

## جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

Faculté des Sciences Humaines et  
Sociales  
Département : Sciences et  
Techniques des Activités  
Physiques et Sportives



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية  
قسم: علوم و تقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية

### مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تخصص : تدريب رياضي تنافسي

### تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات  
الاساسية في كرة القدم لدى الناشئين

تحت اشراف :

\* أ. لطرش عماد

اعداد الطالب :

\* أيمن بوعشة

# الشكر والتقدير

الحمد لله والشكر لله في الأولى والآخرة.

أتقدم بجزيل الشكر إلى المشرف الأستاذ عماد الدين لطرش

على المعلومات القيمة والتوجيهات النيرة في سبيل انجاز هذه المذكرة كما أتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساهم في مساعدتي

على اتمام هذا البحث

أتقدم بالشكر والامتنان إلى السيد رئيس قسم علوم و تقنيات النشاطات الرياضية و البدنية

كما أتقدم بالشكر الجزيل أيضا إلى جميع الأساتذة و الاداريين للقسم

## قائمة المحتويات

التعريف بالبحث	
05	1_ مقدمة
07	2- ملخص البحث
09	2_ مشكلة البحث
10	3_ اهداف البحث
11	4_ فرضيات البحث
11	5_ مصطلحات البحث
13	6_ الدراسات السابقة
الباب الاول	
19	_مدخل الباب
الفصل الأول	
19	_تمهيد
20	1_ مفهوم التدريب
21	2_ بناء البرامج التدريبية و مكانتها في التخطيط الرياضي
21	2_1_ مفهوم البرنامج
21	3_ القواعد التي يجب ان تراعى عند بناء و تصميم البرنامج
23	4_ أهمية البرامج التدريبية
23	5_ مقومات نجاح البرامج التدريبية
24	6_ أهم المعوقات و المشاكل التي تواجه العملية التدريبية
25	_خلاصة
الفصل الثاني	
26	_مدخل
27	1_ المهارات الاساسية بدون كرة
27	1_1_ المهارات الهجومية بدون كرة
28	1_2_ المهارات الدفاعية بدون كرة
29	2_ المهارات الاساسية باستخدام الكرة
29	2_1_ الجري بالكرة

30	2_2_ضرب الكرة بالقدم
31	2_3_ضرب الكرة بالرأس
32	2_4_السيطرة على الكرة
34	2_5_كنم الكرة
34	2_6_المراوغة
35	2_7_المهاجمة
38	_خاتمة

الباب الثاني (الدراسة الميدانية)	
الفصل الاول	
39	1- منهج البحث
39	2- مجتمع و عينة البحث
40	3- مجالات البحث
40	3-1- المجال البشري
40	3-2- المجال الزمني
40	3-3- المجال المكاني
41	4- ادوات جمع البيانات
43	5- مواصفات الاختبار
50	6- الدراسة الاستطلاعية
52	7- التجربة الرئيسية
52	7-1- الاطار العام للبرنامج التدريبي
53	7-2- الاسس العلمية في وضع برنامج تدريبي مقترح
54	7-3- خطوات بناء برنامج تدريبي
55	7-4- بناء البرنامج التدريبي
58	_الاستنتاج
60	_خلاصة عامة
62	_قائمة المراجع

## التعريف بالبحث

### 1 - مقدمة:

الخطوة نحو الأمام هي الخطوة الأولى في حياة الإنسان حيث يخطوها البعض بكل ثقة واعتزاز، فالخطوة الأولى غالبا ما تكون بداية لطريق طويل يقطعه أصحابه ويحققون ما يصبون إليه بكل نجاح، فلبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تطلب تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب... والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

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.

ورياضة 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.

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى. حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، صف

إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

وهذا ما تؤكد عن Weineck حيث يقول: "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. وهذا ما يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب.<sup>1</sup>

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير. فالإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخطي والإعداد النفسي والإعداد الذهني هي جوانب الإعداد المتكامل في كرة القدم، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة.

---

<sup>1</sup> JURGON WEINECK: Manuel d'entraînement – EDITION VIGOT – 1986- P309

## ملخص البحث:

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم للناشئين وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم للناشئين، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 20 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 10 لاعب وضابطة وعددها 10 لاعب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية،حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات،فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة الذين أبدوا موافقتهم ،وأوصى الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي ، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

## **Abstract:**

The impact of a training program in the development of some of the basic skills of emerging soccer players .

The research aims to develop a training program to develop some basic skills of emerging soccer players as well as to identify Tateralbr.s. training in the development of some of the basic skills of soccer players under 13 years old, To achieve this research was conducted on a sample core of 20 players, were divided into two groups, one experimental and the 10 player officer and the 10 player, the researcher used the experimental method is measuring pre and post for two sets and then the researcher to find equivalence between the experimental group and the control group in some of the variables that may affect the variable pilot that resulted in the research results and previous studies, the researcher identify variables that may affect the variable pilot which variables physical, not even attributed the differences between experimental and control groups for these variables, as well as it was turning

to the use of tests standardized measure side skill of football player, and are suitable for age groups Minor , which have been presented and discussed with experts in the field of sports training in general and football, particularly those who look their consent, and the researcher recommended in the light of what has been deduced from the results, attention should be paid to conduct scientific research through which the work of training programs related to improving and developing various basic skills of soccer players and link them to a high level, as well as tests must be done to the basic skills of soccer players are compatible with the environment in which they live player.



## 2- المشكلة:

تحتل لعبة كرة القدم في العالم المراتب الأولى في قائمة الألعاب و النشاطات الرياضية الفردية منها و الجماعية ،حيث تولي لها الجماهير و الإعلام أهمية بالغة.

دخلت كرة القدم مرحلة غاية في التعقيد و التحديث في فنيات و طرق اللعب و تزامن التطور الذي يشمل عدة نواحي منها التطور البدني الخططي من اجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف الى الوصول بالرياضيين إلى اعلي المستويات في الجانب المهاري المتقن و العطاء الفني بأقل الجهود ، وذلك ما يبحث عنه الاختصاصيون من خلال تطوير الطرق و البرامج التدريبية حسب المناهج العلمية ، و ما يميز العب الحديث هو قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية لكرة القدم بشكل ممتاز و متقن و هو ما يؤثر على أداء الفريق .

فالتدريب على المهارات الأساسية ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد و متصل و على علاقة عسوية منظمة في ظل نظام ميكانيكي يخضع لمبدأ الاتصالات المترددة، و يمكن إن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار و الثبات و الدقة في الاتجاه الصحيح للأداء و خاصة في المواقف المفاجئة

و يذكر مفتي إبراهيم بان نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة و مستوى و ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه و مدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة.

و يرى حنفي محمود مختار بأن الإعداد المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب الى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع هذه المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة.

و مما تقدم بالنظر إلى نتائج الدراسات و البحوث السابقة و خبرة الطالب الميدانية المتواضعة رأى تحديد موضوع دراسته في اتجاه معرفة مدى تأثير الإعداد المهاري بإعداد برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم عند الناشئين و عليه نطرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام :

1- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لدى الناشئين ؟

### التساؤلات الفرعية :

1- هل يحقق لبرنامج التدريب المقترح نسبة تحسن أفضل في تطوير المهارات الأساسية بالكرة مقارنة

بالبرامج التدريبية الأخرى؟

2\_هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية؟

### 3- أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترضى من ورائها و أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل و تعديل ما هو موجود ،و ذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته و بالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي و الإلمام بما يحمله هذا البحث .و من خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمن حصرها فيما يلي :

\_الكشف عن مدى أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم في هذه المرحلة في هذه المرحلة العمرية .

\_الكشف عن اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم عند الناشئين .

#### 4- الفرضيات :

##### الفرضية العامة :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا على تطوير المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

##### الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية .

يحقق البرنامج التدريبي المقترح نسبة تحسن أفضل في تطوير المهارات الأساسية بالكرة مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى .

#### 5- مصطلحات البحث:

##### 5-1-البرنامج التدريبي:

##### نظريا

عبارة عن مجموعة من العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى اوقات البدء و الانتهاء وفق زمن محدد و

اهداف مسطرة و واضحة (ابراهيم ألحلي 2002).

##### اجرائيا:

هو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيها هدف

واضح و زمن محدد.

## 5-2- المهارات الاساسية في كرة القدم :

نظريا:

هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الى غرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة او بدونها (حنفي 1995)

إجرائيا : هي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة او بدونها و تتمثل في ( قذف و استقبال الكرة \_ اللعب بالرأس \_ تمرير و مراقبة الكرة)

## 5\_3\_ المرحلة العمرية (الناشئين) :

نظريا:

هي من سن 6\_10 سنوات للإناث و من 6\_12 بالنسبة للذكور و يري البعض انها تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية (محمد، 1982).

-إجرائيا :

و يطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح ما قبل المراهقة حيث يصبح السلوك بصورة عامة اكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة اعداد المراهقة.

## 6- الدراسات المتشابهة والدراسات السابقة:

إن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء و الاستعانة بالدراسات المتشابهة ،كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم و مساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة .

و في نفس السياق قام الطالب بالرجوع الى شبكة المعلوماتية و المكتبات المتخصصة في معاهد و كليات التربية البدنية و الرياضية عبر الوطن للاطلاع و حصر الدورات و البحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث ، كما قام بالاطلاع على المجلات العلمية و الدوريات و النشرات الخاصة و المؤتمرات العلمية ،و بحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي .

ويمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المتشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث ،و كيفية اختيار العينة و الطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث ،زيادة على معرفة الوسائل و الأدوات التي استعملت خلال البحث ،و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

**دراسة مرسلتي العربي (2011) :**

تحت عنوان :

"فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية لناشئ كرة قدم تحت ال 13 سنة .

عينة و منهجية البحث :

عينة من لاعبي حراس مرمى الأشبال بعمر ال 13 سنة بكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه على هذا المنهج .

الفروض :

-يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة ايجابيا في تطوير بعض مهارات الأساسية لناشئ كرة قدم تحت 13 سنة .

-يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة ايجابيا في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئ كرة قدم تحت 13 سنة .

الاستنتاجات :

-هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث .

-حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي ة ألبعدي و لصالح المجموعة التدريبية.

دراسة بوكرا تم بالقاسم 2008/2007:

تحت عنوان :تأثير البليومتري على القوة المميز بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

عينة و منهجية البحث :

عينة من لاعبي كرة القدم صنف أواسط و قد اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي .

الفرضية العامة :

التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

لدى لاعبي الأواسط.

الفرضيات الجزئية :

\_التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعب كرة القدم .

\_التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كره القدم صنف أواسط .

\_توجد فروق معنوية لصالح الاختبار ألبعدي في القوة المميزة للسرعة و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي

كرة القدم .

الاستنتاجات :

من خلال المجموعة التي تمارس البرنامج التدريبي 3مرات في الأسبوع يظهر بأنها أعطت نتائج ملموسة و

هاذ لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى إن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلي تطور

في الصفات البدنية بشكل نسبي و ذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات و الوثب الطويل و رمي الكرة

و الحبل على رجل واحدة ..... .

\_كما إن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة لكنها ليست واضحة بشكل اكبر في الجانب المهاري و ذلك

لوجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات الجرب بالكرة لمسافة 30 متر و الجري المتعرج بالكرة و

ضرب الكرة إلى ابعد مسافة ،و اختبارات الدقة و التحكم و السيطرة على الكرة .

\_أما المجموعة التجريبية إلي أدت برنامج التدريب البليومتري المقترح 3مرات في الأسبوع فجاءت النتائج

عموما واضحة جدا و ذات فروق معنوية واضحة أيضا سواء كان في الاختبار البدنية التي تستهدف القوى

أقصى مدى لها حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة و متنوعة من حيث الصعوبة و السرعة .

و قد ذكر عدة توصيات أهمها :

\_استخدام البليومتريك من اجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة للسرعة و القوة الانفجارية .

\_عند استخدام تمرينات البليومتريك يجب انتقاء التمرينات التي تناسب المسارات الحركية للمهارة .

\_يمكن تدريب الشباب بالبليومتريك ثلاث مرات أسبوعيا على أن يكون التدريب ببليومتري و اليوم الذي يعقبه راحة أو عدم استخدام هادا التدريب .

### دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001):

تحت عنوان : "اثر التدريب بالكرة اصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لناشئ كرة القدم من 12\_14 سنة "

العينة و منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من 30 لاعبا اقل من 14 سنة من ناشئ كرة القدم بنادي الميدان الرياضي .

الاهداف : التعرف على تاثير التدريب بالكرة الاصغر حجم على المستوى المهاري و البدني لناشئ كرة القدم من 12\_14 سنة.

الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح نتائج الدراسة : دلت هد المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الصغيرة .

### 6\_1\_التعليق على الدراسات السابقة :



بعد قيام الطالب بقراءات و استطلاعات لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة تمكن من استخلاص أهم الدراسات و الاستعانة بها و قد راعى الطالب الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات .

الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب امتد صدورها من 2001 إلى غاية 2011 و هادا ما يدل على حداثها حيث كانت معظمها مرتبطة ب بأثر برامج تدريبية موجهة لتنمية المهارات الأساسية و قد استفاد الباحث من الدراسات المتشابهة في عدة أوجه أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث و كيفية اختيار العينة و الطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء استطلاعية او الرئيسية للبحث ،زيادة على معرفة وسائل و الأدوات التي استعملت خلال البحث و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخرجه في شكله النهائي .

## 6-2- نقد الدراسات السابقة :

من خلال قراءتنا و تصفحنا لأهم الدراسات التي اهتمت بالمهارات الأساسية في كرة القدم لاحظنا ان الدراسات السابقة لها أهداف مشتركة و إن صح القول نفس الأهداف و لاحظنا إن البرامج التدريبية المقترحة اذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة فإنها ستؤدي لا محالة إلى تطوير و تحسين المهارات الأساسية و هذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة لصالح العينات التجريبية و هذا ما ادى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على طريقة الإعداد المهاري الصحيح وفق برنامج تدريبي علمي هادف و مسطر بتخطيط يستند إلى طرق و مراجع علمية لها الاثر الناجح في تحسين المردود المهاري و خاصة في فئة الاصاغر و من المعروف إن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال المهارات الأساسية سواء بالكرة او بدونها و لعل الجديد في دراستنا الحالية مقرنة بالدراسات السابقة هو برنامج تدريبي جديد و ملاحظة إهمال تطوير المهارات الأساسية بشكل جيد في هذه المرحلة العمرية مما يجعل اللاعب ذو مردود ضعيف في مراحل القادمة . لذا يجب على المدربين و أهل الاختصاص بصفة عامة التأكيد على تطوير الجانب المهاري بشكل جيد عند الاصاغر لان ذلك يؤثر ايجابيا على اللاعب و هنا يظهر الفرق بيننا و بين المستوى العالي .

الباب الأول :

# الدراسة النظرية

## الباب الاول : الدراسة النظر

### مدخل:

يتمثل الباب الاول في الدراسة النظرية و التي من خلالها حاول الطالب الالمام بالموضوع و الاحاطة بكل الجوانب حيث تم تقسيمه الى فصلين ، يصم الفصل الاول منها البرامج التدريبية الحديثة من حيث مفهومها و مميزاتها و خصائصها ، كما احتوى الفصل الثاني على المهارات الاساسية في كرة القدم بتعريفها و انواعها و طريقة الاداء ، و تطرق الطالب ايضا الى خصائص مرحلة العمرية لفئة الناشئين و كل ما يتعلق من تطورات و تغيرات من جميع الجوانب.

الفصل الأول :

البرامج التدريبية في

التدريب الحديث

## الفصل الثاني : البرامج التدريبية في التدريب الحديث

### تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم و مستحدثاته و الذي يهدف الى امداد المدرب بالعلوم و المعارف و التطبيقات التي تساعد على تحقيق افضل النتائج من خلال استخدام افضل الطرق و الاساليب المتاحة بشكل علمي .

كما ان عملية التدريب لها عدة متطلبات و واجبات يجب على المدرب فهمها و ايجاد حلول لها فمثلا اداء لاعب كرة القدم لا يتوقف على اتقان المهارة الاساسية فقط بل يجب التحسين و التطوير في اللياقة البدنية بشكل عام و ايضا التنفيذ الصحيح للخطط الجماعية و الفردية و على الجانب النفسي و التربوي على غرار روح المجموعة و حب الفوز و روح الكفاح ان هذه النقاط تستوجب عمل خطة تدريب مدروسة من طرف المدرب وفق الاسس العلمية الحديثة .

### 1\_ مفهوم التدريب:

يرى طه اسماعيل ان : "التدريب الرياضي يهتم بإعداد الرياضي اعدادا فيزيولوجيا بتكيف اجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الاعداد المطلوب خلال المباراة و كذلك اعدادا خطيا و مهاريا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة و الحجم اي من خلال زمن اداء التمارين او عدد تكراره.

و يرى محمد حسن العلاوي ان التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع لأسس و مبادئ علمية تهدف لإعداد الفرد لتحقيق افضل المستويات الممكنة في نشاط معين.

و يعرفه عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين " بأنه عبارة عن جميع العمليات التي تشمل البناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم المهارات الاساسية و الخططية (التكنيك و التكتيك) و تطوير الامكانية العقلية ضمن عمل مبرمج و هادف خاضع للأسس التربوية قصد الوصول بالرياضي الى اعلى المستويات الرياضية الممكنة " و يتطرق حسن السيد ابو عبده للتدريب الرياضي في كرة القدم بقوله ان الهدف العام منه يتحقق من خلال التدريب المستمر و المنظم ، و العمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق اعلى انجاز و استخدام الخبرات لتحقيق ذلك مع العمل على استكمال و تطوير الصفات البدنية مما ينعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية، و الارادية لأعضاء الفريق مع اختيار انسب طرق التدريب و اساليب التقويم.

ومن خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى اعلى المستويات الرياضية من خلال تطوير الجوانب البدنية ،الخططية،الوظيفية و النفسية.

## 2\_ بناء البرامج التدريبية و مكانتها في التخطيط الرياضي:

### 2\_1\_ مفهوم البرنامج:

يعد البرنامج من اهم الاعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لان البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (الحلمي 2002)

ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد ان البرنامج هو احج عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص " (حماد 1997).

### 3-القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي إبراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل (حماد، 1997)، (مختار، 1992)، (الوقاد 2003)

\*أولا: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

\_ إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء علم النفس الرياضي علم الحركة... الخ

\*ثانيا: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق ، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه، وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم

\*ثالثا: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي مثل الإحماء والتهديئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهارة - خططي -نفسى)

\*رابعا: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمنا التدريب.

**\*خامسا:** الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي :

\_لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب

\_اعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة

\_اعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية

\_بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي

\_إجراء تمارين الإحماء

\_إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي

\_إجراء تمارين التهدئة

\_مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم

#### **4\_ أهمية البرامج التدريبي :**

أصبحت البرامج التدريبية من الوسائل التقنية الحديثة والأنشطة التي تساعد على النمو، فمن الواجبات الملحة لأية إدارة هي تنمية مهارات العمل و الخبرة واستخدام التكتيكات المطلوبة لإنجاز العمل، و هذا بطبيعة الحال لا يمكن تحقيقه ما لم يتم بناء برنامج تدريبي لهؤلاء العاملين يتضمن ما استجد من خبرة في مجال العمل، لأن هذه الخبرة تكون ذات فاعلية في تنمية مهارات وكفايات العاملين في تحقيق أهداف مؤسساتهم "حيث اتضح أن



هناك علاقة إيجابية فاعلة بين البرامج التدريبية المتطورة وزيادة كفاءة العاملين ولغرض زيادة فاعلية و كفاءة العاملين لا بد أن يبنى لهم برامج تدريبية تنمي خبراتهم ومهاراتهم في مجال عملهم، والذي ينعكس هذا بدوره ليس على العاملين معهم فحسب بل سيزيد من إنتاجية مؤسساتهم، ولعل البرامج التدريبية هي العمود الفقري العناية بها 2 في هيكلية التدريب التنظيمية و العملية، ومن هنا اكتسبت البرامج التدريبية أهمية خاصة، وبدأت نحو إغنائها ووضع أسس لبنائها، وأساليب متنوعة ومتخصصة للإيفاء بأغراضه.

## 5- مقومات نجاح البرامج التدريبية:

- 1- أن تتوفر لدى الأشخاص الذين يشتركون في برنامج التدريب الرغبة في التغيير أي أن تتوفر لديهم القناعة بأن الطرق المتبعة حالياً يمكن إدخال تعديل أو تحسين عليها، بمعنى شعورهم بالحاجة إلى التدريب.
- 2- أن يكون هدف البرنامج معالجة المشاكل التي يواجهها المتدربون و أن يكون مناسباً لاحتياجاتهم في العمل، ومن الوسائل التي تساعد في ذلك إشراك الأشخاص في وضع برنامج التدريب أو استقصاء آرائهم مقدماً قبل البدء في برنامج التدريب.
- 3- تشجيع المتدربين على التحليل بقصد الوصول إلى حلول للمشكلات التي يتناولها برنامج التدريب، إذ لا فائدة من تسليمهم بصحة آراء أو وجهة نظر المدرب إذا لم يكن الأشخاص مقتنعين بها أو لا يستطيعون الاستفادة منها ، بمعنى محاولة تطبيقها بالحياة العملية.
- 4- أن يشجع برنامج التدريب على إبداء الآراء بصراحة و بذلك تتاح الفرصة للمجموعة المشتركة في التدريب للتعرف على مختلف وجهات النظر، وهذا ما يساعد المشتركين في تبين حقيقة هامة، وهي أن المشكلة يمكن النظر إليها من عدة زوايا، كما أن هذا يساعد المشتركين على الاستفادة من خبرات زملائهم مما يفتح أمامهم مجالات جديدة للتفكير والتحليل.

5- أن يكون برنامج التدريب مرناً، بمعنى أن الطرق المتبعة في العمل تلقى قبولاً من الأفراد حيث يشعرون بالعمل بموجبها بالأمن، ولذلك فإن محاولة تغييرها فجأة أو خلال أجل قصير قد يلقي مقاومة منهم، ولذا يجب أن تتاح لهم فرصة تجربة الطرق أو الوسائل الجديدة حتى يمكن إدخال تغيير أو تعديل مقترح عن اقتناع بجديته أو فائدته.

## 6- أهم المعوقات أو المشاكل التي تواجه العملية التدريبية هي :

أولاً : عدم الانسجام والترابط بين تحديد الاحتياجات التدريبية وبين أهداف العملية التدريبية التي ترمي إليها المنظمة من ناحية وعدم وجود المعايير المناسبة في تحديد الاحتياجات التدريبية التي يتم استخلاصها بالدرجة الأولى من الأهداف .

ثانياً: أن عدم الالتزام بتحديد .التدريبية مما يؤثر على آلية وتنفيذ وتقييم البرامج التدريبية من ناحية أخرى معايير للاحتياجات التدريبية قد يفضي إلى قيام المنظمة أو المراكز التدريبية التي يعتمد عليها في القيام بتنفيذ برامج تدريبية لا حاجة إليها أصلاً في كل أو جزء من محتويات هذه البرامج التدريبية وهذا مما يزيد في وهذا يجعلنا نستنتج إلى أن .تعميق الفجوة فيما بين محتوى البرامج التدريبية وأهداف العملية التدريبية للجامعة فعالية تخطيط وتصميم وتنفيذ وتقييم البرامج التدريبية تعتمد بالدرجة الأولى على فعالية عملية تحديد الاحتياجات التدريبية حيث انه يترتب عليها تقرير النوع المطلوب من التدريب ومن يحتاج إلى التدريب وتقرير مستوى الأداء المطلوب وبالنتيجة تقرير أهداف البرامج التدريبية بدقة ومعرفة الكفايات والمهارات المطلوب اكتسابها الأمر الذي يؤدي إلى نجاح العملية التدريبية في تحقيق أهدافها المتوخاة وأنها تمثل المدخل الرئيسي لنجاح العملية التدريبية.

## خلاصة :

و عليه فقد اصبح التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على اسس علمية تعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي في كرة القدم و بالتالي تحقيق نتائج ايجابية و يتجلى ذلك من خلال وضع برامج و خطط سليمة لتوفير مهارات اللاعبين و القدرات البدنية و الذهنية و صفاتهم الخلقية و النفسية و الإرادية و قد اختلف علماء الثقافة الرياضية و المهتمين بشؤون الرياضة في تحديد معنى و مفهوم التدريب الرياضي معتمدين في ذلك على خبراتهم و تجاربهم.

الفصل الثاني :

المهارات الأساسية

في كرة القدم

## الفصل الثاني : المهارات الاساسية في كرة القدم

### مدخل:

إن التطور الكبير الذي طرأ في المجال الرياضي عامة ومجال كرة القدم خاصة من ارتفاع في مستويات الأداء المهاري والخططي جعل القائمين على التدريب الرياضي يفكرون في وضع الخطط والمناهج العلمية والعملية بغرض بناء نظام متكامل لتدريب الناشئين في كرة القدم، الذين يعتبرون الطاقة الدافعة والمحركة نحو الحضارة والتقدم والبناء.

ولكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهاراتها الخاصة بها فكرة السلة والكرة الطائرة وكرة الماء وغيرها من المهارات التي تتبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة.

إن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة ، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية و هجومية بكفاءة و ايجابية ، و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة. و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، و تطبيق الخطة المعتمدة.

ويأتي هذا الفصل ليتضمن الوصف التفصيلي لكل المهارات الفردية من حيث أدائها مع ملاحظة أن جزئيات الأداء هي الأسس لتقدير أداء اللاعب وأساس تركيز مجهودات المدرب التدريبية.

## 1\_ المهارات الأساسية بدون كرة :

### 1\_1- المهارات الهجومية بدون كرة:

\* الجري التفاعلي للمهاجم مع مجريات اللعب :

يرتبط جري مهاجم كرة القدم خلال تفاعله مع مجريات اللعب بعدة مظاهر حيث يكون خلاله مستعدا

لاستقبال الكرة للتعامل معها بالدقة والقوة المناسبة للموقف ومن هذه المظاهر ما يلي:

- الجري في اتجاه والنظر إلى اتجاه آخر

- الجري المتنوع السرعات مع التحفز للتعامل مع الكرة هجوميا.

- الجري مع تنفيذ أنواع متعددة من الخداع.

- الجري بالخطوات القصيرة عند اقترابه أو توقعه للتعامل مع الكرة.

### \*تحفز المهاجم للتعامل مع الكرة:

يعني التحفز "اتخاذ وضع يكون فيه اللاعب في أقصى درجات الاستعداد للقيام بالأداء بأفضل كفاءة".

وللاعب كرة القدم يتخذ دائما وضع للتحفز للتعامل مع الكرة القادمة إليه. إن هذا الوضع يراعى فيه الانتباه

وبسرعة للعديد من المعطيات المحيطة مثل موقف اللاعبين المدافعين والزملاء والمرمى وغيره حتى يتسنى

له أن يتعامل مع الكرة أفضل تعامل ممكن<sup>1</sup>.

## \*الوثب لتعامل المهاجم مع الكرة:

كثيرا ما يلعب المهاجم الكرة برأسه خلال المباراة أو من الوضع طائرا وغالبا ما يستخدم المهاجم الوثب كي يتمكن من الوصول للكرة في وضع يؤهله من لعبها بأفضل كفاءة ممكنة. إن وثب المهاجم للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها ما يلي:

- الوثب للوصول إلى وضع يمكنه من التعامل مع الكرة.
- الوثب للوصول إلى وضع يمكنه من التعامل مع الكرة ثم الهبوط لمتابعتها.
- الوثب للوصول إلى وضع يمكنه من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب.

## 2\_1- المهارات الدفاعية بدون كرة:

### \* الجري التفاعلي الدفاعي مع مجريات اللعب.

يرتبط جري مدافع كرة القدم خلال تفاعله مع مجريات اللعب بعدة مظاهر حيث يكون خلاله مستعدا لمهاجمة الكرة التي في حوزة لاعبي الفريق المنافس، وهذه المظاهر تتشابه مع تلك الموجودة في الجري التفاعلي للمهاجم ولكن يكون الهدف دفاعيا.

### \* تحفز المدافع للتعامل مع الكرة:

على المدافع قبل أن يتعامل مع الكرة التي في حوزة أحد لاعبي الفريق المنافس أو إذا ما كانت في طريقها إليه أن يتخذ وضعا يمكنه من تنفيذ ذلك بأفضل درجة ممكنة من الكفاءة. وغالبا ما تكون القدمان متباعداً بدرجة تمكنه من سهولة التحرك وسرعته كما يثنى الجذع للأمام بقدر مناسب وتباعد الذراعان عن الجسم للاحتفاظ بالاتزان ويوزع النظر ما بين الكرة والموقف المحيط بها.

يحتاج المدافع للوثب عاليا للتعامل مع الكرات العالية سواء برأسه أو بقدمه بهدف تشتيت الكرة. فالوصول إلى الكرات العالية أولا قبل المهاجم المنافس مطلباً حيوياً خاصة داخل منطقة الجزاء وإلا تمكن المهاجم من لعبها أولاً وهو ما يهدد المرمى. ووثب المدافع يرتبط أساساً بالقوة المميزة بالسرعة والالتحام القوي<sup>1</sup>.

## 2\_المهارات باستخدام الكرة:

### 2\_1- الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضاً مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص ل لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري. كما تعتمد هذه المهارة أيضاً على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدرب عليها بجدية.

"ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم - ط 1 - 2002 - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - ص 39.

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم - ط 1 - 2002 - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - ص 36.



## طرق الجري بالكرة:

- أ. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
- ب. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.
- ج. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي.

## 2\_2-ضرب الكرة بالقدم :

وتنقسم جميع الضربات المألوفة في أربع خطوات ميكانيكية :

\* الاقتراب

\* أخذ وضع الضرب (وضع القدم الثابتة)

\* المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة)

\* الضرب مع المتابعة

وينقسم طرق ضرب الكرة بالقدم إلى قسمين:

طرق غير شائعة الاستعمال

طرق شائعة الاستعمال

\* سن القدم

\*باطن القدم

\* كعب القدم

\*وجه القدم الخارجي

\* أسفل القدم

\*وجه القدم الأمامي

\*الركبة

\* وجه القدم الداخلي

## 2\_3-ضرب الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما.حيث تعتبر الرأس رأسا ثالثة للاعب خصوصا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء فترات المباراة . واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم.

وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق :

التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.

التمرير للزميل في اتجاه اللعب .

لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع .

وكل هذه الشروط يجب إن تتوافر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي:

\_ القدرة على الوثب لمسافة عالية .

\_ التمتع بقدر كبير من الرشاقة للأداء المهارة .

\_ التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس .

\_ الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.

طرق ضرب الكرة بالرأس :

أولا :ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.

ثانيا : ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء:

والمنطقة الصحيحة لضرب الكرة بالرأس هي الجبهة وتفضل هذه المنطقة لأسباب عدة منها:

وجودها فوق العينين فيسهل رؤية الكرة وتوجيهها للمنطقة الصحيحة .

قوة عظام الجبهة وتسطحها .

ولكي يكون التوجيه سليم في ضرب الكرة بالرأس يجب أن تكون الجبهة والكرة والهدف على خط واحد مستقيم. ومن المهم الكرة.أن يتعلم الناشئين هذه المهارة في سن مبكرة مع تعليمهم ضرورة استغلال جميع العضلات العاملة في لحظة ضرب .

## 4\_2- السيطرة على الكرة :

السيطرة على الكرة هي إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب وهيمنته وجعلها بعيدا عن متناول الخصم . وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع المستويات والارتفاعات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة ،كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة. كذلك

يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كل من اللاعب المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب<sup>1</sup>

### أنواع السيطرة على الكرة :

من الملاحظ أن الكرة لا تسير على الأرض أو في الهواء طوال زمن المباراة. كذلك فإن سرعة الكرة تختلف حسب قوة ركلها وبالتالي فإن السيطرة على الكرة تخضع لمكانها وارتفاعها أثناء المباراة ، فهناك الكرات العالية والمرتفعة والأرضية والكرات المنخفضة الارتفاع ولذلك يمكن تقسيم أنواع السيطرة على الكرة إلى ثلاث أقسام:

### أنواع السيطرة على الكرة :

#### – استلام الكرة :

طرق ومناطق استلام الكرة:

\_استلام الكرة بباطن القدم.

\_استلام الكرة بوجه القدم الأمامي.

\_استلام الكرة بوجه القدم الخارجي.

#### – امتصاص الكرة:

ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى:

أ. امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

<sup>1</sup> بطرس رزق الله:متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية – مطبعة الإسكندرية ،مصر، – 1992،ص187..

- ب. امتصاص الكرة بباطن القدم.
- ت. امتصاص الكرة بأعلى الفخذ.
- ث. امتصاص الكرة بأعلى الفخذ.
- ج. امتصاص الكرة بالرأس.

## 5\_2- كتم الكرة :

ينقسم كتم الكرة إلى أنواع هي<sup>1</sup>:

- أ. كتم الكرة بباطن القدم .
- ب. كتم الكرة بأسفل القدم.
- ت. كتم الكرة بوجه القدم الخارجي.
- ث. كتم الكرة بالصدر.

## 6\_2- المراوغة (المحاورة):

تعتبر فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه ، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع

---

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبود: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم - ط1 - 2002 - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - ص134.

اللاعب المراوغ بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.<sup>1</sup>

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس للاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجومي وتقل بالنسبة لمساعدى الدفاع و أقل لباقي أفراد الدفاع. وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة. ومن أهم صفات المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة لموقف اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك الخداع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من طريقة للمراوغة.
- قدرة اللاعب على تغيير سرعة رتم الأداء.
- حسن اختيار اللاعب للتوقيت السليم للمراوغة.

## 7\_2 - المهاجمة:

هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز عليها. أو عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب .

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم - ط1 - 2002 - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - ص153.

والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جدا لأنها أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على حد سواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل هدف.<sup>1</sup>

وهناك بعض الصفات التي يجب أن يتميز بها اللاعب المدافع حتى يحقق سمة المهاجمة بنجاح:

- التوقيت السليم.
  - الجرأة والشجاعة والتصميم.
  - سرعة الانتباه.
  - القدرة على التوقع السليم.
  - القوة عند الانقضاض على الكرة .
  - التوازن والرشاقة.
- وهناك عدة أنواع للمهاجمة:

- \* مهاجمة الكرة للسيطرة عليها وهي ملعوبة من مهاجم آخر.
- \* مهاجمة الكرة لتشتيتها وهي ملعوبة من مهاجم آخر.
- \* مهاجمة الكرة لاستخلاصها وهي في حوزة المهاجم المنافس.
- \* مهاجمة الكرة لتشتيتها وهي في حوزة المهاجم المنافس .

---

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم - ط1 - 2002 - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - ص177.

## 8\_2- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات و مركزة في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم ، سريع الاستجابة ، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة و مهارات نفسية عالية.

ومن واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح، و يتحرك بدقة و بطريقة خطوية مدروسة، و هذا يتطلب منه مراقبة دائمة، و اكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية و العالية من ارتفاع البطن، أو الصدر أو الرأس. و مهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها جانبية أو عالية كما يحتاج الحارس إلى مهارة ضرب الكرة.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> خليل جليل:الناشطة في كرة القدم - مطبعة سلمى،بغداد - 1988 - ص 32-33.



## خاتمة:

إن المهارات 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، ومن هنا جاء هذا الفصل ليبين مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم، وذلك حتى يتسنى للقائمين على تدريب الناشئين بالوقوف على أهم النواحي الفنية عند تعليمهم أداء تلك المهارات سواء كانت بالكرة أو بدونها.

وقد تم عرض جميع أنواع ضرب الكرة والسيطرة عليها وطرق أداء تلك المهارات بالإضافة لمهارة حراسة المرمى.

الباب الثاني :

# الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث و

اجراءاته الميدانية

## الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

### 1-منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها إن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة<sup>1</sup>. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم من خلال التدريب على ملاعب مصغرة كتدريبات نوعية .

### 2-مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة قسنطينة لكرة القدم – الجهوي الثاني – للموسم الرياضي 2019 – 2020، والذين بلغ عددهم 350 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أصاغر نجم بني والبان (ولاية سكيكدة) بعدد 10 لاعب وتمثلت الثانية في أصاغر مولودية ام الطوب (ولاية سكيكدة) بنفس عدد اللاعبين.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، إذ طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي- دار الفكر العربي 1999 . ص 217.

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبيية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارات الأساسية والتي أوضحتها وأكدتها الدراسات السابقة، حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن الطول العمر.

### **3- مجالات البحث:**

#### **3-1-المجال البشري:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في أصغر فريقي نجم بني والبان و مولودية ام الطوب والذين بلغ عددهم 20 لاعبا.

#### **3-2-المجال الزمني:**

تمت برمجة الدراسة التجريبيية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2020.03.20 إلى غاية 2020.05.03، وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديية وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح.

#### **3-3-المجال المكاني:**

أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديية بالإضافة إلى الوحدات التدريبيية المقترحة في الملعب البلدي بوقفة عتامن حمو بلدية بني والبان ولاية سكيكدة وكذا الملعب البلدي لبلدية ام الطوب.

### **4-أدوات جمع البيانات:**

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

## أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.

## ثانياً: المقابلات الشخصية:

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء المختصين<sup>1</sup> في مجال تدريب الرياضي والناشئين، كما شملت المقابلات الشخصية العديد من دكاترة وأساتذة قسم علوم التربية البدنية والرياضية بجامعة جيجل للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المراحل العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية ومن حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية.

## ثالثاً: الاختبارات البدنية والمهارية:

وهي من أهم الطرق استخداماً في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

ومن هنا اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية والمهارية للناشئين عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، حيث تكون مناسبة للفئة العمرية، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء.

## رابعاً: الوحدات التدريبية المقترحة:

من خلال متابعة الباحث لمختلف منافسات الناشئين وطرق تدريبهم على جميع المستويات والأصعدة الجهوية الوطنية والعالمية، قام الباحث بإعداد وحدات تدريبية تتناسب وهدف الدراسة كطبيعة التدريب في مساحات صغيرة وقد تمت مراعاة محتوى التمرينات المقدمة.

#### خامسا: الوسائل الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك. علما وأن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، حيث استعملت آلة حسابية وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية التالية:

\* **المتوسط الحسابي:** وهو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية<sup>1</sup>:

$$\frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

\* س: المتوسط الحسابي

\* مج س: مجموع الدرجات .

\* ن: عدد الأفراد

#### 5- مواصفات الاختبار:

<sup>1</sup> الطاهر سعد الله: علاقة التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي- ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1999 ص184

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بمساعدة فريق عمل مختص\*\* من سواعد علمية مؤهلة ومدربين وبتابعة ميدانية من طرف الباحث وقد تضمنت هذه الاختبارات الآتي:

\* ملحوظة: في جميع الاختبارات البدنية التالية تعطى محاولتان وتحتسب الأحسن.

## 5-1-الاختبارات المهارية:

بعد إحماء جيد بالكرة وبدون الكرة تبدأ الاختبارات بالترتيب التالي:

أولاً: اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة<sup>2</sup>:

يهدف هذا الاختبار إلى معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط في مساحة محددة.

مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب في المساحة المحددة للاختبار وعند الإشارة يبدأ بتنطيط الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء

الجسم من دون اليدين في محاولة لعدم إسقاطها، وعدم الخروج من المنطقة المحددة للاختبار، وتحتسب عدد

مرات ضرب الكرة تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.

ثانياً: اختبار الجري بالكرة بين القوائم<sup>3</sup>:

يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب كما يقيس هذا

الاختبار رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة.

مواصفات الاختبار:

<sup>2</sup> عمرو أبو الجند جمال وإسماعيل النمكي ص141.

<sup>3</sup> عمرو أبو الجند جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم- ط1 - مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998 ص144



يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم على مسافة 01.05 م من بعضها، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية ويمر بين القوائم الثمانية محاولاً اجتيازها والعودة إلى خط البداية، يحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم وحتى العودة إلى خط البداية، تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الزمن الأحسن لأقرب ثانية .

### ثالثاً: اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة<sup>1</sup>:

يهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب من خلال ضربه للكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة ومدى قدرته على أداء التمريرات الطويلة ودقتها.

### مواصفات الاختبار:

يأخذ اللاعب مسافة من الكرة الموضوعه على خط البداية ثم يتقدم لركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة، وتحسب المسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة لأقرب واحد متر تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.

### رابعاً: اختبار ضرب الكرة بالرأس<sup>2</sup>:

يهدف الاختبار إلى قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة برأسه، ومدى قدرته على توجيه الكرة عند ضربها برأسه.

### مواصفات الاختبار:

---

<sup>1</sup> إبراهيم شعلان: فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم- دار العربي القاهرة. 1988 ص213.  
<sup>2</sup> عمرو أبو الجند جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم- ط1 - مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998 - ص 147.

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيديه ثم يرميها عاليا ويقوم بضربها برأسه باتجاه الأمام محاولا بذلك رميها لأبعد مسافة ممكنة، تحسب المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية تمنح لكل لاعب محاولتان وتحسب الأحسن (شكل 09).

#### خامسا: اختبار التمير والاستلام والتحكم<sup>1</sup>:

يقيس الاختبار مدى مقدرة اللاعب على تمرير الكرة واستلامها ومن ثم التحكم بها لمعاودة التمير من جديد.

#### مواصفات الاختبار:

يرسم خط البداية على بعد 03 متر من حائط التمير ويوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية من جديد ليعاود تسديد الكرة ثانية على الحائط وذلك في 10 مرات، يحتسب الزمن لأقرب 01 ثانية منذ الانطلاق في المحاولة الأولى وحتى نهاية المحاولة العاشرة.

#### سادسا: اختبار التصويب على حلقة دائرية<sup>1</sup>:

يهدف الاختبار إلى قياس قوة ودقة تصويب اللاعب على مساحات محددة من الهدف.

#### مواصفات الاختبار:

توضع الكرة في نقطة البداية وعلى مسافة 12 متر من الحائط الذي ترسم عليه دائرة نصف قطرها 02 متر في حين يرسم خط موازي للحائط وعلى مسافة مترين.

<sup>1</sup> عمرو أبو الجند جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم - ط 1 - مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998 ص 142

<sup>1</sup> عمرو أبو الجند جمال وإسماعيل النمكي: المصدر السابق - ص 145.

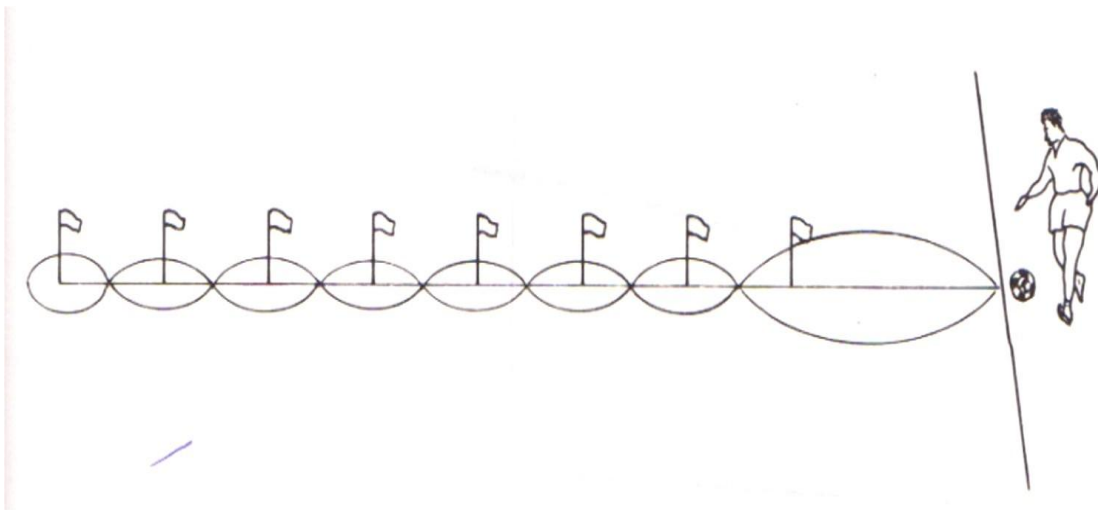
تحتسب محاولة صحيحة عندما يصوب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط أن ترتد الكرة من

الحائط لمسافة لا تقل عن مترين أي خلف الخط المرسوم تمنح لكل لاعب 10 كرات وتحتسب له عدد

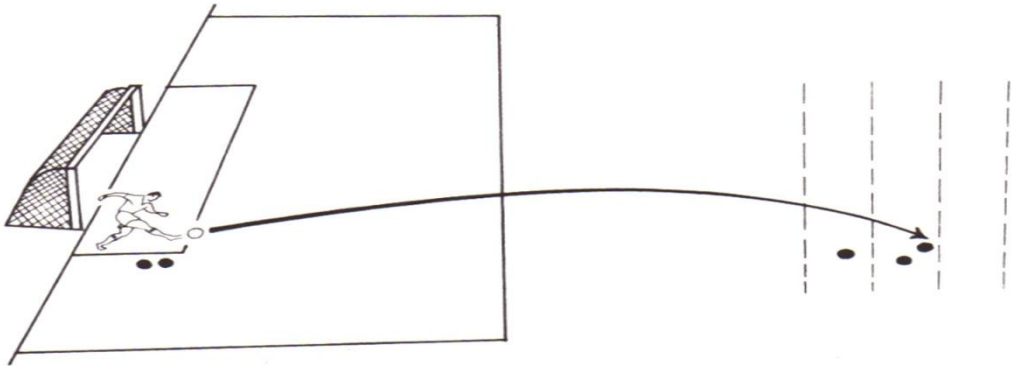
المحاولات الصحيحة



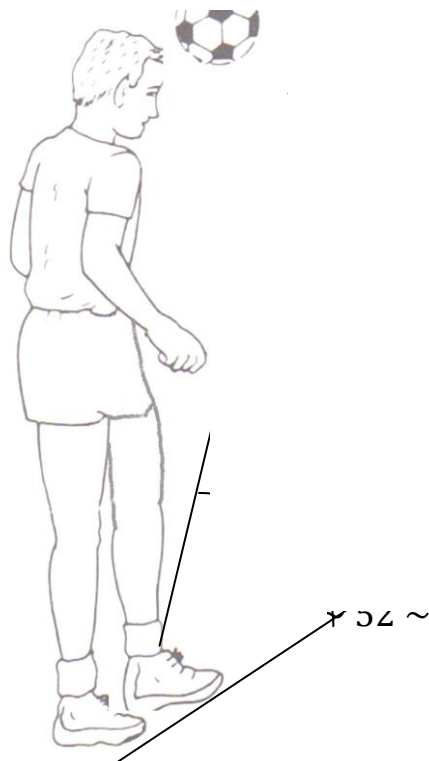
الشكل التوضيحي(1) اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة



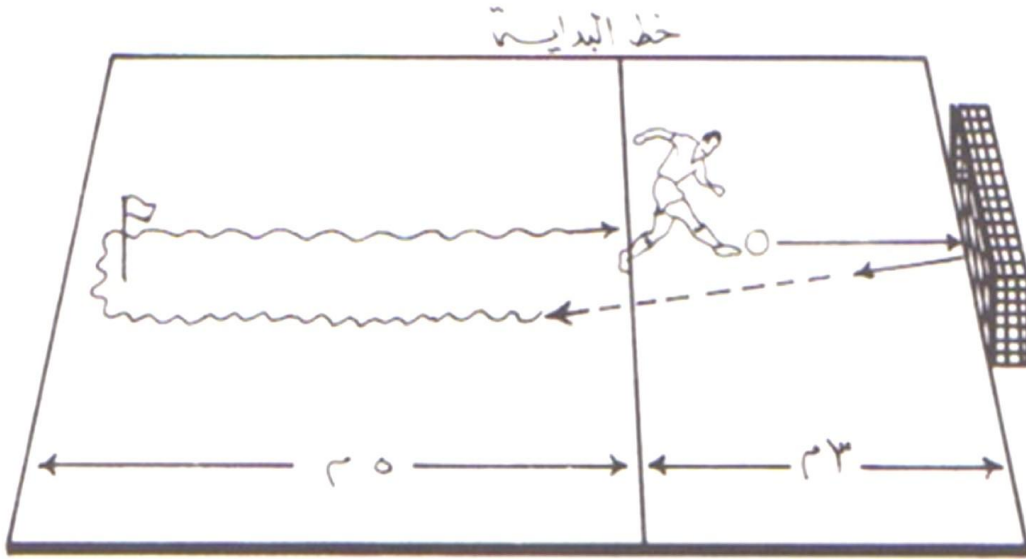
الشكل التوضيحي(2) اختبار الجري بالكرة بين القوائم



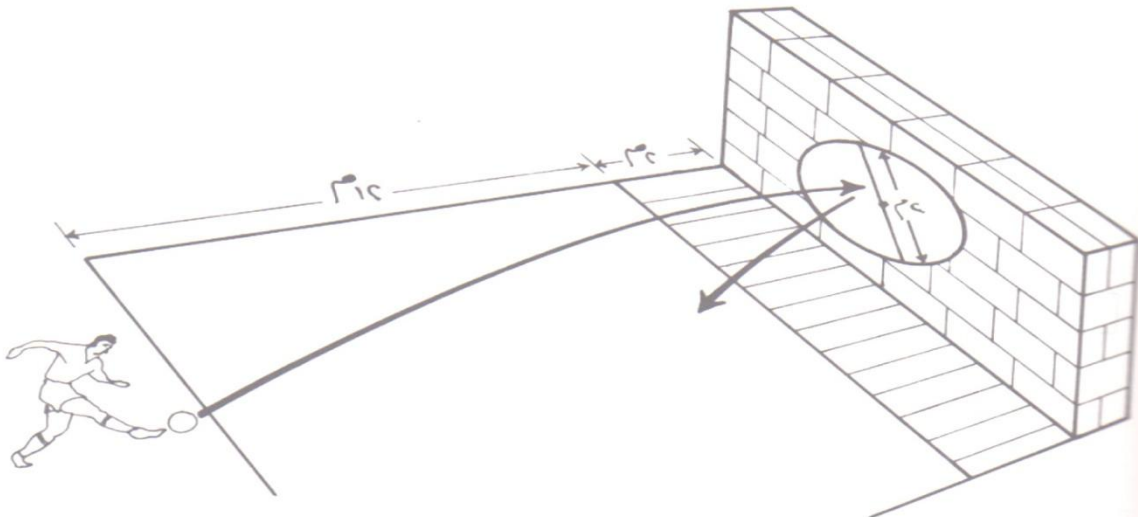
الشكل التوضيحي (3) اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة



الشكل التوضيحي(4) اختبار ضرب الكرة بالرأس



الشكل التوضيحي(5) اختبار الاستلام والتمرير والتحكم



الشكل التوضيحي(6) اختبار التصويب على هدف

## 6- الدراسة الاستطلاعية:

قام البحث بدراسة استطلاعية وكان الهدف من هذه الدراسة إيجاد الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات وقد عقد الباحث عدة اجتماعات مع السواعد من أجل:

- شرح الهدف من البحث وتحديد القياسات المطلوبة.
- التعرف على الأجهزة والأدوات وطريقة استخدامها.
- تحديد وترتيب القياسات والاختبارات.
- تحديد المكان والزمان لإجراء الاختبارات.
- الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات الرئيسية.
- تحديد الأسس العلمية للاختبارات المعتمدة.

وعليه وأمام هذا قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبا من ناشئي فريق وفاق القل ، وذلك للوقوف على أهم النقاط السالفة الذكر، ومما أسفرت عليه نتائج الدراسة:

- التأثير الإيجابي للسواعد العلمية في نجاح الدراسة الاستطلاعية على جميع المستويات وذلك من خلال السير الحسن والتنظيم اللذان سادا الدراسة.
- التأكد الفعلي من صلاحية الأجهزة ولائمتها لخدمة البحث.
- وجوب منح نفس الفرص للاعبين أثناء تنفيذ الاختبارات.
- وجوب عدم ترك اللاعبين في راحة سلبية تامة أثناء القيام بالاختبارات.
- الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث تتمتع بثبات وصدق وموضوعية كما سيبيئه التالي:

## أولاً: ثبات الاختبار:

- ❖ يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلاً على ثبات النتائج وعدم تغيرها<sup>1</sup>.
- ❖ أي أنه يعطي نفس النتائج إذ ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى<sup>2</sup>.
- ❖ ومن هذا السياق ولإعطاء الاختبارات ثابتاً قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة أخرى من نفس المرحلة العمرية، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبار على نفس تلك العينة بعد فاصل زمني قدر بسبعة أيام.

## ثانياً: صدق الاختبار:

يقصد به قدرة الاختبار على قياس ما يدعي قياسه، أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه، كما يعبر عليه بمدى صلاحية الاختبار وصحته.

<sup>1</sup> عبد الفتاح محمد دويدار: المرجع في فنيات كتابة البحث العلمي ومناهج البحث في علم النفس- دار المعرفة الجامعية 2005 الشباطي. ص166.

<sup>2</sup> نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي- دار وائل للنشر الأردن 1999 . ص109.



ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار<sup>3</sup>.

### ثالثاً: موضوعية الاختبار:

إن لموافقة الخبراء والمختصين بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل إذ نجدها ضمن أهداف الوحدات التدريبية كاختبار السرعة والمرونة والتمرير والاستلام وضرب الكرة بالرأس... الخ. وهذا مما يمنحها موضوعية ومصداقية جيدة.

### 7- التجربة الرئيسية:

تحقيقاً لأهداف البحث وحلاً لمشكلته قام الطالب بإختيار عينتين الأولى تجريبية و الثانية ضابطة و أقيمت عليهما مجموعة من الإختيارات المهارية القبلية في محاولتين تسجل احسنهما ، وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة القدم وقد إحتوت هذه الحصص مجموعة من التمارين البسيطة التي من شأنها تطوير المهارات الأساسية بالكرة وكان العدد الإجمالي للحصص المقترحة 16 حصة بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع خلال شهر . و يمكن تلخيص البرنامج التدريبي في ما يلي:

### 7-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضة خاصة فيما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جلياً من خلال تتبع مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية

<sup>3</sup> نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي- دار وائل للنشر الأردن 1999 - ص 171.

والنفسية وتطور الفريق من الناحية الخطئية . حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء التدريب و المباريات ليس محرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد وملتص ، وملتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم فى ظل نظام ديناميكى يخضع لنظام التغذية الراجعة ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفى للاعبين بدرجة من الإستقرار والثبات و الدقة فى الإتجاه الصحيح للأداء ، وخاصة فى المواقف المتغيرة و المفاجئة . ويرى أحمد خاطر أن البرنامج التدريبى فى كرة القدم لابد أن يكون مستمرا و ذو أهداف واضحة للاعبين ، حيث يتوجب على المدرب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين ما يدفعهم للدخول السريع فى تحقيق أهداف التمرين المقدم على أن لا تتجاوز مدة الشرح عشر دقائق .(خاطر 1989)

## 2-7- الأسس العلمية فى وضع البرنامج التدريبى المقترح:

إن البرامج التدريبية لها دور هام فى مجال تدريب الناشئين حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين فى الأنشطة المختلفة. لذا أصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة فى ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضى ومستوى الأداء المهارى والبدنى والخطئى.

هذا وقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدارسات السابقة وأحدث الدراسات على شبكة الانترنت المتخصصة فى تدريب الناشئين بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبى لكى يتلاءم وطبيعة التدريب على ملاعب مصغرة وفق تقسيمات مناسبة.

وانطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبى ليتلاءم وصغر مساحة الملاعب ويمكن

تلخيصها فى:

\* مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعبة قيد الدراسة.

- \* مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.
  - \* مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد...الخ.
  - \* مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
  - \* احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
  - \* الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الانترنت.
  - \* الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.
- 7-3- خطوات بناء البرنامج التدريبي :**

من خلال التدرج في هذا الإختصاص من لاعبين في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي :

\_ المصادر والمراجع العلمية ، وشبكة الانترنت.

\_ الإحتكاك بالمدرّبين من مختلف المستويات و الدرجات

\_ اللقاءات والتوجيهات من المشرف.

\_ إقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة ، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

## 7-4- بناء البرنامج التدريبي:

وقد سطر لهذا الغرض النقاط التالية:

### أولاً: تحديد الأهداف:

تلخصت أهداف البرنامج المقترح في ما يلي:

- \* الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، بالإضافة لرفع وتحسين الأداء المهاري للعبة وفق ظروف مختلفة ومتعددة، تحسين الصفات الإرادية والخلقية للاعبين.
- \* إكساب اللاعبين القدرة الإيجابية في أداء المهارات الأساسية وفق ظروف تشبه وما يحدث في المباراة.
- \* الوصول باللاعب لأحسن أداء المثالي من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة وأحدث نظم التدريب الخاصة بالناشئين.

### ثانياً: واجبات البرنامج:

لتحقيق الأهداف وضع الباحث الواجبات التالية:

- \* الإعداد البدني.
- \* الإعداد المهاري.
- \* الإعداد النفسي والخططي.
- \* الإعداد النظري.

### ثالثاً: تحديد محتوى البرنامج:

يضم البرنامج المتطلبات التالية:

(أ) **المتطلبات البدنية:** وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية وأنواعها ( قوة، سرعة. تحمل. رشاقة. مرونة...الخ).

(ب) **المتطلبات المهارية:** وتشمل كل من المهارات الأساسية بدون كرة والأخرى بالكرة:

\* المهارات الأساسية بدون كرة: (الجري بأنواعه: المستقيم، المتعرج، الجانبي).

\* المهارات الأساسية بالكرة: (ضرب الكرة بأنواعه، السيطرة على الكرة بأنواعه، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس).

(ج) **المتطلبات النفسية والخطية:** وتشمل الأولى (تطوير الصفات الإرادية الثقة بالنفس، التعاون، سرعة

اتخاذ القرار السليم). وأما الثانية فتشمل خطط اللعب الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية منها:

\* خطط اللعب الدفاعية: (الدفاع عن المنطقة، دفاع رجل لرجل، التغطية...).

\* خطط اللعب الهجومية: (التصويب على الهدف، اللعب السريع ي مساحات ضيقة).

(د) **المتطلبات النظرية:** وتشمل (حصى نظرية حول: أهداف البرنامج، التغذية الرياضية، قوانين اللعبة).

### رابعاً: وسائل تنفيذ البرنامج:

لغرض تنفيذ البرنامج وجب على الباحث تسخير وتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذه في أحسن

الظروف وتمثلت هذه الوسائل في:

\* تحديد اللاعبين عينة البحث.

\* تحديد الأماكن وساعات التدريب.

\* تحديد الوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة.

\* إخراج الاختبارات في صورتها النهائية.

\* تحديد المبادئ وطرق التدريب المتبعة في البرنامج.

\* ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

#### خامسا: ضبط المتغيرات:

بغرض السير الحسن للتجربة الميدانية قام الباحث إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة سير التجربة، وعليه استبعد الباحث كل المتغيرات التي قد تؤثر مباشرة على نتائج البحث. إذ تم ضبط المتغير المستقل والذي تمثل في البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات بالكرة عند اللاعبين كرة القدم الناشئين ، وتحديد مدى تأثيره على المتغير التابع الذي يتمثل في بعض المهارات الأساسية بالكرة ، وانطلاقا من هذه الاعتبارات تم ضبط متغيرات البحث والتي نلخصها فيما يلي:

\* العينتين متجانستين من جميع الجوانب (الجنس، السن، الطول، الوزن، القدرات البدنية والمهارات

الأساسية).

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة في نفس التوقيت وتحت نفس الظروف بمتابعة مباشرة من الباحث وفريق عمل مخصص لهذا الغرض من سواعد علمية مؤهلة. قام الباحث بتخطيط البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكل من المجموعتين من حيث فترات التدريب، وعدد مرات التدريب في الأسبوع وزمن الوحدات التدريبية اليومية، كما أدخلت التدريبات الفنية للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية كمتغير تجريبي في حين استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التمارين التقليدية.

## الاستنتاج:

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 مراعيًا 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>2</sup>. وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه الدراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين 1997 دراسة ممدوح إبراهيم على حسين 1993 ، دراسة حنفي شعلان 1994 ، دراسة بن قوة على 1997 ، دراسة بن قاصد علي حاج محمد 2005 ، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للناشئين. ويرجع الباحث نتائج العينة الضابطة في الاختبارين قذف الكرة وكذلك التصويب نحو المرمى إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا تركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يشير مفتي إبراهيم أن " الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي"<sup>3</sup> ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمارين هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة، وفترة الحصص الزمنية، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الحصة،

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 287 .

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001م ، ص 21.

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>4</sup>. ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم 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>5</sup>.

---

<sup>4</sup> حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، مصر ، 1988م، ص 47.

<sup>5</sup> إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر ، 1996م، ص (7، 38).



## خلاصة عامة:

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

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

## قائمة المراجع

- 1- حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم - ط1 - 2002 - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - ص39.
- 2- بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية - مطبعة الإسكندرية، مصر، - 1992، ص187.
- 3- حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم - ط1 - 2002 - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
- 4- خليل جليل: الناشئة في كرة القدم - مطبعة سلمى، بغداد - 1988 .
- 5- محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي - دار الفكر العربي 1999 ..
- 6- الطاهر سعد الله: علاقة التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي - ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1999 .
- 7- عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم - ط1 - مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998
- 8- إبراهيم شعلان: فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم - دار الفكر العربي القاهرة . 1988 .
- 9- عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم - ط1 - مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998 .
- 10- عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم - ط1 - مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998
- 11- عبد الفتاح محمد دويدار: المرجع في فنيات كتابة البحث العلمي ومناهج البحث في علم النفس - دار المعرفة الجامعية 2005 الشباطي.
- 12- نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي - دار وائل للنشر الأردن 1999 .
- 13- نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي - دار وائل للنشر الأردن 1999
- 14- مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م.
- 15- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ،
- 16- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر ، 1988م،
- 17- إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر ، 1996م،