

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس\_مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي

تحت عنوان

اهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات  
الصغرى في بعض الرياضات  
الجماعية (12-14) سنة

تحت اشراف :  
الدكتور. سيد احمد كوتشوك  
لجنة المناقشة :  
الدكتور صبان محمد  
الدكتور حجار خرفان

من إعداد الطلبة :  
فروح عبد الهادي  
توراك امحمد

السنة الجامعية 2013 \* 2014

# إهداء

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة  
وبهجتها ،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

{ حفظها ⊕ }

≈ ≈

≈ ≈

إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيماً في صلته ، إلى نور الحياة وبهجتها ،  
إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

{ حفظه ⊕ }

## أبي

إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب

إلى كل الزملاء

والى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

\*\* امحمد \*\*

## تشكرات

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ  
الصَّالِحِينَ } {19} "

سورة النمل الآية 19.

و قال: [ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير

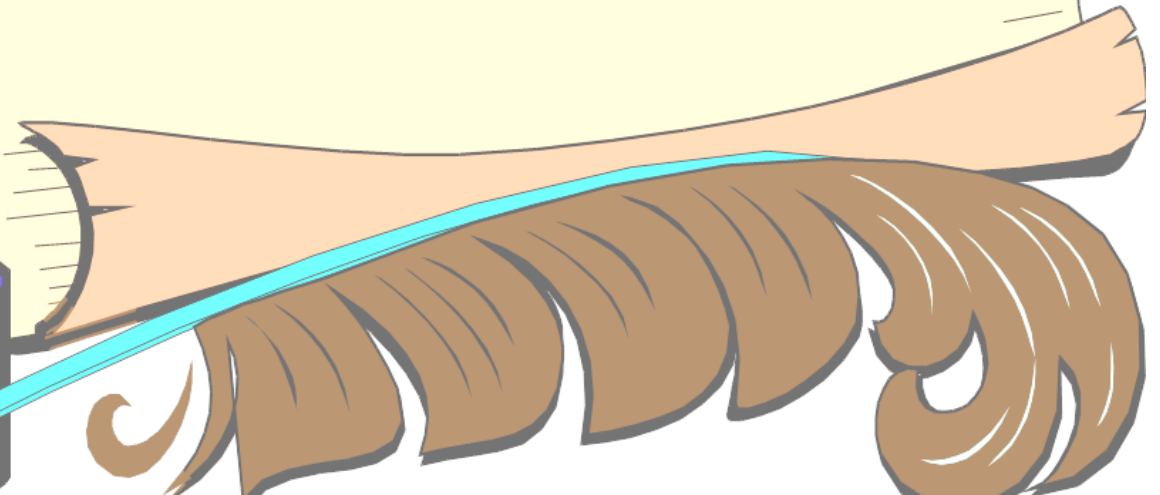
وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف \* \* الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل  
الشكر والعرفان

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة  
دون نسيان عمال قسم التدريب الرياضي من أساتذة وإداريين

محمد

عبد الهادي



# إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان  
... أمي العزيزة  
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمة  
وقوتي ... أبي العزيز.  
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء  
إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم  
إلى كل الأصدقاء والأحباب  
إلى من شاركوني الغرفة  
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم  
إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء  
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

عبد الهادي



# الفهرس

العنوان	الصفحة
_ الإهداء.....	.....
_ تشكرات.....	.....
_ فهرس المحتويات.....	.....
_ قائمة الجداول و الأشكال.....	.....
مقدمة.....	01.....

## التعريف بالبحث

1- المشكلة.....	04.....
2- الفرضيات.....	05.....
3- أهداف البحث.....	05.....
4- أهمية البحث.....	05.....
5- أسباب إختيار البحث.....	05.....
6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....	06.....
7- الدراسات السابقة.....	07.....

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: الرياضات الجماعية

- 11.....تمهيد
- 12.....1-1-1-اللعب
- 12.....1-1-1\_1-تعريف اللعب
- 12.....1-1-1-2-نظريات اللعب
- 13.....1-1-3-وظائف اللعب
- 13.....1-1-4-خصائص اللعب و مزاياه
- 14.....1-1-5-دور الألعاب
- 16.....1-2-الألعاب الرياضية الجماعية
- 16.....1-2-1-تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية
- 17.....1-2-2-تعريف الألعاب الرياضية الجماعية
- 18.....1-2-3-أهمية الألعاب الجماعية
- 19.....1-2-4-أنواع الرياضات الجماعية
- 19.....1-2-4-1-كرة القدم
- 20.....1-2-4-2-كرة السلة
- 22.....1-2-4-3-كرة اليد
- 23.....1-2-4-4-كرة الطائرة

- 1-2-5- مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية.....25
- 1-2-6- ثوابت و أدوات الألعاب الرياضية الجماعية.....25
- 1-2-7- أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية.....27
- خاتمة.....28

### الفصل الثاني: البرامج التدريبية

- مقدمة.....30
- 1-2- مفهوم البرنامج.....31
- 2-2- التخطيط وإعداد البرنامج.....32
- 2-3- أهمية البرنامج.....32
- 2-4- أهداف البرامج التدريبية.....33
- 2-5- البرامج التدريبية.....34
- 2-5-1- الخصائص المميزة للبرامج التدريبية.....35
- 2-5-2- العناصر المؤثرة على البرامج التدريبية.....36
- 2-5-3- أغراض البرامج التدريبية.....36
- 2-6- مفهوم التدريب الرياضي.....37
- 2-6-1- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية.....38
- 2-6-2- أهداف وواجبات التدريب الرياضي.....38
- 2-6-3- أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي.....39

39	7-2- سيكولوجية تدريب طرق و مراحل التعلم المهاري الحركي.....
39	2-7-1- مفهوم التعلم.....
40	2-7-2- نظريات التعلم.....
41	2-7-3- مراحل تعلم المهارات الحركية.....
43	2-8- طرق التدريب الرياضي.....
47	2-9-1- مكونات التدريب.....
47	2-9-2- حمل التدريب.....
48	2-9-3- المبادئ الأساسية في التعامل مع حمل التدريب.....
49	خاتمة.....

### الفصل الثالث: المرحلة العمرية (12-14)

51	مقدمة.....
52	3-1- خصائص ومميزات المراهقة المبكرة (12-14 سنة).....
52	3-1-1- تعريف المراهقة.....
53	3-1-2- مفهوم المراهقة المبكرة.....
53	3-1-3- خصائص المراهقة المبكرة.....
58	3-1-4- العوامل المحددة لسلوك المراهق.....
60	3-1-5- حاجات المراهق المبكرة.....
61	3-1-6- مشاكل المراهقة المبكرة.....

- 63.....3-1-7-ميول الطفل للعب (12-14 سنة).....
- 64.....3-1-8-خصائص التعلم في المرحلة (12-14 سنة).....
- 65.....3-2- حقائق أساسية عن خصائص النمو للمراحل السنوية من 12-14 سنة.....
- 65.....3-2-1-تعريف النمو.....
- 66.....3-2-2-مطالب النمو خلال المرحلة من 12-14 سنة.....
- 66.....3-2-3-خصائص عامة عن الجانب النفسي و الفسيولوجي و التربوي.....
- 67.....3-2-4- النمو الفيزيولوجي.....
- 67.....3-2-4-1-من الجانب الجنسي.....
- 68.....3-2-4-2-العوامل الفيزيولوجية.....
- 68.....3-2-4-3-العوامل المرفولوجية.....
- 71.....الخاتمة.....

### الفصل الرابع: المدرب الرياضي

- 73.....تمهيد.....
- 74.....4-1-1- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية.....
- 74.....4-1-2- واجبات المدرب في العملية التدريبية.....
- 75.....4-1-3- صفات وقدرات المدرب لقيادة الفريق.....
- 76.....4-1-4- صفات وخصائص المدرب.....
- 76.....4-1-5- الأهداف العلمية التعليمية للمدرب.....

- 77.....6-1-4 المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب.
- 78.....7-1-4 الإعداد النظري للمدرب.
- 79.....8-1-4 المدرب و علاقته بخصائص و مميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى.
- 80.....2-4 مفهوم التكوين.
- 80.....1-2-4 تعريف التكوين الرياضي.
- 80.....2-2-4 الجوانب الأساسية في التكوين الرياضي.
- 82.....3-2-4 التكوين الذهني.
- 83.....4-2-4 التكوين النفسي.
- 84.....3-4 إكتشاف الموهوبين و الواعدين في الرياضة.
- 85.....1-3-4 أهداف الانتقاء.
- 85.....2-3-4 أنواع الانتقاء.
- 86.....3-3-4 مراحل الانتقاء.
- 88.....4-3-4 إنتقاء الموهبة في الألعاب الجماعية.
- 89.....5-3-4 علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية.
- 89.....6-3-4 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية.
- 89.....7-3-4 علاقة الانتقاء بالتصنيف.
- 91.....8-3-4 علاقة الانتقاء بالتنبؤ.
- 92.....خلاصة.

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

تمهيد.....	95
1- منهج البحث.....	96
2- مجتمع عينة البحث.....	96
3- مجالات البحث.....	96
4-متغيرات البحث.....	97
5- الشروط العلمية للأداة.....	97
6- أدوات الدراسة.....	98
7- الدراسة الاستطلاعية.....	99
خلاصة.....	100

### الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض و مناقشة النتائج.....	102
2- الإستنتاجات.....	144
3- مناقشة الفرضيات.....	145
4- الخلاصة العامة.....	147
5- الإقتراحات و التوصيات.....	148
- قائمة المراجع.....	

.....الملاحق -

.....ملخصات البحث -

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
103	المؤهل العلمي للمدربين	01
105	سنوات العمل في مجال تدريب الفئات الصغرى	02
107	الشهادة المتحصل عليها	03
109	المستوى الذي وصل إليه المدرب كلاعب	04
111	اشتراك المدربين في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى	05
113	معرفة المدرب بالطرق التدريب الرياضي	06
115	معرفة المدرب بخصائص و مميزات نواحي النمو للفئات الصغرى	07
117	معرفة المدرب بطرق تعليم المهارات الاساسية للفئات الصغرى	08
119	معرفة مدى إمكانية المدرب إجراء حصص نظرية	09
121	دراية المدرب بمتطلبات اللاعبين	10
123	دراية المدرب بالكشوف الصحية المنتهجة	11
125	الإجراء المتخذ من طرف المدرب في حالة إصابة لاعب	12
127	إن كان هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم	13
129	مدى مساعدة الخبرات الميدانية في تكوين الفئات الصغرى	14
131	مدى إرتباط تخطيط برامج تدريبية مع العلوم الأخرى	15
133	الجوانب المؤحودة في الإعتبار عند تخطيط برامج تدريبية	16
135	إن كانت هناك أهداف واضحة المعالم خلال فترات الخطة السنوية	17
137	عدد الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الاسبوع	18
139	الجوانب التي تهم المدربين أثناء الإنتقاء	19
141	مدى إعتقاد المدربين على اسس علمية في إختيار الموهوبين	20
143	إن كان هناك معايير موضوعة بغرض التقويم مدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي	21

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يلخص مميزات و خصائص مراحل بداية بلوغ المراهقة المبكرة	59
02	المؤهل العلمي	102
03	سنوات العمل في مجال تدريب الفئات الصغرى	104
04	الشهادات المتحصل عليها	106
05	المستوى الذي وصل اليه المدرب كلاعب	108
06	الاشترك المدربين في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى	110
07	معرفة بالطرق التدريب الرياضي	112
08	معرفة بخصائص و مميزات نواحي النمو للفئات الصغرى	114
09	معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للاعبين الأصاغر	116
10	يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل متواصل	118
11	دراية المدرب بمتطلبات اللاعبين	120
12	معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة	122
13	في حالة إصابة احد اللاعبين ماهو الإجراء الذي ترونه مناسب	124
14	برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم	126
15	الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين وإعداد الفئة الصغرى	128
16	التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئة 12-14 سنة	130
17	الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية	132
18	أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية	134
19	عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع	136
20	إثناء انتقاء الناشئين الموهوبين هل تهتمون خاصة	138
21	الاعتماد على معايير وأسس علمية في انتقاء واختيار الموهوبين	140
22	معايير موضوعة بغرض التقويم لمدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي	142

الباب الأول

الجانبي النظري

## مقدمة .

ان المتأمل الى مستوى الرياضة الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى إفتقار الأهداف الواضحة المعاني ، محددة الطرق والسبل على مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية رياضي الفئات الصغرى مما يجعلنا عاجزين علي مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال ، حيث نلاحظ ان السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد الرياضيين الناشئين علي أسس علمية متينة .

وتعتبر الألعاب سببا في بناء الحضارات في التاريخ البشري ، ولا نزال نمارسها في عصرنا هذا ، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب، و تعتبر الألعاب الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين و التفاعل الجماعي .

أعلم أن الطريق في رياضة الصبيان من أهم الأمور و أكددها ، و الصبي أمانة عند والديه ، و قلبه الطاهر جوهره نفسية ساذجة ، خالية من كل نفش و صور ، وهو قابل لكل ما ينقش عليه ، ومائل الى كل ما يمال اليه فإن عود على الخير نشأ عليه ، وكلنا يعلم أن الطفل هو طريق النهوض الصحيح اذا ما تم تعليمه و تدريبه و تربيته جيدا ، و ما أصعب ذلك اذا لم يؤت علم و عن خبرة و دراية .

فندريب البراعم أعقد و أصعب و أمتع من تدريب الكبار ، فالعمل مع الناشئين و البراعم يحتاج الى معرفة تامة بخصائص وسمات و استعدادات و قدرات و اتجاهات ، معرفة تامة بماذا نبدأ و كيف نستمر و نظور ، معرفة واضحة المعالم و الأهداف منظمة و دقيقة تسمح في النهاية بالوصول بالبرعم و الناشئ الى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي مدعما بشخصية سوية و خلق قويم (د عمر ابو المجد \_د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 17).

و هناك أزمة طاحنة على مستوى العالم رغم كل الجهود التي تبذل في اعداد مدربي البراعم من الجهات المسؤولة و إلا أن هناك عجز واضح في المدربين المؤهلين لملا الفراغ في تدريب البراعم بصفة خاصة و الناشئين بصفة عامة و بشكل جيد و صحيح ، هذا العجز يدفع القائمين على القيادة باختيار مدربين غير أكفاء مما يصنع مشاكل من نوع جديد .

لقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين الي المستوى العالي والاعتماد علي تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلي المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني علي أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث ، وهذا بدأ

من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير  
الإمكانيات المادية البشرية و تذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات العالية.

و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية و هي الإعداد البدني و  
المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني ، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف  
الرئيسي و هذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية (عبدة  
صالح ، مفتي ابراهيم، 1994، صفحة 99)

لقد أثبتت الكثير من الدراسات و البحوث علي ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى كدراسة يحي ميلود و بن عدة  
بن عيسى تحت عنوان واقع تخطيط البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم اقل من 17  
سنة ، و دراسة دهلي عبد القادر تحت عنوان أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين الاصغر  
فناشئوا اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية ، لذا وجب علي القائمين علي اللعبة من مسيرين وإداريين  
ومدرين الوقوف علي هذه النقطة لضمان مستقبل كرة اليد الجزائرية.

ومما تقدم ذكره ، ولنجاح العملية التدريبية و رفع مستوى الرياضة الجزائرية ،وجب علينا تجنيد جميع طاقاتنا في رفع  
مستوي المدرب الذي يعتبر العمود الفقري في هذه العملية ، وهذا في ان يكون في مستوى تطلعات الرياضة من  
كفاءة علمية في المجال التدريبي ، بالإضافة إلى ذلك تهيئة اللاعبين وهذا عن طريق تخطيط برامج علمية مبنية علي  
أسس للرفع من مستواهم وإعدادهم في جميع المجالات البدنية المهارة والخططية والنفسية ، ضف إلى ذلك إلى  
حسن تصرف المسؤولين و اتخاذ القرارات الصائبة و تحمل المسؤولية لبناء قاعدة عريضة للرفع من مستوى الحركة  
الرياضية الوطنية.

### 1-المشكلة:

إن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام و هذا ما تؤكدده الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم ، و يرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي ، و التي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية. و رياضة خضعت للأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة.

لقد أثبتت الكثير من الدراسات و البحوث علي ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى كدراسة يحي ميلود و بن عدة بن عيسى تحت عنوان واقع تخطيط البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم اقل من 17 سنة ، و دراسة دهلي عبد القادر تحت عنوان أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين الاصاغر فناشئوا اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية ، لذا وجب علي القائمين علي اللعبة من مسيرين وإداريين ومدربين الوقوف علي هذه النقطة لضمان مستقبل كرة اليد الجزائرية.

إن المدرب هو جوهر و محور العملية التدريبية وهو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستوى انجاز و إذ لم يتواجد المدرب المؤهل و الملم بمحتوى العملية التدريبية فإن اقتصادية الجهد و المال و الوقت لن تحقق متغيرات التدريب ، فالأمر يتطلب منه أن يكون قائدا متفهما لبرامج التدريب المقننة والمبنية على أسس علمية ، و تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث ، هي الكفيلة بوصول اللاعب إلى المستوى العالي.

إن البرامج التدريبية لها دور كبير و حساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية و المهارية و العقلية و النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم بأقصى درجة.

و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على النواحي و الأسباب و المعوقات التي تحول دون تحقيق الفئات الصغرى لأهدافها.

ومن خلال هذا قمنا بطرح الاشكالية التالية :

- هل بإمكان المدربين إنتهاج برامج تدريبية تحقق الاهداف المنتضرة منها ؟
- هل لمدربي الفئات الصغرى مؤهلات ومميزات علمية تمكنهم من تطبيق البرامج التدريبية ؟

## 2-الفرضيات:

- من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكالتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضيتين التاليتين :
- البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين فئة 12-14 سنة لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك.
  - غياب المؤهل العلمي للمدربين على فئة 12-14 سنة يؤدي الى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية.

## 3-أهداف البحث:

- \_\_ إبراز أهمية المدرب في العملية التدريبية الخاصة بالفئات الصغرى .
- \_\_ معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى.
- \_\_ الكشف عن أسباب اخفاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.
- \_\_ تقديم مقترحات للنهوض بالعملية التدريبية التكوينية للفئات الصغرى.

## 4-أهمية البحث:

- تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في :
- \_\_ الاهتمام بالفئات الصغرى من جانب النوادي و الفرق .
  - \_\_ معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى.
  - \_\_ اكتشاف نواحي القوة و الضعف و اقتراح الحلول المناسبة لها و ذلك للوصول إلى أفضل الأساليب والأسس العلمية للبرامج التدريبية.
  - \_\_ اكتشاف مستوى المدربين القائمين على تدريب الفئات الصغرى .

## 5- أسباب إختيار الموضوع :

- \_\_ محاولة معرفة الحثيات و المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع الذي نراه جدير بالدراسة .
- \_\_ إهمال النوادي و الفرق للفئات الصغرى .
- \_\_ أهمية تكوين المدربين و اعدادهم برامج تليق بالفئات الصغرى .
- \_\_ إهمال المدربين لعدة جوانب في ما يخص تدريب الفئات الصغرى .

## 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

### الفئات الصغرى :

هي مجموعة من اللاعبين ينتمون الى مراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشبيبة و الرياضة مقسمة كالتالي:

-فئة المبتدئين : من 12 الى 13 سنة

-فئة الأصغر : من 14 الى 15 سنة.

-فئة أشبال : من 16 الى 17 سنة.

-فئة الأواسط : من 18 الى 20 سنة.

### المدرّب الرياضي :

هو ذلك الشخص المسؤول عن تدريب الفريق الرياضي و مصاحبته في المنافسات الودية و الرسمية التي يشارك فيها ، كما يقع على عاتقه مهام التوجيه و الارشاد الفني ، و قيادة الفريق و توفير المناخ النفسي و الاجتماعي الذي يحقق الأهداف المنشودة للفريق الرياضي .

### البرنامج :

هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج و كل مايتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن و المدرس و التلميذ و الطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم ( بسطولي احمد ، عباس احمد، 1984، صفحة 57).

### التدريب الرياضي الحديث:

وهو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك ( المهارات الأساسية) و التكنيك(المهارات الخططية)وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (نصيف عبد العلي، 1988، صفحة 14).

### الرياضات الجماعية :

هي نشاط رياضي ذو طابع جماعي يشترك فيه أكثر من شخص واحد في جو تنافسي لتحقيق هدف جماعي مشترك ، و يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين ، وهذا التفاعل ينتج عنه ما نسميه بالدينامكية الجماعية ، حيث يتحقق فيها تنظيم علاقة الفرد الواحد بالفريق الذي ينتمي اليه و تنظيم دقيق لعلاقة الفرد بالخصم .

## 7- الدراسات المشابهة:

### 1- الدراسة الاولى :

دراسة بعنوان : "العوامل المساعدة في نجاح المدرب الرياضي في كرة القدم" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تربية البدنية و الرياضية 2009 من إعداد الطالب موسى عمر .  
كانت إشكاليتهم كالتالي :

" ماهي العوامل التي تساهم في نجاح المدرب الرياضي في كرة القدم "

هدف الدراسة : معرفة كيفية تعامل المدرب مع اهم الاطراف المشاركة و المؤثرة في بناء مستقبله الرياضي .  
منهج البحث : يعتمد الباحث المنهج الوصفي و كانت الاداة المستعملة في البحث الاستبيان ، اما العينة البحث فكانت عشوائية متكونة من 25 مدرب .  
- أهم النتائج التي توصل إليها الطالب :  
- يعتبر التكوين الخاص بالمدرسين من اهم العوامل المساهمة في نجاح المشوار التدريبي .  
- أهم التوصيات :

- ضرورة تكوين مدرسين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب و اللاعب .

### 2- الدراسة الثانية :

دراسة بعنوان : "أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تربية البدنية و الرياضية 2007 من إعداد الطالبان دهلي عبد القادر و غربي بالقاسم .  
كانت إشكاليتهم كالتالي :

" ماهي العوامل التي تساهم في تكوين و تأهيل لاعبي كرة القدم "

هدف الدراسة : التعرف على واقع التكوين .  
التعرف على الاسباب التي زادت الى غياب التكوين .  
إبراز دور التكوين و مراكز التكوين في الجزائر للنهوض بالرياضة .  
منهج البحث : يعتمد الباحث المنهج المسحي و كانت الاداة المستعملة في البحث الاستبيان ، اما العينة البحث فكانت عشوائية متكونة من 20 مدرب .  
- أهم النتائج التي توصل إليها الطالب :  
- يعتبر التكوين الخاص باللاعبين من اهم العوامل المساهمة في نجاح المشوار التدريبي .  
- أهم التوصيات :

- إنشاء مراكز لتكوين المدرسين بطريقة علمية تعتمد على العلوم الأخرى .

### 3- الدراسة الثالثة :

دراسة بعنوان : "أهمية المستوى البيداغوجي لدى المدربين في إعداد و التأهيل المهاري لدى اللاعبين "مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تربية البدنية و الرياضية 2010 من إعداد الطالبان عواد إبراهيم و بن علي عبد الرزاق " جامعة دالي ابراهيم . الجزائر .

كانت إشكاليتهم كالتالي :

"هل المستوى البيداغوجي لدى المدربين يساهم في إعداد و التأهيل المهاري لدى اللاعبين "

هدف الدراسة : معرفة المستوى البيداغوجي لدى المدربين .

منهج البحث : إعتد الباحث المنهج المسحي و كانت الاداة المستعملة في البحث الاستبيان ، اما العينة البحث فكانت عشوائية متكونة من 35 مدرب .

- أهم النتائج التي توصل إليها الطالب :

- يعتبر المستوى البيداغوجي لدى المدربين أهم عامل لإعداد و التأهيل المهاري لدى اللاعبين.

- أهم التوصيات :

- ضرورة تكوين مدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك بغية تحسين

التواصل في جميع المستويات بين المدرب و اللاعب .

## تمهيد:

تعتبر الألعاب سببا في بناء الحضارات في التاريخ البشري ، ولا تزال تمارسها في عصرنا هذا ، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب ، وسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية، لان اللعب معضلة في غاية الصعوبة فهو يمثل تحديا للباحثين في هذا المجال وقد يكون هناك تشابه بينه و بين مفهوم الحب تحس و تشعر به، كما لو أن بعض المهتمين بهذا المجال أن الإنسان الذي لا يلعب لا يمكن أن يكون إنسانا وهذه مقولة صحيحة ، بل هي تبدو حقيقة ملحة لا يمكن تجاهلها.

النشاط الرياضي الجماعي فهو أساس من الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية ، و تعتبر الألعاب الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد ، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذلك التفاعل الجماعي ، و من واجب المربين الاهتمام أكثر بهذه النشاطات الرياضية ، الجماعية و ذلك لأهمية البالغة والنتائج الإيجابية لهذه الأنشطة.

**1-1-1- اللعب:****1-1-1- تعريف اللعب :**

يعد موضوع اللعب من الموضوعات التربوية و النفسية التي تتميز بالبساطة والجاذبية وقد أولاه التربويون والمهتمون به اهتماما واسعا لأهميته التنموية إلا أنه عندما يتعرضون يواجهون العديد من إشكاليات لتوضيح مفهوم أبعاده، واللعب ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية و الاجتماعية المهمة فقد اعتبرها زميل Simmel "وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار"، بينما أشار فيبر Weber "إلى انتشارها عبر التاريخ كله" و أكد كل منهما على أن اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس، و من المنظور الاجتماعي تناول الهولندي هو زينجا Huizinga مفهوم اللعب وعرفه بأنه كل ألوان نشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتبارها نشاطا مختصرا على حدود الملائمة وينفذ وفق قواعد مضبوطة (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2004، صفحة 101).

**1-1-2- نظريات اللعب:**

لقد بحث العديد من علماء الاجتماع عن السبب في الميل للعب ودوافعه ، و وضعوا عدة نظريات حاول أن تفسر اللعب بأشكاله المتعددة ، و من أبرز تلك النظريات:

**1-1-2-1- نظرية الطاقة الزائدة:**

لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلدا" عن فكرته عن اللعب "بأنه البذل الغير الهادف للطاقة الزائدة" و كنتيجة كذلك يوجد لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات التعطيل تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة و يزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، و اللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (حسن معوض، 1964، صفحة 164).

**1-1-2-1- نظرية الترويح:**

يوضح "جونس موتس" القيمة الترويحية للعب حيث تفترض نظريته أن "الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المحمّدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي و الإجهاد العقلي و القلق النفسي.

### 1-1-2-3- نظرية المثيرات:

يؤكد "ستنالي هول" أن اللعب جزء لا يتجزأ من مثيرات كل فرد، فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، و الألعاب الحديثة ما هي إلى صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة (نفس المرجع السابق، صفحة 147).

### 1-1-3- وظائف اللعب:

- الإحساس بالسعادة الغامرة عن اللعب.
  - إشباع ميول و رغبات اللاعبين نحو الأداء الحركي.
  - اكتساب اللاعب الإحساس بالتذوق والجمال و التغيير الحركي.
  - تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
  - تنمية و تطوير الحركات الطبيعية والأساسية.
  - تنمية القيم الخلقية و الاجتماعية.
  - اكتساب المهارات الحركية.
  - تنمية عنصر الاتصال.
- 1-1-4- خصائص اللعب و مزاياه:** تتمثل خصائص اللعب و مزايا الملعب فيما يلي:

- يمارسها جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبها الجميع و يميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة و رغبة.
- لها قواعد واضحة المعالم يطبقها و يتمسك بها جميع ممارسيها.
- لها أبعادها الاجتماعية و الأخلاقية و التربوية و الصحية والنفسية و البدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة و السرور و المرح و الفرح.
- تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة و يفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها و مبارياتها المفضلة.
- إنها خير وسيلة لتقارب الناس و شعوب العالم.
- إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب و الأمة الواحدة.
- تبنى شخصية الفرد و الجماعة و المجتمع و تنمي روح الألفة و التسامح.
- إنها خيرة وسيلة يمارس فيها و خلالها نشاط رياضيا مميزا و ذو نفع عميم.
- إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة و لا تعقيد ولا انفعال فيها (نجم الدين السهوي، 1998، صفحة 25).

**1-1-5- دور الألعاب :****1-1-5-1- دور الألعاب في تكوين الطفل:**

تعتبر الألعاب والأنشطة العامة في مجال التربية البدنية و الرياضية لجميع الأعمار و لكلا الجنسين و على سواء، و هي إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله، وبالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني، الحركي، العقلي و الانفعالي والاجتماعي الذي يعود على الفرد من ممارستها لها وهي جديرة باهتمام كل طالب لمهمة التربية البدنية و الرياضية (علاوي حسن، 1985، صفحة 123).

**1-1-5-2- دور الألعاب في النمو البدني:**

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فيه تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاومة التعب و العودة إلى حالته الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات مثل الجري، الرمي، القفز، الوثب، وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة كالجسم (هضمي ، دوري، تنفسي، عصبي).

**1-1-5-3- دور الألعاب في النمو الحركي:**

يعمل اللعب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة كما تجعل حركات الطفل رشيقة وجميلة و تعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق ، بين الجهاز العضلي ، كما للعب دور في تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك لوجود ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية و العضوية (سعد مرسي أحمد، كورتر كوجك، 1983، صفحة 47).

**1-1-6-4- دور الألعاب في النمو النفسي والانفعالي:**

اللعبة هو نشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف، معين وهو بذلك إحدى الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد على نفسه و يعتبره علماء النفس بأنه أحد الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقات الغريزية فيما يقوم به نشاط حر، إذ يساعد اللعب في دراسة و تشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا في الأطفال، حيث يغلب اللعب على حياتهم، أن اللعب يعتبر عاملا للترفيه عن النفس ولهذا يخصص في العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب مزودة بالوسائل التي يستمتع بها المريض سواء كانت ألعاب فردية أو جماعية (علاوي حسن، 1985، صفحة 123).

**1-1-5-5- دور الألعاب في النمو العقلي:**

كما يحتاج الطفل إلى الغذاء لنموه الجسمي فهو يحتاج للعب لتنميته حركيا و روحيا وعقليا ويبرزه دور الألعاب من الناحية العقلية في تنمية قدرة الطفل على التركيز و عن طريق اللعب يمكن تطوير الإبداع عند الطفل وتوسيع بديهيته لتمكن من اكتشاف محيطه، و يمكن عن طريق اللعب فهم الخطط المتضمنة في الألعاب المختلفة و تساعد على تحليل المواقف المفاجئة الانفعال القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف (سعد مرسي أحمد، كورتر كوجك، 1983، صفحة 123).

**1-1-5-6- دور الألعاب في النمو الاجتماعي:**

يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة و الحاجة للتبعية و القيادة و إلى ممارسة النجاح و الشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا و المواقف الضيقة و الهزيمة ويتخفف في أثناء اللعب و الحب و الإيحاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين.

والطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين للإثارة و الآخذ والعطاء كما يؤدي إلى اللعب دور في تكوين النظام الأخلاقي، و الاجتماعي للطفل من خلال الاندماج والتعايش مع زملائه، فالجانب الاجتماعي للعب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي فمن خلاله يتعلم الطفل الصدق و الأمانة والمشاركة و احترام الغير و ملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد الطفل في تنمية روح الجماعة لديه (علاوي حسن، 1985، صفحة 124).

## 1-2-1- الألعاب الرياضية الجماعية:

## 1-2-1- تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية:

إن الألعاب الرياضية الجماعية ظهرت منذ القديم فهي تعتبر من المميزات الثقافية لكل حضارة أو شعب، ففي الصين كانت اللعبة المعروفة لديهم تسمى TSU-CHU وكانت تلعب برمي الكرة خلف خشابتين مثبتتين في الأرض، وكانت تسمى عند العرب كرة العصا بينما عند شعوب أمريكا الشمالية كانوا يمارسون لعبة اسمها Skukhy (إلين وديع فرج، 1996، صفحة 56).

و في القرن العاشر قبل الميلاد عرفت لعبة اسمها Le remarie هي عبارة عن كرة صغيرة تلعب بالأقدام فقط شبه كرة القدم، بينما كان قبائل الإنكا في القرن السابع قبل الميلاد اخترعوا لعبة اسمها Le pole taphk وهي شبه كرة السلة (إلين وديع فرج، 1996، صفحة 50).

دون أن ننسى ما قام به الرومانيون لإنشاء لعبة Harpa sitioh التي هي لعبة Rugby حالياً، و هناك عدة لعب شعبية نذكر منها Foust ball وهي لعبة جماعية وجدت قبل الكرة الطائرة وأيضاً Hazena وهي لعبة تشيكية الأصل وهي منبع كرة اليد، كل هذه اللعب تركت الآثار الكافية في تاريخ الشعوب لتصل إلى ما وصلت إليه في القرن 19 (نفس المرجع السابق، صفحة 56).

## 1-2-2- تعريف الألعاب الرياضية الجماعية:

الألعاب الجماعية هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب إلى صالات لعب ذات مقاييس واحدة وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، تنظم لها دورات رياضية على المستوى العالمي والدولي ، ويظهر فيها التنافس قائماً بين الدول، واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في الألعاب ، ولكن لعبة من هذه الألعاب المراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها.

وتتميز الألعاب الجماعية بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي ، كما تعتبر وسيلة تربوية لشغل الوقت الحر (إلين وديع فرج، 1996، صفحة 26).

تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تُخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذا التعامل الاجتماعي و من الأساسي إذا كانت التربية البدنية والرياضية في الفترة الأساسية تتماشى بطريقة جيدة عند دخوله هذا الاختصاص ولكن هناك بعض الحقائق وللأسف فإن الطالب الذي يخرج من الثانوية يملك الصفة عامة معلومات محددة في التربية البدنية والألعاب الرياضية الجماعية بصفة عامة (كعواش عبد العزيز وآخرون ، 2004 ، صفحة 24).

## 1-2-3- أهمية الألعاب الجماعية:

تعمل الألعاب الجماعية على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب الأطفال الاتجاهات وعادات نفسية اجتماعية مفيدة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية:

- تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين، فهي تعتمد على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلال رمي الكرة وصددها، كما تساعد على تنمية عضلات الرجلين عن طريق الجري والوثب والانزلاق (غفاف عبد الكريم، 1995، صفحة 87).

- تعمل على تقوية عضلات الظهر والبطن نتيجة تقوس والي درجة السقوط من أجل الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها ثم الوقوف السريع لمتابعة اللعب.

- تحسين الرشاقة بشكل ملحوظ نتيجة تغيير خط سير الكرة من اتجاه إلى آخر ما يستلزم تغيير سريع في اتجاه .  
- تساعد الفرد على السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة في رد الفعل نتيجة التتابع السريع للجري لمسافات قصيرة والسرعة في ادعاء التمرير والوثب أو الدوران وسرعة الاستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من توقف وسقوط ودحرجة والوقوف.

- تحسن التوافق العضلي بين العين واليد والقدم نتيجة الحركات التي تتم بسرعة تحت ضغط اللاعبين المتنافسين والتي تتطلب تكيفا سريعا مناسباً للأداء على ضوء المواقف المفاجئة المتغيرة.

- احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد وتنفيذها بدقة.

- ضبط النفس عند محالة صدور خطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب أو صدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.

- التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكاملًا طبقًا لقواعد اللعبة والعمل الجماعي والبعد عن الأنانية والاتجاهات الفردية.

- الاعتماد على النفس حيث يظهر اللاعب أثناء تنفيذ اللعبة أو في المنافسة من اتخاذ القرارات السريعة بنفسه والمناسبة لكل موقف من المواقف المتغيرة والسريعة والمفاجئة وقت لتدبره هذا بالإضافة إلى الاعتماد على النفس في تخطيط وإعداد الملاعب والأدوات المحافظة عليها.

## 1-2-4- أنواع الرياضات الجماعية:

تتفرع الرياضات الجماعية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الريجي، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة القدم الأمريكية... إلخ. وستناول الرياضات الأكثر شعبية والأكثر إنتشارا في العالم.

## 1-4-2-1- كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من أقدم الرياضات حيث أرجع تاريخ نشأتها إلى سنة 300 قبل الميلاد في الصين إلى جانب هذا ظهرت في القرن العاشر قبل الميلاد لعبة تشبه كرة القدم تسمى LE KMARI غير أن أول ظهور لها في العصر الحديث يعود الفضل فيه إلى بريطانيا في منتصف القرن الماضي كما اشتهرت في إنجلترا والجزر المحيطة بها.

وقد ساهم في انتشارها خارج هذه المناطق الطلبة الأجانب الذين كانوا يقطنون في بريطانيا في البداية كانت كرة القدم تمارس بدون قوانين تتحكم فيها، إلا أن هذه الوضعية سميت بقواعد كامبردج، و مما مرت إلا نيس حتى جرت عليها تعديلات سنة 1863 تلتها تعديلات أخرى سميت بقاعد شي فيلد عام 1878 وضعت قوانين وقواعد تنظيمية للندن و شيفلد، و في 1886 تأسس المجلس الدولي لكرة القدم الذي كانت تمثله الجماعات الرياضية المذكورة وفي 1904 تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم وتضم FIFA أكثر من 160 اتحادية وطنية ، لما يعادل 40 مليون ممارس (وزارة الشباب والرياضة ، 1995).

## 1- الخصائص المميزة لكرة القدم:

- الكرة: كروية الشكل مصنوعة من الجلد وزنها و حجمها حسب السن و الجنس يمكن تحديدها بين (G396 - G450).
- الملعب: مستطيل طوله ما بين (90م إلى 120م) و عرضه (45 م إلى 60 م).
- المرمى: يشمل عمودين وعارضة سمكها 12 متر والطول بين العمودين (7.32م).
- الهدف: يحتسب الهدف عند مرور الكرة من خط المرمى دون أن يسبق هذا الدخول أي خطأ.
- وقت المباراة: 90 دقيقة تلعب في كل شوط 45 دقيقة يتخللها وقت راحة 15 دقيقة.
- اللاعبين: 11 لاعب لكل فريق و كل فريق بزي مخالف للفريق المنافس (نفس المرجع السابق).

## 2- قوانينها:

حصر محمود عاد خطاب و كمال الدين زكي أخطاء وسوء السلوك في كرة القدم في تسع عناصر أساسية و هذا وفق قانون هيئة FIFA، و أي لاعب يرتكب مخالفة من هذه المخالفات التسع يعاب وهي:

- ركل أو محاولة ركل (رفس) الخصم.
- كعيلة الخصم مثل إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلى لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (سامي الصغار، 1982، صفحة 30).

## 1-2-4-2- كرة السلة:

تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها وممارستها خاصة في أمريكا، ولكونها ابتكرت هناك من طرف الدكتور "جيمس كاسميث" الذي استغرق وقتا طويلا في الدراسة و التفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لأن أول هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق Basket و أطلق عليه اسم Basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية من أجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع الدكتور "جيمس كاسميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة، لم تزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة (حسن سيد معرض، 1994، الصفحات 21-22).

### 1- الخصائص المميزة لكرة السلة:

- الكرة: كروية الشكل وزنها و حجمها متغيرين حسب السن و الجنس و المحيط (75-780سم).
- الوزن: (200-250 غ).
- الملعب: مستطيل طوله من (26-28م) وعرضه (14-15 م).
- السلة: هي حلقة أفقية قطرها 45 سم، تقع على ارتفاع (3.05م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.
- اللاعبين: 05 لاعبون لكل فريق (Nicole de Chasamane، صفحة 195).

### 2- قوانين كرة السلة:

- يتكون اللقاء من 4 فترات ب : 10 دقائق.
- توجد راحة قدرها 2 د تفصل بين الفترات، الأولى والثانية،الثالثة والرابعة وقبل كل تمديد.
- توجد راحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.
- ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.
- الحق للمستقبل في اختيار السلة و مقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.
- إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.
- إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق و لا تحتسب النقاط.
- لا يمكن بدأ اللقاء إذا لم يدخل أحد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على أرض الملعب.
- يمكن منح كل فريق من فترات اللعب الثلاث الأولى وقت مستقطع ويمكن منح الفريق مرتين وقت مستقطع في الفترة الرابعة، ووقت مستقطع واحد أثناء كل تمديد.
- يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة.
- تلعب الكرة في كرة السلة باليد أو اليدين فقط.
- يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق و انتهاك.
- نجاح سلة من جراءة رمية حرة تحسب نقطة واحدة.
- نجاح سلة متطبقة سلة تحسب نقطتين.
- نجاح سلة متقطعة سلة تحسب ثلاث 3 نقاط (حسن سيد معرض، 1994، صفحة 25).

## 1-2-4-3- نشأة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل بمئات السنين ككرة القدم والهوكي، و تاريخ ميلاد هذه اللعبة يرجع إلى عام 1917، ببرلين لذا فهي تعتبر لعبة جديدة في العالم كله، بالرغم من حداثةها فقد أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة، و كما كان الفضل للدكتور اميث في بعث كرة السلة ، كان كذلك الفصل لمدرس الجامباز الألماني ماكس في بعث لعبة جديدة أسماها كرة اليد و كانت اللعبة تمارس قبل ذلك 1615 كلعبة ضمن نشاط الجمباز تعرف باسم كوربال.

وقد وضعت القواعد الأساسية من طرف ماكس هيرر و كارل برلين في 1917، و من هذا التاريخ أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة (منير جرجس إبراهيم، 1994، صفحة 07).

## 1 - الخصائص المميزة لكرة اليد:

- الكرة: مستدرة أي كروية الشكل.
- الوزن: من 325 غ إلى 475 غ و يختلف حسب السن و الجنس.
- المحيط : من 54 إلى 60 سم و يختلف حسب السن و الجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 40 متر و عرضه 20 متر.
- الهدف: عبارة عن مرمى طوله 3 متر و عرضه 2 متر، يجبس هدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى.
- اللاعبين: 7 لاعبون لكل فريق (نفس المرجع السابق، صفحة 07).

## 2- قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40 م و العرض 20 متر.
- عدد اللاعبين 07.
- في حال الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ما عدا الحارس ، و في حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين (05).
- عدد الأشواط هو شوطين و في كل شوط نصف ساعة 2/1 ساعة، و ليس هناك وقت بدل ضائع.
- الفائز له نقطتين و التعادل نقطة واحدة.
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا أرجع اللاعب الكرة لحارس مرماه، تحسب رمية جزاء و تسعى رمية 7 متر.
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.

- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائر خصمه تحسب رمية حرة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع و دفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة و إذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد (نفس المرجع السابق، صفحة 30).

### 1-2-4-4- نشأة كرة الطائرة:

ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870-1934) والتي أسماها في البداية "مينتونيت" و كان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديريةية التعليم البدني YMCZ في أمريكا حيث دعا مورغان يشرح لعبته والإقناع كل الأطراف، اقترح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في حالة الجمباز، وقد تم في هذا المؤتمر استبدال "مينتونيت" بالكرة الطائرة و طبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام 1897، وفي عام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط في سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرًا على ثلاث لمسات بين عام (1917-1930) اكتشف الأوربيون الكرة الطائرة، وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947 (عصام الدين الوشاحي ، 1971، صفحة 21).

### 1- الخصائص المميزة للكرة الطائرة:

- الكرة: مستديرة المحيط و الوزن يختلف حسب السن و الجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 18 متر و عرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3م يجرأ الملعب إلى جزأين بواسطة خط الوسط تعلون شبكة عرضها 1 متر مسدودة من الطرفين بأعمدة إذ يصل ارتفاع الشبكة عن خط الوسط بالنسبة للذكور 2.43م والإناث 2.24م. وتعمل الكرة الطائرة تقنيات هي الإرسال والاستقبال التمير السحق و الاسترجاع والصد و الهدف.
- الهدف: تسجل نقطة إذا لامست الكرة أرضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب.
- اللاعبون: كل فريق مكون من 06 لاعبين (نفس المرجع السابق، صفحة 21).

## 3- قوانين الكرة الطائرة:

- يجب أنتكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ووزنها يتراوح بين 260 و 280 غ.
- يجب أن يكون لون و تصميم القمصان والشورتات موحدا ما عدا اللاعب الحر.
- يسجل الفريق نقطة عند ارتطام الكرة بنجاح على ميدان المنافس.
- يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.
- يسجل الفريق نقطة عند يعاقب الفريق المنافس بإنذار.
- يفوز بالمباراة الفريق الذي فاز ثلاث جولات.
- في حالة التعادل (2-2) يلعب الشوط الفاصل 15 دقيقة.
- يسمح بإجراء 6 تبادلات لكل فريق في كل شوط.
- تعتبر الكرة خارجا عندما:
- يكون جزء الكرة الذي لامس الأرض خارج الخطوط الجانبية بالكامل.
- تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج الملعب.
- تلمس العصتان الهوائيتان أو الحبال أو القائمتين أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية.
- تعتبر المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور.
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.
- لا يجوز اللاعب أن يحتوي الكرة مرتين.
- يجب أن لا تلمس قدم الكرة (قدماه) اللاعب عند الارتقاء، خط الهجوم أو تعبر فوقه.

## 1-2-5- مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية:

إن الألعاب الرياضية الجماعية تختلف عن الألعاب الأخرى من حيث الخصائص والمميزات المختلفة التالية :

الكرة و الميدان ، الهجوم والدفاع ، وهذا من خلال بنية اللعب في الألعاب الرياضية الجماعية.

الخصم ، الزملاء ، القوانين كل هذه العناصر تبقى تسمى بالخصوصيات من التطبيق ، فالكرة ميزة تمتاز بها هذه الألعاب الأخرى ، والقوانين تنظم صفات الاتصالات المسموح بين الزملاء أو مع الخصم لأنه هناك ألعاب يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة القدم و ألعاب أخرى لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل الكرة الطائرة (إلين وديع فرج، 1996، صفحة 30).

إن ما يميز هذه النشاطات عن غيرها هي العلاقات المتبادلة و المتواصلة بين الهجوم و الدفاع في مختلف مراحل اللعب و تكتيك، و كذا إدراك و تكامل العلاقات الزمنية ، وتكليفها مع الإنجاز الحركي.

ويجب على الطالب المشاركة في النشاطات من أجل تكوينه الخاص ، وأخذ مختلف مسؤوليات التنظيم ، وليس هذا فحسب بل يجب عليه أخذ بعين الاعتبار و النظر في مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية ، وهذا من حيث الصفات التي تتطور بواسطة التنسيق ، التوازن و سرعة التنفيذ والثقة في القدرات الذاتية ، وكذلك تطور روح المبادرة والثقة بالجماعة و تطور الصفات البدنية و المتمثل في القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة ، الرشاقة (كعواش عبد العزيز وآخرون ، 2004، صفحة 25).

## 1-2-6- ثوابت و أدوات الألعاب الرياضية الجماعية:

## 1- الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للاعب، و تلي حاجياته الحركية، ممتلئة قوتها و حركتها الخاصة بها، هي تنشيط حركة اللاعب و تحته على التحرك الجدي و القفز.

الكرة تمثل وسيلة، من خلالها يستطيع اللاعب (الطالب) إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها ، كقص الكرات ، القذفات ، والمحافظة على الكرة....

وبالموازاة فهي تمثل عامل تبادل ، و ذلك حسب قوانين مختلفة أو دقيقة تحدد حسب كل لعبة.

## 2- الميدان:

ميدان الألعاب الرياضية الجماعية فضاء مغلف حيادي و مدعم لإجراء والتقاء فريقين يمتلك أبعاد دقيقة ، بحيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملاءه للتنافس ضد الخصم و الدفاع على منطقتيه الخاصة (نفس المرجع السابق، صفحة 26).

## 3- المرمى:

فوق الميدان من أجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين. وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة. أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة (ناصر جميل ، 1993 ، الصفحات 30-31).

## 4- القوانين:

إن بيئة نشاط اللعبة الرياضية الجماعية تتطلب التأقلم مع مجموعة قوانين، و التي تحدد صفة لعب الكرة وبأي منطقة من الاسم كما تنتهج بمعرفة شكل الكرة حجمها ووزنها كما تعلم بموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب ، عدد اللاعبين المسموح لهم بمشاركة اللقاء ومدة المباريات. والقوانين هي مجموعة اتفاقيات دقيقة ، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركيته محدودة ومختصة وحسب كل لعبة رياضية جماعية (كعواش عبد العزيز وآخرون ، 2004 ، صفحة 28).

## 5- الزملاء:

اللعبة الرياضية الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر و نواياه في مستوى التعاون وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الفريق والشعور بتصرفاته بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن أهدافه (ناصر جميل ، 1993 ، صفحة 32).

## 6- الخصم:

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكن الألعاب الرياضية الجماعية فإن وجود الخصم يمثل عنصر مشترك و أساسي: و كل القابلة تكون محللة ومعرفة، بمعنى نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط و في حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن (كعواش عبد العزيز وآخرون ، 2004 ، صفحة 28).

## 1-2-7- أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية:

إن برنامج الألعاب الرياضية الجماعية يجب أن تقترح له أهداف أساسية من أجل تطوير بعض الصفات الخاصة في الألعاب الرياضية الجماعية، وينقسم هذا البرنامج إلى أربعة أقسام للعبة المختارة و الذي يتمثل في الأهداف التالية:

- فهم و استيعاب مختلف حالات اللعب والتكيف معها.
  - الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية ويكون هذا بطريقة عضوية.
  - التنظيم الجماعي مثل الهجوم و الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب و تداخلها.
  - تحسين الوضع و المهارات الفردية و الجماعية لمحتوى اللعب.
  - إعطاء رؤية واضحة و لو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي و استيعاب الأوضاع المختلفة.
  - إدماج وإدراك العلاقات الزمنية و المكانية التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.
- و من هنا يجب النظر إلى المميزات التي يمكن تطويرها في ضوء هذه العناصر ويمكن حصر هذه المميزات بصيغة خاصة في العناصر و الحقائق النفسية و هذا راجع بالدرجة الأولى إلى صعوبة هذه الخصائص في هذه المرحلة بالإضافة إلى عناصر حركية وبدنية عديدة (كعواش عبد العزيز وآخرون ، 2004 ، صفحة 29).

## خاتمة:

يمكن القول اللعب معرف كنشاط بدني و ذهني يهدف إلى الترقية كما أن الألعاب الرياضية الجماعية بشكلها الشامل تهدف إلى تطوير الناحية البدنية ، النفسية ، الاجتماعية.

وعليه فإن الممارسة الرياضية هي نشاطات رياضية مختلفة تطورت عبر السنين ويقوم بها الأفراد والجماعات ليس لغرض تقوية الجسم والعضلات وإنما لرفع المستوى الحيوي للفرد نفسيا وعقليا واجتماعية وحتى سلوكيا إن صح التعبير .

كما تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية في حد ذاتها إطار تربوي وقاعدة أساسية في تكوين اللاعب وكذلك كوسيلة تمنع التجمد النفسي و البدني .

نستخلص مما تطرقنا إليه أن خصائص ومميزات الألعاب الرياضية الجماعية تختلف باختلاف النشاط الجماعي كما أن الاختلاف يكمن أيضا بأهداف كل لعبة جماعية .

## مقدمة:

تعتبر البرامج التدريبية أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي التي تعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية إذ أصبحت البرنامج التدريبية بصورها المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات العاصرة ، بل أصبحت عنصرا هاما بين المدربين والمتخصصين بعد الإيمان بها كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية وذلك لرفع مستوى الأداء للأفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تماشيا مع التطور العلمي والتكنولوجي ، وتستمر البرامج التدريبية طوال حياة الفرد بصورة عامة وفقا لاحتياجاته كفرد وكأحد أعضاء المجتمع.

إذا تسعى البرامج التدريبية إلى أحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه للأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يسهم في تكييف الفرد بالنسبة لظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة الدائمة التغير حوله.

والبرنامج التدريبي وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للوصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

## 2-1- مفهوم البرنامج:

البرنامج عامل أساسي لتحديد مسار أي عمل هادف ، فهو عملية مستمرة وملازمة للتفرد الرياضي وذلك لتحقيق الهدف المراد تحقيقه ، كما أنه ذلك الإطار أو المنهاج الذي يحدد مسار التدريب لزيادة كفاءة الفرد واستعداده للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

ولقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها مايلي :

عرف " ويليمز " البرنامج بأنه (عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية معينة) (سيد الهواري، 1976، صفحة 17).

وعرف " الدمراس سرحان " بأنه (مجموعة خبرات منظمة في ناحية من النواحي المواد الدراسية، ووضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة).

وعرف " السيد الهواري " بأنه (عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها) (د عبد الحميد شرف، 1985، صفحة 17).

ويمكن القول أن البرنامج هو عبارة خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة.

**2-2- التخطيط وإعداد البرنامج:**

للتخطيط وإعداد البرنامج يجب مراعاة النقاط التالية:

- قبل إعداد برنامج اللياقة البدنية التأكيد من سلامة الجسم ومقدرته على القيام بالنشاط المطلوب وذلك بإجراء فحص طبي.

- الواجب معرفة كل تمرين رياضي.

- اختيار مجموعة من التمرينات، لتكون برنامجا متنوعا يخدم الجسم بصفة عامة، من جميع جوانبه حيث يتضمن كل العضلات الجسم وأجهزته.

- تحديد مواعيد ثابتة لأداء التمرينات، حيث تكون المواعيد منظمة ومكان التدريب مناسباً لنوعية التمرينات (صباح السيد فاروز، 1996، صفحة 330).

**2-3- أهمية البرنامج:**

يلخص عبد الحميد شرف أهمية البرنامج في بعض النقاط:

1- اكتساب عنصر التخطيط فاعلية فبغيا البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصها يجعلها عديمة الفعالية، كما يكسب العملية الإرادية بأكملها النجاح والتوفيق ولا يمكن للتخطيط التدريبي والتعليمية النجاح ولاقتصاد في الوقت والبعد عن العشوائية والدقة التنفيذ بدون البرنامج لا يمكن أن يكون ذو أهمية مثلي.

2- يعتبر جزءا متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية، أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور.

3- أن يقوم على اهتمام واحتياجات وقدرات الذي يعمل على خدمتهم.

4- أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتكون في نفس الوقت في مستوى نضح الأفراد (عبد

الحميد شرف ، الصفحات 38-56)

## 2-4- أهداف البرامج التدريبية :

من بين أهم مميزات نجاح البرنامج المعدل حسب محمد كامل عفيفي عمر:

تنمية التوافق العضلي العصبي -تدريب المعاقين على الوقاية النفسية بدل من زيادة حالاتهم سوءا اكتشاف معارف ومعلومات ومهارات في الألعاب المختلفة- اكتساب الثقة بالنفس والشعور بالاطمئنان، التمتع بالحياة عن طريق الاقتناع بمقوماتهم وإمكانياتهم لتصحيح الاعترافات الميكانيكية وتحسين أداء وظائف الجسم المختلفة (د/وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد ، صفحة 211).

وكذا تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل التوافق العضلي العصبي، المرونة، التحمل، القوة، (محمد كامل عفيفي عمر، 1988، الصفحات 12-13) وترى " سميرة أبو زيد" أن هناك أهداف من أجل الإدماج منها: الإدماج المادي ويقصد به تقليل البعد المادي بين المعوقين والعاديين، الإدماج الوظيفي وهي التقليل البعد الوظيفي بين هاتين الفئتين هند استخدامها معدلات وموارد مختلفة (أسامة كامل راتب، 1982، صفحة 69)، وبدون أن ننسى الإدماج الاجتماعي ويتضمن تقليل البعد الاجتماعي بين المعاقين والعاديين ونعني بالبعد الاجتماعي كما أشار الباحثون أعلاه بأنه عدم الاتصال بالشعور النفسي بالعزلة.

كما أن البرنامج تتضمن نوعين من الأهداف هما:

أ-الأهداف التعليمية: هي صياغات لما نأمل أن يعرفه أو يتعلمه الرياضي بحيث يكون قادرا على تنفيذه" وهي خاصة بمرحلي الطفولة حتى ما قبل المراهقة.

ب-أهداف الأداء البار: "هي صيغات لما نأمل أن يصل إليه أداء الرياضي لما تم تعلمه سابقا بمستوى رفيع من الإجادة والبراعة والابتكار (نجدي, سميرة ابو زيد، 2001، الصفحات 120-124).

## 2-5- البرامج التدريبية:

وافقت كل من الأكاديمية لطب الأطفال والجمعية الأهلية لتقدير القوة على أن يسمح للأطفال تحت سن البلوغ الذين لم يبلغوا الحلم بتلقي أعمال تدريبية بشرط أن يكون تحت إشراف ومراقبة خبير أو أخصائي وتعليم الطلاب ذوي العجز يجب أن يوجه في أبطار برنامج التعليم الفردي ولكي نهيئ ونوفر الحاجات من المستويات القدرة والاستطاعة لكل متعلم هناك بعض المبادئ والقواعد المقترحة والتي يجب أخذها بعين الاعتبار وإتباعها:

- الفروق على تقدير حقائق علمية محددة وهي تعمل بدورها على تخفيف حدة النقص والعجز الجوهرى للطفل وهي تجعل الشخص العاجز يعيش معتمدا على ذاته.

- الحمل الزائد إن الزيادة في الطاقة وقوة التحمل ناتج عن كميات أو جرعات صغيرة من العمل الإضافي وهذه تعظم من القدرة الموجودة لدى الشخص والحمل الزائد من الممكن أن يحقق زيادة عدد المحاولات والأوضاع والاستعدادات وزيادة في درجة السرعة لتلك التدريبات المنفذة أو المنحزة لهذا الغرض أو أداء التمرينات الرياضية بالإضافة إلى زيادة عدد الدقائق من المجهودات المستمرة والمتواصلة وكذا تقليل فترة الراحة بين دورات النشاط.

- المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها: إن جلسات التدريب يمكن أن تستخدم للعناية والحفاظ على اللياقة البدنية وتنميتها والحقائق العلمية المتغيرة والمتعددة عن التدريب سوف تشير في المستقبل إلى عما إذا كانت نتائج التدريبات تحافظ على اللياقة البدنية وعما إذا كانت تعمل على تنميتها إم لا ، إلى جانب أن اللياقة البدنية الهادفة والقدرات المكتسبة من التدريبات يجب أن تخصص من أجل تنمية المهارات العلمية للمكونات والعناصر الصحي و التدريبات المحددة جدا هم تحتاجونها لكي يعلموا من خلالها المستويات المتكافئة والمناسبة بشدة عن طريق مقدرة المدرب واستطاعته (حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، 1997، صفحة 282) .

## 2-5-1- الخصائص المميزة للبرامج التدريبية:

يتميز البرنامج التدريبي بخصائص عدة والتي كل هدف من أهداف هذا البرنامج حيث تتماشى هذه الخصائص مع الحالة البدنية والمرافولوجية للفرد، ولذا يعتبر من أهم خصائص البرنامج التدريبي:

- 1- يرمي البرنامج التدريبي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.
- 2- يراعي البرنامج التدريبي الفروق الفردية بين الرياضيين حتى ولو تقاربت نتائجهم إذ يتحدد المستوى الرياضي من عدة مكونات تختلف عند الفرد عن الآخر، و يظهر أهمية مراعاة ذلك خاصة مع لاعبي المستويات العالمية وتختلف عملية البرمجة للتدريب طبقا لسن، والعمر التدريبي والحالة المرولوجية ودرجة الإعاقة وكذلك بالنسبة للجنس بنين أو بنات إلى جانب متطلبات الفرد خارج العملية التدريبية.
- 3- أن يمكن تنفيذ من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والدورات والقيادات المتوفرة (د/ عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 3).
- 4- يعتبر عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار : وليس " بالاستمرارية " (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، 1994 ، الصفحات 64-65)
- 5- يسعى البرنامج التدريبي إلى التنمية المتكاملة للأعضاء المتبقية للفرد وكذا النفسية للفرد كوحدة واحدة، بمراعاة التكامل لعمليتي التربية والتعليم بتأكيد العلاقة الوثيقة مقدرة الفرد الأداء واستعداده لهذا الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.
- 6- يستمر البرنامج التدريبي على تحسب المدة المحددة، أسبوعين أو شهر أو سنة ويظهر ذلك الاستمرار في الخطط التدريبية التي تبني على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة في الحياة العلمية.
- 7- يستند البرنامج التدريبي على نظريات وقواعد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل: علم النفس والاجتماع الرياضي والميكانيكا والكيمياء الحيوية، علم وظائف الأعضاء والتشريح وغيرهم مع الاستفادة بخبرات المدربين العلمية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

**2-5-2-العناصر المؤثرة على البرامج التدريبية: من بين العناصر المؤثرة نذكر مايلي:**

- 1-مستوى حالات التدريب (بدنية- مهارية- خططية -نفسية-ذهنية).
- 2-الإمكانيات المتاحة من منشآت رياضية وأدوات أجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.
- 3-الأزمة المتاحة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.
- 4-الحالة الصحية لأفراد المجموعة من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة وعدم تناول المكيفات أو المشروبات الروحية.
- 5-مشكلات الرياضيين النفسية وسماهم الشخصية والتركيز الذهني.

**2-5-3-أغراض البرامج التدريبية:**

يسعى البرنامج التدريبي إلى تنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة متكاملة للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس ويتوقف هذا المستوى على:

- 1- كفاءة قدرات الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا.
- 2-استعداد الفرد وموافقته من النشاط الرياضي والمتطلبات التي تلزمها عملية التدريب، ودرجة الدافع ومستوى الإرادة وسماته الشخصية (د/ عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 6).

كما يسعى إلى بذل كل الجهود التي توجه مباشرة إلى تنمية كفاءة الفرد وقدراته، ويجب أن ينظر للعمليتين التعليمية والتربوية كوحدة واحدة متكاملة إذا يكون تحقيق الواجبات التربوية من خلال وأثناء العمليات التعليمية، كما تكون الواجبات التربوية هي القوى المحركة لانجاز الواجبات التعليمية، ويجب استغلال والتأثير المتبادل بينهما عند التخطيط للتدريب والتنافس .

## 2-6- مفهوم التدريب الرياضي:

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع التي تحدد اتجاهات عملية التدريب، ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة الفرد واستعداده للوصول بها إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمه هارا "harre" عن رودر "roder" بأن التدريب الرياضي صورة الأعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضية العالمية... وأوضح احتواء عملية التدريب على التربية السياسية وتقويم المنافسات والنواحي الخططية النظرية ومراعاة ومتابعة حياة الفرد اليومية المناسبة مع رعايته صحيا.

في حين يرى " هاري" أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية المتزنة التي تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المخترار كما تساهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن (محمد حسين علاوي ، صفحة 35).

وتحديد التعريف الموجز للتدريب الرياضي بأنه " عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي " (د/وحددي مصطفى الفتح، محمد لطفي السيد ، صفحة 01).

ويعرفه مفتي إبراهيم حمادة بأنه " العمليات التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية ويتضمن القين، التعليمي والتربوي والتي من خلال كل من عمليات تخطيط والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة (د/عبد الحميد شرف ، صفحة 52).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدار وفق المبادئ العلمية والتربية المستهدفة إلى مستويات مثل في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل ن قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء (مفتي ابراهيم، 2002، صفحة 59).

## 2-6-1- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :

يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة، وتتوقف كل منها علي الاخرى ، كما يتضمن علي عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام .

- يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية ، وقد تشكل هذه العناصر أهدافا أخرى مثل ( النمو -التطور الشخصي للاعب) تكون ذات قيم أسمى واهم بالنسبة لبعض المدربين ، ولكنها يجب ان تكون مصاحبة للهدف الرئيسي .

- يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة ، وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها و درجة الاقتناع بها ، ولذلك فأن طبيعة هذه التفاعلات و العلاقات يمكنها ان تشكل عملية التدريب بدرجة هامة ، حيث أنها توفر تعزيزا ايجابيا او سلبيا .

- يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدا بالتزام اللاعب و انتظامه ، وخبرة ومعرفة المدرب و الموارد المتوفرة و الطبيعة التنافسية لتحقيق الانجاز في الرياضة ، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر علي الداء .

يكون دور المدرب بالإضافة الي الدور القيادي و التوجيهي، هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم علي أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب (سلوى عز الدين فكري -نبيلة احمد عبد الرحمان ، 2004 ، الصفحات 32-33)

## 2-6-2- أهداف وواجبات التدريب الرياضي :

ان واجبات التدريب الرياضي يمكن ان نحددها في الواجبات التربوية ، والواجبات التعليمية ، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب الي تحقيقها هو العمل عل تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح ، وتواضع ، وضبط النفس، والخلق الرياضي (edgar thiopental , 1977, p. 435) .

وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI وHORSKY ان من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها، هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر علي سير المباريات ، ونتائجها و المثابرة والتصميم والطموح والجرأة و الاعتماد علي النفس و الرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين علي اجتناب الأنانية و العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم و الوسط الاجتماعي (kacani et horsky, 1986, p. 29).

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني ، وهنا يعمل المدرب علي تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل ، القوة ، السرعة والمرونة والرشاقة . وكذلك الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية ، بالإضافة الي الإعداد الخططي ، اين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين . (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 15)

**2-6-3- أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :**

التدريب الرياضي الحديث يقوم علي معارف ومعلومات و المبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ، كالتب الرياضي ، و الميكانيك الحيوية ، و علم الحركة ، و علم النفس الرياضي و التربية و التعليم ، و علم الاجتماع الرياضي .

وفي ضوء ذلك نجد ان ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلي الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم علي سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم ، و يعتبر من الأمور التي تؤدي الي عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي ، فمن المستحسن ان يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين ، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي للممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .

وهناك شبه إجماع الآن علي القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفا "العلم" و "الفن" ، فالتدريب الرياضي "علم" من حيث قيامه علي المبادئ العلمية للعلوم المختلفة ، كذلك يعتبر التدريب الرياضي "فنا" في نفس الوقت ، حيث ان تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج الي قدرات فنية و تطبيقية ، الأمر الذي يؤدي الي تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي إلي نتائج متماثلة ، حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلي أخرى تبعا لاختلاف قدرة المدرب الرياضي علي حسن التطبيق والكفاءة (علاوي, محمد حسن، 2002، صفحة 21).

**2-7- سيكولوجية تدريب طرق و مراحل التعلم المهاري الحركي :****2-7-1- مفهوم التعلم :**

يعتبر مفهوم التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث "جيتكس" بأنه تغير في السلوك له صفة الاستمرار و صفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه و تحقق غايته (إبراهيم وجيه محمود ، 1995 ، صفحة 07)

و يعتبره محمد صبحي حسنين هو التغير في تبني سلوك أثناء نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة (محمد صبحي حسنين ، 1995، صفحة 65)

و يراه وجيه محبوب أنه عبارة عن تغير في السلوك الناتج عن الاستشارة ، أي اكتساب الوسائل المساعدة علي استيعاب الحاجات و الدوافع لتحقيق الهدف (محبوب, وجيه، 1989، صفحة 65)

و عليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء الذي يريد تعلمه و منه نستنتج أن التعلم هو عملية التغيير في سلوك الفرد .

## 2-7-2- نظريات التعلم :

تحتل نظريات التعلم مكانة هامة بين النظريات السيكلوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية .  
و تعتبر نظريات التعلم إحدى النتائج التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها و ارتقائها  
و يرى محمد حسن علاوي أن هناك نظريات (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 44) لها أهمية كبيرة في  
مجال التعلم للمهارات الحركية الرياضية و هي:

## 2-7-2-1- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي :

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي (بافلوف) و تتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه  
إذا ما اقترن بميزات شرطية معينة . إذ يوم الفرد إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبط بهذا السلوك  
و لذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين .

فعل سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل البقاء في المنزل ، لأننا  
سبق و أن تعلمنا أن الرعد أو البرق يرتبط بنزول المطر ، أي أننا تعلمنا استجابة معينة (و هي البقاء في المنزل)  
نتيجة لمثير شرطي معين (الرعد أو البرق) سبق و أن ارتبط بالمثير الأصلي (و هو المطر) .

كما أن الفرد إذ يتمكن تعلم التصويب على السلة باقترانه بالوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلاً) ، أو اقتران  
اللعب بالسلوك التعاوني و تكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط (نفس المصدر السابق، صفحة 45).

و بذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية و الأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي .

## 2-7-2-2- نظرية المحاولة و الخطأ :

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه أداء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة  
قبل أن يصل إلى استجابة الصحيحة و يتعلمها .

فعلى سبيل المثال إذ حاولنا تعلم التصويب فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف و التصويب ، فنجد أن  
الكرة تخطئ الهدف ، و نجد في البداية أن الأداء يتسم بكثير من الأخطاء . و حمولات التدريب تنقص هذه  
الأخطاء (نفس المصدر السابق، صفحة 47).

و في هذا المجال أن نظرية المحاولة و الخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس و التلميذ حيث تستخدم من  
قبل المتعلم عن بداية التعلم ، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة و مخطئاً تارة  
أخرى ، إلى أن يتمكن في النهاية السيطرة على المهارة (عمر بشير الطوجي، 1991، صفحة 116).

وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسألة محاولة و خطأ ، و تكرار التعلم و التدريب تقل  
الأخطاء شيئاً فشيئاً حتى نتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة

## 2-7-2-3- نظرية التعلم بالاستبصار :

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية ، أي أن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف ، وهذا يعني أنه كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهاري الحركية ككل . استطاع سرعة تعلمها و اكتسابها . وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عن تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو عن تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 48).

كما دلت التجارب التي قام بها "كوهلر" على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المخير أو المربك الذي يتعرض له . و حل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة و النضج ، و يعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم (إبراهيم عصمت مطاوع ، 1995، صفحة 156).

## 2-7-3-مراحل تعلم المهارات الحركية :

يرى محمد حسن علاوي أن تعلم مراحل المهارات الحركية لها أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي إذ تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية و إتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسات الرياضية .

و الإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية . فهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما و مهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لا يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه . هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 54).

و تمر عملية تعلم المهارات الحركية في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها و تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها ، و هذه المراحل هي :

- ❖ مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية
- ❖ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
- ❖ مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية

**2-7-3-1-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية :**

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلمت توفرت الخبر السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، و يجب أن يكون الشرح اللفظي واضحاً ومناسباً مع المستوى الفكري للاعبين، ويوجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات .  
(عصام عبد الخالق ، 1992، صفحة 164)

عن تعلم مهارة حركية جديدة ، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماماً ، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جهة لا ضرورة لها و من هنا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات الآتية :

- عمل نموذج الحركة و إن أمكن استخدام الصور و الأفلام
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة و شاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح و ذلك من خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة ، و يزداد توافقهم العضلي و العصبي و أثناء أداء اللاعبون للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة .

**2-7-3-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :**

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب الرياضي .

و تحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة و التي يمكن بواسطتها ممارسة و أداء المهارة الحركية و التدريب عليها ككل و كأجزاء ، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دور هام في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية (مفتي إبراهيم حماد ، 1994، الصفحات 37-38) إن المطلب الأساسي و الرئيس هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ ، حيث تندرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبون و مشوارهم الفني ، و يمكن التركيز على أداء مهارة في مسارين متوازيين :

-تنمية المهارة من خلال التمرينات

تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة و الكبيرة و المتوسطة (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 64).

**2-7-3-3-مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية :**

في هذه المرحلة يمكن إتقان و تثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب و إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة .

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ، و يصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم بالأداء و استخدام التمرينات المتنوعة ، و بعد أن يكسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيمًا ، كما يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التحريية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم و التدريب عليها (زهير خشاب و آخرون ، 1998 ، صفحة 205).

و من الضروري لضمان و إتقان و تثبيت المهارات الحركية في غضون المنافسة أن يقوم اللاعب الرياضي من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه أثناء المنافسات الرياضية

و بهذه الطريقة يستطيع اللاعب اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية و النفسية في غضون المنافسات المختلفة (حنفي محمد مختار ، 1992 ، صفحة 23).

**2-8-طرق التدريب الرياضي:****2-8-1- طريقة التدريب المستمر:**

يقصد به الإستمرار في الأداء دون استخدام فترات الراحة بينية و هناك نوعان تدريب مستمر سريع و تدريب بطيء. و تعتبر الطريقة الأولى الأقرب إلى حالة التعب يكون عليها المنافسة بتدريب الفرد بشدة حمل تدريبي تعادل 80-90% من الحد الأقصى لمعدل القلب باستخدام مسافة 50-75% من المسافة الكلية (أبو علاء أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 83).

أما طريقة التدريب البطيء فهي أنسب لتدريب كبار السن في بداية الموسم التدريبي أو عقب إنقطاعهم عن التدريب لفترة طويلة بمقدار 5-6 مرات بشدة 75% من الحد الأقصى للجهد (حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، 1997، صفحة 79).

**2-8-2- طريقة التدريب الفتري:**

يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و الآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير الكاملة بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للمتسابق إلى حالتها الطبيعية و تحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لإتجاه التنمية، و تمكن أهمية زمن فترات الراحة و طبيعتها في قدرة المتسابق على التكرار (المشي، الجري الخفيف، مرجحات الرجلين و الذراعين... إلخ).

مما يساعد على التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات، بحيث ينخفض نبض القلب خلال الراحة 105-120 ضربة في الدقيقة. و أيضا تقليل الإحساس بالتعب و استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، و من ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة و لفترات قصيرة نسبياً.

**2-8-2-1- مميزات التدريب الفتري:**

يتميز التدريب الفتري عن باقي طرق التدريب الأخرى بأنه:

- 1- يعمل على تحسين كفاءة الأجهزة الحيوية من الجهاز العصبي و العضلي و الدوري و التنفسي على إنتاج الطاقة و تبادل الغازات و القدرة على إستعادة الشفاء.
  - 2- يساعد على ضبط الوزن مع التغذية المناسبة.
  - 3- يعمل على تقويم الحالة التدريبية للفرد عن طريق مراقبة النتائج الجزئية.
  - 4- يأدى في أي مكان دون الحاجة إلى إمكانيات خاصة.
  - 5- يجعل وجود الرياضي في التدريب بإستمرار في صورة متقاربة.
  - 6- يعمل على زيادة الدافعية عند الرياضي بإستمرار و البعد عن الشكل التقليدي إذ لا يمل الفرد من الفترة القصيرة بل يستمر في النشاط.
  - 7- يتميز بالتحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب و شدته بدون الدخول في ظاهرة الحمل الزائد.
- و ينقسم التدريب الفتري إلى طريقتين هما:
- أ- طريقة التدريب الفتري المرتفع الحجم (المنخفض الشدة).
  - ب- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة (المنخفض الحجم).

**(أ) - طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:**

يقوم هذا النوع من الطرق إلى تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) و يؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري و التنفسي و ذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتين و سعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول المر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

**(ب) - طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:**

يقوم هذا النوع بتنمية التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة و تحمل القوة) و السرعة و القدرة العضلية و كذلك القوة العظمى إلى درجة معينة و فيه نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع، و هذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأوكسجيني) عقب كل اداء و آخر، كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول، الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الاحساس بالتعب.

و تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري حوالي من: 80-90% من أقصى مستوى للفرد و تصل في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الاضافية إلى حوالي 75% من أقصى مستوى للفرد.

استخدام تمرينات التقوية سواء باستخدام ثقل جسم الفرد كمقاومة أو باستخدام الأثقال الإضافية، و ينبغي مراعاة عدم تكرار التمرين الواحد لأكثر من 10 مرات مع الأداء الصحيح بصورة سريعة، ثم يعقب كل تمرين فترة راحة بينية حوالي دقيقة تؤدي فيها تمرينات الإطالة و الاسترخاء، و لمحاولة الزيادة التدريجية في حمل التدريب في هذا النوع التدريبي يراعى أما تقصي فترة الراحة البينية، أو التقدم بزيادة سرعة الأداء، و يحسن عدم اللجوء إلى زيادة حمل التدريب باستخدام الزيادة في عدد مرات التكرار كل تمرين حتى لا يفقد أهم خصائصه التدريبية. و تستخدم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في موسم المسابقات بصورة مميزة لتلك المرحلة، حيث الشدة عالية، التكرار قليل، الراحة أطول نسبياً مع تناوب طريقة التدريب الأقل شدة و التكراري، و تعمل تلك الطريقة في التدريب على تحسين التحمل الخاص (قاسم حسن حسين، 1970، صفحة 326).

## 2-8-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، و هي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء و الراحة و لكن تختلف عنه في:

\*طول فترة أداء التمرين و شدته، و كذا عدد مرات التكرار.

\*فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة و الشدة/ مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية و يهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة (العظمى) و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة و في بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص تحمل السرعة القصوى، و تسهم هذه الطريقة التدريبية فيرفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد و خاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة و قوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي، و يحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة (الدين الأوكسوجيني) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين.

بذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة و يتراكم حامض اللبن في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء، كما تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير صفات الإرادية و الشخصية للاعب.

و تستخدم هذه الطريقة بحذر شديد، حتى تؤتي نتائج جيدة و يستعمل في موسم المسابقات أما في موسم ما قبل المسابقات فاختبار المستوى فقط (المنافسات) و تستخدم دائما بالتناوب مع طريقي التدريب الفترتي الأقل شدة حتى تعطي للتدريب الطريقة النموذجية و تتميز بـ:

- الشدة من 90-100%

- التكرار من 01-06 مرات.

- الراحة الإيجابية في استعادة الشفاء (الطويلة) (د/وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد ، صفحة

**2-9-1- مكونات التدريب:**

لحمل التدريب مكونات عن طريقها التحكم في تحديد حركات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب و هذه المكونات تنحصر فيما يلي:

- شدة المثير الحركي، فترة دوام المثير (الزمن الذي يستغرقه المثير الحركي الواحد) عدد مرات تكرار المثير الحركي، فترة الراحة بين مثير حركي آخر (كثافة المثير الحركي) المبادئ البيولوجية (الحيوية) لحمل التدريب، التكيف: تكافؤ أعضاء الجسم على التقدم نتيجة فترة التعويض الزائدة و التي لا تظهر إلى مكان الحمل الواقع على كاهل اللاعب الأكبر مما يتحمله اللاعب و فترة التعويض الزائد عبارة عن فترة التي تعقب فترة الإستعادة الشفاء. و هذه عبارة على فترة التي تسبق فترة عودة اللاعب لحالته الطبيعية، عقب إنتهاء من أداء الجهود الرياضي (قاسم حسن حسين، 1970، صفحة 327).

**2-9-2- حمل التدريب:**

- **تعريف الحمل:** هو ذلك " الجهود البدني و العصبي الواقع على جسم الفرد نتيجة المثير الحركي

المهادف للنشاط الرياضي".

و هو الذي يمكن تعريفه بأنه "كل ما ينجم أو تستدعيه إثارة حركية هادفة من النشاط الرياضي الممارس من كجهود بدني و عصبي على جسم الفرد"

- **أنواع الحمل:** يفرق "ماتيف" بين الحمل الداخلي و الحمل الخارجي، فيوضح أن الحمل الخارجي

يشمل على قوة و مدى المثير و عدد التكرار لأداء المثير أو جملة مثيرات، في حين أن الحمل الداخلي هو إنعكاس تأثير الحمل الخارجي كلما زادت درجة تغيرات الوظيفية و البيوكيميائية الحادثة للأجهزة الحيوية لجسم الفرد و لكن يجب مراعاة أن تكرار نفس الحمل الخارجي لا يؤدي إلى حمل داخلي متساوي التأثير ثابتة الدرجة إذ تلعب سرعة التكيف الوظيفي للفرد و قدره على التحميل و حالته النفسية دور هام (د/ عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 36).

- **مكونات حمل التدريب:** يجب منذ البداية دراسة المكونات الأساسية الخاصة بالمثير الحركي و هي:

1- قوة المثير.

2- دوام المثير.

3- تكرار المثير.

4- كثافة المثيرات.

**2-9-3-المبادئ الأساسية في التعامل مع حمل التدريب:**

حمل التدريب هو الجهد البدني العصبي و النفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية عن "هار" يمثل حمل التدريب شكل و هيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم و الشدة و الراحة كما يعكس الفاعلية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية و النفسية، كما يرتبط حمل التدريب ارتباطاً الأكبر لحمل التدريب مع الراحة، التكرار، الإستمرارية، الزيادة التدريجية، التغير في الحمل، التقسيم الزمني و الفني لخطة التدريب و أخيراً الفروق الفردية للأفراد (محمد عثمان ، 2000، صفحة 53). أما العلاقة بين حمل التدريب التكيف هو التغير الحادث في النظام الوظيفي يرتبط بظغوط الأحمال التدريبية التي تتعدى درجتها حداً معيناً.

## خاتمة :

مما لا شك فيه هو أن التدريب يجب أن يأخذ بعين الإعتبار للوصول إلى أعلى المستويات و يجب أن يكون هناك مسبقاً برمجة و تخطيط لذلك، فالبرنامج التدريبي يؤدي إلى رفع مستوى قدرات الفرد و إستعادته لأداء الجهد من خلال جرعات مخططة مع مراعاة التكامل عند إعداد الفرد إعداداً رياضياً بتنمية حالاته البدنية و المهارية و الفكرية و النفسية أي لجميع النواحي الإعداد الرياضي المتكامل، و هذا ما نسميه الحالة التدريبية للرياضي و هي إمكانيات و قدرات الفرد لإيجاد الأداء المطلوب.

## مقدمة :

يعتقد الصغار أن النجاح في ممارسة الرياضة يمكن تحقيقه من خلال بذل الجهود والعمل الجاد فقط، ولكن مع تقدمهم في السن وحينما يصلون إلى سن (12-14 سنة) يدركون أن بذل الجهد والعمل الجاد لا يكفيان لتحقيق النجاح بل إن الموهبة والاستعداد لهما دور مؤثر في تحقيق ذلك النجاح، حيث يصبح واضحاً لهم أن مقدرتهم على أداء المهارات المختلفة تقرر إلى حد بعيد إمكانات أدائهم، فهذه المرحلة المحصورة بين (12-14 سنة) مرحلة حساسة وهامة في حياة ونمو الطفل، ألا وهي مرحلة البلوغ، أو التمهيدية للمراهقة ويسمىها البعض الآخر بالمراهقة المبكرة، وفيها تحدث عدة تغيرات من جوانب مختلفة فهناك تغيرات فيزيولوجية ومورفولوجية كظهور بعض أعراض البلوغ ونمو الجسم والزيادة في الطول والوزن.

تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتين من المراحل المصنفة علمياً وهي مرحلة الطفولة و مرحلة المراهقة وهي من أهم فترات التكوين الشخصية و ثراء المعلومات و يطور المستوى الرياضي اذا وضعنا نصب أعيننا أثناء تدريب الحقائق الأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة السنية ، و استطعنا أن نوظف كل هذه المعلومات و الحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية كيف نستمتع لهم و كيف نكسب حبهم و احترامهم أو نعدل من سلوكهم و نرفع من قدراتهم (د عمر ابو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 29).

إذن من المهم أن يعرف المكون هذه الجملة من الخصائص و يدرجها ضمن برنامج التكويني أو بعبارة أخرى التدريبي، وأن يحيط بما يحس به الطفل في سن (12-14 سنة) وما يحتاجه من قوى عقلية وبدنية واجتماعية وحركية.

## 3-1- خصائص ومميزات المراهقة المبكرة (12-14 سنة) :

## 3-1-1- تعريف المراهقة:

**لغة:** راهق الغلام أي قارب الحلم، والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين البلوغ والرشد، تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية و التأثيرات النفسية والاجتماعية (جميل صليبا، 1979، صفحة 81)، ويؤكد علماء في قولهم "راهق" بمعنى غشي أو لحق ودنى من ..... (فؤاد البيهي السيد، صفحة 272).

وفي اللغة العربية الفعل "راهق" بمعنى اقترب من .... (عبد الرحمن عسوي، 1982، صفحة 87)، و"راهق" تعني قارب الاحترام (حافظ الجمالي، صفحة 75).

**إصطلاحاً:** تعتبر نتائج التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الطفل المراهق من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث لدى الأولاد قبل 12 سنة (عبد المنعم الحنفي، 1978، صفحة 23). وتعرف أيضا بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها واجتماعية في نهايتها (فؤاد البيهي السيد، صفحة 272).

والمراهقة adolescence أصل المعنى اللاتيني لهذه الكلمة هو الاقتراب المتدرج من النضج.

## 3-1-2- مفهوم المراهقة المبكرة:

يمكن تعريف الأصناف الصغرى (12-14 سنة) بيولوجيا بتلك المرحلة من عمر الطفل التي يعبر عنها بالمراهقة المبكرة حيث تعتبر مرحلة حساسة يمر بها الفرد نظرا للتغيرات المتنوعة والسريعة التي تطرأ من جميع النواحي الجسمية العقلية والانفعالية والاجتماعية.

كما تعتبر أيضا بمثابة جسر ينتقل خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى الرشد ولهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق لمشكلات عديدة ومتاعب بدرجة قد تفوق غيرها من المشكلات العمل، ويهود ذلك لكونه شخص غير مكيف مع دوره الجديد في الحياة، مما يجعله محل اهتمام الباحثين في مجال علم النفس والاجتماع.

وفي هذا الصدد يرى علماء النفس أن المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة وتحولات سريعة، والتي من شأنها التأثير باستمرار على كل مظاهر الحياة البيولوجية منها والعقلية والاجتماعية، حيث يطرأ على الجسم تحولات عديدة ويرقى التفكير ويظهر تطور في الحياة الاجتماعية.

ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى " بالأعراض الجنسية الثانوية" والتي تلخص في نمو الشعر فوق الشفة عند الولد، وبروز النهدين واستدارة الآليتين عند الفتيات.

وقد يحدث ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تتعرض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، وصغر الثديين أو ضخامتهما أو زيادة شعر الجسم لدى البنات أو ظهور حب الشباب.

غالباً ما يعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد، كالغدد النخامية والغدد الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة (ميخائيل ابراهيم، 1991، صفحة 141).

### 3-1-3- خصائص المراهقة المبكرة :

#### 3-1-3-1- الخصائص الحركية:

يختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي، ويرى "جوركن" أن الحركات المراهقة حتى حوالي العام الثالث عشر (13) تتميز باختلاف في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن الاضطراب يحمل الطابع الوقي، إذا لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل.

أما "هومرغر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة اضطراب والفوضى الحركية، إذا أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنمو الحركي ( محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 141).

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام.
- الافتقار إلى الرشاقة.
- نقص هادفية الحركات.
- الزيادة المفرطة في الحركات.

- اضطرابات القوة المحركة
- التعارض في السلوك الحركي العام.
- نقص في القدوة على التحكم الحركي. (نفس المرجع السابق، صفحة 141)

### 3-1-3-2- الخصائص العقلية:

تتميز فترة المراهقة المبكرة بنمو القدرات العقلية ونضجها وأن النمو الحركي للطفل يسير من العام إلى الخاص، وينطبق هذا المبدأ على النمو العقلي فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقدة، أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة.

ففي مرحلة المراهقة المبكرة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية، وكذلك تتضح الإستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العليا، كالتفكير والتذكير والتخيل والتعلم (عبد الرحمن عسوي، 1995، الصفحات 38-39).

ويلاحظ في هذه المرحلة زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات، وعلى التفكير والاستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية من النواحي العقلية في الوضوح وتبدأ قدرتها واستعداداتها في الظهور (محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 144).

ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة المبكرة أنه يأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاطات الرياضية والاتحاق بالفرق والنوادي الرياضية (نفس المرجع السابق، صفحة 40)

**3-1-3-3- الخصائص الاجتماعية:**

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، ولهذا يعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، وقد أعتبر اهتماما كبيرا من طرف الباحثين واستطاعوا الكشف عن الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور "مصطفى فهمي" في ثلاث عناصر أساسية وهي:

يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مساندة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهر وأن يتصرف كما يتصرفون، ويتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد المجموعة ويجعل من احترامه.

ولإخلاقه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعا من تحقيق الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته. وفي السنوات الأخيرة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والإحباطات تجعله لا يرغب في القيام بأي محاولات أخرى ويزداد هذه الشعور شدة حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.

أما بالنسبة لاختيار الأصدقاء فإن ما يطلبه المراهق من صديقه هم أن يكون قادرا على فهمه ويظهر الود والحنان يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا، ويشترط عدم السلطة المباشرة والعلاقة تكون قائمة على الود والاحترام (مصطفى فهمي، 1974، صفحة 141).

**3-1-3-4- الخصائص الانفعالية:**

تعد مرحلة المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية فهي تملأ المراهق بثورات العنف والانديفاع وأحاسيس الضيق حيث تؤثر في النشاط، بحيث يظهر بعضهما مدة ثم نقل حدثها في حين آخر ومن خصائص هذه النشاطات الانفعالية نجد:

**-التمركز حول الذات:**

نظرا للتور الانفعالي الذي يعانيه المراهق في هذه المرحلة يلجأ إلى أساليب سلوكية لا تواقفه، شاذة- للتخفيف من حدة القلق يلجأ إلى التمركز حول الذات.

فالمراهق يصبح شديد الانفعال بنفسه ولا يستطيع أن يخرج عن إطاره الذاتي، ولا يستطيع أن يدرك أن ما يشغل بال الآخرين يمكن أن يكون مختلفا عن ما يشغل باله هو، وتكون النتيجة أن المراهق يعتقد أن الآخرين مشغولين بنفس الأشياء التي تشغله هو ذاته، هذا الاعتقاد هو أساس التمركز حول الذات عند المراهق (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982، صفحة 120).

**-القلق ومشاعر الذنب:**

في هذه المرحلة من السن ينتاب المرتفق بعض فاضطرابات الانفعالية لأنه يعاني مشاكل جديدة عليه، مما يسبب له صدام أحيانا، والدافع الجنسية التي يظهر في هذه المرحلة كثيرا ما تكون سببا في هذا القلق وليس معنى هذا أن المراهق يجب عليه تلبية هذه الرغبات الجنسية عمليا حتى يتلخص من هذا القلق ولكن فقط يجب أن يوجهها ولا يخشاها، فهو يستطيع أن يتحكم فيها دون أن يتجاهل وجودها في نفسه.

وبالإضافة إلى قلقه على تكوينه الجنسي ومستقبله ومركزه الاجتماعي وكفاءته وجاذبيته خاصة بالنسبة للجنس الآخر، وقد يكون القلق عند بعض المراهقين على فترات، وعند البعض الآخر حالة تجعل الحياة أمامهم مخيفة ويفقدون الاستقرار والهدوء، مما يقلل من سعادتهم وكفاءتهم، وفي الكثير من الحالات قد يكون مؤلما لصاحبه أثر من الآلام الجسمية لأنه لا يعرف كيف يعبر عنها (نفس المرجع السابق، صفحة 124).

## -الرهابية:

يتأثر المراهق سريعاً بالمشيرات الانفعالية المختلفة، نتيجة اختلال اتزانه الغديدي الداخلي، وتغير المعالم الإدراكية المحيطية به، فيرتطم عليه أمره وتثور في أعماقه عدة انفعالات بسبب نقد الناس إليه فهو الحس، ويشعر بالضيق والحرج (فؤاد البيهي السيد، صفحة 172).

## -الكآبة:

يتردد المراهق في الإفصاح عن انفعالاته، ويكتمها في نفس خشية أن يثير نقد الناس ولو مهم فينطوي على ذاته ويلوذ بأحزانه وهواجسه ليصبح حائر النفس ثقيل الظل يخاذل نفسه، وقد يسترسل في كآبة حتى يشعر بضآلة أحلامه وأماله في ضوء الحقائق اليومية فيخلد إلى التأمل هروباً من الواقع ويظل في خوائه حتى تثوب إليه نفسه حينما يجد في هوايته وميولة ما يملأ به الفراغ كالقيام بالنشاطات الرياضية، ويجد في رفاقه ما يخفف به الآلام عن نفسه وكآبة شعوره (نفس المرجع السابق، صفحة 273).

## -العنف وعدم الاستقرار:

من بين المظاهر الانفعالية للمراهق أنه يتميز بالعنف وعدم الاستقرار فقد يثور لأنفه الأسباب، فإذا غضب فإنه لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية حيث أنه كلما يكون بيده موجها الطاقة إلى الخارج وأحياناً يوجهها إلى الداخل (محمود حمودة، 1991، صفحة 168).

ونظراً للتوتر الانفعالي الذي يعاينه المراهق يلجأ إلى أساليب سلوكية عدوانية متميزة من حيث الاضطرابات، تعرف بنمط ثابت ومتكرر من السلوك العدواني أو غير العدواني ينتهك فيه المراهق حقوق الآخرين وقم المجتمع الأساسية أو قوانينه المناسبة لسنة بحيث يستخدم ضد الأشخاص مثل الضرب أو الشتم أو السرقة أو الكذب.

فمن خلال الدراسات الإكلينيكية لوحظ أن المراهق ذو السلوك المضطرب يتسم بضعف الإنجاز الدراسي وغالبا ما يأتي من أسرة كثيرة العدد.

## 3-1-4-العوامل المحددة لسلوك المراهق:

مرحلة المراهقة هي المرحلة الحساسة في تكوين سلوك الفرد، لذا وجب التعرض إلى ما يمكن أن يؤثر على سلوك المراهق إلى ثلاث عوامل أساسية هي:

## -العوامل الوراثية:

هذه العوامل تعود إلى الأسرة فالأطفال كما يشبهون آبائهم من الناحية الجسمانية والعقلية بأنهم يشبهونهم سلوكيا وعاطفيا.

## -العوامل النفسية:

اضطراب العلاقة بين الأم والأب أو من ينوب عنهما مع المراهق، حيث أن علاقة الطفل المراهق بالأم هامة لنموه الاجتماعي كما أن النقص في مستوى ذكاء الطفل وغياب الأم والأب وتربية الطفل المراهق دورا في ظهور سلوكيات عدوانية من هذا الأخير.

ويرى بعض الأطباء النفسانيين أن إضطراب السلوك هو صرخة من أجل المساعدة في صعوبة نفسية ما يعيشها المراهق وهناك إيضاح تحليل الاضطراب السلوك، حيث يرى أصحاب المدرسة التحليلية في علم النفس أن سببه هو نقص في التكوين "الآنا الأعلى" الذي هو السلطة الداخلية للإنسان وتتكون بدمج الطفل بقيم وأخلاقيات ولديه بداخله، أو من ينوب عنهما، كلما كبرت تبلورت هذه السلطة في داخله وأضيفت إليها إضافات من خلفاء الوالدين أو من يقوم مقامها، كالمدرسين والمربين والشخصيات البارزة في الحياة العامة وذوي المثل العليا و الأخلاقيات الحميدة في المجتمع (نفس المرجع السابق، صفحة 170).

-العوامل الاجتماعية: حسب علماء الاجتماع هناك عوامل مؤثرة في سلوك المراهق وتجعله عدوانيا نذكر منها:

- اضطراب الجو العاطفي داخل الأسرة.
- عدم وجود شخص بالغ يرتبط الطفل
- اضطراب الأسرة وهذا بانفصال الوالدين.
- قسوة الوالدين لعقابهم البدني لأطفالهم.
- تشجيع الآباء لخرق القوانين.
- إيذاء الطفل يجعله أكثر عدوانية.

بالإضافة إلى هذا هناك عوامل تتصل بالمحيط حيث أن اضطراب سلوك الأطفال يعكس بصورة مالوضع الأخلاقي للمحيط الذي يعيش فيه رغبة الأطفال في جذب الانتباه واستعراض قوتهم، وقد يكون من أسباب إظهارهم لبعض السلوكيات العدوانية وقد يكون ذلك من أجل حماية النفس النابع من الشعور بعدم الأمان ومن جهة أخرى فإن العقاب الجسماني للطفل يجعله يفهم العدوان كشيء مباح من القوى إلى الضعيف، وربما يتواجد المراهق مع شخص عدواني يعايشه سواء كان بالغاً أو أكبر منه (نفس المرجع السابق، صفحة 188)

جدول رقم (1): يلخص مميزات وخصائص مراحل بداية البلوغ المراهقة المبكرة من 12 إلى 14 سنة: (ابيوكر، 1964، صفحة 257)

المهام الأساسية	بداية البلوغ
تكوين صورة للذات يمكنه احترامها	الشعور بأنه مرغوب فيه من أنه عهن لهم
تكوين نموذج للمودة والمحبة	تكوين التعارف والتآلف من والإحساس بأهمية الحب
بلوغ الاستقرار والسيطرة على النفس	تحسين وزيادة مقدرته على توجيه حياته
ارتباط	اكتسابه للعضوية في الجماعة لنفس السن والجنس
تقبل جسمه	الثقة بكونه عاديا
تقبل مطالب الحياة للمنافسة	الشعور بالقيمة في الجماعة
وجود مكان في العمل	زيادة خبراته في العالم الذي يعيشه
تذوقه للمظاهر والتعب في الحياة	شعور بالمتعة باستخدام عقله وجسمه
تكوين نمط التقدير	يصبح واعيا ببعض فلسفة الحياة

## 3-1-5- حاجات المراهق المبكرة:

يحتاج الطفل المراهق في هذه المرحلة من العمر إلى توجيه بالغ حتى لا يصطدم بشعورهم فهم يعتبرون أنفسهم بالغين ولا بد من الموازنة بين الأمان والحرية.

الحاجة إلى المكانة في المجتمع لأن المراهق يتشوق لأن تكون له أهمية ومكانة بين أفراد المجتمع، فيتعرف على الآخرين بما يمتلك من قوة واقعة لأنه يستاء عند معاملته كالطفل صغير.

الحاجة إلى الاستقلال لأنه يريد أن يلفت من القيود ويوجه نفسه بنفسه فهو لم يعد طفلاً صغيراً بل أصبح قادراً على تحمل مسؤولياته.

الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق أعمال وإنجاز مشاريع (جابر محمد جابر، 1967، صفحة 284).

الحاجة إلى الرعاية الصحية عن طريق الاختبارات الطبية الدورية وعلاج التقوسات البدنية وممارسة الحياة الصحية والوقاية من الأمراض وتجنب الحوادث.

الحاجة إلى نشاط حركي يساعد في عملية النمو سليماً يمكنه من مرور في هذه المرحلة بأمن وسلام.

الحاجة إلى النمو والراحة والغذاء الكافي.

يحتاج إلى تفهم أن الاختلافات الفردية في نمو الأفراد بالنسبة للوزن والطول في نفس السن ظاهرة طبيعية.

يحتاج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات لتدعيم مركزه.

يحتاج إلى التدريب على الهوايات المختلفة للكشف عن قدراته (محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 145).

**3-1-6-مشاكل المراهقة المبكرة:**

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (خليل ميخائيل عوض، 1971، صفحة 72)

**3-1-6-1-المشكلات النفسية:**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يحص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

**3-1-6-2-المشكلات الصحية:**

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه (نفس المرجع السابق، صفحة 72).

**3-6-1-3- المشكلات الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ.

**3-6-1-4- المشكلات الاجتماعية:**

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

**3-6-1-5- مشاكل الرغبات الجنسية:**

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

## 3-1-7- ميول الطفل للعب (12-14 سنة):

حسب " حامد الأفندي " الفتیان في سن (12-14) تزداد رغبتهم في اللعب كفريق، أكثر من التدريب بأسس فنية، ففتیان هذه المرحلة يفضلون ذاتها باشتياق إليها، ويجب على المدرب أن يحقق لهم الرغبة بتخصيص ثلثي فترات التدريب للتمرين على الباربات كما ينبغي على المدرب إن يجعل التعليم على المهارات قائمة على وجود غرض أو هدف علمي (محمد حامد الأفندي، 1971، صفحة 112)، فإن ميول الطفل إلى اللعب كصفة بدنية وحركية بشكل منظم تجعله يتحسن ويجب ذلك النشاط الرياضي، ولكن بشكل منظم يساعده على التعلم والتفكير والتعرف على نفسه بنفسه، كما يكون الطفل مولعا في هذه المرحلة بنجوم الرياضة خاصة الرياضة الأكثر شعبية ألا وهي كرة القدم فيلجأ إلى اقتناء اقمصة بأرقام أحسن اللاعبين، ويكون هذا في بادئ الأمر مجرد تسلية لكن مع مرور الوقت يأخذ هذا السلوك طابع الجدوية فتصبح الرياضة مغروسة في أعماقه (كاظم عبد الربيع وعبد الله إبراهيم المشهدائي، 1991، صفحة 95).

## 3-1-8- خصائص التعلم في المرحلة (12-14 سنة):

في هذه المرحلة السنية اتفق كثير من المختصين على أنه هناك رغبة وحماس كبير من طرف الاصاغر في التعلم الحركي ووصولها أعلى المستويات نظرا لنضجهم وتطوير تفكيرهم بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي تواجههم إضافة إلى سرعتهم في التعلم بمساعدة العرض والشرح البسيطين.

ويقول مفتي إبراهيم " إن الناشئين لديهم الرغبة في تعلم مهارات جديدة بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي قد تواجههم عند القيام بنشاط التعلم" (فؤاد البيهي السيد، صفحة 28).

ويزيد على ذلك " من الأهمية أن يعلم مدرب الناشئين أنه بالرغم من وجود اختلاف بين التعلم والنضج في بعض الأوجه إلا أن تعلم الناشئين للمهارات الحركية يعتمد أساسا على مدى نضجه وبمعنى آخر أنه لا يمكن أن يتعلم الناشئون مهارات حركية معينة إلا بعد أن يصلوا إلى مرحلة نضج معينة فعلى سبيل المثال الناشئ في سن 8 سنوات لا يستطيع أداء إرسال تنس في كرة الطائرة حيث لا يؤهله نضجه لتنفيذ ذلك" (مفتي إبراهيم حماد ، 1996، صفحة 93)

أما بسطويسي أحمد يذكر في قوله " بالنسبة للتعلم الحركي ومعدل تطوره، فيلاحظ نمو مستمر وثابت لكن بنسبة قليلة وبالنسبة للتعلم من المحاولة الأولى والذي تميزت به المرحلة السابقة (مرحلة الطفولة المتأخرة)، بحيث نرى أنه من الصعب تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة وأن اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم، وبذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي تسير ببطء جنبا إلى جنب مع مستوى القدرات الحركية" (أحمد بسطويسي ، 1996، صفحة 180).

## 3-2- حقائق أساسية عن خصائص النمو للمراحل السنوية من 12-14 سنة

## 3-2-1- تعريف النمو :

النمو سلسلة متتابعة من تغيرات تهدف الى غاية واحدة ، هي اكتمال النضج و مدى استمراره و بدئ الخداره ، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ، ولا يحدث عشوائيا ، بل يتطور خطوة اثر أخرى و يسفر في تطوره هذا عن صفات عامة (د عمر ابو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 29). و للنمو مظهران رئيسيان نلخصهما في :

## 3-2-1-1- النمو التكويني : و نعني به نمو الفرد في الحجم و الشكل و الوزن و التكوين نتيجة لنمو طوله و

عرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة

## 3-2-1-2- النمو الوظيفي : و نعني به نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد

و اتساع نطاق بيئته.

و بذلك يشتمل النمو على مظهره الرئيسيين على التغيرات كميائية فسيولوجية طبيعية نفسية اجتماعية (نفس المرجع السابق، صفحة 30).

## 3-2-2- مطالب النمو خلال المرحلة من 12-14 سنة:

سنوضح فيما يلي اهم المظاهر الرئيسية لمطالب النمو خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها و اهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يجيهاها بقبول حسن دون عنت أو عسر.

1-تعلم المهارات الحركية الضرورية و الأساسية لمزاولة الألعاب المختلفة .

2-يكون الفرد اتجاهها عاما حوي نفسه ككائن حي ينمو .

3-يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

4-يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.

5-يتعلم المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.

- 6- يكون المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية .
- 7- تكوين الضمير، و القيم الأخلاقية ، و المعايير السلوكية .
- 8- تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة و المنظمات الاجتماعية.
- 9- تقبل الفرد التغييرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي
- 10- تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين .
- 11- استقلال عاطفي عن الوالدين و الكبار (نفس المرجع السابق، صفحة 31).

### 3-2-3- خصائص عامة عن الجانب النفسي و الفسيولوجي و التربوي:

\* هذه المرحلة هي القنطرة التي تصل الطفولة الى مرحلة الاعداد للرشد.

\*البلوغ مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة و تجدد نشأتها و فيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي قادر على أن يحافظ على سلالاته

\*يؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغييرات عضوية و نفسية فحياة الفرد ، و لذا يختل اتزان البالغ لاختلاف السرعة النسبية للنمو، و السرعات الجزئية المصاحبة بها ، و هكذا يشعر الفرد بالارتباك و يميل سلوكه أحيانا الى ما يشبه الشذوذ ، و لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية و خاصة من الناحية النفسية فلا هو طفل و لا هو راشد بل مخلوق حائر بين عالمين .

\*مرحلة المراهقة مرحلة مرنة تصبغ بصبغة الجماعة التي تنشأ في اطارها فيبدأ الطفل في الالتزام بقواعد و آداب و كما الى تعالى "واذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك بين الله لكم آياته و الله عليم حكيم" صدق الله العظيم (سورة النور آية 59)

\*تنمو الأجزاء العليا من الجسم قبل أن تنمو الأجزاء السفلى ، فتزداد المساحة السطحية لجبهة المراهق في أبعادها الطولية و العرضية (نفس المرجع السابق، صفحة 31) .

## 3-2-4- النمو الفيزيولوجي:

لعل من ابرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:

## 3-2-4-1- من الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك *Kiobachke* أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا انه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرايين وتتسع ويزداد ضغط الدم 8سم<sup>3</sup> للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم<sup>3</sup> عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5سم<sup>3</sup> في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12سم<sup>3</sup> في أوائل المراهقة ( محمد سلامة آدم، 1984، صفحة 45).

## 3-2-4-2-3- العوامل الفيزيولوجية:

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاضاً في كمية الأكسجين، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة *F.C* تقدر ب: 170 دقة/ دقيقة.

## 3-2-4-3- العوامل المرفولوجية:

## 3-2-4-3-1- الوزن والطول:

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتاً كبيراً في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن الستين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجياً وببطء طوال فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وان كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضاً إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فان البنات ينضجون جنسياً مبكراً عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف. (بهاء الدين إبراهيم سلامة ، 2002، صفحة 187)

## 3-2-4-3-2- العظم:

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريباً (نفس المرجع السابق، صفحة 188).

**3-2-3-3 العضلات:**

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون.

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزى بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة (نفس المرجع السابق، صفحة 188).

**3-2-3-4-3-4-3 الدهون**

بدا ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

واحدت دراسة في هذا المجال توضح انه عندما تزيد الدهون في الجسم فان الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة.

ونعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية.

ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها.

وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون (نفس المرجع السابق، الصفحات 188-189).

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تظراً عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين  $VO_2 Max$

في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تتميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحولت الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

## الخاتمة :

ان مرحلة المراهقة من اهم المراحل التي يمر بها الفرد لانها المرحلة التي يتم فيها اعداد الناشئ ليصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير، و تمتاز هذه المرحلة بخصائص تميزها عن باقي المراحل الاخرى، تحتاج هذه الفترة الى عناية خاصة من طرف المكونين من حيث اسلوب التعامل ،ومن بين العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي للمراهق الاسرة المدرسية و الاندية الرياضية وتلعب هذه المؤسسات دورا هاما في تكوين شخصية المراهق و خاصة الاندية الرياضية.

و يكتسب من الفريق روح التعاون ، كما تساهم معاملة المدرب في نموه الاجتماعي ، و في تحسين سلوكه الخلقى و تحدد القدرات البدنية و تنمية السلوكات الاخلاقية و اكتساب الروح الرياضية ليكون جاهزا في المستقبل.

## تمهيد :

يعتبر المدرّب العمود الفقري للعملية التعليمية التدريبية ، فهو يعتبر احد أهم العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور المهم الذي يلعبه بالنسبة للعملية التدريبية ، والإعداد البدني و الفني والخططي و النفسي للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، هذا بالإضافة إلى المسؤولية بالنسبة لتنفيذ وتخطيط البرامج التدريبية وفقا لما تقتضيه متطلبات الإعداد و التكوين للمنافسة.

يجب علي المدرّب ان يحدد أهداف وواجبات التدريب ، وبناء برامج تدريبية علمية للفريق بدقة و ان يعمل علي رفع قدرات لاعبيه البدنية و المهارية و الخططية ، ومن الناحية أخري العمل على توجيه و إرشاد اللاعبين ومساعدتهم لتحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

كذلك العمل إيجاد الحلول للمشكلات التي تؤثر في العملية التدريبية وفي مستوى أداء اللاعبين خلال مراحل التكوين و الإعداد .

و نظرا للخلاف و الجدل القائم ألآن حول عجز المنظومة التدريبية للفئات الصغرى وما يثار حول مدي فعالية المدرّب في القيام بدوره ، سنحاول تقديم اهم النقاط التي تساعد المدرّب في فهم دوره و الكيفية الصحيحة في مساندة اهم الضغوطات وتجنب النقاط السلبية و دعم النقاط الايجابية .

#### 4-1-1- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية :

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدي الفرد لتقدم أداء تدريبي عالي الإنتاجية ، حيث يستطيع المدرب ان يسخر ما لديه من احتياطات الطاقة والسلطة ، والمعرفة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة ، ويصل المدرب لقمة الأداء في مهنة التدريب الرياضي عندما ينجح بالتركيز بشدة علي ما يفعله دون ان يفرض رقابة شديدة علي نفسه ، حيث يجب ان يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية و السلطة ، و يثق في جدوى العملية التدريبية التي يقوم بها ( سعد جلال . محمد حسن علاوي ، 1989 ، صفحة 10). فالمدرب له القدرة علي التأثير علي اللاعبين في اختيار و في نمو القيم الشخصية و الصفات المرغوبة ، كما يجب علي المدرب ان يتعرف علي مساوئ كل شخصية و يساعدها علي ان تنمي الثقة وتتعرف علي نفسها وعلي الأشخاص الموجدين في البيئة المحيطة بها . وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرب و اللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية و المنافسات التي تتطلب النصح و خبرة التعامل معها . هذه الخبرات تحتوي علي اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرب بالرأي الصائب و ييدي فيها تفهمه و سيطرته التي تؤثر علي رد فعل اللاعبين (عادل عبد البصير علي ، 1989 ، الصفحات 44-45) .

#### 4-1-2- واجبات المدرب في العملية التدريبية :

المدرب الناجح يعرف تماما ان مهنة التدريب الرياضي لها ثلاث واجبات رئيسية ، هي الواجبات التربوية ، و الواجبات التعليمية ، والواجبات التنموية . ويدرك ويلم تماما بالواجبات الفرعية لكل واجب من تلك الواجبات (مفتي ابراهيم ، 2001 ، الصفحات 07-09) .

#### 4-1-2-1- الواجبات التربوية :

فواجباته التربوية تكمن في تربية اللاعبين علي الروح الرياضية و حب الرياضة وكذلك تشكيل دوافع وميول و اتجاهات اللاعبين ، بحيث تبث فيهم حب الفريق و الرياضة و الرغبة في تطوير المستوي و تطوير السمات الإرادية من التصميم و الكفاح و القوة والإرادة .

#### 4-1-2-2- الواجبات التعليمية :

ومن بين واجباته التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة و الخاصة بصحة وتربية اللاعبين ، تعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلي مستوي ممكن بالتفوق ، وهذا مع متطلبات المرحلة السنية في الرياضة التخصصية ، تعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة و تعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنية لإنتاج أفضل مستوي اداء ممكن للفريق .

#### 4-1-2-3- الواجبات التنموية :

ومن واجباته التنموية نجد تطوير المعارف التربوية العامة و الخاصة بالرياضة لدي اللاعبين ، التنمية الشاملة و الخاصة للياقة البدنية الضرورية و التي تتناسب مع مستوي اللاعبين ، تطوير وتكوين المهارات الخططية ، والتفكير و السلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المنافسة و كذلك دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني و المهاري والإعداد الخططي و النفسي الذهني و تطويرها بدرجة تسمح للاعبين و الفريق بإنتاج أفضل أداء

#### 4-1-3- صفات وقدرات المدرّب لقيادة الفريق :

يعتبر المدرّب هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية ، و التي تسهم في بناء و تكوين اللاعبين لتحقيق اعلي المستويات ، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية ان نجاح عملية التعلم و التدريب يرجع 60 % منها الي المدرّب وحده ، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية الي فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب (السيد ابو عبده ، 2001، صفحة 28).

و المدرّب كشخصية تربوية ، يتولي مهمة المعلم و المدرّب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين ، كما انه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للاعب لأعلي مستوي رياضي .

فالتدريب يحتاج الي مدرّب كفئّ ستطيع ان يكون قائدا ناجحا لديه القدرة علي العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة ، الفنية و الإدارية و الطبية التي تعمل معه .

ويعتبر إعداد المدرّب لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذو الخبرات العلمية و المعرفية والفنية ، في انتقاء اللاعبين و إعدادهم و تكوينهم لمستويات البطولة ، في ضوء الإمكانيات المتاحة ، لذا يجب ان يلم المدرّب بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها إثناء عمله في مهنة التدريب ، فهذا التطور المعرفي الفني ، يسهم في الارتقاء بقدرة المدرّب علي التأثير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي ، بما يحقق المستويات الرياضية العليا ، لذا كان لإعداد المدرّب الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويد بالخبرات و المهارات و القدرات البدنية و الفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه خاصة في أداء عمله و مهامه التربوية والتدريبية المهنية (نفس المرجع السابق، صفحة 29).

و تستلزم البرامج التدريبية العلمية وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب و لا يأتي هذا الا اذا حصل المدرّب علي التدريب المهني الكافي ، و أصبح قادرا علي فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ، ويكسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بالعملية التدريبية بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية و عملية تساهم في إعداداه إعدادا متكاملا .

#### 4-1-4- صفات وخصائص المدرّب :

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقنعا بقيمته في تدعيم و تربية و تدريب اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية .
- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم بالاستمرار .
- أن يتمتع بشخصية متزنة و محترمة .
- أن يتمتع بالصحة الجسمية و الروح المرحة .
- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة المعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا .
- يجب أن يكون قدوة و مثالا يتحدى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه .
- أن يتميز بعين المدرّب الخبيرة في أكشاف المواهب .
- أن يكون ذكيا ، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية .
- أن يكون قادرا على القيادة و حسن التصرف في مواجهة المشاكل .
- أن ينشئ علاقته على الحب و الاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني، الإداري ،الطبي ، الحكام ، الجمهور) و ذلك تنفيذ و احترام القوانين و مراعاة للعب و التنافس النظيف و الشريف (نفس المرجع السابق، صفحة 31).

#### 4-1-5- الأهداف العلمية التعليمية للمدرّب :

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات و القدرات البدنية العامة و الخاصة لمتطلبات الأداء .
- أن يعمل على إكساب اللاعبين المهارات الأساسية و القدرات الحركية و الخططية .
- العمل على تطوير و اكساب اللاعبين المعلومات و المعارف لنواحي الأداء و الخطط و قانون الرياضة .
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج علمي و خطة التدريب على مدار الموسم .
- أن يهتم بالتكوين و التدريب الفردي للاعبين و الاهتمام الجماعي و ذلك بالارتقاء بالمستوى البدني و النفسي للفريق .

- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب و المباريات للتعرف على نقاط القوة و الضعف و وضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني و المهاري و الخططي حتى لا تتفاقم و تتضاعف هذه الأخطاء .
  - أن يراجع المدرّب سير خطة التدريب و تقويم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المتقنة و التحليل المستمر و الاختبارات البدنية و الفنية للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب المباريات .
  - أن يضع المدرّب الأسس العلمية لتحليل و دراسة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على تنفيذ و تطبيق لاعبيه .
  - أن يعد و يجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب و المدرّب و المباريات و تخطيط و توزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقويم أساليب و طرق و خطة التدريب (نفس المرجع السابق) .
- 4-1-6- المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرّب :**

المدرّب الذي يريد الوصول بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع و الأشياء الجديدة في طرق التدريب و التكتيك الحديث . و حين اللعب مع المبتدئين على المدرّب أن يعير اهتماما شديدا خلال العمل معهم . و إذا لم تتوفر للمدرّب معرفة و خبرة جيدة سوف لا يعير هؤلاء انتباها بسبب صغرهم و عدم معرفتهم و لكن عندما تنتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم الرياضية ، و يصبحون على معرفة جيدة من رياضتهم يبدؤون في توجيه الأسئلة الكثيرة و المعقدة . إذ لم يتمكن المدرّب من الإجابة على تلك الأسئلة بمعنى هذا أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه ، و لتجاوز هذا الأمر على المدرّب خلال تنمية و تطوير مستوى اللاعبين أن يسعى هو الآخر لتطوير نفسه ، و يزيد من اتساع معرفته ،(ferkeak keac)يقول بعض المدرّبين الهولنديين أن شخصية المدرّب مهمة جدا خلال وقت التدريب ، عندما تكون شخصية المدرّب قوية متمكنة من اختصاصه يؤدي هذا إلى سماع لاعبيه له و هناك شيء أكبر من هذا حيث أن المدرّب الذي كان لاعبا يريد أن يستخدم الطرق و الأساليب ، و الطريقة التي كان يستعملها و الطريقة التي كان يستخدمها معه مدرّبه . فمثل هذه الحالات تمثل قمة الخطأ في العمل التدريبي ، لأن طرق و أساليب التدريب و التعليم قد تطورت و أصبحت أكثر حداثة و تطورا مما كانت عليه سابقا.

و هناك خطأ آخر لا يقل خطورة عن الخطأ السابق و هو أن المدرّب يعرف بأسلوب أو بآخر الأسلوب و الطرق التي استعملها أحد الأبطال و أن الفرق العالمية و يريد تطبيقا على لاعبيه دون الأخذ بعين الاعتبار أن كل فريق و لاعب له صفات مختلفة عن الآخر (كمال جميل الريفي ، 2004، صفحة 285).

و هناك بعض المدرسين يقعون في شكل آخر من و هو أن المدرّب يريد أن يحصل على الميداليات و الكؤوس دون أن يستعمل الفرق و الوسائل المستخدمة في التدريب ، دون الشعور بحالة اللاعبين و ظروفهم البدنية . همه الأول و الأخير هو الحصول على الميدالية .

#### 4-1-7- الإعداد النظري للمدرّب:

يتم في هذا الإعداد تطوير معرفة المدرّب بحيث يتمكن من تطبيق الأمور النظرية و المعرفية عمليا ، و يمكننا أن نقسم الإعداد النظري إلى مرحلتين :

#### المرحلة الأولى :

تتمثل هذه المرحلة في توفير الحد الأدنى من القاعدة الأساسية لبناء التدريب و تطوير الوسائل و الطرق المستخدمة في هذا المجال، حيث أن هناك الكثير من المدرّبين غير مختصين في عملهم ، و بالتالي تكون معرفتهم ضعيفة ، و يكونون غير متمكنين من بناء قاعدة التدريب و حينما يبدأ بالتدريب يمكن أن يستخدم طرقا و وسائل قديمة لا يمكن أن تطور مستوى الرياضي ، مثل هؤلاء المدرّبين عليهم أن يتوجهوا للدراسة و المطالعة و الإطلاع على تجارب الدول المتقدمة.

#### المرحلة الثانية :

العمل على تطوير معرفة المدرّب ، و توسيعها تدريجيا و دراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه و هذا يتم في كل عام و بقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر تكون معرفة المدرّب في المرحلة الثانية أكبر . إضافة لهذا كله و لزيادة المستوى النظري للمدرّبين لا بد من إقامة دورات تدريبية ، و إقامة المحاضرات . حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى .

كما على المدرّب أن يبرمج وقته و يعطي كل حق حقه عليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد 3 - 5 ساعات في مجال تخصصه . و خلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية ، إضافة على لهذا على المدرّب أن يعير انتباهه إلى أهم العناصر المؤثرة في عملية التدريب و أن يعمل على استغلالها و من الوسائل التي تزيد المعرفة عند المدرّبين من الصحف و الكتب و المجلات و المحاضرات و البحوث العلمية و المشاركة في الدورات التدريبية . بعد هذا يجب على المدرّب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجارب الآخرين لأن هذا يعزز قدراته و يزيد من إمكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية (نفس المرجع السابق، الصفحات 288-289).

## 4-1-8- المدرّب و علاقته بخصائص و مميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى :

إن نمو الفرد لا يتم بشكل متساوي ، و إنما يتم على مراحل عديدة تختلف بعضها عن بعض من حيث خصائصها و مميزاتها و سماتها . لذلك فإنه أصبح لكي يكون المدرّب ناجحاً في عمله مع الفريق أو المرحلة العمرية التي يقوم بتكوينها و تدريبها أن يدرك تماماً مميزات هذه المرحلة.

تحتل دراسة النمو أهمية كبيرة بالنسبة للمدرّب الرياضي ، إذ تساعده على معرفته لمختلف الخصائص الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئته أفضل الظروف و الفرص التي تسمح للنمو بأنه يبلغ غايته في سرعته دون أن تعجل أو تقف في سبيل تقدمه و هذا يساعد المدرّب في أمرين مهمين هما : (محمد حسن علاوي ، 1991 ، صفحة 95)

- إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة للمرحلة السنوية و الجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل .
- مساعدة المدرّب الرياضي على أن يتوقع سلوك الفرد في مرحلة معينة و عدم مطالبته بمستوى من السلوك بقوة قدرته .

## 4-2- مفهوم التكوين:

يعرف التكوين على أنه " فعل بيداغوجي يكتسب ويبنى، وليس مجرد سجل للمعلومات أو مجرد لتعليم لعادات مهنية، فالتكوين ينبغي أن يسعى إلى البناء، تحليل المواقف البيداغوجية المختلفة بقدر الإمكان" (عبد اللطيف الفارابي وآخرون، 1994، صفحة 149).

كما أنه مجموعة من النشاطات والممارسات الموجهة للفرد أو الشخص قصد تهيئته وإدماجه في ميدان ما من أجل أداء مهامه على أحسن وجه.

ويعرف على أنه : تنمية منظمة، وتحسين الاتجاهات المعرفة، المهارات، ونماذج السلوكيات المتطلبة في المواقف العمل المختلفة من أجل قيام الأفراد بمهامهم المهنية على أحسن وجه، وفي أقصر وقت ممكن (بوثلجة غباي، 1994، صفحة 05).

## 4-2-1- تعريف التكوين الرياضي:

إن مصطلح التكوين يعني عدة حقائق معقدة لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح لطفل بالرفع من مستواه وإمكانيته، والتكوين يسمح للاعب بالمرور من المستوى الأول " المتعارف عليه بمستوى المبتدئين" إلى أعلى ومن المفترض دراسة الأهداف من خلال إعطاء اللاعبين الشباب إمكانيات لأجل تحسين وتطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة (claud bayerr, 1982, p. 45).

## 4-2-2- الجوانب الأساسية في التكوين الرياضي:

التكوين البدني: لما كانت الرياضة الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب أحد أهم الجوانب العامة في خطة التدريب، ولها أثر مباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات (نفس المرجع السابق، صفحة 49).

القوة العضلية: يعرفها شيللر 1973 (إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقومات خارجية) (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 29).

أو هي مقدرة في التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو الإحتكاك، ويعتبر الكثيرون إن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

## السرعة:

تعرف السرعة على أنّها القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن (بسيوطي أحمد، 1999، صفحة 176).  
و الرياضات الجماعية تتميز بالسرعة في استخدام الأساليب المهارية والخططية خلال الهجوم والدفاع تستدعى من اللاعبين صفات خاصة ترتبط بالسرعة . (حنفي مختار، 1990، صفحة 58).

**التحمل:** وهي إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة" (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 45).

## الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم وتحديد الرشاقة، نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة التكتيك ومن جهة أخرى تعرف بأنها القدرة على تغيير أوضاعه في الهواء كما يتضمن أيضا عناصر، يعتبر الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضيات بالإضافة لعنصر السرعة (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 110).

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء بعض منه.

يعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (نفس المرجع السابق، صفحة 110).

## المرونة:

تلعب صفة المرونة (القابلية الحركية) دورا في تحديدا المستويات في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية، حيث يتوقف عليها أداء الحركات تقريبا وتشكل مع الصفات الأخرى الركيزة التي تحقق اكتساب وإتقان الأداء الصحيح للمهارات الحركية، ونفس إجراء تركيب المفصل وحجم العضلات وقابلية النمطية العضلية والأوتار والأربطة إضافة إلى نوع رأس المفضل (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 175).

## 4-2-3- التكوين الذهني:

تؤثر المقدرة الذهنية بطريقة مباشرة على التدريب وخاصة في عملية التعلم أثناء التدريب وكذا على نتيجة المباريات ويتضح ذلك في المستوى التكتيكي للرياضي (مستوى ذكائه أثناء النشاط مثلاً) وكذا في سرعة التعامل والاستجابة لظروف المنافسة وفي قدرته على التركيز فيها وأيضاً في قدرته على هضم توجيهات المدرّب واستيعابها.... وأهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب ما يلي (زكي محمد حسن، 2006، صفحة 175):

## \_ تركيز الانتباه :

تستدعي المباراة أن يكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة ، إلا وهي تركيز الانتباه الذي له شأن أثناء سير المباراة حيث يمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف إذا استطاع أن يؤدي العمليات الذهنية بالسرعة المطلوبة والطريقة السليمة ، ومن البديهي أن التدريب على تركيز الانتباه يكون مستمراً خلال الوحدات التدريبية.

## \_ الملاحظة :

يعتبر أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات على سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب في الميدان ، فمن المهم أن يعلم المدرّب اللاعب بالقيام بالملاحظة الذاتية أثناء التدريب ، وأثناء المنافسات والمباريات التحريية.

## \_ التفكير :

يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباريات فعن طريقة يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذا الموقف ، وتستدعي المواقف المتغيرة في المباريات سرعة تفكير اللاعب في اتخاذ القرارات الواجبة ، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرة اللاعب السابقة أثناء عملية التدريب ، وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب (حنفي مختار، 1990، صفحة 278).

## \_ القدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرّب بتمرين اللاعب وإعداده على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة.

## \_ سرعة التصرف:

تتطلب سرعة التصرف على مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق للملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة، وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة الملاحظة للمعلومات التي تصل إليه وتفهمها يتمكن من التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله ومنفذا للتحرك المطلوب في الوقت المناسب (نفس المرجع السابق).

## 4-2-4- التكوين النفسي:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في الرياضات الجماعية بجوانب مختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

فنظرا للأداء الحديث في الرياضات الجماعية خاصة اللاعبين وفرق المستويات العالمية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، الثقة، التوتر، الخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما في حسم نتائج بعض المباريات (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 39).

## 4-3- إكتشاف الموهوبين و الواعدين في الرياضة :

الانتقاء و التوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة ، حيث ظهرت الحاجة اليهما نتيجة اختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية ، و العقلية و النفسية .... تبعا لنظرية الفروق الفردية .

و من المسلم به توجيه الناشئ الى نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداته و امكاناته يعتبر أساس وصوله إلى المستويات الرياضية العالمية ، و كذلك يساهم في نفس الاتجاه مقدار المعرفة الدقيقة لمدى فعالية تأثير عمليات التدريب على نمو هذه الاستعدادات .

و يعرف التتقاء بأنه (عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للاعداد الرياضي)

و من أبرز واجبات الانتقاء تحديد امكانات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل اليه الناشئ في الوقت الافتراضي للبطولة ، و كذلك امكانية استمراره في ممارسة النشاط بمستوى ممتاز .... و على الرغم من كون نجاح الناشئ في الممارسة بالمراحل الأولى للانتقاء يعتبر أحد مؤشرات صدق الانتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء ... و هذا النجاح المستقبلي يخضع لعوامل أخرى و هذا ما يزيد المشكلة تعقيدا .

وقد يكون هذا ما دعا بعض المفكرين الى التصريح بأن الاختبارات التمهيدية للانتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عميلة الانتقاء ، حيث يتطلب الأمر مرور فترة زمنية من التدريب المنتظم يلاحظ خلالها تقدما منظما أيضا في مستوى الناشئ ، فكثيرا ما يلاحظ أن الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة في البداية ثم يلي ذلك ظهور معدلات جيدة في المستوى مع تقدم التدريب .

و من واجبات الانتقاء تحديد إمكانات الناشئ التي تمكننا من التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه و امكانية استمراره في ممارسة اللعبة بمستوى ممتاز من الكفاءة و يمكن القول (بصفة عامة) أن هناك مشكلتين رئيسيتين يعمل الانتقاء على حلها : (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 99)

الأولى : هي التعرف البكر على الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية .

الثانية : اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لهؤلاء الناشئين طبقا لاستعداداتهم .

#### 4-3-1- أهداف الانتقاء :

يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية و القومية و المنتخبات و توجيه اللاعبين و إعداد أبطال المستقبل و توجيه عمليات التدريب ، و يمكن تحديد الأهداف الأساسية للانتقاء فيما يلي :

- 1-الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم و التنبؤ بما ستؤول اليه هذه الاستعدادات في المستقبل .
- 2-توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الى المجالات المناسبة لميولهم و اتجاهاتهم و استعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ ، و يمثل الوصول للمستويات العالية في الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء.
- 3-تحديد الصفات النموذجية ( البدنية ، النفسية ،المهارية ،الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التوافق في نوع معين من النشاط الرياضي .
- 4-تكريس الوقت و الجهد و التكاليف في تعليم و تدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل .
- 5- توجيه عمليات التدريب لتنمية و تطوير الصفات و الخصائص البدنية و النفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.
- 6-تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم .
- 7-التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تنفق و استعداداتهم و قدراتهم .

#### 4-3-2- أنواع الانتقاء :

في ضوء الأهداف السابقة يمكن تقسيم أنواع الانتقاء الى ما يلي :

- 1-الانتقاء بغرض التوجيه الى نوع الرياضة المناسبة للفرد .
- 2-الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة ، وفي هذا النوع يكون للدراسة التقسيمية لأعضاء الفريق أهمية كبرى .
- 3الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا . (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل

النمكي، 1998، صفحة 101)

## 4-3-3- مراحل الانتقاء :

## \_ المرحلة الأولى ( الانتقاء المبدئي):

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين و تستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، و استبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة ، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية ، و الخصائص المورفولوجية ، و الوظيفية ، و سمات الشخصية لدى الناشئين ، ومدى قربها أو بعدها عن المعايير و المتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يواجهه الناشئ لممارسته .

ان المرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي للناشئ و أن مواهبه تظهر بعد ذلك خلال ممارسة النشاط كما أنه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص استعدادات في مستوى متوسط .

و يتفق العلماء على أن المرحلة الأولى تبدأ من عمر 11-12 سنة و منها يتم التعرف المبدئي على المبتدئين الموهوبين و ذلك من خلال تحديد الحالة الصحية العامة و التقدير المبدئي لمستويات القدرات البدنية و القياسات الجسمية و الوظيفية و سمات الشخصية و القدرات العقلية ، فالأفراد لا يتساوون في قدراتهم و لذا فان اكتشاف هذه القدرات التي يتميز بها كل فرد تم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز ب هانما يعجل بالحصول على النجاح و تحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال .

و الاختبارات و المقاييس هي الطريقة الموضوعية لاختبار المبتدئين المتقدمين لممارسة كرة القدم لما لذلك من أهمية صوى في تحقيق الأهداف الموضوعية ....اذ يجب أن يوجه اتساق بين الأهداف الموضوعية و الاختبارات المستخدمة لأن الاختبارات ما هي الا وسيلة تساعدنا على تقويم الأداء و مقارنة المستويات بالأهداف الموضوعية

## \_ المرحلة الثانية : (الانتقاء الخاص)

و تستهدف انتقاء افضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الاولى و توجيههم الى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع امكاناتهم ، و تتم هذه المرحلة بعد ان يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا و تستغرق ما بين عام و اربعة اعوام طبقا لنوع النشاط الرياضي و تستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة و الاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية و الوظيفية و سرعة تطور الصفات البدنية و النفسية و مدى اتفاق الناشئ للمهارات و مستوى تقدمه في النشاط و تدل المستويات العالية في هذا الجانب على موهبة الناشئ و امكانية و صوله للمستويات الرياضية العالية.

## \_ المرحلة الثالثة : (الانتقاء التاهيلي)

ان هذه الطريقة تستهدف التحديد الاكثر دقة لخصائص الناشئ و قدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب و انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، يتركز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية عمليات استعادة الاستشفاء بعد المجهود .

كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات و السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة في اتخاذ القرار الى غير ذلك من السمات التي يتطلبها نشاط معين .

كما أن هذه المرحلة هي التي يتم فيها تحديد قدرة اللاعب للوصول الى المستويات العالية و تتزامن هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الاعداد طويل المدى حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة الثانية الى التحديد الدقيق لامكانيات الناشئ للوصول للمستويات العالية و ذلك من خلال تحديد معدل نمو الخصائص الجسمية و الوظيفية و العلاقة المتبادلة بين معدلات نمو الخصائص البدنية و القصور في مستوى الأداء المهاري . (نفس المرجع السابق،

صفحة 104)

## 4-3-4- إنتقاء الموهبة في الألعاب الجماعية :

هناك مفهوم جديد كمبدأ لانتقاء الموهبة الرياضية في الألعاب الجماعية وهو قدرة اللعب و يؤكد أنه يمثل مسحا حاسما في النتقاء و كذا في التدريب و المنافسة و للعمل على تطوير قياس بتغيير قدرة اللعب انما يحتاج الى تعريف محدد مفهوم و كذا الى تحليل هياكل الأداء في الألعاب الجماعية .

و يمكن القول بأن الطرق الفنية للتكتيك و التخطيطية (التاكتيك ) تشكل أساس هذا المكون هيكل الأداء حيث يتضمن العوامل الحسية و العقلية و النفس حركية و العوامل البدنية (الحركية و اللياقة ) و على ذلك نجد أن عدادا من المفاهيم التي تشير الى قدرة اللعب أصبحت متطلبا للانجاز في الألعاب الجماعية مثل الذكاء:

ذكاء اللعب ،فاعلية اللعب

ويرى بعض العلماء أن قدرة اللعب تعبر عن القدرة على استباق الأمور و قدرة على التوقع بينما ينظر اليها آخرون كمركب من المهارات الفردية و القدرة على الاستخدام الفعال لهذه المهارات .

و التعريف المستنتج من المجالات السابقة في وصف قدرة اللعب على أنها "قدرة مركبة تضم تكتيكيا عدادا من القدرات النفسية و الجسمية و كذلك عددا من المهارات الفنية مع تركيب مناورات المباراة تجعل انجاز المهمة أكثر فعالية و بعيد عن أن قدرة اللعب شرطا لأداء الأخرى حيث يتأثر باشتراطات أداء نفسية و جسمية معينة.

و من بين اشتراطات الأداء النفسية يؤثر العامل الفكري على السلوك التكتيكي مباشرة فيما تؤثر القدرات الحسية و النفس حركية على تكتيكيات خلال الأداء البدني و اللياقة و سمات الشخصية مثل قوة الارادة لها طبيعة هامة في تنمية اشتراطات الأداء و تمثل تكتيكات (الخطط الفنية ) جزء لا يتجزأ من مفهوم قدرة اللعبة . (د عمر

أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 105)

**4-3-5- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية :**

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات و الأسس العلمية مثل الفروق الفردية ، و الاستعدادات ، و التنبؤ، ومعدل ثبات نمو و تطور القدرات و التصنيف ، و جميعها ذات قيم متباينة و هامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب القاء بعض الأضواء على هذه المجالات المرتبطة .

**4-3-6- علاقة الانتقاء بالفروق الفردية :**

ان اختلاف الأفراد في استعداداتهم و قدراته البدنية و ميولهم و اتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد ، و ذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول و الرغبات و بما يتماشى مع قدرات الأفراد و امكاناتهم ..

و العملية التعليمية و بالتالي العملية التدريبية لم يعد يصلح فيها الأساليب و البرامج الموحدة لكل الأفراد ، فالتلاميذ و اللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية و العملية التدريبية ، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد و هذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية ، فالأمر قد يصل الى درجة وجود برنامج خاص لكل فرد رياضي و هذا الأمر يصعب تحقيقه في كل الظروف (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 108).

**4-3-7- علاقة الانتقاء بالتصنيف :**

التصنيف classification له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لهم البرامج الخاصة بهم... وهذا يحقق عدة أغراض هي :

\_\_ زيادة الإقبال على الممارسة:

فوجود الشخص داخل مجموعة متجانسة يزيد من اقباله على النشاط ، و بالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

## \_ زيادة التنافس :

إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم ، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس و الاستسلام .

## \_ العدالة :

كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة و الفرص الممنوحة متساوية.

## \_ الدافعية :

فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد و الفرق في المنافسة .

## \_ الأمان :

إذا كانت المجموعة واضحة بين الأفراد فإن عامل الأمان لا يكون متوفراً ، فالفرد الأضعف قد تستشير عزة النفس أو زيادة اليأس الى القياس بسلوك قد يعرضه للإصابة أو قد يعرضه للاجهاد الشديد (الانهك ) نتيجة محاولاته اليائسة.

## \_ نجاح التدريب :

إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل و أبحر عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية . (نفس المرجع السابق، صفحة 109)

## 4-3-8- علاقة الانتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم و قدراتهم البدنية ، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات و القدرات في المستقبل بعد من أهم أهداف الانتقاء حيث يمكن الى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ، و مدى ما يمكن أن يحققه من نتائج و على سبيل المثال كما ذكرنا اذا كان حراسة مرمى كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة فهل يعني أن طوال القامة الذين تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلا ، و اذا كانت لعبة أخرى تستلزم توافر عنصر السرعة فهل يعني ذلك أن من تم انتقائهم على أساس السرعة سيحتفظون بنفس هذه الصفة للمستقبل.

في واقع الأمر تعتمد اجابة هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة ، كما ذكرنا من قبل بمعنى هل تظل معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة و حتى الطفولة المتأخرة ، فاذا كانت الاجابة بنعم فانه يمكن التنبؤ بالنمو ، و اذا كانت الاجابة بالنفي فانه لا يمكن التنبؤ ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني. (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 109)

خلاصة:

و يرى الباحث أن للمدرّب مهام كثيرة فهو مطالب بأن يكون ملم بكل كبيرة و صغيرة فيما يخص الأسس العلمية للتدريب الرياضي و كيفية بناء البرامج التدريبية و المراحل العلمية للتعلم و التكوين و الانتقاء و الحفاظ على اللاعبين حتى يكون أكثر فعالية و إيجابية و تحديد الحدود الفعالة من الأدوار و الأشخاص كما على المدرّب الناجح أن يخرج من العملية التعليمية التدريبية بأقل الخسائر و ذلك ببناء الخطط الرئيسية و الوقوف على نقاط الضعف و تأكيد نقاط القوة .

كما أن معرفة و فهم المدرّب للخصائص و المميزات المراحل العمرية المختلفة الذي هو في أهم تدرّبها و أهم التطورات الحادثة في مختلف أوجه كنمو (الجسمي، الحركي ، النفسي ،الاجتماعي ،العقلي ،المعرفي ) ساعد في نجاح العملية التدريبية.

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

## تمهيد :

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج الي منهجية علمية للوصول إلي أهم نتائج البحث قصد الدراسة ، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة . ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها . وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلي كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية . و بالتالي الوقوف علي أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للوقت و الجهد ، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث الي انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

**1- منهج البحث :**

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج المسحي و الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجها ، و ملائمتها لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية .

**2- مجتمع عينة البحث :**

تعرف العينة على أنها "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على ان تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة " (زررواتي، 1999، ص143)

ونظرا لطبيعة دراستنا فقد إعتدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا ، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية وهذا ماجعل عملية تحديدها عملية حساسة و دقيقة ، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي و صدقه ،وقد بلغ المجتمع الأصلي 120 مدرب .

شملت عينة البحث مدرين لفئات الصغرى في بعض الرياضات الجماعية علي مستوي أندية و فرق في ولاية تيسمسيلت حيث بلغ عدد المدرين 26 مدربا أي بنسبة 21,66% من المجتمع الأصلي .

**3- مجالات البحث :****3-1-المجال الزمني :**

دامت دراسة الجانب النظري من 20 سبتمبر حتى 30 جانفي ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 10-02-2014 الي غاية 10-04-2014 وفيها تم إعداد الاستمارة الاستبائية في شكلها الأولي و حكمها بعض الأساتذة والدكاترة في مجال التربية الرياضي ، وكذا تصحيح بعض فقرات ومفردات الأسئلة وترتيبها وهذا من خلال التجربة الاستطلاعية ، كما تضمنت هذه الفترة التجربة الرئيسية وهذا من خلال توزيع الاستمارة الاستبائية المملحة علي عينة البحث قصد الدراسة و مناقشة و تحليل نتائجها .

## 3-2- المجال المكاني:

لقد إحتزنا في دراستنا هذه مدرين فئات صغرى لبعض الرياضات الجماعية في فرق و أندية في ولاية تيسمسيلت حيث وزعت الاستمارة الاستبائية علي المدرين في أماكن تدريباتهم في ولاية تيسمسيلت . كانت الفرق

## 4-متغيرات البحث :

-المتغير المستقل : يعرف بانه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغير التابع دون أن يتأثر به ، و المتغير المستقل هو "البرامج التدريبية "

المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شئى سواء الإتجاه السلبي أو الايجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان المتغير التابع مباشرة إيجابي و العكس و هنا المتغير التابع " الفئات الصغرى " .

## 5- الشروط العلمية للأداة :

## - صدق الأداة :

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، و بالاعتماد على الملاحظات و التوجيهات التي أبداها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات و تغيير صياغة بعضها الأخر .

## - الموضوعية :

كان توزيع الإستبان على المدرين بطريقة موضوعية ، حيث تسنى لهم الوقت بالاجابة على أسئلة الإستبان ، فمنهم من قام بالاجابة مباشرة ، و البعض الأخر أخذ وقت للإجابة و ذلك لموضوعية الإستبيان

6- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 21 سؤال موجه للمدرسين .

و يحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

- الإستبان المغلق : و تكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة بنعم أو لا .

و قد يتضمن مجموعة من الإختيارات و على أن يختار الإجابة الصحيحة .

- الإستبيان النصف مفتوح : يحتوي هذا النوع من الإستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق

تكون الإجابة عليه بنعم او لا و النصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

- أداة الإحصاء المستعملة :

ان الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل الي المؤشرات الكمية تساعدنا علي التحليل و التفسير و

التأويل والحكم . واهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد

- النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية او المعدل المئوي النسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 و يعبر

عنها بالمعادلة التالية ( نبيل عبد الهادي ، 1999 ، صفحة 141) :

$$\frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}} = \text{النسبة المئوية (\%)} = \dots\dots\dots$$

واستخدم الباحث النسبة المئوية في تفريغ الاستمارة الاستبائية حيث تم تحول الإجابات علي الفقرات الاستمارة

الي مدلولات كمية يمكن التعبير عليها وإعطائها صبغة علمية في عرض و تحليل نتائج هذه الاستمارة .

كما إستخدمنا المعادلة التالية :

$$\frac{(\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}} = \text{كا}^2$$

ن

التكرار المتوقع = \_\_\_\_\_ درجة الحرية = ن - 1

2

### 7- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث و التي تهدف من خلالها على ميدان الدراسة و مدى ملائمتها للأداة المستخدمة .

فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية في ولاية تسمسيت و ذلك لمعرفة آرائهم و اقتراحاتهم حول موضوع البحث و معرفة العراقيل و الصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة ، و قد وجد الباحث استجابة كبيرة من طرف المدربين للفئات الصغرى على تقديم يد المساعدة في إنجاح هذه الدراسة .

خلاصة :

ان نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية . لان جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية  
وعليه فقد حاول الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه ، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن ان تساعدنا في ضبط حدود البحث . وبالفعل تم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا صادقا لمجتمع الأصل ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة ، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية ، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

1- عرض و مناقشة النتائج :

المحور الأول :

01-الإعداد المهني للمدربين

سؤال رقم 01 : المؤهل العلمي .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
مستشار في الرياضة	2	7,69	12.75	7.82
ليسانس ت ب ر	6	23.07		
ماستر تدريب رياضي	4	15.38		
لاعب سابق	14	53.84		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة		0.05		
الدلالة الإحصائية		دال		

جدول رقم 02

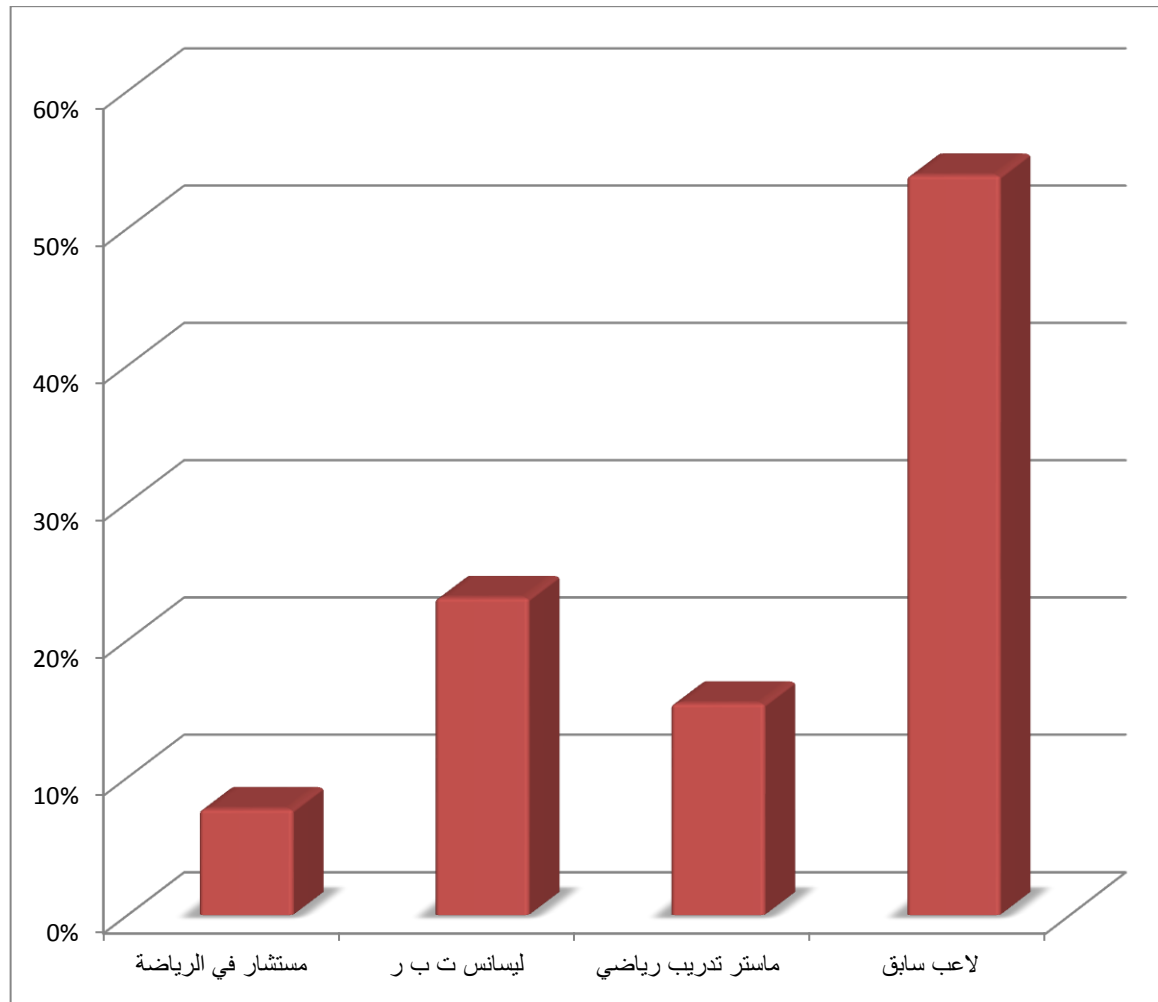
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 02:

من الجدول رقم 02 الخاص بالمؤهل العلمي للمدربين نلاحظ ان نسبة المدربين الحاصلين على على شهادة مستشار في الرياضة بلغت (7.69%) بينما المدربين الحاصلين على شهادة ليسانس تربية بدنية فكانت (23.07%) وشهادة ماستر تدريب رياضي ( 15.38% ) اما المدربين كلاعب سابق فكانت نسبتهم ( 53.84% ) من اجمالي العينة .

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 03، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 7.82، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 12.75 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

نستنتج ان نسبة كبيرة من المدربين لاعبين سابقين بشهادة تدريبية بسيطة لا تلي الحاجيات التدريبية و لا تسمح برفع الحالة التدريبية لفئة اصغر والأشبال.  
كما يبين المدرج التكراري ذلك.



شكل بياني رقم 01 : يبين المؤهل لبعلمي للمدربين .

سؤال رقم 02 : سنوات العمل في مجال تدريب الفئات الصغرى .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
من سنة لأقل من 5 سنوات	16	61,53	9.67	5.99
من 5 سنوات لأقل من 10 سنوات	6	23,07		
أكثر من 10 سنوات	4	15,38		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة		0.05		
الدلالة الإحصائية		دال		

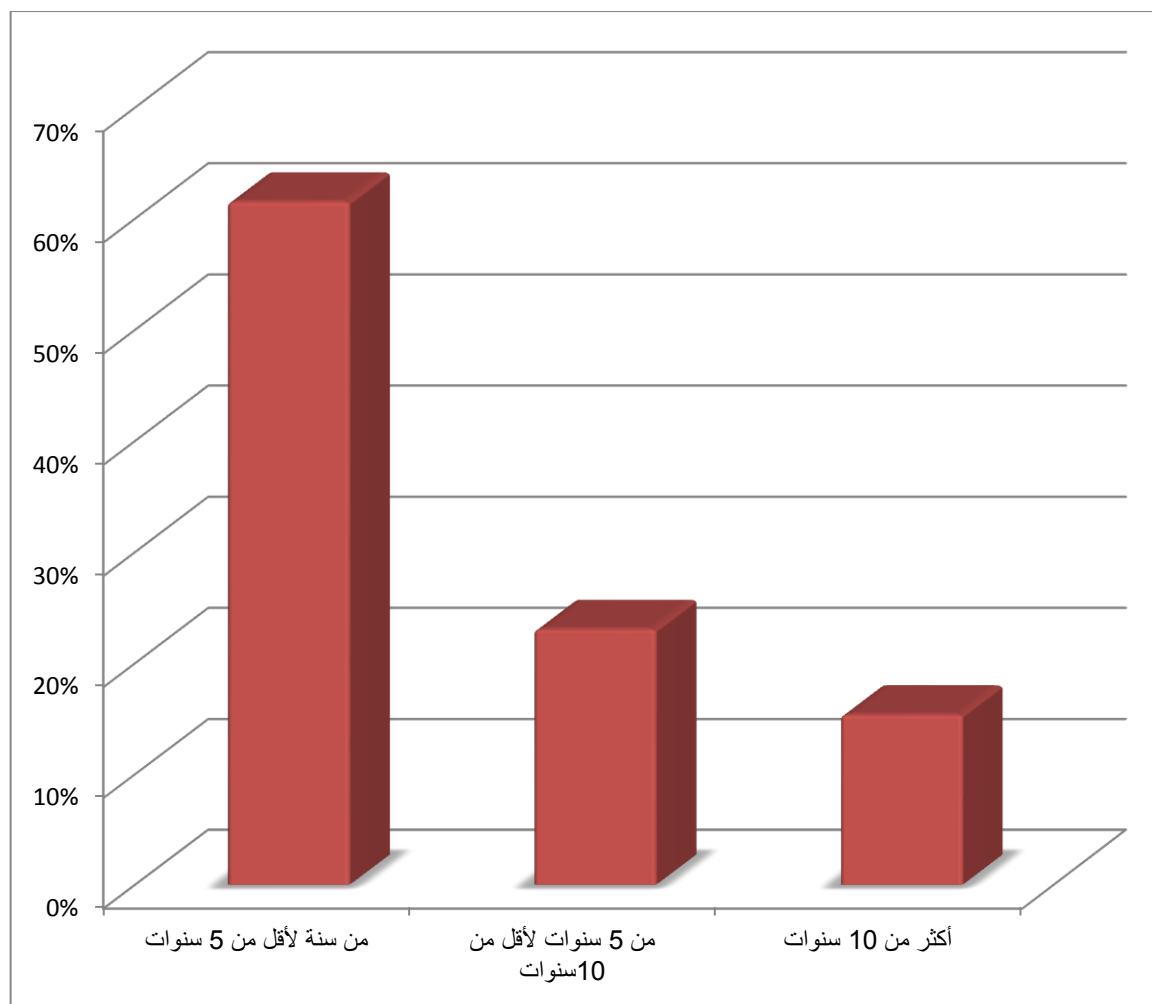
### جدول رقم 03

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 03:

من الجدول رقم 02 نلاحظ سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي للناشئين فكانت بالنسبة للمدربين الذين زادت خبرتهم على 10 سنوات في هذا المجال ( 15.38 % ) ونسبة المدربين من 05 إلى 10 سنوات كانت نسبتهم ( 23.07 % ) و المدربين الذي قلت خبرتهم عن 05 سنوات فكانت ( 61.53 % ) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9.67 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن خبرة المدربين في مجال تدريب الفئات الصغرى تعد بالضعيفة للرفع بالمستوى الفئات الصغرى . كما يبين المدرج التكراري ذلك.



شكل بياني رقم 02 : يبين سنوات العمل في مجال تدريب الفئات الصغرى .

سؤال رقم 03 : الشهادات المتحصل عليها.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
شهادة دولية	0	0	43.99	9.49
درجة أولى في التدريب	6	23,07		
درجة ثانية في التدريب	2	7,69		
درجة ثالثة في التدريب	0	0		
بدون شهادة	18	69,23		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة				0.05
الدلالة الإحصائية				دال

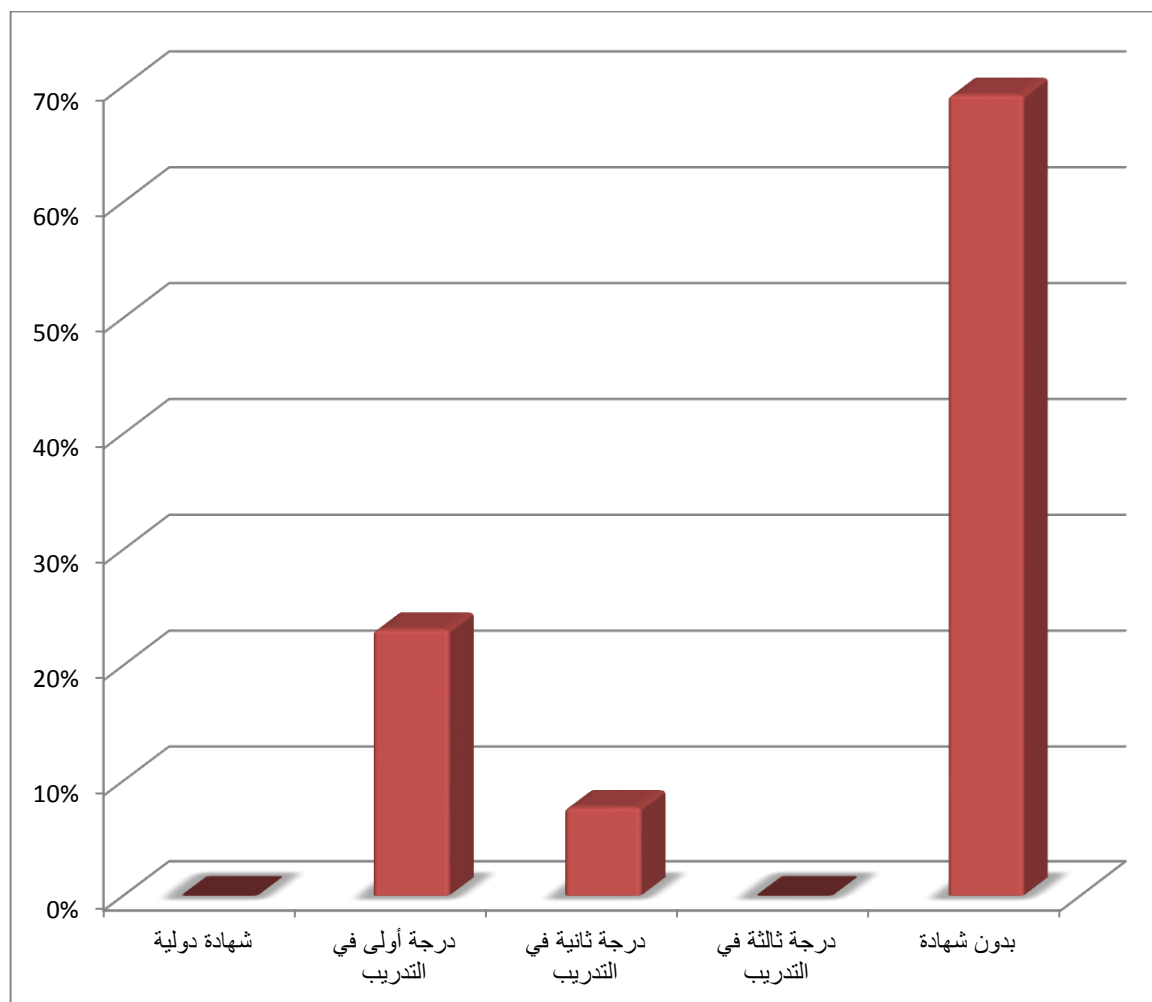
#### جدول رقم 04

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 04:

من خلال الجدول رقم 04 كانت نسبة المدربين الحاصلين على دراسات أو شهادات دولية منعدمة تماما بينما نسبة الحاصلين على شهادة درجة أولى في التدريب فكانت النسبة ( 23.07% ) أما نسبة المدربين الحاصلين على درجة ثانية هي ( 7.69% ) ودرجة ثالثة تكون منعدمة تماما ( 0% ) أما المدربين الذين لايمتلكون ولا شهادة تدريبية فكانت نسبتهم ( 69.23% ) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 9.49، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 43.99 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج نسبة كبيرة من المدربين غير حاصلين على شهادة تؤهلهم لتدريب الفئات الصغرى .



شكل بياني رقم 03 : يبين الشهادة المتحصل عليها .

سؤال رقم 04 : المستوى الذي وصل اليه المدرب كلاعب .

الإجابات	العدد	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
لاعب دولي	0	0	19.23	11.07
لاعب القسم الممتاز	0	0		
لاعب القسم الوطني الأول	4	15.38		
لاعب القسم الوطني الثاني	8	30.76		
لاعب في البطولة الجهوية	10	38.46		
لاعب في مرحلة الفئات الشبانية	4	15.38		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

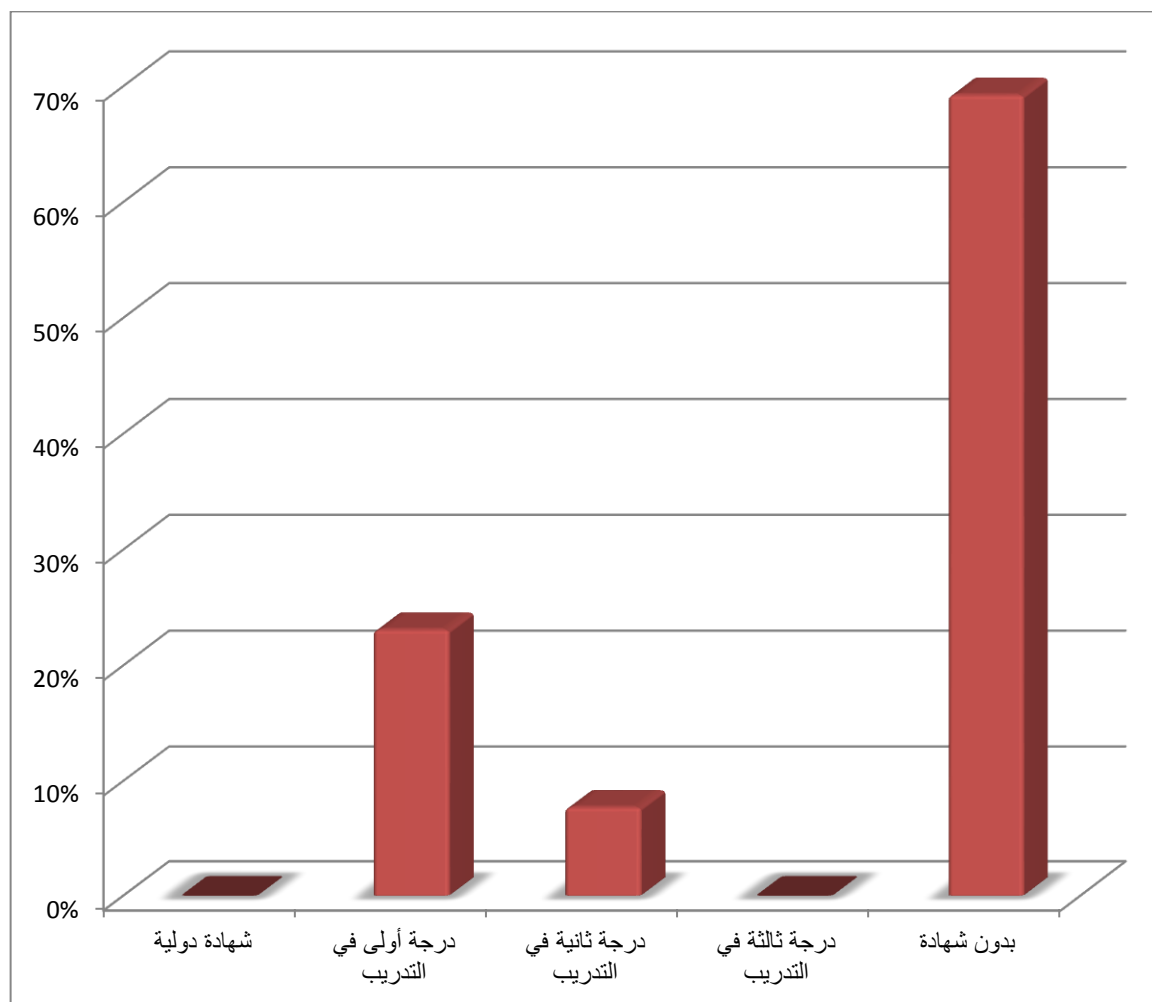
### جدول رقم 05

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 05:

من خلال الجدول رقم 05 كانت نسبة المدربين الذين وصلوا إلى مستوى لاعب دولي و لاعب قسم ممتاز تكون منعدمة إما لاعب قسم وطني أول فكانت النسبة ( 15.38% ) أما لاعب قسم وطني ثاني فكانت النسبة ( 30.76 % ) أم نسبة المدربين في البطولة الجهوية فكانت النسبة ( 38.46 % ) بينما نسبة المدربين الذين لم يتعدوا مرحلة الناشئين فكانت النسبة ( 15.38 % ). وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 05، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 11.07، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 19.23 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ان اغلبية المدربين لم يصلوا الي مستويات عالية كلاعبين .



شكل بياني رقم 04 : يبين المستوى الذي وصل إليه المدرب كلاعب .

سؤال رقم 05 : هل تم الاشتراك المدربين في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
ولا مرة	20	76,92	24.33	5.99
مرتين في السنة	0	0		
مرة في السنة	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة	0.05			
الدلالة الإحصائية	دال			

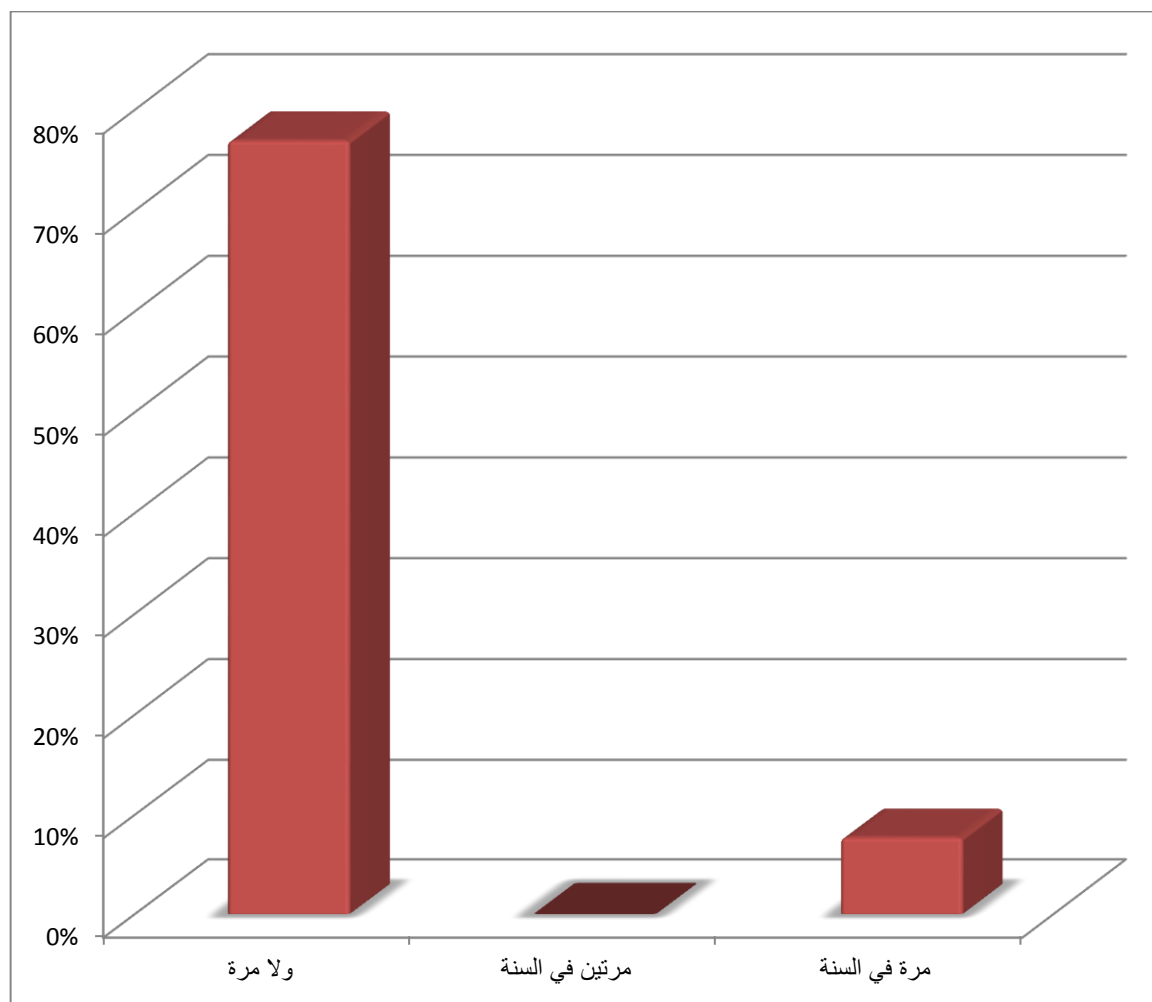
### جدول رقم 06

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 06:

من خلال الجدول رقم 06 فيما يخص الاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الشبانية فكان عدد الاشتراك مرتين في السنة ( 0 % ) أما نسبة الاشتراك مرة في السنة فكانت النسبة ( 23.07 % ) أما باقي أفراد العينة فكانت نسبة اشتراكهم منعدم بالنسبة ( 76.92 % ) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 19.23 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ان نسبة كبيرة جدا من المدربين لا تشارك في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى التي تمكنهم من حوصلة المعلومات و المعارف بل يعتمدون على خبراتهم السابقة كلاعبين .



شكل بياني رقم 05 : يبين اشتراك المدربين في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى.

سؤال رقم 06 : هل لك معرفة بالطرق التدريب الرياضي ؟

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	4	15,38	18,53	5,99
لا	19	73,07		
نوعا ما	3	11,53		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

جدول رقم 07

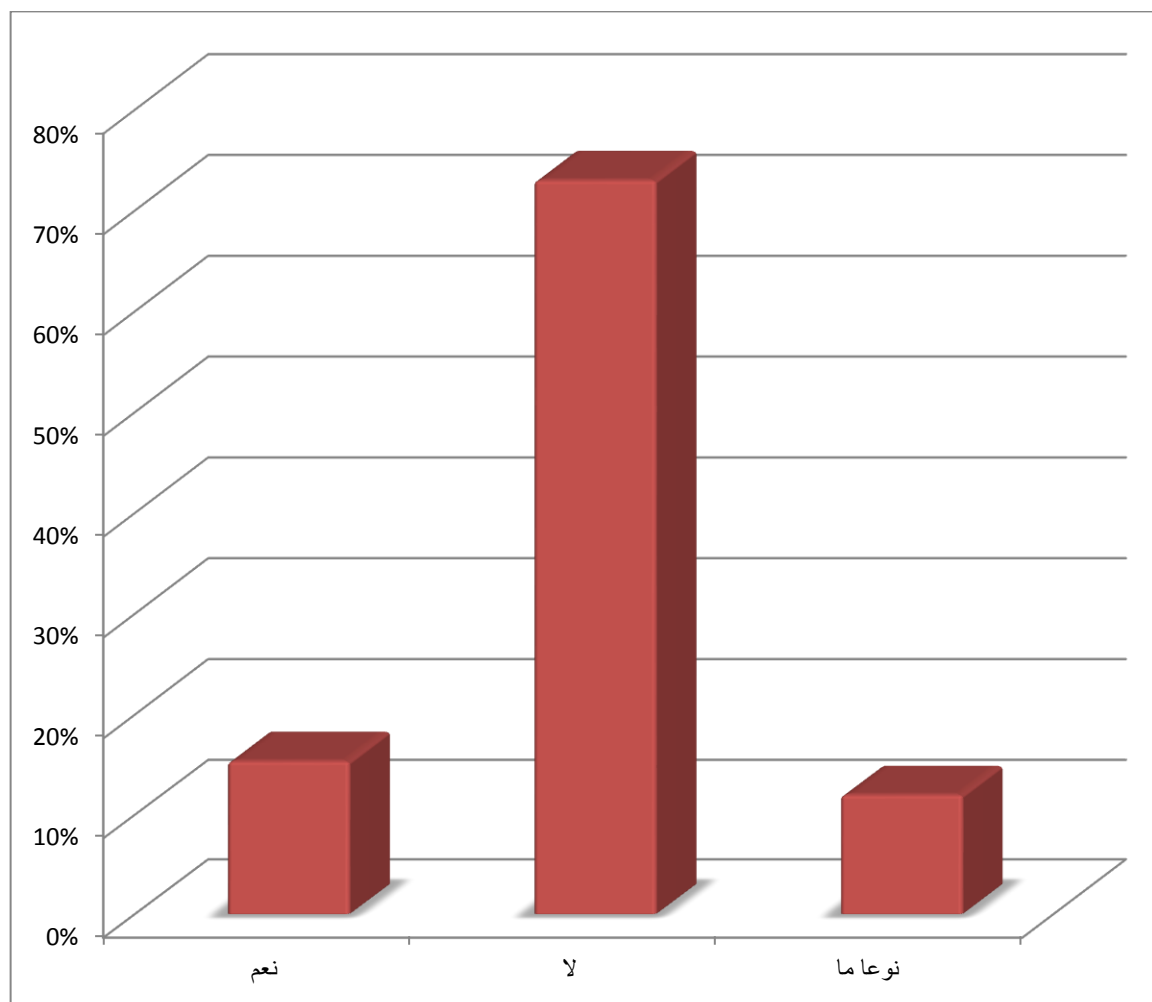
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 07:

من خلال الجدول رقم 07 بالنسبة لمعرفة المدرب بالطرق التدريب الرياضي فكانت نسبة الإجابات بلا (73,07 %) والإجابات بنوعها ما (11,53%) أما نسبة الإجابات معرفة المدربين بطرق التدريب فكانت النسبة (15,38%) .

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 18,53 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول ان عينة كبيرة من المدربين ليست لهم دراية بطرق التدريب الرياضي .



شكل بياني رقم 06 : يبين معرفة المدرب بالطرق التدريب الرياضي.

سؤال رقم 07: هل لك معرفة بخصائص و مميزات نواحي النمو للفئات الصغرى؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	9,53	5.99
لا	16	61,53		
نوعا ما	4	15,38		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

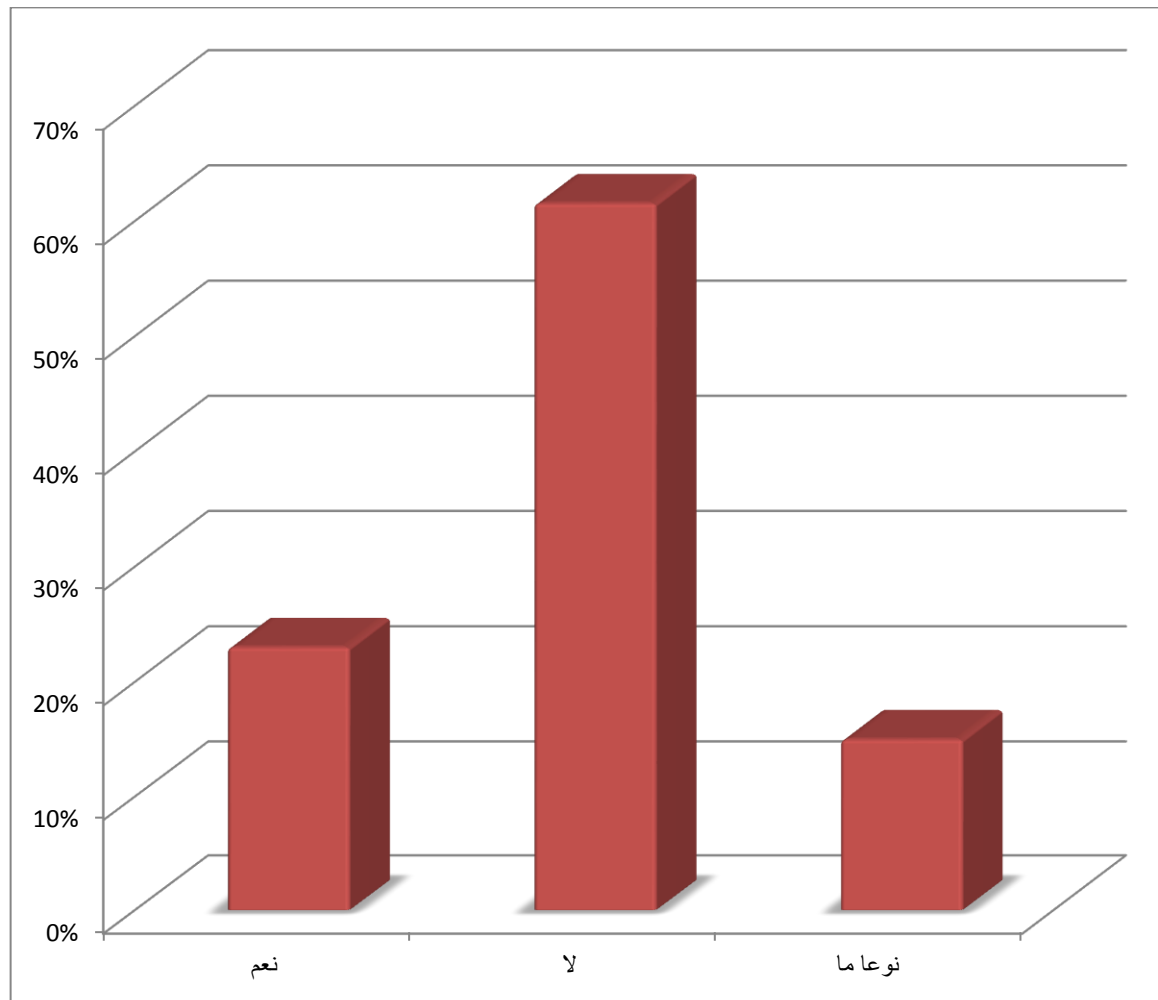
جدول رقم 08

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 08:

من خلال الجدول رقم 08 بالنسبة لمعرفة المدرب بالخصائص و مميزات نواحي النمو لفئة الأصغر فكانت النسبة بلا (61,53%) و نوعا ما كانت (15,38%) و كانت نسبة (23,07%) بنعم. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9,53 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول نسبة عالية من المدربين ليست لهم دراية بمميزات و نواحي النمو للفئات الصغرى.



شكل بياني رقم 07 : يبين معرفة المدرب بخصائص و مميزات نواحي النمو للفئات الصغرى.

سؤال رقم 08: هل لك معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للاعبين الأصغر؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	5	19,23	8.57	5.99
لا	15	57,69		
نوعا ما	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

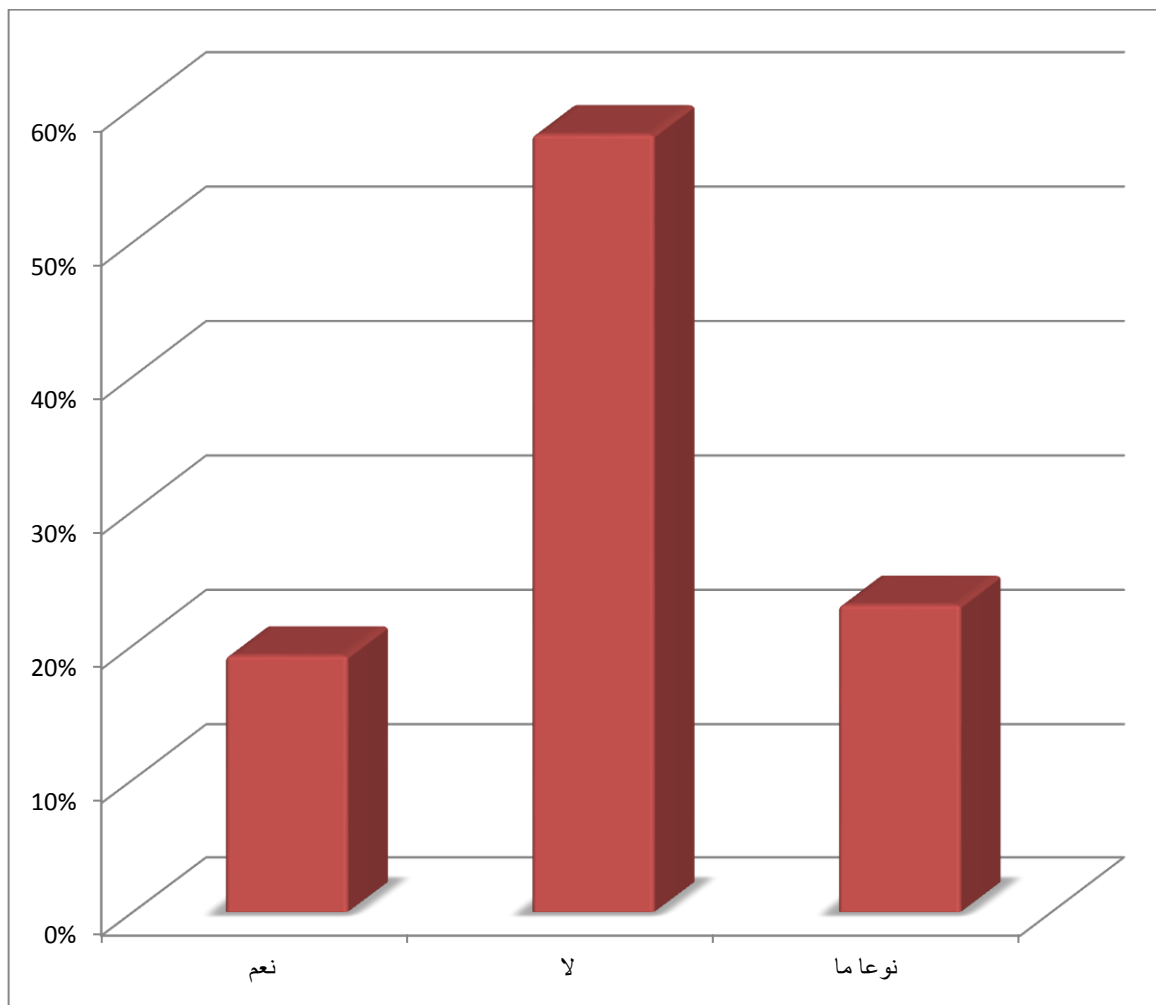
### جدول رقم 09

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 09:

من خلال الجدول رقم 09 لاحظنا ان نسبة كبيرة من المدربين ليست لها معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للاعبين الأصغر حيث أجابت بلا بنسبة (53.84)% و نسبة (26.92) % للذين أجابوا بنوعها ما ، أما المدربين اللذين أجابوا بنعم فكانت نسبتهم (19.23) % . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 8,57 وهذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الجدول ان اغلبية المدربين ليست لهم معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للأصغر.



شكل بياني رقم 08 : يبين معرفة المدرب بطرق تعليم المهارات الاساسية للفئات الصغرى.

سؤال رقم 09 : هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل متواصل؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	8	30,76	0.3	5.99
لا	10	38,46		
نوعا ما	8	30,76		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			غير دال	

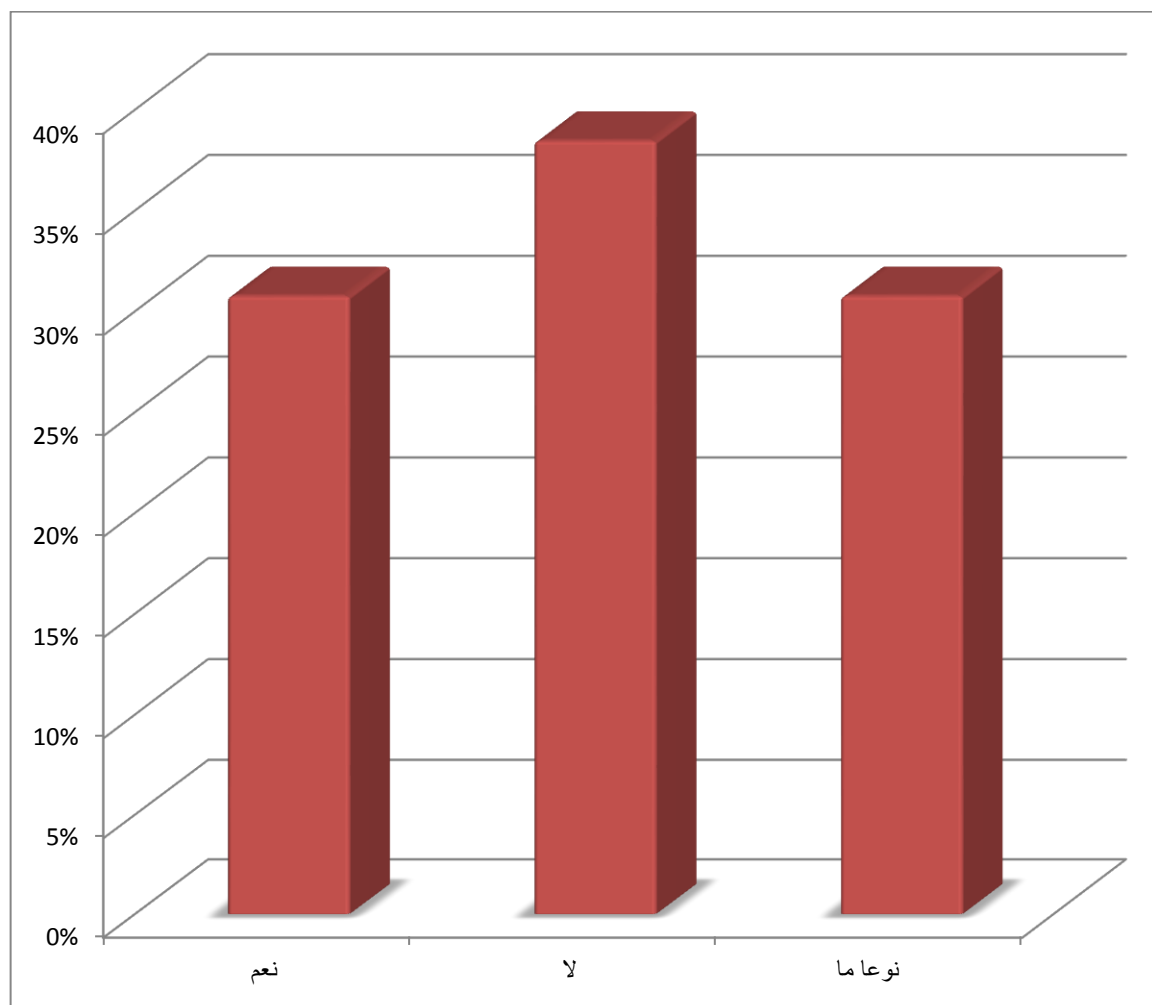
جدول رقم 10 :

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 10:

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ (38.46)% لا يمكنهم إجراء حصص نظرية بشكل متواصل في حين أجاب (30.76)% من إجمالي العينة بنوعا ما ، أما العينة التي اجابت بنعم فكانت نسبتها (30.76) % . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02 ، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 ، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 0.30 وهذا مايدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الجدول ان المدربين اللذين يمكنهم اجراء حصص نظرية هم بالقليل و هذا راجع للخبرة القليلة في هذا المجال .



شكل بياني رقم 09 : يبين معرفة مدى إمكانية المدرب إجراء حصص نظرية.

سؤال رقم 10 : هل انت على دراية بمتطلبات اللاعبين ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	4	15,38	9.54	5.99
لا	16	61,53		
نوعا ما	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

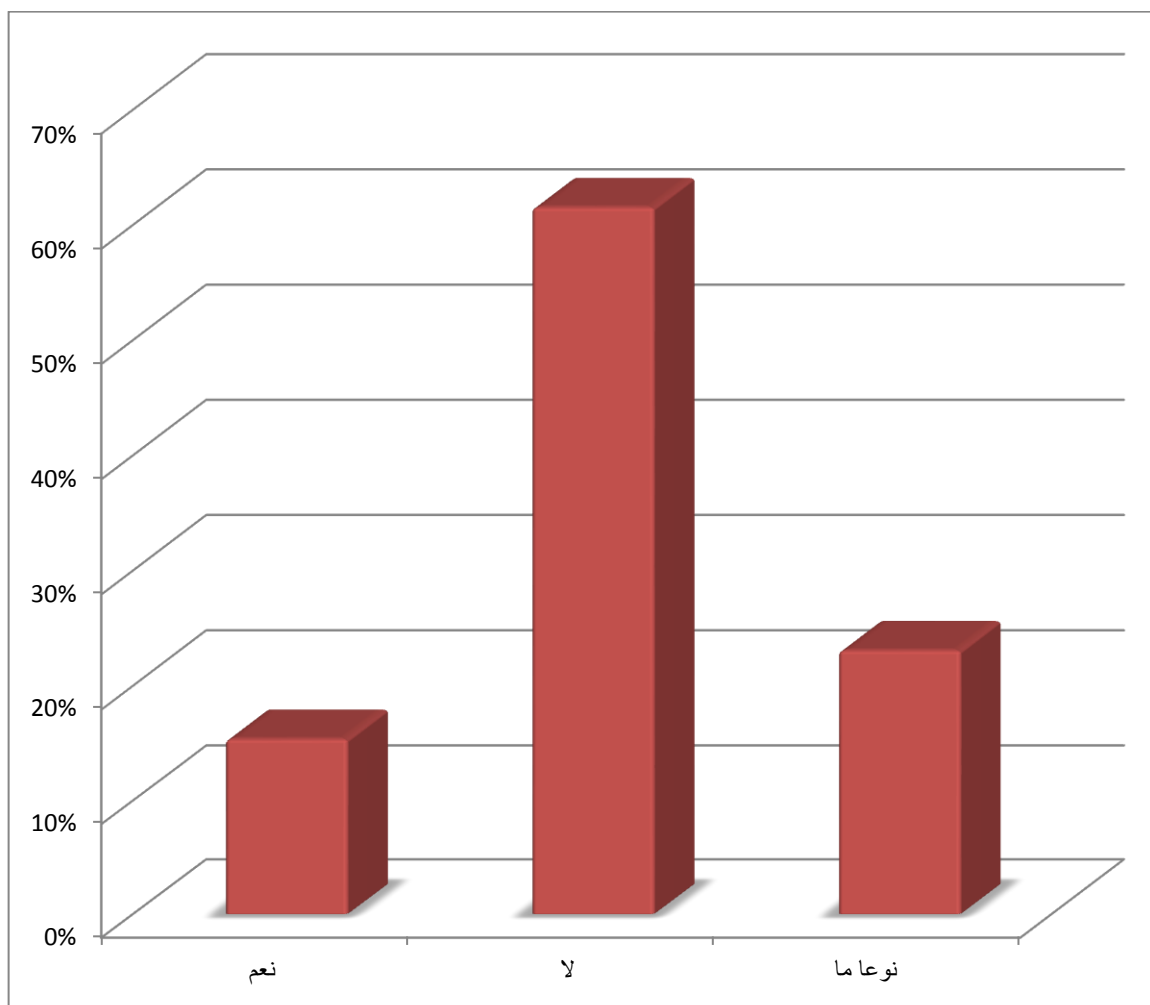
### جدول رقم 11

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 11:

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ ان نسبة كبيرة من المدربين ليست لها دراية بمتطلبات اللاعبين حيث اجابوا ب (61.53)% في حين كان من اجابو بنوعا ما نسبتهم (23.07) % و المدربين اللذين اجابوا بان لهم دراية بمتطلبات اللاعبين كانت نسبتهم (15.38) % . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9.54 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج أن أغلبية المدربين ليست لهم دراية كافية بمتطلبات اللاعبين وذلك راجع لعدم تخصصهم في تدريب الفئات الصغرى .



شكل بياني رقم 10: يبين دراية المدرب بمتطلبات اللاعبين.

سؤال رقم 11 : هل أنت على معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة ؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	2.16	5.99
لا	8	30.76		
نوعا ما	12	46,15		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة		0.05		
الدلالة الإحصائية		غير دال		

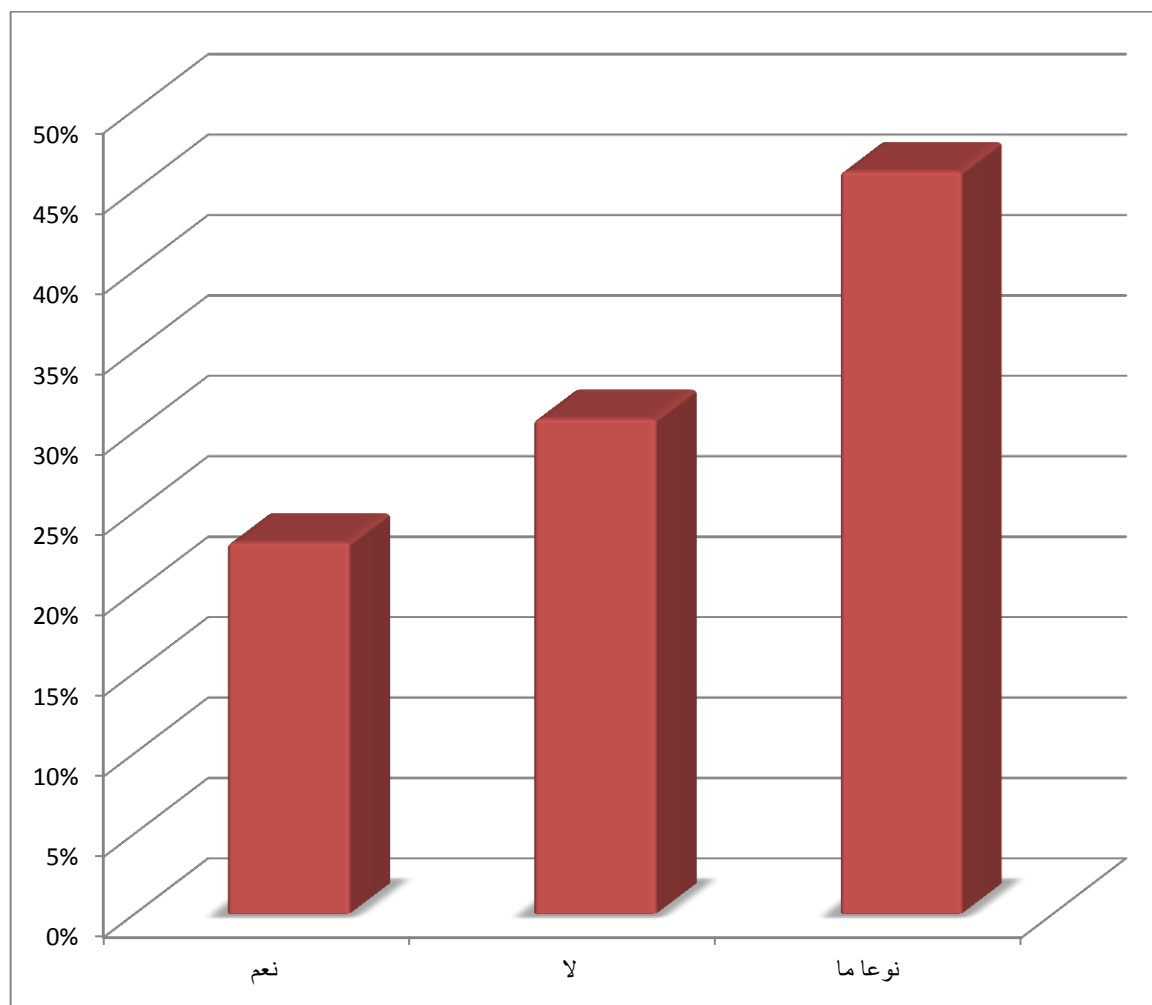
جدول رقم 12

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 12:

من خلال الجدول رقم 12 نجد (46.15)% أنهم نوعا ما على دراية بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة ، في حين كانت نسبة من أجابوا بلا (30.76)%، أما المديرين الذين أجابوا بنعم فكانت نسبتهم (23.07) % وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 2.16 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج أن معظم المديرين ليست لهم دراية كافية بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة وذلك راجع الى الامكانيات و تجاهل رؤساء الفرق لهذه الفئة .



شكل بياني رقم 11 : يبين دراية المدرب بالكشف الصحية المنتهجة.

سؤال رقم 12: في حالة إصابة احد اللاعبين ماهو الإجراء الذي ترونه مناسب ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
دراية كافية بالإسعافات الأولية	6	23.07	7.01	5.99
نقل الرياضي الى المستشفى	15	57.69		
عرض الرياضي على اختصاصي	05	19.23		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

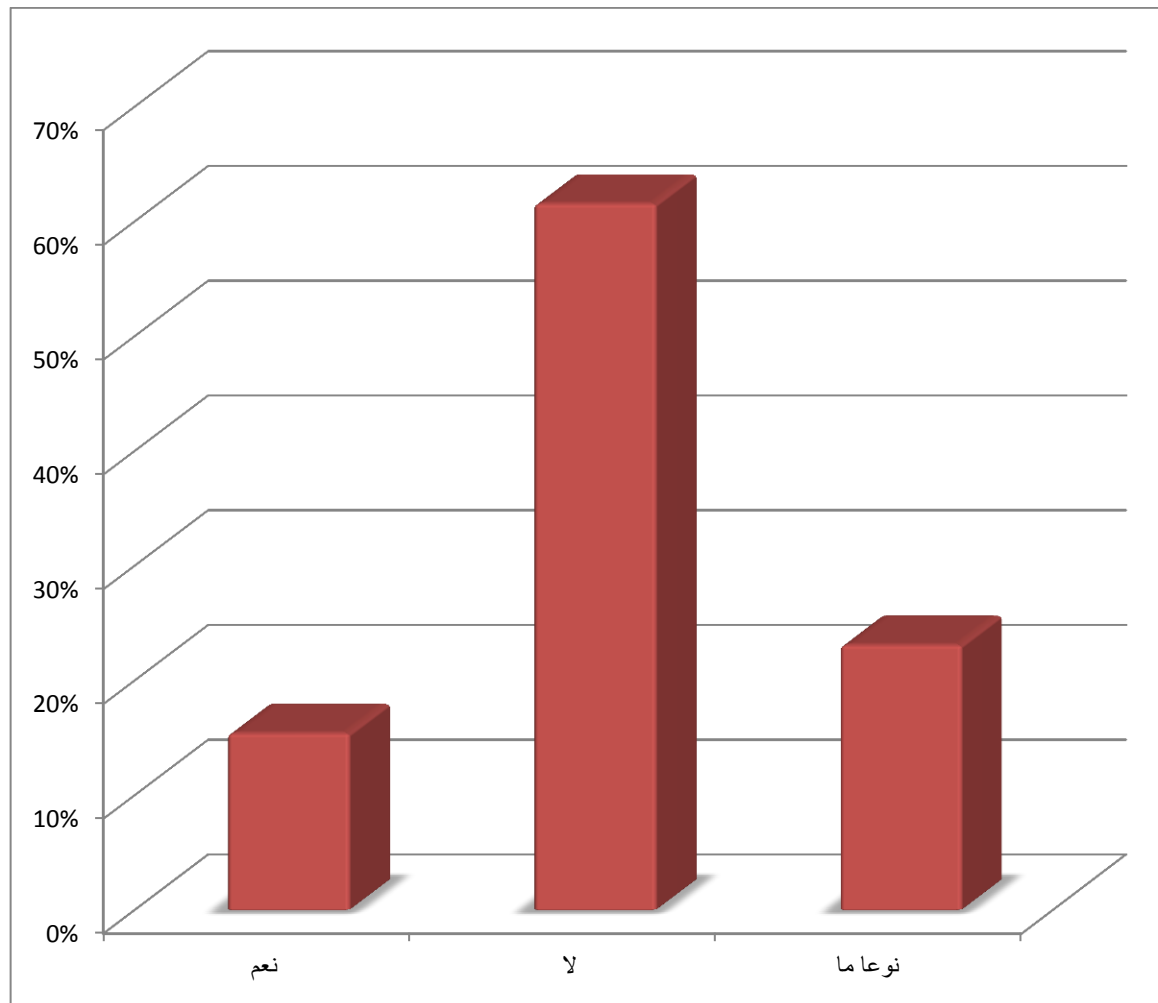
### جدول رقم 13

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 13:

من خلال الجدول رقم 13 لاحظنا أن المديرين على دراية تامة بالإسعافات الأولية بالنسبة (23.07%)، و المديرين الذين اقترحوا نقل اللاعب المصاب إلى المستشفى بنسبة (57.69%) ، أما عرض اللاعب على طبيب خاص (19.23%) .  
وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 7.01 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ضعف المديرين في التعامل مع هذه الحالات و ذلك لجهلهم للإجراءات المتخذة في حالة إصابة أحد اللاعبين و ذلك راجع لعدم تكوين المديرين فيما يخص الإسعافات الاولية .



شكل بياني رقم 12 : الإجراء المتخذ من طرف المدرب في حالة إصابة لاعب .

المحور الثاني : تخطيط البرامج التدريبية لفئة 12-14 سنة  
السؤال رقم 13 : هل هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم ؟

الأجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	9,54	5.99
لا	16	61,53		
نوعا ما	4	15,38		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

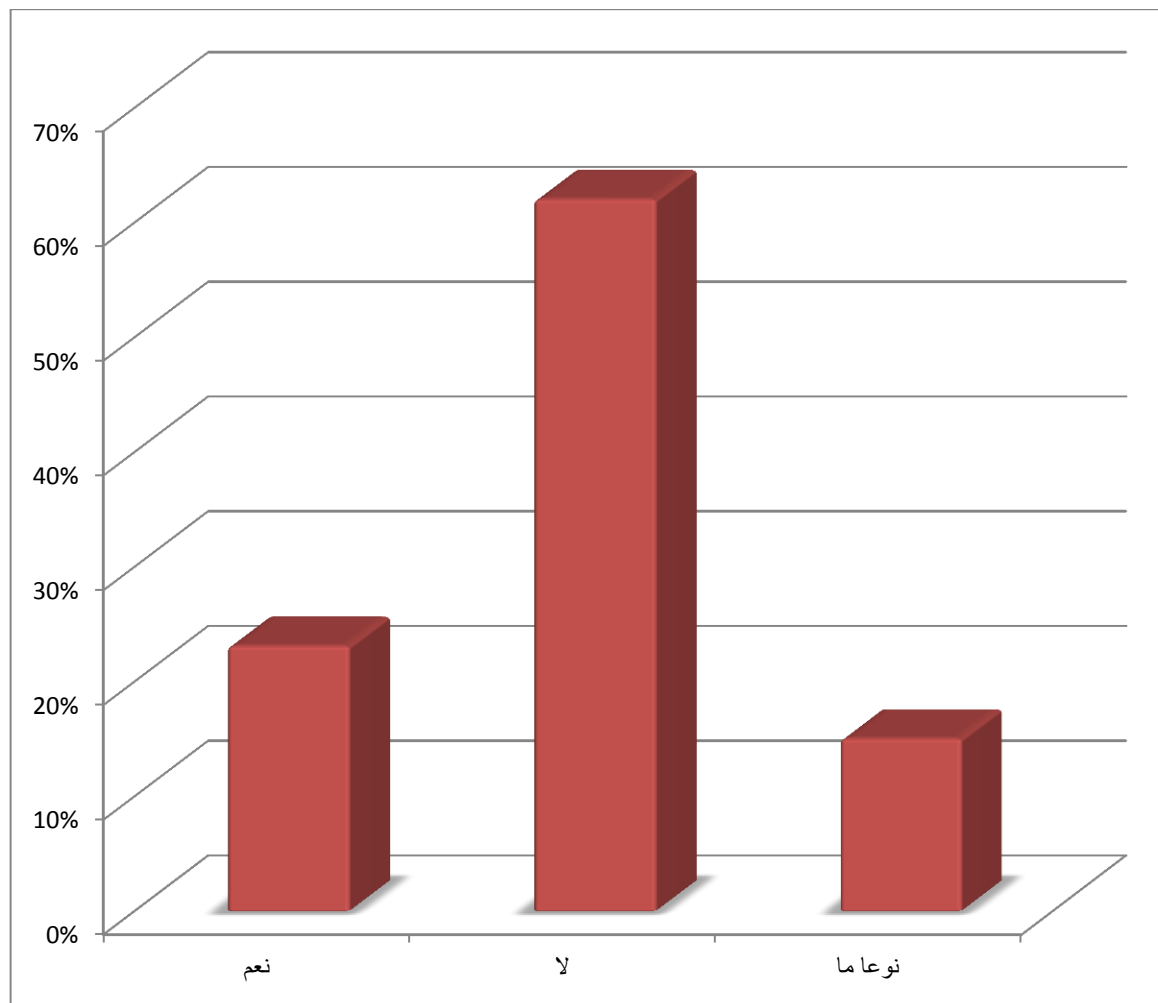
#### جدول رقم 14

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 14:

من خلال الجدول رقم 14 الخاص بتطبيق وتخطيط البرنامج التدريب يتضح لنا مايلي: بالنسبة لوجود خطة تدريبية مكتوبة ومحددة المعالم كانت بنسبة (23.07%) ونسبة المدربين الذين يقومون بتطبيق البرنامج أحيانا ب (15,38%) أم نسبة المدربين الذين يعملون بدون تطبيق وتخطيط للبرنامج التدريبي فكانت (61,53%). وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9.54 وهذا مايدل أنها فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ان نسبة كبيرة من المدربين يعملون بدون تطبيق و تخطيط للبرنامج التدريبي ، حيث انه من الأهمية وجود خطة و برنامج علمي واضح المعالم يتم من خلالها تحقيق أهداف البرنامج وان يتناسب مع الإمكانيات المتاحة .



شكل بياني رقم 13 : يبين إن كان هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم .

السؤال رقم 14: هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين وإعداد الفئة الصغرى؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	16	61.53	6.25	5.99
لا	0	0		
نوعا ما	10	38,46		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة				0.05
الدلالة الإحصائية				دال

### الجدول رقم 15

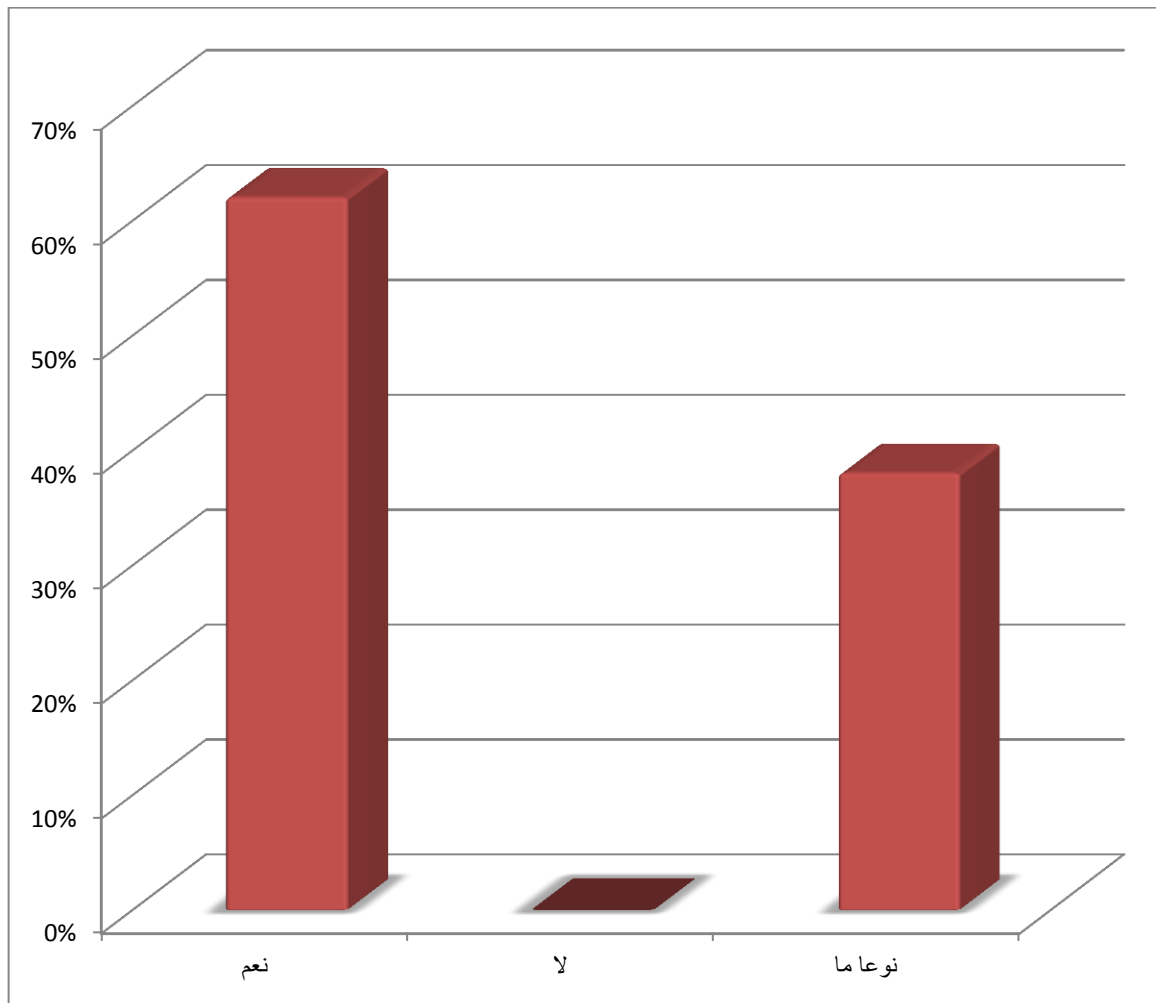
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 15:

من خلال الجدول رقم 15 أكدت نتائج أن نسبة كبيرة ب (61,53%) من المدربين يعتمدون على التجارب الميدانية والخبرات الفنية المساعدة في التكوين و الإعداد للفئة الشبانية. أما النتائج الأخرى بنوعا ما فكانت حيث بلغت (38,46%).

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 6.25 وهذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ان الخبرة ليست كافية لتطوير وتكوين الفئات الصغرى بل يجب أن تتوفر المؤهل العلمي الذي يعتبر عنصر جوهري في العملية التدريبية فكثير من المدربين يعتمدون على الخبرات و التجارب ، بل ضرورة إلمام المدرب بالأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي .



شكل بياني رقم 15 : يبين مدى مساعدة الخبرات الميدانية في تكوين الفئات الصغرى .

السؤال رقم 15 : هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئة 14-12 سنة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	7.01	5.99
لا	15	57,69		
أحيانا	5	19,23		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة				0.05
الدلالة الإحصائية				دال

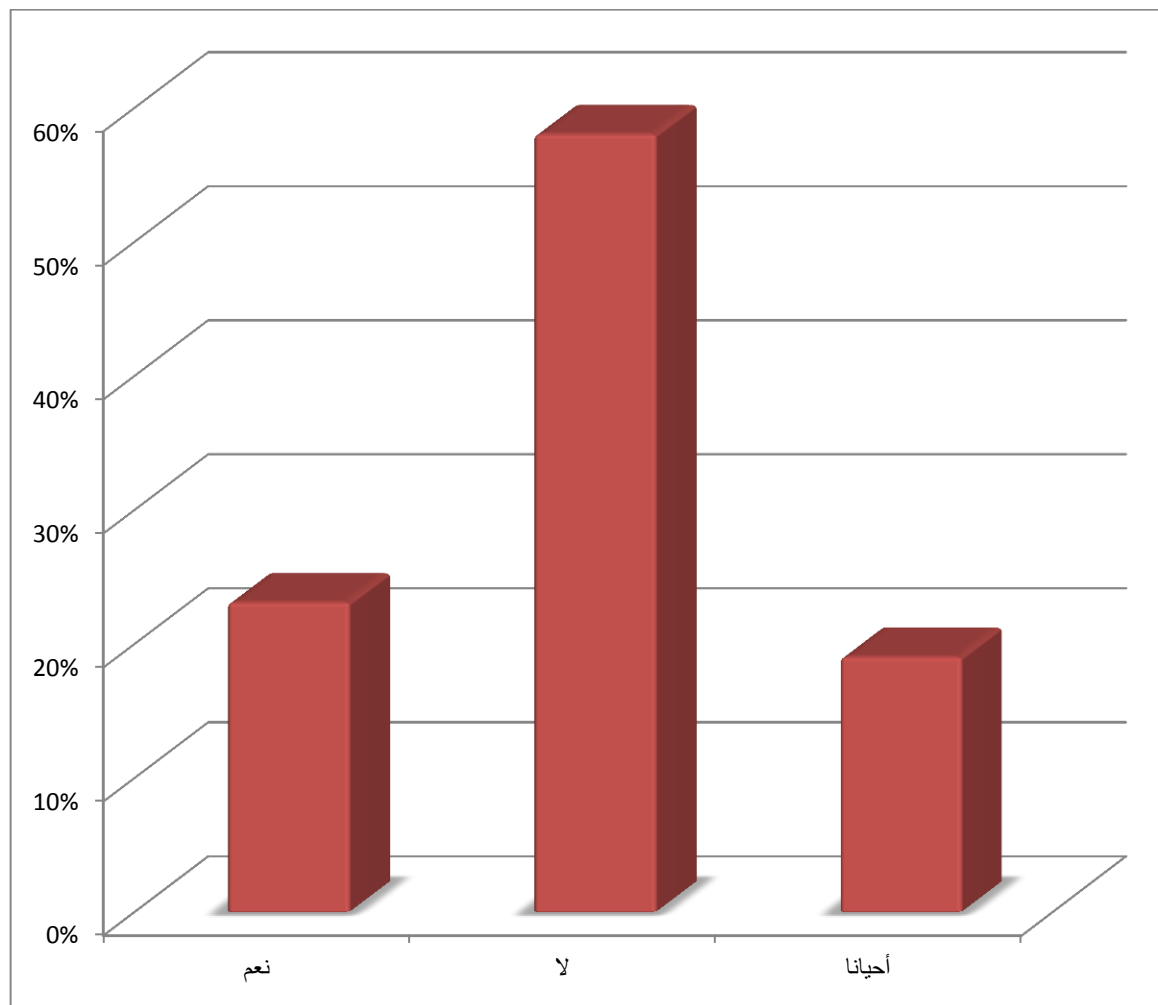
الجدول رقم 16

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 16 :

من خلال الجدول رقم 16 أكدت النتائج أن نسبة (19,23%) من المدربين يقومون في بعض الأحيان بتخطيط البرامج التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى، أما نسبة المدربين الذين لا يراعون العلوم المرتبطة بالأسس العلمية للتدريب والتخطيط فقد بلغت (57,69%) أما باقي نسبة المدربين المقدر ب (23.07%) فكانت ايجابية في مراعاة العلوم المرتبطة بالتدريب عند تخطيط البرنامج التدريبي. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 7.01 وهذا مايدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج أن ما يتم تطبيقه في معظم الأندية بالنسبة للمدربين لفئة 14-12 سنة يختلف تماما مع نظريات التدريب الحديث و المناهج والأسس العلمية للتدريب الرياضي وعليه فانه من الضروري تخطيط علمي للبرامج التدريبية التي تكون لها علاقة مع العلوم الأخرى ( علم النفس-علم الاجتماع -علم الفسيولوجية - الميكانيك ....)



شكل بياني رقم 15 : يبين مدى إرتباط تخطيط برامج تدريبية مع العلوم الأخرى .

السؤال رقم 16 : ماهي الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
الجانب البدني	9	34,61	7.48	9.49
الجانب المهاري	7	26,92		
الجانب الخططي	6	23,07		
الجانب النفسي	2	7,69		
الجانب المعرفي	2	7,69		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة	0.05			
الدلالة الإحصائية				

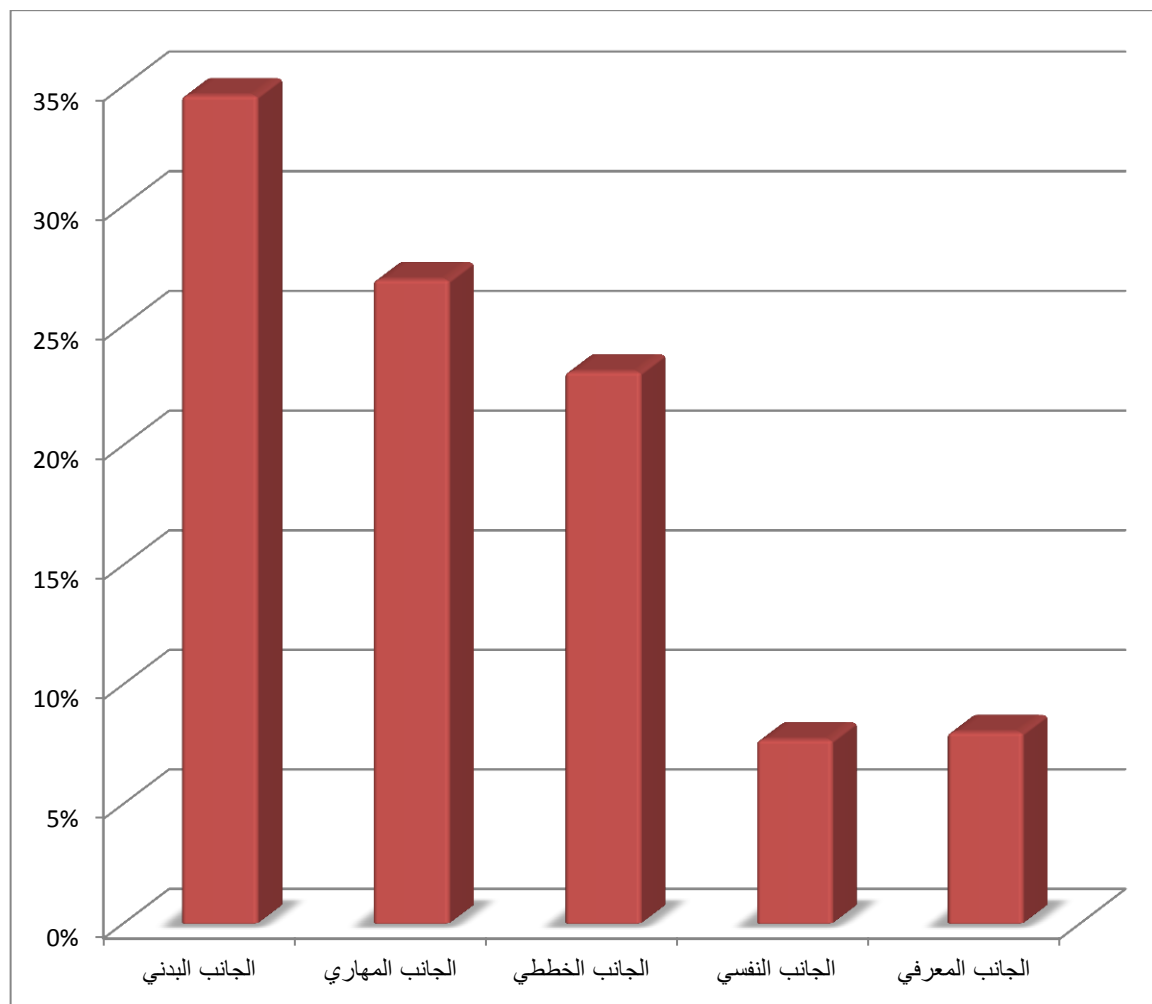
### الجدول رقم 17

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 17 :

من خلال أحوية المدربين يتضح أن نسبة (34.61%) بينون برامجهم التدريبية بنسبة كبيرة على الجانب البدني أما نسبة (26.92%) يأخذون بعين الاعتبار الجانب المهاري في تكوين وإعداد اللاعبين ، بالنسبة للجانب الخططي فكانت النسبة ب (23.07%) أما الجانب النفسي والمعرفي فكانت النسبة ب(7.69%). وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 9.49، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 7.48 وهذا مايدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج انه هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد الجوانب المتعلقة بالبرنامج التدريبي وعليه نرى ضرورة وضع جوانب واضحة المعالم مبنية على أسس علمية لجميع فترات التدريب المعروفة وان تتناسب هذه الجوانب مع البرنامج و الوسائل المساعدة في تحقيقها ، و ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات المهارية و العقلية للاعبين في هذه المرحلة وكذا تطوير المعارف والمعطيات النظرية .



شكل بياني رقم 16 : يبين الجوانب المؤحودة في الإعتبار عند تخطيط برامج تدريبية .

السؤال رقم 17 : هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية ؟

الأجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	5	19,23	15,31	5.99
أحيانا	18	69,23		
لا	3	11,53		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة				0.05
الدلالة الإحصائية				دال

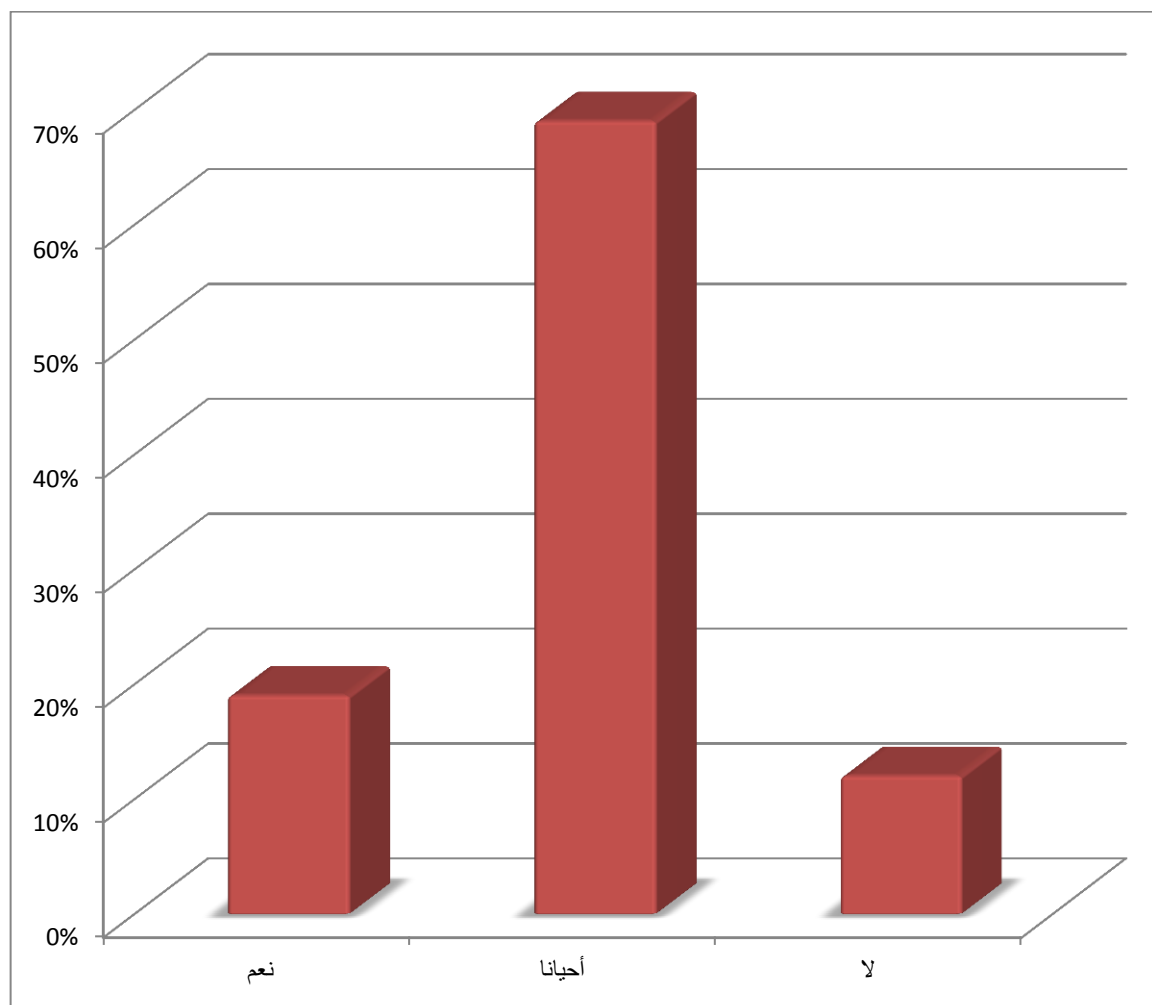
### الجدول رقم 18

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 18 :

من خلال أجوبة المدربين حول وجود أهداف محددة المعالم في كل فترة من فترات الخطة السنوية نجد أن النسبة الكبيرة المقدرة ب (69,23%) من المدربين يستعملون أهداف خاصة بفترة فقط خلال الموسم الرياضي أما نسبة المدربين الذين لا يعطون أهمية خاصة للأهداف خلال فترات الخطة السنوية فنجد (11,53%) ونسبة المدربين التي براجمهم تتكون من أهداف خاص لكل فترة من فترات الموسم الرياضي والمقدرة ب (19,23%) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 15,31 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج أن المدربين لا يعطون أهمية لوضع أهداف محددة المعالم لكل فترة من فترات الخطة السنوية و توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة عن الفئة ، ففي النواحي النظرية فان أهداف الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعب طرق التعلم للمهارات والخطط التي من المقرر استخدامها . كما تشمل نواحي القياس و التقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبين في كافة المراحل وفي النواحي العلمية توضح أهداف فترات الخطة السنوية كيفية توزيع الوقت و الحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية .



شكل بياني رقم 17 : يبين إن كانت هناك أهداف واضحة المعالم خلال فترات الخطة السنوية.

السؤال رقم 18 : ماهو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
حصتين في الأسبوع	10	38,46	13.22	9.49
03 حصص في الأسبوع	8	30,76		
04 حصص في الأسبوع	2	7,69		
أكثر من 04 حصص	0	0		
شي آخر	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة	0.05			
الدلالة الإحصائية				

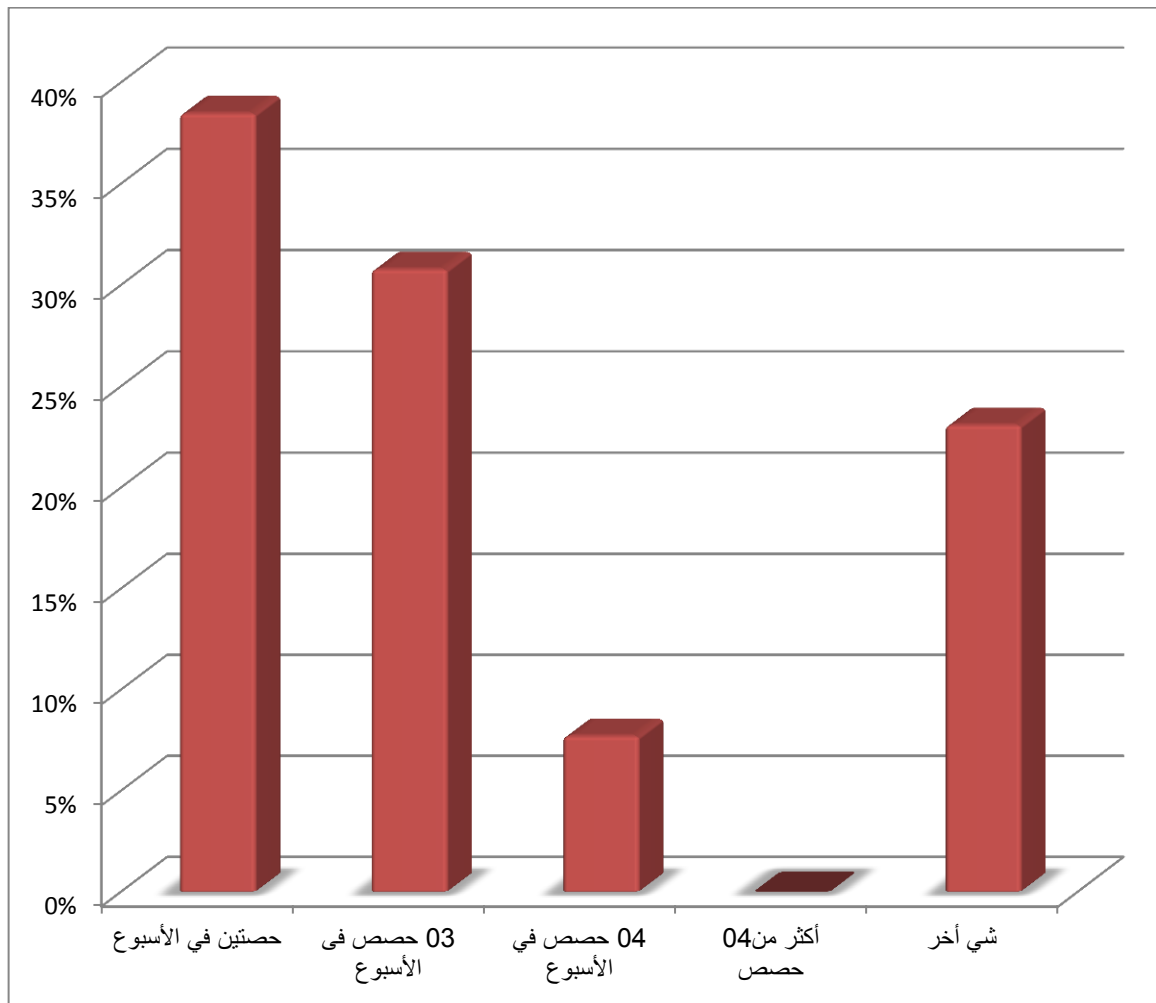
### جدول رقم 19

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 19 :

من خلال تحليلنا لأجوبة المدربين حول الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع نجد ان نسبة (38,46%) تتدرب حصتين ونسبة (30.76%) تتدرب 03 حصص في الأسبوع . وهذا يرجع الى كلام المدربين الى نقص الإمكانيات المادية ومساحات التدريب بالإضافة إلى تمدس اللاعبين و المحفزات المادية للمدربين أما نسبة (23.07%) من المدربين فليست لهم وحدات تدريبية خاصة خلال الأسبوع . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 00، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 13.22 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج أن ما يتم تطبيقه في معظم النوادي من طرف مدربي الفئات الشبانية يختلف تماما مع نظريات التدريب الرياضي الحديث وعليه من الضروري الزيادة في عدد الوحدات التدريبية. حيث لاحظنا أن اغلب الأندية يكون التدريب فيها وحدتين او ثلاث على الأكثر و هو الأمر الذي لا يكفي لخلق قاعدة تعليمية حركية واسعة يرتكز عليها الناشئ لمواجهة متطلبات التدريب الحديث .



شكل بياني رقم 18 : يبين عدد الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الاسبوع.

السؤال رقم 19: إثناء انتقاء الناشئين الموهوبين هل تهتمون خاصة بـ:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
الجانب المورفولوجي و البدني	4	15,38	10.15	9.49
الجانب النفسي و البدني	2	7,692		
الجانب البدني و التقني	10	38,46		
الجانب الاجتماعي و النفسي	2	7,692		
الجانب التقني و المورفولوجي	8	30,76		
المجموع	26			
		100		
مستوى الدلالة				0.05
الدلالة الإحصائية				

### جدول رقم 20

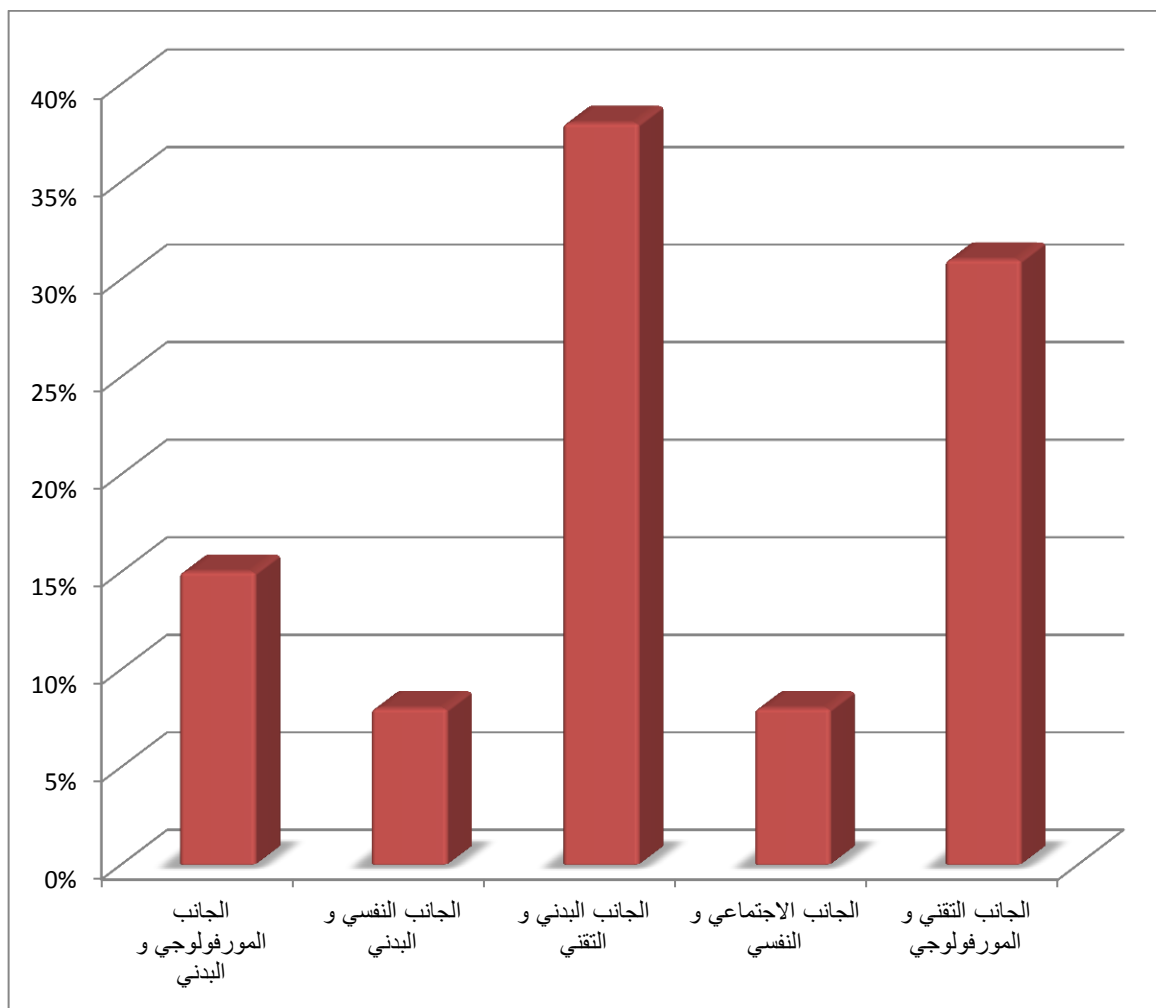
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 20:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم 20 نجد أن نسبة 15.38 % من المدربين يرون بان لانتقاء الموهبين يجب التركيز على الجانب المورفولوجي و البدني و هي نسبة قليلة و نسبة 7.69 % يرون ضرورة الاهتمام بالجانبين النفسي و البدني معا و أخرى على الجانب الاجتماعي و النفسي، أما نسبة 38.46 % من المدربين يرون بضرورة الاهتمام بالجانب البدني و التقني و المدربين الذين يرون ضرورة الاهتمام بالجانب التقني و المورفولوجي كانت نسبتهم بـ 30.76 % .

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 9,49، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر بـ 10.15 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج ان معظم المدربين يعتمدون في عملية انتقاء الموهبين على الجانب البدني والتقني و المورفولوجي و إهمال الجانب النفسي الاجتماعي .



شكل بياني رقم 19 : يبين الجوانب التي تهتم المدربين أثناء الإنتقاء .

السؤال رقم 20: هل يتم الاعتماد على معايير وأسس علمية في انتقاء واختيار المهوبين؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	02	7,69	13.36	5.99
لا	17	65,38		
أحيانا	07	26,92		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية				

### الجدول رقم 21

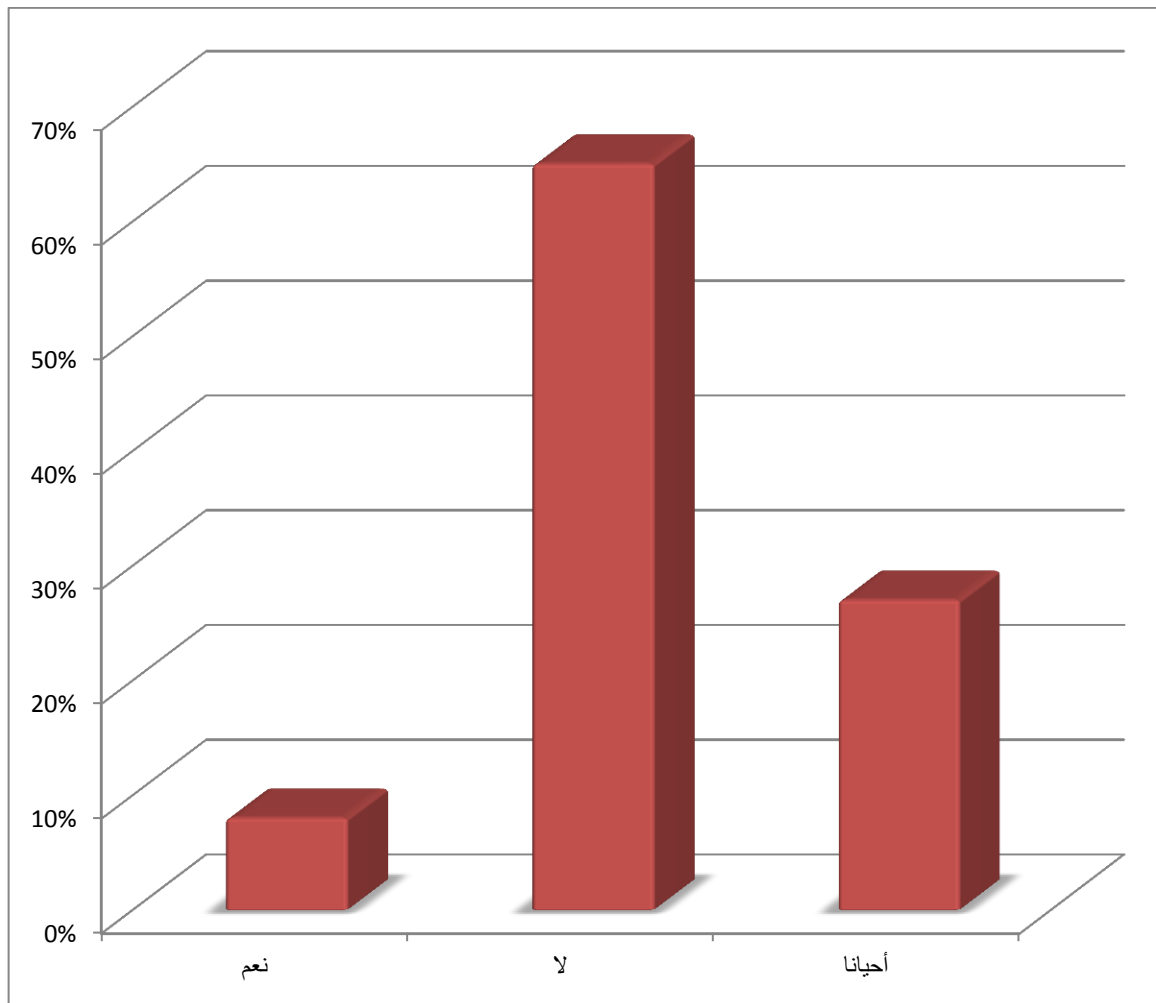
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 21:

من خلال تحليلنا للجدول نجد أن نسبة ( 65.38% ) من المدربين لفئة 12-14 سنة ليست لهم معرفة بالأسس العلمية التدريبية الخاصة بالمعايير والاختيارات في انتقاء الناشئين، أما نسبة ( 26.92% ) من المدربين فكانت إجاباتهم محدودة ومركزة على الجانب البدني والتقني أما باقي المدربين من أفراد العينة فكانت النسبة المقدرة ب ( 7.69% ) والتي كانت إجاباتهم ايجابية نوعا ما.

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 10.15 وهذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج ان معظم المدربين لفئة 12-14 سنة لايعتمدون في برنامجهم التدريبي العلمي على أسس ومعايير علمية اختيارية في انتقاء المهوبين ،حيث دلت الدراسات والبحوث على درجة من الأهمية في تحديد معايير واختيارات علمية لانتقاء المهوبين .



شكل بياني رقم 20 : يبين مدى إعتقاد المدربين على اسس علمية في إختيار الموهوبين .

السؤال رقم 21: هل هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لمدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	02	07.69	15.51	5.99
لا	18	69.23		
احيانا	06	23.7		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية				

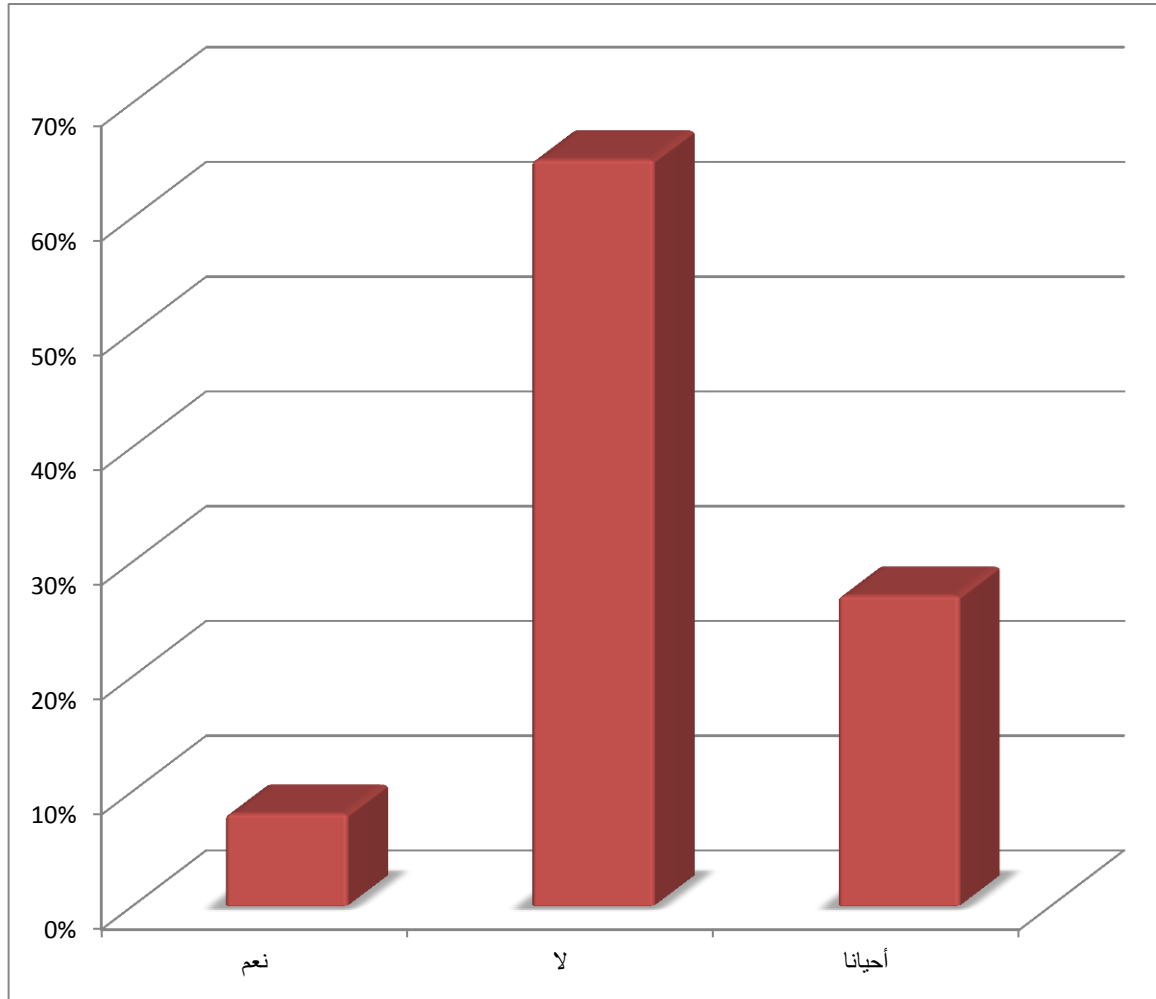
الجدول رقم 22

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 22 :

من خلال الجدول نجد إن معظم المدربين وبنسبة (69.23%) لا يعطون أهمية خاصة بالنسبة لتقويم البرنامج والأهداف المسطرة في كل فترة من فترات التدريب السنوي. أم نسبة (23.7%) من المدربين فأجابتهم كانت في بعض الأحيان، أما نسبة (07.69%) من المدربين فكانت الإجابة ايجابية . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 15.51 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

ومن خلال ماسبق عرضه لتحليل النتائج تبين ان هناك نقص كبير في إلا اعتماد على المعايير والاختيارات العلمية ضمن البرنامج التدريبي السنوي . حيث ان التقويم هو عنصر من عناصر التخطيط للبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية.



شكل بياني رقم 21 : يبين إن كان هناك معايير موضوعة بغرض التقييم لمدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي ؟

2- استنتاجات :

- تؤكد النتائج على ضعف مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية.
- ضعف كبير للهيئة المشرفة على تدريب فئة 12-14 سنة في مجال الإعداد المهني .
- نسبة كبيرة من المدربين كلاعبين سابقين ويعتمدون في الإشراف على الخبرة الميدانية والتي غير كافية . بل يجب ربط هذه الخبرة بالمجال المعرفي وتطوير الإمكانيات والمعلومات النظرية في مجال التدريب الرياضي الحديث .
- ضعف المدربين في مجال المعلومات الخاصة بجوانب التدريب حيث لنجاح العملية وتخطيط البرامج التدريبية وجب الإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف واضحة ومحددة للبرنامج . كما ان البرامج التدريبية المطبقة لفئة 12-14 سنة لا تسمح بتطوير متطلبات اللاعب .
- كما تبين لنا من خلال النتائج المتحصل مدى ضعف المدربين في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية من خلال وضع خطط محددة المعالم حيث تبين ان هناك قلة في وجود خطط واضحة المعالم وأهداف يعمل المدرب على تحقيقها .
- كما تبين عدم ملائمة عدد الوحدات التدريبية في تحقيق الأهداف الموضوعه .
- تبين أيضا ان معظم المدربين تنقصهم معارف في عملية التخطيط في وضع البرامج التدريبية ويرجع الباحث هذا الى ان معظم المدربين يقومون ببناء وتخطيط البرامج بمفردهم دون استشارة المختصين مما يؤثر سلبا على نجاح العملية التدريبية .

## 3- مقابلة النتائج بالفرضيات :

بعد تحليل و مناقشة النتائج سيتم في هذا الجزء مناقشة تلك النتائج و مقابلتها بفرضيات البحث قصد معرفة مدى تحققها من عدمه .

اولا : تحليل النتائج في ضوء الفرضية الاول وهي :

البرامج المنتهجة في تكوين فئة 12-14 سنة لا تؤدي الى تحقيق الاهداف المرجوة .

ولاثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الثاني الجداول رقم 14 . 16 . 18 .

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 14 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم يخص هذه الفئة حيث كانت اغلبية الإجابات بلا بنسبة 61,53 %

وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة و التي تقدر ب 9.54 وهذا مايدل أنها فروق ذات دلالة إحصائية.

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 16 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك تخطيط للبرامج التدريبية وفق اسس

علمية مرتبطة بالعلوم الاخرى تخص فئة 12-14 سنة حيث كانت اغلبية الإجابات بلا بنسبة 69'57 %

وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت  $\chi^2$  الجدولية تساوي

5.99، وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة و التي تقدر ب 7.01 وهذا مايدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية.

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 18 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة

من فترات الخطة السنوية حيث كانت اغلبية الإجابات باحيانا بنسبة 69,23 %

وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت  $\chi^2$  الجدولية تساوي

5,99، وهي أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة و التي تقدر ب 15,31 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة

إحصائية.

من كل هذا يمكن القول ان فرضية البحث قد تحققت حيث توصلنا إلى أن البرامج المنتهجة في تكوين فئة 12-

14 سنة لا تؤدي الى تحقيق الاهداف المرجوة .

ثانيا : تحليل النتائج في ضوء الفرضية الثانية وهي :

غياب المؤهل العلمي للمدرين فئة 12- 14 سنة يؤدي على صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية.

ولاثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الأول الجداول رقم 02 . 04 . 07 .

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 02 الذي كان الغرض منه معرفة المؤهل العلمي لمدربي الفئات الصغرى حيث كانت اغلبيه الإجابات بلا عيين بنسبة 53,84 %

وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 03، حيث كانت ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 7.82 ، وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 12.75 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 04 الذي كان الغرض منه معرفة الشهادة المتحصل عليها حيث كانت اغلبيه الإجابات بدون شهادة بنسبة 69,23 %

وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 9.49 ، وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 43.99 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 07 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك معرفة بالطرق التدريب الرياضي الحديث حيث كانت اغلبيه الإجابات باحيانا بنسبة 73,07 %

وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 ، وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 18,53 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من كل هذا يمكن القول ان فرضية البحث قد تحققت حيث توصلنا إلى أن غياب المؤهل العلمي للمدرين فئة 12- 14 سنة يؤدي على صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية .

كما أثبتت الكثير من الدراسات كدراسة يحي ميلود و بن عدة بن عيسى تحت عنوان واقع تخطيط البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم اقل من 17 سنة ، و دراسة دهلي عبد القادر تحت عنوان أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين الاصغر فناشئوا اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية ، لذا وجب علي القائمين علي اللعبة من مسيرين وإداريين ومدرين الوقوف علي هذه النقطة لضمان مستقبل كرة اليد الجزائرية.

## 4- الخلاصة العامة :

ان التقدم الذي عرفته الرياضات الجماعية راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب و اللاعب . ولا يتسنى هذا الا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية . وعليه يجب ان يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير من طرق التدريب وإعداد اللاعبين .

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي . ومن هنا تطرح فكرة أهمية تخطيط البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف علي نقاط القوة و الضعف فيها ، وبالتالي نضمن لاستمرارية في العمل وتعديله . فلقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلي المستوى العالي الاعتماد علي تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول الي المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني علي أسس علمية متينة في إعداد و تكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

كما أثبتت الكثير من الدراسات و البحوث علي ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى كدراسة يحي ميلود و بن عدة بن عيسى تحت عنوان واقع تخطيط البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم اقل من 17 سنة ، و دراسة دهلي عبد القادر تحت عنوان أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين الاصغر فناشئوا اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية ، لذا وجب علي القائمين علي اللعبة من مسيرين وإداريين ومدربين الوقوف علي هذه النقطة لضمان مستقبل كرة اليد الجزائرية.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت ، وانطلاقا من مشكلة مطروحة معاشة ميدانيا ، وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص أهمية البرامج التدريبية في تكوين فئة 12-14 سنة فهذه النتائج تبدو منطقية الي حد كبير ، فكان الهدف هو الكشف عن أهمية وتخطيط البرامج التدريبية بالأسس العلمية الصحيحة في بعض الرياضات الجماعية .

5- الاقتراحات و التوصيات :

- 1- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق المشاركة في المنتقيات العلمية و الدورات التدريبية ، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة .
- 2- تشجيع وتحفيز المدرين المختصين على الاهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس ومعايير علمية .
- 3- نؤكد على المدرين بضرورة الاطلاع على ماهو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
- 4- نوصي المدرين بضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إطارات وأساتذة مختصين للوصول بالعملية التدريبية الي المستوى العالي .
- 05- ضرورة الاهتمام بعملية الانتقاء والتقييم لفئة 12-14 سنة كجزء لا يتجزء من البرنامج التدريبي العلمي .
- 06- ضرورة اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب ، وهذا من خلال وضع ميزانية تكفي للصرف على أوجه النشاط و القدرة علي تحقيق الأهداف الموضوعه .
- 07- ضرورة أشراك كل الهيئات و المؤسسات المسئولة علي القطاع بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية للفئات الصغرى.

## المراجع باللغة العربية :

- بسطوي احمد ، عباس احمد . (1984) . طرق التدريس في مجال التربية البدنية . بغداد .
- عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم . (1994) . التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات . القاهرة : دار الفكر العربي .
- نصيف عبد العلي . (1988) . مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي .
- إلين وديع فرج . (1996) . خبرات في الألعاب للصغار و الكبار . مصر : منشأة المعارف .
- إلين وديع فرج . (2002) . خبرات في الألعاب للصغار و الكبار . لبنان : منشأة المعارف .
- حسن سيد معرض . (1994) . كرة السلة للجميع . مصر : دار الفكر العربي .
- حسن معوض . (1964) . أسس التربية البدنية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- سامي الصغار . (1982) . كرة القدم . العراق : دار الكتب للطباعة و النشر .
- سعد مرسي أحمد ، كورتر كوجك . (1983) . تربية الطفل المدرسية . القاهرة : عالم الكتب .
- عصام الدين الوشاحي . (1971) . المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- علاوي حسن . (1985) . علم النفس الرياضي . مصر : القاهرة .
- غفاف عبد الكريم . (1995) . البرامج الحركية و تدريس الصغار . بغداد .
- كعواش عبد العزيز وآخرون . (2004) . كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الالعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية . جامعة قسنطينة .
- مروان عبد الحميد إبراهيم . (2004) . الرياضة للجميع . عمان : دار الثقافة .
- منير جرجس إبراهيم . (1994) . كرة اليد للجميع . القاهرة : دار الفكر العربي .
- ناصيف جميل . (1993) . موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة . بيروت : الدار العلمية .

- نجم الدين السهو ري .(1998). *رأي في فلسفة اللعب* . مصر : دار النشر .
- وزارة الشباب والرياضة .( 1995 ) . المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية .
- إبراهيم عصمت مطاوع .(1995) . *أصول التربية* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- إبراهيم وجيه محمود .( 1995 ) . *تعلم أسسه ، تطبيقاته* . دار المعرفة الجامعية .
- أبو علاء أحمد عبد الفتاح .(1997) . *التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- أسامة كامل راتب .(1982) . *التربية الحركية* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات .(1997) . *التربية الرياضية والترويح للمعاقين* . دار الفكر العربي .
- حنفي محمد مختار .(1992) . *كرة القدم للناشئين* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- حنفي محمود مختار .(1980) . *الاسس العلمية في التدريب* . القاهرة : مطبعة دار الفكر العربي .
- د عبد الحميد شرف .(1985) . *البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و العلمية* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- د /عصام عبد الخالق .( 1992 ) . *التدريب الرياضي " نظريات ، تطبيقات "* . " دار المعارف " .
- د/وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد . *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب* . القاهرة .
- د/وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد . *الأسس العلمية للتدريب* . القاهرة : دار الهدى والنشر .
- زهير خشاب و آخرون .(1998) . *كرة القدم* . الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة و النشر .
- سلوى عز الدين فكري -نبيلة احمد عبد الرحمان .( 2004 ) . *منضومة التدريب الرياضي* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- سيد الهواري .(1976) . *ادارة الاصول و الاسس العلمية* . القاهرة : عين شمس .
- صباح السيد فاروز .(1996) . *برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع* . لأسكندرية : منشأة الناشر المعارف .
- عبد الحميد شرف . *البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق* . مركز الكتاب للنشر .

- عصام عبد الخالق . (1992). التدريب الرياضي . الاسكندرية : دار المعرفة .
- علاوي , محمد حسن . (2002). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عمر بشير الطوجي . (1991). الجوانب النفسية للتعلم . ليبيا : كلية التربية جامعة الفاتح .
- قاسم حسن حسين . (1970). التدريب بالالعاب الساحة و الميدان . دار الفكر العربي .
- محبوب , وحيه . (1989). علم الحركة . بغداد : دار الكتاب للطباعة و النشر .
- محمد حسين العلاوي . (1969). علم النفس في التدريب الرياضي . دار المعارف .
- محمد حسين علاوي . علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف .
- محمد صبحي حسانين . (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد عثمان . (2000). الحمل التدريبي و التكيف . دار الفكر العربي .
- محمد كامل عفيفي عمر . (1988). التربية البدنية للمعوقين بين النظرية و التطبيق . القاهرة : دار حراء .
- مفتي ابراهيم . (2002). التدريب الرياضي التربوي . مؤسسة المختار للنشر و التوزيع .
- مفتي إبراهيم حماد . (1994). المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور . القاهرة : دار الفكر العربي .
- نجدي , سميرة ابو زيد . (2001). برامج و طرق تربية الطفل المعوق قبل المدارس . القاهرة : مكتبة الزهراء .
- محمد سلامة آدم . (1984). علم النفس الرياضي . مصر : دار الفكر العربي .
- ابيوكر , ت . (1964). أسس التربية البدنية ( ت . ح . معوض . Trad.) , مصر , مكتبة لانجلو المصرية .
- أحمد بسطويسي . (1996). أسس ونظريات الحركة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- بهاء الدين إبراهيم سلامة . (2002). الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي . دار الفكر العربي .

- جابر محمد جابر. (1967). النمو النفسي والتكيف الإجتماعي. مصر: دار النهضة.
- جميل صليبا. (1979). المعجم الفلسفي. لبنان: دار الكتاب اللبناني ا.
- حافظ الجمالي. الأبحاث في علم النفس والمراهنة. دمشق: المطبعة الجامعية .
- خليل ميخائيل عوض. (1971). مشكلات المراهنة في المدن والريف. مصر: دار المعارف.
- د عمر ابو المجد - د جمال اسماعيل النمكي. (1998). تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الرحمن عسوي. (1995). علم النفس. بيروت: دار النهضة الجامعية .
- عبد المنعم الحنفي. (1978). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دا العودة.
- فؤاد البيهي السيد. الأسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كاظم عبد الربيع وعبد الله إبراهيم المشهدائي. (1991). كرة القدم الناشئين. العراق: دار الحكم بغداد .
- محمد حامد الأفندي. (1971). المهارة الأساسية خطوط أصل التدريب. القاهرة: دار الفكر .
- محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهق. لبنان: دار القلم بيروت.
- محمود حمودة. (1991). الطفل و المراهقة. مصر: مصر الجديدة.
- مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. مصر: دار مصر للطباعة.
- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ميخائيل ابراهيم. (1991). مشكلة الطفولة و المراهقة. لبنان: منشورات دار الافاق.
- سعد جلال. محمد حسن علاوي. (1989). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- السيد ابو عبده. (2001). لاتجاهات الحديثة في تخطيط و التدريب كرة القدم. الإسكندرية.
- بسيوطي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر.

- بوثلجة غباي (1994). الأسس النفسية للتكوين ومنهاجه . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- حنفي مختار (1990). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة :دار الفكر العربي.
- د عمر أبو المجد -د جمال اسماعيل النمكي (1998). تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- زكي محمد حسن (2006). التفوق الرياضي، المفهوم، الجوانب الأساسية الرعاية، الإنتقاء . مصر :المكتبة المصرية.
- عادل عبد البصير علي (1989). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- عبد اللطيف الفارابي وآخرون (1994). معجم علوم التربية . المغرب :دار الخطابي للطباعة والنشر .
- قاسم حسن حسين (1998). اللياقة البدنية وطرف تحقيقتها . بغداد :مطبعة التعليم العالي.
- كمال جميل الريفي (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين . عمان.
- محمد حسن علاوي (1994). علم التدريب الرياضي . القاهرة :دار المعارف.
- محمد حسن علاوي (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد، النظريات، تطبيقات . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- مفتي ابراهيم (2001). المدرب الناجح و ادارة التدريب الرياضي . القاهرة :مؤسسة المختار للنشر و التوزيع
- نمحمد زيان عمر (1983). البحث العلمي مناهجه وتقنياته . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية .
- نبيل عبد الهادي (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي . الاردن :دار وائل للنشر .

المراجع باللغة الفرنسية :

Nicole de Chasamane. *Le médication physique et sport collectifs*. Paris: ,Edition, Paris.

edgar thiopental . (1977). *Manuel de leducation sportif*. paris: edition vigot.

kacani et horsky. (1986). *entraînement de foot ball*. Belgique: edition broodcoorens.

claud bayerr. (1982). *formation des sportifs- hand balle*. paris.

ملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس\_ مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## استمارة استبيان موجهة للمدربين

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "اهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى في بعض الرياضات الجماعية" نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجاباتكم دقيقة قصد التوصل على نتائج إيجابية.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة : وضع العلامة (X) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم .

الاستاذ المشرف :

ا. كوتشوك

من إعداد الطلبة :

\_ امحمد توراك

\_ فروح عبد الهادي

السنة الجامعية : 2014/2013

## المحور الأول : الإعداد المهني للمدرب

### 01-المؤهل العلمي

مستشار في الرياضة

ليسانس تربية بدنية و رياضية

تقني سامي في الرياضة

لاعب سابق

### 02-سنوات العمل في مجال التدريب

من سنة إلى اقل من 05 سنوات

من 05 سنوات الى اقل من 10سنوات

اكثر من 10 سنوات

### 03 - الشهادات التدريبية الحاصل عليها

شهادة دولية

شهادة درجة اولى في التدريب

شهادة درجة ثانية في التدريب

شهادة درجة ثالثة في التدريب

بدون شهادة

**04- المستوى الذي وصل إليه المدرب كلاعب**

كلاعب دولي

لاعب قسم ممتاز

لاعب قسم وطني أول

لاعب قسم وطني ثاني

لاعب في البطولة الجهوية

لاعب في مرحلة الفئات الشبانية

**05 - هل تم الا شتراك في الملتقيات و الندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى ؟**

ولا مرة

مرة في السنة

مرتين في السنة

**06-** هل لك معرفة بالطرق التدريب الرياضي ؟

نعم

لا

نوعا ما

**07-** هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفئات الصغرى ؟

نعم

لا

نوعا ما

**08-** هل لك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين الأصاغر ؟

نعم

لا

نوعا ما

**09-** هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل ؟

نعم

لا

نوعا ما

10-هل انت على دراية بمتطلبات اللاعبين ؟

نعم

لا

نوعا ما

11-هل انت على معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة ؟

نعم

لا

نوعا ما

12-في حالة اصابة احد اللاعبين ماهو الاجراء الذي ترونه مناسب .

دراية كافية بالاسعافات الأولية

نقل الرياضي إلى المستشفى

عرض الرياضي على إختصاصي

المحور الثاني : تخطيط البرنامج التدريب .

**13-** هل هناك برنامج تدريبي زمني محطط؟

نعم

لا

نوعا ما

**14-** هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين

وإعداد الفئات الصغرى ؟

نعم

لا

نوعا ما

**15-** هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الاسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ؟

نعم

لا

نوعا ما

**16-** ماهي الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريسية؟

رتبها حسب الأولوية من 1 الى 5.

الجانب البدني

الجانب المهاري

الجانب الخططي

الجانب النفسي

الجانب المعرفي

**17-** هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية ؟

نعم

لا

أحيانا

**18-** ماهو عدد الوحدات التدريسية التعليمية المنتهجة خلال الاسبوع .

02

03

04

أكثر من 04

**19-** أثناء انتقاء الناشئين الموهوبين ، هل تهتمون خاصة ب

- الجانب المورفولوجي

- الجانب البدني

- الجانب التقني

- الجانب الاجتماعي

- الجانب النفسي

**20-** هل يتم الاعتماد على معايير و أسس علمية في انتقاء و اختيار الموهوبين ؟

نعم

لا

أحيانا

**21-** هل هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الاهداف

الموضوعة في البرنامج التدريبي ؟

نعم

لا

أحيانا

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس\_ مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## الاساتذة المحكمين للاستبيان

الإمضاء	التخصص	الدرجة العلمية	الأستاذ

الاستاذ المشرف :

ا. كوتشوك

من إعداد الطلبة :

\_ امحمد توراك

\_ فروح عبد الهادي

السنة الجامعية : 2014/2013

## **Résumé de l'étude**

Titre de l'étude: l'importance des programmes de formation dans la formation de microgroupes (12-14 ans) dans certains sports-études de l'équipe vise à savoir si les programmes de formation du parti prônant formateurs d'atteindre les objectifs souhaités, et de voir si les entraîneurs ont Catégories Petites qualifications permettent à cette catégorie de Accès à des niveaux élevés, et l'hypothèse de l'étude était l'importance des programmes de formation dans la formation de micro catégories.

Il s'est appuyé sur un échantillon aléatoire de la communauté d'origine de la recherche a atteint le nombre de l'échantillon de 26 entraîneurs des équipes et des clubs de l'état de Tissemsilt, ont été préparés sous une forme Astpianih composé de 21 questions adressées aux formateurs, la conclusion la plus importante est le double du niveau des formateurs pour cette étape dans le traitement de divers aspects des éléments du processus formation, comme le montrent les résultats obtenus au cours de la faiblesse des formateurs dans le domaine des programmes de formation et de renforcement et de planification à travers l'élaboration de plans définis en montrant qu'il ya un manque dans la présence de plans et objectifs de l'entraîneur claires travaille pour les atteindre. La recommandation la plus importante de la nécessité d'augmenter les capacités cognitives des formateurs dans le domaine de l'entraînement sportif d'une manière scientifique, et c'est en participant à des réunions scientifiques et des cours de formation, des journées d'étude sous la supervision d'un des cadres compétents.

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى (12-14) سنة في بعض الرياضات الجماعية تهدف الدراسة إلى معرفة إن كانت البرامج التدريبية المنتهجة من طرف المدربين تحقق الاهداف المرجوة ، و معرفة إن كان مدربي الفئات الصغرى يمتلكون مؤهلات علمية تمكن هذه الفئة من الوصول إلى مستويات عالية ، و كان الفرض من الدراسة أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى.

فقد إعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث و قد بلغ عدد العينة 26 مدريا في فرق و أندية من ولاية تيسمسيلت ، تم إعداد إستمارة إستبائية مكونة من 21 سؤالا موجهة للمدربين ، أهم أستنتاج هو ضعف مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية ، كما تبين لنا من خلال النتائج المتحصل مدى ضعف المدربين في مجال بناء و تخطيط البرامج التدريبية من خلال وضع خطط محددة المعالم حيث تبين ان هناك قلة في وجود خطط واضحة المعالم وأهداف يعمل المدرب على تحقيقها . أهم توصية ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية و الدورات التدريبية ، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة .