

تأثير وحدات تدريبية على تعلم بعض المهارات الأساسية  
لدى لاعبي كرة القدم  
"دراسة ميدانية على بعض مدارس كرة القدم لولاية المسيلة"

1. لبيد معمر، معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3 -

#### مستخلص البحث

هدف البحث إلى (١٠٠) وحدات تدريبية لتعليم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على تأثير هذه الوحدات تعليم بعض النواحي المهارية .  
ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب.  
استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المنعرج التجريبي، والتي أسفرت عليها نتائج النحوت 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 سعة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة الذين أبدوا موافقتهم تم تحديد مدة البرنامج بـ (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح (24) حصّة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهران كاملان في الفترة من 2010/02/01م حتى 2010/04/01م، وبلغ الوقت الكلي للبرنامج 1680 دقيقة، بمعدل 70د للحصّة التدريبية وأرسل الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بما يلي:  
- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعة بتحسين وتطوّر ستنظف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .

- ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

- نوصي بضرورة وضع معايير مقننة مع ترفر الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين.

#### **Find extract**

The research aims to develop the proposed training program to teach some basic skills for player football. And to identify the impact of the program prepared to teach skills in some respects.

To achieve this, research was conducted on a sample of 30 basic player, were divided into two groups, one experimental (15-player) . and officert( 15 player.)

The researcher used the experimental method is measuring pre and post for two sets and then the researcher to find parity between the experimental group and the control group in some of the variables that may affect the variable pilot, which resulted in the research findings and previous studies, the researcher identify the variables that may affect the variable pilot which variables physical, not attributable to differences between the experimental and control groups for these variables,

Moreover, were turning to the use of tests standardized measure side skill of football player, and be 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

The researcher recommended in the light of what has been deduced from the results, including the following:

- 1 - need to focus on conducting 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.
- 2 - The need to work tests of basic skills of soccer players are compatible with the environment in which they live player.
- 3 - We recommend the need to develop standards codified with the availability of the scientific method in the selection of coaches Biginne

## 1. مقدمة وأهمية البحث:

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 ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التنوير والتدريب، وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفر الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفرق الأبطال وبالتالي يجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً. ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بالناشئين بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعند من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعتبر سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتتشرى الألوان الوطنية والدولية.

## 2. إشكالية البحث وتساؤلاته:

ما تزال لعبة كرة القدم في الجزائر ولكافة الأسرار تواجه كثيراً من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمنبئة 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 للفرق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً 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.

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 وخلفه 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 على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى مدارس التكوين للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة ؟
3. فرضيات البحث:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى مدارس التكوين للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة عند مهارات قيد البحث .
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة ( السيطرة و التحكم في الكرة ، التصويب (القفز) نحو المرمى ، التمهير و الجري بالكرة ) .

#### هدف البحث :

- 1- تحسين أداء المدربين وذلك من خلال إعداد نموذج لبرنامج تدريبي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة.
- 2- الكشف على مدى أهمية البرامج التدريبية وتعليم وتحسين مختلف المهارات الأساسية لمدارس كرة القدم تحت 12 سنة.
- 3 إعداد برنامج تدريبي مقنن يركز على أسس علمية في بناءه.
5. تحديد المفاهيم والمصطلحات: الوحدات التدريبية : وهي عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تتألف من وقت منهجية التدريب الرياضي يداعى فيه هدف واضح وز من محدد<sup>(2)</sup>.
- 5-2. التعليم: يعرف " وينتج " التعلم على أنه تغيير نسبي ثابت في المحافظة السلوكية للكائن الحي الناتج عن الخبرة<sup>(3)</sup>.

\* ويرى الباحث أن التعليم ما هو إلا تغيير في الأداء عن طريق الخبرة و التجربة والطرق العلمية الحديثة وذلك من خلال التدريب الحديث المبني على أسس علمية وفق برنامج علمي مقنن للاعب كرة القدم<sup>(4)</sup>.

3-5. المهارات الأساسية: هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها<sup>(5)</sup>

\* وهي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في (ذف الكرة استقبال الكرة ، اللعب بالرأس ، التماس ، تمرير الكرة ، مراقبة الكرة .....الخ)<sup>(6)</sup>

#### 6. الدراسات السابقة:

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أحداً، استكمالاً، مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والنفاذ للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه<sup>(2)</sup>.

#### 1-6. دراسة بلعروسي وسليمان(2008)<sup>(1)</sup>

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

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية بهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لنادي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

(3) كورت، مايكل، التعلم الحركي، ترجمة عبد الطي نصيف، دار الكتاب ، ط1 ، 1981 م ، ص 135.

(4) تعريف إجرائي

(5) حنفي محمود مختار:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1994 م ، ص 65.

(6) تعريف إجرائي

(2) سعدية محمد علي هانر :بيسكولوجية المرافعة، دار البحوث العلمية ، ط1 ، الكويت، 1980 م ، ص 25 .

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

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القم.

\* عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الفئات الرياضي لبلدية جديوية ولاية غابزان الذي يشتمل 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 التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .
- 2- إن برمجة التدريب ، وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى ، التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

## 2-6. دراسة سديرة سعد (2007)<sup>(1)</sup>

موضوع الدراسة : " إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى

لكرة اليد 12-14 سنة".

\* الهدف من الدراسة:

- 1- معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد.
  - 2- الكشف عن أسباب إحقاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.
  - 3- تقديم مقترحات للنهوض بالعمارة التكوينية للفئات الصغرى ، لكرة اليد.
- \* عينة الدراسة:

شملت عينة البحث مدرسين مساعدين وأندية القسم الأول، لرابطة الجهوية لمنطقة لكرة اليد و البالغ عددهم 26 كذلك تم الاعتماد على عينة أخرى مقسومة مكونة من 26 فرد من رؤساء

(1) سديرة سعد: إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-14 سنة ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2007 م .

الفرق حيث تم توزيع عليهم استمارات الاستبيان وتم جمع هذه الاستبيانات بعدة مدة محددة من الزمن.

\*المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج المسحي

\* أدوات جمع المعلومات: المصادر و المراجع ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

\* نتائج الدراسة:

1- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرنامج كما إن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد

2- عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الإمكانيات المادية والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعة للبرامج التدريبية المسطرة .

3-6. دراسة ابن قاصد علي الحاج محمد ( 2005 )<sup>(1)</sup>

موضوع الدراسة: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى، على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية".

\*الهدف من الدراسة:

1- الكشف على أسباب قصور مدارس كرة القدم الجزائرية في تحقيق أهدافها .

2- تقويم البرامج التدريبية لمدربي مدارس كرة القدم عينة البحث قصد الدراسة .

3- تطوير أداء المدربين للإعداد فرقتهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية.

\*عينة الدراسة:

بالنسبة للدراسة المسحية قام الباحث بتوزيع الاستمارات الاستبائية لتقويم برامج إعداد اللاعبين لهذه الفئات على جميع المدربين الذين ينشطون البطولة الجهوية الغربية للفئات الصغرى.

<sup>(1)</sup> ابن قاصد علي الحاج محمد: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005 م .

أما الدراسة التجريبية فقام الباحث باختيار مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة فريق وداد مستقلة وهي المجموعة التجريبية 16 لاعبا من فئة الأصغر ، 20 لاعبا من فئة الأبطال

18 لاعبا من فئة الأواسط ، وفريق فتح مستغاثم وهي المجموعة الضابطة .  
\*المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة منهجين المنهج المسحي، والمنهج التجريبي كل واحد منهما استخدم في مجال خاص به.

\*أدوات جمع البيانات: المصادر والمراجع ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

#### \* نتائج الدراسة:

وبالنسبة للدراسة المسحية ومن خلال مناقشة نتائج الاستمارة الاستبائية المقدمة للهيئة التدريبية للفئات الصغرى بالنسبة لتقويم المدرب لوحظ أن الإعداد المهني ضعيف ضف إلى ذلك محدودية ثقافته التدريبية، في حين وبالنسبة لتقويم البرامج لوحظ أن البرامج التدريبية لا تعتمد على خطة ذات أهداف واضحة المعالم وكذلك المدربين نسبة كبيرة منهم لا تتماشى تدريباتهم ومتطلبات اللاعبين، والإمكانات.

التعليق على الدراسات السابقة وأهم النتائج المستخلصة :

من خلال ما قمنا من قراءات واستطلاع النتائج و تقارير الأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع

الدراسة تم استخلاص النقاط التالية:

1 - تنوع المجال البشري من طلاب ، لاعبين (ناشئين)

2 - أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.

3 - تنوعت طرق اختيار العينات، من الطريقة العمدية إلى الطريقة العشوائية.

4 - تراوحت مدة تطبيق البرنامج إلى غاية 12 أسبوعا.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها استفاد الباحث منها فيما يلي :-

1 - في اختيار لمنهج البحث وهو المنهج التجريبي والتصميم ذو القياسين القبلي والبعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

2 - في اختيار لعينة البحث وهي لاعبي كرة القدم تحت 12 سنة.



- 3 - في كيفية الحصول على البيانات والاختبارات البدنية والمهارية وانسب أدوات وأجهزة القياس اللازمة لقياس متغيرات البحث .
- 4 - في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة .
- 5 - في عرض ومناقشة النتائج .

#### الدراسات النظرية

#### 7. بناء البرامج التدريبية وسكانتها في التخطيط الرياضي:

##### 7-1. مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقتنة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب(3).

##### 8-2. أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحمي وأمين الخولي، وكذا كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين وخاصة في كرة القدم هي:

- 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(1).
- 4- أن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية للناشئ.

5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز علمي، تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف(اللياقة البدنية -المهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكائية أو التقايدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربية وك مفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية(2).

(1) حسام عز الرجال ابراهيم الحملي : برنامج مقترح للتدريب العقلي، البدني، لتطويز مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر . 2002م . ص 26.

(2) محمد الحماحمي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 44 .

(3) عمرو ابو الجود وجمال النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البرامج والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 167 .

### 3-8. أسس نجاح البرنامج التدريبي:

ورد: ير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب مايلي :

1- يجب أن ينمي لدى الناشئين 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 نجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.

4- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقاييس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على علم ما يجب أن يفعله فقط.

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

6- يجب أن يتم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.

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

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

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

10- يجب أن تنصف وحدة التدريب بالشمولية وأن نضم، عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

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

12 يجب، أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين

والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم (1) (2)

### 9. تصنيفات المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

تصنيف حنفي محمود: قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- 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

تمت، نوة، بطرس رزق الله 1981 يشمل هذا التصنيف 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 مما - التوقف والدوران

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

#### 1. 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 .

#### 1-1. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

1-1-1. استمارات استطلاع رأي الخبراء(\*):

(1) عمرو ابو الجود وجمال النمكي : المرجع السابق ، 1997 ، ص 185-186 .  
(2) مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لتفريق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 263 .  
(3) المراجع التي أطلع عليها الباحث تناولت موضوع متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة ، القياسات و الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي ، وسبقه قام الباحث باختيار الاختبارات المهارية للاعب كرة القدم ، ثم عرضها على مجموعة من الدكتوراة و الأستاذة لتقويمها ، ومن أهم والمراجع التي اعتمدها عليها الباحث نجد :  
[1- إبراهيم شعلان و محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، 2001 .  
[2- ابوالمجد واسماعيل النمكي : تخطيط برامج وتدريب الناشئين ، 1997 .  
[3- 1990-9 . TUPIN BERNARD : préparation et entraînement du footballeur .  
[4- 1986-10 . WELNECK JURGAIN : Manuel D'entraînement ..... الحج

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 للاعب 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 (08) خبير
- « أن يكون حاصلًا على ماجستير أو درجة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي
- « 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 نجد:
- \* السيطرة على الكرة.
  - \* التمرير .
  - \* الجري بالكرة.
  - \* التصويب.
- ثانياً: الاختبارات المهارية
- أهم الاختبارات المهارية نجد:
- \* اختبار تنظيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة.
  - \* اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير.
  - \* اختبار الجري المنعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة والرشاقة الخاصة.
  - \* اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب.
- 1-2. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2010/01/20م إلى 2010/01/25م وذلك لتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقيق من: \*ملائمة وتناسب محتوى الحصة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها . \*تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقرائهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح. \*مدى ملائمة وصلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الحصة التدريبية

\*تتمثل اللاعبين للوحدات التدريبية بجدية وازم وإجراء في التغيير للوصول إلى مستوى عالي خاصة في محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

## 2 . الإجراءات المتبعة في الدراسة

### 2-1. المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج التي تعتمد التغيير وصيغ الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة<sup>1</sup>.

### 2-2. عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات 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 الحضور التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً"<sup>2</sup>.

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 المكون من اللاعبين المتعددين الرياضات (الحاج حفصي مسعود) بالمسيلة .

حيث اشتملت العينة الأساسية على 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب.

### 2-2-1. المجموعة التجريبية:

<sup>1</sup> عاصر إبراهيم : البحث العلمي واستخدام مساهمات المنهجيات، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، العراق ، 1993م ، ص95.

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

تكونت من 15 لاعباً، الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبي ) على المتغير التابع أو النتيجة (المهارات الأساسية للاعب كرة القدم) .  
 2-2-2. المجموعة الضابطة :وتكونت من 15 لاعباً، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التعلم في المهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح مع مقدار التعلم المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة الغير خاضعة لهذا البرنامج.وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.  
 ويرجع اختيار الباحث لعينة البحث بالطريقة المحددة إلى الأسباب التالية :

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

جدول رقم (4) : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط	معامل الالتواء
السن	11.17	0.46	11.00	0.67
الطول	1.39	0.047	1.40	0.49
الوزن	35.66	3.50	35.01	0.99

وكما يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء كانت أصغر من (+ 3 ، -3) مما يشير إلى إمكانية 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 رقم (4) المميزات الخاصة بأفراد العينة.

#### 2-2-1. تكافؤ عينة البحث:

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، وهي كما يلي :

متغيرات جسمية: وتشتمل على:العمر الزمني (بالسن) - الوزن ( كلف) - الطول الكلي للجسم ( سنتيمتر).

جدول رقم (5) : 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	11.13	0.35	11.20	0.56	2.04	0.39	غير دال
الوزن	35.65	3.79	35.67	3.32		0.01	غير دال
الطول الكلي للجسم	1.39	0.049	1.39	0.04		0.20	غير دال

\*دال عند مستوى معنوية 0,05 ، القيمة الجدولية تحت درجة 28

باسنراض الجدول رقم (5) ينصح بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات السابقة وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتان في هذه المتغيرا

### 3-2. مجالات البحث

3-2-1. المجال البشري: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية على 15 لاعباً أعمارهم تتراوح ما بين (09/12 سنة).

3-2-2. المجال الزماني: أما الدراسة التجريبية فقد تمت من خلال الفترة الزمنية الواقعة بين 2010/02/01م إلى غاية 2010/04/01م ، وذلك بتطبيق مفردات البرنامج التدريسي المقترح لعينة البحث.

2-3-3. المجال المكاني: أنشئ الديوان المركب المتعدد الرياضات بالمسيلة ، بقرار وزاري<sup>3</sup> رقم

17 بتاريخ 2000/06/14م وذلك طبقاً للمرسوم 117-77 المؤرخ في 1977/08/06 الذي يتضمن إنشاء دواوين المركبات متعددة الرياضات.

حيث أجريت الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمعتمدين (التجريبية والضابطة) وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح للجنة التجريبية بملعب الديوان المركب المتعدد الرياضات (الحاج حفصي المسعود) بولاية المسيلة.

#### 2-4. أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

لجمع البيانات والمعلومات الموضوعية التي تساهم بتحقيق الأهداف والإجابة عن تساؤلات الدراسة أطلع الباحث على عدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة، بغرض التعرف على كيفية إختيار أدوات جمع البيانات والمعلومات المناسبة لتطبيق الدراسة، ومن ثمّ توصّل الباحث إلى أنسب الوسائل وأدوات البحث.

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

ثانياً: المقابلات الشخصية:

ثالثاً : المسح المرجعي

رابعاً : الاختبارات المهارية :

خامساً: البرنامج التدريبي:

وفيه تم وضع برنامج تدريبي يبنى على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، حيث تم وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى ووسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام.

سادساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة

1. ساعات توقيت كرونومتر.
2. كرة قدم عدد 15 (قانونية).
3. شريط قياس مئري لقياس المسافة .
4. شريط لاصق ارضي لتحديد المسافة.
5. شوا خص مختلفة الأحجام.
6. استمارة تسجيل النتائج\* .

<sup>3</sup> قرار وزاري رقم 17 بتاريخ 2000/06/14 الذي يحد إنشاء ديوان المركب المتعدد الرياضات لولاية المسيلة.



7. ميزان طلي.

٨. سيورة سوداء.

سابعاً: اختيار المساعدين

استعان الباحث بمجموعة من المساعدين من أعضاء هيئة التلاميذ بمعهد الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة ومدربي كرة القدم ملحق (7) وقام الباحث بتوضيح فكرة البحث والهدف منه وشرح الاختبارات وكيفية إجرائها وكيفية احتساب نتيجة كل اختبار وكيفية تسجيلها.

2-5 . مواصفات مفردات الاختبارات:

تم إجراء الاختبارات المبارية على مدى يومين، بمساعدة فريق عمل<sup>(6)</sup> مختص من أساتذة مدرّبين ومتابعة ميدانية من طرف الباحث انظر الملحق.

ربعاً : ضبط المتغيرات

لتسير الحسن لتجربة البحث الميدانية عمد الباحث إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة التجربة ، وعليه قام الباحث باستبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر مباشرة على نتائج البحث حيث تم ضبط المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي المقترح، وتحديد مدى تأثيره على المتغير التابع الذي يتمثل في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات تم ضبط المتغيرات البحث والتي نلخصها فيما يلي:

\* العينتين متجانستين من جميع الجوانب.

\* تم إجراء الاختبارات المبارية، القارئة والبرودة في نفس التوقيت للسينتين وتمت نفس الظروف ولقد اشرف الباحث بنفسه على هذه العملية بمساعدة فريق عمل مدرب في نفس الظروف المكانية والزمنية.

\* الوسائل المستخدمة في الحصص التدريبية موحدة لكل فريق وتمت نفس الظروف.

\* لاعبي المجموعة التجريبية تتلقى المعلومات النظرية والنواحي التدريبية والتطبيقية،

وذلك من خلال إتباع محتوى البرنامج التدريبي المقترح تحت إشراف الباحث.

\* العينة الضابطة تترك تحت إشراف مدربها مع مراقبة كل خطوات التدريب من طرف الباحث.

\* انظر ملحق (6).

(7) ملحق رقم (7)

بعد جمع كل هذه المعلومات، السالفة الذكر قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح حيز التنفيذ والذي سوف يتم عرض ومناقشة نتائجه لاحقاً لسرعة مدى تأثير هذا البرنامج على العينة التجريبية.

#### 1. القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي خلال الفترة من 2010/01/27م إلى 2010/02/01م على عيني البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) بتطبيق الاختبارات المهارية .

#### 2. القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة من يوم 2010/04/01م إلى 2010/04/03م وبعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها .

#### 2.7. الأسباب الإحصائية المستعملة :

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير التام والحكم ، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد: معامل الارتباط بيرسون « R » دلالة معامل الارتباط Correlation ، المتوسط الحسابي Mean الانحراف المعياري Standard Deviation اختبار الدلالة الإحصائية T-TEST (t) نسبة التقدم Progress Ratios والتي نحصل عليهم من خلال ما يلي :

\* نظام spss<sup>(3)</sup> 18

#### 1. عرض النتائج وتحليلها:

##### 1-1. عرض نتائج الاختبارات المهارية القبليّة لعينة البحث

بعد إجراء الاختبارات المهارية القابرة لعينة البحث، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى نجاس هذه العينة مستخدماً اختبار (t) "ستودانت". وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

<sup>(3)</sup> تم استعمال نظام spss من طرف الأستاذ بعباس راجح الدرجة الثالثة - 1-1-1997 في الإعلام الآلي ، مختصراً في نظام .spss

الجدول رقم (6) يبين قيمة "t" المحسوبة في الاختبارات المهارة القبلية.

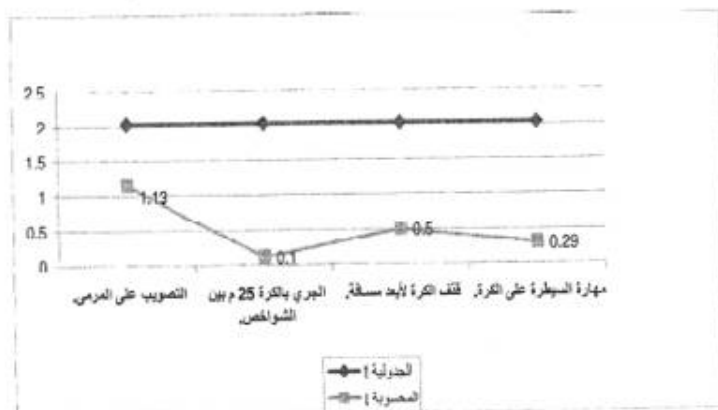
م	الاختبارات المرشحة	t الجدولية	t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	التصويب على الرمي.	2.04	1.13	غير دل إحصائيا
2	الجري بالكرة 25 م بين الشواخص.		0.10	غير دل إحصائيا
3	قذف الكرة لأبعد مسافة.		0.50	غير دل إحصائيا
4	مهارة السيطرة على الكرة.		0.29	غير دل إحصائيا

\* القيمة الجدولية تحت درجة 28 ومستوى دلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (6) يتبين لنا أن :

المجموعتين متجانستين في الاختبارات المهارة (السيطرة على الكرة " تنطيط الكرة"، قذف الكرة لأبعد مسافة ، الجري بالكرة 25 متر بين الشواخص ، التصويب نحو الرمي ) ، حيث بلغت قيمة "t" المحسوبة على التوالي ( 0.29 ، 0.50 ، 0.10 ، 1.13 ) ، وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية التي تقدر بـ (2.04) وهذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (28) وهذا يدل على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

ومن خلال الشكل البياني رقم (5) يتضح لنا مدى التجانس الموجود في عينة البحث



في الاختبارات المهارة القبلية.

شكل البياني رقم ( 5 ) يوضح قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات المهارة القبلية لعينة البحث.

3-1. مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

بعد أن قامت مجموعة البحث ( المجموعة التجريبية والضابطة ) ، بإجراء الاختبارات المهارة البعدية قام الباحث بمعالجة النتائج المتوصل إليها إحصائياً ، وذلك باستخدام " t " ..ودانت ، وهذا بحساب قيم "t" المحسوبة ، ومقارنتها بـ "t" الجدولية.

الجدول رقم (15) يبين قيمة "t" المحسوبة في الاختبارات المهارة البعدية.

م	الاختبارات المرشحة	t الجدولية	t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	التصويب على العرسى.	2.04	8.43	دالاً ، إحصائياً
2	الجري بالكرة 25 م بين الشواخص.		4.57	دال إحصائياً
3	قذف الكرة لأبعد مسافة.		4.50	دال إحصائياً
4	مهارة السيطرة على الكرة.		4.33	دال إحصائياً

\* القيمة الجدولية تحت درجة 28 ومستوى دلالة 0.05.

من خلال الحدوا ، رقم (15) الذي يوضح قيم (t) المحسوبة في الاختبارات المهارة البعدية تبين أن :

قيم (t) المحسوبة في الاختبارات ( التصويب على العرسى ، 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 الإحصائي . ويرجع الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في تعليم وتحسين المهارات الأساسية واديين نتائج السالفة الذكر. الشكل البياني رقم (10) يوضح قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات المهارة البعدية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 .



#### مناقشة نتائج الدراسة:

يتضح من عرض نتائج الجداول من ( 7-14 ) والتي تناولت الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية.

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية ولصالح العينة التجريبية

حيث بلغت (t) الجدولية 2.04 لكل الاختبارات البعدية ، بينما انحصرت (t) المحسوبية ما بين ( 8.43 – 21.11 ) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وهي أكبر من (t) الجدولية.

مما يؤكد وجود دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية ، حيث بلغت (t) المحسوبية بالنسبة لمهارة التمرير 21.11 وكانت (t) المحسوبية لمهارة الجري بالكرة 8.52 ، وفي اختبار مهارة التصويب بلغت (t) المحسوبية 8.43 ، وكانت (t) المحسوبية لمهارة السيطرة على الكرة 8.12 ، ويبرهن هذا مدى فاعلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية.

بينما انحصرت (t) المحسوبية بالنسبة للمجموعة الضابطة ما بين ( 2.94 – 4.54 ) ، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وضمنية ماعدا في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ، واختبار التصويب نحو المرعى على التوالي

مما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية ، في اختبار مهارة الجري بالكرة و مهارة التصويب على المرمر ، حيث بلغت على (t) المحسوبة علم، التوالي 1.31 و 1.29 بالنسبة للعينة الضابطة. أما بالنسبة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية العينة الضابطة ولكنها ضئيلة مقارنة بالنسبة العينة التجريبية 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 إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسات الثابتة والبعيدة لصالح القياس البعدي لصالح العينة التجريبية في المهارات الأساسية لكرة القدم، والتي تتكون من ( مهارة التمرير، مهارة الجري المتعرج بالكرة مهارة السيطرة على الكرة، مهارة التصويب) وهي مكونات الحصص التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة .

ويرجع الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وفق برنامج تدريبي مراعياً الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه حيث يشير مفتي، حماد إبراهيم "إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة"<sup>4</sup>.

وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه الدراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين 1997 دراسة مدوح إبراهيم على حسين 1993 ، دراسة حنفي شعلان 1994 ، دراسة بن قرة 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 قنّف الكرة وكذلك التصويب نحو المرمر إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا ترتكز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر 1997م ، ص 287 .

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"<sup>5</sup>

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمرينات هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة المعصم 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"<sup>6</sup>

ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وتم 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"<sup>7</sup>.

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات:

من خلال فرض 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

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ، ص 21.

<sup>6</sup> حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، مصر ، 1988م، ص 47.

<sup>7</sup> إبراهيم حنفي :علائق وحمرو أبو السجدة، إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، 1996م، ص (7، 38).

- 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 إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة.
  - 6- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تلميط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة ولصالح البعدي.
  - 7- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار تلميط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة للاختبار البعدي.
  - 8- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار كذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير ولصالح البعدي.
  - 9- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار كذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير ولصالح البعدي. وهناك نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في اختبار كذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير وكذلك اختبار التحكم والسيطرة على الكرة لقياس التحكم والسيطرة على الكرة.
- أظهرت النتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية تفوق مطلق على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لدى المدارس الرياضية تحت 12 سنة في رياضة كرة القدم وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية

## الخلاصة



تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول للاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة أليمة وممتنة تحت أي ظرف، من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك منبرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال

ان البرامج التدريبية المقتنة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي، الحدثت هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، ومن هنا تطلع فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي تضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم تحت 12 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسح بتعليم وتسمين الفمالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية .

لقد حاولت مفاربتى الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتويميها تويما علميا موضوعيا مراعيأ الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصه ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد الممارسات أسبوعياً وزمن الحصه وتكرار التمرين إلى غير ذلك...

بعض أن نشهد إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفر، عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنبأ لتكرار لأغفلاي

بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى أعداد برنامج تدريبي مقترح يركز على الجانب المهاري حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً.

لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزائناً لتفريق الأكاير ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا .

## قائمة المراجع العربية والأجنبية

### ثانياً: المراجع

#### 3- الكتب بالعربية:

1. تركي راجح: أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 ، 1989م.
2. تامر محسن ،وائل ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة بغداد، العراق ، 1989م.
3. ثامر محسن وسامي السفار : أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988م.
4. طه اسماعيل ، وآخرون:كرة القدم بين النظرية والتطبيق ،الإعداد البيضي في كرة القد ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر 1989م.
5. نبيل عبد الهادي ، النمو المعرفي عند الطفل ، ط1 ، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 1999م.
6. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شمالال:فسولوجيا التدريب، في كرة القدم،دار الفكر العربي،القاهرة، سنة 1994
7. سسلفى فهمي، التكره ، النفسى ، مكتبة مصر ، القاهرة، مصر ، 1988م.
8. مقتي إبراهيم : التدريب الرياضي للحمسين، من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1996م.
9. مقتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول القاهرة، مصر 1997م
10. مقتي إبراهيم حماد : التدريب الرياىسي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م .
11. مقتي إبراهيم :الجديد في الإعداد المولوي والخططي للاعب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر 1994 م .
12. محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، مصر، 2003م
13. محمد مصطفى زيدان ، سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المحورية ، القاهرة ، مصر، 1992م .
14. محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة ، مصر 1992م.
15. محمد توفيق متولي : تدريب المنافسات ، دار النشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر، 2000 م.
16. عباس احمد وآخرون:كيفية تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية ،جامعة البصرة ، العراق ، 1991م.
17. عبد الرحمن العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار التراث الجامعية، بيروت ، لبنان ،
18. فواد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، 1998
19. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 .الأردن 1998،

20. وجدى مصطفى الفلاح ، دكتور لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الريائى للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، مصر ، 2002 م.

#### 4- الكتب باللغة الأجنبية

21. Mark Durant , L'enfant et le sport , édition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,

22. Korte : sport de compétition , édition vigot , paris , France , 1997 , France , 1984.

23. Kacani et Horosky:Entainment du football•Edition Brakel•Belgique•1986

24. Kacani et Horosky:Fntainment du football•Edition Brakel•Belgique•1986

25. Belik Abdenejem:Lentraînement sportif•Edition A.A.C.S•algérie•1989

26. Jürgen Weineck : Manuel d'entraînement 4ème édition. édition Vigot révisée et augmentée 1997

#### 5- الرسائل الجامعية:

27. بن قاصد على محمد : تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، 2005 م.

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

29. 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 2008 م.

30. قلائي يزيد : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2007 م.

31. سخيرة سعد :إبراهيم 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 ، 2007 م.

32. بن فوة على: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لاعبة كرة القدم الفقة العمرية (12/11) سنة رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، سنة 1997.

بوداود عبد الحين : اثر الوسائل السمعية البصرية (الفديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 1996

11. كورنيليا ، ا. ا. (1997) : "تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة" ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 1997.

الموسم 1996-97

12. كورنيليا ، ا. ا. (1997) : "تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة" ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 1997.

13. كورنيليا ، ا. ا. (1997) : "تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة" ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 1997.

14. كورنيليا ، ا. ا. (1997) : "تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة" ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 1997.

15. كورنيليا ، ا. ا. (1997) : "تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة" ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 1997.