

رقم : .....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان :

دور البرامج التدريبية العلمية في تكوين و اعداد الفئات  
الصغرى للاعب بكرة القدم

(دراسة ميدانية على مستوى أندية لرابطة الولائية لكرة القدم -القسم الشرفي- بسكرة)

تحت اشراف :

أ/د بوعروري جعفر

من إعداد :

جديدي عبد الله

السنة الجامعية : 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# حكمة شكر

## قال تعالى

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19.

و قال ﷺ : ﴿ 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 في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف **بوعروري جعفر** الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى كل أساتذة قسم التربية الحركية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، والى كل

أساتذة التربية البدنية و الرياضية بولاية بسكرة على المساعدات التي قدموها لنا في

بحثنا هذا.

# الهدايا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

﴿الإسراء: 24﴾

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتمام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز

والي وكل الإخوة والأخوات، و اخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب.

إلى كل الأصدقاء والزملاء والأحباب

الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

## قائمة المحتويات

شكر وعرهان

اهداء

محتوى البحث

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة : ..... أ

الجانب التمهيدي: الإطار العام للبحث

1-الإشكالية : ..... 4

2- الفرضيات : ..... 6

3- أهداف البحث : ..... 6

4- أهمية البحث : ..... 6

5- تحديد المفاهيم : ..... 7

6-الدراسات السابقة : ..... 8

7-تعليق على الدراسات السابقة : ..... 10

الجانب النظري

الفصل الأول: تخطيط البرامج التدريبية ومتطلبات التدريب في كرة القدم

تمهيد : ..... 14

I.تخطيط البرامج التدريبية: ..... 15

1-مفهوم التدريب : ..... 15

1-1-عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية : ..... 15

1-2-أهداف وواجبات التدريب الرياضي : ..... 16

- 17 ..... 3-1. أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :
- 17 ..... 2- التخطيط .
- 17 ..... 1-2- ماهية التخطيط:
- 18 ..... 2-2- تعريف التخطيط:
- 20 ..... 3-2- مبادئ التخطيط :
- 20 ..... 4-2- أهمية ومزايا التخطيط:
- 21 ..... 2،-5- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي :
- 21 ..... 2-6- التخطيط الرياضي :
- 23 ..... 2-7- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية :
- 23 ..... 2-8- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :
- 23 ..... 2-9- عناصر التخطيط الجيد :
- 23 ..... 2-10- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:
- 24 ..... 2-11- أنواع التخطيط الرياضي:
- 31 ..... II. متطلبات التدريب في كرة القدم :
- 31 ..... 1- الإعداد البدني :
- 32 ..... 1-1- أنواع الإعداد البدني :
- 33 ..... 2- الصفات البدنية :
- 33 ..... 2-1- التحمل :
- 33 ..... 2-2. المرونة:
- 34 ..... 2-3. الرشاقة:
- 34 ..... 2-4. القوة :
- 35 ..... 2-5. السرعة :
- 35 ..... 3- الإعداد المهاري في كرة القدم :
- 35 ..... 3-1- مفهوم الإعداد المهاري :

- 36..... : 2-3-مراحل الإعداد المهاري
- 37..... : 3-3. تقويم عملية تعليم المهارة
- 38..... : 4-الإعداد الخططي في كرة القدم
- 39..... : 5-العلاقة الجدلية بين أنواع الإعدادات السابقة
- 40..... : خلاصة

### الفصل الثاني : فئة الأصغر في كرة القدم

- 42..... : تمهيد
- 43..... : 1- التعريف بالمرحلة العمرية(12-15)
- 44..... : 2- خصائص مرحلة السنية(12-15)
- 44..... : 3- النمو
- 46..... : 4-المراهقة
- 47..... : 5- خصائص المراهقة المبكرة(12-15سنة)
- 52..... : 6-مشاكل المراهقة المبكرة
- 54..... : 7- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
- 54..... : 8- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
- 55..... : 9- دور الرياضة في مرحلة المراهقة
- 58..... : خلاصة

### الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث :الإطار المنهجي للبحث

- 61..... : تمهيد
- 62..... : 1-الدراسة الاستطلاعية
- 62..... : 2- منهج البحث
- 62..... : 3-مجتمع وعينة البحث
- 63..... : 4- مجالات البحث

5- أدوات البحث : ..... 63

6- الوسائل الإحصائية : ..... 65

خلاصة : ..... 66

### الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : ..... 68

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : ..... 73

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : ..... 80

### الفصل الخامس: مناقشة و تفسير نتائج البحث

1- مناقشة و تفسير نتائج البحث: ..... 91

الاستنتاجات : ..... 99

الخلاصة العامة: ..... 100

الاقتراحات: ..... 101

قائمة المراجع: ..... 102

الملاحق: .....

## قائمة الجداول والأشكال:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	الجدول رقم(1) يمثل الشهادات المحصل عليها :	68
2	الجدول رقم (2) :يمثل عدد سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى :	69
3	الجدول رقم(3) :يمثل الشهادات التدريبية المحصل عليها:	70
4	الجدول رقم (4) :يمثل المستوى الذي وصل اليه كلاعب :	71
5	الجدول رقم (5):يبين عدد مرات المشاركة في الندوات والملتقيات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب	72
6	الجدول رقم (6):يبين اجابات المدربين حول طرق التدريب الحديثة .	73
7	الجدول رقم (7):يبين اجابات المدربين خصائص الفئة الصغرى .	74
8	الجدول رقم (8):يبين اجابات المدربين بمدى معرفتهم بطرق تعليم المهارات الاساسية للاعبين.	75
9	الجدول رقم (9):يبين اجابات قدرة المدربين على اجراء حصص نظرية بشكل متواصل .	76
10	الجدول رقم (10):يبين اجابات درايتهم بمتطلبات اللاعب الحديث في كرة القدم.	77
11	الجدول رقم (11):يبين اجابات مدى معرفة المدرب بالكشوف الصحية للاعبين.	78
12	الجدول رقم (12):يبين اجابات اي اجراء مناسب في حالة اصابة احد اللاعبين .	79
13	الجدول رقم : 13 : يبين إجابات المدربين حول البرامج التدريبية العلمية لفئة لأصاغر'12 - 15 سنة)	80
14	الجدول رقم 14 : يبين إجابة المدربين عن الاعتماد على الخبرة في تكوين وإعداد هذه الفئة	81
15	الجدول رقم 15 : يوضح إجابة المدربين الاعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط للبرامج التدريبية .	82
16	الجدول رقم 16 : يوضح إجابات المدربين عن الجوانب المهمة في تخطيط البرامج التدريبية لفئة 15-12	83
17	الجدول رقم 17: يوضح مدى معرفة المدربين لطرق التدريب المستخدمة في البرامج التدريبية .	84
18	الجدول رقم 18: يبين إجابات المدربين عن تسطير الأهداف الخاصة بكل فترة من فترات الخطة السنوية	85
19	جدول رقم 19 يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع .	86
20	الجدول رقم 20: يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الجوانب المهمة في انتقاء الناشئين .	87
21	الجدول رقم (21): يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين على مدى تطبيقهم للاختبارات العلمية	88
22	الجدول رقم 22: يوضح نسبة إجابات المدربين حول وجود معايير التقييم في مضمون البرنامج التدريبي	89

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الشكل رقم(1) يمثل الشهادات المحصل عليها :	68
2	الشكل رقم (2) :يمثل عدد سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى :	69
3	الشكل رقم(3) :يمثل الشهادات التدريبية المحصل عليها:	70
4	الشكل رقم (4) :يمثل المستوى الذي وصل اليه كلاعب :	71
5	الشكل رقم (5):يبين عدد مرات المشاركة في الندوات والملتقيات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب	72
6	الشكل رقم (6):يبين اجابات المدربين حول طرق التدريب الحديثة .	73
7	الشكل رقم (7):يبين اجابات المدربين خصائص الفئة الصغرى .	74
8	الشكل رقم (8):يبين اجابات المدربين بمدى معرفتهم بطرق تعليم المهارات الاساسية للاعبين.	75
9	الشكل رقم (9):يبين اجابات قدرة المدربين على اجراء حصص نظرية بشكل متواصل	76
10	الشكل رقم (10):يبين اجابات درايتهم بمتطلبات اللاعب الحديث في كرة القدم.	77
11	الشكل رقم (11):يبين اجابات مدى معرفة المدرب بالكشوف الصحية للاعبين.	78
12	الشكل رقم (12):يبين اجابات اي اجراء مناسب في حالة اصابة احد اللاعبين .	79
13	الشكل رقم : 13 : يبين إجابات المدربين حول البرامج التدريبية العلمية لفئة لأصاغر'12 - 15 سنة)	80
14	الشكل رقم 14 : يبين إجابة المدربين عن الاعتماد على الخبرة في تكوين وإعداد هذه الفئة	81
15	الشكل رقم 15 : يوضح إجابة المدربين الاعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط للبرامج التدريبية .	82
16	الشكل رقم 16 : يوضح إجابات المدربين عن الجوانب المهمة في تخطيط البرامج التدريبية لفئة 15-12	83
17	الشكل رقم 17: يوضح مدى معرفة المدربين لطرق التدريب المستخدمة في البرامج التدريبية .	84
18	الشكل رقم 18: يبين إجابات المدربين عن تسطير الأهداف الخاصة بكل فترة من فترات الخطة السنوية	85
19	الشكل رقم 19 يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع .	86
20	الشكل رقم 20: يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الجوانب المهمة في انتقاء الناشئين .	87
21	الشكل رقم (21): يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين على مدى تطبيقهم للاختبارات العلمية	88
22	الشكل رقم 22: يوضح نسبة إجابات المدربين حول وجود معايير التقويم في مضمون البرنامج التدريبي	89

### مقدمة :

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها.

حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين. و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ان المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى الأهداف الواضحة المعاني ، محددة الطرق والسبل سواء علي المستوى الإيديولوجي او علي مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية لاعبي الفئات الصغرى، مما يجعلنا عاجزين علي مسيرة الدول المتقدمة في هذا المجال ،حيث نلاحظ ان السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين علي أسس علمية .

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

و كل ذلك في دراستنا التي قمنا في بدايتها بالتعريف بالموضوع و ذلك بطرح اشكالية بحثنا و فروضه و اسباب اختيار الموضوع و اهميته وكذا تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث و ذكر الدراسات المشابهة ، ثم قسمناه الى باين الباب الاول خصصناه الى الجانب النظري الذي تناولناه في فصلين ، الأول تكلمنا فيه

## مقدمة

عن تخطيط البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث و متطلبات التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم ، اما بالنسبة لآخر فصل فقد قسمناه الى محورين الاول لعملية الانتقاء الرياضي والمحور الثاني لشرح الفئة المدروسة وهي الفئات الصغرى ، هذا فيما يخص الباب الأول.

اما بالنسبة للباب الثاني فقد خصصناه الى الجانب التطبيقي الذي تناولناه في ثلاث فصول، الفصل الاول ابرزنا فيه الطرق المنهجية المستخدمة في البحث ، اما الفصل الثاني فبيننا فيه عرض وتحليل النتائج والفصل الثالث قمنا فيه بمناقشة و تفسير نتائج البحث و كذى مقابلة النتائج بفرضيات البحث و ختمناه بخاتمة عامة

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للبحث

## 1-الإشكالية :

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام و هذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم ، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ، 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 كرة القدم كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة ، و قد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد و تنمية الناشئين و المهوبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة .

و هذا ما أكده Weineck أن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية المهارية و الخططية و النفسية لذلك و جب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبيدة صالح على أن التدريب يرتكز 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 (عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم 1994 . ص 99)

فلقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين المهوبين إلى المستوى العالي و الاعتماد على تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة و كرة اليد خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث .

إن المدرب هو جوهر و محور العملية التدريبية وهو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستوى أنجاز 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 .

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، و تحترم القوانين و نظريات 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 المهارة و العقلية و النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم بأقصى درجة .

إن المتأمل على مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى الأهداف الواضحة المعاني سواء على المستوى الأيديولوجي أو على مستوى الممارسة في مجال إعداد و تكوين لاعبي الفئات الصغرى .

إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال دراسته ومتابعته لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى الفئات الصغرى و الأكابر و كذلك متابعته لطرق التدريب المتبعة و وسائل التنفيذ و الكيفية التي بموجبها بناء برامج تدريبية و مراعاة المراحل العمرية المدربة ، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية و فرق ولاية بسكرة بشكل خاص يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة انطلاقا من الفئات الصغرى حتى الأكابر و هذا من خلال المشاركة في البطولة الرياضية رغم توفر من الإطارات و لاعبين شباب يمكن لهم مواجهة هذه التحديات .

و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على النواحي و الأسباب و المعوقات التي تحول دون تحقيق الفئات الصغرى لأهدافها و لحل مشكلة البحث و يجب علينا طرح التساؤلات التالية:

### - التساؤل العام:

هل البرامج التدريبية العلمية لها دور في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم؟

### التساؤلات الفرعية :

- هل يمتلك المدربين المشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم لمؤهلات علمية لتطبيق البرامج التدريبية ؟
- هل هناك تكوين مستمر لمدربي للفئات الصغرى لكرة القدم من خلال دورات الرسكلة و تجديد المعارف ؟

■ هل يؤدي تخطيط البرامج التدريبية في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم الى تحقيق الأهداف المرجوة؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

للبرامج التدريبية العلمية دور هام في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

1 - غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئة 12-15 سنة يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية.

1- عدم استفادة المشرفين على تكوين و إعداد فئة 12-15 سنة لكرة القدم إلى الرسكلة و تجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب .

3 - البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين و إعداد فئة 12-15 سنة لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

3- أهداف البحث :

1 - معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم .

2 - الكشف عن أسباب اخفاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.

3 - تقديم مقترحات للنهوض بالعملية التدريبية التكوينية للفئات الصغرى لكرة القدم

4- أهمية البحث :

تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين أساسيين هما :

أولا : الجانب النظري : و يتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام

و المدربين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية و بالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية .

ثانيا : الجانب الميداني : و يتمثل في معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين

الفئات الصغرى لكرة القدم ، و اكتشاف نواحي القوة و الضعف و اقتراح الحلول المناسبة لها و ذلك

للوصول إلى أفضل الأساليب و الأسس العلمية للبرامج التدريبية .

5- تحديد المفاهيم :

- التخطيط:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب(مفتي إبراهيم حماد 1999، ص،27)

\*البرنامج : هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج و كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن و المدرس و التلميذ و الطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم.(بسطولي احمد ، عباس احمد صالح 1984 . ص 57)

\* التدريب الرياضي الحديث:

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

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

- فئة المبتدئين : من 12 الي 13 سنة

- فئة الأصاغر : من 14 الي 15 سنة .

- فئة أشبال : من 16 الي 17 سنة .

\* كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن السلطان 1998، ص 09)

كرة القدم إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بيت الفريقين.

## 6-الدراسات السابقة :

### ➤ دراسة أحمد بن كحول 2007/2008:

- موضوع الدراسة : دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (14-15 سنة). جامعة مسيلة - الجزائر.
- المنهج المتبع : استخدم في هذا بحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة المدربين بشكل عشوائي كان عدد العينة 15 مدربا .
- نتائج الدراسة: ان معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة، وان إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات المبنية بشكل علمي يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين و توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .

### ➤ دراسة نعيم يوسف عز الدين الديس : 2000 :

- موضوع الدراسة : تقوم مدربي بعض الألعاب الجماعية في مرحلة الناشئين لجمهورية مصر العربية .

- الهدف من الدراسة : هو تقويم المدربين في قطاع الناشئين في ألعاب كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة و كرة الطائرة .

- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي كما استخدم عينة قوامها 77 مدربا تمثل 97 فريقا من الأندية الرياضية .

- نتائج الدراسة : إن مستوى مدربي الناشئين في الألعاب الرياضية الأربعة متوسطة بالنسبة للوظائف و المسؤوليات العامة ، كما توصل الى ارتفاع مستوى مدربي الناشئين في البعد الفرعي الخاص بمهارات الاتصال و تفوق مدربي كرة اليد عن مدربي كرة السلة و مدربي كرة القدم في البعد الرئيسي الخاص بمعرفة المدرب الرياضي و التقويم و التطبيقات العملية للمبادئ الميكانيكية والفيزيولوجية و تحليل الحركة .

#### ➤ دراسة حسين حسن مصطفى أبو الرز 1983 .

-موضوع الدراسة : تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب الرياضي بالأردن

-الهدف من الدراسة : و قد استهدفت تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب و على أكثر المشكلات حدة و على الحلول التي يقترحها المدربون و على حالة الإعداد و التكوين للقائمين بالتدريب.

-عينة البحث : عينة مكونة من 140 مدربا موزعين على 08 رياضات مختارة ممن يقومون بتدريب كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، ألعاب القوى ، ملاكمة.

-نتائج الدراسة : و قد أسفر هذا البحث عن وجود أفراد لم يتحصلوا على دورات صقل و رسكلة محلية في التدريب و أنهم مارسوا الرياضة قبل اتجاههم الى التدريب وكانت نتائج المحصل عليها ضعيفة مقارنة بالمدرين الذين مارسوا الرياضة وتحصلوا على دورات رسكلة وصقل المعرف .

#### دراسة زكي محمد حسن : 1986:

-موضوع الدراسة : تقويم و إعداد مدربي المستويات المختلفة في كرة الطائرة

-الهدف من الدراسة : يهدف غالى تقويم و تقييم إعداد مدربي المستويات المختلفة في كرة الطائرة

-عينة البحث : استعمل الباحث عينة مكونة من 120 مدربا كما استعمل في هذا البحث أدوات لجمع البيانات بالإضافة إلى استمارة لاستطلاع الرأي و المقابلة الشخصية.

-نتائج الدراسة : انخفاض مستوى الإعداد المهني للمدربين فيما يختص بطريقة إدارة و مراقبة المباريات و التدريبات و طرق الإسعافات الأولية كما أن معظم هؤلاء المدربين ليست لديهم القدرة على مراسلة المجالات الرياضية و ليس لهم الدور المؤثر في تطوير مستوى النادي.

### ➤ دراسة ممدوح إبراهيم حسن : 1993:

-موضوع الدراسة : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.  
-الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.

-عينة الدراسة : أجريت على 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة.

-المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي بالإضافة الى أدوات جمع البيانات المتمثلة في اختبارات بدنية و مهارية.

- نتائج الدراسة : توصل الباحث الى أن البرنامج المقترح يؤثر ايجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية و المهارية و بصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة و ركب الكرة و ضرب الكرة بالرأس ، كما توصل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية و المهارية .

### 7-تعليق على الدراسات السابقة :

من خلال دراستي واستطلاعي لنتائج الابحاث والدراسات السابقة والتي لها علاقة بموضوع بحثنا التي تم تحليلها و دراستها و معظمها يرتبط بالأداء و الأسلوب القيادي المدرب و البعض الآخر يرتبط بالتقويم و إعداد المدرب و البرامج التدريبية المقترحة في شتى مجالات الإعداد.

ومن خلال تحليل النتائج و الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة (أهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم ).

حيث تبين لباحث ان هذه الدراسات منها من استخدمت النهج الوصفي ومنها من استخدمت النهج التجريبي كما اعتمدت هذه الدراسات على الاستبيان وتحليل الوثائق أكثر من وسائل جمع البيانات وذلك لان اغلي الدراسات تدرس الجانب المهاري والقيادي والنفسي لمدرّب

إن الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة و بالتالي تكون له دعم للبحث كما تم الاستفادة من مسح علمي للدراسات و البحوث السابقة التي تناولت موضوع التقييم للمدرب الرياضي و التي تبين أن معظم البحوث قد تركزت فقط حول الأسلوب القيادي للمدرب و المشكلات الخاصة بعملية التدريب الرياضي و عدم تناول أدوار وواجبات المدرب و مسؤوليته نحو كل ما يحيط به من جوانب مختلفة لتكوين و إعداد الفئات الصغرى .

# الجانب النظري

الفصل الأول: تخطيط البرامج

التدريبية ومتطلبات التدريب

في كرة القدم

### تمهيد :

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خياراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

I. تخطيط البرامج التدريبية:

1- مفهوم التدريب :

يعرف مفتي إبراهيم التدريب الرياضي بأنه كل العمليات التعليمية التنموية التربوية التي تهدف تنشئة وإعداد اللاعبين و الفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق اعلي مستوي و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حمادة 2001 ص 21).

اما MATVEIV يعرف التدريب الرياضي علي انه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية (jurgon weineck 1986 p 17)

ويعرف علي نصيف قاسم حسن حسين التدريب الرياضي علي انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك ( المهارات الأساسية ) و التكتيك (المهارات الخططية ) ، وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي الي اعلي المستويات الرياضية الممكنة (عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين 1988 ص 14)

كما يجب ان نفهم التدريب الرياضي علي انه عملية ، وان المدرب و العلاقة بينه وبين اللاعب ، و الممارسة والسلوك التدريب وعناصر التدريب جميعها تمثل جزء من عملية التدريب.

وبناء علي ذلك فيمكن ان نعرف التدريب الرياضي علي انه ذلك العمل التربوي التعليمي المبني علي أسس علمية ، يهدف الي الرفع من مستوي الراضي من الناحية البدنية - المهارية- الخططية - النفسية إلي اعلي مستوي ممكن .

1-1- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :

- يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة، وتتوقف كل منها علي الأخرى ، 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 ، وذلك 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 .

- يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى انه لا نضج للاعبين و لا لخبراتهم المتواضعة ، سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكانياتهم . الا ان إدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء اللاعبين ، ويتم ذلك بواسطة تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة و المتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية

- 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 ص 32-33)

### 1-2- 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 HORSKY وKACANI 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 و الرشاقة . 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 ، ص 15).

### 1-3. أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :

التدريب الرياضي الحديث يقوم علي معارف ومعلومات و المبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ، كالتطب الرياضي ، و الميكانيك الحيوية ، وعلم الحركة ، وعلم النفس الرياضي و التربية والتعليم ، وعلم 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 ، ويعتبر 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 ألان علي القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفتا "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 (محمد حسن علاوي 2002 ص 21)

### 2- التخطيط .

#### 1-2- ماهية التخطيط :

المعنى اللغوي للتخطيط ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس)) (محمد محمود موسى القاهرة 1985، ص 104)

المعنى الاصطلاحي للتخطيط : تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .

- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
  - اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
  - اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
  - اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
  - التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
  - التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .
- ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى (أحمد عبد العزيز الشرقاوي 1995-1996، ص 51).

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية .
- لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :
- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .

### 2-2- تعاريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب ما يلي :

### 2-2-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

(( إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقه وبأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة )) (شارل بنلهايتم 1999، ص 21،)

## 2-2-2 تعريف التخطيط من كونه تخطيطاً جزئياً :

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)) ( شارل بتلهايتم 1999، ص27)، ويعرف التخطيط على أنه :

(( التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ ))

## 2-2-3 تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة)) (محمد محمود موسى ص107).

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيراً في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والممنهج في الأداء الرياضي)). ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط، وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم .
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلاً .
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات .
- الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة .

## 2-2-4 مفهوم التخطيط في المجال الرياضي (مفتي إبراهيم حماد القاهرة 1999، ص27)

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: (( التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)) (علي السلمي، ص 17)

وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)) (محمد محمود موسى ص 119)

### 2-3- مبادئ التخطيط :

لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له .
- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل و الأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .
- من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي .

### 2-4- أهمية ومزايا التخطيط:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط : ( أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان 1979 ص 13)

❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .

❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .

❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

### 2-5- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولا بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب. : ( أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان 1979 ص14)

### 2-6- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نجح يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع .

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)) (علي السلمي ص22).

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي: (إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد

الشافعي 2003 ص 104)

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
  - التطوير العملي .
  - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
  - الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد ، كرة الطائرة... الخ).
  - تطوير القدرة البدنية للأفراد .
  - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
  - تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

### - تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية ،ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)) (محمد محمود موسى ص 108).

### 2-7- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية :

- وضع التصور النظري العام .
- توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع .
- شرح الموقف (التمارين) على أساس التصور النظري العام و التحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية
- تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن .

### 2-8- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية .
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس .
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية ،التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية ،جهوية ،قارية ،دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق ، العلاقات الاجتماعية).

### 2-9- عناصر التخطيط الجيد :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
  - تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به .
  - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
  - تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ان لا تتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم . ( طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر القاهرة1999،ص62).

### 2-10- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- توفير إمكانيات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- أن يراعي التخطيط في كرة اليد عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

### 2-11- أنواع التخطيط الرياضي:

للتخطيط الرياضي ثلاث أنواع وهي:

1. تخطيط طويل المدى.
  2. تخطيط قصير المدى.
  3. التخطيط الجاري
- و هنالك نوعان اخران مرطبتان بنفس الأنواع الأخرى مهما :
4. خطة التنمية الرياضية طويلة المدى .
  5. تخطيط الاعداد المباشر لفترات المنافسة
- ### 2-11-1- تخطيط طويل المدى :

هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة و لكن فيما يتصل بنوعية كمارسين و المدة و قد تكون هذه المدة 04 سنوات و هي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات بالعالم في كثير من الألعاب و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة . هذه الدورة تمتد لمدة شهور و يجب أن تشمل الفترات الثلاثة و هي الإعدادية و المنافسات الانتقالية و العمل يكون موجهها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية ، والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم(محمد حسين البشتاوي 2005 ،ص 156 .)

## 2-11-2 تخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

## 2-11-3 التخطيط الجاري :

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل .

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية.

- دقة المتابعة .

- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها : ( مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا ص 117 . )

1. خطة التنمية الرياضية طويلة المدى

2. خطة الاعداد لبطولة الرياضية

3. الخطة السنوية

4. الخطة الجزئية او الفترية

5. الخطة اليومية

**1-خطة التنمية الرياضية طويلة المدى :** تعتبر خطة التنمية طويلة المدى من أهم الأسس لانتظام تطور الفرد الرياضي على مدى سنوات محددة ، و هي تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب و الواجبات و طرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز و الشخصية.

لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية و البنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدي سنتين إلى أربع سنوات .

كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمي و الملاحظة عن طريق المدرب و الطبيب ، أي الحالة الصحية و الوظيفية للاعب ( الفحص الطبي ) ، و التقرير عن الدرجة التي و صلت إليها محتويات حمل التدريب و حدته و تحديد درجة تطور المستوى و النتائج المسجلة في مختلف المسابقات ، و مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة و المرونة و السرعة الجلد ، و كذلك المستوى المهاري و مستوى التأهيل العقلي ، بالإضافة إلى اتجاهات و سلوك اللاعب بالنسبة للتدريب و المنافسات ( **Jurgon** )  
( **Weineck 1986 P 309** )

**2-الخطة السنوية:** تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة و محددة .

و يتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين و تختلف بالنسبة للأهداف و الواجبات التي تسمى إلى تحقيقها و بالتالي تختلف مكوناتها و محتوياتها .

و بهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساسا إلى فترات للوصول للاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة و محددة من العام ، و ذلك عن طريق تخطيط الواجبات و الوسائل المختلفة بما يحق ذلك ( **مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا ص 118** )

و قد قسم العالم الروسي **Matvieve** الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات ، فترة الإعداد ، فترة المنافسة و الفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حي استمرارها و أهدافها ، و محتوياتها حمل التدريب و تشكيله .

كما تنقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى حصص تدريبية ( **العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلال 9419 ص 357** ) .

**2-1- فترة الإعداد:** و تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية ، وعليها تترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية و الفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية .

و من الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة .

بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل بالللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، و اكتساب الكفاءة الخططية و تطوير و تثبيت الصفات الإدارية و الخلقية لدى اللاعبين ( Belk 89 P 19).

و تدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي . و تكون قبل فترة المنافسة و تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي :

### أولا : مرحلة الإعداد العام :

وفقا للعدد منها ، و نوعية العمل به تشمل التمرينات العامة ن و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 - 80 % من درجة العمل الكلية ، و الشدة تكون متوسطة ، و ذلك لتطوير الحالة التدريبية ، و أيضا لارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، و لا بد أن تهدف التدريبات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة و تستغرق مرحلة الإعداد العام من 03 - 04 أسابيع و يجري التدريب من 04 - 06 أسابيع للناشئين و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس ، و التمرينات كفية و التمرينات بالأجهزة و الألعاب النسبة الرياضية (مفتي إبراهيم 1994 ص 38)

ثانيا: الإعداد الخاص: تستغرق هذه المرحلة من 04- 06 أسابيع ، و يهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة اليد من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص التنافس و تحسين الأداء المهاري ، و الخططي ، و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس(طه إسماعيل و آخرون 1989 ص 29)

و يجب على المدرب في هذه المرحلة الإكثار من التدريبات التي تسمح بتنمية و تطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية ، و هذا من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة أو الشبه الرياضية و تمرينات كمهارات الأساسية مع الزميل .

و عليه فإنه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم و شدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية ، و هنا يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج ، و الاستيعاب و الاستمرار في عملية التدريب . إن مرحلة الإعداد الخاص تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة اليد مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري الخططي .

### ثالثاً: مرحلة الإعداد للمباريات :

هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية ، يتم استخدام جميع أساليب البناء و الإعداد بصورة مباشرة و متتالية ، و هي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب و أكثر اجتهاد من الناحية البدنية و النفسية ، و هدفها الرئيسي و هو العمل على وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية و المحافظة عليها طول فترة المنافسة

وتستغرق هذه الفترة أو المرحلة من 03 إلى 05 أسابيع ، و تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي (مفتي إبراهيم ص 40 - 41 )

و هذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة و هي فترة المنافسات و بالتالي فإن الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات للمراحل السالفة الذكر و تثبيتها ، و الاستفادة من المقابلات التجريبية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة .

### 2-2-فترة الإعداد المباشر لفترة المنافسة :

يهدف التخطيط المباشر للمناسبات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية - الخططية- البدنية- النفسية - ) و العمل على الارتفاع بالمستوى الرياضي إلى أقصاه أو محاولة تثبيته ، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية و البدنية في تلك المنافسة و في هذه المرحلة يتم رفع و خفض حجم التدريب و شدته في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية ، تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى في فترة ممتحن ثم تأخذ بعد ذلك في الانخفاض (مهني حسن البشتاوي ص 163)

و فترة المنافسة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني مهاري و خططي و ذهني في ضوء إمكاناته الخاص يتضح أن الإعداد الخططي و الذهني و المهاري من أعلى معدلات من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات ثم يتم ذلك الإعداد البدني الخاص ثم العام أقلها نسبته (محمد عبد الغني عثمان 1987 ص 415 .)

### 2-3-الفترة الانتقالية :

و هي محصورة بين نهاية فترة المباريات و بداية فترة الإعداد . و تهدف على الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات ، و إراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي

، وعلاج الإصابات و تستغرق هذه الفترة ما بين 04-06 أسابيع ، و لا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل .

و تعتبر من أهم فترات الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، و تحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل(علي فهمي البيك 1996 ص 201)

### 3-الخطة الجزئية (الشهرية):

الخطط الجزئية ما إلا خطط الفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع أو أربع أسابيع (شهر) و لها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي .

و يحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة . و كذلك طرق التنظيم و درجة الحمل ( دورة الحمل الأسبوعية ن دورة الحمل الفترية ) و بطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية (مفتي حسين البشتاوي ص 165)

و في بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بنسبة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية مثلا تلك لسهولة التقييم و المتابعة .

لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، و مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور و التقدم . لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تظم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج ، و الارتقاء ، و أن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل (ثامر محسن و سامي الصغار 1988، ص 166 .)

### 4-الخطة الأسبوعية :

إن اعتماد مبدأ المناهج التدريسي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها ، أن الكثير من الأخصائيين بشؤون التدريب يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين اللذين وصلوا إلى مستويات العالية و قابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر (هادة

1986 ص 96 .)

و حسب ثامر محسن . و و سامي الصغار فيجب أن تعطي أسبوعا 04-05 وحدات تدريبية للمبتدئين و 06-08 للمتقدمين و 08-12 للبطل و بهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين و إعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية و المهارة الفنية . و خطط اللعب ، و التمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي ( ثامر محسن و سامي الصغار 1988. ص 150 )

### 1-4 تخطيط الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، و ينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي و ينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :

- تحديد و سيله و جرعة عملية للتهيئة و الإعداد و الإحماء .
- ترتيب و تسلسل تمارين الجزء الرئيسي .
- تحديد حمل التدريب ( كثرة التمارين و دوامها و عدد مرات تكرارها و فترات الراحة ... الخ ) .
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية ( مهند حسين البشتاوي ، ص 166 )

### 2-4 تكوين الوحدة التدريبية :

❖ **الجزء الإعدادي:** يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي

1- **الإحماء :** العمل على زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .

العمل على اتساع الأوعية الدموية ، و زيادة سرعة التهوية و ذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع و أعمق و العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

**التنظيم الحركي:** و هو الإعداد و التهيئة للمهارات الحركية الخاصة ، و محاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل .

**الناحية النفسية :** الاستشارة الانفعالية الإيجابية للممارسة التدريب و محاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب .

كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية

و ترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية و كذلك بالنسبة للحالة المناخية و طبيعة الفرد . و بفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

### 2-الجزء الرئيسي :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، و تحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية . و تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90-120د من الكلي للوحدة .

### 3-الجزء الختامي :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان و ذلك بعد الجهة المبذولة . و في هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخطط مقدار حمل التدريب الواقع على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه (مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخوجا ص 167)

## II. متطلبات التدريب في كرة القدم :

### 1-الإعداد البدني :

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة ، و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب ( أمر البساط 1996 ص 74)

و يعرف حنفي محمود مختار الإعداد البدني أنه كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، و التي من دونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفق متطلبات اللعبة (مفتي محمود مختار 1976 ص 60)

فالأداء المهاري و الخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا . أو أنه مهما يلفت مهارة اللاعب و إجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية . و يعرف "تلمان Taelmane 1991 م" الإعداد البدني في كل التمرينات الذي يضعها كمدرّب في اتجاه تنمية و تطوير مجموعة من الصفات البدنية -التحمل - القوة السرعة - الرشاقة - المرونة - و بدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة ( Tael man rène 1993 p 53 )

### 1-1--أنواع الإعداد البدني :

#### أولاً- الإعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام إلى تسمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم.( محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان 2003 ص 29 )

و يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه (مفتي إبراهيم حمادة 1990، ص 340)

و يهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن و شامل ، و هو أساس الإعداد الخاص . و يعني ذلك أن الغرض من التدريب و الإعداد العام هو التواصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة و هما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة (مفتي إبراهيم 1990، ص 340 )

#### ثانياً: الإعداد البدني الخاص :

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في كرة القدم و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية . على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب (محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان ص 30)

و لما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور أداء اللاعبين لظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة القدم شاملة فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من

الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين و التي تستلم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات

و يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة اليد و الوصول إلى الحالة التدريبية و ذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء .  
و العمل على أداء دوام تطويرها ( - محمد رضا الوقاد 2003 ص 116 ).

### 2-الصفات البدنية :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها ( القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (بن قاصد علي الحاج محمد 2005 ، ص 95).

### 1-2-التحمل :

يعرف تشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد . بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (ريان مجيد خريط 1989 ص 31)

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (محمود عوض بسيون فيصل ياسين الشاطي 1992 ص 186).

و يعرفه هارن أنه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة و الإغفاء (كمال جميل الربيفي 2004 ص 87)

### 2-2. المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة و السرعة و التحمل في بناء و تطوير الأداء الحركي عند اللاعب ، و تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل (كمال عبد الحميد و محمد صبحي 1978 ص 59).

و يعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (وديع ياسين التركيتين و آخرون 1997 ص 77).

و يعرف Firey و Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل (محمد حسن علاوي، 1989 ص 80)

### 2-3. الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس (كمال جميل الرفي 2004 ص 88)

و يعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، و لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة (EdgarTHILMANUEL 1977 P 197)

استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة و الرشاقة هي خبرة و ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة (كمال عبد الحميد و محمد صبحي 1978 ص 84).

### 2-4. القوة :

يرى "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية (Waineck Jurgain 1986 p 82)

كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب (كمال عبد الحميد و محمد صبحي 1978 ص 87).

و يتوقف كل من "كلارك" و "ماتبوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة (فيصل الباشي و محمد عبد الحق 1997 ص 13).

## 2-5. السرعة :

تعتبر السرعة كصفة حركية ، و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، و في ظروف معينة (محمد حسن علاوي ص 116).

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية (محمد حسن علاوي ص 116).

- السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة

## 3-الإعداد المهاري في كرة القدم :

المتطلبات الأساسية المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ، و تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في طار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة . و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد و التكوين المهاري ، الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم يجب أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظرف المباراة ، فكرة اليد تحتل مهما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عن توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، و على ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة (قاسم المندلأوي 1989 ، ص 102 )

## 3-1- مفهوم الإعداد المهاري :

و يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية. بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف . (قاسم المندلأوي 1989 ، ص 103 )

و يعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائه

### 3-2- مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منهما في الأخرى و تتأثر بها . (محمد حسن علاوي 2003، ص 33 .)

### 3-2-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية :

و تتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة و إتقانها
- تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي البصري و الحركي للحركة ، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدرب عليها لإتقانها (مفتي إبراهيم حمادة 1994 ص 19 )

❖ بالنسبة للوسائل السمعية :

- يجب أن يتسم التلقم اللفظي و الشرح بالوضوح و أن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين
- استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة
- التأكد من أنه في استطاعة جميع اللاعبين الاستماع للشرح
- يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقدم اللفظي الذي يتناول هدف الحركة و الوصف الجماعي لها بصورة مختصرة

❖ بالنسبة للوسائل البصرية (مهند حسين المشتوي أحمد ، إبراهيم الخوجا 2005 ص 199)

- يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في الرياضيات التكنيكية التي تتصف مهاراتها بالتركيب و التعقيد .

- كما يستطيع اللاعب أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة و عن سلاسل الأداء و عن التنسيق بين مراحل الحركة .

### 3-2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

و تكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي :

- يمكن استعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب .

- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة و التي بواسطتها ممكن ممارسة أداء الحركة و التدريب عليها ككل و كأجزاء .

- تحتل عملية إصلاح الإخفاء دورا هاما من خلال عملية التدريب على الحركة .

### 3-2-3- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية :

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة و خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات التدريب ز إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة و يجب استخدام المراحل الآتية :

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة .

- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة .

- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراكات و العوامل الخارجية .

- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة. ( مهند حسين البشتاوي ص 202)

### 3-3. تقويم عملية تعليم المهارة :

- بالنسبة لتقديم المهارة :

- على المدرب أن يكون متحمسا عند تقديم المهارة بالقبول و الحركة

- تجنب التهكم و التصنع و استخدام لغة غير جيدة

- استخدام مصطلحات يفهمها اللاعبون

- استخدام تشكيلا يمكن للاعبين منه سماع الشرح

- تحقق من المهارة التي تقوم بتعليمها

- و ضع مدى أهمية المهارة بالنسبة للعبة

- قدم المهارة من أقل من 03 د

- وجه انتباه الفريق إلى العرض

- شرح كيفية التقدم (التدرج) بالعرض

- عرض المهارة بشكل كلي وفقا لأدائها في المسابقة

- عرض المهارة بدقة و مهارة

- عرض المهارة بشكل بطيء

- شرح التسلسلات (التتابعات) الرئيسية المنتظمة في المهارة عن عرضها ببطء

- تحديد الرموز و الدلالات الأكثر تعليقا و تخصصا بالمهارة

– بالنسبة لممارسة المهارة :

- استخدام تدريبات تؤكد عن المهارة التي يتم تعليمها
- التقليل من أي خطوة تدخل في أداء المهارة
- تكرار العرض و الشرح في حالة عدم قدرة اللاعبين على أداء المهارة بفعالية
- استخدام مفتاح أو تعبيرات محددة خطوة بخطوة إذا لم يستطيع اللاعب أداء المهارة
- راجع بعد كل خطوة للتأكد من أن كل فرد يؤدي بشكل صحيح
- تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما تكون هناك صعوبة في الأداء
- أوقف الممارسة و التعلم و صحح الأخطاء الشائعة (نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوى عز الدين فكري 2004 ص 123)

4-الإعداد الخططي في كرة القدم :

يعرف مصطلح الخطة TACTIC في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين أنه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء قيادة المباراة الرياضية .

و يعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات و المعارف المتصلة بها و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة (مفتي إبراهيم حمادة القاهرة 1994 ص 29)

و تعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها اللاعب و الفريق أثناء الهجوم و الدفاع بفرض تحقيق التفوق و الفوز(محمد حسن علاوي 2003 ص 38).

5-الإعداد النفسي في كرة القدم :

10-1- مفهوم الإعداد النفسي :

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني المهاري – الخططي للاعب و الفريق و الوصول إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حمادة 2001 ص 235 .)

و يعرف محمود كاشف الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإدارية و تنمية عملية الإحساس و الانتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور و التوقع الخططي الصحيح (عزت محمود كاشف 1991 ص 166)

### 5-العلاقة الجدلية بين أنواع الإعدادات السابقة :

نعني بالعلاقة الجدلية بين الإعدادات السابقة ارتباط الواحد بالآخر بمعنى أن كل إعداد مكمل للآخر ، و مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا متطورا و انهار نفسيا يوم المنافسة لا يمكن أن يصل إلى المستوى الذي كان يطمح إليه أو الذي يتنافس مع إعداده البدني و الخططي ومهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا و تكتيكيا . و تصرف خلال المنافسة تصرف لا يليق بالمنافسة و قوانينها سوف يؤدي هذا إلى إبعاده من المنافسة ، و تذهب فترة إعداده منذ بداية العام التدريبي هباء . و مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا و نفسيا و تكتيكيا و استطاع الخضم أن يصنع أسلوبا تكتيكيا لم يعرفه تمكن الفوز عليه ببساطة لذا أرى أن كل إعداد مرتبط بالآخر ارتباطا جدليا قويا إلى الحد أن الواحد لا يستغني على الآخر ، و إذا لم إعداد اللاعب بواحد من الأنواع المذكورة سيبقى الإعداد بشكل عام إعدادا ناقصا و سيكون على حساب الإنجاز ، لذلك نقول على المدرب أن يعطي هذا الموضوع اهتماماته لما يعود بالفائدة و هو مرتاح النفس قوي الإرادة و التصميم.

### خلاصة :

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة القدم بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط " .

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفادي المشاكل التي تواجه المشروع.

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني : فئة الأصاغر في

كرة القدم

### تمهيد:

حتى نتمكن من بناء قاعدة رياضية (فرق) صلبة تضمن السيرورة والديمقراطية لها (لهذه الفرق) لا بد من الاهتمام بالأصناف الصغرى بحيث تمرّ بمراحل متعددة من التكوين طويل المدى، تكوين شامل ومتكامل يخضع فيها المتكون في مرحلة من مراحلها إلى الانتقاء وحتى تكون هذه الأخيرة فعالة وناجحة من الضرورة أن تخضع إلى منهج علمي وموضوعي يضعه الأخصائيون في مجال التربية والتدريب وعلم النفس وعلم الاجتماع وفي مجال الصحة بحيث يختص جانب من هذا المنهج بدراسة وتحديد أهم الخصائص التي من خلالها يتم انتقاء واختيار هذه الكفاءات.

1- التعريف بالمرحلة العمرية (12-15) :

لغتاً: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilite)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج)). (نور حافظ، 1990، ص 48).

اصطلاحاً : مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة ( الانحراف العقلاي الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية)) (Jurgen weineck. .1997.p 324 - )

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)). ( . la dislave.H.1984 . p 82 )

- ((ويقول أيضا كورت(Korte) انطلاقاً من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة)) (Korte.sport de competition.1997.p

### 2- خصائص مرحلة السنية (12-15):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب.

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فانه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة اكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (12-15) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

### 3- النمو :

#### 3-1- معنى النمو:

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعتريها البطء بعد ذلك.

(( يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة. فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها)) ( مروان عبد المجيد، 2002، ص 11. )

#### 3-2. أهمية دراسة النمو :

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء و الباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل و المراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها

## الفصل الثاني — فئة الأصاغر في كرة القدم

الفرد طفلا كان أم مراهقا تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

(( وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لغته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلازم بعض الأفراد في أطوار نموهم

المختلفة، وتؤدي أيضا إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجا جسمية، نفسيا واجتماعيا)) (محمد حسن علاوي، 1998، ص 11).

### 3-3-3 مظاهر النمو :

**3-3-1- النمو التكويني:** ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة. (محمد الحمحامي وأمين الخولي، 1998، ص 52).

**3-3-2- النمو الوظيفي:** ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسي على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

### 3-4-3 مراحل النمو:

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة.

(( إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها)) (محمد الحمحامي وأمين الخولي، ص 13).

4-المراهقة:

4-1. مفهوم المراهقة:

لغويا: (( إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج)) (فؤاد ذهبي السيد: 1995، ص207).

اصطلاحا:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة)) (توكي رابح: 1989، ص241).

- (( المراهقة هي سن التغيير مشتقة من a dolescière وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى))

- (( المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج)) (سعدية محمد علي بهامر 1999، ص26، 25).

4-2. - مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

- المراهقة المبكرة (12-15):

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية و الغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باحتياز صراعاته.

- المراهقة الوسطى (16-17):

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها. (محي الدين مختار الجزائر، ص 164)

- المراهقة المتأخرة (18-21):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقة والوجاهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسهي إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليبه تكيفه، وخاصة في المرحلة الخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 207).

5- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنوية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضائل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة

للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

### 5-1. النمو البدني:

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين. (فؤاد ذهبي السيد ص 237).

### 5-2. التطور النفسي والعصبي :

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الحفة والرشاقة ، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

### 5-3. النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها (مجدي احمد محمد عبد الله 003.ص256).

### 5-4. النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية

## الفصل الثاني — فئة الأصاغر في كرة القدم

ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15\_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20\_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الانتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

### 5-5. النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبليد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير

## الفصل الثاني ————— فئة الأصاغر في كرة القدم

ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .

- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

- الشدة والكثافة .

- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (مجدي احمد محمد عبد الله .ص 257)

### 5-6. النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من

## الفصل الثاني — فئة الأصغر في كرة القدم

الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات — في العادة — وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيد رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات قائديه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة — مرحلة المراهقة — بمرحلة عبادة الأبطال (هدى محمد قناوي القاهرة، 1992، ص19)

### 5-7. النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبت المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناة أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون(مجدي احمد محمد عبد الله ص 259 .)

### 5-8. النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف

## الفصل الثاني — فئة الأصاغر في كرة القدم

المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون

توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته, وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان, وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة, والكتابة على الآلة الكاتبة (هدى محمد قناوي . ص 29)

### 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،ص72).

### 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 يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو

## الفصل الثاني — فئة الأصاغر في كرة القدم

يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرّون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيّمته.

### 2-6 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمّنة، إذ يصاب المراهقون بسمّنة 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 أفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه (خليل ميخائيل عوض ص72)

### 3-6 المشكلات الانفعالية:

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

### 4-6 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 ما يلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا 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.

### 6-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

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

### 7- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.

### 8- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

8-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

8-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضية
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي (- Etleill.R.Thomas 1993.p227 - caga .)

9 - دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعلا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية

- تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية.

### 9-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفسيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

### 9-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر الياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

### 9-3 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الآن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

### 9-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط الأسري, اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. ( زعيتر بهاء الدين , وآخرون .ص 16)

10- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج في حمل التدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة. بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي, فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب ( زعيتر بهاء الدين , وآخرون . ص 18)

### خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره ومن أهمها مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفيزيولوجية و المرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومنتزنة في حياته .

الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث :الإطار المنهجي

للبحث

### تمهيد :

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، و ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها . وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى 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--الدراسة الاستطلاعية :

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

فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية للرابطة الولائية ببسكرة 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 المسيرين و المدربين للفئات الصغرى على تقديم يد المساعدة في إنجاح هذه الدراسة .

### 2- منهج البحث::

استخدم الباحث 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 .

فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة و في مكان معين و تحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في المنهج التجريبي (محمد زيان عمر 1983 ص 117).

و استخدمنا المنهج المسحي باعتباره واحد من أهم المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى الهيئة المشرفة على العملية التدريبية و كذا مع المسيرين و القائمين على النوادي الرياضية .

### 3-مجتمع وعينة البحث:

#### 1-3 مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث على أنه "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى".(محمد نصر الدين رضوان 2003، ص14)

و المجتمع الاصلي للبحث مأخوذ عدد المدربين في كرة القدم في الرابطة الولائية -القسم الشرقي ، بسكرة والذين يدرّبون جميع الاصناف وكان عددهم حوالي 37 مدرب .

### 3-2. عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث الوصفية ، أساس عمل الباحث و هي مأخوذة من المجتمع الأصلي و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا ، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية

وهذا ما جعل عملية تحديدها عملية حساسة و دقيقة ، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي و صدقه .

لقد حاول الباحث ان يحدد عينة لهذه الدراسة ، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، هذا ما يحول له الحصول علي نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية ، ومن ثمة الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس .

شملت عينة البحث مدرين لفئات الصغرى علي مستوى أندية لرابطة الولاية لكرة القدم —بالقسم الشرقي بسكرة ،وقد بلغ عددهم 10 مدرين ،وقع اختيارنا عليهم بطريقة عشوائية ، مع تقديم ملاحظة عدم وجود مدرين لبعض الأندية لفئة الأصاغر .

و تم توزيع عليهم استمارات الاستبيان وتم جمع هذه الاستبيانات بعدة مدة محددة من الزمن .

### 4- مجالات البحث :

#### 4-1-المجال الزمني :

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 10-2-2019 الي غاية 10-04-2019 وفيها تم إعداد الاستمارة الاستبائية في شكلها الأولي و إخضاعها للآراء ومقترحات الأساتذة والدكاترة في مجال التربية الرياضية و التدريب 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 الملقحة علي عينة البحث قصد الدراسة و مناقشة و تحليل نتائجها .

#### 4-2- المجال المكاني:

وزعت الاستمارة الاستبائية علي مدرين الفرق في أماكن تدريباتهم وعند تنقلهم إلي مقر الرابطة .

### 5- أدوات البحث :

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

### 1-5- المصادر والمراجع :

وهذا من خلال الاطلاع و القراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في البرامج التدريبية العلمية و التدريب الرياضي في كرة القدم ، و أداء المدرب الرياضي و التي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب ان يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوي اللعبة و اللاعبين . كما تم الاستعانة و الاعتماد علي الدراسات السابقة بعملية طرق تنفيذ البرامج التدريبية علي مستوى الناشئين .

### 2-5- المقابلات الشخصية :

استخدم الباحث في دراسته أسلوب المقابلة الشخصية للحصول علي البيانات التي تفيد البحث ، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث علي عدة مستويات منها الرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة ، والتي تم فيها مقابلة نائب رئيس الرابطة و الذي ابدي لنا استعدادا كاملا للتعاون معنا ، حيث تم تزويدنا ببعض البيانات الإحصائية و المعطيات فيما يخص الفئات الشبانية ، كما تم لقاءات مع عدد من المدربين لفئة الناشئين للتعرف علي أهم الأهداف و الإمكانيات و الخطط الموضوعية في البرامج التدريبية للرفع من مستوى إعداد الفئات الشبانية ، كما تم مقابلة بعض رؤساء الفرق على مستوى بعض الأندية للتعرف علي الإيجابيات و السلبيات و المعوقات التي تحول دون تحقيق الأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية في كرة القدم.

### 3-5- الاستبيان :

قام الباحث بتصميم و تقنين استمارة علي ضوء الدراسات النظرية و المصادر و المراجع المتصلة بالبحث و كذا الدراسات المشابهة ، بالإضافة إلى الآراء التي حصل عليها الباحث من قبل خبراء مختصين بما يتماشى و يتفق مع موضوع البحث و اشكاليته و فروضه .

قام الباحث بتصميم استمارة جديدة بثلاث محاور أساسية ، حيث شمل المحور الأول معلومات عامة للمدرب و تم فيه صياغة عدة عبارات تتمحور حول المؤهلات العلمية و سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي في فئة الناشئين ، و الثقافة التدريبية للمدربين، اما المحور الثاني فشمّل تطبيق و بناء البرامج التدريبية بطريقة علمية و تم فيه صياغة عدة عبارات حول عدد الوحدات التدريبية المنتهجة و الأهداف المسطرة في كل مرحلة من مراحل الخطة التدريبية السنوية و في الجزء الاخير تم التطرق فيه الى كيفية تخطيط البرامج التدريبية .

6- الوسائل الإحصائية :

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

6-1- 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 ص 141).

عدد الإجابات  $\times 100$

النسبة المئوية ( % ) = .....

المجموع الكلي للأندية

واستخدم الباحث النسبة المئوية في تفرغ 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 .

خلاصة :

ان نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية . لان جوهر الدراسة مكون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وعليه فقد حاول الباحث 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 إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية ، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

الفصل الرابع : عرض وتحليل

نتائج البحث

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

الفرضية الاولى : إن غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئة الأصاغر (12-15 سنة) يؤدي إلى

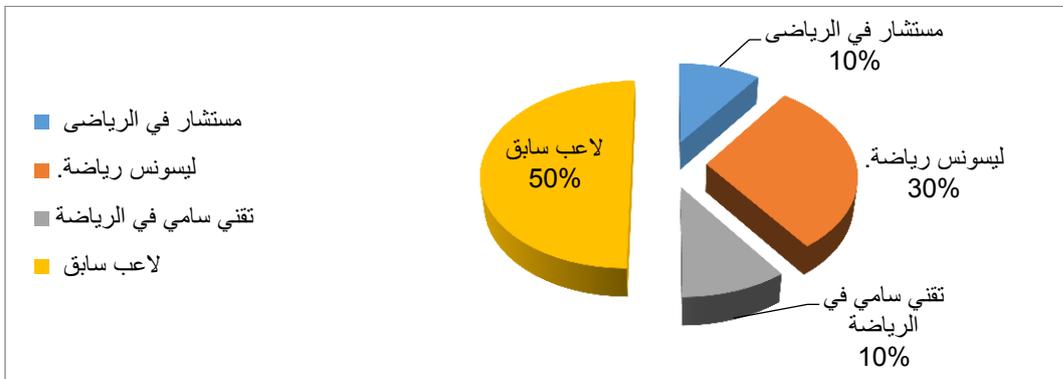
صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية، نطرح الاسئلة التالية:

السؤال رقم (1): ماهي الشهادة العلمية التي تحصلت عليها ؟

الغرض منه : معرفة المؤهل العلمي للمدرب ؟

الجدول رقم(1) يمثل الشهادات المحصل عليها :

النسبة المئوية	العدد	الشهادات
10.00	1	مستشار في الرياضة
30.00	3	ليسانس ت ب ر
10.00	1	تقني سامي في الرياضة
50.00	5	لاعب سابق
100	10	المجموع



-شكل رقم (1) يمثل المستوى العلمي للمدربين-

تحليل الجدول رقم 01:

- يتبين ان نسبة المدربين الحاصلين على على شهادة مستشار في الرياضة بلغت (10.10%) بينما المدربين

الحاصلين على شهادة ليسانس تربية بدنية فكانت (30%) وتقني سامي في الرياضة (10%) اما

المدربين كلاعب سابق فكانت نسبتهم (50%) من أجمالي العينة وهي اكبر نسبة.

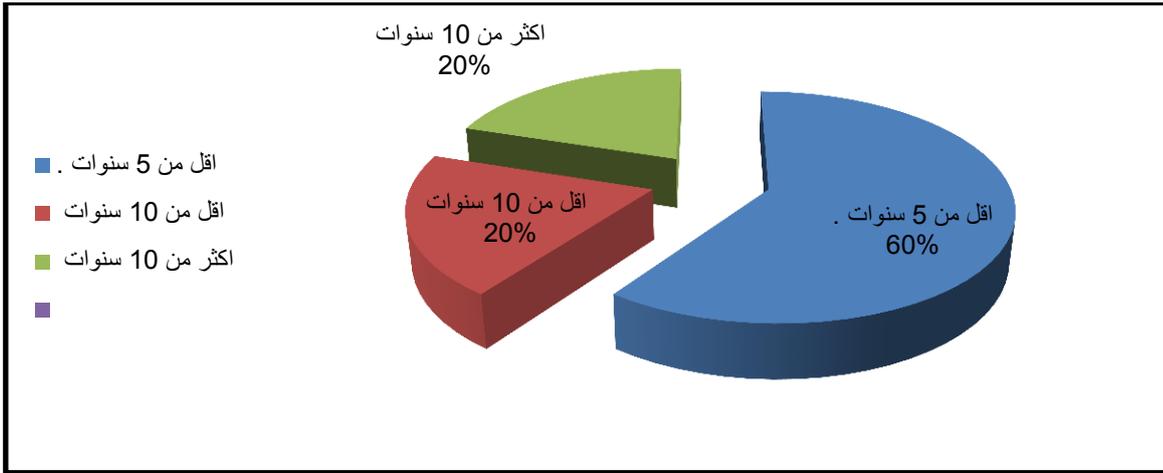
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (2) : كم عدد سنوات التي عملتها كمدرّب للفئات الصغرى ؟

الغرض من السؤال : معرفة المدة التي قضاها في تدريب الفئات الصغرى

الجدول رقم (2) : يمثل عدد سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى :

النسبة المئوية	العدد	العبارات
60	6	من سنة لأقل من 5 سنوات
20	2	من 5 سنوات لأقل من 10 سنوات
20	2	أكثر من 10 سنوات
100	10	المجموع



—شكل رقم(2) يمثل سنوات الخبرة في مجال التدريب—

— تحليل النتائج الجدول رقم (2) :

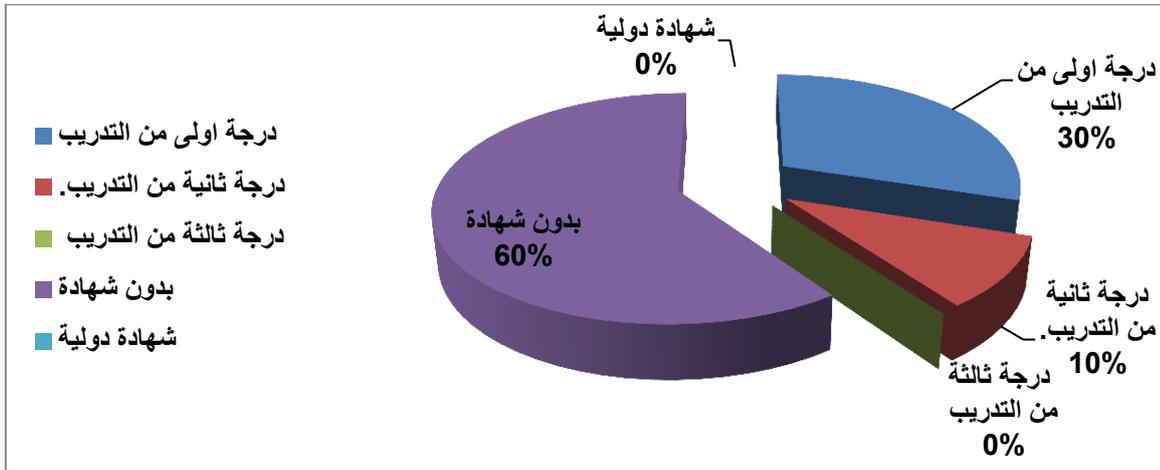
— اما سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي للناشئين فكانت بالنسبة للمدربين الذين زادت خبرتهم على 10 سنوات في هذا المجال ( 20 % ) ونسبة المدربين من 05 الى 10 سنوات كانت نسبتهم ( 20 % ) و المدربين الذي قلت خبرتهم عن 05 سنوات فكانت ( 60%).

السؤال رقم (3): ماهي الشهادات التدريبية المحصص عليها؟

الغرض من السؤال : معرفة نوع الشهادة التدريبية المحصل عليها.

الجدول رقم(3): يمثل الشهادات التدريبية المحصل عليها:

النسبة المئوية	العدد	الشهادات
0	0	شهادة دولية
30	3	درجة أولى في التدريب
10	1	درجة ثانية في التدريب
0	0	درجة ثالثة في التدريب
60.00	6	بدون شهادة
100	10	المجموع



—شكل رقم (3) يمثل شهادات التدريب المحصل عليها —

— تحليل النتائج :

— بالنسبة للدراسات او الشهادات التدريبية فكانت نسبة المديرين الحاصلين على دراسات او شهادات دولية منعدمة تماما بينما نسبة الحاصلين على شهادة ة درجة أولى في التدريب فكانت النسبة (30%) اما نسبة المديرين الحاصلين على درجة ثانية هي ( 10 %) ودرجة ثالثة تكون منعدمة تماما ( 0 % ) أما المديرين الذين لا يمتلكون ولا شهادة تدريبية فكانت نسبتهم ( 60 % ) .

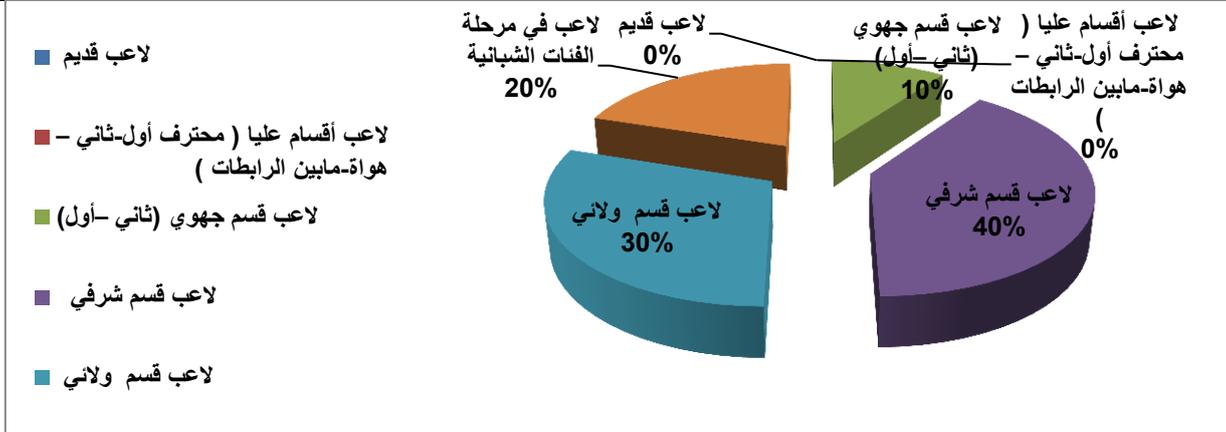
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (4) : ما هو المستوى الذي وصلت اليه في مشوارك كلاعب ؟

الغرض من السؤال : معرفة هل له خبرة كلاعب ام لا .

الجدول رقم (4) : يمثل المستوى الذي وصل اليه كلاعب :

النسبة المئوية	العدد	المستوى
0	0	لاعب قديم
0	0	لاعب أقسام عليا ( محترف أول-ثاني -هواة-مايين الرباطات )
10	1	لاعب قسم جهوي (ثاني -أول)
40	4	لاعب قسم شرقي
30	3	لاعب قسم ولائي
20	2	لاعب في مرحلة الفئات الشبانية
100	10	المجموع



— شكل رقم (4) يمثل مستوى الذي وصل اليه المديرين كلاعبين —

— تحليل النتائج :

— من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (4) و الخاص لمستوى الممارسة فقد كانت نسبة المديرين الذين وصلوا إلى مستوى لاعب ذو مستوى عالي (محترف أول-ثاني -هواة-مايين الرباطات ) فكانت النسبة منعدمة و لاعب قسم جهوي (10.00%) اما لاعب قسم شرقي فكانت النسبة ( 40.00% ) ام نسبة المديرين في البطولة الولائية فكانت النسبة ( ' 30% ) بينما نسبة المديرين الذين لم يتعدوا مرحلة الناشئين فكانت النسبة (20.0%).

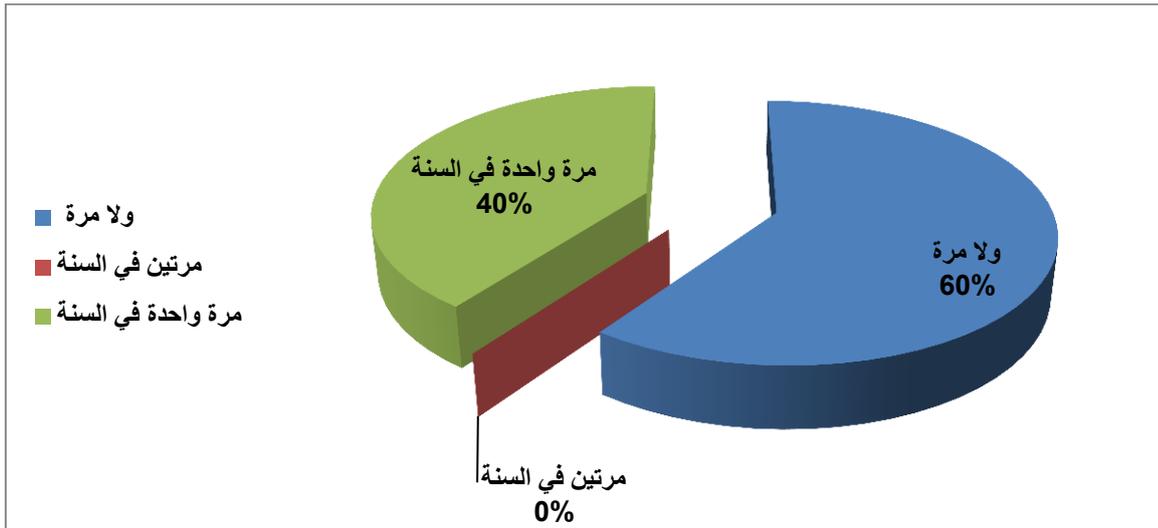
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (5): كم عدد مرات المشاركة في الندوات والملتقيات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة هل هنالك تجديد للمعارف القبلية من خلال المشاركة في الملتقيات .

الجدول رقم (5): يبين عدد مرات المشاركة في الندوات والملتقيات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب

النسبة المئوية	العدد	العبارات
60.00	6	ولا مرة
0	0	مرتين في السنة
40.00	4	مرة في السنة
100	10	المجموع



— شكل رقم (5) يمثل عدد الاشتراك في الندوات والملتقيات —

— تحليل النتائج :

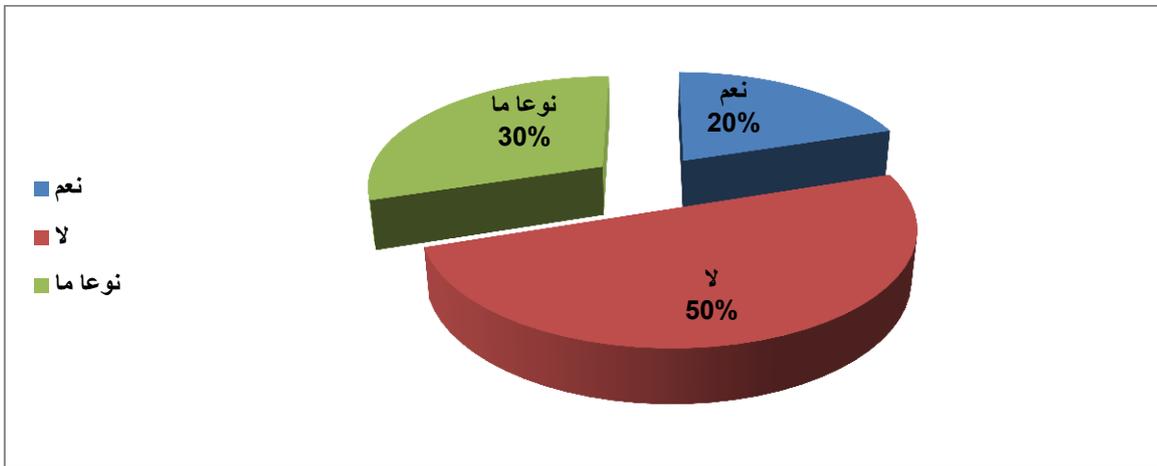
— تبين من تحليل نتائج الجدول رقم (5) الخاص بعدد مرات الاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الشبانية لكرة القدم فكان عدد الاشتراك مرتين في السنة منعدم ( 0 % ) أما نسبة الاشتراك مرة في السنة فكانت النسبة ( 40.00 % ) أما اعلى نسبة فكانت لأفراد العينة التي كان اشتراكهم قد يكون منعدم هي ( 60.00 % ) .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

من خلال الفرضية الثانية و التي مفادها : ان البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين و إعداد فئة الأصاغر ( 12-15 سنة) لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك . نطرح الاسئلة التالية:  
السؤال رقم (6): هل لك دراية ومعرفة خاصة بالطرق المتعددة في التدريب الرياضي الحديث ؟  
الغرض منه : مدى معرفة المربين بطرق التدريب الحديثة .

الجدول رقم (6): يبين اجابات المدربين حول طرق التدريبية الحديثة .

النسبة المئوية	العدد	
20.00	2	نعم
50.00	5	لا
30.00	3	نوعا ما
100	10	المجموع



—شكل رقم (6) يمثل معرفة المربين بطرق التدريب الحديث—

— تحليل النتائج:

— بالنسبة للجدول (6) الخاص بمدى معرفة المدرب بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث فكانت لنسبة الإجابات بلا (50 %) والإجابات بنوعها ما (30.00%) أما نسبة الإجابات ومعرفة المدربين بطرق التدريب فكانت النسبة (20.00%).

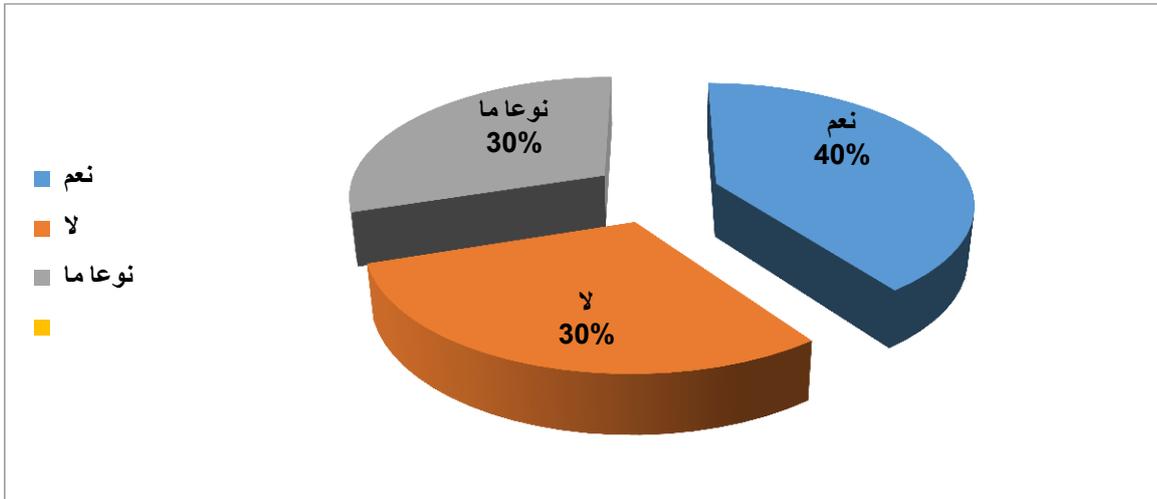
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (7): هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفئات الشبانية؟

الغرض منه : مدى معرفة المربين لخصائص ومميزات فئة الاصاغر .

الجدول رقم (7): يبين اجابات المدربين خصائص الفئة الصغرى .

النسبة المئوية	العدد	العبارات
40	4	نعم
30	3	لا
30	3	نوعا ما
100	10	المجموع



- شكل رقم (7) يمثل معرفة المدرب لخصائص النمو لفئة الاصاغر -

- تحليل النتائج :

-من تحليل جدول رقم (7) الخاص بنسبة معرفة المدرب بالخصائص ومميزات النواحي العمرية لفئة الأصاغر والأشبال فكانت الاجابات كالتالي :النسبة الاجابة نعم هي اكبر نسبة وهي ب(40%) تليها نسبة الاجابة بنوعنا ما ب(30%) وأخيرا نسبة الاجابة ب بلا كانت متساوية مع نوعا ما نسبة وهي (30%).

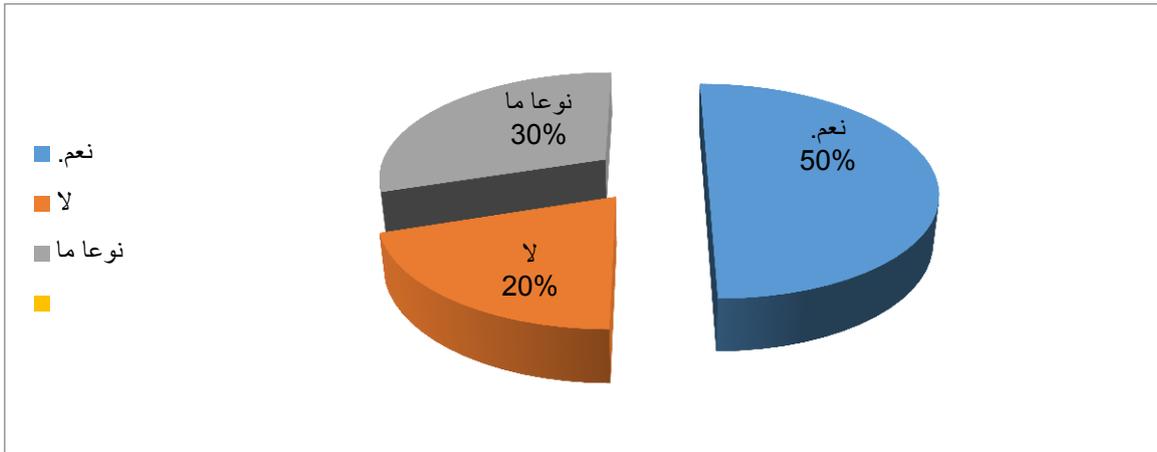
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (8): هل لك معرفة كاملة بطرق التعلم المهارات الأساسية للاعبين؟

الغرض منه : معرفة المدرب بطرق تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم .

الجدول رقم (8): يبين اجابات المدربين بمدى معرفتهم بطرق تعليم المهارات الاساسية للاعبين.

النسبة المئوية	العدد	العبارات
50	5	نعم
20	2	لا
30	3	نوعا ما
100	10	المجموع



شكل رقم (8) يمثل مدى معرفة المربين طرق وأساليب تعليم المهارات الأساسية-

- تحليل النتائج :

-من خلال الجدول رقم (8) الخاص بنسبة معرفة المدرب بطرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم فكانت النسبة ( 50.00% ) هي نسبة الاجابة مهية اكبر نسبة تليها نسبة الاجابة نوعا ما هي (30.00%) ثم نسبة الاجابة بلا وكانت اقل نسبة ب (20%) .

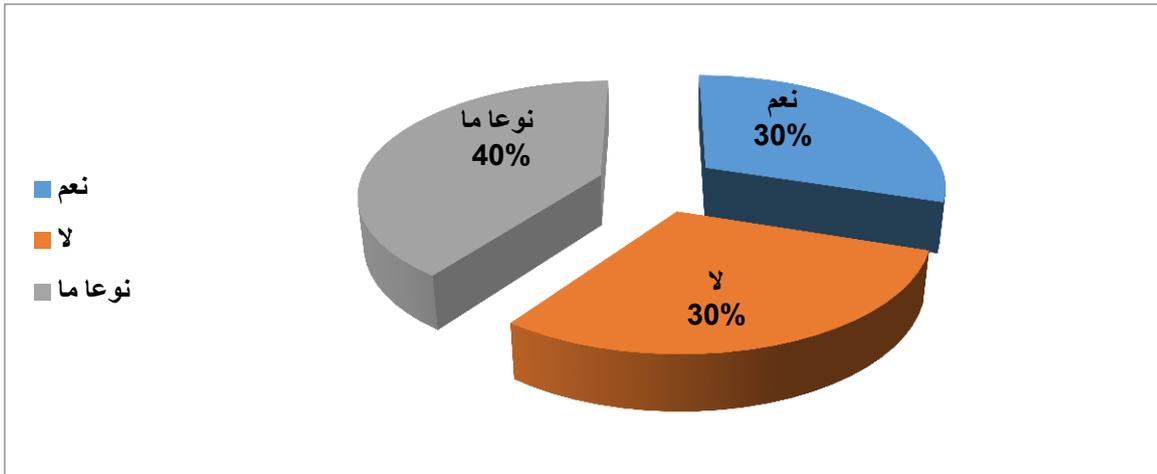
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (9): هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل؟

الغرض منه : معرفة مدى المدربين على اجراء حصص نظرية بشكل متواصل .

الجدول رقم (9): يبين اجابات قدرة المدربين على اجراء حصص نظرية بشكل متواصل .

النسبة المئوية	العدد	العبارات
30	3	نعم
30	3	لا
40	4	نوعا ما
100	12	المجموع



— شكل رقم (9) يمثل قدرة المدرب على اجراء حصص نظرية متواصلة—

— تحليل النتائج :

— من تحليل اجابات الجدول رقم (9)

— تبين ان نسبة إمكانية او قدرة المدرب على إجراء حصص نظرية تخص كرة القدم والرياضة بصفة عامة بشكل متواصل فكانت اعلى نسبة هي اجابة نوعا ما ب(40.00%) اما النسبة الاجابات بنعم و لا و هي متساوية ب(30.00%).

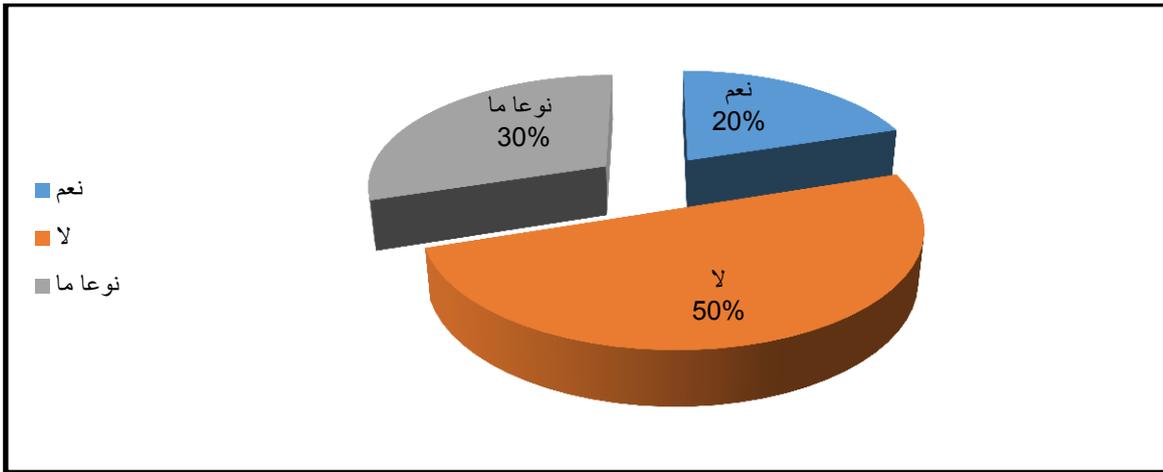
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (10): هل انت على دراية بمتطلبات لاعب كرة القدم الحديث ؟

الغرض منه : مدى دراية المدربين على بمتطلبات اللاعب الحديث في كرة القدم .

الجدول رقم (10): يبين اجابات درايتهم بمتطلبات اللاعب الحديث في كرة القدم.

النسبة المئوية	العدد	العبارات
20	2	نعم
50	5	لا
30	3	نوعا ما
100	10	المجموع



شكل رقم (10) يمثل دراية المدربين بمتطلبات اللاعب الحديث -

- تحليل النتائج :

-من تحليل الجدول رقم (10) تبين ان النسبة لمعرفة المدرب بمتطلبات لاعب كرة القدم الحديث فكانت النسبة المئوية الاكبر وهب ب(50%) لإجابة بلا وكانت الاجابة ب نوعا نسبتها هي (30%) و الاجلبة بنعم كانت هي اقل نسبة ب(20%) من مجموع الاجابات .

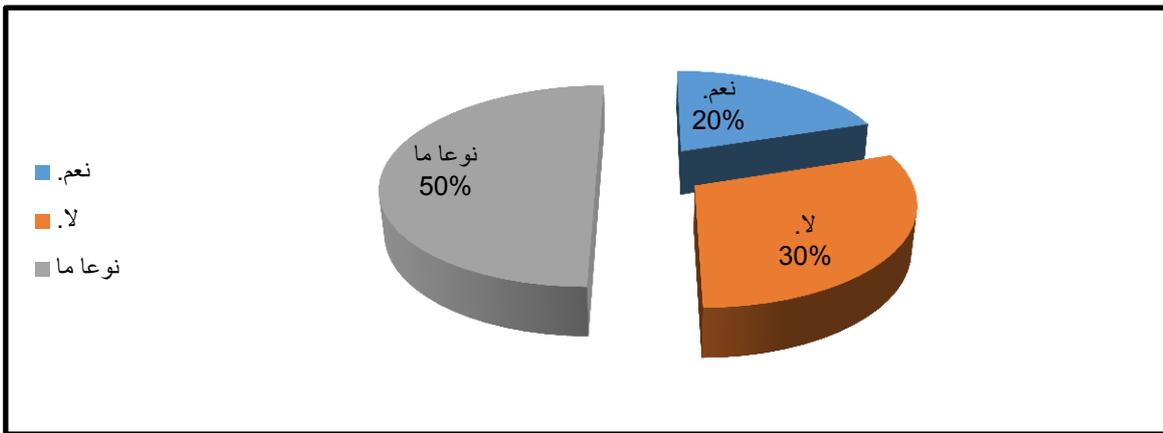
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (11): هل أنت على معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة ؟

الغرض منه : مدى متابعة المدرب لصحة لاعبيه من خلال متابعة الكشوف الصحية

الجدول رقم (11): يبين اجابات مدى معرفة المدرب بالكشوف الصحية للاعبين.

النسبة المئوية	العدد	العبارات
20.00	2	نعم
30.00	3	لا
40.00	5	نوعا ما
100	10	المجموع



- شكل رقم (11) يمثل مدى دراية المدربين بكشوف الصحية للاعبين -

- تحليل النتائج :

- من خلال تحليل الجدول رقم (11) تبين ان اغلب المدربين كانت على دراية بالكشوف الصحية للاعبين حيث كانت اعلى نية وهي (50.00%) لإجابة ب نوعا ما ثم تليها نسبة الاجابة بنعم وكانت ب(30.00%)

- اما الاجابة بلا فكانت بنسبة (20%) .

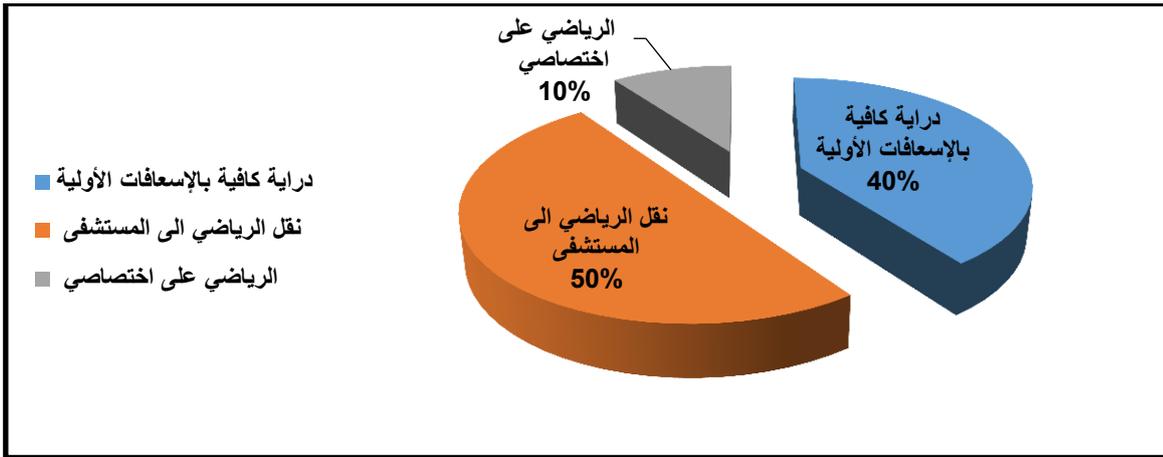
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (12): في حالة إصابة احد اللاعبين ما هو الإجراء الذي ترونه مناسب ؟

الغرض منه : مدى معرفة المدرب لخطوات المتبعة عند اصابة احد الاعبين .

الجدول رقم (12): يبين اجابات اي اجراء مناسب في حالة اصابة احد الاعبين .

النسبة المئوية	العدد	الاجابات
40	4	- دراية كافية بالإسعافات الأولية
50.00	5	نقل الرياضي الى المستشفى
10	1	عرض الرياضي على اختصاصي
100	10	المجموع



- شكل رقم (12) يمثل اختيار المدربين لاجراء المناسب في حالة اصابة احد الاعبين-

- تحليل النتائج :

- اما فيما يخص السؤال رقم 12 و المتعلق الإجراءات المناسبة في حالة إصابة احد اللاعبين في الحصة التدريبية فقد افرز هذا السؤال ما يلي .

- لا بد على المدرب ان يكون على دراية تامة بالإسعافات الأولية فكانت النسبة ب(40.00%).

- نقل اللاعب المصاب الى المستشفى ( 50.00%)

- عرض اللاعب على طبيب خاص (10.00%)

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

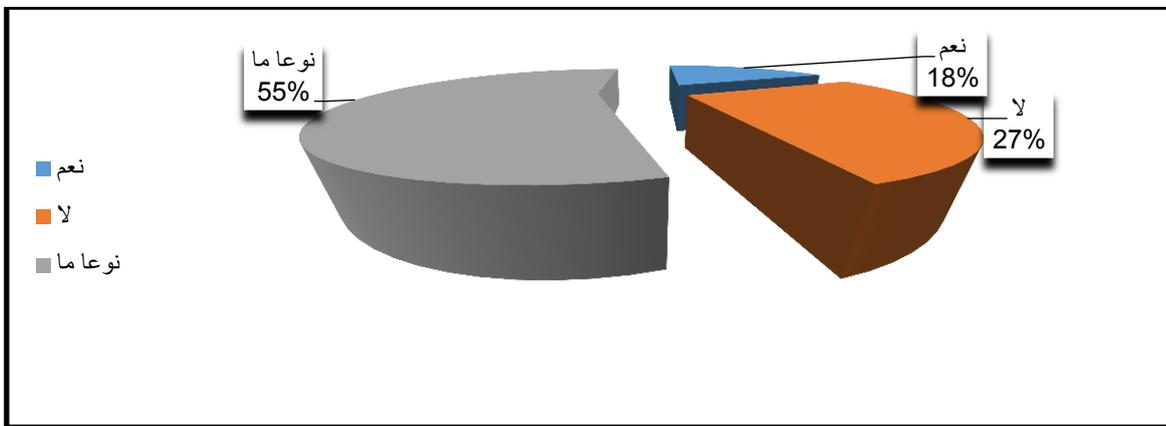
من خلال الفرضية الثالثة والتي تقول: أن البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين و إعداد ففئة الأصاغر ( 12-15 سنة) لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

السؤال رقم 13 : هل هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم ويحقق الأهداف ؟

الغرض منه : معرفة مدى وجود برنامج تدريبي يحقق الأهداف المسطرة .

الجدول رقم : 13 : يبين إجابات المدربين حول البرامج التدريبية العلمية لفئة لأصاغر' 12-15 سنة)

العبارات	العدد	النسبة المئوية %
نعم	2	20
لا	3	30
نوعا ما	5	00,50
المجموع	10	100



- شكل رقم (13) مثيل بياني يمثّل نسبة وجود تخطيط لبرامج تدريبية -

- تحليل النتائج :

من خلال تحليل الجدول رقم 13 الخاص بتطبيق وتخطيط البرنامج التدريب يتضح لنا ما يلي: بالنسبة لوجود خطة تدريبية مكتوبة ومحددة المعالم كانت بنسبة (20%) ونسبة المدربين الذين يقومون بتطبيق البرنامج أحيانا ب (50%) ام نسبة المدربين الذين يعملون بدون تطبيق وتخطيط للبرنامج التدريبي فكانت (30%).

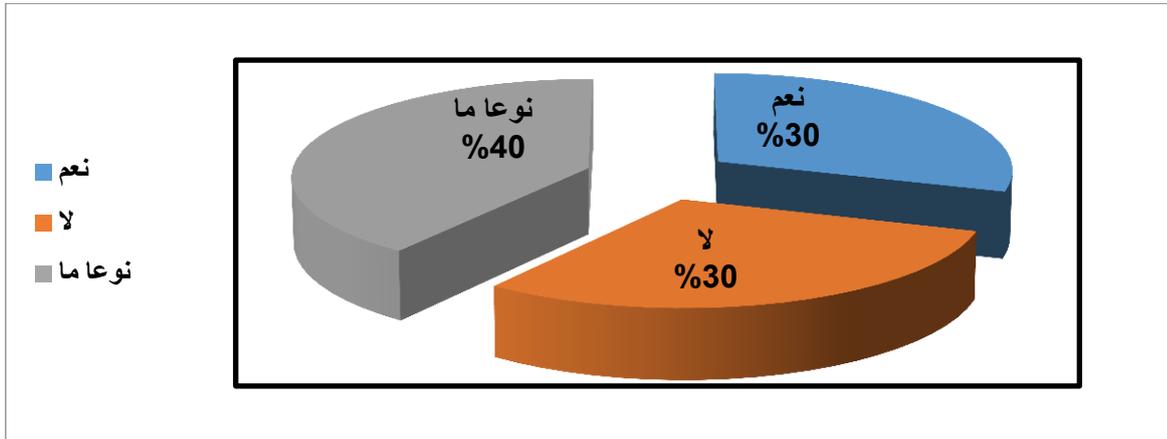
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

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

الغرض منه : معرفة الاعتماد على خبرة المدربين في تكوين وإعداد هذه الفئة.

الجدول رقم 14 : يبين إجابة المدربين عن الاعتماد على الخبرة في تكوين وإعداد هذه الفئة

العبارات	العدد	النسبة المئوية %
نعم	3	30
لا	3	30
نوعا ما	4	40
المجموع	10	100



- شكل رقم (14) يمثل نسبة الاعتماد على الخبرة في الإعداد والتكوين -

- تحليل النتائج :

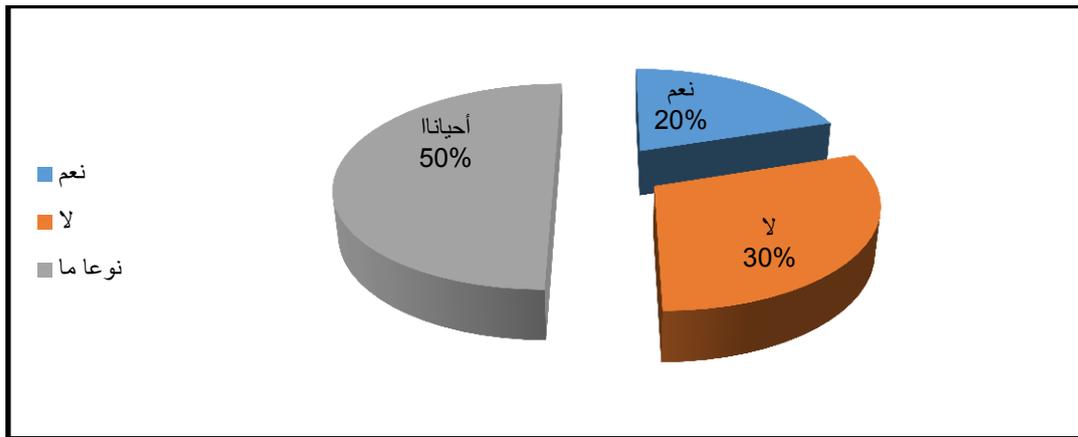
أكدت نتائج ان نسبة كبيرة ب (40%) من المدربين المشرفين على الفئة الشبانية 12-15 سنة ، لكرة القدم بولاية بسكرة يعتمدون على التجارب الميدانية والخبرات الفنية المساعدة في التكوين و الإعداد للفئة الشبانية ثم تليها اجابة بنعم ب (30.00%) اما اجابة ب لا فكانت نسبتها 30 % ايضا.

**السؤال رقم 15 :** هل يتم التخطيط للبرامج التدريسية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئة الأصغر 12-15 سنة

**الغرض من السؤال :** هو معرفة مدى الاعتماد على العلوم الأخرى في تخطيط البرامج التدريسية .

**الجدول رقم 15 :** يوضح إجابة المدرسين الاعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط للبرامج التدريسية .

العبارات	العدد	النسبة المئوية
نعم	2	20
لا	3	30
أحيانا	5	50
المجموع	10	100



**شكل رقم (15) يمثل نسبة الاعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط -**

**- تحليل النتائج:**

من خلال السؤال رقم 15 أكدت النتائج ان نسبة (50.00%) من المدرسين يقومون في بعض الأحيان بتخطيط البرامج التدريسية مع مراعاة الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ، اما نسبة المدرسين الذين لا يراعون العلوم المرتبطة بالأسس العلمية للتدريب والتخطيط فقد بلغت (30.00%) اما باقي نسبة المدرسين المقدرة ب (20%) فكانت ايجابية في مراعاة العلوم المرتبطة بالتدريب عند تخطيط البرنامج التدريبي.

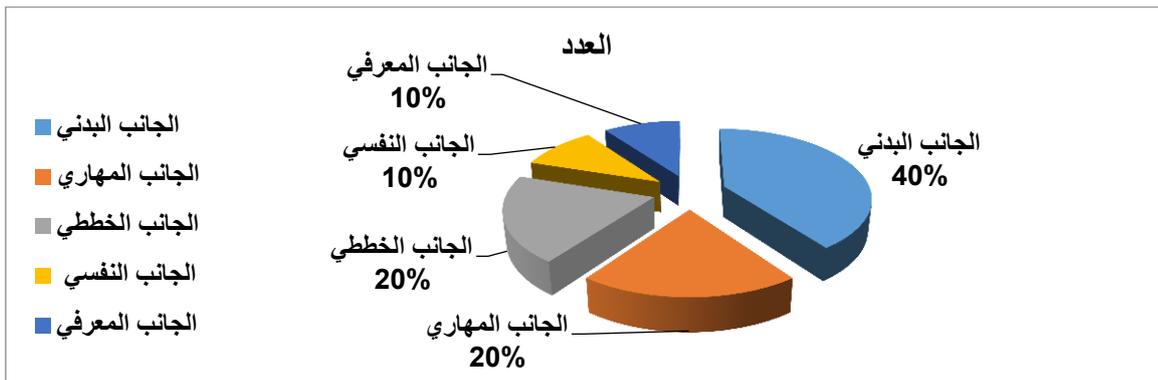
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم 16 : ماهي الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية الخاصة بالفئة 12-15 سنة؟

الغرض من السؤال : معرفة الجوانب المهمة في هذه المرحلة عند تخطيط البرامج التدريبية .

الجدول رقم 16 : يوضح إجابات المدربين عن الجوانب المهمة في تخطيط البرامج التدريبية لفئة 12-15 سنة

النسبة المئوية	العدد	
40	4	الجانب البدني
20	2	الجانب المهاري
20	2	الجانب الخططي
10	1	الجانب النفسي
10	1	الجانب المعرفي
100	10	المجموع



شكل رقم (16) يمثل الجوانب الأخذة بعين الاعتبار في التخطيط -

تحليل النتائج : من خلال أحوية المدربين يتضح ان نسبة (40.00%) يبنون برامجهم التدريبية بنسبة كبيرة على الجانب البدني اما نسبة (20%) يأخذون بعين الاعتبار الجانب المهاري في تكوين وإعداد اللاعبين ، بالنسبة للجانب الخططي فكانت النسبة ب (20%) أما الجانب النفسي والمعرفي فكانت النسبة ب (10.00%).

## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

**السؤال رقم 17 :** ماهي طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية و الخططية و العقلية ؟

**الغرض منه :** معرفة طرق التدريب المستخدمة من طرف المدرب في البرنامج التدريبي

**الجدول رقم 17:** يوضح مدى معرفة المدربين لطرق التدريب المستخدمة في البرامج التدريبية .

	إجابة مقبولة	اجابات غير منهجية	اجابات منهجية		
10	5	3	2	العدد	العبارات
100	50	30	20	%	طرق التدريب الجانب البدني
10	5	3	2	العدد	طرق التدريب الجانب المهارى
100	50	30	20	%	
10	5	3	2	العدد	طرق التدريب الجانب الخططي
100	50	30	20	%	
10	5	2	3	العدد	طرق التدريب الجانب النفسي
100	50	20	30	%	

### تحليل النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول رقم 17 يتضح ان نسبة لا يستهان بها وهي ( 30.00%) من المدربين يجهلون طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي بالنسبة للجانب البدني و المدربين الذين لهم دراية وعلم بطرق تدريب الجانب البدني هي (20%).

أما نسبة ( 30%) من المدربين ليست لهم معرفة تامة عن طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي بالنسبة للجانب المهارى ومثلها للذين لهم دراية تامة بهذا الجانب.

اما بالنسبة للجانب الخططي و الجانب النفسي فان نسبة ( 50.00%) من المدربين ليست لهم معرفة كبيرة ولا يعتمدون على هذين الجانبين خاصة الجانب النفسي في البرنامج التدريبي.

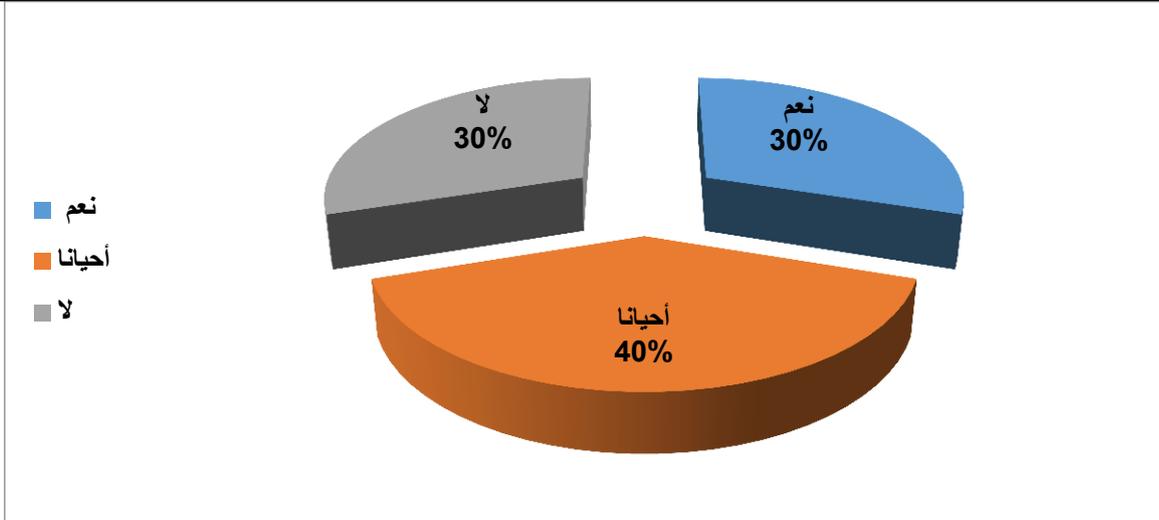
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

**السؤال رقم 18:** هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟

الغرض منه: معرفة هل هناك تسطير للأهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية التي يعمل البرنامج على تحقيقها .

**الجدول رقم 18:** يبين إجابات المدربين عن تسطير الأهداف الخاصة بكل فترة من فترات الخطة السنوية

النسبة المئوية %	العدد	
30	3	نعم
40	4	أحيانا
30	3	لا
100	10	المجموع



شكل رقم (17) نسبة وجود أهداف واضحة لكل فترات الخطة السنوية-

تحليل النتائج :

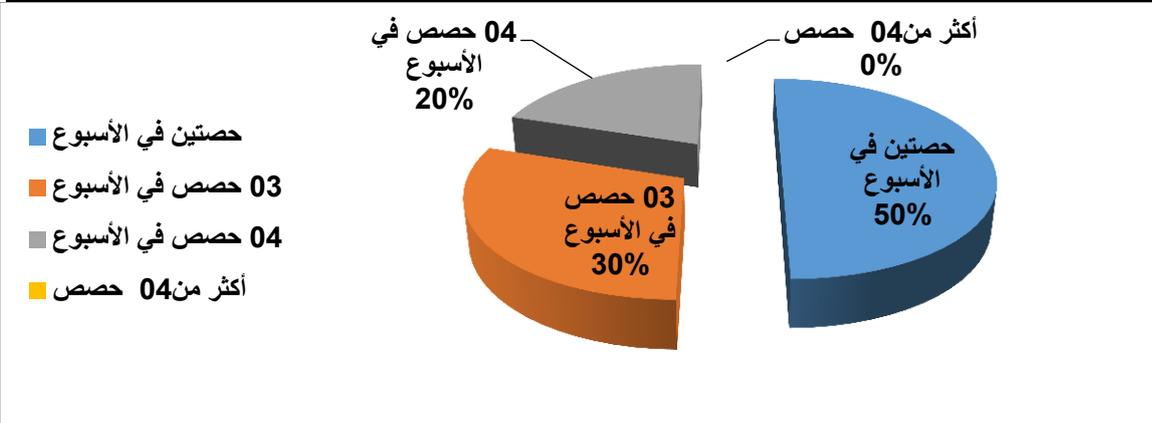
من خلال أجوبة المدربين حول وجود أهداف محددة المعالم في كل فترة من فترات الخطة السنوية نجد ان النسبة الكبيرة المقدرة ب (40.00%) من المدربين يستعملون أهداف خاصة بفترة فقط خلال الموسم الرياضي ، اما نسبة المدربين الذين لا يعطون أهمية خاصة للأهداف خلال فترات الخطة السنوية فنجد (30%) ونسبة المدربين التي براجمهم تتكون من أهداف خاص لكل فترة من فترات الموسم الرياضي والمقدرة ب (30%).

السؤال رقم 19: ما هو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع لفئة الأصغر (12-15)

الغرض منه: معرفة عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة من طرف المدربين خلال الأسبوع لفئة 12-15

جدول رقم 19 يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع .

النسبة المئوية	العدد	
50	5	حصتين في الأسبوع
30	3	03 حصص في الأسبوع
20	2	04 حصص في الأسبوع
0	-	أكثر من 04 حصص
100	10	المجموع



شكل رقم (18) يمثل النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع

تحليل النتائج : من خلال تحليلنا لأجوبة المدربين حول الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع نجد ان أعلى نسبة كانت للإجابة ب حصتين كانت نصف عدد المدربين وهي (50.00%) و نسبة (30%) تتدرب 03 حصص في الأسبوع اما 4 حصص في الاسبوع فكانت (20%) واجابة اكثر من 4 حصص كانت منعدمة . اما نسبة (25%) من المدربين لهم 4 حصص خلال الأسبوع وذلك لتوفر الإمكانيات في النوادي الخاصة بهم

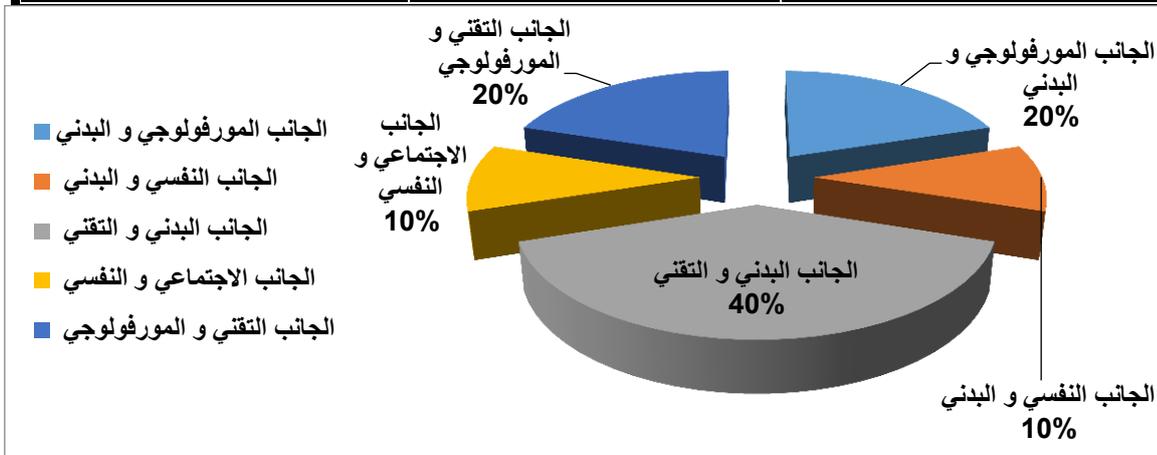
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم 20: إثناء انتقاء الناشئين الموهوبين في كرة القدم هل تهتمون خاصة بـ:

– الغرض من السؤال : معرفة الجوانب المهمة في انتقاء الناشئين

الجدول رقم 20: يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الجوانب المهمة في انتقاء الناشئين .

العبارات	العدد	النسبة المئوية
الجانب المورفولوجي و البدني	2	20
الجانب النفسي و البدني	1	10
الجانب البدني و التقني	4	40
الجانب الاجتماعي و النفسي	1	10
الجانب التقني و المورفولوجي	2	20
المجموع	10	100



شكل رقم (19) يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الجوانب المهمة في انتقاء الناشئين

تحليل النتائج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نجد أن نسبة 20.00% من المدربين يرون بان لانتقاء الموهوبين يجب التركيز على الجانب المورفولوجي و البدني و هي نسبة قليلة و نسب 10%. يرون ضرورة الاهتمام بالجانبين النفسي و البدني معا و أخرى على الجانب الاجتماعي و النفسي و هي نسبة قليلة جدا أما نسبة 40.00% من المدربين يرون بضرورة الاهتمام بالجانب البدني و التقني و هي نسبة كبيرة جدا و المدربين الذين يرون ضرورة الاهتمام بالجانب التقني و المورفولوجي كانت نسبتهم 20% .

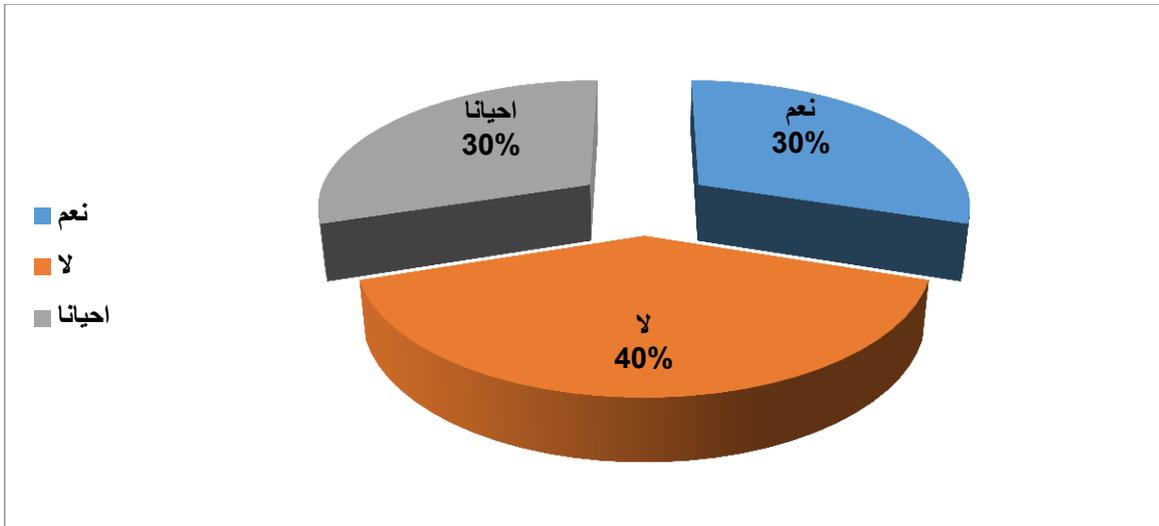
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (21): هل يتم الاعتماد على معايير و أسس علمية في انتقاء واختيار الموهوبين من خلال البرنامج التدريبي لفئة الأصغر 12-15 سنة.

الغرض من السؤال : معرفة مدى الاعتماد على الاختيارات و الأسس العلمية في انتقاء الموهوبين.

الجدول رقم (21): يوضح النسبة المئوية لإجابة المديرين على مدى تطبيقهم للاختبارات العلمية للموهوبين.

النسبة المئوية	العدد	
30	3	نعم
40	4	لا
30	3	احيانا
100	10	المجموع



شكل رقم 20 يوضح النسبة المئوية لإجابة المديرين على مدى تطبيقهم للاختبارات العلمية للموهوبين

تحليل النتائج: من خلال تحليلنا للجدول نجد ان نسبة ( 40.00% ) من المديرين لفئة 12-15 سنة ليست لهم معرفة بالأسس العلمية التدريبية الخاصة بالمعايير والاختيارات في انتقاء الناشئين .

اما نسبة ( 30.00% ) من المديرين فكانت إجاباتهم محدودة ومركزة على الجانب البدني والتقني اما باقي المديرين من أفراد العينة فكانت النسبة المقدره ب ( 30% ) والتي كانت إجاباتهم ايجابية نوعا ما.

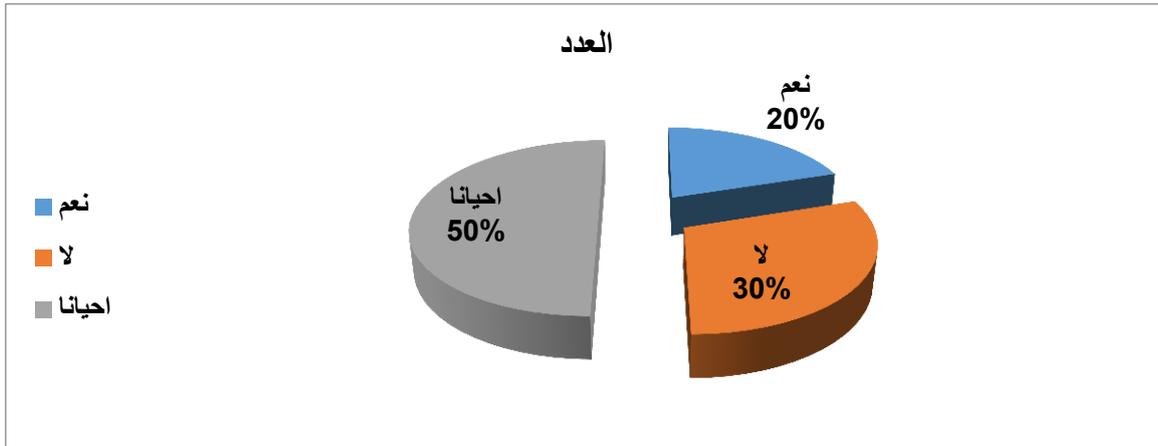
## الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم 22: هل هناك معايير موضوعية بغرض التقويم لمدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعية في البرنامج التدريبي لفئة الأصغر 12-15 سنة

الغرض من السؤال : هو معرفة وجود أدوات التقويم داخل البرنامج التدريبي

الجدول رقم 22: يوضح نسبة إجابات المدربين حول وجود معايير التقويم في مضمون البرنامج التدريبي.

النسبة المئوية	العدد	
20	2	نعم
30	3	لا
50	5	أحيانا
100	10	المجموع



شكل رقم (21) يوضح نسبة إجابات المدربين حول وجود معايير التقويم في مضمون البرنامج التدريبي

تحليل النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول نجد ان معظم المدربين وبنسبة (50.00%) كانت اجاباتهم أحيانا يعطون أهمية خاصة بالنسبة لتقويم البرنامج والأهداف المسطرة في كل فترة من فترات التدريب السنوي، اما نسبة (30%) من المدربين فأجابتهم كانت في بلا ، اما نسبة (20%) من المدربين فكانت الإجابات ايجابية .

# الفصل الخامس: مناقشة و تفسير نتائج البحث

1- مناقشة و تفسير نتائج البحث:

1-1- تفسير نتائج المحور رقم (01) المتعلق بالفرضية الجزئية الاولى:

تتمحور الفرضية رقم (01) والتي مفادها على ان غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئة الأصغر 12-15 سنة يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية ، ومن خلال تفحصنا لمختلف جداول هذا المحور اتضح لنا الاتي:

تبين نتائج الجدول رقم (1) الخاص المؤهلات العلمية المحصل عليها من طرف المدرب ان اعلى نسبة كانت لاعبين سابقين بنسبة ( 50.0% ) من أجمالي العينة هي نسبة كبيرة جدا و عليه فنتنا نقول ان نسبة كبيرة من المدربين هم لاعبين سابقين بشهادة تدريبية بسيطة لا تلي حاجيات العملية التدريبية و لا تسمح برفع الحالة التدريبية لفئة الصاغر والأشبال.

اما من جانب الخبرات وسنوات التدريب فالجدول رقم (2) الذي يمثل عدد سنوات التدريب لفئات الصغرى كما تبين انه وعلى الرغم من ان نسبة كبيرة ( 40.00% ) من المدربين ذو خبرة طويلة زادة عن 5 سنوات ونسبة 20% زادة خبرتهم عن 10 سنوات ، الا ان المستوى مازال متدنيا و عليه فان هذه الخبرة ماهي الا ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب وهذا ما أكدته دراسة حسين حسن ارز ان النجاح في التدريب ليس مرتبنا بخبرة فقط بل بقدره المدرب على صقل ورسكلة معارفه وتحديدتها. .

- اما الجدول رقم (3) الخاص ب الشهادات التدريبية فكانت نسبة حاملي الشهادات التدريبية بجميع انواعها كانت شهادة من الدرجة 1 او 2 او 3 ..لا تتجاوز 40% اما الذين لا يجوزون على شهادات فكانت نسبتهم عالية وهي 60.00% هي نسبة عالية جدا وهو السبب الرئيسي في اعتمادهم في تدريباتهم على الخبرات السابقة التي لديهم نظرا لعدم امتلاكهم شهادات ذات درجات علمية عالية وهو اختلفت مع ما تم ذكره في الدراسة السابقة كدراسة أحمد بن كبحول في دراسته " دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد " التي بينت على وجوب المزج بين الخبرة و التدريب العلمي .

اما من نتائج الجدول رقم (4) الذي كان يخص المستوى الذي وصل ايه المدربين كلاعبين فكان اغلب المدربين لاعبين متوسطي المستوى وذلك من خلال عدم لعبهم في الاقسام العليا بنسبة منعدمة .

اما الجدول رقم (5) والذي يتبين نتائجه امن أغلبية المدربين وبنسبة 70% لا يشاركون في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية المخصصة لتدريب وهذا يتعارض مع ما ذكره " محمد حسن علاوي " في ان نجاح المدرب في عمله يرتبط الى حد كبير بمستواه ومعلوماته وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي و إتقان المعارف النظرية كلما كان قادرا على تطوير وتنمية المستوى الرياضي لافراد إلى أقصى درجة . ( محمد حسن علاوي 1990 ص 47)

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الأول و الجداول السابقة الذكر ان هنالك نقص في المؤهل العلمي للمشرفين (مدربين) على فئة 12-15 سنة ضف إلى ذلك من المدربين ذو خبرة الطويلة , الا ان المستوى مازال متدنيا وعليه فان هذه الخبرة ماهي إلا ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب وعليه

يمكن ان نقول ان فرضية البحث قد تحققت ,وهوما اتفقت عليه واكدته الدراسة السابقة كدراسة " حسين حسن مصطفى أبو الرز" ودراسة أحمد بن كيحول في "ان نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومدى قدرته على المزج بين الخبرة والتدريب العلمي وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي و إتقان المعارف النظرية كلما كان اقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للإفراد إلى أقصى درجة (عزت محمود كاشف 1994 ص 105).

## 1-2- تفسير نتائج المحور رقم (02) المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية:

تتعلق الفرضية الثانية ان عدم استفادة المشرفين او المدربين على تكوين و إعداد فئة الأصغر 12-15 سنة لكرة القدم إلى الرسكلة و تجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب

فإجابات الجدول رقم (06) تبين ان بالنسبة لمعرفة المدرب بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث فكانت اغلب اجابات المدربين بلا وبنسبة (50 %) اما نسبة الاجابة بنعم فكانت هي اقل نسبة ب (20%) ،وهذا ما لا تتناسب مع ما ينبغي ان تكون عليه ثقافة المدرب و معرفته بالعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية،

وهذا ما تبينه واجابات الجدول رقم (07) حيث بينت ان معرفة المدرب بالخصائص ومميزات النواحي العمرية لفئة الأصغر والأشبال فكانت الاجابات لا و نوعا ما معا بنسبة (30%) لكل منهما هي نسبة لا يستهان وهذا بما يدل على ان نسبة معرفة المدربين ومميزات وخصائص هذه الفئة لا تكفي و لا

تناسب مع ما يجب ان يكون من معارف فحسب رأي الباحث يجب على مدرين الفئات الصغرى ان يكونوا ملمين بجميع خصائص هذه الفئة من جميع النواحي .

- واما بنسبة للجدول رقم (08) لمدى معرفة المدرب بطرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم فكانت النسبة ( 50.00% ) هي نسبة الاجابة بنعم ونسبة الاجابة بلا هي (20%) ونسبة نوعا ما ب(30.00%) وهذا يدل على ان المدرين قادرين ومتمكنين من طرق التعليم المهارات الاساسية نستدل با ذكره الدكتور محمد حسن العلاوى ' أن نجاح العملية التدريبية التعليمية مرتبطة بمدى الإمام المدرب بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة القدم من الناحية البدنية . المهارية ، الخططية و النفسية مع مراعاة المراحل و الخصائص و المميزات العمرية " .

- وكذا الجدول رقم (09) لنسبة إمكانية المدرب في إجراء حصص نظرية تخص كرة القدم والرياضة بصفة عامة فكانت تقريبا النسبة متساوية (30.00%) وهذا ما أكدت عليه مختلف المصادر المراجع العلمية على ضرورة إمام المدرب بمختلف العلوم وهذا لإنجاح العملية التدريبية و بالتالي رفع من قدرات اللاعبين من جميع النواحي .

- اما جدول رقم (10) لمعرفة المدرب بمتطلبات لاعب كرة القدم الحديث فكانت النسبة المئوية الأكبر تقدر ب(50.00%) لإجابة بلا و اجابة نعم بنسبة (20.00%) و نوعا ما كانت (30.00%) فحسب رأي الباحث يجب على المدرب ان يكون على دراية بمتطلبات اللاعب الحديث ، إن متطلبات لاعب أو فريق كرة القدم عديدة و متعددة منها البدنية المهارية الخططية النفسية و هي متداخلة ، و يؤثر على كل منها في الآخر و كل واحد منها لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها .

- و الجدول رقم (11) نسبة المدرين معرفتهم عن الكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة فكانت النسبة كتالي نعم تقدر ب(20.00%) واجابة لا نسبتها (30.00%) و نوعا ما ب (50.00%) وهذا يدل على نقص اهتمام المدرين بالجانب الصحي للاعبين وهذا ما بينته اجابات الاخير في هذا المحور رقم (12) و المتعلق الإجراءات المناسبة في حالة إصابة احد اللاعبين في الحصة التدريبية فقد كان اختيار المدرين اجراء الاسعافات الالوية بنسبة (40%) ونسبة نقل اللاعب المصاب الى المستشفى ( 50.00%) فمن خلال نتائج هذين الجدولين دلت على ان أغلب المدرين لا يتقنون الاسعافات الالوية او لديهم نقص فيها فحسب رأي الباحث يجب على المدرين ان يكونوا على علم بكيفية اجراء

هذه الاسعافات تحسبا لأي طارئ وهو ما توافق مع دراسة زكي محمد حسن " ان المدرب ملزم بعناية بلاعبيه من جميع الجوانب خاصة الجانب الصحي لان الصحة اساس الانسان ."

- ومن خلال هذه النتائج تؤكد لنا ان هناك ضعف في مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية . وهي متعارضة على ما يجب ان تكون عليه ' وفي هذا الصدد يؤكد عزت كاشف على انه يجب على المدرب ان يلم بالمبادئ الأساسية للتدريب انطلاقا من تحديد الطرق و الوسائل ووضع الخطط المختلفة في إعداد وتكوين اللاعبين عبر مختلف المراحل .

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الثاني و الجداول السابقة الذكر وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها نقص في الثقافة التدريبية للمدربين بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث والخصائص ومميزات النواحي العمرية لفئة 12-15 سنة و طرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم و إجراء حصص نظرية تخص كرة القدم والرياضة بصفة عامة زد على ذلك النقص الفادح في الإمكانيات المادية و الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة.

وعليه يمكن ان نقول ان فرضية البحث قد تحققت و هذا ما اتفقت مع الدراسة السابقة كدراسة زكي محمد حسن تحت عنوان تقويم و إعداد مدربي المستويات المختلفة في كرة الطائرة، "على ان انخفاض مستوى الثقافى للمدربين فيما يختص طريقة إدارة و مراقبة التدريبات و المباريات كما أن معظم هؤلاء المدربين ليست لديهم القدرة على مراسلة المجالات الرياضية و ليس لهم دور المؤثر في الفريق وبل ادى الى انخفاض في نتائج هذه الاندية ."

### 1-3- تفسير نتائج المحور رقم (03) المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة :

والتي ينص فيها الباحث ان البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين و إعداد فئة الأصاغر 12-15 سنة لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

يبين لنا الجدول رقم (13) بالنسبة لوجود خطة تدريبية مكتوبة ومحددة المعالم ان اغلب المدربين لا يعطون اهمية كبيرة لوضع خطة تدريبية مكتوبة ومحددة المعالم ويرى الباحث انه من الأهمية وجود خطة و برنامج علمي واضح المعالم

يتم من خلالها تحقيق أهداف البرنامج وان يتناسب مع الإمكانيات المتاحة . وهذا ما يتماشى مع ما ذكره

" مفتى إبراهيم حماد " في ان التخطيط وأسس التعلم يعنى ان تكون خطة تتماشى و الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة ويجب لهذا التخطيط ان تكون هناك أهداف وأغراض محددة المعالم يسعى المدرب الى تحقيقه (مفتى إبراهيم حماد 1994 ص 116).

- واما الجدول رقم (14) لمدى اعتماد المدربين للخبرة في تكوين الفئات الصغرى 12-15 سنة ، انهم اغلبهم يعتمدون على التجارب الميدانية والخبرات الفنية المساعدة في التكوين و الإعداد للفئة الشبانية ، ويرى الباحث ان الخبرة ليست كافية لتطوير وإعداد الفئات الشبانية بل يجب ان يتوفر المؤهل العلمي الذي يعتبر عنصر جوهري في العملية التدريبية . وهذا يتعارض مع الكثير من الباحثين في المجال الرياضي والمصادر والمراجع التي تؤكد على ضرورة إلمام المدرب بالأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و العلوم المرتبطة بالعملية التدريبية .

- والجدول رقم (15) الخاص بمدى اعتماد المدربين للعلوم الاخرى في وضع تخطيط لبرامج التدريبية حيث ان المدربين يقومون في بعض الأحيان بتخطيط البرامج التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ويرى الباحث ان ما يتم تطبيقه في معظم الأندية بالنسبة للمدربين لفئة 12-15 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 ....)

- و الجدول رقم (16) والذي يبين ان اغلب المدربين يركزون على الجانبين البدني و المهارى مع اهمال باقي الجوانب الاخرى رغم أهميتها في هذه المرحلة وهذا ما يدل على ان هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد الجوانب المتعلقة بالبرنامج التدريبي لهذه الفئة، وعليه يرى الباحث ضرورة وضع الجوانب واضحة المعالم مبنية على أسس علمية لجميع فترات التدريب المعروفة وان تتناسب هذه الجوانب مع البرنامج و الوسائل المساعدة في تحقيقها .

وهذا اكدته اجابات الجدول رقم (17) الخاصة ب الطرق التدريبية المطبقة في البرامج التدريبية لفئة 12-15 سنة انه هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد الطرق التدريبية المنتهجة في البرامج التدريبية وعليه يرى الباحث ضرورة إلمام ومعرفة المدربين لطرق التدريب العلمية لتطوير مختلف الصفات البدنية والحظية والتقنية والنفسية وعدم اهمال اي جانب من هذه الجوانب .

ونستدل بما أكده الدكتور " مهند حسين البشتاوي" ( مهند حسين البشتاوي . 2005 ص 267 .  
(ان طرق التدريب الرياضي هي الوسيلة و الخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير مختلف  
الصفات البدنية والتقنية والخططية والنفسية للوصول الي أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب . كما  
أنها النظام المقنن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب للسير علي طريق الموصل الي الهدف من  
التدريب .

-الجدول رقم (18) الخاص بتسطير الاهداف لكل فترة من الموسم الرياضي لا حضنا ان اغلب المدربين  
يضعون اهداف لفترة زمنية محددة وليس لموسم ككل ويرى الباحث انه عند الشروع في وضع خطة عمل  
سنوية فانه من الواجب وضع أهداف محددة المعالم لكل فترة من فترات الخطة السنوية مع توفر كافة  
البيانات و المعلومات الخاصة عن الفئة كانت علمية او نظرية . 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 .

وهذا ما يؤكد العالم الروسي matveive ان الخطة السنوية تنقسم إلى ثلاث فترات تختلف فيما بينها  
من حيث استمرارها وأهدافها وكل فترة لها أهداف محددة المعالم تعمل لتحقيق هدف البرنامج (ابو العلا  
عبد الفتاح و ابراهيم شعلال 1994)

- والجدول رقم (19) الخاص بعدد الحصص المجرات في الاسبوع حيث لا حضنا ان 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 يرجع الى كلام المدربين الى نقص الإمكانيات  
المادية ومساحات التدريب بالإضافة الى تدرس اللاعبين وكذا المحفزات المادية للمدربين

. ويرى الباحث ان ما يتم تطبيقه في معظم النوادي التابعة للرابطة الولائية في كرة القدم من طرف مدربي  
الفئات الشبانية يختلف تماما مع نظريات التدريب الرياضي الحديث وعليه من الضروري الزيادة في عدد  
الوحدات التدريبية، وهذا ما يؤكد " عصام عبد الخالق " و " عبد الباسط محمد" على ضرورة الزيادة في  
عدد الوحدات التدريبية مع مراعاة قاعدة التدرج بما يتناسب مع هدف العملية التدريبية (عصام عبد  
الخالق . عبد الباسط محمد 1990 ص62).

- اما نتائج الجدول رقم (20) والجدول رقم (21) تبين ان أغلب المدربين يركزون على الجانبين البدني و التقني في اختيار الموهوبين واهمال الجانب الاخرى وعدم الاعتماد في برنامجهم التدريبي العلمي على أسس ومعايير علمية اختيارية في انتقاء الموهوبين على ويرى الباحث ان على المدربين الاعتماد على جميع الجوانب في الناشئ وعدم اهمالها وهذا ما يؤكد EDGAR.H حيث ان التعرف والانتقاء هو المفتاح للتوصل لاكتشاف المدى الواسع من الطاقات الشبانية وذلك بمراعاة الجانب المورفولوجي بالدرجة الأولى ، اما ريسان خريبط فيرى ( ريسان خريبط 1998 ص 53). ان الانتقاء الدقيق للموهوبين رياضيا يتطلب العديد من طرق القياس المختلفة التي تكمل بعضها البعض والتي تستند على عدد من المحددات الأساسية مثل المحددات المورفولوجية، المحددات النفسية والاجتماعية ، المحددات البدنية الحركية .

- اما الجدول رقم (22) الخاص بوجود أدوات التقويم داخل البرنامج التدريبي فأغلبية المدربين يقومون احيانا بتقويم هذه البرامج مهذا غير كافي فيرى الباحث ان التقويم هو عنصر من عناصر التخطيط للبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية. حيث ان هذا الأخير هو عملية التحقق من صحة إبعاد قرار معين او انتقاء معلومات وتجميع وتحليل وتفسير البيانات بغرض الحكم على قرارات او انتقاء أفضلها وأكثرها مناسبة فيما يتعلق بدائل متاحة او البرامج التدريبية . ( محمد نصر الدين رضوان كمال عبد الحميد 1994 ص 21- 23)

وهذا ما يتفق ويؤكد كل من " سهير بدير احمد موسى " (سهير بدير احمد موسى 1988 ص 126 ) وعصام الدين عبد الخالق مصطفى (عصام الدين عبد الخالق مصطفى 1990 ص 228 ) على ان التقويم أساسى وخاص ضمن البرامج التدريبية لكي يحقق الفائدة المرجوة من :

- ان يكون مرتبط بهدف العملية التدريبية ويؤكد واجباتها وأغراضها
- ان يكون شاملا لجميع الفترات المراد قياسها حسب الهدف المطلوب
- ان يكون مستمرا وملازما للعملية التدريبية تخطيطا وتنفيذا ومتابعة
- ان يكون متنوع الأساليب ( الاختبارات - الملاحظة )
- ان يراعى فيها الفروق الفردية .

- ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الثالث و الجداول السابقة ان هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف زمنية واضحة ومحددة المعالم . كما ان البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة القدم ( المهارة - التقنية - الخططية - النفسية والعقلية والبدنية ).بالإضافة إلى ضعف المدربين في بناء وتخطيط البرامج التدريبية على أسس علمية , كما

تبين نقص عدد وحدات التدريبية و ضعف في معرفة الصفات البدنية والمهارية لهذه الفئة بالإضافة إلى عدم إلمام معظم المدربين لطرق التدريب الحديثة كما تبين ان معظم المدربين لا يعتمدون في برامجهم التدريبية على معايير لتقييم وانتقاء الموهوبين .

وعليه يمكن القول ان فرضية البحث قد تحققت حيث تأتي مؤكدة الدراسات المشابهة كدراسة ممدوح إبراهيم تحت عنوان تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم و التي أكد إلى ان البرنامج المقترح بطريقة علمية مدروسة يؤثر ايجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية و المهارية .، و كذلك دراسة زكي محمد حسن بعنوان " تقويم و إعداد مدربي المستويات المختلفة في كرة الطائرة " حيث توصل فيها إلى وجود انخفاض للمستوى الثقافي للمدربين فيما يخص طريقة إدارة البرامج و التدريبات و طرق الإسعافات الأولية .

الاستنتاجات :

من خلال النتائج العامة المتحصل عليها نجد:

\* قصور في المستوى العلمي والشهادات المحصل عليها من طرف المدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ .

\* ضعف مستوي المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية و الإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث و العلوم المرتبطة بها

\* قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم و محددة للبرنامج ، كما ان البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة القدم .

\* عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم و النقص الفادح في الإمكانيات المادية و الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعة للبرامج التدريبية المسطرة.

### الخلاصة العامة:

ان التقدم الذي عرفته كرة القدم في الوقت الحاضر اساسه هو إعداد وتطوير المدرب و اللاعب ، ولا يتسنى هذا الا من خلال توفير و بناء برامج تدريبية باعتماد على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية ، وعليه يجب ان يساير التطور والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين . والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى .

فالبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوسيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي . ومن هنا تطرح فكرة التخطيط للبرامج 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 الى المستوى العالي في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يوجد هنالك تخطيط رياضي مبني علي أسس علمية متينة في إعداد و تكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت ، وانطلاقا من المشكلة المطروحة و المعاشة ميدانيا ، وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد فئة الأصغر 12-15 سنة فهذه النتائج تبدو منطقية الي حد كبير ، فكان الهدف الذي يرمي إليه الباحث هو الكشف عن أهمية وتخطيط البرامج التدريبية بالأسس العلمية الصحيحة في ميدان كرة القدم.

الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية . وفي ضوء النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمه الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين ، والتي نأمل أن تكون بناءاً مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- 1- 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 إدارات مختصة .
- 2- تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم على الاهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس ومعايير علمية تليق بكرة القدم
- 3- لا بد على المدربين بضرورة الاطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
- 4- نوصي المدربين بضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إدارات وأساتذة مختصين للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوى العالي
- 05- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب ( الجوانب البدني ، الجوانب النفسي ، الجوانب التقني ، الجوانب التكتيكي... الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية
- 06- ضرورة الاهتمام بعملية الانتقاء والتقوم لفئة 12-15 سنة كجزء لا يتجزأ من البرنامج التدريبي العلمي .
- 07- 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 .
- 08- ضرورة أشراك كل الهيئات و المؤسسات المسؤولة علي القطاع بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية للفئات الصغرى.
- 09- نقترح على الرابطة الوطنية لكرة القدم بإنشاء لجان متكونة من أساتذة دكاترة و خبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية البدنية الرياضية لرسكلة وتحديد معارف المدربين ومتابعة وتقييم الفئات الشبانية علي المستوى الوطني.

قائمة المراجع:

الكتب باللغة العربية :

- 1- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال ، فسيولوجيا التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة ، 1994.
- 2- ارنوف ويتيج ، ترجمة عادل عزالدين الاشول ، مقدمة في علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1994 .
- 3- أحمد عبد العزيز الشراقوي، التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995- 1996.
- 4- احمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان ، مصر 1979 .
- 5- آمر البساط ، التدريب و الإعداد . منشأة المعارف الإسكندرية مصر 1996 .
- 6- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2003.
- 7- اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشئين دار الفكر العربي القاهرة 2001 .
- 8- أسامة كامل راتب، النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- 9- بسطولي احمد ، عباس احمد صالح : طرق التدريس في مجال التربية البدنية ، جامعة بغداد 1984 .
- 10- تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1989.
- 11- ثامر محسن و سامي الصغار حول التدريب دار الكتاب للطباعة و النشر بغداد 1988.
- 12- حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في التدريب . مطبعة دار الفكر العربي . القاهرة 1980.
- 13- خليل مينخائيل عوض ، مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف مصر . 1971.
- 14- ريان مجيد خريط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية جامعة بغداد 1989
- 15- ريسان خريط النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة دار الشرق عمان ط 1 1998 .
- 16- ريسان خريط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي بغداد 1990 .
- 17- سلوى عز الدين فكري / نبيلة احمد عبد الرحمان . منظومة التدريب الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة . 2004 .
- 18- سعدي محمد علي بهامر، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999.

- 19- سهير بد ير احمد موسى ، المناهج في التربية الرياضية دار المعارف الاسكندرية ، مصر 1988 ، ص 126.
- 20- شارل بتلهايتم: التخطيط والتنمية، ترجمة : إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة 1999
- 21- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999 .
- 22- طه إسماعيل عمرو أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق دار الفكر العربي القاهرة 1989 .
- 23- طه إسماعيل و آخرون ، الإعداد الفكري دار الفكر العربي القاهرة 1989 .
- 24- عبد العلي نصيف : مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي بغداد ، 1988 .
- 25- عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات . دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 .
- 26- عزت محمود كاشف الإعداد النفسي للرياضيين دار الفكر العربي القاهرة ، 91 .
- 27- عزت محمود كاشف التخطيط في التدريب مكتبة النهضة المصرية القاهرة ، 1994 .
- 28- علي سلمي، التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة 1978 .
- 29- عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات دار الفكر العربي القاهرة 1990 .
- 30- علي فهمي البيك . أسس إعداد لاعبي كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1996 .
- 31- عماد الدين عباس أبو زيد و آخرون، الإعداد في كرة اليد . نظريات و تطبيقات القاهرة 2003 .
- 32- عمرو ابو المجيد . جمال النمكى تخطيط البرامج التدريبية و تربية البراعم مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997 .
- 33- فيصل الباشي و محمد عبد الحق ، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية مستغانم الجزائر، 1997 .
- 34- فؤاد ذهبي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995 .

- 35- كمال جميل الريطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 .
- 36- كورت ماينل ، التعلم الحركي ترجمة عبد العلى نصيف دار الكتب للطباعة و النشر بغداد 1987.
- 37- وجيه محجوب ، علم الحركة دار الكتب للطباعة و النشر . جامعة الموصل العراق 1989.
- 38- وديع ياسين التركيتين و آخرون ، الإعداد البدني العام ، جامعة المرحل ،العراق 1997 .
- 39- محمد حسن علاوي ، الإعداد النفسي في كرة اليد . نظريات وتطبيقات القاهرة . ط1 2003
- 40- محمد حسن علاوي . علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية. دار الفكر العربي . القاهرة . 2000
- 41- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ،دار المعارف ،ط6، 1989 .
- 42- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،ط1، مصر 1998،
- 43- محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات و تطبيقات القاهرة ط1، 2003 .
- 44- محمد زيان عمر ، البحث العلمي مناهجه وتقنياته . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر،1983.
- 45- محمد نصر الدين رضوان كمال عبد الحميد مقدمة التقويم في التربية الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 1994.
- 46- محمد محمود موسى ،التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة1985.
- 47- محمد الحمحامي وأمين الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2،القاهرة، مصر 1998 .
- 48- محمد عبد الغني عثمان التعليم الحركي و التدريب الرياضي دار الفكر للنشر و التوزيع الكويت1987
- 49- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث دار السعادة القاهرة 2003 .
- 50- محمود عوض بسيون يفيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية / د/ المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 .

- 51- محمد العربي شمعون ، عبد الغني جمال . التدريب العقلي في المجال الرياضي : دار الفكر العربي القاهرة  
1996.
- 52- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 53- مجدي احمد محمد عبد الله ، النمو النفسي بين السواء والمرض .دارا لمعرفة الجامعية .لتوزيع  
والنشر.2003.
- 54- مروان عبد المجيد، النمو البدني و التعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن،  
2002
- 55- مفتي إبراهيم ، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994.
- 56-مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث . تخطيط. تطبيق. قيادة. دار الفكر العربي ، القاهرة  
2001.
- 57-مفتي إبراهيم حمادة ، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي ، دار الفكر العربي ، القاهرة،  
1994 .
- 58-مفتي إبراهيم ، التخطيط الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1990 .
- 59-مفتي إبراهيم حماد، التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة1999.
- 60-مفتي حسين البشتاوي مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر ط1 2005
- 61-مفتي محمود مختار ، الأسس العلمية للتدريب كرة القدم . دار الفكر العربي القاهرة 1976.
- 62-مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر  
2005
- 63-مهند حسين البشتاوي ، مبادئ التدريب الرياضي : دار وائل للنشر ط1 الاردن، 2005 .
- 64-محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان الدروس ، الإعداد النفسي في كرة اليد ، ط1  
القاهرة ، 2003
- 65- نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي دار الفكر العربي  
القاهرة 2004 .
- 66- نبيل عبد الهادي ، القياس والتقييم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي . دار  
وائل للنشر الاردن 1999 .
- 67- نور حافظ: المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط2، بيروت ، لبنان، 1990

- 68- هادة ، أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف جامعة الموصل العراق ، 1989.
- 69- هدى محمد قناوي ، سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة.

### مذكرات التخرج

1. بن قاصد علي الحاج محمد : رسالة الدكتوراه، 2005 .
2. بوداود عبد اليامين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم رسالة دكتوراه . معهد التربية البدنية الجزائر 1996.
3. زعيتير بماء الدين ، وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007
4. محمدي سمير، أبي إسماعيل، مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثر ت ب ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 1999-2001،
5. نعمي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة. 2008 .

### المراجع الاجنبية :

- 1- caga – Etleill .R.Thomas Manuel ledenciacion sport. Evigot.paris.1993.
- 2-Jurgen weineck.Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997
- 3.-entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.
- 4- Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.p 117.
- 5 - habil . DORNHOFF MARTIN .leducation physique . etsportives officede publication universitaire .Alger . 93
- 6 - Wainneck Jurgain . manuel de ntionmmt éditon VIGOT paris 86.
- 7- Edgar THIL . MANUEL de la duction sportif ; édition VIGOT 1977 .
- Carbeau Joej :Foot Bolle . Edition revue . E.P.S PARIS 88 .
- Tael man rene : FooTboll performonce .edition amphora paris 1993 .
- 8 - Belk abdene Jentrainment sportif A. A.C.S. ALGERIE 89 P 19

## قائمة المراجع

9 - Jurgon Weineck : manuel en trainement , edition vigot 1986 P .

11 - edgar thiopental. Manuel de leducation sportif . edition vigot paris 1977 p 435

- jurgon weineck. Manuel. Entraînement. Editiont vigot 1986 p 17

الملاحق:

الملحق رقم (1) :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

## استمارة استبيان

تحية طيبة ..... وبعد

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ، ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

## المحور الأول : معلومات عامة عن المدرب

### 01-المؤهل العلمي

- مستشار في الرياضة
- ليسانس تربية بدنية و رياضية
- تقني سامي في الرياضة
- لاعب سابق

### 02-سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى

- 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

### 04- المستوى الذي وصل إليه كلاعب

- \* لاعب قديم
- \* لاعب قسم في الأقسام العليا(محترف أول ،محترف ثاني ،هواة)
- \* لاعب قسم الجهوي
- \* لاعب قسم الشرفي
- \* لاعب في البطولة الولائية
- \* لاعب في مرحلة الفئات الشبانية

05 - هل تم الا شترك في الملتقيات و الندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات

الشبانية ؟

\* ولا مرة

\* مرة في السنة

\* مرتين في السنة

### المحور الثاني: الثقافة التدريبية للمدرب

01- هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟

نعم  لا  نوعا ما

اذا كان الجواب بنعم اذكر بعضها .....

02- هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفئات الشبانية ؟

نعم  لا  نوعا ما

اذا كان الجواب بنعم اذكر بعضها .....

.....

03- هل لك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين

نعم  لا  نوعا ما

اذا كان الجواب بنعم اذكر بعضها .....

.....

04- هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل

نعم  لا  نوعا ما

05- هل انت على دراية بمتطلبات لاعب كرة القدم الحديث

نعم  لا  نوعا ما

06- هل انت على معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة

نعم  لا  نوعا ما

07- في حالة اصابة احد اللاعبين ماهو الاجراء الذي ترونه مناسب

.....

### الحوار الثالث : تخطيط البرنامج التدريبية

01- هل هناك برنامج تدريبي زمني محدد المعالم ويحقق الاهداف؟

نعم  لا  نوعا ما

02- هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين وإعداد الفئات الشبانية

نعم  لا  نوعا ما

إذا كان الجواب بلا فما هي الحلول البديلة في رأيكم؟

.....

03- هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الاسس العلمية المرتبطة بالعلوم الاخرى بالنسبة لفئة

الأصغر 12-15 سنة؟

نعم  لا  نوعا ما

كيف ذلك .....

.....

**04-** ماهي الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية الخاصة بفترة الأصغر؟  
رتبها حسب الأولوية من 1 إلى 5.

- الجانب البدني
- الجانب المهاري
- الجانب الخططي
- الجانب النفسي
- الجانب المعرفي

**05-** ماهي طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطوير مختلف الصفات البدنية و المهارة  
والخططية و النفسية

- الصفات البدنية.....
- الصفات المهارة .....
- الجانب الخططي.....
- الجانب النفسي.....

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

- نعم  لا  أحيانا

**07-** ماهو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الاسبوع لفتة الأصغر

- 02  03  04  أكثر من 04

لماذا.....

**08-** أثناء انتقاء الناشئين الموهوبين في كرة القدم ، هل تهتمون خاصة ب

- الجانب المورفولوجي
- الجانب البدني
- الجانب التقني
- الجانب الاجتماعي
- الجانب النفسي

**09-** هل يتم الاعتماد على معايير و أسس علمية في انتقاء و اختيار الموهوبين من خلال

البرنامج التدريبي لفئة الأصغر 12-15 سنة ؟

- نعم  لا  أحيانا

**10-** هل هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الاهداف الموضوعة في

البرنامج التدريبي ؟

- نعم  لا  أحيانا