



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم:

التخصص:

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية وعلوم الحركة بعنوان:

إعداد دليل تدريبي لتنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة

بحث تجريبي أجري على مدربي فرق كرة القدم لشباب مازونة و مولودية مرسى الحجاج لأقل من
12 سنة

تحت إشراف:

- د/ بن قاصد علي
حاج محمد

من إعداد الطالبان:

- يوسف سبع محمد
- بن ابراهيم محمد

السنة الجامعية: 2020-2021

إهداء

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي
طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون رحمه الله إلى
كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى الأستاذ المشرف "د/ بن قاصد علي حاج محمد" الذي لم يبخل علي بمساعدته في
إنجاز هذا العمل

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

محمد

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة "أبي"

إلى كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى الأستاذ المشرف "د/ بن قاصد علي حاج محمد"

محمد

كلمة شكر

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما وتعلیم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضى الدكتور "بن قاصد علي حاج محمد" الذي نخصه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الشناء و العرفان لكل

أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم (طلبة،

أساتذة و إداريين)

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إظهار دور تمارين المبينة على أسس علمية في تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين و كان الفرض من الدراسة أن للبرنامج التدريبي أثر في تنمية مهارات (درجحة بالكرة، التمير و الاستلام و دقة التصويب) لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة ، و تكونت عينة البحث من 12 مدربا للفي كرة القدم للناشئين لأقل من 12 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي و قام الطالبان الباحثان بإعداد دليل تدريبي للمهارات الأساسية تم تقييمه من طرف عينة البحث و بعد ذلك قام الطالبان الباحثان بإجراء و بعد القيام بالدراسة الإحصائية و تحليل النتائج، توصل الطالبان الباحثان كفاءة الدليل التدريبي في تنمية مهارات درجحة الكرة، التمير و الاستقبال و التصويب، و اقترح الباحثان في الأخير ضرورة الحرص على ضرورة الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية للناشئين. الحرص على ملائمة البرنامج التدريبي للمراحل العمرية و خصائص النمو و تكوين المدربين في هذا الإطار.

الكلمات المفتاحية:

- تدريب الناشئين
- المهارات الأساسية
- كرة القدم

Résumé de l'étude:

L'étude vise à montrer le rôle des exercices basés sur des fondements scientifiques dans le développement des compétences de base des jeunes footballeurs, et l'hypothèse de l'étude était que le programme d'entraînement avait un impact sur le développement des compétences (rouler le ballon, passer, recevoir et tirer la précision) pour les joueurs de football de moins de 12 ans. L'échantillon de recherche était composé de 12 entraîneurs de football pour les juniors de moins de 12 ans qui ont été choisis au hasard, et les chercheurs se sont appuyés sur l'approche descriptive. Les deux chercheurs ont préparé un guide de formation aux compétences de base qui a été évalué par l'échantillon de recherche. Après cela, les deux chercheurs ont mené et après avoir réalisé l'étude statistique et analysé les résultats, les deux chercheurs ont constaté l'efficacité du manuel d'entraînement pour développer les compétences de roulement de balle, de passe, de réception et de tir. Enfin , les chercheurs ont suggéré la nécessité de prendre en compte la nécessité de s'appuyer sur des bases scientifiques dans la planification des programmes de formation pour les juniors. Assurer la pertinence du programme de formation pour les stades d'âge et les caractéristiques de croissance, et la formation des formateurs dans ce contexte.

les mots clés:

- Formation des juniors
- compétences de base
- Football

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن	01
51	يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة	02
52	يمثل توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية	03
53	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 04	04
54	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 05	05
55	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 06	06
56	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 07	07
57	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 08	08
58	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 09	09
59	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 10	10
60	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 11	11
61	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 12	12
62	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 13	13
63	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 14	14
64	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 15	15

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 01	01
51	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 02	02
52	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 03	03
53	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 04	04
54	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 05	05
55	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 06	06
56	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 07	07
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 08	08
58	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 09	09
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 10	10
60	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 11	11
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 12	12
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 13	13
63	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 14	14
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 15	15

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ط	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
03	2. الإشكالية
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات المشابهة
الإطار النظري	
الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم	
11	تمهيد
12	1 1. تعريف الإعداد المهارى
12	2 1. المهارات الأساسية
13	3 1. تقسيمات المهارات الأساسية في كره القدم
14	4 1. أهمية المهارات الأساسية
16	5 1. خطوات التدريب على المهارات الأساسية
16	6 1. طرق التدريب على المهارات الأساسية
17	7 1. مراحل الإعداد المهارى
21	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية لأقل من 13 سنة

24	تمهيد
25	2 1. تخطيط التدريب الرياضى
25	2 2. القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى
25	2 3. مشتملات التخطيط للتدريب الجيد
25	2 4. أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضى
26	2 5. تخطيط التدريب في كرة القدم
27	2 6. أهمية تخطيط التدريب في كرة القدم:
29	2 7. أسس تدريب البراعم والناشئين
29	2-7-1. العوامل المؤثرة في تدريب البراعم
29	2-7-2. العوامل التي تؤثر في برامج التدريب للبراعم:
29	2 8. البرامج التدريبية للبراعم والناشئين من 9-12 سنه
29	2-8-1. أسس تخطيط برامج تدريب البراعم والناشئين
33	2-8-2. شروط نجاح البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم
34	2 9. الخطوات التي يتبعها المدرب في التخطيط للتدريب الرياضى
36	2 10. خطوات تصميم البرنامج التدريبي للبراعم والناشئين في كرة القدم
37	2-11. محتوى برامج التدريب الخاصة ببراعم وناشئين كرة القدم من (9-12) سنه
37	2-11-1. الأهداف العامة
38	2-11-2. الأهداف الفرعية
41	خلاصة الفصل:

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

44	تمهيد
44	1-1. منهج البحث
44	1-2. مجتمع وعينة البحث
44	1-3. متغيرات البحث
44	1-4. الضبط الإجرائي للمتغيرات:
45	1-5. مجالات البحث
45	1-6. ادوات البحث

46	7-1. الدراسة الإحصائية
47	1 8. الأسس العلمية للاختبارات
48	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
50	1-2. عرض و تحليل النتائج
65	2-2. مناقشة الفرضيات
66	3-2. الإستنتاجات
67	4-2. الإقتراحات و التوصيات
69	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية ففي الطفولة يجب وضع الأسس الرياضي المستقبلية ، لذا وجب على المربي عند اختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس تعامل معه ، والألعاب المصغرة في كرة القدم كإحدى هذه الطرق التي يستعملها المربي في كرة القدم لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير، التصويب ، الاستقبال ...) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها.

وربما كرة القدم كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهودا مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة.

و أصبح التخطيط لتدريب الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، إذ أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي أدت إلى تحسين تنفيذ العملية التدريبية.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (أبو عبده، 2002، صفحة 127)

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير.

2. الإشكالية:

لاحظ الباحث أن 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 سنأً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بدليل تدريبي يتضمن تمارين تنمية المهارات الأساسية مبنية على أسس علمية و تقيمه من حيث الكفاءة و الجودة.

التساؤل العام:

- ما مدى كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة من وجهة نظر المدربين ؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مدى كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة من وجهة نظر المدربين؟
- ما مدى كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية الإستلام و التمير لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة من وجهة نظر المدربين؟
- ما مدى كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية مهارة دقة لتصويب لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة من وجهة نظر المدربين؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- ❖ كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية المهارات الأساسية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة.
- كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية مهارة الإستلام و التمير بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة.
- كفاءة التدليل التدريبي في تمارين تنمية مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة.

4. أهداف البحث:

- ❖ إبراز دور البرامج التدريبية المقننة في تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة.
- ❖ ضرورة مراعاة البرامج التدريبية لخصائص النمو لدى المرحلة العمرية.
- ❖ الاهتمام بتدريب ناشئي كرة القدم اعتمادا على الأسس العلمية.

5. مصطلحات البحث:

❖ التدريب الرياضي:

التعريف الإصطلاحي: هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (حماد، 1998، صفحة 19).

التعريف الإجرائي: وهو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة

❖ كرة القدم:

التعريف الإصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (مختار سالم، 1988، صفحة 15).

التعريف الإجرائي: وهي الرياضة الجماعية الأولى عالميا حيث الانتشار و الشهرة، تخضع لقوانين الإتحاد العلمي لكرة القدم، تلعب بين فريقين من 11 لاعبا، يفوز فيها الفريق الأكثر تسجيلا للأهداف.

❖ المهارات الأساسية:

التعريف الإصطلاحي: هي كل الحركات ضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (قادوس، 1993، صفحة 65).

التعريف الإجرائي: المهارات الأساسية في كرة القدم عبارة عن نوع معين من العمل و الأداء، تستلزم تحريك أجزاء الجسم لتحقيق التكامل في التحكم و السيطرة على الكرة بالشكل المطلوب.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة منور عبد الوهاب، دراسة تأثير تدريباتكرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية فيكرة القدم لدى الناشئين اقل من 13 سنة

إشكالية الدراسة

- هل تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية فيكرة القدم؟
- هل هناك فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية؟

أهداف الدراسة :

- محاولة إبراز أهمية تدريباتكرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية فيكرة القدم .
- معرفة الوسائل و الطرق التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية فيكرة القدم للناشئين .
- جعل دراستي مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي

نتائج الدراسة :

- تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة حديثة و ناجحة لتعلم المهارات الأساسية فيكرة القدم .
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلي و البعدي في المهارات الأساسية.

❖ الدراسة الثانية : دراسة بلعروسي سليمان (2008) بعنوان: "توظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبي

لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" .

الهدف من الدراسة :

1- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الالعب التمهيدي يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

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

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غ طيزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 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 التمهيدي في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصفة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .

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

❖ **الدراسة الثالثة:** دراسة بوزيدي خالد وليد بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أشبال " ، دراسة ميدانية لنادي اتحاد بسكرة لكرة القدم فئة الأشبال " ، مذكرة ماستر بقسم التدريب الرياضي لجامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2019.

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لكرة القدم وكان الغرض من الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (تمرير واستقبال -دقة التصويب من الثبات) وبعض الصفات البدنية (سرعة - تحمل) في كرة القدم. تمثلت عينة البحث في اختيار فريق اتحاد بسكرة لكرة القدم , ينشط الرابطة الأولى المحترفة و أخذنا عينة بنسبة 15 % وهي عينة تمثل صنف الأشبال ، تقدر ب 20 لاعب .

أهم الاستنتاجات : من خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجانب الميداني للدراسة ، تأكد الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح دور في تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم. وذلك من خلال استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهو ما ساعد بشكل كبير في تطوير المهارات المدروسة. كما أن وجود أفضل الوسائل مجهزة الخاصة لكرة القدم زاد من نوعية التمرينات المختارة.

أهم الاقتراحات :

استخدام محتوى البرنامج التدريسي المقترح ضمن برامج إعادة وتدريب ناشئ كرة القدم لما له فاعلية في تسمية وتطوير الصفات والمهارات الأساسية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

المهارات الأساسية

في كرة القدم

تمهيد :

أن الأداء المهاري في كرة القدم هو الإنجاز في المباريات وبدون إتقانه لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم ، والمهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب ، إذ تعتبر قاعدة أساسيه للعبه وبدون إتقانها لن يستطيع البرعم تنفيذ الخطط أو واجبات المراكز بصوره كامله ، كما يتطلب إتقانها فترات طويلة

1.4 تعريف الإعداد المهارى

يرى مفتى إبراهيم 1994م أن الإعداد المهارى يعنى إكساب البراعم المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها.

ويذكر مفتى إبراهيم 1998م أن الإعداد المهارى يعنى كافة العمليات التى تبدأ بتعلم البراعم أسس المهارات الحركية بهدف وصولهم لأعلى مستوى ممكن وبأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والإقتصاد في الجهد والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج. (إبراهيم، 1998، صفحة 179)

ويشير محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم 1994م إلى أن الإعداد المهارى يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم. (إبراهيم م.، 1994)

ويشير كلا من محمد كاشك و أمر الله البساطى 2000م أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على البرعم إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه ، ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب البراعم والكبار من لاعبي كرة القدم. (البساطى، 2000، صفحة 3)

1.2 المهارات الأساسية Basic Skills

يعرفها محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم 1994م بأنها كل الحركات التى تؤدى بالكرة وبدون كرة بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات.(35 :27)

ويعرفها حنفي مختار 1997م ، غازى يوسف وإبراهيم صالح 2000م بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1997، صفحة 65) (صالح، 2000، صفحة 1)

ويضيف محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم 1994م أن المهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للبرعم كما يبنى عليها الإعداد الخططي. (إبراهيم م.، أساسيات كرة القدم، 1994، صفحة 27)

1 3. تقسيمات المهارات الأساسية في كرة القدم

يتفق كلاً من حنفي مختار (1997م) ، محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم (1985م) ، محمود أبو العنين ومفتى إبراهيم (1985م) ، مفتى إبراهيم (1994م) ، حنفي مختار (1997م) ، غازى يوسف وإبراهيم صالح (2000م) ، حسن أبو عبده (2008م)

على أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي أساس لتحقيق أعلى مستوى في اللعبة ، وأن البرعم ذو المهارات الممتازة يمكن أن يؤدي أى خطة فنية . لذا إجتهد العديد من الخبراء في تصنيف وتقسيم المهارات الأساسية بالكرة في كرة القدم على النحو التالي :

- الركلات بالقدم.
- الجرى بالكرة.
- السيطرة على الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المحاورة أو المراوغة أو الخداع بالكرة.

- المهاجمة .
- رمية التماس .
- مهارات حارس المرمى (حراسة المرمى).

1 4. أهمية المهارات الأساسية

تعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية في معظم أنحاء العالم ، وبما تتيحه للمشاهدين من متعة أثناء الإستمتاع بمشاهدة أداء البراعم المتميز للمهارات الأساسية على إختلاف أنواعها خلال المباريات أو المهرجانات. (عبده، 2008، صفحة 79)

يشير حنفي مختار 1997م إلى أن لعبة كرة القدم تتميز بشعبيتها الكبيرة في جميع أرجاء العالم وتأتي أهميتها للأسباب الآتية:

كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس 0

يختلف أسلوب التدريب على المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجيمباز وألعاب القوى، فلاعب الجيمباز أو ألعاب القوى يتدرب على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات ، أما لاعب كرة القدم فإنه لتنوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجرى، والوثب، والحداع ، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان البرعم من الملعب و ارتباط تحركه وأدائه بالمنافس أو الزميل

تتطلب كرة القدم أن يكون أداء البرعم للمهارات سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير سرعته، أو إتجاه جريه ، وفي نفس الوقت إستمرار سيطرته على الكرة 0

يستخدم البرعم في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين، مما يتطلب منه دقة وآلية الأداء المهارى ورشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة فهي تاره متدحرجة على الأرض وتاره في الهواء

ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين في محاولة كل منهما الإستحواذ عليها ، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل ، وكلما إرتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح البراعم مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم

تتماز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم البرعم بأدائها على خلاف الألعاب الأخرى فمثلاً الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً وبالتحديد أنه سيقوم بإستلامها باليدين أو اليد الواحدة ولكن في كرة القدم هناك أكثر من إحتمال 0 هل سيلعبها البرعم مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى ؟ هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه أم بصدرة؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها البرعم بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد

تتحدد خطط اللعب في أى لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب ومنافسيه زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتنوع أكثر إذا كانت بين فريقين متنافسين وفي نفس المستوى ، وهذا يعنى أنه كلما زاد عدد البراعم زادت خطط اللعب ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين.

ولما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أى ملعب من ملاعب أى لعبة أخرى فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيراً، ومع كثرة البراعم كما ذكرنا وإتساع الملعب تكون خطط اللعب متنوعة ومثيرة، وتكون مجالاً يظهر قدرات البراعم في التصرف في اللعب وهذا يعطى اللعبة رونقاً وجمالاً. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1997، الصفحات 65-66)

1 5. خطوات التدريب على المهارات الأساسية

يذكر حنفي مختار 1997م أن خطوات التدريب على المهارات الأساسية تنقسم إلى:

التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة.

تطوير المهارات الأساسية عن طريق الإرتفاع التدريجي بسرعة الأداء وزيادة إستخدام القوة أثناء التمرين.

تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية.

تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة.

مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية.

تثبيت المهارات خلال الخطة السنوية. (16 : 99-102)

1 6. طرق التدريب على المهارات الأساسية

يشير حنفي مختار (1997م) أن طرق التدريب على المهارات الأساسية هي :

تدريبات الإحساس (التعود على الكرة).

التدريبات الفنية الإجبارية.

التدريبات بأكثر من كرة.

التدريب على المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية.

التدريبات المركبة.

التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة.

التدريب على المهارات باستخدام الأدوات والأجهزة. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1997،

الصفحات 103-156)

1.7 مراحل الإعداد المهاري Skillful Preparation Stages

يرى محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم 1994م ، مفتي إبراهيم 1994م أن هناك ثلاث مراحل للإعداد المهاري

هي :

✓ مرحلة بناء الشكل الأولى لأداء المهارة الأساسية.

✓ مرحلة إكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية.

✓ مرحلة الوصول إلى آلية المهارة الأساسية. (إبراهيم م.، أساسيات كرة القدم، 1994، صفحة 84)

(إبراهيم ، 1994، صفحة 21)

ويراها حنفي مختار 1997م أن هناك ثلاث مراحل في تعليم المهارات الأساسية :

✓ مرحلة التوافق البدائي أو الأولى.

✓ مرحلة التوافق الجيد.

✓ مرحلة تثبيت وإتقان المهارة. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1997، صفحة 98)

1-7-1. أسباب تؤدي لظهور أخطاء الأداء المهاري

✓ التصور الخاطئ أو سوء الفهم للمهارة الأساسية.

✓ عدم مناسبة المهارة لمستوى البرعم أو لسنه.

✓ إنخفاض مستوى الحالة البدنية للناشئ والتي تمكن من أداء المهارة.

✓ تعب البرعم أو إرهاقه أو توتره أو فقد الثقة بالنفس.

✓ عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة في عملية التدريب.

✓ التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعليمها. (إبراهيم م.، أساسيات

كرة القدم، 1994، صفحة 86)

1-7-2. القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء

✓ الإسراع في تعريف البرعم الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ.

✓ البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.

✓ محاولة عقد مقارنة للأداء الخاطئ للناشئ بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح.

✓ استخدام بعض التمرينات التي تمهد للأداء الصحيح للمهارة.

✓ استخدام بعض كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء البرعم للمهارة.

✓ قد يتطلب الأمر الرجوع لخطوة سابقة في عملية التعلم المهاري لإتقانها حتى يتسنى تلافي الخطأ الحادث.

✓ عدم مطالبة البرعم بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء. (إبراهيم م.،

أساسيات كرة القدم، 1994، صفحة 86)

1-7-3. إرشادات عامة تُراعى في الإعداد المهاري

✓ يجب العمل على إكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطئ للعمل على تلافيتها

وتصحيحها.

✓ إن إنتظام وحدات التدريب وإنتظام البرعم فيها يوفر عنصراً هاماً فعلاً في الإرتقاء بمستوى الأداء

المهاري.

✓ إن تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي أمر هام جداً يسهم في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري.

✓ يجب توضيح النقاط الفنية الخاصة بالمهارة أو جزئياتها للناشئين بكل دقة.

✓ يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل تمرين مستخدم وكذلك تكرارها في الوحدات

التدريبية التالية ، وأن يتناسب هذا العدد مع المراحل السنية للناشئين ومستوى أدائهم وأيضاً درجة صعوبة

التمرين وكذلك تراعى فترات الراحة.

✓ يجب أن يتناسب محتوى التمرين مع أهمية المهارة ذاتها.

✓ يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه البرعم لتنمية المهارة الأساسية بحيث يكون محتواه وسرعته ودرجة

قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه البرعم في المباراة.

- ✓ يجب مراعاة الفروق الفردية في المستوى وتنظيم مجموعات أداء الفريق بما يتناسب مع هذا العنصر ، حيث يكون تطوير المهارة لدى البراعم لأعلى مستوى من خلال تمارينات تتناسب مع مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين إلخ.
- ✓ ضرورة العناية بالقدم الغير مستخدمة كثيراً (اليسرى عند أغلب البراعم) وتخصيص وحدة تدريب أسبوعياً على الأقل لتنمية أداء هذه القدم في المراحل الأولية للناشئين.
- ✓ يجب التنوع في إستخدام التمرينات ما بين تمارينات مبسطة أو ذات درجة صعوبة.
- ✓ بالنسبة للفرق التي تشترك في مسابقات يفضل أن يكون عدد مرات التدريب على المهارات (3) مرات فأكثر أسبوعياً.
- ✓ يجب مراعاة عنصر التشويق في إختيار محتوى التمرينات مهارية (منافسة - لعبة صغيرة - مباراة).
- ✓ يجب إستخدام الإحماء للمهارة المتعلمة أو التدريب عليها (إحماء خاص بالمهارة).
- ✓ يجب أن يكون تعليم مهارة جديدة (المرحلة الأولى من مراحل الإعداد المهارى) في الثلث الأول من وحده التدريب اليومية. (إبراهيم ، 1994 ، الصفحات 23-25)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكننا القول بأن المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم تعتبر أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية في معظم أنحاء العالم ، وبما تتيحه للمشاهدين من متعه أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء البراعم المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها خلال المباريات أو المهرجانات

الفصل الثاني:

تدريب الناشئين في

كرة القدم

تمهيد:

التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي . و الهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية ، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية.

1-2. تخطيط التدريب الرياضي

يشير محمد علاوى 1992م إلى أن التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى والذي يسعى إلى تحقيقه معتمداً على كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف. (36 : 285)

ويرى مفتى إبراهيم 1998م أن التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (41 : 21)

بينما يرى محمد الوليلي 2000م أن التخطيط للتدريب الرياضي ينصهر فيه وبداخله علوم طبيعية وعلوم إنسانية وأسس وحقائق علمية وهو ليس بالأمر اليسير نظراً لتعدد وتشابك عناصر العملية التدريبية والتي يمكن توضيحها كالتالي (اللاعب- المدرب- البرنامج) ويتم تجميع كل ما يتعلق بالبرعم من معلومات عن مستواه واشتراكه في البطولات ودراسة المعيشة، الحالة البيولوجية والخصائص البدنية والمستوى المهارى والنفسى والتربوي وتحديد الدافعية لدى الفرد الرياضى في الاشتراك في المباريات والبطولات القادمة ومستوى الطموح لديه في تحقيق النتائج وبالتالي فإننا دائماً نخطط للقدرات البدنية، المستوى المهارى، والقدرات الخططية، المستوى المعرفى، المستوى الوجدانى، القدرات العقلية، التفاعل الاجتماعى، المستوى التربوى، وبالتالي فإننا نخطط لتحديد الحمل، طرق التدريب، الواجبات وفترات التدريب الأسبوعية والشهرية والسنوية ومدة كل فترة للوصول للمستوى المراد بلوغه في فترة المنافسات وهي تحقيق إنجاز رياضى. (81:33)

ويؤكد حسن أبو عبده 2008م أن التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول بالبرعم إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية

والنفسية حتى يتسنى للبرعم القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في المهرجانات، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إلماماً كاملاً بخصائص التدريب. (عبده، 2008)

2-2. القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي

- خضوع الخطة للهدف العام للدولة.
- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها.
- مرونة الخطة.
- الإرتباط بالتقويم والقياس.

2-3. مشتملات التخطيط للتدريب الجيد

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المراد تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة
- تحديد أنسب أنواع التنظيم
- تحديد الميزانيات اللازمة. (الخواجة، 2005، صفحة 155)

2-4. أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي

- تحقيق الهدف.
- العلمية.

- الشمولية.
- البيانات والمعلومات الصحيحة.
- الواقعية.
- التدرج.
- المرونة.
- الإستغلال الأمثل للإمكانات.
- التنسيق.
- المشاركة الجماعية.
- الإقتصادية (المالكي، 2008، الصفحات 175-176).

2-5. تخطيط التدريب في كرة القدم

يرى أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان 1994م أن مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط لعملية التدريب وذلك بهدف الإرتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى المستويات. (شعلان، 1994، صفحة

(21)

يرى مفتي إبراهيم 1998م أن التخطيط يتميز بالنظرة المستقبلية لمستويات المنافسة الرياضية حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة ، فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي ستصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تمشي معها مستقبلاً. (إبراهيم، 1998، صفحة 273)

ويرى حسن أبو عبده 2008م أن التخطيط يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أى عمل رياضى هادف ، وهو القائمة الأساسيه والركيزة التى تبنى عليها الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضى ، والتخطيط عبارة عن إطار علمى يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذاً مع المبادئ الخاصة التى تحدد الشكل المناسب لتنظيم عمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب منها ما هو نهائى يتم التوصل إليه بعد مدة طويلة ومنها ما هو مرحلى وتمهيدى للمراحل اللاحقة بعد ذلك. (عبده ح.، 2008، صفحة 349)

2-6. أهمية تخطيط التدريب في كرة القدم:

ويضيف عمرو أبو المجد، جمال النمكى 1997م أن التخطيط للتدريب في مجال البراعم في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للبراعم ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة ، ولكي يمكن الوصول بالبراعم في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات - فترة - مرحلة - أسبوع) ، والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة. (النمكى، 1997، صفحة 183)

ويذكر أمر الله البساطى 2001م أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسيه لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق البرعم للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والبرعم هدف يسعيان

إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس علمية وتربوية أو بمعنى آخر أن يكون هناك إطار عام من العمل (التدريب) المخطط . (البساطي، 2001، صفحة 203)

ويضيف حسن أبو عبده 2008م أن التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم يتطلب تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب ، وتحديد كم وحجم ووسائل وطرق التدريب وكيفية تشكيل وتقنين الأحمال التدريبية وذلك للوصول بالبراعم للمستويات الرياضية العالية من خلال إعدادهم إعداداً شاملاً من جميع الحالات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية. (عبده ، 2008، صفحة 350)

يذكر مفتي إبراهيم 1997م أن فوائد التخطيط هي:

- تشجيع النظرة المستقبلية .
- تجنب الإرتجال والعشوائية .
- عمل على تحديد أهدافاً واضحة نحاول أن نحققها .
- يحدد خطة معينة لتحقيق الأهداف .
- يحدد مراحل العمل في الخطة .
- يحدد الموازنات والإمكانات وسبل الحصول عليها وتوزيعها (إبراهيم، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، 1997، صفحة 258).

ويرى محمد المالكي 2008م إن عملية التخطيط يمكن أن تحقق بعض الفوائد الآتية :

- تحديد الأهداف التدريبية ومحاولة تحقيقها.
- تحديد فترات ومراحل خطة التدريب بصورة مفصلة .
- تشجيع النظرة المستقبلية للمدربين والرياضيين .

- تقليل الوقت الضائع ، الجهد ، والموارد المالية .
- تجنب المدربون العشوائية عند تخطيط المنهاج التجريبي.
- وضع المتطلبات اللازمة لتحقيق الأهداف التدريبية (أى وضع خطة معينة لتحقيق ذلك). (المالكى م.،

2008، صفحة 223)

2-7. أسس تدريب البراعم والناشئين

2-7-1. العوامل المؤثرة في تدريب البراعم

مراعاة الخصائص السنوية للبرعم إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضى للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجى له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.

مميزات النشاط الرياضى حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذى يحقق إرتفاع المستوى المطلوب.

بناء مرحلة إعداد البراعم طبقاً لمتطلبات المستويات العالية مراعيًا في ذلك النمو الطبيعى، التطور التدريجى لإمكانيات البرعم ومستواه وإتجاهه المطور الذى سارت إليه المستويات العالية.

تختلف طول فترة تدريب البراعم باختلاف تلك الخصائص الفردية للبرعم ومميزات النشاط الرياضى الممارس .
(الخالق، 2003، صفحة 27)

2-7-2. العوامل التى تؤثر في برامج التدريب للبراعم:

التطور الذى تم التوصل إليه وإتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالى وإتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب البراعم، وذلك إذا

أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقاً لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم لمستوى عالي.

خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف، وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.

خصائص نوع النشاط الذي يمارسه البرعم وتشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه البرعم الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة إستمرار تدريب البراعم. (حسن، 2006، صفحة 272)

2 8. البرامج التدريبية للبراعم والناشئين من 9-12 سنة

2-8-1. أسس تخطيط برامج تدريب البراعم والناشئين

ويشير فان لينجن Van Lingen 1997م أن تدريب البراعم والمبتدئين يحتاج إلى مدرب خبير ذو عين خيرة لديه خبرات ومهارات وقدرات ويستطيع التعامل مع البراعم ويفهم طبيعة المرحلة السنية ونوع وشكل وطبيعة المهارات التي تتناسب مع قدراتهم، ومتى يتم إعطاء التعليمات أثناء الأداء وإكتشاف الخطأ وأسبابه وكيفية تصحيح الأخطاء، كل ذلك في إطار تحقيق المتعة والسرور للبراعم والمبتدئين وهو هدف التدريب في المراحل الأولى والتي تركز على الممارسة وجذب البرعم لممارسه كرة القدم.

ويضيف بيزينسكي Bidzinski 2001م أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنية والمستوى البدني والمهاري والخططى وعدد مرات التدريب الإسبوعية

وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم إختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات البراعم أو الناشئين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الإرهاق ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه.

ويشير ماكشين 2001 McShane م إلى أنه لكي يتحسن ويتطور مستوى براعم وناشئى كرة القدم يجب أن يندمج التعليم والتعلم بالمتعة والسرور والترويح ، فكل ما سبق يكسب البرعم خبرات تساعده مستقبلا لكي يكون لاعبا مميزاً، وإذا أردت كمدرب تطوير مستوى البراعم يجب أن يكون التدريب مؤثر وليس قوى حتى لا يتعرض البراعم للإصابة ويتأثر مستوى النمو الخاص بهم وربما العزوف عن كرة القدم ، فتطوير التدريب للناشئين والبراعم لا يحتاج لشدات مرتفعه وإنما تدريب ذات مستوى صعوبه أو إعطاء تدريبات مهارية مع تدريبات بدنيه ، وكذلك التدريبات الترويحيه تتحول إلى تدريبات تنافسية مبسطه والتدريبات ذات السرعه المتوسطه تزداد إلى السرعه المرتفعه ، كل ذلك يصب في صالح البراعم لكي يتحسن ويتطور المستوى الخاص بهم بشكل طبيعى ومتدرج ومتوافق مع خصائص المرحله السنيه.

ويذكر كلاً من لوكس باكر و لوكس باكر Luxbacher & Luxbacher 1997 م ، بوناكورسو 2001 Bonaccorso م ، كارنى 2003 Carney م ، دونى 2004 Donney م ، كاروزو Caruso 2006 م أن الهدف من تدريب البراعم والناشئين هو اللعب للإستمتاع وفي ضوء معرفه الفروق الفرديه بين اللاعبين في القدرات ، غرس مبدأ التعاون بين الصغار من الأساس والتعود على اللعب الجماعى ، التنوع والإبتكار في شكل ومكان التدريب لتشويق الصغار وإبعادهم عن الملل ، توفير فرص التحدى الإيجابى وتقديم الحوافز التشجيعية سواء مادية أو معنويه ، المشاركة العادله في التدريب مع إعطاء الفرصه للجميع للعب وتعويد الصغار على تقبل الفوز والهزيمة بكل صدر رحب ، السلوك الإيجابى للمدرب هو الأساس وهو القدوة وله أثر في نفوس الصغار، تنمية الثقافة الصحيه للبراعم من خلال المحاضرات ، توفير عوامل الأمن و السلامة داخل الملعب

لحفظ الأمن للصغار وعدم إصابتهم ، تصحيح الأخطاء من خلال المباريات المصغرة لعدم تكرار الأخطاء بعد ذلك أو تقليلها.

يرى عمرو أبو المجد ، جمال النمكي 1997م بأن هناك أسس تراعى عند التخطيط للبرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن يتكون البرنامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم التي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن يبنى البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الإجتماعية والشخصية للناشئ و فلسفة المجتمع.
- إختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي (المهارات- اللياقة البدنية- المعلومات الرياضية- المهارات الشخصية الاجتماعية) بما تتناسب مع خصائص كل مرحلة سنية.
- يقوم البرنامج على الأنشطة القابلة لإستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية لها. (النمكي ع.، 1997، صفحة 167)

ويرى علي البيك، عماد عباس 2003م أنه هناك أسس لوضع البرنامج التدريبي هي :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للناشئين وذلك بتحديد المستوى
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها

- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين.
- تنظيم عملية التدريب وتنوع التدريبات
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية
- زيادة الدافعية
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة و التكيف (عباس، 2003، صفحة 102)

2-8-2. شروط نجاح البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم

Terms of the Succession of soccer training program for junior

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي 1997م أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن

يراعى المدرب الآتي:

- يجب أن ينمي لدى البرعم الدافع والرغبة للوصول لدرجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود البرعم على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالبراعم بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.
- يجب أن يتميز البرنامج بعامل التشويق والإثارة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها.
- يجب ألا تقل عدد مرات التدريب عن (4) مرات أسبوعياً.
- يجب أن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والسرور.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى التدريب.
- يجب أن يتلاءم البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادى.
- يجب الإهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب البراعم والتركيز عليها قبل المهارات الأساسية في كرة القدم. (النمكى ع.، 1997، الصفحات 184-185)

2.9. الخطوات التي يتبعها المدرب في التخطيط للتدريب الرياضى

- تحديد مستوى الفريق عن طريق الإختبارات والمقاييس وذلك في الأسبوع الذى يسبق فترة الإعداد والكشف الطبى العام على البراعم .
- تحديد عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد وتقسيم هذه الأسابيع إلى مرحلتين أو ثلاث مراحل .
- تحديد دورة الحمل خلال الفترة .
- تحديد عدد ساعات التدريب وفقاً لدرجة الحمل بمعنى تحديد عدد ساعات التدريب في الأسبوع الأقصى والعالى والمتوسط .
- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الإعداد .

- تقسيم زمن التدريب على الإعدادات المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد (الإعداد البدني والمهاري وكذلك الخططي) ، أما الإعداد الذهني فهو خارج الملعب ويكون أثناء المحاضرات النظرية والإعداد النفسي والإرادي يكونان خلال التطبيق العملي .
- وضع متطلبات الإعداد البدني والخاص .
- توزيع زمن الإعداد البدني الكلي خلال فترة الإعداد على الإعداد البدني العام والخاص وفقاً للنسبة التي يراها المدرب وفقاً لحالة البرعم أو الفريق في النشاط التخصصي .
- تحديد نسبة مئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً لمتطلبات التدريب للنشاط التخصصي والحالة البدنية للبرعم أو الفريق لكل من الإعداد البدني العام والخاص .
- تحديد أولوية المهارات الأساسية للنشاط التخصصي وفقاً لمتطلبات التدريب للنشاط التخصصي والحالة المهارة للبرعم أو الفريق .
- توزيع زمن الإعداد المهاري الكلي خلال فترة الإعداد على المهارات الأساسية وفقاً للنسبة التي حددت لكل مهارة.
- تحديد الخطط السابقة المراد مراجعتها وتثبيتها .
- تحديد الخطط الجديدة المراد تعلمها وإجرائها.
- توزيع زمن الإعداد الخططي لفترة الإعداد على الخطط وفقاً لأهميتها ودرجة إستيعاب الفريق أو البرعم للخطط .
- توزيع الإعدادات المختلفة (البدنية والمهارة والخططية) على أسابيع فترة الإعداد بحيث يتمشى ذلك مع أهداف كل مرحلة .
- تحديد عدد أيام الأسبوع .

- تحديد زمن أيام الإعداد الذهني خلال كل أسبوع .
 - تحديد عدد أيام الأسبوع. (لطفى، 2002، الصفحات 217-218)
- 2 10. خطوات تصميم البرنامج التدريبي للبراعم والناشئين في كرة القدم:

ويضيف عمرو أبو المجد ، جمال النمكي 1997م أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين هي:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى البراعم.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير الأدوات المساعدة.
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى، الحمل العالى ، الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن على جوانب الإعداد المختلفة.
- تقسيم أزمدة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب. (النمكي ، 1997، صفحة

(31)

بينما يرى مفتي إبراهيم 1998م أنه هناك خطوات للتخطيط الزمني وتصميم البرنامج التدريبي وهي:

- تحديد نوع الفترة التدريبية المطلوب تخطيط محتويات برنامجها زمنياً.
- تحديد عدد أسابيع الفترة الزمنية.
- تحديد عدد مرات التدريب الإسبوعية.

- تحديد عدد المباريات التجريبية أو الرسمية المطلوب خوضها في الفترة وتوقيت كل منها.
- تحديد زمن كل وحدة تدريبية وتسكين المباريات التجريبية والراحة خلال أسابيع الفترة كلها.
- تحديد مجموعة أزمدة الإعداد خلال وحدات التدريب الإيسوعية والمباريات التجريبية.
- تحديد زمن التدريب الكلى لفترة الإعداد من خلال متوسط زمن التدريب الكلى للفترة.
- توزيع نسب محتوى الإعداد للفترة ككل.
- توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع الفترة.
- تقسيم الأسابيع إلى مراحل وتحديد نسبة الإعداد في كل منها.
- توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة.
- توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبته.
- توزيع نسبة أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد البدني والمهارى والخططى على جزئياته في كل أسبوع.
- توزيع أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد على جزئياته بعد التوصل إلى نسبة توزيع أزمدة كل من أنواع الإعداد البدني والمهارى والخططى على جزئياته في كل أسبوع. (إبراهيم، التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، 1998، الصفحات 302-314)

11-2. محتوى برامج التدريب الخاصة ببراعم وناشئين كرة القدم من (9-12) سنة

1-11-2. الأهداف العامة General Objectives

الشخص المؤثر في إتجاهات البرعم : المدرب .

بيئة الممارسة المميزة: النادي.

مساحة الملعب : أصغر مساحة قانونية للملعب.

حجم الكرة المستخدمة: مقاس رقم (4).

زمن ممارسة اللعب: شوطين كل شوط (35) دقيقة مع فترة راحة مناسبة.

جماعية اللعب: فريق .

الشق البدني: السرعة والمرونة والرشاقة .

الشق المهاري: مهارات تنافسية (في صورة منافسات).

الشق الخططي : خطط أساسية (مبادئ أساسية).

2-11-2. الأهداف الفرعية Sub Objectives

المحتوى الخاص بالشق البدني Fitness Content

الإهتمام بتمارين الجري (التحركات) نظراً لكبر مساحة الملعب ووقت المباراة والتي تتطلب تنفيذ الواجبات

الدفاعية والهجومية في الظروف المختلفة.

تمارين السرعة المناسبة لهذه المرحلة هي (30 متر).

تستخدم الأقماع والحواجز المناسبة في تمارين الرشاقة والمرونة وسرعة الإستجابة.

تزداد درجة الحمل نسبياً بالنسبة للتمارين البدنية مع إستعمال التمارين الثابتة المتوازنة والتي تؤدي لتنمية

وتحسين قوة حركة البرعم في مواقف المباريات المختلفة.

المحتوى الخاص بالشق المهاري Skillful Content

تطوير المهارة كى تتمشى مع اللعب الحديث هو أمر في غاية الأهمية في هذه المرحلة فعلى سبيل المثال فإن السيطرة على الكرة لإيقافها كلياً ليس له مكان في الكرة الحديثة ، حيث أن المطلوب أن يتم تطوير هذه المهارة إلى السيطرة على الكرة مع التحرك الخططى المناسب بها وذلك في إطار حركة فنية خططية واحده ، فالمهارة الأساسية لا فائده لها إذا لم تمكن البرعم من إستعمالها في الظروف المختلفة والصعبة خلال اللعب.

يجب الإهتمام بالمهارات الهجومية (التي تساعد على إحراز هدف) والدفاعية (التي تمنع إحراز هدف) على حد سواء.

التأكد على تطويع إستخدام المهارات الأساسية المختلفة لصالح الفريق ككل حتى يتم ويتحقق النجاح الجماعى للفريق في أداء الخطط الهجومية والدفاعية وبالتالي نجاح الفريق في تحقيق الهدف من المباريات وهو الفوز بالمباراة .

هناك بعض البراعم من ذوى المهارات ويجاولون إظهار أهميتهم الفردية في الفريق ويجب على المدرب أن لا يشجع هذه الظاهرة إطلاقاً.

المحتوى الخاص بالشق الخططى Tactical Content

يعطى إهتمام خاص للنشاط الجماعى للفريق كوحده مترابطة في جميع أجزاء الملعب الثلاثة.

إختيار المركز المناسب للناشئ وسوف يظهر ذلك بوضوح سواء كان ذلك من خلال التمرينات المباشرة أو غير المباشرة.

الإنتشار الجيد في الملعب وذلك من خلال الإهتمام بالتمريرات العرضية إلى جانبي الملعب وكذلك التمريرات الطولية تمهيداً للإختراق الهجومى.

تقييم مهارات البراعم التي يؤديها خلال التدريبات أو من خلال الإختبارات والمقاييس ومن خلال هذا التقييم يمكن وضع الخطط المناسبة لتحركاتهم بالكرة أو بدون كرة لتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية.

الإهتمام بتمرينات حارس المرمى من خلال التمرينات الفردية لباقي البراعم مع التركيز على إعداده في نهاية وحده التدريب اليومية. في نهاية المرحلة يتم الإهتمام بملامح طريقة اللعب التي ستتبع. (إبراهيم م.، 1994، الصفحات 177-179)

خلاصة:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكل البحث إلى الميدان، وتوضيحها وتحديدتها والإجابة عن تساؤلات هذا البحث واختبار صحة فروضه للوصول إلى الأهداف المرجوة.

1-1. منهج البحث:

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2. مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع بحثنا في لنادبي شبابا مازونة لأقل من 12 سنة و مولودية مرسى الحجاج لأقل من 13 سنة، بينما تكونت عية البحث من 12 مدربا للفريقي.

1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو المهارات الأساسية في كرة القدم".

- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي ف'ن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "كفاءة الدليل التدريبي".

1-4. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان، .1988، صفحة 388)،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ، واستنادا إلى كل هذه

الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع و استرجاع أدوات القياس من طرف الطالبان الباحثان شخصيا.

1-5. مجالات البحث:

1-5-1. المجال البشري: وتمثل في تدريبي الفرق الناشئة لشباب مازونة و مولودية مرسى الحجاج لأقل من

12 سنة لولاية مستغانم

1-5-2. المجال المكاني: الملعب البلدي لبلدية مازونة – ولاية غيليزان و الملعب البلدي لبلدية مرسى

الحجاج دائرة آرزو ولاية وهران

1-5-3. المجال الزمني:

الدراسة النظرية: امتدت من 2021/01/20 إلى غاية 2021/04/15

الدراسة التطبيقية: ابتداء من 2021/04/20 إلى غاية 2021/06/20.

1-6. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد

اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-6-1. الدليل التدريبي: وقام بإعداده الطالبان الباحثان وهو على شكل دليل لتمارين تنمية بعض المهارات

الأساسية في كرة القدم مبني على أسس علمية و يراعي خصائص النمو للمرحلة العمرية لأقل من 13 سنة

(الملحق 01)

1-6-2. الإستیبان: تم القيام به من طرف الطالبان الباحثان شخصيا وهو موجه للمدرين لتقييم الدليل التدريبي المنجز من طرف الباحثان . وتكون من 15 سؤالا، وكان مغلقا حيث احتوى على اقتراحات مختلفة وتم تقسيمه إلى أربعة (04) محاور وهي كالتالي:

- المحور الأول: تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة
- المحور الثاني: تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة
- المحور الثالث: تمارين تنمية مهارة التصويب

1-6-3. المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-7. الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

- طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

- اختبار كا²:

$$كا^2 = \frac{(كع - كم)^2}{ك م} \quad (\text{زيني، 2010})$$

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \cdot (\text{سمج ص}) - (\text{مج ص}) (\text{مجم ص})}{\sqrt{(2 \text{ ص}^2 \text{ مج ص} - (\text{مجم ص})^2) \cdot (2 \text{ ص}^2 \text{ مج ص} - (\text{مجم ص})^2)}} \dots \dots (\text{الشرييني، 1995، صفحة 132})$$

1 8. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

• الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test - Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

• الصدق: صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله

فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م،

1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما تم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، و كذا توزيع العينات و تحديد مجالات البحث الزماني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: البيانات الشخصية:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
08.33	1	أقل من 30 سنة
58.33	7	من 31 إلى 45 سنة
33.33	4	أكثر من 45 سنة
100	12	المجموع

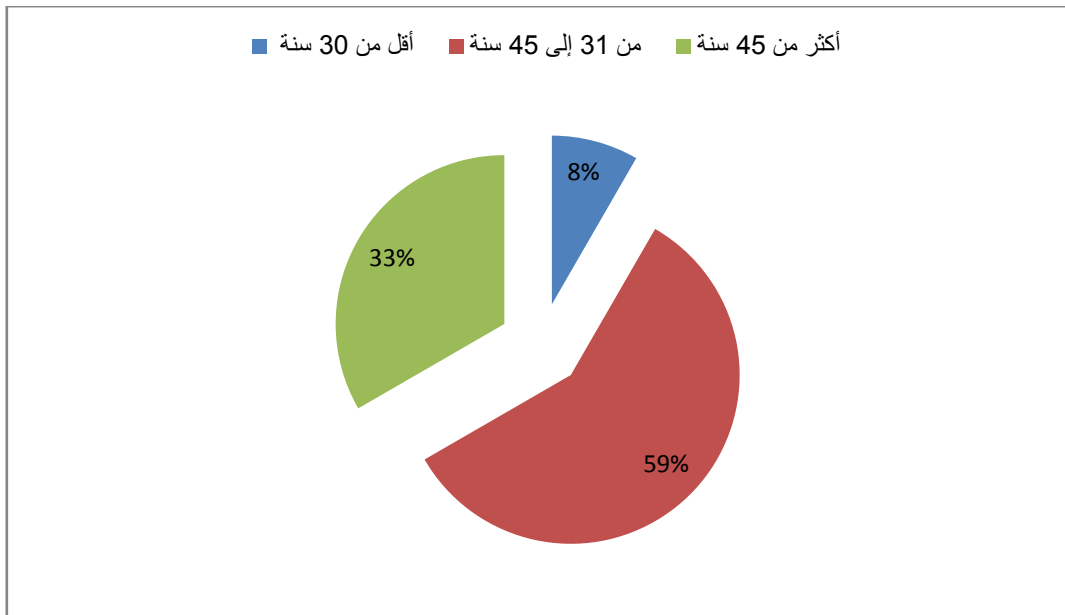
. من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و الذي يمثل توزيع عية البحث حسب متغير السن فكانت

نسبة 55.55% من عينة البحث لمن لديهم أقل من 30 سنة، و 27.77% لمن تتراوح أعمارهم بين 31 و

45 سنة، اما من تتجاوز أعمارهم 45 سنة فيمثلون 16.66% من إجمالي عينة البحث.

ومنه نستنتج أن عينة البحث أغلبها من جنس الشباب

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 01

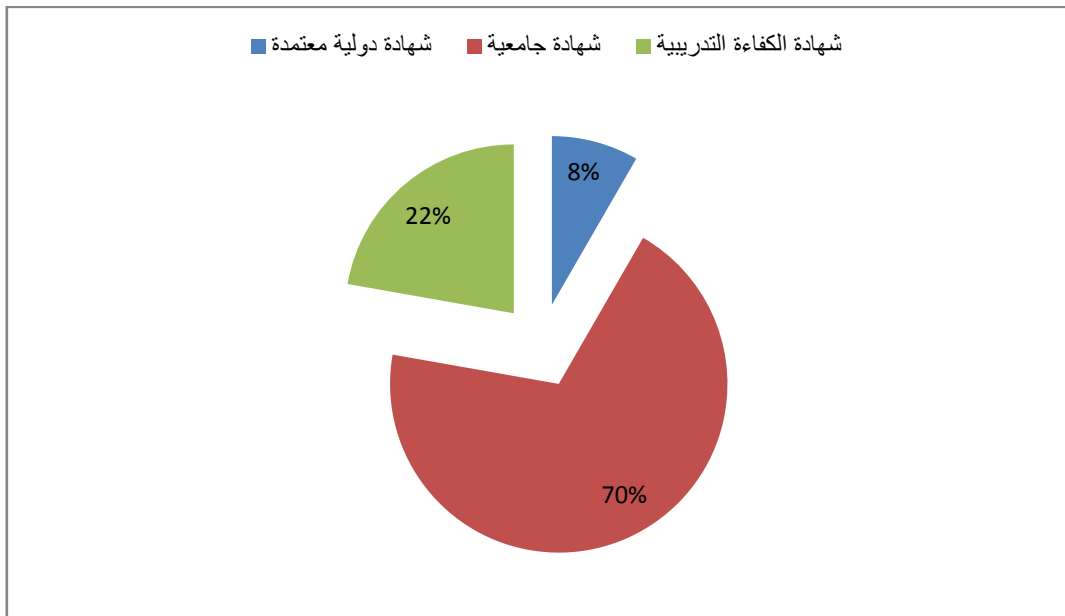


الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
41.66	5	شهادة تدريبية
50.00	6	شهادة جامعية
08.33	1	بدون شهادة
100	12	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و الذي يمثل توزيع عية البحث حسب متغير الشهادة فكانت نسبة 33.08% من عينة البحث لمن لديهم شهادة دولية معتمدة، و 69.44% لمن يمتلكون شهادة جامعية ، اما من لديهم شهادة الكفاءة التدريبية فيمثلون 22.22% من إجمالي عينة البحث. ومنه نستنتج أن عينة البحث لديها الكفاءة اللازمة

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 02



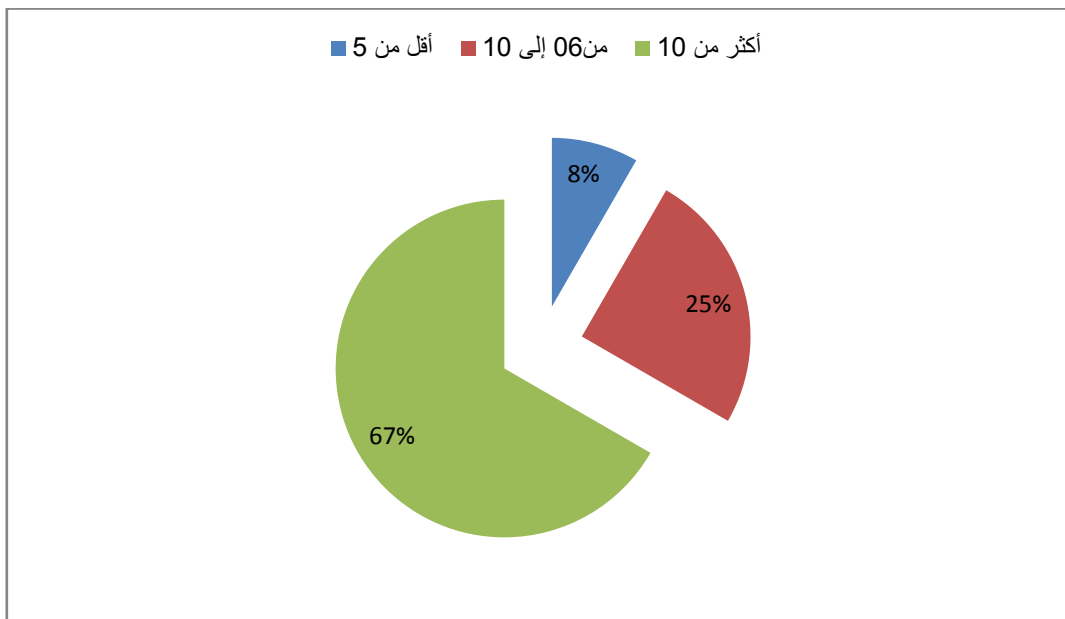
الجدول رقم (03): يمثل توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
08.33	1	أقل من 05 سنوات
25.00	3	من 06 إلى 10 سنوات
66.66	8	أكثر من 10 سنوات
100	12	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و الذي يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الخبرة المهنية فكانت نسبة 50.00% من عينة البحث لمن لديهم خبر تقل عن 05 سنوات، و 27.77% لمن تتراوح خبرتهم المهنية بين 06 و 10 سنوات، اما من لديهم خبرة تفوق الـ 10 سنوات فيمثلون 22.22% من إجمالي عينة البحث.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بالخبرة المهنية اللازمة

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 03



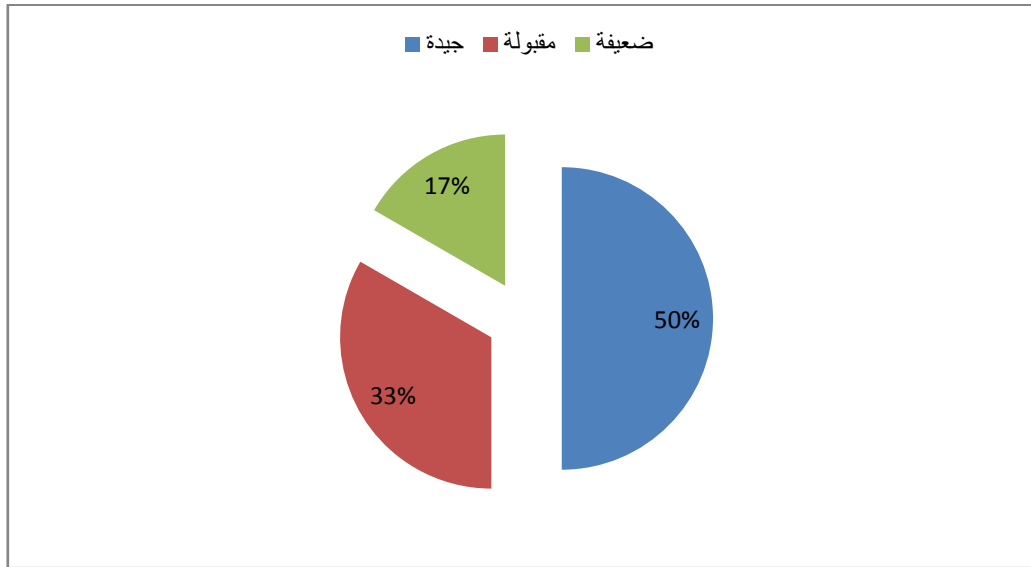
المحور الأول: تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة:

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 04

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
جيدة	06	50.00	2.00	5.99	غير دال
مقبولة	04	33.33			
ضعيفة	02	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بـ "جيدة" ما يمثل 50.00 %، أما من أجابوا بـ "مقبولة" فقد بلغت نسبتها 33.33 %، و أجاب مدربين إثنين بـ "ضعيفة" ما يمثل 16.66 % من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.00 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن جودة تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة في الدليل التدريبي جيدة.

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)

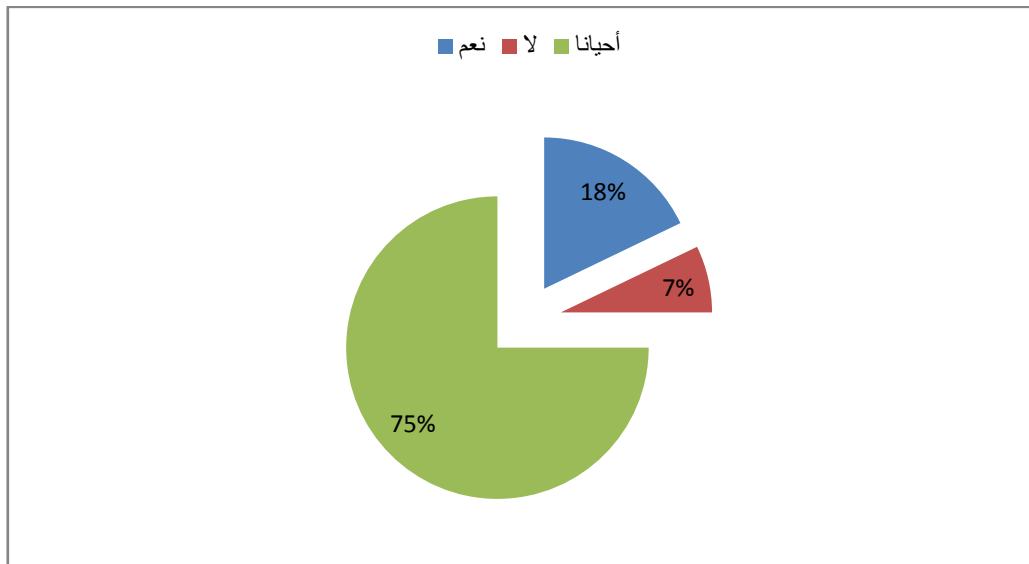


الجدول رقم (05): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 05

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	05	41.66	2.25	5.99	غير دال
لا	02	16.66			
أحيانا	05	41.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بنعم ما يمثل 41.66 %، أما من أجابوا بلا فكانت نسبتهم 16.66 %، و أجاب 05 مدربين بأحيانا ما يمثل 41.66 % من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.25 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن بعض المدربين يقومون بمثل هذه التمارين في تدريباتكم لناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)



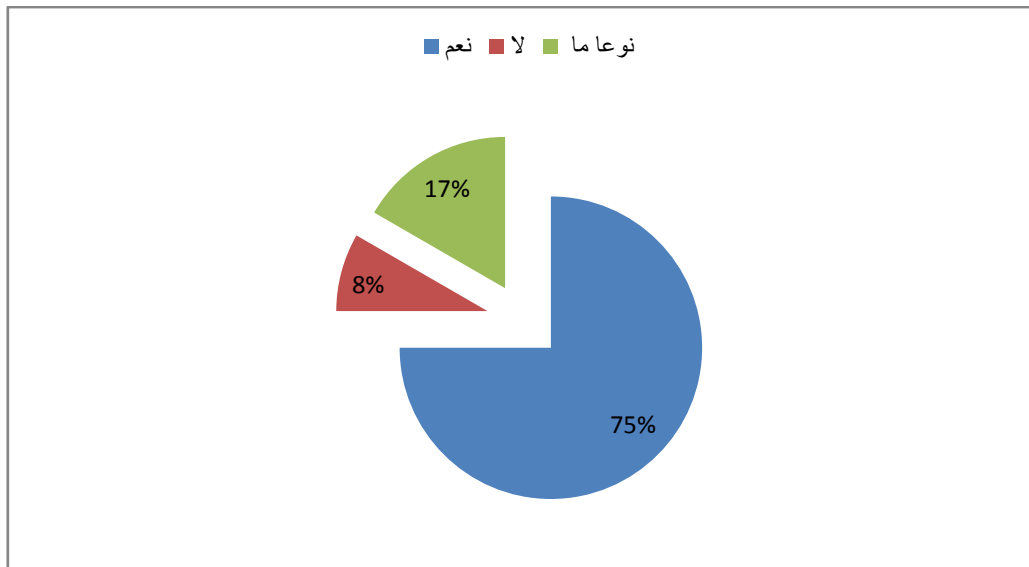
الجدول رقم (06): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 06

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	09	75.00	9.50	5.99	دال
لا	01	08.33			
نوعا ما	02	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 09 مدرين أجابوا بنعم ما يمثل 75.00%، أما من أجابوا بلا فقد بلغت نسبتهم 08.33% و يمثلون مدربا واحدا، بينما أجاب مدرين لإثنين بأحيانا ما يمثل 16.66% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.50 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن الدربين يعتقدون بأن تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة تتلائم مع خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل من 13 سنة

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)

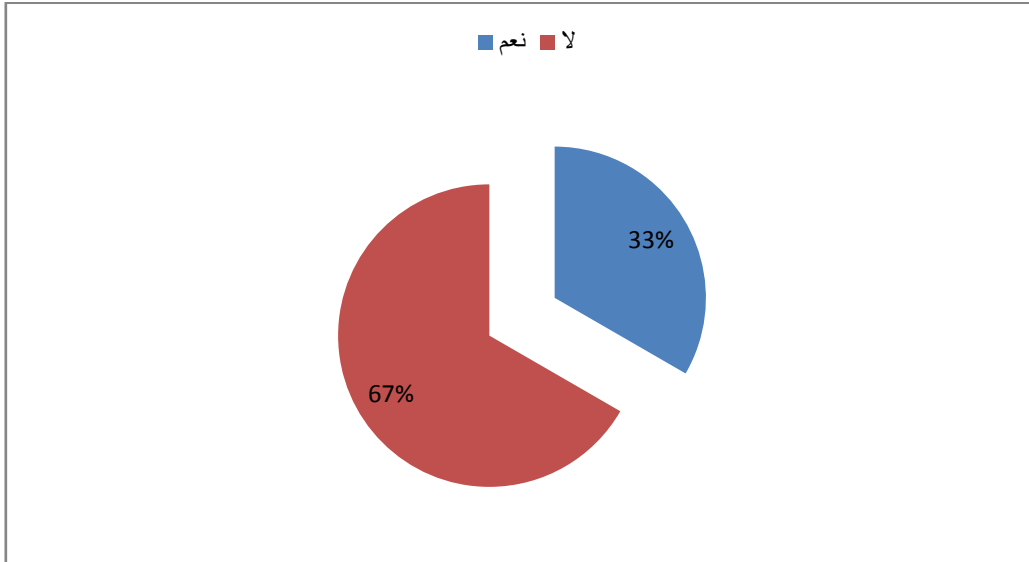


الجدول رقم (07): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 07

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	08	66.66	1.34	3.84	غير دال
لا	04	33.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 08 مدربين أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 66.66%، و أجاب 04 مدربين "لا" ما يمثل 33.33% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.34 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن ليس كل المدربين يقومون بالاعتماد على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)



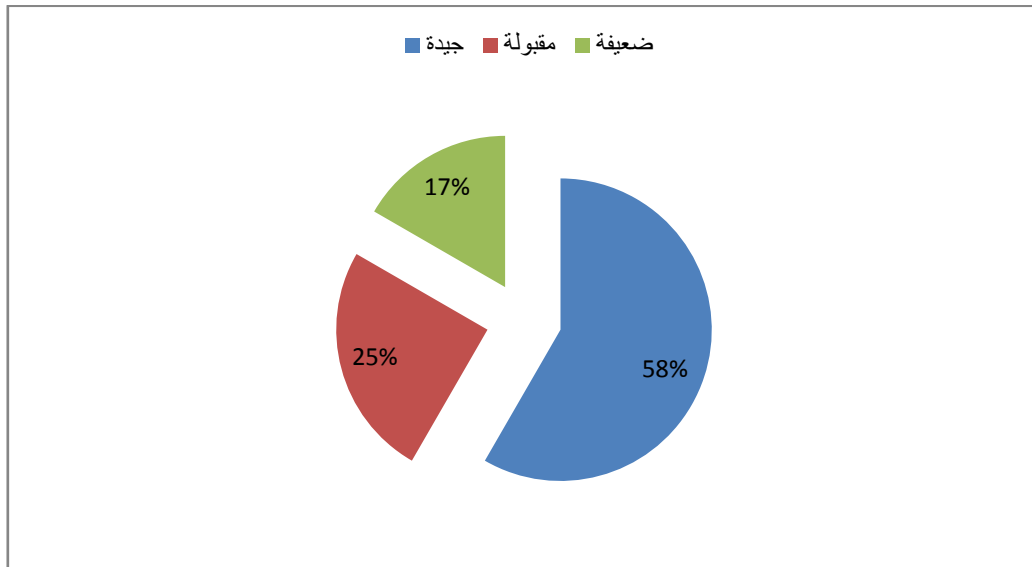
المحور الثاني: تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال لكرة:

الجدول رقم (08): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 08

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
جيدة	07	58.33	3.50	5.99	غير دال
مقبولة	03	25.00			
ضعيفة	02	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدربين أجابوا بـ "جيدة" ما يمثل 58.33 %، أما من أجابوا بـ "مقبولة" فقد بلغت نسبتها 25.00 %، و أجاب مدربين لإثنين بـ "ضعيفة" ما يمثل 16.66 % من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.50 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يعتبرون تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة في الدليل التدريبي جيدة.

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)

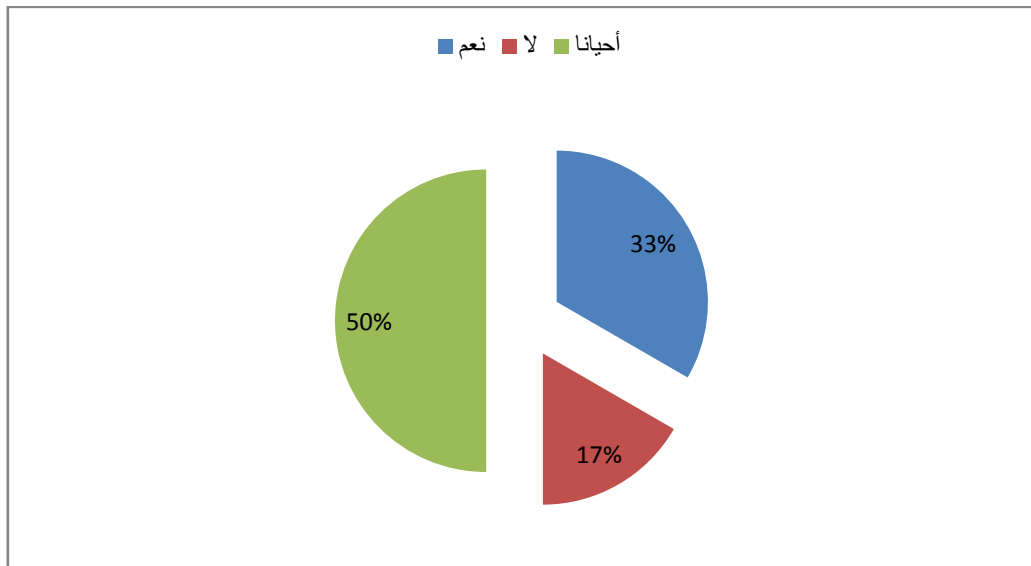


الجدول رقم (09): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 09

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	04	33.33	2.00	5.99	غير دال
لا	02	16.66			
أحيانا	06	50.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 04 مدربين أجابوا بنعم ما يمثل 33.33 %، أما من أجابوا بلا فكانت فيمثلون 16.66%، و أجاب 06 مدربين بأحيانا ما يمثل 16.66% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.00 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن أغلب المدربين لا يعتمدون مثل هذه التمارين في تدريباتكم لناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)



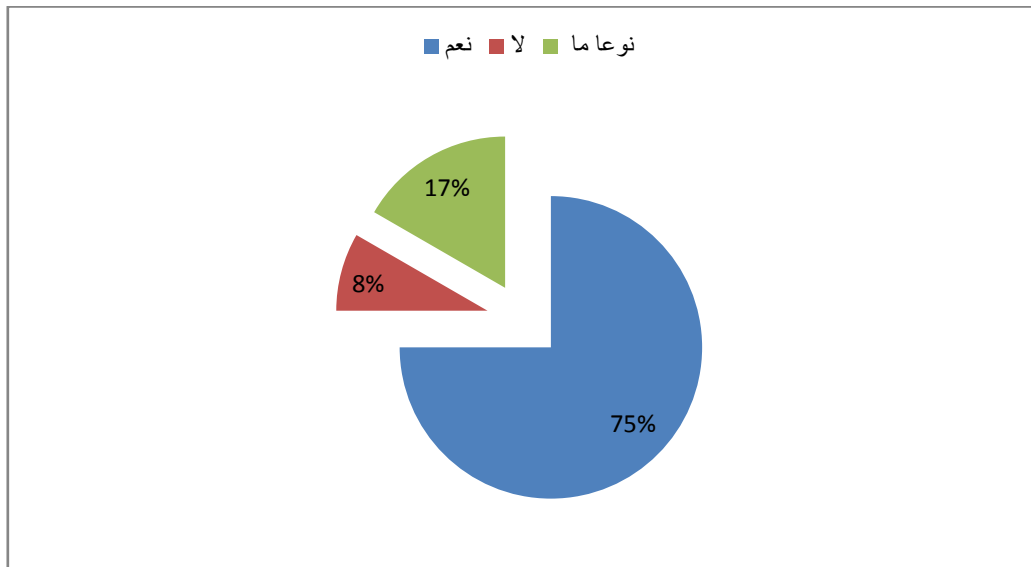
الجدول رقم (10): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 10

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	09	75.00	9.50	5.99	غير دال
لا	01	08.33			
نوعا ما	02	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 09 مدرين أجابوا بنعم ما يمثل 75.00 %، أما من أجابوا بلا فقد بلغت نسبتهم 08.33% و يمثلون مدربا واحدا، و أجاب مدرين (02) بأحيانا ما يمثل 16.66% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.50 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدرين يعتقدون بأن تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة تتلائم مع خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل من 13 سنة

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



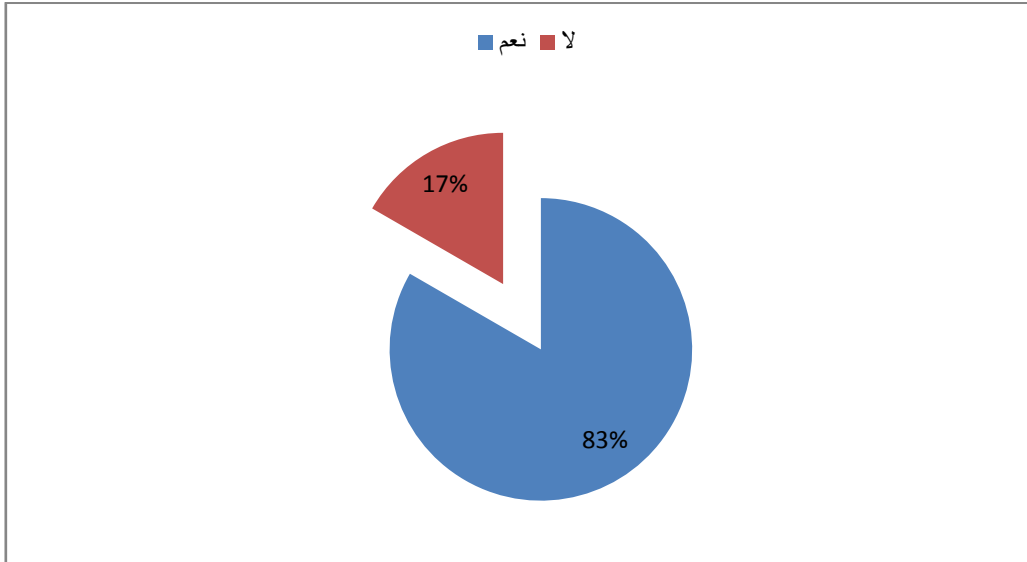
الجدول رقم (11): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 11

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	10	83.33	5.34	5.99	غير دال
لا	02	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 83.33%، و أجاب مدربين (02) بـ "لا" ما يمثل 16.66% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.34 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الثانية.

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين الباحثين يعتمدون على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



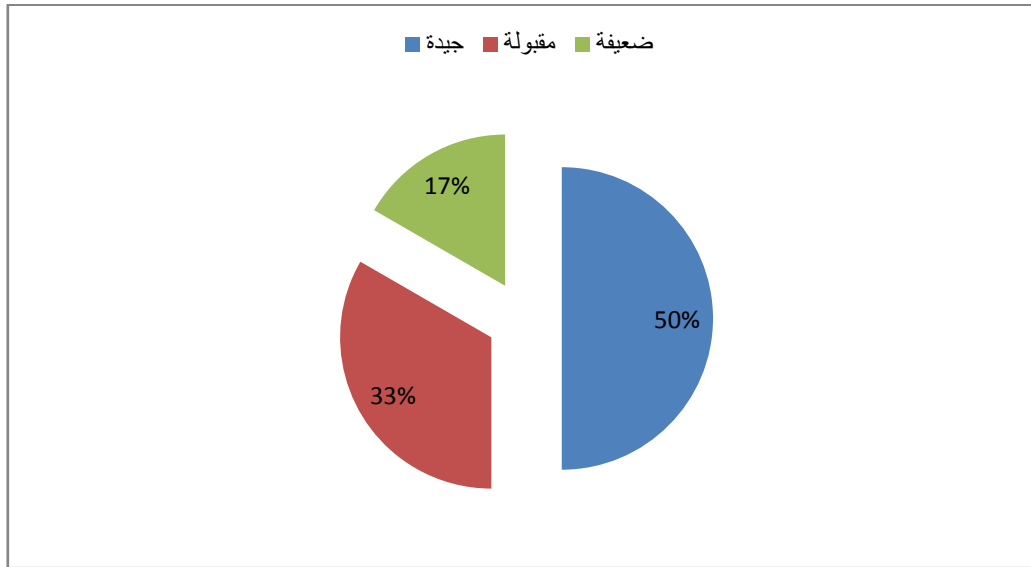
المحور الثالث: تمارين تنمية مهارة التصويب

الجدول رقم (12): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 12

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
جيدة	06	50.00	2.00	5.99	غير دال
مقبولة	04	33.33			
ضعيفة	02	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بـ "جيدة" ما يمثل 50.00 %، أما من أجابوا بـ "مقبولة" فقد بلغت نسبتها 33.33 %، و أجاب مدربين بأحيانا ما يمثل 16.66 % من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.00 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين تعتبر بأن تمارين تنمية مهارة التصويب الكرة في الدليل التدريبي جيدة.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)

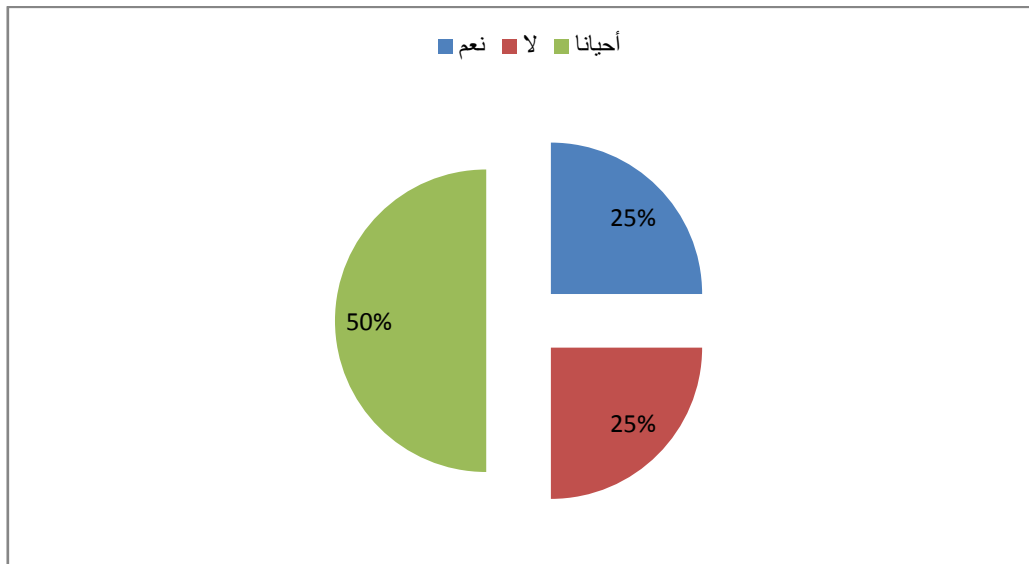


الجدول رقم (13): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 13

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	03	25.00	1.50	5.99	غير دال
لا	03	25.00			
أحيانا	06	50.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 03 مدربين أجابوا بنعم ما يمثل 25.00 %، أما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 25.00 %، و أجاب 06 مدربين بأحيانا ما يمثل 50.00 % من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.50 و هي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن نسبة قليلة من المدربين يعتمدون على تمارين تنمية مهارة التصويب الكرة في الدليل التدريبي

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)



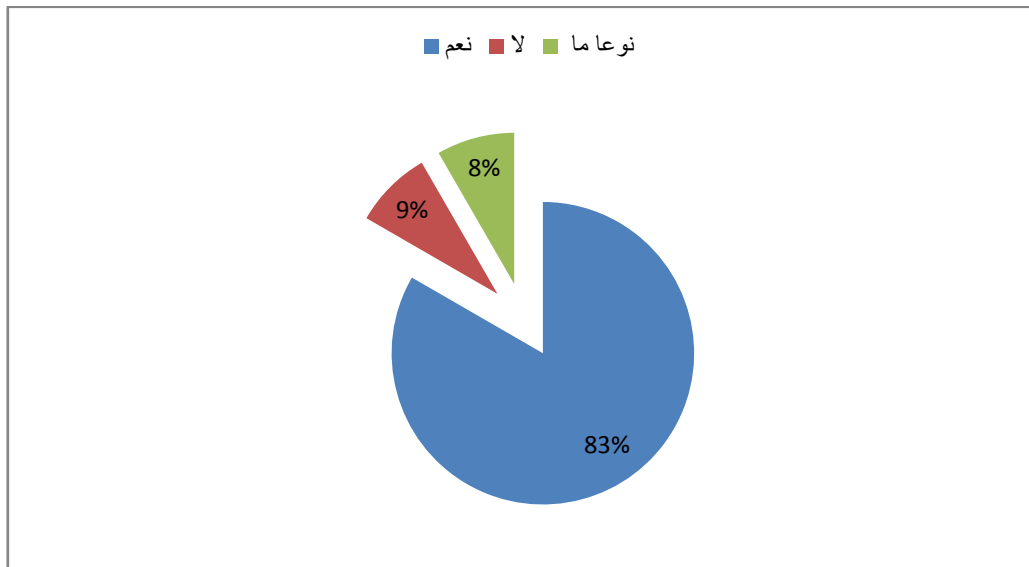
الجدول رقم (14): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 14

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	10	83.33	13.50	5.99	دال
لا	01	08.33			
نوعا ما	01	08.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين أجابوا بنعم ما يمثل 83.33 %، أما من أجابوا بلا فقد بلغت نسبتهم 08.33% و يمثلون مدربا واحدا، و أجاب مدربا واحدا بأحيانا ما يمثل 08.33% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.50 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن تمارين تنمية مهارة التصويب الكرة تتلاءم مع خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل من 13 سنة

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



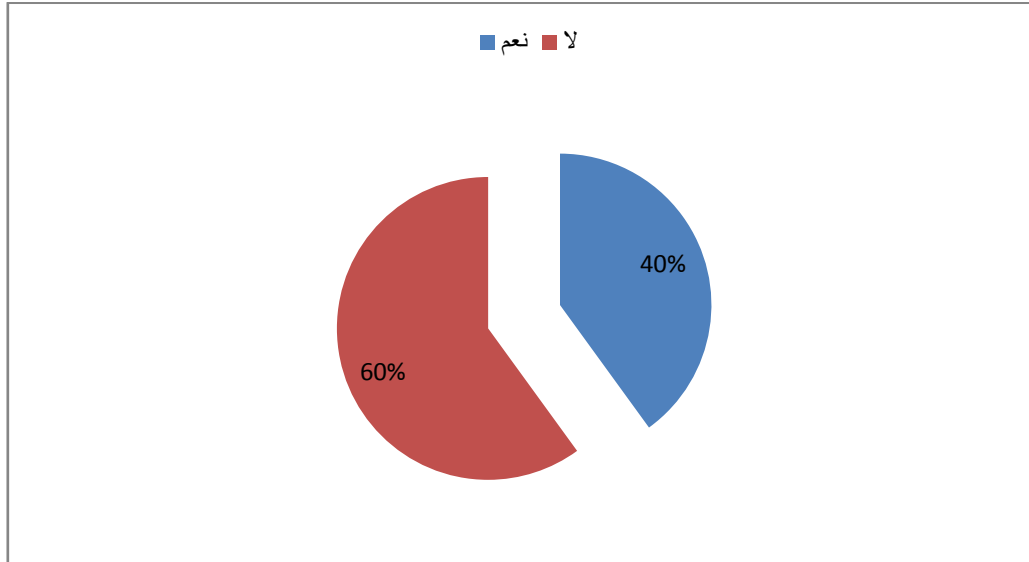
الجدول رقم (15): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 15

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	07	58.33	0.34	3.84	غير دال
لا	05	41.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدرين أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 58.33%، و أجاب 05 مدرين بـ "لا" ما يمثل 41.66% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.34 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05

ومنه نستنتج أن بعض المدرين يقومون بالاعتماد على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة التصويب

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



2-3. مناقشة الفرضيات:

2-3-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

أثبتت النتائج المبينة في الجداول رقم (04) أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن جودة تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة في الدليل التدريبي جيدة، كما أكد بعض المدربين على أنهم يقومون بمثل هذه التمارين في برنامجهم التدريبي كما هو مبين في الجدول رقم (05)، وأسفرت نتائج الجدول رقم (06) على أن المدربين يعتقدون بأن تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة تتلائم مع خصائص المرحلة العمرية، بينما أوضحت نتائج الجدول رقم (07) أن ليس كل المدربين يقومون بالاعتماد على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة. ومنه هنا يتضح لدينا أن نسبة كبيرة من المدربين يقرون بكفاءة البرنامج التدريبي من حيث تمارين مهارة دحرجة الكرة و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-3-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجداول رقم (08)، (09)، (10) و (11) بينت النتائج أن تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة في الدليل التدريبي تعتبر جيدة من خلال نظر المدربين و تتلائم مع خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل من 13 سنة. بينما أكدت نسبة قليلة من المدربين على أنهم يعتمدون مثل هذه التمارين في تدريباتكم و أنهم يعتمدون على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة، وهذا ما يشير إلى كفاءة التدليل التدريبي من حيث تمارين مهارة و تمرير الكرة و بالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة.

2-3-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

دلت النتائج في الجدولين رقم (12) و (14) على أن أغلب المدربين يعتبرون أن تمارين تنمية مهارة تصويب الكرة في الدليل التدريبي جيدة و تتلائم مع المرحلة العمرية لناشئي كرة القدم لأقل من 12 سنة، و أكد

بعض المدربين أنهم يعتمدون عليها في تدريباتهم كما أنهم يعتمدون على الأسس العلمية في اختيار تمارين التصويب و هذا ما يدل على كفاءة الدليل التدريبي في تمارين تنمية مهارة التصويب، و يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

2-3-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال التأكيد على صحة الفرضيات الجزئية و التي دلت على كفاءة الدليل التدريبي من حيث تمارين درجة الكرة، تمرير و استقبال الكرة و تمارين التصويب من وجهة نظر المدربين المبحوثين، وهذا ما يدل على كفاءة الدليل التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 12 سنة و يؤكد صحة الفرضية الجزئية العامة للدراسة.

2-4. الإستنتاجات:

- أغلب المدربين يعتبرون أن تمارين المهارات الأساسية (درجة الكرة، التمرير و الاستقبال و التصويب) في الدليل التدريبي جيدة.
- كل المدربين يعتبرون أن تمارين المهارات الأساسية (درجة الكرة، التمرير و الاستقبال و التصويب) في الدليل التدريبي تتلاءم مع خصائص المرحلة العمرية لأقل من 12 سنة.
- أغلب المدربين يعتبرون أن تمارين المهارات الأساسية (درجة الكرة، التمرير و الاستقبال و التصويب) في الدليل التدريبي مبنية على أسس علمية.
- بعض المدربين يقومون بنفس تمارين المهارات الأساسية (درجة الكرة، التمرير و الاستقبال و التصويب) التي يتضمنها الدليل التدريبي.

2-5. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية للناشئين.
- الحرص على ملائمة البرنامج التدريبي للمراحل العمرية و خصائص النمو و تكوين المدربين في هذا الإطار.
- إجراء بحوث مماثلة على مراحل عمرية أخرى و في رياضات مختلفة.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أ. المراجع باللغة العربية:

- 3 - إبراهيم م. (1994). الجديد فى الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربى.
- 4 - إبراهيم م. (1998). التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة). القاهرة : ط1، دار الفكر العربى.
- 5 - إبراهيم م. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 6 - إبراهيم م. ع. (1994). أساسيات كرة القدم . القاهرة : الطبعة الرابعة دار عالم المعرفة.
- 7 - البساطى ، أ. ا. (2001). الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس). (الإسكندرية : دار الجامعة الجديدة للنشر .
- 8 - البساطى م. ك.-أ. (2000). أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم .
- 9 - الخالق ع. ع. (2003). التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات). القاهرة : دار المعارف.
- 10 - الخواجة م. ا. (2005). مبادئ التدريب الرياضى . عمان ، الأردن : دار وائل .
- 11 - المالكى م. (2008). التطبيق الميدانى لنظريات وطرائق التدريب الرياضى . بغداد العراق : مكتب الفضلى.
- 12 - النمكى ع. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 13 - حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم . الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.

- 14 - حسن ز. (2006). التفوق الرياضى. الإسكندرية: الطبعة الأولى، المكتبة المصرية .
- 15 - حماد م. إ. (1998). التدريب الرياضى الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربى.
- 16 - د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان .(1988). القياس فى التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضى . القاهرة :. دار الفكر العربى.
- 17 - زيني، ع. أ. (2010). موجز الإحصاء. عمان الأردن: دار أيله للنشر و التوزيع.
- 18 - شعلان، أ. أ. (1994). فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربى.
- 19 - صالح، غ. ي. (2000). الإتجاهات الحديثة فى تدريب كرة القدم . الزقازيق: مكتب العزيزى للكمبيوتر.
- 20 - عباس، ع. أ. (2003). المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية - تخطيط وتصميم البرامج فى الأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات). (الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 21 - عبده، ح. (2008). الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم . الإسكندرية: الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 22 - عبده، ح. أ. (2008). الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم . الإسكندرية: الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 23 - عبده، ح. أ. (2008). الإعداد المهارى فى كرة القدم . الإسكندرية: الطبعة الثامنة.
- 24 - قادوس، ص. أ. (1993). الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركى . القاهرة: مكتبة النهضة الرسمية.
- 25 - لطفى، و. أ. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضى للبرعم والمدرب . المنيا : دار الهدى للنشر والتوزيع .
- 26 - مختار، ح. (1997). الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم . القاهرة : الطبعة الثانية دار الفكر العربى.

27 - مختار, ح. (1997). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: الطبعة الثانية دار الفكر العربي.

الملاحقة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

القسم:

التخصص:

دليل تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 12 سنة

من إعداد الطالبان:

- يوسف سبع محمد

- بن براهيم محمد

تحت إشراف:

• د/ بن قاصد علي حاج محمد

السنة الجامعية: 2020-2021

يعتبر تكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون، بالإضافة إلى عوامل أخرى لنشاط اللاعب الفردي

أثناء المباراة ويشمل جميع الحركات بالكرة و بدون كرة " يتفق كل من اشرف جابر و صبري العدوي، حنفي

مختار، محمد عبد صالح و مفتي إبراهيم، على أن المهارات التقنية الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات

الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة

(مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 35).

أقسام المهارات الأساسية :

تنقسم المهارات في كرة القدم إلى قسمين:

■ مهارات أساسية بدون كرة.

■ مهارات أساسية بالكرة.

ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

■ تكوين الصورة العقلية للمهارة في ذهن اللاعب.

■ تلخيص المهارات.

■ استخراج البرنامج الحركي للمهارة.

مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية: يتم تعلم المهارات من خلال ثالث مراحل رئيسية كما يلي

● المرحلة العقلية: تهدف هذه المرحلة في تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح و النموذج لإدراك

اللاعب بالأداء الصحيح أو النقاط الفنية المكونة للمهارة حتى يتمكن اللاعب من تكوين صورة عقلية

للمهارة.

● **المرحلة العملية (التطبيقية):** وضع النموذج العقلي للمهارة حيز التنفيذ بحيث يتم التركيز خلالها على

كفاءة التطبيق و تنفيذ الأداء خاصة توقيت و توافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة.

● **المرحلة الآلية:** بعد التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي، تتميز هذه المرحلة بدرجة

عالية من الدقة، و درجة عالية من انسيابية الأداء و عدم تقطعه، أداء ثابت المستوى و غير متذبذب في

محاولات الأداء المتتالية، بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة، و أعلى درجات استشارة للدافعية و

درجة عالية من المرونة و التكيف مع الظروف لأداء المحيطة بالمباراة.

تمارين تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 13 سنة:

لقد قام الطالبان الباحثان بإعداد هذه التمارين اعتمادا على بعض المراجع العلمية مراعين في ذلك أهم

الأسس العلمية وخصائص المرحلة العمرية:

تمارين دحرجة الكرة :

التمرين رقم 01:

يقوم اللاعب بالجري بالكرة بخارج القدم لمسافة 20 م ذهابا و إيابا ثم يترك الكرة لزميله عند الرجوع لمنطقة

الانطلاق و هكذا يستمر التمرين مع باقي اللاعبين.



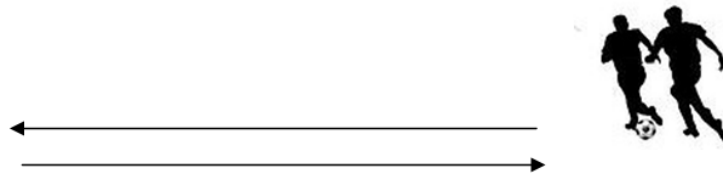
التمرين رقم 02:

يقوم اللاعب بالجري بالكرة بخارج القدم لمسافة 20م ذهابا و إيابا مرورا بين الأقماع تارة على اليمين و تارة على الشمال على أن لا يفقد التحكم بالكرة و عند الرجوع لمنطقة البدء يستلم زميله الكرة و هكذا يستمر التمرين مع باقي اللاعبين.



التمرين رقم 03:

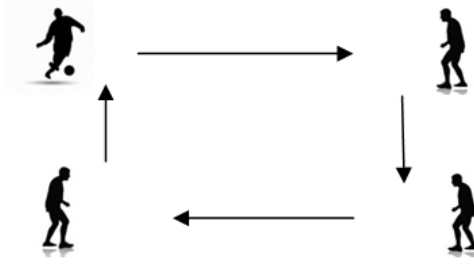
يقوم اللاعب بالجري بالكرة بخارج القدم ذهابا و إيابا لمسافة 20 م بينما يقو لاعب آخر بالجري من ورائه لمضايقته بهدف فقدان الكرة و عند الرجوع لمنطقة البدء يتبادل اللاعبان الأدوار و يستمر التمرين مع بقية اللاعبين.



تمارين تمرير واستقبال الكرة

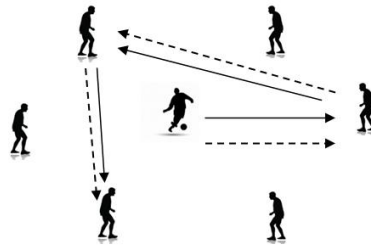
التمرين رقم 01:

يقوم اللاعب رقم 01 بتمرير الكرة إلى للاعب رقم 02 ثم يقوم اللاعب رقم 02 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 03 بلمسة واحدة الذي يمررها للاعب رقم 04 و هكذا يستمر التمرير بين اللاعبين عكس عقارب الساعة .



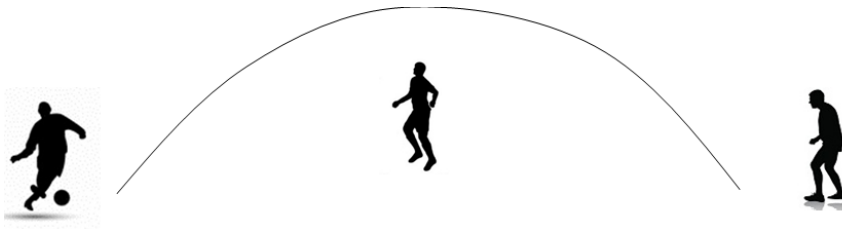
التمرين رقم 02:

يقف اللاعبون على شكل دائرة، وتكون الكرة عند اللاعب الذي يكون في الوسط يمرر اللاعب الذي في الوسط إلى أحد زملائه و يتقدم نحوه ليأخذ مكانه، ثم يقوم اللاعب المستلم للكرة بتمرير الكرة إلى لاعب آخر و يجري ليأخذ مكانه وهكذا يستمر اللعب.



التمرين رقم 03:

يقوم اللاعب بتمرير كرة طويلة نحو صديقه في الجهة المقابلة ويقف لاعب بينهما محاولاً إعتراض، و يستمر التمرير بين اللاعبين فيما بينهما على أن لا يقطعها اللاعب الوقف في الوسط.



تمارين تصويب الكرة

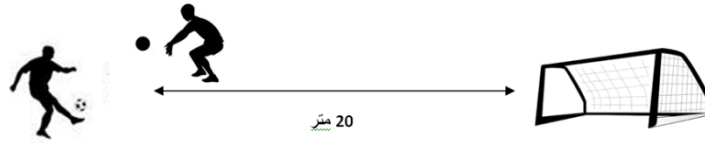
التمرين رقم 01:

يقوم اللاعب بتسديد الكرة نحو المرمى على بعد 20م محاولاً أن تكون داخل إطار المرمى.



التمرين رقم 02:

يقوم المدرب برمي الكرة بيديه نحو اللاعب ثم يقوم اللاعب بتسديد الكرة نحو المرمى على الطائر دون أن يقوم بتوقيف الكرة على أن تكون التسديدة داخل إطار المرمى.



التمرين رقم 03:

نفس التمرين السابق على أن يكون هناك حارس المرمى ، وعلى اللاعب الذي يصبوب الكرة أن يسجل هدفاً دون أن يلمس الحارس الكرة.



استمارة استبيانيه لتقييم الدليل التدريبي

البيانات الشخصية:

1. السن:

- أقل من 30 سنة
 من 31 إلى 40 سنة
 أكثر من 40 سنة

2. الشهادة المتحصل عليها:

- شهادة تدريبية
 شهادة جامعية
 بدون شهادة

3. سنوات الخبرة:

- أقل من 05 سنوات
 من 06 إلى 10 سنوات
 أكثر من 10 سنوات

المحور الأول: تمارين تنمية مهارة درجة الكرة:

4. ما مدى جودة تمارين تنمية مهارة درجة الكرة في الدليل التدريبي

- جيدة ضعيفة

5. هل تقومون بمثل هذه التمارين في تدريباتكم لناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة

- نعم أحيانا

6. هل تعتقد أن تمارين تنمية مهارة درجة الكرة تتلائم مع خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل من 13 سنة

- نعم نوعا ما

7. هل تقومون بالاعتماد على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة دحرجة الكرة

نعم

المحور الثاني: تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال لكرة:

8. ما مدى جودة تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة في الدليل التدريبي

جيدة لة ضعيفة

9. هل تقومون بمثل هذه التمارين في تدريباتكم لناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة

نعم أحيانا

10. هل تعتقد أن تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة تتلائم مع خصائص المرحلة العمرية لفئة

أقل من 13 سنة

نعم نوعا ما

11. هل تقومون بالاعتماد على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة تمرير و استقبال الكرة

نعم

المحور الثالث: تمارين تنمية مهارة التصويب:

12. ما مدى جودة تمارين تنمية مهارة التصويب الكرة في الدليل التدريبي

جيدة لة ضعيفة

13. هل تقومون بمثل هذه التمارين في تدريباتكم لناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة

نعم أحيانا

14. هل تعتقد أن تمارين تنمية مهارة التصويب الكرة تتلائم مع خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل

من 13 سنة

نعم نوعا ما

15. هل تقومون بالاعتماد على الأسس العلمية في اختيار تمارين تنمية مهارة التصويب