

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع :

دور تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد  
الفئات الصغرى لكرة القدم  
فئة U14 البويرة

لجنة المناقشة:

م: منصوري نبيل	ر. قاسي سالم
----------------	--------------

تحت إشراف الأستاذ :

يونس محمد

السنة الجامعية 2021/2020

من إعداد الطلبة:

لشهب عبد الغاني - باهي هاني

## إهداء

إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... أبي.

إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة و الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.

إلى ملاكي في الحياة أينما كان.

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.

إلى الأستاذ المشرف الدكتور يونسى محمد و قاسي سالم ، إلى أساتذتي الكرام الذين

أناروا دروبنا بالعلم و المعرفة خاصة الدكتور منصورى نبيل

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغى بها إلا وجه الله و منفعة

الناس.

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

**لشهب عبد الغاني**  
**باهي هاني**

## شكر و تقدير

أرى لزاما علي تسجيل الشكر و إعلامه و نسبة الفضل لأصحابه، استجابة لقول النبي  
: «من لم يشكر الناس <sup>عليه السلام</sup> لم يشكر الله».

و كما قيل :

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولا لله عز و جل على أن هداني لسلوك طريق البحث و التشبه بأهل العلم و إن  
كان بيني و بينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور  
قاسي سالم و يونسي محمد . ، فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما  
يرى بأرق عبارة و أطف إشارة، فله مني وافر الشناء و خالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة و كل الزملاء و كل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل  
الله أن يجزيهم عني خيرا و أن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

## الفهرس

الورقة	الموضوع
ا	- إهداء
ب	- شكر و تقدير
ت-ذ	- محتوى البحث
ذ	- قائمة الجداول
ر	- ملخص البحث
ز-س	- مقدمة

### مدخل عام: التعريف بالبحث

2	الإشكالية
3	الفرضيات
4	أسباب اختيار الموضوع
4	أهمية البحث
4	أهداف البحث
5-4	تحديد المصطلحات و المفاهيم

## الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات مرتبطة بالبحث

### الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

#### المحور الأول : البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث

9	- تمهيد
10	1 1 مفهوم التدريب
10	1-2 العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية
11	1-3 أهداف وواجبات التدريب الرياضي
11-12	1-4 أسس و المبادئ العلمية للتدريب الرياضي.
12	1-5 التخطيط في التدريب الرياضي الحديث
12	1-5-1 مفهوم التخطيط الرياضي
13	1-5-2 أنواع التخطيط الرياضي
13-15	- التخطيط طويل المدى
15-18	- التخطيط الإعداد المباشر لفترة المنافسة
18	1-6 سيكولوجية التدريب طرق و مراحل التعلم المهاري والحركي
18	1-6-1 مفهوم التعلم
19	1-6-2 نظرية التعلم
19	- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي
19	- نظرية المحاولة و الخطأ
20	- نظرية التعلم بالاستبصار
20	1-7 الفائدة من نظرية التعلم
20-21	1-7-1 الدفاعية في التعلم
21	1-7-2 انتقال آثار التدريب
22	1-7-3 التكرار
22	1-7-4 التعلم بالطريقة الجزئية و الكلية
22	1-8 مراحل تعلم الحركات الحركية
23	1-8-1 مرحلة اكتساب التوافق الأولي
23	1-8-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد
24	1-8-3 مرحلة الإتقان و تثبيت المهارة
24	1-9 الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي
24	1-9-1 الوسائل السمعية

25	2-9-1 الوسائل البصرية
25	3-9-1 الوسائل العلمية
26	الخلاصة

## المحور الثاني : متطلبات التدريب الرياضي الحديث و العلاقة بينهما

28	تمهيد
28	1-2 المتطلبات البدنية لكرة القدم
28	1-1-2 الإعداد البدني
29	2-1-2 أنواع الإعداد البدني
30	2-2 الصفات البدنية
31-30	1-2-2 التحمل
32	2-2-2 أنواع التحمل
32	3-2-2 طرق تنمية التحمل.
33	3-2 المرونة
33	1-3-2 أنواع المرونة
34	2-3-2 التطوير و تنمية المرونة
34	4-2 الرشاقة
35-34	1-4-2 مفهوم الرشاقة
35	2-4-2 طرق و تنمية الرشاقة
36	5-2 القوة
36	1-5-2 مفهوم القوة
36	2-5-2 أنواع القوة
36	3-5-2 تحمل القوة
37	4-5-2 طرق تنمية القوة
37	6-2 السرعة
37	1-6-2 مفهوم السرعة
38	2-6-2 أنواع السرعة
39-38	3-6-2 طريقة تنمية السرعة
39	7-2 الإعداد المهاري في كرة القدم
40	1-7-2 مفهوم الإعداد المهاري
41-40	2-7-2 مراحل الإعداد المهاري
42-41	8-2 تقويم عملية تعلم المهارة

43	9-2 الإعداد الخططي في كرة القدم
43	1-9-2 أنواع خطط اللعب
44	2-9-2 خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية و التطبيق العملي
46	10-2 الإعداد النفسي في كرة القدم
46	1-10-2 مفهوم الإعداد النفسي
47	2-10-2 أهداف الإعداد النفسي
48-47	3-10-2 أنواع الإعداد النفسي
48	4-10-2 مكونات عملية الإعداد النفسي
49	11-2 دور المعهد الذهني و أهميته بالنسبة للاعبين كرة القدم و موقف المدربين من الإعداد النفسي
49	12-2 طرق و أنواع الإعداد النفسي
50-49	13-2 العلاقة بين أنواع الإعدادات السابقة
51	الخلاصة

### المحور الثالث : متطلبات المدرب الرياضي الحديث في كرة القدم

53	تمهيد
54	1-3 المدرب و علاقته بالعملية التدريبية
54	2-3 واجبات المدرب في العملية التدريبية
54	1-2-3 الواجبات التربوية
54	2-2-3 الواجبات التعليمية
55	3-2-3 الواجبات التنموية
55	3-3 صفات و قدرات المدرب لقيادة الفريق
56	4-3 صفات و خصائص المدرب
57-56	5-3 الأهداف العلمية التعليمية للمدرب
57	6-3 المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب
58	7-3 الإعداد النظري للمدرب
61-58	8-3 المدرب و علاقته بخصائص و مميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى
64-61	9-3 خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال

66-64	10-3 خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأواسط
67	الخلاصة

## المحور الرابع : الانتقاء الرياضي

69	تمهيد
70	1-4 مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين
71-70	2-4 أهمية الانتقاء الرياضي
71	3-4 مراحل انتقاء الناشئين الموهوبين
71	1-3-4 المرحلة العامة
71	2-3-4 المرحلة التخصصية
72-71	4-4 مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي
72	5-4 أنواع الانتقاء
72	1-5-4 الانتقاء الميداني
72	2-5-4 الانتقاء التجريبي
73-72	3-5-4 الانتقاء المركب
73	6-4 أهداف الانتقاء الرياضي
75-73	7-4 الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضي
76	8-4 خصائص الموهوبين
78-76	9-4 محددات الانتقاء
79-78	10-4 العوامل النفسية لعملية الانتقاء
79	11-4 علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية
79	1-11-4 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية
80	2-11-4 علاقة الانتقاء بالتصنيف
81	3-11-4 علاقة الانتقاء بالتنبؤ
82	12-4 دور الوراثة و البيئة في الانتقاء
81	13-4 المحددات السيكولوجية اللازمة لانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا
81	14-4 العمر المناسب لانتقاء الناشئين
83	خلاصة



**الفصل الثاني: الدراسة المرتبطة بالبحث**  
**الدراسات السابقة و المشابهة**

86	تمهيد
89-87	1- الدراسات السابقة و المشابهة
90-89	2- التعليق على الدراسات السابقة
91-90	3- نتائج الدراسات السابقة
91	4-الدراسة الاستطلاعية
91	5- الدراسة الأساسية
91	5-1 المنهج المتبع
91	5-2 متغيرات البحث
92	5-3 مجتمع البحث
92	5-4 عينة البحث
92	5-5 مجالات البحث
92	5-6 أدوات البحث
92	5-6-1 المصادر و المراجع
93-92	5-6-2 المقابلات الشخصية
93	5-6-3 الاستبيان
93	5-7 الأسس العلمية
93	5 8 الوسائل الإحصائية
93	5-8-1 النسبة المئوية
95-94	- النتائج المتوقعة للدراسة
96-95	- مقابلة النتائج المتوقعة بالفرضيات
97	- خلاصة

98	- الاستنتاج العام
99	- الخاتمة
100	- الاقتراحات و التوصيات
	- الملاحق و المراجع

### قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
34	جدول رقم (01)

## ملخص البحث :

استهدفت الدراسة دور و أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم 12-14 سنة وتم اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لأهمية وضع البرامج التدريبية ودورها في الإعداد والتكوين في كرة القدم ونحاول اقتراح بعض التوصيات والنصائح النظرية والتطبيقية للرفع وتطوير طرق التدريب الحديث ، وخطط اللعب .

ونهدف من دراسة هذا الموضوع التعريف بالعملية التدريبية العلمية في التدريب الرياضي الحديث ومعرفة متطلبات التدريب الرياضي الحديث و العلاقة الجدلية بينهما بالإضافة إلى متطلبات المدرب الرياضي الحديث في كرة القدم ثم تسليط الضوء على الانتقاء الرياضي.

وأردنا الاعتماد على 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 فائقة الدقة والموضوعية وشملت عينة البحث التي كنا نريد العمل بها مدربين للفئات الصغرى على مستوى أندية القسم الولائي لولاية البويرة يصل عددهم 12 و فئة أخرى مقصودة متكونة من 9 أفراد منهم رؤساء الفرق و مساعدتهم إذ أردنا توزيع عليهم استمارات الاستبيان.

لدراسة بحثنا هذا الذي يتكون من أربع محاور رئيسية، فجد المحول الأول يتضمن الفرضية الجزئية الأولى والغرض منها معرفة مدى تحقيق أو عدم تحقيق الأهداف المرجوة في تكوين و إعداد فئة U14 من خلال للبرامج التدريبية ،أما المحور الثاني فيتضمن الفرضية الجزئية الثانية والغرض منها معرفة تأثير غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئة U14 في التخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية.أما المحور الثالث الذي يدرس الفرضية الجزئية الثالثة والغرض منها معرفة تأثير نقص استفادة المشرفين على تكوين و إعداد فئة U14 الذي ينتج عنه عدم مساهمة البرامج الحديثة للتدريب و رسكلة المعارف. أما المحور الرابع والأخير الذي يدرس الفرضية الجزئية الرابعة والغرض منها معرفة تأثير إهمال المسيرين لسياسة التكوين لفئة U14 يولد عنه نقص في العملية التكوينية والإعدادية.

وحسب آراء المختصين الذين تحدثنا معهم يمكن أن تكون نتيجة الدراسة هي نقص وضعف كبير في تخطيط البرامج التدريبية بالأساليب العلمية المقننة وأثره السلبي الواضح على العملية الإعدادية والتكوينية للفئات الصغرى.

ونوصي إلى ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وتشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم على الاهتمام بالفئات الشبانية، وضرورة الاهتمام بعملية الانتقاء والتقييم لفئة U14 كجزء لا يتجزء من البرنامج التدريبي العلمي، مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية تكفي للصرف على أوجه النشاط و القدرة علي تحقيق الأهداف الموضوعية.

**الكلمات الدالة:** البرامج التدريبية، التكوين، الفئات الصغرى، كرة القدم.

# مقدمة

## مقدمة :

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام و هذا ما تؤكدُه الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع 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 .

لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوي العالي والاعتماد علي تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوي العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية البشرية و تذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم و الوصول إلى المستويات العالية . 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 الموهوبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة و هذا ما أكدُه Weineck أن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية المهارية والخطية و النفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث<sup>1</sup>

ولضمان تدريب ناجح و فعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ، و معرفة خصائص و مميزات المراحل العمرية للناشئين و تطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير . و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية و هي الإعداد البدني والمهاري و الخطي و النفسي و الإعداد الذهني ، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي و هذا لا يأتي إلا من خلال خطة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية.<sup>2</sup>

لقد أثبتت الكثير من الدراسات و البحوث علي ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى فناشئو اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية ، لذا وجب على القائمين على اللعبة من مسيرين وإداريين ومدربين الوقوف على هذه النقطة لضمان مستقبل كرة القدم الجزائرية.

<sup>1</sup> - Jurgon Weineck : Manuel entraînement , édition vigo T 86 . P309 .

2 - عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم - نظريات- تطبيقات - دار الفكر العربي ، لقايرة 1994 . ص 99 .

إن التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب يأتي في مقدمتها المدرب واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي يتم فيه هذه العملية فالمدرّب هو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة في مجال التدريب الرياضي .

إن المتأمل إلي مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى أهداف واضحة المعاني ، محددة الطرق والسبل سواء على المستوى الإيديولوجي أو علي مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية لاعبي الفئات الصغرى، مما يجعلنا عاجزين على مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال ، حيث نلاحظ أن السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين على أسس علمية متينة .

ومما تقدم ذكره ، وإنجاح 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 أن 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 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 إشكالية بحثنا و فروضه و أسباب اختيار الموضوع و أهميته و كذا تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث ، ثم قسمناه إلي بابين الأول قسمناه إلى فصلين الفصل الأول خصصناه إلى الجانب النظري الذي تناولناه في أربعة محاور الأول تكلمنا فيه عن البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث و الثاني خصصناه إلى متطلبات التدريب الرياضي الحديث و العلاقة الجدلية بينهما ، أما بالنسبة للفصل الثالث فقد أبرزنا فيه متطلبات المدرب الرياضي الحديث في كرة القدم و آخر فصل تركناه إلى تحديد عملية الانتقال الرياضي و مختلف الطرق العلمية التي تقوم على أساسها،الفصل الثاني خصصناه في الدراسات السابقة و منهجية البحث هذا فيما يخص الباب الأول . أما بالنسبة للباب الثاني الذي يتمثل في الجانب التطبيقي لم يسعفنا الحظ في العمل فيه بسبب جائحة كورونا.

**مدخل عام: التعريف بالبحث**

## 1 - الإشكالية:

مما لا شك فيه أن مستوى 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، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

رياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد و تنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة.

و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي 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 وخبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة و كرة القدم 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 انجاز و إذ لم يتواجد المدرب المؤهل و الملم بمحتوى العملية التدريبية فإن اقتصادية الجهد والمال والوقت لن تحقق متغيرات التدريب ، فالأمر يتطلب منه أن يكون قائدا متفهما لبرامج التدريب<sup>1</sup>.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، و تحترم القوانين و نظريات التدريب الرياضي الحديث ، هي الكفيلة بوصول اللاعب إلى المستوى العالي.

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

<sup>1</sup> - عبيدة صالح ، مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات . دار الفكر العربي لقااهرة 1994 . ص 99 .



لهذا فان مشكلة البحث قد تبلورت في ذهننا من خلال قيامنا لسنوات في مجال التدريب على مستوى الفئات الصغرى و كذلك متابعتنا لطرق التدريب المتبعة و وسائل التنفيذ و الكيفية التي بموجبها بناء برامج تدريبية و عدم مراعاة المراحل العمرية المدربة ، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم لفرق الرابطة الولاية لولاية البويرة يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة انطلاقا من الفئات الصغرى حتى الأكابر و هذا من خلال المشاركة في المحافل الوطنية رغم توفر من الإطارات ولاعبين 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 جب علينا طرح التساؤلات التالية:

### 1 التساؤل العام:

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

#### التساؤلات الفرعية :

- هل تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم تحقق الأهداف المرجوة من ذلك ؟

- هل لمشرفي الفئات الصغرى لكرة القدم مؤهلات علمية لتطبيق البرامج التدريبية ؟

- هل رسكلة المعارف و عدم تجديدها هو السبب لفشل إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم ؟

- هل المسيرين القائمين على النوادي الرياضية يهتمون بالتكوين التدريبي العلمي لفئات الصغرى لكرة القدم؟

### 2 - الفرضيات:

#### الفرضية العامة :

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

#### الفرضيات الجزئية:

- البرامج التدريبية المنتهجة في التكوين و الإعداد لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك.

- غياب المؤهل العلمي للمشرفين على الفئات الصغرى يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية.

- عدم استفادة المشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب و رسكلة المعارف.

- عدم اهتمام المسيرين لسياسة التكوين للفئات الصغرى يؤدي إلى إهمال و نقص عملية التكوين والإعداد.

### 3- أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات والبحوث حول هذا الموضوع.

- إعطاء معلومات وأفكار جديدة للقراءة حول هذا الموضوع.

- إثراء مكتبتنا بمواضيع جديدة، وتوفير البحوث للدفعات القادمة.

### 4- أهمية البحث:

تتخصر أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين أساسين هما:

**أولاً : الجانب النظري:** و يتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام والمدرسين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية و بالتالي تسهل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية .

**ثانياً: الجانب التطبيقي:**

### 5- أهداف البحث :

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

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

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

### 6- تحديد المفاهيم:

\* **الإدراك:** هو العملية التي يقوم الفرد عن طريقها بتفسير المثيرات الحسية، حيث تقوم عملية الإحساس بتسجيل المثيرات البيئية، بينما يطلع الإدراك بتفسير هذه المثيرات و صياغتها في صور يمكن فهمها .

\* **البرنامج:** هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج و كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن و المدرس و التلميذ و الطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم .

\* **التدريب الرياضي الحديث:** وهو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك المهارات الأساسية و التكتيك المهارات الخطئية و تطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي

مبـرمـج و هـادف خـاضـع لـأسـس التـربـويـة بـقـصد الـوـصـول بـالـرـيـاضـي إلـى أـعلى الـمـسـتـويـات الـرـيـاضـيـة الـمـمـكـنـة<sup>1</sup>.

\* الفئات الصغرى: هي مجموعة من اللاعبين ينتمون إلى مراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشبيبة والرياضة مقسمة كالتالي :

- فئة المبتدئين: من 12 إلى 13 سنة
- فئة الأصاغر : من 14 إلى 15 سنة .
- فئة أشبال: من 16 إلى 17 سنة .
- فئة الأواسط: من 18 إلى 20 سنة .

---

<sup>1</sup>- عبد العلي نصيف : مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي بغداد ، 1988، ص 14.

# الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات مرتبطة بالبحث

# الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

# المحور الأول: البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث

## تمهيد:

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي ، و الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد و المنافسات . وهو عملية ممارسة منضمة تتميز بالدينامكية والتغيير المستمر ، ولا بد ان يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب و الفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة .

وقد أشار كل من أبراهام و كولنز 1998م إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف وإخراج أنشطة التعلم، وإحداث مناخ اجتماعي إثراء تشخيص وإعادة تشكيل أداء رياضي. بالإضافة إلى ذلك فأن عدد كبير من المدربين الرياضيين يعملون مع اللاعبين ناشئين ومبتدئين، لتحسين مستوياتهم و مشاركاتهم حيث يكون التعليم هو في الغالب الطريقة الأكثر ملائمة في مثل هذه المواقف التدريبية . وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانته كعلم أكاديمي، وأصبح لاقتصر تناوله في برامج المراحل الجامعية فحسب بل نالت دراسات و أبحاث التدريب الرياضي اهتماما متزايدا في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية علي مستوي العالم. كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني و تطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية ( علم النفس اجتماع إدارة اقتصاد - سياسة )، والعلوم الطبية مثل (تشريح فسيولوجي - بيولوجي) وعلوم الحركة (البيو ميكانيك) وعلوم التربية.

## 1-1- 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 مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة<sup>1</sup>.

أما jurgon weinceck يعرف التدريب الرياضي علي انه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية<sup>2</sup>.

ويعرف علي نصيف قاسم حسن حسين التدريب الرياضي علي انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي الي اعلي المستويات الرياضية الممكنة<sup>3</sup>.

كما يجب أن نفهم التدريب الرياضي على انه عملية، وان المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة والسلوك التدريب وعناصر التدريب جميعها تمثل جزء من عملية التدريب. وبناء علي ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي علي انه ذلك العمل التربوي التعليمي المبني على أسس علمية، يهدف إلى الرفع من مستوى الراضي من الناحية البدنية - المهارية- الخططية - النفسية إلى اعلي مستوى ممكن.

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

يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة، وتتوقف كل منها على الاخرى، كما يتضمن على 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 وأهم بالنسبة لبعض المدربين، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي.

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

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث . تخطيط.تطبيق.قيادة. دار الفكر العربي ، القاهرة 2001 ص 21.

<sup>2</sup> - jurgon weineck. Manuel. Entraînement. 4eme Edition paris 1996 p 17

<sup>3</sup> عبد علي نصيف . قاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي . بغداد 1988 ص 14.



- يكون تحقيق أهداف مقيدا بالتزام اللاعب و انتظامه، وخبرة ومعرفة المدرب و الموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الإنجاز في الرياضة، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر على الأداء.
- يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى انه لا نضج للاعبين و لا خبراتهم المتواضعة، سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكانياتهم.
- إلا إن 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 إلى الدور القيادي و التوجيهي هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب.<sup>1</sup>

### 1-3- أهداف وواجبات التدريب الرياضي :

- إن واجبات التدريب الرياضي يمكن ان نحددها في الواجبات التربوية ، والواجبات التعليمية ، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح ، وتواضع ، وضبط النفس، والخلق الرياضي.<sup>2</sup>
- وفي هذا النطاق يشير الباحثان HORSKY و KACANI إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها، هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر علي سير المباريات ، ونتائجها والمثابرة والتصميم والطموح والجرأة و الاعتماد على النفس و الرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين علي اجتناب لأنانية و العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم و الوسط الاجتماعي.<sup>3</sup>
- أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد لبدني ، وهنا يعمل المدرب علي تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل ، القوة ، السرعة والمرونة والرشاقة . وكذلك الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية ، بالإضافة الي الإعداد الخططي ، اين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين.<sup>4</sup>

### 1-4- أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :

- التدريب الرياضي الحديث يقوم علي معارف ومعلومات و المبادئ العلمية لمستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ، كالطب الرياضي ، و الميكانيك الحيوية ، وعلم الحركة ، وعلم النفس

<sup>1</sup> - سلوى عز الدين فكري / نبيلة احمد عبد الرحمان . منظومة التدريب الرياضي . دالر الفكر العربي . القاهرة . 2004 ص 32-33

<sup>2</sup> edgar thiopental. Manuel de l'éducateur sportif . Édition vigot paris 1977 p 435

<sup>3</sup> . entraînement de foot Ball édition broodcoorens . Belgique 1986 p 29

<sup>4</sup> حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في التدريب . مطبعة دار الفكر العربي . القاهرة 1998 ص 15

الرياضي و التربية والتعليم ، وعلم الاجتماع الرياضي . وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم علي سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم ، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي ، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين ، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي للممارسة التدريب الرياضي مالم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية . وهناك شبه إجماع الآن علي القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفا "العلم" و " الفن " ، فالتدريب الرياضي "علم" من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة ، كذلك يعتبر التدريب الرياضي "فنا" في نفس الوقت ، حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج الي قدرات فنية و تطبيقية ، الأمر الذي يؤدي الي تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي إلى نتائج متماثلة ، حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعا لاختلاف قدرة المدرب الرياضي علي حسن التطبيق والكفاءة.<sup>1</sup>

### 1-5- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :

#### 1-5-1- مفهوم التخطيط الرياضي :

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، سواء في جانبها البدني او المهاري والتكتيكي و النفسي ، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكاناته . وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية.<sup>2</sup>

و ليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة و لكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية.<sup>3</sup>

و التخطيط بين التنبؤ بالمستقبل .فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أساسه يعمل على تحقيقها . و من هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لابعوه .

إن التخطيط لعملية التدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتقدم بالحالة التدريبية للاعبين<sup>4</sup> ، حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منضمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات بناء على ما تقدم قوله فإنه بدون تخطيط فعال و هادف مبني على أسس علمية في مجال التدريب لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية و الجيدة و الرفع من مستوى اللاعبين.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي . علم النفس التدرّب و المنافسة الرياضيّة. دار الفكر العربي . القاهرة . 2002 ص 21

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار . الاسس العلمية للتدرّب . دار الفكر العربي . القاهرة . 1976 ص 283

<sup>3</sup> - مهندس حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي . دار وائل للنشر . الأردن 2005 ص

<sup>4</sup> - زبير الخشاب أرة القدم . دار الكتب للطباعة .جامعة الموصل .العراق 1988 ص 201 .

و إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل ، بل يجب على كمدرب ان يكون ملما بطرق التدريب ، وقواعده ، و هذا ما أكده weieck حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة . هذا يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب.<sup>1</sup>

و من الناحية التطبيقية في كرة القدم. عبارة عن إعداد محتويات و شكل و مقدار التدريب من حيث الكم و الكيف خلال فترة

معينة لغرض إعداد اللاعب إعدادا شاملا و الوصول به إلى أعلى مستوى .

### 1-5-2- أنواع التخطيط الرياضي

يعرف خراجودج Kaharaboog بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى:

#### -تخطيط طويل المدى :

هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة و لكن فيما يتصل بنوعية كمارسين و المدة و قد تكون هذه المدة أربعة سنوات و هي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات بالعالم في كثير من الألعاب و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله عملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة. هذه الدورة تمتد لمدة شهور و يجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية و المنافسات الانتقالية و العمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة | المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية ، والمهارة والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم.<sup>2</sup>

#### - خطة التنمية الرياضية طويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية طويلة المدى من أهم الأسس الانتظام تطور الفرد الرياضي على مدى سنوات محددة، و هي تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب و الواجبات و طرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز والشخصية لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية و البنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدى 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 وصلت إليها محتويات حمل التدريب و حدته و تحديد درجة تطور المستوى و النتائج المسجلة في مختلف المسابقات ، و مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة

<sup>1</sup>- Jurgon weineck : Manuel entrainement , édition vigot 1986 P 309.

<sup>2</sup>- مهتمد حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، 2005، ص 156.

والمرونة و السرعة الجلد ، و كذلك المستوى المهاري و مستوي التأهيل العقلي ، بالإضافة إلى اتجاهات و سلوك اللاعب بالنسبة للتدريب و المنافسات .

- **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 وبالتالي تختلف مكوناتها و محتوياتها.

ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساسا إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة و محددة من العام ، و ذلك عن طريق تخطيط الواجبات و الوسائل المختلفة بما يحق ذلك.

وقد 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.

**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 . 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، والشدة تكون متوسطة، و ذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا 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 كفنية و التمرينات بالأجهزة و الألعاب النسبة الرياضية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال : فسيولوجيا التدريب . دار الفكر العربي، القاهرة، 94.

## - ثانياً: الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 04-06 أسابيع ، و يهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص التنافس وتحسين الأداء المهاري ، و الخططي ، و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس<sup>1</sup>.

ويجب 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 اللباقة 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<sup>1</sup>.

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 .

## - تخطيط الإعداد المباشرة لفترة المنافسة :

يهدف التخطيط المباشر للمناسبات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية الخططية البدنية النفسية) والعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى أقصاه أو محاولة تثبيته، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية و البدنية في تلك المنافسة و في تلك المنافسة وفي 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 الإنخفاض<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - طه إسماعيل و آخرون : الإعداد الفكري دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 29.

<sup>2</sup> - مهند حسن البشتاوي :مبادئ التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر، ط1، 2005 ص 163.

وفترة المنافسة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بد مهاري و خططي وذهني في الضوء الخاص يتضح أن الإعداد الخططي و الذهني والمهاري من أعلى معدلات من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات ثم يتم ذلك الإعداد الخاص ثم العام أقلها نسبت،<sup>1</sup>

#### - الفترة الانتقالية:

و هي محصورة بين نهاية فترة المباريات و بداية فترة الإعداد. وتهدف 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.<sup>2</sup>

#### - 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 ان دورة الحمل الفترية ) و بطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية.<sup>3</sup>

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 التقويم 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.

1- محمد عبد الغني عثمان التعليم و التدريب الرياضي، دار الفكر للنشر والتوزيع، الكويت، 1987، ص144.

2- علي فهمي البيك . أسس إعداد لاعبي آرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص 201.

3- مفتي حسين البشتاوي مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر ط 1 2005 ص 165.

## - 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 الذين وصلوا إلى مستويات العالية و قابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر<sup>1</sup>.

و حسب ثامر محسن و سامي الصغار فيجب أن تعطي أسبوعاً 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<sup>2</sup>.

## . 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 : في تحديد وسيلة و جرعة عملية التهيئة و الإعداد و الإحماء . و ترتيب و تسلسل تمارين الجزء الرئيسي . تحديد حمل التدريب ( كثرة التمارين و دوامها و عدد مرات تكرارها و فترات الراحة ... الخ ) . لم تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخطية<sup>3</sup>

## تكوين الوحدة التدريبية:

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

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

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

**التنظيم الحركي:** وهو 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.

<sup>1</sup> - هادة: أصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيب جامعة الموصل العراق، ص 86 - 96.

<sup>2</sup> - ثامر محسن و سامي الصغار : أصول التدريب 1988 ص 150.

<sup>3</sup> - مهدي حسن البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي: دار وائل للنشر، ط1، 2005، الأردن، ص 106

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.

#### - الجزء الرئيسي:

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

#### - الجزء الختامي:

بهدف 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 بخطط مقدار حمل التدريب الواقع على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتل الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه.

### 1-6-1- سيكولوجية تدريب طرق و مراحل التعلم المهاري الحركي:

#### 1-6-1- مفهوم التعلم:

يعتبر مفهوم التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث "جيتكس" بأنه تغير في السلوك له صفة الاستمرار و صفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة مرضية دوافعه و تحقق غايته.<sup>1</sup> و يعتبره محمد صبحي حسنين هو التغير في تبني سلوك أثناء نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة.<sup>2</sup>

و يراه وجيه محجوب أنه عبارة عن تغير في السلوك الناتج عن الاستثارة ، أي اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات و الدوافع لتحقيق الهدف.<sup>3</sup>

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

<sup>1</sup> - إبراهيم وجيه مود : تعلم أسسه، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 07..

<sup>2</sup> - محمد صبحي حساني : القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 65-95.

<sup>3</sup> - وجيه محجوب علم الحركة: دار الكتاب، للطباعة والنشر، بغداد، 1989. ص 69.



## 1-6-2 - نظريات التعلم :

تحتل نظريات التعلم مكانة هامة بين النظريات السيكولوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية. وتعتبر نظريات التعلم إحدى النتائج التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وارتقائها. ويرى محمد حسن علاوي أن هناك نظريات لها أهمية كبيرة في مجال التعلم للمهارات الحركية الرياضية وهي:<sup>1</sup>

## - نظرية التعلم بالارتباط الشرطي:

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي (بافلوف) و تتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بميزات شرطية معينة إذ يوم الفرد إذا يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبط بهذا السلوك و لذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين. فعل سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل البقاء في المنزل، لأننا سبق وأن تعلمنا أن الرعد أو البرق يرتبط بنزول المطر، أي أننا تعلمنا استجابة معينة (وهي البقاء في المنزل) نتيجة لمثير شرطي معين (الرعد أو البرق) سبق وأن ارتبط بالمثير الأصلي (وهو المطر)، كما أن الفرد إذ يتمكن تعلم التصويب على السلة باقترانه بالوقوف في مكان معين ركن الملعب (مثلاً)، أو اقتران اللعب بالسلوك التعاوني و تكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط. وبذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية و الأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي.

## - نظرية المحاولة و الخطأ:

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه أداء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى استجابة الصحيحة و يتعلمها. فعلى سبيل المثال إذ حاولنا تعلم التصويب فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف و التصويب، فنجد أن الكرة تخطئ الهدف ، و نجد في البداية أن الأداء يتسم بكثير من الأخطاء .و حمولات التدريب تنقص هذه الأخطاء<sup>2</sup>.

و في هذا المجال أن نظرية المحاولة و الخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس و التلميذ حيث تستخدم من قبل المتعلم عن بداية التعلم ، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة و مخطئاً تارة أخرى ، إلى أن يتمكن في النهاية السيطرة على المهارة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 44.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 47.

<sup>3</sup> - عمر بشير الطوجي: الجوانب النفسية للتعلم، كلية التربية، جامعة الفاتح ليبيا، 1991. ص 116.

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

### - نظرية التعلم بالاستبصار:

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية ، أي أن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف، وهذا يعني أنه كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهاري الحركية ككل. استطاع سرعة تعلمها واكتسابها. و هذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عن تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو عن تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة<sup>1</sup>.

كما دلت التجارب التي قام بها "كوهلر" على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له . و حل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة و النضج ، و يعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم<sup>2</sup>.

### 1-7-1 - الفائدة من نظريات التعلم :

هناك العديد من الجوانب التي يمكن الاستفادة منها في إطار نظريات التعلم السابق ذكرها و التي ينبغي مراعاتها لضمان اكتساب الفرد للمهارات الحركية المختلفة و إتقانها و استخدامها ، و من بين هذه الجوانب الرئيسية ما يلي :

#### 1-7-1 - الدفاعية في التعلم :

يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط . و يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع ، فدافع شرط أساسي لبدء التعلم و الاستمرارية فيه و محاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من صعاب و عقبات، ويمنح الفرد المزيد من الحماس و الميل و المثابرة و بذل الجهد . و يحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل و على المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله و أن يحاول جاهدا إثارة اهتمام اللاعبين للممارسة ، و من أساليب التي يمكن للمدرب الرياضي استخدامها لزيادة الدفاعية نحو ممارسة نشاط الحركي و إتقانه ما يلي :

-الاهتمام باختيار أنواع الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدفاعية نحو الممارسة

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس التدريبي و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2002، ص 48.

<sup>2</sup> - إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية .دار الفكر العربي القاهرة .سنة 1995 ص 156.

- على المدرب الرياضي مراعاة أن نشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية يجب علينا محاولة إشباع ما لدى اللاعب من تلك الدوافع الاجتماعية .

- ضرورة وضوح الهدف أو الغرض في ذهن المتعلم ، فاللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه و أن يقتنع بقدرته على تحقيقه ، كما يجدر بالمدرّب الرياضي أن يقوم بشرح هدف النشاط الذي يقوم بتعليمه .

- معرفة المتعلم لمدة تقدمه و درجة تحصيله ، فلاعب الرياضي الذي لا يعرف درجة مستواه مثله كمثل متسابق الوثب العالي ، فإدراك المتعلم للمستوى الذي وصل إليه من شأنه أن يعمل على تحسين الموقف التعليمي و يسهم في محاولة إجادة التعلم كما يعمل على تثبيت الاستجابات الناجحة و محاولة إصلاح أو تجنب الاستجابات الخاطئة ، و يزداد الميل نحو الوصول إلى مستويات أعلى.

### 1-7-2- انتقال أثر التدريب

تناول الباحثون في مجال علم النفس مشكلة انتقال أثر التدريب أو التعلم بالبحث و الدراسة ، و تتلخص المشاكل التي ترتبط بهذا الموضوع في الإجابة على مثل هذه الأسئلة : هل ما يتعلمه اللاعب الرياضي وما يكتسبه من النواحي السلوك الرياضي الحميد في غضون ممارسته للنشاط الحركي سواء في عمليات التدريب أو المنافسة يمكن أن ننقل أثره في تعامله مع الناس في الحياة العامة ؟ و هل تؤثر عملية اكتساب مهارة حركية معينة في اكتساب و تعلم بعض المهارات الحركية الأخرى ؟ و من المعروف أن تعلم و اكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يتأسس في كثير من الأحيان على ما سبق أن تعلمه واكتسبه في الماضي ، إذ أن الفرد لا يبدأ في تعلمه لناحية معينة من درجة الصفر ، ففي مجال النشاط الرياضي نجد أن الفرد قد مر بكثير من الخبرات الحركية التي تؤثر بصورة معينة في الخبرات التي يسعى لتعلمها و اكتسابها و بذلك نستطيع أن نميز بين ثلاث مظاهر الانتقال أثر التدريب و هي :

**الانتقال الإيجابي :** و هو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها و في تكوين و تطوير مهارات أخرى و العمل على سرعة و سهولة تعلمها و إتقانها

**الانتقال السلبي :** و هو عبارة عن انتقال معينة سبق تعلمها مع مهارات أخرى مما تعمل على الإقلال من تعلم و إتقان تلك المهارات و تؤدي إلى بطئ و صعوبة تعلمها و اكتسابها. و يطلق على ذلك في بعض الأحيان مصطلح "تداخل" أو "تعارض المهارات"

**الانتقال الحيادي :** و هو عبارة على عدم وجود علاقة بين تعلم مهارة حركية معينة ثم تعلم مهارة حركية أخرى .

## 1-7-3 التكرار:

يستطيع اللاعب تعلم و اكتساب الكثير من المهارات أو المعرف أو السلوك الاجتماعي و ما من مرة واحدة فقط ، إذ لا بد أن يتسم بالتفسير الواعي و القدرة على الفهم ، و الذي يستطيع الفرد من خلاله التمييز بين النواحي الصحيحة و الخاطئة. و تؤدي عمليات التكرار الصحيحة للمادة المتعلمة إلى أحسن انطباعاتها في ذاكرة الفرد و القدرة على استرجاعها بصورة متقنة . فالتكرار الصحيح للمهارات الحركية يؤدي إلى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستثارة و عمليات الكف في مراكز المنح المناسبة، و بالتالي يؤدي إلى القدرة على إتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العضلي و الفكري .

## 1-7-4 التعلم بالطريقة الكلية و الطريقة الجزئية :

يرى بعض الباحثين أن الطريق الصحيح لتعلم المهارات الحركية يجب أن يبدأ من مرحلة التوافق الأولى لمهارات الحركية ككل ثم ينتقل إلى مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية ككل أيضا ، إذ يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب في بها أو دراستها في وحدات كبيرة تدرس كل واحدة منها ككل ، إذ يساعد هذا وإعطاء الوحدات معنى و مقارنة الوحدات بعضها ببعض .

كما أن من المزايا الهامة لتلك الطريقة هي إسهامها بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر للمهارات الحركية . نظرا لأن الفرد يقوم باستدعاء و استرجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة.

و يحسن في حالة استخدام المدرب الرياضي لتلك الطريقة في غضون عملية التعليم و التدريب على المهارات الحركية التي تتسم بالصعوبة و التعقيد، أن يقوم اللاعب الرياضي بأداء المهارة الحركية مع استخدام التوقيت البطيء الذي يساعدنا في بعض الأحيان على الإحساس بالحركات و تنظيمها مع مراعاة 1 ألا يؤدي ذلك إلى العمل على أن تفقد المهارة الحركية وحدتها و توافقها .

## 1-8- مراحل تعلم المهارات الحركية:

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

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

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

- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية

- مرحلة اكتساب التفوق الجيد للمهارة الحركية

- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية

### 1-8-1 مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كملت توفرت الخبر السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع ، و يجب أن يكون الشرح اللفظي واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعبين، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات<sup>1</sup>.

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

- عمل نموذج الحركة و إن أمكن استخدام الصور و الأفلام

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة و شاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح و ذلك من خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة ، و يزداد توافقه العضلي و العصبي و أثناء أداء اللاعبون للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة .

### 1-8-2-1 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

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

و تحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة و التي يمكن بواسطتها ممارسة و أداء المهارة الحركية و التدريب عليها ككل و كأجزاء ، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دور هام في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية 1 إن المطلب الأساسي و الرئيس هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، دار المعرفة الإسكندرية سنة 92 ص 178.

دون الوقوع في الخطأ ، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين و مشوارهم الفني ، و يمكن التركيز على أداء مهارة في مسارين متوازيين :

- تنمية المهارة من خلال التمرينات

- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة و الكبيرة و المتوسطة.

### 1-8-3 مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية :

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

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

و من الضروري لضمان و إتقان و تثبيت المهارات الحركية في غضون المنافسة أن يقوم اللاعب الرياضي من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه أثناء المنافسات الرياضية و بهذه الطريقة يستطيع اللاعب اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية و النفسية في غضون المنافسات المختلفة.

### 1-9-1 الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي : في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن

استخدام العديد من الوسائل المهنية التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم و اكتساب المهارة الحركية و إتقانها و تثبيتها . و من بين أهم الوسائل المهنية في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي<sup>1</sup>:

#### 1-9-1 الوسائل السمعية :

و هي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل:

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية

- الشرح و الوصف اللفظي للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه .

- الملاحظات و المنافسات المختلفة .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، سنة 2002، ص 59.

- استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل

### 1-9-2 - الوسائل البصرية (المرئية):

و هي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على اكتساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل :

- إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرب المساعد مثلاً أو اللاعب الرياضي.

- التقديم المرئي مثل استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة و استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها .

- عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي .

- التقديم التجريبي مثل عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية و أوضاعها و عضلات العاملة أثناء الأداء.

- استخدام نماذج طبيعية .

### 1-9-3 الوسائل العلمية :

و هي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه مثل :

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية .

- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز .

- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية .

- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات و يجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم

المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعنية المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المهنية

الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة التالية

## خلاصة:

أصبح اليوم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في مجال الرياضي ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداداً متزنًا و متكاملًا من جميع النواحي ( البدنية المهارية الخطئية - النفسية الذهنية ) إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الرياضي الحديث راجع إلى حسن التوجيه و إعداد اللاعبين ، حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات و مهمات حركية وبذل جهد بدني كبير وخاصة مع تطور طرق التدريب الحديث ، وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعدادهم إعداداً متكاملًا ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية ، ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية .



المحور الثاني : متطلبات  
التدريب الرياضي الحديث  
والعلاقة بينهما

التمهيد :

إن كرة القدم الحديثة عرفت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة و هذا يعود إلى تكوين و إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية،المهارية، الخططية،ال نفسية و لا يتم هذا إلا من خلال بناء البرامج التدريبية المخططة والمقننة و المبنية على أسس علمية في مجال التكوين و التدريب الرياضي الحديث فكرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التطرف في الأداء المهارى وتنفيذ خطط اللعب المختلفة .

لقد أصبح اليوم هدف المسئولين و المدربين هو الوصول بجميع اللاعبين إلى المستوى التكويني والتدريبي العالي و لا يتم هذا إلا من خلال إعداد و تكوين اللاعبين إعدادا متكاملًا من جميع النواحي - البدنية والمهارية/ الخططية،ال نفسية وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على أهم متطلبات التدريب الرياضي الحديث و العلاقة الجدلية بينهما.

2-1 المتطلبات البدنية لكرة القدم:

2-1-1 الإعداد البدني :

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة والخاصة، 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<sup>1</sup>.

ويعرف 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 والخططي المطلوب منه وفق متطلبات اللعبة<sup>2</sup>.

الأداء 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 ويعرف "تلمان 1991 Taelmane"م الإعداد البدني في كل التمرينات التي يضعها كمدرب في اتجاه تنمية و تطوير مجموعة من الصفات البدنية التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة.

2-1-2 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 .

و يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه .

و يهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن و شامل، وهو أساس الإعداد الخاص . ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التواصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - أمر البساط : التدريب و الإعداد . منشأة المعارف الإسكندرية مصر 1996 ص 74.

<sup>2</sup> - مفتي محمود مختار : الأسس العلمية للتدريب لكرة القدم . دار الفكر العربي القاهرة 76 ص 60.

<sup>3</sup> - 53p 1993 paris amphora .edition performance.

ثانياً: الإعداد البدني الخاص :

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في كرة القدم وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية . على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب<sup>1</sup>.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم قد تنامت وتطورت 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 أنطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم طاقات اللاعبين والتي تستلم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنياً و وظيفياً يتم مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء. والعمل على أداء دوام تطورها

2-2 الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعريف 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.

2-2-1 التحمل :

• مفهوم التحمل:

يعرف تشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد . بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي كمال الدين عيد الرحمان الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات و تطبيقات القاهرة.

<sup>2</sup> - ريان مجيد خربيط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 89، ص 31.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة

و يعرفه هارن أنه مستوى قابلية التحمل تعانيه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية و قابلية تبادل المواد و الجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والإعفاء.

وهناك قسمين من التحمل:

#### أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة وبليج بأن تكون بمستوى متوسط م5000م،1500م،800م مثل الركض

وهنا يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب وكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام لاجب.و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل. و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ،و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة ويعتمد على التنفس الهوائي.

#### ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها.وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية . ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاصة والأساس في الوصول الى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100م و 200م 400م بألعاب القوة و 50م و 100م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة و تنفس (اللاهوائي)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> كمال جميل الريفي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان، 2004، ص 87 - 88.

2-2-2 أنواع التحمل:

\* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من 40ثا إلى 02د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م، 400م، 200م ،

\* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز متوسط الفتره الزمنية حيث تمتد من 02 إلى 09 دوله علاقة ارتباطية قوية بينه و بين السرعة والقوة.

\* التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفتره الزمنية حيث تمتد من 10إلى30د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

\* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30د كما هو الحال في الرياضات الجماعية. و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها بعضها ببعض ومكمله لبعضها لبعض<sup>1</sup>.

2-2-3 طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة موانع أي مبدأ بحجم صغير و يزداد الحجم تدريجيا .ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر<sup>2</sup>.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20د إلى ساعة و نصف و تصل عدد دقائق القلب من 140 - 150 دقة في الدقيقة وهذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة و غالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بالصفاء والهواء و عدم التلوث. لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين

و تطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفتره الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك. وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام.

وهنا كتأثير متبادل بينهما و لتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترى و الدائري.

<sup>1</sup> - كمال جميل الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21، عمان 2004، ص 88.

<sup>2</sup> - طه إسماعيل عمرو أبو المجد كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي القاهرة، 89 ص 101.

وبخصوص تحمل القوة العضلية بقول العالم "دلورما" Delorme أنه يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً. أي حجم كبير و فترات راحة قصيرة .

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري و ذلك بالعد و لمسافات مختلفة (10-20-30-50م) و في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل. ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات و الجزء الآخر

### 2-3- 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 والمفاصل<sup>1</sup>.

ويعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل<sup>2</sup>.

### 2-3-1 أنواع المرونة:

قسم "هاره" المدونة إلى:

- **المرونة العامة:** وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم. و تولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.
- **المرونة الخاصة:** و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها و تحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية و سلبية<sup>3</sup>.
- **المرونة الإيجابية:** و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.
- **المرونة السلبية:** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة.

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد و محمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية القاهرة 78 ص 59

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي دار المعارف ط2 القاهرة، 1989 ص 80 .

<sup>3</sup> - P 88 PARIS E.P.S . revue Edition . Bolle :Foot Joej Carbeau

## 2-3-2 تطوير وتنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يكون منظمة و متعاقدة ويمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمان 10 - 5د و التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى و لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان. كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة<sup>1</sup>.

جدول رقم(01)عدد مرات التمرين لتطوير مرونة مفاصل الجسم:

مستوى الرياضيين			المفاصل الأساسية
المحترفون	المبتدئون فوق سن 15 سنة	المبتدئون حتى سن 15 سنة	
70-60 مرة	70-60 مرة	50-45 مرة	مفاصل الدرك
60-50 مائة	60-50 مرة	50-45 مرة	مفاصل الأكتاف
100-90 مرة	90-80 مرة	60-50 مرة	مفاصل العمود الفقري
25-20 مرة	25-20 مرة	25-20 مرة	مفاصل الكاحل

في هذا الجدول نرى كم مرة يجب إعادة التمرين لتطوير المرونة و هذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة، و يمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار أسبوع واحد.

## 2-4-4-الرشاقة:

## 2-4-1 مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - كمال جميلاربيطي:التدريب الرياضي للقرن 21 عمان، 2004 ص 95-96.

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة 78 ص 84.



ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهارى 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 .

## 2-4-2 طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباه شديد أو دقيق أو على المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب، وإذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة .

- من 06 إلى 08 سنوات نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير وتنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة وغير معقدة.

- من 09 إلى 10 سنوات : يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق و لكن أكثر تعقيدا مثل تمارين الاكروباتيك.

- من 11 إلى 14 سنة يجب وضع خطة واضحة للتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين<sup>1</sup>.

- وينصح هارا " " Haare ومانتيف " " Matveyev باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة.

- الأداء العكسي للتمرين فمثل التصويب باليد الأخرى أو المحاوره بها.

- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: أداء الحركات الحركية.

- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب.

- التغيير في أسلوب أداء التمرين - كأداء مهارة الجري والثبات.

<sup>1</sup>- وجيه محجوب : علم الحركة دار الكتب للطباعة و النشر . جامعة الموصل العراق 89 ص 87.

- تصعيب التمرين لبعض الحركات الإضافية .

## 2-5- القوة:

### 2-5-1 مفهوم القوة:

يرى "هاره" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية<sup>1</sup>. كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب<sup>2</sup>.

و يتوقف كل من "كلارك" و "ما تبوس" و "جي تشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.

### 2-5-2 أنواع القوة :

• **القوة العظمى:** هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري<sup>3</sup>.

وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب و تعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب.

• **القوة المميزة بالسرعة (والقوة الانفجارية):**

هي قدرة الآلة في العدو والمرمي والتصويب في القدم.

### 2-5-3 تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة.

ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترات هو ارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية<sup>4</sup>.

ويعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.

<sup>1</sup> - كمال جميلاربطي: التدريب الرياضي، عمان 2004 ص 100 - 101.

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية مطابع الدجوي، القاهرة 78.

<sup>3</sup> - ريان مجيد خريبط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص31.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي . علم التدريب دار المعارف، ط6 ، 1989، ص 115.

2-5-4 طرق تنمية القوة :

• القوة العظمى:

\* طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم فيه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد. وفي كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات وكل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات استخدام 80 إلى 90% من النسبة العظمى من قوة اللاعب مع درجات الفترات النسبية و يغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع.

\* طريقة تكرار القوة : و من الاعتماد على التكرار في تطوير و زيادة قوة اللاعب و يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات وكل دورة يتم إعادتها 06 مرات.

\* طريقة التدرج في زيادة القوة : تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها.

• القوة المميزة بالسرعة(والقوة الانفجارية):

يمكن تنمية القوة الانفجارية بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية استخدام تمارين كثيرة ولمرة واحدة باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات والأمام، رمي الكرات الطبية.

2-6 السرعة :

2-6-1 مفهوم السرعة:

تعتبر السرعة كصفة حركية، وهي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة<sup>1</sup>.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية و العوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2-6-2 أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة و ضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة و خاصة رياضة كرة اليد : كما يعتقد البعض أن أهمها مقتصرة على ركض المسافات . وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6، 1989، ص 116.

أولاً: السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان الى آخر أقصر زمن ممكن . و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زاد تنفسية السرعة القصوى.

ثانياً: السرعة الحركية (سرعة أداء المحرك):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة . لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة و هذا ما يحصل في حركة التصويب والتوزيع، أو استقبال الكرة. أو المراوغة و التمرير.

ثالثاً: سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف و مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة. أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ<sup>1</sup>.

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن<sup>2</sup>.

وخلافه القول فإنه لاعب كرة القدم بحاجة الى المنافسة. فسارع الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى لأخر. أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء الحركات والمهارات بسرعة كاستلام الكرة و تسديد الكرة وسرعة الاستجابة لمواقف متغيرة كالهجوم المعاكس و الرجوع إلى المنطقة في كرة القدم. أو أثناء الدفاع الفردي والكرة.

2-6-3 طريقة تنمية السرعة:

• تنمية السرعة الانتقالية :

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة القدم و غالباً ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية و خاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية و بعيداً عن التقلصات العضلية .

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى . وغالباً ما تكون فترة الراحة بين التمرين و الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو إلى التكرار .

<sup>1</sup> - ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي بغداد 1990 ص 77.

<sup>2</sup> - كمال جمالاربطي : التدريب الرياضي عمان الأردن 2004 ص 39 - 40.

- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):<sup>1</sup>
- سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز. و من الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضيات الجماعية كرمي الكرة الشديد...الخ.
- وقيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا فكيف يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته.
- كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .
- تنمية سرعة الاستجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب.

- دقة الإدراك البصري والسمعي.

- القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة و كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهارى للفرد و القدرة على اختبار نوع الاستجابة مناسبة للموقف.

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

## 2-7 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 إطار 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 القدم تحثل مكانا مهما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من

<sup>1</sup> - بوداود عبد اليامين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية الجزائر 96 ص 13.

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<sup>1</sup>.

## 2-7-1 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 صور آلية متقنة تحت ظروف .

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.

## 2 7 2 مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها

### 1-2-7 مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية :

وتتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها.

- تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركة، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدريب عليها لإتقانها<sup>1</sup>.

### بالنسبة للوسائل السمعية :

- يجب أن يتسم التقديم 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.

<sup>1</sup> - قاسم المنديلاوي : التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، بغداد 1989 ص 102.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي : دار الفكر العربي، القاهرة، 94 ص 19.

بالنسبة للوسائل البصرية :

- يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في الرياضيات التكنيكية التي تتصف مهاراتها التركيب والتعقيد.

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

• مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

وتكمن 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 والتدريب عليها ككل و كأجزاء.

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

• مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

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

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة.

- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية توقيت الأداء واستخدام القوة.

- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراكات والعوامل الخارجية.

- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.

8-2- تقويم عملية تعلم المهارة :

• بالنسبة لتقديم المهارة :

- على المدرب أن يكون متحمسا عند تقديم المهارة بالقبول والحركة

- تجنب التهكم والتصنع واستخدام لغة غير جيدة
- استخدام مصطلحات يفهمها اللاعبون
- استخدام تشكيلا يمكن للاعبين منه سماع الشرح.
- تحقق من المهارة التي تقوم بتعليمها.
- وضع مدى أهمية المهارة بالنسبة للعبة.
- قدم المهارة من أقل من 03د.
- وجه انتباه الفريق إلى العرض.
- شرح كيفية التقدم (الترج) بالعرض.
- عرض المهارة بشكل كلي وفقا لأدائها في المسابقة
- عرض المهارة بدقة ومهارة
- عرض المهارة بشكل بطيء
- شرح التسلسلات(التتابعات)الرئيسية المنتظمة في المهارة عن عرضها ببطء
- تحديد الرموز والدلالات الأكثر تعليقا وتخصصا 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 اللاعب ينعل أداء المهارة بفعالية.
- استخدام مفتاح أو تعبيرات محددة خطوة بخطوة إذا لم يستطيع اللاعب أداء المهارة.
- راجع بعد خطوة للتأكد من أنك لفرد يؤدي بشكل صحيح.
- تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما تكون هناك صعوبة في الأداء.
- أوقف الممارسة والتعلم وصحح الأخطاء الشائعة.



## 2-9 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 والمعارف المتصلة بها و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة<sup>1</sup>.

و تعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها اللاعب و الفريق أثناء الهجوم و الدفاع بفرض تحقيق التفوق و الفوز.

### 2-9-1 -أنواع خطط اللعب:

وتنقسم خطة اللعب إلى التكتيك الهجومي والتكتيك الدفاعي.

#### • التكتيك الهجومي:

مجموعة الأعمال و الإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يمتلك الكرة و يتضمن تكتيك الهجوم تنظيم الهجوم و تمهيد التهديد و تسجيل الهدف، و يتطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات خاصة التحرك السريع بالكرة. كما ويتطلب تنظيم الهجوم الفعلي للمباراة والإبداع من قبل المهاجمين.

و لا يعد لاعبي الهجوم و لاعبو الوسط وحدهم أصحاب المسؤولية عن تنظيم الهجمات و إنما أصبح على لاعبي الدفاع كذلك أن يساهموا في تنظيم الهجوم و إنهائه "فلا بد من إتقانهم لتكتيك الهجوم كذلك".

#### • تكتيك الدفاع:

مجموع الأعمال و الإجراءات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها و يهدف التكتيك الدفاعي إلى إحباط هجمات الخصم و منعه من تسجيل الأهداف و اعتمادا على الدفاع القوى والبناء يمكن للفريق تنظيم الهجوم دون تأخير و بصورة ناجحة.

هذا و تتعلق الثقة بالنفس و الاطمئنان للاعبين و الفريق إلى حد ما بالقوة الدفاعية للاعبين و لا ينحصر مطلب إتقان تكتيك الدفاع في لاعبي الوسط و المدافعين وحدهم و إنما ينطبق على المهاجمين كذلك في الحالات التي يحاول فيها إعادة انتزاع الكرة من الخصم.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة : الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة، 94 ص 29.

• الخطط الهجومية العامة وهي:

- خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها.

- الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة)

- الجمل الخططية الهجومية.

- خطط المواقف الهجومية الثابتة.

• الخطط الدفاعية العامة وتشمل:

- دفاع رجل لرجل.

- دفاع رجل لرجل في المنطقة.

- الضغط على المهاجم لمنعه من الاستدارة.

- الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى و استحواذ الحارس على الكرة.

- الدفاع الجماعي في أجزاء الملعب الثلاثة.

2-9-2 خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي.

• الناحية النظرية:

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخططية و شرح خطة اللعب و تحركات اللاعبين بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب و يقتنع بها تماماً عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، و بدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أداءه في الملعب و الناحية النظرية و الشرح على السبورة ينمي قدرة اللاعب التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي (أقرأ قيادة الفريق بكتاب مدرب كرة القدم).

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي:

- عمل نماذج و أشكال للخطة و شرحها على السبورة أو ما كيت الملعب.

- ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.

- تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق).

- تحليل كيفية صرف كل لاعب في مركزة حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف و أن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائيا بدون إرشاد.

- يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التي سيلعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالاً مثل واجبات خط الظهر و الدفاع و الهجوم و كذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم و بالعكس و كيف ينوعون طريقة لعبهم و فق التغير طريقة و خطة لعب الفريق المضاد ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف و قوة الفريق و كذلك الفريق المنافس.

- مشاهدة مباريات الآخرين و تحليلها فيقوم اللاعب بملاحظة اللعبة عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ثم مجموعة من اللاعبين و أخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة.

- يقوم المدرب بوضع مشكلة على السبورة و يطالب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل مما يعنى قدراتهم الابتكارية والخطية و اكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيراً أثناء المباريات و لكنها ذات أهمية.

-بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدها مع ذكر محاسن و مساوى المباراة و يستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه فإن ذلك يعلمه تحمل المسؤولية وتقدير الموقف.

#### - التدريب في الملعب :

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مراراً و تكراراً حتى يتقنها اللاعبون و تثبت و تصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة و مشقة و تؤدي بآلية.

#### وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات:

- يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له لأولوية ويؤدي التمرين أولاً في مساحة صغيرة و تزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم و إتقانهم للأداء الحركي.

- يجب أن يربط التمرين الخططى بوجود مدافع سلبي أولاً ثم إيجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين (كما يحدث في المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون ذلك و يمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة

- تؤدي التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين و ينمي مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية و قدراتهم في التحكم و السيطرة على الكرة مع سرعة الحركة و أخذ الأماكن و سرعة التصرف في الكرة.

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخطئية تتم مع المقدرة و المهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعب أقل شوق وحماس للاعبين لأدائه لعدم قدرتهم على ذلك و العكس إذا كان التمرين سهلا فهو لا ينمي أي مهارة خطئية للاعبين

#### - التطبيق في المباريات التجريبية

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أو لا مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية و خلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط و مقدار تنفيذها لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

#### - التطبيق في المباريات:

هذه هي الخطوة الأخيرة و على المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية و الجماعية و الدفاعية و الهجومية و يقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

#### 2-10 الإعداد النفسي في كرة القدم:

#### 2-10-1 مفهوم الإعداد النفسي:

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني المهاري - والخطئي للاعب و الفريق و الوصول إلى قمة المستويات<sup>1</sup>.

و يعرف محمود كاشف الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإدارية و تنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور و التوقيع الخططي الصحيح.

فنظرا للأداء الحديث في كرة القدم - خاصة للاعب كرة القدم ذو المستوى العالي فقد ظهر واضحا خلال المباريات و البطولات العالمية تأثير الجانب التعليمي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب

<sup>1</sup>- مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة - دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 ص 235.

النفسى و الخططى، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس – و الثقة و توتر الأعصاب والخوف دورا هاما في حسم نتائج المقابلات.

فنظرا للتطور الكبير في كرة القدم و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات والتطور في الأداء المهارى و الخطط يفقد بوضوح الإعداد النفسى الذي يقوم به للاعبين و الفريق، و بذلك أصبح الإعداد النفسى بشكل بجانب الإعداد البدنى المهارى والخططى جزءا لا يتجزأ من عملية تعلم وتربية و تدريب اللاعبين وإعدادهم.

## 2-10-2 أهداف الإعداد النفسى:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية والخططية.

- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية.

- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المنافسة.

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

- المساعدة في الإعداد النفسى و المعرفى و الوعى الكامل بمتطلبات المباراة.

- تكوين مناخ نفسى إيجابى في الفريق.

## 2-10-3 أنواع الإعداد النفسى:

يتضمن الإعداد النفسى للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما:

- **الإعداد النفسى طويل المدى** ويهدف إلى توجيه و الإرشاد النفسى للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية . و زيادة قدرتهم على جسمها و التحدي لها و مواجهتها و كذلك بناء و تنمية الدافعية الرياضية و بصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضى للاعبين و تنمية قدرتهم على تحديد و وضع أهدافهم بصورة واضحة والسعى لتحقيقها . كما يسعى إلى تحقيق و تطوير السمات النفسية الخاصة للاعبين كرة القدم من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإتقان بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم .

- الإعداد النفسي قصير المدى : أثار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد بها لإعداد النفسي المباشر قبل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثماره الأقصى مدى ممكن في المنافسة .

#### 2-10-4 مكونات عملية الإعداد النفسي الرياضي:<sup>1</sup>

وتشمل عملية الإعداد النفسي للرياضي على المكونات التالية:

- **العمليات العقلية العليا :** الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل و التذكر التفكير و الانتباه و التي تتضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة. و العمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي .
- **السمات النفسية المكونة لخصية اللاعب :** هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أعمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة الحرجة و يمكن تحديدها كما يلي :
  - القدرة على التنافس والسعي إليه.
  - صلابة الشخصية.
  - القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة).
  - السمات الإدارية المظاهر الانفعالية والحالة المزاجية.
- **الحالة النفسية:** وهي تعتبر أكثر الأشكال الشدة. تغييرا اهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفصال. الانتباه. التفكير و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة .
- **المهارات النفسية :** تلعب دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية حيث أن تنمية المهارات النفسية بحيث أن يسير جنبا مع جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية إن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن انتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الخطط العظمى و التركيز و الانتباه و تعدد المهارات النفسية لتشمل .
  - مهارات التصور، الاسترخاء، تركيز الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية،
  - مهارات وضع الأهداف. والتحكم في الضغط العصبي.

<sup>1</sup> - محمد العربي شمعون ، عبد الغني جمال . التدريب العقلي : دار الفكر العربي القاهرة، 96 ص 45.

## 2-11- دور المعد الذهني(النفسي) وأهميته بالنسبة للاعب كرة القدم و موقف المدربين من الإعداد النفسي:

إن وجود المعد النفسي في النادي أو المنتخب أصبح ضرورة لا يمكن الحيلولة عنها لماله من أهمية بالغة في تطوير أداء اللاعبين، فهناك بعض الأندية يقوم بهذا الدور المدرب بنفسه و هناك أندية و منتخبات أخرى تأتي بمعد ذهني Coach Montale خاص بهذا الأمر فقط. و إن أن دور المعد النفسي هو مكمل و متمم العمل المدرب و المعد البدني فلا يكتمل عمل الجهاز الفني و اللاعب إلا بوجود الإعداد النفسي الصحيح و السليم و المبني على أسس علمية لما له من تأثير سواء قبل أو أثناء أو بعد المباراة المدرب النفسي يكون يكمن دوره في اكتشاف طبيعة كل لاعب و خصائص هو أن يحاول مساعدته على توظيف إمكانياته بالشكل الصحيح و القضاء على أي نزاع أو شقاق قد يحدث بين اللاعبين و يؤثر على عملهم الجماعي ،لذا على المعد الذهني أن يكون عارفا بشخصية لاعبي هو ميولاتهم و أحوالهم و أسرارهم (إن تمكن من ذلك). إن دور المعد الذهني يكون صعبا أو معقدا لأنه يحاول التعامل مع نفسية اللاعب وليس أشياء ظاهرة مما يلزمه التسلح بثقافة نفسية تربية رياضية كبيرة و أن يكون ملما تمام لإلام بعلم النفس بصفة عامة و علم النفس الرياضي بشكل خاص لأن ينجح في مهمته.

## 2-12 طرق وأنواع الإعداد النفسي:

إن الحديث عن طرق الإعداد النفسي للاعب كرة القدم كثيرة سنحاول ذكر أبرزها في الآتي:

- **الطريقة الشخصية:** إن استعمال الكلمة لها أهمية كبرى في الإعداد النفسي و تؤثر على شخصية اللاعب، في الحوار بأسلوب تربوي مع المعد النفسي يؤثر إيجابا على اللاعب.
- **الطريقة التأملية:** و تتم هذه العملية عن طريق تبيان للاعب إيجابياته و سلبياته و ذلك من خلال متابعة المقابلات و تحليل الفيديو من طرف المعد الذهني لما لذلك من أهمية في الإعداد النفسي.
- **طريق خلق عقبات خاصة:** و تعتمد على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكتفة أو بأعداد غير متساوية.
- **طريقة المباريات:** طريقة مهمة في الإعداد النفسي تساهم في حيوية الفريق و تصحيح سلبياته

## 2-13 العلاقة بين أنواع الإعدادات السابقة:

نعني بالعلاقة الجدلية بين الإعدادات السابقة ارتباط الواحد بالآخر بمعنى أن كل إعداد مكمل للآخر، ومهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا متطور او انهار نفسيا يوم المنافسة لا يمكن أن يصل إلى المستوى الذي كان يطمح إليه أو الذي يتنافس مع إعداده البدني والخططي و مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا وتكتيكيا. و تصرف خلال المنافسة تصرف لا يليق بالمنافسة و قوانينها سوف يؤدي هذا إلى إبعادهم

المنافسة، وتذهب فترة إعداده منذ بداية العام التدريبي هباء . و مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا و نفسيا و تكتيكيا و استطاع الخصم أن يصنع أسلوبا تكتيكيا لم يعرفه يمكن 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 إعداد 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:

إن متطلبات لاعب أو فريق كرة قدم 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 .

إلا أن نجاح العملية التدريبية التعليمية مرتبطة في إيجاد العلاقات بينهم تأسس عملية في مجال التدريب الرياضي الحديث .لذا وجب على المدرب الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة قدم من الناحية البدنية . المهارية، والخططية والنفسية مع مراعاة المراحل و الخصائص و المميزات العمرية .

إن كرة القدم تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات بدنية ومهارية وخططية مع الضغوطات النفسية التي يواجهها اللاعب وذلك بتعدد خطط اللعب و طرق التدريب الحديث، و تزداد هذه الواجبات أهمية و قوة كلما ازداد التنافس حتى يتمكن اللاعب من تحقيق هذا كله وجب أن يكون هناك تخطيط علمي بتمعن وورزانة و تأسيس عملية صحيحة.

المحور الثالث: متطلبات

المدرّب الرياضي الحديث

في كرة القدم

## تمهيد

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

يجب علي المدرب أن يحدد أهداف وواجبات التدريب ، وبناء برامج تدريبية علمية للفريق بدقة و أن يعمل على رفع قدرات لاعبيه البدنية و المهارية و الخططية ، ومن الناحية أخري العمل على توجيه و إرشاد اللاعبين ومساعدتهم التحقيق الأهداف المرجوة من ذلك . كذلك العمل إيجاد الحلول للمشكلات التي تؤثر في العملية التدريبية وفي مستوى أداء اللاعبين خلال مراحل التكوين و الإعداد . و نظرا للخلاف والجدل القائم الآن حول عجز المنظومة التدريبية للفئات الصغرى وما يثار حول مدى فعالية المدرب في القيام بدوره، سنحاول تقديم أهم النقاط التي تساعد المدرب في فهم دوره و الكيفية الصحيحة في مساندة أهم الضغوطات وتجنب النقاط السلبية و دعم النقاط الايجابية

**3-1 المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية :**

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدي الفرد لتقديم أداء تدريبي عالي الإنتاجية، حيث يستطيع المدرب أن يسخر ما لديه من احتياطات الطاقة والسلطة ، والمعرفة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة ، ويصل المدرب لقمة الأداء في مهنة التدريب الرياضي عندما ينجح بالتركيز بشدة علي ما يفعله دون أن يفرض رقابة شديدة علي نفسه ، حيث يجب أن يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية و السلطة ، و يثق في جدوى العملية التدريبية التي يقوم بها<sup>1</sup>.

فالمدرّب له القدرة علي التأثير على اللاعبين في اختيار و في نمو القيم الشخصية و الصفات المرغوبة ، كما يجب علي المدرّب أن يتعرف علي مساوئ كل شخصية و يساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف علي نفسها و علي الأشخاص الموجدين في البيئة المحيطة بها . وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرّب و اللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية و المنافسات التي تتطلب النصح و خبرة التعامل معها. هذه الخبرات تحتوي علي اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرّب بالرأي الصائب و يبدي فيها تفهمه و سيطرته التي تؤثر علي رد فعل اللاعبين<sup>2</sup>.

**3-2 واجبات المدرب في العملية التدريبية :**

المدرّب الناجح يعرف تماما أن مهنة التدريب الرياضي لها ثلاث واجبات رئيسية، هي الواجبات التربوية ، و الواجبات التعليمية ، والواجبات التنموية . ويدرك ويلم تماما بالواجبات الفرعية لكل واجب من تلك الواجبات.<sup>3</sup>

**3-2-1 الواجبات التربوية:**

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

**3-2-2 الواجبات التعليمية :**

ومن بين واجباته التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة و الخاصة بصحة و تربية اللاعبين، تعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلي مستوي ممكن بالتفوق، وهذا مع متطلبات

<sup>1</sup> - سعد جلال . محمد حسن علاوي . علم النفس التربوي الرياضي . دار المعارف . القاهرة . 1982 ص 10.

<sup>2</sup> - عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق . مرآة الكتاب للنشر القاهرة، 1989 .

<sup>3</sup> - مفتي ابراهيم . المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي . مؤسسة المختار للنشر و التوزيع، القاهرة، 2001.

المرحلة السنية في الرياضة التخصصية، تعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة و تعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنية لإنتاج أفضل مستوى أداء ممكن للفريق.

### 3-2-3 الواجبات التنموية:

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

### 3-3 صفات وقدرات المدرب لقيادة الفريق :

يعتبر المدرب هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، و التي تسهم في بناء و تكوين اللاعبين لتحقيق اعلي المستويات ، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعلم و التدريب يرجع 60 % منها إلى المدرب وحده، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية الي فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب<sup>1</sup>.

و المدرب كشخصية تربوية ، يتولي مهمة المعلم و المدرب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين ، كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلي مستوى رياضي. فالتدريب يحتاج الى مدرب كفى ستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة علي العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة ، الفنية و الإدارية و الطبية التي تعمل معه . ويعتبر إعداد المدرب لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية ، فالنموق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذو الخبرات العلمية و المعرفية والفنية ، في انتقاء اللاعبين و إعدادهم و تكوينهم لمستويات البطولة ، في ضوء الإمكانيات المتاحة ، لذا يجب إن يلم المدرب بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها إثناء عمله في مهنة التدريب ، فهذا التطور المعرفي الفني ، يسهم في الارتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي ، بما يحقق المستويات الرياضية العليا ، لذا كان لإعداد المدرب الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويد بالخبرات و المهارات و القدرات البدنية و الفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه خاصة في أداء عمله و مهامه التربوية والتدريبية المهنية.

<sup>1</sup> - السيد ابو عبده . لاتجاهات الحديثة في تخطيط و التدريب لكرة القدم الإسكندرية ط1، 2001 ص 8.

### المحور الثالث :

#### متطلبات المدرب الرياضي الحديث في كرة القدم.

و تستلزم البرامج التدريبية العلمية وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب و يأتي هذا الا اذا حصل المدرب علي التدريب المهني الكافي ، و أصبح قادرا علي فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ، و يكسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بالعملية التدريبية بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعدادة إعداد متكاملًا

#### 3-4 صفات وخصائص المدرب :

- أن يكون مؤمنا محبا عمله مقنعا بقيمته في تدعيم و تربية و تدريب اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية
- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم بالاستمرار
- أن يتمتع بشخصية متزنة و محترمة
- أن يتمتع بالصحة الجسمية و الروح المرحة
- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة المعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا - يجب أن يكون قدوة ومثالا يتحدى به لأنه المثل الأعلى للاعبه
- أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب
- أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية
- أن يكون قادرا على القيادة و حسن التصرف في مواجهة المشاكل - أن ينشئ علاقته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني، الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور) وذلك تنفيذ و احترام القوانين و مراعاة اللعب و التنافس النظيف و الشريف

#### 3-5 الأهداف العلمية التعليمية للمدرب:

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

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

### 3-6 المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب:

المدرب الذي يريد الوصول بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع و الأشياء الجديدة في طرق التدريب و التكتيك الحديث. و حين اللعب مع المبتدئين على المدرب أن يعير اهتماما شديدا خلال العمل معهم . و إذا لم تتوفر للمدرب معرفة و خبرة جيدة سوف لا يعير هؤلاء انتباها بسبب صغرهم و عدم معرفتهم و لكن عندما تنتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم الرياضية ، و يصبحون على معرفة جيدة من رياضتهم يبدوون في توجيه الأسئلة الكثيرة و المعقدة . إذ لم يتمكن المدرب من الإجابة على تلك الأسئلة بمعنى هذا أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه ، و لتجاوز هذا الأمر على المدرب خلال تنمية و تطوير مستوى اللاعبين أن يسعى هو الآخر لتطوير نفسه ، و يزيد من اتساع معرفته (ferkeak keac) يقول بعض المدربين الهولنديين أن شخصية المدرب مهمة جدا خلال وقت التدريب ، عندما تكون شخصية المدرب قوية متمكنة من اختصاصه يؤدي هذا إلى سماع لاعبيه له و هناك شيء أكبر من هذا حيث أن المدرب الذي كان لاعبا يريد أن يستخدم الطرق و الأساليب ، و الطريقة التي كان يستعملها و الطريقة التي كان يستخدمها معه مدربه . فمثل هذه الحالات تمثل قمة الخطأ في العمل التدريبي ، لأن طرق و أساليب التدريب و التعليم قد تطورت و أصبحت أكثر حداثة و تطورا مما كانت عليه سابقا. و هناك خطأ آخر لا يقل خطورة عن الخطأ السابق و هو أن المدرب يعرف بأسلوب أو بأخر الأسلوب و الطرق التي استعملها أحد الأبطال و أن الفرق العالمية و يريد تطبيقا على لاعبيه دون الأخذ بعين الاعتبار أن كل فريق و لاعب له صفات مختلفة عن الآخر<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - كمال جميل الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين عمان 2004 ص 285.

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

### 3-7 الإعداد النظري للمدرب :

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

#### المرحلة الأولى :

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

#### المرحلة الثانية :

العمل على تطوير المدرب معرفة المدرب ، و توسيعها تدريجيا و دراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه و هذا يتم في كل عام و بقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر تكون معرفة المدرب في المرحلة الثانية أكبر . إضافة لهذا كله و لزيادة المستوى النظري للمدربين لا بد من إقامة دورات تدريبية ، و إقامة المحاضرات . حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى . كما على المدرب أن يبرمج وقته و يعطي كل حق حقه عليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد 3-5 ساعات في مجال تخصصه. و خلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية ، إضافة على لهذا على المدرب أن يعير انتباهه إلى أهم العناصر المؤثرة في عملية التدريب و أن يعمل على استغلالها و من الوسائل التي تزيد المعرفة عند المدربين من الصحف و الكتب و المجلات و المحاضرات و البحوث العلمية و المشاركة في الدورات التدريبية . بعد هذا يجب على المدرب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجارب الآخرين لأن هذا يعزز قدراته و يزيد من إمكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية.

### 3-8 المدرب و علاقته بخصائص و مميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى :

إن نمو الفرد لا يتم بشكل متساوي ، و إنما يتم على مراحل عديدة تختلف بعضها عن بعض من حيث خصائصها و مميزاتها وسماتها . لذلك فإنه أصبح لكي يكون المدرب ناجحا في عمله مع الفريق أو المرحلة العمرية التي يقوم بتكوينها و تدريبها أن يدرك تماما مميزات هذه المرحلة تحنل دراسة النمو أهمية



كبيرة بالنسبة للمدرب الرياضي ، إذ تساعده على معرفته المختلف الخصائص الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئته أفضل الظروف و الفرص التي تسمح للنمو بأنه يبلغ غايته في سرعته دون أن تعجل أو تقف في سبيل تقدمه و هذا يساعد المدرب في أمرين مهمين هما <sup>1</sup>:

- إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة للمرحلة السنوية و الجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل .

- مساعدة المدرب الرياضي على أن يتوقع سلوك الفرد في مرحلة معينة و عدم مطالبته بمستوى من السلوك بقوة قدرته .

• خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأصاغر :

يمكن القول أن النمو الحركي من 09 - 12 يصل إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر أنها الفترة المثلى للتعليم الحركي و اكتساب المهارات الحركية ، و يؤكد كثير من العلماء بأنها السن المناسبة و التي لا تمثلها مرحلة سنوية أخرى للتخصص الرياضي المبكر و ذلك في معظم الأنشطة الرياضية <sup>1</sup>.

و من هنا تتضح أهمية هذه الفكرة في كونها القاعدة التي تبني عليها الطفل و التي تجعل من التطورات الحاصلة على مختلف جوانبه الجسمية الفسيولوجية ، الحركية ، العقلية و الاجتماعية ، أسس تسايره عبر المراحل العمرية التي يليها إذ يجب استغلالها أحسن استغلال و لهذا يقول "كورت مانيل" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استغلاله كما يتطلب تعلم الترافق و تعلم الحركات السهلة و الصعبة من خلال التمرينات المطبقة <sup>2</sup>.

- النمو الجسمي:

و في هذه المرحلة ترى بأن النسب الجسمية تعادل و تصبح قريبة الشبه بها عن الراشد حيث تتصل الأطراف و يتزايد النمو العضلي و تكون العظام أقوى من ذي قبل ، و تتابع بظهور الأسنان الدائمة تظهر في 10 - 12 سنة كما أن الأضراس الأمامية تحل محل الأضراس المؤقتة ، و تظهر كذلك 04 أنياب تحل محل الأنياب المؤقتة و يشهد الطول زيادة 05% في السنة و تزداد المهارات الجسمية و يعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي و يقام الطفل المرض بدرجة ملحوظة <sup>3</sup> و من

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي . دار المعارف القاهرة 1991 ص 95.

1- 70 محمد عوض يوسفى . فيصل ياسين الشاطي نظرية و طرق التربية المطبوعات الجامعية ص 2 سنة 1992

2- أورت مانيل : التعلم الحرآي ترجمة عبد الغني نصيف . مطبعة بغداد . 1987 ص 140.

3- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة) ط5 1995 ص 84.

الناحية الفسيولوجية تعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل يكون متوازن و حيوي و ذلك لسرعة النمو القسوى لمختلف الأجهزة و الأعضاء . و تسمى أيضا مرحلة (القفز للنمو) و هذا القفز للنمو للعظام يرجع خصوصا إلى النشاط الكبير للغدد ذات الإفراز الداخلي و تنمو خلال نفس المرحلة القوة المطلقة بشدة في سن 12 حيث تكون قوة المجاميع العضلية تساوي 65 % من قوة الإنسان البالغ. أما بخصوص الأوعية الدموية فيصرف تطورها تأخر ملحوظ بالمقارنة برقم لنمو القلب و هذا ما يخلق نمو من عدم الاستقرار في المقاييس الفسيولوجية كالضغط الدموي الشرياني المرتفع ، اضطرابات في النشاط الدموي القلبي ، إمداد بالدم للدماغ غير كافي<sup>1</sup>.

#### - النمو الحركي:

يظهر تدرج التحسين الحركي حتى بداية المراهقة<sup>2</sup> كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح ونلاحظ فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة و يلاحظ اللعب مثل مهارة الجري ، ركوب الدراجات والسباقات و الألعاب الرياضية المنظمة و غير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل الذي يحتاج إلى مهارة و شجاعة أكثر من ذي قبل ، و يميل الطفل إلى كل ما هو علمي و ينمو التوافق الحركي و تزداد الكفاءة و المهارة البدنية.

و يمكن القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يبلغ ذروته من النمو و التطور و يمكننا القول هي مرحلة البلوغ الحركي، و قدرة الفرد على التحكم في حركته و القيام بالأداء بشكل متناسق حيث كما تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت و الانسيابية و حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين و إلى القدمين كما نلاحظ ظاهرة التعلم الأولى في سرعة استيعاب الحركات الجديدة و تعلمها كما مكيف التعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا من الصعوبة و ما يبدو جليا هو زيادة في القوة و الطاقة الشيء الذي يجعلنا نقول أن النمو البدني تأثير على النمو الحركي.

#### - النمو النفسي الاجتماعي :

إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي و يبدو ذلك جليا من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة و الاستقرار و التي تقاسمه نفس الميول . و يتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من الحقوق و ما عليه من واجبات ، كما يدخل في محاولة فرض نفسه في المحيط و كثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك في محاولة بصورة انفعالية حيث يرفع صوته في حالة الغضب أو التعب و يبدأ في تحمل المسؤولية و يرغب في النجاح و يظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمى العلماء هذا السن بسن العصابات ذلك لانخراط الأطفال مع معظمهم مع

<sup>1</sup> - فایز مهنا : التربية الرياضية الحديثة ، دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 84.

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين و عبدو و علي ناصح . علم التدریب الرياضي بغداد 1988 ص 19.

جماعات تصبح معاييرها لدى الطفل أهم معايير الأسرة و تطغى عليه الذاتي حيث يعتز الطفل هذه المرحلة بنفسه و يعتمد على نفسه في إنجاز ما يتعلق به أو بالغير . كما يحاول بشكل كغير مباشر رسم شخصيته من خلال ميوله و رغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي<sup>3</sup>.

### النمو العقلي المعرفي:

يزداد خلال هذه الفترة نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير . إذ تنقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية . كما تزداد قدرته على الانتباه و التركيز من حيث المدى و المدة كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون مهتما بإثراء ذواته المعرفي و ذلك بالتعرف و تعلم كل شيء جديد و يكون أطفال هذه المرحلة يتحلون بالشجاعة و الإرادة الكبيرة للتعلم . و يكون ميلا للاستطلاع مما يحفزه للكشف عما يقع تحت حواسه و ينمو ميله للملكية و يبدو ذلك جليا و يزداد ميله للمرح و الفكاهة و يصبح عمليا في نظريته للبيئة و يبدأ في التحرر من اللعب الابهامي كما لا يهتم بمظهره الشخصي<sup>1</sup>.

### 3-9 خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال :

و هي مرحلة حساسة في حياة الطفل . إذ تعتبر محطة ربط بين الطفولة و المراهقة ، هذا الربط الذي تكون ميزاته التغيرات الحاصلة نتيجة تفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفسيولوجية حيث يبدأ المؤشر الجنسي في الظهور و تكون له انعكاسات على مختلف جوانب نمو الطفل الجسمية ، الحركية ، العقلية ، النفسية و الانفعالية و الاجتماعية و كتعريف موجز عن هذه المرحلة نقول هي مرحلة ألا توافق و الاختلاف في النمو الجسمي ، مع وجود فروق فردية لدى أطفال السن الواحدة<sup>2</sup>. كما تدخل هذه المرحلة العمرية في مرحلة المراهقة و تمتد هذه المرحلة مرحلة المراهقة من 03 إلى 20 سنة و معناها التدرج في النضج البدني و الجسمي و العقلي و الانفعالي الذي يحدث للمراهق والشاب لكي يكون باستطاعته التخطيط، و وضع برامج تتماشى مع السمات و الخصائص المميزة .

- **النمو الجسمي :** يتسم النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة و الاختلال و عدم التوازن في هذه السرعة مع الاختلال و عدم التوازن، حيث ينمو الجسم بسرعة كبيرة غير متناسقة. إذ يغلب عليها نقص الانتظام أو التناظر في أجزاء الجسم المختلفة فمثلا الجسم لا يتناسب طولاً و عرضاً مما يقلق المراهق و يفقده الاتزان الحركي ، 1 الشيء الذي يؤكد قاسم حسن حسين في قوله "يحصل فجأة تقدم رفع النمو الطولي، و خاصة الأطراف السفلية ، إضافة إلى النمو العضلي و يبلغ النمو الجسمي أقصى سرعة له في سن الثانية عشر عند الإناث والرابعة عشر عند الذكور، فنلاحظ زيادة الطول بسرعة، اتساع الكتفين والصدر،

<sup>3</sup> حنفي محمود مختار : آرة القدم للناشئين / دار الفكر العربي القاهرة 1988 ص 24-26.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1992 ص 138.

<sup>2</sup> - قاسم المنديلاوي و آخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية جامعة الموصل العراق 1990.

طول الجذع و محيط الأطراف وطول الساقين مع بروز المؤشر الجنسي، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي و تخضع درجة النمو الجسمي لعدة مؤشرات منها المضادات الوراثية التغذوية ، الغدد و كذا الجنس ومن الناحية الفسيولوجية يعتبر البلوغ الجنسي أبز التغيرات الفسيولوجية الحاصلة خلال هذه المرحلة كما أنها دليل دخول مرحلة المراهقة. و الذي يبدأ بنمو الغدد لتناسلية، و تلاحظ أهمية الغدد الكظرية خاصة القشرية بهرمونها و ظهور الغدد التيموسية ، وبتأثير البلوغ الجنسي بعدة عوامل كحالة النشاط الغددي ، الحالة الصحية للاستعداد الفردي . و بعض العوامل الأخرى كالتغذية كما تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم إذ ينمو حجم القلب بنسبة أكبر من الأوردة و الشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي هو انعكاس له و اتساع المعدة تماشياً و احتياجات جسم الناشئ مع تذبذب للتمثيل الغذائي و انخفاض في نبض القلب عند أداء أعمال خاصة بالتحمل و كذلك تحدث زيادة في حجم الدم المدفوع من القلب في الدقيقة .

#### • النمو الحركي:

إن التغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي ذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تحتل حركات المراهق مع تدني أدائه و يطغى عليه الارتباك. إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يتعثر المراهق و اصطدامه بالإناث و سقوط الأشياء من يده و شعوره بالحرج. كما تزداد تحركاته دون هادفية و تضعف رشاقته و يصبح يبتعد عن القيام بالحركات المألوفة، كما أن الأولاد و البنات الذين لم يتفرقوا خلال درس التربية البدنية أو في فترة الفرصة التي ما قبل سن المراهقة يبدوون في الإعلان على عدم الرغبة في أداء الحركات ذات المجهود الجسمي و أنهم يرفضون ذلك. كما أن تغير شكل الجسم يؤدي إلى تغيرات في القابلية الجسمية التي تؤثر على مستوى الإنجاز الحركي يمكن أن يحدث توقف أو هبوط في المستوى علماً أن ذلك لا يشمل جميع فتيان هذه المرحلة.

#### • النمو النفسي الاجتماعي :

يتميز الطفل في هذه المرحلة باعتماد على نفسه و يجب أن نعامله كرجل كبير و لذلك لبداية نمو عقله وأفكاره و محاولة الابتعاد عن الصفات الذميمة كالحقد و الرغبة في الانتقام ، و يميل للتسلية و الفرح وحب السعادة و الضحك ، و يراعي مشاعر الآخرين و تكوين علاقات معهم. إن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالطفل إلى المراهق إلى المرور بفترة توتر و صراع نفسي حيث وصف "لفين" هذه المرحلة بمرحلة اضطراب السلوك كما يزداد إعجابه بالأفكار والأراء الفلسفية و السياسية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام : علم النفس النمو ، دار الفكر العربي القاهرة، 88 ص 33.

يتأثر النمو الانفعالي بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التألف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي و معايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة و الشعور الديني كما تتسم انفعالات هذه المرحلة بالعنف و التهور و عدم التناسب مع مثيراتها وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها و يظهر التذبذب الانفعالي و التناقض و ثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الموقف كما تتولد لدى الطفل حساسية شديدة النقد خاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت و مظهر الجسم و محاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات و ينقلب بتصرفاته بين سلوك الكبار و تصرفات الصغار<sup>1</sup>.

و يعيش الطفل في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة ، ذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية و الفسيولوجية حتى يطغى عليه الخجل والشعور بالضعف والعزلة إذ يصبح يميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات وحبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع<sup>2</sup>. كما يمكن للمراهق أن يكون مظهر سلوكي من مظاهر السلوك الاجتماعي كتفتح على المجتمع و تفهمه لحقوق الجماعة التي يعيش فيها تلبية لواجبه ، و تركه غير اللائقة كالأنانية و الحقد وما يمكن قوله عن النمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو أن المراهق يحاول ذاته و شخصيته من خلال البحث عن الاستقلالية لأفكاره و أعماله التي تتسم غالباً بالمثالية و يحاول التماشي مع الجماعة و إثبات نفسه<sup>3</sup>.

#### • النمو العقلي المعرفي :

يتسع مجال القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام و الدقة في التعبير، و سرعة التحصيل، و القدرة اللفظية ، و العددية ، و قدرة تعلم اكتساب المهارات و المعلومات ، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل ويجعل له القدرة على تطبيق كل ما هو نظري و يصبح التعلم منطقي لا ألي و ينمو إدراكه على المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي ، و ينمو التذكر معتمد على الفهم و استنتاج العلاقات. كما تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الانتباه و يتجه من المحسوس إلى المجرد. كما تزداد القدرة على الانتباه الأدائي سواء من حيث المدى أو من حيث المدة. كذلك التذكر الذي ينبه على الميل والفهم فإن الحركات التي يفهمها يسهل له استيعابها و تطبيقها. وتنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير، الفضيلة ، العدالة ، و تزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن و النقد و من المآثرات الداخلية كمآثرات النمو العقلي الوراثي ، معدل النمو الجسمي التوافق الانفعالي، إضافة إلى الدور الفعال الذي تلعبه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها في اكتساب أفكار و معلومات و خبرات<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - السيد عبد المقصود : حراة الإنسان و أساسها، مطبعة الإسكندرية، مصر 85 ص 225.

<sup>2</sup> - أورت ماينا : التعلم الحراي ترجمة عبد الغني نصيف، مطبعة بغداد العراق، 1987 ص 271.

<sup>3</sup> - فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 255.

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 92 ص 145.

## 3-10 خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأواسط :

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات و ظهور الصفات الجنسية الخاصة. إن أول أمور الثبات لهذه المرحلة هو اجتياز التناقض في التصرف الحركي، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي و التصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية الرياضية أو التدريب<sup>1</sup>.

و يظهر هذا بتطور الاستعداد للتعلم و التفاني في الحصول على المستوى العالي كما أنها مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا ، لكن التركيز و التفاني في الحصول على الانجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبيا<sup>2</sup>.

• **النمو الجسمي:**

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ، و يلاحظ استعادة الفتى التناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى و الفتاة بصورة واضحة.

و يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل و تصبح العضلات قوية و متينة أما من الناحية الفسيولوجية يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي و نمو الأعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو القلب و الشرايين و يصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور والإناث في بداية هذه المرحلة وتنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في التاسع عشر و 115 ملل عند الذكور في سن 18 عشر.

أما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون الرياضة بالاستمرار فيزيد عندهم حجم القلب و الرئتان وتصبحهما زيادة في غفي عدد الهيموجلوبين، والأجسام الحمراء حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأوكسجين مما يستهلك الدهن و تزداد التهوية الدقيقة للرئتين و يزداد نمو الألياف العصبية كالمخ من ناحية السمك والطول و يرتبط هذا النمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر والانتباه.

• **النمو الحركي :**

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي إلى درجة عالية.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 92 ص 145.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، دار الفكر العربي القاهرة 88 ص 330.

كما تتميز هذه المرحلة بأن يصبح المراهق حركاته متمتاز بالتوافق و الاتزان و يزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي يعطي بين المثير و الاستجابة لهذا المثير .

• **النمو النفسي الاجتماعي :**

نلاحظ في هذه المرحلة التوازن من الناحية النفسية كما نلاحظ القدرة على الانضمام و التأقلم في الجماعات و التعامل معها بطريقة إيجابية<sup>1</sup>.

يطغى في هذه المرحلة التوازن من الناحية النفسية ذلك نظرا لنضج القدرات العقلية لدى المراهق الذي أصبح قادرا على إحداث التأقلم مع بيئته و خلق علاقة ارتباط بها . هذا الارتباط كثيرا ما يكون له علاقة مباشرة بالجانب الانفعالي للمراهق و النابع من مثيراته . و تغير المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني، وتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو . كما أن الاضطرابات الانفعالية تحدث خلال المرحلة السابقة نتيجة لاختلاف اتزان الغدد الداخلية لا يمكن أن تعود إلى حالة الاستقرار إلا في سن العشرين كما تؤثر الانفعالات الحادة القوية على صحة الفرد على نشاطه العقلي و على اتجاهاته النفسية و عاداته المختلفة تأثيرا قد يفوق نموه و تطوره . كما تبدو مظاهر تأقلم الفرد مع بيئته من خلال احتكاكه بالآخرين . ويبدأ ميله إلى الجنس الآخر الذي يؤثر على سلوكه و نشاطاته المختلفة. كما يصبح بحلول ورفع حصار الأسرة عليه مما يخلق له عدوانية بينه و بين والديه لكن سرعان ما يزول. هذا ما يؤكد "فؤاد الباهي" حيث يقول "تحول علاقة الأبناء بالوالدين من النزاع إلى الوفاء الذي يبدأ عندما يصل عمر المراهق 17 سنة و تمتد حتى أوائل الرشد في سن 21 سنة.

• **النمو العقلي :**

في المرحلة العمرية 16-18 سنة يصبح الفرد قادرا على فهم المفاهيم المجردة يستطيع و يبدي اهتماما بالمستقبل بكل حرية و إرادة<sup>2</sup>.

كما تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا خاصا بحيث تهيأ له المجال للتأقلم مع بيئته المتغيرة ويقول "البهي السيد" تختلف سرعة نمو الذكاء و سرعة نمو كل من القدرات العقلية العاطفية المختلفة فتهدأ سرعته في المراهقة و يهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منتصفها ثم يستقر استقرارا تاما في الرشد. و يظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقرارا ، و يتسع مجال الإدراك و نمو المعارف و يبدي المراهق اهتمامه بمستقبله بكل حرية و إرادة كما تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد و تبدو في اهتمامه بأوجه النشاطات المختلفة التي تصل من قريب أو من بعيد و تتأثر هذه

<sup>1</sup> - محمود عوض يوسف، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات.

<sup>2</sup> - فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو . دار الفكر القاهرة 89 ص 283.

المبول بمستوى ذكائه و بقدراته العقلية العاطفية و تنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات و تهدف إلى الأنماط العلمية التي يسلكها في حياته العقلية و المهنية و المستقبلية و زيادة التمايز و التباين بين القدرات العقلية المختلفة كالقدرات اللفظية الميكانيكية و العددية. و سرعة نمو بعض العمليات العقلية كالإدراك، والتذكر و التفكير.

و على العموم فإن هذه المرحلة من العمر تتميز بأخذ الجسم النامي كل الصفات الخاصة بسن الرجولة، حيث يستوي الهيكل العظمي و يأخذ شكله النهائي. و ذلك في الحجم العظمي و العضلي مما يسمح بالعمل المكيف على تطوير القوة بكامل أنواعها "القوة المميزة بالسرعة و القوة و التحمل و صفتا السرعة والتحمل يتواصل العمل بهما و ذلك للمحافظة على المستوى الذي وصل إليه الرياضي، وهذا كذلك مع صفتي المرونة و الرشاقة بثنبيت و استمرار التطور الحركي الذي توصل إليه الرياضي كما أن مجال استعمال القوة و السرعة يتناسب مع هدف الحركة و أسلوب العمل الشخصي تظهر بوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Edgar Thiopental: manuel de l'éducateur sportif édition vigot paris 77p296



خلاصة:

و يرى الباحث أن للمدرب مهام كثيرة فهو مطالب بأن يكون ملم بكل كبيرة و صغيرة فيما يخص الأسس العلمية للتدريب الرياضي و كيفية بناء البرامج التدريبية و المراحل العلمية للتعلم و التكوين و الحفاظ على اللاعبين حتى يكون أكثر فعالية و إيجابية وتحديد الحدود الفعالة من الأدوار و الأشخاص كما على المدرب الناجح أن يخرج من العملية التعليمية التدريبية بأقل الخسائر و ذلك ببناء الخطط الرئيسية والوقوف على نقاط الضعف و تأكيد نقاط القوة . كما أن معرفة و فهم المدرب للخصائص و المميزات المراحل العمرية المختلفة الذي هو في أهم تدريبها و أهم التطورات الحادثة في مختلف أوجه كنمو الجسمي، الحركي ، النفسي والاجتماعي ، العقلي ، المعرفي ) ساعد في نجاح العملية التدريبية.

المحور الرابع: الانتقاء

الرياضي

## تقديم:

تعتبر الموهبة في أي مجال من مجالات الحيات ثروة بشرية لا بد من اكتشافها ، ورعايتها وتطويرها، وقدت بينت عملية اكتشاف الموهبين تعتمد على الصدفة والملاحظة و أساليب أخرى غير علمية .

ومع تطور مجالات الحيات المختلفة من فنون وعلوم تكنولوجيا ، بدأت أساليب غير علمية تقل أولاً بأول إلى ان أصبحت محدودة جداً ، واتجهت جهود الباحثين و العلماء والمهتمين للبحث في أساليب جديدة لاختيار الموهوبين و توجيههم للعمل في المجال الذي يريدونه ، ويعتبر المجال الرياضي كمجال من مجالات الحياة المعاصرة .

وقد تطور هذا المجال تطوراً كبيراً و بدأت تظهر نتائجه من خلال الانجازات الرياضية العالمية والاولمبية التي تتقدم عام بعد عام .وحقيقة ان اختيار الموهوبين الرياضيين من المشاكل المعقدة التي تواجه المدربين والمسؤولين عن الرياضة ، فمن هنا جاءت البحوث والدراسات لبحث هذه المشكلة ، ووضع الخطط والمناهج العلمية لدراستها ، بهدف وضع نظم لانتقاء واختيار الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية على أسس علمية .

وباعتقادنا أن ضعف الانجاز الرياضي في الوطن العربي و الجزائر خاصة يعود سببه المباشر الى عدم انتقاء الموهوبين الناشئين بأساليب علمية حديثة .

## 4-1 مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين :

يعرف مفتى إبراهيم حمادة بأنه " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة " وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة مباشرة ، فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة ، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة ، وتتضاءل هذه القلة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري بالترتيب ، ومن ذلك يتضح ان عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين<sup>1</sup>.

يقول جلاجر " " GALLAGER ان اللاعبين الموهوبين هم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص مؤهلين و اللذين لديهم القدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تربية متميزة وخدمات إضافية تفوق ما يقدمه البرنامج التدريبي العادي<sup>2</sup>.

ويمكن القول بأن انتقاء الناشئين الاختيار من خلال مطابقة استعداداتهم في رياضة معينة في سن مبكرة بمجموعة عوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات الرياضية العالية من الأداء في هذه الرياضة.

وانطلاقاً من المفهوم السابق فان احد واجبات الانتقاء الجيد هو تحديد إمكانيات الناشئ والتي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن إن يحققه خلال سنوات ممارسة نوع الرياضة وخاصة كرة القدم.

فالانتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة، حيث يتم هذا الانتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والتقنية والاجتماعية والنفسية و الفسيولوجية والتربوية.

## 4-2 أهمية الانتقاء الرياضي:

- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال.

- التوصل إلى اختيار الطرق العلمية المناسبة لانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء.

- تصميم وإعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية انجازها اعتماداً على خصائص وقدرات اللاعبين.

- التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والفني.

<sup>1</sup> - مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي. القاهرة، ط1، ص306.

<sup>3</sup> - GALLAGER . Teaching the gifted . boston allen and boconinc . 1985 p.80

- زيادة حجم وشدة التدريب باطمئنان.

- تحسين مستوى الأداء البدني و الفني و المهاري والنفسي بشكل سليم.

- حماية اللاعب من الانخراط في الممارسات الاجتماعية السلبية.

- اكتساب اللاعب الثقة في النفس في التدريب والمنافسات.

- يعتبر مجال أمثل لتطبيق النظريات العلمية في مجال التدريب الرياضي كما يضيف كلا من جيمس و وليم (James and William 1983) إلى الأهمية من الانتقاء أو الاختيار أن هذه العملية تساعد على تقييم اللاعبين عند وضع البرامج المدروسة لهم وكذلك تعمل على تحديد النقطة التي يجب أن يبدأ بها المدرب في وضع البرامج التدريبية بالإضافة إلى وضوح مستوى ونوعية البرامج التي يقدمها المدرب لهؤلاء اللاعبين ومدى مناسبتها لهم<sup>1</sup>.

#### 4-3 مراحل انتقاء الناشئين الموهوبين:

يتم انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين:

4-3-1 المرحلة العامة : وفيها ينتقى الناشئون الموهوبون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.

4-3-2 المرحلة التخصصية: وفيها ينتقى الناشئون الموهوبون من خلال القدرات التخصصية وقد أشار " هارا " إلى أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية انتقاء الناشئين الموهوبين يجب أن تتم عملية انتقاء الناشئين طبقا لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط التخصصي . وهذه العناصر يجب عند اختيارها وضع عنصر الوراثة في الاعتبار .

يجب تقييم خصائص الناشئ وقدرته من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجي له.

إن انتقاء الناشئين لا يتم فقط من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل ان القدرات النفسية والمتغيرات الاجتماعية يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم ، ومن أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة في المدرسة ومدى الممارسة الرياضية والمساهمة والمشاركة في الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية وتطور شخصيتهم.

#### 4-4- مزاي انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي :

أن لإتباع الأسلوب العلمي في انتقاء الناشئين الموهوبين عدد من المزايا هي كمايلي:

<sup>1</sup>- العياش. الانتقاء الرياضي المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، مستغانم، عدد 02، 1997، ص33.

أ- إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن ان يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء.

ب- إن الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوفرة من الناشئين.

ج- إن انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن ان يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل

د- إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.

هـ- إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء

و- إن انتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة اكبر حيث يؤثر ذلك ايجابيا في التدريب والأداء<sup>1</sup>.

#### 4-5- أنواع الانتقاء

#### 4-5-1 الانتقاء الميداني:

هذا النوع يأخذ وقتا طويلا من الاختيار و المراقبة والمتابعة لعروض ونشاطات الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المباريات ، ومن عيوب هذا النوع انه ليعطى الضمان الأكبر و الدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة ، وهذه العيوب يمكن الكشف عنها و ظهورها من خلال المباريات الأولى للرياضي.

#### 4-5-2 الانتقاء التجريبي:

هذا النوع هو الأكثر انتشارا يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث بيداغوجي محدد أو تقديري نتيجة الخبرة و التجربة للقيام بمعايينة فالمعايينة تتطلب إذا قسم كبير من الخبرة العلمية و النظرية بالنسبة للمدرب لمقارنة اللاعبين مع بعضهم وخاصة مقارنة لاعب مع آخر يعتبر نموذج مثالي.

في نوعية المعايينة وتتطلب أيضا أسس علمية يستند عليها المدرب للانتقاء للاعبين ذوي القدرات العالية.

#### 4-5-3 الانتقاء المركب:

يعتمد على التصنيف لنوع الفاعلية الجماعية التي تتطلب من الرياضي

مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الاختبارات الرياضية التي تم إجراؤها على اللاعبين . إذ من

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي. القاهرة، ط. 1 1998 ص 108.

الممكن إن تظهر بعض العناصر لم تحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الانتقاء بهذه الحالة فإنه يمكن التغاضي عن بعض هذه النواقص مؤقتاً لأنه من الممكن تعويضها وتطويرها مستقبلاً.

#### 4-6- أهداف الانتقاء الرياضي:

- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوى الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم و التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل.

- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ ، ويمثل الوصول للمستويات العالية في الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء.

- تحديد الصفات النموذجية (البدنية النفسية المهارية الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التوافق في نوع معين من النشاط الرياضي.

- تكريس الوقت والجهد و التكليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.

- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية و النفسية للاعب.

- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

- التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم.

- اختيار أحسن العناصر من الأفراد المبتدئين لممارسة اللعبة أو من اللاعبين المكونين لفرق ما للاشتراك في مباراة معينة أو للاعبى الأندية لتكوين منتخب قومي.

- التوصل إلى أفضل الناشئين الموهوبين الواعدين في نوع معين من أنواع الرياضة.

#### 4-7- الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضي :

إن الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضي تتكون من أربعة مراحل هي:

#### • مرحلة الانتقاء التمهيدي :

تعنى هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام اكبر عدد ممكن من الأطفال و الناشئين الموهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية ، ويتم ذلك من خلال السباقات و المنافسات الرياضية ، وكذلك من خلال

الاختبارات التي تعمل للأطفال والناشئين لغرض التعرف على مستوياتهم ومعدلات نموهم البدني المهارى المتوقع ، وتنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية 6-8 سنوات ، لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر فيهم المتطلبات الأساسية للفعالية الرياضية مستعنيين بالوسائل الأساسية للفعالية الرياضية . مستعنيين بالوسائل الأساسية في الانتقاء ومنها :

- الملاحظة التربوية و الاختبارات.

- المسابقات والمحاولات التجريبية.

- الدراسات والفحوص الطبية.

- الفحوص الطبية و البيولوجية.

ويرى د. " عمرو ابو المجد و جمال إسماعيل النمكى " إن المرحلة الأولى من الانتقاء هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين . وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية ، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية للممارسة الرياضة ، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجيا ، والوظيفية ، والسمات الشخصية لدى الناشئين ، ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية للممارسة النشاط الرياضي المتوقع ان يوجه الناشئ لممارسته <sup>1</sup> . ويتفق العلماء على ان المرحلة الأولى تبدأ من عمر 10-12 سنة ومنها يتم التعرف المبدئي على المبتدئين الموهوبين، وذلك من خلال تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستويات القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، فالأفراد لا يتساوون في قدراتهم ولذا فإن اكتشاف هذه القدرات التي يتميز بها كل فرد تم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز به، إنما يعجل بالحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال .والاختبارات والمقاييس هي الطريقة الموضوعية لاختيار المبتدئين المتقدمين لممارسة كرة القدم لما ذلك من أهمية قصوى في تحقيق الأهداف الموضوعية .

#### • مرحلة الفحص والتعمق:

تعنى هذه المرحلة تعميق الفحص لمجموعة الناشئين الذين يرغبون التخصص في نشاط معين ، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح من ثلاثة الى ستة أشهر من بدأ المرحلة الأولى حيث تتشكل لجنة لدراسة الاستمارات المقدمة من المدربين على الناشئين ونتائجهم في المسابقات والاختبارات للتعرف على

<sup>1</sup> - فيصل عياش. الانتقاء الرياضي. المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية. مستغانم، عدد2، 1997، ص 41.



مستوياتهم مع الاهتمام بالتقارير الطبية .وفى حالة وجود بعض الناشئين ممن لا يتمتعوا بنتائج وفقا ما هو مطلوب منه في المسابقات والاختبارات، يمكن إبعادهم عن التدريب لان بقاءهم يؤثر سلبا على العينة الجيدة من حيث الانجازات والتكلف ، وتتراوح أعمار هذه الفئة العمرية من 12-09 سنة ، ويكون هدف الانتقاء الأساسي لهذه المرحلة ، الفحص المتعمق وفقا للانتقاء في المرحلة التمهيديّة بتسجيل الناشئين بمركز الأندية والمدارس لغرض التدريب ، وتخضع هذه المرحلة إلى نفس الوسائل المستخدمة في المرحلة الأولى في الانتقاء<sup>1</sup>.

اما في مرحلة الفحص الوثيق فيقول عنها د .الحماحى : أنها تبدأ بعد فترة تتراوح ما بين 03الى 02 أشهر من المرحلة الأولى ويكون الهدف من هذه المرحلة هو التوفيق في عملية الفحص ( الاختبار) لمجموعات الأطفال أو الناشئين وفقا للمرحلة الأولى للانتقاء وذلك لاختيار أفضلهم في نوع النشاط الرياضي المحدد.

#### • مرحلة التوجيه:

ويخضع الناشئ إلى دراسة مستفيضة طويلة من خلال الوسائل المستخدمة في الانتقاء التي سبق ذكرها في المرحلة الأولى لغرض التحديد النهائي للتخصص الفرادى. إذ تعد هذه المرحلة العمرية مرحلة بطولة لبعض الفعاليات الرياضية .ويقول د.الحماحى في مرحلة التوجيه الرياضي التي تعد طويلة الأجل حيث يتم الدراسة الشاملة للمتحمقين بمراكز التدريب أو المدارس الرياضية أو التجريبية و يكون الهدف من المرحلة التحديد النهائي للتخصص الفردي للناشئين لتحقيق المستويات الرياضية العالية<sup>2</sup>.

#### • مرحلة الانتقاء للمنتخبات:

تعنى هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الرياضية. ممن توفرت فيهم المواصفات البدنية والنفسية و العقلية و المهارية من مراكز الأندية و المدارس الرياضية لتمثيل الدول في المسابقات الدولية و الاولمبية أو البطولات القارية كما إن تشمل هذه المرحلة منتخبات الولاية و الأندية الرياضية. وتتخصص هذه المرحلة منتخبات الولاية و الأندية الرياضية. وتتخصص هذه الفئة العمرية بين 15-18 سنة و تخضع إلى نفس الوسائل المستخدمة في الانتقاء الرياضي للمرحلة الأولى<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - عمر ابو المجد وجمال النمكى. تخطيط برامج تربية وبتدريب البراعم والناشئين في آرة القدم . مرآز الكتاب للنشر 1997 . ص 89.

<sup>2</sup> - محمد الحماحى : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي دار النشر القاهرة 1999 ص 25.

<sup>3</sup> - فيصل عياش . الانتقاء الرياضي . المجلة العلمية للثقافة البدنية و الرياضية . مستغانم عدد2 . 1997 ص 4.

## 4-8 خصائص الموهوبين:

يعتبر تحديد خصائص الموهوبين، على درجة من الأهمية في المساعدة على اكتشافهم وتحديد مواهبهم الفائقة، حسب اروين « ERWIN. H العوامل التالية تلعب دورا أساسيا في معرفة خصائص الموهوب وهي :<sup>1</sup>

- **الخصائص البيومترية :** يتميز الموهوبين بمظاهر نمو جسمي متميزة أهمها أنهم

- أكثر طولا وأكثر وزنا وأقوى وأكثر حيوية.

- يتمتعون بصحة جيدة ، تفوق زملائهم العاديين.

- توجد علاقة بين الأنسجة العضلية و الأنسجة العصبية (الذهنية)

- **الخصائص البدنية :** نقصد بها المداومة الهوائية و اللاهوائية، سرعة رد الفعل، قوة السرعة، القوة

الديناميكية و المرونة والتوافق الحركي.

- **الخصائص النفسحركية :** ونعنى بها قدرات التوازن ، الرشاقة ، القدرة التقنية بالكرة و بدونها

- **الخصائص الاجتماعية :** نجد الموهوبين:

- أكثر توافق مع الزملاء وتنظيم الفريق وقيادته.

- أكثر استقامة مع أفراد مجتمعه (الزملاء - المدرب - الأسرة).

- يشعرون بتأكيد الذات ومتعاونين، أكثر حساسية لوح الفكاهة ، قبول الدور الملعب.

#### 4-9 محددات الانتقاء:

تتحدد إمكانات وصول الناشئ الى المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب إتباعها وتوافرها وبعض هذه العوامل يؤثر على المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة .وتتحدد محددات الانتقاء فيما يلي :

- **الجوانب الفسيولوجية :**

وتتحدد بإجراء الكشف الطبي لكي يتحدد الوجهة الطبية والحالة الصحية العامة للناشئ

#### المقاييس الانثرو بومترية

<sup>1</sup> - ERWIN .H. ENTRAINEMENT SPORTIF DES ENFANTS I MPRIME EN France EDITION VIGOT 1987.P88

فقد وجد ان هذا الموضوع لم يدرس حتى الآن دراسة كافية ، ولكن من خلال الملاحظات العلمية يمكن القول ان الناشئين المتفوقين في قياس الطول ، ومحيط الصدر ، وحجم الفخذين يظهرون نتائج ايجابية في كرة القدم ، ومع ذلك لا يمكن الجزم بان الناشئين ذوى المقاييس المتوسطة لا يمكنهم تحقيق نتائج أو المستويات العليا<sup>1</sup>.

• الجوانب النفسية والتربوية :

إن هذا الموضوع يتضمن الخصائص العقلية للناشئ وسمات شخصيته، وقد أثبتت التجارب ان سمات الشجاعة وقوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء ويستخدم في ذلك الاختبارات النفسية والاستبيانات، والمحادثات الخاصة.

ان المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصية، ومستوى الطموح و المثابرة و الهادفة تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص والمواصفات البدنية و طرق التدريب.

• الجوانب البدنية:

يشير بعض الخبراء إلى انه بالإضافة إلى الحاجة لانتقاء اللاعب ذو المهارة الفنية والمعرفة الخطئية، فإنه يلزم انتقاء اللاعب المتميز بالسرعة في الجري والأكثر تحملا ويؤكد د. الحماحمى أن المحددات البيولوجية لعملية الانتقاء والتي تتضمن الخصائص الوراثية ( المورفولوجيا ) كالطول والوزن ونسب أعضاء الجسم و النمط الجسماني إلى جانب القدرات الحركية والفسولوجية<sup>2</sup>. وترتبط الفترات الحساسة للنمو بالفترات الأكثر تأثيرا في تنمية العديد من الخصائص البدنية كالقوة العضلية والسرعة الانتقائية والسرعة الحركية و سرعة رد الفعل، وتقيد دراسات مراحل النمو في تحديد العمر المناسب لتنمية تلك الخصائص البدنية وفقا لمراحل العمر ، وكذلك لتنمية الخصائص الفسيولوجية وتحديد العمر المناسب لتحقيق المستويات العالية مع الوضع في الاعتبار مراعاة الفروق الفردية وسنوات الإعداد الأزمنة لتحقيق ذلك.

أما المحدد الثالث فهو العمر الزمني والعمر البيولوجي وتحديد العمر المناسب لبدء في ممارسة كل من أنواع إلعاب أو الرياضات المختلفة يؤثر ايجابيا على عمليات التوجيه والتدريب.

والمحدد الرابع هو المقاييس الجسمية ( المورفولوجيا ) ولها دور ايجابي في تحقيق المستويات العالية نضرا لما يتطلبه نوع النشاط الرياضي من خصائص بدنية ، كطول القامة ومحيط الصدر والذراعين

<sup>1</sup> - محمد الحماحمى : مرجع سابق.

<sup>2</sup> - عمرو ابو المجد واسماعيل النمكى تخطيط برامج تربية وندريه البراعم والناشئين مرآز الكتاب للنشر 1997 ص 114.

والفخذين والكتفين وطول الذراع ونمط الجسم و الوزن ونسب أجزاء الجسم ونسبة الدهون والسعة الحيوية.

وتعد القياسات الجسمية ذات أهمية لدلالاتها في التنبؤ بما يمكن ان يتحقق من نتائج، اذ ان هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطيه بتحقيق المستويات الرياضية العالية، وتتيح الفرصة للتفوق .

ولقد أشارت دراسات العلمية إلى أن المقاييس الانثروبومترية تختلف باختلاف البيئة الجغرافية نظرا لتأثير كل من المقاييس وشكل وتركيب الجسم بالعوامل البيئية .

ويعد المحور الخامس ( الخصائص البدنية الأساسية ) من الأهمية لتمكين الفرد من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس ولذا يتم تحديد الخصائص البدنية الأساسية المطلوبة للتمييز في كل نوع من الألعاب الرياضية ،

في ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الأفراد وفقا لنوع اللعنة أو الرياضيات. ويجب ان يتم تحديد الاستعدادات البدنية للناشئين من خلال تقويم معدل نمو هذه الخصائص البدنية ، وكذلك مستواها وذلك للتنبؤ بإمكاناتهم المستقبلية.

#### 4-10-العوامل النفسية لعملية الانتقاء:

و تشمل تلك المحددات كلا من السمات العقلية و القدرات الإدراكية و السمات الانفعالية ، والحديث عن السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم الحركي ، وسرعة الإفادة من الخبرات السابقة وسرعة الفهم والإدراك العلاقات بين المواقف و التميز بالقدرة على التفكير الواعي وحل المشكلات ، والقدرة على الابتكار أو الإبداع و القدرة على التكيف مع المواقف الحياتية و القدرة على اتخاذ القرارات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس و القدرة على تطبيق الجيد لخطط اللعب.

وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء و بعض العناصر للياقة البدنية .و القدرات الإدراكية تعبر عن العملية العقلية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة<sup>1</sup>.

ومن أهم القدرات الإدراكية الانتباه الذي يؤثر في إتقان الأداء الحركي أو المهاري، والسرعة الإدراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة و المختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب

<sup>1</sup> - امر الله احمد البساطي. اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشئة المعارف، بالإسكندرية 1994، ص 13.

والإدراك الحركي الذي يعبر عن القدرة على الوعي بالجسم وأجزائه في الفراغ ، بحيث يمكن أداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الأساسية.

وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود علاقة موجبة بين الإدراك الحركي و التعلم الحركي في مراحله الأولى أكثر من مراحله المتأخرة .

ولذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية مع مراعاة توجيههم نفسيا وتربويا والسمات الخلقية والإدراكية ، كالهادفة والاستقلالية و التصميم والمثابرة و ضبط النفس و الاحترام والتغلب على الخوف .

ولذلك يجب لاهتمام باكتشاف هذه السمات خلال مرحلة الانتقاء و تنميتها وتطويرها من خلال مراحل الإعداد النفسي الطويل المدى. والكشف عن ميول والاتجاهات يحدد مدى ايجابية الأفراد والذين يتم انتقائهم ومدى إسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي إلى جانب الاستعدادات و القدرات البدنية .

#### 4-11-علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية :

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات، والتنبؤ ومعدل ثبات القدرات، والتصنيف، وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على هذه المجالات المرتبطة.

#### 4-11-1علاقة الانتقاء بالفروق الفردية :

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية ، يتطلب بالضرورة أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية

تناسب كل فرد، وذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات وبما يتمشى مع قدرات الأفراد وإمكاناتهم البدنية .و العملية التعليمية و بالتالي العملية التدريبية لم يعد فيها الأساليب و البرامج الموحدة لكل الأفراد، و اللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية و التدريبية فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية.

## 4-11-2 علاقة الانتقاء بالتصنيف :

التصنيف CLASSIFICATION له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظيم لهم برامج الخاصة بهم، وهذا يحقق عدة أغراض هي:

- زيادة الإقبال على الممارسة : فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

- زيادة التنافس : إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم ، فالمستويات شديد التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس أو الاستسلام.

- العدالة : كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية

- الدافعية: فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد و الفرق في المنافسة.

- نهج التدريب: اذا كانت المجموعة متجانسة فان عملية التدريب تكون أسهل وانجح عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية.

## 4-11-3 - علاقة الانتقاء بالتنبؤ :

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم و قدراتهم البدنية، فان التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء ، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ، ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج، وعلى سبيل المثال إذا كان حراسة المرمى في كرة اليد تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طول القامة، فهل يعنى أن طول القامة الذين تم انتقاؤهم سيظلون في نفس موقعهم بين إقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً . في واقع المر تعتمد هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة ، ومتى ضلت معطيات النمو ثابت خلال مراحل النمو للفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فانه يمكن التنبؤ بالنمو<sup>1</sup>.

إذا يمكن القول إذا لم يكن هناك ثبات في النمو فانه لا يمكن التنبؤ ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط . تطبيق قيادة ط 1998 ص 321.

## 4-12- دور الوراثة و البيئة في الانتقاء :

يقول مفتى إبراهيم حماد " بالرغم من أن التدريب يؤثر في فسيولوجية الجسم ، إلا ان عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب ، وبذلك نجد ان الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية."

وتؤكد أبحاث "تشارلز كوربين " CHARIESCOORBEN والتي أجريت في رياضات كرة الطائرة والدرجات و رفع الإثقال و الماراتون والسباحة و التنس ، ان للبيئة تأثيرا كبيرا على التنبؤ بالأداء، ومن أمثلة المؤثرات البيئية كل من الأسرة والمدرسين و طبيعة التدريب و البيئة التدريبية.

ويقول ريسان خريبط " تلعب بعض الصفات الوراثية دورا مهما في انتقاء اللاعب المناسب للعبة ما، مثل الطول و الوزن وبناء الجسم، والوراثة لها ارتباط بمستوى ذكاء اللاعب ، لذلك نجد بعض اللاعبين الناجحين مهاريا ينتمون لعائلات فيها أبطال رياضيين، أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة، وعلى حال فان الذين ليست لديهم مثل تلك الصفات الوراثية يستطيعون بالمثابرة والتدريب لتحقيق التميز الرياضي<sup>2</sup>.

## 4-13- المحددات السيكولوجية اللازمة لانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا: من أهمها:

أ - المحددات البيولوجية : التي اشتملت على مجموعة العوامل البيولوجية التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد بشأن إمكانيات الناشئ ، ولهذه المحددات جوانب حركية وعصبية و فسيولوجية.

ب - الاستعدادات الخاصة : وتعنى القدرات البدنية و الحركية .

ج - المحددات النفسية الاجتماعية : وتشير كافة الجوانب اللازم اتخاذها لانتقاء الموهوبين إلى جانب أهم العوامل الاجتماعية الخاصة بهم و بأسرهم قبل عرض التفاصيل المتعلقة بمختلف المحددات السيكولوجية التي يمكن ان تساعد على توجيه انتقاء الموهوبين رياضيا.

## 4-14- العمر المناسب لانتقاء الناشئين:

لتعدد الأسباب و الدوافع، حدد السن الأكثر ملائمة للانتقاء و بدء التدريب والتكوين للناشئين الموهوبين يقع بين 10-12 سنة.

فانتقاء العمر الذي يبدأ منه الكشف عن الناشئين الذين يملكون قدرات عالية ،ويخضعون لعدة أمور عقلانية وهذا اذا وضعنا في عين الاعتبار انه لتكوين بطل عالمي يلزمنا على الأقل من 06 إلى 08 سنوات من التدريبات، وتبعاً لهذا المؤشر الإحصائي، فان الرياضيون في هذه المرحلة يكون يملكون

<sup>2</sup>- ريسان خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة. دار الشروق . عمان. ط.1، 1998 ، ص 125.

أحسن المهارات ، وقبل هذا السن الناشئ يحتاج الى تغذية للتطور السليم لكل أجهزة الحركة وأيضا أثناء التوقعات لتحقيق أعلى النتائج المستقبلية ، فالتخصص المبكر للناشئ في رياضة ما خطأ كبير الذي يضع الناشئ في حلقة من التكرارات للحركات التقنية<sup>1</sup>.

ولكن النشاط الرياضي المتنوع بالعكس له فائدة على الاستمرارية ، وتقوم على تطوير الجانب الحركي المتجانس محاضا بذلك على مراحل تطور الناشئ .

كما ان إعداد اللاعب بعد ذلك يتطلب فترة من 6الى8سنوات خلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمراحل المختلفة للارتقاء للتأكد من مستويات تقدمه وعلى ذلك يمكن اعتبار عملية الانتقاء مستمرة من 10سنوات الى نهاية مرحلة الناشئين 18سنة<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> - عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم و الناشئين، مرآز الكتاب للنشر، ج 1997، ص55-56.

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين : اساس التدريب الرياضي . دار الفكر للطباعة و النشر ط1 . 1998 ص



## خلاصة:

تعتبر عملية الانتقاء من أهم المواضيع التي يجب على المدرب أن يعرف مدى أهمية انتقاء الناشئين في كرة القدم ، وأيضاً معرفة طرق ومراحل الانتقاء في مختلف المهارات البدنية والتقنية والنفسية والتربوية التي أصبحت تتطور تدريجياً مع مرور السنين .

لذا فعملية الانتقاء هي أساس التطور لدى الناشئ في كرة القدم إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي و العناية بها

ان الانتقاء عملية مهمة جداً ، حيث تتطلب عملاً جماعياً يشترك فيه المدرب والطبيب و علم النفس على مدى مراحل ، ويقوم المدرب هنا بالدور الأساسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم و تقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم.

و يمكن ان عملية الانتقاء للناشئين ليس بالأمر السهل ، لأنها تتم بفعل سلسلة من العوامل المتداخلة والمتكاملة فيما بينها ، فكل مرحلة من المراحل المذكورة لديها أهميتها والتي تتمثل في انتقاء الناشئين الذين يملكون إمكانات وقدرات لمواصلة مشوارهم الرياضي إلى اعلى مستويات التجليّة عند كبرهم.

# الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث

**الدراسات السابقة و المشابهة:**

**تمهيد:**

تعد الدراسات السابقة من بين عناصر البحث الأساسية والمنهجية لطرق باب البحث علما أنها تزود الباحث بالعديد من المعطيات والنتائج والتناولات المنهجية سواء على الصعيد النظري أم على الصعيد الميداني.

وفي هذا الفصل نتناولنا عرضاً لأهم البحوث والدراسات السابقة تتضمن الأهداف، العينة، المنهج المستخدم وبرز النتائج مع مراعاتها لترتيب الزماني للدراسات من الأقدم إلى الأحدث.

وأيضاً تناولنا المنهج المراد إتباعه لولا جائحة كورونا التي بسببها لم نطبقه المتمثل في الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية .

1-الدراسات السابقة و المشابهة :

. دراسة حسين حسن مصطفى أبو الرز 1983.

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

- الهدف من الدراسة : وقد استهدفت تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب و على أكثر المشكلات 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 .

- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي

- التعليق على الدراسة : نظرا لنتائج الدراسة نستنتج وجود فئة معينة من الأفراد يمارسون الرياضة من دون برامج تدريبية.

• دراسة فرج حسين بيومي 1984

موضوع الدراسة: تقويم تدريبي كرة القدم في مسابقات الناشئين بمحافظة إسكندرية.

- الهدف من الدراسة: تقويم المدرب في مرحلة الناشئين، التعرف على الفروق بين مستويات المدربين.

- عينة الدراسة: أجريت هذه الدراسة على 56 مدربا من تدريبي فرق الناشئين في المسابقات.

-المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج المسحي كما استخدم استمارة تقويم المدرب التي صممها كل من " بيتنام " و " أدمز " 1980 بعد ترجمتها و تعيين بعض عباراتها بما يلائم مدرب كرة القدم و البيئة المصرية .

- التعليق على الدراسة : نظرا لنتائج الدراسة نستنتج ان علم تناول أدوار وواجبات المدرب و مسؤوليته نحو كل ما يحيط به من جوانب مختلفة لتكوين و إعداد الفئات الصغرى .

. دراسة عبد الله غريب شهاب: 1986:

- موضوع الدراسة : خطة مقترحة لتطوير مراكز تدريب الناشئين لكرة القدم بوزارة التربية من دولة الكويت.
- الهدف من الدراسة : التعرف على الخطة الحالية لمراكز تدريب الناشئين لكرة القدم بوزارة التربية الوطنية لدولة الكويت و معرفة السلبيات و الايجابيات في هذه الخطة من جميع النواحي الإدارية و التدريبية و اقتراح خطة مستقبلية لتطوير هذه المراكز .
- عينات الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة على 200 مدرب من قسم التدريب و جميع مشرفي و مدرسي مراكز التدريب بالكويت.
- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي كما استعمل أدوات جمع البيانات من استمارة المقابلة الشخصية .
- التعليق على الدراسة : نظرا لنتائج الدراسة نستنتج ان البرنامج التدريبي العلمي هو الاساس في تطوير اللعبة .
- . دراسة نعيم يوسف عز الدين الديس : 2000:
- موضوع الدراسة: تقويم مدربي بعض الألعاب الجماعية في مرحلة الناشئين الجمهورية 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
- عينات الدراسة : 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

- التعليق على الدراسة : نظرا لنتائج الدراسة نستنتج وجوب قيام المدربين بدورات تكوينية خاصة لغرض تحسين و تطوير مستوى الرياضي .

### دراسة الطالب سديرة سعد 2007/2006 الجزائر

- موضوع الدراسة : ادراك اهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في اعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-16 سنة

- الهدف من الدراسة : وقد استهدفت الدراسة الى معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد .  
- عينة البحث : عينة مكونة من 26 مدرب و 26 رئيس فريق على مستوى الرابطة الجهوية لكرة اليد قسنطينة.

- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي كما استعمل أدوات جمع البيانات من استمارة المقابلة الشخصية .

- التعليق على الدراسة: نظرا لنتائج الدراسة نستنتج ضرورة وجود برامج تدريبية و مختص لتحليلها .

### 2-التعليق على الدراسات السابقة بشكل عام :

من خلال ما قمنا به من قراءات و استطلاع لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة و 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 .فقد تبين للباحث أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة المسحية والتحليلية كما أن المقابلة الشخصية و الاستبيان و تحليل الوثائق كانت من أكثر وسائل جمع البيانات استخداما نظرا لطبيعة تلك الدراسات في التعرف على أداء المدرب السلوكي و القيادي و المهاري .

أما فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفاد الباحث من حيث المنهج المستخدم و هو المنهج التجريبي و الوسائل و الأدوات المستخدمة في جمع البيانات الاختبارات البدنية و المهارية عبر المراحل العمرية .

خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث و الدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية ، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث المنهجية ، اختيار العينات ، أدوات البحث .

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 . كما أن للبرامج التدريبية المخططة و المبنية على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث و مميزات المراحل العمرية للفئات الصغرى تسمح بتنمية و تطوير و تكوين متطلبات و قدرات الرياضي عامة و لاعبي كرة القدم خاصة.

### 3- نتائج الدراسات السابقة :

. دراسة حسين حسن مصطفى أبو الرز 1983.

- نتائج الدراسة : وقد أسفر هذا البحث عن وجود أفراد لم يتحصلوا على دورات صقل و رسكلة محلية في التدريب و أنهم مارسوا الرياضة قبل اتجاهم إلى التدريب

. دراسة فرج حسين بيومي 1984

- نتائج الدراسة : انخفاض النسبة المؤوية لعناصر الإعداد المهني لفئة المدربين إذ تراوحت بين 27 . 6 % إلى 51. 12 % ، كما تبين انخفاض النسبة المؤوية العناصر الخاصة بالمعلومات التطبيقية المرتبطة بالنواحي الميكانيكية و الفيزيولوجية .

. دراسة عبد الله غريب شهاب: 1986:

- نتائج الدراسة: عدم وجود برنامج تدريبي علمي زمني للنهوض بلعبة كرة القدم و يهدف لتنمية و إعداد ممارستها

. دراسة نعيم يوسف عز الدين الديس : 2000:



- نتائج الدراسة : إن مستوى مدربي الناشئين في الألعاب الرياضية الأربعة متوسطة بالنسبة للوظائف والمسؤوليات العامة ، كما توصل إلى 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 الطالب سديرة سعد 2007/2006 الجزائر

نتائج الدراسة : ضرورة قيام رؤساء الاندية من جلب او تأهيل مدير تقنى مختص فى كرة اليد لمتابعة وبناء البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية

#### 4-الدراسة الاستطلاعية ■

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث و التي تهدف من خلالها على ميدان الدراسة و مدى ملائمتها للأداة المستخدمة . فقد أردنا القيام بإجراء دراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية للرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة منها ( الوفاق الرياضي لبلدية بشلول ,الاتحاد الرياضي لبلدية الاسنام والشباب الرياضي لبلدية العجبية ) و ذلك لمعرفة آرائهم و اقتراحاتهم حول موضوع البحث و معرفة العراقيل و الصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة .

#### 5-الدراسة الأساسية:

#### 5-1 المنهج المتبع:

أردنا استخدمنا 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<sup>1</sup>.

و 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.

#### 5-2 متغيرات البحث :

المتغير المستقل : إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم

<sup>1</sup> - محمد زياتي عمر : البحث العلمي مناهجه، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 117.

المتغير التابع : تخطيط البرامج التدريبية العلمية

### 3-5 مجتمع البحث :

كنا نستهدف 21 فرد من بينهم مدربين و رؤساء أندية

### 4-5 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 حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة ، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية ، ومن ثمة الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس . شملت عينة البحث مدربين لفئات الصغرى علي مستوي أندية القسم الولائي لولاية البويرة البالغ عددهم 12. كذلك أردنا الاعتماد على عينة أخرى مقصودة متكونة من 9 أفراد من رؤساء الفرق.

### 5-5 مجالات البحث:

- مجال بشري : كنا نريد أن يكون المجال البشري متكون من 21 فرد
- مجال مكاني : كنا نريد أن يكون المجال المكاني في موقع تدريبات الفرق
- مجال زمني : كنا نريد أن تكون فترة العمل ما بين شهر مارس و افريل

### 5-6 أدوات البحث :

أردنا استخدام الأدوات التالية :

### 5-6-1 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 أن يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوي اللعبة و اللاعبين . كما تم الاستعانة و الاعتماد على الدراسات السابقة بعملية طرق تنفيذ البرامج التدريبية علي مستوي الناشئين

### 5-6-2 المقابلات الشخصية :

استخدمنا في دراستنا أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث ، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قمنا بها الباحث ، والتي تم مقابلة نائب رئيس الرابطة والذي 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 على أهم الأهداف والإمكانات و الخطط الموضوعية في البرامج التدريبية للرفع من مستوى إعداد الفئات الشبانية ، كما تم مقابلة بعض رؤساء الفرق على مستوى بعض الأندية للتعرف على الايجابيات و السلبيات و المعوقات التي تحول دون تحقيق الأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية في كرة القدم.

### 5-6-3 الاستبيان :

أردنا القيام بتصميم وتقنين الاستمارتين على ضوء الدراسات النظرية و المصادر والمراجع المتصلة بالبحث و كذا الدراسات المشابهة ، بالإضافة إلى الآراء التي حصلنا عليها من قبل خبراء مختصين بما يتماشى ويتفق مع موضوع البحث و اشكاليته و فروضه .

\* الاستبيان الأول : تصميم استمارة جديدة بثلاث محاور أساسية ، حيث شمل المحور الأول الإعداد المهني للمدرب وتم فيه صياغة عدة عبارات تتمحور حول المؤهلات العلمية و سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي في فئة الناشئين ، والثقافة التدريبية للمدربين، أما المحور الثاني فشمّل تطبيق وبناء البرامج التدريبية بطريقة علمية وتم فيه صياغة عدة عبارات حول عدد الوحدات التدريبية المنتهجة والأهداف المسطرة في كل مرحلة من مراحل الخطة التدريبية السنوية

\* الاستبيان الثاني : وهو المحور الثالث خاص بالاستطلاع رؤساء الفرق بالنسبة لأهمية البالغة في بناء البرامج التدريبية العلمية بالنسبة للفئات الشبانية والمنشآت الرياضية و الأدوات والإمكانات البشرية.

### 5-7 الأسس العلمية :

الصدق

الثبات

الموضوعية

5-8- الواسائل الإحصائية : إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات

الكمية تساعدنا على التحليل و التفسير و التأويل والحكم . واهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد

5-8-1 النسبة المئوية : نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي النسبة الثابتة لمقدارين متناسبين

عندما يكون القياس الثاني هو 100 و يعبر عنها بالمعادلة التالية:

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

أردنا استخدم النسبة المئوية في تفريغ الاستمارة الاستبيانين حيث نقوم بتحول الإجابات الاستمارة إلى مدلولات كمية يمكن التعبير عليها وإعطائها صبغة علمية في عرض و تحليل نتائج.

- النتائج المتوقعة للدراسة :

- الطريقة المتوقعة في جلب المدربين للفئات الصغرى هي : بنسبة كبيرة والمقدرة (46 %) من رؤساء الفرق يعتمدون في تعيين مدربي فئة U14، إلى اللاعبين في صنف الأكاير بالإضافة إلى لاعبين قدامي في مجال كرة القدم . أما نسبة (30 %) من رؤساء الفرق فيعتمدون في تعيين مدربي فئة U14 إلى المدربين ذوي الخبرة في ميدان التدريب الرياضي . أما نسبة (23 %) فيعتمدون على عامل الشهادة في مجال التدريب وفي ضوء ما سبق يتبين لنا أن هناك تقصير من طرف رؤساء الفرق في كيفية تعيين المدربين لفئة U14، حيث أن اكبر نسبة من تعيين المدربين لهذه الفئة كانت من اللاعبين في صنف الأكاير بالإضافة إلى نسبة تعيين المدربين ذوي الخبرة الميدانية.

وعليه فإننا نقول إن نسبة كبيرة من المدربين لاعبين في صنف الأكاير وبدون شهادة تدريبية لا تلبى حاجيات العملية التدريبية ولا تسمح برفع الحالة التدريبية لفئة U14 وبالتالي فان مؤهلهم العلمي ضعيف كما تبين أنه وعلى الرغم من ان نسبة لا باس بها من المدربين ذوي خبرة في الميدان الرياضي إلا أن هذه الخبرة ما هي إلى ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب الحديث .

- نتوقع أن هناك قصور من طرف رؤساء الفرق في تسطير البرامج التدريبية العلمية لفئة U14 حيث أن معظم المدربين يقومون بتسطير البرامج التدريبية بمفردهم ونسبة 23% لا يمتلكون برنامج تدريبي مسطر .

وعلى هذا يرى الباحث انه من الضروري على رؤساء الفرق جلب مدير تقنى خاص بكرة القدم للنادي يشرف على دراسة وبناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية واضحة المعالم لفئة U14 يتم من خلالها تحقيق الأهداف .

- نتوقع وجود نقص كبير في توفير الوسائل البيداغوجية من طرف رؤساء الفرق بالنسبة للفئة الشبانية الشئ الذي لا يؤدي حتما إلى تنفيذ البرنامج التدريبي وعدم استقرار مستوى إعداد اللاعبين . وعليه يرى الباحث على ضرورة توفير الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة .

وهذا ما يؤكد كل من " محمد الحماحي " و " أمين أنور بانه لا يمكن الخولي " البرنامج تدريبي علمي أن يطبق وينفذ على النحو الكامل مهما بلغ من الجودة في بناءه وتصميمه ما لم يتوفر الإمكانيات والوسائل البيداغوجية الخاصة بالتدريب.

- من خلال محاولة معرفة ان كانت هناك ميزانية مادية موجهة لفئات الصغرى نجد أن نسبة كبيرة من رؤساء الفرق والمقدرة ب ( 42.30% ) كانت إجاباتهم شئ آخر ويتمثل في إذا توفرت:

- الإعانات المادية الخارجية

- السيونسور

أما الإعانات الخاصة فهي لتسيير فريق الأكاير أما نسبة ( 26.92 % ) فكانت إجاباتهم أيجابية ونسبة ( 30 % ) فكانت إجاباتهم سلبية .

وقد لوحض في هذا الجانب على النقص الفادح في الإمكانيات المادية على مستوى فئة U14 الشئ الذي يؤدي إلى نقص الوسائل البيداغوجية من ملابس وأحذية التدريب وكرات اللعب ووسائل الاسترجاع والذي يؤدي إلى ضعف مستوى اللاعب ضف إلى ذلك انه يعيق المدربين في بعض الأحيان في عملية بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .

- مقابلة النتائج المتوقعة بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

والتي ينص فيها الباحث إن البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين وإعداد فئة U14 لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك . نتوقع أن هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف زمنية واضحة ومحددة المعالم . كما أن البرامج التدريبية المطبقة لاتتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة القدم ( المهارية - 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 الطرق التدريب الحديثة كما تبين أن معظم المدربين لا يعتمدون في برامجهم التدريبية على معايير لتقييم وانتقاء وعليه يمكن القول إن 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 أن البرنامج المقترح بطريقة علمية مدروسة يؤثر ايجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية و المهارية .، و كذلك دراسة زكي محمد حسن ، حيث توصل فيها إلى وجود انخفاض للمستوى المهني للمدربين فيما يخص طريقة إدارة البرامج و التدريبات و طرق الإسعافات الأولية

الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن غياب المؤهل العلمي للمدربين على فئة U14 يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية .

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الأو ل نقص في المؤهل العلمي ( الإعداد المهني ) في الإشراف على فئة 12 - 16 سنة صف إلى ذلك من المدربين ذو خبرة الطويلة , الا أن المستوى مازال متدنيا وعليه فان هذه الخبرة ماهي إلا ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب . وعليه يمكن أن نقول إن فرضية البحث قد تحققت , وهذا ما أكده محمد حسن علاوي " في إن نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه وبمعلوماته وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي و إتقان المعارف النظرية كلما كان اقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للإفراد إلى أقصى درجة .

### الفرضية الثالثة :

والتي ينص فيها الباحث أن عدم استفادة المشرفين على تكوين وإعداد فئة U14 الى الرسكلة وتجديد المعارف و يؤدي إلى عدم مسايرة ولااثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الثاني نقص في الثقافة التدريبية للمدربين بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث والخصائص ومميزات النواحي العمرية لفئة 12-16 سنة و طرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم و إجراء حصص نظرية تخص كرة القدم والرياضة بصفة عامة . وعليه يمكن أن نقول إن فرضية البحث قد تحققت وهذا ما أكدت مختلف المصادر المراجع العلمية

### الفرضية الرابعة :

والتي نص فيها الباحث أن عدم اهتمام المسيرين لسياسة التكوين لفئة U14 يؤدي إلى إهمال ونقص فاعلية التكوين والإعداد و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الرابع .

- و نتوقع عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي الكرة القدم و النقص الفادح في الإمكانيات المادية و الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة . وعليه يمكن أن نقول إن فرضية البحث قد تحققت وهذا ما زاد من تأكيد بعض الدراسات المتخصصة في الاهتمام بتكوين الفئات الشبانية ومن بينها دراسة الدكتور بن قاصد علي الحاج محمد بعنوان : تقويم برامج إعداد لاعبي الفئات الصغرى ، وقد استخلص فيها إن البيئة التدريبية للمدارس كرة القدم و المتمثلة في الاهتمام بالإمكانيات البشرية و المادية غير ملائمة لنجاح العملية التدريبية.

## - خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث . لان جوهر الدراسة مكون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وعليه فقد حاولنا من خلال هذا المحور وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن 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 للمجتمع 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 و من هذا المنبر استخرجنا النتائج المتوقعة و قارناهم بالفرضيات فتوصلنا إلى أن جميع الفرضيات محققة

## - الاستنتاج العام:

انطلاقاً من الجانب النظري الذي سمح لنا بالتحكم في متغيرات موضوع الدراسة ومن خلال المعالم ،تبين لنا أن البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين وإعداد فئة U14 لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك. ولقد تبين أن هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف زمنية واضحة ومحددة المعالم. كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة القدم وتبين أن معظم المدربين لا يعتمدون في برامجهم التدريبية على معايير لتقييم وانتقاء.

ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الدراسات السابقة يتضح لنا نقص عدد وحدات التدريبية وضعف في معرفة الصفات البدنية والمهارية لهذه الفئة بالإضافة إلى عدم إلمام معظم المدربين بالطرق التدريب الحديثة وهذا يعود إلى نقص الاطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .

كما تبين لنا من خلال النتائج المتوقعة نقص الرسكلة في الثقافة التدريبية للمدربين بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث والخصائص ومميزات النواحي العمرية لفئة 12-16 سنة و طرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم و إجراء حصص نظرية تخص كرة القدم والرياضة بصفة عامة وهذا يعود إلى نقص في بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بعدم بإشراك إطارات وأسائنة مختصين للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوي العالي فلقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوي العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوي العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في إعداد و تكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث . كما ان هناك إهمال بعملية الانتقاء والتقويم لفئة U14 كجزء من البرنامج التدريبي العلمي ، بالإضافة إلى عدم اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب ، وهذا من خلال وضع ميزانية تكفي للصرف على أوجه النشاط و القدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية . بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية للفئات الصغرى. أضف الى ذلك عدم التواصل المعرفي بين أسائنة ودكاترة و خبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية البدنية الرياضية والمدربين من أجل تجديد معارف المدربين ومتابعة وتقييم الفئات الشبانية على المستوي الوطني.

من كل هذا خرجنا بنتيجة مؤلمة لرياضة كرة القدم وهي واقع سيئ وسلبي يتمثل في النقص الواضح في تخطيط البرامج التدريبية العلمية الذي أثر سلبا على عملية الإعداد والتكوين في الفئات السنية لكرة القدم.



## الخاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب و اللاعب. ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء برامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية . وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين . والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى .

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي. ومن هنا تطرح فكرة إدراك وأهمية تخطيط البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها، وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل وتعديله. فلقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوي العالي الاعتماد علي تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلي المستوي العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة ا لقدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في إعداد و تكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث . ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت ، وانطلاقا من مشكلة مطروحة معاشة ميدانيا ، وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص إدراك أهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد فئة U14 فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير ، فكان الهدف الذي يرمي إليه الباحث هو الكشف عن أهمية وتخطيط البرامج التدريبية بالأسس العلمية الصحيحة في ميدان كرة ا لقدم . ومن خلال النتائج المتوقعة نجد:

\* قصور في الإعداد المهني للمدرب 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 الإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث و العلوم المرتبطة بها .

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

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

## الاقترحات التوصيات:

في حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- 1- نوصي بضرورة 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- نوصي ونؤكد 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 المستوي العالي.
- 05- ضرورة الاهتمام بعملية الانتقاء والتقويم لفئة U14 كجزء لا يتجزء من البرنامج التدريبي العلمي.
- 06- ضرورة اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية تكفي للصرف على أوجه النشاط و القدرة علي تحقيق الأهداف الموضوعه.
- 07- ضرورة أشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة علي القطاع بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية لفئات الصغرى.
- 08- نوصي الفدرالية الوطنية لكرة القدم بضرورة قيام لجان من أساتذة دكاترة و خبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية البدنية الرياضية برسكلة وتجديد معارف المدربين ومتابعة وتقييم الفئات الشبانية على المستوي الوطني.

## الملاحق و المراجع

### المراجع باللغة العربية

- 1- أمر الله احمد البساطى: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشئة المعارف بالإسكندرية، 1994.
- 2- انوف ويتيج : ترجمة عادل عزالدين، مقدمة في علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1994.
- 3- السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط والتدريب كرة القدم، الاسكندرية ، ط1 2001.
- 4- السيد عبد المقصود: حركة الإنسان و أساسها، مطبعة الإسكندرية، مصر 1985.
- 5- أمر البساط : التدريب و الإعداد ، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر 1996.
- 6- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال : فيسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي القاهرة 94.
- 7- ابراهيم و حبه محمود تعلم أساسيات ، تطبيقات الرياضة ، دار المعرفة الجامعية 1995.
- 8- إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية ، دار الفكر العربي القاهرة سنة 1995.
- 9- بسطوسي احمد ، عباس احمد صالح : طرق التدريس في مجال التربية البدنية ، جامعة بغداد 1984.
- 10 - نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 11- تركي رابح : أصول التربية ، ديوان المطبوعات الجزائرية 1990.
- 12- ثامر محسن و سامي الصغار: حول التدريب دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد 88.
- 13- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة)، ط5، 1995.
- 14- حنفي محمود مختار كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 15- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب ، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة 1980.
- 16- ريسان خريبط و إبراهيم رحمة محمد: " طرق اختيار الرياضي، دار العلم للملايين 1990.
- 17- ريسان خريبط : النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة دار الشروق للنشر، عمان 1998.

- 18- ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية، جامعة البصرة، العراق، 1989.
- 19- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، بغداد، 1990.
- 20- زهير الخشاب كرة القدم: دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، العراق 1988.
- 21- سعد جلال. محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف القاهرة، 1982.
- 22- سلوي عز الدين فكري / نبيلة احمد عبد الرحمان: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 23- صبحي عمران ثلث: علم وظائف الأعضاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 84.
- 24- طه إسماعيل عمرو أبو المجد: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي القاهرة، 1989.
- 25- طه إسماعيل وآخرون: الإعداد الفكري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 26- عادل نور الدين: علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
- 27- عمرو أبو المجد واسماعيل النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 28- عبيدة صالح، مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
- 29- عبدا لعلني نصيف: مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- 30- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989.
- 31- عماد الدين عباس أبو زيد و آخرون: الإعداد في كرة اليد، نظريات و تطبيقات القاهرة، 2003.
- 32 - عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 33- علي فهمي ألبيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 34- عمر بشير الطوجي: الجوانب النفسية للتعلم، كلية التربية، جامعة الفاتح ليبيا، 1991.
- 35- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، سنة 1992.
- 36- فيصل العياش: الانتقاء الرياضي، المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، مستغانم عدد 02، 1997.
- 37- فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

- 38- فؤاد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 39- فيصل الباشي ومحمد عبد الحق: المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية، مستغانم الجزائر، 1997.
- 40- قاسم حسن حسين و عبدو و علي ناصح: علم التدريب الرياضي، بغداد، 1988.
- 41- قاسم المندلاوي و آخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 42- قاسم حسن حسين، عبدالغني نصيف: علم التدريب الرياضي، مطبعة بغداد، العراق، 1980.
- 43- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، 1991.
- 44- قاسم المندلاوي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، 1989.
- 45- حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، بغداد، العراق، 1984.
- 46- كمال جميل الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين، عمان، 2004.
- 47- كورت مانيل : التعلم الحركي، ترجمة عبد الغني نصيف، مطبعة بغداد، 1987.
- 48 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، القاهرة 1978.
- 49- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط. تطبيق قيادة، ط1، 1998.
- 50- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، 1998.
- 51- مفتي ابراهيم: المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001.
- 52- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1991.
- 53- محمد عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 54- مفتي محمود مختار: الأسس العلمية للتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 55- محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات و تطبيقات، القاهرة، طر، 2003.
- 56- مفتي إبراهيم: التخطيط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 57- مح-مفتي إبراهيم حمادة: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 59- مفتي إبراهيم حمادة الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 94.

- 60- مهند حسين المشتاوي أحمد، إبراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005.
- 61- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق. قيادة، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997.
- 62- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، 1987.
- 63- محمد العربي شمعون، عبد الغني جمال التدريب العقلي: دار الفكر العربي ، القاهرة، 96.
- 64- محمد عبد الغني عثمان: التعليم الحركي و التدريب الرياضي، دار الفكر للنشر والتوزيع، الكويت، 1987.
- 65- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 95.
- 66- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2002.
- 67- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، أسس التعلم والتدريب المصور، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 68- محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
- 69- نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي ، دار وائل للنشر، الأردن، 1999.
- 70- هادة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986.
- 71- وجيه محجوب علم الحركة: دار الكتاب، للطباعة والنشر، بغداد، 1989.
- 72- بن قاصد علي الحاج محمد تقويم برامج إعداد لاعبي بعض المدارس كرة القدم رسالة الدكتوراه معهد التربية البدنية الجزائر، 2005.
- 73- بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) ،تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية، الجزائر، 1996..

## المراجع باللغة الأجنبية :

- 1-Belk abdene Jentraimenment sportif A. A.C.S. ALGERIE 89.
- 2-Cyril ludin et auti lenfontetle sport ;édition Amphora ; paris 1990.
- 3-Carbeau Joej :Foot Bolle. Edition revue - E.P.S PARIS 88.
- 4- erwin .h. Entraînement sportif des enfants i mprime en france . Edition vigot 1987.
- 5-Edgar Thil etaut: manuel de leduction sportif edition vigot pris 77.
- 6- Platanov. Lentraînement sportif Edition vigot. Paris 1986.
- 7-Tael man rene : footboll performonce edition amphora paris 1993.
- 8- Jurgon weineck : Manuel emtraï nement, édtion vigot 1986.
- 9- Weineck : Manuel d'entraînement . Edition .vigot. Paris 1986.
- 10- habil. dornhoff martin .leducation physique . Etsportives.
- 11- office de publication universitaire .Alger. 93.
- 12- jurgon weineck. Manuel. Entraînement. Editiont vigot 1986.

## Résumé

L'étude visait le rôle et l'importance de la planification des programmes de formation scientifique dans la préparation et la formation des groupes de football juniors de 12 à 14 ans. Nous avons été choisis pour ce sujet en raison de l'importance de développer des programmes de formation et de leur rôle dans la préparation et l'entraînement au football.

Nous essayons de proposer quelques recommandations et conseils théoriques et pratiques pour élever et développer des méthodes d'entraînement modernes.

Le but de l'étude de ce sujet est d'introduire le processus de formation scientifique dans l'entraînement sportif moderne et de connaître les exigences de l'entraînement sportif moderne et la relation dialectique entre elles en plus des exigences de l'entraîneur sportif moderne en football et ensuite faire la lumière sur le sport sélection.

Et nous avons voulu nous appuyer sur la méthode d'enquête, qui est considérée comme l'une des méthodes les plus utilisées dans la recherche scientifique et est fiable dans ses résultats, et son adéquation à la nature du problème de recherche et à atteindre ses objectifs, et grâce à laquelle elle est possible d'obtenir des résultats très précis et objectifs. Le niveau des clubs de la wilaya de Bouira atteint 12, et une autre catégorie visée est constituée de 9 individus, dont les chefs d'équipes et leurs assistants, si l'on voulait distribuer les formulaires du questionnaire pour eux

Pour étudier notre recherche, qui se compose de quatre axes principaux, nous constatons que le premier transformateur comprend la première hypothèse partielle, dont le but est de savoir dans quelle mesure les objectifs souhaités sont atteints ou non dans la formation et la préparation du Catégorie U14 par le biais de programmes de formation. Pour les superviseurs de la catégorie U14 dans la planification et la mise en œuvre de programmes de formation scientifique. Quant au troisième axe, qui étudie la troisième hypothèse partielle, dont le but est de connaître l'effet du manque d'utilisation des encadrant sur la formation et la préparation de la catégorie U14, qui se traduit par l'incapacité à suivre le rythme des programmes modernes pour la formation et le recyclage des connaissances. Quant au quatrième et dernier axe, qui étudie la quatrième hypothèse partielle, dont le but est de connaître l'effet de la négligence des animateurs vis-à-vis de la politique de formation pour la catégorie U14, qui se traduit par une carence dans le processus formatif et préparatoire.

Selon les opinions des spécialistes avec qui nous avons parlé, le résultat de l'étude pourrait être une déficience et une faiblesse significatives dans la planification des programmes de formation utilisant des méthodes scientifiques codifiées, et son impact négatif évident sur le processus préparatoire et de formation pour les petits groupes.

Nous recommandons à la nécessité d'élever les capacités cognitives des entraîneurs dans le domaine de la formation sportive de manière scientifique, et d'encourager et de motiver les entraîneurs spécialisés dans le domaine du football à prêter attention aux groupes de jeunes, et la nécessité de prêter attention au processus de sélection et d'évaluation pour la catégorie U14 en tant que partie intégrante du programme de formation scientifique. Avec la mise à disposition des capacités nécessaires à la formation, et ce en fixant un budget suffisant à dépenser sur les aspects de l'activité et la capacité à atteindre les objectifs fixés

**Mots-clés : programmes d'entraînement, entraînement, classes mineures, football**