



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي

عنوان المذكرة :

تأثير نقص الوسائل البيداغوجية على التدريب الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف الأصغر

دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية بولاية بسكرة

إشراف الدكتور:

باغقول جمال

إعداد الطالب:

قرين ابراهيم

السنة الجامعية: 2017/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

الحمد والشكر لله أن هدانا ووفقتنا لإجراز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من
بُعث رحمة للعالمين،

نوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإجراز هذا العمل المتواضع ونخص بالذكر

الأستاذ: **باغقول جال**

الذي تابع عملنا هذا، ولم يدخل علينا بنصائح القيمة والمفيدة، وإلى أساتذة قسم التدريب

الرياضي

حياتنا ألم، يغطيها أمل،

تحققها عمل، لهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل،

قائمة المحتويات

بسملة

شكر وعرفان

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال والجداول

مقدمة : أ-ت

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية: 5
- 2- فرضيات الدراسة: 5
- 3- أهمية الدراسة: 6
- 4- أهداف الدراسة: 6
- 5- أسباب اختيار الموضوع: 6
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات: 7
- 7- الدراسات السابقة: 9
- 8- التعليق على الدراسات السابقة 11

الجانب النظري

الفصل الاول : التدريب الرياضي

- تمهيد: 13
- 1- كرة القدم: 14
- 1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم: 14
- 1-2- تعريف كرة القدم: 15
- 1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم: 16

16	1-4-أهداف رياضة كرة القدم:.....
17	2-التدريب الرياضي:
17	2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:.....
18	2-2- ماهية ومفهوم التدريب:
19	2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:.....
19	2-4- واجبات التدريب الرياضي:.....
20	2-5- مبادئ التدريب الرياضي:
21	2-6- خصائص التدريب الرياضي:.....
25	2-7- متطلبات التدريب الرياضي:
26	2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:.....
27	2-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:.....
33	2-11- طرق التدريب الرياضي:.....
42	2-12- حمل التدريب الرياضي:
 خلاصة:

الفصل الثاني : الأندية الرياضية في كرة القدم

51	تمهيد.....
52	1- النادي الرياضي لكرة القدم:.....
52	1-1- مفهوم النادي:.....
52	1-2- تعريف النادي:
52	1-3- تكوين النادي:
52	1-4- النادي الجزائري لكرة القدم:.....
53	1-5- الإطار القانوني للنادي:.....
53	1-6- شروط الدخول إلى النادي:
53	1-7- هياكل النادي:
54	1-8- مهام النادي:

54	9-1- الإطارات الفنية والإدارية للنادي :
54	10-1- الوظائف البيداغوجية :
55	11-1- استظهار الدور التربوي والاجتماعي والثقافي للنادي:
57	12-1-المداحيل والوسائل:
57	13-1- التسيير الكروي على مستوى الأندية :
59	2-الوسائل البيداغوجية:
60	2-1- مفهوم العتاد الرياضي:
60	2-2- شروط العتاد الرياضي:
61	2-3-انعكاسات العتاد الرياضي على الجانب البدني والمهاري:
61	2-4- مفهوم المنشأة الرياضية:
63	2-6-الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية:
65	2-7-المنشآت والأجهزة في التربية البدنية والرياضية وأهميتها:
66	2-8-استعمال المؤهلات الموجودة:
67	خلاصة :

الفصل الثالث : المرحلة العمرية لصف الأصغر (12-15 سنة)

69	تمهيد:
70	1-تعريف المراهقة :
71	2- أطوار المراهقة:
72	3 -خصائص الفئة العمرية(12-15) سنة :
76	4 -مشاكل المراهقة المبكرة:
78	5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:
78	6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :
80	7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:
81	خلاصة:
82	الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

84	تمهيد:
85	1- الدراسة الاستطلاعية:
85	2- إجراءات الدراسة:
85	3- إجراءات التطبيق الميداني:
85	4- المنهج المستخدم:
86	5- مجالات البحث:
86	6- عينة البحث وكيفية اختيارها:
87	7- ضبط متغيرات الدراسة:
87	8- حدود الدراسة:
87	9- أدوات الدراسة:

الفصل الخامس : عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

90	1- عرض وتحليل النتائج :
121	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :
122	3- الاستنتاج العام :
123	4- الاقتراحات
124	الخاتمة
126	قائمة المراجع:
	الملاحق:

قائمة الجداول والأشكال

أولا قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل شهادات المدربين.	90
02	يمثل خبرة المدربين.	91
03	يبين عدد حصص التدريب في الأسبوع.	92
04	يبين المشاكل البيداغوجية التي يعاني منها المدربون أثناء الحصص التدريبية.	93
05	يبين نوعية المشاكل التي يعانيها المدربون.	94
06	يبين المساهمة في وضع البرامج التدريبية من قبل الطاقم المسير.	95
07	يبين كيف تؤثر هذه المساهمة على سير البرامج التدريبية.	96
08	يبين هل السير الحسن للحصص التدريبية لفئة الأصغر يتأثر بظغوطات العمل للمدرب.	97
09	يبين إذا كان السير الحسن للبرامج التدريبية يتأثر بعلاقة المدرب بلاعبى فئة الأصغر .	98
10	يبين إذا كانت مواقيت التدريب لفئة الأصغر ملائمة مع مواقيت الدراسة	99
11	يبين ما إذا كان سير الحصص التدريبية بنجاح يتأثر بمستوى اللاعبين لفئة الأصغر.	100
12	يبين ما إذا كانت البرامج التدريبية توضع من قبل رئيس النادي.	101
13	يبين كيف يتأثر سير برامج التدريبية عند مساهمة رئيس النادي في وضعها.	102
14	يبين عدد اللاعبين في فئة الأصغر.	103
15	يبين إذا كان تحقيق هدف الحصة يتأثر بتعداد اللاعبين.	104
16	يبين إذا كان يمكن للمدرب تحقيق هدف الحصة في ظل نقص العتاد البيداغوجي .	105
17	يبين إذا كانت الإجابة بنعم. ما هي رتبة النجاح لتحقيق هدف الحصة في ظل نقص العتاد البيداغوجي.	106
18	يبين إذا كانت هذه الرتبة تسمح بتحسين الجانب المهاري والبدني لدى اللاعبين.	107
19	يبين إذا كانت تتوفر الأندية على العتاد الرياضي اللازم .	108
20	يبين ما إذا كان هنالك هناك نقص في العتاد الرياضي أثناء التدريبات لفئة الأصغر .	109
21	يبين نوعية العتاد الرياضي الموفر للاعبى الأصغر.	110
22	يبين ما إذا كانت هنالك عمليات ترميم للعتاد الرياضي بالأندية.	111
23	يبين ما إذا كانت هنالك عمليات تجديد للعتاد الرياضي بالنادي.	112
24	يبين ما إذا كانت نوعية العتاد تتلائم مع الأساليب الحديثة للتدريب.	113
25	يبين ما إذا كانت تتوفر الأندية على أجهزة تدريب حديثة للاعبى صنف الأصغر.	114
26	يبين ما إذا كان العتاد الرياضي يمكن المدربين من ربح الوقت.	115
27	يبين ما إذا كان هدف الحصة مرتبط بالعتاد الرياضي.	116
28	يبين ما إذا كانت الأندية تتوفر على العدد اللازم من أقماع التدريب وكرات تدريب	117
29	يبين ما إذا كان اللاعبون يشكون من نوعية العتاد الرياضي.	118
30	يبين ما إذا كانت الأندية توفر بدلات التدريب اللازمة لفئات الأصغر.	119

ثانيا: قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.	24
02	يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	32
03	يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	32
04	يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	33
05	يبين طريقة التدريب المستمر	36
06	يبين طريقة التدريب الفتري	37
07	يبين طريقة التدريب التكراري	40
08	يمثل شهادات المدربين.	90
09	يمثل خبرة المدربين.	91
10	يبين عدد حصص التدريب في الأسبوع.	92
11	يبين المشاكل البيداغوجية التي يعاني منها المدربون أثناء الحصص التدريبية.	93
12	يبين نوعية المشاكل التي يعانيها المدربون.	94
13	يبين المساهمة في وضع البرامج التدريبية من قبل الطاقم المسير.	95
14	يبين كيف تؤثر هذه المساهمة على سير البرامج التدريبية.	96
15	يبين هل السير الحسن للحصص التدريبية لفئة الأصاغر يتأثر بظغوطات العمل للمدرب.	97
16	يبين إذا كان السير الحسن للبرامج التدريبية يتأثر بعلاقة المدرب بلاعبى فئة الأصاغر.	98
17	يبين إذا كانت مواقيت التدريب لفئة الأصاغر ملائمة مع مواقيت الدراسة	99
18	يبين ما إذا كان سير الحصص التدريبية بنجاح يتأثر بمستوى اللاعبين لفئة الأصاغر.	100
19	يبين ما إذا كانت البرامج التدريبية توضع من قبل رئيس النادي.	101
20	يبين كيف يتأثر سير برامج التدريبية عند مساهمة رئيس النادي في وضعها.	102
21	يبين عدد اللاعبين في فئة الأصاغر.	103
22	يبين إذا كان تحقيق هدف الحصة يتأثر بتعداد اللاعبين.	104
23	يبين إذا كان يمكن للمدرب تحقيق هدف الحصة في ظل نقص العتاد البيداغوجي .	105
24	يبين إذا كانت الإجابة بنعم. ما هي رتبة النجاح لتحقيق هدف الحصة في ظل نقص العتاد البيداغوجي.	106
25	يبين إذا كانت هذه الرتبة تسمح بتحسين الجانب المهاري والبدني لدى اللاعبين.	107
26	يبين إذا كانت تتوفر الأندية على العتاد الرياضي اللازم .	108
27	يبين ما إذا كان هنالك هناك نقص في العتاد الرياضي أثناء التدريبات لفئة الأصاغر.	109
28	يبين نوعية العتاد الرياضي الموفر للاعبى الأصاغر.	110
29	يبين ما إذا كانت هنالك عمليات ترميم للعتاد الرياضي بالأندية.	111
30	يبين ما إذا كانت هنالك عمليات تجديد للعتاد الرياضي بالنادي.	112
31	يبين ما إذا كانت نوعية العتاد تتلائم مع الأساليب الحديثة للتدريب.	113

114	يبين ما إذا كانت تتوفر الاندية على أجهزة تدريب حديثة للاعبى صنف الأصاغر.	32
115	يبين ما إذا كان العتاد الرياضى يمكن المدربين من ربح الوقت.	33
116	يبين ما إذا كان هدف الحصه مرتبط بالعتاد الرياضى.	34
117	يبين ما إذا كانت الأنديه تتوفر على العدد اللازم من أقماع التدريب وكرات تدريب	35
118	يبين ما إذا كان اللاعبون يشتكون من نوعيه العتاد الرياضى.	36
119	يبين ما إذا كانت الأنديه توفر بدلات التدريب اللازمه لفئات الأصاغر.	37

مقدمة :

مقدمة :

إن التطور التكنولوجي والعلمي والمعرفي المتسارع في نموه في وقتنا الحاضر، قد شمل جميع المجالات ومختلف الميادين من حيث إضافة أو تغيير بعض المفاهيم أو الطرق التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها، ويعتبر المجال الرياضي بكل فروعها سواء الإدارية أو التدريبية احد هاته المجالات التي قد شملها هذا التطور، ويعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة وذلك انطلاقاً مما يراه مفتي إبراهيم حماد(1998) بأنه هو مختلف العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، وهذا يعني أن ماهية التدريب تجردت من مفهومها الكلاسيكي على أنها مجمل حصص تهدف للوصول إلى نتائج للفرد أو الفريق الممارس للرياضة بأي نوع كانت.

وتحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم.

هذه الرياضة تعتبر إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها الوسائل البيداغوجية، و من أجل تحقيق أسس شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال توفير الوسائل الحديثة والمتطورة للاعبين لبلوغ أعلى المستويات ولا يتحقق هذا إلا إذا توفرت الوسائل البيداغوجية الملائمة حيث تعتبر هذه الأخيرة عنصراً هاماً في بناء الحصص التدريبية وتحقيق الهدف الأساسي والأهداف الجزئية أما نقصها و أي خلل في هذه الوسائل يؤدي الى ظهور عراقيل في بناء البرامج التدريبية وعدم إيصال المعارف وحسن الأداء للاعبين.

وتختلف أندية كرة القدم في توفير هذه الوسائل بحسب الإمكانيات المادية والمعنوية وكذلك كفاءة مسيري النادي أو المدربين وكذلك الجو الموفر من قبل هذه العناصر وفي بعض الأحيان إرتبطت نتائج بعض فرق كرة القدم بمقدرة النادي الرياضي على توفير أحدث الوسائل وأنفعها لمصلحة النادي.

والوصول إلى الأهداف المسطرة يتوقف على مدى إمكانية النادي على مراعاة طبيعة مواصفات اللاعبين أو الفريق من جميع النواحي الداخلية و الخارجية و تحديد الأهداف المختلفة و إختيار أنسب الوسائل و الطرق الخاصة بتحقيقها ثم عمل التابع الأمثل للتقسيم الزمني للإعداد و الذي يتفق مع جميع النواحي المذكورة من جهة و طبيعة النشاط الرياضي من جهة أخرى.

إن البرامج التدريبية في رياضة كرة القدم تحتاج إلى وسائل بيداغوجية وعتاد رياضي ملائم ووفير لتحقيق الأهداف المسطرة و تبقى الأندية بين طرفين الأول كفاءة الوسائل البيداغوجية المتاحة من جهة ومحاولة إنجاح الحصة التدريبية في حال عدم توفر إحدى هذه الوسائل من جهة أخرى.

وفي بحثي هذا أتناول دور الوسائل البيداغوجية في إنجاح البرامج التدريبية بحيث اقتصر البحث على بعض أندية ولاية بسكرة للكشف عن حقيقية الوسائل البيداغوجية ومحاولة البحث عن حلول لتحقيق الأهداف.

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع "واقع التدريب الرياضي في ظل نقص الوسائل البيداغوجية عند لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية بسكرة صنف أصاغر" للتعرف على الوسائل البيداغوجية ودورها في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيرها على الرفع من مستوى أداء الفريق.

إن دراستنا انصببت على موضوع هام جدا ارتأينا فيها تقسيم موضوع دراستنا إلى:

الجانب التمهيدي: تناولنا فيه الإطار العام للدراسة

الجانب النظري: ويحتوي على ثلاث فصول:

الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة القدم

الفصل الثاني: أندية كرة القدم والوسائل البيداغوجية

الفصل الثالث: المرحلة العمرية لفئة الأصاغر (12-15 سنة)

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين الأول الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية والثاني عرض النتائج ومناقشتها وإستخلاص التوصيات .

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

يعتبر النشاط الرياضي ذا مكانة هامة داخل المجتمعات الحديثة حيث يشكل جانبا صحيا وفكريا وبدنيا، وكذا نفسيا، مما يجعله يحظى بأهمية بالغة في سياسة المجتمعات.

غير أن ممارسة أي نشاط رياضي يخضع لشروط من بينها توفير الوسائل البيداغوجية والتي تساعد على تحقيق النتائج المرجوة وتفادي الكثير من الأخطاء التي قد تربط في بعض الاحيان بنقص هذه الوسائل أو عدم كفاءتها .

إن المشكلة التي تواجه جميع المدربين والاختصاصيين بمدارس كرة القدم اليوم هي كيفية الوصول بالتدريب لفئات الناشئين إلى أعلى المستويات ، وإن عملية الاهتمام بالناشئين لغرض الاعتماد عليهم مستقبلا يتطلب توفير الوسائل البيداغوجية الملائمة، ولكن يجب أن نلاحظ قبل وضع هذه البرامج أن هناك بعض مظاهر النقص في هذه الوسائل و إذا كان التدريب الرياضي خاصة في مرحلة المراهقة يخضع لشروط من بينها توفير الوسائل البيداغوجية الملائمة والتي تساعد على تحقيق النتائج المرجوة وتفادي الكثير من الأخطاء التي قد تربط في بعض الاحيان بنقص هذه الوسائل أو عدم كفاءتها .

وهذا جعلني أطرح التساؤل العام التالي:

- هل للوسائل البيداغوجية تأثير على التدريب الرياضي عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر"؟

ومن خلال هذا التساؤل العام نطرح التساؤل التاليين:

- هل يتأثر التدريب الرياضي بنقص الكفاءة البشرية عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر"؟

- هل يتأثر التدريب الرياضي بنقص كفاءة العتاد الرياضي عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر"؟

ومن هذه التساؤلات طرحنا فرضيات لحل هذا المشكل ولقد كانت كالاتي :

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

- للوسائل البيداغوجية تأثير على التدريب الرياضي عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر"

الفرضيات الجزئية :

- التدريب الرياضي يتأثر بالكفاءة البشرية عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر".
- التدريب الرياضي يتأثر بكفاءة العتاد الرياضي عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر".

3-أهمية الدراسة:

- *-إثراء الرصيد العلمي والزيادة في معارف الطلبة.
- *-أهمية الوسائل البيداغوجية في تطوير النشاط الرياضي.
- *- الإرتقاء بأعلى مستوى للرياضيين في كرة القدم .
- *- لمعرفة دور الألعاب الوسائل البيداغوجية في الوصول الى التدريب الرياضي إلى أعلى المستويات .
- *-معالجة مشاكل الوسائل البيداغوجية في مجال التدريب الرياضي لرياضة كرة القدم.

وهناك أهداف لهذه الدراسة وتتمثل في ما يلي :

4-أهداف الدراسة:

- الكشف عن الإمكانيات المادية لبعض أندية ولاية بسكرة.
- إبراز أهمية الوسائل البيداغوجية ومدى تأثيرها على نتائج فرق كرة القدم.
- تبيين أسباب وجود أو نشوء النقص في الوسائل البيداغوجية .
- بناء حصة تدريبية وفق مبادئ و أسس إستراتيجية منظمة لتحقيق الأهداف المرجوة .
- إبراز دور الكفاءات البشرية في نجاح عملية التدريب الرياضي .

5-أسباب اختيار الموضوع:

تتلخص أسباب اختياري للموضوع في النقاط التالية:

- *-تشخيص النقص الحاصل على مستوى أندية كرة القدم في مجال الوسائل البيداغوجية.

*-الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع.

*-تأكيد بعض المفاهيم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

*-تركيز انتباه المشرفين على الأندية على جانب الوسائل البيداغوجية.

*-إبراز دور الوسائل البيداغوجية في تحسين مستوى اللاعبين.

*-ربط نتائج بعض الفرق بالوسائل البيداغوجية المتاحة.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات وهذا راجع إلى النزعة الأدبية حيث يقول: "الظاهر سعد الله" لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها.

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ونذكر منها:

6-1. مفهوم الوسائل البيداغوجية:

اصطلاحا: يقصد بالوسائل البيداغوجية جميع أنواع الوسائط التي تستخدم في العملية التعليمية لتسهيل اكتساب المفاهيم والمعارف والمهارات وخلق المناخ الملائم لتنمية المواقف والاتجاهات وغرس القيم.1

اجرائيا: هي كل الوسائل و الأدوات التي تستعمل في العملية التربوية لتلقين المعلومات و المعارف.

6-2.تعريف نادي كرة القدم:

اصطلاحا: هيكل من هياكل التسيير ،لإستعمال الأجهزة الرياضية، وتنظيم المنافسة و التدريبات في رياضة كرة القدم.2

1 تحليل العملية التعليمية . محمد الدريج. منشورات مجلة الدراسات النفسية التربوية. 1983ص165

2 - بن أكلي كريم وآخرون:"الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها على التحصيل الدراسي في الطور الثانوي"،معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكره ليسانس (غير منشورة) الجزائر، 2003، ص 11.

اجرائيا: عبارة عن تنظيم رياضي ، ينشأ حسب قوانين الاتحاديات الرياضية ، يشارك في المنافسات و البطولات تحت اشراف إدارة و مدربين رياضيين .

3-6.مدرب كرة القدم:

اصطلاحا :يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه.3

اجرائيا :هو شخص تلقى تعليما و دروسا حول التدريب ،يمتاز ببعض السمات المهمة في التدريب الرياضي ،ويساهم في تطوير الفريق الرياضي مهاريا و بدنيا و تقنيا .

4-6.المراهقة المبكرة :

اصطلاحا :يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه. 4

اجرائيا :هي المرحلة الاولى من مراحل المراهقة ، وهي من أهم مراحل الحياة لما لها من مميزات و خصائص .

3 - علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003، ص05.

4 - أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ج3، مصر ، 2000 ، ص 257 .

7- الدراسات السابقة:

الدراسات المشابهة:

ما من باحث إلا ويتطلع إلى ما وصل إليه الباحثين لكي لا يتكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا و المواضيع التي تطرقت للوسائل البيداغوجية في المجال التعليمي كثيرة أما في المجال الرياضي فتقتصر على بعض الدراسات المشابهة.

الدراسة الأولى:

إعداد الطالبين بوشيبية مصطفى و بلبالي عبد القادر، تحت عنوان: " واقع حصة التربية البدنية والرياضية في ظل نقص الوسائل البيداغوجية لبعض ثانويات ولايات الجنوب (بشار- أدرار)" بجامعة وهران عام 2008 وكانت الإشكالية كما يلي: فيما يكمن تأثير نقص الإمكانيات البيداغوجية (المادية والبشرية) على حصة التربية البدنية والرياضية.

أما النتائج المتوصل إليها هي :

*- تتوفر معظم المؤسسات إن لم نقل كلها على ساحة رياضية داخل المؤسسة إلا أنها لا تحتوي على جميع المرافق الرياضية مثل: حوض القفز الطويل - مضمار الجري - ملاعب ...

* - افتقار المؤسسات للقاعة الرياضية رغم قسوة المناخ الصحراوي على مدى الفصول مما يقلل من مردودية نشاط التلاميذ أثناء الحصة.

*- رغم وجود أساتذة ذوي كفاءة وخبرة مهنية إلا أنه لا يمكنهم تحقيق هدف الحصة في ظل النقص، وهنا تبرز أهمية المنشآت والعتاد الرياضي.

الدراسة الثانية:

مقالة بعنوان "أهمية الوسائل التعليمية ودورها في الفعل التربوي التعليمي" من قبل الأستاذ بنعيسى أحسينات في موقع الحوار المتمدن، العدد رقم 2354 في 26 / 07 / 2008.

وقد قدم تساؤلين أساسيين هما:

*- ما هي أهمية هذه الوسائل العلمية التعليمية في إطار الديدأكتيك العام؟

*- كيف تطورت عبر التاريخ قديما و حديثاً؟

وتوصل إلى الخلاصة التالية:

تتوقف الاستفادة من الوسائل التعليمية على تمكن المدرس من تقنيات ديدأكتيكية الوسائل التعليمية وأسلوبه الواعي في استخدامها، وكذا على مدى إشراك المتعلمين في ذلك. فدور المدرس يتمثل في تهيئة المناخ المناسب للتعليم والتعلم وتحديد الهدف من استخدام الوسيلة. ولكي يتحقق المدرس من أن الوسيلة كانت ناجعة، يجب أن تعقب عملية استخدامها فترة للتقويم، يتأكد من خلالها أن الأهداف التي حددها قد تحققت، وأن الوسائل التي اختارها تتناسب مع هذه الأهداف.

8- التعليق على الدراسات السابقة :

في ضوء ما سبق من الدراسات السابقة يتضح أن الدراسة الأولى تناولت واقع حصة التربية البدنية والرياضية في ظل نقص الوسائل البيداغوجية لبعض ثانويات ولايات الجنوب (بشار- أدرار)، وذلك قصد إظهار تأثير نقص الوسائل البيداغوجية في حصة التربية البدنية و الرياضية، أما دراستنا الحالية فقد اهتمت واتفقت مع الدراسات السابقة في موضوع نقص الوسائل البيداغوجية، وأما المنهج فقد اتبعنا نفس المنهج وهو المنهج الوصفي ونفس الأداة في حين تناولت الدراسة الثانية موضوع أهمية الوسائل التعليمية ودورها في الفعل التربوي التعليمي وقد اتفقت مع دراستنا في تأثير الوسائل التعليمية ..

الجانب النظري

الفصل الاول :
التدريب الرياضي

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1- كرة القدم:

1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعبا لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم

، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين . 1

1 موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر ، لبنان ، 1999 ، ص 09 .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا

سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها

1-2-1- تعريف كرة القدم:

1-2-1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون

يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2-2-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها

رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"

1-2-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما

من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك

الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط،

وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا

انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة،

وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين. 1

1 مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988، ص11.

1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية

سنة 1930

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

« يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافاً أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في

رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي: 1.

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.

1 منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 ، ص (29) .

- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ «

2- التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ،حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد،متمثلة في الجري وراء فريسة ليقنتضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية ،والتي كان يزاوها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة،والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة،بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع ،وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها. 1

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه"وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي

1- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999،ص24،19.

في تقدم حيث نَحج علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا . والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ

2-2- ماهية ومفهوم التدريب :

2-2-1- ماهية التدريب:

- يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة

2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.1
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى "2.
- يرى ماتفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"3

1 وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص13.

2 بسطويسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص24

3- أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص54

- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

2-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: 1

1 حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 14، 15.

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعليم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.1

2-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع

1 مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص30.

مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في 1:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة
 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد ، التخصص) وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

2-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي: 1

2-6-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". 2

1، محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 19

2 مهند حسين الشناوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26

2-6-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

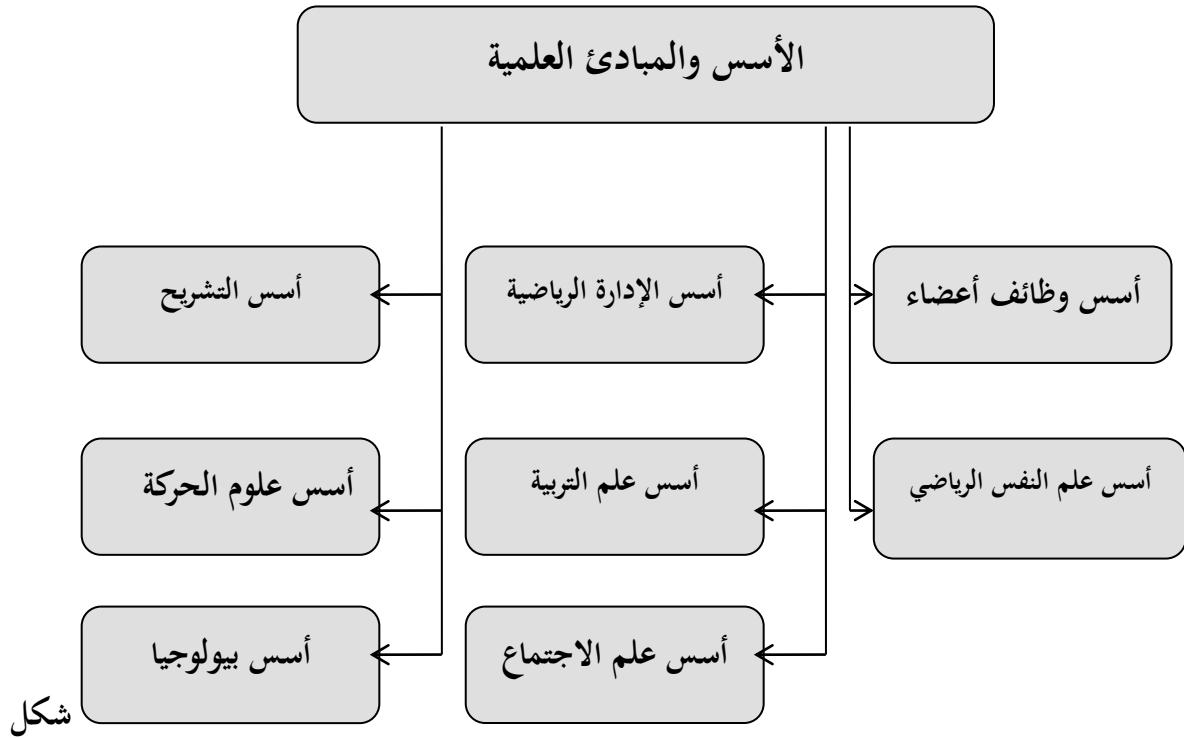
كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".¹

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

1 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 21، 22.



رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

2-6-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23.

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".1

2-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".2

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".3

2-7-7 متطلبات التدريب الرياضي :4

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إكسابهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).

1- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.
2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23.
3 مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص22، 23.
4 وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" مرجع سابق، 2002، ص59

2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين 1 :

- عمليات القيادة الفنية الإدارية

- عمليات القيادة التطبيقية.

2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظراً لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:- استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن - وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقاً للقدرات والمستويات التنافسية .
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

2-8-2- عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضاً عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ؛وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

- عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

■ عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

■ عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

2-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز. (1)

1 سطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص44.

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات "

-ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي "1

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

2-10- فترات التدريب :

2-10-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص بتحقيق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو

1 سطويسي أحمد: " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص45

الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعبي كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للحوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام:1:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة

ب- فترة الإعداد الخاص:2:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط

1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص18.

2- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998، ص99.

الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبطة بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططية والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

2-10-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي أليك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات ((الإعداد الخاص))

2-10-3- المرحلة الانتقالية 1:

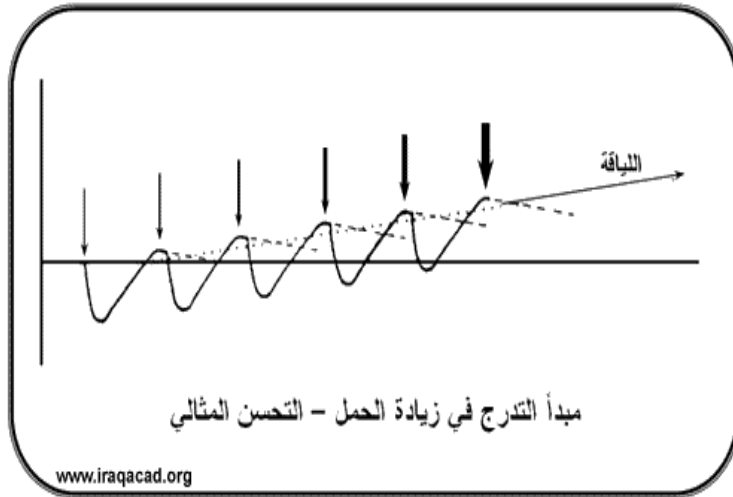
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترة الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي .

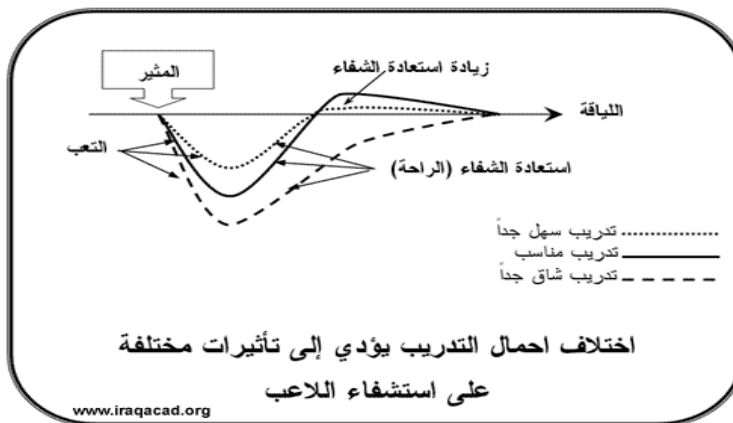
والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

1- عادل عبد البصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق " مرجع سابق،ص162.



الشكل رقم(02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي⁽¹⁾

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :

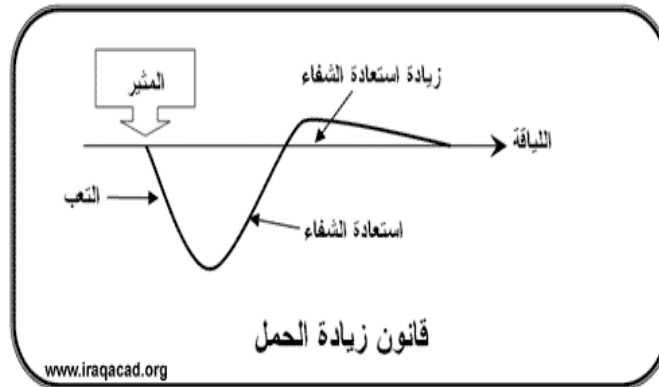


الشكل رقم(03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب²

1- الموقع الالكتروني : 02 / www.iraqacad.org فيفري 2018، على الساعة 18.03.

2- الموقع الالكتروني : 02 / www.iraqacad.org مرجع سابق، 2018/02/02 الساعة 18.15.

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلي معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

2-11-11- طرق التدريب الرياضي:

2-11-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة

المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب 1

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب))⁽²⁾

1مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210

2- وحدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" مرجع سابق، ص 321.

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))⁽¹⁾

وكذلك((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)).

2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.²

2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وایجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .³

1- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق،ص151.

2 - محمد لطفي السيد،وحدي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"،مرجع سابق،ص322

3 بسطوسي أحمد: " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق،ص37.

أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

أ-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي

"عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن

زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه

التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب

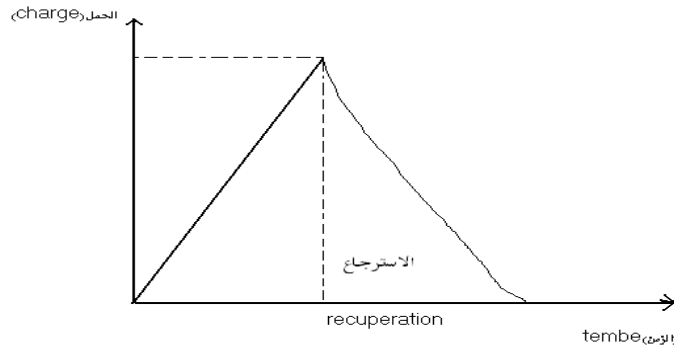
متنوعة هي: 3

1 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210.

2 - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص 157.

3- محمد لطفي السيد، وحدي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص 324.

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
 - ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
 - ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
 - ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
 - ◆ تدريب الهرولة.
- و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب المستمر 1

أ-5- أشكال التدريب المستمر⁽²⁾:

- التدريب بإيقاع متواصل (**rythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

1 -- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص38..
2 بوجليدة حسان: "محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتميز الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.

-التدريب بإيقاع متغير (variable rythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير الثواتر أو المتكرر للسرعة

خللا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض

فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

-جري الفار تلك (fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد

نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال

وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً

لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق،

منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية

كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

ب- طريقة التدريب الفتري 1:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام

بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية

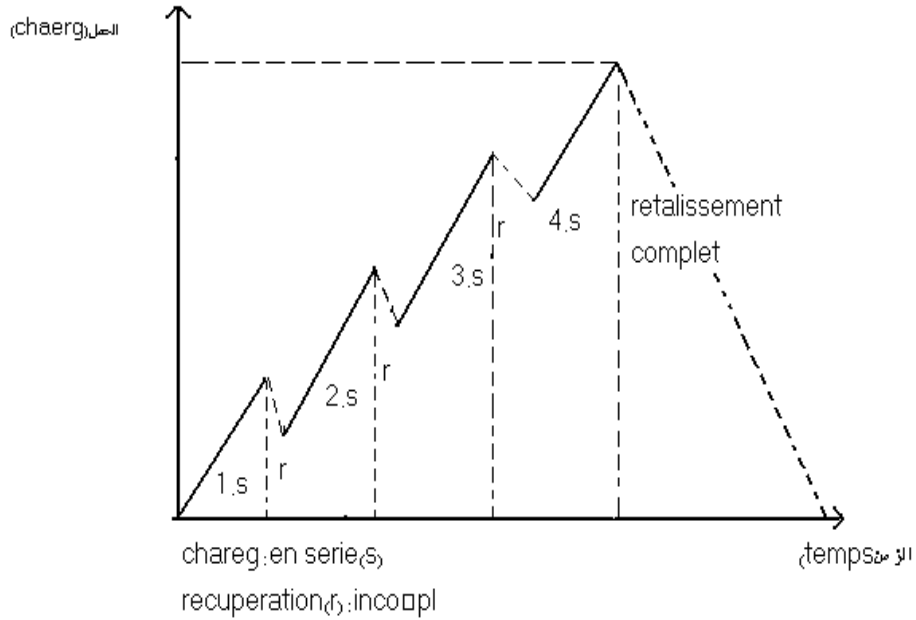
للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال

هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات،وكذا

تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء،ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل

حمولة معينة.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفتري 1

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

1- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 166.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال 1:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200 متر) يؤدون التدريب بشدة من 60-80% .

- الحجم : 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4 مجموعات .

- الراحة : ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات .

ج- طريقة التدريب التكراري:

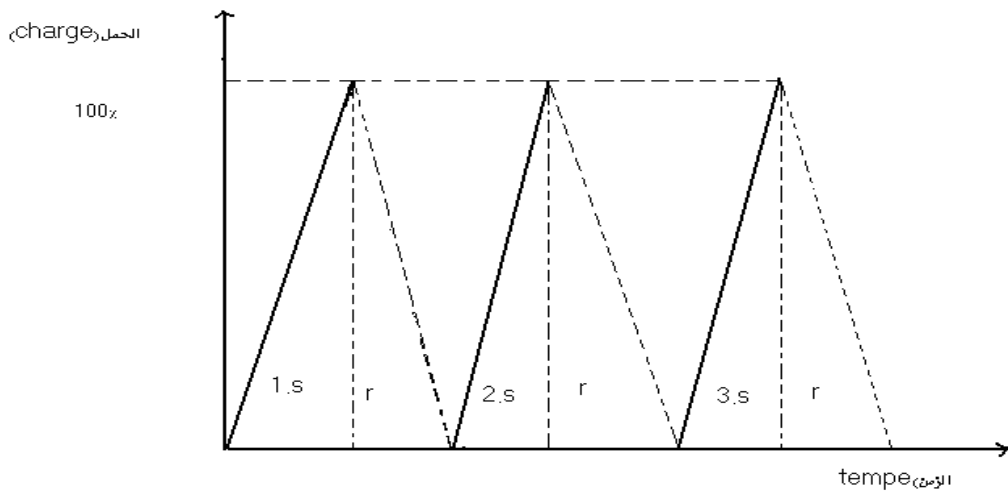
يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :

1 - بوجليدة حسان: "محاضرات في مناهج التدريب الرياضي" مرجع سابق .



الشكل رقم(07): يبين طريقة التدريب التكراري 1

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدره علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية:2:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

1 - كمال درويش و محمد حسين:التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 169 .

2 عادل عبد البصير:"التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق،ص169.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

د- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (vitesse de endurance) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (vitesse de force) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمارينه، بحيث يجب إشراك فيها تمارين تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة . 1 .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان

2-12- حمل التدريب الرياضي:.

2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي 1:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) ،وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب ،فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

- تعريف حمل التدريب الرياضي 2:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي 3 :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

1 بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص42.

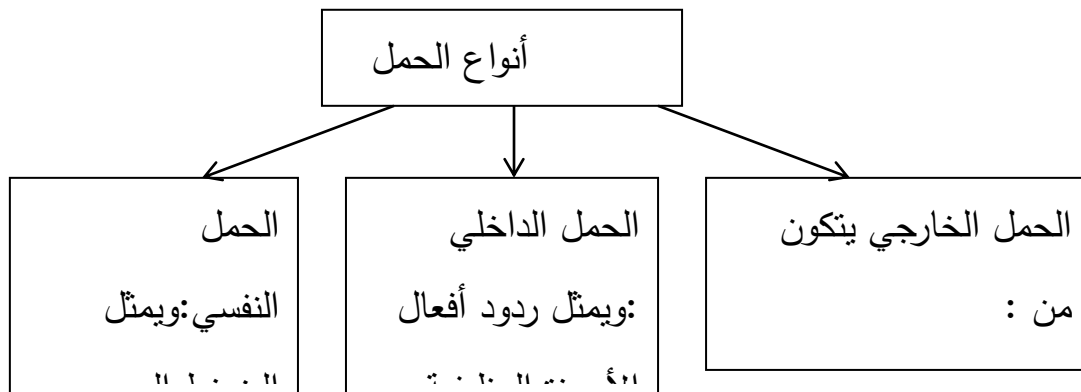
2 وحدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" مرجع سابق، ص68.

3 قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987 ص97.

- الحمل الداخلي (intérieure charge)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (08): يوضح أنواع حمل التدريب 1

أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

1 - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 173 .

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

* - شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتتحد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

- درجات شدة حمل التدريب 1:

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .

- الشدة الضعيفة .

الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد

1 قاسم حسن حسين و علي نصيف: "علم التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص105.

أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

الشدة الأقل من القصوى (**sub maximale intensité** -) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فإن درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

الشدة المتوسطة (**intensité moyenne**) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار . 1

الشدة الضعيفة (**intensité faible**) : في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية

للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار .

1- بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 51.

* - حجم حمل التدريب (volume de la charge) :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة) الاسترجاع {بين تدريب وآخر}.

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيراً، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

* - كثافة التدريب (densité de la charge) 1 :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

1- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي " مرجع سابق، ص 54.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل .

ب- الحمل الداخلي (intérieure charge):1

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه .

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي ، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

ج- الحمل النفسي (charge psychologique)

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية) ، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب ، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام ، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب

1- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 177، 175 .

من خوف وقلق، تردد، إحباط..... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض اللاكتيك..... (حمل داخلي))، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والحوافز... الخ.

:1

خلاصة :

إن المهام التدريبيه لابد أن ترتبط بالمهام التربويه ارتباطا وثيقا، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

الفصل الثاني :

الأندية الرياضية

في كرة القدم

تمهيد

لقد انتشرت الألعاب الرياضية و ألوان ممارسة النشاطات البدنية انتشارا واسعا بين الجماهير في المجتمع الجزائري، خاصة العشرية الأخيرة هذا ما تطلب كنتيجة حتمية على الدولة إنشاء الكثير من النوادي الرياضية الجديدة، بغرض استقبال الأفراد الممارسين للنشاط البدني و خاصة نشاط كرة القدم، وإنشاء هذه النوادي الرياضية لغرض تنظيم دورات و منافسات رياضية و تسييرها على ضوء قانون الممارسة الرياضية في الأوساط الجمعوية بأكثر جدية لتوفير الممارسة الصحية من الناحية المعنوية و العقلية و البدنية للأفراد و الممارسين و هذا ماتطلب تأسيس و قيام النوادي الرياضية.

1- النادي الرياضي لكرة القدم:

1-1- مفهوم النادي:

"جمعية ثقافية، سياسية، سياحية، إطار أي اجتماع للكلام، للعب، للقراءة" (1).

"دائرة أين يلتقي الأعضاء" (2).

1-2- تعريف النادي:

هيكل من بين هياكل التسيير، لاستعمال الأجهزة الرياضية، و تنظيم المنافسة و التدريبات

1-3- تكوين النادي :

لتكوين نادي يجب ان تتوفر بعض الشروط التي نلخصها فيما يلي:

جعل الاسم الحقيقي للنادي فقط

إضافة لعنوان المقر

الهدف لا يكون مخالف للقانون الأساسي ، و هذا بفضل أعضاء النادي الذي يتمتعون بحقوق وواجبات (3).

1-4- النادي الجزائري لكرة القدم:

النادي الجزائري لكرة القدم جمعية تعني بالاهتمام بالنشاط الرياضي، و تسيير و تنظيم الرياضة في إطار الترقية الخلفية ،

و كذا تطوير المستوى و جعله يتلاءم مع مستلزمات و تطلعات الجماهير الرياضية، و قد تأسس أول نادي رسمي لكرة

القدم بتاريخ 07 أوت 1921م ، و المتمثل في عميد الأندية "مولودية الجزائر" مع العلم أن هناك من يقول أن النادي

الرياضي لقسنطينة تأسس قبل 1921م

1 la rousse : "dictionnaire de français"-imprime en France-edition-2001,p(76).

2 par G canale et .c.s.p.u. borgarot." – le robert, "imprime en Italie ,p (129).

3 بن أكلي كريم وآخرون:"الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها على التحصيل الدراسي في الطور الثانوي"،معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس (غير منشورة) الجزائر، 2003 ص 11.

1-5- الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م المتعلق بالجمعيات، و بموجب الأمر رقم: 95-09 المؤرخ في 23 فيفري 1995م المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضة و تنظيمها و تطويرها، و خاصة المواد 17-18 منه بمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م المتضمن تعيين أعضاء الحكومة و بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 90-284 المؤرخ في 22 ديسمبر 1990م الذي يحدد صلاحية وزير الرياضة، و مقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94/247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحية وزير الداخلية و الجماعية المحلية و البيئة و الإصلاح الإداري(1)

1-6- شروط الدخول إلى النادي:

كون النادي الرياضي يمثل جمعية رياضية فانه يستلزم شروط خاصة بالانخراط ، هذه الشروط تتمثل في احترام حرية الانخراط والانسحاب ، كما يستوجب احترام حرية الاستقالة والطرده ، إضافة إلى وجود أعضاء المداومات والإدارة والجمعية العامة التكوينية ، وبعد تحرير القانون الأساسي يقوم الأعضاء المؤسسين بعقد اجتماع يستضيفون فيه المنخرطين (2).

1-7- هياكل النادي :

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :

الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .

مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .

رئيس النادي .

الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .

(1) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 06 نوفمبر 1996، نموذج الأساس للنادي الرياضي للهواة

(2) بن أكلي كريم وآخرون: "الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها على التحصيل الدراسي في الطور الثانوي"، دار الهدى ، ص 12.

اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه .

1-8- مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي الاهتمام بالنشاط الرياضي .

تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية .

تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع تطلعات الجماهير الرياضية .

الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.

1-9- الإطارات الفنية والإدارية للنادي :

مهما كانت قدرة حجم النادي الرياضي فانه لا يمكن الاستغناء عن الإشراف الفني له ففي بداية تاريخ الرياضة كانت الوظائف التقنية والفنية والإدارية مضمونة من طرف المسيرين المنتخبين ، لكن تعقد الوظائف وتطور النشاط قادت آليا إلى توزيع الوظائف الفنية والإدارية على أشخاص عديدة ومختلفة ونذكر من الوظائف

1-10- الوظائف البيداغوجية :

هي التي تبدو إلى إشراف مواقف لها ، ففي العديد من النوادي هذه الوظائف التدريسية والتعليمية ، والتنشيط الرياضي لا تزال مضمونة تطوعيا ، بينما في بعض النوادي الأخرى هذه المهام تعود إلى موظفين أجراء .

إن المسيرين الذين لاحظوا تطور المهام الإدارية (الأمانة ، المحاسبة... الخ) قاموا بتنصيب إطارات مختصة في هذه الوظائف والتي تستدعي الاحتراف.

لكن الأندية الكبيرة فقط هي التي تستطيع على هذه الوظائف، وفي معظم الأحيان الأمين المنتخب أو أمين المخزن ، وأعضاء المكتب هم الذين يتطوعون لضمان هذه الوظائف.

ولقد ظهرت هناك ضرورة للتخلص شيئا فشيئا في القطاعات التقنية الأخرى، مثل الميدان الطبي فبقدر ازدياد الممارسة تزداد الحاجة للإسعافات الطبية والاسترخاء العضلي، وهنا أيضا الاختيار بين المتطوعين والموظفين الأجراء يتوقف على الإمكانيات المالية للنادي .

إن النوادي التي حققت تطورا هاما في مجال الاتصال ، هذا أيضا الاختصاص في الوظائف التي تسند عامة إلى الإطارات الأجراء الذي يتدخلون في العلاقات مع الصحافة والبحث عن الممولين ... الخ (1).
هذه النظرة السريعة حول هذه الممارسات وتطورها، تسمح لنا بقياس الأهمية المأخوذة في النوادي من طرف الإشراف الفني والإداري .

11-1- استظهار الدور التربوي والاجتماعي والثقافي للنادي:

أ- الدور التربوي :

إن الممارسة الرياضية إذا ما استفادت من إشراف بيداغوجي تشارك في تربية الطفل والمراهق وتنمي فيه بعض المبادئ كتكوين الشخصية وتطويرها ، وتكوين الطبع لدى الشخص بالإضافة إلى تطوير الوظائف التنفسية الكبرى والقلبية ، وتكوين الحياة الاجتماعية المشتركة والتهيئة للترقية .

كما يمكن القول بان الرياضة هي مرادفة للعنف والغش وتناول المنشطات ، فبالرياضة يمكن القضاء على هذه الآفات ، وبالتالي يمكن الدور البيداغوجي للنادي والذي يكون موجب اتجاهها.

هذه المهمة التربوية مهمة شريفة يجب على النادي أخذها بعين الاعتبار كامتداد للمدرسة والثانوية في سياق ما قبل الدراسة ، واخذ الشباب على عاتقها خارج وأثناء الدراسة ، فالنوادي تأتي بالإشراف التقني الذي يرضى به الآباء .
كما يسعى النادي أيضا للتكوين المتواصل ، عندما يسمح للشباب والكبار بتكوين الحكام والمنشطين والمدربين فهو اذا تكوين إنساني متواصل.

ب- الدور الاجتماعي للنادي :

يلعب النادي دورا اجتماعيا هاما فهو يعود بالفائدة على مختلف الشرائح الاجتماعية ، ومن أهم الأدوار:
إعطاء نشاطات رياضية على المدى الطويل تكون خارج علاقات الدراسة للأطفال ، أي النادي سيستقبل عدد كبير من الأطفال والمراهقين وهذا يساعد الأولياء الذين يقومون بأعمالهم .

(11) Mechel leblanc : " Le club de lan 2000 , "INSEP,publication,France ,2000,p(155).

النوادي تحتوي على مرافق رياضية ومحلات متقدمة في اغلب الأحيان من البلديات ، ويكون استخدام هذه المرافق دور فعال في استقبال الأطفال والشباب ويؤمن مهمة اجتماعية شريفة .

وقد نجد في بعض البلدان التي شعوبها من جنسيات مختلفة ، فالنادي هنا مثل المدرسة عليهم استقبال هؤلاء الشباب بالرغم من اختلافهم في اللغة والثقافات ، فالرياضة في هذا السياق تعتبر اللغة العالمية ، ولقد زال هذا الاختلاف العرقي والثقافي بشكل كبير، والفضل في ذلك يعود الى النادي الرياضي والمدرسة والمدرسة بقدر أقل.

لقد سعت بعض الدول الى تشييد الآلاف من الملاعب في الاحياء مفتوحة للجميع ردا على طلب الشباب ، لكن رغم هذه التعديلات فان المشكل يبقى مطروح في غياب الجمعيات الرياضية المعترف بها ، والتي تقدم لهم تأطير تقني مفيد ، مثل ما قام به الملاكم الأمريكي "الكولونديلي " بإنشاء جمعية تدعى " رياضة إدماج شباب " ، مما ساعد على إنشاء جمعيات أخرى في مختلف أنحاء العالم.

ولكن الإدماج الاجتماعي بفضل الرياضة يتحقق بمجهودات النوادي التي تبذلها في استقبال الشباب وخاصة منهم الذين يعانون من مشاكل 1

ج- الدور الثقافي للنادي :

الرياضة ثقافة لأنها تولد انفعال، الجمال، الحركة ، الصور، النشاط ،ومن هذا المنطق فهي تشارك في إثراء تراث الإنسانية، فالرياضة ثقافة للشعوب ، وكل النشاطات التي تجري تركز على النوادي ، سواء كانت في المدن أو القرى، فالنادي هو خلية التنشيط وقطب النشاطات الاجتماعية والثقافية ، وهذا الفضل يعود بالدرجة الأولى إلى المسيرين المتطوعين في النادي الذين يسهرون على مواصلة هذه النشاطات ، ذات الطابع الحفلي والاستعراض الرياضي الذي يمثل الترفية والتسلية للملايين من المتتبعين والمتفرجين.

1 محمد عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، سنة 1992، ص22

فالمنافسة والممارسة الرياضية لا يختلفان عن أي نشاط ثقافي، فتساهم الرياضة في تطوير شخصية الإنسان، وتلتمس الأشخاص الذين يرغبون في تطوير وتحقيق مشروع شخصي أو اجتماعي، ولهذا فإن النادي الرياضي هو وسط ثقافي ينبغي العناية به مثل النادي المسرحي، فالاستعراض الرياضي مثل الأوبرا (1).

1-12- المداخيل والوسائل:

تبقى مصادر دخل الفرق الاحترافية غير كافية، ويظهر أن مصاريفها أكثر من مداخيلها، ويبقى أحد الأعمدة الهامة لتمويل الفريق الاحترافي وخاصة إذا كانت نتائج جيدة ورغم المساعدات التي يقدمها السبونسور ومداخيل الفريق من اللاعب وحقوق النقل التلفزيوني ومساعدات الجماعات المحلية، تبقى هذه الأموال عرضة للاستنزاف أثناء التنقل وأثناء اللعب في الميادين خاصة بالفريق المحترف لأن نجد الأندية كثيرة لا تحتوي على ملحق رئيسي إضافة إلى ملحق مع كل هذا نجد النادي مجبرا على دفع حقوق اللعب في الملاعب الأخرى، كذلك مصاريف الإيواء، وتترتب كذلك تعويضات للملاعب إذا تم تخزينها من طرف أنصار النادي ففي الأخير تعود التعويضات إلى إدارة النادي المستأجرة للملعب.

1-13- التسيير الكروي على مستوى الأندية :

أ- الجمعية العامة:

وتمثل الجهاز المداول للنادي الذي يجمع كل أعضاء النادي، إذ يتكون من الأعضاء التالية:

- الأعضاء المؤسسين
- الأعضاء المشرفين
- أعضاء المكتب للنادي
- أعضاء مكاتب الفروع الرياضية المتخصصة
- التأطير التقني
- التأطير الإداري المكلف بمهام التنظيم والتسيير

- التأطير الطبي الرياضي
- الأعضاء المنتخبين للرياضيين التابعين لكل فرع رياضي
- المدير المنهجي للنادي
- المدير التقني للفرع الرياضي
- ممثلي المنخرطين المنتخبين من قبل زملائهم

وتكمن وظيفة هذه الجمعية في توجيه ومراقبة السياسة العامة للنادي، ومن خلالها تحدد الأهداف والإنجازات وتسهل على تحقيقها وهذا طبقا للنصوص القانونية المعمول بها ، كما تهتم أيضا بما يلي :

- الموافقة على البرنامج المقدمة لها من طرف مكتب النادي
- البث في التقدير الأدبي وحصائل أنشطة وتسييره المالي
- دراسة الطعون المقدمة
- المصادقة على حساب السنة المالية وتجديده، لجنة قبول الترشيحات بمناسبة كل تجديد لأجهزة النادي .

ب- مكتب النادي :

يسير النادي من طرف المكتب ، إضافة إلى الرئيس والمدير المنهجي للنادي والرؤساء المنتخبين للفرع الرياضية ، يتشكل المكتب من 05 إلى 08 أعضاء منتخبين من طرف الجمعية العامة من ضمن أعضائها

فالمكتب هو الهيئة التنفيذية إذ يضمن التسيير الإداري والفني والمالي للنادي وبموجب هذا فهو مكلف بما يلي :

- تسيير أملاك الدولة
- إعداد مشاريع برامج العمل السنوية أو المتعددة السنوات للنوادي
- إعداد مشروع النظام الداخلي
- دراسة واقتراح العقوبات التأديبية في حق أي عضو من النوادي
- ضم النادي لمختلف الرابطة والاتحاديات الرياضية

ج- الأمانة العامة :

يكلف الأمين العام بكل المسائل الإدارية العامة ويتولى في الإطار هذا ما يلي:

- تحرير مشاريع محاضر المداولات وتدوينها في سجل المداولات .
 - ضبط قائمة المنخرطين
 - ضبط قائمة الرياضيين والممارسين
 - ضبط قائمة كل المؤطرين
 - معالجة البريد وتسيير الأرشيف
- د- اللجان المختصة :**

تقوم هذه اللجان بمساعدة المكتب في تحقيق نشاطات برنامجه، إذ يتوفر النادي في إطار تطبيق برنامجه على:

- فروع رياضية متخصصة
 - تأطير رياضي طبي وتقني
- لجان متخصصة عند الاقتضاء وأهمها :

-اللجنة الطبية.

-لجنة الموارد المالية و الرعاية.

-لجنة التوجيه التقني و التنمية الرياضية.

2-الوسائل البيداغوجية:

لقد أصبح لجانب العتاد الرياضي والمنشآت الرياضية أهمية خاصة وبالغة بسبب ما أدخله عليها العلم الحديث

من حيث التطور كبير حيث أصبح العتاد يؤثر تأثيرا هاما ومباشرا على مدى أداء التقنية وفي سنة 1957 أضاف >

ستيبانوف < إلى الخذاء نعل في أسفله شكل نوعا من المطاطية فساعدته على القفز ,ولوحظ في تلك الفترة تطور

بشكل ملحوظ جدا.

ولنا في تطور المنشآت الرياضية الأمتلة الكبيرة والكثير حيث أصبح المناخ والطقس لا يحسب له أي حساب بسبب ما شيد من ملاعب وقاعات مغطاة كلياً وهذا ما ساعد على سيرورة المباريات والمنافسات دون أي اضطراب أو تأخير أو إلغاء.

2-1- مفهوم العتاد الرياضي:

العتاد لغة: هو العدة لأمر ما أي تهيئته وكل ما هيئ من أغراض ولوازم وأجهزة (ج) أعتد وعتد وأعتده 1

العتاد في الاصطلاح الرياضي: هو كل الأجهزة و الأدوات والأغراض واللوازم والألبسة المستعملة في الرياضة عامة. ويختلف العتاد من اختصاص إلى آخر بسبب الاحتياجات واللوازم والعتاد أنواع:

- عتاد الألعاب الجماعية.

- عتاد الألعاب الفردية.

- عتاد الألعاب القتالية.

- عتاد الألعاب الفكرية.

2-2- شروط العتاد الرياضي:

- أن يكون الأداء متينة الصنع جيدة التركيب ولا يكون بها بروزات أو شقوق ظاهرة.

- أن تكون حقيقة يسهل استخدامها.

- أن تكون وفيرة العدد تسمح لجميع اللاعبين باستخدامها في آن واحد.

- أن يكون ثمنها متناسب مع قيمتها العملية.

- أن تكون ملائمة في حجمها وشكلها وارتفاع لسن التلاميذ وأطوالهم وقدراتهم.

- أن تكون نظيفة مطلية بطلقة من الدهان وأن تكون باهية الألوان.
- أن يتوفر على أدنى شروط السلامة والأمن أثناء الاستعمال.
- أن يكون بسيطاً سهل الاستعمال.
- أن يكون متماشياً مع طبيعة البرنامج المسطر.
- أن يكون قابلاً لعمليات الصيانة وأن مدى استعماله طويل.1.

2-3- انعكاسات العتاد الرياضي على الجانب البدني والمهاري:

أ- بدنيا:

- يدخل في تحضير التلاميذ بدنيا لإجراء المنافسات النهائية أو في تحضير التلاميذ للقيام بدرس الإحماء مثلا.
- يسمح بتقوية العضلات الخاصة ورمي الكرة مثلا.
- يساعد على تطوير بعض الخصائص البدنية مثل التنسيق الحركات بين أطراف الجسم وينمي الرشاقة والمرونة مثل عتاد الجمباز.

ب- مهاريا :

- يساعد في تحسين وتطوير بعض المهارات والتقنيات الخاصة فمثلا استعمال الكرات المختلفة يسمح بتطوير تقنية التمرير والاستقبال في كرة اليد والسلة والكرة الطائرة كما أنه من غير الممكن تخيل تلميذ يتعلم هذه التقنية دون استعمال الكرة.

2-4- مفهوم المنشأة الرياضية:

لغة : المنشأة هي مكان للعمل، أو الصناعة بجمع الآلات والعمال. (ج)

2 بد الرحيم الكلوب "الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استخدامها". دار إحياء العلوم، بيروت. 1989 ص125

2-5- المنشآت في الاصطلاح الرياضي: هي كل الأماكن والمواقع والقاعات والمساحات والملاعب التي تمارس فيها

الرياضة، أو الأماكن المخصصة لذلك، وتختلف نوعية وخصائص وهندسة هذه المنشآت بحسب النوع الرياضي فنجد:

- الملاعب العشبية أو الرملية أو المغطاة أو المفتوحة.
- المسابح المغطاة و المفتوحة.
- الملاعب المختلطة (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة والتنس).
- المساحات الرياضية كمضامير ألعاب القوى.
- المرافق والبنائيات التي لها علاقة بالرياضة مثل غرف حفظ الملابس، مرشحات، ...

2-5-1- شروطها وخصائصها:

- أن تكون الملاعب مطابقة للشروط والقياسات المعمول بها.
- أن تكون العوارض والشباك المستعمل في الملاعب قانونية ومتمينة.
- أن تكون أرضية الميادين سواء عشب أو رمل أو بساط وليست أسمنت.
- أن تكون المنشأة الرياضية بعيد عن الأقسام البيداغوجية.
- أن تكون القاعة المغطاة صالحة للاستعمال بعيد عن الإتلاف أو التهديد بالانحيار وأن تكون مطلية بدهن باه اللون وتتوفر على شروط السلامة والوقاية مثل فتحات التهوية وقارورات المطافئ.
- أن تكون الميادين والملاعب نظيفة.
- أن تكون المرافق نظيفة وصالحة للاستعمال مثل غرف حفظ الملابس.

- أن تكون الساحات المخصصة للرياضة ذات جدران عالية تمنع من دخول الأجانب إليها ولا تكون مكشوفة على الشارع.

- أن تكون تكفي لاحتواء جميع العتاد المخصص لممارسة الاختصاصات المختلفة. 1

2-5-2- انعكاسات المنشأة الرياضية على الجانب البدني والمهاري للتلاميذ:

أ- بدنياً:

- مثلاً وجود مضامير ألعاب القوى والمساحات المخصصة لذلك يسمح بتحسين بعض الصفات البدنية مثل السرعة والمداومة.

ب- مهاريًا:

- للمنشأة الرياضية الأهمية البالغة في تعلم وتحسين الجانب المهاري فمثلاً لا يمكن تعلم تقنيات القفز الطويل دون وجود حفرة وثب مخصصة لذلك.

2-6- الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية:

تعتمد الأدوات والأجهزة والمنشأة الرياضية على ما يلي:

2-6-1- الإمكانيات البشرية:

وهي القيادات المؤهلة المنوطة بتنفيذ برامج التربية البدنية الرياضية سواء كانت مدرسين، مدربين، مشرفين، أو

إداريين، ...

1. حمد زياد حمدان "وسائل وتكنولوجيا التعليم" دار التربية الحديثة. 1980 ص 195

2-6-2- الإمكانات المادية:

وهي الخدمات الأجهزة والمساحات والميزانيات التي توظف بحيث تتمكن القنات من تنفيذ البرامج وتحقيق الأعراس التعليمية ويمكن تصنيفها على النحو التالي:

2-6-3- المنشآت والملاعب:

- المنشآت والملاعب المفتوحة: مثل ملعب كرة القدم، اليد، السلة، ...
- المنشآت والملاعب المغلقة: مثل القاعات المغلقة للجمباز، حوض السباحة.
- الملاعب المغطاة والمظللة.1

2-6-4- الأجهزة والأدوات:

- أجهزة وأدوات قانونية: مثل جهاز المتوازيين، جهاز الوثب العالي والأدوات مثل المضارب والكرات والشواخص.
- أجهزة وأدوات بديلة: مثل جهاز المتوازيين التعليمي والأدوات البديلة كالكرات البلاستيكية والأطواق والسلام الخشبية، الحبال، أكياس معبئة بالرمال.
- المرافق والخدمات: مثل غرف تبديل الملابس، غرف التهوية للتدريس الحمامات والمرشات، مخزن الأجهزة والأدوات...
- الميزانية: ولها مصدران أساسيان الاعتماد الحكومي، أو شراء البرنامج ومن ثم أمثلة أوجه الصرف.
- *- الملابس الرياضية والرحلات المدرسية.
- *- الكتب والمراجع الرياضية.
- *- الجوائز والهدايا
- *- الخدمات المستخدمة كالخبر الأبيض...
- *- عمليات الصيانة.

*- عمليات التجديد.

2-6-5- الزي الرياضي:

يمثل الزي الرياضي ضرورة حيوية للممارسة، وهو يختلف باختلاف النشاط فلكل لعبة كما هو معروف بدلتها الخاصة ولكن بشكل عام فإن زي التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتميز بالبساطة والعلمية، وبذلة التربية البدنية والرياضية تتكون من:

- بذلة التدريب.
- سروال خاص مصنوع من القماش الخفيف أو القطن.
- قميص أو صدرية ملونة حسب الفرق أو المجموعات.
- حذاء مطاطي لا يحتوي على عناصر تسبب الانزلاق.
- جراب قطني. 1

ونعتبر تلك الملابس من الأشياء الضرورية لدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة.

كما يهمننا أيضا كيفية استخدام الملابس أثناء الدرس، لأن ارتداء وخلع الملابس يخضع للقواعد الصحية والرياضية، ويتطلب أن يكون لكل تلميذ بالمدرسة دولاب خاص به ذو فتحات صغيرة، مع الحرص البالغ على عدم ترك الأحذية والجراب داخل الدولاب.

2-7- المنشآت والأجهزة في التربية البدنية والرياضية وأهميتها:

تستشير أدوات التربية البدنية والرياضية نشاط التلاميذ وتدفعهم على العمل فضلا عن أنها إحدى الوسائل الرئيسية للتنوع في الألعاب، وأفضلها أثرا في تحقيق الفائدة، حيث نعتبر اللوازم والأجهزة الرياضية من الأمور الضرورية

1 محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1992، ص 22

للتلاميذ، ذلك لأنها تعتبر من متطلبات دروس التربية البدنية والرياضية إلا إذا ما أحسن اختيارها وزودت مدارسنا بها، فإنها تساعد كثيرا على تقوية أجسام التلاميذ وتزيدهم تشوقا ومرحا عند استعمالها.

فإن المدرسة التي تخلو من مساحات الألعاب والأجهزة الرياضية المشوقة في جميع مراحل الدراسة من الحياة التلميذ تكون الرياضة مسلية بالنسبة لهم وتصبح الدروس الأخرى دروس صعبة ومكروهة، ومن هنا بدأ انحراف الأطفال في ميولهم واتجاهاتهم فيكرهون الصفوف والجلوس وتصبح نظرتهم للمعلمين نظرة سيئة كئيبة مشحونة بالخوف نتيجة الملل الذي يصاب به التلاميذ لعدم إشباع رغباتهم الغريزية في اللعب، وذلك لأن اللعب ضرورة فرضتها الطبيعة على الكائنات الحية جمعا، وأن الطفل الذي لا يلعب فهو مريض.

ومن هنا أصبحت أجهزة ومساحات اللعب من مستلزمات التربية الحديثة التي تدفع التلاميذ نحو اللعب فتتمي فيه بدنه وتقويته لذا أصبح لزاما علينا أن نهتم بهذه الناحية الطبيعية التي تخلق من الأطفال رجالا أقوياء وأصحاء فكرا ونفسا وبدنا حتى يواجهون الحياة بقلوب ملؤها الإيمان والثقة بالنفس. 1

2-8- استعمال المؤهلات الموجودة:

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية استعمال المؤهلات المتوفرة لديه من اجل تحقيق هدف درس التربية البدنية والرياضية، وكذلك من الممكن استغلال وتنظيم الملاعب الرياضية، ومحلات وضع الأدوات ووسائل التعليم كما أن تعاون المدرس والتلاميذ يعطي أحسن النتائج، كما انه من الصعوبات التي تواجه معلم ومدرس التربية البدنية والرياضية هي عدم وجود ملاعب وساحات وميادين في المؤسسة، لذلك ينبغي أن يحقق الهدف من خلال براعته وحسن استغلاله لما لديه من ملاعب وعليه أيضا ملاحظة نوعية الأدوات التي يمكن الاستفادة منها خلال أدائه لدرس التربية البدنية والرياضية. 2

1امي الصفار: "كرة القدم"، ج 1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982. ص 150.

2 سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 151.

خلاصة :

لعبت الرياضة دورا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق التخفيف من حدة الصراع والتنافس الاجتماعي حيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للمنافسة والصراع النظيف ، ومن بين الرياضات الجماعية كرة القدم ، التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم ، وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب ، وبعد مرورها بمختلف مراحلها التاريخية أصبحت لها مكانة مرموقة في السنوات الأخيرة كغيرها من الرياضات بحيث تعد أكثر الرياضات استقطابا للجمهور، عبر مختلف دول العالم ، الشيء الذي أهلها الى ان تكون لديها نوادي مختلفة ، تقوم بمختلف المهام المفوضة لها من اجل المساهمة في تطويرها ، وبذلك أنشأت العديد من الأندية ومراكز التكوين وبنيت المعاهد والمدارس والمرافق الرياضية ، وذلك لتأطير اللاعبين والإطارات من أجل تحسين المستوى الفني والبدني للرياضة ، وتوعية اللاعبين من أجل تفادي جميع السلوكات العدوانية والعنيفة أثناء المنافسات الرياضية .

الفصل الثالث :

المرحلة العمرية لصنف

الأصاغر (12-15 سنة)

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية، فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد حتى يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (12-15) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1- تعريف المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)1، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة

1-1 لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والندو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه2، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والندو من النضج والإكمال3.

1-2 اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد4، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"5.

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة6.

1 - عبد الرحمن الوائلي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص49.
2 - محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر. ص14.
3- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص275.
4 عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.
5- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 . ص31.
6 - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . . ص 152 - 158.

2- أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر...1، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.2

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.3

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.4

1- عبد الرحمن الوائى و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . دار الفكر 1999 . ص 51.
2 - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص 353 - 354.
3 - عبد الرحمن الوائى , و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 55.
4 - أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط 1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص 72-73.

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.

3 - خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :

3-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وحشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإخفاض معدل النبض بعد البلوغ وارتفاع الضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب و التخاذل وعدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد بالجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد بما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها¹.

3-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك أن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم مع شخصيته من ذكاء وقدرات عقلية مختلفة والسمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

¹ - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض .دارا لمعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر.2003.ص256.

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

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

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

3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل في هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثيراً قوياً على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل، لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبليد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.1

1 هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص 27

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، وصارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة.
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية.

3-4 النمو الاجتماعي:

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

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد أن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأى شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرها من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكياً، وتنتهي مشكلته بمجرد أن تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها أو تمسح له دموعه. 1

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بالأمن والراحة .

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

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا.

3-5 النمو الجنسي:

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

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لأن الغرض هو التلذذ والظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال وسلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل أحر، التزمت الديني ونبذ المجتمع أو بالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما البحث عن لذة مغايرة المظهر متطابقة في المضمون.

3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمواً سريعاً " طفرة النمو " فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كان يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق. فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله وأثناءها تحركاته، وكثيراً ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها. 1

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقدان الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة¹.

4- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون البحث أيضا عن الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيتكون عنده القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: 2

4-1 المشكلات النفسية:

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

4-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

1 - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص 29 .
2 - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971، ص 72.

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.¹

3-4 المشكلات الانفعالية:

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

4-5- المشكلات الاجتماعية:

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

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

4-6 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر

1- خليل ميخائيل عوض : الفكر. لبنان . 1999ص72.

وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الأخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. 1

5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

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

5-1 دوافع مباشرة:

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

5-2 دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.
- تحقيق النمو العقلي والنفسي.2.

6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما، ووجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الأفعال والتصرف إزاء هذا الموقف.

1- نعي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة. 2008 . ص95-96.

2 - Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227 - caga-

أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

6-1 تنمية الكفاءة البدنية:

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

6-2 تنمية الكفاءة الحركية :

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

6-3 تنمية الكفاءة العقلية :

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

6-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوة التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل

الهزيمة، انكار الانانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهدبها. هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.1

7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

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

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

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
 - عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
 - عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.
- بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب.2.

1- زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص16.

2- زعيتر بهاء الدين , التدريب الرياضي دار المعرفة لبنان 1999. ص16.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

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

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية

للدراصة

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن و النوادي و المنشآت التي تكون لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لانجاز هذا البحث ، و الهدف منها هو إلقاء نظرة حول أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها لانجاز هذه التجربة .

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و منه قمنا بالدراسة الاستطلاعية 10 أندية في ولاية بسكرة وذلك كان بغرض:

- التعرف على المدربين و أخذ موافقتهم من أجل القيام بالدراسة وتوزيع إستثمارات الإستبيان.
- أخذ نظرة شاملة عن واقع التدريبات اليومية و الأجهزة و الوسائل و المساحة المتاحة للعمل.

2-إجراءات الدراسة:

إن الدراسة التي نقوم بها، تتدرج ضمن الدراسات الوصفية كونها لا تقتصر على جميع المعطيات والحقائق بل تحليلها واستخلاص دلالاتها ونتائجها المسطرة والاستفادة منها في مختلف الدراسات.

3- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد ضبط الجانب النظري لموضوع الدراسة توجهت للجانب التطبيقي الذي قمت فيه بضبط الاستبيان الخاص بمدربي فرق ولاية بسكرة صنف أصاغر، حيث وزعت 15 استمارة لأخذ ومعرفة آرائهم حول التدريب الرياضي في ظل نقص الوسائل البيداغوجية.

بعد جمع الاستبيان الخاص بالمدربين قمت بجمع البيانات ووضعها في جداول مع التمثيل البياني لها، ثم حللت النتائج المحصل عليها.

4- المنهج المستخدم:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، اذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذلك فان المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، إذ أن طبيعة الموضوع

هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب استعماله، فالباحث يجد نفسه مجبرا على اتباع منهج معين حسب طبيعة الإشكالية، التي طرحها، والتي تفرض المنهج الضروري والملائم لدراسته، وعليه فإننا نجد البحوث العلمية قد تستعمل منهج واحدا كما أن هناك من يلجأ إلى استعمال أكثر من منهج حسب ظاهرة موضوع الدراسة.

وانطلاقا من مجموع دراستنا المتمثلة في الوقوف على التدريب الرياضي و الوسائل البيداغوجية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر، فقد اعتمدت المنهج الوصفي الذي " يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. "1 ومن مميزات هذا المنهج أن الدراسة تكون عن طريق العينة وتكشف عن العلاقة السببية بين متغيرين أو أكثر "2.

وسوف نستعين في هذا البحث بالاستمارة كأداة ضرورية وهامة لوصف موضوع بحثنا وجمع المعلومات المتعلقة به.

5-مجتمع و عينة البحث:

5-1.مجتمع البحث :

تمثل مجتمع دراستنا في جميع مدربي كرة القدم صنف الأصاغر بولاية بسكرة والمقدر عددهم ب32 مدرب كرة قدم.

5-2.عينة البحث :

تم إختيار العينة العشوائية المتكونة من 10 مدربين كرة القدم في صنف الأصاغر من أصل 32 مدرب لهذه الفئة في ولاية بسكرة من خلال الإحصائيات المقدمة لنا من رابطة بسكرة لكرة القدم ونظرا لصعوبة الوصول الى جميع أفراد العينة تم توزيع الإستبيان على 10 مدربين بطريقة مقصودة نظرا للعلاقات التي تربط الباحث بهؤلاء المدربين

6- ضبط متغيرات الدراسة:

هناك متغيران:

أ- المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه والمتغير التابع في بحثنا هذا هو : التدريب الرياضي.

1 محمد زيان عمر: البحث العلمي ومناهجه وتقنياته، ط2، دار الشروق العربي، جدة، السعودية، 1983، ص48.

2 عمار عوابدي: تطبيقات المنهج العلمي في الدراسات الاجتماعية،

ب- المتغير التابع:

وهو الذي يتم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم للكشف عن تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك التغير، ويتمثل في بحثنا هذا في: الوسائل البيداغوجية على مستوى الأندية.

7- حدود الدراسة :

أ- المجال المكاني:

تم إجراء البحث الميداني بولاية بسكرة من خلال 10 نودي لكرة القدم .

ب- المجال الزمني:

قمنا بإنجاز بحثنا هذا بداية من شهر فيفري 2018 عن طريق البحث في الجانب النظري.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من بداية أفريل إلى عاية نهاية شهر ماي 2018.

8- أدوات الدراسة:

أ - طريقة التحليل البييوغرافي:

هي اول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة وذلك لاعطائها صبغة علمية ويتم الاعتماد على الكتب العربية والاجنبية وكذا المنشورات الالكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع. .

ب- الاستبيان:

اعتمدت في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع فالاستبيان يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لان الجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيلفت نظره إلى جل الثغرات ليتداركها في الحال.

ج- طريقة الإحصاء:

اعتمدت في بحثي على المنهج الإحصائي لما له من دور من خلال الطريقة التي يستعملها الباحث لترجمة النتائج المحصل عليها، وقد اعتمدت في استخراج النسب المئوية عند تحليل النتائج العديدة على

القاعدة الثلاثية التالية:

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{م}} = \text{س}$$

س: نسبة الإجابات (النسبة المئوية). ع: عدد التكرارات.

م: مجموع العينة.

الفصل الخامس :
عرض و تحليل
ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج :

السؤال رقم 01: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال هو معرفة شهادات المدربين

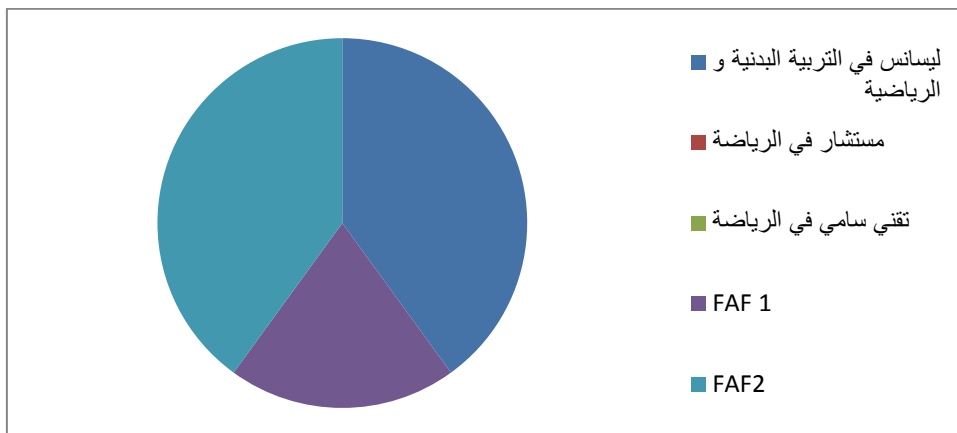
الجدول رقم 01:

النسبة المئوية	التكرارات	الشهادات
40%	4	ليسانس في التربية البدنية و الرياضية
0%	0	مستشار في الرياضة
10%	0	تقني سامي في الرياضة
20%	2	FAF 1
40%	4	FAF2
0%	0	لاعب سابق
0%	0	شهادة أخرى
100%	10	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم 01:

من خلال الجدول نجد أنه من يحمل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية قدر عددهم ب 40%، وأن 20% لديهم شهادة FAF1 و 40% شهادة FAF 2 .

الشكل رقم 08 : معرفة شهادات المدربين



السؤال رقم 02: كم هي مدة الخبرة المهنية ؟

الغرض من السؤال هو معرفة خبرة المدربين.

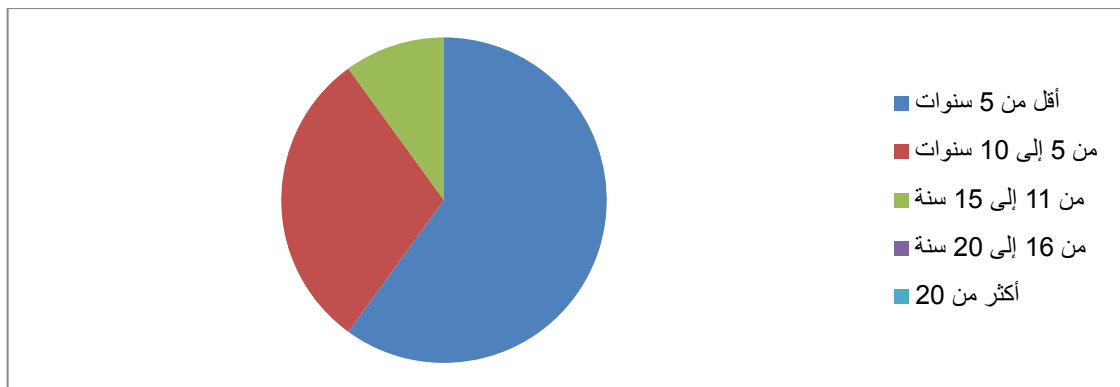
الجدول رقم 02:

الإجابة	التكرار	النسبة
أقل من 5 سنوات	6	60 %
من 5 إلى 10 سنوات	3	30 %
من 11 إلى 15 سنة	1	10 %
من 16 إلى 20 سنة	0	0 %
أكثر من 20	0	0 %
المجموع	10	100 %

تحليل نتائج الجدول رقم 2 :

من خلال الجدول نجد أن نسبة 60 % من المدربين تقل خبرتهم عن 5 سنوات ، و 30 % من المدربين تتراوح نسبة خبرتهم من 5 إلى 10 سنوات ، ونجد أن 10 % من المدربين تتراوح نسبة خبرتهم من 11 إلى 15 سنة في حين لا نجد أي مدرب لديه خبرة من 11 على 20 سنة ولا نجد أي مدرب لديه خبرة أكثر من 20 سنة

الشكل رقم 09: معرفة خبرة المدربين



• المحور الأول: تحليل نتائج الإستهبان الخاص بالمدرين "الهيكلة البشرية":

السؤال رقم 03: كم حصة تدرب في الأسبوع؟

الغرض من السؤال هو معرفة عدد حصص التدريب في الأسبوع.

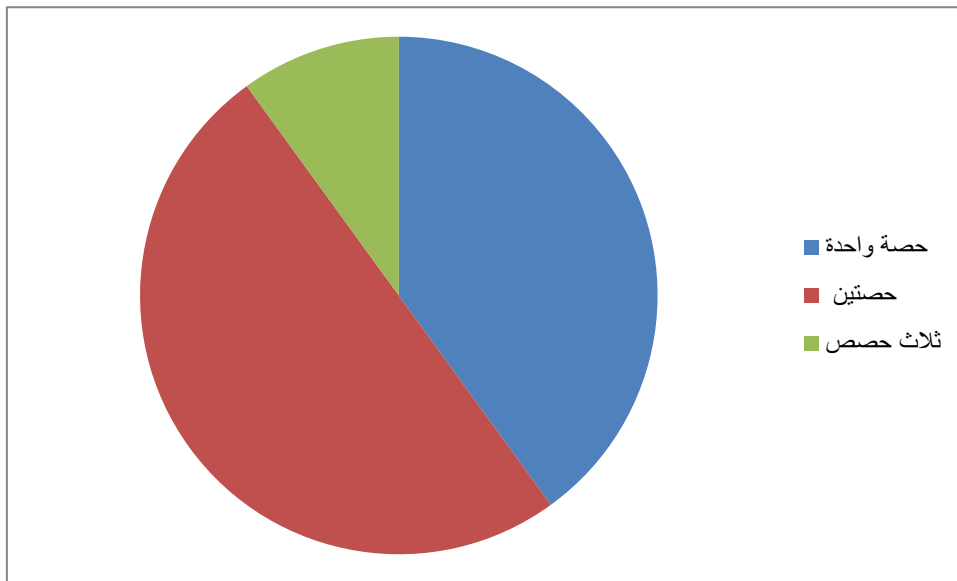
الجدول رقم 03:

النسبة المئوية	التكرار	عدد حصص التدريب في الأسبوع
40%	4	حصّة واحدة
50%	5	حصتين
10%	1	ثلاث حصص
%100	10	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم 03:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 40% من المدرين أجابوا على أنهم يتدربون حصّة واحدة في الأسبوع، بينما أن نسبة 50% أقرّوا أنهم يتدربون بمعدل حصتين في الأسبوع، ونجد أن 10% من المدرين كانوا يعملون بمعدل 3 حصص أسبوعياً.

الشكل رقم 10: معرفة عدد حصص التدريب في الأسبوع



السؤال رقم 04: هل توجد مشاكل بيداغوجية تعاني منها أثناء الحصص التدريسية؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كانت هناك مشاكل بيداغوجية يواجهها مدرسي فئة الأصغر.

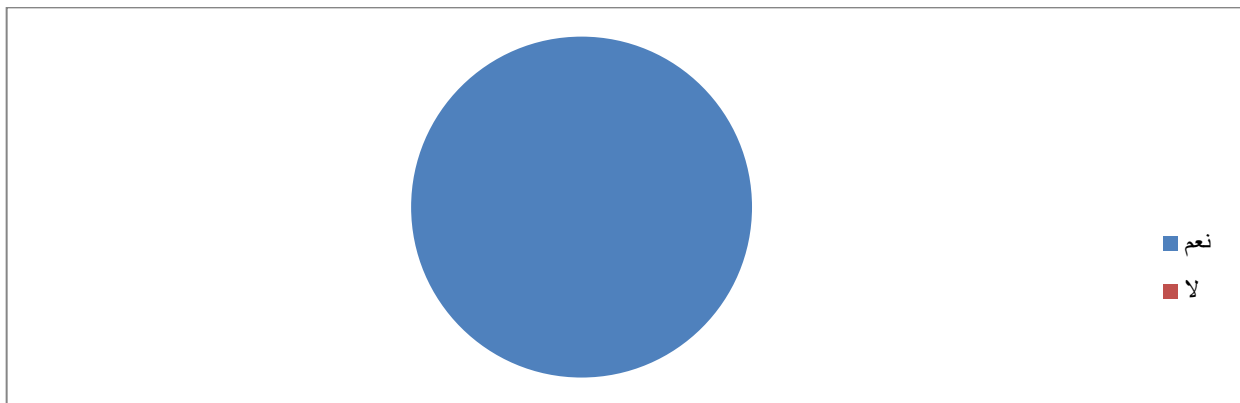
الجدول رقم 04:

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	10	100 %
لا	0	0 %
المجموع	10	100 %

تحليل نتائج الجدول رقم 04:

من خلال الجدول نجد أن 100 % من المدرسين يواجهون مشاكل بيداغوجية أثناء أدائهم للحصص التدريسية، بينما 0% الآخرين لا يجدون مشاكل بيداغوجية تعيقهم.

الشكل رقم 11: نسبة المدرسين اللذين يواجهون مشاكل بيداغوجية



السؤال رقم 05: إذا كانت الإجابة بنعم فما نوعها؟

الغرض من السؤال هو معرفة نوعية المشاكل التي يعانيها المدربون.

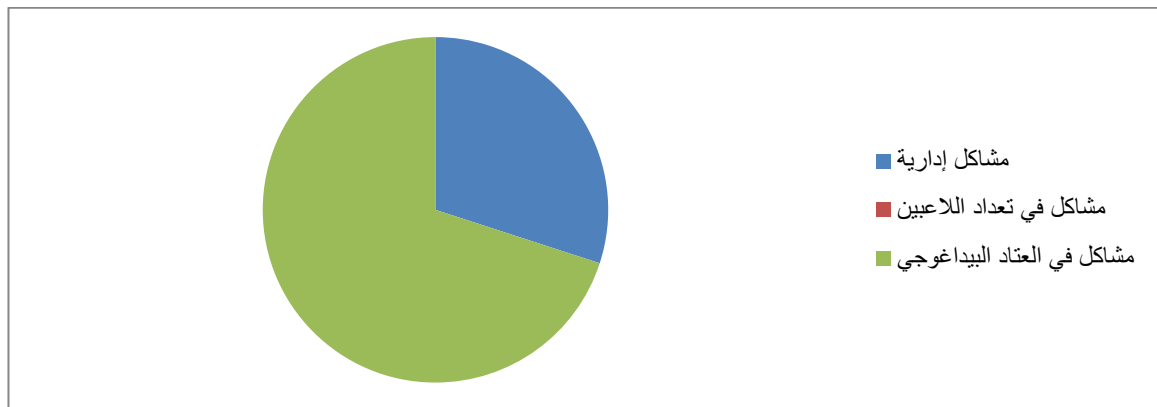
الجدول رقم 05:

النسبة	التكرار	الإجابة
20 %	20	مشاكل إدارية
00 %	0	مشاكل في تعداد اللاعبين
80 %	8	مشاكل في العتاد البيداغوجي
100 %	10	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم 05:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 80% من المدربين يعانون مشاكل في العتاد البيداغوجي ونسبة 0% من المدربين يعانون مشاكل في تعداد اللاعبين ونسبة 20% يعانون مشاكل إدارية.

الشكل رقم 12: نوع المشاكل البيداغوجية التي يواجهها المدربون



السؤال رقم 06: هل هناك مساهمة في وضع البرامج التدريبية من قبل الطاقم المسير؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان جزء البرامج التدريبية توضع من قبل الطاقم المسير

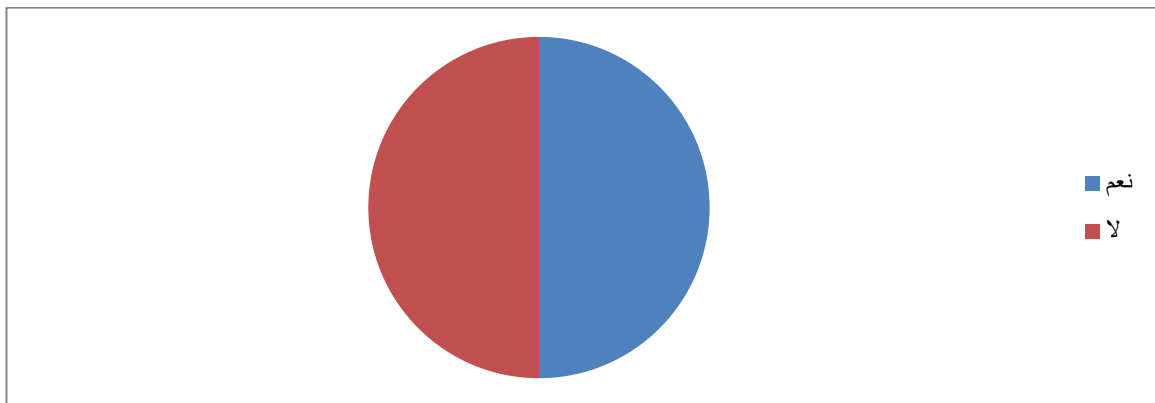
الجدول رقم 06:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	5	50%
لا	5	50%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 06:

نلاحظ من خلال الجدول أن 50% من المديرين أجابوا أن هناك مساهمة من الطاقم المسير في وضع البرامج التدريبية و 50% أجابوا بالنفي.

الشكل رقم 13: المساهمة في وضع البرامج التدريبية من قبل الطاقم المسير



السؤال رقم 07: إذا كانت الإجابة بنعم كيف تؤثر هذه المساهمة على سير البرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال هو معرفة تقييم هذا التأثير.

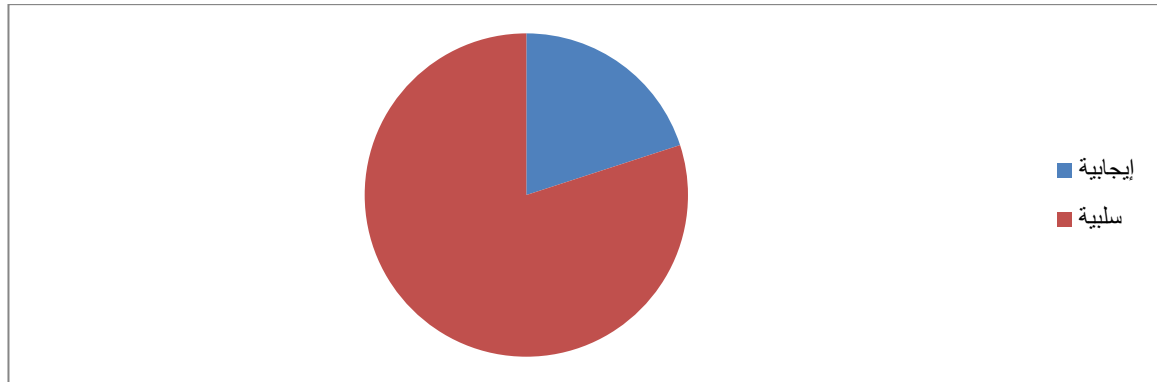
الجدول رقم 07:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
إيجابية	01	20%
سلبية	04	80%
المجموع	5	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 07:

نلاحظ من خلال الجدول أن 20% من المدربين الذين أجابوا أن الطاقم المسير يساهم في وضع البرامج التدريبية يرون أن هذه المساهمة إيجابية و80% منهم يرون أن هذه المساهمة سلبية.

الشكل رقم 14: كيف تؤثر هذه المساهمة على سير البرامج التدريبية.



السؤال رقم 08:

هل السير الحسن للحصص التدريبية لفئة الأصغر يتأثر بظغوطات العمل للمدرب ؟

الغرض من السؤال هو معرفة إذا كانت ضغوطات العمل الخارجية عند المدرب تؤثر على السير الحسن للحصص التدريبية.

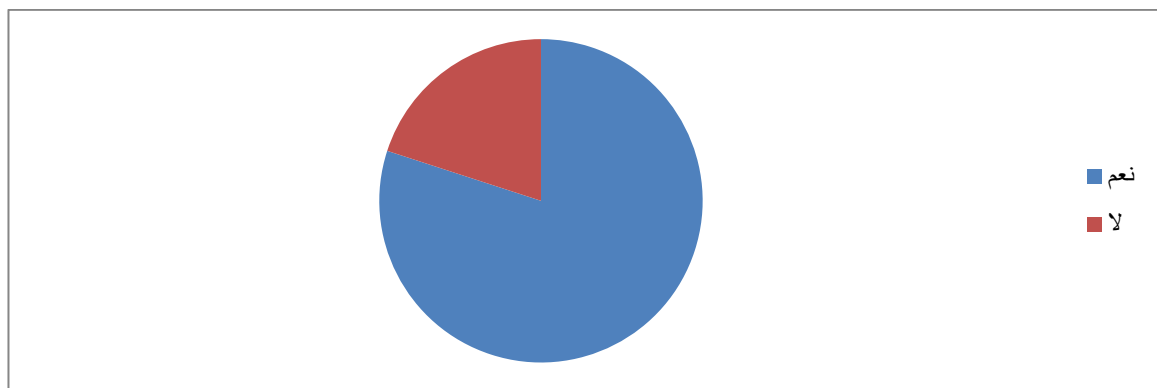
الجدول رقم 08:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	9	90%
لا	1	10%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 08:

نلاحظ من خلال الجدول أن 90% أجابوا أن البرامج التدريبية تتأثر بظغوط العمل عند المدربين و 10% أجابوا أن البرامج التدريبية لا تتأثر بظغوط العمل للمدربين.

الشكل رقم 15: السير الحسن للحصص التدريبية لفئة الأصغر يتأثر بظغوطات العمل للمدرب



السؤال رقم 09:

هل السير الحسن للبرامج التدريبية يتأثر بعلاقة المدرب بلاعبي فئة الأصاغر؟

الغرض من السؤال هو الكشف عن تأثير علاقة المدرب باللاعبين على حسن سير البرامج التدريبية.

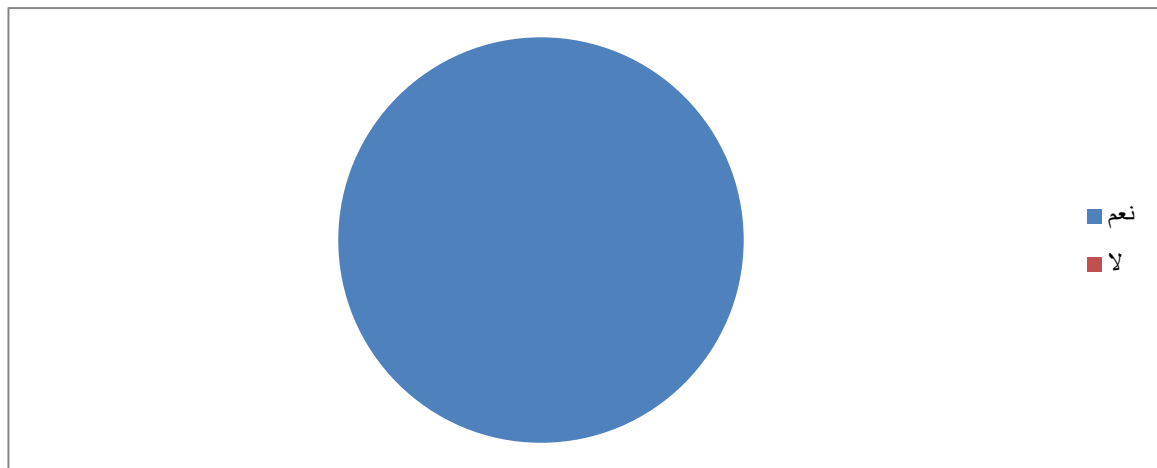
الجدول رقم 09:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	100 %
لا	0	0 %
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 09:

نلاحظ من خلال الجدول أن 100% من المدربين أجابوا بأن السير الحسن للبرامج التدريبية يتأثر بحسن علاقة المدرب باللاعبين ، ولم يجب أي مدرب بالنفي.

الشكل رقم 16: نسب إجابات المدربين إذا كان السير الحسن للبرامج التدريبية يتأثر بعلاقة المدرب بلاعبي فئة الأصاغر .



السؤال رقم 10: هل مواقيت التدريب لفئة الأصغر ملائمة مع مواقيت الدراسة للاعبين؟

الغرض من السؤال هو معرفة إذا كانت مواقيت التدريب تتأثر بمواقيت الدراسة .

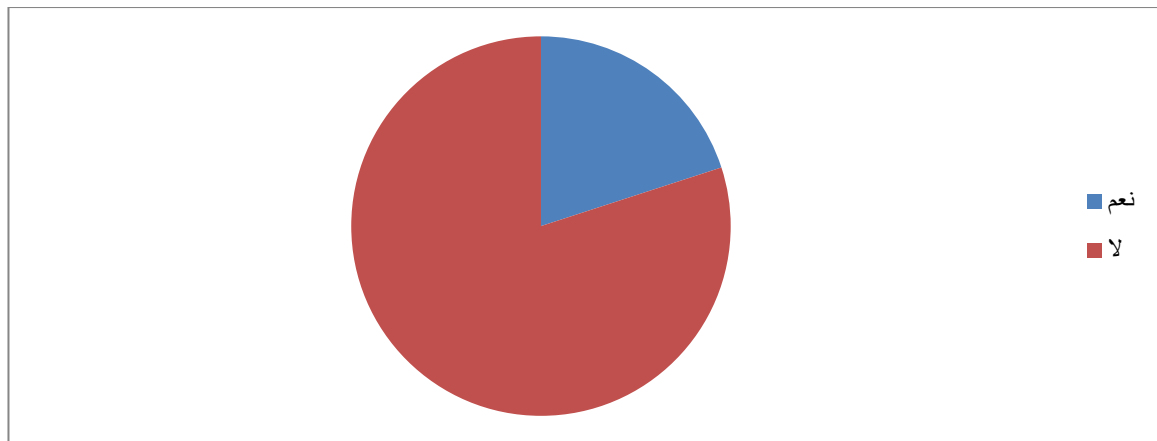
الجدول رقم 10:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	3	30%
لا	7	70%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 10:

نلاحظ من خلال الجدول أن 30% من المدربين أجابو أن مواقيت التدريب ملائمة مع مواقيت الدراسة للاعبين في حين أجاب نسبة 70% من المدربين بأن مواقيت التدريب غير ملائمة مع مواقيت الدراسة للاعبين.

الشكل رقم 17: مواقيت التدريب لفئة الأصغر ملائمة مع مواقيت الدراسة للاعبين



السؤال رقم 11: هل سير الحصص التدريبية بنجاح يتأثر بمستوى اللاعبين لفئة الأصغر؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كانت الحصص التدريبية تتأثر بمستوى لاعبي الأصغر.

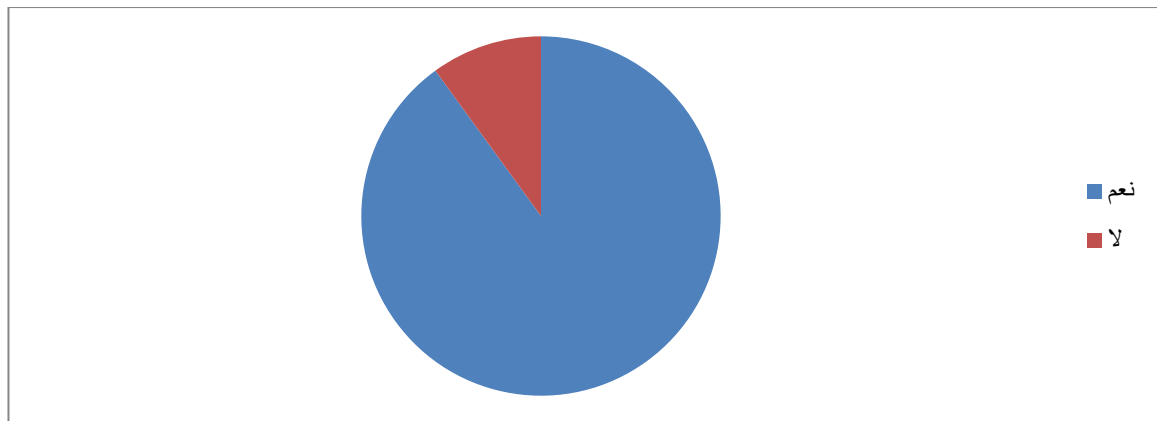
الجدول رقم 11:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	9	90%
لا	1	10%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 11:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بـ "نعم" فيما يخص تأثير الحصص التدريبية على الأصغر في حين أجاب نسبة 10% بـ "لا".

الشكل رقم 18: سير الحصص التدريبية بنجاح يتأثر بمستوى اللاعبين لفئة الأصغر



السؤال رقم 12: هل البرامج التدريبية توضع من قبل رئيس النادي؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كانت البرامج التدريبية توضع من قبل رئيس النادي.

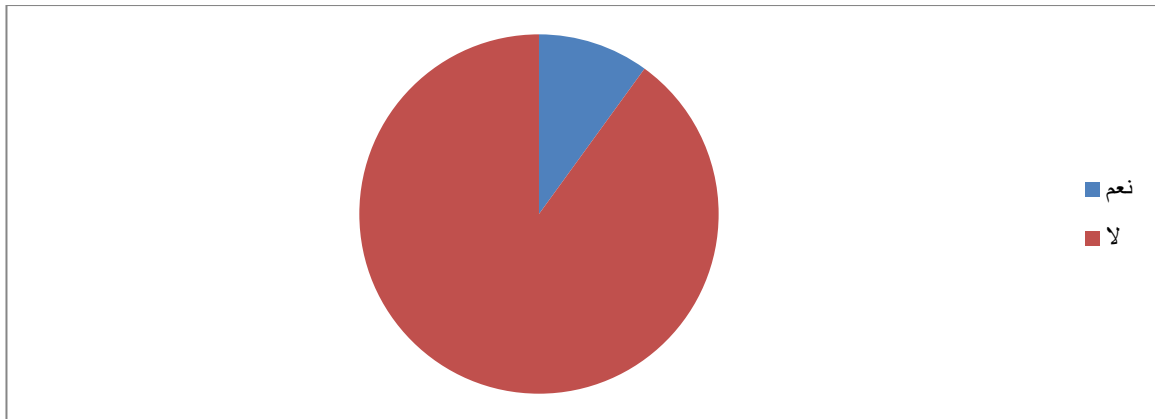
الجدول رقم 12:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	1	10%
لا	9	90%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 12:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 10% من المدربين أجابوا بـ "نعم" عن أن الحصص التدريبية توضع من قبل رئيس النادي في حين أجاب نسبة 90% من المدربين بـ "لا".

الشكل رقم 19: البرامج التدريبية توضع من قبل رئيس النادي.



السؤال رقم 13: إذا كانت الإجابة بنعم كيف يتأثر سير برامج التدريبية؟

الغرض معرفة رأي المدرب في مساهمة رئيس النادي في وضع البرامج التدريبية.

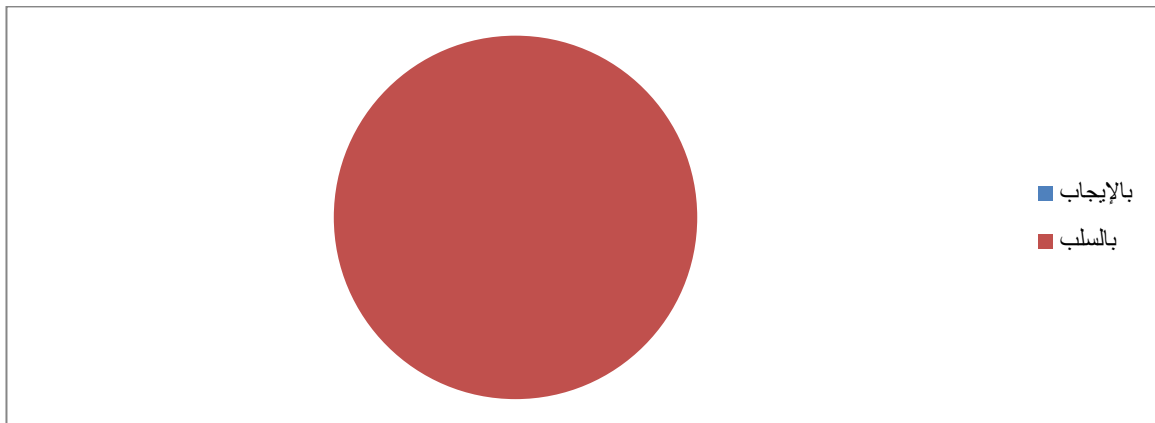
الجدول رقم 13:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
بالإيجاب	0	0%
بالسلب	1	100%
المجموع	1	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 13:

نلاحظ من خلال الجدول المقدم حول رأي المدرب فيما إذا كانت مساهمة رئيس النادي فعالة في وضع البرامج التدريبية فأجاب نسبة 0% من المدربين بإيجابية مساهمة رئيس النادي في وضع برامج التدريب وأجاب 100% ب"لا".

الشكل رقم 20: رأي المدرب في مساهمة رئيس النادي في وضع البرامج التدريبية



السؤال رقم 14: ما هو عدد اللاعبين في فئة الأصاغر ؟

الغرض من السؤال هو معرفة عدد لاعبي الأصاغر في الفرق.

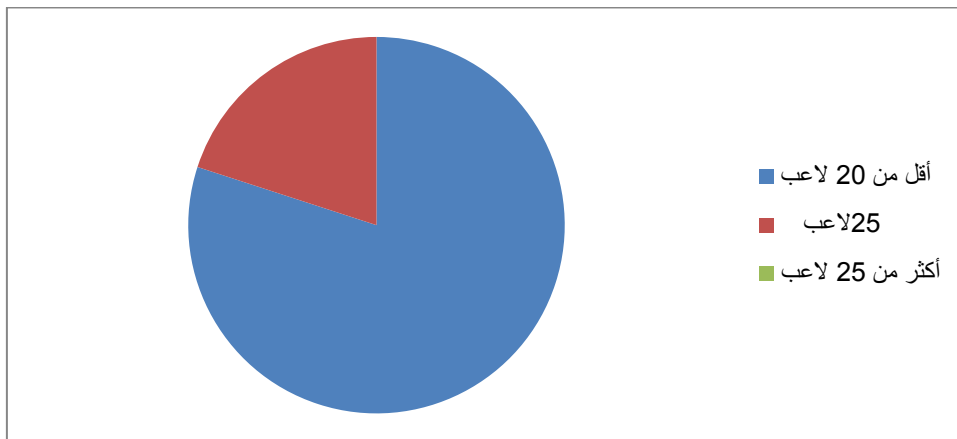
الجدول رقم 14:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 لاعب	8	70%
25 لاعب	2	20%
أكثر من 25 لاعب	0	10%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 14:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 70% من المدربين أجابوا أن لديهم أقل من 20 لاعب في فئة الأصاغر فيما أن 20% من المدربين لديهم 25 لاعب في فريق فئة الأصاغر وأجاب 10% من المدربين ان لديهم أكثر من 25 لاعب في فريق فئة الاصاغر.

الشكل رقم 21: معرفة عدد لاعبي الأصاغر في الفرق



السؤال رقم 15: هل تحقيق هدف الحصص يتأثر بتعداد اللاعبين؟

الغرض معرفة ما إذا كان تحقيق أهداف الحصص التدريبية مرتبط بعدد اللاعبين.

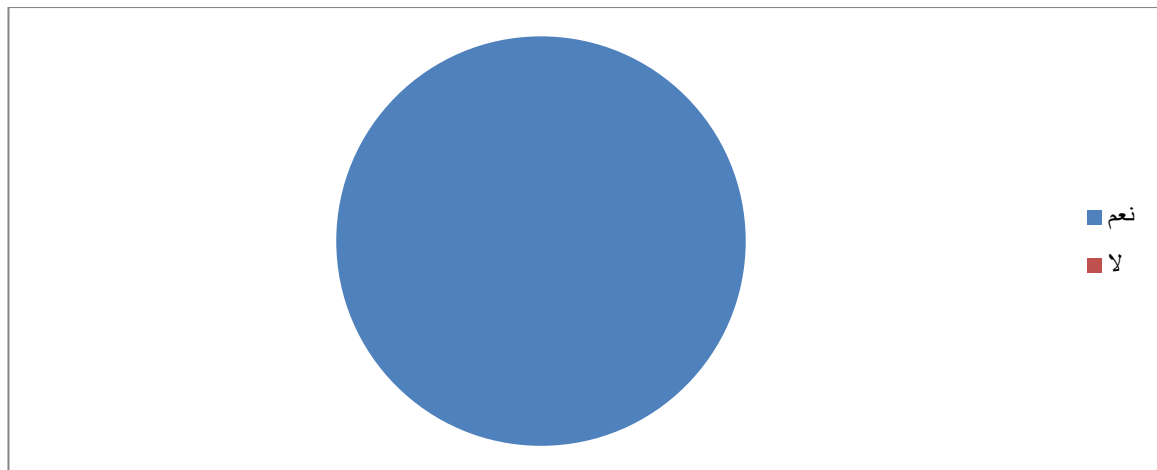
الجدول رقم 15:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	100%
لا	0	100%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 15:

من خلال الجدول فيما يخص ما إذا كان هدف الحصص يتأثر بعدد اللاعبين فان نسبة 100% من المدربين يرون بأن هدف الحصص يتأثر بعدد اللاعبين.

الشكل رقم 22: معرفة ما إذا كان تحقيق أهداف الحصص التدريبية مرتبط بعدد اللاعبين



السؤال رقم 16: هل يمكنك تحقيق هدف الحصة في ظل نقص العتاد البيداغوجي ؟

الغرض من السؤال هو التعرف على كفاءة المدرب في ظل نقص العتاد البيداغوجي.

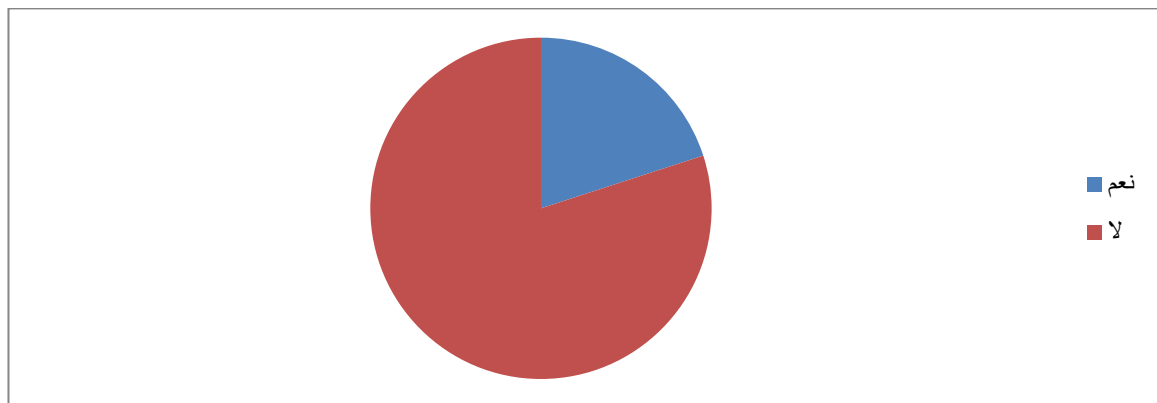
الجدول رقم 16:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	1	10%
لا	9	90%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 16:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 10% من المدربين يرون أنهم يستطيعون تحقيق هدف الحصة في ظل نقص العتاد البيداغوجي، في حين يرى نسبة 90% المدربين أنهم لا يستطيعون تحقيق هدف الحصة في ظل نقص العتاد البيداغوجي.

الشكل رقم 23: التعرف على كفاءة المدرب في ظل نقص العتاد البيداغوجي.



السؤال رقم 17: إذا كانت الإجابة بنعم. فما هي رتبة النجاح؟

الغرض تقييم رتبة النجاح التي يمكن أن يصل لها المدرب في تسيير الحصص التدريبية في ظل نقص العتاد البيداغوجي.

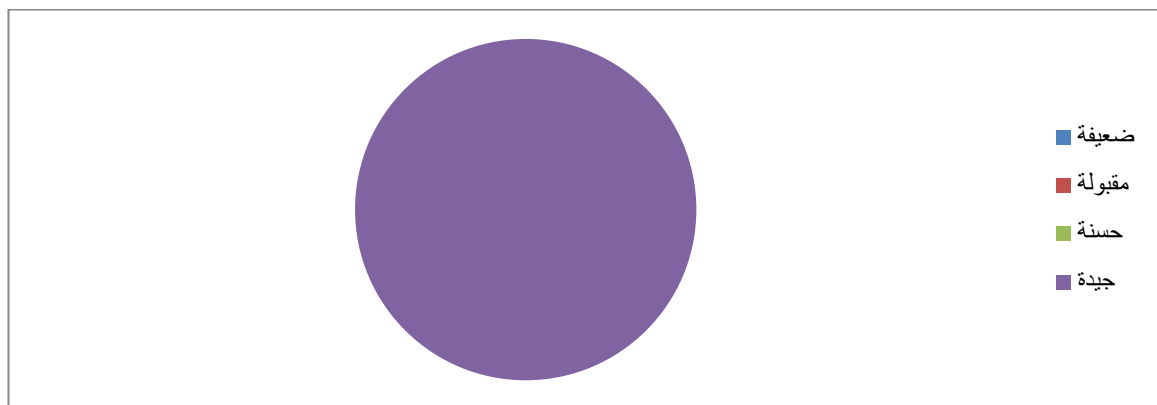
الجدول رقم 17:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضعيفة	0	0%
مقبولة	0	0%
حسنة	0	0%
جيدة	1	100%
المجموع	1	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 17:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة من المدربين اللذين أجابو بنعم كان تقييمهم لرتبة النجاح جيدة أي 100%.

الشكل رقم 24: تقييم رتبة النجاح التي يمكن أن يصل لها المدرب في تسيير الحصص التدريبية في ظل نقص العتاد البيداغوجي



السؤال رقم 18: هل هذه الرتبة تسمح بتحسين الجانب المهاري والبدني لدى اللاعبين؟

الغرض من السؤال معرفة ما إذا كان ما توصل إليه المدرب في ظل نقص العتاد البيداغوجي يسمح بتحسين الجانب المهاري و البدني للاعبين .

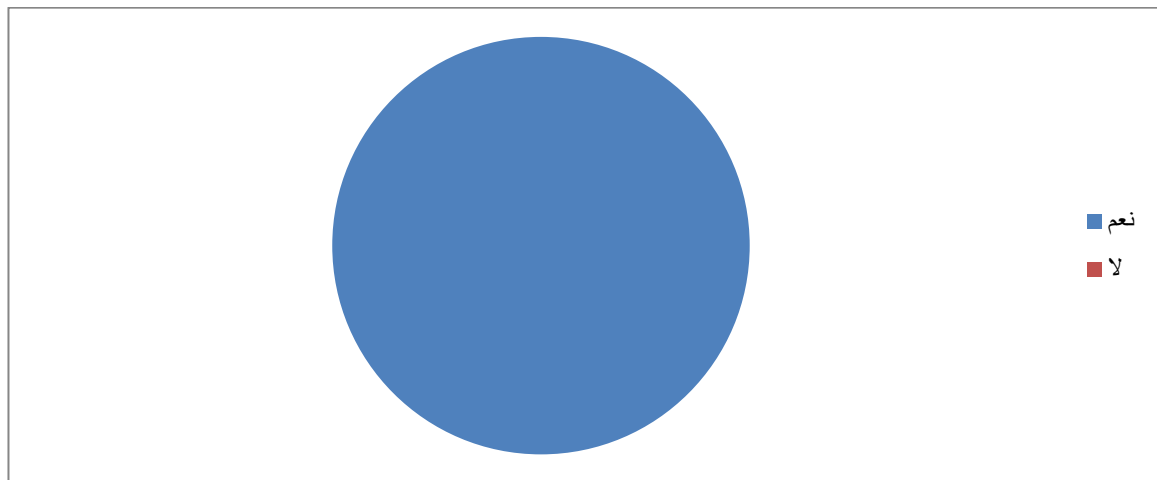
الجدول رقم 18:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	3	100%
لا	0	0%
المجموع	3	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 18:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 100% من المدربين أجابوا أن هذه الرتبة تسمح بتحسين الجانب المهاري و البدني للاعبين.

الشكل رقم 25 : معرفة ما إذا كان ما توصل إليه المدرب في ظل نقص العتاد البيداغوجي يسمح بتحسين الجانب المهاري و البدني للاعبين



• المحور الثاني: تحليل نتائج الإستبيان الخاص بالمدرسين "العتاد الرياضي":

السؤال رقم 19: هل يتوفر ناديكم على العتاد الرياضي اللازم؟

الغرض من السؤال هو الكشف عن توفر العتاد.

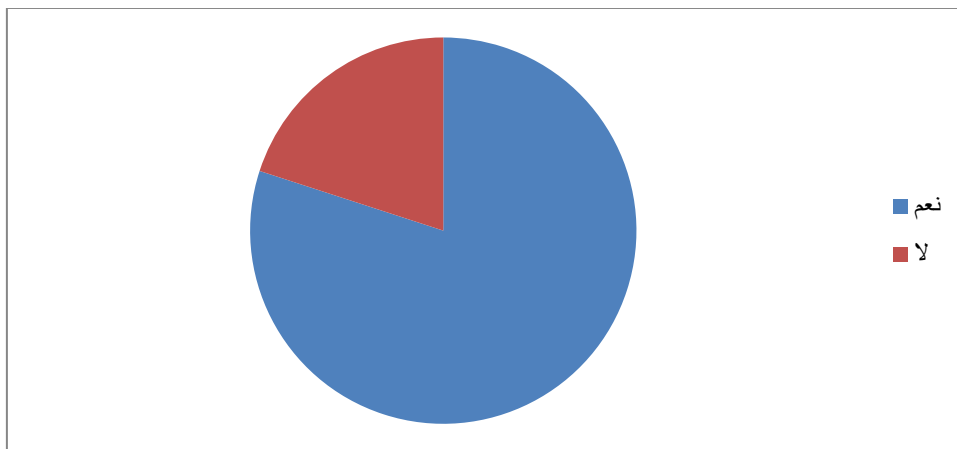
الجدول رقم 19:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	80%
لا	02	20%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 19:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 80% المدرسين أجابوا بنعم حول توفر العتاد الرياضي اللازم في النادي. بينما وجدنا نسبة 20% لا تتوفر على العتاد اللازم .

الشكل رقم 26 : الكشف عن توفر العتاد الرياضي اللازم



السؤال رقم 20: هل هناك نقص في العتاد الرياضي أثناء التدريبات لفئة الأصاغر؟

الغرض من السؤال معرفة مت إذا كان هناك نقص في العتاد الرياضي أثناء تدريبات فئة الأصاغر.

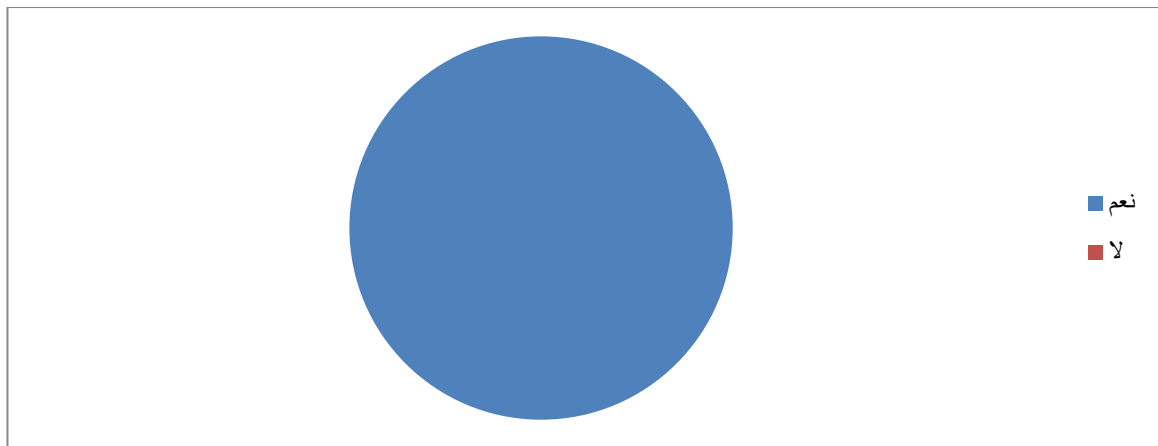
الجدول رقم 20:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	100%
لا	02	0%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 20

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 80% من المدربين أجابوا بنعم حول نقص العتاد الرياضي أثناء التدريبات لفئة الاصاغر. بينما وجدنا نسبة 20% اجابت بلا .

الشكل رقم 27: معرفة مت إذا كان هناك نقص في العتاد الرياضي أثناء تدريبات فئة الأصاغر



السؤال رقم 21: كيف هي نوعية العتاد الرياضي الموفر للاعبين الأصغر؟

الغرض من السؤال هو التعرف على نوعية العتاد الموفر للاعبين الأصغر.

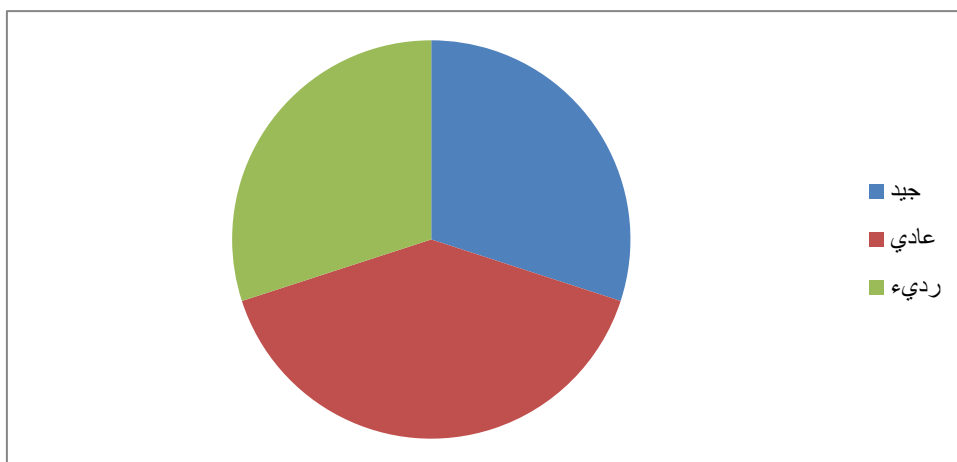
الجدول رقم 21:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
جيد	03	30%
عادي	04	40%
رديء	03	30%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 21:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 30% من المدربين يرون أن نوعية العتاد الموفر بالنادي جيدة في حين أجاب نسبة 40% على أنها عادية في حين أجاب نسبة 30% من المدربين على أن النوعية رديئة.

الشكل رقم 28: التعرف على نوعية العتاد الموفر للاعبين الأصغر



السؤال رقم 22: هل هناك عمليات ترميم للعتاد الرياضي بالنادي؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان هناك عمليات ترميم للعتاد و التي تكشف لنا جودة العتاد.

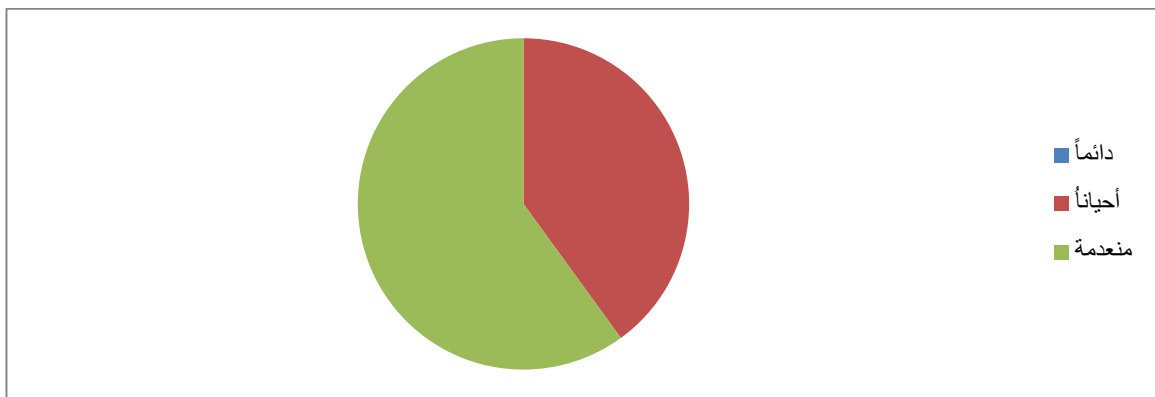
الجدول رقم 22:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائماً	0	0%
أحياناً	3	30%
منعدمة	7	70%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 22:

نلاحظ من خلال الجدول أنه لم يجب أي مدرب انه دائماً ما تكون هناك عمليات ترميم للعتاد الرياضي للنادي في حين اجاب نسبة 30% من المدربين أن ترميم العتاد يكون أحياناً في حين اجاب نسبة 70% من المدربين أن عمليات الترميم للعتاد منعدمة.

الشكل رقم 29: معرفة ما إذا كان هناك عمليات ترميم للعتاد و التي تكشف لنا جودة العتاد.



السؤال رقم 23: هل هناك عمليات تجديد للعتاد الرياضي بالنادي؟

الغرض من السؤال الكشف عن جودة العتاد.

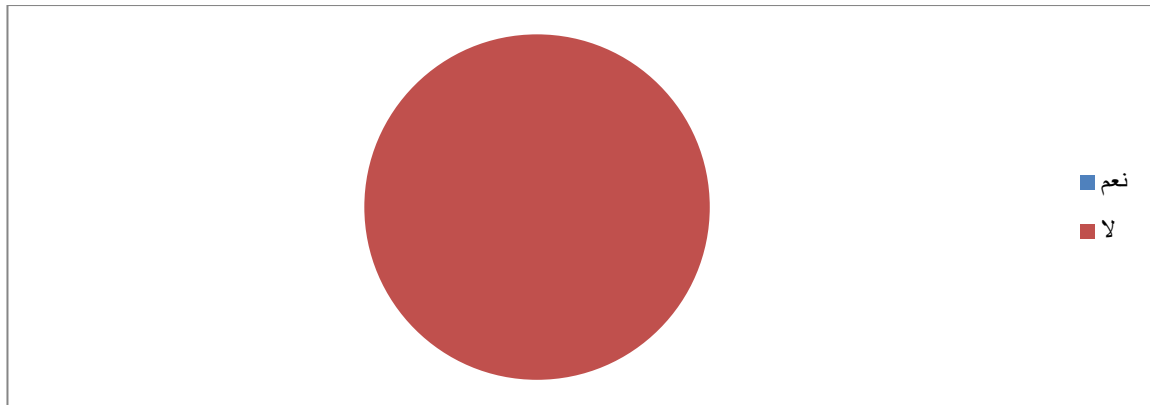
الجدول رقم 23:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	1	10%
لا	9	90%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 23:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 10% من المدربين قد أجابوا بنعم فيما يتعلق بعمليات تجديد للعتاد الرياضي للنادي فيما أجاب نسبة 90% من المدربين ب"لا".

الشكل رقم 30: الكشف عن جودة العتاد الرياضي بالنادي



السؤال رقم 24: هل نوعية العتاد تتلائم مع الأساليب الحديثة للتدريب؟

الغرض من السؤال هو تقييم نوعية العتاد و ملائمته مع الأساليب الحديثة للتدريب.

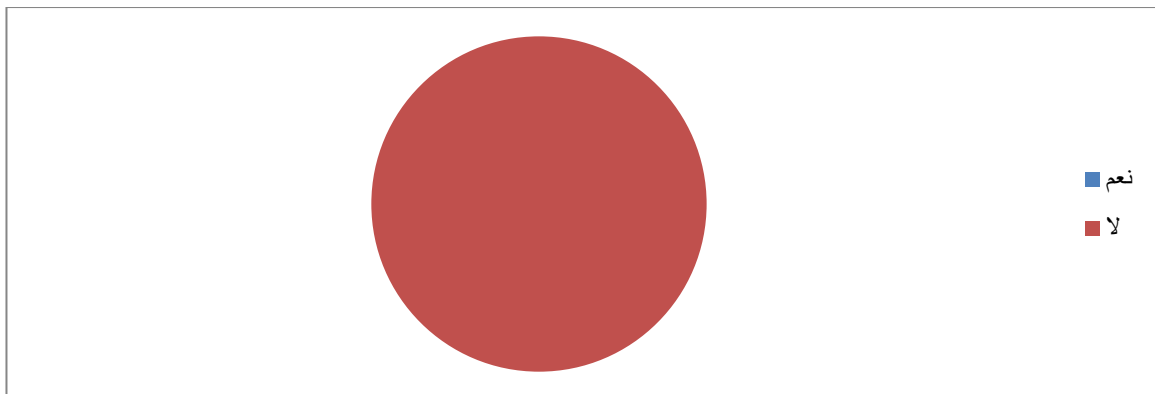
الجدول رقم 24:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	0	0%
لا	10	100%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 24:

نلاحظ من خلال الجدول أنه لم يرى أي مدرب أن نوعية العتاد تتلائم مع الأساليب الحديثة للتدريب فيما أجاب نسبة 100% من المدربين بأن نوعية العتاد لا تتلائم مع الأساليب الحديثة للتدريب.

الشكل رقم 31: تقييم نوعية العتاد و ملائمته مع الأساليب الحديثة للتدريب



السؤال رقم 25: هل يتوفر النادي على أجهزة تدريب حديثة موفرة للاعبين صنف الأصاغر؟

الغرض من السؤال معرفة ما إذا كان النادي يوفر أجهزة حديثة للتدريب للاعبين صنف الأصاغر.

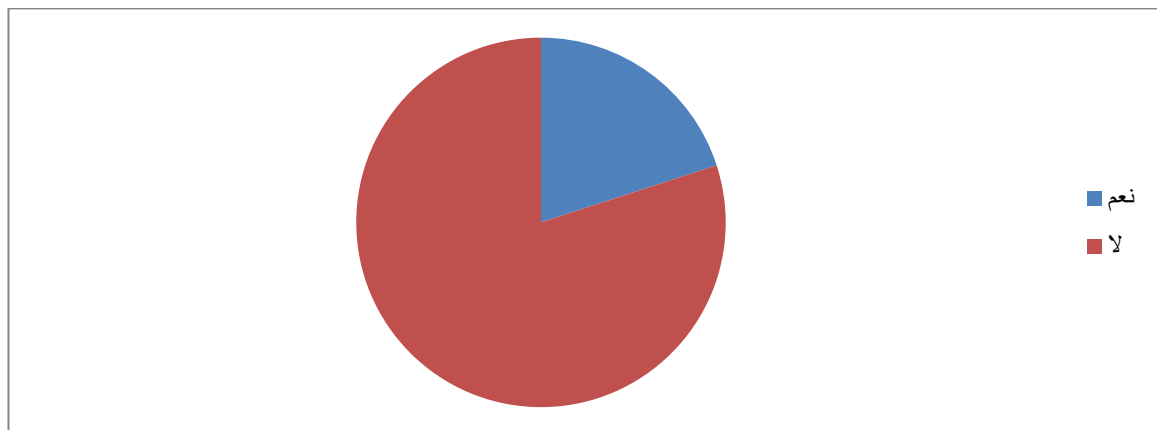
الجدول رقم 25:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	3	30%
لا	7	70%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 25:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 30% من المدربين أجابت بنعم حول توفر النادي على أجهزة تدريب حديثة للاعبين صنف الأصاغر في حين أجابت نسبة 70% من المدربين بلا فيما يخص توفير النادي لأجهزة تدريب حديثة للاعبين صنف الأصاغر.

الشكل رقم 32: معرفة ما إذا كان النادي يوفر أجهزة حديثة للتدريب للاعبين صنف الأصاغر



السؤال رقم 26: هل العتاد الرياضي يمكنك من ربح الوقت ؟

الغرض من السؤال معرفة ما إذا كان العتاد يمكن مدربي فئة الأصغر في ربح الوقت و بالتالي نبين حاجة المدربين للعتاد الرياضي.

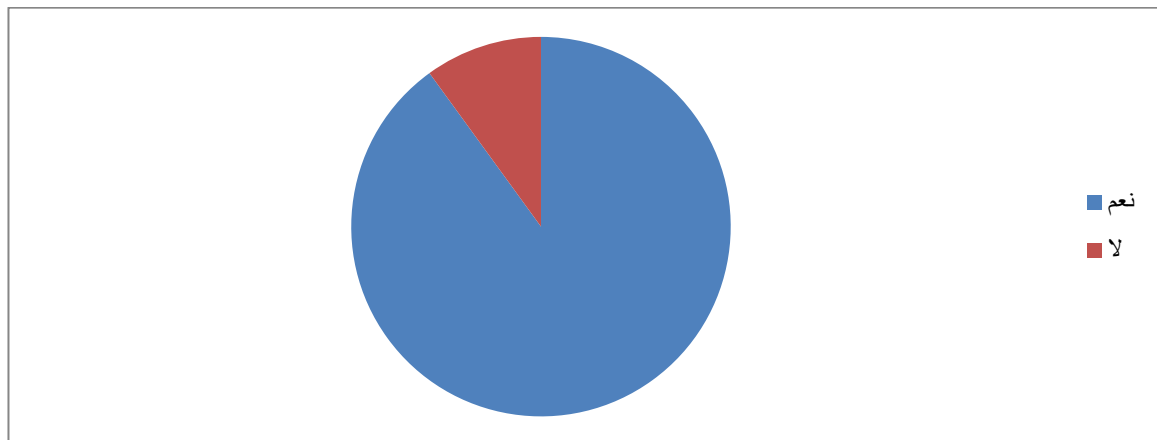
الجدول رقم 26:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	9	90%
لا	1	10%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 26:

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم حول إمكانية ربح الوقت من العتاد الرياضي فيما اجاب بنسبة 10% من المدربين بالنفي فيما إذا كان العتاد الرياضي يربح الوقت.

الشكل رقم 33: معرفة ما إذا كان العتاد يمكن مدربي فئة الأصغر في ربح الوقت و بالتالي نبين حاجة المدربين للعتاد الرياضي.



السؤال رقم 27: هل هدف الحصة مرتبط بالعتاد الرياضي؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان تحقيق هدف الحصة يتأثر بنوعية العتاد الرياضي؟

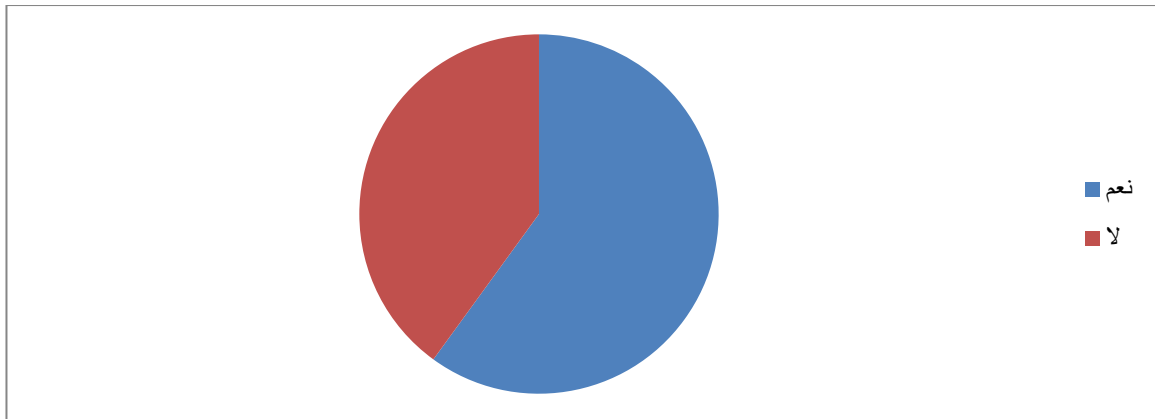
الجدول رقم 27:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	7	70%
لا	3	30%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 27:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 70% من المدربين قد أجابت بنعم حول هدف الحصة مرتبط بالعتاد الرياضي في حين أجاب بنسبة 30% من المدربين بلا حول ارتباط الهدف بالعتاد الرياضي.

الشكل رقم 34: معرفة ما إذا كان تحقيق هدف الحصة يتأثر بنوعية العتاد الرياضي



السؤال رقم 28: هل يتوفر النادي على العدد اللازم من أقماع التدريب وكرات تدريب ؟

الغرض من السؤال هو الإطلاع على بعض الإمكانيات المادية للأندية.

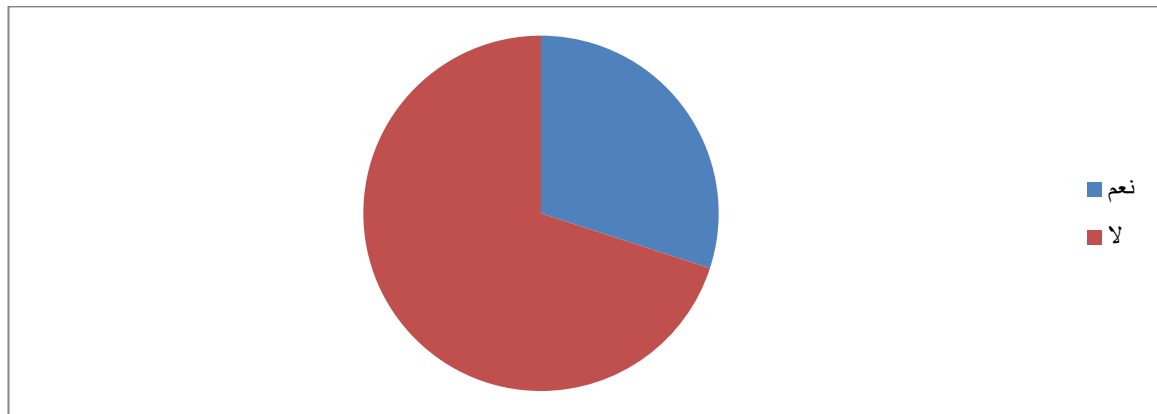
الجدول رقم 28:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	40%
لا	6	60%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 28:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 40% من المدربين أجابوا بنعم فيما يتعلق توفر النادي على العدد اللازم من أقماع التدريب وكرات تدريب فيما خالفهم مدربين بنسبة 60% فأجابوا بلا حول توفير النادي للعدد اللازم من أقماع التدريب.

الشكل رقم 35 : الإطلاع على بعض الإمكانيات المادية للأندية



السؤال رقم 29: هل يشتكي اللاعبون من نوعية العتاد الرياضي؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان اللاعبون يشتكون من العتاد الرياضي.

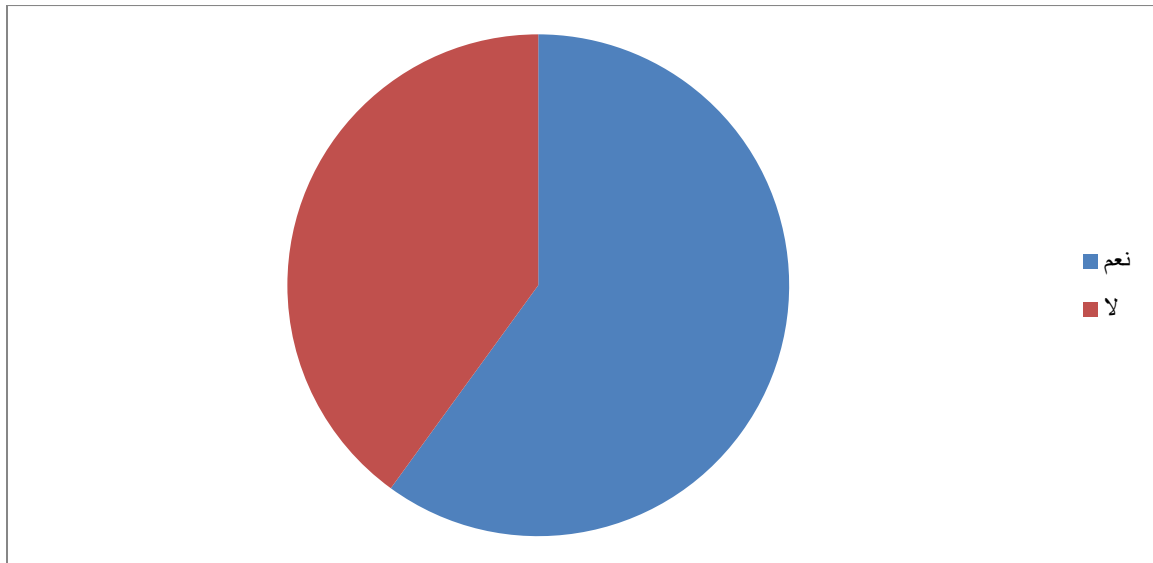
الجدول رقم 29:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	6	60%
لا	4	40%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 29:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 60% من المدربين أجابوا بنعم فيما إذا اشتكى اللاعبون من نوعية العتاد الرياضي في حين أجاب بنسبة 40% من المدربين بالنفي حول شكوى اللاعبين من نوعية العتاد الرياضي.

الشكل رقم 36: معرفة ما إذا كان اللاعبون يشتكون من العتاد الرياضي



السؤال رقم 30: هل يوفر النادي بدلات التدريب اللازمة لفريق الأصاغر؟

الغرض من السؤال هو معرفة قدرات الأندية على توفير بدلات التدريب.

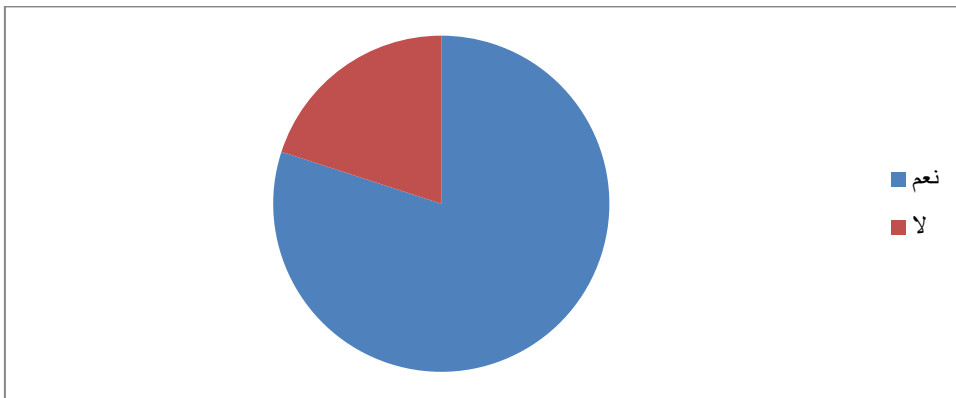
الجدول رقم 30:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	8	80%
لا	2	20%
المجموع	10	100%

تحليل نتائج الجدول رقم 30:

نلاحظ من خلال الجدول المقدم ان نسبة 80% من المدربين اجابوا بنعم فيما يتعلق توفير النادي بدلات التدريب اللازمة لفريق الأصاغر في حين أجاب نسبة 20% من المدربين ب لا فيما يخص توفير النادي لبدلات التدريب للاعبين فئة الاصاغر.

الشكل رقم 37: معرفة قدرات الأندية على توفير بدلات التدريب



السؤال رقم 31: ما هي الاقتراحات أو الحلول التي تقترحها للتقليل من هذه المشاكل ؟

الغرض من السؤال الإطلاع على آراء المدربين و إقتراحاتهم حول الحلول التي يمكن أن يقدموها للتقليل من مشاكل الوسائل البيداغوجية.

تحليل النتائج:

لقد تعددت آراء المدربين فيما يخص الإقتراحات و الحلول التي قدموها في الإجابة عن السؤال و قد تركزت في النقاط التالية:

- جلب مستثمرين للأندية للإستثمار في المواهب الشابة و خاصة فئة الأصغر.
- إعطاء المجال لمدربي فئات الأصغر للعمل بحرية.
- الرؤية المستقبلية و العمل الجاد من كل عناصر النادي لتحقيق أفضل النتائج .
- عدم تدخل الاطراف الخارجية و كذلك المسيرين في عمل مدربي الفئات الصغرى.
- توفير العتاد الرياضي اللازم لفئات الأصغر وخاصة الاجهزة الحديثة.
- مواكبة التطور في كل الوسائل البيداغوجية .

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

2-1.مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

من خلال نتائج الجداول 7،6،8،9،13،10،16. يتضح لنا أن هناك نقص في كفاءة الهياكل البشرية من كل جوانبها في الفرق من كفاءة المدربين إلى الطاقم المسير و كذلك رئيس النادي و كذلك الوسائل المعنوية من برامج و وسائل تعليمية وهذا ما يتطابق مع فرضيتنا الجزئية الأولى القائلة: التدريب الرياضي يتأثر بكفاءة الهيكلة البشرية عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر".

2-2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال نتائج الجداول 21،22،23،24،25،27،29،30. يتضح لنا أن هناك نقص في جانب العتاد الرياضي يؤثر على السير الحسن للبرامج التدريبية و يخلق عراقيل و صعوبات للمدربين أثناء عملهم مع فئات الأصاغر وهذا ما يتطابق مع فرضيتنا الجزئية الثانية القائلة: التدريب الرياضي يتأثر بكفاءة العتاد الرياضي عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر".

3- الاستنتاج العام :

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد تأثير التدريب الرياضي لكرة القدم عند فئة الأصغر بالنقص الحاصل في كفاءة الوسائل البيداغوجية البشرية منها و المادية لإهمال هذا الجانب على مستوى الفرق، وكان هذا نابع من أجوبة المدربين على الأسئلة، فعلى ضوء ما جاء في الأجوبة، اتضح لنا أنه لا توجد كفاءة كافية في الوسائل البيداغوجية وإن وجدت فهي لا ترقى إلى المستوى المطلوب والغياب الملحوظ للعتاد الرياضي المناسب والذي يفيد المدرب في حسن تسيير الحصص التدريبية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها سابقا في المحاور والتي أكدت على النقص الحاصل في الوسائل البيداغوجية بكل أنواعها ما أنجر عنه سوء في البرامج التدريبية و نتائج هزيلة لمعظم الفرق و كذلك نفور من اللاعبين الأصغر و تركهم لممارسة كرة القدم.

كل هذا أوصلنا إلى القول بأن الفرضيتان اللتان توقعنا وجودهما هي محققة نظرا لتطابقها مع الواقع المعاش، وكذا النتائج المحصل عليها والتي تبين ذلك جليا.

وبذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا الرئيسية القائلة: " التدريب الرياضي يتأثر بنقص كفاءة الوسائل البيداغوجية عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر".

4-الإقتراحات:

بعد عرض ما تقدم في بحثنا من جانب نظري وجانب تطبيقي وهذا الأخير الذي استهل على أسئلة الاستبيان، والتي أوضحت نتائجها للإهمال الكبير والملاحظ من جانب المسؤولين على مستوى الأندية الرياضية، وبالأخص مكان الدراسة وهي الأندية المدروسة، حيث أوضحت النقص الكبير في الاعتناء بالوسائل البيداغوجية وتوفير أدنى مستلزمات العتاد الرياضي مزاوتهم للتسيير الرياضي داخل الفريق، وكل هذا مع نقص في كفاءة المدربين و التي لا تستطيع تدارك هذا النقص الكبير.

ومنه نستخلص أن واقع الوسائل البيداغوجية داخل الأندية في تدهور إلى حد كبير، فعلى ضوء ما قلناه، وعلى أساس النتائج المتحصل عليها نتقدم بهذه الاقتراحات التي نأمل أن تصل إلى المهتمين بتطوير الوسائل البيداغوجية في أندية كرة القدم و خاصةً صنف الأصغر .

1- وضع مرسوم يقضي بإجبارية توفر الأندية على كفاءات مؤهلة وفق شروط و معايير محددة.

2- إجبارية توفير الاندية لعتاد رياضي ملائم و آمن لفئات الأصغر.

3- التكوين الجيد للمدربين.

4- يجب على القائمين في الفرق الرياضية بإقتناء العتاد الرياضي مراعاة مصلحة النادي و اللاعبين وجلب العتاد الملائم مع البرامج التدريبية الحديثة.

5- التكوين الجيد لرؤساء النوادي.

6- تنظيم تربصات خاصة بالتوعية بأسس وقواعد إستعمال الوسائل البيداغوجية.

7- توفير العتاد الرياضي اللازم والمناسب لممارسة رياضة سليمة لتفادي الإصابات وحمية المنشآت ومراقبتها، بتوفير قواعد الأمن للممارسين.

8- توفير الوسائل الرياضية اللازمة للممارسة الفعلية لنشاط رياضي " كرة القدم".

9- الاهتمام أكثر بهذه الفئات وإبعادها عن التهميش بتوفير مآطرين ذوي مستوى علمي كافي لتسيير الفرق الرياضية ولتدريب هذه الفرق.

الخاتمة

خاتمة:

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان وجدنا للأسف الشديد أن التدريب الرياضي في ظل نقص الوسائل البيداغوجية لم يعطى أهمية ومكانة في رياضة كرة القدم ، خاصة في الفئات الصغرى "فئة الأصغر"، وهذا راجع إلى نقص الجانب المادي والمالي لهذه الفرق، وهذا ما يعود بالسلب على الرياضيين وتدهور مستواهم الرياضي من الجانب البدني و المهاري وذلك يؤدي إلى تردي ملحوظ في نتائج هذه الفئات بخاصة وأن رياضة كرة القدم تتميز بالتطور و ظهور في كل مرة تقنيات ووسائل بيداغوجية جديدة.

وكذلك نقص الكفاءة لدى المدربين والمسيرين لهذه الفئات أيضا أدى إلى عدم وجود كفاءات مؤهلة لمتابعة هذه الفئة من الرياضيين، كما أنه لا تقدم لهم أي دروس نظرية بمدى أهمية الوسائل البيداغوجية في تحصيل النتائج التدريبية الجيدة.

من ناحية أخرى كما أن النقص في الجانب المادي والمالي أدى إلى عدم توفر هذه الفئات على عتاد رياضي ملائم أو حتى العتاد الرياضي الضروري و البسيط لتسيير الحصص التدريبية التدريبات أو حتى أثناء إجراء المباريات، وهذه مشكلة تعاني رياضة كرة القدم وخاصة الفئات الصغرى.

إضافة إلى ذلك، فإن هذه الفئة لا تخصص بالأهمية الكبرى من طرف المشرفين عليها، حيث لا تخصص لهم أي برامج تدريبية محكمة و مدروسة مع جو ملائم تمكنها من حصد المجهودات التي تبذلها طوال الموسم الرياضي، لأن همهم الوحيد هو إحراز النتائج التي ترضيهم فقط، وهذا هو لب الخطأ، لذا فمن الواجب على المدربين والمسيرين الاهتمام بهذه الفئات ومتابعتهم تقنيا وتكتيكيا، والأهم من ذلك الوعي بالمهمات المنوطة بهم، حتى تمارس هذه الرياضة في أحسن الظروف.

وفي الأخير نتمنى أن تجد هذه الفئة العناية الكافية من طرف المسؤولين والتخفيف من كمية المشاكل التي تتخبط فيها.

قائمة المراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

المعاجم:

- la rousse : "dictionnaire de français"-imprime en France-edition-2001

أولاً: المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم مطاع " الوسائل التعليمية" مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.1979
2. أكرم رضا ، " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3 ، مصر ، 2000
3. أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط 1 . دار الفكر، عمان . 1997
4. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر1998.
5. بشير عبد الرحيم الكلوب " الوسائل التعليمية، إعدادها وطرق استخدامها" دار إحياء العلوم، بيروت.1989
6. البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975.
7. حسان بوجليدة: " محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006
8. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001
9. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001،
10. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الهدى، 1990
11. خليل ميخائيل عوض : الفكر.لبنان . 1999
12. خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971
13. رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية.
14. زعيتر بهاء الدين , التدريب الرياضي دار المعرفة لبنان 1999.

15. سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982
16. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999
17. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق " دار الفكر 1985
18. عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ.
19. عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . دار الفكر 1999
20. عبد الرحيم الكلوب "الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استخدامها" .. دار إحياء العلوم، بيروت. 1989
21. عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973
22. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003
23. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998
24. عمار عوابدي: تطبيقات المنهج العلمي في الدراسات الاجتماعية، دار الشروق 1990
25. قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987 .
26. كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984
27. مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعة . لتوزيع والنشر. 2003.
28. محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية .. منشورات مجلة الدراسات النفسية التربوية. 1983
29. محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة القاهرة 1998.
30. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002
31. محمد زياد حمدان "وسائل وتكنولوجيا التعليم" دار التربية الحديثة. 1980
32. محمد زيان عمر: البحث العلمي ومناهجه وتقنياته، ط2، دار الشروق العربي، جدة، السعودية، 1983،
33. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1992

34. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1992
35. محمد لطفي السيد، وجددي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، دار وائل للنشر و التوزيع ، عمان ، 1999
36. محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 ..
37. محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق . جدة 1999.
38. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الهدى، 1991
39. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر، 1991
40. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواج: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005
41. هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة.
42. وجددي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002

ثانيا : مذكرات التخرج:

43. زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 .
44. بن أكلي كريم وآخرون: "الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها على التحصيل الدراسي في الطور الثانوي"، معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس (غير منشورة) الجزائر ، 2003، 46.
45. نعمي عادل , وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008

ثالثا : المراجع باللغة الأجنبية :

الكتب:

- Mechel leblanc : " Le club de lan 2000, "INSEP,publication,France
- ,2000
- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport.
Evigot.paris.1993
- kamel lemoui – fout balle, Technique jeu, entraînement,
information Alger,1989.
- Michle leblanc " Le club de lan 2000",pulication France
- par G canale et .c.s.p.u. borgarot." le robert, "imprime en Italie

الملاحق:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

إِسْتِمَارَةٌ إِسْتِثْنَائِيَّةٌ

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان " تأثير نقص الوسائل البيداغوجية على التدريب الرياضي عند لاعبي كرة القدم " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

إعداد الطالب

قرين ابراهيم

تحت إشراف الدكتور

:باغقول جمال

السنة الجامعية 2018/2017

معلومات خاصة بالمدرّبين:

النادي:

السن:

الحالة المدنية: أعزب متزوج ؟

*01- ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

مستشار في الرياضة

تقني سامي في الرياضة

FAF1

FAF 2

لاعب سابق

شهادة أخرى

*02- كم هي مدة الخبرة المهنية؟

أقل من 5 سنوات

من 5 إلى 10 سنوات

من 11 إلى 15 سنة

من 16 إلى 20 سنة

أكثر من 20 سنة

المحور الأول: التدريب الرياضي يتأثر بكفاءة الهيكلة البشرية عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر".

*03- كم حصة تدرّب فئة الأصاغر في الأسبوع ؟

حصة واحدة

حصتين

ثلاث حصص

*04- هل توجد مشاكل بيداغوجية تعاني منها أثناء تسيير الحصص التدريبية لفئة الأصاغر ؟

نعم لا

*05- إذا كانت الإجابة بنعم فما نوعها ؟

مشاكل إدارية

مشاكل في تعداد اللاعبين

مشاكل في العتاد البيداغوجي

*06- هل هناك مساهمة في وضع البرامج التدريبية من قبل الطاقم المسير؟

نعم لا

*07- إذا كانت الإجابة بنعم كيف تؤثر هذه المساهمة على سير البرامج التدريبية؟

إيجابية سلبية

*08- هل السير الحسن للحصص التدريبية لفئة الأصاغر يؤثر على عمل المدرب ؟

نعم لا

*09 هل السير الحسن للبرامج التدريبية يتأثر بعلاقة المدرب بلاعبي فئة الأصغر؟

نعم لا

*10 هل مواقيت التدريس ملائمة مع مواقيت التدريب للاعبي فئة الأصغر؟

نعم لا

*11 هل نجاح الحصص بنجاح يتأثر بمستوى اللاعبين لفئة الأصغر؟

نعم لا

*12 هل البرامج التدريبية توضع من قبل المدرب؟

نعم لا

*13 إذا كانت الإجابة بنعم كيف يتأثر سير برامج التدريبية؟

بالإيجاب بالسلب

*14 ما هو عدد اللاعبين في فئة الأصغر؟

أقل من 20 لاعب

25 لاعب

أكثر من 25 لاعب

*15 هل تحقيق هدف الحصص يتأثر بعدد اللاعبين؟

نعم لا

*16 هل يمكنك تحقيق هدف الحصص في ظل نقص العتاد البيداغوجي؟

نعم لا

*17- إذا كانت الإجابة بنعم. فما هي رتبة النجاح ؟

ضعيفة

مقبولة

حسنة

جيدة

*18- هل هذه الرتبة تسمح بتحسين الجانب المهاري والبدني للاعبين ؟

نعم لا

المحور الثاني : التدريب الرياضي يتأثر بكفاءة العتاد الرياضي عند لاعبي كرة القدم "صنف أصاغر".

*19- هل يتوفر ناديكم على العتاد الرياضي اللازم؟

بصفة كافية بصفة غير كافية

*20- هل هناك نقص في العتاد الرياضي أثناء التدريبات لفئة الأصاغر؟

نعم لا

*21- هل نوعية العتاد الرياضي الموفر للاعبين الأصاغر؟

جيد مقبول رديء

*22- هل هناك عمليات صيانة للعتاد الرياضي بالنادي؟

دائمة أحياناً منعدمة

*23- هل هناك عمليات تجديد للعتاد الرياضي بالنادي؟

نعم لا

*24-هل نوعية العتاد المتوفرة تتلائم مع الأساليب الحديثة للتدريب؟

نعم لا

*25-هل يتوفر النادي على أجهزة تدريب حديثة للاعبين صنف الأصغر؟

نعم لا

*26-هل العتاد الرياضي يمكنك من ربح الوقت؟

نعم لا

*27-هل هدف تحقيق الحصص مرتبط بالعتاد الرياضي؟

نعم لا

*28-هل يتوفر النادي على العدد اللازم من العتاد الرياضي للتدريب؟

نعم لا

*29-هل يشتكي اللاعبون من نوعية العتاد الرياضي؟

نعم لا

*30-هل يستفيد لاعبي فريق الأصغر من الحقيبة التدريبية؟

نعم لا

*31- ما هي الاقتراحات أو الحلول التي تقترحها لانجاح الحصص التدريبية لفئة الأصغر؟

.....
.....
.....