

# الإستهلال

قال تعالى:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى  
الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ  
صَادِقِينَ (31) قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا  
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (32) قَالَ يَا آدَمُ  
أَنْبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ  
أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي آعَلَمُ غَيْبِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ  
وَأَعَلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ (33)

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآيات 31-33

# الإهداء

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره أو أهدى  
بالجواب الصحيح حيرة سائله  
فأظهر بسماحته تواضع العلماء و برحابته سماحة  
العارفين..

إلى أمي التي زودتني بالحنان والمحبه..  
و إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء ..  
إلى إخوتي و أسرتي جميعاً..  
أهدي هذا البحث المتواضع راجياً من المولى عز  
وجل أن يجد القبول والنجاح..

# شكر و تقدير

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، ملء  
السموات والأرض وما بينهما وملء ما شئت من شيء  
بعد ، أهل الثناء والمجد ، أحق ما قال العبد ، و كلنا لك  
عبد ، أشكرك ربي على نعمك التي لا تعد ، و آلاءك  
التي لا تحد ، أحمدك ربي و أشكرك على أن يسرت لي  
إتمام هذا البحث على الوجه الذي أرجو أن ترضى به  
عني.

ثم أتوجه بالشكر إلى مشرفي الفاضل الاستاذ  
الدكتور/ حسن محمد احمد عثمان المصري، الذي له  
الفضل بعد الله تعالى على البحث والباحث ، فله مني  
الشكر كله والتقدير و العرفان.

و أتوجه بالشكر الجزيل للاستاذ/ عمر محمد علي إلى  
جميع أساتذتي الفضلاء في قسم التدريب الرياضي بكلية  
التربية البدنية والرياضة الذين لم يألوا جهداً في توجيهي  
و امدادي بما احتجت إليه.

كما أشكر جميع الإخوة القائمين على المكتبات التي  
ساهمت في اخراج هذا البحث ليري النور.

و أشكر كل من ساعدني و أعانني على إتمام هذا البحث  
فلهم في النفس منزله وإن لم

يسعف المقام لذكرهم فهم أهل للفضل و الخير و  
الشكر.

## المستخلص

هدفت الدراسة الي التعرف على اثر البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للفئات العمرية دون الـ 14 سنة باكاديمية الاحلام .  
تكونت عينه البحث من لاعبي كرة القدم دون الـ 14 سنة باكاديمية الاحلام الرياضية وشملت 16 لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .  
استخدم الباحث المنهج التجريبي ونظام المجموعة الواحدة للقياس القبلي والبعدي واداة جمع البيانات والاحتمارات  
اهم النتائج:

1. للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في تنمية تطوير مستوي الاداء في مهارة الجري بالكرة القدم باكاديمية الاحلام الرياضية من نتائج الفرض الاول.
  2. للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في تطوير وتحسين مستوي اداء المهارة الاستلام والتمرير في كرة القدم باكاديمية الاحلام الرياضية من نتائج الفرض الثاني
- واهم التوصيات :-**

1. الارتكاز علي البرامج التدريبية المختلفة المبنية علي الاساس العلمي فهي تعتبر الوسيلة الاولى لرفع مستوي الاداء للاعبين كرة القدم
2. تنفيذ البرامج علي لاعبي اكاديمية 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 اساس علمية مع الالمام بعلم التدريب الرياضي اذي يساعد المدرب علي تنفيذ برامج التدريبية بنجاح
6. القيام باجراء المزيد من الدراسات المتشابهة للمناشط الاخري في المهارات المختلفة التي من شأنها تطوير مستوي الاداء المهاري للاعبين

---

## *Abstract*

The study aimed to identify the impact of the proposed program in developing some basic skills in football age groups under 14 year's old Academy of dreams. And to identify the actual level of football players for age groups under 14 year's old Academy of dreams.

The research sample consisted of soccer players under 14 years old Academy athletic dreams and included 16 players.

The researcher used the training to the goals of the study.

The most important results:

1 / of the proposed training program after a positive development in the level of performance in the development of the skill of running the ball on Football Academy sports dreams from the results of the first hypothesis

2 / for the proposed program of training impact positively contributed to the development and improvement of the performance level of skill of receiving and passing in the Football Academy sports dreams from the results of the second hypothesis

The most important recommendations: -

1. build on the various training program based on the scientific basis, it is the first way to raise the level of performance of soccer players.
2. Implementation of the program at the player's academy sports dreams
3. The need for action and the application of similar programs and other skills to football.
4. Stay away from traditional training methods, which wasted a lot of time and effort
5. The need to develop training programs and applied on the basis of familiarity with the scientific knowledge of sports training atopic coach to help implement training programs successfully.
6. Do to hold more similar to other studies in different Mnact Almkharat that would level performance skills of the players develop

## قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
I	الاستهلال
II	الإهداء
III	الشكر و التقدير
IV	المستخلص
V	<b>Abstract</b>
VI	الفهرس

## الفصل الأول : خطة البحث

1	المقدمه
2	مشكلة البحث
3	أهمية البحث
3	أهداف البحث
3	فروض البحث
4	إجراءات البحث
5	مصطلحات البحث

## الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

6	مقدمة
33-7	مفهوم التدريب

44-33	مفهوم واهمية البرامج في التربية البدنية
55-44	خطوات تصميم وبناء البرنامج في التربية الرياضية
55-75	مفهوم وتعريف المهارة
75-93	نبذه عن تطوير لعبة كرة القدم
94-99	المراحل السنية من (7-14) مراحل نموها وخصائصها
99-107	الدراسات السابقة والمرتبطة

## الفصل الثالث : إجراءات الدراسة

108	منهج الدراسة
108	مجتمع الدراسة
108-110	عينة الدراسة
111-114	خطوات التصميم المقترح
	الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتحليل النتائج
115-116	عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول
116-118	عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني
	الفصل الخامس: النتائج والتوصيات والملاحق
119	النتائج
119	التوصيات
120-123	ملخص البحث
124-127	المراجع
128-147	الملاحق