

تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 12 سنة

أ.لباد معمر

ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 12 سنة وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 12 سنة، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات، فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى تحت سن 12 سنة، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة الذين أبدوا موافقتهم، وأوصى الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم والوصل بها إلى المستوى العالي ، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

Abstract:

The impact of a training program in the development of some of the basic skills of soccer players under 12 years

LEBAD Maamar

Institute of Science and Technology physical activity and sports Batna University

The research aims to develop a training program to develop some basic skills of soccer players under 12 years old as well as to identify Tateralbr.s. training in the development of some of the basic skills of soccer players under 12 years old, To achieve this research was conducted on a sample core of 30 players, were divided into two groups, one experimental and the 15-player officer and the 15 player, the researcher used the experimental method is measuring pre and post for two sets and then the researcher to find equivalence between the experimental group and the control group in some of the variables that may affect the variable pilot that resulted in the research results and previous studies, the researcher identify variables that may affect the variable pilot which variables physical, not even attributed the differences between experimental and control groups for these variables, as well as it was turning to the use of tests standardized measure side skill of football player, and are suitable for age groups Minor under the age of 12 years, which have been presented and discussed with experts in the field of sports training in general and football, particularly those who look their consent, and the researcher recommended in the light of what has been deduced from the results, attention should be paid to conduct scientific research through which the work of training programs related to improving and developing various basic skills of soccer players and link them to a high level, as well as tests must be done to the basic skills of soccer players are compatible with the environment in which they live player.

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتمقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء 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 الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة مالم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظ الباحث أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 12 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي يجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيره في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.

1-2 مشكلة البحث :-

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى مدارس كرة القدم ، وكذلك من معاشته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء

البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة ، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :-

1- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة

؟

1-3 أهداف البحث :

1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة.

1-4 فرضيات البحث :

1- للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو الفئات العمرية بكرة القدم الذين تتراوح اعمارهم ما بين (9-12 سنة).

1-5-2 المجال الزمني :- المدة من 2010/2/1م لغاية 2010/4/1م .

1-5-3 المجال المكاني :- ملعب الديوان المركب المتعدد الرياضات (الحاج حفصي المسعود) بالمسيلة-

الجزائر .

1-6 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1- البرنامج:- البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء

هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.¹، وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة لتنظيم مقنن وفق

منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد*.

2- المهارات الأساسية:- هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة

القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.²، وهي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها

اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في (قذف الكرة استقبال الكرة ، اللعب بالرأس ، التماس ، تمرير الكرة ،

مراقبة الكرةالخ**

3- مدارس كرة القدم:- هي منشأة تعليمية رياضية تضم مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على

اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية

¹ - حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين لكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 62.

* تعريف إجرائي.

² - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1994م ، ص 21.

** تعريف إجرائي.

والرعاية المتكاملة من جميع النواحي.¹، وهي عبارة عن مدرسة متكونة من مجموعة من اللاعبين في إطار مقنن ومنظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية من أجل هدف محدد والوصول باللاعبين إلى المستويات العليا ***

4- الحصة التدريبية:- هي عبارة عن حصة تنقسم إلى ثلاث أجزاء أساسية: الجزء التحضيري الجزء الرئيسي والجزء الختامي، تقام طبقاً للأسس ومبادئ علمية وذلك من خلال عدد من التمرينات وفقاً لهدف مسطر وتوقيت محدد ****

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي:

1-1-1-2 مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :-

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.²، ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص".³

2-1-1-2 أسس بناء البرامج التدريبية :-

¹ - بن قاصد على محمد : تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005م، ص 9.

*** تعريف إجرائي.

**** تعريف إجرائي.

² - (حسام عز الرجال إبراهيم الحملي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبي الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 26.

³ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 260

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة

لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي: 1، 2

1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

4- أن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات

العمرية الصغيرة .

5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - لمهارات

المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية

تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

2-1-1-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي:-

1 - محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص44

2 - عمرو ابو الجود وجمال النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص167.

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:-^{1,2}

1- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

2- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

4- لابد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

7- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

¹ - عمرو ابو الجود وجمال النمكى : امصدر سبق ذكره ، 1997 م، ص185-186

² - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

9- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.

10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها

قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

2-1-1-4 أسس وضع البرامج التدريبية :¹

1- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب

على هذا الأساس.

2- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

2-1-1-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:-يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار

ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إيطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن

من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:-^{2,3,4}

*أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:-إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ

العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

*ثانياً :الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:-يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من

الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم

¹ -محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص224.

² -مفتي ابراهيم حماد :. مصدر سبق ذكره ، ص186.

³ -حنفي محمود مختار : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

⁴ - محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2003 م، ص203-309.

بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

*ثالثا: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهديئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه

(بدني - مهاري - خططي - نفسي)

*رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها

تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

*خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:-

1- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.

3- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

4- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

5- إجراء تمارينات الإحماء.

6- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

7- إجراء تمارينات التهديئة-

8- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

*سادساً : تقويم البرنامج التدريبي:-^{1,2}

1 - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.

2 - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري -خططي -ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

*سابعاً : تطوير البرنامج التدريبي:- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- 1- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
 - 2- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
 - 3- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
 - 4- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
 - 5- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
 - 6- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.
- 2-1-1-6 تصنيفات المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم:- تصنيف حنفي محمود: قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:-¹

- 1 - مهارات حارس المرمى. 2- السيطرة على الكرة. 3- المهاجمة. 4- ضرب الكرة بالرأس.
- 5- ضرب الكرة بالقدم 6 - الجري بالكرة. 7- رمية التماس. 8- المراوغة

ويصنيفها بطرس رزق الله 1981 الى ثلاث مجموعات كبرى هي:-

- أ - مهارات دفاعية: مهارات حارس المرمى - المهاجمة
 - ب - مهارات هجومية: الجري بالكرة - المراوغة - السيطرة - ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس.
 - ج - مهارات بدون كرة: الجري بأنواعه - الوثب من الحركة - الوثب على قدم واحدة الوثب على قدمين معا - التوقف والدوران.
- 2-2 الدراسات السابقة :-

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة

¹ -مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.

من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.¹

1-2-2 دراسة مساليتي لخضر (2008).¹

موضوع الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

* الهدف من الدراسة :-

1- تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبين كرة القدم الأواسط (16-18 سنة) لتنمية القوة العضلية

2- معرفة مامدى تأثير برنامج التدريبي بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

3- معرفة مامدى تأثير برنامج الأثقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

*عينة الدراسة :- اختيرت بطريقة عمدية قدرت ب: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (16/18 سنة) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

*المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

* أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية والمهارية.

* نتائج الدراسة :-

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .

2- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس).

¹ - سعدية محمد علي هادر: بيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية ، ط1 ، الكويت، 1980، م، ص25 .

2-2-2 دراسة بلعروسي سليمان(2008)²

موضوع الدراسة: "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم".

*الهدف من الدراسة :-

1- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام اللالعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

*عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13/15 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

*المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

* أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

* نتائج الدراسة :-

1- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .

¹ - مسالتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م .

² - (1) بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ،، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م .

2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج "التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة"¹.

2-3 عينة البحث :-

تعد العينة هي الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، يقول عبد العزيز فهمي "عينة البحث هي معلومات عن عدد الحصص التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً"²، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي ، من مجتمع لاعبي كرة القدم تحت 12 سنة بولاية المسيلة ، وتم اختيار فريق مدارس التكوين لكرة القدم للديوان المركب المتعدد الرياضات (الحاج حفصي مسعود) بالمسيلة ، اذ اشتملت العينة الأساسية على 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب.

3-3 تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-3-3 تجانس عينة البحث :-

¹- عامر إبراهيم : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، العراق ، 1993م ، ص95.

² عبد العزيز فهمي:مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م ، ص 95.

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة، ويرجع اختيار الباحث لعينة البحث بالطريقة العمدية إلى الأسباب التالية :-

- 1- الباحث مدرب لهذه الفئة لمدة لا تقل عن 8 سنوات
- 2- علاقة الباحث الوطيدة بإدارة الديوان المركب المتعدد الرياضات والتي سوف تسهل الكثير في إجراءات البحث.
- 3- توفر الإمكانيات المساعدة لتطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
لأنثروبومترية	السن	11.17	0.46	11.00
	الطول	1.39	0.047	1.40
	الوزن	35.66	3.50	35.01

يتبين من الجدول (1) بأن جميع قيم معامل الألتواء كانت اصغر من (+ 3 ، -3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات، وقد بلغ الوسط الحسابي لأعمارهم (11.17) بانحراف معياري (0.46) ولأوزانهم (35.66) بانحراف معياري (3.50) ولأطوالهم (1.39) بانحراف معياري (0.04) ، ويبين الجدول (4) المميزات الخاصة بأفراد العينة.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث :-

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية ، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات.

الجدول (2) يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t الجدولية	t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
العمر الزمني	0.35	11.13	0.56	11.20	2.04	0.39	غير دال
الوزن	3.79	35.65	3.32	35.67		0.01	غير دال
الطول الكلي للجسم	0.049	1.39	0.04	1.39		0.20	غير دال

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

المتغيرات السابقة وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتان في هذه المتغيرات، إذ أجريت الاختبارات المهارية

القبلية والبعديتين (التجريبية والضابطة) وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح للعينة التجريبية

بملعب الديوان المركب المتعدد الرياضات

(الحاج حفصي المسعود) بولاية المسيلة.

3-4 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :-

3-4-1 أدوات البحث :

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية . 2- المقابلات الشخصية. 3- المسح المرجعي . 4- الاختبارات

المهارية

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- ساعات توقيت كرونومتر. 2 - كرة قدم عدد 15 (قانونية). 3- شريط قياس متري لقياس المسافة .
- 4- شريط لاصق ارضي لتحديد المسافة. 5- شواخص مختلفة الأحجام. 6- استمارة تسجيل النتائج* .
- 7- ميزان طبي. 8- سيورة سوداء.

3-5 الدراسة الاستطلاعية :-

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملاءمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث .

3-5-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى :- اجريت هذه الدراسة من اجل:-

1-استمارات استطلاع رأي الخبراء(*):

(*)المراجع التي اطلع عليها الباحث تناولت موضوع متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة ، القياسات و الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي ، وعليه قام الباحث باختيار الاختبارات المهارية للاعب كرة القدم ، ثم عرضها على مجموعة من الدكاترة و الأساتذة لتقويمها ، ومن أهم والمراجع التي اعتمد عليها الباحث نجد :

1- إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، 2001.

2- ابوالمجد واسماعيل النمكي : تخطيط برامج وتدريب الناشئين ، 1997 .

1. من خلال المسح المرجعي قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (1) لتحديد أهم المهارات الأساسية .

2. من خلال المسح المرجعي قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (2) لتحديد أهم الاختبارات المستخدمة لمختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

3. من خلال المسح المرجعي قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (3) لتحديد محتوى البرنامج المقترح للتدريب مدارس كرة القدم، وتم عرضها على الخبراء مرفق (4) وعددهم (8) خبير

1- أن يكون حاصلاً على ماجستير أو درجة الدكتوراة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي

2- الخبرة في مجال البحث العلمي، وسبق لهم الاهتمام بمثل هذه المواضيع .

وقد أسفرت نتيجة الاستطلاع رأي الخبراء على ما يلي:

أولاً: المهارات الأساسية :- أهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم هي:-

* السيطرة على الكرة. * التمرير. * الجري بالكرة. * التصويب.

ثانياً: الاختبارات المهارية:-أهم الاختبارات المهارية هي:- (*)

* اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة.

* اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير .

* اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة والرشاقة الخاصة.

* اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب.

3-TUPIN BERNARD : préparation et entrainement du footballeur .1990.

4-WEINECK JURGAIN : Manuel D'entrainement .1986..

(*) ينظر الملحق (1).

3-5-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2010/1/20م إلى 2010/1/25م وذلك لتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقيق من :-

- 1- ملائمة وتناسب محتوى الحصة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها .
- 2- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- 3- مدى ملائمة وصلاحيه المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الحصص التدريبية
- 4- تفهم وتقبل اللاعبين للوحدات التدريبية بجديّة وعزم وإجراء في التغيير للوصول إلى مستوى عالي خاصة في محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات :-

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2010/01/15 إلى 2010/01/20 بهدف التأكد من الصلاحيه العلمية لكل من اختبارات المهارات الأساسية المرشحة من قبل الخبراء وكذلك للتعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث، ومدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات والتعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية، وحتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

3-6-1 ثبات الاختبارات :-

اعتمد الباحث لتقدير ثبات الاختبارات قيد البحث، طريقة إعادة الاختبار، حيث قام بتطبيق الاختبار على عينة عشوائية من اللاعبين قوامها 10 لاعبين من مجتمع البحث، وبعد ثلاث أيام أعاد الباحث تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وتحت نفس

ظروف التطبيق الأول، ثم حسب معامل الارتباط بين مجموع درجات الاختبار في التطبيقين، وبلغ معامل الارتباط ما بين 0.70 - 0.93، (الجدول 3) حيث جاء في الترتيب الأول اختبار تنطيط الكرة بالقدمين بدرجة (0.93)، ثم اختبار الجري المتعرج بالكرة في الترتيب الثاني بدرجة (0.89)، فاختبار اختبار تصويب الكرة في الترتيب الثالث بدرجة (0.83) وفي الترتيب الرابع اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة بدرجة (0.81).

الجدول (3) يبين ثبات الاختبارات قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اسم الاختبار	ت
	ع	س	ع	س		
0.81	1.4	8.9	1.9	8.7	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة	1
0.89	1.5	14.9	1.78	15.13	اختبار الجري المتعرج بالكرة	2
0.83	1.8	2.6	1.7	3.4	اختبار تصويب الكرة	3
0.93	1.1	3.7	0.9	3.9	اختبار السيطرة على الكرة	4

3-6-2 صدق الاختبارات :-

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار⁽¹⁾ وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول (4)

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الجدول (4) يبين معامل صدق الذاتي

القيمة	اسم الاختبار	ت
0.81	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة	1
0.89	اختبار الجري المتعرج بالكرة	2
0.83	اختبار تصويب الكرة	3
0.93	اختبار السيطرة على الكرة	4

3-6-3 موضوعية الاختبارات :-

إن الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف الحصص التدريبية كاختبار الجري بالكرة والتصويب والسيطرة على الكرة (تنطيط) على سبيل المثال، ولهذا تعتبر مفردات الاختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة.

7-3 الإجراءات الرئيسية :-

3-7-1 الاختبارات القبليّة:- تم إجراء القياس القبلي خلال الفترة من 2010/01/27م إلى 2010/2/1م

على عينتي البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) بتطبيق الاختبارات المهارية .

3-7-2 مفردات البرنامج التدريبي:

1- هدف البرنامج التدريبي :- يهدف البرنامج المقترح إلى تعلم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت

12 سنة(السيطرة على الكرة، التمير، الجري بالكرة، التصويب الكرة على المرمى).

(1) محمد صبحي حسنين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1995م، ص192.

2- مدة البرنامج التدريبي المقترح :- تم تحديد مدة البرنامج بـ (8) أسابيع ،بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً ، يوم السبت - الثلاثاء - الجمعة، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح(24) حصة تدريبية،وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهران كاملان في الفترة من 2010/2/1م حتى 2010/4/1م ،وبلغ الوقت الكلي للبرنامج 1680دقيقة ، بمعدل 70د للحصة التدريبية ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بملعب الديوان المركب المتعدد الرياضات (الحاج حفصي المسعود) بالمسيلة .

3- تصميم الحصة التدريبية للبرنامج التدريبي:تتكون حصة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية نذكرها في فيما يلي: ¹-

1-الجزء التمهيدي: يتوقف هذا الجزء على الجانب الرئيسي للحصة التدريبية وعلى(درجة حرارة حالة اللاعب التدريبية، العمر الزمني، الجنس) والذي يتم فيه الإحماء العام والخاص وذلك بتهيئة العضلات والأربطة وتنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي، لتقبل المجهود ودرجة الحمل والشدة في الجزء الرئيسي. ويذكر محمد حسن علاوي أن هذا الجزء يستغرق خمس الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية⁽²⁾ .

2- الجزء الرئيس: وفيه يتم تعليم المهارات التي تحتويها الحصة التدريبية قيد الدراسة، حيث يتم في كل حصة تدريبية تعلم مهارة واحدة، أو عدة مهارات عن طريق تسلسل الحركات التقنية.

ويشتمل هذا الجزء من وحدة التدريب اليومية على التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تطوير الحالة التدريبية للاعب طبقاً للأهداف المحددة لها ، وعلى هذا فإن هذا الجزء هو أهم جزء في الوحدة التدريب اليومية على الإطلاق ، ويحتل هذا الجزء ما بين 75% إلى 80% من الزمن المخصص لها.²

3- الجزء الختامي: يتم فيه تهدئة أجهزة أجزاء الجسم المختلفة، والانخفاض التدريجي واستعادة الشفاء التدريجي، ويتم باستخدام تمرينات خاصة (الإطالة - الاسترخاء - تمرينات التنفس).والهدف الرئيسي لهذا

¹ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر ، 1996م ، ص260 .
⁽²⁾ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الحادية عشر ، القاهرة ، مصر ، 1990م ، ص328 .
² - مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق نفسه ، ص264 .

الجزء هو العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريباً بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية في الأداء إلى درجات عالية، ويستغرق هذا الجزء حوالي من 5: 7% من الزمن المخصص للوحدة¹، واستغرقا تنفيذ الحصص التدريبية فترة زمنية قدرها شهران كاملان، ركز فيها على النواحي التعليمية، ولقد راعى الباحث في تنفيذ الحصص التدريبية النواحي الآتية:- استخدام الإحماء المناسب للمهارة التدريبية ، واستخدام تمارين تناسب مع مستوى العينة من حيث الفهم ودرجة القوة والصعوبة، ومراعاة عنصر التشويق كاستخدام الألعاب الصغيرة، وتحديد عدد مرات التكرار والراحة لأداء المهارة وفقاً للأسس العلمية في علم التدريب بالإضافة إلى تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي للمهارات ، وأن تعمل الحصص التدريبية بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها ومراعاة زيادة متطلبات الأداء المهاري في المهارات التي تحتويها الحصص التدريبية (التعليمية).

4- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: إختار الباحث الفترة من (2010/02/1م إلى 2010/04/01م) لتطبيق الحصص التدريبية قيد الدراسة على أفراد العينة* .

3-7-3 الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة من يوم 2010/4/1م إلى 2010/4/3م وبعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها .

3-8 الأساليب الإحصائية المستعملة :-

1معامل الارتباط بيرسون « R » . 2- الوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري . 4- الوسيط.

5- معامل الالتواء. 6- اختبار (t) للعينات المتناظرة. 7- اختبار (t) للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليله ومناقشتها

¹ - مفتي إبراهيم حماد : المصدر السابق نفسه ، ص 264 .

*ينظرالملحق (2)

1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث وتحليلها

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها.

1-1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة

القدم دون 12 سنة للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي

لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة t		البعدي		القبلي		المتغيرات
	الجدولية*	المحسوبة*	ع	س	ع	س	
غير معنوي	2.14	1.29	1.68	3.13	1.45	2.60	التصويب على المرمى.
غير معنوي		1.31	3.21	19.36	3.41	19.66	الجري بالكرة 25 م بين الشواخص.
معنوي		4.54	3.39	17.23	3.05	15.29	قذف الكرة لأبعد مسافة.
معنوي		2.94	2.94	11.40	2.82	10.13	مهارة السيطرة على الكرة (لتنطيط)

• القيمة الجدولية تحت درجة (14) ومستوى دلالة (0.05).

تبين من النتائج المعروضة في الجدول (5) ان المجموعة الضابطة، حققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (2.60) بانحراف معياري (1.45) ، وبلغ في الاختبار البعدي (3.13) ، بانحراف معياري (1.68)، وقد ظهر أن الفرق كان غير معنوي، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (1.29) وهي اقل من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا انه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

أما في اختبار الجري بالكرة 25 م بين الشواخص) فحققت خلال الاختبار القبلي وسطا حسابيا (19.66) بانحراف معياري (3.41) ، وبلغ في الاختبار البعدي (19.36) بانحراف معياري (3.21)، وقد ظهر أن الفرق

كان غير معنوي، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (1.31) وهي اقل من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أنه لا توجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي. أما في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة فحققت خلال الاختبار القبلي وسطا حسابيا (15.29) بانحراف معياري (3.05) ، وبلغ في الاختبار البعدي (17.23) بانحراف معياري (3.39) وقد ظهر أن الفرق كان معنوي وبدرجة ضئيلة ، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (4.54) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي معنوي وذات دلالة إحصائية وهو لصالح الاختبار البعدي.

أما في السيطرة على الكرة (لتنطيط) : فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (10.13) بانحراف معياري (2.82) وبلغ في الاختبار البعدي (11.40) بانحراف معياري (2.94) وقد ظهر أن الفرق كان معنوي وبدرجة ضئيلة ، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (2.94) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي ذات دلالة إحصائية ، وهو لصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي

لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم دون 12 سنة للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة t		البعدي		القبلي		المتغيرات
	الجدولية*	المحسوبة*	ع	س	ع	س	
معنوي	2.14	7.75	1.33	7.06	3.26	3.26	التصويب على المرمى.
معنوي		8.52	1.78	15.01	3.03	19.54	الجري بالكرة 25 م بين الشواخص.
معنوي		21.11	3.07	22.56	2.82	14.75	قذف الكرة لأبعد مسافة.

معنوي		8.12	3.75	16.73	3.41	10.46	مهارة السيطرة على الكرة (لتنطيط)
-------	--	------	------	-------	------	-------	----------------------------------

• القيمة الجدولية تحت درجة (14) ومستوى دلالة (0.05).

يتبين من نتائج الجدول (6) أن المجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها في اختبار مهارة التصويب على المرمى في الاختبار القبلي كان (3.26) بانحراف معياري (3.26)، وبلغ في الاختبار البعدي (7.06) بانحراف معياري (1.33)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (7.75)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار الجري بالكرة (25 م) بين الشواخص فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (19.54) بانحراف معياري (3.03)، وبلغ في الاختبار البعدي (15.01) بانحراف معياري (1.78) وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (8.52) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي.

في حين كان الوسط الحسابي في اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة القبلي كان (14.75) بانحراف معياري (2.82) وبلغ في الاختبار البعدي (22.56) بانحراف معياري (3.07) وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (21.11) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لاختبار مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط)، في الاختبار القبلي كان (10.46) بانحراف معياري (3.41) وبلغ في الاختبار البعدي (16.73) بانحراف معياري (3.75) وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (8.12)، وهي أكبر من القيمة الجدولية

(2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي.

4-1-1-3 عرض نتائج الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية قيد البحث وتحليلها .

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة في الاختبار البعدية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t		الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية*	
التصويب على المرمى.	7.06	1.33	3.13	1.68	8.43	2.04	معنوي
الجري بالكرة 25 م بين الشواخص.	15.01	1.78	19.36	3.21	4.57		معنوي
قذف الكرة لأبعد مسافة.	22.56	3.07	17.23	3.39	4.50		معنوي
مهارة السيطرة على الكرة (لتنطيط).	16.73	3.75	11.40	2.94	4.33		معنوي

* القيمة الجدولية تحت درجة (28) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الجدول (7) الذي يبين قيم (t) المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية تبين أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات (التصويب على المرمى، الجري بالكرة 25 م بين الشواخص قذف الكرة لأبعد مسافة، مهارة السيطرة على الكرة) بلغت على التوالي (8.43 ، 4.57 ، 4.50 ، 4.33) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (28)، وهذا يعني وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين، وعدم تجانسها خلال الاختبار البعدي. ويرجع الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في تعليم وتحسين المهارات الأساسية.

4-2 مناقشة نتائج البحث :-

يتضح من عرض نتائج الجداول والتي تناولت الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية. وجود فروق دالة

إحصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية للاختبارات المهاريّة ولصالح العينة التجريبيّة، إذ بلغت (t) الجدوليّة 2.04 لكل الاختبارات البعدية ، بينما انحصرت (t) المحسوبة ما بين (8.43 - 21.11) بالنسبة للمجموعة التجريبيّة ، وهي أكبر من (t) الجدوليّة. مما يؤكد وجود دلالة إحصائيّة للمجموعة التجريبيّة، حيث بلغت (t) لمحسوبة بالنسبة لمهارة التمرير (21.11) وكانت (t) المحسوبة لمهارة الجري بالكرة 8.52 وفي اختبار مهارة التصويب بلغت (t) المحسوبة (8.43)، وكانت (t) المحسوبة لمهارة السيطرة على الكرة 8.12، ويبرهن هذا مدى فاعليّة البرنامج المطبق على العينة التجريبيّة. بينما انحصرت (t) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة ما بين (4.54 - 2.94) ، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وضئيلة ما عدا في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ، واختبار التصويب نحو المرمى على التوالي. مما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائيّة ، في اختبار مهارة الجري بالكرة و مهارة التصويب على المرمى ، حيث بلغت على (t) المحسوبة على التوالي 1.31 و 1.29 بالنسبة للعينة الضابطة. أما بالنسبة لوجود فروق ذات دلالة إحصائيّة للعينة الضابطة ولكنها ضئيلة مقارنة بالنسبة للعينة التجريبيّة حيث بلغت (t) المحسوبة بالنسبة لمهارة التمرير 4.54، وكانت (t) المحسوبة لمهارة السيطرة على الكرة 2.94 ويرجع الباحث هذا أن العينة الضابطة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي. كما يتضح من نتائج الجداول من (7- 14) السابقة عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي ولصالح العينة التجريبيّة في المهارات الأساسيّة لكرة القدم، والتي تتكون من (مهارة التمرير ، مهارة الجري المتعرج بالكرة مهارة السيطرة على الكرة، مهارة التصويب) وهي مكونات الحصص التدريبيّة للبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة. ويرجع الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبيّة دون الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تعليم بعض المهارات الأساسيّة للاعبين كرة القدم وفق برنامج تدريبي مراعيّاً الأسس والمبادئ العلميّة في تخطيطه حيث يشير مفتي حماد إبراهيم "إلى أن البرامج التدريبيّة

أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة¹. وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه الدراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين 1997 دراسة ممدوح إبراهيم على حسين 1993 ، دراسة حنفي شعلان 1994 ، دراسة بن قوة على 1997 ، دراسة بن قاصد علي حاج محمد 2005 ، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للناشئين. ويرجع الباحث نتائج العينة الضابطة في الاختبارين قذف الكرة وكذلك التصويب نحو المرمى إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا تركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يشير مفتي إبراهيم أن " الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي"² ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمارين هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة، وفترة الحصص الزمنية، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الحصة، وتكرار التمرين و زمن أداء التمرين وشدته حيث يشير حنفي محمود مختار "إن تنمية مهارة أساسية ، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح ، وتطوير مستواهم ، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة"³. ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكَم الأداء وبالتالي تحسن المهارات قيد الدراسة، حيث يرى إبراهيم حنفي " أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم"⁴.

¹ مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 287 .
² مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ، ص 21.
³ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، مصر ، 1988م، ص 47.
⁴ إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر، 1996م، ص (7، 38).

الخلاصة :-

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل ،ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية. لقد حاولت مقاربتى الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيّاً الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد الممارسات أسبوعياً وزمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك... ويبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً لتكرار لأعتقادي بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى أعداد برنامج تدريبي مقترح يركز على الجانب المهاري حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً. لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق

من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً. هذا ما أهديتُ إليه ثم ترك الباقي للقارئ الذي هو جدير بأن يصل إلى أحسن مما توصلت إليه.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: - من خلال فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء

مناقشة النتائج وفي حدود عينة الباحث أمكنه التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

1- تم تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب المهاري للاعب كرة القدم تحت 12 سنة

2- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار

التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب ولصالح البعدي.

3- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب.

4- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في

اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة ولصالح البعدي.

5- عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة.

6- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لصالح للمجموعة التجريبية في اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة ولصالح البعدي.

7- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة لصالح الاختبار البعدي.

8- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير ولصالح البعدي.

9- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير ولصالح البعدي.

5-2 التوصيات : في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

1- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .

2- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق إسهامهم في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.

3- نوصي المدربين بالتأكد على ضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة بها.

4- ضرورة إستعانة الفرق الرياضية وكذلك الرابطات الرياضية بمتخصصين في مجالات تصميم البرامج التدريبية طويلة وقصيرة المدى والاختبارات والمقاييس وذلك لرفع قاعدة الممارسين لرياضة كرة القدم على

المستوى الوطني والتعرف على قدرات اللاعبين واستعداداتهم البدنية والمهارية والخطوية والفيزيولوجية

والاشتراك في جميع المحافل سواء المحلية أو الجهوية أو الوطنية و الدولية حتى يكتسب اللاعبون الخبرة في رياضة كرة القدم .

5 - إلزام كل النوادي الجزائرية بإنشاء مدارس كرة القدم و التي تعتبر النواة لكل عمل تكويني مستقبلي والاستعانة بمدرّبين أكفاء .

6- ضرورة إنشاء منافسات رسمية على شكل بطولة وطنية تنبأرى فيها جميع المدارس الموجودة على مستوى الوطن .

7-خلق نوع من التنسيق و الاتصال و التعاون بين المؤسسة التعليمية التربوية و المدارس الرياضية، و حتى يكون هناك تكامل في التربية و التعليم مع التدريب وذلك من خلال إعادة دور الرياضة المدرسية .

8- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي مدارس التكوين الرياضية تحت 12 سنة لكرة القدم لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من تأثير إيجابي على تعليم وتحسين مختلف المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم قيد الدراسة .

المصادر

- إبراهيم أنيس وآخرون : المعجم الوسيط ، 1972.
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي ،القاهرة ، مصر، 1995م.
- أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي : الدافعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1999 م .
- أمر الله البساطي : الأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة ، الإسكندرية ، مصر ،
- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ،2003م.
- أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 1997 م .
- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996م.
- تركي رابح: أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 ، 1989م.
- تامر محسن ،وائل ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة بغداد، العراق ، 1989م.
- تامر محسن وسامي السفار : أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988م

- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994 م.
- حنفي محمد مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996 م.
- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1992 م.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة، جامعة الموصل، العراق، 1988 م.
- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، ط1، دار الكتاب، 1981 م.
- طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1989 م.
- نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الاردن، 1999 م.
- أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلال: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994 م.
- مصطفى فهمي، التكيف النفسي، مكتبة مصر، القاهرة، مصر، 1988 م.
- مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر، 1996 م.
- مفتي ابراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول القاهرة، مصر 1997 م.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001 م.
- مفتي ابراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1994 م.
- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر، 2003 م.
- محمد مصطفى زيدان، سيكولوجية النمو، مكتب النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 1992 م.
- محمد عبد الغاني عثمان: التعليم الحركي والتدريب الرياضي، دار القام، الكويت، 1987 م.
- محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 م.
- محمد الحماحمي و أمين الخولي: أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990 م.
- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق، القاهرة، مصر 1992 م.
- محمود حنفي مختار: أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، مصر، 1988 م.
- محمد توفيق متولي: تدريب المنافسات، دار النشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000 م.
- عباس احمد وآخرون: كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق 1991 م.
- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999 م.

- عمرو أبو الجود وجمال النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر القاهرة، مصر 1997م.
- على فهمي البيك: أسس اعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996م .
- عبد الرحمان عيساوي :سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية ،بيروت، لبنان ،1992م.
- عزيزة سماره و آخرون : بسيكولوجية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان، الاردن، 1992م
- عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، دار النشر والتوزيع ، القاهرة ، 2001 م
- عاقر فاخر ، النفس التربوي، دار العلم للملايين ط 6 ، بيروت ، لبنان، 1980 م .
- عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة القاهرة،مصر، 1996
- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، 1998
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1، الأردن ، 1998
- سعدية محمد علي هادر :بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980 م.
- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، 1991 م .
- سعد جلال ، محمد حسن علاوي :علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1996م
- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، مصر ، 2002 م.
- بن قاصد على محمد : تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، 2005م.
- مساليتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر الجزائر ، 2008 م.
- بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 2008م.
- قلاتي يزيد: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2007 م.

- سديرة سعد :إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-14 سنة رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2007م .
- بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية (12/11) سنة رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، سنة 1997.
- بوداود عبد اليمين : اثر الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة ، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 1996م.
- إبراهيم حنفي شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة. رسالة ماجستير ، العراق ، 1994م
- اونادي مجيد : تأثير صفة القوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية ، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر ، 2008 م.
- بن قاصد حاج محمد : اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، رسالة ماجستير ، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، 1997 .
- الفضيل عمر عبد الله عبش ، الانتقاء والتوجيه للناشئين في كرة القدم على مستوى الأندية اليمينية ، رسالة ماجستير -جامعة الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية ، 2001م.
- بوحاج مزيان : عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط17/19 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر ، 2008م.
- حفصاوي بن يوسف ، فاعلية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية(9-12)سنة ، رسالة دكتوراة ، معهد التربية الرياضية ،الجزائر ، ، 2008
- ماهر احمد حسن البياتي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر - العدد الأول 2004م .
- Mark Durant , L'enfant et le sport , edition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,
- Korte : sport de compétition , édition vigot , paris, France, 1997, ، France, 1984.
- Kacani et Horosky:Entainement du football,Édition Brakel,Belgique,1986
- Kacani et Horosky:Entainement du football,Édition Brakel,Belgique,1986

-Belik Abdenejem:Lentrainement sportif, Edition A.A.C.S,algerie,1989

-Jürgen Weineck : Manuel d'entraînement 4ème édition. édition Vigot révisée et augmentée1997

الملحق(1) يبين مواصفات مفردات الاختبارات المهارية

أولاً: اختبار مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) :

* اسم الاختبار: مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط)¹¹.

* الهدف من الاختبار: معرفة مستوى اللاعب المختبر في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط.

* الأدوات والإمكانات: ساعة إيقاف، دائرة نصف قطرها 1م وكرة قدم.

* طريقة الأداء: يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة وهي على الأرض عند الإشارة ويستمر في الأداء لزمن قدره

(دقيقة واحدة).

* طريقة التسجيل: يحسب عدد مرات التنطيط خلال الزمن المحدد، وتعطى للاعب محاولتان للبداية

الصحيحة عند خروج الكرة عن الدائرة يقوم المختبر بإرجاعها والاستمرار في الأداء..

ثانياً: اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة

¹ ابو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان : فسيولوجية التدريب في كرة القدم ، سنة 1994 ، ص19

* اسم الاختبار: مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة².

* الهدف من الاختبار: ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب

الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها .

* الأدوات والإمكانات: متر قياس وكرة قدم.

* طريقة الأداء : يمسك المختبر الكرة باليد ويتركها تسقط وقبل ملامستها الأرض يقوم بركلها أماماً عالياً

لأبعد مسافة ممكنة .

* طريقة التسجيل: تسجل هذه الأخيرة من نقطة .

* ثالثاً: اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متراً بين الشواخص .

* اسم الاختبار: الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص¹

* الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على الجري بكرة أثناء التقدم في الملعب وكذلك

المراوغة مع المنافس، وكذا صورة من صفة الرشاقة الخاصة.

* الأدوات والإمكانات: أوتاد، كرات و ساعة إيقاف.

* طريقة الأداء : بعد تثبيت 5 شواخص جيداً بمسافة 2م بين كل واحد وآخر وعلى بعد 4.5 م من الشاخص

الأول يرسم خط البداية، يقوم اللاعب عند الإيعاز بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى

يصل إلى نقطة البداية.

* طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب عشر من الثانية في قطع هذه المسافة، تمنح لكل لاعب محاولتان

وتسجل أحسنها.

رابعاً: اختبار مهارة التصويب على المرمى

* اسم الاختبار: مهارة التصويب على المرمى².

¹ ثامر محسن وآخرون : الاختبار والتحليل في كرة القدم ، مطبعة بغداد ، العراق ، ص138.

² إبراهيم شعلان وآخرون : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص213.

* الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى.

* الأدوات والإمكانات: كرات، أوتاد وملعب.

* طريقة الأداء : يرسم خط مواز لخط المرمى وعلى أبعاد 16.5 م من منتصف المرمى، ويقوم اللاعب

بضرب الكرة بالقدم اليمنى ثم اليسرى في اتجاه الهدف، وتعطى 6 محاولات لكل قدم

* طريقة التسجيل : لكل لاعب الحق في 6 تصويبات فإذا دخلت الكرة من وضع الطيران يمنح لاعب درجتين،

أما إذا دخلت مباشرة على الأرض يمنح درجة واحدة ، وإذا دخلت من وضع الدرجة يمنح نصف

نقطة ،وان لم تدخل الكرة يمنح اللاعب صفر ،تسجل للاعب 6 تصويبات متتالية يمنى ويسرى تحسب له

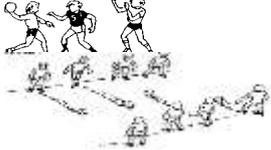
الدرجة الكلية من 12

الملحق (2)

التاريخ : 2010 رقم الحصة: الأولى المكان : الملعب المتعدد الرياضات بالمسيلة

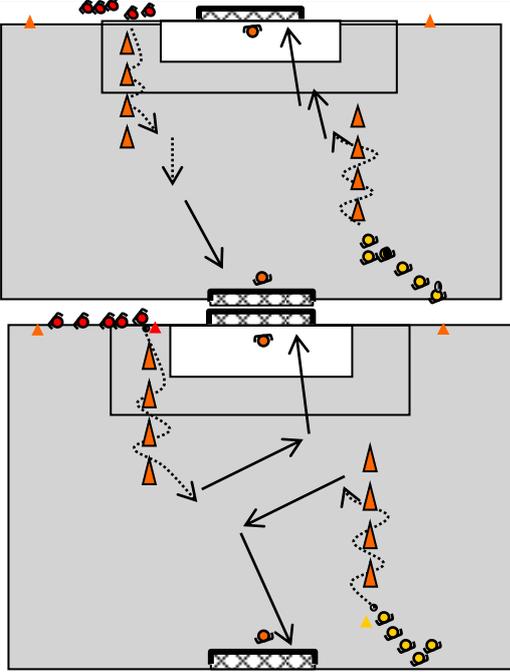
الموضوع : أوتاد ، كرات عدد اللاعبين : 15 الوقت : (70) دقيقة

الموضوع : التحضير التقني الصف : (12/9سنة) الهدف : تمرير الكرة والقذف نحو المرمى

المراحل	المحتوى	الوقت بالدقائق	التخطيط	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	المناداة التحية شرح محتوى الحصة	5		تمريرات بين اللاعبين للدخول الى المرحلة الرئيسية وهي تسخينات خاصة
	تسخين عام : جرى خفيف حول ملعب كرة القدم ، لعبة التمريرات العشر	5		
	تسخين خاص : تمريرة بينية بين اللاعبين 1/2 . بمختلف الاتجاهات ، ومختلف التمريرات	5		

1 طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ' الإعداد البدني في كرة القدم'، دار الفكر العربي ، مصر ، 1989 م ، ص 259.

2 إبراهيم شعلان وآخرون : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1988 م ، ص 26.

<p>يقوم اللاعب الذي بحوزته الكرة بمراوغة الأوتاد مع رفع الرأس وعند نهاية الوتد الأخير يقوم بالقذف نحو المرمى ثم يأخذ مكانه في المجموعة الثانية باخذ كرته معه</p> <p>قيام المدرب بالتصحيات الفردية والجماعية</p> <p>الراحة بين التمرين الأول والثاني 5د</p> <p>الراحة بين التكرارات 2د</p> <p>بالنسبة للتمرين الثاني نفس الأول ولكن هذه المرة يمررها للزميل المقابل</p> <p>مع مراعاة كيفية التمرير الكرة وكذلك القذف نحو المرمى مع تغيير الرجل اليسرى واليمنى</p> <p>تطبيق هدف الحصة في مباراة صغيرة تحفيزية للاعبين.</p>		<p>20د</p> <p>20د</p> <p>5د ، راحة</p> <p>5د</p>	<p>التمرين الأول</p> <p>تقسيم الفريق إلى مجموعتين كل مجموعة في جهة من المرمى كما في الشكل.</p> <p>يقوم اللاعب بالقيام بعملية سلا لوم SLALOM الأوتاد ومن ثم الجري بالكرة وقذفها نحو المرمى.</p> <p>التمرين الثاني :</p> <p>نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة اللاعب الذي يراوغ الأوتاد عند نهاية الوتد الأخير يقوم برمي الكرة إلى الزميل بالجهة المقابلة</p> <p>وهو بدوره يستقبل الكرة من الزميل وهكذا يقومون بتبادل الكرات فيما بينهم وهكذا دواليك</p> <p>انظر الشكل المقابل</p> <p>التمرين الثالث :</p> <p>القيام بمباراة صغيرة يطبق فيها هدف الحصة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>تمثل هذه التمارين في العودة بجسم الرياضي الى حالته الطبيعية.</p>		<p>5د</p>	<p>العودة الى الهدوء مع تمارين الاطالة وتمثل في تمارين مرونة زوجية وفردية , واسترخاء العضلات ،</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

