

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة / الماستر في التدريب و التحضير البدني

عنوان

تقييم العملية التدريبية لمدربي الفئات الصغرى لكرة القدم

بحث وصفي أجري على مدربي كرة القدم لولاية معسكر

تحت إشراف :

أ- د/ بن لكحل منصور

إعداد الطالب :

بلعربي عبد القادر

السنة الجامعية : 2015 / 2016

# إهداء

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر

إلى روح أبي الطاهرة رحمه الله

إلى روح أمي الطاهرة التي اشتريت راحتى وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى

اسم نطقه لساني أمي

إلى الأستاذ الدكتور بن لكحل منصور

إلى الزوجة الغالية و أبنائي

إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب والخير

إلى جميع الأصدقاء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

# شكر وعرفان

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا البحث المتواضع ونخص بالذكر أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور بن لكحل منصور الذي لم يبخل علي بعبائه العلمي وأراءه وأفكاره ونصائحه وإرشاداته من خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحث، ولا ننسى أساتذتنا الكرام بجامعة مستغانم، أنا أكن لهم فائق التقدير والاحترام ونشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل المتواضع.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : واقع العملية التدريبية لمدربي الفئات الصغرى لكرة القدم .  
تهدف الدراسة إلى: معرفة المشاكل المعرّقة للعملية التدريبية من حيث الامكانيات المادية و البشرية و الادارية . الفرض من الدراسة: تدني مستوى الفئات الشبانية في كرة القدم راجع الى نقص في العتاد و الوسائل البيداغوجية اللازمة للعملية التدريبية. العينة 21 مدرب .تم اختيارها بالطريقة العشوائية . الأداة المستخدمة : استبيان . أهم استنتاج: معظم المدربين يجدون صعوبات و عراقيل في العمل مع الفريق . أهم توصية : توفير الامكانيات المادية و البيداغوجية للمدرب لتحسين العملية التدريبية للفئات الصغرى.

## Résumé :

Titre de l'étude: La réalité du processus de formation des entraîneurs catégories mineures de football. L'étude vise à: la connaissance des problèmes qui entravent le processus de formation en termes de matériels et humains Almkanyat et administratif. Hypothèses de l'étude: le faible niveau des catégories Alhaabanah dans le football est due à un manque d'équipement et d'outils pédagogiques nécessaires pour le processus de formation. Exemple 21 coach Effectué choisi au hasard. L'outil utilisé: un questionnaire. La conclusion la plus importante: La plupart des entraîneurs ont des difficultés et des obstacles à travailler avec l'équipe. La recommandation la plus importante: les capacités fournissant des matériaux et de l'entraîneur pédagogique pour améliorer le processus de formation pour les catégories les plus jeunes.

## Abstract :

Study Title: The reality of the training process for coaches Minor categories of football. The study aims to: knowledge of the problems impeding the training process in terms of human and material Almkanyat and administrative. Hypothesis of the study: the low level of Alhaabanah categories in football is due to a lack of gear and pedagogical tools necessary for the training process. Sample 21 coach Done selected randomly. The tool used: a questionnaire. The most important conclusion: Most coaches have difficulties and obstacles in working with the team. The most important recommendation: providing material capabilities and pedagogical coach to improve the training process for the younger categories.

## قائمة الجداول:

- 1- الجدول الاول : يوضح مستوى المدربين و تحصيلهم العلمي.
- 2-الجدول الثاني: يوضح الجانب المادي ( الشخصي ).
- 3-الجدول الثالث: يوضح الجانب التقني.
- 4-الجدول الخامس: يوضح جانب العتاد + الملاعب.
- 5-الجدول السادس : يوضح جانب الادارة.

## قائمة الأشكال:

- 1- الشكل الاول : يوضح مستوى المدربين و تحصيلهم العلمي.
- 2- الشكل الثاني : يوضح الجانب المادي ( الشخصي ).
- 3- الشكل الثالث : يوضح الجانب التقني.
- 4- الشكل الرابع: يوضح جانب العتاد + الملاعب.
- 5- الشكل الخامس : يوضح جانب الادارة.

## قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان                              | التسلسل |
|--------|--------------------------------------|---------|
|        | يوضح مستوى المدربين و تحصيلهم العلمي | 01      |
|        | يوضح الجانب المادي ( الشخصي )        | 02      |
|        | يوضح الجانب التقني                   | 03      |
|        | يوضح جانب العتاد + الملاعب           | 04      |
|        | يوضح جانب الادارة                    | 05      |

## قائمة الأشكال البيانية

| الصفحة | العنوان                              | التسلسل |
|--------|--------------------------------------|---------|
|        | يوضح مستوى المدربين و تحصيلهم العلمي | 01      |
|        | يوضح الجانب المادي ( الشخصي )        | 02      |
|        | يوضح الجانب التقني                   | 03      |
|        | يوضح جانب العتاد + الملاعب           | 04      |
|        | يوضح جانب الادارة                    | 05      |

# محتويات البحث

|        |                 |
|--------|-----------------|
| أ..... | الشكر و التقدير |
| ب..... | الإهداء         |
| ج..... | محتوى البحث     |
| د..... | قائمة الجداول   |
| ه..... | قائمة الاشكال   |

## التعريف بالبحث

### مقدمة

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 3.....  | 1 إشكالية.....            |
| 3.....  | 2 التساؤلات.....          |
| 4.....  | 3 فروض البحث              |
| 5.....  | 4 مصطلحات البحث.....      |
| 8.....  | 5 الدراسات المشابهة.....  |
| 10..... | 6 أهمية البحث.....        |
| 10..... | 7 أسباب اختيار البحث..... |

## الباب الأول : الدراسة النظرية

### الفصل الأول : التقييم و التدريب الرياضي في كرة القدم

#### عند الناشئين

### مقدمة

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 14..... | 1- مفهوم التقييم                      |
| 14..... | 2- أنواع التقييم                      |
| 14..... | 2-1- التقييم الوصفي.....              |
| 15..... | 2-2- التقييم المقارن و التحليلي       |
| 15..... | 2-3- التقييم في ميدان التدريب الرياضي |
| 15..... | 3- مفهوم التدريب الرياضي              |

|    |   |
|----|---|
| 16 | 4- التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم .....            |
| 16 | 5- أهداف التدريب الرياضي .....                          |
| 17 | 6- واجبات التدريب الرياضي .....                         |
| 18 | 6-1- الواجبات التعليمية .....                           |
| 19 | 6-2- الواجبات التربوية .....                            |
| 19 | 7- قواعد التدريب .....                                  |
| 19 | 7-1- قاعدة التنظيم .....                                |
| 19 | 7-2- قاعدة الايضاح .....                                |
| 20 | 7-3- قاعدة التدرج .....                                 |
| 20 | 7-4- قاعدة الاستيعاب و الاستمرار .....                  |
| 20 | 8- طرق التدريب .....                                    |
| 20 | 8-1- التدريب المستمر .....                              |
| 20 | 8-2- التدريب الفتري .....                               |
| 22 | 8-3- التدريب التكراري .....                             |
| 22 | 8-4- التدريب الدائري .....                              |
| 22 | 8-5- التدريب باللعب .....                               |
| 23 | 8-6- التدريب بالطريقة التنافسية .....                   |
| 23 | 9- المدرب و مهامه مع الناشئين .....                     |
| 24 | 10- المناهج التدريبية .....                             |
| 25 | 10-1- المنهج العمري للرياضة .....                       |
| 25 | 10-2- الفترة التدريبية ( الخطة السنوية ) .....          |
| 25 | 10-2-1- الفترة التحضيرية لتدريب الناشئين .....          |
| 26 | 10-2-2- فترة المسابقات في تدريب الناشئين .....          |
| 26 | 10-2-3- الفترة الانتقالية للناشئين .....                |
| 27 | 10-2-4- طول فترة التدريب لفترات التدريبية الكافية ..... |
| 28 | أ- الصغرى .....   |
| 29 | ب- الكبرى .....   |
| 29 | 10-3- المنهاج اليومي .....                              |



|    |   |
|----|---|
| 30 | 10-3-1- الجزء الاعدادي                        |
| 30 | أ- الاسترخاء                                  |
| 30 | ب- الاحماء و الاستعداد للحمل                  |
| 30 | ج التنظيم الحركي                              |
| 31 | 10-3-2- الجزء الرئيسي                         |
| 32 | 10-3-3- الجزء الختامي                         |
| 32 | الخاتمة                                       |
|    | تمهيد   |
| 33 | 11 التدريب كمهنة                              |
| 34 | 12 المدرب الرياضي                             |
| 34 | 13 الشخصية السامية للمدرب الرياضي             |
| 35 | 14 الصفات الواجب توفرها في المدرب الرياضي     |
| 35 | 14-1 الصفات الشخصية                           |
| 36 | 14-2 الصفات المهنية                           |
| 36 | 14-3 الصفات الصحية                            |
| 37 | 14-4 الصفات الفنية                            |
| 38 | 15 سمات المدرب الرياض الناجح                  |
| 38 | 15-1 التباث الانفعالي                         |
| 38 | 15-2 التناغم الوجداني                         |
| 39 | 15-3 القدرة على إتخاذ القرار                  |
| 39 | 15-4 الثقة بالنفس                             |
| 39 | 15-5 تحمل المسؤولية                           |
| 40 | 15-6 الابداع                                  |
| 40 | 15-7 المرونة                                  |
| 40 | 15-8 الطموح                                   |
| 41 | 15-9 القيادة                                  |
| 41 | 16 الخصائص الإيجابية و السلبية للمدرب الرياضي |
| 41 | 16-1 الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي         |
| 42 | 16-2 الخصائص السلبية للمدرب الرياضي           |

- 17 فلسفة المدرب الرياضي الحديث.....42
- 17-1 مفهوم فلسفة المدرب.....42
- 17-2 أهمية إعلان المدرب الرياضي لفلسفته.....43
- 18 المدرب الرياضي كقائد.....43
- 18-1 عمليات القيادة الفنية الارادية.....44
- 18-2 عمليات القيادة الفنية الارادية.....44
- 19 واجبات المدرب الرياضي.....44
- 20 دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي.....45

تمهيد :

- 21 الاعداد البدني للاعب كرة القدم .....47
- 21-1 التحمل .....48
- 21-1-1 التحمل العام .....48
- 21-1-2 التحمل الخاص .....48
- 21-1-2-1 تحمل السعة.....49
- 21-1-2-2 تحمل القوة .....49
- 21-1-2-3 تحمل العمل و الأداء .....49
- 22- أهمية و تأثير تدريب الحمل عند الناشئين.....49
- 22-1 على مستوى القلب.....49
- 22-2 على مستوى الجهاز العضلي.....49
- 22-3 على مستوى الأوعية الدموية.....49
- 22-4 على مستوى الرئوي.....49
- 23- القوة .....50
- 23-1 تنمية القوة عند الناشئين.....51
- 24- السرعة.....52
- 24-1 بالنسبة لسرعة الانطلاق.....52
- 24-2 السرعة الانتقالية.....52
- 24-3 أما السرعة الحركية ( الأداء ).....52
- 24-4 سرعة الاستجابة ( رد الفعل ).....52

|    |  |
|----|--|
| 54 | 25- تمارين تنمية السرعة عند الناشئين         |
| 55 | 26- المرونة                                  |
| 57 | 27- المرونة العامة                           |
| 57 | 28- المرونة الخاصة                           |
| 57 | 29- الرشاقة                                  |
| 58 | 30- تنمية الرشاقة و المرونة عند الناشئين     |
| 59 | 31- الإعداد المهاري                          |
| 59 | 32- المهارات الأساسية في كرة القدم           |
| 59 | 33- المهارات الأساسية بدون الكرة             |
| 60 | 34- الوثب                                    |
| 60 | 35- الخداع و التمويه بالجسم                  |
| 60 | 36- وقفة لاعب الدفاع                         |
| 61 | 37- المهارات الأساسية بالكرة                 |
| 61 | 37-1 السيطرة على الكرة                       |
| 62 | 38- استلام الكرة                             |
| 62 | 38-1 استلام الكرة باطن القدم                 |
| 62 | 38-2 استلام الكرة بوجه القدم الأمامي         |
| 62 | 38-3 استلام الكرة بخارج القدم                |
| 62 | 39- كتم كرة القدم                            |
| 63 | 39-1 ضرب الكرة                               |
| 63 | 39-2 ضرب الكرة بالقدم                        |
| 63 | 39-3 ضرب الكرة بالرأس                        |
| 64 | 39-3-1 ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض |
| 64 | 39-3-2 ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء   |
| 64 | 40- الجري بالكرة                             |
| 64 | 41- تمرير الكرة                              |
| 65 | 41-1 التمرير القصير الأرضي                   |
| 65 | 41-2 التمرير الطويل العالي                   |
| 65 | 42- إخماد الكرة                              |

|         |  |
|---------|--|
| 65..... | 43-المراوغة أو المحاوره.....                     |
| 66..... | 43-1 المراوغة من الامام.....                     |
| 66..... | 43-2 المراوغة من الجانب.....                     |
| 66..... | 43-3 المراوغة في الخلف.....                      |
| 67..... | 44-المهاجمة .....                                |
| 67..... | 45-رمية التماس.....                              |
| 68..... | 46-حارس المرمى.....                              |
| 68..... | 47-الاعداد التكتيكي (الخطي) للناشئين.....        |
| 69..... | 47-1 خطط اللعب الهجومية.....                     |
| 70..... | 47-2 خطط اللعب الدفاعية.....                     |
| 71..... | 48- الإعداد النفسي للناشئين.....                 |
| 71..... | 48-1 مفهوم الإعداد النفسي.....                   |
| 71..... | 48-2 أنواع الإعداد النفسي .....                  |
| 71..... | 48-2-1- الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة.....  |
| 72..... | 49- خلق دوافع قوية لدى اللاعبين.....             |
| 73..... | 50- الاعداد النفسي المباشر.....                  |
| 73..... | 51-الصفات الإرادية الهامة للاعبى كرة القدم.....  |
| 73..... | 51-1 الثقة بالنفس.....                           |
| 74..... | 51-2 الجرأة ( الشجاعة و عدم الخوف ).....         |
| 74..... | 51-3 الكفاح .....                                |
| 74..... | 51-4 عدم التردد.....                             |
| 74..... | 51-5 المثابرة .....                              |
| 75..... | 51-6 التصميم.....                                |
| 75..... | 51-7 المبادأة ( المبادرة ).....                  |
| 76..... | الخاتمة .....                                    |
| 77..... | خصائص و مميزات المرحلة العمرية سنة 14/16/19..... |
| 77..... | تمهيد .....                                      |
| 77..... | 52- النمو الجسماني.....                          |
| 78..... | 53- النمو الفيسيولوجي.....                       |

- 54- النمو الحركي.....79
- 55- قابلية الياقة البدنية .....80
- 56- النمو الانفعالي.....80
- 56-1 حساسية شديدة .....81
- 56-2 صراع نفسي .....81
- 56-3 مظاهر يأس و قنوط و الكآبة .....81
- 56-4 الرغبة في مقاومة السلطة .....82
- 56-5 كثرة أحلام اليقظة.....82
- 57- النمو الاجتماعي.....82
- 58- النمو العقلي.....83
- 58-1 ظهور القدرات الخاصة .....83
- 58-2 وضوح الفروق الفردية.....84
- 58-3 الانتباه.....84
- 58-4 التذكر.....84
- 58-5 التخيل.....84
- 58-6 التفكير و الاستدلال.....84
- 58-7 قراءات المراهقين .....84
- 58-8 الاتجاه الخلفي.....85
- 58-9 الشعور الديني.....85
- 58-10 مشكلة الفتور الدراسي.....85

### الباب الثاني : الدراسة الميدانية

#### الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تمهيد .....88
- 59-منهج البحث.....88
- 60-مجتمع البحث.....88
- 61-عينة البحث.....88
- 62-متغيرات البحث.....88
- 62-1 المتغير المستقل.....88

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 88..... | 62-2 المتغير التابع.....  |
| 89..... | 63-مجالات البحث.....      |
| 89..... | 63-1المجال البشري.....    |
| 89..... | 63-2المجال المكاني.....   |
| 89..... | 63-3المجال الزمني.....    |
| 91..... | 64- ادوات البحث.....      |
| 93..... | 65- الاختبارات.....       |
| 95..... | 66-الوسائل الاحصائية..... |

## الفصل الثاني : عرض و مناقشة

### النتائج

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 98.....  | تمهيد .....                    |
| 108..... | 67- الاستنتاجات.....           |
| 109..... | 68- مناقشة فرضيات البحث.....   |
| 110..... | 69- الخلاصة العامة.....        |
| 111..... | 70- التوصيات و الإقتراحات..... |

المصادر و المراجع

الملاحق

# التعريف بالبحث

## مقدمة :

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف أنواع الرياضات المعروفة قد حققت خطوة كبيرة للأمام في السنوات الأخيرة و يرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير من طرف التدريب و إعداد اللاعبين " فالتدريب الرياضي طبقا للتطوير البيولوجي، و الفسيولوجي ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقة بأنواعها و تتجلى قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة " .

و المدرب هو حجر الأساس في العملية التدريبية خاصة للفئات الشبانية ، إذ توجب عليه التخطيط الجيد و تدريب هذه الفئة على أسس علمية للوصول بها إلى أعلى المستويات، و اتضح ذلك عند الكثير من الدول المتقدمة التي سخرت إمكانيات كبيرة مادية و معنوية على الفئات الشبانية باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة، **1986** " أن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على **WEINECK** و هذا ما أكده أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارات، و الخططية ، و النفسية بأسلوب علمي صحيح " ، للفئات الشبانية كونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير .

إن التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب يأتي في مقدمتها المدرب و اللاعب الناشئ و كذا المناخ الذي يتم فيه هذه العملية التدريبية.

إن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى أهداف واضحة المعاني و كذا إلى تدني مستوى الفئات الصغرى مما يجعلنا عاجزين على مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال، و لنجاح العملية التدريبية و رفع مستوى كرة القدم الجزائرية و جب علينا تجنب جميع طاقاتها في رفع مستوى المدرب الذي يعتبر العمود الفقري في هذه العملية، و هذا في أن يكون في مستوى تطلعات اللعبة من كفاءة علمية في المجال التدريبي و حسن التصرف و اتخاذ القرارات الصائبة ، و تحمل المسؤولية، فاللاعب الناشئ هو الركن الرئيسي في



العملية التدريبية و الذي يجب ان تنصب عليه الجهود لأنهم هم الضمان الوحيد للوصول إلى المستوى العالي و بالتالي رفع الحركة الرياضية الوطنية عامة و كرة القدم الجزائرية خاصة ، و هذا ما لاحظناه على المستوى الوطني غياب لاعبين شباب محليين على الفريق الوطني أو محترفين خارج الوطن و هذا راجع إلى خلل في العملية التدريبية قد اولى الباحث أهمية كبيرة لمدربي الفئات الشبانية بصفته المسؤول الاول و الاخير عنها و قصد تشخيص الظاهرة قام الباحث بدراسة ميدانية تقوم على اسس علمية و منهجية واضحة لتقصي حقيقة تقييم مدربي الفئات العمرية.

لذلك تطرقنا في هذا البحث إلى تقييم عمل مدربي الفئات الشبانية في العملية التدريبية لكرة القدم لولاية معسكر، و الذي أدرجناه في الجانبين النظري و التطبيقي مع العلم أنني تعرضت قبل الغوص في هذين الجانبين إلى الفصل التمهيدي يعرفنا بالبحث حيث يتضمن إشكالية البحث و تساؤلاته و أسباب إختيار الموضوع و أهمية البحث و الهدف منه إضافة إلى تحديد مصطلحات البحث و صياغة فروضه.

**الجانب النظري :** قد شمل فصلين ، حيث جاء في الفصل الاول يعرفنا بالتقييم و التدريب الرياضي في كرة القدم عند الناشئين و الثاني ليدلنا على متطلبات لاعب كرة القدم عند الناشئين.

**الجانب التطبيقي:** الفصل الأول أبرزنا فيه الدراسة الإستطلاعية و كذا المنهج المستخدم ، إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة، و الثاني خصصناه لعرض و تحليل النتائج و متمثلة في إستمارة الإستبيان الموجهة للمدربين، و في الاخير انهيت بخلاصة عامة و بعض الإقتراحات و التوصيات لعلها تؤخذ بعين الاعتبار.

### **الإشكالية:**

إن التفوق في المجال الرياضي دليل على التقدم الحضاري للدولة و لا يأتي هذا إلا من خلال الاهتمام بالفئات الصغرى و تبنيهم من خلال التكوين في جميع النواحي للوصول بهم إلى أعلى المستويات . و كذا بناء و إعداد برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي، حيث تعمل هذه البرامج على تحقيق

الأهداف التي وضعت من أجلها، و كذا كفاءة المدرب التي تلعب دورا كبيرا في تحقيق الأهداف المرجوة و الوصول بالفريق لأعلى المستويات.

إن المدرب هو جوهر و محور العملية التدريبية و هو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستوى إنجاز حيث يجب أن يكون مؤهل و ملم بمحتوى العملية التدريبية.

إن كفاءة المدرب لها دور كبير و حساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى ، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين قدرات بدنية و مهارية و خطط اللعب و القدرات العقلية، و النفسية التي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة و لا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية علمية . و حتى تكتمل العملية التدريبية و جب اللجوء للتقويم كعنصر أساسي في نجاح هذه العملية، فالتقويم يسمح لنا في الكشف على مواضيع القوة و الضعف في الظاهرة المراد تقويمها، و على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن وضع خطط علاجية موازية لسابقتها ، كما قد يشكل في نفس الوقت القدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها.

و الملاحظ في كرة القدم الجزائرية يرى النقص الواضح لمستوى الفئات الشبانية من حيث الالقاب القارية و العالمية و من هنا تبلورت مشكلة البحث في ذهن الطالب من خلال التريصات الميدانية و كذا الدراسات السابقة أن هناك عمل عشوائي لمدربي الفئات الصغرى، و هذا ما دفعنا بالقيام ببحثنا و ذلك بطرح التساؤلات التالية:

- هل النقص الواضح لمستوى كرة القدم الشبانية راجع لنقص المستوى العلمي و المعرفي لمدربي الفئات الصغرى.

- هل تدني مستوى كرة القدم الشبانية راجع للمشاكل الإدارية و نقص العتاد الرياضي.

### أهداف البحث:

- 1- الكشف على المستوى العلمي و المعرفي لمدربي الفئات الصغرى.
- 2- معرفة المشاكل المعرقة للعملية التدريبية من حيث الامكانيات المادية و البشرية و الإدارية
- 3- إعطاء الحلول لهذه المشاكل و العراقيل.

## فروض البحث:

- 1- نقص في الجانب العلمي و المعرفي لمدربي الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي من أبرز الاسباب تدني مستوى اللعبة بالولاية .
- 2- تدني مستوى الفئات الشبانية في كرة القدم راجع إلى نقص في العتاد و الوسائل البيداغوجية اللازمة للعملية التدريبية .
- 3- تدني مستوى الفئات الصغرى راجع إلى المشاكل الإدارية التي تعرقل عمل المدرب.

## تحديد المفاهيم و شرح المصطلحات:

### تمهيد :

إن من أهم المصاعب التي يتعرض لها الباحث المصطلحات و المفاهيم . و يقول محمد صبحي حسانين<sup>1</sup> "إن المشكلة التي ظهرت هي أن المجال قد أصبح مزدحم بعدد ضخم من المصطلحات تدخل بعضها و تمايز بعضها و تعارض البعض الآخر"، و عليه فإننا سنحاول توضيح بعض المصطلحات التي وردت في بحثنا و هي كما يلي :

### 1- مفهوم التقييم :

لقد تعددت و تنوعت معاريف التقييم كل حسب مجال المستخدم فيه و حسب الغاية التي يستخدم من أجلها ، فكلمة التقييم ترمي إلى التشخيص قط في حين ترمي كلمة التقييم إلى التشخيص و الاصلاح و التطوير ، كما يركز التقييم على جانب واحد فقط في حين يتميز التقييم بأنه قد يركز على جانب واحد معين ، و لكنه في معظم الحالات يكون شاملا لعدد من الجوانب المختلفة،<sup>2</sup> قيم الشيء أي قدر قيمته ، فتقييم الشيء أي وزنه ، فتقييم الشيء يقتصر على تقدير قيمة وزنه ، بينما التقييم يتعدى ذلك إلى إصدار الأحكام على الشيء المقوم،<sup>3</sup> على أنهم: " تلك العملية التي تستخدم المقاييس Jachson and boumgartner ويعرفه بومجارترو جاكسون عن طريق جميع البيانات اللازمة باستخدام الوسائل المناسبة".<sup>4</sup>

**التقييم:** يعرفه بأنه عملية تتضمن جميع و تحليل المعلومات بغرض كتابة تقرير Alkin كما يشرح " ألكن مختصر عنها ، يمكن الاستفادة منه في اتخاذ القرارات المناسبة و الاختيار من بين البدائل المتاحة.

## **2- المدرب :**

هو القادر على بناء علاقات جيدة و متينة مع جميع من يتعامل معهم من داخل و خارج الفريق مستوعبا لعملية التدريب كعمل في مستوى مبني على أسس علمية سليمة .<sup>1</sup>

## **3- مفهوم التدريب :**

التدريب الرياضي في كرة القدم هو عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات و تطوير الصفات البدنية للاعب من قوة و سرعة ، و تحمل و رشاقة و مرونة ، و لارتفاع بمقدرته الفنية و الخبرات الخطئية المتعددة ، و كذلك تنمية صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي ، و كذلك إطار خطة تدريب مدروسة و مخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب و هو الفوز في المباريات.<sup>2</sup>

## **4- كرة القدم :**

هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم و هي لعبة جماعية بمعنى أنها تعتمد على التعاون و التفاهم بين أفراد الفريق ، و هي تنمي عددا كبيرا من القدرات البدنية و الحركية للشباب كالرشاقة ، و الدقة و التحمل ( النفس الطويل ) و كل مركز من مراكز اللعب فيها،له خصائص معينة بدنية و نفسية ، فحارس المرمى مثلا يجب أن يكون سريع الاستجابة و شجاعا،و كرة القدم منافسة لوقت الفراغ إذ توافر العدد المناسب لممارستها .<sup>3</sup>

## **5- الناشئين :**

ناشئو كرة القدم هم لاعبو الدرجة الأولى و عماد فريقها القوي مستقبلا . القاعدة العريضة التي يجب أن نوليها عناية و اهتماما قبل أي مرحلة أخرى.

## الخاتمة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف المفاهيم الأساسية و المصطلحات الرئيسية و الهامة، و التي يتشكل منها بحثنا، و نظرا لاختلاف المفاهيم ، المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء التربية البدنية و الرياضية في البلدان المختلفة، رأينا من الواجب علينا توضيح و تبسيط هذه المفاهيم من أجل الفائدة العلمية .

الدراسة السابقة :

- الدراسة السابقة الأولى:

الطالب: ميسوري رزقي سنة: 2007 / 2008

عنوان الدراسة : المدرب الرياضي للمستوى العالي بين الناجح و الفاشل في تحقيق النتائج الفنية و الرسمية لرياضة كرة القدم، دراسة ميدانية لأندية القسم الأول و الثاني أكابر للموسم الرياضي الجزائري 2007 / 2008  
المشكلة :

ما هي العناصر الأساسية لنجاح أي مدرب في العملية التدريبية لرياضة كرة القدم ، و هل تحقيق أفضل النتائج الفنية الميدانية على مستوى الأندية الوطنية للبطولة الوطنية الكروية للقسم الأول مرهون بعطائه و كفاءته أم العكس .

الفرضية :

الاستقرار الاداري و النظام العمل التسييري لشؤون الفريق حتما سوف يعود بالفائدة على أعضاء الميداني من طاقم فني و لاعبين و يساهم بقسط كبير على تحسين أفضل النتائج الفنية الرسمية .

منهج البحث : المنهج الوصفي .

عينة البحث و كيفية اختيارها:

العينة التجريبية تتشكل من (10) رؤساء ، (05) منهم في القسم الكروي الأول الاحترافي و (05) آخرين في القسم الكروي الثاني الممتاز و (10) مدربين (05) منهم ينشطون في القسم الأول و (05) في القسم الثاني ، و (110) لاعبين ، لكل لاعب استمارة يملؤها و استجاب صوتي .  
أداة البحث : الاستبيان و المقابلة .

- الدراسة السابقة الثانية :

(1)- دراسة: الطالبان

السنة الجامعية :

2013 / 2012

\* حاج قدور أسامة

\* حمادوش عبد القادر

(2)- عنوان الدراسة: تأثير شخصية المدرب على نتائج فريق الكرة الطائرة أثناء المباريات - صنف أوسط ( 16 - 18 سنة ) .

(3)- المشكلة: هل لشخصية المدرب تأثير على مردود الفريق أثناء المباراة  
فكرة الطائرة ؟

(4)- الهدف :

\* دراسة و تحليل شخصية المدرب الرياضي و خصائصه .

\* معرفة تأثير العلاقات النفسية الاجتماعية في تحسين تحقيق النتائج الايجابية .

(5)- الفرضية :

تؤثر شخصية المدرب الرياضي على مردود الفريق أثناء المباراة في الكرة الطائرة.

منهج البحث:

بحث وصفي أجري على بعض مدربي و لاعبي الكرة الطائرة لولايات الغرب (المرحلة 18/16 سنة).

عينة البحث و كيفية اختيارها:

مجموعة من فرق القسم الوطني الممتاز صنف أوسط.

اختيار العينة عشوائي :

\* 06 لاعبين من فريق اتحاد بلعباس .

\* 06 لاعبين من فريق سريع غليزان .

\* 06 لاعبين من فريق حاسي ماماش .

\* 06 لاعبين من فريق شببية تيارت .

\* 06 لاعبين من فريق شباب واد ارهيو .

\* 08 من مدربي فرق قسم الهواة .

## أدوات البحث :

الاستبيان و المقابلة.

## أهم نتيجة :

\* مردود الفريق الرياضي يتأثر وفقا للعلاقة الحسنة القائمة بين المدرب و اللاعبين.

\* صرامة المدرب تؤثر في تحقيق النتائج الايجابية .

## أهمية البحث:

هو دراسة تحليلية و ميدانية للمؤهلات و القدرات العلمية و المعرفية التي يجب أن يمتلكها مدربي الفئات الشبانية و الإمكانيات المادية و البشرية من أجل " تقييم العملية التدريبية لمدربي كرة القدم الناشئة، و عليه أصبح لازما علينا إيجاد طرق تساعدنا على تقييم العملية التدريبية بشكل أكثر موضوعية و دقة علمية ، و إن إجراء استمارات استبنايه و المقابلات الشخصية للوقوف على الصعوبات التي تعيق السير الحسن للعملية التدريبية و الكشف عن مستوى مدربي هذه الفئة و الامكانيات المادية و البشرية المتوفرة في هذا المجال . و بالتالي هذه الدراسة ضرورية لتقدم اللعبة و تطور الرياضة بصفة عامة و كرة القدم الناشئة بصفة خاصة.

## أسباب إختيار البحث:

لا شك ان إختيار الباحث لمشكلة ما اعتباره و أسباب قد تكون أسباب ذاتية، فتكون هذه الاخيرة بمثابة دوافع محفزة على إختيارنا لهذا الموضوع و جاءت نتيجة للأسباب التالية:

- الكشف ان هناك خلل في العملية التدريبية لمدربي الفئات الشبانية لكرة القدم.
- الرغبة في إفادة الآخرين بلمحة عن هذا المجال.
- الرغبة في معالجة هذا الموضوع خاصة و انه ذو اهمية كبيرة في الآونة الأخيرة.



الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

## التقييم و التدريب الرياضي

### عند الناشئين

## مقدمة:

لقد ظهر في السنوات الاخيرة تراجع في كرة القدم على المستوى الوطني عامة و على مستوى الفئات الشبانية خاصة، و هذا راجع لمشاكل عديدة تتخبط فيها هذه الاخيرة من بينها خلل في العملية التدريبية للفئات الشبانية. و يعتبر المدرب هو حجر الزاوية في هذه العملية و المسؤول الاول و الاخير على هذه الفئة إذ يتطلب منه تدريب هذه الفئة بأسس علمية مقننة و وفق المراحل العمرية لها، و على أساس هذه المعطيات سنتناول موضوع تقييم العملية التدريبية لمدربي الفئات الصغرى لكرة القدم.

## تمهيد :

يلعب التقييم دورا كبيرا و هاما في جميع المجالات فهو أيضا له دور هام في التدريب الرياضي فمن خلاله يتوقف تقدم و تطور الأداء الرياضي للاعب أو الفريق عن طريق مجموعة من الاجراءات الضرورية المحددة و التي يضعها المدرب لتحدد له الطريق بغرض تطوير حالة التدريب سواء عند اللاعب أو الفريق و بالتالي الوصول إلى حسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

### 1- مفهوم التقييم :

لقد تعددت و تنوعت تعاريف التقييم كل حسب مجال المستخدم فيه و حسب الغاية التي يستخدم من أجلها ، فكلمة التقييم ترمي إلى تشخيص خط في حين ترمي كلمة التقويم و التشخيص و الاصلاح و التطوير كما يركز التقييم على جانب واحد فقط في حين يتميز التقويم بأنه قدير يكون على جانب واحد معين ، و لكنه في معظم الحالات يكون شاملا لعدد من الجوانب المختلفة،<sup>1</sup> قيم الشيء أي قدر قيمته ، فتقييم الشيء أي وزنه ، فتقييم الشيء يقتصر على تقدير قيمة وزنه ، بينما التقويم يتعدى ذلك إلى إصدار الأحكام على الشيء المقوم،<sup>2</sup> على أنهم : " تلك العملية التي تستخدم المقاييس Jackson and boumgartner ويعرفه بومجارترو جاكسون عن طريق جميع البيانات اللازمة باستخدام الوسائل المناسبة".<sup>3</sup>

التقييم يعرفه بأنه عملية تتضمن جميع و تحليل المعلومات بغرض كتابة تقرير Alkin كما يشرح مختصر عنها ، يمكن الإفادة منه في اتخاذ القرارات المناسبة و الاختيار من بين البدائل المتاحة.

### 2- أنواع التقييم :

#### 1-2- التقييم الوصفي :

يتضمن التقييم الوصفي مجموعة من الاجراءات تشمل كافة التفاصيل عن المشروع أو البرنامج حتى يفهمه الآخرون ، و يعتبر التقييم الوصفي الخطوة الأولى من خطوات البرنامج التقييم و في معظم الحالات يستخدم هذا النوع من أنواع التقييم بعض الطرق و أساليب الاحصاء الوصفي لعرض و تفسير البيانات التي جمعها .

## 2-2- التقويم المقارن و التحليلي :

يأتي التقويم المقارن و التحليلي بعد التقويم الوصفي و يعتمد عليه و هو يهدف إلى تحليل البيانات و عمل مقارنة بين برنامجين أو أكثر أو عمل مقارنة بين برنامج واحد باستخدام محك واحد ، و قد يكون التقويم تحليليا ، و ذلك بهدف التعرف على مدى فعالية المشروع أو البرنامج عن طريق استخدام بعض التصميمات التجريبية المناسبة .

## 2-3- التقويم في ميدان التدريب الرياضي :

إن مرجع تسيير خطط التدريب و تقييم المدرب لعملية هامة ، لا يمكن إغفالها و إلا فلن يستطيع المدرب معرفة مدى تحقيق الفريق لأهدافه، و المدرب يقيس و يقيم مدى تحقيق سير خطط التدريب لأهدافها عن طريق الاختيارات المتقنة و لملاحظات الموضوعية أثناء التدريب و في المباريات التجريبية أو عن طريق وضع قواعد و أسس لتقييم المهارات بمختلف أنواعها فكما يلعب التقويم دورا كبيرا و هاما في جميع المجالات و خاصة في مجال التدريب الرياضي، من خلاله يتوف الحكم و تطور الأداء الرياضي للاعب أو الفريق عن طريق المجموع من الاجراءات الضرورية المحددة التي يضعها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير حالات التدريب سواء عند اللاعب أو الفريق و بالتالي الوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباراة. <sup>2</sup>

## 3- مفهوم التدريب الرياضي :

و تعني " يسحب " أو " يجذب " Zrahere يرى البعض أن كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية ،أما في اللغة العربية فيقال : " رب فلان بالشيء و عليه و فيه عوده و مرنه "، و قد قام بعض العلماء للثقافة و الرياضة بتحديد معنى و مفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم و تجاوزهم و ما يأملون و يؤمنون به من اتجاهات و مذاهب و فلسفات ، و بهذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لديهم فيعرفه **محمد حسن علاوي** : " التدريب الرياضي عملية تربية

تخضع لأسس و مبادئ العملية و تهدف أساسا إلى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية " .<sup>1</sup>

و يرى **حنفي مختار** " التدريب هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب من قوة ، سرعة ، تحمل و مرونة و ارتفاع بمقدرته الفنية و اكتسابه الخبرات الخططية المتعددة " علة ضوء هذين التعريفين يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع إلى قوانين و علوم تضبطها ، تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى رياضي .

#### **4- التدريب الحديث في كرة القدم :**

يقول **حنفي مختار** : " أن التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ، و ما يترتب عن ذلك من تحقيق الهدف في عملية التدريب و هو الفوز في المباريات و يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط و تنظيم قدرات اللاعبين البدنية و الفنية و الذهنية و صفاتهم الخلفية و الادارية في اطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات." <sup>1</sup>

أما **محمد حسن علاوي** فيقول : " إن التدريب الرياضي الحديث هو عملية تربوية ذات صيغة فردية لدرجة كبيرة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس." <sup>2</sup>

#### **5- أهداف التدريب الرياضي :**

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد ، تدرس التربية الرياضية أو النشاط وقت الفراغ من أهم التدريب الرياضي ما يلي :

إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية ، و على ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساسا ما يسمى برياضة المستويات أي ممارسته النشاط بغرض تحقيق احسن

ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية" <sup>3</sup>، لسعي التدريب الرياضي إلى التنمية و تطور القدرات البدنية كالقوة العضلية و السرعة والتحمل

و الرشاقة والقدرات الفنية كالمهارة الحركية والقدرات الخططية، و النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها و توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية كما أن التدريب الرياضي يؤثر في تشكيل حياة الفرد بدرجة كبيرة " .<sup>4</sup>

## 6- واجبات التدريب الرياضي :

إن ضمان الوصول بالفرد إلى مستوى رياضي يلقي عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق الواجبات معنية بحيث عملية التدريب كأى عملية تربوية ذات شقين هما :

أ - الواجبات التعليمية .

ب - الواجبات التربوية .

وعليه إن الواجبات التعليمية التربوية ترتبطان ارتباطا وثيقا ويكونان الروح الرياضية..... إلخ.

تربية و تطوير الخصائص و السمات الإدارية كسيمة الصادفية وسيمة المثابرة و ضبط النفس وصفة لشجاعة و الجرأة..... إلخ. وعليه يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية و التربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة عمليات مجددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي :

أ - الإعداد البدني : يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات و القدرات الضرورية كالقوة العضلية والتحمل و السرعة و الرشاقة.

ب - الإعداد المهاري و الخططي : يهدف الإعداد المهاري و الخططي إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في عضو المنافسات الرياضية و محاولة اتقانها و تثبيتها و الإعداد المهاري و الخططي

يكونان وحدة وحيدة إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل اساس الأداء الخططي هذا علاوة إلى ان عملية تعلم المهارات الحركية ينبغي أن تخض أساس لوحه النظر الخططية .

ج - الإعداد النظري : يهدف الإعداد النظري إلى إكتساب الفرد الرياضي حتى يستطيع الإستفادة من هذه المعلومات أثناء اشتراكه في عملية التدريب الرياضي

و أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع اللاعب الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي<sup>1</sup>

**د - الإعداد النفسي :** يهدف الإعداد التربوي أو النفسي إلى إعداد اللاعب من النواحي النفسية البسيكولوجية و التربوية .ومن هذا استخلص أن العمليات الأربعة هي مكونات مترابطة لعملية واحدة وهي عملية التدريب الرياضي إذ لا يمكن التخلي عن أي مرحلة من مراحل الإعداد المذكورة بل يمكن تقديم مرحلة الإعداد إلى تحقيق أفضل الإنجازات و أعلى مستويات الرياضة.<sup>2</sup>

### **6-1 - الواجبات التعليمية :**

يرى **محمد حسن العلوي** ان الواجبات التعليمية " هي جميع العمليات التي تستهدف التأثير على القدرات و المهارات و المعلومات والمعارف الفرد الرياضي"<sup>1</sup> وحسب **حنفي مختار** " أن الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح ".<sup>2</sup> ويرى **محمد حسن العلوي** أن أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب تشمل ما يلي: التنمية الشاملة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية سرعة التحمل والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد . التنمية الخاصة للصفات أ و القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد،تعلم و اتقان المهارات الحقيقية الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصص للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

### **6-2 - الواجبات التربوية :**

يرى **محمد حسن علوي** " أن الواجبات التعليمية هي كل المؤثرات التربوية المنضمة التي تستهدف تطور السمات الخلقية و الادارية و غيرها من الخصائص و ملامح أخرى شخصية"<sup>1</sup> و تشمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

1- تربية الناشئ على حب الرياضة و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجات الأساسية للفرد.



2- تشكيل مختلف دوافع و حاجات و ميول الفرد و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن و ذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الذي تسهم به المستويات الرياضية العالمية في هذا المجال .

3- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي .

7- قواعد التدريب : أثناء التدريب يجب احترام و تطبيق قواعد خاصة كما يلي :

7-1- قاعدة التنظيم : إن تنمية صفة بدنية أو مهارية أساسية ، أو التدريب على خطة لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، و تنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح و تطوير مستواهم ، و أن يربط هدف وحده التدريب السابقة هذه وحدة التدريب اللاحقة <sup>3</sup>

7-2- قاعدة الايضاح : يحتل الادراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الواحدة لعملية التعلم الحركي لإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية بطريقة صحيحة، أجهزة الادراك الحسي عند الممارس حيث يتفهمها و يستوعبها بسهولة ، و لضمان عملية ايضاح في التعليم يجب على المدرب أن يحدد مهارة و يحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية مثلا .<sup>1</sup>

7-3- قاعدة التدرج : لقد أصبح التدرج في الحمل الوصول إلى أحسن مستوى من الأداء ، قاعدة هامة في التدريب الحديث ، و التدرج يعني سير خط التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد .<sup>2</sup>

7-4- قاعدة الاستيعاب و الاستمرار : إن عملية الاستيعاب لها أهمية في عملية التدريب . فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب ، و فن الحركة و قواعد الخطة لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات ، و أن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها . كما أنه يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة و يستوعبها بل يستمر في تطبيقها تحت ضرورة المباراة بل من خلال حياته الرياضية .

**8- طرق التدريب :** يعد تطبيق الطرق التدريبية وسيلة ضرورية لتنمي الصفات البدنية من جميع الفعاليات الرياضية في كرة القدم ، بحيث يستخدم بعض الطرق في الاعداد البدني فإن أهم الأهداف التي توصي إليها الطرق التدريبية .

**8-1- التدريب المستمر :** و يؤدي هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ، و لزمّن طويل بسرعة متوسطة ، أو برفع ثقل خفيف بأكبر عدد من المرات ، على أن يكون هناك خلال الجري أو رفع الأثقال في فترة الراحة .

فإن في كرة القدم يستعمل معظم أنواع السباقات المعروفة لدينا ، غير Janous palfai فحسب " جانوز ، أن السباقات ذات الرقم البطيء و الرقم المتوسط تأخذ مكان كبير اثناء التدريب فإن الطريقة التي نحن بصدد شرحها نستعمل هاذين النوعين من السباقات كالجهد المستمر وعلى اللاعب حينئذ الجري لمدة 10 د غلى 20 د دون توقف معنى السباق برقم بطيء يناسب عدو 100 نتر و في 28 إلى 30 ثانية<sup>2</sup> فهذا النوع من من التدريب يعمل على تنمية التحمل البدني العام لدى اللاعب فلماذا فهو يعطي في فترة ما بين الموسمين أو في أول مرحلة من المراحل فترة التحضير و يمكن أن يؤدي هذا النوع عند تعليم المهارات الأساسية محاولة إتقانها ومن

مميزات هذا النوع من التدريب أن يكون :

أ - شدة الحمل المتوسطة

ب - الحجم الكبير أو أي من الأداء للتمرين وتكراره يكون كبيرا.

ج - القوة المبدولة وسرعة الأداء تكون متوسطة .

ويؤثر هذا النوع من التدريب على التقويم جهاز دوري تنفسي والقلب و تطور الأجهزة

الحيوية للاعب مثال ذلك الجري لمسافة 5000 متر أو تمرينات التمرير او الجري

بالكرة و كل التمرينات التي تهدف إلى إيقاف الاداء المهاري<sup>3</sup>

**8-2 التدريب الفترتي :** طريقة الأداء في هذا التدريب : هي أن يعطى حملا معيناً ثم

يعقب ذلك فترة راحة يكرر الحمل ثانية ثم فترة الراحة....وهكذا، فهذه الطريقة أو النوع

من التدريب كثيرا ما يطبق مدرب بإمكاننا ذكر بأنها تعمل على تطوير التحمل أو

تحسين 400 م ) أو ( 100 X 10 م ) و هكذا .  $x^2$  السرعة الجري لمسافة 400 متر بتكرارها 4 مرات، و يلاحظ عند اعطاء الحمل يرتفع النبض إلى 180 نبضة في الدقيقة ، ثم يعطى حملا ثانيا و هذا يعني أن فترة الراحة تكون كاملة إطلاقا ، و هذا النوع من التدريب يوحي إلى نوعين :

(أ) - **مرتفع الشدة** : و يهدف إلى تحسين السرعة و تنمية القوة ، و القوة المميزة بالسرعة و يرتفع النبض فيه إلى 180 نبضة في الدقيقة و يكون حجم العمل قليلا نسبيا .

(ب) - **منخفض الشدة** : و يهدف إلى تطوير الحمل و تحسين عمل المجموعة العضلية التي تعمل في المهارات المختلفة و يرتفع النبض إلى 160 نبضة / الدقيقة و يكون الحجم أكبر نوعا ما ، و يؤثر على القلب الدورة الدموية و الجهاز التنفسي و يحسن ادائها و تستعمل هذه الطريقة خاصة في المرحلة الأولى من فترة التحضير البدني أو قد اجمع الخبراء على أن هذا النوع من التدريب و أهميته في تدريب كرة القدم الحديثة.<sup>3</sup>

**8 - 3 - التدريب التكراري** : إن التكرار للحمل هو أساس في عملية التدريب العامة و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل نرتفع الشدة ثم أخذ فترة الراحة حتى يعود اللعب إلى حالة الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى و هكذا تتميز هذه الطريقة بالشد الثابت للعمل ولكن بسرعة عالية و الرشاقة كذلك تعطي عند التنمية المهارات الاساسية تحت ضغط المدافع و هذا النوع من أفضل أن يعطي أول جزء اساسي من وحدة التدريب اليومي ولا يترتب على أدائها أي نوع من تعب اللاعب.<sup>2</sup>

**8 - 4 - التدريب الدائري** : في حالة تحضير المدر لحصّة تدريبية بهذه الطريقة عليه ان يصع من 08 إلى 12 تمرين و يوزعها على أماكن في ملعب الكرة أو في قاعة التدريب بحيث تكون على شكل دائري حيث يستظهر أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى اخر بطريقة منظمة وسهلة بدون أي غائق فالتدريب الدائري تدريب فردي تتوقف جرعة على مقدرة كل لاعب جدي وبما ان اللياقة البدنية المطلوبة للاعب كرة القدم هي التي

ترتبط بأدائه المهاري و الخططي فإنه سيستحسن إختيار التمرين في التدريب الدائري<sup>3</sup> التي تؤدي إلى الكرة والتي تنمي المهارة المرتبطة بالسرعة و القوة و التجميل<sup>4</sup>، فالتدريب الدائري يهدف للتغلب على المقاومة المتوسطة التي يمكن تكرارها لعدة مرات و يستحسن استخدام الاثقال الغير كبيرة لإعطاء ديناميكية كبيرة الحركة.

**8- 5 التدريب باللعب :** يستخدم لتنمية الصفات البدنية و النفسية فالنسبة البيداغوجية هي طريقة واقعية لعمل " بعض اللعب التدريبية بإمكانها j. palfai تنمية الروح الجماعية و الصداقة وكذا الشخصية تغيبي و تطوير الصفات البدنية بطريقة أكثر إيجابيا مقارنة ببعض التمارين التنافسية<sup>1</sup>، ومن مزايا هذه الطريقة التدريبية إمكانية تضيقها بشكل واسع و ذلك لتنوع العاب و كثرتها مثل كرة القدم و كل الألعاب الصيغرة.....إخ ومن عيوبها انها لا يمكن تحديد الحمل ولا الجرعات الإضافية إلى عدم التحكم في التأثير المباشر على العضلات و تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة<sup>2</sup>.

**8- 6- التدريب بالطريقة التنافسية :** هو عبارة عن نوع من التدريب المستخدم الذي يساعد على ربط و مزج عناصر مكونات التدريب المختلفة لذلك تزداد و تتلاءم الصفات الجسمية و النفسية للرياضي و تأهله جسميا و نفسيا و تكتيكيا لشروط المسابقات ذلك لأن كمي الجهد الداخلي للأجهزة العضوية في هذا النوع من التدريب وكية سعة المؤثرات للوحدة التدريبية يكون في اكثر الأحيان أكبر من المسابقات<sup>3</sup> تعتبر هذه الطريقة بالنسبة للاعبين و ممارسي ألعاب الجماعية طريقة محفزة وهذا بدراستها جيدا قبل تطبيقها ميدانيا<sup>4</sup>.

**9 المدرب و مهامه مع الناشئين :** شخصية المدرب الناجح دورا هاما في نجاح عملي التدريب ولا بد ان يشعل و وظيفة مدرب أن يتصف أن ليتضمن بخصائص ومميزات تتمثل فيمايلي<sup>1</sup> :

- الذكاء الإجتماعي و هذا يعني قدرته التعامل الجيد مع الغير و خاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب من دائرة النادي و أعضاء الأجهزة الفنية و الطبيعية المعاونة له و الحكام والجمهور.... إلخ.

- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد و الذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
- الحكم و الصائب على الامور و العدالة في تصرفاته و حكمه على المشاكل و الناس.
- النضج الإنفعالي و الثقة في النفس و الطموح دون طمح.
- المعرفة الجيدة لكرة القدم لعدم المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- المظهر الموحى بالإحترام و الثقة و قوة تأثيره الإيجابي على الغير .
- اللياقة البدنية و الصحية و النفسية .
- الصوت القوي و المقنع و الواضح .

- قيادة بتقويم ادائه بعد كل عمل تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و اصلاح ما يجده من بعض النقائص في اي خاصية يرتفع مستوى ادائه .
- ان يكون مثالا صالحا من الناحية الخلقية بعيد عن التصرفات الغير سليمة للرجل الرياضي.

- ان يكون لديه الخبرة و التجربة بحيث يستطيع ان يكشف الخطأ في أي لاعب وفي الفريق ليصلح الأداء وفقا لمعطيات سير المباراة.<sup>2</sup>
- كيفية التعامل مع اللاعبين في مكان اخر غير الملعب.
- يجب أن يكون مستوعبا لعملية تدريب كرة القدم في عالي المستوى مبني على اسس علمية سليمة و أن عملية خلق فريق جيد لها معايير يعمل جاهدا على تحقيقها<sup>1</sup>
- ان يقوم المدرب بعمله بأسلوب ناجح يجب ان يكون قادرا على بناء علاقات جيدة و متينة مع جميع من يتعامل معهم داخل او خارج الفريق .
- ان يكون مخلص و يقول دائما مايعنيه و يحافظ على الوعود التي أعطاها .

- استشارة الدافعية لدى اللاعبين يحتاج اللاعبون لتحقيق أهداف عملية التدريب أن سيستشير المدرب و دوافعهم وأن تستمر هذه الدافعية و المعلومات وقد تلعب دورا هاما في تدريبك و إثارة الدافعية لدى اللاعبين.

**10- المناهج التدريبية :** إن التخطيط لعملية التدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريبية للاعبين حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منظمة توصلهم إلى أعلى مستوى أدائي خلال المباريات. <sup>2</sup>

- بناء على تقدم قوله فإنه بدون عمل مخطط فعال و هادف مبني على اسس علمية في مجال التدريب لا يمكن لنا في اي حال من الاحوال تحقيق النتائج الجيدة والعالية ورفع مستوى لاعبيها وأن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل بل تجب على المدرب ان يكون ملما بطرق التدريب و قواعده فاقد أصبح اليوم لا مجال للعمل العشوائي لأنه تأكد لا تحقق النتائج الحسنة المرجوة .

يقول **Weineck** " إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح النتائج العالية التي يمكن أن تحققها"، ما لم يكن هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة و هذا يحتم علينا تخطيط طويل المدى في مجال التدريب " <sup>1</sup>

تتمثل مناهج التدريب الرياضي الحديث فيما يلي :

- \* المنهاج العمري الرياضي .
- \* المنهاج السنوي .
- \* المنهاج الشهري .
- \* المنهاج الأسبوعي .
- \* المنهاج اليومي .

**10-1- المنهاج العمري الرياضي :** العمل فيه يكون موجه نحو التكوين القاعدي الرياضي خلال خطة طويلة المدى ، بإستعمال وسائل و طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية و المهارية و الرفع في الحالة التدريبية للاعبين خلال مرحلة إعدادهم . <sup>2</sup>

**10-2- الفترة التدريبية السنوية :**

**10-2-1- الفترة التحضيرية لتدريب الناشئين :** في المرحلة الأولى لهذه الفترة يجب أولاً تحديد عدد الوحدات التدريبية في الدورة الأسبوعية و يجب أن لا تقل عن أربعة مثلاً : الثلاثاء - الأربعاء - الجمعة - الأحد ، و أيضاً في المرحلة الأولى لهذه الفترة التحضيرية في تمارين تطوير البدني العام في القاعدة يستخدم بعض الأجهزة المساعدة مثل البساط ، الكرات الطبية و غيرها و تمارين التنمية المروعة و الاحتكاك والشجاعة ، وفي كل وحدة تدريبية يجري تخصيص وقت اللعب بالكرة عن طريق التمارين الفنية و يجب التأكد أيضاً بشكل خاص على التمارين للرجل الضعيفة، و في تمارين التطوير البدني النمو العام و على الطريقة التقليدية يمكن استخدام طريقة إعادة التمارين لعدة مرات محددة و ما يسمى بطريقة التكرارات،

كما في بعض المسابقات في السباحة في احدى الوحدات التدريبية في تحسين الصفات الحركية، و في المرحلة الثانية لهذه الفترة يتم الخروج إلى الهواء الطلق و التهيؤ للتخصص الدقيق و تستمر بالعمل على تنمية مستوى اللياقة العام و أيضاً تدخل بعض التمارين التي تعمل على بناء اللياقة الخاصة و المرتبطة في مجال التكتيك. و التكتيك في تمارين اللياقة الخاصة تعمل على تدريب و تنمية صفات السرعة الرشاقة... الخ، التي ستكون وظيفته السرعة و القوة و كذلك في القاعات الجمباستيكية ، نبدل تمارين، الاعداد العام بتمارين الاعداد التخصص كالتمارين التي تساعد على ضبط حركة اللاعب في الملاعب و تمارين السرعة مع الأداء الفني و التمارين المتنوعة مع الكرة على شكل ألعاب مسلية، و يجب تطوير المطاولة ( التحمل ) الخاصة و يجب التركيز على طريقة أداء الحركات و المهارات في اللعب الجماعي على التوافق الجيد بين النواحي التكتيكية.

### **10-2-2- فترة المسابقات في تدريب الناشئين :**

1- فترة الوصول للمستوى .

2- فترة المحافظة على المستوى .

3- تستمر فترة الوصول للمستوى من 10 إلى 20 آذار لغاية 16 إلى 20 نيسان و هي المرحلة التي يتم فيها إعداد الفريق للمسابقات خلال ضبط الأسس التكتيكية و التكنيكية للمباراة الودية و التنافسية و فيها يجب الانتباه إلى التمارين المعقدة التوافقية بين عدد اللاعبين<sup>2</sup>. اعتبارا من الأول حتى 15 منه يقدم الأولاد و الناشئين لمعسكر تدريبي صيفي للتعويض عن التخلف التدريبي الحاصل و الذي يحدد وفق الاختبارات خاصة بذلك و في الأسبوعين الآخرين يتم التدريب لإعادة اللياقة الكاملة للاعب ضمن فريقه و استعادة المواد التكتيكية الصعبة و بعض الألعاب الجماعية و اجراء مباريات تجريبية مع فرق من المجموعة ( أ ) و ( ب ) .

**10-2-3- الفترة الانتقالية للناشئين :** إن المهمة الأساسية للفترة الانتقالية هي تحقيق الحيوية البدنية والنفسية العالية و تهيؤ الكامل للبدن بالانتقال إلى درجة أعلى للتحمل في نهاية فترة المنافسات و يعد آخر لقاء تنافسي يجري تخطيط تدريسي للتحمل ، تعطى تمارين تطوير البدني العام و التمارين التكتيكية و التكنيكية التي تثير كل لاعب و ذلك عن طريق اللعب و تمارين مسلية مع عدم التقليل من ساعات و عدد مرات التدريب، و عدم إعطاء فرصة للاعبين بل يبدأ بعد آخر لقاء تنافسي و فيما يتعلق بالتمارين الخاصة و التكتيكية فيجب احتواء البرامج التدريبية تمارين فردية خاصة بكل لاعب من اللاعبين<sup>1</sup>.

**10-2-4- طول فترة التدريب لفترات تدريبية كافية :** إن طول الفترة التدريبية هو سنة كاملة و أن الوصول إلى المستوى العالي بشكل مضمون يكون بالحصول على نتائج إيجابية في بداية فترة المنافسة و بداية هذه الفترة هو الاعداد للمستوى و تدوم 12 أسبوعا، وكذلك الوصول إلى أعلى مستوى و تدوم 05 أشهر و تكون عند الناشئين من 03 إلى 04 أشهر ، هذا و إن أحدث البحوث في مجال النظريات الرياضية تؤكد أن الوصول إلى المستوى العالي ممكن لفترة من 06 إلى 08 أسابيع و باستناد بصورة طبيعية إنخفاض مستوى الفرق الرياضية لكرة القدم و يجب الذكر أيضا أن طول فترة المنافسات يعني تقصير الفترة الاعدادية اللاحقة .



\* إن طول الاعداد يعتمد على مجال العمل و مستوى نوع الاحتياج في عملية بناء هيئة اللاعب أو الفريق، و عليه فإن ذلك تقرره عوامل عديدة منها الهدف ، العمر اللياقة البدنية للاعب و غيرها .

\* من أجل تحقيق سرعة النمو المقدره الرياضية فعاليات متعددة و فيها يكون تم في السنين الأخيرة ،استخدام ما يسمى ( مضاعفة الفترات ) أو تحقيق الناشئين في إنجاز دورة تدريبية واحدة.

\* لقد أثبت **السفياتي ماتيفا** : " وجود إمكانية لتحقيق مستوى تقدم سنوي عالي للكفاءة الرياضية في فعاليات القوة و قوة السرعة و بالطريقة المذكورة أي بوضع فترات تدريبية مضاعفة " الشكل الآتي :<sup>1</sup>

- فترة الاعدادية الأولى : من 01-01 إلى 03-31 " 03 أشهر "

- فترة المنافسات الأولى : من 04-01 إلى 06-15 " 2.5 أشهر "

- فترة الاعدادية الثانية : من 06-15 إلى 08-31 " 2.5 أشهر "

- فترة المنافسات الثانية : من 09-01 إلى 11-15 " 2.5 أشهر "

- الفترة الانتقالية : من 11-15 إلى 12-30 " 2.5 أشهر "

**الدورة التدريبية الكبرى و الصغرى** : تؤدي الدورات التدريبية اليومية و الأسبوعية دورا أساسيا في الساعات التدريبية و تحسين مستوى اللاعب و الفريق باستمرار .

**أ) الصغرى** : من الأحسن التخطيط للعمل التدريبي لفترة الدورة التدريبية الأسبوعية و هذه القواعد لها نتائج ايجابية من تطبيق هذه الدورة .

1- هيكل الحمل ( الحجم العام و الشدة ) يتغير خلال الدورة.

2- درجة الحمل في كل وحدة تدريبية مختلفة .

هذه الدورة تضم وحدات تدريبية بقواعد أساسية منفصلة تنفذ بحسب الحاجة إما تمارين عامة أو خاصة .

## تخطيط أيام الأسبوع التدريبي:

| اليوم في الأسبوع | توجه التدريب               | شدة التدريب    | عمود الحمل |
|------------------|----------------------------|----------------|------------|
| 01               | راحة فاعلة                 | قليل           | قليل       |
| 02               | ضبط التكتيك                | قليل -<br>وسط  | وسط        |
| 03               | ضبط التكتيك و تطوير السرعة | عالية -<br>وسط | كبير       |
| 04               | تطوير القوة و المطاولة     | عالية -<br>وسط | وسط        |
| 05               | تطوير التكتيك              | عالية -<br>وسط | وسط        |
| 06               | راحة فاعلة                 | قليل           | قليل       |
| 07               | المشاركة في السباق         | عالية<br>جدا   | كبير       |

### الجدول رقم 01 يوضح تخطيط أيام الأسبوع التدريبي

إن الدائرة التدريبية الأسبوعية الصغرى بالنسبة إلى الناشئين ( الأشبال و الفتيان ) تختلف بوضوح و ذلك لأن الناشئ يتطلب أكثر وقت لاستعادة الحيوية و القوة ثم إن الوحدات التدريبية في هذه المرحلة يجب أن تكون ذات طبيعة متشعبة بالنسبة للكبار الناشئين في المرحلة التدريبية الثانية .

**(ب) الكبرى :** الدورة التدريبية الكبرى تتجلى باستمرار بحجم الحمل و شدة التمارين و تظهر من الجانب طول قسم العمل المقترن بجهد متوسط أو أقسام قصيرة مع تقليل الجهد من الجهة الثانية في فترة تحضيرية، و تطول هذه الدورة عموماً من 04-06 أسابيع بينما في فترة السباقات تكون من 02-04 أسابيع ، إن طول الفترات يعتمد على عدد السباقات في تلك الفترة . و قبل أسبوع من أول سباق تقلل من الوحدات التدريبية إذا كانوا تحت العناية و مستوى جيد في الفترات التدريبية السابقة ، إن ديناميكية الحمل في الفترة التحضيرية تساعد على التطور لأن زيادة الجهد في كل دورة

تدريبية كبرى يضمن سرعة زيادة حجم الحمل و هناك أيضا فترات استعادة تتخلل هذه الدورة التدريبية لتأمين استعادة الراحة والنشاط .

- تتميز هذه الدورات التدريبية باكتساب سرعة في المهارة البدنية و قد لا تتوافر بعض الدورات التدريبية التي تعتمد على مطاولة السرعة .

- للوصول إلى تحديد الحيوية بعد تدريب معين يحتاج الرياضي إلى أكثر من 24 ساعة ، مثلا : مع التدريب المتنوع للسرعة مع المطاولة فإن تلك الاستعادة فيه السباقات بشكل تعويض ، و عليه نجد أن العمل المثالي يجب أن يعطى ليومين أو ثلاثة قبل السباق ، و نستطيع القول أن هذا اليوم التعويضي في الدورة التدريبية الصغرى ممكن أن يكون الأربعاء و الخميس .<sup>1</sup>

**10-03- المنهاج اليومي:** إن وحدة التدريب اليومية هي القاعدة الأساسية لخطة التدريب العام و لضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسه خاصة موضعا فيها أهداف

خطة التدريب اليومي و التمرينات التي يعطيها لكي يحقق هذه الأهداف ، و طريقة تنظيم و إخراج هذه التمرينات ..... الخ .

**10-03-01- الجزء الاعدادي :** يجب على المدرب أن يحدد تمرينات الاعداد المطلوبة و طريقة اخراجها و هدف الاعداد هو تهيئة اللاعب من الناحية البدنية و النفسية، و الفنية للجزء الأساسي لوحدة التدريب، و يجب أن يراعي المدرب تدرج عملية الاعداد، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه اصابة اللاعبين و عدم وصولهم إلى الاثارة المؤثرة المطلوبة، و جزء الاعداد يتضمن الواجبات التالية:

(أ) **الاسترخاء :** و هذا يعني وصول اللاعب إلى المرحلة التي تكون فيها مطاطية العضلات و مرونة المفاصل قد وصلت إلى مداها المثالي .

(ب) **الاحماء و الاستعداد للحمل :** و بعدها يكون قلب اللاعب و الدورة الدموية قد أعدتا تماما لاستقبال الحمل في الفترة الأساسية ، كذلك تكون الرئتان في أحسن حالتها للعمل المثالي . يضاف إلى ذلك ارتفاع درجة الحرارة للجسم .

(ج) **التنظيم الحركي** : و يعني اعداد الجسم للمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم لتهيئة اللاعب للوصول إلى الاستجابة المثالية .

(د) الوصول إلى الحالة المثالية لاستشارة الجهاز العصبي و التركيز على واجبات التدريب الرئيسية .

(هـ) إيجاد الاستعداد النفسي التربوي للتدريب و الاقبال عليه بشغف و رغبة و يجب أن نوفق في الاعداد بين نوعيه :

**1) الاعداد العام** : يهدف إلى تهيئة العضلات و الأجهزة حسب اللاعب للمجهود و غالبا ما يؤدي هذا الاعداد عن طريق التمرينات البنائية العامة .

**2) الاعداد الخاص** : و فيه تعطى التمرينات البنائية الخاصة لتهيئة اللاعب للنشاط، كذلك يمكن إعطاء ألعاب المنافس الصغيرة و التمرينات الفنية والإجبارية بالكرة

و تمرينات بأكثر من كرة ، وذلك لمراجعة تثبيت المهارات التي تعطى في الجزء الأساسي . و يلاحظ في هذا الجزء الاعداد لما يلي :

- التصاعد التدريجي بالحمل من الاعداد العام إلى الاعداد الخاص إلى الجزء الرئيسي و يعني ذلك أن يكون التدرج بطيئا و الحمل بطيئا بل ان نبض القلب يصل إلى **180** نبضة و ينخفض إلى **120** نبضة في فترة الراحة فقط في التمرينات مع نهاية الجزء الاعدادي .

- تتوقف الفترة الزمنية للإعداد على المناخ و حالة اللاعبين و الهدف من الفترة التدريبية تستغرق هذه الفترة حوالي خمس **5/1** زمن وحدة التدريب بأكملها.

**10-03-02- الجزء الرئيسي**: هذا الجزء يمثل أهم جزء في وحدة التدريب وهو الجزء

الذي يعطى فيه التمرينات. يعمل المدرب على تطوير و تنمية حالة التدريب للاعبين

ثم يلي ذلك تثبيت هذه الحالة، ويعني هذا أن واجبات هذا الجزء تشمل أساسا تعليم

المهارات و خطط اللعب و التدريب عليها بالإضافة إلى الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية

للاعبين ، و لما كان هذا الجزء يحتوي على واجبات متعددة فإنه يجب أن يلاحظ ما

يلي: <sup>1</sup>

**1-** يعقب الاعداد مباشرة التدريب على المهارات الأساسية و ذلك لأسباب :  
(أ) يتطلب التدريب على المهارات الأساسية بهدف الوصول إلى الدقة و التكامل و الأداء الكثير من التركيز و يكون التركيز التام من اللاعب ممكنا فقط عندما يكون الجهاز العصبي المركزي للاعب لم يتعب بعد .  
(ب) التطور الايجابي استجابات المركبة الجديدة لا يمكن الوصول إليها إلى عندما تكون الاثارة للجهاز العصبي مثالية و هذه الحالة لا تكون إلا بعد الجزء الاعدادي مباشرة .

**2-** كذلك عند التدريب على تحسين السرعة يجب أن تعطى هذه التمرينات في أول جزء رئيسي بالتبادل مع التدريب على المهارات الأساسية و كثيرا ما يرتبط التدريب على السرعة الخاصة بالتدريب على المهارات و يكون ذلك في النصف الأول من الجزء الرئيسي.

**3-** تعطى تمرينات القوة في الجزء الأخير من الجزء الرئيسي .  
**4-** التدريب على التحمل الخاص يكون من خلال التدريب على خطط اللعب .  
**5-** يستحسن أن لا يضع المدرب واجبات كثيرة بل يحاول التركيز على هدف أو هدفين ليضمن تحقيقها و يترتب على ذلك الارتفاع التدريبي بحالة تدريب اللاعب .  
**6-** يلاحظ عند توزيع الحمل حالة اللاعب و الفروق الفردية .  
**7-** تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي من  $3/2$  إلى  $4/3$  الزمن الكلي من وحدة التدريب.

**10-03-03- الجزء الختامي :** يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة إلى الحالة

الطبيعية للاعب ما أمكن و يجب أن يراعي المدرب ما يلي :

- الانخفاض التدريجي بالحمل .
- عدم إعطاء تمرينات تتطلب التركيز .
- أن تعطى الألعاب الصغيرة و تمرينات المنافسة البسيطة لإدخال السرور على نفوس اللاعبين.
- تعطى تمرينات خفيفة في النهاية للاسترخاء العضلي .

- يجمع المدرب فريقه في نهاية وحدة التدريب و يقوم بإعطاء بعض الملاحظات و التوصيات الخاصة بوحدة التدريب و إثارة ميلهم نحو التدريب.

## تمهيد :

شخصية المدرب الرياضي و ثقافته و علمه و خبرته تلعب دورا هاما في إنجاز عملية التدريب، فتحقيق المدرب للفوز في البطولات أو المباريات لا يعتبر مصدرا لنجاحه ، فكثيرا ما فازت فرق بالمباريات بل ببعض البطولات مع مدرب أقل كفاءة و ذو مستوى متواضع و محدود من مدرب لم يحقق بطولات أو يفوز بالمباريات ، فهناك عوامل أخرى غير كفاءة المدرب تلعب دورا هاما و أساسا للفوز بالمباريات أو البطولات منها قدرات اللاعبين و إمكانات النادي أو المؤسسة الرياضية و غيرها من العوامل الأخرى، فنحن نرى أن المعيار الحقيقي للحكم على كفاءة المدرب الرياضي في أداءه هو مستوى الفريق قبل أن يقوم المدرب بتدريبه، ثم كيف أصبح هذا الفريق بعد مرور فترة مناسبة ( موسمين مثلا ) مع هذا المدرب <sup>1</sup>، فمهنة المدرب الرياضي مهنة سامية تتطلب منه أن يتوفر على صفات عديدة و متزنة و إيجابية في نفس الوقت، تتحتم عليه مجموعة من الأهداف و الواجبات تصبوا إلى تماسك الفريق الرياضي الذي يدره.

### 1- التدريب كمهنة :

مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة و تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى جهود ذهني و جسماني كبير ، لذلك فإن لشخصية المدرب و سلوكه أبلغ الأثر في تكوين اللاعب ، فهذه الشخصية لا يقتصر عملها على توصيل المعارف و المعلومات بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك لتسجيل مجموعة من الواجبات المختلفة و المسؤولية الضخمة التي يجب أن يتحملها،<sup>1</sup> فالتدريب وظيفة مثيرة ليس في ذلك شك خاصة بالنسبة للذين اختاروا ذلك و تمتعوا به ، فمهنة التدريب من الوظائف المركبة و التي تحتاج مجهود ذهني و جسماني كبير.

من هذا يصبح لشخصية المدرب و سلوكه أغلب الأثر في تكوين اللاعبين و هي مهنة تتطلب من المدرب الرياضي أن يكون قادرا على التفاعل مع المواقف بما يتناسب مع شخصية كل لاعب و ظروفه. <sup>2</sup> و عليه فإن عملية التدريب كمهنة

ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا حيث يقوم المدرب بالدور القيادي ،تنفيذ و إدارة هذه المهام و تنظيم أسلوب اللاعبين بما يتناسب و مقتضيات البرنامج التدريبي لتحقيق الانجازات المثلى بمحاولة التوجيه و التأثير على سلوك لاعبي الفريق و في نفس الوقت يعمل على تنمية جوانب عدة من الشخصية الايجابية لدى لاعبي الفريق.

**2- المدرب الرياضي:**

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، و يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب .

فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية المختلفة فالمدرّبين كثر و لكن من يصلح ... هذه هي المشكلة،<sup>1</sup> يشير يحي النقيب في أحد مراجعة بأن المدرب المثالي هو " المدرب العصري " الذي يستطيع الاستفادة من التقنيات الحديثة و تطويعها لخدمة عملية التدريب ، و يتمتع بالقدرة على الذكاء و التفكير المنطقي العقلاني ، ويستطيع أن يتقبل الرأي و الرأي الآخر و لديه المقدرة في التكيف مع مختلف الظروف و لديه القدرة على الاستفادة من تجارب الآخرين و معرفة كل ما هو جديد في عالم التدريب،<sup>2</sup> فالمدرّب الرياضي إذن هو ذلك القائد الذي يستطيع بقدراته الفردية التنسيق بين الأنشطة الخاصة بجماعة فريقه و توجيهها لتحقيق هدف الفريق الموسمي، و هو الانسان الذي يستطيع التأثير على اللاعبين و تطوير قدراتهم البدنية و النفسية بما يتماشى و قدراتهم العقلية،و يعتبر المدرب الرياضي المحرك الرئيسي لعملية التدريب ، و العمود الفقري لأي نشاط من الأنشطة الرياضية.

### **3- الشخصية السامية للمدرّب الرياضي:**

الشخصية هي تنمية تفاعل سمات و عوامل بيئة مكتسبة ، فهي صورة الانسان في مرآة نفسه و الآخرين،و إن سمو الشخصية يقصد به اندماج العناصر و ترابط



المكونات التي تتدخل في تنظيمها بما يؤدي إلى تماسك وحدتها و تنسيق وظائفها ،  
فالمسو يتضمن النمو و النضج و كذلك التوافق، و الاندماج بين أجزاء الشخصية  
و يتضمن الانسجام بين المكونات الجسمية والعقلية و يتضمن التوافق التام بين الفرد  
و بيئته.

**و من أهم مظاهر سمو الشخصية :**

- \* النمو الكامل لجميع القدرات و الاستعدادات و النزاعات الفطرية المكتسبة.
  - \* عدم تعارض هذه النزاعات مع مقتضيات البيئة الاجتماعية و المادية.
  - \* الخلو من الاضطرابات و الأمراض النفسية.<sup>3</sup>
  - \* خلو المدرب من العاهات الخلقية و خاصة الحواس .
- و انطلاقا من هذه المفاهيم للشخصية عامة بحلول أن تخصص الدراسة على شخصية  
المدرّب الرياضي للألعاب الجماعية، و نتناول شيء من التفصيل للخصائص و  
الصفات التي من الواجب توفرها فيه كمربي بصفة عامة و كمشرف على عملية  
التدريب و التخطيط بصفة خاصة.

### **3-1- الصفات الواجب توفرها في المدرب الرياضي :**

بعد الدراسات المكثفة التي قمنا بها في مجال الصفات الواجب توفرها لدى أي مدرب  
رياضي وجدنا أن جمهور المؤلفين يتفقون في أن الصفات اللازمة في مجال مهنة  
التدريب الرياضي هي أربعة:

**3-1-1- الصفات الشخصية :** فالمدرّب هو مربي قبل أن يكون ناقل علم ،  
و هو الأب الروحي لفريقه يعلمهم و يهذبهم و يهديهم ، و ينمي قدراتهم و هو  
المسؤول الأول و الأخير عن عملية التدريب و المثل و القدوة لجميع اللاعبين،  
لذلك تلعب شخصيته دورا هاما في تكوين شخصية اللاعب و منه يجب على المدرب  
أن يكون:

- شخصية تربية متطورة للتفكير، وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في  
المجتمع.

- مظهره العام يوحي بالاحترام و الثقة و قوة التأثير الايجابي على الغير لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى اللاعبين .

- مقتنعا بعمله كمدرّب، محبا له كل من يعمل معه، مقدرا لدوره و لديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب.

- متمتعا بمستوى عال من حيث القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين و جميع أفراد الأجهزة المعاونة له ، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فناعة لديهم، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

- قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار ، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و اصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه.<sup>1</sup>

**3-1-2- الصفات المهنية :** باعتبار المدرب شخصا مهنيا ذو خلفية تربوية يمتلك صفات شخصية مميزة ، يعمل في ظل ميثاق شرف يرتبط به ، فإنه يمكننا تحديد أهم صفاته في هذا الجانب المهني :

- يجب على المدرب أن يتمتع بقدر عالي من التأهيل المهني في مجال التدريب فكلما زاد تأهيل المدرب مهنيا زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- لديه القدرة و الاستعداد على الاطلاع الدائم في المجال الذي يرتبط بتخصصه .  
- أن يكون قد عمل كمساعد مدرب لأحد المدربين المرموقين في مجال تخصصه في المراحل النسبية المختلفة أو الفترة كافية و سمح له باكتساب خبرات عريضة في مجال التدريب.

- لديه القدرة على الاطلاع على أحدث المعلومات و الأساليب في مجال تدريب الكرة الطائرة - عضو نشط في رابطة المدربين أو اتحاد لعبته.<sup>1</sup>

### **3-1-3- الصفات الصحية:**

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.  
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.

- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- أن يكون نموذج في اتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله ، و يحتذى به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .
- أن لا يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالفا لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها للراحة الذهنية من عناء التدريب.<sup>2</sup>

### 3-1-4- الصفات الفنية:

- المدربون سواء منهم من في الأندية العادية أو العالية يجب أن يكونوا على نصيب من العلوم و المعرفة و عليه فالخصائص الفنية الواجب توفرها هي:
- القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمّة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق و من الضروري أن لا يغالي المدرب في تحديد الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانيات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق .
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات عمل كل فرد فيها .
- وضع معايير تقويمية للتعرف عن طريق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف ، إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف و ذلك بعد دراسة أسباب هذا القصور و العمل على تلاقيه مستقبلا حتى تحقق الخطة التدريبية هدفها الأصلي
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية .
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- تكون لديه الخبرة بحيث يستطيع أن يكتشف مواطن الخطأ في أي لاعب و في الفريق ليصلح الأداء وفقا لمتطلبات سير المباراة.<sup>1</sup>

#### 4- سمات المدرب الرياضي الناجح:

المدرب الجيد لا يصنع بالصدفة ، بل يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل كمدرب ، يفهم واجبات الجسم الانساني ملم بأفضل و أحدث طرق التدريب و حاجات لاعبيه . و أن يكون متبصرا بكيفية استخدامه الجيد لمعلوماته الشخصية في مجال لعبته، و لذا فإن لشخصية المدرب و سلوكه أكبر الأثر في تكوين اللاعب .<sup>2</sup>

#### 4-1- الثبات الانفعالي (Emotionnel control)

كثيرا ما يصادف المدرب الرياضي العديد من المواقف العصبية سواء في عمليات التدريب أو المنافسات و التي تتطلب من المدرب ضبط النفس و كبح جماحها و السيطرة على انفعالاته ، إذ أن سرعة الانفعال و الغضب و النرفزة و العصبية و سرعة التقلب و الحدة من العوامل التي تساهم في الأضرار بالعمل التربوي الرياضي للمدرب و تساعد على التأثير السلبي لنفوذ و سلطات المدرب. فالتحطم في الأعصاب من نرفزة وتوتر من الصفات التي يجب أن تميز المدرب في وسط فريقه تمكنه من التحكم في السير الجيد لأداء فريقه على عكس ظهور الاضطرابات النفس جسمية، و المظاهر العصبية والجسمية تؤدي إلى التأثير السلبي على نفسية اللاعبين الناتج عنه عدم تمكنهم من انفعالاتهم.

#### 4-2- التناغم الوجداني (Empathy)

و يقصد به التعاطف أو التناغم الوجداني إحساس و إدراك المدرب بما يحس به اللاعب و تفهم انفعالاته و تقديره لما يعانيه ، و كما ذكرنا سابقا يجب عدم الخلط بين هذه الصفة و صفة التعاطف التي تعني اتجاها انفعاليا يتميز بمشاعر وجدانية . فالتعاطف يقصد به مشاركة المدرب اللاعبين انفعالاتهم ، أي مشاركة وجدانية نسمة التناغم الوجداني أو التعاطف للمدرب الرياضي تكمن في مهارته الاتصالية باللاعبين ، و قدرته على تفهمهم و تقديرهم و الميل و الشعور الصادقين للمدرب تجاه لاعبيه، الأمر الذي يعمل على اكتسابه لثقتهم و تقديرهم.<sup>1</sup>

#### 4-3- القدرة على اتخاذ القرار:

فالقدره على اتخاذ القرار تعتبر من أهم السمات التي تميز المدرب الناجح و خاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار من بين بعض البدائل و اختيار بديل محدد بصورة رشيدة و عقلانية و ليس بصورة عاطفية أو انفعالية ، و هنا يجب أن نؤكد أنه ليس المهم هو سرعة القصى في اتخاذ القرار المناسب للموقف المعين و في التوقيت المناسب<sup>2</sup>، فالمدرب الذي يتميز بالملاحظات السريعة في مختلف المواقف سواء أثناء الحصص التدريبية أو المنافسات الرياضية هو المدرب القادر على اتخاذ قراره بحنكة ، و موضوعية سواء فيما يخص بتتويج الخطط الهجومية أو الدفاعية ، وكذا التعرف على موضع الخطأ في الأداء الرياضي للاعبيه .

#### 4-4- الثقة بالنفس:

إن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف غير المتوقعة و يستطيع إبراز وجهة نظره للاعبين و معاونيه بسهولة و اقناعهم بها<sup>1</sup>، هذا النوع من المدربين لديه القدرة على اكتساب مركزه بين فريقه الفني و اللاعبين بقوة بالإضافة إلى الاحترام الذي لا شك فيه حينها، و الاتصاف بهذه السمة تمكن المدرب الرياضي من سرعة اتخاذه لمختلف القرارات في مختلف المواقف ، مما يساعده على التحكم القوي في أعضاء فريقه وهذا كله بعيدا عن المغالاة التي يمكن أن تجعل قرار المدرب في موضع الحساسية و النفور من طرف طاقم الفريق ، مما يخلف علاقة سلبية بين المدرب و فريقه .

#### 4-5- تحمل المسؤولية:

إن الانسان هو الكائن الوحيد الذي يتحمل نتائج أعماله ، فالفكرة الأساسية حول هذا الموضوع أن الانسان متى بلغ درجة معينة من العقل و الادراك و حرية الاختيار يعتبر مسؤولا مسؤولة أدبية و أخلاقية عن تصرفاته بحيث يستحق أن يتحمل الجزء الذي يفرضه القانون أو الأخلاق أو الدين عن الأعمال التي يرتكبها . و المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الظروف و الأوقات و المواقف و خاصة في حالات الفشل ، و يسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين و محاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات<sup>1</sup>.

#### 4-6- الابداع:

الابداع عند المدربين من السمات الهامة لتحديد نوعه الخاص كفرد فاعل في فريقه الرياضي ، فهو يعبر عن تلك التطورات التي يمكن إنتاجها أثناء فترات التدريب ، من تغيير في الخطط الدفاعية والهجومية و تعليماته قبل المنافسات حسب ظروف العمل و اللعب و حرصه على التنويع في استخدام الأدوات و الأجهزة في تدريب اللاعبين ، و استحداثه لتشكيلات الوحدات التدريبية حسب المتغيرات المختلفة ، فالمدرّب الناجح مبدع و مبتكر غير روتيني أو تقليدي<sup>2</sup>.

#### 4-7- المرونة:

يقصد بها القدرة على التكيف و المواءمة للمواقف المتغيرة و خاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية.<sup>3</sup> فالمدرّب الذي يتسم بهذه السمة يتميز بالواقعية في تعامله مع ظروف مراحل التدريب، حيث أنه يغير في برنامج التدريب عند الضرورة ، وهذا تبعا للمنافسات التي يجريها مع لاعبيه في تعديل بعض التدريبات .

#### 4-8- الطموح:

إن أهم عوامل النجاح في التدريب الروح المعنوية للمدرّب و أبرز العناصر التي تلعب الدور الكبير في تعبئة المدرّب و تزويده بعقيدة العمل أن تتحقق هذه الروح المعنوية العالية لديه و ذلك عن طريق الايمان بالهدف أو بالأحرى الطموح ، و الذي يجعل هذا المدرّب فعالا قادرا على الاتيان بالمعجزات، فالمدرّب الطموح يتميز بالمتابعة و الاصرار و الأمل في تحقيق الهدف النهائي و لا يستسلم بسهولة تجاه الفشل أو عدم تحقيق الأهداف و يسعى نحو تطوير نفسه و تطوير قدراته و معلوماته، و يتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت أو الجهد المبذول

و يقنع بمكاسبه الحالية ، و لكن يسعى إلى المزيد من المكاسب في اطار الامكانيات المتاحة و استثمارها لأبعد مدى .

#### 4-9- القيادة:

يتسم المدرب الرياضي بشخصية قيادية بحكم عمله و التي تؤثر تأثيرا مباشرا على تلاؤم و استجابات اللاعبين و توجيهاته أثناء الحصص التدريبية ، فللقيادة أهمية في التأثير المباشر على سلوك المتدربين و الرفع من مستوى أداءهم المهاري و الفني، و الخططي و النفسي بحيث تعتبر القيادة أحد السمات الهامة لنجاح المدرب في عمله سواء أثناء التدريب أو المنافسة ، و يقصد بالقيادية قدرة المدرب على توجيهه و التأثير في سلوك اللاعبين و قدرته على التنسيق و الترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى و قدرات و مهارات اللاعبين و الفريق ككل إلى أقصى درجة، كذلك قدرته على تحفيز اللاعبين و على تقديمهم أو أحيانا توقيع بعض العقوبات عليهم في التوقيت المناسب .<sup>1</sup>

#### 5- الخصائص الايجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

لكل مدرب رياضي خصائص مميزة له تفرقه على المدرب الآخر، و هذه الخصائص يمكن أن تكون مقبولة من طرف الفريق أو العكس ، و هذا اتباعا لنوعية ثقافته و سماته و شخصيته كفرد في المجتمع الرياضي ، و من هذا تمكن الباحثون من تصنيف خصائص المدربين الرياضيين بين السلبية والايجابية .

#### 5-1- الخصائص الايجابية للمدرب الرياضي:

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز .
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف نجاح .
- القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة .
- تكوين علاقات إيجابية طيبة مع جميع اللاعبين على حد سواء(نجم أو لاعب ناشئ)
- إطلاق روح الفريق ومتابعة الجو النفسي المتناغم طوال فترة الموسم .

- التمسك باللاعبين أيا كان مستواهم بإعطائهم قيمة في أهمية دورهم بالفريق. <sup>1</sup>

## 5-2- الخصائص السلبية للمدرب الرياضي:

- إهانة اللاعب و السخرية منه و الاقلال من شأنه مما يقلل من رصيده لدى اللاعبين و بالتالي فقد شعبيته و ميله لنوع من العدوان اللفظي.

- يبدي سلوك متزن في التمرين، و يبدو بصورة مغايرة تماما في المنافسة ( مضطربا، ومهددا) .

- الاعتقاد بأن لاعب أو أكثر يهددون مكانته الاجتماعية بل و مستقبله الرياضي.

- لا يستفيد من أخطائه و يحاول تعديل خطته أثناء المنافسة ارتجاليا.

- التأكيد على الفوز أولا و أخيرا كهدف مطلق للقاء أو المنافسة.

- الاهتمام باللاعبين البارزين فقط دون الاستفادة بالآخرين لتحقيق شهرته الشخصية

- إتباع أساليب معقدة في التهيئة على حساب مهارات الفريق.

- عدم الاحتفاظ بقدر من اللياقة مما يعرضه لأزمات فسيولوجية نتيجة التغيرات المفاجئة في مواقف المنافسة . <sup>2</sup>

## 6- فلسفة المدرب الرياضي الحديث:

### 6-1- مفهوم فلسفة المدرب:

ما نعنيه بالفلسفة هنا هي معتقدات و مفاهيم و مواقف و مبادئ و أهداف و قيم

المدرب التي تحكم أفعاله و تصرفاته . <sup>1</sup> إذن فكل ما نراه من تلك التصرفات

و المعارف و القيم المختلفة ، و طرق التدريب و إخراج للوحدات التدريبية من أعمال

مختلفة هي نتاج الفلسفة الشخصية التابعة لمنطقة الفرد و منه تستمد فلسفة التدريب

من الخبرات العديدة التي يمر بها المدرب بدءا من مشاهدته ثم ممارسته للرياضة

الخاصة مروراً بقيادته للفرق المختلفة، كما أنها تتأثر بما يقرؤه و يراه

ويسمعه حولها ، و ما يكتسبه من خبرات من جراء كل ذلك ، فقد يتأثر المدرب

بالإستراتيجية و الخطط أو بما يحسه ' أو يشعر به أو يشاهده من مدربين آخرين في

مختلف الرياضات و في كافة المستويات الرياضية بالرغم من أن فلسفة الشخص تبدأ

في التكوين خلال فترة مبكرة من حياته ، إلا أن فلسفة تدريب الفرق و قيادته تبدأ عادة

عند التفكير في ممارسة عملية التدريب . <sup>2</sup>



## 6-2- أهمية إعلان المدرب الرياضي لفلسفته:

إن إعلان المدرب الرياضي عن فلسفته يعتبر أفضل كثيرا من فلسفة " انتظر و سوف نرى " أو فلسفة « فعل الصواب " لمعالجة المواقف التي قد تظهر مستقبلا. إن كلتا الفلسفتين تشبه تماما " مقاومة النار " حيث ننتظر حتى تشتعل النار ثم نحاول أن نخمدتها بدلا من أن نحاول تجنب إشعال النار، فإذا وضع المدرب فلسفته أمام أفراد الجهاز المعاون و أمام اللاعبين / اللاعبات فإنه سوف يكون مثل " مانع النار " الذي يحاول ما في وسعه أن يمنع إشعال النار أصلا،<sup>1</sup> فمن الأهمية أن يضع المدرب الخطوط العريضة لفلسفته الشخصية أمام طاقم فريقه، من خلال الاجتماعات الادارية للفريق و من خلال سبل و طرق تعامله مع فريقه لأن هذا سيكون لصالح الفريق من أجل فهم تفكيره و اتجاه التدريبات و الوحدات التدريبية ، و كذلك لصالحه هو أيضا لتكون العلاقة المتبادلة بين طاقم الفريق و المدرب علاقة ايجابية بعيدة عن القلق و التوتر و الابهام الذي يمكن أن يحصل في فهم و توقع قرارات و تصرفات المدرب كقائد لفريقه .

## 7- المدرب الرياضي كقائد:

يقول مفتي إبراهيم حمادة في أحد مؤلفاته بأنه كي يتحقق هدف التدريب الرياضي العلمي كان لابد من القيام بعدة عمليات يطلق عليها عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث و التي قسمها لنوعين رئيسيين:

- 1) عمليات القيادة الفنية الادارية ( المستترة ) .
- 2) عمليات القيادة الفنية التطبيقية ( الظاهرة ) .

## 7-1- عمليات القيادة الفنية الادارية:

هي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ، متوسط وقصير المدى ، و التنظيم حتى وحدة التدريب<sup>1</sup>، و هي مستترة لأنها غير واضحة إلا للمدرب نفسه حيث تتمثل في تقويمه و استكشافه لأعضاء الفريق و التخطيط للموسم و عمليات تنظيم الأجهزة الفنية .

## 7-2- عمليات القيادة الفنية التطبيقية:

هي كافة العمليات التطبيقية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الادارية و التي يقوم بها المدرب و تتم في الملاعب أو الصالات أو القاعات .<sup>2</sup> و تتمثل في قيادة المدرب كإنسان تربيوي ، معلم ومنمي لقدرات فريقه في نفس الوقت تبعا لمراحلهم العمرية . يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين **leader** و في ضوء ذلك يمكن النظر إلى المدرب الرياضي من حيث أنه قائد أو الفريق ككل في رياضته الشخصية ، كما يقوم بإدارة عمليات التوجيه و الارشاد و الرعاية للاعبين و الفريق،ويقوم القائد **Followers** فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد ( قائد )،و مجموعة من الأفراد ( التابعين بالتوجيه و التأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة ، و هي الدور الذي يتضمن التأثير و التفاعل ،و يقوم نحو إنجاز الهدف و ينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات.<sup>1</sup>

### 8- واجبات المدرب الرياضي:

- الالمام بكل ما هو جديد في اللعبة و معرفة النواحي التنظيمية و الالمام بالأدوات المساعدة و الأجهزة المستخدمة فيها و تفهم القوانين و اللوائح المرتبطة بها .
- الاهتمام بالصفات النفسية للاعب و العمل على تتميتها كالجرأة و الكفاح و التصميم و الادارة من أجل الفوز .
- على المدرب الاهتمام بجميع جوانب الاعداد ( البدني - المهاري - الخططي - النفسي ) و لا يتجاهل إحداها للوصول باللاعبين لأعلى المستويات.<sup>2</sup>

### 9- دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة و متسترة.
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة ، تحكم فيها علاقة اللاعب / اللاعبة ببقية أعضاء الفريق الرياضي و بغيرهم من المدربين و المسؤولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة .

المدرّب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال ما يلي :

- \* إشباع الحاجات الضرورية للاعبين / اللاعبات من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم

- .
  - \* توفير القيادة الديمقراطية .

- \* ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق .

- \* خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة و رفع مستوى الطموح لدى

- اللاعبين / اللاعبات و زيادة الرابطة بينهم.

- \* وضع قواعد و معايير و تقاليد و مشاركة اللاعبين / اللاعبات في وضعها.

- \* تأصيل روح الانتماء للفريق.

# الفصل الثاني

متطلبات لاعب كرة القدم

عند الناشئين

## تمهيد :

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب صفات بدنية و مهارية للاعبين و هذا حتى يصبح اللاعب ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل و يتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب لمدة طويلة بدون أن تتخضع كفاءته ، و لهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية و المهارية حتى يستطيع النجاح و التفوق، و لهذا سوف نتناول في هذا الفصل الاعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي لدى الناشئ في كرة القدم و نتطرق إلى أهمية كل منها في إنجاح العمل التدريبي.

### 1- الاعداد البدني للاعب كرة القدم :

يعتبر الاعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي و يضم هذا الاعداد العام والخاص و يقول حنفي محمد مختار " الاعداد البدني يعني تطور الصفات البدنية الخاصة و العامة للإعداد البدني السليم، و تساعد في قدرة اللاعب على الأداء البدني المطلوب " <sup>1</sup> أما طه اسماعيل و الآخرون يقولون : " يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات المتقدمة الحمل و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم ما يتطلبه الأداء المهاري و الخططي و الذهني و الإداري في مختلف مراحل المواسم الرياضية " <sup>2</sup> و ينقسم الاعداد البدني إلى قسمين و هما :

#### 1- الاعداد البدني العام .

#### 2- الاعداد البدني الخاص .

و يقول طه اسماعيل و الآخرون : حول الاعداد العام : " يقصد التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب الكرة لمجابهة عبء المجهود البدني الواقع على كاهله " <sup>1</sup> و يقول طه و الآخرون : " إن الاعداد الخاص يعبر عن كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين " <sup>2</sup>

و بهذا نلاحظ أن الاعداد البدني هو يتبع نوع اللعبة، و النشاط و يخدم أجزاءها و تفاصيلها الخاصة.

### 1-1- التحمل :

يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقارنة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية و المهارية و الخططية أثناء المباراة و بدرجة عالية من الكفاءة و الدقة و التركيز قبل أن يشعر بالإجهاد أو التعب و يقول **محمد حنفي مختار** : " التحمل عامة عند اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته الفنية و الخططية بايجابية و فعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الاجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة " .<sup>3</sup> " هو كمية الأوكسجين الذي يحملها لاعب كرة القدم إلى عضلاته " .<sup>4</sup> ، و كما يعبر عنه **RTAELMAN** و التحمل هو نوعان :

#### 1- التحمل العام.

#### 2- التحمل الخاص.

#### أ) التحمل العام:

يعرفه **طه اسماعيل و آخرون** " التحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم الاستمرار بأداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تحمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات " به يؤثر إيجابياً على أداء التخصص في كرة القدم<sup>1</sup> ، و يعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات و هو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد و يحضر له .

#### ب) التحمل الخاص :

يعرفه **طه اسماعيل و آخرون** : " التحمل الخاص هم استمرار اللاعب في أداء الصفات البدنية و العالية و القدرات الفنية و الخططي المتقنة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب و الاجهاد أو الاخلال بمستوى الأداء " .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، صحيفة دار الفكر العربي ص 65

<sup>2</sup> طه اسماعيل و الآخرون : كرة القدم بين النظرية و التطبيق ص 89

## ب-1- تحمل السعة :

تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة و لفترة طويلة.

## ب-2- تحمل القوة :

تحمل القوة على القدرة على مقاومة التعب في الشقاء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته .

## ب-3- تحمل العمل و الأداء :

يقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.

### 1-1-1- أهمية و تأثير تدريب الحمل عند الناشئين :

إن الجهاز القلبي الوعائي لطفل ( الناشئ ) لا يحتوي على إمكانيات وظيفية و قدرات المكيف لديه ضعيفة أثناء التدريب على التحمل العام نميز أن الناشئين و المراهقين يملكون نفس عوامل التكيف لدى الكبار خلال تدريب الحمل الهوائي لديهم<sup>1</sup>، و هي تدخل في طبيعتها في تكوين مستوى عمل هذه الأجهزة التي نخصصها فيما يلي :

**1- على مستوى القلب :** يبقى عدد الألياف نفسه خلال التدريب و كذلك مرحلة نمو الناشئين و لكن هذه الأخيرة يزداد طولها و سمكها و يزداد التجويف الداخلي للقلب ، و تقل نبضاته و يكبر حجم الدافع الدموي للقلب و بهذا يصبح عمل القلب فعال دون بلوغ الجهد العام .

**2- على مستوى الجهاز العضلي:** تزداد قيمة الأنزيمات المحترقة و الميتوكوندري.

**3- على مستوى الأوعية الدموية :** يزداد عدد الأوعية المغذية للعضلات .

**4- على مستوى الرئوي :** زيادة حجم الرئوي و ارتفاع سعة الانتشار .

<sup>3</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العملية لتدريب كرة القدم ص 69

<sup>4</sup> R. TAELMAN. Football Technique Nouvelle Dentrainement .p 26

طه اسماعيل و آخرون نفس المصدر السابق ص 98<sup>1</sup>

طه اسماعيل و آخرون نفس المصدر السابق ص 98<sup>2</sup>

و الذي يعتبر VAMAX كل هذه التغيرات تركز على عنصر هام في قدرة امتصاص أقصى للأوكسجين أفضل مؤشر للقدرة التحملية .

في التحمل الخاص و قبل تدريب الناشئين على التحمل الخاص من المهم أن نعلم أن الشباب لديهم قابلية أقل من الكبار لإنتاج الطاقة اللاهوائية و كذا عدم القدرة الكافية للقضاء على حمض اللاكتيك<sup>2</sup> ، كما نجد عند الناشئين أن هناك ضعف في قيمة الأنزيم اللاهوائي و هذا الأخير يتعلق بمستوى التستوستيرون الذي لا يرتفع إلا عند بداية البلوغ، و تبعاً لدراسة الحمل من جميع جوانبه أدرك الباحثين مدى أهمية تدريب التحمل لدى الناشئين ذوي الاختصاص الرياضي الذي يتمثل في كرة القدم من خلال ما تتميز به هذه الفئة في عمر 12 – 15 سنة من عوامل التكيف من خلال تدريبها على هذه الصفة البدنية الهامة و التي تتناسب مع عوامل تكيف الكبار في تدريبهم على هذه الأخيرة و إضافة إلى هذا نرى أن الناشئ في هذه المحلة أن له الامكانيات الوظيفية التي تهيئه لقبول التحمل و التي تتوزع على أجهزة الجسم و التي نخص منها بالذكر جهاز القلب و الجهاز العضلي و كذا الجهاز الرئوي.

## 1-2 القوة :

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية و هدف مهم من أهداف الاعداد البدني و هي خاصة حركية تشترك في تحقيق الإنجاز و التفوق في اللعب و من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، و يعرف سامي الصفار القوة في كرة القدم على أنها " تعني تقوية عامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب و تمرير الكرة لأطول مسافة و أكبر وقت في المباراة " <sup>1</sup>، و يقول ثامر محسن وائق تاجي " القوة بشكل عام تتمثل في متانة

<sup>1</sup> Jacques Dupuy – science et vie N° 147

JUIN 1984 . p 38

<sup>2</sup> Jugen weineek – Mannel Dentrainement . ed vigot

France 1986 p 19



عضلات الجسم كافة وهي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية و التي يعتمد عليها قوة القفز و سرعة الانطلاقه " <sup>2</sup> ، و يقول طه اسماعيل و آخرون : " هي قدرة العضلات على أن تؤدي عملا أو تبذل جهدا ضد مقاومة " <sup>3</sup> ، و الذي تحدث عنه قوة عضلات التي يستخدمها لاعب كرة القدم أثناء قيامه بالأداء و العمل الذي يعبر عنها علي فهمي البيك بأنها " هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية للتغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها أو القدرة على قمر المقاومات الخارجية " <sup>1</sup> ، و يقول **R.Taelman** بأنها القدرة العضلة في التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهتها <sup>2</sup> أما أسامة كامل راتب فيقول : " تعرف القوة العضلية بأنها قدرة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية " <sup>3</sup> ، و بالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدرة العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب.

#### **1-2-1- تنمية القوة عند الناشئين :**

هناك عدة عوامل لتحقيق هذا الغرض ، و منها رفع الأثقال و تمارين القوة ذات الصفة الجمناستيكية كالمتموازي .

إن القوة العامة و الخاصة للناشئين مكننا تدريبها عن طريق جمناستيك الأجهزة و الجمناستيك الأكروباتيكي و تكرار الحركات و كذلك ما يسمى بالتدريب الدائري و هو تدريب الحمل المتوسط و يعتمد على التسلسل و الانتظام بإطاء التمارين الخاصة بكل مجموعة عضلية ، و في هذا التدريب لا يعطى الحمل الكبير الذي يتصف بتمارين السرعة و التي يستخدم جسم اللاعب كمقاومة و تستخدم فيها أبسط التمارين التي يمكن تطبيقها و الاستفادة منها بسهولة .

إن قدرة تنفيذ التمارين بسرعة بهذه الطريقة مما يؤدي إلى تطور السرعة و القوة بوقت واحد مع المهارة و توافق العمل العضلي ، إن طريقة التدريب الدائري يعتمد

<sup>1</sup> سامي السفار : كرة القدم كتاب منهجي لطلاب الكليات .ت.ر.ج 1 ص 19

<sup>2</sup> ثامر محسن وائق تاجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية ص 131

<sup>3</sup> طه اسماعيل و آخرون : كرة القدم بين النظرية و التطبيق و الاعداد البدني ص 13

قبل كل شيء على تطوير مقاومة السم ضد التدريب و تطبيق هذه الطريقة يتم بتوسيع حجم القلب و أوعيته و تعميق التنفس ، الأمر الذي شأنه في تدريب الناشئين إن عملية اختيار التمارين ترتبط أساسا بالهدف الذي يسدد تحقيقه و لذلك يمكن تنظيم دوائر تدريبية مع ترجيح كافة تمارين القوة التي تؤثر في مقاوم الجسم مثل : الدوران ، التنفس ، التمثيل الغذائي، و عند وضع الدائرة التدريبية يجب ملاحظة قاعدة التدرج مع الحمل القليل إلى الكبير و يمكن أيضا دوائر لتقوية عضلات الأطراف العلية و السفلى و لوضع الدائرة يجب اشغال جميع أجزاء الجسم و بهذه نجد أن طريقة التدريب الدائري يحتوي على عمليات التطور البدني العام<sup>1</sup>.

### 1-3- السرعة :

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع السرعة العالية، الأمر الذي ساعد على انتشار اللاعبين في الملعب و قريهم من الكرة طوال زمن اللعب. يعرفها ( كاز لوفسكي ) : " إنها القدرة على تنفيذ أو إنجاز مجموعة من الحركات في أقصر وقت ممكن، أما عن ( فيتس ) : " فهي القابلية على إنجاز عمل معين أو حركة خاصة بسرعة عالية جدا أو بأقصر زمن ممكن"<sup>2</sup>. و في مفهوم آخر فإن السرعة : " هي القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن ، و الجري السريع ضروري للاعب كرة القدم ، لكنه غير كاف وحده ، و أن الكثير من اللاعبين يجيدون الركض السريع لكنهم يجدون صعوبة بالغة في الانطلاق السريع أو الوقوف المفاجئ بأقل مسافة ممكنة حسب موقع اللاعب "<sup>1</sup>، كما يرى ( هيرين ، و جوردن جابو ) أن عامل السرعة هو أحد متغيرات تطوير الكرة الحديثة ، حيث أن هذا العامل يشكل الأساس لهذا التطور فقد أصبح على اللاعب ألا يفقد الكرة حركتها، و لكن هو يفكر و يعد نفسه للحركة التي

---

علي فهمي البيك : اسس اعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ص 129<sup>1</sup>  
football Technique nouvelle dentranement p 26: R.Taelman<sup>2</sup>

تعقب ذلك . مهما كانت سرعة و موضع الكرة و مكان و حركة المنافس، و ذلك لزيادة السرعة في الأداء و الاقتصاد في الوقت<sup>1</sup>، و عليه قد ذكر في بعض الدراسات العملية أن للسرعة 4 أنواع رئيسية:

أ) سرعة الانطلاق.

ب) السرعة الانتقالية.

ج) السرعة الحركية بالكرة أو بغير الكرة.

د) سرعة الاستجابة ( سرعة ردة الفعل ) .

أ) بالنسبة لسرعة الانطلاق :

فهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب للوصول إلى السرعة القصوى بأسرع وقت ممكن .

ب) السرعة الانتقالية:

هي السرعة المكتسبة من سرعة الانطلاق و التي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة<sup>2</sup>.

ج) أما السرعة الحركية ( الأداء ) :

فهي تتمثل في السرعة القصوى للانقباض مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة ( القفز - الضرب - الركض ) و هذا النوع من السرعة غالباً ما يتمثل في الحركات المغلقة ، التي تتكون مباراة حركية واحدة ، و تنتهي مثل : حركة ركل الكرة ، حركة تصويب الكرة أو المحاورة .

د) سرعة الاستجابة ( رد الفعل ) :

و يقصد بها قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> سانتوف تيمو فيج : كرة القدم للناشئين - ترجمة كاسم دار الحكمة بصره 1991 ص 99.98 .

<sup>2</sup> اسم حسن حسين : مكونات الصفات الحركية . مطبعة جامعة بغداد (العراق) 1984 ص 100.99 .

### 1-3-1- تمارين تنمية السرعة عند الناشئين :

لغرض تطوير صفة السرعة عند الأثبالي الناشئين فإننا نستخدم الألعاب المسلية و الصغيرة ذات الطبيعة الخاصة بالسرعة ولابد أيضا من تنظيم أشكال المنافسات بواسطة تمارين الركض، و منافسات الركض الفردية و الجماعية و التي فيها حب

ملاحظة حسن قوام جميع الجسم ، أن التدريب العمري المدرسي المبكر يتصف فضلا عن المتغيرات المهمة في الهيئة و الشكل بمتغيرات ايجابية بمختلف الصفات الحركية و منها السرعة و عليه يجب حسن استغلال هذه الفترة لتطوير هذه الصفة . أن تدريب السرعة لعمر 11-12 سنة له فوائد كثيرة حيث أنه في العمر الأكبر 13-14 سنة يبدأ هبوط المهارات و القدرات التوافقية نتيجة المجهود البدني و الاضطرابات التي ترافق مرحلة النضوج و رغم ما يظهر على اللياقة عند الأطفال بهذه المرحلة إلا أنه يجب الاستمرار بإعطاء تمارين السرعة و سوف تفيد في المستقبل عند استرجاع اللياقة البدنية، و تساعد أيضا في تجاوز مرحلة النضوج الصعبة مع الأخذ بعين الاعتبار الاختلافات عند الأطفال بالنمو في هذه المرحلة من أنه الطول و الوزن و المزاج و غيرها.

يجب أن تصاحب تمارين السرعة تمارين اللياقة البدنية و التمارين التكنيكية و التكتيكية و يجب أن تكرر لأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى سرعة بمسافة 30 م<sup>1</sup>. هناك تمارين الاشارة عليها في العمل مع السرعة :

1- الركض مع التعجيل ، أركاض اعتيادية ، أركاض مع تغيير السرعة و كذلك الركض بأقصى سرعة للأمام ( من الوقوف ، الهرولة ، المشي ) مثل :

يجب أن تصاحب تمارين السرعة تمارين اللياقة البدنية و التمارين التكنيكية و التكتيكية و يجب أن تكرر لأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى سرعة بمسافة 30 م<sup>1</sup>.

1. ثامر محسن ، وائق ناجي : ( مصدر سبق ذكره ) 1989 ص 120.119 .

2 طه اسماعيل ، عمرو أبو المجيد ، ابراهيم شعلان : ( المصدر سبق ذكره ) 1989 ص 119.120 .

هناك تمارين الاشارة عليها في العمل مع السرعة :

1- الركض مع التعجيل ، أركاض اعتيادية ، أركاض مع تغيير السرعة و كذلك الركض بأقصى سرعة للأمام ( من الوقوف ، الهرولة ، المشي ) مثل :  
5 مرات (10م) ، 3 مرات (20م) ، 5 مرات (20م) ، 3 مرات (40م) ، 4 مرات (30م) ، 2 مرات (50م) ، و الهدف من هذه التمارين هو تدريب السعة مع التكنيك التحرك .

2- أشكال مختلفة من الركض مع المنافسة و تغيير الاتجاهات ، الدورات ، تغيير أوضاع البداية والنهاية ، تغيير طرائق التحرك ، الركض للخلف،الركض المتقاطع .  
مثال : الجري مع الدوران 2 مرات (3م) ، رفع الكرات الطبية (5.4.3) مرات الى مسافة (15.10.5) م .

4-الانطلاق (10-20)م اخماد كرة اللعب مع الحائط ، الانطلاق للخلف لكرة المرتدة ، تسليم الكرة و انهاءها بالتهديف ، كلتا الرجلين 8 مرات اليمين و 8 مرات باليسرى ، و الهدف من التمارين هو تطوير صفة السرعة المرتبطة بتمارين التكنيك مع الركض السريع .

- العاب ركض التسلية الصغيرة مع التركيز على السرعة .

- أركاض التسلية الصغيرة مع التركيز على سرعة القفز .

هدف التمارين هو تطوير السرعة و مطاولة السرعة في حالة مشابهة للعب.

#### 1-4- المرونة :

تعتبر المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الانجاز للألعاب الرياضية المختلفة، وهي عامل جد متطور للأداء الحركي مما اكسبها تعاريف عديدة نذكر منها :

---

زهير خشاب و آخرون : كرة القدم - كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية مؤسسة دار الكتاب للطباعة و النشر جامع الموصل 1988 ص 72 .

\* "هارة" امكانية الفرد على أداء الحركة أكبر مدى ممكن .

\* "لارسون" القدرة على أداء الحركة بمدى واسع .

\* "باروفوز" تعتبر عن مدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة<sup>1</sup>.

و تعرف المرونة على أنها قدرة الفرد أداء الحركات بمدى حركي كبير و تبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدة السعة أو القدرة على الحركات، وهو مقياس المرونة، و تقاس المرونة بدرجات أو سنتمترات في المجال الرياضي.

(4) بأنها: "القدرة على الأداء الحركي لمدى واسع" . RATCIOTSKIY يعرفها )

راتسيورسكي و تحدد المرونة في كرة القدم فيما يلي :

قدرة اللاعب على أداء حركي مدى واسع و بسهولة، و بسير نتيجة لإطالة العضلات و الأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم<sup>2</sup>، أما تعريف المرونة لدى الدكتور سامي السفار فهي : " القدرة على أداء الحركات المختلفة في لعبة كرة القدم لمدى واسع و بحرية ، و تختلف درجة المرونة من رياضي غلى آخر طبقاً لإمكانيات التشريحية و الفيسيولوجية للرياضي ، و تتأثر بدرجة كبيرة "، فهذه الصفة ضرورية لدى لاعب كرة القدم، لأن اللعبة تحتوي على فعاليات كثيرة و تشمل جميع أجزاء الجسم و لهذا فإن المرونة الواجبة لفريق كرة القدم هي ليست نمط واحد .

توجد أنواع المرونة حسب خصوصية كرة القدم ، و نذكر منها :  
المرونة حسب مركز اللاعب ، بالإضافة إلى المرونة العامة التي يتوجب توفرها عند جميع اللاعبين ، إن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف يجب أن نستجيب لمتطلبات وواجبات مركز حاملي الهدف.

<sup>1</sup> كاظم عد الربيعي ، عبد الله ابراهيم المشهداني ، كرة القدم للناشئين - مطبعة دار الحكمة - جامعة بغداد سنة

1991 ص 102.101

كما أن المرونة التي يحتاجها المدافع تختلف جزئياً عن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف أو المهاجم رغم أن المرونة العامة مهمة وضرورية لجميع لاعبي كرة القدم<sup>1</sup> و المرونة في أي لعبة تنقسم إلى نوعين :

- المرونة العامة .

- المرونة الخاصة .

#### **1-4-1- المرونة العامة :**

و التي تعبر عن قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، و التي يمكن الحصول عليها بواسطة تكتيك الكرة .

#### **1-4-2- المرونة الخاصة :**

و هي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين و التي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم و عضلاته يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات و الأوتار العضلية .

#### **1-5- الرشاقة :**

تعني الرشاقة بشكل عام هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة و دقة ويقول " علي فهمي البيك " : الرشاقة هي قدرة أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء و اتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين<sup>2</sup>، وهي ضرورية و يحتاجها الرياضي للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في كرة القدم ، و هناك من يعتبر الرشاقة و التوافق واحد في الهدف و بهذا الخصوص يقول أسامة كامل راتب : " بأنها القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد و تزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت أكثر

<sup>1</sup> ثامر محسن ، وائق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية ص 30.29 .

<sup>2</sup> طه اسماعيل ، عمرو أبو المجيد ، ابراهيم شعلان :كرة القدم بين النظرية و التطبيق - دار الفكر العربي 1989 ص 168.169 .

تعدا<sup>1</sup>، و يقولان **ثامر محسن و وائق ناجي** : الرشاقة " هي تتاسق ( التوافق ) حركات الجسم عند أداء الحركات مع المحافظة على التوازن و توافق الفعل العصبي العضلي"<sup>2</sup>، و الرشاقة لها مكانة بين صفات اللاعب الناجح و تبرز في تغيير الاتجاه و حركة اللاعب في الهواء و لها على اكتساب و تنفيذ المهارات الفنية.

" الرشاقة هي أساس المهارات للتعليم الحركي في **BERNARD TURPIN** يعتبر و اكتساب الرياضي و التحكم في الفعاليات المركبة للتأقلم في الوضعيات الجدية "<sup>3</sup>، و بالتالي يمكن القول على أن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه و سرعته و اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في ايقاع سليم و متقن و يتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب و الخداع مع المحاورة و الخداع مع السيطرة على الكرة، و من خلال هذا يمكن أن نعبر عن هذا الجزء محور العمل التعليمي و التدريبي للمدرب أو المدرس في العمل الميداني ، حتى يستطيع تدعيم معلوماته حول الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم من أجل الوصول إلى إنجاز الرياضي العالي .

### **1-5-1- تنمية الرشاقة و المرونة عند الناشئين :**

إن تمارين الرشاقة والمرونة من الممكن إعطاؤها في دورة التدريب السنوي للأشبال و الناشئين والمتقدمين و بقية المراحل العمرية و على الأخص في فترة الاعداد ( الفترة الثانية ) و يجب التذكر أن تمارين الرشاقة تعقيدا تؤدي إلى حمل كثير على الجهاز العصبي المركزي، و طبعا التكيف من هذه التمارين في وقت قصير يؤدي إلى التعب السريع و التدريب للرشاقة و المرونة تفيد كل تمارين الركض بأنواعه ، و التمارين الخاصة باستخدام العصي و السلاالم و الجماستك و القفزات و الحركات الأكروباتيكية الفردية و الجماعية و المختلفة وغيرها<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> سامي الصفار : كرة القدم - كتاب منهجي لطلاب الكليات ت.ر - ج 1 . 1987 . ص 57 .

<sup>2</sup> علي فهمي البيك : اسس اعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ص 129 .



## 2- الإعداد المهاري :

### 2-1- المهارات الأساسية في كرة القدم :

تتقسم المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم إلى نوعين و هذا حسب وجود الكرة كما يلي

- المهارات الأساسية بدون كرة ( المهارات الأساسية البدنية ) .
- المهارات الأساسية بالكرة .

### 2-1-1- المهارات الأساسية بدون الكرة : يطلق عليها كذلك اسم المهارات

الأساسية البدنية .

### 2-1-1-1- الجري و تغيير الاتجاه : يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص مهينة

، فهو يقوم باستمرار العمل في بدايات كثيرة طوال المباراة ، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة و يقول حنفي محمود مختار : " الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة ، لا يزيد على دقيقتين " <sup>2</sup>، هذا يعني أنه يبقى 68 دقيقة بدون كرة يجري في كل الاتجاهات ، فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكبر منه بالكرة ، و هذا ما يؤكد عليه بوداود عبد اليمين في أطروحته : " إن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المقابلة يتراوح من 60 إلى 150 ثانية ، و هذا حسب مركز وظيفته ، أما ما بقي من المقابلة يبذل في الدفاع و الهجوم لمساعدة الرفاق " <sup>1</sup>، و يقول بطرس رزق الله حول هذه المهارة : " يتميز جري لاعب كرة القدم ، بأن يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم و دائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب و أخذه أماكن ، يضاف إلى ذلك أن تغيير سرعة اللاعب هو خداع الخصم " <sup>2</sup>، و بهذا يمكن أن نستنتج أن لعبة كرة القدم ذات متغيرات عديدة تتطلب من اللاعب أن يقوم بتأقلم مع هذه المتغيرات و هذا طبقا للخطة الموضوعية لمراكز اللعب، سير الكرة والخصم.

<sup>1</sup> علي فهمي البيك : مصدر سبق ذكره ص 260 .

<sup>2</sup> ثامر محسن و واثق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية ص 30 .

<sup>3</sup> Bernard. Turpin .: football preformation et formation p 36

## 2-1-1-2- الوثب :

أصبح ضرب الكرة بالرأس من بين المتطلبات التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، يقول بطرس رزق الله : " أصبح ضرب كرة القدم بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتيجة المباريات و يتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بإتقان و الكمال المطلوب إلى قدرته إلى الوثب بطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن و قد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب حريا ، أو بعد الجري جانبا أو خلفا " <sup>3</sup> .

و لهذا من بين المهارات التي يحتاجها اللاعب سواء كان مدافعا أو مهاجما هو القدرة على الارتفاع إلى الأعلى حتى يستطيع ضرب الكرة برأسه .

## 2-1-1-3- الخداع و التمويه بالجسم :

من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديثة هو القدرة على أداء الحركات الخداعية بالذرع و الرجلين و يقوم بخداع و تمويه لاعبي الهجوم و الدفاع سواء بسواء ، فتغيير لاعب المهاجم سرعته أو اتجاه جريه ، أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يقول حنفي محمود مختار " من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالذرع و الرجلين " <sup>1</sup> .  
و هنا تظهر رشاقة و خفة اللاعب في التعامل مع متغيرات اللعب و في التمويه و الخداع من أجل ايجاد مواقف جديدة لحل المشكلة المتواجده بها ، و تفادي لاعب الخصم حتى يحقق انتصار و يحرز الهدف .

## 2-1-1-4- وقفة لاعب الدفاع :

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تناسب و تساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة و خفة

<sup>1</sup> ستليوف تيمو فيج : ترجمة كاظم عبد الربيعي ، عبد الله المشهداني : كرة القدم للناشئين - مطبعة الحكيمه - بغداد سنة 1991 ص 117 .

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - مطبعة دار الفكر العربي - ص 74 .

جيدة. و من أجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطرا إلى الوقوف بشكل جيد بحيث يقف لاعب الدفاع بتباعد القدمين قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين ، بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين ، و ينثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم و يسمح هذا اللاعب بسرعة التحرك .

## 2-1-2- المهارات الأساسية بالكرة :

### 2-1-2-1- السيطرة على الكرة :

يقول حنفي محمود مختار: " تشمل السيطرة على الكرة حكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة"<sup>1</sup>، و ترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم، و في أي وضع للسيطرة على الكرة ، لأن إيقاف أو كتم أصبح لا يتماشى مع اللعب السريع و لهذا نلاحظ أن اللاعبين أصبحوا يميلون إلى الجري بالكرة في نفي اللحظة و التي يسيطرون فيها على الكرة و السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها ، و نلخص السيطرة على الكرة فيما يلي :

\* تتم عملية السيطرة على الكرة بسرعة و بدون ضياع الوقت.

\* عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بعملية السيطرة أكثر من اللازم خوفا تداخل الخصم.

---

بوداود عبد اليمين : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعليم - ص 104 . 1

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ص 77 . 1

<sup>3</sup> بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البننية و المهارية ص 119

- \* تعرض اللاعب يجب أن يكون سريع بعد تمام السيطرة على الكرة.
- \* يجب عمل حاجز بجسم اللاعب المسيطر على الكرة للمنافس و يمكن تحليل السيطرة على الكرة إلى ما يلي :

#### أ - استلام الكرة :

و هو عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته و ذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة و سحبه بمجرد ملامستها له و الأجزاء المستخدمة في الاستلام هي:

- باطن القدم .
- وجه القدم .
- خارج القدم .

#### أ-1) استلام الكرة باطن القدم :

استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الأخرى، و ذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام و هي باطن القدم.

#### أ-2) استلام الكرة بوجه القدم الأمامي :

يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى الأعلى من الأرض و تحت مستوى الركبة و لكنها لا تصلح للركلات الأرضية .

#### أ-3) استلام الكرة بخارج القدم:

يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية من اتجاه جانبيين، و يتم ذلك بمد الرجل اللاعب جانبا في اتجاه الكرة ثم نسحب عند ملامستها لها لامتناس سرعتها

#### 2-1-2-2- كتم كرة القدم :

هي عبارة عن اخفاض كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد الكتم به في السيطرة على الكرة .

الأجزاء المستخدمة في كتم الكرة هي:

- باطن القدم.

- خارج القدم.

- أسفل القدم

## 2-1-2-3- ضرب الكرة :

و تشمل في ضرب الكرة ( التصويب ) سواء في اتجاه الهدف أو في اتجاه الزميل

و بأي جزء من أجزاء الجسم .

### أ- ضرب الكرة بالقدم :

يقول بطرس رزق الله : " يعتبر ضرب الكرة بالقدم أهم المهارات جميعا ، لأن مهارات الجري بالكرة و السيطرة عليها والمحاورة و المهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم و غالبا ما تؤدي هذه الاصابات بضرب الكرة بالقدم في بعض الحالات بالرأس " 1 .

أنواع الضربات الأساسية كما يلي :

\* ضرب الكرة بداخل باطن القدم .

\* ضرب الكرة بوجه القدم الأساسي .

\* ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي .

\* ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي .

### ب- ضرب الكرة بالرأس :

يعتبر ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها و هي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجما أو مدافعا، و يعتبر الرأس القدم الثالث التي يستعملها اللاعب في ضرب الكرة العالية التي يعجز القدمين إلى الوصول إليها و هناك من اللاعبين من يحقق النصر لفريقه بضربة متقنة برأسه ضرب الكرة بطريقتين :

<sup>1</sup> بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية ص 131 .

## ب-1- ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض:

\* ضرب الكرة بالرأس من الثبات .

\* ضرب الكرة بالرأس من الحركة .

## ب-2- ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء :

\* ضرب الكرة بالرأس مع الوثب العالي .

\* ضرب الكرة بالرأس بعد الطيران خلفها .

## 2-1-2-4- الجري بالكرة :

كان الجري بالكرة من أهم مهارات اللعبة قديما و مازال يحتفظ بأهميته في مواقف خاصة من اللعب، يقول حنفي محمود مختار : " الجري بالكرة مهارة أساسية ، فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة " <sup>1</sup> و هو يقسم الملامس للكرة.

- الجري بالكرة بالوجه الخارجي عن القدم .

- الجري بالكرة بالوجه الداخلي عن القدم .

- الجري بالكرة بالوجه الأمامي عن القدم .

## 2-1-2-5- تمرير الكرة :

إن عملية تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الاستخدام و مفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الميدان ، فكلما كانت التمريرات و المناولات دقيقة و صحيحة متقنة كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الآخر أسهل ، و أخطر نتيجة على الخصم تداول الكرة و تمريرها بين اللاعبين على نحو سليم ، مما يؤدي ذلك إلى تحقيق انتشار .

و يقول Joel corbeau " إن التمرير هو عامل أساسي في اللعبة الجماعية و

التمرير الأعبين يطبق بين لاعبين. " <sup>2</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : أسس العلمية في تدريب كرة القدم ص 88 .

<sup>2</sup> « Del Ecole ... aux association » p 118: joel corbeau

و ينقسم التمرير إلى قسمين :

- التمرير القصير الأرضي .

- التمرير الطويل العالي .

أ- التمرير القصير الأرضي :

هي من أفضل أنواع التمريرات في كرة القدم و تستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بداءها أو في بناءها أو في تطويرها و انهاءها .

ب- التمرير الطويل العالي :

تفيد التمريرات الطويلة في تغيير اتجاه الهجوم و استغلال سرعات اللاعبين و يجب أن تتصف التمريرات الطويلة العالية بالدقة و الاتقان لأن الخطأ الطفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب أو المسافة المراد توصيل الكرة إليها .

**2-1-2-6- إخماد الكرة :**

عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب و ذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية إخماد إلى أعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة و الهبوط بها إلى الأرض و الأجزاء المستخدمة في اخماد الكرة هي :

\* اخماد الكرة بوجه القدم الأمامي .

\* اخماد الكرة بباطن القدم .

\* اخماد الكرة بأعلى الفخذ .

\* اخماد الكرة بالصدر .

\* اخماد الكرة بالرأس .

**2-1-2-7- المراوغة أو المحاورة :**

المراوغة هي فن التخلص من الخصم و مخادعته مع الاحتفاظ بالكرة و عدم تمكنه من معرفة اتجاه المهاجم ، و هي ضرورة لازمة للاعب إذ يجب عليه اتقانها خاصة المهاجم و هذا لا يمنع ضرورة اتقان المدافع لها، و المراوغة تعتمد أساسا على ذكاء

اللاعب و حسن تصرفه و سرعة تلبيته في وقت قصير مع السيطرة التامة على الكرة في أقل مساحة ممكنة :

### أجزاء المراوغة هي:

- المراوغة من الامام .
- المراوغة من الجانب .
- المراوغة من الخلف .
- أ) المراوغة من الامام :

إذا كان اللاعب متقدما بالكرة و هاجمه أحد المنافسين من الجهة الامامية فيمكنه ان يحاور هذا المنافس باستعمال احدى الطرق التالية :

- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة .
- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين .
- المراوغة بالكرة من جانب الخصم المندفع و اللحاق بها من الجانب الاخر .
- الخداع بالطريقة المقصودة .
- سحب الكرة خلفا .

### ب) المراوغة من الجانب :

إذا كان اللاعب يجري و لحق الخصم وأصبح يجري جانبه على خط واحد معه فيستخدم اللاعب إحدى الطرق التالية للمراوغة خصمه :

- المراوغة بتغيير السرعة .
- المراوغة بتحريك قدم فوق الكرة .
- المراوغة بالمرور خلف المنافس .

### ج) المراوغة في الخلف :

في بعض الحالات تأتي الكرة الى اللاعب وهو مراقب من منافس يقف خلفه ليعوق تقدمه بالكرة و للتغلب على هذا بالمحاورة تستخدم إحدى الطرق التالية :

- المراوغة بثني الجذع للجانب .
- المراوغة بثني الجذع للجانبين .
- المراوغة بثني الجذع للجانب و ترك الكرة تمر .



## 2-1-2-8- المهجمة :

تعني محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها أو قطعها قبل الوصول إليه و تعتبر المهجمة سلاح المدافع ضد المهاجم و لذا فان افراد الهجوم أقل استعمالا للمهجمة من الدفاع و لكننا نهتم بتعليمها و إتقانها لكل افراد الفريق سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين حتى تكتمل للاعب عناصر الامتياز في اللعب . وتتقسم المهجمة إلى :

- المهجمة من الامام .
- المهجمة من الخلف .
- المهجمة من الجانب .

## 2-1-2-9- رمية التماس :

تعتبر رمية التماس من المهارات الاساسية التي يجب ان يجيدها اللاعب حتى يتمكن استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب و أصبحت اليوم رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس اللاعب، في وضعية التسلل يسمح به القانون ، كما أصبحت تستعمل كالركنية ، و لهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف ، يقول مفتي ابراهيم : " حدد القانون كيفية تنفيذ رمية التماس حيث أشار إلى وجوب وقوف اللاعب مواجهها للملعب على أن تكون قدماه أو جزء منها على أو خارج خط التماس و أن يرمي من فوق الرأس و بكلتا اليدين " <sup>1</sup> .

و لهذا يجب أن تهتم بتدريب على رمية التماس لما لها من محاسن في بناء الهجمات الخاطفة و في منطقة الجزء إذا استطاع اللاعب تنفيذ الرمية بكل قوة.

---

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم . ص 328 .

## 2-1-2-10- حارس المرمى :

يقول مفتي ابراهيم : " إن طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق ، حيث يختلف أدائهم عنهم اختلافا ملحوظا و يرجع ذلك بطبيعة الحال إلى امكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة الجزاء ، كما أن اسهامه في الجوانب الخطئية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملائه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء فريقه " <sup>1</sup> .

و يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعا خاصا ، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق و لذلك سمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء ، كما أن القانون أعطاه نوعا من الحماية،و يمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية و كفاءته الخطئية ليستطيع حماية مرماه بامتياز . يقول حنفي محمود مختار : " يتميز حارس المرمى بالصفات الرشاقة ، المرونة ، القدرة على الوثب عاليا ، و بسرعة تلبية الاستجابة و سرعة البدء ، كما يمتاز بالصفات النفسية منها التركيز ، الشجاعة ، الهزيمة ، و القدرة على التصميم و الوعي الكامل للمسؤولية " <sup>2</sup>،و من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط دفاع فلهذا يتحمل المسؤولية الكبيرة في توجيه زملائه و أخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة .

### 3- الاعداد التكتيكي (الخطئي) للناشئين :

مما لا شك فيه أن أسرع لاعب بالكرة هو الذي يمتلك معارف و امكانيات الاحتفاظ بها في حالات اللعب بإظهار مواهبه الفنية و قدراته البدنية و ابداعيته الخطئية و في العمل للأولاد بهذه المرحلة التدريبية يجب التكلم عن أهداف لعبة كرة القدم و قواعدها و الواجبات لكل لاعب وفقا للمواقع الذي يحتلها في تشكيلة الفريق على شكل تمارين حركية ، و تنفيذ الخطط التكتيكية بشكل علمي.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ص 104 .

مفتي ابراهيم : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ص 328 .

في المرحلة التدريبية اللاحقة للأشبال المتقدمين يجب أن يتم الاستمرار بضبط المعارف و الامكانيات الفنية ( التكتيكية ) لهم و رفعها و نمو مستوى التدريب الفني و مع الإعداد اللائق العام و الخاص مع تعليم التكتيك ( الخططية ) في تدريب الأشبال و الشباب يجب تأهيل الأولاد للعب بعطاء مؤهل و متميز و فاعلية تظهر على شكل هجوم مخطط له و احتكاك رياضي عنيف مع الخصم لتحقيق تلك الخطط و فق قواعد اللعبة و عليه يجب أن يعد الوالد لمثل هذه المنافسة التي تحتاج إلى قوة و صلابة و اتخاذ قرار و هي ما تحتاج إليه كرة القدم اللعبة الرجولة فضلا عن صفات رجولية عديدة أخرى،<sup>1</sup> و نفهم من الاعداد الخططي أنه التصرف العقلاني المتحكم و المستمر بقدرة الرياضي الحقيقية في التغلب على الخصم كذلك العوامل الخارجية، بمعنى آخر هي مهارة إدارة المنافسة و مهاجمة الخصم لغرض الفوز.<sup>2</sup>

و على ضوء ذلك يعرف الاعداد الخططي : أنه اعداد اللاعب لاستخدام صفاته البدنية و المهارية و المعرفية في التحركات الفردية و الجماعية بغرض تحقيق الفوز في المباراة .

تنقسم خطط اللعب إلى الخطط الهجومية و الدفاعية و كل منها تنقسم إلى خطط اللعب الفردي الجماعي<sup>3</sup> .

### **3-1- خطط اللعب الهجومية :**

و تهدف أساسا إلى تمكين الفرد من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف و كقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعب الهجوم على مستوى عال من المهارات الاساسية أكبر من لاعبي الدفاع، و تنقسم خطط اللاعب الهجومية إلى خطط اللعب الهجومية الفرية ، وخطط اللاعب الهجومية الجماعية الأول هي التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده داخل الاطار العام لخطط اللاعب الهجومية ،و من أهم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية المراوغة، الخداع و التصويب ، أما خطط اللاعب الهجومي الجماعي فإنه يتطلب تعاون

---

ستانيوف تيمو فيج : كرة القدم للناشئين ترجمة كاظم عبد الربيعي ، عبد الله ابراهيم المشهداني - مطبعة دار الحكمة<sup>1</sup> جامعة بغداد ص 42 .

و مساعدة كل فريق ، و هذا يعني تكاثف الإحدى عشر لاعبا في الفريق في تناول الكرة بينهم بسرعة و الدقة و الحرص على عدم فقدها حتى يتقدم إلى الهدف الفريق المضاد لغرض التسجيل إن أمكن .

**أما أنواع الهجوم فهي :**

- الهجوم المضاد و هو الهجوم المفاجئ أو السريع للفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم .

- أما النوع الثاني فهو الهجوم المنظم و المتدرج أي الفريق يقوم به بطريقة منظمة البناء عندما يكون الدفاع الخصم مركزا على الفريق المهاجم أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح ثغرات في الدفاع<sup>1</sup>.

### **3-2- خطط اللعب الدفاعية :**

و تنقسم إلى قسمين خطط اللعب الدفاعية الفردية و خطط اللعب الجماعية حيث في خطط اللعب الدفاعية الفردية يجب على لاعب الدفاع أن يدرك و يتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين أقدام الفريق المتنافس حتى يتمكن من التصرف بطريقة سليمة سواء في أخذ المكان المناسب في الدفاع أو التغطية الزميل أو المهاجم في الوقت المناسب، أما خطط اللعب الدفاعية الجماعية التي تعتمد على مقدرة كل لاعب دفاع على أداء كل واجباته و العمل الجماعي على تغطية المنطقة لتفادي الاهداف . فلذا نجد اليوم المهاجم يرجع لمساعدة الدفاع حتى يصبح عدد اللاعبين المدافعين أكبر من عدد المهاجمين ،و ينبغي تعلم الدفاع الجماعي لفهم دائما من لاعبي الدفاع لطرف الدفاع نظريا من خلال الشرح على السبورة و عمليا في ميدان الملعب ونجد ثلاثة انواع للدفاع رجل لرجل ، و الثاني الدفاع عن المنطقة ، والنوع الثالث فهو المركب<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> Garel pedro : football technique jeu entrenement.edition empro-paris.1977 p34

<sup>2</sup> BELLIK abdenadjem : lentrancement sportif edition 11 c.s Batna

#### 4- الإعداد النفسي للناشئين :

#### 4-1- مفهوم الإعداد النفسي :

فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم ، كما يخطط تماما للنواحي التعليمية والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب<sup>2</sup>.

#### 4-2- أنواع الإعداد النفسي :

و الإعداد النفسي للاعب ينقسم إلى نوعين :

- إعداد النفسي طويل الأجل للمباراة .

- إعداد نفسي مباشر ( قبل المباراة مباشرة ) .

#### 4-2-1- الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة :

أهدافه :

- تثبيت شخصية اللاعب من خلال تنمية السمات الإرادية و القيم الخفي للاعب .

- التنمية الصحية للثقة بالنفس للاعب .

- التدريب للتعود على الظروف التي قد تحدث في المباريات حتى لا يفاجئ

اللاعب بها .

- التقوية العامة للاداء الرياضي من الناحية البدنية و الفنية و الخططية و الذهنية

الإجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق هذه الأهداف :

- العمل على تنمية شخصية اللاعب بإعطاء تمارينات تعمل على تنمية السمات

الإرادية كالمثابرة والعزيمة و الكفاح ... إلخ ، و القيم الخلقية كالعامل على النصر

و الخلق الرياضي و احترام الحكم و منافس و لا يعني ذلك وجود تمارينات خاصة

بالسمات الرياضية و لكن يعني أن تعطى تمارينات خططية أو مهارية معينة تنمي في

اللاعب هذه الصفات<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار : الأسس الهلمية في تدريب كرة القدم . ص.74 .

مفتي ابراهيم : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي القاهرة - ص 34 .<sup>3</sup>

- العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب :

و ذلك بإعداده الذهني و تفهمه لدقائق فن الأداء للمهارات الأساسية و معرفته لأخطاء الأداء المهاري التي يؤديها و محاولته الذاتية في إصلاحها بطريقة سليمة، اتقانه لخطط اللعب و تفاهمه مع زملائه ، هضمه لحظة المباراة وواجباته وواجبات زملاءه كل هذه الأمور تبعث الثقة في نفس اللاعب ، و كلما إرتفع مستوى أدائه و تفهمه لواجباته إزدادت ثقته بنفسه و قدرته على الأداء السليم أثناء المباراة.

**المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة :**

- **الخصم:** نوعيته ،مقدرته المهارية ،سرعته ،مميزاته ،عيوبه ، تكوينه البدني ،وعلى المدرب أن يشرح للاعب شرحا وافيا الطريقة التي سيلعب بها ضد هذا المنافس .

- **الملعب :** نوع الأرضية ، إتساع الملعب ، و طوله ، شكل المدرجات .

- **وقت المباراة .**

- **الجو .**

- **الجمهور .**

و هنا يجب على المدربين أن يدركوا تمام الإدراك كيف يتغلبون على هذه العوامل الخارجية و هذا الإدراك يؤثر في اللاعبين نفسيا بدون شك .

**د- خلق دوافع قوية لدى اللاعبين :**

تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد و العرق في سبيل الفوز بالمباراة و الدوافع القوية تجعل الناشئين يتغلبون على الخوف من الخصم أو المباراة ، و الكثير من المدربين يلجأ إلى الدوافع المادية قبل المباراة الهامة لإغراء اللاعبين ببذل أكبر جهد و هذا و إن كان مؤثرا أحيانا إلا أنه له خطورته أيضا .

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : الأسس الهلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - ص 283 .

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار : الأسس الهلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - ص 284 .

#### 4-2-2- الإعداد النفسي المباشر :

من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة، فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب في فريقه و قيامه بإتخاذ الإجراءات الواجبة في محاولة التنظيم و توجيه حالة اللاعبين النفسية قبل بدأ المباراة توجيهها سليما ، و هو عامل هام في تحديد سير المباراة كما لهذه اللحظات تأثير كبير على حسن أداء اللاعب خلال المباراة ، و كثير ما يخطأ المدرب لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدأ اللعب أي الحالة التي يمر بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة و هي ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة إنتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط خلالها <sup>1</sup>.

#### 4-2-2-1- الصفات الإرادية الهامة للاعب كرة القدم :

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائما في ذهن المدرب أثناء وضعه خطة التدريب الطويلة و خلال وحدة التدريب اليومية ، و هذه التنمية تكون غير مباشرة أي غير ظاهرة ، لكنها و لا شك موجودة دائما ، و سأذكر هنا الصفات الهامة و طرق تنميتها <sup>2</sup>.

#### أ- الثقة بالنفس :

تظهر هذه الثقة بالنفس بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة ، فالأداء بالسرعة المثالية و عدم التسرع مع دقة الأداء المهاري و التصرف الخططي السليم كلها مظهر من مظاهر الثقة بالنفس، و يكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم و المستمر، و مهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية و القدرة على الأداء المهاري الخططي السليم بالإضافة إلى الإعداد الذهني ، فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التدريب و المباريات أداء سليم يشعر قطعاً بالثقة بالنفس و كلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه و أزداد حسن أدائه .

## ب- الجرأة ( الشجاعة و عدم الخوف ) :

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ففي كرة القدم تكون الكرة في حيازة لاعب و يحاول المنافس مهاجمته للاستحواذ عليها . و هذا يقتضي من المدافع الجرأة و الشجاعة والعكس أيضا صحيح ، فمحاولة خداع المدافع المنقض و محاورته تقتضي شجاعة و جرأة من المهاجم . و كلما أحس اللاعب بقوته و مقدرته المهارية إزدادت جرأته ، و لكن يجب أن يلاحظ المدرب تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع و التهور مما يترتب عليه سوء الأداء ، و التمرينات المركبة مع مدافع إيجابي تنمي اللاعبين صفة الجرأة .

## ج- الكفاح :

أصبح كفاح اللاعب الاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم الحديثة و خاصة لاعب الدفاع ، و لتطوير هذه الصفات لدى اللاعبين يعطي المدرب تمرينات : ( 1 ضد 2 ) أو ( 2 ضد 3 ) .

## د- عدم التردد :

عدم التردد صفة هامة للاعب الهجوم خاصة عند التصويب، أو عند محاولة مفاجأة الخصم، أما بالنسبة للاعب الدفاع فتظهر بوضوح عند مهاجمته للخصم المهاجم فإن التردد يكون حينئذ، وعند التدريب يجب أن يلاحظ المدرب تصرفات اللاعب و يعمل على أن لا تتصف تحركاته بصفة التردد و خاصة تغطية لاعب الدفاع للهجوم، أما لاعبو الهجوم فيجب أن لا يترددوا في التصويب باستمرار.

## هـ - المثابرة :

عامل هام إذ أن الفريق أو اللاعب الذي تكون لديه هذه الصفة لا يستطيع أن يناضل باستمرار بمحاولات متكررة للوصول إلى مرمى الخصم و تسجيل هدف. كذلك لاعبو الدفاع يجب أن لا يتخاذلوا إطلاقا في أي لحظة من لحظات المباراة و يجب أن يستمروا في أداء واجبهم الدفاعي بكل قوة و هنا تبرز أيضا صفة

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : الأسس الهلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - ص 285 .

حنفي محمود مختار : نفس المصدر السابق - ص 288 .<sup>2</sup>



المثابرة بالنسبة للمدافعين و لتنمية هذه الصفة يعطي المدرب تمرينا مركبا أو شبه ما يحدث في المباراة لفترة زمنية طويلة و يطلب من اللاعبين الاستمرار في الأداء .  
و- التصميم :

التصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي و الدفاع بكل لحظة من لحظات المباراة و عدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة خاصة إذا لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ، ففي مثل هذه الحالة يلعب الاصرارو التصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق، و كثيرا ما تتحول نتيجة المباراة اصرار الفريق على الفوز رغم هزيمته في فترة من فترات المباراة .

#### ي- المبادأة ( المبادرة ) :

هذه الصفة تميز اللاعب الممتاز عن اللاعب العادي ، فلاعب الهجوم الذي تكون لديه المقدرة على المبادأة هو اللاعب الذي يفرض تحركاته الخطئية على الخصم و يجعله دائما تحت سيطرته، بمعنى أن اللاعب الذي يقوم بالمبادأة في التحرك الخطئي يجعل الخصم دائما لا يفكر إلا في محاولة إفساد خطته الهجومية و بذلك يفقد الخصم عنصر المبادأة و الاعداد الذهني للاعب هام جدا لإكتسابه عنصر المبادأة ، فهو يكتسبها أثناء الإعداد الذهني النظري و التطبيقي في الملعب ، و من واجبات المدرب العناية التامة بتنمية هذه الصفات حتى يكون لديه فريق قادر على ابتكار خطط اللاعب المتنوعة وفقا لسير المباراة <sup>1</sup> .

---

حنفي محمود مختار : الأسس الهلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - ص 285 . <sup>1</sup>

## الخاتمة :

لقد تضمن هذا الفصل الاعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي للاعبين الناشئين في كرة القدم حيث تطرقنا إلى تفسير مميزات الاعداد البدني عن كل من التحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة ، و أيضا المهارات الأساسية التي تنقسم إلى المهارات الأساسية بالكرة و بدون الكرة .

إن تطور هذه الخصائص و المميزات تصل باللاعب إلى مستوى عالي و تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم هي القاعدة القوية التي يمكن أن ينطلق من خلالها أداء المهارات الكروية أثناء المباريات بالصورة المثالية المطلوبة .

فلكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة الكروية بطريقة سليمة و صحيحة يجب أن تساعد و تساعده في أن يأخذ الزاوية المناسبة و أن تكون عضلاته مطاطية بحيث تمتد خلال مرحلة الاعداد للمهارة . حتى تنقبض بقوة خلال المرحلة الأساسية من أداء المهارة.

## خصائص و مميزات المرحلة العمرية سنة 19/16/14:

تمهيد :

تسمى هذه المرحلة بمرحلة البلوغ القلبي و البعدي حيث أنها تعتبر فترة إنتقال ما بين مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب حيث يمر هذا الطفل بمرحلة البلوغ و التي تتميز بعدة تغيرات بدنية و فسيولوجية و نفسية التي تأثر بصورة بالغة على حياة هذا الطفل في المراحل اللاحقة .

### 1- النمو الجسماني :

يكون الجسم في هذه المرحلة سريعاً فمتوسط نمو المراهقة من حيث الوزن و الطول في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط أواخر المرحلة السابقة،<sup>1</sup> حيث تتميز هذه المرحلة بفترة في نمو الطول و الوزن ينعكس أثر ذلك على إتساع الكتفين و الصدر و محيط الأرداف و طول الساقين<sup>2</sup> .  
وتشير متوسطات الطول و الوزن التي أسفرت عنها دراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية للنتائج التالية كما يوضحها هذا الجدول:

| متوسط الوزن<br>(كغ) | متوسط الطول (سم) | العمر  |
|---------------------|------------------|--------|
| 37.1                | 143.1            | 12 سنة |
| 39.4                | 148.21           | 13 سنة |
| 44.12               | 153.5            | 14 سنة |
| 48.8                | 159.1            | 15 سنة |

جدول رقم (2) يمثل متوسط الطول و الوزن لمرحلة المراهقة الأولى  
( محمد حسن العلاوي )

<sup>1</sup> تركي رابع : أصول التربية و التعليم ص 242 .

<sup>2</sup> محمد حسن العلاوي : علم النفس الرياضي - دار المعارف - بيروت - الطبعة الثامنة سنة 1982 ص 140

و من أهم نواحي التغيرات الجسمانية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى "الأعراض الجسمية الثنائية و التي تتلخص في نمو شعر العرضيين و فوق الشفة " .  
و قد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تتعرض للأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة أو ظهور حب الشباب .

## 2- النمو الفيسيولوجي :

ينمو القلب في المراهقة بسرعة لا تتماشى مع سرعة الشرايين أي تصبح نسبة إتساع القلب إلى إتساع الأ طول 1.5 و في هذه الحالة يدفع القلب الدم في الأوعية الدموية قطرها 5/1 خمس قطرها تقريبا كذلك يزداد ضغط الدم في المراهقة فيكون الضغط في 15 سنة 124 و في 18 سنة 122 و كذلك يرهق القلب في فترة المراهقة فيكون الضغط نتيجة لزيادة كمية الدم التي يدفعها في الأورطي في الثانية الواحدة فيصبح في الرابعة عشر 14 غ في الثانية، حيث تنمو الرئتان و يتسع الصدر تبعا لذلك نتيجة ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة<sup>1</sup>، أما فيما يخص نبضات القلب في السن 14 - 15 سنة تكون عدد ضربات القلب 70 حتى 80 ضربة في الدقيقة و ذلك لو قمنا بتوجيه حمل ثابت و العمل على الدرجة الثانية و لمدة 5 دقائق على مجموعتين من الأطفال بعمر 10-13 سنة و أخرى بعمر 17 سنة نرى أن مجموع نبضات القلب بحدود 360 ضربة خلال وقت العمل الكلي<sup>2</sup>، إن نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية و يصاحب هذه التبدلات و الانفعالات عديدة عند المراهقين مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع و القراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية كما تصحبها تغيرات في الغدد الصماء التي تؤدي حاجتها الهرمونات إلى إنتشار النمو بوجه عام و تنظيم الشكل الخارجي للإنسان .

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان : دراسة ببيكولوجية برجولة التلميذ التعليم العام . ص 155 .

<sup>2</sup> خريط مجيد ابراهيم محمد : طرق اختيار الرياضيين . ص 21.16 .

و أهم هذه الغدد تأثيرات في هذه المرحلة هي الغدد النخامية لا سيما الفص الأمامي منها ، ثم الكظرية خاصة قشرتها أما الغدتان الصنوبرية و المعترية فتظهرا في المراهقة <sup>1</sup> .

### 3- النمو الحركي :

يتميز النمو الحركي بما يلي :

- لإرتباط الحركي بشكل عام حيث يلاحظ أن حركات البالغ يميزها الكثير من الاضطرابات و الارتباك و أبلغ مثال ما نلاحظه أثناء المشي و الجري .
- الافتقار للشاقة ، و يتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .
- نقص هدفيات الحركات ، فترة عدم إستطاعت توجيه حركات الأطراف لتحقيق هدف معين و القدرة على أداء الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن .
- الزيادة المفرطة للحركات و تعني تلك الزيادة الواضحة لحركات عدم القدرة على الاقتصاد الحركي و نقص هادفية الحركة و ذلك ما نلاحظه في حركة اليدين في غضون الجري.
- إضطراب القوة المحركة حيث يحدث صعوبة بالغة في إستخدام قوته لكي تتناسب الواجب الحركي فتراه يؤدي الكثير من الحركات بإستخدام قدرات كبيرة من التوتير و التقلص إستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة <sup>2</sup> .
- نقص في القدرة على التحكم الحركي .

---

<sup>1</sup> سلامة آدم : علم النفس و الطفل لطلبة المعلمين و المساعدين في المعاهد التكنولوجية للتربية . ص 160.105 .

د.عبد العلي نصيف : التعلم الحركي ، مطبعة جامعة بغداد العراق الطبعة 11 سنة 1987 . ص 274 . <sup>2</sup>

### 4- قابلية الياقة البدنية :

تتميز هذه المرحلة بزيادة قيام العضلات نقص هذا الاتجاه سيحدث بالنسبة لتطور سرعة القوة ،حيث تزداد أكثر مما عدته الفترة التي قبلها ، و من الأمور التي تتطور بشكل مناسب هي قوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم بصورة خاصة ، قوة عضلات الذراعين،حيث تكون ضعيفة و غير مرضية و تعطى زيادة سنوية للوزن في هذه الحالة تتراوح من 5 إلى 6 كلغ في الوقت الذي تتراوح فيه الزيادة من 2 إلى 3 كلغ في المرحلة السابقة و اللاحقة لمرحلة البلوغ،أما تطور قابلية السرعة فإنها تسير بشكل قانوني في المرحلة الثانية بنفس الشيء يحدث لتطور التردد الحركي و يحصل أقصاه في المرحلة بين 12 - 15 سنة لتغيير بشكل قانوني في السنوات التالية فبالنسبة لتطور المطاولة في هذه المرحلة فهناك رأي مطروح من عشرات السنين لأن الفترة تتميز بتأخر قابلية المطاولة<sup>1</sup> ، حيث في هذه المرحلة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات و العظام و تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام في الطول و السمك و الكثافة بغير النمو الميكانيكي للجسم كله و سيتضح ذلك جليا من فقدان عنصر الرشاقة و عدم القدرة على ضبط الحركة، و ظهور التعب عليهم بسرعة ، حيث أن في أواخر البلوغ يزداد حجم القلب و سعة الرئتين ، لذا يمكن أن تطول فترة التمرين البدني<sup>2</sup> .

## 5- النمو الانفعالي :

تعتبر هذه الفترة نموا متصاعدا من الناحية الجسمية و النفسية و الاجتماعية وهذه العوامل المتشابكة تؤدي إلى معاناة المراهق من حساسية شديدة و صراع نفسي و أحيانا إلى مظاهر اليأس و الكآبة وقد يفر مما يقاسي من أحلام اليقظة التي تستغرق ساعات من يومه و لنوضح هذه الخصائص فيما يلي :

---

د.عبد العلي نصيف : نفس المصدر السابق . ص 276 .<sup>1</sup>

محمود عوض سيبوتي - فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية  
الطبعة 11 سنة 21992

## 5-1- حساسية شديدة :

يتأثر المراهق سريعاً لأنفه المثيرات الانفعالية فهو مرهف الحس ، رقيق الشعور ، تسيل مدامعه منعزلاً أو بين الآخرين و يتأثر حيث ينقده الناس و لو كان النقد هادئاً و صحيحاً ثم أنه شديد الحساسية إلى إختلال في الهرمونات ( الغدد ) و إلى نمو الجسم السريع ثم إلى عدم قدرة الفتى على التكيف في البيئة المعقدة التي تتطلب منه تصرفاً أكثر تعقلاً ، بينما هو لا يزال عاجزاً عن التحكم الكامل في جسمه و تغيراته و يجب على الآباء و المدربين أن يراعوا هذه الحساسية .

## 5-2- صراع نفسي:

يعاني المراهق صراعاً نفسياً يتجلى في تطرفه الانفعالي في تقلبه بين النقيدين في مظاهر الانفعال و هو يريد الآن ما تفرضه بعد قليل، فإن غضب لا يستطيع التحكم في أعصابه و مظاهره الجسمية و إذا فرح فإنه يقوم بحركات لا تدل على إتران راشد بين القفز و الصياح و الغناء او هز عنيف لمن كان أمامه أو الدوران على رجل واحدة حول نفسه بحركات بهلوانية ليس فيها وقع الرجال . ثم أنه أحياناً يزهو بجسمه أمام الناس أو حين يخلو إلى نفسه و يعجب بقوله وهندامه ويرغب أن يحسب لها لناس كل حساب و أحياناً أخرى و يتبرأ من الحياة و أعبائها و ينقض أهله و مجتمعه و الإنسانية كلها <sup>1</sup> .

## 5-3- مظاهر يأس و قنوط و الكآبة :

يتعرض بعض الفتيان لحالات من اليأس و الحزن و القنوط نتيجة لما يلقونه من فشل و إحباط لسبب امانتهم العريضة و عجزهم على تحقيقها و يدفعهم ذلك في عزلة و إنطواء على الذات ، و قد يشتد بهم اليأس و يسوقهم إلى التفكير في التخلص من الحياة و اعبائها وهنا تظهر حوادث الانتحار في المجتمعات الصناعية الرأسمالية حيث يقدر بعض الفتيان بدون امل نتيجة لما يترددون من الضياع و الاغتراب ، أما في المجتمعات الاسلامية و المجتمعات المناسبة فلا وجود لهذه الظاهرة <sup>2</sup> .

<sup>1</sup> سلامة آدم : علم النفس الطفل للطلبة المعلمين و المساعدين في معاهد التكنولوجيا و التربية ص 108 .

<sup>2</sup> سلامة آدم : نفس المصدر السابق ص 109 .

#### 5-4- الرغبة في مقاومة السلطة :

يعتقد أن الناس لا يفهمونه رغم أنه أصبح شابا و أن والديه يريدان فرض السلطة عليه و كأنه لا يزال طفلا ، و إنما من جيل قديم و قد يرى رغبتهما في مساعدته تدخلا و نصيحتهما تسلطا و اهانة فيلجأ إلى إثبات شخصيته بالمخالفة، و قد يوجه تبرمه نحو النظام المدرسي فيرى فيه قيودا مفروضة عليه و لقد أجرى " جونز " إستفتاء يتكون من 50 سؤال لمعرفة الأمور التي وعبها المراهقين في المدرسة و كان أهم ما وصل إليه النتائج :

- أن يكون المدرس فكرة خاطئة عن التلميذ .
- العقاب على أمور لا يرتكبها التلميذ .
- الشدة في تصحيح أوراق الامتحانات .
- كثرة الواجبات المنزلية .
- أن يترك المدرسة إلى فئة قليلة من التلاميذ .

#### 5-5- كثرة أحلام اليقظة :

نجد المراهق في أحلام اليقظة إشباعا لآماله و متنافسا لرغباته التي ضل المجتمع بتحقيقها فيحلم بنجاح دراسي متفوق برجولة كاملة و قوية ، أو ثروة طائلة أو مركز مرموق أو أسرة سعيدة و أولاد نجباء و يذهب به الخيال أحيانا فيحلم بموت أحد الذين يحولون بينه و بين ما يريد <sup>1</sup> .

#### 6- النمو الاجتماعي :

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل ، حيث أن المراهق في الفترة الأولى يفضل العزلة عن الصحبة الأنداء و الراشدين و هذا في اتجاه حصيلة القلق و انسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها و السلوك الانعزالي و هنا مرحلة طبيعية و عابرة في سلم النمو و يؤدي تطاولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق

---

نفس المصدر السابق . ص 109 .<sup>1</sup>



بمجموعة محددة بتبادل مع أفرادها النصح و المعونة و الصراحة التامة و الاخلاص وينمي في هذا المراهق الاستعداد للتعاطف و المشاركة الوجدانية و بالتالي الحسن الأخلاقي .

و في منتصف المراهقة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين جماعتين، و يقوم بأعمال تستلقت النظر و يستهدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيته و تتعدد الوسائل في هذا السبيل فهو يقم نفسه في مناقشات تفوق مستواه، و يبطل الجدل فيها بعيدا كل البعد عن خبراته ، و لا يفعل ذلك عن قناعة ، بل حبا في المجادلة و التشدق بالحفاظ الرنانة و تارة بلبس ملابس زاهية الألوان و حديثة النموذج، و يحاول التصنيع في كلامه و ضحكه و مشيه.<sup>1</sup>

#### **7- النمو العقلي:**

ينمو الذكاء بسرعة في هذه المرحلة و ينمو بسرعة في بداية المراهقة ثم يتباطئ نمو الذكاء كلما تقدم الرد في المراهقة حيث يقف في أواخر، ثم يقف عند الأفراد الأغبياء حوالي 14 سنة من عمرهم و عند المتوسطين في حوالي 16 سنة و عند الممتازين في 18 سنة ثم يثبت الذكاء و يحافظ على استقراره في هضبة حتى بدأ الشيخوخة حيث ينحدر نازلا حيث يتميز النمو العقلي في هذه المرحلة بما يلي :

#### **7-1- ظهور القدرات الخاصة :**

ترى بعض الدراسات أن القدرات الخاصة تظهر في سن 11 سنة و تظهر بوضوح في سن 15 و أهمها القدرات العددية ، بقدرة ميكانيكية ، القدرة اللغوية و هذه القدرات هي دلائل على ما يحمله الناشئ من استعداد يؤهله التكيف مع الحياة و هذا ما يجعل فترة المراهقة مرحلة التوجيه التعليمي و المهني .

---

سلامة آدم : نفس المرجع السابق . ص 110 .<sup>1</sup>

## 2-7- وضوح الفروق الفردية :

و تبرز الفروق الفردية في هذه المرحلة بعد تكامل القدرة العقلية العامة والمظاهر الخاصة التي تتجلى في قدراته الخاصة.

## 3-7- الانتباه :

تزداد القدرة على الانتباه الارادي عند الفتى سواء من حيث المدى و يستطيع استعاب مشاكل طويلة و معقدة في سير و سهولة <sup>2</sup> .

## 4-7- التذكر :

إن التلميذ في المدرسة الابتدائية له قدرة كبيرة على التذكر الآلي عن طريق السرد دون الفهم أما تلميذ المدرسة المتوسطة فتذكره يبنى على الفهم و الميل أما عند المراهق يعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات للمذكرة.

## 5-7- التخيل :

يظهر التخيل في مواضع التغيير التي يكتسبها و التي تظهر عليه في الزخرفة و التزيين كما ينمو لديه التخيل الذي يعتمد على الصورة اللفظية .

## 6-7- التفكير و الاستدلال:

مع نضج الذكاء يتكامل الاستعداد للتفكير المنطقي يتمثل في شكل سلسلة متتابعة من المعاني أو المفاهيم الرمزية الكلية و يبقى الواقع أعلى من نظريته إذا عملت المدرسة على تدريب المراهق على التفكير العالي .

## 7-7- قراءات المراهقين :

لوحظ أن التلميذ في سن 12 يرغب في قراءة القصص التاريخية تاريخ حياة العباقره، أما في سن 14 نلاحظ أن الفروق الفردية في القراءة تبدأ تظهر كما نلاحظ أنه لا يقرأ كل ما تقع عليه يده، أما في سن 15 نلاحظ زيادة في الميل إلى قصص الاختراع و القصص الخاصة بالرحلات <sup>1</sup>.

---

سلامة آدم : نفس المرجع السابق . ص 2.112

## 7-8- الاتجاه الخلقي:

إن المراهق يفكر في صيغ عامة و يوصله ذلك إلى تحديد المثل العليا، يختلف المراهق عن الطفل لأنه لا يقبل أي مبدأ خلقي بدون مناقشة كما يمتاز المراهقين بسرعتهم المثالية .

## 7-9- الشعور الديني:

يتجه المراهق إلى مناقشة ما تلقاه من أفكار و مبادئ دينية خلال طفولته خاصة إذا كانت الآراء الدينية التي يتلقاها صحيحة أو خاطئة تصبح سببا على ابتعاده عن الواجبات الدينية لا سيما في المسائل الشرعية كما يجب مساعدته خلال المراهقة التحدث و التعبير عما يصادفه من شكوك<sup>1</sup> .

## 7-10- مشكلة الفتور الدراسي:

يرى المربون ظاهرة الانقطاع عن الدراسة لدى بعض المراهقين أو فتور في التحصيل لدى البعض الآخر، فالطفل الذي كان متفوقا في الابتدائية يهبط مستواه إلى المتوسط و هو أثر من آثار التباطؤ نمو الذكاء و قد يكون وقتيا سرعان ما يستعيد مستواه الدراسي فعلى المسؤولين على المراهق أن يدركوا أن الفتور الدراسي ظاهرة طبيعية و أن يأخذوا بيده في مرحلة المراهقة ليتجاوزها<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> سلامة آدم : نفس المرجع السابق . ص 112 .

<sup>2</sup> سلامة آدم : نفس المرجع السابق . ص 114 .

# الباب الثاني الجانب التطبيقي



# الفصل الأول

## منهجية البحث و الإجراءات

### الميدانية

تمهيد :

المشكل المطروح في البحث يعود اساس إلى الواقع اليومي التي تعاني من الفئات الشبانية في لعبة كرة ومن خلال كل ما تقدم نعتبر هذا الباب هو لب العمل المنهجي لما تحويه من طرق منهجية اسير عليها في بحث للوصول إلى الحقيقة وتأكيد ونفي الفرضيات المقترحة

### 1-منهج البحث:

يعرفه كمال بوحوش ومحمود ومحمد دني بات على انه الطريقة التي يتبعها في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة<sup>1</sup>، وهذا يعني أن المنهج في مجال البحث يختلف باختلاف مواضيع البحث ولقد استخدمنا في بحثي هذا المنهج الوصفي . وهذا يتناسب مع المشكلة المطروحة .

### مجتمع البحث :

إن عينة البحث هي أساس عمل الباحث و هي مأخوذة من مجتمع البحث لموضوع الدراسة حيث تمثله في مدربين كرة القدم للفئات الشبانية لولاية معسكر.

### عينة البحث :

شملت 21 مدرب الفئات الشبانية لولاية معسكر بنسبة 30% .

### متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: في بحثنا هذا المتغير المستقل هو المدرب الرياضي الذي استعملناه في هذا البحث ذو أهمية و اولوية من جهة إمكانية التأثير على عملية نجاح او فشل في تحقيق أفضل نتائج فنية، رسمية لكرة القدم.

ب- المتغير التابع: هو العملية التدريبية لناشئي كرة القدم، هذه المتغيرة التي توضح نجاحها او فشلها، و هي تحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، إذن يتعلق الامر كما يطلق معظم المنهجين متغير متداخل، و هذه الأخيرة لا يمكن قياسها مباشرة.

---

محمد محمود دني بات . عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي وطرق البحث - ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية<sup>1</sup> 1995 . ص 89 .

4 - مجالات البحث :

1-4 المجال البشري :

تتمثل عينة البحث على 21 مدرب للفئات الشبانية موزعين على 07 أندية :

- غالي معسكر - سريع المحمدية - أمل غريس - مثالية تغنيف - هلال سيق - شباب سيق - مولودية سيق .

**المجال المكاني:**

لقد تمت المقابلات مع مدربي الفئات الشبانية لمأ الاستمارات كالآتي :

- بالنسبة للإستبيان مع المدربين :
- غالي معسكر : تمت مأ الاستبيان مع مدربي الفئات الشبانية بملعب مفلح عواد
- مثالية تغنيف : : تمت مأ الاستبيان مع مدربي الفئات الشبانية بالملعب البلدي .
- أمل غريس : : تمت مأ الاستبيان مع مدربي الفئات الشبانية بالملعب البلدي .
- سريع المحمدية : تمت مأ الاستبيان مع مدربي الفئات الشبانية بملعب والي أحمد
- هلال سيق: تمت مأ الاستبيان مع مدربي الفئات الشبانية بملعب الشهيد فراج أحمد .
- شباب سيق : : تمت مأ الاستبيان مع مدربي الفئات الشبانية بملعب الشهيد فراج أحمد .

- مولودية سيق : : تمت مأ الاستبيان مع مدربي الفئات الشبانية بملعب الشهيد فراج أحمد

**المجال الزمني:**

لقد كانت فترة توزيع الاستبيان على المدربين كالآتي :

- مع مدربي غالي معسكر (أصاغر، أشبال، أواسط) يوم 2016/02/28
- مع مدربي أمل غريس (أصاغر، أشبال، أواسط) يوم 2016/02/29
- مع مدربي مثالية تغنيف (أصاغر، أشبال، أواسط) يوم 2016/03/02
- مع مدربي هلال سيق (أصاغر، أشبال، أواسط) يوم 2016/03/03

- مع مدربي سريع المحمدية (أصاغر، أشبال، أواسط) يوم 2016/03/04

- مع مدربي شباب سيق (أصاغر، أشبال، أواسط) يوم 2016/03/05

- مع مدربي مولودية سيق (أصاغر، أشبال، أواسط) يوم 2016/03/06

#### 4-3- المجال الزمني :

مر بحثي بعدة خطوات زمنية :

#### الخطوة الأولى :

مرحلة مشروع البحث و تم فيها تقديم فكرة عامة أولية و مسبقة عن البحث للمشرف في شهر أكتوبر.

#### الخطوة الثانية :

تم فيها جمع المادة الخبرية قصد تأسيس نظري للبحث يسمح لي بتكوين فكرة عامة و موسعة تسمح لي بمعالجة جيدة للمشكلة مع إجراء عدة مقابلات مع أساتذة جامعية في مختلف التخصصات أصحاب خبرة و كفاءة متميزة و جمع الخلفيات النظرية و ضبط الفصول النظرية و بناء استمارة و الأداة و لبناء الاستمارة قمت بمراجعة المراجع الخاصة بتقييم المدربين و المذكرات السابقة و الأساتذة المختصين في التدريب الرياضي ، و تم استخراج عبارات عن موضوع بحثي و أضفت بعض العبارات من الدراسات السابقة ثم تم اجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض مسح و معرفة مدى صدق الاستمارة و تحكيمها من طرف الأساتذة المختصين و معرفة الكيفيات التي تتم من خلالها عملية توزيعها بحيث استخدمت في تحليل النتائج بالنسب المئوية، من خلال هذا فقد توصلت إلى تحكيم هذه الدراسة و تصحيحها من طرف الأساتذة و قد تم استخلاص العبارات المناسبة لموضوع دراستي ( الاستمارة والأداة ) و بعد عرضها على مجموعة من الحكام : أنظر الجدول الموالي ، تم الوصول إلى الصيغة النهائية للاستمارة .



جدول رقم ( 01 ) يوضح أسماء و درجات العلمية و الجامعية  
التابعين لها أساتذة المحكمين .

| الرقم | الاسم واللقب        | التخصص                 | الدرجة العلمية | الجامعة التابع لها |
|-------|---------------------|------------------------|----------------|--------------------|
| 01    | حجار خرفان<br>محمد  | تدريب<br>رياضي         | دكتوراة        | جامعة<br>مستغانم   |
| 02    | ميم مختار           | تدريب<br>رياضي         | دكتوراة        | جامعة<br>مستغانم   |
| 03    | كوتشوك<br>سيدي محمد | تدريب<br>رياضي         | دكتوراة        | جامعة<br>مستغانم   |
| 04    | قرقوز محمد          | تربية بدنية<br>و رياضة | دكتوراة        | جامعة<br>مستغانم   |

**الخطوة الثالثة :**

تم في هذه المرحلة التنفيذ أي توزيع الاستمارة على المدربين في أواخر فيفري 2016 و بداية شهر مارس 2016 .

**أدوات جمع البيانات :**

تعتبر هذه الوسائل و الأدوات العلمية التي يلجأ إليها الباحث لجمع الحقائق و المعلومات حول موضوع الدراسة ، لذلك فقد تختلف أدوات البحث وفق طبيعة الموضوع و أهدافه ، لذلك يجب على الباحث أن يختار الأداة المناسبة للحصول على نتائج نهائية تعكس دقة و موضوعية و صدق و أمانة المعطيات و في دراستي هذه استعملت الأدوات التالية:

## أ- الملاحظة :

و هي المشاهدة للعينة المقصودة للظاهرة موضوع الدراسة و تدوين مت نتفحصه الملاحظة بغية اكتشاف أسبابها و فهم قوانين حدوثها ، هذه الملاحظة تتميز بدرجة عالية من الدقة لأنها لا تعتمد على القدرة البصرية ، فالملاحظة المباشرة يضاف لها عنصر هام يتمثل في الانتماء إلى مجتمع الدراسة الذي تتم ملاحظته ، و موضوع بحثي كانت ملاحظة مباشرة في بعض الملاعب من شأنها أن تؤسس عندي نوع من الحكم و التعرف أكثر فأكثر على أفراد مجتمع الدراسة، و تساعد على تسهيل مهمتنا بالحصول على اجابات تتميز بالمصداقية نوعا ما.

## ب- المقابلة الشخصية :

استخدمت المقابلة الشخصية شبه مقننة مع مدربين للفئات الشبانية بهدف الحصول على معطيات واقعية ميدانية تعيشها العينة بهدف بناء استبيان يكون صادق و ملم بكل جانب التي تخص مدربي الفئات الشبانية.

- معرفة المستوى المعرفي و التحصيل العلمي.

- المشاكل مع الادارة .

- المشاكل في الملاعب و العتاد الرياضي .

- و قد راع الباحث أن تكون المقابلة حرة لكي تسمح بالحصول على البيانات

المطلوبة بأقل قدر التوجيه للمبحوث و بأكبر قدر من التلقائية.

## خطوات اعداد الاستبيان :

01- الرجوع للمصادر العلمية و الدراسات السابقة ، و كل ما له ارتباط ببحثي .

02- مناقشة جوانب مشكلة الدراسة عموما مع بعض الأساتذة في الجامعة في مختلف

التخصصات و ذلك قصد تكوين فكرة موسعة و وضع تصور عام للمعالجة من شأنه أن

يسهل انجاز هذا العمل .

03- اعداد استبيان في صورته الأولية مشتملا على المحاور و العبارات لأنواع

الصدق و الشبان قبل توزيعها في الشكل النهائي .

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد رأيت من أنه من أجل الوصول إلى النتائج العلمية صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية كان علينا إجراء تجربة أولية ميدانية اي(تجربة الاستطلاعية) ولهذا قمت باختيار عشوائي لبعض مدربين لفئات الشبانية لولاية مستغانم وذلك من أجل مقابلات مع المدربين حيث كان للغرض من هذه التجربة ما يلي :

- التوصل لأفضل طريقة لإجراء المقابلة والاختبار.
  - توفير جميع الأدوات اللازمة لإجراء المقابلة والاختبار.
  - مدى استجابة عينة البحث ( المدربين ) للمقابلة والاختبار.
- و أعددت بعد أسبوع ملاً نفس الاستبيان على نفس العينة من المدربين ثم اجراء الصدق و الثبات بأنواعه ، و كان الهدف الرئيسي من هذه العملية هو اختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة .

### أنواع الصدق :

#### الصدق الظاهري :

يعتمد على منطقية محتويات الاختبار و مدى ارتباطها بالظاهرة المقاسة ، و هو يمثل الشكل العام للاختبار أو مظاهره الخارجي من حيث مفرداته و موضوعيته ووضوح تعليماتها، و لتحقيق الصدق الظاهري تم الاعتماد على الدراسات السابقة و المشابهة الخاصة بمتغيرات البحث و تعد هذه الأبحاث و الدراسات مصدرا مهما من مصادر مادة الاستبيان و خصوصا التي عند تقييم المدربين و هذه الدراسات ساعدتنا في الانطلاق بطريقة صحيحة من حيث وضع اطار عام للبحث يتناسب مع العينة المبحوثة و مع التي تهتم بالموضوع .

#### صدق البناء : ( صدق الاتساق الداخلي ) :

قمت بحساب قيمة معامل الارتباط برسون عن طريق ايجاد معامل للارتباط بين درجة كل عبارة و المجموع الكلي للمحور الذي تمثله ، قصد معرفة قيمة ارتباط كل عبارة بالمحور من أجل حذفها أو تركها.

## الصدق الذاتي :

صدق الاختيار نعني بصدق الاختيار المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله ( حسنين 1995-صفحة 185 ) و من أجل صدق الاختيار هذه الدراسة استعملت صدق المحكمين ( الأساتذة ) و الصدق الداخلي ، و جرى التحقيق من صدق الاستبيان الداخلي للاستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية حجمها 05 مدربين من مجتمع الدراسة، و قد تم حساب المختبر التريبيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في الشكل التالي :

جدول رقم ( 02 ) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لحساب الصدق الخاص بمحاور استبيان المدربين.

| الرقم | الوسائل          | الصدق | ن  | مستوى | درجة | ر(ج) | نوع الدلالة  |
|-------|------------------|-------|----|-------|------|------|--------------|
| 1     | الاحوال الشخصية  | 0.97  | 05 | 0.05  | 0.4  | 0.80 | دال إحصائياً |
| 2     | الجانب التقني    | 0.87  |    |       |      |      |              |
| 3     | العتاد و الملاعب | 0.98  |    |       |      |      |              |
| 4     | الادارة          | 0.91  |    |       |      |      |              |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الصدق الخاصة بمحور استبيان المدربين جاءت مرتفعة مما يعبر على صدق الاستبيان في قياسه لما وضع لأجله .

## ثبات الاختبار:

يعرفه مقدم عبد الحفيظ على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة و هو من أهم الركائز الأساسية لأي اختبار حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد في نفس الظروف ( الهادي 1999 صفحة 110 )

- عرض الثبات بطريقة اختبار اعادة الاختبار معامل الارتباط بيرسون .

### طريقة اعادة التطبيق :

و تعتبر هذه الطريقة من أبسط الطرق و أسهلها في تعيين معامل ثبات الاختبار، و تتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاستبيان على مجموعة من الأفراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة ، و يحسب معامل الارتباط بين التطبيقين لتحصل على معامل الثبات درجات الاختبار.

جدول رقم ( 03 ) يوضح نتائج الثبات بطريقة اعادة المعطيات بيرسون الخاص بمحاور استبيان المدربين .

| الرقم | الوسائل          | الصدق | ن  | مستوى | درجة | ر(ج) | نوع الدلالة |
|-------|------------------|-------|----|-------|------|------|-------------|
| 1     | الاحوال الشخصية  | 0.98  | 05 | 0.05  | 0.4  | 0.80 | دال إحصائيا |
| 2     | الجانب التقني    | 0.93  |    |       |      |      |             |
| 3     | العتاد و الملاعب | 0.99  |    |       |      |      |             |
| 4     | الادارة          | 0.91  |    |       |      |      |             |

نلاحظ من خلال الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل محاور استبيان المدربين جاءت دالة وقيم كبيرة حيث بلغت ( 0.91/0.99 /0.93 /0.98 ) وهي أكبر من ر الجدولية التي تبلغ ( 0.80 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و درجة الحرية ( 04 ) ، مما يدل على أنه ارتباط طردي قوي يعكس ثبات الاستبيان

**6- صعوبات البحث :**

نلخص الصعوبات التي صادفناها أثناء البحث فيما يلي :

\* صعوبات في إجراء بعض المقابلات مع مدربي الفئات الشبانية بحجة التزامات مهنية

\* عدم توفر مساحة لازمة لإجراء الاختبار نظرا للازدحام ووجود عدة فرق في نفس التوقيت.

\* صعوبة التعامل مع بعض المدربين في عدم إرجاع الاستمارة الاستبائية.

\* صعوبة التنقل إلى مدربي الفرق الشبانية مثل مثالية تغنيف وأمل غريس وسريع المحمدية .

**الخلاصة :**

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية للبحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتني إلى اختواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدني على تخطي كل الصعوبات، و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة، كما تناولت فيه أهم العناصر التي تهتم دراستي بشكل كبير ، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات و البيانات .... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

# الفصل الثاني



## عرض

## و مناقشة النتائج

إن المعطيات المنهجية تتطلب عرض وتحليل نتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس التغيرات المدروسة في البحث.

قام الباحث في هذا الفصل بتحليل نتائج وإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها مع عرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانياً.

1- عرض وتحليل نتائج الاستمارات :

السؤال الأول : يخص مستوى المدربين وتحصيلهم العلمي :

| النسبة | العينة | الشهادة                |
|--------|--------|------------------------|
| %14.28 | 03     | تقني سامي في كرة القدم |
| %38.09 | 08     | لاعب قديم في كرة القدم |
| %00.00 | 00     | ليسانس في الرياضة      |
| %4.76  | 01     | مستشار في الرياضة      |
| %00.00 | 00     | ماستر في الرياضة       |
| %4.76  | 01     | FAF 1                  |
| %4.76  | 01     | FAF 2                  |
| %4.76  | 01     | FAF 3                  |
| %00.00 | 00     | CAF A                  |
| %9.52  | 02     | CAF B                  |
| %19.04 | 04     | CAF C                  |
| %100   | 21     | المجموع                |

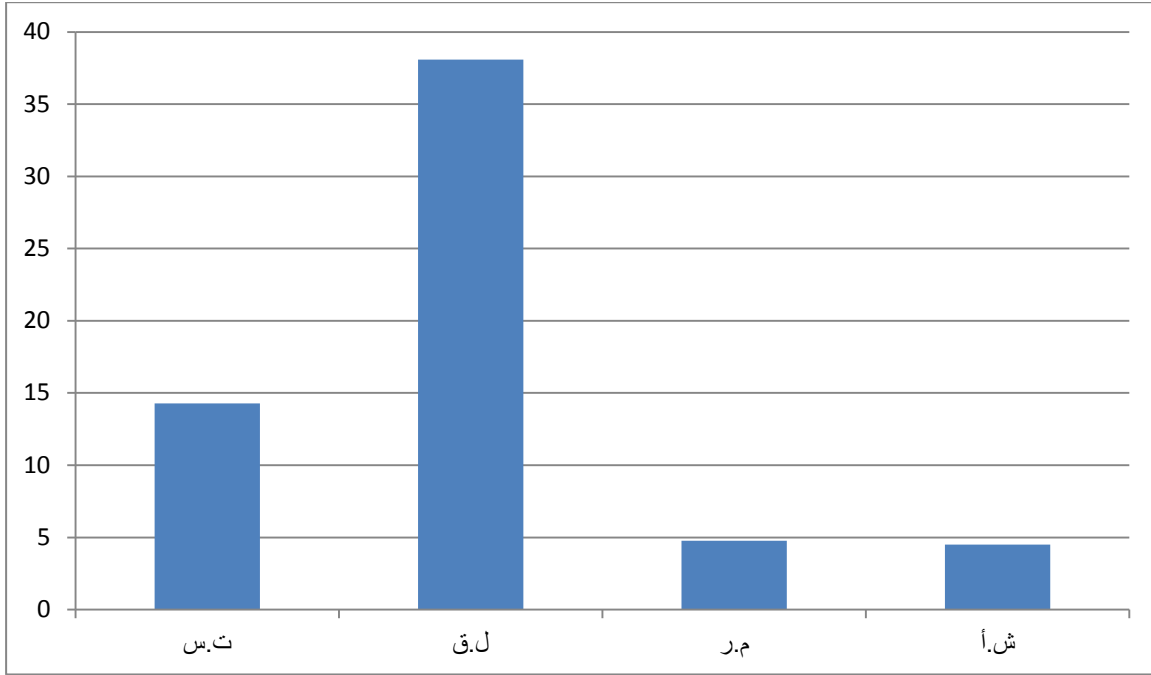
ت.س : تقني سامي .

ل.ق : لاعب قديم .

م.ر : مستشار في الرياضة .

ش.أ : شهادات أخرى .





**بيان رقم 01 : مستوى المدربين وتحصيلهم العلمي**

من خلال الجدول الأول والبيان رقم 01 والذي يمثل مستوى المدربين وتحصيلهم العلمي.

**الاستنتاج :**

من خلال النتائج الموضحة في الجدول الأول والبيان رقم 01 نستنتج أن أغلبية الفئات

الشبانية يتدربون عند **08 لاعبين قدامى** بنسبة **38,09%** و يتدربون عند **03 مدربين**

حاملين لشهادة تقني سامي بنسبة **14,28%** و نجد مدرب **01** بنسبة **4,76%** حامل

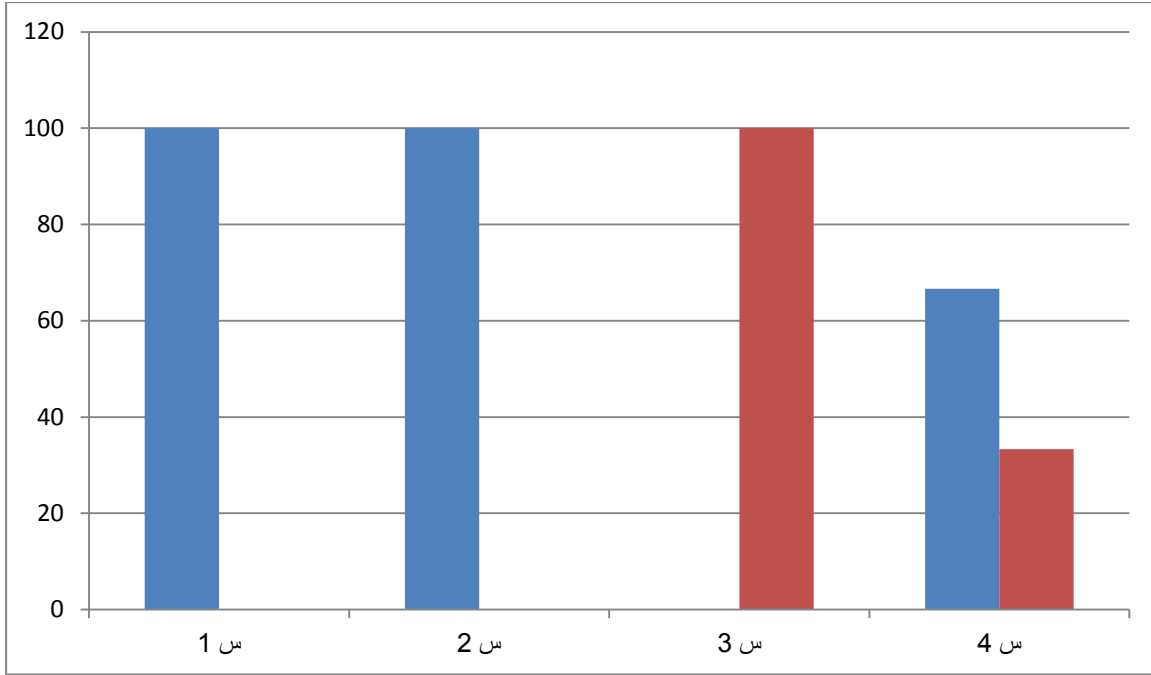
شهادة مستشار في الرياضة، أما البقية **09** مدربين بنسبة **42,87%** حاملين لشهادات

أخرى.

الجانب المادي ( الشخصي ) :

| الأسئلة  | نعم | %     | لا | %     |
|--|-----|-------|----|-------|
| س1: هل تتقاضون رواتبكم بانتظام ؟                 | 00  | 00    | 21 | 100   |
| س2: هل الراتب الذي تتقاضونه محترم ؟              | 00  | 00    | 21 | 100   |
| س3: كيف تتقاضونها ؟ عن طريق الرئيس مباشرة ؟      | 21  | 100   | 00 | 00    |
| س4: هل قمتم بتريصات لتحسين المستوى أثناء الخدمة؟ | 07  | 33.34 | 14 | 66.66 |

جدول رقم 02 يمثل الجانب الشخصي (المادي) .



البيان رقم 02 يمثل الجانب الشخصي (المادي) .

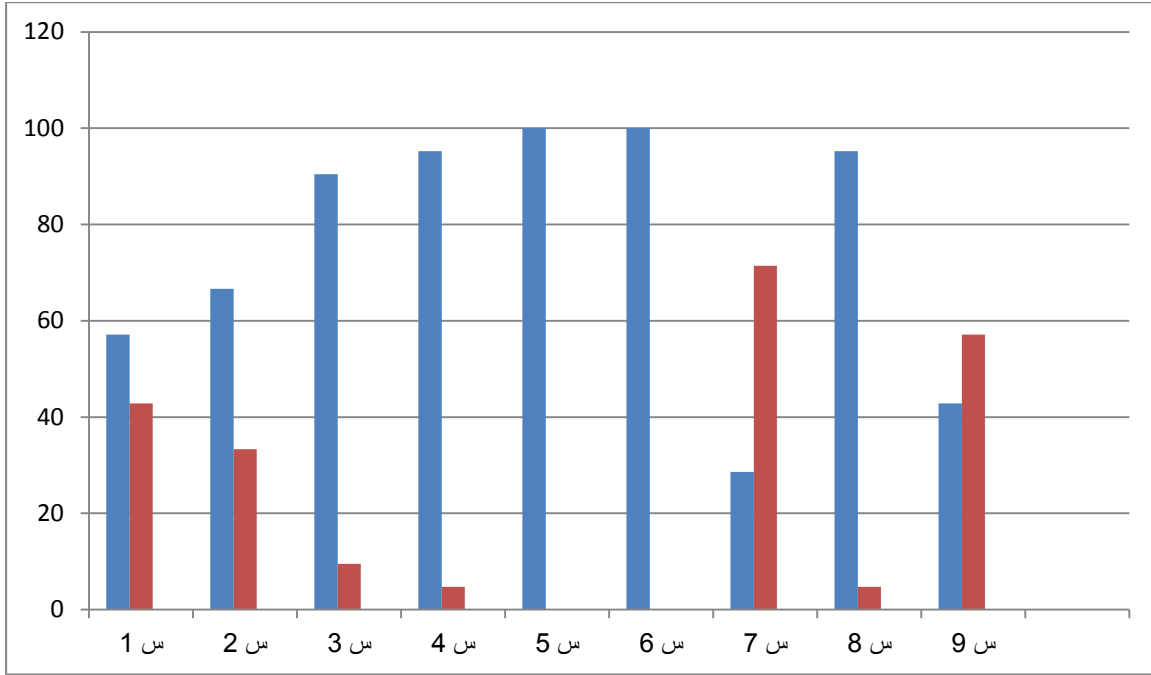
نعم ■  
لا ■

## الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم 02 والبيان رقم 02 الذي يمثل الوسائل المتعلقة بالجانب المادي أو الشخصي، نكشف أن كل المدربين بنسبة 100% لا يتقاضون رواتبهم بانتظام و كذلك هذه الأجر ليست محترمة بنسبة 100%، ويتقاضونها بعشوائية عن طريق الرئيس مباشرة بنسبة 100%، و كذلك نسبة كبيرة من مدربي الفئات الشبانية و عددهم 14 مدرب لا يقومون بتربصات لتحسين المستوى بنسبة 66.66%، فيما نجد 07 مدربين يقومون بتربصات لتحسين المستوى بنسبة 33,34% .

المحور الثاني :

| الإسئلة                                   | نعم | %     | لا | %     |
|---|-----|-------|----|-------|
| س1 هل لديك مخطط سنوي                      | 12  | 57.14 | 09 | 42.86 |
| س2 هل فيه هدف مسطر                        | 14  | 66.66 | 07 | 33.34 |
| س3 هل المرحلة التحضيرية كانت كافية        | 19  | 90.47 | 02 | 09.53 |
| س4 هل فيه مقابلات ودية                    | 20  | 95.23 | 01 | 04.77 |
| س5 هل الحصص التدريبية كانت كافية كل اسبوع | 21  | 100   | 00 | 00    |
| س6 هل توقيت كل وحدة تدريبية كافي          | 21  | 100   | 00 | 00    |
| س7 هل تستخدم مكونات الحمل في التدريب      | 06  | 28357 | 15 | 71.42 |
| س8 هل لديك مشاكل أثناء التدريب            | 20  | 95.23 | 01 | 04.77 |
| س9 هل تقوم باختبارات بدنية و مهارية       | 09  | 42.85 | 12 | 57.15 |



البيان رقم 03 : يمثل الجانب التقني .

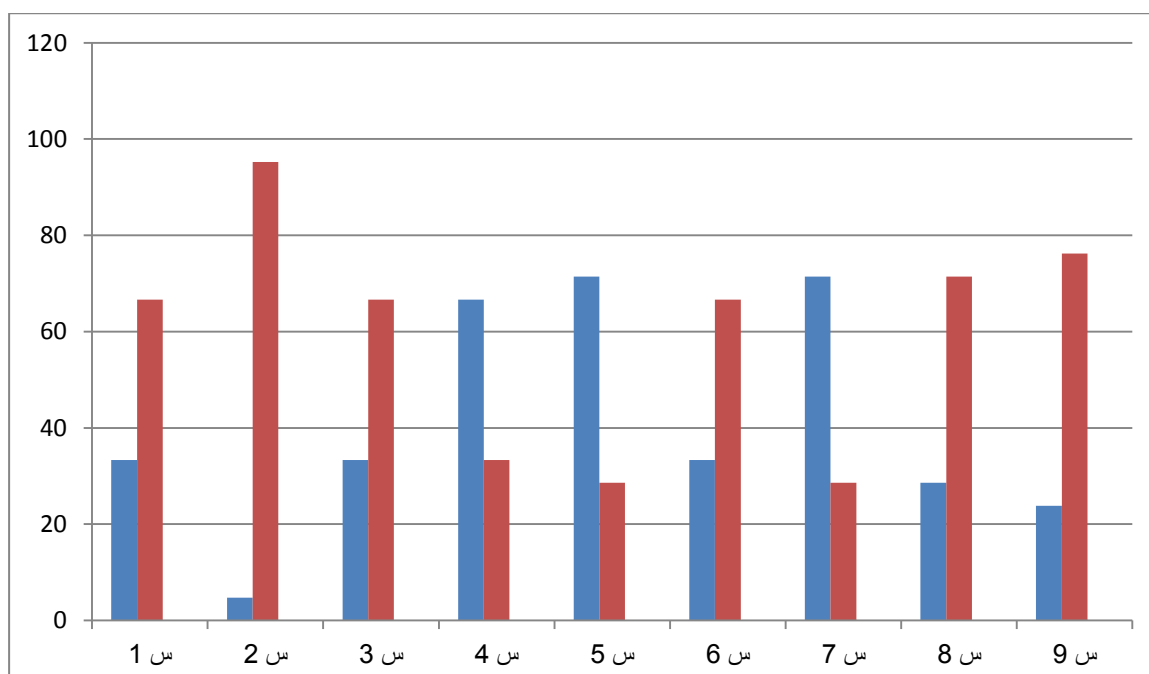
#### الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم 03 والبيان رقم 03 الذي يمثل الجانب التقني، بالنسبة للسؤال الأول نجد 12 مدرب من مدربي الفئات الشابة لديهم مخطط سنوي بنسبة 57,14% والذين لا يملكون المخطط السنوي 09 مدربين بنسبة 42,86% ، و نجد 14 مدرب لديهم هدف مسطر بنسبة 66,66% و باقي 07 مدربين لا يملكون هدف مسطر بنسبة 33,34% ، أما السؤال الثالث نجد 19 مدرب قاموا بمرحلة تحضيرية كافية بنسبة 90,47% ، والباقي 02 مدربين قاموا بمرحلة تحضيرية غير كافية بنسبة 9,53%، في السؤال الرابع نجد غالبية المدربين و عددهم 20 مدرب أجروا مقابلات ودية بنسبة 95,23% و مدرب 01 لم يجري مقابلات ودية بنسبة 4,77% ، وفيما يخص عدد الحصص التدريبية إن كانت كافية في الأسبوع فكانت النتيجة لكل المدربين بنسبة 100% ، وكذلك توقيت كل وحدة، كان كافي لجميع المدربين 21 بنسبة 100% أما فيما يخص السؤال السابع يوجد عدد قليل من المدربين و عددهم 06 بنسبة 28,57% يستعملون مكونات الحمل في التدريبات، و 15 مدرب لا يستعملون مكونات الحمل في التدريبات بنسبة 71,42% ، في السؤال الثامن وجدنا أغلبية المدربين 20 بنسبة 100% يجدون صعوبات أثناء التدريبات، و مدرب 01

لا يجد صعوبات أثناء التدريبات بنسبة 4,77% ، أما في السؤال الأخير وجدنا 09 مدربين يقومون باختبارات بدنية ومهارية بنسبة 42,85% والبقية 12 مدرب لا يقومون بأي اختبارات بنسبة 57,15%.

#### جانب العتاد + الملاعب :

| الأسئلة  | نعم | %     | لا | %     |
|--|-----|-------|----|-------|
| س1: هل العتاد الرياضي المتوفر لكم كافي أو غير كافي ؟ | 07  | 33.33 | 14 | 66.66 |
| س2: هل يوجد عتاد طبي ؟                               | 01  | 04.76 | 20 | 95.24 |
| س3: هل يتوفر الفريق على طبيب الفريق ؟                | 07  | 33.33 | 14 | 66.66 |
| س4: هل الكرات التي تتدربون بها هي رسمية ؟            | 14  | 66.66 | 07 | 33.33 |
| س5: هل لديكم ملعب للتدريب ؟                          | 15  | 71.42 | 06 | 28.57 |
| س6: هل هو مناسب للتدريب ؟                            | 07  | 33.33 | 14 | 66.66 |
| س7: هل الأصناف الأخرى تتدرب معكم ؟                   | 15  | 71.42 | 06 | 28.57 |
| س8: هل يكفي نصف ملعب للتدريب ؟                       | 06  | 28.57 | 15 | 71.42 |
| س9: هل يستوفي الملعب لشروط الأمان ؟                  | 05  | 23.80 | 16 | 76.20 |



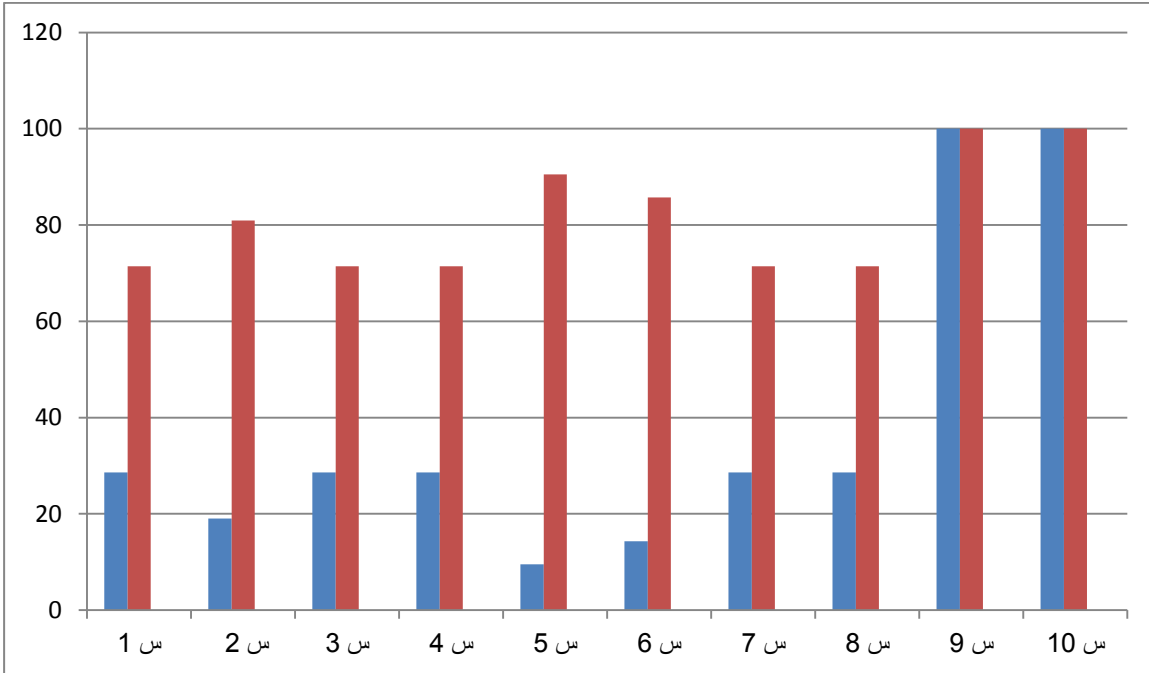
البيان رقم 04 : يمثل جانب العتاد والملاعب

## الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم 04 والبيان رقم 04 الذي يمثل جانب العتاد والملاعب بالنسبة للسؤال الأول نجد 07 مدربين لديهم عتاد رياضي كافي للتدريب بنسبة 33,33% ، فيما نجد 14 مدرب ليس لديهم العتاد الكافي للتدريب بنسبة 66,66% ، أما السؤال الثاني فنجد مدرب واحد فقط لديه العتاد الطبي بنسبة 4,76% و 20 مدرب لا يملكون العتاد الطبي بنسبة 95,24% ، بالنسبة للسؤال الثالث فنجد غالبية المدربين وعددهم 14 يتدربون بكرة رسمية بنسبة 66,66% ، فيما نجد 07 مدربين لا يتدربون بكرات رسمية بنسبة 33,33% ، فيما يخص السؤال الخامس نجد أغلبية مدربي الفرق الشبابية عددهم 15 لديهم ملعب للتدريب بنسبة 71,42% أما البقية فلا يملكون ملعب للتدريب وعددهم 06 مدربين ليس لديهم ملعب للتدريب بنسبة 28,57% ، بالنسبة للسؤال السادس نجد 07 مدربين ملاعبهم مناسبة للتدريب بنسبة 33,33% و 14 مدرب ملاعبهم ليست مناسبة لتدريب الفئات الشبابية بنسبة 66,66%، و في السؤال السابع نجد 15 مدرب تتدرب معهم الأصناف الأخرى بنسبة 71,42% و 06 مدربين لا تتدرب معهم الأصناف الأخرى بنسبة 28,57% و نجد في السؤال الثامن 06 مدربين يكفيهم نصف ملعب للتدريب بنسبة 28,57% و 15 مدرب لا يكفيهم نصف ملعب للتدريب بنسبة 71,42% و نجد في السؤال التاسع 05 مدربين ملاعبهم تستوفي لشروط الامان بنسبة 23,80% و 16 مدرب ملاعبهم لا تستوفي لشروط الامان بنسبة 76,20%.

### جانب الإدارة :

| الأسئلة  | نعم | %     | لا | %     |
|--|-----|-------|----|-------|
| س1: هل يوجد مقر للنادي ؟   | 06  | 28.57 | 15 | 71.42 |
| س2: هل هنالك متابعة من طرف رئيس الجمعية ؟                            | 04  | 19.04 | 17 | 80.95 |
| س3: هل تستمع الإدارة لانشغالاتكم ؟                                   | 06  | 28.57 | 15 | 71.42 |
| س4: هل تخصص الإدارة ميزانية لهذه الفئة ؟                             | 06  | 28.57 | 15 | 71.42 |
| س5: هل هي كافية ؟  | 02  | 09.52 | 19 | 90.48 |
| س6: هل فيه هدف مسطر من طرف الإدارة ؟                                 | 03  | 14.28 | 18 | 85.72 |
| س7: هل هنالك اجتماعات دورية مع رئيس الجمعية ؟                        | 06  | 28.57 | 15 | 71.42 |
| س8: هل فيه اجتماع مع رئيس الفرق الشبانية ؟                           | 06  | 28.57 | 15 | 71.42 |
| س9: هل تولي الإدارة الاهتمام الكافي للفئات الشبانية مقارنة بالأكابر؟ | 00  | 00    | 21 | 100   |
| س10: هل فيه امتيازات من طرف الإدارة ؟                                | 00  | 00    | 21 | 100   |



البيان رقم 05 : يمثل جانب الإدارة



## الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم 05 والبيان رقم 05 الذي يمثل جانب الإدارة نجد : بالنسبة للسؤال الأول نجد 15 مدرب لا يملكون مقر للنادي بنسبة 71.42%، بينما نجد 06 مدربين لديهم مقر للنادي بنسبة 28.57 %، السؤال الثاني نجد 04 مدربين بنسبة 19.04% لديهم متابعة من طرف رئيس الجمعية، و 17 مدرب ليسوا متابعين من طرف رئيس الجمعية بنسبة 80.95% بالنسبة للسؤال الثالث نجد 06 مدربين تستمع الإدارة لانشغالاتهم بنسبة 28.57 % ، أما الغالبية وعددهم 15 فلا تستمع الإدارة لانشغالاتهم بنسبة 71.42 % ، فالسؤال الرابع نجد مدربين تخصص الإدارة ميزانية لفرقهم بنسبة 28.57 % و 15 مدرب ليس لهم ميزانية لفرقهم بنسبة 71.42%، في السؤال الخامس نجد 02 مدربين بنسبة 09.52 % إن الميزانية كافية و 19 مدرب بنسبة 90.42 % يرون بأن الميزانية غير كافية لفرقهم، في السؤال السادس نجد 03 مدربين لديهم أهداف بنسبة 14.28 %، و 18 مدرب ليس لديهم أهداف مسطرة مع فرقهم، في السؤال السابع نجد 06 مدربين لهم إجتماعات دورية مع رئيس الجمعية و 15 مدرب ليس لهم إجتماعات دورية مع رئيس الجمعية بنسبة 71.42 % ، فالسؤال الثامن نجد 06 مدربين لهم إجتماعات مع رئيس الفرق الشبانية و 15 مدرب ليس لهم إجتماعات مع رئيس الفرق الشبانية بنسبة 71.42% فالسؤال التاسع أجمع 21 مدرب بنسبة 100% أن الإدارة تهتم بفرق الاكابر و أخيرا أجمع 21 مدرب بنسبة 100% أن الإدارة لا تخصص لهم إمتيازات.

## الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث والمعالجة الاحصائية للجداول والبيانات التي تم الحصول عليها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- عدد كبير من المدربين لا يملكون الكفاءة التدريبية في مجال كرة القدم للناشئين وأغلبهم عبارة عن لاعبين قدامى.
- 2- أن عدد كبير من المدربين يجمعون إلى أن الراتب الشهري غير منظم وغير كاف.
- 3- أن معظم المدربين لا يقومون بتربصات لتحسين مستواهم .
- 4- أن معظم المدربين يجدون صعوبات وعراقيل في العمل مع الفريق.
- 5- أغلبية المدربين لا يستخدمون مكونات الحمل أثناء التدريب.
- 6- غالبية المدربين لا يستعملون الاختبارات البدنية والمهارية .
- 7- هنالك نقص كبير في الأدوات والأجهزة والملاعب، وهذا ما يصعب عمل المدرب و يعيق السير الحسن للحصص التدريبية.
- 8- معظم المدربين أجمعوا أن الأصناف الأخرى تتدرب معهم .
- 9- هناك تقصير في اهتمام الادارة لقيمة الفئات الشبانية وعمل المدرب ونقص في التشجيع والاهتمام بهذه الفئة وهذا ينعكس على تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية .

## مناقشة فرضيات البحث :

### الفرضية الأولى :

- افترض الباحث في فرضية البحث الأولى أن نقص في الجانب العلمي والمعرفي لمدربي الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي من أبرز أسباب التدني في مستوى اللعبة بالولاية، إذ وجدنا 08 لاعبين قدامى بنسبة 38,09% و هي أعلى نسبة، ومن خلال كل ما تقدم فإن فرضية البحث الأولى تحققت.

### الفرضية الثانية:

- افترض الباحث في نظريته الثانية أن تدني مستوى الفئات الشبانية في كرة القدم راجع إلى نقص في العتاد والوسائل البيداغوجية اللازمة للعملية التدريبية ، فمن الجدول رقم 04 نجد 14 مدرب ليس لديهم العتاد الكافي للتدريب بنسبة 66,66% ،من خلال كل ما تقدم فإن فرضية البحث الثانية تحققت.

### الفرضية الثالثة:

- افترض الباحث في فرضية البحث الثالثة أن الإدارة أحد أقوى الأسباب في تراجع أو ضعف مستوى الفئات الشبانية، فمن الجدول رقم 05 نجد 17 مدرب ليسوا متابعين من طرف رئيس الجمعية و15 مدرب لا تستمع الإدارة لانشغالاتهم بنسبة 71,42%، و نجد 21 مدرب صرحوا بأن الادارة تهتم بفرق الأكاير مقارنة بالفئات الشبانية بنسبة 100% من خلال كل ما تقدم فإن فرضية البحث الثالثة تحققت.

## الخاتمة العامة:

الكثير من الباحثين والاختصاصيين في مجال التدريب الرياضي والرياضة للفئات الشبانية أجمعوا على أنه لا يمكن أن نرفع مستوى الانجاز الرياضي للاعبين ما لم يكن هناك عمل مخطط ومبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث تحت إشراف مدربين أكفاء ومؤهلين علميا في اعداد اللاعبين إعدادا هادفا ومنتزنا للوصول إلى المستوى العالي في الرياضة عامة وكرة القدم خاصة .

و من هذا المنطلق تولدت فكرة بحثنا التي تهدف أساسا إلى تقييم العملية التدريبية لمدربي الفئات الشبانية ومدى تأثيرها على نتائجها لولاية معسكر حيث تم الاعتماد على مصدر باللغة العربية ومصدر باللغة الأجنبية وهذا بغرض تزويد المكتبة الجزائرية عامة والمكتبة الجامعية - جامعة مستغانم خاصة بالمعلومات التي تتعلق بالتدريب الرياضي .

أما من الناحية العلمية قد شملت عينة البحث في الدراسة الوصفية على 21 مدرب للفئات الشبانية موزعين على 07 أندية ، حيث أثبتت هذه الدراسة أن هناك نسبة كبيرة من مدربي الفرق الشبانية يتلقون عراقيل وصعوبات تحول دون تأدية المدرب لمهامه على أحسن وجه.

كما أثبتت الدراسة أن غالبية المدربين لا يملكون من المؤهلات العلمية والمعرفية التي تمكنهم من تدريب الفئات الشبانية ونسبة كبيرة من هذه الأخيرة ليست لديها أهمية عند إدارة هذه الفرق.

## التوصيات :

من خلال هذا البحث أوصى بما يلي :

- 1- فتح دورات تكوينية لتحسين مستوى مدربي الفئات الشابة للعمل بأسس علمية مع هذه الأخيرة في مجال التدريب الرياضي.
- 2- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة للتدريب لجميع المدربين مع فرقهم الشبانية.
- 3- ضرورة الاهتمام بالفئات الشبانية لأنها الخزان الرئيسي أو القاعدة الأساسية لتمويل فريق الأكاير باللاعبين .
- 4- تشجيع العمل القاعدي في الأندية لتطوير كرة القدم الوطنية.
- 5- ضرورة اهتمام الادارة بالفرق الشبانية.

المصادر والمسارح

## المراجع باللغة العربية :

- 1- محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية "الجزء الأول"
- 2- كمال عبد الحميد اسماعيل : محمد نصر الدين رضوان : مقدمة التقويم للتربية البدنية و الرياضة
- 3- محمد حسن علاوي : القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي
- 4- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - مطبعة الفكر العربي القاهرة سنة 1980
- 5- محمود غوث بسيوني : فيصل ياسين التطائي : نظريات و طرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجزائر 1992
- 6- تامر محسن و سامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم - دار الكتابة للتسيير و الطياعة بغداد 1998
- 7- عبد العلي عفيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ على التدريب الرياضي - مطبعة التعليم العالي بغداد 1988
- 8- منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع - دار الفكر العربي مصر - 1994
- 9- مجاهد بن عمر ، بن جبارة عبد القادر ، بن شاعة محمد . مرجع سبق ذكره 1994-1995
- 10- علي فهمي البيك : أسس اعداد لاعبي كرة القدم . دار الفكر العربي القاهرة 1980
- 11- ستانيواف تيموفيچ : ترجمة كاظم عبد الربيعي و عبد الله ابراهيم المشهداني : كرة القدم للناشئين - دار الحكمة البصرة 1991 .
- 12- طه اسماعيل و الآخرون : كرة القدم بين النظرية و التطبيق

- 13- سامي السفار : كرة القدم كتاب منهجي لطلاب الكليات .ت.ر.ج 1
- 14- علي فهمي البيك : اسس اعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية
- 15- اسماعيل كامل راتب : النمو الحركي للطفولة و المراهقة
- 16- اسم حسن حسين : مكونات الصفات الحركية . مطبعة جامعة بغداد  
(العراق) 1984
- 17- زهير خشاب و آخرون : كرة القدم - كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية - مؤسسة دار الكتاب للطباعة و النشر جامع الموصل 1988 .
- 18- كاظم عد الربيعي ، عبد الله ابراهيم المشهداني ، كرة القدم للناشئين - مطبعة دار الحكمة - جامعة بغداد سنة 1991
- 19- بوداود عبد اليمين : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعليم
- 20- بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة - دار المعارف الاسكندرية سنة 1994.
- 21- مفتي ابراهيم : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم - دار الفكر مصر  
1992-.
- 22- تركي رابح : أصول التربية و التعليم.
- 23- محمد مصطفى زيدان : دراسة بسلوكية برجولة التلميذ التعليم العام - الجامعة الليبية 1972-.
- 24- خريط مجيد ابراهيم محمد : طرق اختيار الرياضيين.
- 25- سلامة آدم : علم النفس و الطفل لطلبة المعلمين و المساعدين في المعاهد التكنولوجية للتربية.



## المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Dorn hor fformatin habih : leducation pli . sportifes office des publica univer alg 1993
- 2- Jonos palfai : methodes dentrainement moderne . en football editions broodcoorene. Michel watermobenstraat 31 . B9660 BRAKEL – Belgique 1989
- 3- V.N.Platon : lentrainement sportif . thearie et methodlogie edition « revue.E.P.S » PARIS 198
- 4- janusz . crzerwinski : hand – ball .I.N.S.E.P publication PARIS (12 eme) 1980
- 5- Weineck gurgain : mamel denrairement p 309 editin vigot PARIS 1986
- 6- Tupin Bernard , preparation et entrainement du football edition Amphoua paris 1990
- 7- Edgar redrd Titiletant , mani de l’education sport H.witien vigot paris 1977
- 8- Taelmanrene jean simon. Football performance edition amphora . paris 1991
- 9- Jacques Dupuy – science et vie N° 147 JUIN 1984
- 10- Jugen weineek – Mannel Dentrainement . ed vigot France 1986
- 11- BERNARD. TURPIN : football Preformation et Formation
- 12- joel corbeau : « Del Ecole ... aux association »
- 13- BELLIK abdenadjem : lentrainment sportif edition 11 c.s Batna
- 14- Garel pedro : football technique jeu entrenement.edition empro- paris.1977

المسائل الحقيقية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة لمدربي الفئات الشبابية لولاية معسكر

رغبة في تطوير مستوى التربية البدنية و الرياضة العامة و كرة القدم خاصة إليكم  
أيها السادة الكرام هذه الاستمارة و التي من شأنها أن تنفعنا في بحثنا العلمي هذا و  
الذي عنوانه تقييم العملية التدريبية لمدربي الفئات الصغرى لكرة القدم  
و مدى تأثيرها على مردود الفريق .  
نرجو أن تكون إجابتكم مطابقة للواقع الذي أنت تعيشه.

تحث إشراف

- أ - د . بن لكحل منصور

من إعداد الطالب

- بلعربي عبد القادر

## الاستبيان الخاص بالمدرين

### المحور الأول: الأحوال الشخصية

- مشرف على فئة.....

- السن.....

-2- الشهادات المتحصل عليها

- لاعب قديم في كرة القدم

- تقني سامي في كرة القدم

- مستشار في كرة القدم

- ليسانس في الرياضة

FAF 1  CAFA -

FAF 2  CAFB -

FAF 3  CAFC -

شهادات أخرى .....

-3- سنوات التدريب.....

-4- ماهي الأصناف التي أشرفتم عليها.....

-5- هل تتقاضون رواتبكم بالانتظام ؟

نعم

-6- هل الراتب الذي تتقاضونه محترم ؟

نعم  لا

-7- كيف تتقاضونها ؟

- من طرف رئيس الجمعية مباشرة

- عن طريق البريد

وضح ذلك .....

-8- هل قمتم بتريصات لتحسين المستوى أثناء الخدمة ؟

.....  
.....

## المحور الثاني : الجانب التقني

س1: هل لديك مخطط سنوي ؟

نعم

س2: هل فيه هدف مسطر ؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بنعم أذكره .....

س3: متى بدأت العمل مع الفريق ؟

.....

س4: متى تاريخ أول منافسة رسمية ؟

.....

س5: هل المرحلة التحضيرية كانت كافية ؟

نعم

س6: هل كانت فيه مقابلات ودية قبل انطلاق المنافسة ؟

.....

س7: ما هو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع ؟

.....

س8: ما هو وقت الوحدة التدريبية؟

.....

س9: كيف تتحكم في مكونات الحمل ؟ عن طريق

الوقت  القوة  النبضات القلبية

السرعة  الشدة  السرعة  الحجم

س10: كم هو عدد اللاعبين أثناء التدريبات

.....

س11: هل لديك مشاكل أثناء الوحدات التدريبية فيما يخص الملعب ؟

وضح ذلك.....

س12: هل تقوم بالاختبارات لمعرفة المستوى البدني و المهاري و التكتيكي للاعبين

نعم

في حالة الإجابة بنعم : ما هي هذه الاختبارات ؟

### المحور الثالث : العتاد والملاعب

س1: ما هو العتاد الرياضي المتوفر لكم ؟

كرات لعدد كافي غير كافي  
شواخص العدد كافي غير كافي  
حواجز العدد كافي غير كافي  
حلقات العدد كافي غير كافي  
أقمصة تدريبية العدد كافي غير كافي  
كرات طبية العدد كافي غير كافي  
حبال العدد كافي غير كافي

س2: هل يوجد عتاد طبي ؟

نعم لا

س3: هل يتوفر الفريق على طبيب للفريق ؟

في حالة الإجابة بنعم :

نعم لا

هل يحظر الطبيب الفريق للتدريبات ؟

نعم لا

س4: هل الكرات التي تتدربون بها هي نفس الكرات التي تلعبون بها المنافسات

الرسمية ؟

نعم  لا

س6: هل لديكم ملعب للتدريب ؟

نعم  لا

س7: هل هو مناسب للتدريب ؟

نعم  لا

س8: ماهي نوعية أرضية الملعب ؟

ترابية  معشوشة طبيعيا  معشوشة اصطناعيا

س9: هل الأصناف الأخرى تتدرب معكم في نقص التوقيت ؟

نعم  لا

س 10: هل يكفي نصف ملعب لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية ؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة ب لا علل.....

س11: هل يستوفي الملعب لشروط الأمن و النظافة ؟

نعم  لا

### المحور الرابع : الإدارة

س1: هل يوجد مقر للنادي ؟

نعم  لا

س2: هل هناك متابعة من طرف رئيس الجمعية ؟

نعم  لا

س3: هل تستمع الإدارة لانشغالاتكم ؟

نعم  لا

س4: هل تخصص الإدارة ميزانية لهذه الفئة ؟

نعم  لا

إذا كانت إجابتك بنعم.....

س5: هل هي كافية ؟

نعم  لا

س 6: هل فيه هدف مسطر من طرف الإدارة يجب تحقيقه ؟

نعم  لا

س7: هل هناك إجتماعات دورية مع رئيس الجمعية ؟

نعم  لا

س8: هل فيه اجتماع مع رئيس الشبانية ؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هو جدول الأعمال ؟

س9: حسب رأيك : هل تولي الإدارة الاهتمام الكافي للفئات الشبانية مقارنة بالأكابر

؟

نعم  لا

حلل ذلك .....

.....

س10: هل فيه امتيازات من طرف الإدارة ؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بنعم : أذكرها

.....