

ملخص البحث

تقديم

إن علم التدريب الرياضي هو العلم الذي ينصهر بداخلة كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لأن التدريب عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف ، ألا وهو الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن ، وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب ، ويتطلب هذا التخطيط الجيد إعداد برامج مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس.

ويرى **وين Wien ٢٠٠٥م** أن التخطيط لتدريب البراعم فى كرة القدم يهدف إلى إكسابهم المهارات الحركية الأساسية ، وكذلك تنمية وتطوير الصفات البدنية والنواحي المهارية وال نفسية والاجتماعية الخاصة بهم من أجل الوصول إلى أعلى المستويات، وكذلك حتى يستطيع كل برعم أداء الواجبات المطلوبة منه بكفاءة.

ويضيف **فان لينجن Van Lingen ١٩٩٧م** أن تدريب البراعم والمبتدئين يحتاج إلى مدرب خبير ذو عين خبيرة لديه خبرات ومهارات وقدرات ويستطيع التعامل مع البراعم ويتفهم طبيعة المرحلة السنية ونوع وشكل وطبيعة المهارات التى تتناسب مع قدراتهم، ومتى يتم إعطاء التعليمات أثناء الأداء واكتشاف الخطأ وأسبابه وكيفية تصحيح الأخطاء، كل ذلك فى إطار تحقيق المتعة والسرور للبراعم والمبتدئين وهو هدف التدريب فى المراحل الأولى والتى تركز على الممارسة وجذب البرعم لممارسه كرة القدم.

ويذكر **الإتحاد الآسيوى لكرة القدم AFC ٢٠١٣م** من الملاحظ أن احتياجات اللاعبين الصغار تختلف عن الكبار، لذلك اختيار المدرب لنوعية التدريبات يجب ان تناسب امكانيات اللاعبين المهارية والذهنية، كما أن خصائص المرحلة السنية تساعد المدرب أيضاً على اختيار التدريبات المناسبة التى تراعى النواحي البدنية والمهارية والاجتماعية والنفسية للمرحلة العمرية.

ويوضح **كوين Queen ٢٠٠٥م** أن البرامج التدريبية للبراعم يجب أن تراعى خصائص المرحلة السنية وذلك من خلال التركيز على النواحي البدنية والمهارية والاجتماعية والنفسية للمرحلة العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للبراعم ، وبذلك يمكن وصولهم لمستويات أعلى ، بشرط قيام كلاً من المدرب واللاعب بدوره فى العملية التدريبية.

من العرض السابق نلاحظ أن خصائص المرحلة السنوية للبراعم والمبتدئين يتم التركيز فيها على النواحي البدنية والمهارية والإجتماعية والنفسية، وهذه النواحي تحتاج إلى التنمية والتطوير للإرتقاء بمستوى قدرات واحتياجات البرعم من خلال برامج تعليمية تدريبية شاملة ومتزنة.

وتشير الجمعية الكندية لكرة القدم CSA ٢٠١٥م إلى أن المكونات البدنية والمهارية والإجتماعية والنفسية تمثل نموذج التطوير رباعي الأركان، وكل ركن من أركان هذا النموذج يعكس جانباً واسعاً في تنمية وتطوير مستوى اللاعب تدريجياً، واحتياجات كل لاعب تزيد وتنقص في كلاً من الزوايا الأربع للنموذج، وهذا يعنى أن النشاط في أى جانب ينتج رد فعل في جميع جوانب النموذج، فعلى سبيل المثال: أداء مهارة من مهارات كره القدم قد يؤثر على التوازن والتوافق في الجانب البدني في الوقت الذي تنتج زيادة الثقة بالنفس وتعزيز المكانة الإجتماعية داخل المجموعة.

ويذكر كلاً من بوناكورسو Bonaccorso ٢٠٠١م، كارنى Carney ٢٠٠٣م، دونى Donney ٢٠٠٤م، كاروزو Caruso ٢٠٠٦م أن الهدف من تدريب البراعم والناشئين هو اللعب للإستمتاع وفي ضوء معرفه الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات ، غرس مبدأ التعاون بين الصغار من الأساس والتعود على اللعب الجماعي، التنوع والابتكار في شكل ومكان التدريب لتشويق الصغار وإبعادهم عن الملل، توفير فرص التحدي الإيجابي وتقديم الحوافز التشجيعية سواء مادية أو معنوية، المشاركة العادلة في التدريب مع إعطاء الفرصة للجميع للعب وتعويد الصغار على تقبل الفوز والهزيمة بكل صدر رحب، السلوك الإيجابي للمدرب هو الأساس وهو القدوة وله أثر في نفوس الصغار.

مشكلة البحث

يتفق عمرو أبو المجد، جمال النمكى ١٩٩٧م، محمد كشك و أمر الله البساطى ٢٠٠٠م، أمر الله البساطى ٢٠٠١م، عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح ٢٠١١م أن البرامج التدريبية المخططة في مرحلة البراعم في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للبرعم، حيث يؤدي مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة إلى تقدم مستوى البراعم ووصولهم إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة، ولكي يضمن الوصول بالبراعم في مجال التدريب إلى المستويات العليا، فلم يعد تحقيق الإنجاز الرياضى والوصول إلى المستويات العليا أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والبرعم هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام وهو التدريب العملى القائم على أسس علمية وتربوية أو بمعنى آخر أن يكون هناك إطار عام من العمل (التدريب) المخطط.

وهو ما يشير إليه **محمد الوليلي ٢٠٠٠م** أنه يتم تجميع كل ما يتعلق بالبرعم من معلومات عن مستواه ودراسة المعيشة، الحالة البيولوجية والخصائص البدنية والمستوى المهارى والنفسى والتربوي وتحديد الدافعية ومستوى الطموح لدى البرعم لتحقيق الأهداف الواقعية ، وبالتالي فإننا دائماً نخطط للقدرات البدنية والمستوى المهارى والتفاعل الاجتماعى والمستوى المعرفى و الوجدانى بطريقة منظمة تؤدى إلى تقدم المستوى المراد بلوغه فى فترة بداية النشاط ومن ثم تحقيق إنجاز رياضى.(٩ : ٨١)

و مالفت نظر الباحث أن فترة بداية النشاط **Active Start** لها تخطيطها المستقل عن باقى المراحل لكونها مرحلة تمهيدية لمراحل أخرى، حيث يتوافر فى البراعم فى هذه المرحلة السنية الشروط المناسبة لتنمية القدرات البدنية والمهارية والإجتماعية والنفسية، ولذلك تعتبر هذه المرحلة مرحلة العمر الذهبى للتعليم والتعلم وهى بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن.

وهو ما تطرقت إليه **الجمعية الكندية لكرة القدم** وأظهرت لنا نموذج علمى يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى تعليمى تدريبى فى مرحلة بداية النشاط من خلال نموذج رياعى الأبعاد، ويشمل هذا النموذج الخاص بالجمعية الكندية لكره القدم CSA ٢٠١٤م المكونات (البدنية والمهارية والإجتماعية والنفسية) التى تمثل **نموذج التطوير رياعى الأركان**، وكل ركن من أركان هذا النموذج يعكس جانباً واسعاً فى تنمية وتطوير مستوى اللاعب تدريجياً، ويتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه رياعية الأركان.

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث كلاعب سابق ومدرب للبراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والتقسيمات المختلفة للعديد من فرق البراعم لاحظ أن هناك قصوراً ملحوظاً فى التخطيط لمبتدئى كرة القدم الذى ينعكس عليهم بالسلب مستقبلاً ويقف حائلاً أمام تحسن مستواهم وقد يعوق تقدمهم لمراحل سنیه أكبر ، خاصة وأن المراحل السنیه الأولى للبراعم تعتبر بمثابة القاعده والأساس الذى يبنى عليه مستقبل البرعم (العمر الذهبى للتعلم) وهى مرحلة تمهيدية لمرحلة أخرى من مراحل التطوير، كما أن هناك الكثير من مدربي هذه المراحل السنیه لا يمتلكون الخبرات والمقومات الفنية والعلمية والسلوكية التى تؤهلهم للتعامل مع هذه المراحل التعليمية التدريبية، كما أن معظمهم لا يلتزمون ببرنامج تعليمى تدريبى مقنن على أسس علميه يساعد على تطوير مستوى البرعم والوصول به لمستوى أفضل ، وقد يقومون بوضع تدريبات ليس أهداف واضح ومحدده تتماشى مع محددات المرحلة ودون النظر إلى إصلاح الأخطاء التى تظهر أمامهم ، لذلك وجد الباحث أن نموذج التطوير رياعى الأبعاد يعتبر أحد أهم الأساليب والوسائل المساعده فى تطوير القدرات البدنية والمهارية والإجتماعية ويتناسب مع مرحلة بداية النشاط لمبتدئى كرة القدم، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا

النموذج والتعرف على تأثير برنامج تعليمي تدريبي في ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد على بعض القدرات البدنية والمهارية والإجتماعية لمبتدئى كرة القدم.

هدف البحث

التعرف على تأثير برنامج تعليمي تدريبي في ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد على بعض القدرات البدنية والمهارية والإجتماعية لمبتدئى كرة القدم من خلال :

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات المهارية لدى عينة البحث.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض النواحي الإجتماعية لدى عينة البحث.

فروض البحث

- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلى . التتبعى . البعدى) فى مستوى بعض القدرات البدنية ولصالح القياس البعدى.
- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلى . التتبعى . البعدى) فى مستوى بعض القدرات المهارية ولصالح القياس البعدى.
- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى . البعدى) فى مستوى بعض النواحي الإجتماعية ولصالح القياس البعدى.

إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلى . التتبعى . البعدى) لمجموعة واحدة .

- مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من ٩٠ برعم تتراوح أعمارهم ما بين ٦ سنوات وحتى ٧ سنوات بأكاديمية جرانند لكرة القدم - بنها - قليوبية.

- عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من براعم كرة القدم تحت (٦-٧) سنوات بأكاديمية جراند لكرة القدم - بنها - قليوبية ، والبالغ عددهم (٣٢) برعم مقسمين كالأتي (١٦ برعم كعينة تجريبية ، ١٦ برعم كعينة استطلاعية).

- وسائل وأدوات جمع البيانات

١- المسح المرجعي

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم ، ثم قام الباحث بعمل مسح شامل لكل ذلك للحصول على الآتي

- المسح المرجعي للاختبارات البدنية
- المسح المرجعي للاختبارات مهارية
- المسح المرجعي للنواحي الاجتماعية

٢- الإختبارات البدنية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالإختبارات البدنية فى كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التي تم استخدامها فى البحث .

٣- الإختبارات مهارية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بإختبارات القدرات التوافقية فى كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التي تم استخدامها فى البحث.

٤- إستمارات تسجيل البيانات

- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بالبرعم (الإسم - العنوان - العمر الزمنى - الطول - الوزن)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية الخاصة بالبرعم
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات مهارية الخاصة بالبرعم
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد محاور النواحي الاجتماعية التي تتناسب مع طبيعة وعينة البحث
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد عبارات محاور النواحي الاجتماعية التي تتناسب مع طبيعة وعينة البحث
- استمارة استبيان لقياس أداء البرعم فى النواحي الاجتماعية

٦- الأجهزة المستخدمة فى القياسات الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف لأقرب (٠.١) من الثانية
- ميزان طبي إلكترونى
- شريط قياس
- مسطرة مدرجه

٧- الأدوات المساعده فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث

- كرات قدم
- أقماع كبيرة
- أقماع صغيرة
- أعلام
- حواجز صغيرة
- أطباق تدريب
- مرمى صغير
- عصيان
- أطواق
- مقعد سويدى
- سلم توافقى
- قمصان تدريب

٨- الدراسات الإستطلاعية

١- الدراسة الإستطلاعية الأولى : قام الباحث باختيار عينه عددها (١٦) برعم من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث تحت (٦-٧) سنوات بأكاديمية جراند لكرة القدم - بنها - قليوبية ، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من (الثلاثاء ٢٠١٧/٦/١٣م وحتى الأربعاء ٢٠١٧/٦/١٤م) .

- نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى

- ١- صلاحية مكان التدريب وتجهيز الملعب.
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٣- قدرة المساعدين على إجراء الإختبارات.
- ٤- ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

٢- الدراسة الإستطلاعية الثانية : قام الباحث بالإستعانه بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية الأولى وعددها (١٦) برعم من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث تحت (٦-٧) سنوات بأكاديمية جراند لكرة القدم - بنها - قليوبية ، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (الجمعه ١٦/٦/٢٠١٧م وحتى الثلاثاء ٢٠/٦/٢٠١٧م) .

- نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية

١- المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.

٢- إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.

٣- تم تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال التدريبية المستخدمه

٤- القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

٩- المعاملات العلمية للإختبارات : قام الباحث بمحاولة للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق و الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قبل وأثناء وبعد البرنامج التعليمي التدريبي في الفترة من (الخميس ٢٢/٦/٢٠١٧م وحتى الاثنين ٢٦/٦/٢٠١٧م) .

١٠- البرنامج التدريبي : يهدف البرنامج التعليمي التدريبي إلى تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية والخصائص الاجتماعية لبراعم كرة القدم من خلال استخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد، ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وذلك لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن وحدات التدريب) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

١١- إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانه بمجموعه من المساعدين والذين تم إختيارهم لمساعدته الباحث فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (١٢) مرفق (١٢) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعد على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

١٢- القياس القبليّة : قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في القدرات البدنية و المهارية يوم الجمعة الموافق ٣٠ / ٦ / ٢٠١٧م وليوم واحد وتم قياس مستوى القدرات البدنية عن طريق بعض الإختبارات البدنية وكذلك قياس القدرات المهارية عن طريق بعض الإختبارات المهارية وذلك بملاعب أكاديمية جراند - بنها .

١٣- **تنفيذ التجربة** : تم تنفيذ البرنامج المقترح لمبتدئي كرة القدم لمدة ٤٤ أسبوع بواقع ٢ وحدة أسبوعياً ومدته الوحدة ٦٠ دقيقة ، خلال الفترة من ١ / ٧ / ٢٠١٧ إلى ١ / ٥ / ٢٠١٨ بملاعب أكاديمية جراند - بينها.

١٤- **القياس البيئي** : قام الباحث بإجراء القياسات البيئية على عينة الدراسة الأساسية في القدرات البدنية و المهارة يوم الجمعة الموافق ١٥ / ٩ / ٢٠١٧ وليوم واحد وكذلك يوم الجمعة الموافق ١ / ١٢ / ٢٠١٧ وليوم واحد وكذلك يوم الجمعة الموافق ١٦ / ٢ / ٢٠١٨ بملاعب أكاديمية جراند - بينها.

١٥- **القياس البعدي** : تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية في القدرات البدنية و المهارة وكذلك النواحي الاجتماعية يوم الخميس الموافق ٣ / ٥ / ٢٠١٨ وليوم واحد. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت في القياس القبلي ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها .

١٦- المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط **Mean**

- الإنحراف المعياري **ST.Deviation**

- إختبار (ت) **T.Test**

- معامل الارتباط لبيرسون **Pearson Correlation**

- تحليل التباين **ANOVA**

- إختبار أقل فرق معنوي **L.S.D**

١٧- الإستنتاجات

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجة الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية :

- ١- أظهرت نتائج البرنامج (التعليمي التدريبي) المطبق على أفراد عينة البحث تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية وهى (المهارات الحركية الأساسية ، التوافق ، السرعة ، الرشاقة) .
- ٢- أظهرت نتائج البرنامج (التعليمي التدريبي) المطبق على أفراد عينة البحث تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى بعض القدرات المهارة وهى (الجري بالكرة ، الاستلام والتمرير ، التحكم في الكرة ، التصويب)

- ٣- أظهرت نتائج البرنامج (التعليمي التدريبي) المطبق على أفراد عينة البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى بعض النواحي والمهارات الاجتماعية وهي (الاستماع/الإنصات ، التعاون ، التواصل ، المشاركة/التفاعل مع الزملاء ، الصدق/اللعب النظيف).
- ٤- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلي . التتبعي . البعدى) في مستوى بعض القدرات البدنية ولصالح القياس البعدى لعينة البحث .
- ٥- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلي . التتبعي . البعدى) في مستوى بعض القدرات مهارية ولصالح القياس البعدى لعينة البحث.
- ٦- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي . البعدى) في مستوى بعض النواحي الاجتماعية ولصالح القياس البعدى لعينة البحث.

١٨- التوصيات

فى ضوء الإستخلاصات التى اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى يمكن الإستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالى :

- ١- استخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد للمبتدئين والبراعم لما لها من تأثير واضح في تطوير وتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية والنواحي الاجتماعية لهم، وتعميمها في المراحل في المراحل السنية المبكرة.
- ٢- مراعاة التنوع في البرنامج التعليمي التدريبي للمبتدئين والبراعم بما يتناسب مع محتوى و أهداف نموذج التطوير رباعي الأبعاد لتجنب الملل و تلبية الاحتياجات الرئيسية في ضوء خصائص المرحلة السنية وطفرة النمو خلال البرنامج.
- ٣- إدراج نموذج التطوير رباعي الأبعاد ضمن محتويات البرامج التعليمية و التدريبية للمبتدئين والبراعم لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء البدني و المهارى وتحسين المهارات الاجتماعية للبراعم وللناشئين.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث على قدرات بدنية و قدرات مهارية أخرى لما لذلك من تأثير إيجابي على البراعم في كرة القدم.
- ٥- استخدام اختبارات (الرشاقة ، الاستلام والتمرير ، التصويب) المعربة من قبل الباحث في تقييم القدرات البدنية والمهارية لدى براعم كرة القدم.
- ٦- معرفة تأثير البرنامج التعليمي التدريبي في ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد على متغيرات أخرى مثل (الجانب الفسيولوجي ، الجانب النفسي ، المبادئ الهجومية ، المبادئ الدفاعية) لبراعم كرة القدم.
- ٧- تطبيق الدراسة على مراحل وفئات سنية مختلفة ، وعلى رياضات جماعية أخرى.

