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لنادى ناشئة لكرة القدم .

تكونت العينة من (40)

ناشئة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، مستعيناً باختبار اللياقة البدنية وبطارية اختبار مهارية كأدوات لجمع

معالبيانات، وقد كانت أهم النتائج :

تأثير البرنامج المقترح إيجاباً على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، وبصفة خاصة مهارات السيطرة

على 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 فعلياً أثر البرنامج التعليمي المقترح على تطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

تكونت العينة من (60)

طالباً اختارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي والمسح للملاءمة الطبيعية للدراسة . وأهم النتائج :

البرنامج المقترح حيوياً إيجابياً في تنمية وتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم .

تأثير البرنامج مجنباً متفاوتاً في بعض المهارات الأساسية وقد خلص الباحث إلى ضرورة تطبيق البرامج العلمية الم عيناً لضمان تنمية وتطوير المهارات الرياضية المختلفة .

5 / دراسة (مجديس المأمين، 1996 م) ماجستير غير منشورة .

بعنوان : تأثير برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهارية لخططين ناشئين لكرة القدم.

هدفت الدراسة للتعرف فعلياً أثر البرنامج مجنباً مستوى الأداء المهارية لخططين عينة البحث .

تكونت العينة من (40)

ناشئين كرة قدم بمصر، تم اختيارها بالطريقة العمدية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، والاختبارات الوافيا ساتكادوات لجمع البيانات

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في تأثير البرنامج .

6 / دراسة (عبدالنبيل جمال) .

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبين التنس .

وهدف البحث الي : معرفة تأثير البرنامج المقترح علي الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبين التنس .

(32) تماختيار العينة بالطريقة العشوائية من لاعبي الدرجة الأولى بمصر ، تكونت العينة من لاعبي ، استخدم الباحث الاختبار التأكيدي واثبتت النتائج استخدام المنهج التجريبي لهذا البحث ، وأهمته صيانتا للبحث :

تطبيق البرنامج المقترح علي لاعبي التنس لعينات ومستويات أخرى .

اقترح ابرام مجمعات للاعبين التنس لتنمية قدراتهم البدنية والوظيفية والعقلية والاجتماعية .

7 / دراسة (ليلارياض محمد المسدي ، 1991 م) .

بعنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي عضلات المتغير الفسيولوجية والصفات البدنية والمستوى المهاري للاعبين التنس الكرة الطائرة .

وهدف البحث الي :

التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي المتغير الفسيولوجية والبدنية والمهاري في قيد البحث .

مقارنة نسبة التحسن للمتغير الفسيولوجية والبدنية والمهاري في قيد البحث لمجموعتين الضابطة والتجريبية .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

(34) اختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبات تاديا لأهليو بلغ حجم العينة

لاعبة قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي ، واستخدمت الباحثة القياسات الجسمانية ، القياسات الفسي

ولوجية المختارة، اختبار الصفات البدنية واختبار تلقيا مستوى المهارات المختارة
وجاءت استخلاصا للبحث الآتي :

البرنامج المقترح أثر على الكفاءة الوظيفية للاعبين والتأثيرات وضحتها الزيادة في المتغيرات الفسيولوجية
البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي على اللياقة البدنية الصفات البدنية المختارة .
تحسن مستوى أداء المهارات الحركية وتحسن مستوى الأداء البدني .

زادت نسبة التحسن للمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية تقيد 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 على زمن الأداء في سباحة السباحة المختلفة .

هدفنا للدراسة إلي :

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

التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الزمن لمسافة (20) متر لسباحة السباحة المختلفة

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

طالبه قسم تعليمات وبتنضابطة وتجريبية، واستخدمت القياسات واختبار البدنية كأدوات للبحث
وجاءت التوصيات :

ضرورة الاهتمام بتطبيق برنامج القوة العضلية المقترح على الباتالفرقة الرابعة منذ بدء العام الدراسي .

ضرورة الاهتمام بتنمية القوة العضلية للباطون التي أظهرت النتائج أهميتها .

الاسترشاد بنتائج هذا الدراسة لإجراء المزيد من هذا الدراسة لتوضيح وضع برامج تدريبية تتساو عدداً في فعاليتها المستويين
مهاري في طرق السباحة المختلفة .

9 / دراسة (أحمد بوسكرة) .

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين 9 - 12 سنة

هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي 9 - 12 سنة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لهذا الدراسة، وبلغ حجم عينة البحث (32)

لاعب، قسمت لمجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية .

واستخدم الباحث الاختبار التوازي الاستنباطي كأداة للبحث، وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي :

أن التعليم بواسطة برنامج تدريبي سنوي يلهد دوراً إيجابياً في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، وتدعيمها بدروس نظرية وكيفية أداء المهارات الحركية في رياضة كرة القدم بالضرورة لإتقانها من أجل تحسين أداءها وهو ما يثبت صحة الفرضية.

(9) دراسة (مصطفى كرم الله مصطفى ، 2010)

بعنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويب السلمية في كرة السلة لطلاب

المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم

هدفت الدراسة الي :

التعرف على اثر البرنامج المقترح في تنمية المهارة قيد البحث من تلاميذ ولاية الخرطوم

(بحري_ الخرطوم _ امدمان)

التعرف علي المستوى الفعلي لطلاب المراحل الثانوية للمهارة قيد البحث من تلاميذ ولاية الخرطوم (بحري_ الخرطوم _ امدرمان)

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته اهداف الدراسة وتتكون عينة البحث من طلاب ولاية الخرطوم وشملت (40) تلميذا وهم علي النحو التالي (20) من محافظة بحري و(10) من محافظة امدرمان و(10) من محافظة الخرطوم

وكانت اهم التوصيات :

الابتعاد عن الاساليب التدريبيه التقليديه التي تهدر الكثير من الزمن والجهد كما تساعد القيام بإجراء الدراسات المتشابهه للمناشط الأخرى في المهارات المختلفه التي شأنها تطوير المستوى المهاري للتلاميذ

التعليق علي الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة التي تمت 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 الباحثو كانت سببا في إثراء البحث في النواحي التالية :

- أ- مشكلة البحث التي وجد لها الباحث دراسات تنير له طريقه وتساعد هه في أن يتلمس خطأ هه علي الطريقه الصحيحه ، ذلك ما فيهذه الدراسات منكم معرفيسا عدت الباحث في هه كيفية اختيار المنهجية الصحيحه للبحث .
- ب- العينات التي يجب تؤخذ في مثل هذه الدراسات وكهها وكيفية إدارتها والتعامل مع هه بصورة علمية، وأيضاً ضبط متغيراتها للدراسة .
- ج- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة قيد البحث .
- د- أدوات البحث مثل الاختبارات والقياسات التي يجب أن يلبأ إليها الباحث لانجاز دراسته، وكيفية تحقيق هه للاختبارات والقياسات الهداف المنشود من البحثو كلمتعلقات أدوات البحث .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1- اختيار المنهج الملائم لهذا الدراسة .
- 2- صياغة فروض الدراسة .
- 3- اهتدي الباحث كيفية الحصول لبيانات بالطريقة المثلي .
- 4- عرف الباحث كيف يضع البرنامج قيد البحث بصورة مثلي .
- 5- اعتبار هذا الاختبارات والقياسات المختارة تركيزة أساسية لهذا الدراسة .
- 6- تحديد الأسلوب لإحصائيا لأمتلعةينة للبحث .
- 7- عرف الباحث كيف يضع البرنامج قيد البحث بصورة مثلي .
- 8- اعتبار هذا الاختبارات والقياسات المختارة تركيزة أساسية لهذا الدراسة
- 9- اختيار المنهج الملائم لهذا الدراسة.
- 10- اهتدي الباحث لكيفية الحصول البيانات بالطريقة المثلي
- 11- صياغة فروض الدراسة.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعرف بأنه " ذلك المنهج الذي يستخدم التجربه فى فحص وإختبار فرض معين ، ويقرر العلاقة بين متغيرين أو عاملين ، وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التى ضبطت على المتغيرات ماعدا المتغير الذى يهتم الباحث بدراسة تأثيره "

مجتمع الدراسة :-

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم باكاديمية الاحلام الرياضية .

3-3 عينة الدراسة : تألفت العينة من لاعبي كرة القدم للفئات دون (14) سنة بلغ عددهم (16) لاعب

توصيف العينة :- الجداول أدناه توصف العينة من عدة جوانب :

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة من حيث درجة الحكم

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
-1	الدرجة الاولى	8	50%
-2	الدرجة الثانية	5	31.3%
-3	الدرجة الثالثة	3	18.7%
	المجموع	16	100%

جدول رقم (2) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
-1	1 - 5 سنة	9	56.2%
-2	6 - 10	5	31.3%
-3	11-13	2	12.5%
	المجموع	16	100%

تجانس العينة :-

لمعرفة تجانس العينة قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات عينة الدراسة والتي تمثلت في : العمر البيولوجي ، الوزن ، الطول ، العمر الرياضي ، والجدول رقم (2) ادناه يوضح ذلك .

جدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض متغيرات العينة

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	الطول	1.6	0.02
-2	الوزن	59.9	5.90
-3	العمر	12.8	2.10

يلاحظ من الجدول رقم (2) أعلاه ان الانحراف المعياري لكل متغيرات عينة البحث جاء أقل من المتوسط الحسابي مما يدل على تجانس العينة .

أداة الدراسة : قام الباحث في هذه الدراسة بإجراء الاختبارات التالية :

1- إختبار الجري بالكرة : وهو عبارة عن الجري بالكرة في خط مستقيم لمسافة (15) متر ومن ثم الجري المتعرج بين الشواخص وعدد الشواخص (8) شواخص ومعرفة

هل سيجري في خط مستقيم وعدم لمس الشواخص في الجري المتعرج ويقوم بتكرار هذه المحاولة (5) مرات

2- إختبار التمرير والاستلام : وهو عبارة عن تمرير الكرة من المدرب الي اللاعب الذي يقوم باستلامها ثم تمرير الكرة نحو الشواخص الموجوده امامه علي شكل عرضي (3) بدقة كامله ومعرفة هل ستلمس الكرة الشواخص ويوم بتكرار هذه المحاولة (5) مرات

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:-تم تحديد صدق وثبات الاختبارات قيد البحث عن طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عدد (5) لاعبي كرة القدم باكاديمية الاحلام من غير عينة الدراسة وبعد ثلاثة ايام تم تطبيق الاختبارات لنفس المجموعة وفي نفس الظروف، ثم تم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين .

لإيجاد الثبات والصدق قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لعينة (5) من مجتمع البحث ، والجدول رقم (4) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (4)

يوضح صدق وثبات الإختبار

إسم الإختبار	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1. إختبار الجرى بالكرة	1.4	0.80	3.5	0.81	0.81	0.93
2. إختبار التمرير والاستلام	1.5	0.82	3.8	0.78	0.91	0.94

يلاحظ من الجدول رقم (4) اعلاه ان درجات معامل الثبات انحصرت ما بين (0.87-0.90) ودرجات معامل الصدق انحصرت ما بين (0.93-0.94) وهى نسب عالية تؤكد مدى صدق وثبات الاختبارات قيد البحث ، مما مكن الباحث من إستخدامها .

خطوات تصميم البرنامج المقترح :- المرحلة الاولى :-

إستعان الباحث بالمراجع العربية والاجنبية في تحديد البرامج التدريبية فى المجال الرياضى والتعرف والاختبارات والقياسات المناسبة لكل صفة بدنية ، وكذلك كيفية القياس وتسجيل الدرجات .

ثم عمل على إعداد استمارة لاستطلاع رأي المتخصصين فى مجال اعداد البرامج التدريبية فى المجال الرياضى من الخبراء وأساتذة التربية الرياضية .

كما عمل تحليل بعض البرامج التى اتبعت الاختبارات والقياسات فى المجال الرياضى ، ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع والبحوث العلمية تم تحديد بعض المتطلبات الخاصة ببرامج التدريب .

وبناء على هذه الدراسات تم تصميم البرنامج وعرضه على الخبراء والمختصين فى مجال التربية الرياضية لوضعه فى شكله النهائى من حيث المحتوى والتشكيل وطرق القياس والفترة الزمنية .

اسس بناء البرنامج التدريبى المقترح :-

1. مراعاة الاسس العلمية فى وضع البرنامج من حيث المحتوى .
 2. التدرج فى الحمل من حيث الشدة والحجم من خلال عدد التكرارات ومدة الوحدة التدريبية .
 3. مراعاة الفروق الفردية فى تنفيذ البرنامج حسب حالة واستعدادات وقدرات كل لاعب .
 4. مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .
 5. تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبى المقترح .
- ### الاجراءت الادارية :

1. الشرح الوافى لاهداف البرنامج المقترح لاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة .
2. تحديد اجراءات القياسات المطلوبة قيد البحث (القبلي - البعدي) وتحديد مواعيد بدء تنفيذ البرنامج المقترح .
3. تحديد ملاعب كرة القدم لتنفيذ الاختبارات وتوفير المعدات والاجهزة اللازمة .

تصميم البرنامج في صورته الاولية :-

على ضوء المعلومات السابقة فام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة باكاديمية الاحلام ملحق رقم ()

الدراسة الاستطلاعية :-

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء حول البرنامج العلاجي المقترح المكون من تدريبات القوة والسرعة والرشاقة والجري بالكرة والاستلام والتمرير وذلك لمعرفة كل مايتعلق بالاسس العلمية وتصميم البرنامج المقترح قيد البحث ، واختيار افضل التمرينات والاختبارات والقياسات المناسبة .

وتعد التجربة الاستطلاعية "تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها" (1).

وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية :

1. معرفة مدى ملائمة التمرينات للاعبين .
2. معرفة الوقت المستغرق لأجراء البرنامج .
3. معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل لمعالجتها.
4. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار قيد البحث وذلك للصدق في القياسات الاساسية .
5. تدريب ومعرفة كيفية التعامل مع البرنامج المقترح .
6. التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الاساسية .
7. توضيح البحث للمشاركين فيه .
8. تحديد فترات الراحة اللازمة بين كل تمرين واخرى .

(1)قيسناجي، بسطويسياحمد :مصدر سبق ذكره، ص95

وقد أسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن بعض التعديلات التي استعان بها الباحث اثناء البرنامج المقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة باكاديمية الاحلام (ملحق رقم) للتجربة الاساسية وكما ساعدت الباحث في التصميم النهائي للبرنامج .

وفي ضوء مشكلة البحث قام الباحث بعرض البرنامج على عدد من الخبراء والمختصين وبناءً على رأي الخبراء قد حدد الباحث الاتي -

1. تم حذف التمرينات التي حصلت على نسبة موافقة اقل .
2. تم تحديد افضل التمرينات وانسبها لتحقيق افضل النتائج في كل مرحلة .
3. تم تحديد التمرينات العلاجي المناسبة في الجلسة الواحدة .

البرنامج فى صورته النهائية :-

بعد إجراء التعديلات التي أشار اليها الخبراء قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتحسين الكفاءة بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للفئات العمرية دون (14) سنة (ملحق رقم).

تطبيق الدراسة : قام بالباحث بإجراء قياسات قبلية على عينة الدراسة فى الاختبارات قيد البحث بتاريخ 1/10/2016م ، ثم قام بتطبيق البرنامج قيد الدراسة ، وذلك لمدة (45) يوم انتهى فى 15/11/2016م ، ثم بعد ذلك تم اجراء قياسات بعديّة فى الاختبارات قيد البحث ، تلى ذلك جمع البيانات بغية معالجتها احصائياً .

الأساليب الإحصائية المستخدمة فى البحث:-

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سيبرمان براون.
- معامل بيرسون.
- النسب المئوية .

- اختبار مربع كاي لدلالة الفروق .
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.

الفصل الرابع

عرض مناقشة وتحليل النتائج

عرض مناقشة نتائج الفرض الاول :- لاجابة على فرض البحث الاول والذين صعلى :-
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في أداء مهارة الجرى بالكرة
للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة بالاكاديمية الاحلام لصالح القياس البعدي ؟ قام
الباحث باستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي
والبعدي فى مهارة الجرى بالكرة ، والجدول رقم (5) أدناه يوضح ذلك

جدول رقم (5) يوضح

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) فى قياس مهارة الجرى بالكرة

م	الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	
-1	إختبار مهارة الجرى بالكرة	1.38	0.806	3.50	0.816	7.16

يتضح من الجدول (5) أعلاه أن المتوسط الحسابى بلغ (1.38) والانحراف المعياري بلغ
(0.806) فى القياس القبلى لدرجات إختبار مهارة الجرى بالكرة، والمتوسط الحسابى
بلغ (0.806) والانحراف المعياري بلغ (0.816) للقياس البعدي لنفس الاختبار ، وبلغت
قيمة (ت) المحسوبة (7.16)

ويلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار مهارة الجرى بالكرة جاءت (7.16) وهى
اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.09) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات

دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدي لاختبار مهارة الجرى بالكرة للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة بالاكاديمية الاحلام لصالح القياس البعدى . وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الأول وتؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابياً فى تطوير مهارة الجرى بالكرة للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة بالاكاديمية الاحلام.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة : (مصطفى كرم الله مصطفى، 2010م) ، والتي تشير الى : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويبه السلمية فى كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم

و دراسة (أحمد بوسكرة) والتي تشير الى :
أثر برنامج تدريبي مقترح لطلبة المهارات الأساسية في كرة القدم لمدى المبتدئين 9 - 12 سنة

ويعزى الباحث هذه النتيجة للبرنامج التدريبي اثر ايجابي فى تنمية تطوير مستوى الأداء فى مهارة الجرى بالكرة بأكاديمية الاحلام الرياضية.

عرض مناقشة نتائج الفرض الثانى :- للاجابة على فرض البحث الثانى الذى ينص على :- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى أداء مهارتنا لتمرير والإستلام للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة بالاكاديمية الاحلام لصالح القياس البعدى ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياسين القبلى والبعدى فى مهارتى التمرير والإستلام، والجدول رقم (6) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (6) يوضح

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى قياس مهارتى التمرير والإستلام

م	الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
-1	إختبار مهارة التمرير والإستلام	1.50	0.816	3.75	0.875	7.28

يتضح من الجدول (6) أعلاه أن المتوسط الحسابى بلغ (1.50) والانحراف المعيارى بلغ (0.816) فى القياس القبلى لدرجات إختبار مهارتى التمرير والإستلام، والمتوسط الحسابى بلغ (0.816) والانحراف المعيارى بلغ (0.875) للقياس البعدى لنفس الاختبار ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.28) ،

ويلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار مهارتى التمرير والإستلام جاءت (7.28) وهى اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.09) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلة والبعدية لاختبار مهارتى التمرير والإستلام للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة باكاديمية الاحلام ولصالح القياس البعدى . وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثانى وتؤكد أن البرنامج التدريبى المقترح اثر ايجابياً فى تطوير مهارتى التمرير والإستلام للاعبى كرة القدم للفئات دون (14) سنة بالكاديمية الاحلام .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة : (مجدي سالم أمين ، 1996 م)) ماجستير غير منشورة ، والتي تشير الى : تأثير برنامج تعليمي مقترح لمستوى الأداء المهارى بالخططين الناشئين لكرة القدم.

ودراسة (أحمد آدم أحمد، 2002 م) (دكتوراه غير منشورة) والتي تشير الى :
أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم

ويعزى الباحث هذه النتيجة للبرنامج التدريبي اثر ايجابيا لتنمية وتطوير مستوى الأداء في
مهارتي الاستلام والتمرير في كرة القدم بأكاديمية الأعلام الرياضية.

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات والملاحق

النتائج :

في هذا الفصل واستناداً علي نتائج التحليل الاحصائي وما اسفرت عنه علي ضوء مناقشة هذه النتائج توصل الباحث الي الاستنتاجات الاتية :-

1/ للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في تنمية تطوير مستوي الاداء في مهارة الجري بالكرة في كرة القدم باكاديمية الاحلام الرياضية من نتائج الفرض الاول

2/ للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا ساهم في تطوير وتحسين مستوي الاداء لمهارة الاستلام والتمرير في كرة القدم باكاديمية الاحلام الرياضية من نتائج الفرض الثاني

التوصيات :-

بناء علي النتائج التي تحصل عليها الباحث من اهم التوصيات هي :-

1. الارتكاز علي البرنامج التدريبية المختلفة المبنية علي الاساس العلمي فهي تعتبر الوسيلة الاولى لرفع المستوي الاداء للاعبين كرة القدم
2. تنفيذ البرنامج علي لاعبي اكااديمية الاحلام الرياضية
3. ضرورة عمل وتطبيق برامج مماثلة للمهارات اخري لكرة القدم
4. الابتعاد عن الاساليب التدريبية التقليدية التي تهدر كثير من الزمن والجهد
5. ضرورة وضع برامج تدريبية وتطبيقها علي اسس علمية مع الالمام بعلم التدريب الرياضي اذي يساعد المدرب علي تنفيذ برامجه التدريبية بنجاح
6. القيام باجراء المزيد من الدراسات المتشابهة للمناشط الاخري في المخابرات المختلفة التي من شأنها تطوير مستوي الاداء المهاري للاعبين

ملخص البحث :-

لاهمية البرامج التدريبية في التربية البدنية عامة وفي مجال التدريب كرة القدم سعي الباحث للقيام بهذه الدراسة تحت عنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح للتطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للفئات العمرية دون 14 سنة باكاديمية الاحلام الرياضية " جاءت الدراسة في خمسة فصول :

الفصل الاول :-

ويتكون من خطة البحث والتي شملت المقدمة ومشكلة البحث واهمية البحث واهداف البحث وفروض البحث ومنهج البحث ومجتمع البحث وعينة البحث وحدود البحث الزمانية والمكانية والبشرية كم تناول هذا الجزء المصطلحات الخاصة بالبحث كما تضمنت مشكلة البحث وتم فيها سرد وتوضيح لنوع المشكلة والتي احسها الباحث وهي متعلقة بمهارتي الجري بالكرة والتمرير والاستلام في كرة القدم للاعبين كرة القدم باكاديمية الاحلام الرياضية

كانت الاهداف هي :-

1. التعرف على اثر البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة القدم

للفئات العمرية دون الـ14 سنة باكاديمية الاحلام .

2. التعرف على المستوى الفعلي للاعبين كرة القدم دون الـ14 باكاديمية الاحلام

كما تمت صياغة فروض البحث كالآتي :-

توجد فروض ذات دلالات احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في

اداء مهارة الجري بكرة القدم لصالح القياس البعدي من لاعبي اكااديمية الاحلام الرياضية

فروض ذات دلائل احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اداء توجد مهاري التمرير والاستلام بكرة القدم لصالح القياس البعدي من لاعبي اكااديمية الاحلام الرياضية

اما بنسبة لمنهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة حيث تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم دون 14 سنة باكااديمية الاحلام الرياضية وايضا شملت العينة علي (16) لاعبادون 14 سنة من لاعبي اكااديمية الاحلام الرياضية وهي مجموعة تجريبية واحدة .

اما الفصل الثاني :-

وهو ادبيات البحث والتي تكونت من مقدمة بسيطة كمدخل وتوضيح لما يشتمل عليه الاطار النظري لهذه الدراسة كما شملت علي عدد من الموضوعات النظرية والتي تعتبر ذات صلة مباشرة بموضوع البحث وتمثلت هذه الموضوعات في البرامج وعلاقة البرنامج بتربية الرياضية والتدريب الرياضي كما ضم هذا الفصل ايضا تعليق علي الدراسات السابقة والاستفادة منها .

اما الفصل الثالث :-

وجاء الفصل الثالث يتضمن اجراءات الدراسة وفيها مقدمة ثم المنهج ومجتمع وعينة البحث واسلوب اختيار العينة والتي تكونت من (16) وهي مجموعة تجريبية واحدة من اكااديمية الاحلام الرياضية وتوصيف العينة وتجانس العينة وشمل ادوات وجمع البيانات والدراسات الاستطلاعية التي توصل اليها الباحث الي الاختبار المرشح.

ثم طريقة اداء الاختبار وطريقة التسجيل ثم مراحل التي تمر بها تصميم البرنامج وكيفية اختيار الوحدة التدريبية والاطار العام للوحدة التدريبية وصدق وثبات البرنامج و محتوى البرنامج التدريبي وكيفية تطبيقه والامدة الزمنية التي استغرقها تنفيذ البرنامج

اما الفصل الرابع :

احتوي هذا الفصل علي النتائج ومناقشتها وتفسيرها والتي من اهمها :

توجد فروض ذات دلائل احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اداء مهارة الجري بكرة القدم لصالح القياس البعدي من لاعبي اكااديمية الاحلام الرياضية في مناقشة وتفسير الفرض الاول

فروض ذات دلائل احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اداء توجد مهارتي التمرير والاستلام بكرة القدم لصالح القياس البعدي من لاعبي اكااديمية الاحلام الرياضية في المناقشة وتفسير الفرض الثاني .

اما الفصل الخامس :

شمل هذا الفصل الاستنتاجات والتوصيات وملخص البحث .

ومن اهم الاستنتاجات :

1. البرنامج التجريبي المقترح اثر ايجابيا في تنمية وتطوير مستوي الاداء في مهارات الجري بالكرة في كرة القدم للفئات العمرية دون (14) باكااديمية الاحلام الرياضية
2. البرنامج التجريبي المقترح اثر ايجابيا في تنمية وتطوير مستوي الاداء في مهارات الاستلام والتمرير في كرة القدم للفئات العمرية دون (14) سنة باكااديمية الاحلام الرياضية

ومن اهم التوصيات :

الارتكاز علي البرنامج التدريبي المختلفه المبنيه علي اسس علمية فهي تعتبر الوسيلة الاولي لرفع مستوي اداء التلاميذ في كرة القدم ، تنفيذ البرنامج علي لاعبي كاديمية الاحلام الرياضية ، ضرورة عمل وتطبيق البرنامج مماثلة للمهارات الاخري في كرة القدم ، الابتعاد عن الاساليب التدريبية التقليدية التي تهدر الزمن والجهد، ضرورة وضع برامج تدريبية وتطبيقها علي اسس علمية مع الالمام بعلم التدريب الرياضي الذي يساعد المدرب علي تطبيق برامجه التدريبية بنجاح ، القيام باجراء المذيد من الدراسات المشابهة للمناشط الاخري في المهارات المختلفة التي من شأنها تطوير مستوي الاداء المهاري للاعبين .

المراجع العربية :

1/ ابراهيم احمد سلامة ، الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، دار المعارف 1980م.

- 2/ احمد امين فوزي - محمد عبد العزيز سلام : كرة السلة للناشئين ، الدار الفنية للطباعة والنشر الاسكندرية 1986م.
- 3/ حسام سعد السيد سليم : دراسة لنيل درجة الماجستير بعنوان تأثير استخدام بعد الادوات المساعدة علي دقة التصويب للناشئين في كرة اليد ، بورسعيد 1996م.
- 4/ بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1999م.
- 5/ خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي الطبعة الاولى القاهرة
- 6/ بولس حناو علي فاضل : مبادئ التدريب الرياضي ، سوريا ، دمشق ، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب 1987م - 1988م.
- 7/ امال محمد الصادق وفؤاد بو حطب : علم النفس التربوي ، الطبعة الثالثة مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة 1984م.
- 8/ حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع الطبعة السادسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م
- 9/ عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1996.
- 10/ مروان عبد المجيد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الاولى الاردن ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع 2002م.
- 11/ عبد الحميد شرف : البرامج في التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق للاسوياء والمعاقين ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002م.
- 12/ ديو يولد - ب- فاندلين واخرون : تاريخ التربية البدنية ، ترجمة حسن سيد معوض ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1960م.

- 13/ محمد حسن ابو عيبة : تدريب المهارات الاساسية في كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، الاسكندرية 1981م.
- 14/ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة 1986م.
- 15/ محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين رضوان : الاختبار المهاري النفسي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1987م.
- 16/ حسن احمد الشافعي - سوزان احمد علي مرسى : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية 1999م.
- 17/ محمود عامر احمد دراسة لنيل درجة الدكتوراة بعنوان " اثر استخدام كرة السلة متقلة علي تحسين سرعة ودقة التميرر التصويب لناشئي كرة السلة ، الاسكندرية 1990م
- 18/ سعيد حازم ابو يوسف - أسس اختيار الناشئين في كرة القدم - الطبعة الأولى، 2005 م .
- 19/ أحمد أمين فوزي - مبادئ علم النفس - الطبعة الأولى، 2003 م .
- 20/ منذر هاشم الخطيب، المناهج التربوية ومناهج التربية الرياضية، 2007م

المراجع الاجنبية

- .Berthold frohne skill in volleyball training first edition German
Berlin sport verlag 0986
- . Rolf Andresen & Christian Kroger , volleyball training and tactics
, German .Hamburg .1990
- .Official Magazing . world volley news , FIVB, 2008
- . Offical Magazing , world volley news , FIVB , 2007-2008

- . Jose maria Buceta & others Basket Ball for young pal yers –Dy kinson S.L Maorid F.I.B.A 2000
- . F.I.B.A Mini Basket Ball – Mini –Basket Ball R wcs 1998

الدراسات:

- احمد ادم احمد، اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية لكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة السودان.
- الطيب حاج ابراهيم، برنامج تعليمي تدريبي مقترح واثره في تحسين المستوى المهاري والرقمي في رمي القرص دراسة تطبيقية على طلاب التربية الرياضية.
- حاكم يوسف الضو مكي ، برنامج تعليمي وتدريبى مقترح واثره المتوقع لتنمية مستوى الأداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز.
- عبد الناصر عابدين ، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة الاعداد في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة السودان.

المجلات العربية:

- موسوعة الرياضية السودانية 1999م
- مجلة الشاب والرياضة 1994م
- مجلة المؤتمر العلمي الدولي الخامس ،كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية، المجلد الأول 2006م
- مجلة المؤتمر العلمي الثالث للدراسات والبحوث التربية الرياضية، مطبعة السلام، الإسكندرية 1982م.
- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والعشرون ، 1996م جامعة حلوان كلية التربية الرياضية .
- مجمع طلعت فريد

ملحق رقم (1)

رقم الوحدة التدريبية (1)

أولاً: اسم البرنامج:

(اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للفئات العمرية دون 14 سنة باكاديمية الاحلام الرياضية .

ثانياً: أهداف البرنامج:

1. التعرف على اثر البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للفئات العمرية دون الـ 14 سنة باكاديميه الاحلام .
2. التعرف على المستوي الفعلي للاعبين كرة القدم دون الـ 14 باكاديميه الاحلام.

ثالثاً: الاسس التي يقوم عليها مهام البرنامج:

1. على اساس من المفاهيم والأحكام والحقائق العلمية المستمدة من العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات لصياغة الأحكام أو القرارات وتحديد كل الأعمال أو الأفعال أو الأداء الذي تقوم به.

2. على اساس والحقائق المستمدة من العلوم المختلفة .

كما يراعى في البرنامج الأسس العلمية المتمثلة في :

- أ. استخدام الإحماء المناسب للجرعات التجريبية وتحديد عدد مرات التكرار والراحة وفقاً للأسس العلمية.

- ب. أن يعمل البرنامج بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف التي صمم من أجلها.

ت.مراعاة مرونة البرنامج وقبول التعديل المناسب حسب مقتضيات الظروف المتاحة
من حيث الملاعب والأدوات وأجهزة القياس المناسبة وكل ما يتعلق بتنفيذ البرنامج

ث.الاستمرارية في أداء المهارة والتكرار في استخدام طرق التدريب المناسبة.

رابعاً: محتوى البرنامج:

يشتمل محتوى البرنامج على جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة المراد تدريبها حيث
يحتوي على :

1. الإحماء
2. الاعداد البدني
3. الاستشفاء والتهدئة.
4. الاعداد المهاري.

ملحق رقم (2)

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (1)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجراء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهيئة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمريبات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (10 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (10ك) ثني وفرد الركبتين - الجري أمام خلف علي الشواخص (تدريب بالزمن) - الجري حول الملعب (10ث) - محاورة الشواخص (تدريب بالزمن) - تدريبات للمهارة : - تدريب الاستلام و التمير مع الزميل من الحركة مسافة (10 ياردة) - تدريب الجري بالكرة مع تبديل إستخدام الرجلين بوجه القدم الخارجي مسافة (30 ياردة) تدريب مستمر	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (2)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجراء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهيئة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمارينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (10 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (10ك) ثني وفرد الركبتين - الجري للأمام إلي منتصف الملعب ثم العودة للخلف كل ثلاثة مرات راحة بينية (دقيقتان) تكرار التدريب - الجري حول الملعب (10ث) - تخطي الشواخص للأمام (تدريب بالزمن) - تدريبات للمهارة : - تدريب الاستلام و التمير مع الزميل من الجري (بطول الملعب) - تدريب الجري بالكرة مع تغير الإتجاه بوجه القدم الخارجي (تدريب مستمر)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمارينات إطالة للرجلين من الحركة - تمارينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (3)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجراج	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهيئة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (10 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (10ك) في الاكتاف الامامية ثني وفرد الركبتين - الجري أمام خلف علي الشواخص (تدريب بالزمن) - الجري حول الملعب (10ث) - تخطي الشواخص للجانب (تدريب بالزمن) - تدريبات للمهارة : - تدريب الاستلام و التمرير مع الزميل من الجري اماماً و الرجوع خلفاً (بطول الملعب) - تدريب الجري بالكرة بين الشواخص بوجه القدم الخارجي (تدريب مستمر)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (4)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجراء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهينة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (10 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (10ك) ثني وفرد الركبتين - الجري أمام خلف علي الشواخص (تدريب بالزمن) - الجري حول الملعب (10ث) - محاورة الشواخص (تدريب بالزمن) - تدريبات للمهارة : - تدريب الاستلام و التمير مع الزميل من الحركة مسافة (10 ياردة) - تدريب الجري بالكرة مع تبديل إستخدام الرجلين بوجه القدم الخارجي مسافة (30 ياردة) تدريب مستمر	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (5)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجزاء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهيئة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (12 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة - سلم أرضي		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (12ك) ثني وفرد الركبتين - الجري من شاخص إلى آخر مع زيادة السرعة بين كل شاخص والآخر (6) شواخص (تكرار التدريب) - الجري حول الملعب (10ث) - صعود السلم الأرضي (تكرار التدريب) - تدريبات للمهارة : - تدريب الاستلام و التمير مع الزميل من الحركة مسافة (10 ياردة) - تدريب الجري بالكرة لمنتصف الملعب ثم الجري بين الشواخص - تدريب استلام وتمير الكرة عن طريق 4 ضد 4 (تدريبات مستمرة)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (6)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجراء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهينة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (12 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة - دوائر حلقيّة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (12ك) ثني وفرد الركبتين - الجري في شكل مثلثات ثم العودة بالخلف مع تكرارها 10 مرات (تكرار التدريب) - الجري حول الملعب (10ث) - تدريب باستخدام الدوائر الحلقية (تكرار التدريب) - تدريبات للمهارة : - تدريب الاستلام و التمير مع الزميل من الحركة مسافة (10 ياردة) - تدريب الجري بالكرة إلى شاخص (مسافة 10 ياردة) ثم تمرير الكرة للزميل - تدريب إستلام وتمرير الكرة عن طريق 4 ضد 4 (تدريبات مستمرة)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (7)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجراء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهينة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (12 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (13ك) ثني وفرد الركبتين - الجري في شكل مثلث أبعاده (20م) امام خلف جوانب مع تكرار والراحة بين كل محاولة (30ث) (تكرار التدريب) - الجري حول الملعب (10ث) - خطوات السريعة في المكان (20ث) تكرار التدريب - تدريبات للمهارة : - من رمية من التماس أستلام الكرة بباطن القدم الداخلي ثم الجري المستقيم مسافة (10 ياردة) ثم تمرير الكرة إلى الزميل الآخر - 4 ضد 4 (تدريبات مستمرة)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (8)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجزاء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهيئة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (14 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة - سلم أرضي		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (14ك) ثني وفرد الركبتين - الجري الماكوكي وتكراره (10 مرات) (تكرار التدريب - الجري حول الملعب (10ث) - فتح وضم الرجلين على السلم الأرضي (تكرار التدريب) - تدريبات للمهارة : - أستلام الكرة بأستخدام الفخد ثم محاورة الشواخص ثم الجري بالكرة لمسافة (10 ياردة) ثم تمرير الكرة إلى الزميل الآخر - 5 ضد 5 (تدريبات مستمرة)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (9)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجراء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهيئة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (14 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (14ك) ثني وفرد الركبتين - الجري أمام خلف على الشواخص (تكرار التدريب) - الجري حول الملعب (10ث) - تمرين لتقوية عضلات البطن (تكرار التدريب) - تدريبات للمهارة : - أستلام الكرة بالصدر ثم تمرير الكرة إلى الزميل والجري مع الزميل لمسافة (10 ياردة) ثم أستلام الكرة من الزميل - 5 ضد 5 (تدريبات مستمرة)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (10)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجزاء الوحدة	النشاط	الغرض	الزمن	التكرار	الادوات	الاجراج
مقدمة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	تهيئة	15 ق		ملعب كرة القدم	
الجزء الرئيسي	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدى (14ك) ثنى وفرد الركبتين - الجري أمام خلف على الشواخص (تكرار التدريب) - الجري حول الملعب (10ث) - فتح وضم الرجلين على الشواخص (تكرار التدريب) - تمرين لتقوية عضلات البطن - تدريبات للمهارة : - الوقوف في شكل قاطرتين متواجهتين مع وجود لاعب في منتصف القاطرتين تمرير الكرة إلى لاعب المنتصف ثم الحركة وإستلام الكرة منه ثم الجري بالكرة للزميل في القاطرة الأخرى - 6 ضد 6 (تدريبات مستمرة)	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	65 ق		- كرة القدم - بار حديدى بوزن (14 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة	
الخاتمة	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	إستشفاء	10 ق			

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (11)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجزاء	الادوات	التكرار	الزمن	الغرض	النشاط	أجزاء الوحدة
	ملعب كرة القدم		15 ق	تهيئة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	مقدمة
	- كرة القدم - بار حديدي بوزن (15 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة		65 ق	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدي (15ك) ثني وفرد الركبتين - الجري الماكوكي وتكراره 10 مرات (تكرار التدريب) - الجري حول الملعب (10ث) - محاورة الشواخص (تكرار التدريب) - تمرين لتقوية عضلات البطن - تدريبات للمهارة : - الوقوف في شكل قاطرتين متواجهتين مع وجود لاعب في منتصف القاطرتين تقوم كل قاطرة بتمرير الكرة إلى اللاعبين المنتصف ثم أستلام الكرة الحركة وأستلام الكرة منهم والجري بالكرة إلى القاطرة الأخرى وتسليم الكرة إلى الزميل الأخر - 6 ضد 4 (تدريبات مستمرة)	الجزء الرئيسي
			10 ق	إستشفاء	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	الخاتمة

الوحدات التدريبية

الهدف من الوحدة (بدني + مهاري)

رقم الوحدة التدريبية (12)

- الهدف الحركي

- الهدف النفسي

الاجزاء الوحدة	النشاط	الغرض	الزمن	التكرار	الادوات	الاجراج
مقدمة	- إحماء عام : الجهاز الدوري التنفسي عن طريق الجري حول الميدان - إحماء خاص : عضلات الرجلين (تمرينات إطالة)	تهينة	15 ق		ملعب كرة القدم	
الجزء الرئيسي	- تنمية عضلات الرجلين عن طريق تنمية عناصر (القوة و التحمل و السرعة الرشاقة) - (من وضع الوقوف) حمل بار حديدى (15ك) ثنى وفرد الركبتين - الجري إلى منتصف الملعب ثم العودة إلى الخلف كل ثلاثة مرات راحة بينية (دقيقتين) (تكرار التدريب) - الجري حول الملعب (10ث) - صعود السلم الأرضي (تكرار التدريب) - تمرين لتقوية عضلات البطن - تدريبات للمهارة : - الوقوف في شكل مربع في كل مربع 5 لاعبين مع وجود لاعب في منتصف الملعب يقوم بمحاولة قطع الكرة زملائه وتبادل المراكز - 7 ضد 7 (تدريبات مستمرة)	- تقوية الرجلين - تنمية السرعة - التحمل - الرشاقة - تثبيت المهارة	65 ق		- كرة القدم - بار حديدى بوزن (15 ك) - ساعة إيقاف - شواخص - صافرة - سلم أرضي	
الخاتمة	- تمرينات إطالة للرجلين من الحركة - تمرينات إطالة للرجلين من الثبات	إستشفاء	10 ق			

ملحق رقم (3)

ملحوظة :

الرمز (-) يعني ان المحاولة غير صحيحة

الرمز (X) يعني أن المحاولة صحيحة

خمسة محاولات للجري بالكرة قبل البرنامج

الرقم	الاسم	المحاولة رقم (1)	المحاولة رقم (2)	المحاولة رقم (3)	المحاولة رقم (4)	المحاولة رقم (5)
1		-	x	-	-	-
2		-	-	-	-	x
3		-	-	-	x	x
4		x	-	-	-	-
5		-	-	-	-	-
6			x	-	x	-
7		x	-	-	-	x
8		x	-	x	-	-
9		-	-	-	-	-
10		x	-	-	x	-
11		-	-	-	x	x
12		x	-	-	-	-
13		-	-	-	-	x
14		x	-	-	x	x
15		-	-	-	-	x
16		x	-	-	-	-

ملحق رقم (4)

خمسة لمهارات الاستلام والتمرير قبل البرنامج

الرقم	الاسم	المحاولة رقم (1)	المحاولة رقم (2)	المحاولة رقم (3)	المحاولة رقم (4)	المحاولة رقم (5)
1		—	—	—	—	×
2		—	—	—	—	×
3		—	—	—	×	×
4		×	—	—	—	—
5		—	×	×	—	—
6		—	×	—	×	—
7		×	—	—	—	×
8		×	—	×	×	×
9		—	—	—	—	—
10		×	—	×	×	—
11		—	—	—	×	×
12		×	—	—	—	—
13		—	—	—	—	×
14		×	—	—	×	×
15		—	—	—	—	×
16		×	—	—	—	—

ملحق رقم (5)

خمسة محاولات للجري بالكره بعد البرنامج

الرقم	الاسم	المحاولة رقم (1)	المحاولة رقم (2)	المحاولة رقم (3)	المحاولة رقم (4)	المحاولة رقم (5)
1		-	x	x	x	x
2		x	x	x	-	x
3		x	-	-	x	x
4		x	-	-	x	x
5		-	-	x	x	x
6		-	x	x	x	x
7		x	-	-	x	x
8		x	-	x	x	x
9		x	x	-	-	-
10		x	x	x	x	-
11		x	x	-	x	x
12		x	-	x	x	x
13		x	x	x	x	x
14		x	x	-	x	x
15		x	x	x	-	x
16		x	-	-	-	x

ملحق رقم (6)

خمسة لمهاراتي الاستلام والتمرير بعد البرنامج

الرقم	الاسم	المحاولة رقم (1)	المحاولة رقم (2)	المحاولة رقم (3)	المحاولة رقم (4)	المحاولة رقم (5)
1		—	×	×	×	×
2		×	—	—	×	×
3		×	×	—	×	×
4		—	×	×	×	×
5		—	×	—	—	×
6		×	×	×	—	×
7		×	×	×	—	×
8		×	—	×	×	×
9		—	×	×	—	—
10		×	×	×	×	—
11		×	×	×	×	×
12		×	—	×	×	—
13		—	×	×	×	×
14		×	×	×	×	×
15		×	×	×	—	×
16		×	—	×	—	×

ملحق رقم (7)

يوضح استمارة التسجيل

الرقم	الاسم	المحاولة رقم (1)	المحاولة رقم (2)	المحاولة رقم (3)	المحاولة رقم (4)	المحاولة رقم (5)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

ملحق رقم (8)

إجراء الاختبار على المجموعة الاستطلاعية

الرقم	الاسم	المحاولة رقم (1)	المحاولة رقم (2)	المحاولة رقم (3)	المحاولة رقم (4)	المحاولة رقم (5)	ملاحظات
1		×	×	—		×	
2		×	×	—		—	
3		×	×	×	×	×	
4		×		—	×	—	
5		×		—	×	×	
6		×	—	×	×	×	
7		×	—	×	—	×	
8		×	×	×	—	—	
9		×	—	×	×	×	
10		×	×			—	

0911138280