



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضة  
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

بحث قدم ضمن نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات الأنشطة  
البدنية والرياضة

دراسة البرامج المتبعة في إعداد لاعبي كرة القدم  
الفئات الصغرى على مستوى بعض الجمعيات الرياضية

(دراسة ميدانية على بعض الجمعيات الرياضية لولاية معسكر)

من إعداد:

- إشراف:
- غزار محمد وليد
  - عبيد عمار
  - سماحي عبد الرحمن
- د. كوتشوك سي امحمد  
رئيس اللجنة: د. غوال

# شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يا رب  
على ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء  
هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "سي امحمد  
كوتشوك" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في انجاز  
هذا البحث، الذي لم ينخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين  
الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي الأندية الذين وجه لهم  
الاستبيان والى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة،  
ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من  
قريب أو من بعيد.

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير \*وليد\* \*عمار\* \*عبد الرحمن\*

# إهداء

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث.

إن الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له أماله، إلى من كان يدفعني قدما إلى الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسامة مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة.

أبي الغالي على قلبي أطال الله في عمره:

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعنتني حق الرعاية وكانت سنداً لي وقت الشدائد، وكانت دعواها بالتوفيق، تتبعني خطوة بخطوة في عملي، إلى من ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أمي أعز ما أملك على القلب والعين جزاها الله عني خير جزاء في الدارين.

إليهما أهدي هذا العمل المتواضع، أدخل على قلبيهما شيئاً من السعادة، إلى إخوتي وأخواتي الذين تقاسموا معي عبئ الحياة:

كما أهدي ثمرة جهدي إلى أستاذي الكريم الدكتور: كوتشوك سي احمد الذي كلما تظلمت الطريق أمامي لجأت إليه فأنارها لي وكلما دب اليأس في نفسي زرع فيا الأمل لأسير قدما وكلما سألت عن معرفة زودني بها وكلما طلبت كمية من الوقت الثمين وفره لي بالرغم من مسؤولياته المتعددة،

إلى كل أستاذ وأستاذة قسم التربية البدنية ورياضة، وإلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا وفي أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى....

قال الله تعالى "إن الله لا يغير بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم..."

الآية 11 من سورة الرعد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

الطالب: عمار عبيد

# إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل "وارحمهما كما ربياني صغيرا " (الآية 24 سورة

(الإسراء)

إلى نبع الحياة وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي، إلى التي سهرت لترفعني عن ذل الزمان وتغنيني بحنانها عن أي إنسان ولم تعلمني معنى الحاجة، إلى أُمي الغالية.

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي على هذا المستوى، إلى أبي الحنون.

إلى من جمعتني معهم ظلّمت الرحم وتقاسموا معي عبأ الحيات، إلى إخوتي.

إلى كل زملائي في الحياة وإلى كل الأصدقاء وأخص بالذكر: أصدقائي الذي جمعنا معهد التربية البدنية والرياضة.

وإلى أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي وإلى كل من نساهم قلّمي بالذكر، وفي

الأخير أتقدم بأهدائي الخاص إلى موجهنا ومرشدنا في هذا البحث الدكتور

"كوتشوك سي احمد" الذي كان قدوة لنا وخير عون عند ضيق السبل.

الطالب: غزار محمد وليد

# الفهرس

9	..... <a href="#">الفصل التمهيدي مدخل عام للبحث</a>
10	..... المقدمة:
11	..... إشكالية البحث
12	..... أهداف البحث:
12	..... فرضيات البحث:
12	..... مصطلحات البحث:
13	..... الدراسات المشابهة:
16	..... <a href="#">الباب الأول الجانب النظري</a>
17	..... <a href="#">الفصل الأول</a>
17	.....*الجمعيات الرياضية ودورها في تطوير الحركة الرياضية في كرة القدم.....
18	..... 1. تطور الحركة الرياضية في كرة القدم
20	..... 2. الجمعيات الرياضية
20	..... 1.2 تعريف الجمعيات الرياضية:
21	..... 2.2 مبادئ اساسية لإنشاء جمعية
21	..... 3.2 المبادئ الاساسية لتكوين جمعيات رياضية في القانون الجزائري.....
21	..... 4.2 موارد الجمعيات الرياضية
22	..... 5.2 حقوق الجمعيات الرياضية وواجباتها

23	6.2 انواع الجمعيات الرياضية .....
24	7.2 هياكل الجمعيات الرياضية ومواردها .....
24	8.2 موارد الجمعيات الرياضية: .....
25	9.2 تاريخ الجمعيات الرياضية في الجزائر: .....
26	10.2 الوضعية الحالية للجمعيات الرياضية في الجزائر: .....
27	11.2 مكانة الجمعيات الرياضية في التشريع الجزائري: .....
29	3. كرة القدم .....
29	1.3 تعريف كرة القدم .....
30	2.3 كرة القدم كلعبة: .....
30	3.3 تاريخ كرة القدم: .....
31	4.3 نشأة كرة القدم: .....
33	<u>الفصل الثاني</u> .....
33	* <u>البرامج الرياضية المتبعة في إعداد لاعبي كرة القدم</u> .....
34	1. البرامج التدريبية لكرة القدم: .....
34	1.1 أهم مميزات التدريب في كرة القدم: .....
35	2.1 أهمية التخطيط لمدربي كرة القدم: .....
36	3.1 مبادئ التنظيمية لوحدة التدريب اليومية وهي: .....
37	2. ناشئي كرة القدم: .....
37	1.2 العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين: .....
40	3. إعدادات لاعب كرة القدم: .....

40	1.3 الإعداد البدني:
48	2.3 الاعداد الخططي
55	3.3 الاعداد المهاري
64	4.3 الاعداد النفسي
67	5.3 الإعداد الذهني
73	<u>الباب الثاني الجانب النظري</u>
74	<u>الفصل الأول الإجراءات الميدانية</u>
75	تمهيد:
75	1 الدراسة الاستطلاعية:
75	2 المنهج المتبع:
76	3 مجالات لبحث:
76	1.3 المجال المكاني:
76	2.3 المجال الزمني:
76	4 متغيرات البحث:
76	1.4 المتغير المستقل:
77	2.4 المتغير التابع:
77	5 مجتمع البحث:
77	1.5 عينة البحث:
78	6 أدوات البحث:
78	1.6 الاستبيان:

78	1.1.6 الأسئلة المغلقة:
78	2.1.6 الأسئلة نصف مفتوحة:
78	3.1.6 الأسئلة متعددة الأجوبة:
78	2.6 أسلوب توزيع الاستبيان:
79	7 الأدوات الإحصائية المستعملة:
80	خلاصة:
82	تحليل النتائج:
82	الفرضية الجزئية الأولى:
82	1 المستوى التعليمي:
82	2 الشهادة التدريبية:
84	3 سنوات الخبرة في مجال التدريب:
85	الفرضية الجزئية الثانية: واقع البرامج المتبعة في إعداد الناشئين:
103	الفرضية الجزئية الثالثة: الأسس العلمية في إعداد البرامج التدريبية:
121	الاستنتاج العام:
122	مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:



## ملخص البحث:

عنوان الدراسة: دراسة البرامج المتبعة في إعداد لاعبي كرة القدم فئات الصغرى على مستوى بعض الجمعيات الرياضية

## الهدف من الدراسة:

- التعرف على واقع البرامج التدريبية المتبعة في إعداد الناشئين.
  - التأكد من كفاءة المدربين من حيث تخصصهم وخبراتهم وقدراتهم على التدريب ومتابعتهم للتطور العلمي والعملية في المجال الذي يعملون به.
  - التعرف على الإمكانيات والمؤهلات في إعداد البرامج التدريبية للناشئين.
- مشكلة البحث: هل البرامج التدريبية المتبعة في إعداد لاعبي كرة القدم على مستوى بعض الجمعيات الرياضية لها تأثير في تطوير مستويات لاعبي الفئات الصغرى؟

## فرضيات الدراسة:

- للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير مستويات لاعبي الفئات الصغرى
- هناك قصور في إعداد البرامج التدريبية على أسس علمية في تطوير وتكوين لاعبي الفئات الصغرى.

## إجراءات الدراسة:

العينة: عينة قصدية

## المجال الزمني:

بالنسبة للجانب النظري، تم البدء فيه من الشهر فيفري الى أواخر الشهر مارس 2018. أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من الشهر أوت الى غاية أواخر الشهر سبتمبر 2018.

## المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى بعض أندية كرة القدم لولاية معسكر

المنهج: المسحي.

الأداة المستعملة: الاستبيان

# الفصل التمهيدي

## مدخل عام

## المقدمة:1

ان التقدم الذي عرفته كرة القدم لحدیثة راجع بالأساس الى اعداد وتطوير المدرب واللعبة ولا يتسنى هذا الا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس عملية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

اذ تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى في العالم حيث تطورت بشكل سريع واصبحت الحاجة الى تحسين الاداء المهاري امرا جوهريا للوصول بلاعب كرة القدم الى الاداء بصورة آلیة ومنتقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة.

لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية والتطبيقية في مجال كرة القدم وفقا للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغرى الركيزة القوة التي تعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الاساس والعريضة فيما ل وتم اختيارهم بشكل علمي مدروس واعدادهم اعدادا بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي الا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند الى نتائج اختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي يتميز به هذه الفئة العمرية وقد اصبح الاهتمام بفرق الفئات الصغرى امرا مألوفا في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات لأن الفئات الصغرى هم القاعدة الاساسية التي تعتبر خزاننا لفريق الاكابر وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا. لم يقف الامر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحتويه من اندية ومراكز رياضية بل ان الامر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول العديد من المشاريع تعتمد لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة موالية لهذه الفئة لتشريف الاوان الوطنية، لد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين الى المستوى العالمي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة مالم يتم التخطيط الرياضي المبني على اسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديثة عامة وكرة القدم خاصة وهذا بدأ في انتقاء

واختيار الموهوبين وتنبيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذلك اعداد التدريبية حتى توفير الامكانيات المادية والبشرية وكذلك كل العقبات التي تتعرض الى مسيرة التقدم والوصول الى المستويات الدولية.

وبرامج التدريب الرياضي تصمم على زيادة مستوى الاداء عن طريق تطوير مصادر الطاقة وزيادة هيكلية العضلات وتطوير مهارات الجهاز العضلي العصبي.

حيث ان هذه البرامج التدريبية تعتبر أحد اهم الاجزاء في الجمعيات الرياضية والنجاح في ادارتها وتطويرها يساعد على تأمين نجاح طويل الامد للنادي على الجانبين الفني والمالي، لان نجاحها يعني امدادات بالعديد من اللاعبين الجدد الذين تمكن الاستفادة منهم باللعب في صفوف الفريق الاول ا وعن طريق بيع ا واعارة عقودهم لتحقيق العوائد المادية.

وافادت احدى الدراسات "الدليل العلمي لمدربي كرة القدم" ان أفضل طريقة لصناعة اللاعبين وتطوير قدراتهم تبدأ من الفهم الصحيح لقدرات اللاعب الحالية وقدراته المحتملة، فالأولى تعني المعرفة التامة لما يمتلكه من قدرات في الوقت الراهن والثانية تعني القدرات التي يمكن ان يصل اليها مستقبلا.

## إشكالية البحث<sup>2</sup>

ان التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي الى التقدم بمستوى الناشئين في جميع الالعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي لا تزال في الجزائر ولكافة الاعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة.

فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي ما لم يتم التخطيط الرياضي السليم والمبني على اسس علمية ونجاح اي فريق يتوقف على التكوين والاداء الجيد.

ان مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى جمعيات كرة القدم،

---

(وجيه محجوب 1988 طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، العراق. دار الكتاب للطباعة.)

ومن خلال معاشته مختلف مراحل التدريب وكيفية بناء البرامج التدريبية وعلى هذا الاساس جاءت هذه الدراسة وتجلت اهميتها في ان البرامج المتبعة في اعداد لاعبي كرة القدم لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة في الجمعيات الرياضية حيث انها الوسيلة التي يمكن من خلالها الارتقاء بمستواهم لأقصى درجة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

-هل البرامج التدريبية المتبعة في اعداد لاعبي كرة القدم على مستوى بعض الجمعيات الرياضية لها تأثير في تطوير مستويات لاعبي الفئات الصغرى؟

### الأسئلة الفرعية:3

-ما مدى واقع البرامج التدريبية المتبعة في اعداد الناشئين

-ما مدى تحقيق الاهداف من خلال اعداد البرامج التدريبية

### أهداف البحث:

- التعرف على واقع البرامج التدريبية المتبعة في إعداد الناشئين.
- التأكد من كفاءة المدربين من حيث تخصصهم وخبراتهم وقدراتهم على التدريب ومتابعتهم للتطور العلمي والعملية في المجال الذي يعملون به.
- التعرف على الإمكانيات والمؤهلات في إعداد البرامج التدريبية للناشئين.

### فرضيات البحث:

- للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير مستويات لاعبي الفئات الصغرى
- هناك قصور في إعداد البرامج التدريبية على أسس علمية في تطوير وتكوين لاعبي الفئات الصغرى.

### مصطلحات البحث:

مدرب كرة القدم: يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية

إن نجاح عملية التعليم والتدريب يرجع 60% منها للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية الى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ناشئ كرة القدم: ه واللاعب من سن 6 الى 16 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر.

#### برمجة تدريب الناشئين:

برمجة تدريب الناشئين هي ان تنظم وتقن عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى كما يقسم الموسم التدريبي الى فترات، وتنقسم الفترات الى مراحل والمراحل الى أسابيع والأسابيع الى وحدات تدريبية لان العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن.

الجمعيات: هي اتفاقية تخضع للقوانين المعمول بها ويجتمع في إطارها في إطارها اشخاص طبيعيين او ومعنيون على أساس تعاقدية ولغرض غير مربح.

كرة القدم: هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً بكرة مُكوّرة. يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من مائتي دولة حول العالم، فذلك تكون الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم.

#### الدراسات المشابهة:

عنوان الدراسة: واقع التخطيط عند مدربي كرة القدم صنف أكابر.

نوع الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ما ستار في ت، ب، ر

من إعداد الطالبان: بن علي خوجة محمود بن شهرة حسين

المعهد: علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة (جامعة خميس مليانة).

دفعة: 2015 2016

## الفرضية العامة:

ما مدى اعتماد مدربي الأكاابر على التخطيط في كرة القدم.

## الفرضيات المقترحة:

- لآبرة المدرب تأثير على عملية التخطيط في كرة القدم
- تحديد التوقيت الزمني لمرآل التخطيط عند مدرب كرة القدم
- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب

## الوسائل المستعملة:

اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي باستعمال طريقة الاستبيان، وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين.

## النتائج المتحصل عليها في البحث:

- أكد معظم المدربين أن التخطيط ه والأسلوب الأنجح للوصول الى الأداء المهاري الجيد.

- إن الظروف المحيطة بالأندية تتصف بالغير ملائمة.



الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

\*الجمعيات الرياضية ودورها في تطوير

الحركة الرياضية في كرة القدم

- تطور الحركات الرياضية في كرة القدم

- الجمعيات الرياضية

- كرة القدم

1. تطور الحركة الرياضية في كرة القدم<sup>4</sup>

عبر تقدم السنين والتغيير المضطر في عالم كرة القدم تطورت اللعبة بشكل سريع ومتزايد فبغض النظر عن كون هذه اللعبة الأكثر شعبية في العالم إلا أن هذه اللعبة أصبحت تدر مئات الملايين للشركات والحكومات التي دخلت من أجل استعمال نظرية (توازن والتطور) والتي تعني التحكم بمداخل السلعة والسيطرة التامة على اقتصاد اللعبة بشكل عام.

وفي ظل خضم هذا التطور تميزت هذه اللعبة بتواجد مدربين على قدر الجدية والابتكار في أساليب تطور لعبة كرة القدم فأصبح المدرب الركيزة الأساسية لأي نادي أو منتخب لفرض أسلوبه وإيقاعه على الفريق الذي يشرف عليه فمذ بداية اللعبة واعتمادها رسمياً في أروقة الفيفا أصبح للمدرب البصمة الواضحة واليد الطولى لإدارة الفريق والمباراة فكانت انطلاقة ثورة التدريب على المدرب الإيطالي الشهير "فيتور وبورسو" الذي حقق كأس العالم مرتين متتاليتين كإنجاز فريد من نوعه وغير مسبوق فكان لهذا المدرب الفضل في ابتكار خطة (2.4.4) والتي استمرت طويلاً حتى أوائل الثمانينيات ولكن سبق تلك فترة الثمانينيات تطورا في عالم التدريب عن طريق المدرب الإنجليزي الشهير "ألف رامزي". الذي قاد فريق الهواة "ابستوين تاون" من الدرجة الثالثة إلى الدوري الممتاز والسبع سنوات متتالية قاد بعدها المنتخب الإنجليزي وحصل على لقب كأس العالم عام 1966. ليضع أول وآخر نجمة على قمصان منتخب الأسود الثلاثة لكن الطريقة التي ابتكرها المدرب "رامسي" والتي تمثلت بإرسال الكرة من خط الدفاع إلى خط الهجوم مباشرة والتي سميت بعدها بمدرسة رامسي للعب الإنجليزي ظلت أسلوباً متميزاً وخاصة للمدرسة الإنجليزية حتى مطلع الألفية الجديدة فكان بذلك رامسي رمز الكرة الإنجليزية الأولى بلا منازع.

بعد ذلك تطورت اللعبة على أيدي المدربين الجدد وأصبحت كرة القدم تتطور بتطور عقلية مدربيها على السواء فدخلت المدرسة البرازيلية في عالم التدريب وأصبحت المهارة هي السمة الأبرز لهذه اللعبة، وتم ابتكار طريقة (4.2.4) على المدرب البرازيلي عام

(عدي جاسب حسن، تطور الحركة الرياضية، الأكاديمية العراقية الرياضية الإلكترونية)

1958 فكانت لهذا المدرب اليد الاولى في هيمنة البرازيليين على لعبة كرة القدم على المدى الطويل والبعيد ليكن هذا المدرب وبكل صراحة عراب المدربين البرازيليين على مدى التاريخ.<sup>5</sup>

بعدها خلال فترة الستينيات واولئل السبعينيات حافظت اللعبة على اسلوبها الكلاسيكي والمتمثل في اسلوب المركزية للاعبين غير انه بعد تلك الحقبة شهدت كرة القدم دخول المدرسة الهولندية ا وما يسمى في مصطلح علم التدريب الكرة الشاملة والتي يعود الفضل في اكتشاف هذا النوع من اللعب الى المدرب الهولندي الشهير "رينوس ميخلز" والتي وضع فيها الطريقة الشهيرة والتي تنص على ان اي لاعب في الملعب باستثناء حارس المرمى يستطيع اشغال مركز لاعب آخر من نفس الفريق فيسيطر هذا التكتيك من قبل الهولنديين على اللعبة وحصدت بذلك هولندا على كأس اوروبا لأول مرة واياكس امستردام على دوري الابطال لثلاث مرات متتالية والوصول الى نهائي كأس العالم مرتين متتاليتين عامي 1978 و1982.

وفي آخر تلك المراحل التدريبية ظهر اسلوب الكرة الدفاعية عن طريق المدرب الايطالي الشهير "اريج وساكي" ملك التكتيك الدفاعي والذي أعلن بأسلوبه في التدريب بان خير وسيلة للهجوم هي الدفاع فأصبح الدفاع الايطالي الرمز الاول لحالة الدفاع وعلى مر الاجيال.

بعد ذلك توقفت فكرة ابتكار الأساليب في تطوير كرة القدم وظهرت فكرة تجديد على تلك المدارس التدريبية فكان "كوروف" المطور للمدرسة الشاملة واضعا بذلك الخطة المبتكرة (4.3.3) وطور "كيلونستا" المدرسة المهارية لدى البرازيل وتعمق "كابيلو" في المدرسة الدفاعية الايطالية ورسم "بوبي روبسون" الانجليزي المدرسة الانجليزية حتى اوائل مطلع الالفية. بعد ذلك ظهر في سماء كرة القدم المدرب المغمور أنداك والذي يعتبر حاليا أحد أفضل المدربين في العالم البرتغالي "خوزيه مورينيو" والذي ابتكر خطة الهجوم المرتد لتكوين حصيلة هذا الابداع انه المدرب الوحيد في التاريخ الذي حقق لقب الدوري

(عدي جاسب حسن، تطور الحركة الرياضية، الأكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية)

العام في اربع دول مختلفة بالإضافة الكأس المحلية وكأس السوبر ناهيك عن تحقيق للقب دوري ابطال اوروبا مرتين مع فريقين مختلفين.

وفي خضم هذا الابداع ظهر من العدم الداهية الاسباني "جزييف جوارديوا" وه والذي صنع تاريخ برشلونة الحديث بابتكاره اسلوب التيكى تاكا وما يسمى بأسلوب اللامركزية الذي هيمن به على العالم برمته فأصبح فريق الاحلام آنذاك افضل فريق كرة قدم جماعية على مر العصور تسيد به كافة اندية القارة العجوز كاسرا بذلك الاسلوب كل الارقام القياسية مساعدا المنتخب الاسباني على الحصول على كأس العالم عام 2010 وكأسي اوروبا مرتين متتاليتين.

الا ان هذا الاسلوب من الفكر التدريبي "لمورينهي و جوارديولا" قابله تطور فكري في طريقة اللعب. فظهر في ألمانيا الداهية "يورغن كلوب" والارجنتيني "سيميونى" ليلتحقا بقائمة طويلة من المدربين الذين ساهموا في تطوير كرة القدم.

## 2. الجمعيات الرياضية

**1.2 تعريف الجمعيات الرياضية:**<sup>6</sup> في ظل التحولات السياسية والاقتصادية أصبح للجمعية الرياضية مكانة مهمة لأنها تمثل وجهة وقبلة الشباب الذي لاقى اهتمام كبير من خلال ما تنظمه وتقدمه من أنشطة رياضية هادفة وتكوينية، والجمعية بالمعنى العامة تمثل اتفاقية تخضع للقوانين المعمول بها ويجتمع في إطارها في إطارها اشخاص طبيعيين ا ومعنيون على أساس تعاقدى ولغرض غير مريح.

ويشتركون في تسخير معارفهم ووسائلهم لمدة محددة وغير محددة من اجل ترقية الانشطة ذات الطابع المهني والاجتماعي والعلمي والديني والتربوي والثقافي والرياضي على الخصوص.

اما الجمعية الرياضية هي جمعية مكلفة بترقية وتنظيم وتنشيط اختصاص رياضي ا وقطاع أنشطة رياضية.

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 2012/01/15 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24.)

الجمعية الرياضية في الاصل هي جمعية مؤلفة من اشخاص تربطهم فكرة رياضية واجتماعية مجازة قانونيا في عملها بصفة دائمة ولها صفة قانونية ولا تقصد الربح المادي وإذا كان يجوز له ان تكون محترفة من أنشطة رياضية

## 2.2 مبادئ اساسية لإنشاء جمعية

- يشكل اعضاء مؤسسين للجمعية الرياضية من اجل تحقيق اهداف
- يكون عمل الجمعية الرياضية دائما ا وتمارس نشاطها من اجل تحقيق اهداف في إطار تنظيمي ملائم وهيكله مناسبة.
- يكون غرض الجمعية الرياضية غير مربح على خلاف شركة تجارية
- تمنع الشخصية القانونية وهذا بتحديد الهدف المطابق لتسمية الجمعية والا يكون مخالفا لنظام العام والآداب والقوانين والتنظيمات المعمول بها

## 3.2 المبادئ الاساسية لتكوين جمعيات رياضية في القانون الجزائري

الجمعية الرياضية بصفة عامة تمارس نشاطا رياضيا على المستوى البلدي والولائي والوطني وتوفر فرص الانخراط فيها كل شرائح المجتمع دون تمييز ا وتفريق وتؤسس بموجب قانون 12.06 المؤرخ 12 01 2012.

## 4.2 موارد الجمعيات الرياضية

- اشتراكية الاعضاء والمنخرطين في الفريق والانصار.
- مداخيل التظاهرات والمنافسات الرياضية المنظمة.
- مداخيل الجمعية من املاك ومحلات تابعة للجمعية.
- مداخيل من اشهار واعمال الرعاية والدعم وبيع عقود اللاعبين.
- اعلانات المتحصل عليها من اللجان والهيئات الرسمية من مصالح البلدية
- مساهمات الدول الاتحادية والرابطات الرياضية ا ومن كل الهيئات العمومية.

## 5.2 حقوق الجمعيات الرياضية وواجباتها<sup>7</sup>

لخص القانون 12.06 الصادر 18 01 2012 حقوق الجمعيات الرياضية وواجباتها  
- ممنوع على أي شخص مهما كانت صفته أجنبي على الجمعية التدخل في شؤونها  
وسيرها.

- يحق لأي عضو وفي الجمعية أن يشارك في هيئتها التنفيذية في إطار قانونها الأساسي  
- تنتخب الهيئة التنفيذية في الجمعية وتتجدد حسب مبادئ الديمقراطية وفق آجال  
محددة.

- تكتسب الجمعية المتعددة الشخصية المعنوية والأهلية المدنية عند تأسيسها مباشرة  
ويحق لها القيام بمهام التي تأسست من أجلها.

والمترلق بالجمعيات وهذا القانون جاء ليكمل ويعدل جملة من المراسيم والقوانين  
السابقة وتتطرق الى الجمعيات بصفة عامة

وبمقتضى قانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 12 1990 المترلق بالجمعيات.

المادة 01: على سبيل التبيان تحدد القوانين الاساسية للنادي الرياضي للهواة وفقا  
للمنودج المترلق بهذا القرار المصرحون (الاسماء الالقاب المهنة الجنسية لكل عضو ومؤسس  
والعنوان وأحكام تطب على النوادي ا والذي يعمل باسم ا ولصالح تسمية الهيئات أ  
والمؤسسات الرياضية للهواة التي تنشأ.

**المادة 01:**<sup>8</sup> أحكام التطبيق على الجمعية الرياضية المسماة: .....  
النوادي للهواة التي: ..... مؤسسة في تاريخ: .....  
اسست من قبل ..... المرخصة تحت رقم.....في.....

يشكلون بموجب هذا القانون الاساسي ناديا رياضيا للهواة وفق التشريع والتنظيم  
الساريين المفعول لاسيما القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 12 1990 المترلق بالجمعيات

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 15/01/2012 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24.)

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 15/01/2012 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24.)

والامر رقم 09-95 المؤرخ في 25-02-1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها وهذا القانون الاساسي

المادة 02 التسمية.....المادة 04 المقر

المادة 03 الهدف.....المادة 05 امتداد النشاط

في البداية عرف هذا القانون الجمعية وهذا ما سبق ذكره حيث اعتبر انه يحق لكل شخص راشد ان يؤسس جمعية مع مراعاة مجموعة من الشروط

- ان تكون جنسيتهم جزائرية
- ان تكون لديهم سلوكيات لائقة
- التمتع بالحقوق المدنية السياسية
- ان لا يخالف هدف تأسيسها (النظام التأسيسي)

## 6.2 انواع الجمعيات الرياضية

### 1.6.2 الجمعيات الرياضية غير مصرح بها

على هذا المستوى المبدأ الأساسي لحرية التجمع المعبر عنه حقيقة وه مسموح للأشخاص الذين يريدون ان يتابعوا معا هدف ترفيهيا رياضيا مثلا ان الجمعية لتحقيق مشروعهم مجتمعين هؤلاء الاشخاص يكونون جمعية غير معن عنها ولكن في هذه الحالة الجمعية لا يمكنها الحصول على اعتماد من طرف الوزارة المكلفة بالرياضة ولا يمكنها كذلك الاستفادة من دعم الدولة والجماعات العمومية.

### 2.6.2 الجمعيات الرياضية المصرح بها

للحصول على الشخصية الاخلاقية لابد ان تكون معن عليها من طرف الولاية اين يتواجد مقرها هذا الإعلان يعطي لهذه الجمعيات ما يسمى بالـ "شخصية الاخلاقية الصغيرة" الجمعية المعن عنها وذلك بنشر اعلان في الجريدة الرسمية وتكون صلاحية التمتع بالكفاءة القانونية.



## 7.2 هياكل الجمعيات الرياضية ومواردها<sup>9</sup>

هياكل الجمعيات الرياضية:

المادة رقم 13 المرسوم الوزاري المؤرخ في جوان 1996 الذي يحدد النموذج الاساسي للنادي الرياضي للهواة على النحو التالي

- الجمعية العامة
- المكتب التنفيذي للجمعية العامة
- رئيس الجمعية
- الموظفين التقنيين الموجودين في الفريق
- اللجان المختصة
- التصرف لدى الغير ولدى المؤسسات العمومية.
- التقاضي والقيام بكل الإجراءات أمام الجهات القضائية المختصة لسبب وقائع لها علاقة بهدف الجمعية ألحقت ضررا في المصالح الخاصة والعامة
- الحصول على الهيئات والوصايا طبقا للتشريع المعمول به.
- يجب على الجمعيات أن تكتسب تأمينا لضمان أخطار المالية المرتبطة بمسؤوليتها المدنية.
- يمكن للجمعية في إطار التشريع المعمول به القيام بما يلي.
- تنظيم أيام دراسية وملتقيات وندوات وكل اللقاءات المرتبطة بنشاطها
- إطار النشرات والمحلات والوثائق الإعلامية في إطار احترام الدستور والقيم والثوابت الوطنية والقوانين المعمول بها.
- عدم إقحام النشاطات الوطنية والقوانين السارية المفعول بها.
- عدم اقتحام النشاط الجمعي في الميدان السياسي.

## 8.2 موارد الجمعيات الرياضية:10

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 2012/01/15 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24.)

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 2012/01/15 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24.)

- اشتراكية الأعضاء والمنخرطين في الفريق والأنصار.
- مداخيل التظاهرات والمنافسات الرياضية المنظمة.
- مداخيل الجمعية من أملاك ومحلات تجارية تابعة لها.
- مداخيل من الإشهارات وأعمال الرعاية والدعم.
- الإعلانات المتحصل عليها من الجهات والهيئات الرسمية.
- مساهمة الدولة والاتحادية والرابطة الرياضية.

## 9.2 تاريخ الجمعيات الرياضية في الجزائر:

### 1.9.2 مرحلة الاستعمار:

كانت الرياضة في الجزائر قبل الاستعمار منظمة طبقا لقان و1901 الخاص بالجمعيات حيث أن ممارسة الرياضة للجزائريين محدودة (كرة القدم، العدو، الدراجات، الملاكمة) في حين أن الرياضات أخرى كانت مخصصة للمعمرين هذا التفريق كانت تعكس سياسة الاستعمار مبنية على التهميش والاستغلال والظلم. إن ظهور بعض الجمعيات الرياضية وخاصة فرق كرة القدم التي أخذت كلها تسمية جمعية إسلامية لتمييز بها على الجمعيات الفرنسية وإبراز الطابع الإسلامي للهوية الجزائرية وكذلك كوسيلة للنوعية وتحسين الشعب الجزائري.

### 2.9.2 مرحلة الاستقلال:

غداة الاستقلال كان التنظيم الرياضي حديث العهد حيث استلزم الأمر إيجاد حلول لمشاكل عديدة متعلقة بالتنظيم والتأطير والتمويل والتنشيط والتجهيز.

### 3.9.2 مرحلة ما بين 1962 و1976<sup>11</sup>

تعد الحركة الرياضية الوطنية بعد الاستقلال منظمة وفق قانون 1901 بواسطة التمديد المكرس بواسطة المرسوم 254 - 36 الصادر في 10 07 1963 وذلك حتى صدور سنة 1976 أ والمرسوم 76 81 بتاريخ 22 10 1976 المتعلق بالتربية البدنية

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 15/01/2012 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24).

والرياضة الذي يشمل الركيزة الأساسية القانونية للنشاطات الرياضية وتكييفها وفقا لسياسية البلاد.

بلغت اهتمامات السلطات العمومية بجمهرة الرياضة وذلك من خلال صيانة المنشآت الموروثة عن الاستعمار وكذا إنجاز مركبات ضخمة من بينها مركب 05 جويلية الذي احتضن ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

وفي هذه الصدد أعد قانون رقم 89-03 المؤرخ في 14 فبراير 1989 المتعلق بتنظيم وتطوير المنظمة الوطنية للتربية البدنية والرياضية والأهداف الأساسية في إعداد هذا القانون وكانت تكمن في:

- توضيح أكثر لدور مختلف متدخلين لا سيما الجمعية والرابطة الاتحادية الرياضية.
- تعريف وتهيئة الطرق المرنة لتنظيم وتسيير الهياكل.
- تحقيق حقوق والواجبات الرياضية والمؤطرين.
- توسيع وعاء تمويل الممارسات الرياضية البدنية بهدف تخفيض أعباء الدولة
- واحداث صندوق وطني لتطوير أنشطة رياضية والشبانية ومهتمة لدور الدول
- القانون رقم 01 – 88 المؤرخ في 12 01 1988 المتضمن في القانون توجيهي للمؤسسات العمومية والاقتصادية عن تمويل الأنشطة الرياضية ونص الدستور 1989 02 2589 الشعب يتزود لمؤسسات تهدف إلى الحفاظ على الحريات الأساسية للمواطن وإلى الترقية الاجتماعية والثقافية للأمة.
- الجمعيات الرياضية مميزة بالقانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 12 1990 والقانون رقم 89 – 03 المؤرخ في 14 فبراير 1989 إن الجهاز القانوني تشريعي السالف والنشيط بالتكفل بالنشاط الاجتماعي.

## 10.2 الوضعية الحالية للجمعيات الرياضية في الجزائر: <sup>12</sup>

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 15/01/2012 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24).

- إن التغيرات التي شهدتها بلادنا في شتى المجالات السياسية والاقتصادية والقانونية مما أدى إلى حدوث تنمية في مختلفه الجوانب ونحول البلاد إلى عبارة عن ورشة مفتوحة وهذه التطورات تستوجب إعادة النظر في النصوص والقوانين التي تنظم الحركة الرياضية الوطنية يجعلها تسير المستجدات التي طرئت في الساحة الرياضية وكذلك الاستجابة إلى طموحات الفئات الشبانية المعنية بها لأجل ذلك جاء قانون الجمعيات الجديدة 6-12 المؤرخ في 12 جانفي 2012 المتعلق بالجمعيات وهذا القانون جاء ليكمل ويعدل جملة من المراسيم والقوانين السابقة وتتطرق إلى الجمعيات بصفة عامة.

- برغم من المجهودات المبذولة من طرف الدولة بإصدار قانون 89-03 الذي جاء بمعطيات جديدة وتحسين الرياضة إلا أنها جاءت سابقة لأوانها وغير منسجمة مع الطرف الحالي وهذا مما أدى إلى

تخلي بعض المؤسسات عن تمويل الجمعيات وعدم التوازن بين الولايات من مداخل وصناديق الولائية لمبادرات الشباب والنشاطات الرياضية.

- النقص من الناحية الكمية والنوعية لتكوين إطارات فهذا حال دون أن تضمن تنمية رياضية فعلية التخصص: زيادة سعة التوزيع غير متساوي للإطار عبر الولايات والهيئات والرياضة.

- النقص الفادح في إحداث المنشآت الرياضية الخاصة.

- عدم وجود صناعة في تجهيز العتاد الرياضي.

- سوء توزيع وإستغلال الجمعيات الإعلانات التي تمنحها الدولة سواء مباشرة بواسطة الصندوق الوطني الولائية لتنمية مبادرات الشباب والنشاطات الرياضية.

- غياب الرقابة من طرف وصاية والفهم الخاطئ للاستقلال من طرف الجمعيات.

## 11.2 مكانة الجمعيات الرياضية في التشريع الجزائري: <sup>13</sup>

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 2012/01/15 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24).

تم الإعداد والمصادقة على القانون التربوية البدنية والرياضة في الظرف السالف الذكر الأمر رقم 76-811 المؤرخ في 10 1976 الذي نظم الحركة الوطنية على أساس مبادئ وهو:

- الديمقراطية: (حق كل جزائري في ممارسة الرياضة).
- التخطيط (تطوير الرياضة على أساس التخطيط الاستراتيجي)
- الشمولية (التربية البدنية والرياضة جزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية)
- الهواية والتقديم (التربية البدنية والرياضية نظام التربية الجماهيرية يمثل إحداث نخبة رياضية قادرة على التمثيل الجدي للبلاد)
- لامركزية (تنظيم الأنشطة ب، ر على مستوى كل المؤسسات الوطنية وفي كل أصناف السكان ونص دستور 1976 على أحكام ذات طابع عام تضمن الرياضة ذات منفعة عامة

- ذكر أحكام مبدئية متناقضة وليست قواعد قانونية المادة 31 والتي نصت على تشكل الجمعية الرياضية الخلية الأساسية للحركة الوطنية (مبادئ العامة – تكوين الحركة الرياضية الوطنية، العناد والمنشآت، الممارسون) نجمت حقوق وواجبات، مخططات نفسية وبرامج الأنشطة ونظرا للتغيرات الجذرية للمجتمعات بعد 1988 أدت إلى اتخاذ تدابير عميقة قصد إعداد قانون حقيقي للرياضة.<sup>14</sup>

في هذا الصدد أعد قانون رقم 89 – 03 المؤرخ في 14 02 1989 المتعلق بالتنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية ب، ر والأهداف السياسية في إعداد هذا القانون وكانت تكمن في:

- توضيح أكثر لدور مختلف المتدخلين لا سيما الجمعية والرابطة والاتحادية الرياضية
- تعريف وتهيئة طرق مرنة لتنظيم وتسيير الهياكل.
- تحديد الحقوق والواجبات الرياضيين والمؤطرين.

(الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 15/01/2012 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24.)

-توسيع ووعاء تمويل الممارسات الرياضية البدنية والشبانية مهمته مكملة لدور الدولة القانون رقم 01-88 المؤرخ 12-01-1988 المتضمن في قانون توجيه المؤسسات العمومية الاقتصادية عن تمويل الأنشطة الرياضية.  
ونص دستور 1989 بتاريخ 23-02-1989 الشعب يتزود بمؤسسات تهدف إلى الحفاظ على الحريات الأساسية للمواطن وإلى الترقية الاجتماعية والثقافية للأمة الجمعيات الرياضية مسيرة بالقانون رقم 90 - 31 المؤرخ في 04-12-1990 والقانون رقم 89 - 3 المؤرخ في 14-02-1989 أن الجهاز القانوني التشريعي السالف والتنشيط بالتكفل بالنشاط الاجتماعي.

### 3. كرة القدم

#### 1.3 تعريف كرة القدم<sup>15</sup>

كرة القدم ه واسم يعطى لألعاب كرة القدم المختلفة الأكثر شهرة بينها هي تلك التي تعرف باسم "سوكر" كلمة كرة القدم "فوتبول" قد طبقت على كرة القدم "راجبي" كرة القدم الامريكية، كرة القدم على طريقة القواعد الأسترالية، كرة القدم الكندية والكثير من انواع كرة القدم.

عندما تم تأصيل كلمة "كرة قدم" قد اشارت الى تشكيلة واسعة من الرياضات في أوروبا العصور الوسطى والتي تعني التحكم بالكرة بواسطة القدم تلك الرياضة التي يمارسها القرويين. على غرار الرياضة التي تمارس من قبل الأرستقراطيين على متن جيادهم لذلك الاسم دائما يطبق على تشكيلة من الرياضات التي يمارسها الأشخاص بأقدامهم في التحكم بالكرة.

جميع رياضات كرة القدم تتضمن نقاط اهداف، نقاط يتم تسجيلها بواسطة اوصول الكرة لمكان معين، الكثير من الالعاب العصرية جذورها كانت في انكلترا ثم تفرعت شيئاً

( مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بيروت، لبنان 1988، ص11 )

فشيئاً. ولكن الكثير من الناس حول العالم مارسوا الرياضات التي تتضمن ركل او حمل الكرة منذ العصور القديمة.

### 2.3 كرة القدم كلعبة:

تؤكد الدراسات النفسية السلوكية ان اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية لاسيما الانسان وان اللعب لا يحصر في الطفولة بل يلزم ايضاً اشد الناس وقراً ويكاد يكون موجود في كل نشاط وفاعلية.

وكرة القدم كلعبة تجمع ما بين الممارسة وما تمثله من قيم التنافس والتضامن واللقاءات الفردية والجماعية من جهة والفرجة لما تحقّقه من اثاره وتشويق في العرض من جهة اخرى ساعد على انتشار كرة القدم كونها لعبة سهلة يمكن ممارستها في اي مكان ودون ما حاجة الى اية وسائل (الا في المباريات الرسمية). يكفي فقط ان تعرف مع من انت وضد من فهي تلعب في الازقة وعلى الشاطئ وفي اشباه الملاعب المعشوشبة وغير المعشوشبة اما وسيلة اللعب الاساسية التي هي الكرة، فيتم اللعب بما توفر مما ه ومكور وسهل التدحرج.

### 3.3 تاريخ كرة القدم:

#### 1.3.3 كرة القدم في العصور الوسطى:<sup>16</sup>

لا أحد بالضبط يستطيع ان يحدد متى وكيف بدأت ولكن معظم المهتمين والمؤرخين يقولون ان تاريخ كرة القدم يعود الى ما يزيد عن 25 سنة ق.م، حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون الولاء للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم.

( مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بيروت، لبنان 1988، ص11 )

وأيضاً عرفها اليونانيون واليابانيون من سنة 60 ق.م، والمصريون والليبيون منذ 300 ق.م، كما ان بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على ان العرب القدامى مارسوا أيضاً هذه اللعبة.

وتقول الروايات انها بدأت عند الاغريق حيث كانوا يقطعون الرؤوس ويدحرجونها. وكانت الحضارات القديمة التي عرفت لعبة كرة القدم تمارسها بأنواع مختلفة من الاشكال الكروية المصنوعة من جلود الحيوانات وغيرها. فمثلاً في عهد الفراعنة لعبت كرة القدم بكرات من الحجر، لازالت نماذجها في المتاحف بتدوين وتاريخ الحروب والثورات ولحد الان لا يوجد اي معلومة موثقة ا وصحيحة بنسبة مئة بالمئة عن تاريخ كرة القدم.

(كتاب كرة القدم رياضة الشعوب ص 8) (الكاتب رغد محمد عبد ربه)

#### 4.3 نشأة كرة القدم: 17

اللعبة في شكلها الممارس اليوم ظهرت بإنجلترا ففي سنة 1016 وخلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عند بلادهم، لعب الإنكليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدنماركيين وتقوم على اختيار أقرب اعضاء الجسم شبيها بالكرة وأسهلها على التدحرج بين الارجل واللعب بها فمنعت ممارستها وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة ووصل الامر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن ا ودفع مبلغ كفالة وذلك ببلاغ عن الملك ادوارد.

الملك هنري الرابع وهنري الثامن والملك "جايمس" الأول طالبوا البرلمان بمنع هذه اللعبة بحجة لا أحد يحب كرة القدم.

ولكن هذه القوانين والاجراءات لم تحد من انتشار اللعبة فراقت للشعب الإنجليزي واصبحت اللعبة الشعبية الاعلى بحلول عام 1800 وفي عام 1815 شرعت المدرسة الانجليزية المشهورة "Eton collège" مع مدارس اخرى عددا من القوانين التي اصبحت

( مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بيروت، لبنان 1988، ص11 )



الأساس والقاعدة لهذه اللعبة وعدلت عام 1863 حيث تم تبنيها من قبل معظم الجامعات والمعاهد البريطانية وفي 26 أكتوبر 1863 ارسل احد عشر فريق ممثلهم لمناقشة قواعد اللعبة وتمخض الاجتماع عن ولادة اول اتحاد لكرة القدم في العالم وفي تلك الفترة انقسم المتبنون الى قسمان بعض المدارس فضلت قوانين "الريجيبي" التي تسمح بحمل كرة القدم والتي منعت حسب قوانين جامعة "كامبريدج" والقسم الاخر عارض ذلك قطعاً وفي عام 1868 تم اضافة قانون لا يسمح اطلاقاً بحمل كرة القدم اثناء اللعب.

وهكذا تم تأسيس كرة القدم الحديثة وكان الانجليز اول من اسس وأنشأ قواعد اللعبة ثم انتشر الى باقي دول وقارات العالم. (البعد الاقتصادي لكرة القدم الجمعيات ص 20)

# الفصل الثاني

\*البرامج الرياضية المتبعة في إعداد

لاعبي كرة القدم

-البرامج التدريبية لكرة القدم

-ناشئي كرة القدم

-إعدادات كرة القدم

## 1. البرامج التدريبية لكرة القدم:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أهدهما فقط.

كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها، بل سيحد منها يجعل في صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به.

(إعداد لاعب كرة القدم إعدادا فيسيولوجيا لتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة وكذا إعداده مهاريا وخطيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم).

من خلال هذا نتطرق إلى أهمية التخطيط في البرامج التدريبية لمدربي كرة القدم وأهم مميزات التدريب في كرة القدم.

### 1.1 أهم مميزات التدريب في كرة القدم: 18

- 1- التكامل في تنمية نواحي الإعداد للاعب والتركيز على الإعداد البدني الخاص بالدرجة كبيرة لذا فلا بد من أن يراعي التنمية الشاملة لجميع العضلات واجهزة الجسم بالإضافة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بدرجة متوازنة.
- 2- التخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية بما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في جوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في الارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره.
- 3- التدريب على الجماعة من حيث تشكل الأداء مع التركيز على الصيغة الفردية في التدريب عموما حيث أنه يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث المستوى البدني والمهاري والعمر وغيرها.

(بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق ص44).

4- تعتمد عملية التدريب في كرة القدم على عاملين يكمل بعضها الآخر.

- أولهما: إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية (التعليمية العلمية) للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والمهنية (الصفات الإرادية والتربوية) والعامل الأخير بشكل أحد أسس تفسير نتائج بعض المباريات بين الفرق ذات مستوى الأدنى التي تتضح من فوز فريق متواضع على آخر أ وتاريخ وبطولات مستوى مرموق المميز حيث يلعب فيها الجانب النفسي والذهني دورهما في التفوق من جراء مؤازرة الجماهير والارتباط بالأرض ومنافسه وعوامل أخرى معنوية وأخرى مادية.

الصفات الا إرادية للاعب كرة القدم تتلخص فيما يلي:

الروح العالية – التصميم – الولاء – الحماسة – الالتزام – بذل أقصى جهد – اللعب الرجولي – التركيز – امتصاص حماسة الآخرين – التحكم في الانفعال.

لذا يجب على المدرب أن يتخذ في حسابه الإعداد المتكامل للاعب والفريق ككل من الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني.

### 2.1 أهمية التخطيط لمدربي كرة القدم: 19

التخطيط للتدريب في كرة القدم وسيلة ضرورة للتقدم بحالة اللاعبين حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء خلال منافسات والتي يمكن الوصول في تدريب كرة القدم إلى مستويات عالية فإن ذلك يتم من خلال وقت طويل لا بد من التحكم في الوقت ولهذا تجد أن أهمية وصنع الخطط تدريب لفترات أقصر (سنة، فترة، مرحلة، أسبوع) يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وإدراجها في أهداف وواجبات فرعية على أهداف أكبر منها وهكذا يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

تنقسم مراحل التخطيط إلى ثلاثة مراحل هامة كما يلي: 20

(بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 1999 ، ص19/24).

(بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 1999 ، ص19/24).

**أولاً: مرحلة الإعداد العام ويشمل:**

التمرينات العامة ويزداد حجم الحمل فيها بدرجة كبيرة ما بين (70% إلى 80%) من درجة الحمل الكلية وكثافة التمرينات تكون متوسطة وكذلك لتطوير الحالة التدريبية وأيضاً للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة وتستغرق هذه المرحلة بين (6 أسابيع إلى 8 أسابيع) للتأهيل للمسابقة بشكل عام ويجري التدريب من خلال تلك الفترة يوميا وقد يصل إلى مرتين في اليوم الواحد. ومن 3 إلى 5 مرات أسبوعياً لفرق الناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تدريبات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات والتي تعمل في كرة القدم بالإضافة إلى تمرينات الإحساس والتمرينات بالأجهزة للألعاب الصغيرة وتتضمن تدريب رفع الأثقال ويكون تركيز بالنسبة للقوة على العضلات المادية للرجلين.

**ثانياً: مرحلة الإعداد الخاص ويشمل:**

تستغرق هذه المرحلة من (4 إلى 6 أسابيع) وتهدف إلى التركيز على إعداد البدني الخاص لكرة القدم من خلال تدريبات الأداء الخاص بالعبء من حيث الشكل والموقف وتتضمن هذه المرحلة أيضاً تدريبات للإعداد الخاص والتمرينات المهارية بأكثر من الكرة والتمرينات التي تنمي المهارة بالارتباط بتطوير الصفات البدنية والتمرينات المهارية المركبة.

**ثالثاً مرحلة الإعداد المباريات وتشمل:**

تستغرق هذه المرحلة من (3 إلى 4 أسابيع) ويركز فيها المدرب على نواحي المهارية والفنية والخطيطة الهامة الرئيسية وتهدف هذه المرحلة لتثبيت الكفاءة الخطيطة للاعبين مع العناية بدقة الأداء الخطي تحت ضغط المدافعين بالإضافة إلى الارتفاع بالحالة البدنية وتثبيتها استعداداً لفكرة المباريات.

**3.1 مبادئ التنظيمية لوحدة التدريب اليومية وهي: <sup>21</sup>**

(ثامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، مرجع سابق ص 168).

- 1- يحدد المدرب زمن وحدة التدريب اليومي من (60 إلى 150 دقيقة) وقد تكون على أجزاء صباحا ومساءً ويتحدد الزمن وفقا لدورة الحمل الأسبوعية وللهدف من وحدة التدريب والفترة أ والمرحلة للبرنامج السنوي.
- 2- التنظيم في وحدة التدريب اليومية من حيث تشكيل حمل للتمرينات وفترات الراحة البيئية وفقا للهدف منها ومراعات أسس ومبادئ التدريب وبناء البرامج وأن تحتوي وحدة على بعض التمرينات التدريجية لتجنب عامل الملل.
- 3- التحضير لإعداد وحدة التدريب قبل بدئ التدريب وكذلك من حيث إعداد الأدوات والأجهزة والكرات وتحديد وتخطيط الملعب ولوحة الشرح النظري وكذا إلمام المساعدين بمحتويات وحدة التدريب وعمل كل منهم.
- 4- تحديد أهداف التدريب لوضع المحتوى بما يحقق تلك الأهداف كما يجب ايضاحه لدى اللاعبين وان يتعرفوا على محتوى محقق لتلك الأهداف قبل بدئ وحدة التدريب اليومية.

## 2. ناشئي كرة القدم:

الناشئ هو: لاعب في سنة 6 إلى 16 سنة بصيغة عامة مع المراعات الفروق الفردية التي يتميز كل منها على الآخر.

والهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو: تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنة (6-8) سنة وتنمية والتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية أ والبيولوجية أ والنفسية

### 1.2 العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين:

#### مراعاة المرحلة السنية لناشئ:

لكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية (المدرسين، الإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

#### نوع النشاط الرياضي:

أي أن كل نشاط خصائص وصفات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.

## 2.2 تدريب الناشئ طبقا لمتطلبات المستويات العالية:22

حيث يجب مراعاة النم والطبيعي لتطور التدريجي للإمكانيات الناشئة ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

وتختلف طول الفترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس فيجب إعداد وتهيئة الناشئين للوصول الى مستويات الرياضة العليا مع مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنية والقدرات الفردية والبيولوجية وقدرته على التكيف.

وبما أن الإعداد البدني يعد من أهم عناصر إعداد لاعبي كرة القدم كونه يعد أساس التطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي.

لذا حظيت علمية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالعناية الكاملة من قبل المدربين غير أن وجهات النظر قد تعددت فيما يخص إدراج هذه البرامج ضمن خطة إعداد المبتدئين من عدمها.

فهناك من يؤيد اتجاه عدم احتواء الخطة التدريبية للناشئين على الإعداد البدني مستنديين في ذلك على خصائص مراحل النم والتي قد تعرض الفرد جراء التدريبات عناصر اللياقة البدنية حيث أنها غير مكتملة النم وخاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية الوظيفية.

بينما يرى آخرون إدراج الإعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية الحركية وتجنب عدم أوقلة تطويرها على المدى البعيد ولكن دون أن تستند على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي تتلاقى الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفيا وعصبيا وهيكليا.

(وفاق بن داود: ناشئ كرة القدم، المكتبة الإلكترونية لمدرسة كرة القدم ص86).

وهناك وجهة نظر أخرى ترى اكتساب العناصر البدنية للناشئين من خلال أدائهم للبرامج المهارية بطريقة غير مباشرة معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية.

فقد أمكن تحديد العناصر البدنية ومكوناتها فعنصر التحمل تتحدد مكوناته في (تحمل السرعة، تحمل الأداء، التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة) لعدم اكتمال نم والجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري التنفسي لدى الناشئين فإن تحمل كل في السرعة والقوة ليصبح أمرا مستبعدا والارتباط تحمل الأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه تقتصر على التحمل الحركي التنفسي وفق أسس معينة أما عن مكونات عنصر السرعة فهي (السرعة الانفعالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال نم والجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانفعال والأداء.<sup>23</sup>

وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم إكمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النم وفإن مكون القدرة ه والأنسب لطبيعة الأداء الحركات الأساسية التي يؤديها الناشئين في تلك المرحلة العمرية وفيما يخص عنصر المرونة فالناشئين بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا أن استخدام الناشئين لتدريبات القوة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى الناشئين أمر لا يدمن التركيز عليه في برامج الإعداد البدني.

أما عنصر الرشاقة فه وأكثر ارتباطا بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة خاصة التوازن والدقة الأداء والتوافق الحركي كما أنها ترتب بالمهارات الأساسية ارتباطا طبيعيا أي انها قدرة توافقية مركبة.

من هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن إدراجها في برامج الإعداد البدني للناشئين هي (التحمل الدوري التنفسي، القدرة، سرعة الانتقال والأداء الحركي، المرونة والرشاقة) لذا فعند إعداد ناشئ كرة القدم يجب أن تحتوي وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزم (20-25) دقيقة ومن (3-4) وحدات أسبوعيا ولمدة 20

(وفاق بن داود: ناشئ كرة القدم، المكتبة الإلكترونية لمدرسة كرة القدم ص86).



أسبوع لذلك يجب أن تشمل التمرينات الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ومكونات التي يتوافق مع خصائص مرحلة النم وللناشئين وفقا لتأثيرها على درجة النم والجهاز العصبي والعضلي والهيكل والجهاز الدوري التنفسي ويتجنب الأضرار بتلك الأجهزة وتعرض الناشئ لإصابات البسيطة أ والمزمنة أ وحالات التشوه الجسمية أ والمرض، كذلك يجب أن تأخذ شكل التدريبات مختلفة العناصر البدنية الطبيعية الأداء الحركي للمرحلة السنية أي الحركات الأساسية وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.

### 3. إعدادات لاعب كرة القدم: 24

#### 1.3 الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة... إلخ لدى اللاعب.

تتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس بسبب بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (90 دقيقة) وأكبر مساحة اللعب والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب ولكن هنالك عوام أخرى يذكر منها:

- طبيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب حركات كثيرة ومتنوعة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية.
- ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جري سريعة ومفاجئة.
- تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم والجري السريع للحاق قبل الخصم.
- يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلا) على جهاز العصبي للاعب.

(حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر 1980)

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، مرجع سابق)

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم: 25

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترة السنوية وقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، ونظرة إلى لاعبي الكرة الآن ما كانوا من سنوات الح. أن صفاتهم البدنية قد تمت بطريقة ملحوظة، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب، الرجولة في الأداء والمهارات العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ لاعب المميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية أي تنمية الصفات البدنية للاعب.

أهمية الإعداد البدني العام للاعب كرة القدم:

كما ذكر فإن اللياقة البدنية لها أثر مباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات. لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون ألياً خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برامج التدريب طول العام. فإثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة لتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة وقوة التحمل والرشاقة والمرونة العامة أما أثناء فترة المباريات فنقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل ولا تعطي التمرينات البنائية

الخاصة في منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

ولقد أظهرت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت.

(حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر 1980)

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، مرجع سابق)

وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة البدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي علاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة أكبر

والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم الى نوعين

#### أعداد بدني شامل(عام)

وفيه تعطى تمارينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب الى اللياقة البدنية العامة، ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الانشطة التالية

التمرينات البدنية، الجمباز، العاب القوى، رفع القوى، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، العاب الصغيرة...الخ

#### إعداد بدني خاص<sup>26</sup>

هو الاعداد البدني الذي يتعلق بتحسين اداء الرياضي في كرة القدم وفي هذا الاعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية.

والتمرينات هي الوسيلة الاساسية في الاعداد البدني وتنقسم التمرينات وفق لذلك الى

-تمرينات عامة وهي تؤدي بدون كرة القدم وتكون شاملة لكل الجسم.

-تمرينات خاصة لكرة القدم.

-تمرينات المنافسة والمباريات.

-تمرينات الراحة الايجابية.

ولا تعني كلمة التمرينات ان تكون تمرينات بدنية بل ان مختلف الانشطة الرياضية هي

تمرينات بنائية عامة.

#### 1.1.3 القوة العضلية:<sup>27</sup>

(حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر 1980)

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، مرجع سابق)

القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على مقومات المختلفة وقد تكون هذه المقومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك ويعتبر الكثيرون القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

### تنمية القوة العضلية:

تتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قويا في وثب في ضرب الكرة بالرأس أو والتصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة. وعند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمرينات التي تنمي.

أ) القوة العظمى

ب) تحمل القوة

ت) القوة المميزة بسرعة.

فالقوة العظمى تأتي بأوزان من 80% إلى 100% مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

أما قوة المميزة بسرعة فتؤدي بحمل من أربعين إلى ستين بمئة وبأقصى سرعة وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعتنا هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب.

أما تمرينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوي من ستين إلى سبعون بمئة من قوة اللاعب وتكرر عدد أكثر من مرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة وتنقسم:

-تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:

تمرينات التقوية العامة.

تمرينات التقوية الخاصة.

وجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم كأساس.

(حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر 1980)  
(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، مرجع سابق)

وفي فترة المباريات تعمل تمرينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب.

وجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتي:

لابد أن يسبق تمرينات القوة إحماء المناسب.

لابد أن يكون هناك فاصل من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة كذلك تعقب

تمرينات القوة وتمرينات الاسترخاء

يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين في قوتهم، فيجب أن يكون تدريب لناشئ متماشيا

مع قوته الحقيقية وإلا تترتب على ذلك إصابات قد تضر بمستقبل الرياضي.

### 2.1.3 السرعة: 28

تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ولا يمكن قصر

سرعة على نوع واحد من الحركات وإنما هي تدخل في الإداء الرياضي لجميع الحركات

الرياضية، لذلك فإن السرعة تنقسم إلى ما يلي:

- السرعة لانتقالية.

- سرعة الحركة وتتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية

- سرعة رد الفعل وتتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي

كالكرة أو المنافس أو الزميل ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف.

وهذه الأنواع الثلاثة من السرعات نجدها متمثلة في كل لحظة من لحظات المباراة في

أداء اللاعبين.

وتتمية سرعة الاستجابة مهمة في كرة القدم وترتبط سرعة الاستجابة لدى اللاعب

بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الأداء.

وعندما يهدف المدرب إلى تحسين سرعة أداء اللاعب فلا بد من اهتمامه بتنمية القدرة

العقلية للاعب.

(محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مرجع سابق)

أما سرعة الانتقال فهي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتني المدرب بها ولا بد أن يلاحظ الارتفاع التدريجي في تحسن السرعة خلال السنة. وأن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح أو بعد الإجهاد العضلي ولا بد أن يسبقها إحماء مناسب. لا بد لمدرّب الناشئين الحرص على التدريب على سرعة والأشبال لا بد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، ولكن عند تدريبهم يجب ملاحظة التدريب لمناسب حتى أربعة عشرة سنة ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفق اللعب.

### تحسين السرعة: 29

لقد أصبحت الآن من أهم المميزات لاعب كرة القدم فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في دفاع الخصم، وبالمثل فإن المدافع الصغير يعمل له المهاجمون ألف حساب وبالإضافة إلا أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه لمقدرته على تغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البذل السريع في أي موقف وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة دقائق الأولى ويتميز اللاعب السريع بقدرته على العد ولمسافات قصيرة أو ومتوسطة (5 M - 50 M) بكرة أو وبدونها مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء العد وبطريقة انسيابية كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة وه وحائز على الكرة أو وبدونها.

ولكي يتمكن لاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوي عضلاته وفي نفس الوقت أن يحسن من سرعة استجابته.

وتدريب على السرعة يبدأ غالبا في الجزء الثاني من فترة الإعداد ويستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبيا إذا لم يستمر التدريب عليها لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة من خلال الموسم بأكمله ولتحسن السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب فتري أ

وتدريب تكراري مع استخدام نظام تدريب دائري إن أمكن. أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات مختلفة أثناء فترة راحة بعد كل تمرين لسرعة وهناك تمرينات عامة وخاصة لتنمية السرعة. هناك تمرينات عامة لتحسين السرعة وتمرينات خاصة فالتمرينات العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة أما تمرينات الخاصة فهي أساس لتحسين سرعة اللاعب بالكرة وكذلك سرعته بدون كرة.

### 3.1.3 الرشاقة: 30

الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو على الهواء وفي كرة القدم يمكن تعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء حركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو تغيير من مهارة إلى أخرى، أو تغيير من سرعته أو اتجاهه ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة مع ذلك ينبغي أن يراعي المدرب ما يلي:

- 1) دوام إضافة تمرينات أو المهارات الجديدة للاعب
  - 2) الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات
  - 3) تغيير الظروف على أداء التمرينات.
- وتعلم الرشاقة يبقى عبئاً على الجهاز العصبي المركزي لذلك لا تعطى تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال

-تمرينات فنية اجبارية

-التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية (التصويب، الوثب، ضرب الكرة)

-تنطيط الكرة

-تمريبات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ والقدم.

-الجري المتعرج بكرة بين الشواخص.

-تمريبات تعليم الخداع بالجدع.

وتأدي تمرينات الرشاقة طوال العام وفي جميع فترات التدريب الثلاث ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات.

### 4.1.3 مرونة: 31

هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم تتوقف مرونة المفاصل الالعاب على الإمكانات التشريحية والفيزيولوجية المميزة للفرد والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة وافتقار الالعاب عن صفة المرونة ينتج عنه.

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أدا ومهارات الأساسية.

- سهولة إصابة الالعاب ببعض إصابة الملاعب.

- صعوبة تنمية صفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.

- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

- ولتنمية المرونة يقوم مدرب بإعطاء الالعاب تمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى

المرجات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار يستحسن أن يكون التمرين يوميا

حتى يصل اللاعبون إلى المرونة ويجب تكرار التمرين بعدد كافي من المرات كما تأخذ

تمرينات تخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

### 5.1.3 تحمل: 32

(محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، مرجع سابق)  
(مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق)



- ويعني ان اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباريات مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطيطة بإجابه وفعالية بدون أن يطرأ عليه الإجهاد الذي يعرقله عن دقت وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة والتحمل نوعان

(أ) التحمل العام. (ب) التحمل الخاص.

-ومن أهم صفات لاعب الكرة الأن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة خاصة في الأوقات الصعبة والحرارة.

-ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل سرعة بطريقة تدريب الفترتي أ والتكراري، فمثلاً يجري لمسافة 30 متر بسرعة تساوي 75 بمئة من أقصى سرعته ويكرر ذلك من خمسة إلى سبع مرات وتكون فترة الراحة بين كل مرة وأخرى هي الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى خط البداية وتكون هذه العودة مشياً في مبدأ الأمر ثم في الجري الخفيف مع لتقدم بالتمرين، ولكن يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب في هذا التمرين بأخذ زمن سرعة اللاعب في كل مرة يجريها ويجمع الأزمنة معا وهنا يستطيع أن يقارن في كل وحدة تدريبية مقدار تقدم اللاعب وهناك طريقة أخرى لتدريب اللاعب على تحمل سرعة وهي أن يجري اللاعب 4000 متر مع تغير السرعة كالآتي.

-دقيقتين جري - دقيقة مشي وتمريبات - ثلاث دقائق جري - دقيقة مشي وتمريبات - أربع دقائق جري - دقيقة مشي وتمريبات وهكذا حتى يكمل اللاعب مسافة أربعة كيلومتر مقرررة ويقوم المدرب بإعداد تمرينات تحمل اثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات وغالبا ما يعطي في اليوم الرابع بعد مباريات ويكون الجري دائما بالكرة أما التحمل الخاص فه يعطى اثناء التمرينات الخططية أ والتمرينات المركبة.

### 2.3 الاعداد الخططي

خطة المباراة "الاستراتيجي": يلعب الاعداد والتخطيط للمباراة دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ول وانه ليس هنالك ضمان دائم لنتائج مباريات كرة القدم فالكرة كما يقولون

مستديرة الا انه يجب ان لا نغفل ان الاعداد المنظم له اهمية ومن المؤكد ان لكل مباراة ظروفها الخاصة وتدريباتها التي تتوقف على جملة من النواحي قد تختلف من وقت لآخر، لذلك كان من الواجب ان توضع تدريبات محددة خاصة قبل كل مباراة وبالإضافة الى ذلك توضع بالطبع الواجبات الخاصة التي تقع على كهل كل لاعب والتي يجب ان يقوم المدرب بتدريب اللاعب عليها قبل المباراة بوقت معقول والمدرّب الذكي لا ينقص من قدر الفريق الضعيف فيهمل عمل تدريباته وإعطاء توجيهات اللازمة للاعبين قبل المباراة، بل على العكس من ذلك فه ويدرك أن اللاعبين محتاجون أيضا في مثل هذه المباريات إلى التوجيه والنصح وإلا انقلب هذا الإهمال على الفريق.

من الخطأ أن يجعل المدرب كل مباراة الموسم ويتغالى في تقديرها وتنظيمها لذلك فإن المدرب يقوم بتقسيم المباريات وفقا لأهميتها وقوتها ويقوم بإعداد فريقه لكل مباراة بطريقة منظمة في وقتها المضبوط.

وعند تحدث عن الخطط يجب أن نفرق بين خطة المباراة وخطة اللعب فخطة المباراة تشمل:

- (1) العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة.
- (2) خطة اللعب
- (3) طرق اللعب

أولا عوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة اللعب:<sup>33</sup>

(أ) قدرة الفريق: عندما يضع المدرب خطة المباراة يجب أن يضع في اعتباره استعداداته وإمكانيات فريقه فعلى المدرب أن يحكم بأمان ويقدر بصدق قدرات كل لاعب على حدا ثم الفريق ككل كما أن الواجبات التي تقع على كل فرد من الفريق يجب أن تكون واضحة ومفهومة لكل لاعب.

(مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق)

وفي المباراة تصبح المعلومة نظرية التي شرحها وعلمها المدرب واجبة التنفيذ، وقطعا هذه الواجبات ليست جديدة على اللاعبين فالمفروض أنهم قد تمرنوا عليها من قبل حتى أجادوها وعند اختيار مدرب لخطة المباراة يجب أن يضع في اعتباره ألا يعطي للاعبيه قدرا أكثر أو أقل من قدرهم الحقيقي، وإلا ترتب على ذلك نتائج سلبية إذن لن يستطيع لاعبين تنفيذ واجبات الملقة عليهم كما يجب.

قد تكون محاولات الخلق والإبداع وتحميل المسؤولية عند كل لاعب تجعله ان نقيم بصدق ولكن المغلات في تقدير اللاعب لقدراته مع فشله في تنفيذ خطته الفردية كعدم إدراكه لقدراته الحقيقية وتكرار ذلك الفشل يؤثر على الفريق ويجعله لا يستطيع أن ينفذ بنجاح ودقة خطته الجماعية وهذا يؤثر على نفسية باقي اللاعبين ويجعلهم يشكون في قدراتهم الذاتية لذلك يجب على كل مدرب أن يساعد اللاعب تقييم القدرة الحقيقية لقدرته.

(ب) قوة الفريق المضادة:<sup>34</sup> عند وضع خطة المباراة يجب أن يوضع في اعتبار مواطن قوة وضعف الفريق المضاد.

حتى تكون خطة المباراة موضوعة على أساس سليم ولا يفاجئ فريق في نوعية لاعبي الفريق المضاد فنقاط المضاد فنقاط الضعف لفريق المضاد هامة عند وضع الخطة للفريق لأنها هي الثغرة التي سيستغلها هجوم الفريق لنفاذ منها وكذلك نلاحظ نقاط القوة في الفريق المنافس والعمل على التغلب عليها فإذا كان الفريق المضاد معروف للمدرب، يكون من واجبه عندئذ ارشاد وإعداد لاعبيه على الخطة الواجب إتباعها وفق قوة وضعف الفريق المضاد فالهجوم يجب في هذه الحالة أن يكون عن طريق نقاط الضعف للفريق الخصم على أنه يستحسن أن يكون ذلك بخداع الفريق المضاد وذلك عن طريق مهاجمته في جهة ثم يعقب ذلك لهجوم مفاجئ عليه من خلال نقاط ضعفه وفي نفس الوقت يجب أن يوضع في الاعتبار نقاط القوة في هجوم الفريق المضاد فمثلا قد يوضع لاعب مدافع ملازم للاعب الممتاز لهجوم الفريق الخصم.

(مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق)

ولكن يجب قبل ذلك إعداد هذا اللاعب المدافع في الفريق وإرشاده إلى طريقة لعب المهاجم المنافس التي سيقوم بها المدافع لإيقاف خطورته.

لا يمكن أن تستوعب خطة المباراة وكل احتمالات والتحركات التي ستحدث في المباراة، وذلك فإن واجب رئيس الفريق هنا أن يوجه لاعبيه إلى نقاط الضعف وقوة الفريق المضاد ويتصرف داخل الملعب وفق الإرشادات التي يتلقاها الفريق من المدرب خارج الملعب ويجب أن نعلم أن مهمة رئيس الفريق مهمة كبيرة وإرشاداته وقدرته على المبادرات ما يكون قد جد في المباراة ولم يوضع اعتبار نقاط قوة وضعف الفريق المضاد لذلك يجب أن يكون دائما تعاون بين المدرب ورئيس الفريق للوصول إلى النجاح المنشود في تنفيذ الخطة.

(ج) الملعب: <sup>35</sup>إن اختلاف مساحة الملعب تؤثر على الخطة فمثلا الملعب القصير يصعب فيه القيام بتمريرات الأمامية العميقة كما تستدعي تمريرات في الملعب الصغير والدقة في الأداء حتى لا تقطع التمريرات والعكس إذا كان الملعب أكبر من المعتاد فإن التمريرات العميقة مستحبة وفي الملاعب الكبيرة لا يفضل اللاعب محاورة أ والجري بالكرة ولكن يستحسن أن يستغني عن ذلك بتمرير السريع فعموما الملاعب ذات المقياس غير المعتاد أ والتي يوجد حولها مضمار جري كثيرا ما تسبب ارتباكا للفريق الزائر.

(د) الشمس: من الطبيعي أن يختار الفريق أن يلعب ضد الشمس العالية وليس ضد الشمس الهابطة.

(هـ) الريح: يجب على اللاعبين أن يضعوا في اعتبارهم اتجاه الريح لأن ذلك يحد من دقة تمريراتهم من حيث السرعة والقوة والاتجاه والارتفاع كما أن استغلال الريح في التصويب المباغت على مرمى المنافس ومن مسافات بعيدة نوعا ما.

(و) أرضية الملعب: في الأرضية المبللة أ وطينية لا يستحسن أن يقوم لاعبون بجري بكرة أ والمحاورة كثيرا كما أن التمريرات يجب أن تكون قوية ويستحسن أن تكون مرتفعة قليلا أ وفي ارتفاع الصدر، أما الأرض المبللة على زحقة اللاعب أ والكرة تستدعي يقظة دائمة عند اللاعب عند الجري بالكرة وكذلك عند التمرير الذي يقتضي على دقة متناهية في

(مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق)

أداء وفي أرض الصلبة فإن التمرير المباشر وإيقاف الكرة في الهواء أفضل من ترك الكرة تلمس الأرض قبل لعبها أو إيقافها.

وكثيرا ما تستدعي الأرض نوعا معينا من اللاعبين فمثلا في الأرض الثقيلة يستطيع اللاعب القوي أن يثبت وجوده وبالعكس على الأرض المبللة والزلقة فإنه يكون في مستوى أقل من طبيعته ولاعبين الذين يجيدون المراوغة تكون حركاته صعبة على الأرض الطينية ولا يكون لهم تأثير المطلوب وينطبق ذلك أيضا على اللاعبين ذوي المهارات العالية فهم لا يظهرون قدراتهم على الأرض الصلبة بسبب سرعة وقوة وارتداد الكرة

(ز) الكرة: في حالة إذا ما كانت الكرة مبتلة وثقيلة ووزن على لاعب أن يختار طريقة التي يضرب بها الكرة وفق المواقف المختلفة، غالبا ما يكون ضرب الكرة بباطن القدم وبالجزء الداخلي أضمن من ضربها بوجه الأمامي أو جزء الخارجي أو جزء الخارجي من وجه القدم.

(ي) مكان إقامة المباراة: يلعب مكان دورا كبيرا في تأثير على اللاعبين في المدرجات فالمدرجات وشكل الملعب والجمهور والمحيط حول الملعب كل هذا يؤثر تأثيرا كبيرا على اللاعبين لذلك فالكثير من المدربين يأخذون فرقههم إلى مكان إقامة المباراة قبل إقامتها حتى يعتاد على المكان.

### 1.2.3 خطط اللعب: <sup>36</sup>

تستخدم كلمة خطط اللعب تاك تيك في مجالات مختلفة وكثيرة من مجالات الحروب والسياسة والألعاب وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم فإننا نعني تحركات ومناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة. وتوجد الخطط دائما مادام هناك زميل يعمل لعب لكي يترابط لعبهما معا أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعي استخدام اللاعب مواطن قوته بذكاء في تصرفاته أو وتحركاته أو وتفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم بعين الاعتبار.

(مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق)

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، مرجع سابق)

ويمكن ان نعبر عن الخطط بانها تعني استخدام المهارات الاساسية للاعبين في تحركات والمناورات الفردية والجماعية الهادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وه ونصر للفريق.

ويشمل خطط اللعب التحرك الفردي والعمل الجماعي بين اللاعبين:

- تحرك اللاعبين كأفراد ومجموعات
- تعاون التام بين افراد الفريق بهدف اعاقه الفريق المضاد

وخطط اللعب ترتفع من مستوى اداء اللاعبين للمهارات الاساسية في نفس الوقت الذي يزيد فيه من اللياقة البدنية بالإضافة الى الاثر التربوي والنفسي على اللاعبين والفريق وتهدف خطط اللعب ايضا في اختصار المجهود البدني بسبب العمل الجماعي المخطط للفريق والذي يقوم فيه كل لاعب بمساعدة زميله.

وقد تساءل البعض في ي سن تعطى سلطة اللعب؟

والجواب ان الخبرات قد اظهرت ان الخطط يجب ان تعطى للاعبين من سن العاشرة اما القواعد الخططية فتعطى مع تعلم المهارات الاساسية.

وفي السنوات الاخيرة استتبط خطط اللعب الجيدة كثيرة مما زاد من حجم خطط اللعب، ورغم هذه الزيادة والتنوع فان العناية التدريب على المهارات الاساسية واتقانها، ورفع المستوى للياقة البدنية كما هي عوامل اساسية هامة في خطة تدريب اللاعبين.

### 2.2.3 العلاقة بين خطط اللعب والمهارات الأساسية:<sup>37</sup> تعتبر المهارات الاساسية وسيلة تنفيذ

خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة اساسية او اكثر لتنفيذها، لذلك فان اتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط فعلى سبيل المثال فاللاعب الذي يريد ان يراوغ لاعبا لا يتمكن من ذلك ان لم يكن يجيد الجري بالكرة كمهارة.

مثال آخر فالتمرير أحد وسائل الخططية الهجومية لا يمكن تنفيذها بنجاح ودقة المطلوبة اذا لم يتقن اللاعب ركل الكرة بالقدم واللاعب الذي لا يتقن المهارات الاساسية يضطر على ان يركز على الكرة

(مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق)

وطريقة لعبها اكثر مما يركز على الناحية الخططية ومع التركيز اللاعب على لعبة الكرة لا يستطيع ان يلاحظ بدقة تحركات زميله ا وخصمه في الملعب مما يؤثر بدون شك على دقة تنفيذ الناحية الخططية.

وفي التمرير لا يمكن الفصل بين مهارات الخطط واللعب لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضي ان تعطي تمارينات مهارية خططية اي ان تدريب المهارات الاساسية يكون في نفس الوقت تمرينا خططيا فاللاعب يتدرب على حركة وفقا لخطة فردية ا وجماعية يتدرب على اتقان المهارات.

وكلما اللاعب مبكرا تنفيذ الواجبات الخططية استطاع ان يتصرف تصرفا سلميا اثناء المباراة ويعني هذا أيضا ان التدريب على المهارات الاساسية يكون في تمارين تشبه ما يحدث في المباراة ا وما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة وبذلك القول ان تعلم مهارة اساسية ليس هدفا اساسيا فيحد ذاته وانما يكون تعلم المهارات على انها وسيلة لتنفيذ الخطط.

وتمثل الخطوات الاتية الخططية المهارية

1- تعليم المهارات الاساسية بدون خصم ولكن يلاحظ في التمرين المتطلبات الخططية مثال على ذلك

تعليم التمرير مع تغيير المراكز بعد التمرير

2- الجري بالكرة ثم التمرير للزميل، المحاورة والتصويب

3- التمرين على مدافع سلبي للإحساس بوجود لاعب مضاد معرق

4- التمرين مع مدافع ايجابي اي ان الفريق الحائز على الكرة يكون أكثر عددا من الفريق المدافع.

وبذلك يكون اللاعب الحائز على الكرة يتمرن على المهارات في ظروف تشبه ظروف

المباراة.

### 3.2.3 العلاقة بين خطط اللعب واللياقة البدنية: 38

لا جدال انه يصعب على اللاعب ان يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوب بطريقة ملائمة إذا كانت اللياقة البدنية ناقصة، من السهل ان ندرك ان اللاعب السريع ذ وقوة تحمل عالية يصبح خلافا ذا مبادئ أكثر من اللاعب البطيء ذ وقوة تحمل محدودة فاللاعب الاوّل يتحرك في مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين وانما يستطيع ان يستخدم الملعب كله في تحركاته.

القوة التي تتمثل في كفاح بين اللاعبين على الكرة وفي قوة الوثب وقوة التصويب والرشاقة والمرونة تلعب دورا هاما في المقدرة على تنفيذ خطط اللعب مما لا شك فيه أن التفوق البدني كثيرا ما يؤثر نفسيا على الخصم مما يجعله يخطأ كثيرا في لعب الكرة المشتركة أو شبه المشتركة يضاف إلى ذلك تفوق البدني للاعب يكون ميزة له وعائقا يحد من مقدرة الخصم على لعب الكرة المشتركة والفريق ذو ولياقة البدنية العالية وتشمل خطط لعب تحرك الفردي العمل الجماعي بين اللاعبين بهدف:

(1) تحرك اللاعبين كأفراد ومجموعات وكذلك الفريق ككل بغرض الوصول إلى مرمى الفريق المضاد وتسجيل أكبر عدد من الأهداف.

(2) تعاون تام بين أفراد الفريق بهدف إعاقة الفريق المضاد.

خطط اللعب ترفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية فنفس الوقت الذي تزيد فيه من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي النفسي على اللاعبين وتهدف خطط اللعب أيضا إلى الاقتصاد في المجهود البدني بسبب العمل الجماعي المخطط للفريق.

### 3.3 الاعداد المهاري<sup>39</sup>

يقصد بالعداد المهاري كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها للاعب بصورة آلية متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة.

#### 1.3.3 المهارات الأساسية بدون كرة

**مفهومها:** المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو وبدونها

تقسيم المهارات الأساسية: تنقسم المهارات الأساسية الى

(أ) المهارات الأساسية البدنية أو المهارات الأساسية بدون كرة

(حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر 1980)

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، مرجع سابق)



(ب) المهارات الاساسية بالكرة

الجري وتغيير الاتجاه 40

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة كما انه يجري دائما اثناء المباراة بدون كرة وإذا أدركنا ان مجموع الوقت الذي يلعبه اللاعب فيها الكرة اثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا انه يجري بدون كرة باقي تسعين دقيقة واللاعب يعدو بأقصى سرعة كثيرا خلال المباراة لمسافات تتراوح بين 5م الى 20م ويكون من المهم دائما ان يصل الى الاقرب اقصى سرعته خلال الامتار الاولى من عدوه حتى يمكنه الوصول الى الكرة قبل خصمه المنافس له في محاولة للاستحواذ على الكرة. ويتميز جري اللاعب بالكرة بان اللاعب يغير من سرعته كثيرا اثناء جريه فه ولا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن يضاف إلى ذلك تغير توقيت سرعة اللاعب ه وخداع الخصم. وتتميز طريقة جري لاعب كرة بأن اللاعب يجري بخطوات قصيرة نوعا ما وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريبا من الأرض إلى حد ما وبذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغير اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار أما حركة ذراعين فهي مثلها مثل حركة ذراعي العداء إلا أنهما تتحركان بقوة أقل.

لعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه مع عدم تقليل من سرعته

**الوثب:**

أصبح ضرب الكرة برأس في كرة القدم في الكرة الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة متأثرة في نتائج المباريات وينطبق حسن ومقدرة اللاعب على إداء هذه المهارة بإتقان وكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بطريقة سليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

وقد يكون الوثب من الوقوف أو وبعد الاقتراب أو بعد الجري جانبا أو خلفا ولما كان غير مسموح قانون للعب ان يمرجح رجله عاليا أثناء وثبه لأعلى في حركة كرة مشتركة أثناء تلامس اللاعبين فقد تطلب الوثب أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على

(ثامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم ص 168)

الانقباض القوي والسريع حتى يستطيع اللاعب على الارتفاع ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب بعد الوقوف كذلك فإن الارتفاع بقدم واحدة قبل الجري أفضل من الارتفاع بالقدمين معا وإن توقيت الوثب ذ وأهمية كبرى فإذا وثب لاعب مبكرا أ ومتأخرا لن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه أ وعلى الأكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة.

وإن القدر على وثب العالي تجعل يثب قبل خصمه وفي ذلك ميزة كبرى حيث إن اللاعب الذي يثب قبل خصمه يمنع الآخر من القدرة على الوثب أو على الأقل سيمنعه من أن يثب بطريقة سليمة.

#### الخداع والتمويه بالجسم: 41

من أهم ما يتميز به كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركة الخداع بالذراع والرجلين ويقوم بالخداع والتمويه لاعب والهجوم والدفاع سوء بسواء. فتغير لاعب المهاجم لسرعته أ واتجاه جريه أو خداع بأخذ خطوة جانب ثم التحرك بجهة أخرى بمجرد الاستجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى هي بعض الأمثلة لما يقوم.

به المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه واخذ مكان مناسب لاستقبال الكرة اما المدافع فكثيرا ما يخدع المهاجم بان يقوم بفعل حركات خداع بالجسم او الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة للكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة لحظة خروج الكرة من قدمه.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على قدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب ان يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة على مقدرة على التوقع السليم.

#### وقفه لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى بحيث تتباعد القدمان قليلا مع انثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين وينثني جذع قليلا الى الامام مع التباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة تحرك في اي اتجاه اما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة ومن المهم ان يهتم المدرب بتدريب اللاعب على مهارات بدنية بنفس قدر اهتمامه على تدريب المهارات الاساسية للكرة.

### 2.3.3 المهارات الاساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات طرقا مختلفة للعب الكرة وهي:

1. ركلات الكرة بالرجل
2. السيطرة على الكرة
3. الجري بالكرة
4. ضرب الكرة بالرأس
5. الخداع بالكرة
6. المهاجمة
7. رمية التماس
8. حراسة المرمى

### 3.3.3 اسس الحركة الرياضية وعلاقتها بكرة القدم<sup>42</sup>

تهدف الحركة الرياضية عند اداء مهارات اساسية الى الحركية في كرة القدم

(أ) ان تكون عرضية اي ان اللاعب يقوم بأداء مهارة بهدف ويتعد عن الحركات الاستعراضية

(ب) ان تكون اقتصادية أي ان اللاعب الممتاز يستطيع ان يؤدي المهارة بأقل مجهود

المهارات الاساسية تتميز بالآتي:

### 4.3.3 مراحل تعليم المهارات الاساسية:

(ثامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، مرجع سابق)

لما كان تعليم المهارة الاساسية لا يتم بين يوم وليلة وانما تستعمل عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل الى سنين حتى يصل اللاعب الى اتقان كامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب ان يعلما ان تعلم المهارات الحركية يتميز بثلاث مراحل متداخلة قبل ان تصل مهارة اللاعب الى الدقة والكمال في الاداء:

- مرحلة التوافق البدائي اوالاولى

- مرحلة التوافق الجيد

- مرحلة تثبيت واتقان لمهارة

مرحلة التوافق الاولى:<sup>43</sup>

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة بعد ان يعد ان حركته ليست سليمة للأداء تماما لأنه يدخل عليها حركة اجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها وهذا يعني ان تكون الحركة الاقتصادية كما ه ومطلوب كما ان انسياب الحركة لا يكون سلبا بل به تشنجات عضلية تكون الحركة متقطعة لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات الاتية:

1- عمل نموذج للحركة وان أمكن الصورة والافلام السينمائية

2- الشرح باللفظ بطريقة سهلة ومبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون

الشرح وكذلك خلال عمل نموذج للحركة.

3- يقوم اللاعب بأداء مهارة من خلال تكرار الاداء يبدأ اللاعب في الاحساس بالحركة

ويزداد توافقه العضلي والعصبي اثناء اداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرّب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

مرحلة توافق الجيد: مع تكرار أداء اللاعب مهارة وربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف

الخطأ في التعليم يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلا اكتساب مقدرة والخفة

(محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب)

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب)

في أداء الحركة وهنا يجب على المدرب أ، يوجه اللاعب دائما إلى طريقة الصحيحة لأداء المهارة ويشرح دقتها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

#### مرحلة تثبيت المهارة:44

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى توافق الجيد فيستطيع أن يؤدي مهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها على أداء المهارة بدقة بأي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها أن يصل إلى أن يصبح هذا الأداء أليا متقنا بدون تفكير عندئذ ينحصر تفكيره فقط أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطية معينة ولكي يصل لاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على مهارة تحت ظروف قريبة من ظروف المباراة بذلك تثبت ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن (المزيد من الشرح أنظر كتاب مدرب كرة القدم المؤلف).

#### 5.3.3 خطوات تدريب على مهارات الأساسية:

ذكرنا أن هدف تدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء
- العمل على تثبيت هذا كمال وتلك الدقة حتى تؤدي بطريقة سليمة أثناء المباريات تحت كل الظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور ملعب... الخ) تجعل من الصعب على لاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف (فالمباراة وما يصاحبها من منافسة وكفاح مما يترتب على ذلك من تأثيرات وانفعالات العصبية بسبب مواقف وظروف محيطة باللاعب (لاعب مضاد جمهور ألعاب الخ...))

تجعل من الصعب على لاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف فكل التغيرات غير المضادة بنسبة له في محيط الداخلي أ والخارجي تثيره انفعاليا تجعله عصبيا وهذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أ وقريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أدائه

(محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب)

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب)

أثناها ألياً من واجب المدرب عند التدريب المهارات الأساسية أن يجدد الطريقة التي سيتبعها ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق من التدريب ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الدقة الكمال والتثبيت ثم الوصول إلى الأداء الألي المتقن فيما يلي

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

يصل لاعب بسرعة إلى تعلم المهارات الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو ومتوسطة أثناء التدريب ويمكن يكرر التمرين أوجزء منه مرات ومرات إذا اقتضى الأمر على شرط ان يكون الحمل ملائماً لقدرة اللاعب وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهداً كبيراً مع تكرار التمرين أكثر من لازم بل أن واجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر وأثناء أداء اللاعب تمرينات لتعلم مهارات أساسية يجب أن يصاحب ذلك أيضاً تعود على بعض القواعد الخطيطة الفردية مثل الجري نح والكرة وعدم انتظارها والجري بمجرد تمرير الكرة إلخ... وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الاتية تمرينات الإحساس تمرينات فنية إجبارية، تمرينات بالأجهزة

ثانياً تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة

اثناء التمرين<sup>45</sup>

ومثال ذلك التمرين الضاغط الذي يتطلب السرعة وقوة في الأداء في وقت محدد على أن تراعي دائماً دقة في الأداء الحركي للمهارة ويمكن إضافة حركات الخداع مع الارتفاع المتدرج في دقة الأداء

مثال تمرين ضاغط لتعليم ضرب الكرة برأس (تمرين بأكثر من كرة)

يقف اللاعب أ بين اللاعبين (ب و ج) ومسافة بينهم حوالي خمسة أمتار يقف اللاعب د على بعد سبعة عشرة أمتار يكون مع كل من (ب و ج) كرة التمرين يقوم كل من (ب و ج) بتمرير الكرة عالية باليد إلى (أ) بتبادل يقوم أ بمجرد استلامه الكرة من بلعبها عالية باليد

(محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب)

الذي يقف امامه من الوثب يضربها (د) برأسه إلى (ب) ويكون (أ) في نفس الوقت قد استلم الكرة من (ج) ورفعها إلى (د) الذي يقوم بضربها إلى (ج) وهكذا يسير التمرين مع تدرج بسرعة كما يقوم المدرب بوضع واجبات معينة كأن يضرب (د) الكرة برأس حيث يمررها إلى (ب) أو (ج) لتصل عن قدمي أيهما يسجل المدرب عدد المرات التي ضربها د في الدقيقة وكم منها كان صحيحا.

وفي هذه المرحلة تعطى تمرينات مرتبطة بلياقة البدنية وألعاب الصغيرة والتمرينات وبأكثر من كرة والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

### 6.3.3 الصفات الإرادية للاعب كرة القدم: 46

ان تسمية الصفات الإرادية يجب ان تكون دائما في ذهن المدرب اثناء وضعه لخطة التدريب وخلال وحدة التدريب اليومية وهذه التنمية تكون غير مباشرة اي غير ظاهرة ولكنها ولا شك موجودة دائما وسأذكر هنا بعض هذه الصفات الهامة وطرق تنميتها.

**الثقة بالنفس:** تظهر هذه الثقة بالنفس بوضوح في اداء اللاعب اثناء المباراة فالأداء بسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الاداء المهاري والتصرف الخططي السليم كلها مظهر من مظاهر الثقة بالنفس. ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة التدريب العلمي المنظم المستمر ومهمة المدرب هنا هي وضع تمرينات المتدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية والقدرة على الاداء المهاري الخططي السليم بالإضافة الى الاعداد الذهني فعندما يطمئن اللاعب الى مقدرته في الاداء اثناء التمرين والمباريات فيكون الاداء سليم ويشعر قطعاً بالثقة بالنفس وكلما نجح اللاعب في اداء زادت ثقته بنفسه وازداد حسن ادائه.

**الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):** تعب صفة الجرأة صفة هامة في كرة القدم في حياة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمة للاستحواذ عليها وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس ايضا صحيح فمحاولة خداع المدافع المنقوض ومحاورته تقتضي شجاعة وجرأة من المهاجم وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جراته ولكن ان نلاحظ المدرب

الا تصل هذه الجراءة الى الاندفاع والتهور مما يترتب عن سوء أداء تمرينات المركبة على المدافع الإيجابي تنمي لدى اللاعبين صفة الجراءة.

**الكفاح:** أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة أحد صفات الارادية الهامة التي يجب ان يتصف بها اللاعب كرة القدم الحديثة وخاصة لاعب الدفاع ولتطوير هذه الصفة لدى اللاعبين يعمل المدرب تمرينات 2.1.3.2

**عدم التردد:** كما سبق ان ذكرنا فان سرعة التصرف من اهم المكونات الحالة الارادية الهامة التي يجب ان يتصف بها اللاعب ذهنية اللاعب، ولكي يستطيع اللاعب ان يتصف بسرعة يجب ان يتحلى بصفة عدم التردد وعدم التردد صفة هامة للاعب الهجوم خاصة عند التصويب ا وعند محاولة مفاجأة الخصم ام بالنسبة للاعب الدفاع فتظهر بوضوح عند مهاجمته للخصم المهاجم فان التردد لا يكون حينئذ....

وعند التدريب يجب ان نلاحظ المدرب تصرفات اللاعب ويعمل على ألا تتصف حركاته بصفة التردد وخاصة تغطية اللاعب دفاع لزميله ومهاجمة الدفاع للهجوم اما لاعبو الهجوم فيجب الا يترددوا في تصويب باستمرار.

**المثابرة:** <sup>47</sup>لما كانت المواقف في كرة القدم متعددة وصعبة ومحاولة الهجوم ولاختراق الدفاع للخصم في محاولة لتسجيل الهدف تستعي من لاعبي الفريق الاستمرار محاولة طول فترة المباراة والمثابرة هنا عامل هام إذ أن الفريق أ واللاعب الذي لا تكون لديه هذه الصفة لا يستطيع أن يناضل باستمرار بمحاولات متكرر للوصول إلى مرمى الخصم لتسجيل الهدف كذلك فإن لاعبي الدفاع يجب ألا يتخذوا لولا اطلاق في أي لحظة من لحظات المباراة يجب أن يستمر في أداء واجبه الدفاعي بكل قوة وهنا تبرز صفات المثابرة بنسبة للمدافعين ولتنمية هذه الصفة يعطي المدرب تمرينا مركبا أ ويشبه ما يحدث في المباراة لفترة زمنية طويلة ويطلب من لاعبي الاستمرار في الأداء القوي وعدم التخاذل وبذلك تنمي فيهم صفة المثابرة.



**التصميم:** صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة ولاعب خاصة فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي دفاع في كل لحظة من لحظات المباراة عدم تأثر بصعوبات أثناء المباراة وخاصة إذا لم تكن نتيجة المباراة لصالح فريقه يعني مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم في رفع الروح معنوية للفريق كثيرا ما تتحول نتيجة المباراة لأسرار الفريق على فوز رغم هزيمة في فترة فترات المباراة.

**المبادرة:** هذه الصفة تميز اللاعب الممتاز عن اللاعب العادي فلاعب الهجوم الذي تكون لديه المقدرة على مبادأة ه و لاعب الذي يفرض تحركاته الخططية على الخصم ويجعله دائما تحت سيطر بمعنى أن اللاعب الذي يقوم بالمبادرة في التحرك الخططي يجعل الخصم دائما لا يفكر إلا في محاولة إفساد خطط اللاعب الهجومية وبذلك يفقده وعنصر المبادئ والإعداد الذهني للاعب هام جدا لإكسابه عنصر مبادرة فه ويكتسبها أثناء الإعداد الذهني النظري التطبيقي في الملعب ومن واجب المدرب العناية التامة بتنمية هذه الصفة حتى يكون لديه فريق قادر على الابتكار خطط لعب متنوعة وفقا لسير المباراة.

### 4.3 الاعداد النفسي<sup>48</sup>

**مفهوم الاعداد النفسي:** ذكرنا ان عملية التدريب عملية مبنية على اسس علمية وهي ذات شقين لا ينقسمان وهي

**الشق التعليمي:** ويشمل الاعداد البدني والمهاري والخططي والذهني وقد سبق الكلام عنها

**الشق النفسي لتربوي:** وهذا الشق له من اهمية ما للشق التعليمي تماما بل ه والفيصل في

المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس المستوى للأداء من الناحية البدنية والفنية والخططية والذهنية، عندئذ تكون صفات ارادية هي التي تقرر نتيجة المباراة لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب ان يخطط له المدرب اثناء الموسم كما يخطط تماما لنواحي التعليمية والاعداد النفسي يعني كل الاجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الارادية وتنمية القيم الخلفية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعبين اثناء سير (اللاعب الملعب نوعية الارض الجمهور الفريق المضاد...الخ) لذلك أصبح من واجب المدرب على ان يعمل على ان يقبل اللاعب هذه المؤثرات اثناء التدريب والا اصبح هناك فجوة بين الاداء خلال التدريب والاداء اثناء المباراة وهذا يرجع الى اهمية الاعداد النفسي للاعب حيث يستطيع ان يتغلب على هذه التأثيرات حتى لا يكون هناك معيقات لأدائه اثناء المباراة.

### 1.4.3 انواع الاعداد النفسي

الاعداد النفسي للاعب ينقسم الى نوعين

اولا: أعدد نفسي طويل الاجل للمباراة

ثانيا: الإعدد النفسي المباشر قبل المباراة مباشرة

أولا الاعداد النفسي طويل الاجل للمباراة

أهدافه

- تثبيت شخصية اللاعب من خلال تنمية السمات الارادية والقيم الأخلاقية
- التنمية الصحية للثقة بالنفس للاعب

### 2.4.3 الاجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق اهدافه<sup>49</sup>

العمل على تنمية شخصية:

اللاعب بإعطاء تدريبات وتعمل على تنمية السمات الارادية والعزيمة والكفاح والقيمة الخلقية كالعامل على النصر والخلق واحترام الحكم والمنافس ولا يعني ذلك وجود تدريبات خاصة بسمات لا ارادية ولكن يعني ان تعطي تدريبات خطية ا ومهارية معينة تنمي في اللاعب هذه الصفات فمثل تمرين 4 \* 6 مع تركيز المدرب على استمرار اللاعبين في بذل الجهد في محاولة استغلال الكرة من اللاعبين الاربعة المنافسين يقوي من سمات اللاعبين الارادية.

### 3.4.3 العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب)

وذلك بإعداده الذهني وتفهمه لدقائق من الاداء المهارات الأساسية ومعرفته للأخطاء الأداء المهاري التي يؤديها ومحاولته الذاتية بطريقة سلمية واتقانه للخطط اللعب وتفاهمه مع زملائه لخطة المباراة وواجباته وواجبات زملائه تضع الثقة في نفس اللاعب وكلما ارتفع مستوى أدائه وتفهمه لواجباتها ازدادت ثقته بنفسه وقدرته على الأداء السليم اثناء المباراة.

#### 4.4.3 المعرفة والادراك الكامل لظروف المباراة: 50

- الخصم: نوعيته مقدرته سرعته مميزاته عيوبه تكوينه البدني على المدرب ان يشرح اللعب شرحا وافيا الطريقة التي سيلعب بها ضد هذا المنافس بل يستحسن اكثر من ذلك.

ان يقوم المدرب بتدريب اللاعب على اللعب مع زميل له نفس مميزات اللاعب المنافس تقريبا حتى يتعود اللاعب على طريقة اللعب القادمة ضد هذا المنافس

- الملعب: نوع الارض واتساع الملعب وطوله وشكل مدرجات

- وقت المباراة

- الجو

- الجمهور

وسبق ان تكلمنا عن ذلك في خطط المباراة ولكن هنا يجب ان يقوم المدرب بإعطاء فكرة واضحة عن كل هذه العوامل ويرشد اللاعبين كما يجب فعله ازاء هذه العوامل حتى ينزل اللاعبون للملعب مدركين ادراكا تاما كيف يتغلبون على هذه العوامل الخارجية وهذا الفهم والادراك يؤثر في اللاعبين نفسيا بدون شك.

#### 5.4.3 خلق دوافع قوية لدى اللاعبين:

تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل جهد وفي سبيل الفوز في المباراة والدوافع القوية تجعل الناشئين يتغلبون على الخوف من الخصم ا والمباراة وكثير من المدربين يلجأ الى دوافع المادية قبل المباراة بإغراء اللاعبين. ليبذلوا أكبر جهد وهذا ان كان مؤثرا احيانا الا انه له خطورته ايضا.

اعداد النفسي المباشر من اهم واجبات المدرب ان يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعبي بفريقه وقيامه باتخاذ اجراءات الواجهة في محاولة التنظيم والتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل بدء المباراة ترحب بها سليما ه وعامل هام في تحديد سير المباراة اما لهذه اللحظات تأثير كبير من حيث الأداء اللاعب خلال المباراة وكثيرا ما يخطئ المدرب لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدء اللعب ويطلق على الحالة التي يمر بها قبل اشتراكه بالمباراة حالة ما قبل البداية وهي ظاهرة ايجابية تعمل على سهولة انتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة الى حالة النشاط خلالها ولقد وضحت ان حالة النفسية ما قبل البداية يمكن ان تنشأ في ثلاث اشكال يمر اللاعب بإحداها وهي:

1- حالة الاستعداد المثالي للمباراة.

2- حالة حمى البداية.

3- حالة عدم المبالاة بالبداية.

ويمكن أن يوضع الاعتبار أن اللاعب قد تتغير حالته قبل البداية فجأة من حالة إلى أخرى.

حالة الاستعداد المثالي للمباراة: 51

الأعراض النفسية:

1- الاستثارة المثالية المعتدلة

2- السرور من المباراة.

5.3 الإعداد الذهني

إن المتطلبات الذهنية هامة جدا للاعب أثناء المباراة وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس بصورة عامة في اللحظات الحرجة من المباراة والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ويخطئ كثيرا المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد

ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة والإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يصنعها المدرب ليجعل كل لاعب خلوفا ذ ومبادئ يعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الأساسية ويستغل خبراته الخطئية في وقت المناسب وإعداد الذهني والتعليم النظري يمثل حاليا جزءا هاما من التدريب الحديث ويستحق دائما من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخذله لاعبه أثناء المباراة .

### 1.5.3 أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:<sup>52</sup>

#### أولا تركيز الانتباه

تستدعي المباراة أن تكون للاعب مقدرة ذهنية ألى وهي تركيز الانتباه الذي له شأنه أثناء سير مباراة رغم تغير مواقف وتعددتها وتعقدتها وتركيز الانتباه مهم جدا ليس فقط أثناء التمرين ولكن أيضا بشكل واضح أثناء المباراة حتى اللاعب من الإدراك الحقيقي الدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي العملية الذهنية التالية بسرعة المطلوبة بطريقة سليمة.

ومن البديهي أن التدريب على تركيز والانتباه يكون مستمرا خلال وحدة التدريب لذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز لاعب انتباهه خلال توجيه الدائم لأهداف ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التي يطلبها المدرب من اللاعب.

#### ثانيا: الملاحظة:

تعتبر الملاحظة أحد مكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي للاعب معلومات عن سير اللعبة أثناء المباراة مما يكون له أكبر أثر على التحرك اللاعب أثناء المباراة وبالتالي على ادائه الرياضي ولتنمية الملاحظة يقوم المدرب بالآتي:  
يعطي اللاعب واجبا معينا ليقوم بملاحظة معينة أثناء التدريب.

يطلب المدرب من اللاعب ان يقوم بالملاحظة الذاتية خلال التدريب واثناء التقسيمات ا  
والمباريات التجريبية، ثم اخيرا اثناء المباريات الرسمية.

ومن المهم ان يعلم المدرب اللاعب كيف يكتسب مقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها  
وتعتبر الملاحظة الاساس الذي يبني عليه اللاعب مقدرته على استنتاج ثم تحديد نوع  
التصرف المطلوب.

#### ثالثا التفكير:

يلعب التفكير دورا هاما في اداء اللاعب اثناء المباراة فعن طريقه يستطيع ان يدرك  
اللاعب المواقف المتعددة اثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه  
المواقف وتستدعي المواقف المتغيرة في المباراة كرة القدم سرعة التفكير اللاعب في اتخاذ  
القرارات الواجبة وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيزه لما  
يحدث في الملعب.

وعملية التدريب المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على تفكير فالمدرب  
يعمل دائما على وضع اللاعب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخطئي المطلوب  
والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي فيها اللاعب القدرة على الفهم والادراك الصحيح  
للمواقف المختلفة التي تنشأ اثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها ومن ثم يكسب اللاعب خبرات  
ومعرفة تجعله قادرا على تفكير وتصرف سريع اثناء المباراة بدقة وثبات وثقة وتوقيت سليم.

#### رابعا المقدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب ان يقوم المدرب بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ قرارات  
اثناء التدريب لما لذلك من اهمية كبرى خلال سير المباراة.

اللاعب الذي يكون لديه المقدرة على الملاحظة والتفكير السليم لابد ان تعقبها المقدرة  
على الاستنتاج لم لاحظه حتى يتخذ قرارات صحيحة.

#### خامسا: سرعة التصرف:<sup>53</sup>

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب)

تتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل اليه عن طريق ملاحظته للمواقف المختلفة اثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة ملاحظته المعلومات التي تصل اليه وفهمها، متمكنا من التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله في المباراة والتدخل المطلوب في الوقت المناسب تماما كان لذلك كله اثره الفعال في الأداء السريع اثناء المباراة ومن واجب المدرب هنا ان يعمل اللاعب المقدرة على سرعة فهم أوضاع اللعب وسرعة التصرف بطريقة سليمة ومع تكرار التدريبات الخطئية التي تشبهما يحدث في الملعب على وجه الخصوص وتنوع هذه التمرينات يمكن تقصير زمن الادراك اللاعب للمواقف وزيادة مقدرته على تصرف السريع.

### 2.5.3 طرق التدريب المقدره الذهنية<sup>54</sup>

هناك ثلاث طرق من اشكال تدريب المقدره:

**التعلم النظري قبل التدريب:**

يكون التعلم النظري من خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعب وعند تقييم المباريات ا واثناء مناقشات النظرية.

ويكون هدف التعليم النظري ه واكساب اللاعب المعرفة الفنية والخطئية بحيث يمكن تنظيمها وتوجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات واجراءات خطة التدريب واثناء التعليم النظري يجب ان يلاحظ المدرب ما يلي:

- التكرار المستمر للتمرينات لتثبيت المعرفة

- تنوع وكثرة المشاكل والمتطلبات

-المحاولة الذاتية لكل لاعب فالمعرفة والمحاولة الدائمة في الابتكار

-ضمان القياسي المنظم للمعرفة لدى اللاعب وه ودوام ملاحظة تطبيقها اثناء التدريب والمباريات.

**التوجيه النظري خلال التدريب:**

(مهند حسين الشتاوي، محمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان الأردن 2005)

ويعني هذا ان تستثار رغبة اللاعب خلال عملية التدريب فيقوم بتحليل ما يقوم به من نشاط ويوجهه، ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي يحصل عليها نظريا من قبل ان يحاول تحقق مقدرته الذهنية.

وتتميتها وتثبيتها وهنا يلاحظ:

- ان الاعداد الذهني هنا يرتبط ارتباطا مباشرا بالتدريب العملي

- ان التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة والخطرات العلمية

- انها تتناسب الفروق الفردية لكل لاعب.

### 3.5.3 تنظيم الاعداد الذهني (بعد التدريب)<sup>55</sup>

ويعني هذا ان المدرب يعطي نشاطا يسعى الى تعليم القدرة التطبيق ويلاحظ هنا:

- المناقشة الهادفة الدقيقة كواجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة.

- استشارة وتوجيه عملية التفكير اللاعبين في محاولة ايجاد حلول الواجبات.

- تقييم النتائج والخبرات النجاح بهدف ايجاد حلول للاعب في التحسين والالتقاء الى ماه

وأحسن.

وعموما فان اللاعب المعد ذهنيا تكون سرعة تلبيته أسرع من غيره

-وسرعة التلبية تلعب دورا هاما في لعب كرة القدم وهي تعتبر حاليا من اهم مميزات

لاعب كرة القدم الحديث.

وأحب ان اشير هنا الى ان هذا الاعداد الذهني أصبح الان من اهم واجبات التدريب

التي يضعها المدرب للفرق الكبيرة نصب أعينهم ولقد أصبح من اهم ما يميز اللاعب الحديث

ان يكون خلوفا ومبادئ حسن التصرف في الملعب وهذا بالإعداد الذهني السليم واصبح

اللاعب الذي يلعب كآلة، يتحرك في الملعب بدون تفكير مهما كانت قدراتها البدنية ومقدرته

الفنية، فلا ريب ان نرى كرة القدم كبرى ومنتخبات دول تلعب بترابط شديد وفهم متبادل بين

(مهند حسين الشتاوي، محمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان الأردن 2005)



اللاعبين وهذا الترابط ليس فقط نتيجة الخبرات الخطئية ولكنه يرجع اساس الى الاعداد  
الذهني الممتاز.

الباب الثاني

الجانب النظري

الفصل الأول

الإجراءات

الميدانية

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، والتنظيم... الى غير ذلك من هذه العناصر للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجربة مرة أخرى

#### 1 الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا تتوفر على بيانات.

وفي دراستنا هذه توجهنا الى أندية كرة القدم بولاية معسكر من أجل تقديم الاستبيان للمدربين، وهذا من أجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات. ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه الى المدربين لصنف الناشئين.

#### 2 المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغة ه والطريق الواضح والمستقيم.. حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس لذا فإن المنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة والاشكالية، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع. وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة، نرى أن النهج المسحي ه والنهج الملائم للدراسة، ويعرف هذا المنهج على أنه " عبارة عن استقصاء

(إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين). (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. البلد: القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر.)

ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها"

ولا يقتصر البحث المسحي على جمع البيانات وتبويبها فقط، وإنما يمد إلى ما ه وابعدها من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة.

وعلى هذه الصورة المحددة لهذا المنهج اتجه الباحث إلى اتباع المنهج المسحي الذي يتضمن جمع معلومات مدققة عن المشكلة، تصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة.

3 مجالات لبحث:

كل بحث ميداني له مجاله المكاني والزمني ويتم توضيحها على الشكل التالي:

### 1.3 المجال المكاني: 57

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى أندية كرة القدم لولاية معسكر.

### 2.3 المجال الزمني:

بالنسبة للجانب النظري، تم البدء فيه من الشهر فيفري إلى أواخر الشهر مارس 2018.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من الشهر أوت إلى غاية أواخر الشهر

سبتمبر 2018.

4 متغيرات البحث:

ان إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر احداها على الآخر

بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات ووجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي

كالتالي:

### 1.4 المتغير المستقل:

(إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين). (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. البلد: القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر.

وهو والعلاقة بين السبب والنتيجة، أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج وحددت المتغيرات المستقلة في بحثنا الحالي في:

- البرامج المتبعة في كرة القدم.

#### 2.4 المتغير التابع: 58

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل وفي دراستنا هذه فهي تتمثل فيما يلي:

- صنف الناشئين في كرة القدم.

#### 5 مجتمع البحث:

باعتبار العينة هي جزء مهم في الدراسة الميدانية نجد أن مفهومها "هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة".

ويتمثل مجتمع البحث في مدربى كرة القدم للناشئين الناشطين في الجمعيات الرياضية والبالغ عددهم 12 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجموع 20 مدرب تمت عليهم الدراسة الأساسية وهذا للإجابة على البرامج المتبعة في اعداد الاعبين ناشئى كرة القدم.

#### 1.5 عينة البحث:

حرصا للوصول الى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث، وبذلك كانت عينة البحث في 5 أندية لكرة القدم بولاية معسكر وهي كالتالي:

- غالى معسكر
- غالى شباب بلدية معسكر
- أشبال المحطة

6 أدوات البحث: 59

1.6 الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية شائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونه معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهي تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة (احمد بن موسلي، 2003، ص220).

وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان وزع على مدربي كرة القدم لصنف الناشئين. وطبعا تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

1.1.6 الأسئلة المغلقة:

هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا"

2.1.6 الأسئلة نصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة بـ "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

3.1.6 الأسئلة متعددة الأجوبة:

وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

2.6 أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض أساتذة المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية بغرض معاينة الاستبيان من حيث وضوح الأسئلة وفهمها من

(إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين. (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. البلد: القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر.)

الناحية اللغوية للعينه المختبره والموافقه عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة على المدربين. ويتكون الاستبيان الذي اعتمدنا عليه في جمع المعلومات، من أسئلة موجهة للمدربين يحتوي على 18 سؤالاً مقسماً إلى ثلاثة فرضيات بالتساوي.

#### 7 الأدوات الإحصائية المستعملة: 60

عندما يصل الباحث هذه المرحلة يكون قد سار شوطاً هاماً من بحثه، وهذه تعتبر مرحلة جوهرية إن يجد أمامه مسودة أقرب أن تكون مشروعاً كاملاً. فإن كانت المراحل السابقة قد غلبت عليها الأعمال الآلية كالبحث والجمع والترتيب، فإن هذه المرحلة الأخيرة تتطلب اليقظة الذهنية للباحث والالتزام بالدقة والصرامة العلمية التي يتميز بها المنهج العلمي. لما يتحقق الباحث من كفاية أنواع وكميات البيانات المتوفرة، يقوم بتحليلها. إذ يترجم كل الإجراءات الإحصائية إلى وصف يتعرض فيه للمقدمات والنتائج. ومهما يكن أسلوب الباحث في تحليله للبيانات. فإنه يركز في هذه المرحلة على دعم بياناته بالأشكال والجدول والرسوم التي تقرب المضمون من الفهم وتوضح العلاقات بين مشكلات البحث واختبارها وشرحها... وتفسير البيانات حسب الأدوات المسطرة في خطة البحث (محمد لبيب النجيجي ومنير مرسي، 1983، ص40).

وقد استعمل الباحث في دراسته هذه النسبة المئوية وكذلك اختبار: كا<sup>2</sup> في تحليل نتائج الدراسة النهائية، لأن هناك عينة واحدة وهي الأساتذة، وهذا لإعطاء تحليل حقيقي وموضوعي للنتائج ومدى مناسبة استخدام لهذا النوع من الدراسات، والأداة المستعملة في ذلك هي "الاستبيان" وكانت المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق اختبار دلالة الفروق كا<sup>2</sup> بالعلاقة التالية:

$$\frac{\text{عدد الإجابات نعم} - \text{عدد الإجابات المتوقعة}^2}{\text{عدد الإجابات ب-لا} - \text{عدد الإجابات المتوقعة}^2} + \frac{\text{عدد الإجابات المتوقعة}}{\text{عدد الإجابات المتوقعة}} = \text{كا}^2$$

(إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين. (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. البلد: القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر.)



\*الإجابة المتوقعة للعبارة = عدد التكرارات على عدد الأجوبة .

\* وتم اعتماد درجة حرية التي تم الحصول عليها من ن- 1 حيث (ن) هي عدد الأجوبة.

- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (1) في مستوى دلالة 0.05، نجد أن قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية = 3.84.

- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (2) في مستوى دلالة 0.05، نجد أن قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية = 5.991

ومن خلال مقارنة ك<sup>2</sup> المحسوبة بالجدولية نجد أن العبارة دالة عند مستوى دلالة 0.05

- المعنوية (ذات دلالة):<sup>61</sup> إذا كانت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي أو أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية

- غير معنوي (غير دالة): إذا كانت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة أقل من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية (محمد

ليبيب النجحي ومخير مرسى 1983 ص 40).

- النسبة المئوية: تتم حسابها باستعمال الطريقة الثلاثية المتداولة وهي:

النسبة المئوية = عدد التكرارات \* 100 مجموع التكرارات.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها: المنهج المتبع، متغيرات البحث، الإطار المكاني والزمني، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية.

(إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين. (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. البلد: القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر.)

# الفصل الثاني

## عرض وتحليل

### نتائج

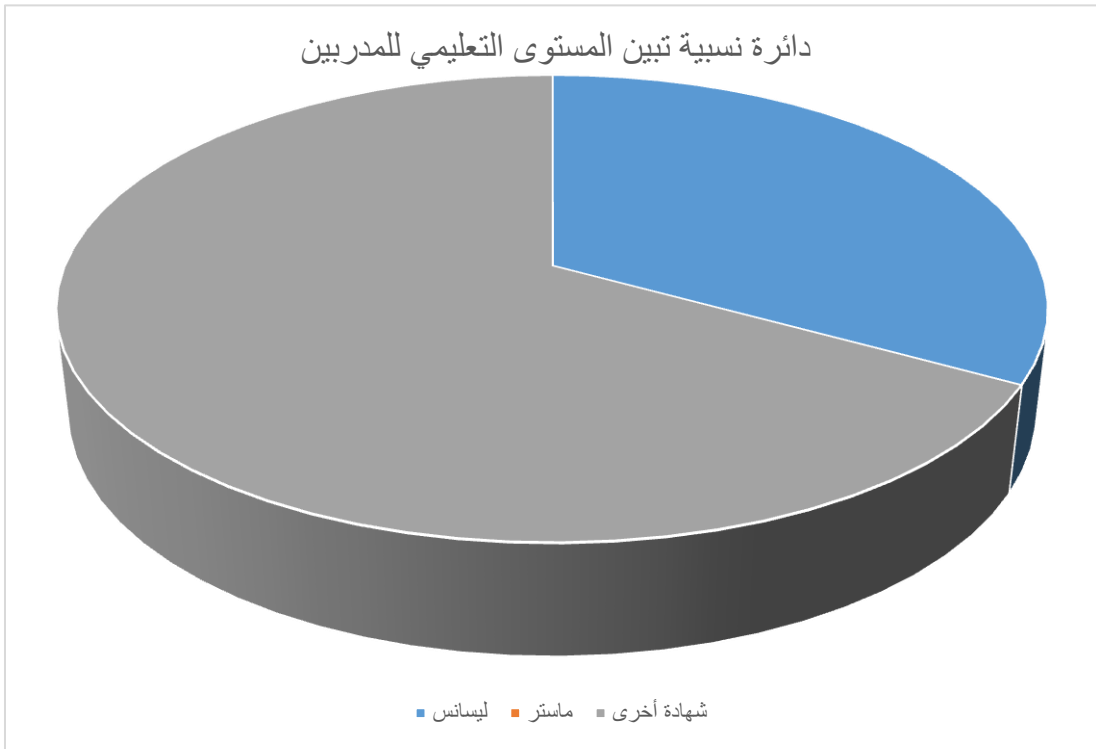
تحليل النتائج:

الفرضية الجزئية الأولى: كفاءة المدربين من حيث التخصص والخبرات والقدرات.

1 المستوى التعليمي:

النسبة	الإجابة	
33	04	ليسانس
00	00	ماستر
67	08	شهادة أخرى
100	12	المجموع

نلاحظ أن أغلب المدربين لديهم شهادات أخرى وذلك بنسبة 67% و33% من المدربين يمتلكون شهادة ليسانس وذلك في إطار بحثنا.



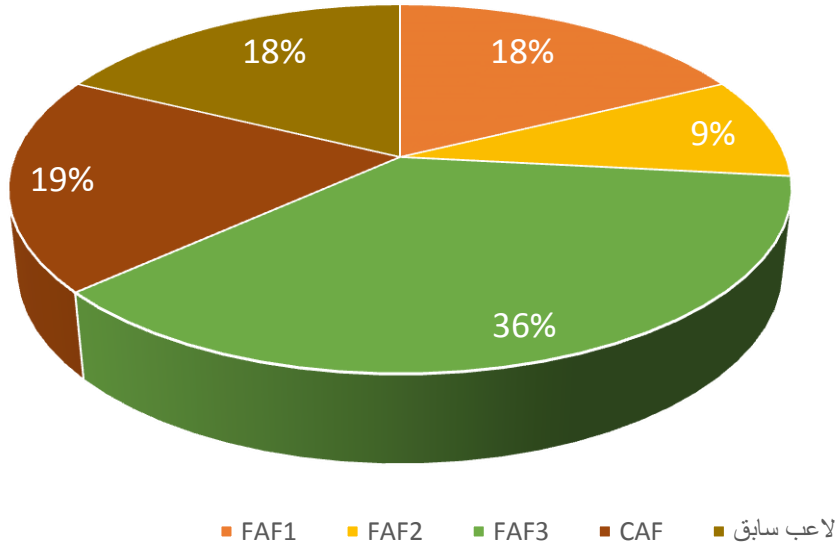
الإستنتاج: نستنتج من خلال الإستبيان أن أغلب المدربين لا يمتلكون مستويات تعليمية يعترف بها.

2 الشهادة التدريبية:

النسبة المئوية	الإجابة	
16	02	FAF1
08	01	FAF2
33	04	FAF3
17	02	CAF
26	03	لاعب سابق
100	12	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول ان أغلب المدربين يمتلكون شهادة FAF بمختلف درجاتها بنسبة 57% و26% من المدربين عبارة عن لاعبين سابقين و17% من المدربين لديهم شهادة CAF.

دائرة نسبية تمثل الشهادات التدريبية لدى المدربين



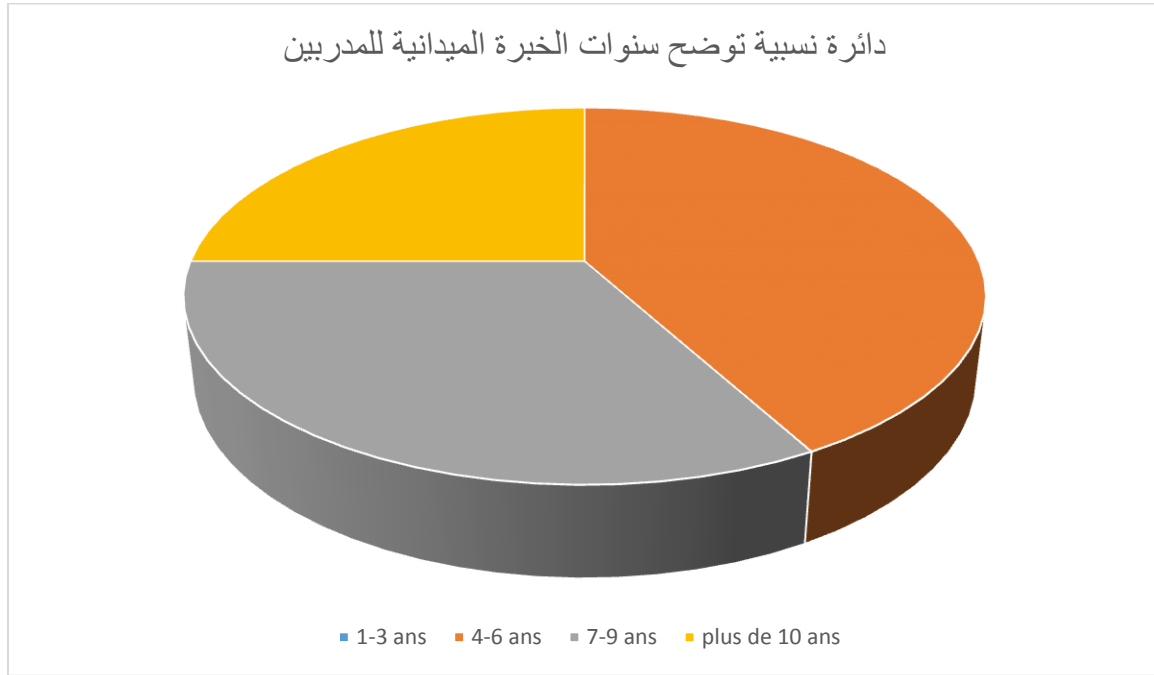
#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول ان بعض المدربين لا يمتلكون شهادة تدريبية يعترف بها، حيث يعتمدون في التدريب على خبراتهم السابقة كلاعبين لكرة القدم.

3 سنوات الخبرة في مجال التدريب:

النسبة المئوية	الاجابة	
00	00	3-1
42	05	6-4
33	04	9-7
25	03	اكتر من 10
100	12	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 42% من المدربين لديهم 6-4 سنوات خبرة ميدانية، وبنسبة 33% من المدربين لديهم 9-7 سنوات خبرة، و33% من المدربين لديهم اكثر من 10 سنوات خبرة ميدانية.



الاستنتاج:

نستنتج أن مدة ممارسة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب الخبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان ومنه التحكم في عملية التخطيط في عملية التدريب.

الفرضية الجزئية الثانية: واقع البرامج المتبعة في إعداد الناشئين

السؤال الأول: هل يتم وضع برامج خاصة بالناشئين؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان هنالك برامج خاصة بالناشئين يعمل بها

الجدول رقم (01): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة
دالة	3.84	12	1	0.05	100	12	نعم
					0	0	لا
					100	12	2

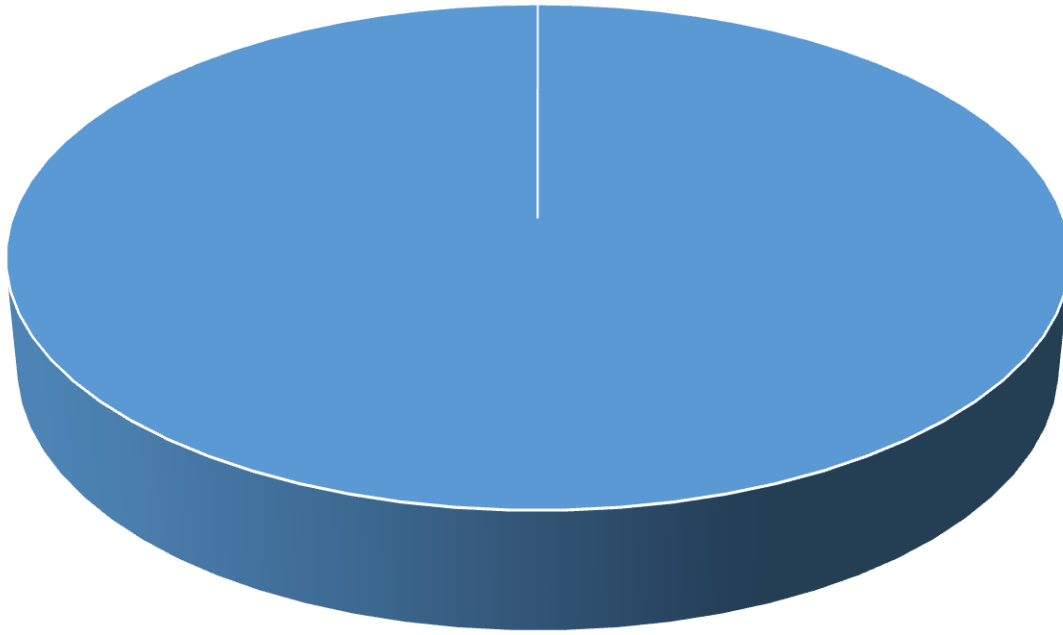
من خلال الجدول نلاحظ أن هنالك برامج خاصة بالفئات الصغرى وهذا بنسبة 100% يتم الاعتماد عليها في عملية التدريب في كرة القدم.

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (12) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

نلاحظ أن كل المدربين يعتمدون على برامج خاصة بالناشئين في تدريب كرة القدم، وهذا يؤثر بصفة إيجابية على عملية التدريب الرياضي.

دائرة نسبية توضح إذا ما كان هنالك برامج خاصة بالناشئين



■ نعم ■ لا

السؤال الثاني: هل تتبعون الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية للناشئين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعتمدون على الأسس العلمية في وضع

البرامج

الجدول رقم (02): الدراسة الإحصائية

القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
غير دالة	3.84	1.33	1	0.05	67	8	نعم	1
					33	4	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

من خلال الجدول نلاحظ أن 67% من المدربين يتبعون الأسس العلمية في وضع البرامج

التدريبية، و33% من المدربين لا يتبعون هذه الأسس في وضع البرامج التدريبية.

وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (1.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى

الدلالة (0.05) بقيمة  $x^2t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية

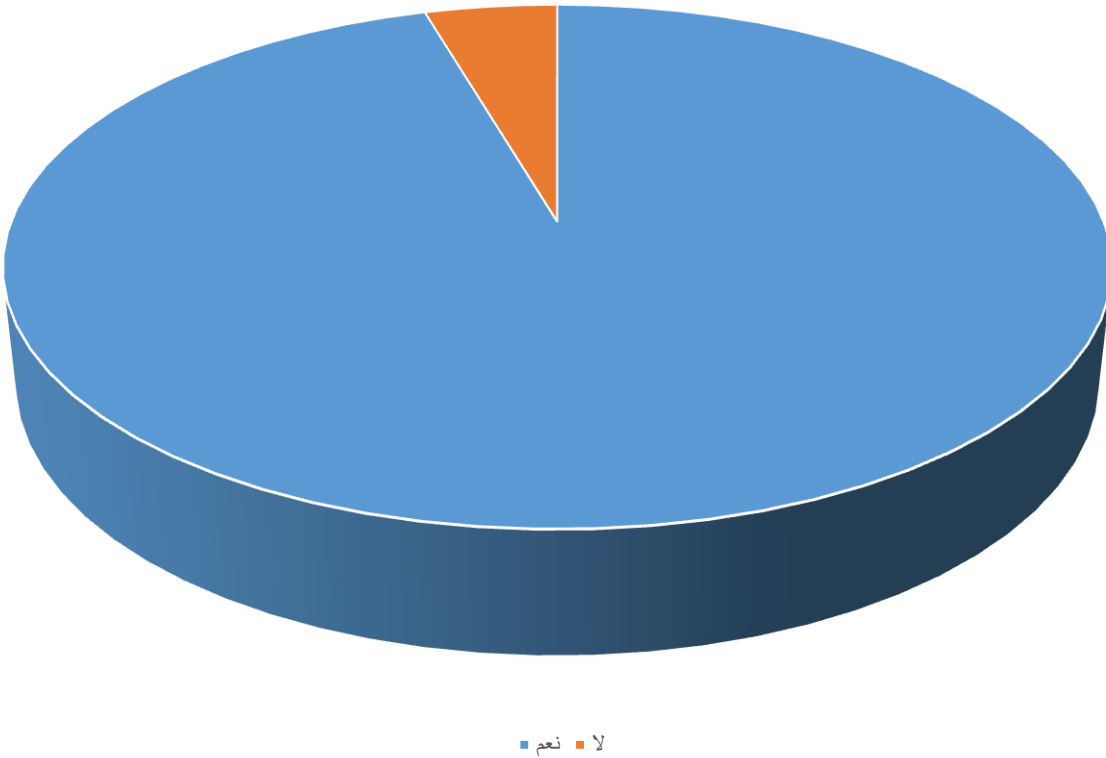
المعروفة نجد قيمة  $x^2c$  المحسوبة أصغر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي غير دالة إحصائية.



الاستنتاج:

نلاحظ أن بعض المدربين لا يتبعون الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية وهذا ما يؤثر سلباً على عملية التدريب الرياضي.

دائرة نسبية توضح نسبة إتباع المدربين للأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية



السؤال الثالث: هل تواجهون معوقات في تطبيق البرنامج التدريبي؟

الهدف من السؤال: معرفة ما مدى تأثير المعوقات في تطبيق البرامج التدريبية.

الجدول الثالث: الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	8.33	1	0.05	91	11	نعم	1
					9	1	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين يواجهون معوقات في تطبيق البرنامج

التدريبي وهذا بنسبة 91%

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (8.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى

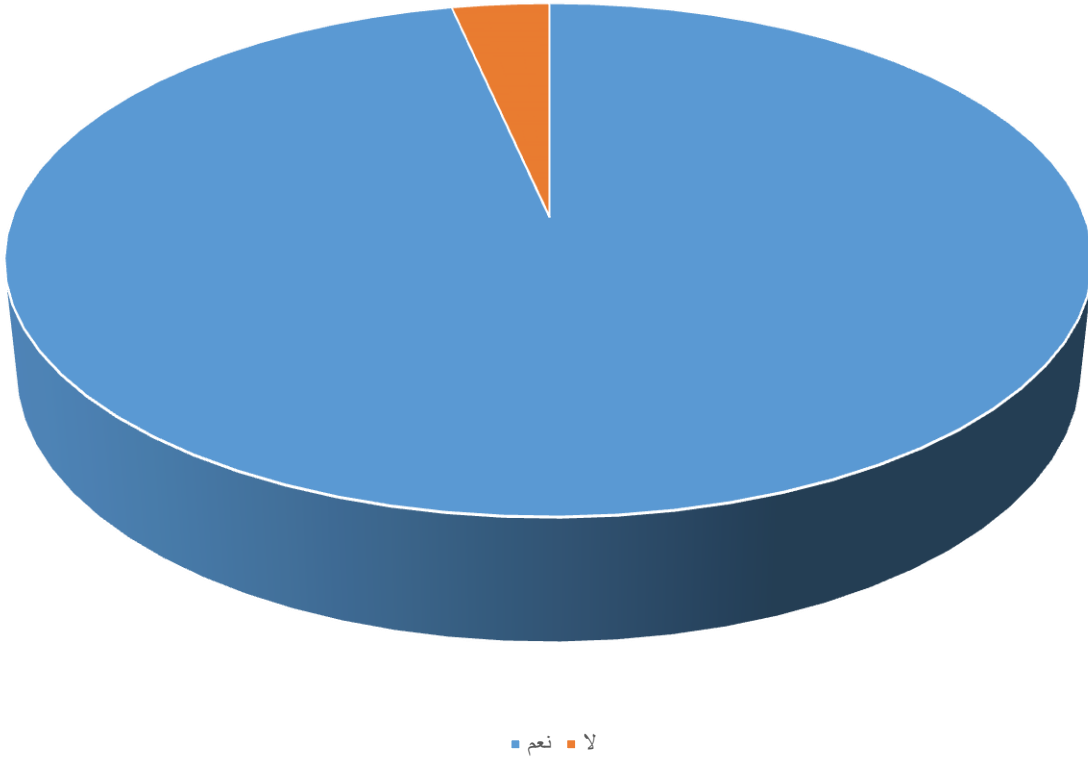
الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية

المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن معظم المدربين تواجههم معوقات في تطبيق البرامج التدريبية، وهذا ما يؤثر سلبا على نجاح المنظومة التدريبية.

دائرة نسبية توضح مدى مواجهة المدربين للمعوقات في تطبيق البرامج التدريبية



السؤال الرابع: هل الإمكانيات المتوفرة تخدم البرنامج التدريبي؟

هدف من السؤال: معرفة مدى توفر الإمكانيات من عدمها.

جدول رقم (04): الدراسة الإحصائية للسؤال

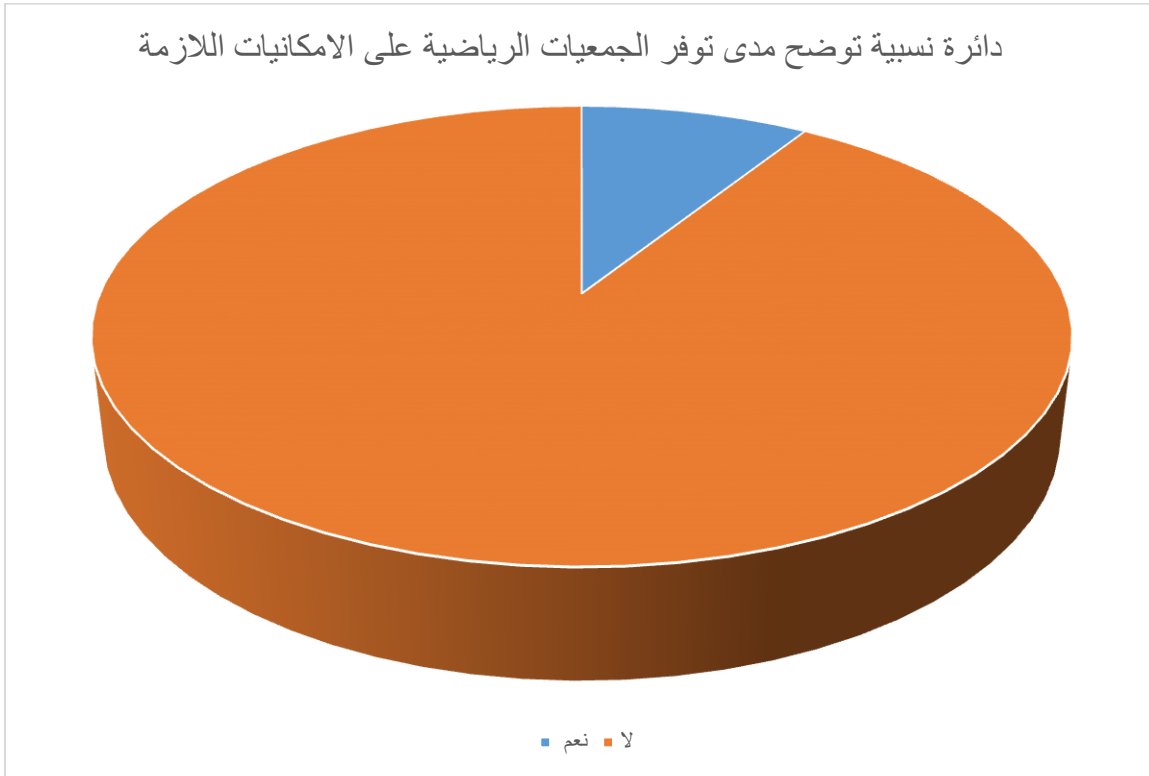
القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	8.33	1	0.05	9	1	نعم	1
					91	11	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

نلاحظ من خلال الجدول أن 91% من الجمعيات الرياضية لا تتوفر لديهم الإمكانيات اللازمة التي تخدم البرنامج التدريبي.

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (8.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول الاحصائي أن معظم الجمعيات الرياضية لا تتوفر على الإمكانيات التي تسهم في إنجاح البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤثر سلبا على الفريق بصفة عامة وعلى تطبيق البرنامج التدريبي بصفة خاصة.



السؤال الخامس: هل يتم التحضير لحصة تدريبية بمذكرة يومية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى اعتماد المدربين على المذكرة اليومية في التحضير للحصة التدريبية

الجدول رقم (05): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
غير دالة	3.84	3	1	0.05	75	9	نعم	1
					25	3	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

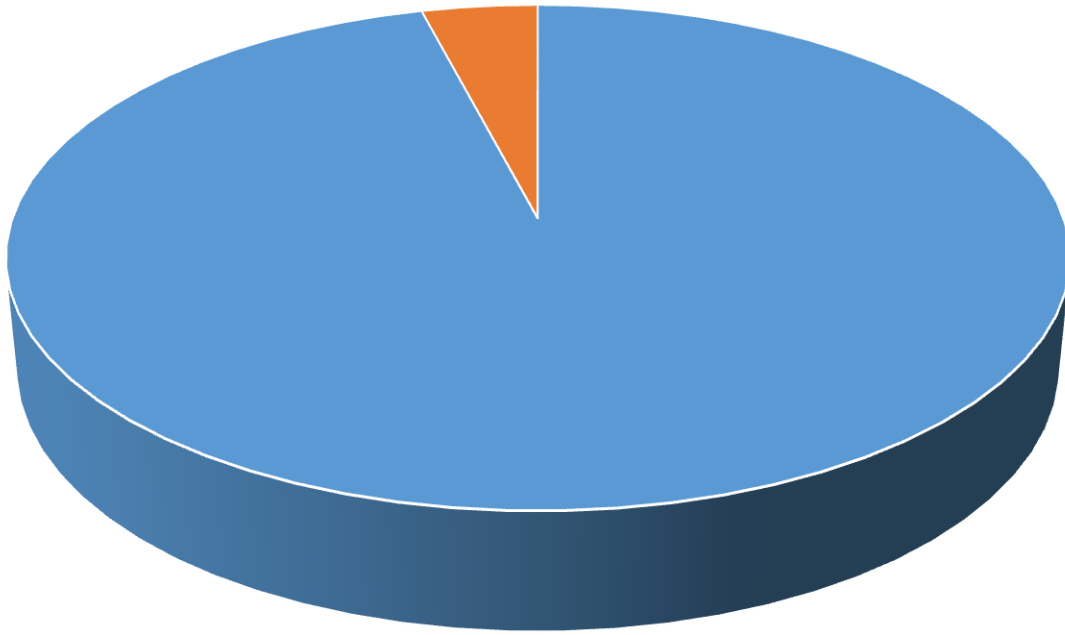
من خلال الجدول نلاحظ ان بعض المدربين لا يعتمدون التحضير للحصص التدريبية وذلك بنسبة 25%، أي انهم يهملون دور المذكرة اليومية التي تساعد المدرب على التنظيم الجيد للحصة.

وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (3) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $x^2c$  المحسوبة أصغر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي غير دالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن هنالك بعض المدربين لا يستخدمون المذكرة اليومية في نشاطهم التدريبي، الأمر الذي يوضح عدم وعيهم بأهمية التحضير للحصة عن طريق مذكرة يومية في التخطيط الجيد للحصة التدريبية.

دائرة نسبية توضح نسبة استعمال المدربين للمذكرة اليومية



■ نعم ■ لا

السؤال السادس: هل يتم تحديد اهداف كل مرحلة من مراحل الموسم التدريبي؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم تحديد كل مرحلة من مراحل الموسم التدريبي

الجدول رقم (06): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	8.33	1	0.05	91	11	نعم	1
					9	1	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

نلاحظ ان نسبة 91% من المدربين على علم مسبق بالأهداف كل مرحلة تدريبية

وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (8.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة

(0.05) بقيمة  $x^2t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد

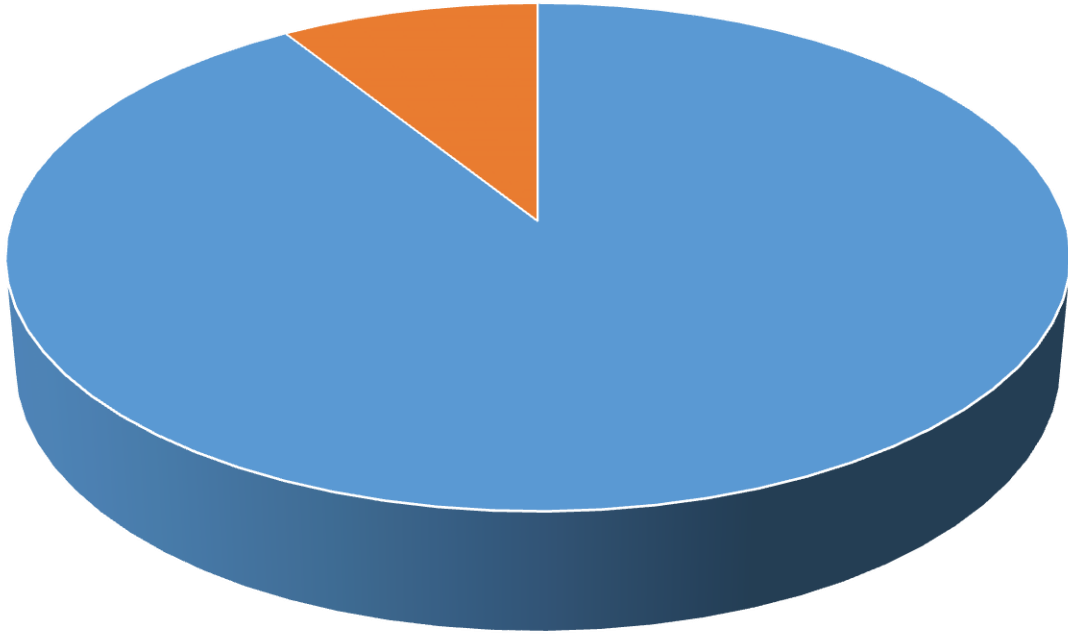
قيمة  $x^2c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.



الاستنتاج:

من خلال ما سبق نلاحظ أن المدربين على علم بأهداف كل مرحلة تدريبية، وهكذا نستنتج ان تقسيم الوحدات التدريبية ووضع هدف لكل مرحلة تساعد المدرب على الوصول لهدف العام وه الوصول باللاعب للأحسن

دائرة نسبية توضح مدى تحديد المدربين للأهداف لكل مرحلة تدريبية



■ نعم ■ لا

السؤال السابع: هل يتم مراعات السن في إعداد البرامج التدريبية؟

هدف من السؤال: معرفة ما إذا للسن تأثير في إعداد البرامج التدريبية

الجدول رقم (07): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
					91	11	نعم	1
دالة	3.84	8.33	1	0.05	9	1	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

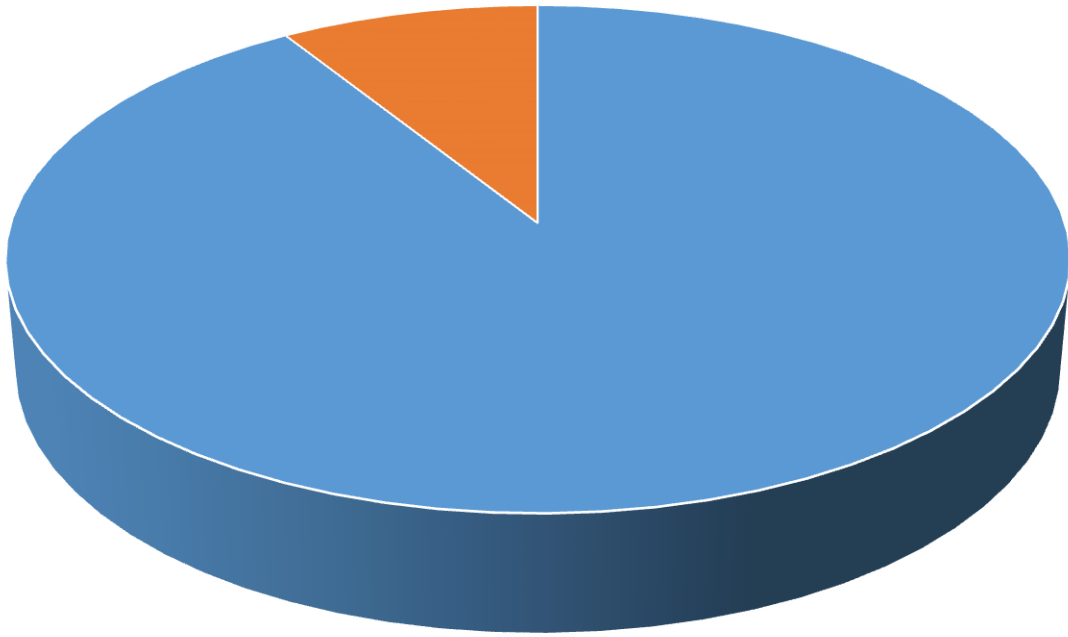
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يراعون السن أثناء تطبيق برامجهم التدريبية.

وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (8.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $x^2t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $x^2c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن للسّن دور هام في إعداد البرامج التدريبية.

دائرة نسبية توضح مدى تأثير السن على إعداد البرامج التدريبية



■ نعم ■ لا

السؤال الثامن: هل تعطون في برنامج تدريبي حجم زمني كافي للحصص التدريبية؟

أهداف السؤال: معرفة مدى إعطاء المدربين للبرنامج التدريبي حجم زمني كافي في الحصة التدريبية

الجدول رقم (08): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	12	1	0.05	100	12	نعم	1
					0	0	لا	2
					1 00	1 2	2	

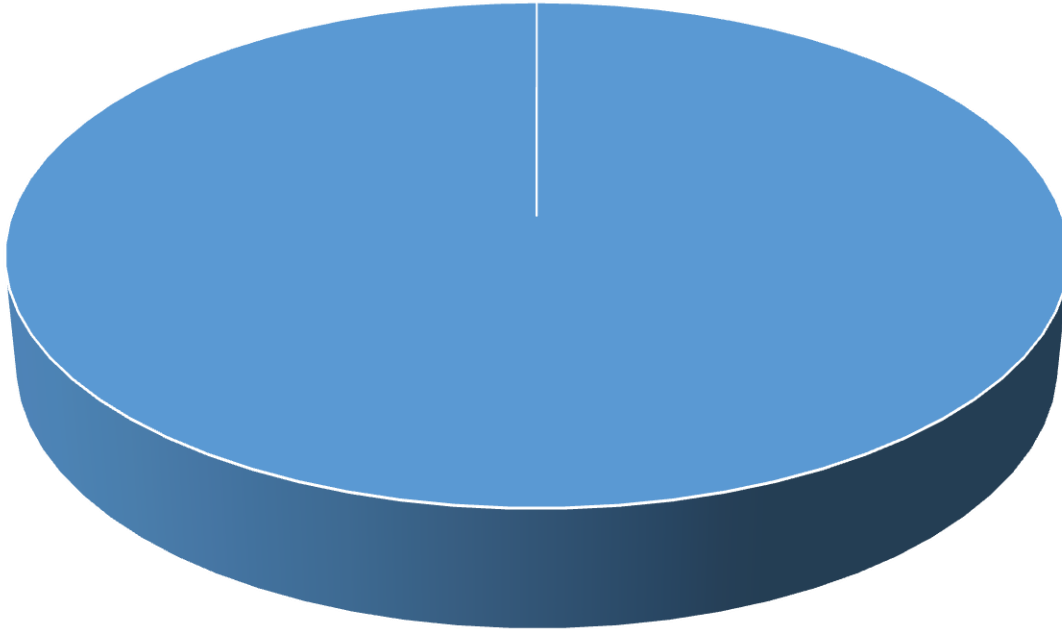
نلاحظ أن كل المدربين يعطون حجم زمني كافي في الحصص التدريبية وذلك في تطبيق البرنامج التدريبي.

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (12) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن المدربين على وعي كافي بمدى أهمية إعطاء المدة الزمنية الكافية للحصص التدريبية، وذلك حتى يتسنى لهم الوقت الكافي لتطبيق البرنامج التدريبي والوصول للأهداف المرجوة.

دائرة نسبية توضح مدى إعطاء الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية



■ نعم ■ لا

السؤال التاسع: ما ه و عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟  
الهدف من السؤال: معرفة عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع  
الجدول رقم (09): الدراسة الإحصائية للسؤال

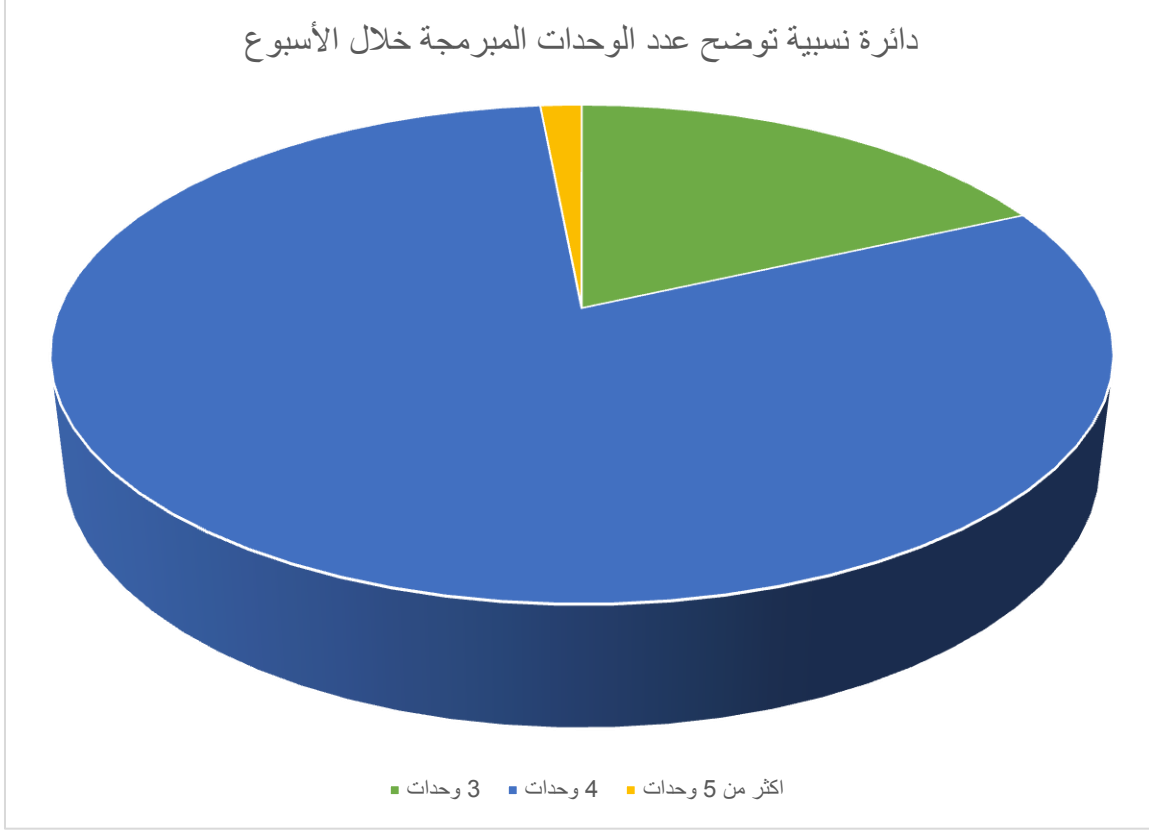
القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.991	8.33	2	0.05	17	2	3 وحدات	1
					75	9	4 وحدات	2
					8	1	أكثر من 5 وحدات	3
					100	12	3	$\Sigma$

نلاحظ ان معظم المدربين يستعملون 04 وحدات في الأسبوع وهذا بنسبة 75%، أما النسبة الثانية المقدرة ب 17% يعتمدون على 03 حصص تدريبية في الأسبوع، في حين ان الإجابة أكثر من 05 حصص تحصلت على نسبة 8%.

وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (8.33) عند درجة الحرية (02) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $x^2t$  الجدولية التي تساوي (5.991) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $x^2c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الإستنتاج:

بعد تحليلنا للنتائج تستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على 03 الى 04 حصص في الأسبوع وهذا الاعتماد يعتبر عشوائي وذلك لأن اللاعب يحتاج لأكثر من ذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية للاعب من جميع النواحي بتوقيت زمني متوازن.



الفرضية الجزئية الثالثة: الأسس العلمية في إعداد البرامج التدريبية.

السؤال الأول: هل تعتمدون على الاختبارات والقياسات لاختيار اللاعبين الناشئين؟

الهدف من السؤال: معرفة الطريقة التي يعتمدها المدربين في اختيارهم للاعبين الناشئين، (اعتمادهم على الاختبارات والقياسات ام بطريقة عشوائية).

الجدول رقم (10): الدراسة الاحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النسبية %	التكرار	الإجابة	
غير دالة	3.84	1.33	1	0.05	67	8	نعم	1
					33	4	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة المدربين الذين يقومون بالاختبارات والقياسات في انتقاء اللاعبين ه و67% في حين ان نسبة 33% من المدربين لا يعتمدون على الاختبارات والقياسات (أي الطريقة العشوائية في الاختيار).

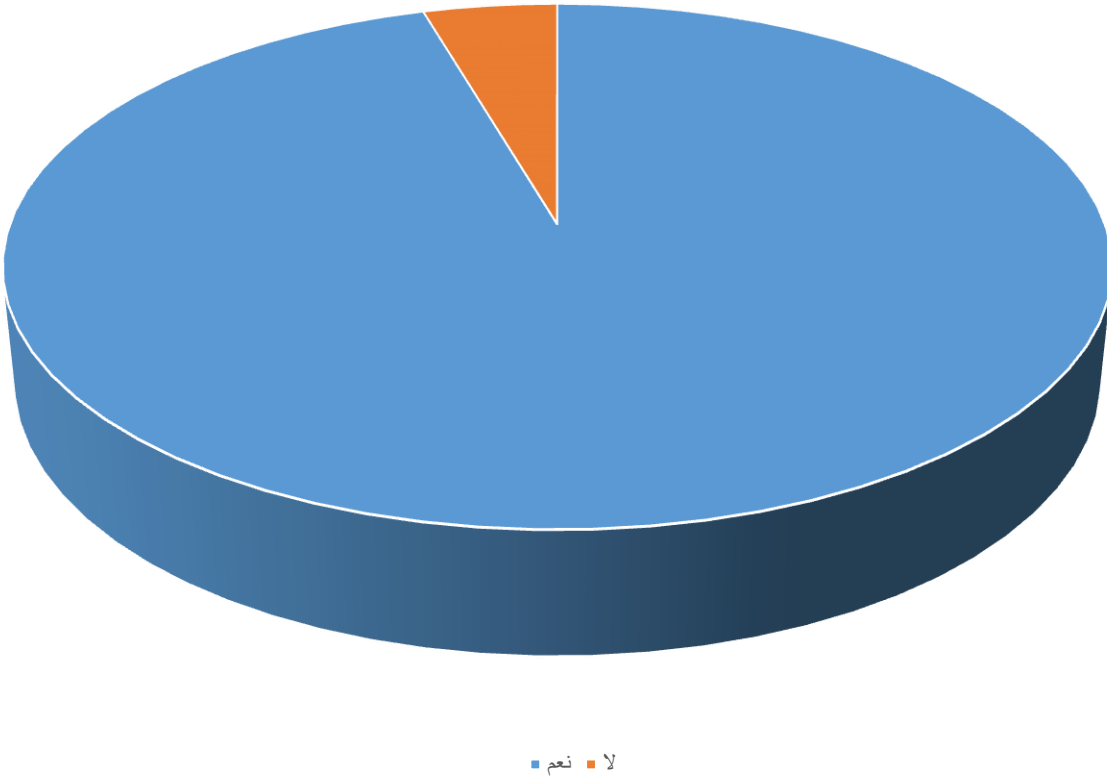
وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (1.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أصغر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي غير دالة إحصائية.



الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق ان هنالك بعض المدربين يعتمدون الطريقة العشوائية في انتقاء اللاعبين، وهذا ما يصعب مهمة المدربين في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين.

دائرة نسبية توضح نسبة اعتماد المدربين على الاختبارات والقياسات لإختيار اللاعبين



السؤال الثاني: هل تقسمون الدورة التدريبية الى إعداد عام إعداد خاص إعداد للمباريات؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى إعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات

الجدول رقم (11): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
					100	12	نعم	1
دالة	3.84	12	1	0.05	0	0	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

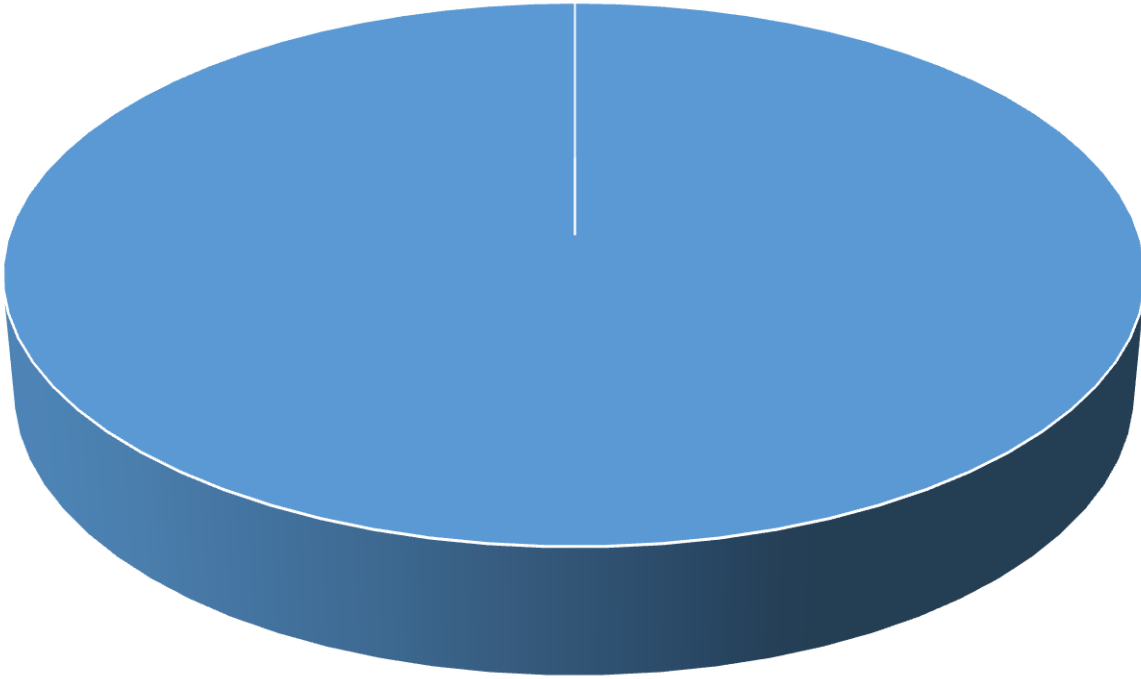
نلاحظ ان كل المدربين التي أجرت عليهم الدراسة اجابوا ب نعم، أي انهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية يكون الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات.

وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (12) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $x^2t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $x^2c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

ومن هنا نستنتج انه يجب على المدرب ان يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات. وهذا التقسيم يساعد المدرب للوصول باللاعب للأحسن.

دائرة نسبية توضح إذا ما كان المدربون يقسمون الدورة التدريبية الى إعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات



■ نعم ■ لا

السؤال الثالث: هل تقومون باختيار مكونات الحمل التدريبي خاصة بالناشئين؟  
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربين يقومون باختيار حمل تدريبي خاص بالناشئين

الجدول رقم (12): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النسبية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	5.33	1	0.05	17	2	نعم	1
					83	10	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

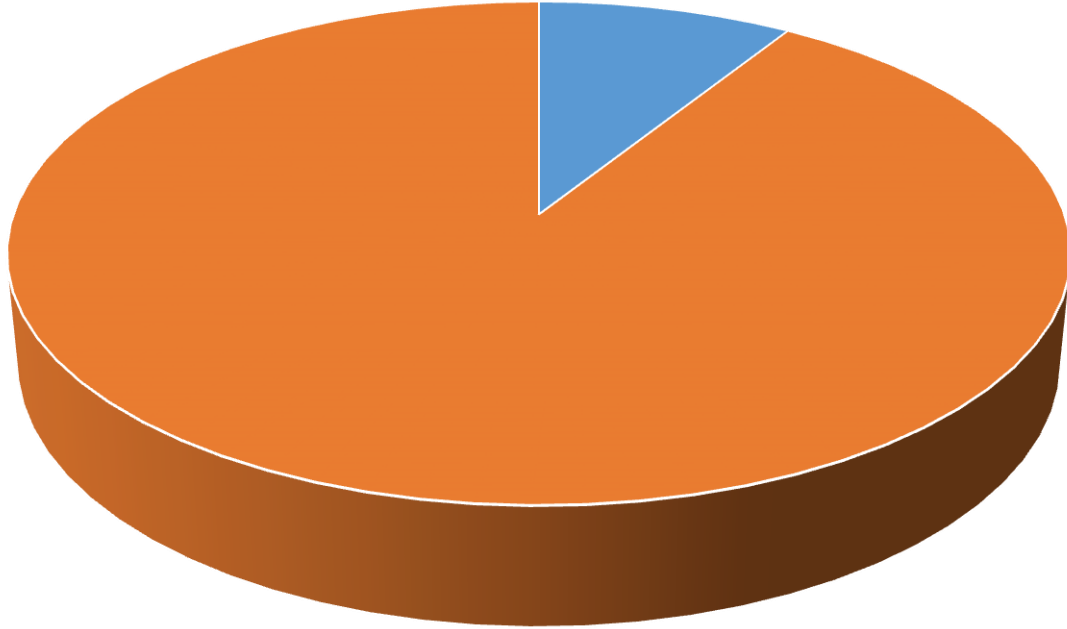
نلاحظ ان اغلبية المدربين لا يقومون باختيار حمل تدريبي للناشئين وهذا بنسبة 83% في حين يرى 17% من المدربين انه يجب اختيار حمل تدريبي خاص بالناشئين.

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (5.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

نلاحظ ان اغلب المدربين لا يعملون بحمل تدريبي خاص بالناشئين، ومنه نستنتج ان اغلب المدربين ليسوا على دراية بالخائص الحركية والفيزيولوجية للفئة العمرية.

دائرة نسبية توضح مدى استعمال المدربين للحمل التدريبي الخاص بالناشئين



■ لا ■ نعم

السؤال الرابع: هل يتم مراعات فترات الراحة مع فترات العمل اثناء تطبيق مكونات الحمل التدريبي؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربين يقومون بتقسيم فترات راحة وفترات عمل أثناء تطبيق مكونات الحمل التدريبي.

الجدول رقم (13): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	8.33	1	0.05	91	11	نعم	1
					9	1	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

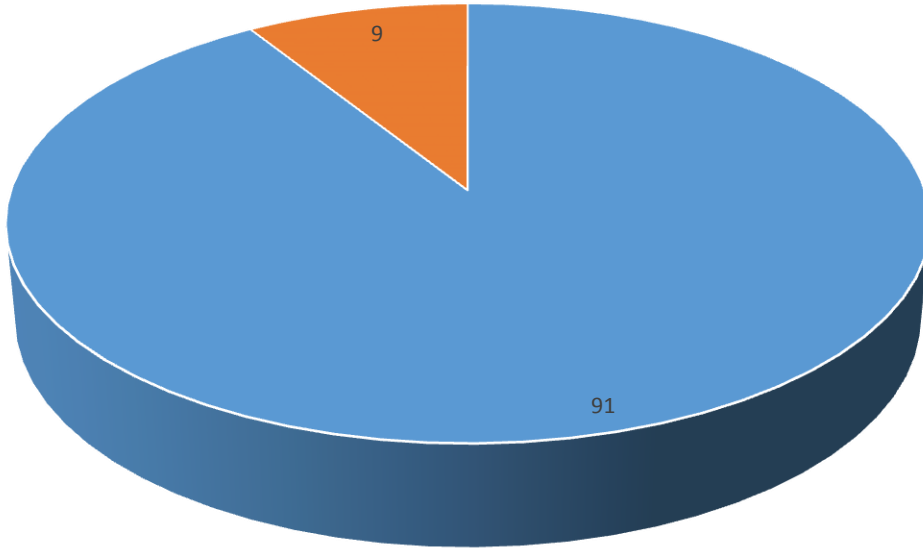
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يراعون فترات الراحة مع فترات العمل اثناء تطبيق مكونات الحمل التدريبي وهذا بنسبة 91%.

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (8.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الاستنتاج:

بعد تحليل النتائج لاحظنا ان المدربين يراعون فترات الراحة مع فترات العمل ومنه نستنتج ان المدربين على اطلاع بحاجيات مختلف وضائف وأجهزة الجسم لفترات الراحة وتناسبها مع فترات العمل.

دائرة نسبية توضح مدى إلتزام المدربين بتطبيق فترات الراحة مع فترات العمل أثناء العملية التدريبية



■ نعم ■ لا

السؤال الخامس: هل تعتمدون على مميزات التدريب (تموج، تدرج... ) اثناء التدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربين على علم بمميزات التدريب.

الجدول رقم (14): الدراسة الإحصائية للسؤال

القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
غير دالة	3.84	1.33	1	0.05	67	8	نعم	1
					33	4	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

نلاحظ من خلال الجدول ان 67% من المدربين يعتمدون على مميزات وخصائص التدريب في حين ان نسبة 33% من المدربين لا يعملون بهذه الخصائص.

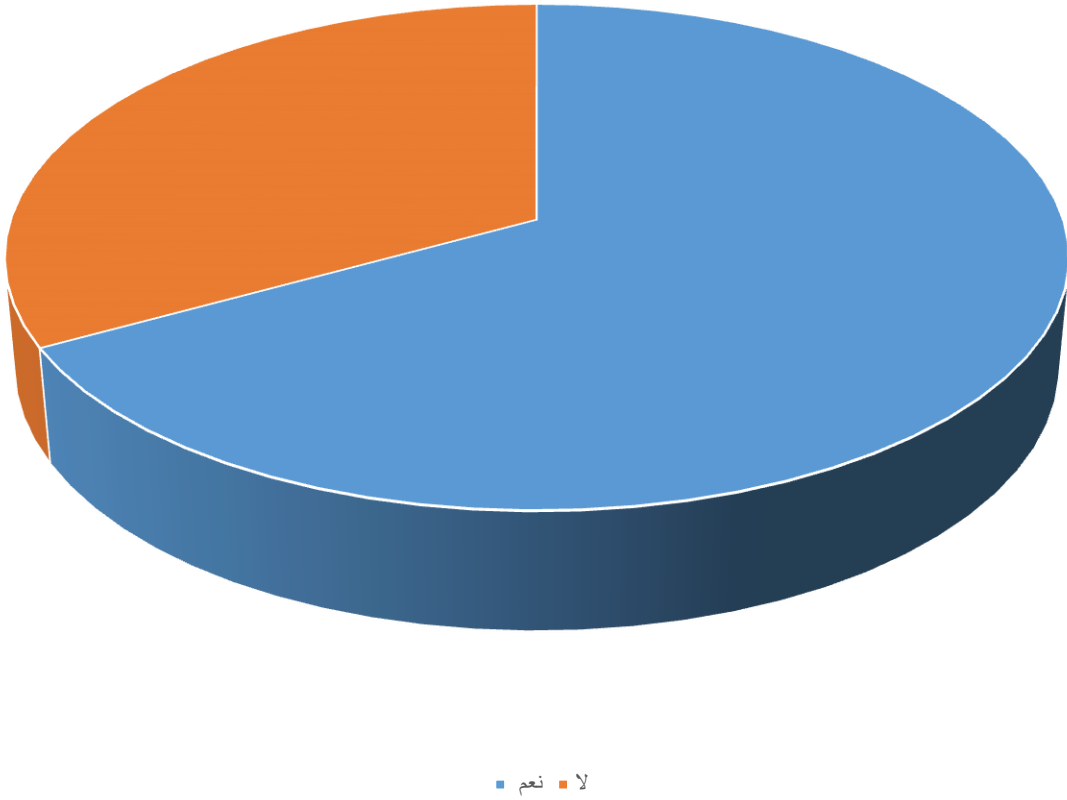
وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (1.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $x^2t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $x^2c$  المحسوبة أصغر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي غير دالة إحصائية.



الاستنتاج:

من خلال تحليل النتائج نستنتج ان بعض المدربين لا يعملون بمميزات وخصائص التدريب اثناء العملية التدريبية، وهذا ما يفسر ان بعض المدربين ليسوا على علم بهذه المميزات.

دائرة نسبية توضح مدى إعتقاد المدربين على الخصائص التدريبية



السؤال السادس: هل يتم مراعاة التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث لمختلف أجهزة الجسم أثناء التدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى إطلاع المدربين على التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث أثناء التدريب

الجدول رقم (15): الدراسة الإحصائية للسؤال.

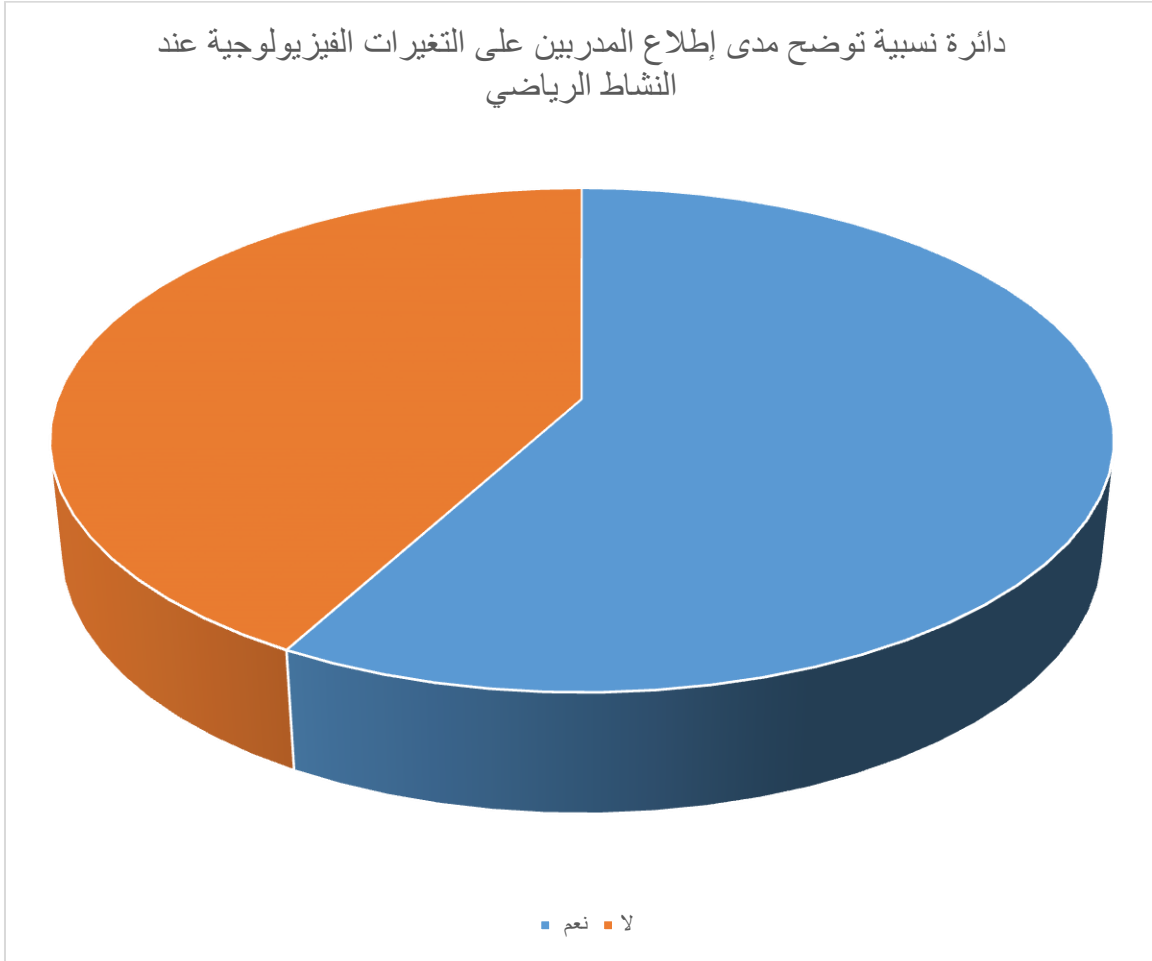
القرار	الجدولية $\chi^2 t$	المحسوبة $\chi^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
					58	7	نعم	1
غير دالة	3.84	0.33	1	0.05	42	5	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

نلاحظ من خلال الجدول ان 58% من المدربين يراعون التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث أثناء عملية التدريب، في حين 42% من المدربين لا يراعون هذه التغيرات

وبمقارنة  $\chi^2 c$  المحسوبة والتي تساوي (0.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2 t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2 c$  المحسوبة أصغر من الجدولية  $\chi^2 t$  وبالتالي فهي غير دالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج ان بعض المدربين ليسوا على دراية بالتغيرات التي تطرأ على مختلف أجهزة الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وبالتالي لا يمكنهم الرفع من مستوى القدرات البدنية.



السؤال السابع: هل يتم العمل على كل الإعدادات عند تدريب الناشئين؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى عمل المدربين على كل الإعدادات أثناء التدريب

الجدول رقم (16): الدراسة الإحصائية للسؤال

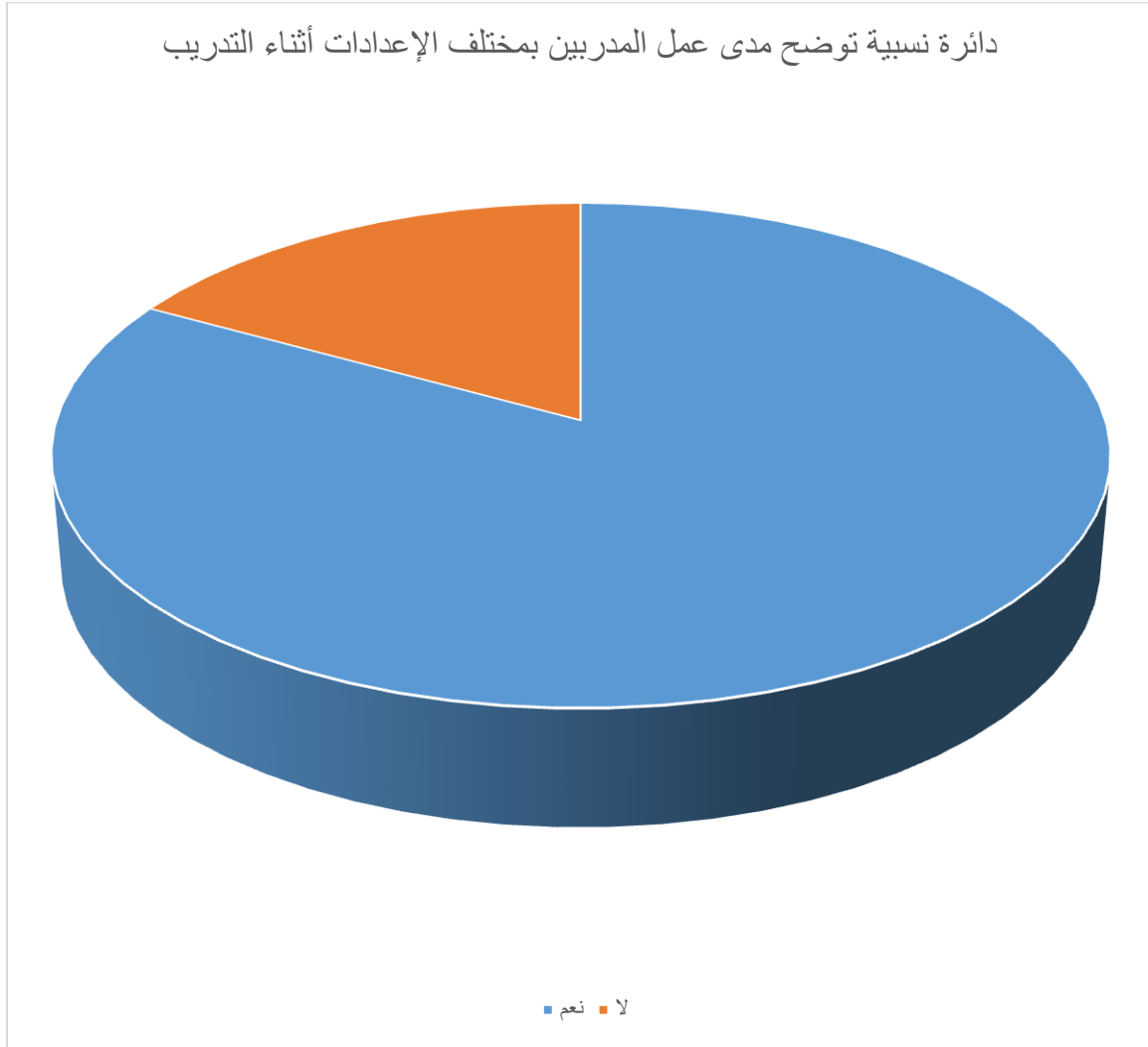
القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	5.33	1	0.05	83	10	نعم	1
					17	2	لا	2
					100	12	2	$\Sigma$

نلاحظ ان معظم المدربين يعملون على كل الإعدادات بنسبة 83% في حين 17% من المدربين لا يعملون على كل الإعدادات

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (5.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الإستنتاج:

من خلال المعطيات وتحليلنا للنتائج نستنتج أن معظم المدربين على دراية بأهمية كل الإعدادات في رفع وتحسين مستوى اللاعبين وبلوغهم الأهداف المسطرة.



السؤال الثامن: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الوقت والجهد المبذولين في التدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة اثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

الجدول رقم (17): الدراسة الإحصائية للسؤال

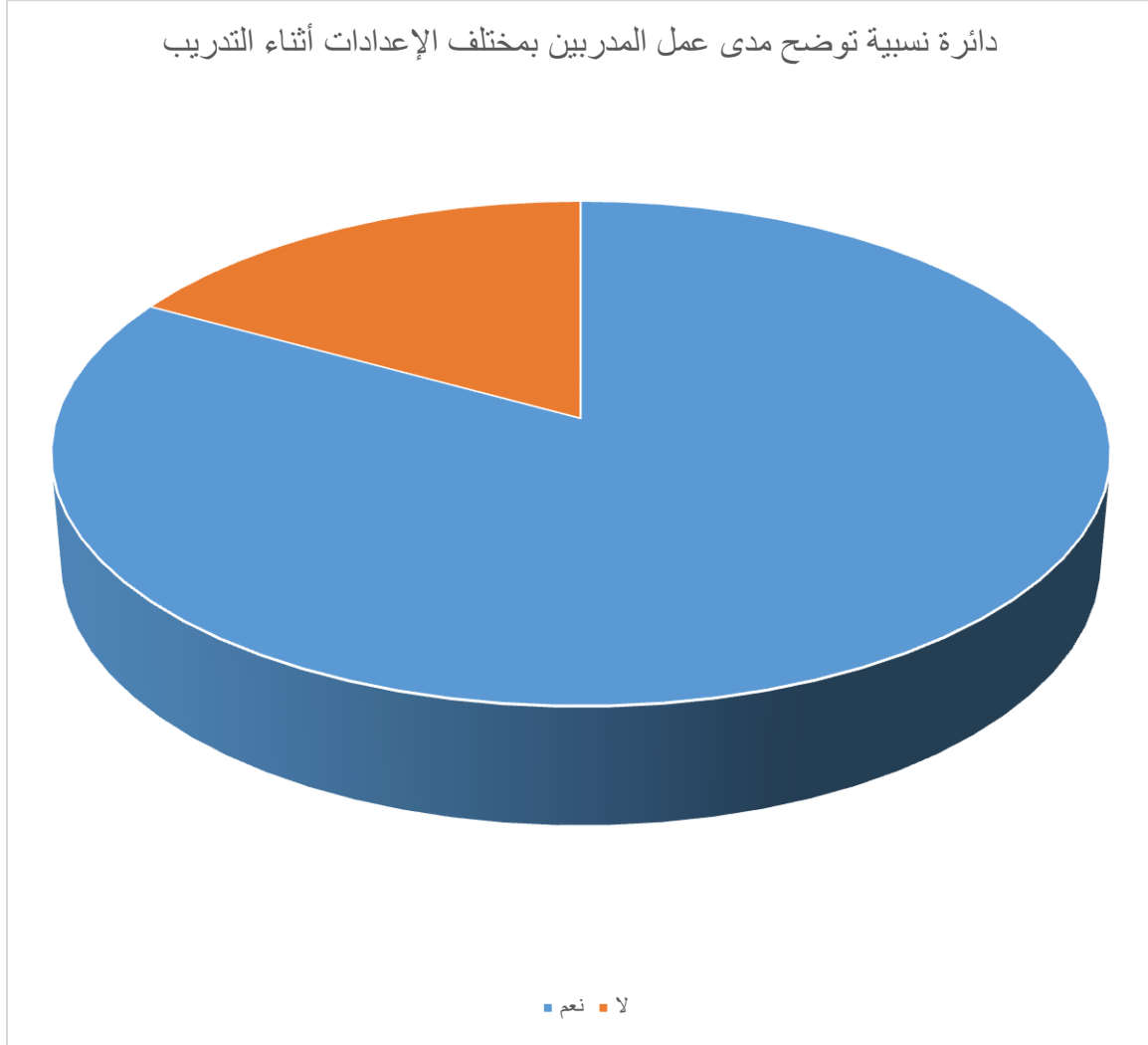
القرار	الجدولية $\chi^2_t$	المحسوبة $\chi^2_c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	5.33	1	0.05	17	2	نعم	1
					83	10	لا	2
					100	12	2	

نلاحظ من الجدول ان نسبة 83% يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في حين نجد نسبة 17% يرون أنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب

وبمقارنة  $\chi^2_c$  المحسوبة والتي تساوي (5.33) عند درجة الحرية (01) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $\chi^2_t$  الجدولية التي تساوي (3.84) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $\chi^2_c$  المحسوبة أكبر من الجدولية  $\chi^2_t$  وبالتالي فهي دالة إحصائية.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا،  
ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد.



السؤال التاسع: ما هي فترات إجراء الاختبارات لمعرفة مدى تطور الناشئ؟

الهدف من السؤال: معرفة فترات اجراء الاختبار للاعب الناشئ.

الجدول رقم (18) عاتهموكزظ): الدراسة الإحصائية للجدول.

القرار	الجدولية $x^2t$	المحسوبة $x^2c$	df	مستوى الدلالة	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
غير دالة	5.991	4.33	2	0.05	8	1	أسبوعية	1
					42	5	شهرية	2
					50	6	فصلية	Σ
					100	12	3	

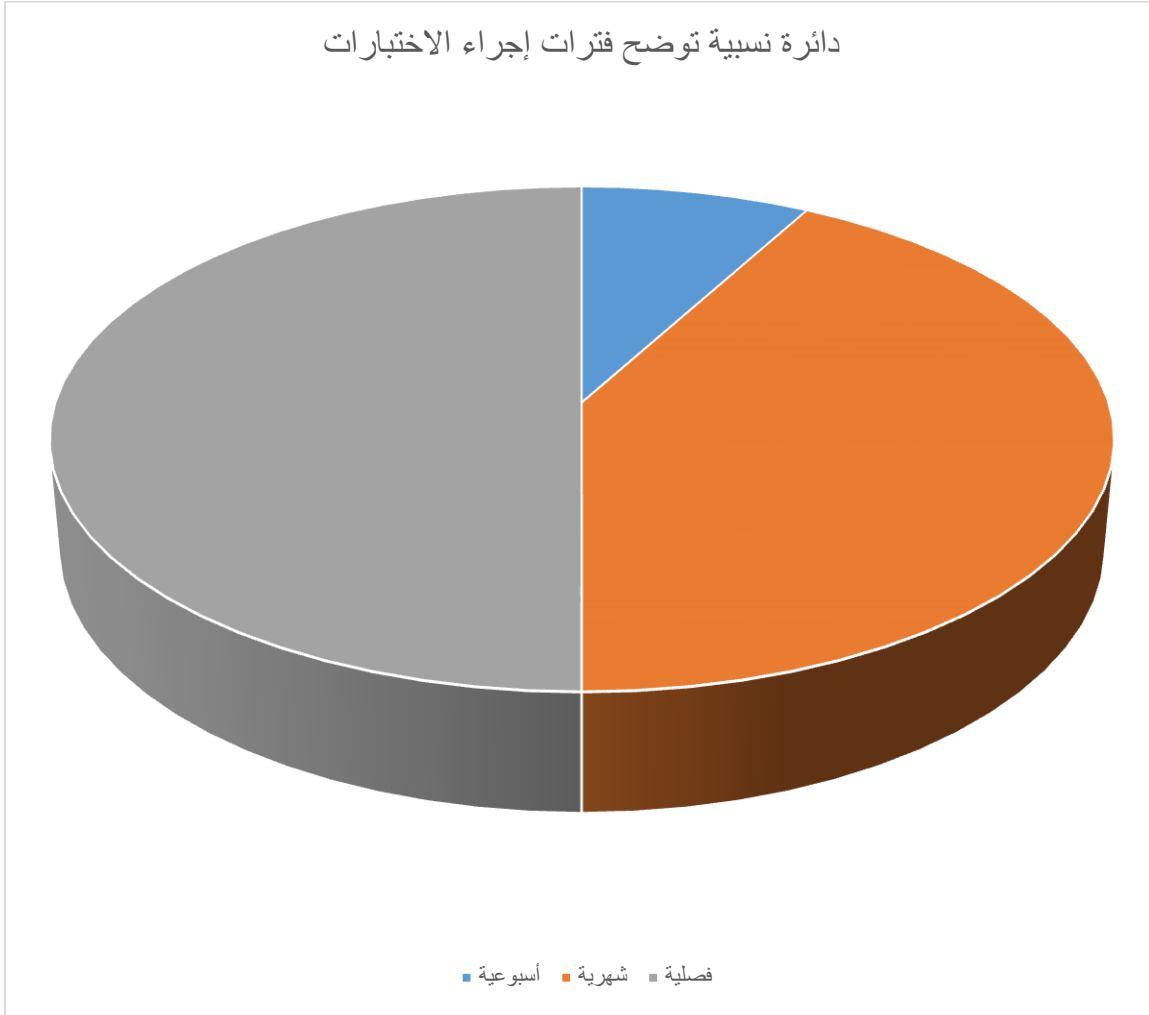
نلاحظ أن هنالك مدربين بنسبة 50% يتبعون الاختبارات الفصلية لمعرفة مدى تطور الناشئين، في حين 42% من المدربين يعتمدون على الاختبارات الشهرية، و8% يجرون إختباراتهم أسبوعياً.

وبمقارنة  $x^2c$  المحسوبة والتي تساوي (4.33) عند درجة الحرية (02) وبمستوى الدلالة (0.05) بقيمة  $x^2t$  الجدولية التي تساوي (5.991) من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة  $x^2c$  المحسوبة أصغر من الجدولية  $x^2t$  وبالتالي فهي غير دالة إحصائية



الاستنتاج:

من خلال النتائج نستنتج أن أغلب المدربين يقومون بإجراء الاختبارات بصفة شهرية أو فصلية وهذا لمعرفة مدى تطور الناشئ.



### الاستنتاج العام:

يمكن القول أن البرامج في التدريب منها علميا حديثا، حيث أخذت في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن لها عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

وهذا الاهتمام المتزايد بالبرامج في التدريب جعل منها جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهي بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العلمية عبارة عن تخطيط للأهداف المسطرة.

ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة لتحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى أن خبرة مدربي كرة القدم ( فئة الناشئين)، وتحديد التوقيت الزمني لمراحل الإعداد، ونقص الإمكانيات المادية، له تأثير على عملية التدريب في كرة القدم، وتم ذلك بتطبيق الاختبار كا<sup>2</sup> واستعمال النسب المئوية وبهذا توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

- للبرامج الخاصة بفئة الناشئين دور في تطوير هذه الفئة.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب يؤثر بصفة ايجابية على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الناشئين.
- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التدريب ويأثر على الاداء الرياضي.
- وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منارا للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل والبدن، وبالتالي يكون إنسانا صالحا في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحا في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا.

مناقشة الفرضيات

على ضوء النتائج

مناقشة نتائج الدراسة:

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديكم. فكانت جملة النتائج كالآتي:

- \* كل المدربين يعتمدون على برامج خاصة بالناشئين في تدريب كرة القدم، وهذا يؤثر بصفة إيجابية على عملية التدريب الرياضي.
- \* بعض المدربين لا يتبعون الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية وهذا ما يؤثر سلبا على عملية التدريب الرياضي.
- \* معظم المدربين تواجههم معوقات في تطبيق البرامج التدريبية، وهذا ما يؤثر سلبا على نجاح المنظومة التدريبية.
- \* المدربين على علم بأهداف كل مرحلة تدريبية، وتقسيم الوحدات التدريبية يساعدهم على الوصول لأهدافهم العامة وهي الوصول باللاعب لأحسن.
- \* المدربين على وعي كافي بمدى أهمية إعطاء المدة الزمنية الكافية للحصص التدريبية، وذلك حتى يتسنى لهم الوقت الكافي لتطبيق البرنامج التدريبي والوصول للأهداف المرجوة.
- \* بعض المدربين يعتمدون الطريقة العشوائية في انتقاء اللاعبين، وهذا ما يصعب مهمة المدربين في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين.
- \* اغلب المدربين لا يعملون بحمل تدريبي خاص بالناشئين، ومنه نستنتج ان اغلب المدربين ليسوا على دراية بالخائص الحركية والفيزيولوجية للفئة العمرية.

\* بعض المدربين لا يعملون بمميزات وخصائص التدريب اثناء العملية التدريبية، وهذا ما يفسر ان بعض المدربين ليسوا على علم بهذه المميزات.

\* بعض المدربين ليسوا على دراية بالتغيرات التي تطرأ على مختلف أجهزة الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وبالتالي لا يمكنهم الرفع من مستوى القدرات البدنية.

ومنه نقول ان لعملية إعداد البرامج التدريبية تأثير إيجابي في الرفع من الأداء الرياضي وذلك بأن اعداد البرامج التدريبية ه وعملية التخطيط والبرمجة للأهداف التي يرغب الفرد في الوصول إليها وعليه يمكن الحكم على وضع البرامج أنه عملية هامة وحساسة.

وقد اجمع المستجوبين من المدربين ان الأسس العلمية هي بمثابة الدليل لإعداد البرامج التدريبية، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أن الدراسات العلمية هي الجوهر الأساسي في هذه الإعدادات.

ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها، وقد

أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين

## خاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما ه ومعلوم، وبدأنا بما ه وغامض وها نحن الآن ننهيه بما ه وواضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نحط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرج ومن ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أ وإعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي. فمن خلال دارستنا التي لم تكن محض صدفة أ وعشوائية، بل كانت نابعة عن فناعة كان الهدف منها ه وتسهيل الضوء حول مدى اعتماد مدربي الناشئين على البرامج التدريبية في كرة القدم، وتوصلنا في النهاية إلى أن التقدم الذي تعرفه كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا

إلا من خلال توفير وبناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

كما يعتبر المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه لعبة كرة القدم من طرق تدريب و اعداد للاعبين والذي يجب أن يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، ويمكن اعتبار اعتماد المدربين على خبراتهم السابقة وتجاربههم الميدانية في الوصول بلاعبين إلى أعلى المستويات من بين العناصر التي لا تمكنه من تحقيق هذا الهدف ما لم يتم التخطيط لهذا الهدف مسبقا ويجب أن يكون هذا الأخير مبني على أسس علمية متينة في الإعداد والتكوين في مجال التدريب الرياضي الحديث.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى معرفة مدى اعتماد مدربي الناشئين على البرمجة في كرة القدم.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نأمل أن تجد دارستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها الرياضي القيم.

# المراجع



## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية:

- 01-** إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين. (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. البلد: القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر.
- 02-** الجمعيات الرياضية، الجريدة الرسمية العدد 02 الصادر في 2012/01/15 ولقانون رقم 06/12 المادة 12 الى 24.
- 03-** بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 1999 ، ص19/24.
- 04-** بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق ص44.
- 05-** ثامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، مرجع سابق ص 168.
- 06-** حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر 1980، ص 342.
- 07-** علي فهمي البيك عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي الناشر للمعارف 2003، ص05
- 08-** كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 1984 ص 156/86
- 09-** محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مرجع سابق ص 322.
- 10-** مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بيروت، لبنان 1988، ص11
- 11-** مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق ص 210/30/23/22/21.
- 12-** مهند حسين الشتاوي، محمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان الأردن 2005، ص26
- 13-** وفاق بن داود: ناشئ كرة القدم، المكتبة الإلكترونية لمدرسة كرة القدم ص86.
- 14-** وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مرجع سابق ص321.
- 15-** وجيه محجوب 1988 طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، العراق. دار الكتاب للطباعة.

**المراجع باللغة الفرنسية:**

- 01 Blazovic ;M. Duinovic :guide pratique de l'entraîneur. Fleuroyger 1978 P129.**
- 02 Tupin bernarde : preparati et entrainement du foot balleur ; édition amphora paris 1990 P 175.**
- 03 Edgar thill et ant : manuel de education sportif ; huitième edition paris 1977 P70.**
- 04 Iurgen weineck : monuel entrainement ; edition vigo 1986.**

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم

- الفئات الصغرى -

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تحت عنوان دراسة البرامج المتبعة في إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض الجمعيات الرياضية.

نرجو ومنكم الإجابة على بعض الأسئلة بكل صراحة وذلك لإعطاء البحث قيمة ومصادقية.

أملنا كبير فيكم لإنجاح هذه الدراسة.

وفي الأخير لكم منا فائق التقدير والاحترام.

الفرضية الأولى: كفاءة المدربين من حيث التخصص والخبرات

والقدرات

مستوى التعليم:

ليسانس  ماجستير  شهادة أخرى

الشهادة التدريبية:

FAF1  FAF2  FAF3  لاعب سابق

سنوات الخبرة في مجال التدريب:

3-1  4-6  7-9  أكثر من 10

## الفرضية الثانية: واقع البرامج المتبعة في إعداد الناشئين

هل يتم وضع برامج خاصة بالناشئين؟

نعم  لا

هل تتبعون الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية للناشئين؟

نعم  لا

هل تواجهن معوقات في تطبيق البرنامج التدريبي؟

نعم  لا

هل الإمكانيات المتوفرة تخدم البرنامج التدريبي؟

نعم  لا

هل يتم التحضير لحصة تدريبية بمذكرة يومية؟

نعم  لا

هل يتم تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الموسم التدريبي؟

نعم  لا

هل يتم مراعات السن في إعداد البرامج التدريبية؟

نعم  لا

هل تعطون في برنامج تدريبي حجم زمني كافي للحصص التدريبية؟

نعم  لا

ما ه و عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

3  4  أكثر من 5

## الفرضية الثالثة: لأسس العلمية في إعداد البرامج التدريبية

هل تعتمدون على الاختبارات والقياسات لاختيار لاعبي الناشئين؟

نعم  لا

هل تقسمون الدورة التدريبية إلى إعداد عام إعداد خاص للمباريات؟

نعم  لا

هل تقومون باختيار مكونات الحمل التدريبي خاصة بفئة الناشئين؟

نعم  لا

هل يتم مراعات فترات الراحة مع فترات العمل أثناء تطبيق مكونات الحمل التدريبي؟

نعم  لا

هل تعتمدون على مميزات التدريب (تموج، تدرج.....) أثناء التدريب؟

نعم  لا

هل يتم مراعات التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث لمختلف أجهزة الجسم أثناء التدريب؟

نعم  لا

هل يتم العمل على كل إعدادات أثناء تدريب الناشئين؟

نعم  لا

هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟

نعم  لا

ما هي فترات إجراء الاختبارات لمعرفة مدى تطور الناشئ؟

أسبوعية  شهرية  فصلية