

برنامج مقترح لتحسين بعض المهارات الأساسية في أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لفئة المبتدئين (9-12 سنة)

أ/ معافي عبد القادر

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
جامعة مستغانم

ملخص البحث:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى صياغة برنامج مقترح لتحسين بعض المهارات الأساسية في أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لفئة المبتدئين (09-12 سنة)، محاولين الوصول إلى برنامج فعال يخدم أهداف هذه المدارس الرياضية، ويؤدي إلى رفع مستوى البرامج العملية لتحقيق مستوى لياقي بدني جيد. قد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 39 لاعب مبتدئ في الاختصاص قسمت إلى عينتين متكافئتين تجريبية وضابطة، ثم تطبق البرامج مع استخدام البرامج المقترحة على العينة التجريبية وترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي. وبعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة توصل الباحث إلى أن استخدام البرنامج المقترح أكثر إفادة في المدارس الرياضية، حيث أثر إيجابيا على مستوى التطور جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية...إلخ.

الكلمات المفتاحية: البرامج - المهارات الأساسية - المدارس الرياضية - كرة القدم - الفئة العمرية (09-12 سنة).

Thème : PROPOSITION D'UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT VISANT A L'AMELIORATION DE CERTAINES QUALITES ESSENTIELLES CHEZ LES DEBUTANTS « 9-12 ans » DANS LES ECOLES DE FOOTBALL.

Cette étude vise à proposer un programme d'entraînement afin d'améliorer certaines qualités essentielles chez les débutants dans les pôles de développement (écoles) de football.

L'étude a porté sur une population de trente-neuf (39) novices âgés entre neuf (9) et douze (12) ans ; dont un groupe expérimental composé de vingt (20) éléments soumis à un programme d'entraînement spécifique et un groupe témoin composés de dix-neuf (19) éléments travaillant avec un programme d'entraînement régulier.

L'exploitation des résultats des tests réalisés - à priori et à postériori - montre que les programmes d'entraînement proposés ont eus un impact positif sur le groupe expérimental et le développement des qualités essentielles au footballeur ont atteint un niveau appréciable par rapport au groupe témoin des écoles de football étudiées.

Les mots clés : LE FOOTBALL- LES QUALITES ESSENTIELLES EN FOOTBALL - PROGRAMME D'ENTRAINEMENT – CATEGORIE D'AGE : 9-12 ANS – LES ECOLES DE FOOTBALL.

مقدمة:

في كل العصور كان ولا يزال للرياضة دور أساسي في حياة الشعوب، لذلك أصبح التنافس كثيرا بين الأمم لتحقيق الإنجازات في جميع المسابقات، والوصول إلى المستويات الرياضية العالمية يتطلب من الرياضي قدرات واستعدادات بدنية ونفسية واجتماعية، تؤهله للوصول إلى مستوى القمة. فمن الصعب الوصول إلى مستوى دولي مرموق في مجال الرياضة ما لم يتم التخطيط له على أسس علمية سليمة. ورياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وتبذل كثيرا الدول المتقدمة في هذه اللعبة جهودا مستمرة لإعداد وتنمية المبتدئين والبراعم الرياضية على أسس علمية سليمة واضحة، باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنموها وازدهارها، ومن هنا حدث التطور الكبير في إعداد اللاعبين (طه إسماعيل، أبو المجد، شعلان، 1989، ص11).

إن الوصول إلى المستويات العالية في كرة القدم، يتطلب توافر الإعداد والموهبة لدى المبتدئ من جهة، واستمرارية الصقل السليم لها وفق برامج تدريبية هادفة، تتناسب وقدراته البدنية والعقلية للقيام بالمتطلبات الخاصة باللعبة، وكذا التقويم والمتابعة لما يتم تنفيذه من الجهة الأخرى. لذا قمنا بتحديد موضوع رسالتنا باقتراح برنامج لتحسين بعض المهارات الأساسية في أقطاب تطوير مدارس كرة القدم لفئة المبتدئين (09-12 سنة) ولتحقيق الغرض من الدراسة ارتأينا أن نقسمها إلى بابين، فقد خصصنا الباب الأول

إلى الخلفية النظرية، حيث قمنا بتقسيمه إلى أربعة فصول. وقد تطرقنا في الفصل الأول إلى: التعريف بأسس التدريب الرياضي الحديث وعلى المناهج والطرق والأساليب الحديثة (الدمج-المنفصل)، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى أهم المهارات الأساسية في كرة القدم وأساليب تحسينها. وخصصنا الفصل الثالث للتكلم على أقطاب تطوير مدارس كرة القدم في العالم عامة والجزائر خاصة.

وفي الأخير تطرقنا إلى الفصل الرابع إلى أهم مميزات وخصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة). أما الباب الثاني فقد خصصناه للدراسات الميدانية، وذلك بتقسيمه إلى فصلين تضمن الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية، حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي لملائمته لمثل هذه الدراسات، وباستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، كما استخدم الباحث القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

كما اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق وداد تلمسان للمبتدئين (09-12 سنة) نظرا لكون الباحث مدربا ومنسقا جهويا بمدرسة كرة القدم التابعة لنفس الفريق، وبلغ عدد أفراد العينة 33 لاعب، حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين: 18 لاعب طبق عليهم البرنامج التقليدي، و 16 لاعب طبق عليهم البرنامج المقترح لتحسين بعض المهارات الأساسية بقطب تطوير مدرسة كرة القدم. مع اعتماد الباحث على أدوات ووسائل مختلفة لجمع البيانات تمثلت في مقابلات شخصية والملاحظة بالإضافة

إلى المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية . أما القسم الثاني فقد خصصناه لعرض ومناقشة نتائج البحث باعتمادنا في عملية التحليل الإحصائي على نظام SPSS/19. وكذا التطرق إلى أهم الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات، حيث توصلنا في رسالتنا هذه إلى تحسين بعض المهارات الأساسية في الارتقاء بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

- مشكلة البحث :

اهتمت دول العالم المتقدم اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب المبتدئين في كرة القدم، حيث فتحت لهم أقطاب أكاديميات ومدارس خاصة، تسمح للإطارات المختصة بتدريب هذه اللعبة نظريا وعلميا. وذلك من خلال الاهتمام بعملية البرمجة مع الاستخدام الحديث لأهم الطرق والوسائل التي تساعد المبتدئين على تفجير قدراتهم، باعتبارهم القاعدة الواسعة لإنتاج اللاعبين الكبار حيث تطورت كرة القدم بشكل سريع من الناحية الفنية للأداء المهاري ، مع زيادة نسبة سرعة ومعدل اللعب ، بالإضافة إلى ارتفاع المستوى المهاري للاعبين مع تطور إستراتيجيات وخطط اللعب وهذا بالتوجه إلى اللعب اليومي بأنواعه. إن التدريب الحديث في كرة القدم عملية مخططة مبنية على أسس علمية ، هدفها الوصول بالمبتدئ إلى المستوى العالي الأداء المتكامل". (الحامام، الخولي، علاء الدين، 1991، ص 73).

حيث أن ارتفاع المستوى في كرة القدم لأغلب دول العالم، يعكس بوضوح حتمية الاتجاه لتلك الأساليب الراقية في التعامل مع لاعبي كرة القدم ابتداء بالمبتدئين. أظهرتها اهتماماتهم بتحديد السن المناسب للبدء في تعليم كرة القدم واكتساب مهاراتها ، حيث تتجه الدول المتقدمة حاليا لتكوين تلك الأقطاب في تطوير المدارس الكروية اعتبارا من سن 07 سنوات. وتعتبر المرحلة السنوية (09-12 سنة) من أحسن المراحل السنوية لتحسين وتطوير المهارات والقدرات الحركية، حيث أنها المرحلة السنوية المناسبة للتخصص الرياضي المبكر في معظم أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم.

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين والتوجيهات التي تلقيناها من الخبراء والدكاترة في هذا المجال ، بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية والنظرية في عالم تدريب الفئات الصغرى في المدارس الكروية لمدة عشرة سنوات ، وانطلاقا من الملاحظة الميدانية والمقابلات الشخصية التي أجريناها مع الخبراء والمدرّبين، لمسنا فيهم الغالبية العظمى من مدربي هذه الأعمار ليست لديهم الرؤية الكافية التي تساعد على انتهاز أنسب الطرق والأساليب في عملية التخطيط والبرمجة، ومما شدّ انتباهنا الحيز الزمني القصير الذي يعطي للتدريبات المهارية والخطية للاعتماد على أسلوب التدريب المنفصل، باعتباره أسلوب يعمل على فصل كل جانب على الآخر (مهاري - بدني - خطي - معرفي) مع الاختيار العشوائي للتمارين بالاعتماد على التمارين الجيومترية على شكل أفواج متقابلة، تعمل على تعليم المهارة وإتقانها بشكل منفصل (مناولة - استلام - مراوغة...). تربطها علاقة بسيطة بواسطة اللعب ، وهذا ما دفعنا إلى

القيام بإجراء هذه الدراسة للتعرف على نواحي القصور والمعوقات التي تحول دون تحقيق تلك المدارس لأهدافها، ومدى ملائمة وتأهيل مدربي تلك المرحلة السنية واستعداداتهم لتدريب تلك المرحلة الهامة. لذا أردنا من خلال هذه الدراسة الكشف عن الحالة البينية للمدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم الجزائرية، والأسباب التي أدت إلى ذلك، وبالتالي إيجاد واقتراح بعض الحلول لهذه المشاكل والخروج من هذه الوضعية. مما استوجب علينا طرح هذا التساؤل العام:

* هل البرنامج المقترح يؤثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند المبتدئين (09-12 سنة) في أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم؟
أما الاسئلة الفرعية فجاءت كالآتي:

- هل يوجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الصفات البدنية المدروسة لفئة المبتدئين (09-12 سنة)؟
 - هل يوجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات الأساسية قيد البحث لفئة المبتدئين (09-12 سنة)؟
 - هل يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في مستوى المهارات الأساسية في الاختبار البعدي عند فئة المبتدئين (09-12 سنة)؟
- * أهداف البحث:

- الهدف العام:
- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح يؤثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، عند المبتدئين (09-12 سنة) في أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم.
- الأهداف الفرعية:
- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة ، في مستوى الصفات البدنية المدروسة لفئة المبتدئين (09-12 سنة).
- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة ، في مستوى المهارات الأساسية قيد البحث لفئة المبتدئين (09-12 سنة).
- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح لبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، عند فئة المبتدئين (09-12 سنة).

* فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:
- البرنامج المقترح يرسى إلى محاولة الوصول إلى نموذج فعال لتحسين بعض المهارات الأساسية ، في أقطاب تطوير مدارس كرة القدم لفئة المبتدئين (09-12 سنة).

- الفرضيات الفرعية:

- يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة، في مستوى الصفات البدنية المدروسة لفئة المبتدئين (09-12 سنة) لصالح الاختبار البعدي.

- يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة، في مستوى المهارات الأساسية قيد البحث لفئة المبتدئين (09-12 سنة) لصالح الاختبار البعدي.

- للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، عند فئة المبتدئين (09-12 سنة).

*** أهمية البحث : وترجع أهمية البحث إلى:**

- محاولة التغلب على القصور في البرامج التدريبية العادية ، باقتراح برنامج لتحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في أقطاب تطوير مدارس كرة القدم لفئة المبتدئين.
- محاولة مواكبة الحداثة في التدريب باعتماد النظريات الحديثة في التدريب.
- أهمية الجانب التطبيقي كبرنامج المهارات الأساسية المقترح ، للارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين في مجال كرة القدم.
- أن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات الأساسية ، وعلاقتها بجوانب لأداءات مختلفة في كرة القدم (الأداء البدني، الأداء المهاري، الأداء الخططي).

*** المفاهيم الأساسية:**

تعتبر المفاهيم العامة للمصطلحات المستخدمة في البحوث ، من أهم الشروط التي يجب تحديدها تحديدا دقيقا، وذلك لتفادي أي التباس أو خلط في معاني المفاهيم، خاصة أنها تختلف من لغة إلى أخرى. ولإيضاحها بصورة جيدة وإزالة الغموض حتى يتمكن القارئ الكريم من فهمها واستعمالها مستقبلا، وكذا بغية تعميم الفائدة العلمية. سنتناول بعض المصطلحات الخاصة بالدراسة وهي:

- **البرنامج :** مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج ، كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريب ودور كل من المدرب واللاعب في تنفيذها . (زهرا ن 1994، ص71).

- **المهارات الأساسية:** هي كل الحركات الهادفة التي تؤدي بأعلى درجة من الإتقان، مع الاقتصاد في الجهد أثناء الأداء. (محمد الحماحمي وأمين الخولي، 1990، ص 33).

- **المدارس الرياضيه :** هي منشآت تعليميه رياضيه، تضم مجموعه من الطلاب المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات معينه، ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات، مع توفير كافه الإمكانيات الماديه والبشريه والرعايه المتكامله من جميع النواحي " (النمكي، 1997، ص81).
- **كرة القدم:** هي لعبه جماعيه يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شبكه نظيفه من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب، وتلعب هذه الرياضه بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، تدوم 90 دقيقه. 45 دقيقه لكل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقه، تجرى المباراه بين فريقين يرتديان ألبسه مختلفه اللون وتتكون هذه الأخيره من تبان وقميص وجوارب وحذاء خاص باللعبه. (المذكره الرياضيه، 1998 ص06).
- **المبتدئ:** هو الفرد الذي يمارس نوعا من الأنشطة الرياضيه لأول مره ، دون أن يكون لديه خبره سابقه بممارسه النشاط، مثل اللاعب الذي يمارس تدريبات في رياضه كرة القدم لأول مره . (عصام الدين، 1997، ص16).
- **التدريب:** هو العمليه التدريبيه وما تحويه من وحدات تدريبيه، ومحاضرات نظريه واختبارات ومباريات تجريبيه وفترات راحة، وأن العمليه التدريبيه هي عمليه تربويه ذات مستوى رفيع". (بسطويسى السمرائي، 1994، ص 56)
- * **الدراسات السابقه والبحوث المشابهه:**
- **الدراسات العربيه:**
- **دراسه عجمي محمد عجمي 1995:**
- تحت عنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنميه سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لنادى ناشئ كرة القدم " رساله دكتوراه 1995.
- **أولاً: عينه ومنهج البحث :** استخدم الباحث البرنامج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه على عينه تعدادها 36 ناشئ، اختيرت بالطريقه العمدية العشوائيه مثلث جميع ناشئ نادي الشرقيه.
- **ثانياً: الهدف من هذه الدراسه :** معرفه تأثير البرنامج على سرعة الأداء المهاري للاعبين الدفاع و لاعبي الهجوم لنادى ناشئ كرة القدم.
- **ثالثاً: نتائج الدراسه:** للبرنامج التدريبي تأثير على زياده سرعة الأداء المهاري لنادى ناشئ كرة القدم، وعينه البحث في الاختبارات المهاريه المختاره.

دراسة ممدوح إبراهيم حسن 1993:

- تحت عنوان: "تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم".
- أولاً: عينة ومنهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئ كرة القدم تحت 16 سنة بلغ عددها 40 لاعب، قسمت إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية.
- ثانياً: الهدف من هذه الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح ، على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية".
- ثالثاً: أهم نتائج الدراسة: البرنامج المقترح يؤثر إيجاباً على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.
- دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين(2001) :
- تحت عنوان: " أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئ كرة القدم من 12-14 سنة " .
- أولاً: عينة ومنهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من 30 لاعب أقل من 14 سنة من ناشئ كرة القدم بنادي الميدان الرياضي.
- ثانياً: الأهداف: التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري والبدني لناشئ كرة القدم من 12-14 سنة.
- ثالثاً: نتائج الدراسة:
- استقرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ، لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني والمهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجماً.
- * دراسة بن قصد علي الحاج محمد (2005):
- تحت عنوان: " تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية " .
- أولاً: عينة ومنهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من المدربين تمثلت في 86 مدرب ومنهج التجريبي على عينة من ناشئ كرة القدم شملت 108 لاعب (أصاغر، أشبال، أواسط) ينشطون في بعض مدارس كرة القدم الجزائرية.
- ثانياً: فروض البحث: البرامج التدريبية المطبقة على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية لمدربي عينة البحث قصد الدراسة ، تفتقد إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، وهذا راجع إلى الأدوات والكرات ، والأهداف وقواعد اللعب ، وعدد المشاركين ومساحات اللعب ، يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين بما ينعكس على درجة التحسين في دقة سرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء.

- **ثالثا: الاستنتاجات:** أسفرت الدراسات المسحية على النتائج التالية:

بالنسبة لتقويم المدربين:

- 1- عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي.
- 2- نقص في الثقافة التدريبية للمدربين في تحديد أهم الصفات البدنية - المهارية - الخططية - النفسية للاعب كرة القدم وطرق تنميتها.

- **بالنسبة لتقويم البرامج:** عدم وجود أهداف واضحة للبرامج التدريبية للناشئين.

- **ثالثا: التوصيات :** وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- لا بد من استخدام المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين ، عند وضع البرامج الخاصة بالألعاب التمهيدية ، والتخطيط لها كعنصر التدرج وملائمة المحتوى لمستوى النضج وخصائص مرحلة النمو للناشئين.
- **الدراسات الأجنبية:**

* دراسة بابنيكوليوزيسين papanikolaouzissis :

- تحت عنوان: " تأثير برنامج تدريبي لتركيز الانتباه على أداء الناشئين في كرة القدم " . رسالة دكتوراه 1992.

- **أولا: عينة ومنهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم ويتراوح العمر الزمني ما بين (11-13 سنة)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكان عددهم 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين.

- **ثانيا: الهدف من الدراسة :** التعرف على: تأثير البرنامج المقترح على تركيز الانتباه على الأداء في كرة القدم.

- **ثالثا: الأدوات والاختبارات:** اختبار تركيز الانتباه إكمال الأسلوب الإنتباهي والخاص بالعلاقات بين الأشخاص (ATIS).

- **رابعا: نتائج الدراسة:**

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.001 في كل من الانتباه الخارجي (BET) والانتباه الداخلي (BIC) والإنباه الضيق (NAR) لصالح المجموعة التدريبية.

* دراسة سافوي SAVOY 1993: تحت عنوان: " وضع برنامج للتدريب العقلي للاعبات كرة السلة "

- **أولا: عينة ومنهج البحث :** استخدم المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة التجريبية ، على عينة تعدادها 60 لاعبة كرة السلة، اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية.

- **ثانيا: الهدف من هذه الدراسة:** وضع برنامج للتدريب العقلي للاعبات كرة السلة.

- ثالثاً: الأدوات والاختبارات: اختبارات نفسية ومهارية .

- رابعاً: أهم نتائج الدراسة: وجود تحسن جوهري في مستوى الأداء وخفض حدة التوتر عند اللاعبين ، بالإضافة إلى فائدة التدريب العقلي على التركيز على كيفية الأداء المهاري المستمر ، وليس في مباراة واحدة بل على طول فترة موسم المسابقة.

* التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، والمرتبطة بموضوع الدراسة، يمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة، وقد راعى الباحث اختيار ما هو متاح من الإصدارات.

الدراسات المشابهة التي اعتنى بها الباحث كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (1990) حتى (2005) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات ، حيث المنهج المستخدم وهو منهج التجريبي والوسائل وأدوات المستخدمة في جميع كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة، وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية، باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم. وخلاصة القول، فإن من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث... الخ .

* إجراءات البحث الميدانية:

-منهج البحث: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي ، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث.

-المجتمع والعينة: تمثل مجتمع البحث في براعم مدارس كرة القدم لولاية تلمسان والذين بلغ عددهم 100 لاعب ، حيث قام الباحث باختيار عینتين ضابطة وتجريبية ، وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، إذ طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي.

* مجالات البحث:

- المحال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في براعم مدارس كرة القدم لولاية تلمسان، والذين بلغ عددهم 34 لاعب.

- **المجال الزمني:** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:
- **المرحلة الأولى :** تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من: 2009/10/01 إلى 2009/11/20 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:
- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.
- فترة إنجاز الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية. وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح.
- **المرحلة الثانية:** تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية الخاصة بالبرنامج المقترح لتحسين بعض المهارات الأساسية في أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لفئة المبتدئين (09-12 سنة).
- **المجال المكاني:** أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية، بالإضافة على الوحدات التدريبية المقترحة في المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لولاية تلمسان.
- **أدوات البحث:** استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:
- **المصادر والمراجع العربية والأجنبية :** وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب البراعم خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.
- **المقابلات الشخصية:** قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي والناشئين.
- **الاستبيان:** عرض الباحث استبياناً على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي، وذلك لتحكيم الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة، حيث اشترط الباحث في الخبير المواصفات التالية:
- الحصول على الدكتوراه أو شهادة عالية في التدريب.
- خبرة لا تقل عن 05 سنوات في مجال التدريب والإشراف الفني.
- **الاختبارات البدنية والمهارية:** وهي من أهم الطرق استخداماً في مجال التدريب ، وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.
- **الوحدات التدريبية المقترحة:** من خلال متابعة الباحث لمختلف منافسات المبتدئين 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.

- 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 أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث. وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و T سيتودنت.
- مواصفات الاختبار: تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية ، بمساعدة فريق عمل مختص من سواعد علمية مؤهلة ومدربين ومتابعة ميدانية من طرف الباحث وقد تضمنت هذه الاختبارات الآتي:
- ملاحظة: في جميع الاختبارات البدنية التالية تعطى محاولتان وتحسب الأحسن.
- الاختبارات البدنية:
- اختبار جري 30 م من الوقوف (أبو المجد ، النمكي، 1998، ص123).
- اختبار القفز العمودي (أبو المجد، النمكي، 1998، ص 125).
- اختبار كوبر 12 دقيقة: (DEKKAR,1990 ,P80).
- اختبار ثني الجذع من للأسفل من الوقوف (BERNARD ,1990,P112).
- اختبار الجري المتعرج بين الحواجز (أبو المجد ، النمكي ، 1998، ص128).
- الاختبارات المهارية: بعد الإحماء الجيد بالكرة وبدون الكرة تبدأ الاختبارات بالترتيب التالي:
- اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة (أبو المجد، النمكي، 1998، ص141).
- اختبار الجري بالكرة بين القوائم (أبو المجد، النمكي، 1998، ص144).
- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة (شعلان، 1998، ص213).
- اختبار ضرب الكرة بالرأس (أبوالمجد، النمكي، 1998، ص142).
- اختبار التصويب على حلقة دائرية (أبو المجد، النمكي، 1998، ص145).
- الدراسة الاستطلاعية:
- قام الباحث بدراسة استطلاعية في الفترة الزمنية ما بين 2009/10/13 إلى 2009/10/20 وكان الهدف من ه ذه 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.
- الوقوف على أهم الصعوبات التي تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات الرئيسية.
- تحديد الأسس العلمية للاختبارات المعتمدة.
- وقد راعى الباحث في اختياره للسواعد العلمية الصفات والاشتراطات التالية:
- الحصول على شهادة الليسانس فما فوق في التدريب الرياضي.
- الحصول على شهادة تدريب درجة أولى فما فوق.
- خبرة لا تقل عن 10 سنوات في مجال التدريب.
- وأمام ه ذا قام الباحث بإجراء الدراسة استطلاعية على عينة من نفس المرحلة قوامه 16 لاعب من مبتدئي قطب تطوير مدرسة كرة القدم لولاية تلمسان ، وذلك للوقوف على أهم النقاط السابقة الذكر ومما أسفرت عليه نتائج الدراسة:
- التأثير الايجابي للسواعد العلمية في نجاح الدراسة الاستطلاعية على جميع المستويات ، وذلك من خلال السير الحسن والتنظيم اللذان ساد الدراسة.
- التأكد الفعلي من صلاحية الأجهزة وملاءمتها لخدمة البحث.
- وجوب منح نفس الفرص للاعبين في راحة سلبية تامة أثناء القيام بالاختبارات.
- الاختبارات البدنية المهارية المعتمدة في البحث تتمتع بثبات وصدق وموضوعية كما سيبينه التالي:
- أولاً: ثبات الاختبارات:
- يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية، هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في ه ذه النتائج، فضلا عن ثبات النتائج وعدم تغييرها.
- أي أنه يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ، ويذكر نبيل عبد الهادي " أن ه ذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد ، حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى".
- ومن هذا السياق ولإعطاء الاختبارات ثاباً قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة أخرى من نفس المرحلة العمرية، وثم قام بإعادة تطبيق على نفس تلك العينة بعد فاصل زمني قدر بسبعة أيام.
- كما تم استخدام معامل الارتباط برسون وبعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 14(ن-1) ومستوى الدلالة (0.05) وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية والمقدرة بـ: (0.49) مما يؤكد بلأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

- ثانيا: صدق الاختبار

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

- ومن أجل التأكد من صحة الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجة الحقيقية ، التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال.

- ثالثا: موضوعية الاختبار:

إن موافقة الخبراء والمختصين بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها ، تبعد عنها الشك والتي لا نجدها ضمن أهداف الوحدات التدريبية كاختبار السرعة والمرونة ، والتمرير والاستلام وضرب الكرة بالرأس... الخ وهذا ما يمنحها موضوعية ومصداقية جيدة.

- التجربة الرئيسية:

تمثلت في الوحدات التدريبية المقترحة على المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لفئة المبتدئين (09-12 سنة) لهذا الغرض صمم الباحث برنامج تربوي يتناسب وطبيعة المدارس الرياضية، كمساحات التدريب، نوعية التمارين المقدمة التشكيلات، البرامج التدريبية... إلخ ، ويمكن تلخيص البرنامج المقترح فيما يلي:

- الإطار العام للبرنامج المقترح:

إن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات، والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة ، تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء ، وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة (خاطر، 1989، ص 03) والبرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية، وحتى الخطئية والنفسية للقيام بواجباته ومهامه أثناء المنافسة على أكمل وجه، كما أن نجاح الأداء الحركي للاعب من خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى إثبات واستقرار المهارات الحركية لديه، ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة. وتؤكد بعض الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمرا وذو أهداف واضحة للاعبين، حيث يتوجب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين مما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمرين المقدم، في حين لا تتجاوز مدة الشرح عشر دقائق (BENGUE, 2001, P13).

- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح :

إن البرامج التدريبية التربوية لها دور هام في مجال تدريب الناشئين ، حيث أنها الوسيلة الرئيسة لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة. لذا أصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء المهاري والبدني والخططي. هذا وقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة ، وأحدث الدراسات على شبكة المعلومات المتخصصة في تدريب الناشئين بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي التربوي، لكي يتلاءم وطبيعة التدريب في المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم وفق تقسيمات مناسبة.

وانطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي ليتلاءم مع المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لفئة المبتدئين (09-12 سنة) ويمكن تلخيصها في:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية المعينة قيد الدراسة.
- مراعاة البرنامج لطبيعة المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد...إلخ.
- بناء البرنامج التدريبي: وقد سطر لهذا الغرض النقاط الآتية:
- أولا: تحديد الأهداف:
- الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى رفع 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.

- ثانيا: واجبات البرنامج: لتحقيق الأهداف وضع الباحث الواجبات التالية:

- الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد النفسي والخططي، الإعداد النظري.
- ثالثا: تحديد محتويات البرنامج: يضم البرنامج المتطلبات التالية:
- المتطلبات البدنية، المتطلبات المهارية، المتطلبات النفسية والخططية، المتطلبات النظرية.
- رابعا: 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، والأماكن وساعات التدريب، والوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة.

- **خامسا: ضبط المتغيرات:** تتمثل متغيرات الدراسة فيما يلي:

العينتين متجانستين من جميع الجوانب (الجنس، الطول، السن، الوزن، القدرات البدنية والمهارية والمهارات الأساسية).

- **نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الاختبار القبلي بين العينة التجريبية والضابطة:**

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية لعينة البحث، وعلى إثر النتائج المتحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار T ستودنت وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

جدول رقم (01) يبين قيمة T المحسوبة في الاختبارات البدنية والمهارية القبلية عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة حرية 48

الإختبارات الإحصائية	الدراسة	الجدولية T	المحسوبة T	الدلالة الإحصائية
إختبار الجري 30 متر.	2.02	2.02	1.67	غير دال إحصائيا
إختبار القفز العمودي للأعلى.			1.69	غير دال إحصائيا
إختبار الكوبر.			1.81	غير دال إحصائيا
إختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف.			1.76	غير دال إحصائيا
إختبار الجري بين الحواجز.			1.46	غير دال إحصائيا
إختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة.			1.26	غير دال إحصائيا
إختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم.			1.61	غير دال إحصائيا
إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة.			1.09	غير دال إحصائيا
إختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة.			1.22	غير دال إحصائيا
إختبار التمرير والإستلام و التحكم.			1.73	غير دال إحصائيا
إختبار التصويب على الهدف.			1.09	غير دال إحصائيا

من خلال الجدول (01) تبين لنا أن: المجموعتين متجانستين في الاختبارات البدنية، حيث بلغت

قيمة T المحسوبة على التوالي. وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي تقدر ب: 2.02 وهذا عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 48. وهذا ما يدل على تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

- ثم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية في نفس التوقيت وتحت نفس الظروف ، بمتابعة مباشرة من الباحث وفريق عمل مختص لهذا الغرض من سواعد علمية مؤهلة.

- كما أدخلت التدريبات الفنية للبرنامج المقترح على المجموعة التدريبية كمتغير تجريبي ، في حين استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التمارين التقليدية.

- **سادسا: تقنين حمل التدريب:** درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة، ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات و التكيف (خاطر 1989 ص16) .

تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:

- الحمل الأقصى 80% - 100% من مقدرة اللاعب الناشئ . (نبضات القلب أكثر من 190 ض/د).

- الحمل العالي 65% - 80% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أقل من 170 ن/د).
- الحمل المتوسط 40% - 65% من مقدرة اللعب . (نبضات القلب أقل من 170 ن/د).
- سابعاً: التخطيط في تنفيذ البرنامج: التوزيع الزمني في تطبيق البرنامج المقترح:
 - 1- فترة الإعداد العام: لم تشملها الدراسة.
 - 2- فترة الإعداد الخاص: لم تشملها الدراسة.
 - 3- فترة الإعداد للمباريات: دامت (03) أسابيع، تم إنجاز (08) وحدات تدريبية.
 - 4- الفترة الانتقالية: لم تشملها الدراسة.
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

من خلال فرضية البحث الأولي والتي تشير أنه يوجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدى، عند المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الصفات البدنية المدروسة لفئة المبتدئين (09-12 سنة) لصالح الاختبار البعدى. استخدمنا لأجل المقارنة اختبار ت ستودنت للمقارنة بين مجموعتين. فكانت النتائج على النحو التالي:

- جدول رقم (02) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات البدنية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 .

الدلالة الإحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة		التجريبية والضابطة				التجريبية والضابطة				العينة	العملية الإحصائية
				الاختبار البعدي				الاختبار القبلي					
		الضابطة	التجريبية	ع		س		ع		س		ن	
دال احصائيا	0.02	15.08	3.88	194.2	98.8	2343	2420.9	115.54	85.65	1649.5	1649.5	30	اختبار كوبر
دال احصائيا		15.08	3.88	3.88	2.82	28	28.28	5.18	3.98	25.16	25.84	30	اختبار القفز العمودي الأعلى
دال احصائيا		2.94	11.15	11.15	1.47	5.96	7.48	1.54	1.16	3.46	3.24	30	اختبار ثني جده للأسفل من الوقوف
دال احصائيا		2.66	10.30	10.30	0.32	9.08	8.54	0.57	0.47	9.6	9.57	30	اختبار الجري بين الحواجز

من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن:

الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي الذي يبين أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي في الاختبار البعدي، مما يدل على تأثير البرنامج المقترح في الصفات البدنية (التحمل، القوة المميزة بالسرعة الرشاقة، المرونة) في مدارس كرة القدم لدى المبتدئين.

من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشير أنه: يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدي، عند المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات الأساسية قيد البحث لفئة المبتدئين (09-12 سنة) لصالح الاختبار البعدي.

- جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24.

الدالة الإحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة		التجريبية والضابطة				التجريبية والضابطة				العينة	العملية الإحصائية الاختبارات
				الاختبار البعدي				الاختبار القبلي					
التجريبية والضابطة		الضابطة	التجريبية	ع		س		ع		س		ن	
دال احصائيا	0.02	2.03	7.90	4.69	17.12	29.04	46.48	9.86	8.77	24.52	23.84	30	اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محدودة
دال احصائيا		2.80	4.73	2.45	1.43	19.64	19.16	2.74	2.16	21.32	21.12	30	اختبار الجري بالكرة بين القوائم
دال احصائيا		4.04	4.29	5.72	6.32	25.40	25.44	3.07	2.94	20.60	19.60	30	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة
دال احصائيا		2.60	6.57	2.02	1.17	8.68	8.90	1.84	1.66	7.24	7.33	30	اختبار ضرب الكرة بالرأس أبعد مسافة
دال احصائيا		2.50	6.78	4.05	3.85	67.08	64.12	3.15	4.51	69.68	70.08	30	اختبار التمرير والاستلام والتحكم
دال احصائيا		2.20	7.27	2.86	1.85	7	7.52	1.74	1.82	5.86	5.6	30	اختبار التصويب على الهدف

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن: الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي، الذي يبين أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي في الاختبار البعدي، مما يدل على تأثير البرنامج المقترح على عينات البحث في مهارات قذف الكرة لأبعد مسافة والسيطرة عليها والجري بها بين القوائم، وضربها بالرأس لأبعد مسافة وكذا تمريرها واستلامها والتحكم فيها وتصويبها على الهدف.

من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير أن: للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند فئة المبتدئين (09-12 سنة).

- جدول رقم (04) يمثل مقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الأساسية المدروسة.

الدلالة الإحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T		الضابطة		التجريبية		العينة	العملية الإحصائية الاختبارات البدنية و المهارية
		الضابط ة	التجريبية	ع	س	ع	س		
دال احصائيا	0.02	15.08	3.88	142.2	2420.9	115.54	1649.5	30	اختبار كوبر
دال احصائيا		15.08	3.88	3.37	28	5.18	25.16	30	اختبار القفز العمودي الأعلى
دال احصائيا		2.94	11.15	3.87	5.96	1.54	3.46	30	اختبار ثني الجذع الأسفل من الوقوف
دال احصائيا		2.66	10.30	0.99	9.08	0.57	9.60	30	اختبار الجري بين الحواجز
دال احصائيا		2.03	7.90	4.69	29.04	9.86	24.52	30	اختبار السيطرة على الكرة في ساحة محددة
دال احصائيا		2.80	4.73	2.45	19.64	2.74	21.32	30	اختبار الجري بالكرة بين القوائم
دال احصائيا		4.04	4.29	5.72	25.40	3.07	20.60	30	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة
دال احصائيا		2.60	6.57	2.02	8.68	1.84	7.24	30	اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
دال احصائيا		2.50	6.78	4.05	67.08	3.15	69.68	30	اخبار التمرير والاستلام والتحكم
دال احصائيا		2.20	7.27	2.86	7	1.74	5.86	30	اختبار التصويب على هدف

مستوى الدلالة: 0.05، درجة الحرية: 48 ت الجدولية: 0.02 .

من خلال جدول رقم (04) يتضح أن: لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار الدلالة (ت). وكما هي موضحة في الجدول (04) أن

جميع قسم (ت) المحسوبة: 2.03 و 15.08 هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والمقدرة ب: 0.02 عند درجة الحرية: 48 ومستوى الدلالة: 0.05 في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يؤكد وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات.

ويرجع الباحث ذلك إلى أداء المهارات الأساسية ، وكذا الصفات البدنية الذي أعطى نتائج ايجابية مقارنة بالعينة الضابطة، حيث كان التحسن للعينة التجريبية أفضل من العينة الضابطة، وهذا راجع إلى تأثير البرامج وملاءمة مع المهارات الأساسية وأقطاب تطوير مدارس كرة القدم لفئة ، وهذا يتفق مع كم من دراسة ممدوح إبراهيم حسن (1993)، دراسة نوال إبراهيم شلتوت وآخرون 1998، دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001).

إن استخدام البرامج منظمة ، يعطي نتائج أفضل من العشوائية في تنفيذ البرامج، زيادة إلى تحسين بعض المهارات الأساسية (القذف، التصويب، التحكم، الاستلام ...) وعناصر لياقة البدنية (الرشاقة، المرونة ...) كل هذه العناصر تم تمييزها لذا فئة المبتدئين (09 - 12 سنة). لأن اكتساب هذه الخبرات تساعد الفرد على إدراك العلاقات المتداخلة في عالمه المحيط به.

* الاستنتاجات:

- عدم وجود برنامج دقيق أو خطة علمية خاصة بالمدارس الرياضية ، على الرغم من أن البرنامج هو الوسيلة الوحيدة التي من خلالها يتم تحقيق أهداف المدرسة الرياضية.
- إن تدريبات المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم ، تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية، إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة ، مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى براعم كرة القدم، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات ، والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط المبتدئين مما يخلق عبئ بدني ومنافسة حقيقية.
- عدم مساهمة المدارس الرياضية في نشر الوعي الرياضي ما بين المبتدئين ، من خلال مجلة حائطية ، صور وسائل إعلام مختلفة...إلخ.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة، والاختبارات البعديّة لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعديّة عند درجة الحرية 24 ومستوى الدلالة 0.01 للاختبارات البدنية.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة لعينة البحث ، وهي لصالح الاختبارات البعديّة عند درجة الحرية 24 ومستوى الدلالة 0.01 للاختبارات المهارية.
- مقابلة النتائج بالفرضيات
- على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج، ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:
- الفرضية الأولى: حيث افترض الباحث أن مستوى أفراد عينة البحث دون المستوى المطلوب.

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية .

- الفرضية الثانية:

- حيث افترض الباحث أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد أثبتت النتائج صحة هذه النظرية ، حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المهارية والبدنية كما هو موضح من الجدول (2 إلى 10). ويرجع الباحث هذا إلى تطور مستوى عينة البحث، إذ حققت متوسطان حسابية أحسن في جميع الاختبارات البعدية ومن هنا نقول أن الفرضية تحققت.

- الفرضية الثالثة:

- حيث افترض الباحث أن البرنامج المقترح في أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم يؤثر إيجابا في تحسين بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة لمبتدئي عينة البحث. وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية، حيث وجدنا أن هناك تحسين في بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة في اختبارات السيطرة على الكرة في مساحة محددة، الجري بالكرة بين القوائم، قذف الكرة إلى أبعد مسافة ضرب الكرة بالرأس، الاستلام والتمرير والتحكم. ويرجع الباحث هذا التطور الذي حققته عينة البحث على فعالية البرنامج المقترح والمطبق على أقطاب تطوير مدارس كرة القدم ، والذي تم صياغته وبنائه بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وانطلاقا من الذات بالدراسات السابقة والبحوث المشابهة ومجموعة من المصادر العلمية المتخصصة. وعليه نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

- الخلاصة العامة :

إن الخطابات التدريب الرياضي الحديث لم تعد تعتمد على عناصر التدريب الكلاسيكي ، كالإعداد البدني والإعداد التقني والإعداد الخططي والإعداد النفسي فحسب، بل هناك عناصر أخرى ألا وهي الإعداد التأقلمي التكيفي ونقصد به أن يخلق المدرب جو تدريبي مماثل الجو المنافسة.

من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة تأثير برنامج مقترح في أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم لتحسين بعض المهارات الأساسية لفئة المبتدئين. ولذلك من خلال خلق مواقف أثناء التدريب تشبه وما يحدث في المباراة ، من ضغط الخصوم إلى صغر مسافة التحرك بالكرة أو بدونها، ضف إلى سرعة اتخاذ القرار الصحيح في وقت قصير. ولذلك تمت صياغة برنامج يتلاءم مع أقطاب تطوير مدارس كرة القدم لتسمح للاعب المبتدئ بالتأقلم مع تلك المواقف التنافسية. وبذلك اللعب بكل حرية وبالتالي تحسين الأداء، مما يترتب عليه تحسين النتائج.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم هذا البحث إلى بابين ، حيث خصص الباب الأول للخلفية النظرية والباب الثاني إلى الدراسة الميدانية. لقد تم التطرق في الباب الأول إلى جمع المادة الخبرية التي تقدم موضوع البحث وتنظيمها في أربعة فصول، حيث اشتمل الفصل الاول على الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث.

والفصل الثاني على المهارات الأساسية في كرة القدم، أما الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى أقطاب تطوير المدارس الرياضية الخاصة بكرة القدم، والفصل الرابع إلى أهم خصائص ومميزات الفئة العمرية (09- 12 سنة) والصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

وتطرق في الباب الثاني إلى الجانب الميداني الذي انتظم في أربعة فصول، حيث احتوى الفصل الأول على منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية تحقق الأهداف المنشودة، أما الفصل الثاني فيه تم عرض دراسة استطلاعية والفصل الثالث تم التطرق فيه إلى عرض ومناقشة نتائج الاختبارات، أما الفصل الرابع فتضمن مناقشة فرضيات البحث الاستنتاجات والخلاصة والتوصيات.

* التوصيات :

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث من خلال دراسته هذه. وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ضرورة استخدام برامج في أقطاب تطوير مدارس كرة القدم وذلك لتحسين مهارات و صفات بدنية للمبتدئين.

- ضرورة اختيار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على المدارس الرياضية مما يتلاءم وطبيعة فئة المبتدئين.

- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات.

- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة سنية لم تتناولها الدراسة الحالية.

* المصادر والمراجع:

- المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، (1989)، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- عويس الحبالى، (1987) ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 3- ليلى عبد العزيز زهران، (1991)، المناهج في التربية الرياضية، ط 1، دار وهران، القاهرة، مصر.
- 4- منتي إبراهيم حماد، (1994). المهارات الرياضية، أسس التعلم والتدريب والتدليل المصور، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 5- محمد الحماحمي، امين الخولي.(1990)، أسس بناء برامج التربية الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر .
- 6- عفاف عبد الكريم، (1989). التدريس للمعلم في التربية البدنية والرياضية، ط2. دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 7- المذكرة الرياضية، (1998). المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، ط1، الجزائر .
- 8- صحة عصام الدين، (1997) الموسوعة الرياضية الأولى في التدريب الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر. القاهرة . مصر.
- 9- جمال النمكي، إسماعيل النمكي، (1997)، تخطيط برامج التربية والتدريب لبراعم الناشئين في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 10- الطاهر سعد الله، (2001)، أسس برامج بناء التربية الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 11- أحمد خاطر، (1989)، المباراة والتدريب في كرة القدم، ط2، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 12- عبد القادر حلمي، (2002)، الأسس النفسية للانتقاء الرياضي، ط 1. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1- LAURENT. BENGUE.(2001). Les fondamentaux du foot- Edition Anphora .paris. france.
- 2- BRUNO BINI (1994) le football des tres jeunes . edition vigot.paris.france .
- 3- DEKKAR NOUREDDINE ET AUT .(1990). technique d évaluation physique des athlètes. imprimerie du pain sportif algerien .alger .algerie.
- 4- JURGON WEINECK .(1986). Manuel d entrainement . edition vigot . paris . France .