



وزارة التعليم العالي.....ي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر ، بسكرة

معهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بعنوان : **أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم**

- فئة أكابر-

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية بسكرة

تحت إشراف الأستاذ :

د/ عادل دخية

من إعداد الطلبة :

- عجال عبد الغني

- بحري زكريا

السنة الجامعية : 2025 / 2024



إهداء

إلى روح والدي الطاهرة،
رحمك الله بواسع رحمته، كنت النور الذي أنار دربي، والسند
الذي افتقدته جسداً، لكنه حاضر في قلبي وروحي،
إليك يا من زرعت في نفسي حبّ الطموح والعلم... أهدي
ثمرة جهدي، عرفاناً ووفاءً

إلى والدتي العزيزة،
نبض القلب، ورفيقة الصبر، التي كانت دوماً لي العون
والدعاء والدعم،
لك كل الحبّ والامتنان على ما قدمته لي من حنان
وتضحيات.

إلى إخوتي وأخواتي الأعمام،
أنتم الدفاء، أنتم العائلة التي أفخر بها،
لكم شكري على ما منحتموني من حبّ، وصبر، وتحفيز في
كل خطوة

إلى عائلتي الكبيرة،
...إلى كل من أزرني بكلمة، بدعاء، بابتسامة

عجال عبد الغني

كلمات شكر وتقدير

بكل معاني التقدير والعرفان، أتقدّم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذي
الفاضل عادل دخية
الذي كان لي خير مشرف وموجه، لم يبخل عليّ بعلمه، وتوجيهاته
السديدة، وصبره وتفانيه طيلة مراحل هذا العمل
لقد كان لدعمه العلمي والإنساني الدور الأكبر في إتمام هذا البحث، فله
مني كل الشكر والتقدير

كما لا يفوتني أن أعبر عن خالص امتناني لجميع أساتذتي الأجلاء في
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،
منذ أول يوم خطوت فيه هذا الصرح العلمي، الذين لم يدّخروا جهداً في
تعليمي وتكويني،
فلكل واحدٍ منهم بصمة في مسيرتي، ولكل درسٍ تعلمته منهم أثر لا يُنسى

أشكر كذلك كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة، من أصدقاء، وزملاء،
ولا عبي الفرق والمدربين الذين شاركوني في الجانب التطبيقي،
وكل من قدّم لي نصيحة أو دعمًا أو كلمة تشجيع، مهما كان حجمها، فإنّ
لها مكانة كبيرة في نفسي

فشكرًا من القلب لكل من كان له دور – ولو صغيرًا – في تحقيق هذا
الإنجاز
وجعل الله هذا العمل خطوة مباركة في طريق العلم والعباء

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبتوفيقه يُنجز العمل وتُدرَك
الغايات.

أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى أستاذي المشرف عادل دخية،
الذي كان نعم الداعم والموجه، إذ لم يدخر جهدًا في مساعدتي وتوجيهي
منذ بداية هذا العمل إلى آخر خطوة فيه،
فله مني كل التقدير والاحترام على صبره وحرصه واهتمامه الأكاديمي
والإنساني.

كما أخصّ بالشكر جميع أساتذة المعهد الذين واکبوني خلال سنوات
الدراسة،
ولم يخلوا يومًا بعلمهم وتوجيهاتهم، فكانوا مشاعل تنير لي الطريق،
وسندًا علميًا وأخلاقيًا أفخر به.

وإلى كل من ساعدني، وساندني، ونذّل لي الصعوبات، سواء بكلمة
طيبة، أو نصيحة صادقة، أو دعم عملي ومعنوي...
أصدقائي، زملائي، أفراد العائلة، والذين كان لهم دور كبير في أن يرى
هذا العمل النور،
أقول لكم من القلب: شكرًا لكم، فأنتم شركاء النجاح.

بحري زكريا

اهداء

إلى من علماني أن لا مستحيل مع الإصرار ،
... إلى من كانت خطواتي انعكاساً لتعبهم وسهرهم
إلى والديّ الحبيبين، شمعتي حياتي، أقدم لكما هذا العمل
عربون وفاء وامتنان

إلى من كانوا لي السند في كل لحظة شك، والرفقة في
كل درب طويل،
إلى إخوتي وأخواتي الأعراء، دمتم عوناً ودفناً في كل
حين

إلى كل من غرس في حبّ العلم، وفتح لي آفاق الفهم
والفكر،
إلى أساتذتي الأجلاء، شكراً لنبلكم، لعطائكم، ولما
غمرتموني به من علم وتوجيه

إلى كل من آمن بي، ولو بكلمة،
إلى أولئك الذين حضروا في صمتهم، وشجعوني
بصبرهم

أهدي هذا العمل المتواضع لكل من كان له في قلبي
... أثر

فاكـم : اقة امتان لا تنال

بحري زكريا

ملخص عام للمذكرة

تتناول هذه المذكرة بالدراسة والتحليل أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأكاير، وذلك من خلال اعتماد منهج وصفي تحليلي مدعوم باستبيانيين موجهين لكل من اللاعبين والمدربين. تهدف الدراسة إلى تحديد الكيفية التي تؤثر بها طرق وأساليب المدرب، سواء من حيث التواصل، التحفيز، التخطيط، أو أساليب التدريب، على الأداء الرياضي العام للاعبين.

وقد تم تقسيم المذكرة إلى ثلاثة فصول أساسية:

- **الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة**
يتناول المفاهيم الأساسية المرتبطة بالتدريب الرياضي، كرة القدم، فئة الأكاير، وأهمية المدرب في توجيه وتحفيز اللاعبين. كما يتطرق إلى الأساليب القيادية والتربوية المعتمدة في التدريب.
- **الفصل الثاني: الدراسات السابقة**
يعرض هذا الفصل لأهم الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع أثر المدرب على مردود اللاعبين، مع تحليل نقدي لهذه الأعمال وتوضيح مدى ارتباطها بالدراسة الحالية.
- **الفصل الثالث: الجانب التطبيقي**
يتضمن عرضاً وتحليلاً لنتائج الاستبيانات الموجهة لعينة الدراسة (15 لاعباً و10 مدربين)، باستخدام أدوات تحليل كمية وإحصائية مناسبة. وقد أظهرت النتائج أن لطريقة المدرب تأثيراً كبيراً في تحسين الأداء البدني والفني والنفسي للاعبين، خاصة في ما يتعلق بالتواصل الإيجابي، التحفيز الذهني، والتنوع في طرق التدريب.

□ أهم النتائج

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب المدرب وارتفاع المردود الرياضي.
- تحسن أداء اللاعبين بفضل الخطط التدريبية المنهجية.
- تأثير إيجابي كبير للتواصل والتحفيز النفسي على الاستعداد الذهني للاعب.

✓ التوصيات

- ضرورة تكوين المدربين في الجوانب النفسية والتربوية إلى جانب الجوانب الفنية.
- اعتماد أساليب تدريبية حديثة تراعي الفروقات الفردية بين اللاعبين.
- تعزيز التواصل بين المدرب واللاعب لضمان بيئة تدريبية محفزة.

□ كلمات مفتاحية

طريقة المدرب، المردود الرياضي، كرة القدم، فئة الأكاير، التدريب الرياضي، التحفيز، الأسلوب القيادي.

قائمة الجداول وقائمة الأشكال

أولاً: قائمة الجداول

رقم الجدول	الصفحة
01	124
توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الفئة العمرية	
02	126
توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي	
03	128
توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة	
04	130
توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد الحصص التدريبية الأسبوعية	
05	132
آراء اللاعبين حول تأثير طريقة المدرب على الأداء الفني	
06	134
آراء اللاعبين حول دور طريقة التواصل في تحسين المردود	
07	136
آراء اللاعبين حول العلاقة بين الأسلوب القيادي والتحفيز	
08	138
آراء اللاعبين حول أثر الطرق التدريبية على الجاهزية البدنية	
09	140
آراء المدربين حول أثر طريقة التدريب على الأداء الجماعي	
10	142
تقييم المدربين لأثر التحفيز على أداء اللاعبين	

ثانياً: قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
126	مدرج تكراري لتوزيع أفراد العينة حسب العمر	01
128	مدرج تكراري لتوزيع العينة حسب المستوى الدراسي	02
130	شكل دائري لسنوات الخبرة التدريبية	03
132	تمثيل بياني لعدد الحصص التدريبية الأسبوعية	04
134	مخطط بياني لآراء اللاعبين حول تأثير طريقة المدرب	05
136	مدرج تكراري لآراء المدربين حول الأساليب التدريبية	06
138	شكل مقارنة لمدى تأثير التحفيز على مردود اللاعبين حسب رأي الفئتين	07
140	تمثيل رسومي للعلاقة بين أسلوب القيادة وتحقيق الانسجام الجماعي	08

فهرس المحتويات

بسملة

شكر وتقدير

إهداء

أ.....	فهرس الجداول
ب.....	فهرس الأشكال
ت.....	المخلص

الفصل التمهيدي: مدخل عام للدراسة

المقدمة	•
1.1. إشكالية الدراسة	•
08 ص	
1.2. فرضيات الدراسة	•
09 ص	
1.3. أهمية الدراسة	•
10 ص	
1.4. أهداف الدراسة	•
10 ص	
1.5. أسباب اختيار الموضوع	•
11 ص	
1.6. مصطلحات البحث	•
12 ص	
1.7. الدراسات السابقة	•
13 ص	

الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة

تمهيد	•
20 ص	
1.1. مفهوم التدريب الرياضي	•
21 ص	
3.1. تعريف التدريب الرياضي	•
21 ص	
3.1. ماهية التدريب الرياضي	•
22 ص	
3.1. نشأة التدريب الرياضي	•
22 ص	
3.1.1. مراحل تطور التدريب الرياضي	•
24 ص	
3.1.2. مجالات التدريب الرياضي	•
25 ص	
3.1.3. أبعاد التدريب الرياضي	•
26 ص	
3.1.4. أهداف التدريب الرياضي	•
27 ص	
3.1.2. أبعاد أهداف التدريب الرياضي	•
27 ص	
3.1.2. مبادئ التدريب الرياضي	•
28 ص	
3.1.3. طرق التدريب الرياضي	•
33 ص	
4.1. الفرق بين أساليب وطرق التدريب الرياضي	•
59 ص	
4.1. أهمية طرق التدريب في تحسين المردود الرياضي	•
62 ص	
4.1.2. خصوصية التدريب الرياضي	•
65 ص	
خاتمة الفصل الأول	•
71 ص	

الفصل الثاني: كرة القدم – النشأة، التطور، الخصائص

- تمهيد ص 72
- 1 . 2 نشأة وتطور كرة القدم ص 72
- 2. 2. القيم التربوية والاجتماعية لكرة القدم ص 73
- 1 . 2 . 2 الأبعاد المتعددة لكرة القدم ص 75
- 2 . 2 . 2 العناصر الأساسية لكرة القدم ص 77
- 2 . 2 . 2 تعريف فريق كرة القدم ص 78
- 3.6. قوانين كرة القدم حسب الفيفا ص 79
- 3 . 2 الهيئات العالمية المنظمة لكرة القدم ص 82
- 1 . 3 . 2 هيئات أخرى تابعة ومساعدة ص 85
- خاتمة الفصل الثاني ص 91

الفصل الثالث: المردود الرياضي والعلوم المساهمة في تحسينه

- تمهيد ص 97
- 1 . 3 مفهوم المردود الرياضي في كرة القدم – فئة الأكابر ص 99
- 1 . 1 . 3 أثر أسلوب المدرب على المردود الرياضي ص 101
- 2 . 1 . 3 العوامل المؤثرة في تحسين المردود الرياضي ص 102
- 1 . 2 . 1 . 3 الأسلوب القيادي للمدرب ص 103
- 2 . 2 . 1 . 3 دور أنماط التدريب في تحسين مردود اللاعبين ص 104
- 3 . 2 . 1 . 3 العلوم المساهمة في تطوير الأداء الرياضي ص 105
- 4 . 2 . 1 . 3 علم وظائف الأعضاء الرياضي ص 106
- 5 . 2 . 1 . 3 علم التدريب الرياضي ص 106
- 6 . 2 . 1 . 3 علم التغذية الرياضية ص 106
- 7 . 2 . 1 . 3 علم البيوميكانيك ص 107
- 3 . 1 . 3 علم النفس الرياضي ص 107
- 2 . 3 الطب الرياضي ودوره ص 108
- 1 . 2 . 3 التكامل بين العلوم في تحسين مردود لاعبي كرة القدم – فئة الأكابر ص 110
- 2 . 2 . 3 فئة الأكابر في كرة القدم ص 111
- 3 . 2 . 3 الفرق بين فئة الأكابر والفئات العمرية الأخرى ص 112
- 4 . 2 . 3 تعريف المدرب وخصائصه ص 113
- 1 . 4 . 2 . 3 أدوار المدرب الأساسية في كرة القدم ص 114
- 1 . 4 . 2 . 3 الأسس التي يعتمدها المدرب في اختيار طريقة اللعب ص 118
- 2 . 4 . 2 . 3 مميزات المدرب الناجح والفرق مع المدرب التقليدي ص 119
- 4.14. الفرق بين المدرب الناجح والمدرب التقليدي من حيث الأثر النفسي والفني ص 121
- خاتمة ص 123
- خاتمة الفصل الثالث ص 123

الفصل الرابع: كرة القدم النسائية

- تمهيد ص 113
- 5.1. كرة القدم النسائية: النشأة والتطور ص 114
- 1. 5.1. القوانين والخصائص في كرة القدم النسائية ص 115
- 2. 5.1. الفرق بين كرة القدم الرجالية والنسائية ص 116
- 3. 5.1. البطولات الكبرى في كرة القدم النسائية ص 116
- 1. 5. 2. التحديات التي تواجه كرة القدم النسوية ص 117
- 2. 5. 2. التطور التكنولوجي و أثره في مجال كرة القدم ص 119
- 3. 5. 2. استخدامات الذكاء الاصطناعي في كرة القدم ص 120
- 1. 3. 5. 2. دور التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي في تحسين مردود اللاعب.. ص 122
- 2. 1. 5. 2. أثر الذكاء الاصطناعي على المردود الرياضي ص 123
- خاتمة الفصل الرابع ص 124

الفصل الخامس: الجانب التطبيقي للدراسة

- تمهيد ص 125
- 1 - الدراسة الإستطلاعية ص 126
- 2 - منهجية البحث ص 126
- 3 - عينة الدراسة ومواصفاتها ص 127
- 4 - أدوات جمع البيانات ص 127
- 5 - عرض وتحليل نتائج استبيان المدربين ص 127
- 6 - عرض وتحليل نتائج استبيان اللاعبين ص 130
- 6. 1 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات ص 133
- 6. 2 التفسير العلمي للنتائج ص 134
- 7 حدود وصعوبات الدراسة ص 135
- خاتمة الفصل الخامس ص 136

الخاتمة العامة

التوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

القدمة

مقدمة

مقدمة

مقدمة

تعتبر الرياضة من أبرز مظاهر التطور الإنساني والاجتماعي، فقد رافقت الإنسان منذ أقدم العصور، وتطورت من مجرد أنشطة ترفيهية إلى منظومة متكاملة تقوم على أسس علمية، تقنية، وتربوية، تهدف إلى تنمية قدرات الأفراد وصقل مهاراتهم، سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية. كما أصبحت اليوم عنصرًا فاعلاً في التنمية، وأداة فعالة لتقوية الروابط بين الشعوب، إضافة إلى دورها الكبير في تعزيز الصحة العامة ونشر ثقافة الروح الرياضية

ومن بين مختلف التخصصات الرياضية، تحتل كرة القدم مكانة استثنائية، حيث تُعتبر اللعبة الأكثر شعبية وممارسة على مستوى العالم، وذلك لما تتميز به من بساطة في القواعد، جمالية في الأداء، وتشويق في التنافس. ولم تُعد كرة القدم في العصر الحديث نشاطاً ترفيهياً فحسب، بل أصبحت علماً وفناً يتطلبان تضافر عدة مكونات، منها البدنية والفنية والتكتيكية والذهنية، لتحقيق الأداء الأمثل والوصول إلى النتائج المرجوة، خاصة في ظل تزايد حدة التنافس وتطور مستوى اللاعبين

ويعتبر ميدان التدريب الرياضي العمود الفقري لعملية التحضير في كرة القدم، فهو الإطار الذي يتم من خلاله توجيه وتطوير قدرات اللاعبين بطريقة منهجية وعلمية. ولم يعد التدريب مجرد تكرار للتمارين أو رفع للمجهود البدني، بل أصبح علماً دقيقاً يرتكز على التخطيط، التقويم، والتكييف، ويأخذ بعين الاعتبار مختلف الجوانب المؤثرة في الأداء. ويرى الدكتور محمد الزاغ أن: مدرب كرة القدم هو العنصر الرئيسي في العملية التدريبية، حيث يقوم بتخطيط وتوجيه وتنفيذ البرامج التدريبية التي تهدف إلى تطوير اللاعبين من النواحي البدنية، الفنية، النفسية والتكتيكية، ويعتبر التدريب الرياضي وسيلة منهجية تستند إلى أسس علمية تسعى إلى تنمية القدرات الشاملة للفرد الرياضي، ورفع مستواه لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات. (الدكتور الزاغ محمد) الطبعة الأولى. التدريب الرياضي الحديث (2012) الأسس النظرية والتطبيقية. عمان: دار الفكر. ص. 45.

وأيضا و كما قال زيتوني عبد الكريم: فإن مدرب كرة القدم هو الشخص المسؤول عن إعداد الفريق من جميع الجوانب البدنية، الفنية، النفسية والتكتيكية، ويقود اللاعبين خلال التدريبات والمباريات لتحقيق أفضل أداء ممكن. (زيتوني، عبد الكريم). الطبعة الثانية. مبادئ التدريب الرياضي الحديث، دار الكتب الوطنية، الجزائر، 2015، ص 85

وفي قلب هذه المنظومة، يبرز دور المدرب كعنصر حاسم في توجيه الفريق نحو النجاح. فالمدرب لا يقتصر على نقل المهارات، بل يتحمل مسؤولية إعداد اللاعبين بدنياً، نفسياً، وفنياً، وتحديد الاستراتيجيات المناسبة لكل مباراة. وتعد طريقة المدرب أحد أهم العوامل المؤثرة في العملية التدريبية، فهي لا تقتصر فقط على نوع التمارين أو شدتها، بل تشمل كذلك طريقة التواصل، أسلوب التحفيز، كيفية تقديم التعليمات، وكذلك التنظيم العام للحصة التدريبية. فكل مدرب يمتلك أسلوباً خاصاً في العمل مع اللاعبين، وطريقته قد تكون إما محفزة تدفع اللاعب لبذل أقصى ما لديه، أو قد تكون عائقاً أمام تطوره إذا افتقدت إلى الفعالية والمنهجية العلمية.

وفي ظل التنافس الكبير الذي تعرفه كرة القدم في مختلف الأصناف، خاصة فئة الأكاير، أصبحت الأندية تسعى لتوظيف مدربين يمتلكون كفاءة عالية في إدارة الفريق، باستخدام طرق تدريبية حديثة تواكب التطور الحاصل في هذا المجال. هذا ما يفرض ضرورة البحث في الكيفية التي تؤثر بها طريقة المدرب على مردود اللاعب، وذلك من أجل تقديم تصور علمي يساعد على تحسين الأداء الرياضي وتحقيق نتائج إيجابية.

و تسعى هذه الدراسة إلى تحديد أبرز الطرق والأساليب التدريبية المستخدمة من طرف المدربين، ومدى فعاليتها في تطوير القدرات البدنية والفنية والنفسية للاعبين، انطلاقاً من قناعة راسخة بأن الطريقة التي يعتمدها المدرب في الإعداد تعد حجر الأساس في بناء فريق قوي ومتوازن قادر على المنافسة وتحقيق الأهداف المرجوة

وتتجلى أهمية هذا الموضوع بشكل أكبر عند الحديث عن فئة الأكاير، وهي الفئة التي تمثل النضج الكامل للاعب من حيث البنية الجسدية، النضج العقلي، والخبرة الميدانية. فكلما كانت طريقة المدرب مدروسة وملائمة، زادت فرص تطوير المردود وتحقيق نتائج إيجابية.

وبناءً على ما سبق، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على : أثر طريقة المدرب في تحسين المردود لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وذلك من خلال دراسة تحليلية ميدانية لأراء كل من اللاعبين والمدربين.

ولا يخفى أن هذا الموضوع يكتسي أهمية بالغة كونه يربط بين الجانب النظري للعملية التدريبية وواقع الممارسة اليومية في الميدان، مما يتيح إمكانية الاستفادة منه في تكوين المدربين وتحسين جودة الأداء لدى اللاعبين. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة، تم تقسيمها إلى خمسة فصول رئيسية :

تناولت هذه المذكرة خمسة فصول مترابطة، تم تنظيمها وفق منهجية علمية دقيقة. افتتح الفصل الأول بالإطار النظري للدراسة، حيث تم تسليط الضوء على المفاهيم الأساسية المرتبطة بالتدريب الرياضي، مع توضيح أهميته، أهدافه، ومراحل تطوره، بالإضافة إلى إبراز الخصوصيات المرتبطة بكرة القدم وفئة الأكاير. أما الفصل الثاني فقد ركز على الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، حيث تم عرض ومناقشة مجموعة من البحوث والدراسات العلمية التي تناولت دور المدرب وتأثير أساليبه في تطوير الأداء الرياضي. وفي الفصل الثالث، تم تقديم الجانب التطبيقي، متضمناً منهجية البحث، أدوات جمع البيانات، مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الإجراءات المنهجية المتبعة. بينما خُصص الفصل الرابع لعرض وتحليل نتائج الاستبيانات الموجهة لكل من اللاعبين والمدربين، مع تدعيمها بالرسوم البيانية والمناقشات العلمية. واختتمت المذكرة بالفصل الخامس، الذي ضم أبرز الاستنتاجات المتوصل إليها، إلى جانب التوصيات المقترحة، واقتراح آفاق مستقبلية للبحث في المجال. وقد جاء ترتيب الفصول بما يضمن تسلسلاً معرفياً ومنهجياً يخدم أهداف البحث ويعزز من مصداقية نتائجه.

1.1 إشكالية الدراسة

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتطلب تنسيقاً عالياً بين اللاعبين والمدربين لتحقيق أداء جماعي متميز وإن نجاح الفريق لا يعتمد فقط على موهبة اللاعبين الفردية أو تكتيك المدرب بل يتأثر بشكل كبير بطريقة المدرب في التعامل مع اللاعبين، وكيفية اختيار الأساليب التدريبية، وطرق التحفيز والتواصل.

وأيضا فإن مدرب كرة القدم هو الشخص المسؤول عن إعداد الفريق من جميع الجوانب البدنية، الفنية، النفسية والتكتيكية، ويقود اللاعبين خلال التدريبات والمباريات لتحقيق أفضل أداء ممكن.

في ظل التطورات المتسارعة التي تعرفها كرة القدم الحديثة، أصبح من الضروري مواكبة أساليب التدريب والتأطير بما ينسجم مع المتطلبات البدنية، الفنية، الخططية، والنفسية للاعب المعاصر، خاصة على مستوى فئة الأكاير التي تمثل العمود الفقري لأي فريق تنافسي يسعى لتحقيق نتائج إيجابية. وفي هذا الإطار، يكتسي دور المدرب أهمية قصوى، إذ يعتبر الفاعل الرئيس في توجيه العملية التدريبية، من خلال ما يعتمده من أساليب، وما يمتلكه من كفاءة تواصلية وخبرة ميدانية. وتُظهر الملاحظة الميدانية تبايناً واضحاً في مردود الفرق رغم تقارب الإمكانيات البشرية والمادية، ما يفتح باب التساؤل حول خلفيات هذا التفاوت، ويقود إلى التفكير في الطريقة التي يعتمدها المدرب في تسيير عمله، وتوجيه لاعبيه، وتحفيزهم، وهو ما يشكل جوهر هذه الدراسة التي تسعى إلى استكشاف أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير باعتبار أن الطريقة ليست مجرد تنظيم للحصص التدريبية، بل هي فلسفة كاملة في التعامل مع اللاعبين من حيث الإعداد النفسي، التقييم، التوجيه، والمتابعة. ومن هذا المنطلق، تنبثق الإشكالية المركزية للبحث التي يمكن صياغتها على النحو التالي: إلى أي مدى تؤثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير؟ ويندرج ضمن هذه الإشكالية تساؤلات فرعية عدة من بينها: ما طبيعة العلاقة بين طريقة المدرب وأداء اللاعب؟ وما مدى فعالية الأساليب التدريبية الحديثة في رفع مردود الأكاير؟ وهل تختلف تأثيرات الطريقة المتبعة بحسب الخصائص النفسية والمهارية للاعبين؟ وانطلاقاً من هذه الإشكالية، تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف، منها ما هو عام يتمثل في: محاولة الكشف عن العلاقة بين طريقة المدرب وجودة الأداء الرياضي للاعبين، ومدى مساهمة هذا العامل في الرفع من فعالية الفريق ككل، ومنها ما هو خاص، كتحليل آراء المدربين واللاعبين بخصوص الأساليب التدريبية المعتمدة، وتحديد أبرز العوامل التي تجعل من طريقة المدرب عنصراً فاعلاً في التأثير على

نتائج الفريق، إضافة إلى رصد أوجه القصور والنجاح في التعامل التدريبي مع فئة الأكابر، بغية تقديم مجموعة من التوصيات العلمية التي قد تسهم في الارتقاء بالممارسة التدريبية وتحسين الأداء الرياضي لدى هذه الفئة المستهدفة. وبهذا تسعى هذه الدراسة إلى الربط بين ما هو نظري وما هو تطبيقي من خلال اعتماد أدوات علمية دقيقة تسمح بقياس الأثر الفعلي لطريقة المدرب على مستوى الأداء، مساهمةً بذلك في إثراء المعرفة العلمية بمجال التدريب الرياضي، خصوصاً في مجال كرة القدم وفي فئة الأكابر، حيث يكتمل نضج اللاعبين من جميع الجوانب، تصبح طريقة المدرب أكثر تأثيراً على تحسين أداء الفريق

وبالتالي، يمكن التساؤل حول كيفية تأثير الأساليب التدريبية المتبعة من قبل المدرب على مردود اللاعبين

هل يقتصر دور المدرب على الجوانب البدنية والتقنية فقط، أم أن هناك أيضاً تأثيرات نفسية وعقلية قد تؤثر بشكل كبير في الأداء؟

إذن، تبرز الإشكالية التالية :

ما مدى تأثير طريقة المدرب في تحسين المردود لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

هذه الإشكالية تستدعي الدراسة المعمقة لتحليل أساليب المدربين في تحسين الأداء الفردي والجماعي للاعبين، ومعرفة العلاقة بين أسلوب المدرب وبين الارتقاء بمستوى الفريق ككل.

1.2 فرضيات الدراسة :

بما أن البحث العلمي يستند في بنائه إلى أسس منهجية دقيقة، فإن صياغة الفرضيات تعد مرحلة محورية في مسار الدراسة كونها تمثل إجابات محتملة عن الإشكالية المطروحة، يتم اختبارها والتحقق من صحتها من خلال أدوات وتقنيات البحث. وانطلاقاً من الإشكالية التي تم طرحها والمتعلقة بتأثير طريقة المدرب على تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر، تأتي الفرضيات لتُوجه مسار البحث وتُحدد نطاق اشتغاله. وقد تمت صياغة الفرضيات بناءً على الخلفية النظرية المتوفرة، وما أفرزته الملاحظة الميدانية، بالإضافة إلى نتائج دراسات سابقة في مجال التدريب الرياضي، وهي فرضيات من شأنها أن تساهم في رسم خريطة تحليلية واضحة لمعالجة الموضوع. وبناءً عليه، ولقد تم صياغة فرضيات هذه الدراسة على شكل فرضية عامة و ثلاثة فرضيات فرعية كما يلي :

- الفرضية العامة

- توجد علاقة ذات دلالة بين طريقة المدرب وتحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر

وهي فرضية رئيسية تنطلق من افتراض أن الطريقة التي يعتمد عليها المدرب في إعداد وتدريب لاعبيه، تؤثر بشكل مباشر في الأداء العام للفريق سواء من الجانب البدني أو الفني أو النفسي. وللتحقق من مختلف جوانب هذه الفرضية العامة، تم الاشتغال على مجموعة من الفرضيات الفرعية التي تعكس الأبعاد المتعددة للموضوع، ومن أبرزها :

- الفرضيات الفرعية :

الفرضية الفرعية الأولى :

- هناك تأثير إيجابي لطريقة تواصل المدرب مع اللاعبين على أدائهم في الحصص التدريبية والمباريات

تفسير: يفترض أن التواصل الجيد والمستمر بين المدرب واللاعبين، سواء كان شفهيًا أو غير شفهي (مثل الإشارات واللغة الجسدية)، يساهم في تحسين مستوى التركيز والمشاركة الفعالة في التدريب

الفرضية الفرعية الثانية :

- تنعكس الطرق التدريبية المتبعة من طرف المدرب بشكل مباشر على زيادة تطور القدرات البدنية والفنية على اللاعب

تفسير: تفترض هذه الفرضية أن الأساليب التدريبية التي يختارها المدرب (مثل التمارين التكتيكية، فترات الراحة، التمرينات البدنية) تؤثر بشكل مباشر على تحسين قدرات اللاعبين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في المباريات

الفرضية الفرعية الثالثة :

- يساهم أسلوب التحفيز والدعم النفسي من طرف المدرب في رفع مردود اللاعبين خلال المنافسات

تفسير: يعتقد أن التحفيز النفسي، سواء كان إيجابيًا أو سلبياً، يلعب دورًا مهمًا في دافعية اللاعبين واستعدادهم النفسي مما يساهم في رفع أداء اللاعبين خلال المباريات

1.3 أهمية الدراسة :

تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، إذ إنها تعالج موضوعا محوريا في حقل علوم التدريب الرياضي، ويتعلق الأمر بتأثير طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير وهي فئة تمثل النخبة في المجال الكروي، وتُجسّد ثمرة المراحل التكوينية السابقة، كما أنها الأكثر عرضة للضغوط المرتبطة بالنتائج والمنافسة. وتتبع أهمية هذا البحث أولاً من الحاجة الأكاديمية والعلمية إلى تعميق الفهم حول الدور الحقيقي الذي تلعبه طريقة المدرب في التأثير على الجوانب البدنية، الفنية، النفسية، والذهنية للاعبين، خاصة في ظل ما تعرفه اللعبة من تطور تكتيكي ومفاهيمي يتطلب من الأطر الفنية تبني مناهج تدريبية متقدمة. كما أن هذه الدراسة تسهم من الناحية النظرية في إثراء المكتبة العلمية الرياضية من خلال تقديم إطار مفاهيمي متكامل حول طرق التدريب، والتفاعل بين المدرب واللاعب، وتأثير ذلك على الأداء العام، مع إبراز الأبعاد النفسية والتواصلية التي غالباً ما يتم إغفالها في بعض البحوث ذات الطابع الكلاسيكي. ومن الناحية الميدانية، فإن الدراسة تكتسي أهمية عملية واضحة بالنسبة للمدربين والمكونين، إذ تُوفّر معطيات واقعية نابعة من الممارسة، يمكن الاستفادة منها في تحسين الأداء التدريبي والرفع من فعالية الحصص التدريبية خاصة عند التعامل مع لاعبين من فئة الأكاير، الذين يحتاجون إلى تعامل خاص يأخذ بعين الاعتبار تجاربهم، طموحاتهم، وتفاوت مستوياتهم الفنية والبدنية. كما تسعى الدراسة إلى تزويد الأندية والإدارات الفنية بمعايير علمية تساعد في تقييم فعالية المدربين، وتحديد نوعية الطرق التي تقضي إلى تحقيق أفضل النتائج. أما بالنسبة للباحث نفسه، فإن أهمية هذا العمل تكمن في اكتساب مهارات البحث العلمي التطبيقي، والربط بين النظري والميداني، وتطوير أدوات جمع البيانات وتحليلها في سياق واقعي وذو صلة مباشرة بتخصصه الأكاديمي. ومن ثمّ، فإن النتائج المنتظرة من هذه الدراسة قد تُساهم في إعادة النظر في بعض الأساليب التدريبية المعتمدة حالياً، وتُحفّز على تبني طرق أكثر تفاعلية وإنسانية تراعي احتياجات اللاعب الأكاديمي في شموليتها. وعليه يمكن اعتبار هذه الدراسة والارتقاء بمثابة جسر علمي يربط بين المعرفة النظرية والممارسة الرياضية، في سبيل تطوير أداء الأفراد والفرق بمستوى التدريب في كرة القدم الحديثة

1.4 أهداف الدراسة :

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والعملية التي تندرج ضمن إطار البحث في أثر طريقة المدرب على تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير، إذ يُعد تحديد الأهداف خطوة أساسية ترسم مسار العمل البحثي وتوجّهه نحو غايات محددة وواضحة. ومن الناحية العلمية، تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين الطريقة التدريبية التي يعتمدها المدرب ومستوى الأداء العام للاعب، سواء على المستوى البدني أو الفني أو الذهني، ومحاولة فهم تأثير كل من الأسلوب التواصل، ونمط القيادة، وتخطيط الحصص التدريبية في تطوير مردود اللاعب داخل المنافسة. كما تهدف إلى تحليل مكونات الطريقة التدريبية الحديثة، ومقارنتها بالأساليب التقليدية في ضوء متغيرات العصر الكروي الحديث، مما يسمح بتقديم رؤية نقدية علمية تُسهم في تطوير المفاهيم

المعتمدة في حقل التدريب الرياضي. ومن بين الأهداف الأساسية أيضًا تحديد مدى إدراك المدربين لأهمية التكيف مع الخصائص الفردية للاعبين، ومدى تأثير ذلك على توجيه العملية التدريبية نحو تحقيق النتائج المرجوة. وعلى الصعيد التطبيقي، تسعى الدراسة إلى رصد الممارسات التدريبية الشائعة لدى مدربي فئة الأكاير، من خلال استبيانات ميدانية، وتحليل آرائهم وخبراتهم، مما يسمح بتوفير قاعدة بيانات يمكن الاستفادة منها في تحسين التكوين المستمر للأطر الفنية. كما تسعى إلى قياس مدى تفاعل اللاعبين مع أساليب المدربين، وتحديد مدى فعاليتها في تحفيزهم على العطاء وتجاوز العقبات التنافسية. أما على مستوى الممارسة الميدانية فإن من بين الأهداف المهمة للدراسة اقتراح توصيات وتوجيهات عملية من شأنها أن تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء الكروي، وتدعيم قدرات المدرب على التحكم في متغيرات البيئة التدريبية والتربوية المحيطة. كما يطمح الباحث من خلال هذا العمل إلى تعميق معارفه البحثية والمنهجية، من خلال تطبيق أدوات وتقنيات علمية كفيلة بإنتاج معرفة دقيقة وذات مصداقية، مما يفتح آفاقاً جديدة في مجال البحث التطبيقي المرتبط بالتدريب الرياضي. ومن ثم، فإن هذه الأهداف جميعها تتقاطع نحو غاية مركزية، هي المساهمة في تحسين جودة العملية التدريبية ورفع من مردود اللاعبين، انطلاقاً من فهم عميق لدور الطريقة التدريبية في صناعة الفارق على أرضية الميدان

1.5 أسباب إختيار الموضوع :

إن عملية اختيار موضوع البحث تعتبر من المراحل الحاسمة في المسار الأكاديمي للطالب الباحث، حيث تبنى على مجموعة من الاعتبارات المنهجية والعلمية والذاتية، والتي تُحدد بدقة مسار البحث ومدى ارتباطه بالميدان الذي ينتمي إليه. وقد جاء اختيار موضوع "أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير" نتيجة تلاقي عوامل متعددة، يجمع بينها الطابع التطبيقي للموضوع من جهة، وارتباطه المباشر بتخصص الباحث من جهة ثانية، فضلاً عن راهنيته وأهميته ضمن البيئة الرياضية الحالية، خاصة في ظل التحديات المتزايدة التي تواجه المدرب في قيادة فريق من فئة الأكاير، حيث تتعاظم مسؤولياته في ظل ارتفاع سقف التنافسية، والضغوط المرتبطة بالنتائج، وتباين مستويات اللاعبين. إن هذا الموضوع لا يُمثل فقط استجابة لتساؤل علمي، بل هو انعكاس لتجربة ميدانية ولملاحظة معمقة لواقع الفرق الكروية التي، رغم توفر الإمكانيات، تعاني أحياناً من محدودية المردود الفني والذهني، وهو ما يُحيلنا إلى التفكير في المتغيرات المؤثرة وعلى رأسها طريقة المدرب. وعليه، فإن اختيار هذا الموضوع قد تأسس على دوافع موضوعية وأخرى ذاتية، يمكن عرضها كما يلي

أولاً: الأسباب الموضوعية :

- أهمية دور المدرب في التأثير على الأداء العام للفريق

حيث يعد المدرب العنصر المحوري في قيادة الفريق، وطريقته التدريبية تؤثر بشكل مباشر في الجوانب البدنية الفنية، والنفسية للاعب

- نقص الدراسات التطبيقية الخاصة بفئة الأكاير

رغم أن هذه الفئة تمثل واجهة الأندية إلا أن الاهتمام البحثي غالباً ما يوجه نحو الفئات الصغرى، ما يجعل هذا الموضوع مساهمة جديدة في سد هذا النقص

- التحولات الحديثة في أساليب التدريب

والتي أصبحت أكثر تعقيداً ودمجاً بين ما هو تقني، بدني، وتواصلية، مما يُحتم دراسة أثر هذه الطرق على الفئة المعنية بالدراسة

- رصد مشكلة ميدانية فعلية في الواقع الرياضي المحلي، حيث لوحظ ضعف في مردود بعض الفرق رغم وجود لاعبين بمستوى جيد، وهو ما يثير التساؤل حول فعالية الطريقة التدريبية المعتمدة

- إمكانية اختبار الموضوع ميدانيًا باستخدام أدوات علمية قابلة للقياس والتحليل، كالاستبيان، مما يفتح المجال أمام تحليل دقيق للظاهرة موضوع الدراسة

ثانيًا: الأسباب الذاتية :

- الاهتمام الشخصي بمجال التدريب الرياضي، وما يرتبط به من أدوار نفسية، تواصلية، وتربوية، يجعل من هذا الموضوع فرصة لتعميق الفهم وتوسيع المعرفة

- الرغبة في الجمع بين الجانبين النظري والميداني، من خلال دراسة تسعى إلى توظيف المفاهيم النظرية ضمن بيئة تطبيقية حقيقية

- الاحتكاك المباشر مع واقع الفرق الرياضية والمدربين خلال مسار التكوين الميداني، وما لاحظته الباحث من تفاوت في الطرق التدريبية وانعكاسها على أداء الفرق

- السعي إلى تقديم نتائج علمية وتوصيات قابلة للتطبيق في واقع الممارسة التدريبية، من شأنها أن تُفيد الأطر الفنية والرياضية

- تطابق الموضوع مع التخصص الأكاديمي ، مما يتيح توظيف ما نكتسبه من معارف وأدوات تحليلية لخدمة موضوع ذي صلة مباشرة بمجالنا المهني المستقبلي.

1.6 مصطلحات البحث :

الأثر :

تعريف لغوي

الأثر في اللغة هو العلامة التي تبقى من الشيء ، ويُقال : "أثر فيه الحدث" أي ترك فيه علامة أو تغييرًا. كما يُقال: "مرّ فلان فترك أثرًا"، أي علامة تدل عليه . (ابن منظور، الطبعة الأولى، لسان العرب، الجزء 4) دار إحياء التراث العربي، بيروت ، ص 5.

تعريف اصطلاحي :

الأثر هو النتيجة أو التغيير الذي يحدثه عامل أو متغير ما (مثل طريقة التدريب) على عنصر آخر (مثل مردود اللاعب)

ويُقاس هذا التغيير من خلال معطيات كمية أو وصفية . (أحمد بدر، الطبعة الثانية، أصول البحث العلمي ومناهجه، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2005، ص 142

تعريف إجرائي : في هذا البحث ، يُقصد بالأثر مدى التغيير أو التحسن في المردود الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة : الأكابر ، الناتج عن اعتماد المدرب لطرق تدريبية معينة، ويظهر هذا الأثر من خلال تحليل إجابات أفراد العينة (لاعبيين ومدربين) في الاستبيانات المعتمدة .

الطريقة :

التعريف اللغوي :

الطريقة في اللغة هي : السبيل أو المسلك أو النهج الذي يسلكه الإنسان لبلوغ غاية أو هدف وقد ورد في لسان العرب قديماً أن الطريقة تعني "السيرة أو المنهج أو الوجه . (ابن منظور، الطبعة الأولى، لسان العرب، دار صادر -..... بيروت 1990، المجلد 10، ص 128

التعريف الاصطلاحي :

هي نسق منظم من الخطوات والإجراءات التي يتبعها المدرب أو المعلم لتحقيق هدف تربوي أو تدريبي محدد، وتستند إلى أسس علمية وتربوية تأخذ بعين الاعتبار خصائص المتعلمين وطبيعة المحتوى والهدف المراد تحقيقه.(زيتون، حسن الطبعة الثانية، التدريس: نماذجه ومهاراته . مكتبة الفكر العربي، 2003، ص 67.)

التعريف الإجرائي :

هي النهج التدريبي الذي يعتمد عليه المدرب خلال الحصص التدريبية، والذي يشمل نمط تقديم التمارين، أسلوب التواصل وتوجيهات الأداء، بهدف تحسين مردود اللاعبين على المستوى البدني، الفني، والتكتيكي

المدرب :

التعريف اللغوي :

المدرب في اللغة هو الشخص الذي يقوم بعملية التدريب، ويقال: "دَرَبَ فلاناً على الشيء" أي عوّده عليه وجعله معتاداً القيام به . (المعجم الوسيط، إصدار مجمع اللغة العربية، ط 4، دار الدعوة، القاهرة، 2004، ص 273)

التعريف الاصطلاحي :

المدرب هو الشخص المؤهل علمياً وعملياً، والذي يشرف على إعداد وتوجيه اللاعبين من خلال تنظيم العملية التدريبية بهدف تطوير قدراتهم البدنية والفنية وال نفسية، وتحقيق أفضل النتائج الرياضية . (عبد الحميد عبد المطلب،، ط2، أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 45)

التعريف الإجرائي :

يقصد بالمدرب في هذا البحث: الإطار الفني المسؤول عن تدريب فئة لاعبي الأكاير في كرة القدم، والذي يطبق طرقاً تدريبية محددة تؤثر في مردود اللاعبين، من خلال توجيههم، التواصل معهم، وتحفيزهم طيلة مراحل التدريب والمنافسة

التحسين :

تعريف لغوي :

التحسين في اللغة هو التزيين والتطوير والتقوية وجعل الشيء أفضل مما كان عليه . (ابن منظور، الطبعة الأولى. لسان العرب، دار صادر - بيروت. الجزء 13، ص 140)

تعريف اصطلاحي :

التحسين اصطلاحاً هو : عملية منظمة تهدف إلى رفع كفاءة الفرد أو الجماعة من خلال تطوير قدراته ومهاراته، وذلك بهدف الوصول إلى مستوى أداء أعلى وأكثر فاعلية في مجال معين . (أحمد زكي بدوي، الطبعة الأولى. معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت، ، 1998، ص 112)

التعريف الإجرائي:

في هذا البحث، يُقصد بالتحسين كل تغيير إيجابي يحدث في أداء لاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) ، سواء كان بدنياً، فنياً أو ذهنياً، ويكون ناتجاً عن تأثير طريقة المدرب التدريبية. ويُقاس هذا التحسين من خلال نتائج الاستبيانات وتحليل أداء اللاعبين بناءً على آراء المدربين واللاعبين أنفسهم

المردود :

التعريف اللغوي:

المردود في اللغة هو: ما يرجع أو يعود من شيء بعد بذل مجهود أو عمل

جاء في لسان العرب لابن منظور : رَدَّ الشَّيْءَ يَرُدُّهُ رَدًّا : أعاده، والمردود هو ما يُعاد أو يُسترجع من الفعل أو الجهد". (ابن منظور، لسان العرب، طبعة 1، 1994. الجزء 3، دار صادر، بيروت، ، ص: 175)

التعريف الاصطلاحي :

هو النتيجة أو الحصيلة النهائية لعملية أو مجهود معين، سواء كان هذا المردود مادياً أو معنوياً، فردياً أو جماعياً . (الحسن، بوعلام . الطبعة 2، المصطلحات العلمية في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص: 92)

التعريف الإجرائي :

هو نتيجة الأداء الذي يحققه لاعبو كرة القدم فئة الأكابر أثناء المنافسات الرسمية أو التدريب، ويُقاس من خلال المؤشرات البدنية، الفنية، والتكتيكية، والنفسية، كما تم تحديده من خلال استبيانات موجهة للاعبين والمدربين

المردود الرياضي :

التعريف اللغوي :

هو تعبير مركب من "المردود" و"الرياضي"، ويعني

النتيجة التي تتحقق من خلال الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي

التعريف الاصطلاحي :

مجموع التحسينات البدنية، النفسية، الفنية، والتكتيكية التي يحققها الرياضي نتيجة التدريب أو المنافسة، والتي تعكس جودة أدائه ومدى تطوره . (قارة، عبد الحميد. الطبعة 1. التدريب الرياضي الحديث. دار المعرفة، الجزائر، ، 2013، ص: 131)

التعريف الإجرائي :

هو التحسن الملاحظ في أداء لاعبي كرة القدم فئة الأكاير، نتيجة الطريقة التي يعتمدها المدرب، ويظهر في مؤشرات مثل: الجاهزية البدنية، تنفيذ الخطط، الانضباط التكتيكي، والمردودية في المباريات

كرة القدم :

التعريف اللغوي :

الكرة: هي الجسم المستدير، و"القدم" هي الجزء السفلي من الساق
إذن، "كرة القدم" تعني لعبة تُمارس بواسطة كرة تضرب بالأقدام . (المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، الطبعة الرابعة، 2004، ص: 783)

التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي لعبة جماعية تُمارس بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا، يتنافسون على تسجيل الأهداف بواسطة كرة مستديرة ضمن قوانين محددة من طرف الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA . (محمد حسن علاوي، الطبعة الثانية علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص: 221)

التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي النشاط الرياضي التنافسي الممارس من قبل لاعبي فئة الأكاير داخل أندية منظمة، وفق قوانين الاتحاد الوطني لكرة القدم، والذي يستخدم كإطار لدراسة العلاقة بين طريقة المدرب ومستوى المردود الرياضي للاعبين

اللاعب :

تعريف لغوي :

اللاعب في اللغة: من لعب، واللعب هو "العمل الذي لا يقصد به نفع مقصود، وإنما يُمارس للتسلية أو الترفيه . (ابن منظور، الجزء 1، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ص: 704)

تعريف اصطلاحى :

اللاعب هو الشخص الذي يُمارس نشاطاً رياضياً معيناً ضمن قواعد محددة، ويخضع لتدريبات تهدف إلى تنمية مهاراته البدنية والفنية والنفسية، ويشارك في المنافسات الرياضية سواء بشكل فردي أو ضمن فريق . (محمد حسن علاوي، الطبعة الرابعة علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص: 29) تعريف إجرائي :
كل فرد ينتمي إلى فريق كرة قدم صنف الأكاير، يخضع لحصص تدريبية دورية، ويشارك بانتظام في المنافسات الرسمية

فئة :

التعريف اللغوي :

الفئة هي مجموعة من الأشخاص أو الأشياء التي تشترك في خاصية أو صفة معينة. يمكن أن يشير المصطلح إلى مجموعة أو طبقة متميزة في المجتمع أو في أي سياق معين . (المعجم الوسيط، الطبعة الثالثة، مؤسسة الأهرام للنشر، 2004، الصفحة: 472)

التعريف الاصطلاحي :

في السياق الاجتماعي أو الرياضي، الفئة تشير إلى مجموعة من الأفراد أو الكيانات يتم تصنيفهم بناءً على معيار محدد، مثل العمر، أو المستوى الرياضي، أو المهارات . (الموسوعة العربية، الطبعة الأولى، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 2001الصفحة: 135)

التعريف الإجرائي :

في الدراسة الرياضية، الفئة تُعرّف كـ "مجموعة من اللاعبين أو الفرق يتم تصنيفهم وفقاً لمجموعة من المعايير المحددة مسبقاً، مثل العمر أو الخبرة أو المستوى المهاري أو الوظيفي في الرياضة . (دليل البحث في علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 2017الصفحة: 58)

فئة الأكابر :

التعريف اللغوي :

الأكابر تعني الشخصيات الكبرى أو العظماء، وغالباً ما يُستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الأفراد الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية أو رياضية عالية، مثل اللاعبين المحترفين في الرياضة . (المعجم العربي الأساسي الطبعة الرابعة، المجمع اللغوي، 1997، الصفحة: 280.)

التعريف الاصطلاحي :

في الرياضة، فئة الأكابر تشير إلى اللاعبين الذين ينتمون إلى أعلى مستويات المنافسة الرياضية، مثل الفرق الأولى أو المحترفة، وغالباً ما يتم تصنيفهم حسب فئة العمر (مثل فوق 18 سنة) أو بناءً على مستوى الأداء . (الموسوعة الرياضية، الطبعة الثانية، مكتبة لبنان، 2015الصفحة: 218)

التعريف الإجرائي :

فئة الأكابر في سياق كرة القدم تشير إلى اللاعبين الذين ينتمون إلى الفئة العمرية فوق 18 سنة، ويتنافسون في البطولات المحلية أو الدولية، ويُعتبرون من المحترفين أو شبه المحترفين . (علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار الوفاء للنشر، 2019الصفحة: 102)

1.7 دراسات سابقة و مرتبطة :

دراسة 1 :

- أثر الأسلوب القيادي للمدرب على أداء لاعبي كرة القدم

الباحث : محمد عبد القادر شلبي

الجامعة : جامعة الجزائر 3 - معهد التربية البدنية والرياضية

السنة : 2018

ملخص : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أسلوب المدرب القيادي ومستوى أداء اللاعبين، واعتمد الباحث على استبيان موزع على 50 لاعب من صنف الأكاير. توصل إلى أن الأسلوب الديمقراطي أكثر فاعلية في تحسين مردود اللاعبين مقارنة بالأسلوب الاستبدادي

دراسة 2 :

- دور سلوك المدرب في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم

الباحث : عبد الرحيم بن يحيى

الجامعة : جامعة سيدي بلعباس - الجزائر

السنة : 2020

ملخص : ركزت هذه الدراسة على الأبعاد السلوكية للمدرب ومدى تأثيرها على الأداء المهاري والتكتيكي للاعبين. النتائج أوضحت أن السلوك التربوي الإيجابي للمدرب يعزز الأداء الجماعي والفردي للاعبين.

دراسة 3 :

- القيادة الرياضية وأثرها في التحفيز النفسي لدى لاعبي كرة القدم

الباحثة : سامية مراح

الجامعة : جامعة قسنطينة 2

السنة : 2019

ملخص : تناولت العلاقة بين القيادة التحفيزية للمدرب والحالة النفسية للاعبين، وبينت أن المدربين الذين يستخدمون أساليب تحفيزية وإشراك اللاعبين في اتخاذ القرار يحققون نتائج أفضل على مستوى الأداء والانسجام داخل الفريق .

دراسة 4 :

- تأثير أساليب التدريب الحديثة على المردود البدني والتكتيكي

الباحث : عماد بوخاري

الجامعة : جامعة المسيلة

السنة : 2021

ملخص : فحصت الدراسة الفرق بين المدربين الذين يستخدمون طرق تدريب تقليدية وحديثة، وخلصت إلى أن المدربين الذين يكيفون تدريباتهم حسب طبيعة اللاعبين والفرق الفردية يحققون مردودًا أفضل.

دراسة 5 :

- حول تأثير أسلوب المدرب على أداء اللاعبين في كرة القدم

الجامعة : جامعة القاهرة، مصر

السنة : 2017

الباحث : أجمد مراد

الموضوع : دراسة تهدف إلى تحليل تأثير أسلوب المدرب في تحسين الأداء البدني والفني للاعبين في فرق كرة القدم

ملخص : أظهرت الدراسة أن المدربين الذين يستخدمون أساليب متنوعة في التواصل والتحفيز قد حققوا نتائج أفضل في رفع مستوى اللاعبين الفني والبدني. كما تبين أن التقييم الدوري للاعبين وتوفير الدعم النفسي كان لهما تأثير كبير على الأداء العام للفريق

عرض عام للدراسات السابقة

عند الرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع "أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير"، يتضح أن هذا المجال قد حظي باهتمام متزايد من قبل الباحثين والممارسين، لما له من أهمية بالغة في تطوير الأداء الرياضي والارتقاء بالمستوى الفني والذهني للاعبين، لاسيما ضمن الفئة الأكاير التي تمثل الواجهة التنافسية العليا للفرق. وقد تنوعت المقاربات العلمية التي تناولت هذه الإشكالية، حيث ركزت بعض الدراسات على **الأسلوب القيادي والتواصلي للمدرب** باعتباره عاملاً حاسماً في تحفيز اللاعبين ورفع مستوى التفاعل داخل المجموعة، في حين توجهت دراسات أخرى نحو تحليل الأثر المباشر لطريقة التخطيط والتدريب الفني والتكتيكي على الجوانب البدنية والفنية لدى اللاعبين. كما نجد من بين المواضيع ذات الصلة، ما سلط الضوء على التكيف مع الخصائص الفردية للاعبين وكيفية توظيفها في صياغة البرامج التدريبية، وهو ما يعكس تطوراً في الرؤية التدريبية المعتمدة، حيث لم يعد المدرب مجرد ناقل للتمارين بل أصبح فاعلاً تربوياً واستراتيجياً يؤثر في كل مكونات العملية التدريبية .

ومن خلال هذه الدراسات، يُلاحظ وجود إجماع نسبي حول دور طريقة المدرب كمتغير مركزي ومؤثر في تحديد جودة المردود الرياضي، إلى جانب عوامل أخرى كالدافعية، التغذية، والعوامل النفسية، إلا أن طريقة الإعداد والتوجيه تبقى الأكثر ارتباطاً بالأداء التنافسي المباشر. كما أن هناك دراسات قارنت بين الأساليب التدريبية التقليدية والحديثة، وأثبتت أن تبني طرق حديثة قائمة على التواصل الإيجابي، التدرج في الحمل التدريبي، ومراعاة الفروق الفردية، يؤدي إلى تحسين ملحوظ في النتائج. وتجدر الإشارة إلى أن معظم الدراسات السابقة تطرقت إلى عينات مختلفة من حيث الفئة العمرية والمستوى التنافسي، إذ ركزت بعض الأبحاث على الفئات الشبانية أو الناشئة، في حين قلة منها تناولت فئة الأكاير بشكل دقيق، ما يمنح لهذه الدراسة الحالية قيمة مضافة من حيث التخصص والتركيز على فئة ذات متطلبات عالية وضغوط متزايدة. ومن ناحية أخرى، عكست الدراسات السابقة أهمية استعمال أدوات قياس علمية، كالمقابلات، الاستبيانات، واختبارات الأداء، وهو ما تبيناه في هذه الدراسة أيضاً من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة وذات موثوقية

وبالتالي، فإن الطابع العام للدراسات السابقة يبين وجود تراكم معرفي مهم يُؤسس أرضية صلبة لهذه الدراسة، ويبرز الحاجة إلى مواصلة البحث في كيفية تأثير طريقة المدرب، ليس فقط على مستوى الأداء البدني والفني، بل أيضاً على الجوانب النفسية والانفعالية التي تُشكل جزءاً لا يتجزأ من مفهوم المردود الرياضي الشامل لدى لاعبي كرة القدم فئة وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى تعميقه وتطويره ضمن بيئة محلية، من خلال مقارنة تطبيقية تلامس واقع الأندية. الأكاير والمدربين، بهدف الإسهام في تجويد الممارسة التدريبية وتحقيق التكامل بين النظرية والتطبيق

تمهيد :

الجانب النظري لأي بحث علمي هو ركيزة أساسية يُبنى عليها الإطار المفاهيمي الذي يستند إليه الباحث في معالجة إشكاليته، وفهم وتحليل مختلف المتغيرات المرتبطة بموضوع دراسته. وفي إطار بحثنا الذي يعالج أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير، فإن الفصل الأول يمثل دعامة معرفية تضع القارئ والباحث معاً في السياق العلمي العام الذي تنتمي إليه هذه الدراسة، من خلال عرض منظم ودقيق لمجموعة من المفاهيم والمبادئ الأساسية التي تشكّل الخلفية النظرية للموضوع. ونظرًا للطابع المركب لهذا الأخير، والذي يدمج بين علوم التدريب الرياضي وعلوم الأداء الحركي والنفسي، فقد ارتأينا أن نستهل هذا الفصل بتقديم مفهوم التدريب الرياضي كمدخل عام، مع إبراز أهدافه وتطوره التاريخي، ثم الانتقال إلى عرض أهمية التدريب في رياضة كرة القدم، لا سيما بالنظر إلى المتطلبات التنافسية العالية التي تميز هذه الرياضة، خاصة على مستوى فئة الأكاير

كما سنتناول في هذا الفصل مكونات العملية التدريبية التي تُعد بمثابة الجهاز الديناميكي الذي يحرك علاقة المدرب باللاعبين، ويضبط إيقاع التفاعل بين الجانب النظري والتطبيقي في الممارسة الرياضية. وفي هذا الإطار، نسلط الضوء على طرق التدريب الرياضي باعتبارها أساليب تقنية وتقويمية تهدف إلى تحسين الأداء، وتتنوع حسب الأهداف المراد تحقيقها والفئة المستهدفة. ومن جهة أخرى، سيتم التمييز بين هذه الطرق وبين طريقة المدرب، التي تشكل جوهر دراستنا، والتي لا تقتصر فقط على الجانب الفني أو البدني، بل تمتد لتشمل طريقة المدرب في التخطيط، التوجيه، التواصل، والقيادة، ما يمنحها بعدًا سلوكيًا وتربويًا بالغ الأهمية

ولأن النجاح في العملية التدريبية لا يُقاس فقط بكمية الجهد أو نوعية التمارين، بل بمدى انعكاس ذلك على المردود الرياضي للاعبين، فقد رأينا من الضروري التطرق إلى هذا المفهوم بتحليل علمي، يوضح خصائصه ومؤشراته ومعايير تقييمه، خاصة في سياق كرة القدم. ولن تكتمل هذه النظرة دون تخصيص جزء أخير يُعرّف بفئة الأكاير، من حيث الخصائص البدنية والنفسية والتكتيكية التي تميز هذه الفئة، والمتطلبات التدريبية التي تفرضها المرحلة العمرية والمستوى التنافسي المرتفع .

ومن خلال هذا العرض النظري المتكامل، نسعى إلى تأسيس قاعدة علمية متينة لفهم طبيعة العلاقة بين طريقة المدرب والمردود الرياضي، بما يسمح لاحقًا بطرح الفرضيات وتحليل النتائج الميدانية على ضوء خلفية معرفية واضحة ودقيقة.

1.2.1 . مفهوم التدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو أحد الركائز الأساسية في العملية التكوينية للرياضيين، حيث يُمثل الميدان التطبيقي الذي تُترجم من خلاله المعارف النظرية إلى ممارسات عملية تهدف إلى تنمية قدرات الرياضي وتطوير أدائه في مختلف المستويات التنافسية. ويمتد هذا المفهوم ليشمل كافة الجوانب التي تُسهم في إعداد الرياضي إعدادًا متكاملًا، سواء من الجانب البدني أو الفني، أو النفسي، أو التكتيكي، أو حتى الاجتماعي. فالتدريب الرياضي لا يقتصر فقط على رفع الكفاءة البدنية، بل أصبح في ظل التطورات العلمية الحديثة منظومة شاملة تتكامل فيها علوم متعددة مثل الفسيولوجيا، وعلم النفس الرياضي، وبيوميكانيكا الحركة، وعلم التربية، بهدف الوصول إلى الأداء الأمثل وتحقيق الإنجاز الرياضي. كما يُعد التدريب الرياضي عملية مستمرة، تتسم بالديناميكية والتدرج، وتخضع لمبادئ وقوانين علمية دقيقة، تضمن فعالية التأثير وتحقيق النتائج المرجوة على المدى القصير والطويل. ومن هذا المنظور، فإن مفهوم التدريب الرياضي يتعدى كونه مجرد ممارسة ميدانية، ليُصبح علمًا قائمًا على أسس أكاديمية وتطبيقية تراعي الخصائص الفردية والجماعية، وظروف الأداء والمنافسة.

3.1 تعريف التدريب الرياضي

تعريف التدريب لغتنا :

التدريب في اللغة مشتق من الجذر دَرَبَ ويعني التكرار والممارسة المستمرة. فنقول: "دَرَبَ فلانًا على الشيء"، أي مرّنه وعلمه عليه حتى اكتسب المهارة.

كما جاء في : معجم المعاني الجامع

"دَرَبَ الشخص: عَوّده على أمرٍ ما بممارسته مرارًا وتكرارًا"

تعريف التدريب اصطلاحًا

يقول الدكتور. محمد حسن علاوي في كتابه علم التدريب الرياضي :

التدريب هو عملية تربوية تخطيطية هادفة، تستند إلى أسس علمية، وتهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية لدى الرياضي، للوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي . (د. محمد حسن علاوي) (الطبعة الثالثة) علم التدريب الرياضي الطبعة: الثالثة دار النشر: مكتبة الانجلو المصرية سنة النشر: 2002 - القاهرة

و قد اختلفت تعاريف الباحثين حول التدريب الرياضي، باختلاف الزاوية التي ينظر منها كل مختص إلى هذا المفهوم، إلا أنها جميعًا تلتقي حول كونه عملية منهجية تهدف إلى إعداد الرياضي إعدادًا شاملاً ومن أبرز هذه التعاريف ، نجد أن بلقاسم فرجاني يُعرف التدريب الرياضي بأنه :

سيرورة تربوية ذات بعد علمي وتطبيقي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع النواحي (البدنية، التقنية، التكتيكية، النفسية، العقلية) لبلوغ أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي، مع ضمان التكيف الإيجابي مع مختلف ظروف المنافسة . (فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 33)

كما يعرفه فرانك ديك :

هو عملية تعليمية مخططة ومنظمة تهدف إلى تطوير الكفاءات البدنية والفنية والنفسية والاجتماعية للفرد الرياضي، من أجل بلوغ أعلى مستويات الأداء، مع مراعاة خصائص كل فئة عمرية ومستوى تنافسي (Dick, F. Sports Training Principles, 5th Edition, A&C Black Publishers, 2007, p. 5).

أما الدكتور حسن شحاته فقد لخصه بقوله :

" هو عملية هادفة تسعى إلى تحسين قدرات اللاعب من خلال استخدام وسائل وأساليب علمية منهجية تراعي التدرج في الحمل والتكيف العضوي، بما ينسجم مع طبيعة اللعبة ومتطلبات المنافسة" . (شحاته، حسن. أسس ط3 التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2014، ص. 18)

وتظهر هذه التعاريف البعد المتكامل للتدريب الرياضي، حيث يجمع بين الجانب التخطيطي والمنهجي، والبعد النفسي والبدني، والمردود العملي في أرض الواقع

3.1 ماهية التدريب الرياضي

تشير ماهية التدريب الرياضي إلى جوهره الحقيقي وطبيعته المرگبة التي تميّزه عن باقي الأنشطة الأخرى، فهو ليس مجرد ممارسة بدنية أو تقنية تُؤدى بشكل عشوائي، بل هو عملية علمية وتربوية دقيقة ومخططة تهدف إلى تطوير الفرد الرياضي في مختلف جوانب شخصيته، وبأسلوب يتناسب مع مراحل تطوره ونوع رياضته. وتتمثل ماهية التدريب الرياضي في كونه علمًا تطبيقيًا يستخدم المبادئ المستمدة من علوم فسيولوجيا الجهد البدني، الديوميكانيك، علم النفس، والتربية، بغرض تحسين الأداء الرياضي بطريقة مدروسة. كما أن هذه العملية تركز على مبدأ التدرج والتكيف، إذ لا يمكن الوصول إلى الإنجاز الرياضي إلا من خلال البناء المتسلسل للقدرات، والاحترام الدقيق للفروق الفردية بين الرياضيين

وتكمن ماهية التدريب أيضًا في طبيعته المستمرة والمتكاملة، حيث تشمل الخطة التدريبية كل الجوانب المؤثرة في الأداء، وتُخضع الرياضي إلى سلسلة من الأحمال البدنية والذهنية المتدرجة والمقتنة. ومن هنا تظهر خاصية أخرى تميّز التدريب الرياضي وهي الواقعية التطبيقية، أي أنه لا يقتصر على الجانب النظري، بل يُطبّق ميدانيًا ويُقاس بنتائجه العملية. كما يتميز أيضًا بطابعه التطوري، إذ يتغير ويتطور بتطور متطلبات المنافسة والظروف التقنية والتكنولوجية المحيطة بالرياضة

باختصار، فإن ماهية التدريب الرياضي تتجلى في كونه علمًا وفنًا في آن واحد، علمًا لأنه يستند إلى أسس ومعايير علمية دقيقة، وفنًا لأنه يتطلب مهارات إبداعية في التخطيط، التواصل، وقيادة العملية التدريبية نحو أهداف محددة بدقة

1.3.1 نشأة التدريب الرياضي

يعتبر التدريب الرياضي أحد الركائز الأساسية التي يقوم عليها تطوير الأداء الرياضي والارتقاء بالمستويات التنافسية في مختلف الرياضات، وقد مر بمراحل عديدة من التطور حتى أصبح علماً قائماً بذاته، يستند إلى أسس علمية ومنهجية منظمة. تعود بدايات نشأة التدريب الرياضي إلى العصور القديمة، حيث ارتبط أساساً بالحياة اليومية للإنسان، لاسيما في المجتمعات البدائية التي كانت تعتمد على الصيد والتنقل، فكان الإنسان يُدرب نفسه على المهارات البدنية مثل الركض، الرمي، القفز، والمصارعة، لا بهدف الترفيه أو التنافس، بل لضمان البقاء وتأمين متطلبات الحياة. ومع مرور الزمن وتطور الحضارات، بدأت هذه المهارات تأخذ طابعاً منظماً أكثر، خاصة في الحضارة الإغريقية، التي تُعد من أولى الحضارات التي اهتمت بتقنين النشاط البدني، إذ نشأت الألعاب الأولمبية القديمة في مدينة أولمبيا عام 776 قبل الميلاد، وكانت تُنظم بشكل دوري، ما يدل على وجود شكل بدائي للتدريب الرياضي، هدفه إعداد الرياضيين للمنافسة. وقد عُرف آنذاك ما يسمى بـ"المدرّب البدني" الذي كان يشرف على تدريب الرياضيين باستخدام وسائل بدائية، لكنها تعكس فهماً أولياً لمبادئ التدريب مثل التدرج في الحمل والتكرار

في العصور الوسطى، انخفض مستوى ممارسة النشاط البدني نتيجة هيمنة الكنيسة ونظرتها السلبية للجسم، إلا أن عودة الاهتمام بالتربية البدنية والتدريب الرياضي بدأت تظهر مجدداً في عصر النهضة الأوروبية، حيث ظهر الاهتمام بالإنسان ككائن متكامل في العقل والجسد. غير أن التدريب الرياضي كمجال علمي لم يتبلور إلا في القرن التاسع عشر وخاصة في ألمانيا، التي تُعتبر مهد التربية البدنية الحديثة، فقد أسس "فريدريش يان" النظام الجمناسستيكي الذي ارتكز على تمارين بدنية منظمة تهدف إلى تقوية الجسم وتنمية الروح الوطنية، ومن ثم تطورت هذه المفاهيم لتشكّل لاحقاً قاعدة للعديد من المناهج التدريبية في العالم

وفي بداية القرن العشرين، بدأ التدريب الرياضي يخرج من إطاره التقليدي التجريبي إلى إطار علمي منظم، حيث ظهرت الحاجة إلى إعداد الرياضيين وفق أسس منهجية تضمن تحقيق أفضل نتائج ممكنة في المنافسات الدولية، خاصة بعد إدراج الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896. وقد ساهمت مجموعة من العوامل في تطور هذا المجال، أبرزها تقدم العلوم البيولوجية والنفسية، وظهور مفاهيم جديدة كالتخطيط، دورات الحمل، مبدأ التدرج، التكيف، وغيرها، والتي أصبحت تُشكّل ما يعرف اليوم بمبادئ التدريب الرياضي. ومع مرور الوقت، بدأ التدريب يُدرس في الجامعات والمعاهد العليا، مما أضفى عليه طابعاً علمياً دقيقاً، حيث أصبح يعتمد على نتائج البحث العلمي والتقنيات الحديثة في الإعداد البدني، الفني، والذهني للرياضيين

وفي هذا السياق، يُعرّف عارف عبدالرحمن (2014) التدريب الرياضي بأنه "عملية تخطيطية منظمة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والنفسية والمهارية والمعرفية للفرد الرياضي، من خلال برامج هادفة ومبنية على أسس علمية من أجل الوصول إلى أقصى أداء ممكن". (عبدالرحمن، عارف 2014. *التدريب الرياضي: المفاهيم والأسس العلمية*. عمان: دار دبيونو للنشر. ص: 21.

ويؤكد ذلك أيضاً ما ذهب إليه كل من ديتر بومباخ وهارالد بوشمان (2006) في كتابهما "التدريب الرياضي الحديث" حيث يشير إلى أن نشأة التدريب الرياضي لم تكن محض صدفة، بل كانت استجابة طبيعية لتطور الرياضة وزيادة مستوى التنافس، مما استدعى تطوير أساليب التحضير البدني والنفسي والفني للاعبين.

Bombaach, D., & Buschmann, H. (2006). *Modern Sports Training*. Berlin: Sportverlag. p. 12.

ومع تعاقب العقود، لم يعد التدريب الرياضي مجرد عملية تلقينية أو اجتهاد فردي، بل أضحت منظومة متكاملة تشمل علم الحركة، الفسيولوجيا، التغذية، علم النفس الرياضي، الإحصاء، تحليل الأداء، والتكنولوجيا الحديثة. وفي هذا الإطار يؤكد فتحي عبد المجيد في كتابه "أسس ومبادئ التدريب الرياضي" (الطبعة الخامسة، 2017) أن التدريب تطور ليصبح علماً تجريبياً متغيراً، يتم بناؤه وفق نتائج البحث والدراسات العلمية الحديثة، ما يجعل من الضروري على المدربين الإلمام

بكافة مكونات المنظومة التدريبية لضمان نجاح العملية التدريبية . (عبد المجيد، فتحي) (الطبعة الخامسة) (2017).
أسس ومبادئ التدريب الرياضي). القاهرة: دار الفكر العربي. ص: 33

وهكذا، فإن نشأة التدريب الرياضي وتطوره يعكسان مسيرة طويلة من التراكم المعرفي والخبرة التطبيقية التي ساهمت في تحويله إلى علم له نظرياته وأدواته، وأصبح من المحاور الرئيسية التي يعتمد عليها تحقيق الإنجازات الرياضية على المستوى المحلي والدولي .

1.1.3.1 - مراحل تطور التدريب الرياضي

مرّ التدريب الرياضي عبر التاريخ بعدة مراحل متعاقبة، تطورت من خلالها مفاهيمه وأساليبه، بدءاً من المرحلة العفوية والتقليدية، وصولاً إلى المرحلة العلمية المتقدمة التي نشهدنا اليوم. ويمكن تقسيم مسار نشأة وتطور التدريب الرياضي إلى خمس مراحل رئيسية، تعكس كل منها درجة التطور المعرفي والمفاهيمي التي عرفها هذا المجال الحيوي

(المرحلة البدائية) قبل الميلاد إلى القرون الوسطى :

تميزت هذه المرحلة بعدم وجود أي تصور علمي للتدريب الرياضي، حيث كانت الممارسة البدنية تتم بشكل عفوي، بهدف الاستعداد للصيد، القتال، أو الدفاع عن النفس. وقد اتسمت هذه المرحلة بغياب التخطيط أو التنظيم، حيث كانت الأنشطة البدنية تُمارس ضمن إطار الحياة اليومية فقط. إلا أن بعض الحضارات مثل اليونانية والرومانية القديمة أسهمت في تقنين بعض الممارسات البدنية، لاسيما في سياق الألعاب الأولمبية القديمة، إذ ظهر فيها ما يُشبه الشكل الأولي للتدريب من خلال تكرار التمارين والاستعدادات المتواصلة للمنافسات . عبدالرحمن، عارف (2014) (التدريب الرياضي: المفاهيم والأسس العلمية . عمان: دار ديونو للنشر. ص: 29.

(المرحلة العسكرية-الرياضية) عصر النهضة :

شهدت هذه المرحلة بداية وعي المجتمعات الأوروبية بأهمية التمارين البدنية المنظمة، خاصة من خلال إدخالها في المؤسسات العسكرية والمدارس. في هذه المرحلة، بدأ التدريب الرياضي يأخذ طابعاً تعليمياً-عسكرياً، حيث ظهر ما يُعرف بـ "النظام الجمناستيكي" في ألمانيا على يد "فريدريش يان"، الذي أسس أولى المدارس الرياضية التي تهدف إلى بناء الجسد وتعزيز الروح القومية والوطنية (بومباخ وبوشمان، 2006، ص: 14). كما بدأت الرياضة تُستخدم كوسيلة لتقوية الفرد جسدياً ومعنوياً، تمهيداً لبناء الدولة القومية الحديثة . Bombaach, D., & Buschmann, H. (2006).

Modern Sports Training. Berlin: Sportverlag. p. 14.

(مرحلة التنظيم والتقنين) القرن 19 – أوائل القرن 20 :

في هذه الفترة، بدأ التدريب الرياضي يخرج من عباءة التقاليد والممارسات العشوائية، متجهماً نحو التنظيم والتقنين. ظهرت محاولات لتقنين الحِصص التدريبية، واستخدام بعض الأسس الفيزيولوجية والنفسية البسيطة، مع ظهور أولى المؤلفات المتخصصة. كما أُنشئت أولى الكليات والمعاهد الرياضية، وبدأت مفاهيم مثل "التدرج في الحمل"، "فترات الراحة"، و"الاستشفاء" تدخل حيز التطبيق في التحضير الرياضي، خصوصاً في روسيا وألمانيا. وقد ساهمت الحروب العالمية في تعزيز دور التدريب الرياضي داخل الجيوش، مما أعطى دفعة قوية لتطويره . عبدالرحمن، عارف (2014) .
التدريب الرياضي: المفاهيم والأسس العلمية . عمان: دار ديونو للنشر. ص: 29.

(المرحلة العلمية) من منتصف القرن 20 :

تعد هذه المرحلة نقطة التحول الحقيقية في تاريخ التدريب الرياضي، حيث بدأ التعامل معه كعلم مستقل يعتمد على نتائج البحوث العلمية في مجالات متعددة مثل الفسيولوجيا، البيوميكانيك، علم النفس، علم التغذية، والإحصاء. وقد ساهمت دول أوروبا الشرقية، خاصة الاتحاد السوفييتي سابقاً، في تطوير مفاهيم مثل "دورات الحمل"، "التخطيط السنوي"، "التدريب الدوري"، و"مبادئ التكيف الوظيفي"، مما مكن الرياضيين من الوصول إلى أعلى المستويات. ومن أهم الأعلام الذين ساهموا في ترسيخ الأسس العلمية للتدريب: ماتفييف Matveev الذي يُعتبر الأب الروحي للتخطيط

(المرحلة التكنولوجية-الاحترافية) من نهاية القرن 20 إلى اليوم
تميزت هذه المرحلة بالاعتماد على التكنولوجيا الحديثة في مراقبة وتحليل الأداء، وتوظيف الذكاء الاصطناعي، أنظمة
التتبع، وبرمجيات تحليل الحركة، مما سمح برفع دقة وفعالية العملية التدريبية. كما تم إدماج علم النفس الإيجابي، التغذية
الدقيقة، وأنظمة الاستشفاء الحديثة، في خطط التدريب. وأصبح التدريب الرياضي اليوم منظومة متكاملة تُدار بمفاهيم
احترافية، ويُخطط لها استنادًا إلى بيانات رقمية وتحليل دقيقة، تُراعى فيها الفروق الفردية بين اللاعبين. ويؤكد على ذلك
فتحي عبد المجيد (2017)، حيث يرى أن التدريب الرياضي الحديث أصبح ضرورة علمية لبناء الإنجاز الرياضي في
ظل تزايد مستوى التنافس عالمياً . عبد المجيد، فتحي (2017). (أسس ومبادئ التدريب الرياضي) (الطبعة الخامسة). القاهرة: دار
الفكر العربي. ص: 35، 39.

إن استعراض هذه المراحل يُظهر كيف انتقل التدريب الرياضي من مجرد نشاط بدني عفوي، إلى علم شامل متعدد
التخصصات، يُوظف فيه الإنسان كل مكتسبات العلم الحديث لخدمة الرياضي وتحقيق التفوق في المنافسات

1. 3. 1. 2 - مجالات التدريب الرياضي

التدريب البدني :

- الذي يهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، والمرونة

التدريب الفني :

- ويتعلق بتحسين المهارات الحركية المرتبطة بالأداء المهاري للرياضة المعنية.

التدريب التكتيكي :

- ويشمل الخطط والاستراتيجيات الفردية والجماعية التي يعتمدها اللاعب أو الفريق في ظروف اللعب المختلفة.

التدريب النفسي والعقلي :

- ويهتم بتنمية الجوانب النفسية والعقلية كالثقة بالنفس، التركيز، ضبط الانفعالات، الدافعية والتحفيز.

التدريب الاجتماعي :

- وهو المجال الذي يُعنى بتنمية العلاقات داخل الفريق، والتفاعل الإيجابي بين المدرب واللاعبين.

1. 3. 1. 3 - أبعاد التدريب الرياضي

البعد العلمي:

1. حيث يستند التدريب على علوم متعددة كالفسولوجيا، البيوميكانيك، علم النفس، علوم الحركة، والقياس والتقييم

البعد التربوي:

2. لما له من دور في تنمية السلوك الرياضي، الانضباط، احترام القواعد، والتفاعل الجماعي

البعد التطبيقي:

3. وهو الذي يظهر من خلال العمل الميداني، أي تنفيذ البرامج التدريبية عمليًا وفق أهداف واضحة ومقننة

وبهذا يمكن القول إن التدريب الرياضي يشكل العمود الفقري لنجاح العملية الرياضية، وهو الشرط الأساس لتطوير الأداء ورفع المردود الرياضي لدى اللاعبين، لاسيما في رياضة جماعية ككرة القدم، حيث تتداخل فيها الجوانب البدنية والتكتيكية والفنية والنفسية بشكل معقد، ويتطلب بلوغ الأداء العالي اعتمادًا دقيقًا على مبادئ ومناهج التدريب العصري

1.3.1.4 - أهداف التدريب الرياضي

يعد تحديد أهداف التدريب الرياضي من المرتكزات الأساسية التي تُبنى عليها العملية التدريبية برمتها، إذ تشكل الأهداف حجر الأساس الذي تُرسم على ضوئه البرامج والخطط والمناهج الموجهة نحو تطوير قدرات الرياضي ورفع مردوده. وتكتسب هذه الأهداف طابعًا ديناميكيًا يتغير بتغير مستوى الرياضي، ونوع النشاط الممارس، والفئة العمرية، والمرحلة الزمنية في الدورة التدريبية السنوية أو متعددة السنوات. ولهذا فإن وضوح الأهداف يُعدّ معيارًا جوهريًا لنجاح أي عملية تدريبية، وبدونه تصبح الممارسة عشوائية لا تحقق نتائجها المرجوة .

وقد عرّف بلقاسم فرجاني أهداف التدريب الرياضي بأنها :

مجموعة الغايات والنتائج المرسومة مسبقًا والتي تسعى العملية التدريبية إلى تحقيقها وفق تخطيط علمي يتضمن مختلف الجوانب البدنية، التقنية، النفسية، الخططية والصحية للرياضي . فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 44

في حين أشار فرانك ديك إلى أن أهداف التدريب تنقسم إلى أهداف قريبة المدى (قصيرة الأجل)، وأخرى بعيدة المدى (طويلة الأجل)، وتشمل :

- رفع مستوى الأداء الفردي
- تحقيق الإنجاز التنافسي
- ضمان التكيف العضوي والنفسي مع الأحمال
- تنمية شخصية الرياضي بصورة متكاملة

(Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 15).

.... أما من حيث المجالات التي تشملها أهداف التدريب الرياضي، فيمكن تصنيفها إلى أربعة محاور أساسية :

1. **الهدف البدني الفسيولوجي**
يهدف إلى تطوير القدرات البدنية الأساسية كالقوة، التحمل، السرعة، والمرونة، إضافة إلى تنمية القدرة على استيعاب وتحمل الأحمال التدريبية والتكيف معها
2. **الهدف المهاري والفني**
يركّز على صقل المهارات الحركية الأساسية والخاصة المتعلقة بالنشاط الرياضي، وإتقان التقنيات المتعلقة بالأداء، مما يساهم في تحسين الأداء الفني العام للرياضي
3. **الهدف الخططي التكتيكي**
يتمثل في تنمية القدرة على الفهم والتحليل والاستجابة للمواقف التنافسية، من خلال إكساب الرياضي استراتيجيات خطوية مناسبة تتماشى مع متطلبات اللعبة والخصم

4. الهدف النفسي والعقلي والاجتماعي

يسعى إلى تطوير الثقة بالنفس، التحفيز الداخلي، ضبط الانفعالات، وتكوين شخصية رياضية قوية قادرة على التفاعل الإيجابي مع الجماعة، وتحمل ضغوط المنافسة .

1.3.2 - أبعاد أهداف التدريب الرياضي

البعد الزمني :

- الذي يراعي الزمن اللازم لتحقيق كل هدف حسب المرحلة التدريبية تمهيدية، تنافسية، انتقالية

البعد العلمي :

- الذي يركز على المبادئ الفسيولوجية والنفسية والعلمية لضمان الفعالية

البعد الفردي :

- إذ تُراعى الأهداف الفروق الفردية، وتُصاغ بشكل يُناسب مستوى كل لاعب

البعد الاجتماعي والأخلاقي :

- الذي يهتم ببناء شخصية رياضية متوازنة تحترم القيم والمبادئ في المجال التنافسي والمجتمعي

ومن هنا، فإن فهم أهداف التدريب الرياضي ليس مجرد خطوة نظرية، بل هو ممارسة تطبيقية حاسمة في توجيه الجهد التدريبي نحو الإنجاز والتحسين المستمر، ما يجعلها مكوناً لا غنى عنه في أي دراسة علمية أو برنامج تدريبي. إن هذه الأهداف تعمل معاً بشكل تكاملي، بحيث يخدم كل جانب منها الجوانب الأخرى، ما يُنتج في النهاية رياضياً متكاملًا قادرًا على الأداء بأقصى درجات الكفاءة والفاعلية .

1.2.3.1 - مبادئ التدريب الرياضي

التدريب الرياضي أحد الركائز الأساسية لتطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية للرياضيين، إذ يقوم على مجموعة من المبادئ العلمية التي تهدف إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء. وتمثل هذه المبادئ الإطار النظري الذي يجب أن يوجه العملية التدريبية، ويكفل التدرج والتكيف والتحمل والتنوع والتخصص وغيرها من القواعد التي تضمن نجاح البرنامج التدريبي. فكما يشير محمد حسن علاوي، فإن "الالتزام بالمبادئ العلمية للتدريب يُعد شرطاً أساسياً لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية، إذ أن الإخلال بها يؤدي إلى نتائج سلبية على مستوى الأداء والتطور البدني والفني

للرياضي " . (علاوي، محمد حسن(1992)) *التدريب الرياضي:أسسه العلمية* . الطبعة الثانية . القاهرة :مركز الكتاب للنشر . ص.123 .

ومن هذا المنطلق، فإن فهم واستيعاب مبادئ التدريب يعتبر أمراً جوهرياً لكل مدرب يسعى لبناء منهج تدريبي متوازن وفعال.

و من بين أهم مبادئ التدريب الرياضي نذكر :

المبدأ الأول :

مبدأ التدرج في الحمل التدريبي

يُعد هذا المبدأ من الدعائم الأساسية التي يقوم عليها التدريب الرياضي، ويعني وجوب الانتقال من الأحمال الخفيفة إلى الأحمال المتوسطة ثم العالية بشكل تدريجي، مع مراعاة قدرة الرياضي على التكيف. يهدف هذا التدرج إلى تحفيز التكيف العضوي والنفسي دون الوصول إلى الإجهاد الزائد أو الإرهاق، وهو ما يسمح بتحقيق نتائج تدريجية ومستدامة

وقد أشار بلقاسم فرجاني 2017 إلى أن :

التدرج في الحمل يعتبر عنصرًا حاسمًا لتفادي الإصابات وضمان التكيف الإيجابي مع الأحمال التدريبية، ويتم ذلك وفق مخطط علمي دقيق يُراعي الفروق الفردية ومبدأ التكيف التدريجي . (فرجاني ، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 58

المبدأ الثاني :

مبدأ التكرار والاستمرارية

يقْتَضِي هذا المبدأ أن يتم تقديم الحمل التدريبي بشكل دوري ومنتظم، وأن يُعاد بصفة متكررة حتى تُترسخ النتائج وتُصبح دائمة. فبدون الاستمرارية، لا تتحقق التحسينات المرجوة، وتضيع مكاسب التدريب. هذا المبدأ هو أساس تكوين التحسينات الفسيولوجية طويلة المدى والارتقاء بالمرود الرياضي

أما Dick Frank فقد بيّن أن :

الاستمرارية والتكرار المنهجي يمثلان الدعامة الأساسية لحدوث التحولات البنوية والوظيفية المطلوبة لرفع الكفاءة البدنية والفنية . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Edition, A&C Black, 2007, p. 21)

المبدأ الثالث :

مبدأ التحميل الزائد الجهد الفعال

يقوم هذا المبدأ على فكرة أن الجسم لا يتحسن إلا إذا تم تعريضه لأحمال تدريبية أعلى من المعتاد، مما يدفعه إلى التكيف والتطور. لكن يجب أن يكون التحميل الزائد مدروسًا ومتناسبًا مع الحالة البدنية للرياضي، تجنبًا للضغط الزائد أو الإصابة

وقد وضّح الدكتور حسن شحاته 2014 أن :

التحميل الزائد هو المحفز الأساسي لتطور القدرات، بشرط التحكم في مستواه والحرص على فترة استرجاع كافية لضمان التكيف وتفاذي الإرهاق . (شحاته، حسن. أسس التدريب الرياضي الحديث، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2014 الصفحة 63)

المبدأ الرابع :

مبدأ التخصص

يعني هذا المبدأ أن تتماشى التدريبات مع طبيعة النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب، من حيث نوع المهارات، نظام الطاقة المستخدم، والمواقف التنافسية المحتملة. فكل رياضة تتطلب نوعًا خاصًا من الإعداد، ولا يمكن تطبيق نمط موحد على جميع التخصصات

وقد أكد بلقاسم فرجاني 2017 على أن

تخصص التدريبات بحسب طبيعة النشاط يعزز من فاعلية الأداء الفني والبدني، ويجعل العملية التدريبية أكثر واقعية واستجابة لمتطلبات المنافسة . (فرجاني، بلقاسم، المرجع السابق، ص. 65)

المبدأ الخامس :

مبدأ التنوع والتوازن

يشير إلى ضرورة تنوع التمارين والأنشطة داخل البرنامج التدريبي من أجل تجنب الرتابة والملل، وتحفيز أجهزة الجسم بطرق مختلفة، وتحقيق التوازن في تطوير القدرات البدنية والفنية وال نفسية. كما يمنع التنوع من الوقوع في الأخطاء الناتجة عن التكرار الزائد

يؤكد فرانك ديك 2007 على أن :

التنوع في التدريب لا يُبقي الرياضي متحمسًا فقط، بل يُحسن التكيف العام ويمنع الإصابات الناتجة عن التكرار المفرط لنوع واحد من الحركات . (Dick, Frank) (المرجع السابق، ص. 23)

المبدأ السادس :

مبدأ الفروق الفردية

يرتكز هذا المبدأ على أن كل رياضي يملك قدرات بدنية ونفسية مختلفة عن غيره، مما يستوجب تصميم البرامج التدريبية بشكل فردي أو شبه فردي، بحيث تتماشى مع مستوى الرياضي، عمره، وخصائصه الجسدية والعقلية

وقد أشار الدكتور شحاته 2014 إلى أن :

عدم احترام الفروق الفردية يؤدي إلى نتائج عكسية، حيث لا يُمكن تحقيق نفس الأهداف باستخدام نفس البرنامج لجميع الأفراد . (شحاته، حسن، المرجع السابق، ص. 70)

المبدأ السابع :

مبدأ التكيف :

يُقصد به قدرة الجسم على التغير الإيجابي استجابة للأحمال التدريبية، وهو الهدف النهائي لكل تمرين. ويتطلب التكيف أن تكون الأحمال كافية لتحفيز التحسين، وأن تُمنح للرياضي فترات راحة مناسبة بين الحصص لضمان فعالية هذه الاستجابة

أشار بلقاسم فرجاني 2017 إلى أن :

التكيف هو محور العملية التدريبية، وكل خطة يجب أن تُبنى حول كيفية تحفيز هذا التكيف ومراقبة تطوره . (فرجاني، بلقاسم، المرجع السابق، ص. 67)

مبادئ إضافية للتدريب الرياضي كما وردت في الأدبيات العلمية

بالإضافة إلى المبادئ التقليدية المعروفة (مثل التدرج، الاستمرارية، التحميل الزائد، التخصص...)، أشار بعض الباحثين إلى مبادئ أخرى تكتسب أهمية خاصة في ظل التطورات الحديثة في علم التدريب، ومن بينهم الدكتور محمد حسن علاوي الذي أفرد في كتابه مبادئ إضافية نوجزها كما يلي

مبدأ الإحماء والتهيئة المناسبة

(Principle of Warming-up)

يشير هذا المبدأ إلى ضرورة تنفيذ الإحماء قبل البدء في الوحدة التدريبية بهدف إعداد الأجهزة الحيوية والنفسية لدى الرياضي لاستقبال الحمل التدريبي بكفاءة وتقليل خطر الإصابات. الإحماء ليس فقط إجراءً وقائياً، بل هو خطوة فسيولوجية تهيئ الجسم للدخول في النشاط بكامل قدراته

إن إهمال الإحماء أو تنفيذه بشكل غير كافٍ قد يؤدي إلى انخفاض الاستجابة التدريبية، ويزيد من احتمالية الإصابات العضلية والمفصالية . علاوي، محمد حسن. التدريب الرياضي، الأسس العلمية، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002،

ص. 142

مبدأ الراحة والاسترجاع (Recovery Principle)

تؤكد الدراسات الحديثة أن فترات الراحة بين الوحدات التدريبية أو داخلها لا تقل أهمية عن فترات الأداء نفسها، لأنها تتيح للجسم استعادة توازنه الفسيولوجي والنفسي، وتساعد على تثبيت مكتسبات الحمل التدريبي. إن تجاهل هذا المبدأ يؤدي إلى ما يُعرف بـ"فرط التدريب" أو الإجهاد المزمن.

"يعد الاسترجاع جزءًا مكملًا للحمل، بل إنه يمثل الركيزة الأساسية لضمان التكيف الإيجابي وتحقيق تطور مستمر دون الإضرار بالجسم . (علاوي، محمد حسن، المرجع السابق، ص. 145)

مبدأ التغذية والوقاية الصحية :

(Nutrition & Health Principle)

اعتبر بعض الباحثين المعاصرين، من بينهم الاهتمام بالتغذية الجيدة، النوم الكافي، والرعاية الطبية تُعد من المبادئ الحديثة المرافقة لأي عملية تدريبية ناجحة، خاصة في المستوى العالي من المنافسة

لم يعد بالإمكان فصل الأداء العالي عن أسلوب حياة الرياضي، ومن هنا ظهرت أهمية التغذية والوقاية الصحية كجزء من بيئة التدريب . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 29)

مبدأ المتابعة والتقييم :

(Monitoring & Evaluation Principle)

هذا المبدأ يعكس التوجه العلمي في التدريب الرياضي الحديث، حيث يتم التأكيد على أهمية متابعة تطور الرياضيين عبر أدوات تقييم واختبارات دقيقة (بدنية، فنية، نفسية) تسمح بإعادة ضبط الخطة التدريبية باستمرار حسب النتائج المحصلة

"المتابعة المنتظمة لا تُعد فقط أداة للتحكم في سير العملية التدريبية، بل تمثل عنصرًا ضروريًا لضمان فعالية البرنامج التدريبي وواقعيته" . (علاوي، محمد حسن، المرجع السابق، ص. 148)

مبدأ التكيف النفسي والاجتماعي :

أضاف بعض الباحثين هذا المبدأ ضمن قائمة المبادئ التدريبية، خاصة في الألعاب الجماعية، حيث تتطلب البيئة التنافسية قدرة على الانسجام، والتفاعل الاجتماعي، وضبط الانفعالات، وهي مهارات تُنمى من خلال التدريب النفسي والاجتماعي

يعد التكيف النفسي والاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من التدريب الشامل، ويؤثر بشكل مباشر في الأداء داخل الملعب خاصة تحت ضغط الجمهور والمنافسة" . (علاوي، محمد حسن، المرجع السابق، ص. 151)

تظهر هذه المبادئ الإضافية مدى تطور الفكر التدريبي وحرصه على تضمين الجوانب الشاملة (البدنية، النفسية، الصحية، التنظيمية) في أي عملية تطوير رياضي. وهي تؤكد أن التدريب لم يعد فقط تمارين وحمل بدني، بل منظومة متكاملة من الرعاية والتوجيه والقيادة العلمية .

1. 2. 3. 1 طرق التدريب الرياضي

(Training Methods)

يعتبر التدريب الرياضي أحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها العملية التكوينية والتطويرية في مختلف الأنشطة الرياضية، ويُعتبر الأداة العلمية التي تهدف إلى تطوير قدرات اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء. وفي هذا السياق، تبرز طرق التدريب الرياضي كإحدى الوسائل الفعالة التي يعتمد عليها المدربون لتحقيق الأهداف المرجوة، حيث تُشكل الإطار المنهجي الذي تُنظم من خلاله وحدات التدريب وتُوزع الأحمال وتُراعى الفروق الفردية، سواء من حيث المستوى أو القدرات أو الأدوار داخل الفريق.

لقد شهدت طرق التدريب تطوراً كبيراً عبر السنوات، متأثرةً بالتقدم العلمي في مجالات الفسيولوجيا، البيوميكانيك، علم النفس الرياضي، وعلوم الحركة، مما جعل من الضروري على المدربين مواكبة هذه التطورات وتكييفها مع متطلبات اللعبة وظروف اللاعبين. فاختيار الطريقة المناسبة للتدريب لا يتم بصورة عشوائية، بل يخضع لجملة من المعايير المتعلقة بالأهداف التدريبية، المرحلة التحضيرية أو التنافسية، نوعية اللاعبين، وطبيعة النشاط الرياضي ذاته.

وتصنف طرق التدريب إلى عدة أنواع، تختلف في أهدافها، شدة الحمل، طريقة الأداء، ومدى تأثيرها على مكونات اللياقة البدنية والفنية والذهنية، ومن أبرز هذه الطرق: الطريقة التكرارية، طريقة التدريب الدائري، الطريقة الفترية، طريقة اللعب، والطريقة الهرمية. ولكل من هذه الطرق خصائصها ومجالات استخدامها التي تتماشى مع طبيعة كرة القدم ومتطلباتها التكنيكية والبدنية، خاصة في فئة الأكاير حيث يصبح الأداء الرياضي أكثر تعقيداً وتكاملاً.

ومن هنا، فإن التعمق في دراسة طرق التدريب الرياضي يمثل ضرورة علمية وعملية لفهم آليات تطوير الأداء الرياضي وتحسين مردود اللاعبين، مما يعزز من فعالية العملية التدريبية ككل ويؤسس لممارسات تدريبية قائمة على أسس علمية دقيقة. (المرجع: حسين، محمد حسن (2010). مبادئ التدريب الرياضي. الطبعة الثالثة. دار الفكر العربي، القاهرة. ص 87-89.)

و من أبرز هذه الطرق ما يلي :

طريقة التدريب الفتري

(Interval Training)

طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرق استخدامًا وتطبيقًا في التدريب الرياضي الحديث، خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، نظرًا لفعاليتها في تطوير التحمل الخاص، السرعة، والقوة التحملية، وذلك من خلال التناوب بين فترات العمل (أداء التمارين) وفترات الراحة أو الجهد المنخفض. هذه الطريقة تجمع بين فاعلية التدريب العالي الكثافة ومرونة التنظيم الزمني، مما يتيح للمدرب التحكم في شدة الحمل، مدته، عدد التكرارات، وفترات الاسترجاع.

تعريفها :

يشير "فرجاني بلقاسم" إلى أن التدريب الفتري : هو أسلوب تدريبي يقوم على أداء فترات قصيرة من الجهد المرتفع تتبعها فترات راحة نشطة أو سلبية، تُستخدم لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعب، خاصة تلك المتعلقة بالتحمل الخاص والقوة الهوائية واللاهوائية . (فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 105)

أما "فرانك ديك" فقد عرّفه بأنه "نظام يعتمد على التكرار المنظم لجهود ذات كثافة عالية تتخللها فترات راحة تسمح بالاسترجاع الجزئي، مما يخلق تأثيرًا تدريبيًا قويًا على الجوانب الوظيفية والفسولوجية . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 142)

أنواعه :

تتعدد أشكال التدريب الفتري حسب الهدف والخصائص البدنية المستهدفة، ومن بين أنواعه :

- التدريب الفتري منخفض الشدة

يُستخدم في تنمية التحمل العام والقدرة الهوائية

- التدريب الفتري متوسط الشدة

يركز على التحمل الخاص، ويُستخدم كثيرًا في الألعاب الجماعية

- التدريب الفتري مرتفع الشدة (HIIT)

يهدف إلى تطوير القدرات اللاهوائية، والقوة القصوى، والسرعة.

عناصره الأساسية :

شدة الجهد :

- تتراوح بين 70 إلى 95% من الحد الأقصى للقدرة
- مدة الجهد
- تختلف حسب نوع الهدف، بين 20 ثانية إلى 5 دقائق

مدة الراحة :

- تتراوح بين 30 ثانية إلى 3 دقائق حسب كثافة الحمل

عدد التكرارات :

- يُحدد وفق مستوى الرياضي وفترة الإعداد

مميزاته :

- يساهم في رفع كفاءة القلب والجهاز التنفسي
- يُنمي القدرات البدنية المركبة التحمل + السرعة
- يمكن استخدامه على شكل تمارين فنية أو مهارية
- يقلل من وقت الحصة التدريبية مع تحقيق نتائج عالية

يؤكد "علاوي محمد حسن" على أن "التدريب الفترى يعد من أكثر الطرق فعالية لتطوير التحمل الخاص والوظائف الفسيولوجية للاعب، خاصة إذا أحسن ضبط عناصره الفنية والزمنية . (علاوي، محمد حسن. التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 137)

استخداماته في كرة القدم :

في كرة القدم، يُستخدم التدريب الفترى لتحسين :

- سرعة التقدم بالكرة والعودة للدفاع
- التحمل الخاص خلال المباراة 90 دقيقة
- الفاعلية أثناء الكرات الثابتة والهجمات المرتدة
- الجاهزية البدنية للمواقف المتكررة عالية الشدة

خلاصة :

طريقة التدريب الفترى تمثل إحدى الركائز الأساسية في الإعداد الحديث، إذ تسمح بتحقيق نتائج متميزة في زمن قياسي، خاصة إذا تم تصميمها بناءً على خصائص الرياضي ونوع النشاط. وهي طريقة مرنة تجمع بين القوة والفاعلية وتصلح لكل مراحل الإعداد الرياضي

الطريقة الهرمية في التدريب الرياضي :

الطريقة الهرمية هي إحدى طرق التدريب الرياضي المتقدمة التي تهدف إلى تطوير القوة والقدرة العضلية بشكل تدريجي ومنهجي، خاصة لدى الرياضيين في المستويات العالية. تقوم هذه الطريقة على مبدأ التدرج في الشدة والحجم ضمن وحدة التدريب أو ضمن سلسلة من التمارين، بحيث يُوزع الحمل التدريبي وفقاً لتسلسل هرمي يُشبه شكل الهرم،

سواء صعوداً أو هبوطاً، أو كليهما. الطحان، أحمد عبد الله (2008). (أسس ومبادئ التدريب الرياضي. الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة. ص 122-125).

وتستخدم الطريقة الهرمية بشكل شائع في تدريبات القوة، إلا أن تطبيقها في كرة القدم يتجاوز البعد البدني، حيث تُوظف لتحسين التحمل الخاص، والقدرة الانفجارية، وسرعة الاستجابة، من خلال تمارين مركبة تدمج بين القوة والمهارة.

أنواع الطريقة الهرمية :

1. **الهرمية الصاعدة** : يبدأ اللاعب بتمارين بأحمال خفيفة وعدد تكرارات مرتفع، ثم تزداد الأحمال تدريجياً مع انخفاض عدد التكرارات.
2. **الهرمية الهابطة** : يبدأ بأحمال مرتفعة وتكرارات منخفضة، ثم تتناقص الأحمال ويزداد عدد التكرارات.
3. **الهرمية الكاملة (الصاعدة-الهابطة)** : يبدأ التمرين بأحمال منخفضة ثم ترتفع تدريجياً، وبعدها تنخفض من جديد، في نمط مزدوج يعطي التمرين شكلاً كاملاً.
4. **الهرمية المتعرجة** : يتم فيها التبديل غير المنتظم بين الأحمال العالية والمنخفضة والتكرارات، وتستخدم لتنمية التحمل العضلي والقوة التكيفية.

خصائص الطريقة الهرمية :

- تعتمد على تدرج الحمل التدريبي بدقة وفق قدرة اللاعب.
- تُنمي القوة القصوى والقوة الانفجارية بشكل متسلسل ومنظم.
- تسمح بتطبيق مبدأ التكيف التدريجي للجهاز العضلي والعصبي.
- تتطلب تقنياً دقيقاً لشدة الحمل وعدد التكرارات.
- تتيح إمكانية الدمج مع مهارات خاصة باللعبة مثل : التسديد، الانطلاق، التمير الطويل

فوائد الطريقة الهرمية :

- تحسين القدرة العضلية والتحمل العضلي.
- تطوير السرعة والقوة الانفجارية لدى اللاعبين.
- تقوية الألياف العضلية السريعة والبطيئة من خلال تنويع الحمل.
- تقليل خطر الإصابات الناتجة عن الأحمال المفاجئة.
- رفع كفاءة الأداء البدني والفني خلال مراحل اللعب المختلفة.

استخدامات الطريقة الهرمية في كرة القدم :

- في التحضير البدني العام خلال المرحلة التحضيرية، لتقوية عضلات الرجلين والجزء العلوي.
- في تدريبات القوة الخاصة، عبر دمج تمارين القوة مع عناصر فنية مثل : التسديد بعد القفز، أو التمير بعد عدو سريع
- في تأهيل اللاعبين المصابين بشكل تدريجي للعودة إلى الأداء الكامل.
- في تحسين السرعة والقوة المرافقة للحركات الأساسية مثل الضغط، المراوغة، القفز، التلاحم

خلاصة عن الطريقة الهرمية

الطريقة الهرمية و تعتبر من بين أهم أساليب التدريب المستخدمة في تطوير القوة العضلية والتحمل الخاص، حيث تعتمد على مبدأ التدرج في شدة الحمل وعدد التكرارات بطريقة منظمة، مما يسمح بتحقيق أقصى استفادة من الوحدة التدريبية. تتنوع أشكال هذه الطريقة بين الصاعدة، الهابطة، الكاملة، والمتعرجة، وكل منها يخدم أهدافاً تدريبية محددة تتناسب مع

قدرات اللاعبين ومراحل الإعداد. وفي رياضة كرة القدم، تبرز فعاليتها بشكل خاص في إعداد اللاعبين بدنياً لأداء المهام الفنية والتكتيكية تحت ضغط بدني مرتفع، مما يسهم بشكل مباشر في تحسين المردود الرياضي العام للفريق. (عابدين، محمد حسن) 2014 . التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية، ص 143-146.

طريقة التدريب المستمر

(Continuous Training)

تعتمد على أداء جهد بدني لفترة طويلة دون توقف، وبشدة منخفضة إلى متوسطة. تُستخدم غالباً في تطوير التحمل العام والقدرة الهوائية. تستعمل بكثرة في المراحل التمهيدية وخارج المنافسة .

طريقة التدريب المستمر من أقدم وأبسط طرق التدريب الرياضي، حيث تقوم على أداء مجهود بدني لفترة زمنية طويلة دون توقف، وبشدة تتراوح بين المنخفضة والمتوسطة. وتهدف هذه الطريقة أساساً إلى تطوير التحمل العام والقدرة الهوائية، وهي تُستخدم بكثرة في الرياضات التي تعتمد على الجهد الطويل المدى مثل ألعاب القوى، السباحة، ورياضات الكرة خاصة خلال فترات التحضير العام .

تعريفها :

يشير "بلقاسم فرجاني" إلى أن التدريب المستمر هو أحد أساليب تطوير التحمل الهوائي، ويعتمد على أداء نشاط بدني مستمر وموحد الشدة، لفترة زمنية طويلة نسبياً، دون توقف أو راحة أثناء التنفيذ . فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 109

ويعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها أسلوب تدريبي يتم فيه تأدية العمل البدني باستمرار وبلا فواصل راحة، ويُستخدم أساساً في تطوير التحمل العام وزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي . (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 141)

أما "فرانك ديك" فقد صنف التدريب المستمر ضمن طرق تنمية القدرة الهوائية وذكر أنه يخلق تكيفاً وظيفياً على مستوى القلب والرئتين، ويساهم في تحسين الاقتصاد الحركي للرياضي . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 130)

أنواعه

- التدريب المستمر المنتظم

(Uniform Continuous Training)

حيث تحافظ على شدة ثابتة طوال فترة التمرين

- التدريب المستمر المتغير

(Variable Continuous Training)

يتم فيه التلاعب بالشدة أثناء التنفيذ، لكن دون توقف.

خصائصه

- يعتمد على الشدة المنخفضة إلى المتوسطة
- 50%–75% من الحد الأقصى

- يُمارس لفترة زمنية طويلة نسبياً
- من 20 إلى 60 دقيقة
- لا توجد فيه فترات راحة أو توقف بين الأداء
- يُستخدم غالباً خلال الفترات التمهيدية من البرنامج التدريبي

فوائده

- يحسن الكفاءة الهوائية والقدرة على مقاومة التعب
- يطور قدرة القلب على الضخ ويزيد من حجم الضربة
- يُنمي قدرة العضلات على الاستفادة من الأوكسجين
- يُساعد على حرق الدهون وتحسين التوازن الطاقي

أشار "الدكتور عبد الحميد شرف" في كتابه "التدريب الرياضي الحديث" إلى أن التدريب المستمر "يساهم في بناء قاعدة بدنية صلبة، ويُعد الأساس الذي تُبنى عليه القدرات الأخرى . (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 88)

استخداماته في كرة القدم :

- يستخدم خلال فترات الإعداد العام لتحسين التحمل القاعدي
- يساعد اللاعبين على تحمل ضغط المباراة والحفاظ على الأداء لأطول فترة ممكنة
- يستعمل لتسريع الاستشفاء بعد الإصابات أو الفترات الطويلة من التوقف
- يمكن إدماجه في الجري، الحركات بالكرة، أو العمل الفني منخفض الشدة

خلاصة

طريقة التدريب المستمر تُعد حجر الأساس في بناء اللياقة البدنية العامة، وهي ضرورية للرياضيين في جميع المراحل، خاصة خلال التحضيرات الأولية. فرغم بساطتها، فإنها تُمكن من تطوير كفاءة القلب والرئتين، وتساعد اللاعب على تحسين الاستمرار في الأداء لفترات أطول، مما يُعد ميزة تنافسية هامة في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم .

طريقة التدريب الدائري

(Circuit Training)

تقوم على أداء مجموعة من التمارين المتتالية (محطات) تستهدف مختلف المجموعات العضلية أو القدرات البدنية بفواصل زمنية قصيرة أو دون راحة. تفيد هذه الطريقة في تطوير القوة، التحمل، والسرعة في آن واحد، مع تعزيز التنسيق العصبي العضلي

طريقة التدريب الدائري من الطرق الفعالة والشاملة في تطوير القدرات البدنية المتنوعة لدى الرياضي، حيث تقوم على أداء مجموعة من التمارين على شكل محطات متتالية، يتم الانتقال بينها بطريقة دورية ومنظمة، مع مراعاة التكرار والزمن وفترات الراحة، ما يجعلها طريقة ديناميكية ومرنة وتناسب مختلف الأعمار والمستويات

هذه الطريقة تتيح للمدرب فرصة المزج بين تنمية القوة، التحمل، السرعة، والرشاقة، وهي من الأساليب التدريبية التي تستجيب بسهولة للأهداف العامة والخاصة، وتستخدم كثيراً في الإعداد البدني للرياضات الجماعية والفردية

تعريفها

يعرفها "علاوي محمد حسن" بأنها :

نظام تدريبي يتكون من مجموعة من التمارين (محطات) تُمارس بترتيب محدد، وتستهدف تنمية مجموعة من القدرات البدنية، إما بتكرار زمني أو عددي، مع وجود فترات راحة محددة بين كل محطة وأخرى . (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 149)

أما "بلقاسم فرجاني" فيصفها بأنها :

أسلوب متنوع يُتيح تنمية عدة مكونات بدنية وحركية من خلال الانتقال المنظم بين محطات تدريبية مختلفة، ضمن تسلسل دائري يتم فيه تكرار الدورة الواحدة أو أكثر . (فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 117)

كما يشير فرانك ديك إلى أن التدريب الدائري "يتميز بالمرونة العالية وإمكانية التكيف مع جميع الفئات، لأنه يدمج بين الشدة والتنوع في إطار زمني منضبط . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 155)

مكوناته الأساسية

عدد المحطات :

عادة ما يتراوح بين 6 و12 محطة .

- نوع التمارين :

يمكن أن تكون قوة، رشاقة، قفز، جري، توازن .

- شكل الأداء :

إما بعدد معين من التكرارات أو بزمن محدد .

- الراحة بين المحطات :

تتراوح بين 15 إلى 60 ثانية .

- عدد الدورات :

من 2 إلى 5 دورات حسب الهدف .

أنواعه

- التدريب الدائري العام :

يركز على تحسين اللياقة البدنية الشاملة .

- التدريب الدائري الخاص :

يتم دمج تمارين موجهة نحو النشاط الرياضي المعني .

- التدريب الدائري المركب :

يجمع بين القوة والسرعة أو التحمل والمرونة في نفس الجلسة .

فوائده

- يطور عدة قدرات بدنية في آنٍ واحد

- يُكسب المدرب روح التنظيم والانضباط

- يساعد على رفع الكفاءة القلبية التنفسية

- يمكن تصميمه بسهولة وتعديله حسب مستوى الرياضي

- يُضفي عنصر التنوع والتشويق داخل الحصة التدريبية

أشار الدكتور "عبد الحميد شرف" إلى أن "التدريب الدائري يعد من أنجع الأساليب لتكامل التدريب البدني، لما يتيح من مزج بين عدة عناصر حركية بطريقة منهجية . (شرف، عبد الحميد). التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 101

استخداماته في كرة القدم

- تطوير القوة العضلية العامة والخاصة

- تحسين التحمل العضلي وتحمل الأداء الفني

- إعداد اللاعبين قبل الموسم الرياضي

- توظيفه في محطات مهارية مراوغة، تمرير، تصويب

- يستخدم ضمن الفئات العمرية المختلفة، وخاصة الأكاير

خلاصة

طريقة التدريب الدائري تُعد من الطرق التدريبية الغنية بالنتائج والفوائد، فهي مرنة وقابلة للتكيف حسب أهداف المدرب ومراحل الإعداد. ومن خلال تصميم مدروس للمحطات وفترات الراحة، يمكن تحقيق تأثير بدني شامل ومتكامل، ما يجعلها من الأساليب المفضلة في تدريب لاعبي كرة القدم، خاصة لتحسين الأداء البدني الفني في آنٍ واحد .

(Repetition Method)

تعتمد على أداء تمرينات محددة بتكرارات عالية وفترات راحة كاملة بين كل محاولة وأخرى، بهدف تطوير أقصى قدر من القوة أو السرعة أو الدقة. هذه الطريقة شائعة في تدريب القوة القصوى والسرعة القصوى

تعد طريقة التدريب التكراري واحدة من بين أكثر الأساليب التدريبية استخداماً في تطوير القدرات الخاصة مثل السرعة، القوة القصوى، وبعض أنماط التحمل الخاص. وهي تقوم على مبدأ تكرار الجهد البدني بأقصى شدة ممكنة، مع تخصيص فترات راحة كافية لاستعادة القدرة على الأداء بنفس الشدة في كل تكرار .

تتميز هذه الطريقة بدقتها في التأثير على أجهزة الجسم الوظيفية، خاصة الجهاز العصبي والعضلي، حيث تُستخدم لتطوير الأداء الحركي في أعلى درجاته، لذلك فهي تتطلب تخطيطاً دقيقاً ومراقبة مستمرة .

تعريفها :

يعرفها "علاوي محمد حسن" بأنها :

هي طريقة تدريبية تعتمد على تكرار الأداء البدني بأقصى جهد، مع توفير فترات راحة كاملة بين التكرارات، بهدف تطوير أقصى قدر من الإنجاز في قدرات معينة . (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة، 2002، ص. 153)

في حين يراها "بلقاسم فرجاني" بأنها :

أسلوب يركز على تكرار الجهد بأقصى شدة ممكنة في فترات قصيرة، تتبعها راحات طويلة نسبياً، بغرض استهداف وتحفيز أنظمة الطاقة اللاهوائية والمستويات العليا من الأداء . (فرجاني، بلقاسم). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 125

أما "فرانك ديك" فيذكر أن :

طريقة التدريب التكراري تمثل أداة دقيقة لتطوير السرعة والتحمل اللاهوائي، وتتطلب ضبطاً صارماً لعدد التكرارات، الشدة، وفترة الراحة لضمان التأثير المحدد . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C) Black, London, 2007, p. 162

خصائصها :

- شدة الأداء :

عالية جداً (90 % - 100%) من الحد الأقصى

- مدة التكرار :

قصيرة (10-60 ثانية)

عدد التكرارات :

منخفض (3 إلى 8 حسب الهدف)

- مدة الراحة بين التكرارات :

طويلة وكافية لاستعادة الأداء (2 إلى 5 دقائق)

- هدفها الأساسي :

تطوير السرعة، القوة السريعة، التحمل الخاص

أنواعها حسب الهدف :

- التكرار السريع

1. - لتطوير السرعة القصوى
2. - التكرار بالقوة
3. - لتحسين القوة القصوى أو الانفجارية.
4. - التكرار بالتحمل اللاهوائي
5. - لتحسين تحمل الأداء العالي الشدة

فوائدها

- - تطوير السرعة القصوى ورد الفعل العصبي
- - تحسين القوة القصوى والقوة الانفجارية
- - رفع نظام الطاقة اللاهوائي للاكتيكي ATP-CP
- - تعويد الرياضي على الأداء في أقصى درجات الإجهاد

يشير الدكتور "عبد الحميد شرف" إلى أن التدريب التكراري "يُعد الأسلوب الأمثل لتحفيز أقصى الإمكانيات الحركية، لكن يجب استخدامه في مراحل متقدمة من الإعداد وتخطيط علمي دقيق". (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 110)

استخداماتها في كرة القدم :

- - تحسين سرعة الانطلاق والتسارع
- - تدريب اللاعبين على الجهد القصير والعنيف خلال المباريات
- - تطوير القوة الخاصة مثل القفز، التسديد، تغيير الاتجاه السريع
- - يُستعمل غالباً في فترة الإعداد الخاص أو ما قبل المنافسة

خلاصة

تُعد طريقة التدريب التكراري من أكثر الأساليب فاعلية لتطوير القدرات البدنية القصوى، خصوصاً تلك المرتبطة بالسرعة والقوة والتحمل اللاهوائي. غير أنها تتطلب إشرافاً فنياً عالياً، وتخطيطاً مدروساً من حيث عدد التكرارات شدة الأداء، وفترة الراحة، حتى تؤدي نتائجها المرجوة دون التسبب في الإجهاد أو الإصابات .

طريقة اللعب

(Play Method)

تستخدم خاصة مع الفئات العمرية الصغيرة والمتوسطة، وهي تقوم على إدماج التمرين ضمن جو من التسلية والمرح مما يسهم في تحسين القدرات البدنية والفنية بشكل غير مباشر. تُعد مدخلاً تربوياً لبناء المهارات والانضباط

تعتبر طريقة اللعب من الأساليب التدريبية التي تجمع بين الأهداف البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية في آن واحد، حيث تعتمد على مواقف حركية شبيهة باللعبة، يتم تصميمها بأسلوب تنافسي محفّز، مما يُشجع الرياضي على بذل أقصى جهد ممكن دون الإحساس بالضغط أو الرتابة. وتتميز هذه الطريقة بقدرتها على إدماج اللاعبين في جوّ تدريبي ممتع وفعال في آن معاً .

وتستخدم طريقة اللعب بكثرة خاصة في المراحل التكوينية، غير أنها تُستعمل أيضاً مع فئة الأكبر، سواء في الإحماء أو في حصص التحمل البدني المهاري، أو حتى في التدريب الترفيهي الذي يسبق المنافسات .

تعريفها :

يعرفها الدكتور "علاوي محمد حسن" بأنها :

أسلوب تدريبي يُستخدم فيه اللعب أو أنشطة على شكل ألعاب، تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية في جو من المتعة والحافز الذاتي . (علاوي، محمد حسن) أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 156)

أما "بلقاسم فرجاني" فيراها :

طريقة تتميز باستخدام ألعاب موجهة ذات طابع تنافسي، تُنفذ بطريقة غير مباشرة لتطوير قدرات بدنية أو مهارية أو " ذهنية، تُحفّز المتدرب على الأداء في أجواء محفّزة بعيداً عن الضغط (فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 134)

ويشير "فرانك ديك" إلى أن :

اللعب هو بيئة طبيعية للتعلم، وطريقة التدريب باللعب تتيح الاستجابة النفسية والبدنية المتكاملة لدى الرياضي، خاصة حين يتم تخطيطها وفق أهداف محددة بدقة . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black London, 2007, p. 175)

خصائصها

- تعتمد على ألعاب تنافسية أو تعاونية
- تتميز بـ التحفيز والمتعة والانخراط الذاتي
- تُستعمل لتنمية السرعة، الرشاقة، التوافق، التحمل، المهارات التقنية
- تُستخدم في الإحماء، الحصص الترفيحية، أو كتمارين رئيسية بتخطيط ذكي
- تسمح بتنمية التفاعل الجماعي وروح العمل داخل الفريق

أهدافها

- تنمية اللياقة البدنية بطريقة غير مباشرة-
- تحسين القدرات الذهنية والانفعالية
- رفع الدافعية الذاتية والرغبة في التدريب
- تطوير المهارات الحركية والتكتيكية ضمن مواقف اللعب الواقعية-
- كسر الروتين والانفعالات السلبية

يذكر الدكتور "عبد الحميد شرف" أن :
طريقة اللعب تُعتبر الأسلوب الأكثر ملاءمة لتنمية التحمل المهاري، وتنشيط الجهاز العصبي والذهني في آن واحد، كما تعد وسيلة فعالة للإحماء الذكي والممتع . (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 114)

أنواع الألعاب المستخدمة

- ألعاب السرعة مثلاً: مطاردة جماعية، سباق بالكرة
- ألعاب التوازن والتوافق
- ألعاب تمهيدية تنافسية
- ألعاب مهارية مركبة (تمرير – مراوغة – تسديد)
- ألعاب ذهنية وتكتيكية

استخداماتها في كرة القدم

- تستخدم بكفاءة لتحسين التفاعل داخل الفريق
- تطوير التحمل البدني المهاري في جو تنافسي
- التحضير الذهني والنفسي للمباريات
- تصميم ألعاب تُحاكي مواقف اللعب الحقيقي
- استخدامها في نهاية الحصة كجانب ترفيهي ذكي

خلاصة

تعتبر طريقة اللعب من الأساليب التدريبية ذات الأثر الشامل على جميع أبعاد الأداء الرياضي، لما تحققه من انسجام بين الجهد البدني، التركيز الذهني، والحافز النفسي. ويُوصى بها بقوة ضمن البرامج التدريبية الحديثة، خاصة حين يتم

تخطيط الألعاب بأسلوب يراعي الأهداف المراد بلوغها. فهي ليست فقط وسيلة للمتعة، بل أداة فعّالة لتطوير المهارات والأداء في بيئة محفزة وطبيعية .

طريقة المنافسة

(Competition Method)

تعتمد على خلق مواقف تنافسية مشابهة للمباريات الحقيقية من حيث الشدة والضغط النفسي. تُستخدم لتحفيز اللاعبين على بذل أقصى جهد، واختبار قدراتهم في ظروف تشبه المنافسة الرسمية، وهي مثالية لفترات الإعداد الخاص

تُعد طريقة المنافسة من الأساليب التدريبية المهمة التي تعتمد على محاكاة ظروف المنافسات الرسمية، سواء من حيث الشدة، الزمن، قوانين اللعب أو حتى الضغط النفسي المصاحب لها. وهي طريقة تُستخدم خصوصًا في المراحل المتقدمة من التحضير، وتهدف إلى تهيئة الرياضيين من جميع النواحي – بدنية، مهارية، تكتيكية، نفسية – لخوض المنافسة الحقيقية بكفاءة عالية

تعريفها :

يعرفها الدكتور "علاوي محمد حسن" بأنها :

أسلوب تدريبي يعتمد على إجراء منافسات فعلية أو مصغرة بين اللاعبين، بهدف تحفيزهم على الأداء في أجواء تشبه تمامًا المنافسة الرسمية، من حيث التنظيم والضغط والانفعالات . علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 158)

كما يُعرفها الدكتور "بلقاسم فرجاني" بأنها :

طريقة تستخدم خلال الفترة التخصصية من التدريب، تقوم على تنفيذ منافسات تدريبية بأهداف محددة، تعزز الجانب النفسي، الخططي، والبدني، وتكشف نقاط القوة والضعف عند اللاعبين . (فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 140)

ويضيف "فرانك ديك" أن :

أسلوب المنافسة يُعد أداة حيوية لتهيئة الرياضيين لاختبار قدراتهم في بيئة حقيقية، واختبار مدى استجابتهم للضغوط الحقيقية التي تواجههم أثناء المباريات . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 185)

خصائصها

- تعتمد على تنظيم منافسات رسمية أو شبه رسمية داخل أو خارج الفريق

- تستخدم لاختبار الجاهزية الشاملة (بدنية - فنية - تكتيكية - ذهنية)
- تعتمد على تطبيق قوانين اللعب الرسمية
- تتيح تحليل الأداء تحت الضغط، وتصحيح الأخطاء الحقيقية
- تستعمل بكثرة في مرحلة ما قبل المنافسة وأحياناً في فترات الاسترجاع أو تقويم الجاهزية

أهدافها

- تهيئة اللاعبين لمواجهة الضغوط النفسية والتكتيكية
- تحسين التكيف مع إيقاع اللعب الواقعي
- تطوير القدرة على اتخاذ القرار في ظروف شبيهة بالمنافسة
- كشف الجوانب التي تحتاج إلى تصحيح عاجل أو تدعيم
- تحسين الأداء من خلال تحفيز اللاعبين بروح التحدي والتنافس

يشير الدكتور " عبد الحميد شرف" إلى أن :

طريقة المنافسة تُعد الوسيلة الأهم في تقييم فعالية الإعداد التدريبي، وتسمح للمدرب بملاحظة استجابة اللاعبين في ظروف اللعب الحقيقي قبل خوض اللقاءات الرسمية . (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 118)

أنواع المنافسات التدريبية

1. منافسات داخلية : بين عناصر نفس الفريق
2. منافسات خارجية : ضد فرق أخرى في لقاءات ودية
3. منافسات موجهة : بأهداف فنية أو بدنية معينة
4. منافسات مفتوحة : بدون توجيه محدد، لمحاكاة الواقع الكامل للمباراة

استخداماتها في كرة القدم

- تهيئة اللاعبين نفسياً وتكتيكياً قبل البطولة
- اختبار الأداء في مواقف اللعب الحقيقية مثل تنظيم الدفاع، التحول الهجومي
- تطوير الانسجام الجماعي تحت الضغط
- تحديد التشكيلة الأساسية بناءً على الأداء الفعلي
- تعزيز روح الانتماء والمنافسة الشريفة داخل المجموعة

طريقة المنافسة تُعد من الأدوات الحاسمة في التدريب الرياضي المتقدم، لما لها من تأثير قوي على إعداد الرياضي لخوض المباريات الرسمية بثقة وكفاءة. فهي تدمج بين الواقع التدريبي والضغط التنافسي، وتسمح بتقويم دقيق وشامل للأداء، مما يجعلها ضرورية في البرامج الموجهة لفئة الأكابر، سواء في كرة القدم أو غيرها من الرياضات الجماعية

طريقة التدريب الفارتلك

(Fartlek Training)

وهي طريقة هجينة بين التدريب الفترتي والمستمر، حيث يتم التناوب بين الجري بسرعات مختلفة وبشكل غير منتظم حسب طبيعة الأرض أو إشارات المدرب. تهدف إلى تطوير التحمل العام، القدرة الهوائية، والسرعة الانتقالية

تُعد طريقة التدريب الفارتلك من الطرائق المميزة التي تجمع بين مكونات التدريب الهوائي واللاهوائي، حيث تتميز بالتغيير المستمر في شدة الأداء وسرعته خلال الجري، مما يجعلها أداة فعالة لتطوير التحمل العام والخاص، السرعة، والقوة التحملية. وقد نشأت هذه الطريقة في السويد خلال ثلاثينيات القرن الماضي على يد المدرب السويدي "غوستا هولمر"، وهي تعني باللغة السويدية "لعب السرعة"

وتتسم طريقة الفارتلك بطابعها المفتوح، حيث يؤدي اللاعب التمارين في تضاريس متنوعة (مثل المرتفعات، المنحدرات، المسطحات)، ووفق فترات من السرعة والتباطؤ يتم تنظيمها بطريقة عفوية أو موجهة

تعريفها :

يعرفها الدكتور "علاوي محمد حسن" بأنها :

طريقة تدريبية تعتمد على التغيير المستمر في شدة وسرعة الجري خلال وحدات التدريب، بشكل يسمح بدمج التحمل الهوائي واللاهوائي داخل نفس الحصة . (علاوي، محمد حسن). أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، (2002) ص. 161

أما الدكتور "عبد الحميد شرف" فيعرفها بأنها :

أسلوب تدريب يجمع بين التمارين المستمرة وتمارين السرعة، حيث تتخلل الحصة فترات من التسارع والتباطؤ، مما يحفز أجهزة الجسم المختلفة بشكل متكامل . (علاوي، محمد حسن) أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 161)

في حين يرى "فرانك ديك" أن :

الفارتلك هو شكل من التدريب المتنوع في الشدة، يُستخدم لتحسين قدرة القلب والتنفس والتحمل العضلي من خلال الجري بسرعة متغيرة في تضاريس مختلفة . (Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 190)

خصائصها

- تعتمد على التغيير العفوي أو الموجه لسرعة الأداء خلال الحصة
- تدمج بين الجهد الهوائي (Aerobic)
- واللاهوائي (Anaerobic)
- تُنفذ في الطبيعة أو في مضمار متنوع التضاريس
- تسمح بتطوير قدرات متعددة في آن واحد
- تشجع على التدريب الذاتي والتحكم بالإيقاع من طرف اللاعب

أهدافها :

- تطوير التحمل العام والخاص
- تحسين قدرة القلب والجهاز التنفسي
- زيادة القدرة اللاهوائية والتحمل السريع
- تعزيز القدرة على تغيير الإيقاع أثناء الأداء
- تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي، خاصة في المنحدرات

يشير الدكتور "فرج عبد المجيد" إلى أن :

طريقة الفارتلك تُعد من أنجح الأساليب لتحسين اللياقة العامة والقدرة على تحمل الأداء المتقطع، وهي مثالية لتحضير اللاعبين في الرياضات الجماعية . (عبد المجيد، فرج. مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص. 147)

أشكال تنفيذها

1. فارتلك عفوي

حيث يحدد اللاعب بنفسه لحظات التبديل بين السرعة والبطء

2. فارتلك موجه

يُخطط فيه للزمن أو المسافة بين كل مرحلة

3. فارتلك طبيعي

يتم في تضاريس متنوعة (جبال، غابات، تلال.....)

4. فارتلك منظم

يُستخدم في الملاعب والمضامير باستخدام إشارات صوتية أو بصرية

استخداماتها في كرة القدم

- تحسين التحمل الخاص المرتبط بكرة القدم
- تطوير القدرة على التسارع والتباطؤ المتكرر أثناء المباراة
- التحضير البدني في المرحلة الإعدادية
- استخدامه كتمرين بديل عن الجري المستمر أو الجري المتقطع
- تعزيز الجاهزية النفسية والتحكم في الإيقاع الشخصي

خلاصة

تمثل طريقة التدريب بالفارتلك نموذجًا فعالاً لتدريب اللاعبين بطريقة شمولية ومتكاملة، حيث تسمح بتطوير قدرات متنوعة داخل نفس الحصة التدريبية. وهي طريقة مرنة تتلاءم مع مختلف مستويات الرياضيين، وتُعد من الوسائل المهمة في التحضير البدني النوعي، خاصة في كرة القدم التي تتطلب تغييرًا مستمرًا في الإيقاع والجهد. كما أن استخدام الفارتلك بذكاء يساهم في تحفيز اللاعبين بدنيًا ونفسيًا، ويكسر الروتين التقليدي للتدريبات

طريقة التدريب البليومتري

(Plyometric Training)

تركز على التمارين الانفجارية التي تجمع بين التمدد العضلي والانقباض السريع، بهدف تطوير القوة الانفجارية، السرعة، وردود الفعل. تستعمل بشكل واسع في كرة القدم والقفز والرمي

تعد طريقة التدريب البليومتري من الطرائق الحديثة نسبيًا التي تهدف إلى تطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية، من خلال استغلال خصائص النقل العضلي المسبق أو ما يعرف بألية الشد والانقباض

وتعتمد هذه الطريقة على حركات سريعة تتضمن القفز، الرمي، الدفع، والارتداد، (Stretch-Shortening Cycle) وتُستخدم بشكل مكثف في برامج تطوير الأداء الحركي السريع لدى لاعبي كرة القدم خاصة فئة الأكبر، لما لها من تأثير مباشر على تحسين القدرة العضلية والقوة الوظيفية

تعريفها :

يعرفها الدكتور "علي حسين البطل" بأنها :

أسلوب تدريبي يعتمد على استخدام تمارين تعتمد على القفز والانفجار العضلي لتطوير القوة الانفجارية والسرعة لدى الرياضيين، من خلال التقلص العضلي السريع بعد مرحلة التمدد . (البطل، علي حسين. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار صفاء للنشر، عمان، 2011، ص. 174)

أما الدكتور "حسين أحمد المصطفى" فيُعرفها على أنها :

طريقة تستهدف تقوية عضلات الأطراف السفلية والعلوية من خلال تنفيذ حركات سريعة وقوية تعتمد على التقلص العضلي الانفجاري بعد الشد العضلي السريع . (المصطفى، حسين أحمد. أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، 2016، ص. 198)

ويعرّفها : "Chu, Donald" بأنها

"Plyometrics are exercises that enable a muscle to reach maximal force in the shortest time possible, involving a rapid eccentric contraction followed by an immediate concentric contraction." (Chu, D. A. Plyometrics: The Link Between Speed and Power, 2nd Ed., Human Kinetics, 1998, p. 12)

خصائصها

- تعتمد على التحفيز العصبي العضلي العالي
- تتميز بشدة عالية وسرعة تنفيذ كبيرة
- تستخدم لتطوير القوة الانفجارية، السرعة، التوازن، التناسق العصبي العضلي
- تتطلب حالة بدنية جيدة جدًا قبل البدء بها لتفادي الإصابات

أهدافها :

- تطوير القوة الانفجارية خصوصًا في الأطراف السفلية
- زيادة سرعة رد الفعل والانقباض العضلي
- تحسين التناسق الحركي والقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة.
- تقوية العضلات الداعمة للمفاصل، مما يحد من الإصابات.
- تعزيز القدرة على القفز، الانطلاق، والتسارع، وهي من الخصائص الحاسمة في كرة القدم.

يشير الدكتور "فرج عبد المجيد" إلى أن :

"التدريب البليومتري يُمثل نقطة التحول من التدريب التقليدي للقوة إلى الأسلوب الحديث الذي يجمع بين القوة والسرعة في حركة واحدة، مما يعزز الأداء الرياضي في المهارات المفتاحية". (عبد المجيد، فرج. مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص. 212)

أنواع التمارين البليومترية

- 1 - تمارين القفز العمودي
- مثل القفز من وضع الثبات، القفز فوق الحواجز
- 2 - تمارين القفز الأفقي

مثل الوثب المتكرر أو القفز الطويل التبادلي

3 - الارتداد من ارتفاع

Drop Jump أو Depth Jump

- الرمي والدفع

باستخدام الكرات الطبية لتقوية الأطراف العلوية

4 - تمارين التوازن والانفجار المشترك

الدمج بين السرعة والقوة مع الحفاظ على الاتزان

استخداماتها في كرة القدم

- تطوير قدرة اللاعب على القفز العالي أثناء الكرات الرأسية
- تحسين السرعة في الانطلاق والانفجار عند التسارع أو الالتحام
- تعزيز التحمل العضلي عالي الشدة، خاصة في الأطراف السفلية
- رفع القدرة على التغيير المفاجئ في الاتجاه والسرعة
- تقوية الجهاز العصبي العضلي، مما يساهم في تحقيق أداء أكثر كفاءة وفعالية في ظروف المنافسة

خلاصة

إن التدريب البليومتري أداة فعالة وأساسية لتطوير القوة الانفجارية والسرعة التفاعلية، وهما من القدرات الحركية الأساسية للاعبين كرة القدم خاصة فئة الأكاير. ولما لهذه الطريقة من تأثيرات إيجابية على الأداء الحركي والوظيفي، فإن إدراجها ضمن البرنامج التحضيري الدوري للاعبين يُمثل خطوة نوعية نحو بلوغ أعلى مستويات الجاهزية التنافسية، بشرط أن تُطبق ضمن شروط مدروسة من حيث الشدة، الحجم، والمرحلة التدريبية .

طريقة التدريب الذهني

(Mental Training)

وتهدف إلى تنمية القدرات العقلية والنفسية للاعبين، كالثقة بالنفس، التركيز، وضبط الانفعالات، من خلال تقنيات التخيل، الاسترخاء، وضبط النفس. تكمل هذه الطريقة التدريب البدني وتُعتبر ضرورية في المراحل التنافسية .

طريقة التدريب بالتمثيل أو المحاكاة

(Simulation Training)

يتم فيها خلق مواقف تدريبية تُحاكي المباريات أو الظروف الخاصة (كالضغط، الجمهور، الوقت الحاسم)، مما يساعد اللاعب على التكيف مع ضغوط اللعب الحقيقية والتصرف بكفاءة

تُعد طريقة التدريب بالتمثيل من بين أحدث الطرائق التي تهدف إلى تقريب اللاعب من الواقع التنافسي، حيث تعتمد على إعادة إنتاج مواقف المباريات بأكبر قدر ممكن من الدقة والتمثيل، من حيث شدة اللعب، نوع المهارات، الضغوط الزمنية، التفاعل مع الزملاء والخصوم، وكذلك التفاعل مع المؤثرات الخارجية كالجمهور أو التوجيهات الفورية من المدرب. وتستند هذه الطريقة إلى مبدأ مهم في التدريب الرياضي الحديث، وهو: "التدريب في ظروف تشبه الواقع هو أفضل وسيلة لتحسين الأداء في الواقع نفسه".

تعريفها

يعرفها الدكتور "عبد الحميد شبارقة" بأنها :

أسلوب تدريبي حديث يهدف إلى خلق بيئة تدريبية مشابهة إلى أقصى حد للمباراة الرسمية، من خلال استنساخ نفس شبارقة، عبد الحميد. أساليب (الشروط البدنية، المهارية، الزمنية، والنفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء التنافس . (التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2013، ص. 235)

كما يُعرفها "وايناك" بأنها : لتدريب بالمحاكاة هو محاكاة منهجية لمواقف المباريات الحقيقية، حيث يتدرب الرياضيون في ظل الظروف النفسية والفسولوجية نفسها الموجودة في المنافسات الفعلية.

"Simulation training is a systematic imitation of real-game situations, where athletes train under the same psychological and physiological conditions found in actual competition."

(Weineck, J. Optimal Training, 11th Ed., Spitta Verlag, 2010, p. 277)

في حين يرى "فتحي سالم" أنها :

طريقة تهدف إلى إعداد اللاعب للتكيف مع المواقف المعقدة التي يواجهها أثناء المباراة، مما يساعده على تحسين الاستجابة السريعة واتخاذ القرار الفوري . (سالم، فتحي) الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الحامد، عمان 2015، ص. 189)

خصائصها

- تعتمد على إعادة إنتاج مواقف لعب حقيقية أو مشابهة للمباراة
- توظف الجانب البدني والذهني والتكتيكي والمهاري معاً
- تُجرى تحت نفس الضغوط الزمنية والبدنية والنفسية التي يتعرض لها اللاعب في المنافسة
- تساعد على تحسين جودة اتخاذ القرار والتصرفات التلقائية أثناء اللعب
- غالباً ما يُستخدم فيها الفيديو، التكنولوجيا، التحكيم، الجماهير الوهمية أو الافتراضية وغيرها من العناصر المحفزة .

أهدافها

- تطوير القدرة على التكيف مع متغيرات المباراة الفعلية
- تحسين الاستجابة الحركية واتخاذ القرار السريع
- تعزيز الربط بين المهارة والتكتيك ضمن الزمن الحقيقي
- تقليل الفجوة بين الأداء في التدريب والأداء في المنافسة
- تعزيز الجوانب النفسية كالثقة بالنفس، التوازن الانفعالي، التحكم تحت الضغط

يشير الدكتور "ناجي إسماعيل" إلى أن :

التدريب بالمحاكاة هو تنويج للطرائق التقليدية، إذ يجعل من الوحدة التدريبية تجربة أقرب إلى الواقع التنافسي، مما يُعزز من فعالية اللاعب الذهنية والبدنية على حد سواء . (إسماعيل، ناجي) التطبيقات العملية في التدريب الرياضي، ط2، دار الوفاء، الإسكندرية، 2012، ص. 203

تطبيقاتها في كرة القدم

- تدريب اللاعبين على التعامل مع ضغط الوقت والنتيجة
- تنظيم حصص تدريبية تتضمن التمرکز، المراوغة، اتخاذ القرار، بناء الهجمة كما في المباراة
- إدخال عناصر التوتر والتعب والإجهاد في التدريب لتحاكي نهاية الشوط أو المباراة
- استخدام التحكيم الرسمي، الإشارات الصوتية، ظروف اللعب الليلي أو تحت المطر كمؤثرات ظرفية
- خلق سيناريوهات افتراضية (مثلاً: الفريق متأخر في النتيجة والوقت ضيق)، لدفع اللاعبين إلى التصرف التكتيكي السريع.

خلاصة

تُعد طريقة التدريب بالتماثل أو المحاكاة من أهم الاتجاهات الحديثة في تطوير المردود الرياضي للاعب كرة القدم، خاصة على مستوى فئة الأكاير، حيث تُمكن اللاعب من التدريب داخل بيئة مشابهة للمباراة، مما يرفع من كفاءته كما تُعد هذه الطريقة أداة التنافسية، ويزيد من قدرته على اتخاذ قرارات صحيحة في الوقت المناسب وتحت الضغط مثالية للمدرب لتقويم مردود اللاعبين في ظروف شبه حقيقية، مما يعزز من فعالية البرنامج التدريبي بشكل عام

(Individualized Training)

تُخصّص للاعبين ذوي الحاجات الخاصة أو من يحتاجون لتصحيح جوانب معينة (فنية، بدنية، نفسية)، وهي من الطرق الفعّالة في تحقيق التقدم السريع بسبب تركيزها على نقاط ضعف الفرد

تُعتبر طريقة التدريب الفردي من أهم الطرق التي تهدف إلى تطوير الجوانب الخاصة بكل لاعب على حدة، حيث تأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية من حيث القدرات، المستوى الفني، الخصائص البدنية، ونوعية الأخطاء الشائعة في الأداء. كما تُستخدم هذه الطريقة لتصحيح الأخطاء أو تقوية نقاط الضعف التي لا يمكن معالجتها داخل التدريب الجماعي، مما يجعلها مكملاً أساسياً للبرنامج الجماعي في الفرق الرياضية، وعلى رأسها فرق كرة القدم لفئة الأكابر

تعريفها

يُعرفها الدكتور "علي الحمداني" بأنها:

"أسلوب تدريبي يُصمم وفقاً لاحتياجات لاعب معين، يُعنى بتطوير جانب من جوانب أدائه، سواء كان بدنياً أو مهارياً أو ذهنياً أو نفسياً، في إطار زمني ومحتوى تدريبي يتمشى مع قدراته وخصائصه الفردية." . (الحمداني، علي) طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط2، دار الكتب الوطنية، بغداد، 2017، ص. 162

كما يعرفها "Bompa" بأنها: طريقة تدريب تُصمّم التمارين وحجمها وشدتها بما يتناسب مع الاحتياجات الخاصة وأهداف التطوير لكل رياضي، مما يُحسّن الكفاءة والأداء إلى أقصى حد.

"A training method that tailors exercises, volume, and intensity to the specific needs and development goals of an individual athlete, maximizing efficiency and performance improvement." . (Bompa, T. & Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Ed., Human Kinetics, 2009, p. 219)

أما "فتحي سالم" فيوضح أن:

التدريب الفردي هو الممارسة المستهدفة التي تهدف إلى تحسين جزئيات دقيقة في أداء لاعب معين دون الالتزام بباقي مكونات الفريق . (سالم، فتحي) الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الحامد، عمان، 2015، ص. 197

خصائصها

- تعتمد على تحليل شامل لأداء اللاعب لتحديد نقاط الضعف والقوة
- يتم تصميم الحصص التدريبية حسب مستوى اللاعب وقدرته على التحمل والتطور
- لا تشمل كامل الفريق بل تركز على لاعب واحد أو مجموعة صغيرة
- تتنوع بين العمل المهاري، البدني، التكتيكي وحتى النفسي

- تُنفذ غالباً تحت إشراف مباشر ومكثف من المدرب أو المعد البدني

أهدافها

- تحسين الجوانب المهارية الدقيقة كالدقة في التمرير أو التسديد
- تقوية نقاط الضعف البدني كالتسارع أو التوازن أو التحمل
- علاج إصابات نفسية أو ضعف الثقة بالنفس من خلال تدريبات فردية تحفيزية
- تصحيح الأخطاء الشائعة في التحركات أو التموضع أو ردود الفعل
- رفع الأداء الفردي ليخدم بشكل مباشر التكتيك الجماعي

يشير الدكتور "بشير مبارك" إلى أن :

التدريب الفردي هو البوابة الرئيسية نحو التفوق الشخصي في الأداء، ولا يمكن للاعب أن يطور مهاراته التخصصية دون المرور عبر هذا النوع من التدريب . (مبارك، بشير) التدريب الحديث في كرة القدم، ط1، دار الإشعاع، الجزائر، 2018، ص. (213)

تطبيقاتها في كرة القدم

- تدريب المهاجمين بشكل منفرد على تحسين دقة التسديد أو التمرير أمام المرمى
- تخصيص تدريبات لحراس المرمى على رد الفعل وسرعة القرار
- تقوية الجانب البدني للاعبين العائدين من إصابة أو المتأخرين في الجاهزية
- تخصيص برامج مهارية للاعبين الواسط لزيادة التحكم في الكرة تحت الضغط
- تدريب المدافعين على تحسين الرقابة الفردية وقراءة التمرير

خلاصة

تعد طريقة التدريب الفردي من الوسائل الفعالة التي تضمن تطوراً نوعياً في أداء اللاعب، من خلال استهداف مباشر لنقاط الضعف، وتعزيز نقاط القوة بطريقة منهجية قائمة على الخصوصية الفردية. وتبرز أهميتها في كرة القدم الحديثة باعتبار أن النجاح الجماعي مبني أساساً على كفاءة الأفراد، كما أنها تُعد أداة قوية في أيدي المدربين الطامحين إلى رفع المستوى الفني لفئة الأكبر من خلال المعالجة الدقيقة لمشاكل الأداء، وصقل المواهب بشكل متخصص وعميق .

(Technical Analysis Method)

تستخدم خاصة لتحسين الأداء المهاري والتكتيكي عبر تقنيات تحليل الفيديو، التغذية الراجعة، والمراقبة الآنية لحركات اللاعب، وتُعد من أهم أساليب التدريب في العصر الرقمي

تعد طريقة التحليل الفني من الوسائل العلمية الدقيقة التي تستند إلى تحليل الأداء المهاري والتكتيكي للاعبين باستخدام الأدوات التكنولوجية أو من خلال الملاحظة الممنهجة، بهدف الكشف عن الأخطاء، تعزيز الفعالية، وتحسين الأداء العام على أرضية الميدان. وتكمن أهمية هذه الطريقة في أنها تسمح للمدرب بفهم عميق لسلوك اللاعب داخل المباريات أو الحصص التدريبية من خلال تفكيك الأداء إلى مكوناته الدقيقة وتحليلها بشكل منهجي، مما يسمح بوضع خطة تدريبية أكثر تخصيصاً وواقعية

تعريفها

يعرفها الدكتور "راضي حسن النقيب" على أنها :

"طريقة علمية قائمة على تفكيك وتحليل الأداء الحركي والفني للاعبين أثناء المنافسات أو التدريبات بهدف تصحيح الأخطاء وتحسين الجوانب مهارية من خلال التفسير التقني والتكتيكي لتصرفات اللاعب". (النقيب، راضي حسن) الأسس العلمية للتحليل الفني في التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر، القاهرة، 2015، ص. 101

كما يُعرفها "زاتسيورسكي" بأنها : عملية تحليل الحركات الرياضية باستخدام أدوات بصرية أو رقمية لتحديد نقاط القوة والضعف والكفاءة البيوميكانيكية، مما يدعم تطوير تمارين تصحيحية مصممة خصيصاً

"The process of breaking down athletic movements using visual or digital tools to identify strengths, weaknesses, and biomechanical efficiency, which supports the development of tailored corrective exercises." . (Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J., Science and Practice of Strength Training, 2nd Ed., Human Kinetics, 2006, p. 83)

ويضيف "فتحي سالم" أن: التحليل الفني أسلوب ضروري لتقييم وتحسين مردود اللاعب الفني، خاصة في الألعاب الجماعية، حيث تُستعمل فيه الوسائل السمعية والبصرية لإعادة عرض الأداء ودراسته بشكل دقيق . (سالم، فتحي. الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الحامد، عمان، 2015، ص. 244)

خصائصها

- تعتمد على المشاهدة الدقيقة المباشرة أو التسجيلات المصورة
- تستخدم فيها تقنيات مثل الفيديو، البرمجيات التحليلية، أو حتى البرامج الإحصائية
- تبرز الفوارق الدقيقة في تنفيذ المهارات والتصرفات الميدانية
- تساعد في وضع برامج تصحيح فردية أو جماعية

- تستند إلى مؤشرات كمية ونوعية، مما يمنح المدرب رؤية علمية وشاملة

أهدافها

- الكشف عن الأخطاء المهارية أو التكتيكية المتكررة وتصحيحها

- تحديد نقاط القوة التي يجب تعزيزها ونقاط الضعف التي تتطلب علاجًا

- تحسين القدرة على اتخاذ القرار الفني الصحيح في المواقف الميدانية

- تطوير الأداء من خلال تغذية راجعة مرئية ومقننة للاعب

- دعم التخطيط التدريبي باعتماد نتائج موضوعية وملاحظة دقيقة

يشير الدكتور "عبد الرزاق سلام" إلى أن: التحليل الفني هو عين المدرب التي لا تغفل، وأداته العلمية التي تعينه على فهم أدق تفاصيل الأداء من منظور علمي وموضوعي . (سلام، عبد الرزاق) التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2016، ص. 168 .

تطبيقاتها في كرة القدم

- تحليل وضعية الجسم أثناء التسديد، التمرير، أو التمرکز الدفاعي

- ملاحظة سلوك اللاعبين في مواقف واحد ضد واحد، أو عند فقدان الكرة

- تحديد نوعية التحرك بدون كرة وفعاليتيه في بناء اللعب

- مقارنة أداء اللاعب خلال المباراة بأدائه في الحصص التدريبية

- توظيف أدوات التحليل الإحصائي لمتابعة نسب النجاح في المهارات المختلفة

خلاصة

طريقة التحليل الفني تعتبر من أبرز طرق التدريب الحديثة التي تدمج العلم بالتقنية في سبيل تحسين مردود اللاعب داخل الميدان، حيث تتيح للمدرب فهماً موضوعياً وتفصيلاً لسلوكيات الأداء الفني، مما يسهل عملية التخطيط وتصحيح الأخطاء بطريقة فعالة ودقيقة. ويعتبر هذا الأسلوب من الركائز المعاصرة للتدريب الرياضي عالي المستوى، لما يتيح من فرص للتقييم والمتابعة المستمرة بأدوات علمية بحتة .

4.1 أساليب التدريب و طرق التدريب في كرة القدم و الفرق بينهما :

1- أساليب التدريب:

تشير إلى النهج العام أو الفلسفة التي يعتمد عليها المدرب في تنفيذ التدريب. إنها تتعلق بالطريقة التي ينظم بها المدرب الحصص التدريبية، والأهداف التي يسعى لتحقيقها من خلال التمارين. يمكن أن تتنوع الأساليب حسب الهدف الرئيسي للتدريب، مثل تحسين اللياقة البدنية، تطوير المهارات الفنية، تعزيز التكتيك، أو تحسين الجوانب النفسية.

بعض الأمثلة على أساليب التدريب:

- **التدريب باللعب:** حيث يتم تطبيق التمرينات في شكل ألعاب صغيرة أو تمارين مشابهة للواقع.
- **التدريب العقلي:** حيث يتم التركيز على الجوانب النفسية مثل التركيز والتحكم في التوتر.
- **التدريب باستخدام التكنولوجيا:** حيث يتم استخدام أدوات وتقنيات تحليل الأداء مثل الفيديو والكاميرات لتقديم تغذية راجعة دقيقة.

2- طرق التدريب:

تشير إلى كيفية تنفيذ التمرينات داخل الحصة التدريبية. إنها تركز على كيفية تنفيذ النشاطات بشكل تفصيلي، مثل التمارين البدنية، التكتيكية، أو التكتيكية، وتحدد التنظيم و التدرج بين الأنشطة.

بعض الأمثلة على طرق التدريب:

- **التمرين الفردي:** حيث يعمل كل لاعب بشكل منفرد على تحسين مهاراته.
- **التمرين الجماعي:** حيث يعمل الفريق ككل على تطوير الجوانب الجماعية.
- **التمرين التكراري:** حيث يتم تكرار التمرين عدة مرات لتطوير مهارة معينة.
- **التدريب الفترتي (Fartlek):** حيث يتم مزج العمل البدني بين السرعة والراحة، وهذا يتم بهدف تحسين التحمل والقدرة البدنية.

الفرق بينها :

- الأسلوب هو النهج الشامل الذي يحدد كيفية إدارة التدريب، ويضع الرؤية الكبرى، بينما الطريقة هي التنفيذ التفصيلي للأدوات والتمارين المستخدمة في الحصة التدريبية.
- الأساليب تركز على الأهداف التربوية والتقنيات العامة، بينما الطرق تتعلق بكيفية التطبيق الفعلي للتمارين.

مثال توضيحي أول :

- إذا قررت أن أسلوبك في التدريب هو التدريب التفاعلي، فهذا يعني أنك ستشجع اللاعبين على التفكير واتخاذ القرارات أثناء التمرين.
- أما الطريقة التي ستتبعها في التمرين فقد تكون التدريب الجماعي أو التمرين في مجموعات صغيرة حيث يتفاعل اللاعبون مع بعضهم البعض داخل هذه البيئة.

الأسلوب : التدريب الهجومي (Offensive Training)

- **التعريف:** أسلوب يعتمد على تدريب اللاعبين بشكل رئيسي على كيفية خلق الفرص الهجومية، وتسجيل الأهداف، والتعامل مع التحولات الهجومية السريعة.
- **الهدف:** تحسين قدرة الفريق على الضغط الهجومي وتنظيم الهجمات، بالإضافة إلى تطوير التمرير، والتحرك دون كرة، وتحديد المسارات الهجومية.

الطريقة : تمارين التمرير والاختراق (Passing and Dribbling Drills)

- **التعريف:** طريقة محددة ضمن التدريب الهجومي تهدف إلى تحسين مهارات التمرير الدقيقة، والتحكم في الكرة، والاختراق من خلال الدفاعات.
- **التنفيذ:** في هذه الطريقة، يقوم المدرب بتصميم تمرين يتضمن تمرير الكرة بين اللاعبين، ثم تشجيعهم على اختراق الدفاعات باستخدام المراوغة أو التمرير العميق.

الفرق بين الأسلوب والطريقة في المثال:

- **الأسلوب (التدريب الهجومي):** (هو الهدف أو الاتجاه العام للتدريب، حيث يركز على تطوير الأداء الهجومي للفريق ككل. يمكن أن يشمل هذا الأسلوب عدة طرق مختلفة، مثل اللعب السريع، تمارين التكتيك الهجومي، والتكامل بين اللاعبين في الهجوم.
- **الطريقة تمارين التمرير والاختراق:** هي الطريقة المحددة التي يمكن أن تُستخدم في إطار هذا الأسلوب. هي تقنية أو طريقة لتدريب المهارات الفردية والجماعية الخاصة بالهجوم، مثل التمرير بدقة أو المراوغة لاختراق الدفاع.

مثال تطبيقي آخر:

1. الأسلوب: التدريب على الدفاع (Defensive Training)

يهدف إلى تحسين تنظيم الدفاع، التمرکز الجيد، التغطية، وصد الهجمات.

2. الطريقة: تمرين الدفاع ضد الهجوم (Defending Against Attacks Drill)

في هذا التمرين، يقوم المدرب بتقسيم اللاعبين إلى مدافعين ومهاجمين، ويطلب من المدافعين إيقاف الهجمات من خلال التمرکز الجيد، التغطية، والتكتيك الدفاعي مثل قطع التمريرات.

المخلص:

- الأسلوب هو التوجه العام للتدريب الذي يحدد الهدف الأوسع، مثل "التدريب الهجومي" أو "التدريب الدفاعي".
- الطريقة هي التنفيذ الدقيق لهذه الأهداف عبر تمارين عملية، مثل تمارين التمرير في الهجوم أو تمارين الدفاع ضد الهجمات.

هذا التوضيح يساعد على فهم أن الأسلوب هو "الإطار العام"، بينما الطريقة هي "الأدوات العملية" التي تستخدم لتحقيق هذا الإطار.

الخاتمة:

من خلال العرض المفصل لمختلف أساليب التدريب في كرة القدم، يتضح أن العملية التدريبية لم تعد تقتصر على التمارين التقليدية فقط، بل أصبحت تشمل مجموعة واسعة من الأساليب العلمية والمبتكرة التي تراعي الجانب البدني، الفني، التكتيكي، والنفسي للاعب. لقد أفرز التطور المستمر في علوم الرياضة وتكنولوجيا الأداء اتجاهات جديدة في إعداد اللاعبين، وهو ما جعل من الأسلوب التدريبي حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية.

كل أسلوب تدريبي يهدف إلى تحقيق غاية معينة، ويتناسب مع مستوى اللاعبين، وخصوصية المرحلة التدريبية، وطبيعة المنافسة. فبينما تسهم الأساليب الكلاسيكية كالتدريب التكراري أو التدريبي التقني في تطوير المهارات الأساسية، فإن الأساليب الحديثة مثل التدريب بالمواقف أو التدريب العقلي تُعنى بإعداد اللاعب ليكون أكثر فاعلية داخل بيئة اللعب الواقعية، وأكثر قدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط. أما الأساليب التكنولوجية، فقد وفرت أدوات تحليل دقيقة جعلت من الممكن تخصيص البرامج التدريبية وتقييم فاعليتها بشكل غير مسبوق.

النتيجة العامة:

يتبين من خلال تحليل وتقييم مختلف أساليب التدريبية أن التكامل والتنوع في استخدام الأساليب هو السبيل الأمثل لتحقيق نتائج فعالة في تطوير مردود لاعبي كرة القدم، خاصة في فئة الأكابر. فلا وجود لأسلوب واحد شامل يمكنه بمفرده تحقيق الأهداف التدريبية كافة، بل إن نجاح المدرب يتجلى في القدرة على اختيار الأسلوب المناسب في الوقت المناسب، وتكييفه مع خصائص الفريق، وقدرات اللاعبين، وظروف المنافسة.

وبالتالي، فإن المدرب الناجح هو من يمتلك رصيداً علمياً وتطبيقياً متنوعاً من الأساليب، ويعرف كيف ومتى يستخدم كل منها، بما يحقق التوازن بين التكوين البدني، الفني، التكتيكي، والذهني. كما يجب أن يظل منفتحاً على مستجدات التدريب، خاصة في مجال التكنولوجيا الرياضية، التي باتت اليوم أداة لا غنى عنها في صناعة الأداء الرياضي العالي المستوى.

1.4.1 - أهمية طرق التدريب في تحسين المردود الرياضي

طرق التدريب الرياضي هي العمود الفقري للعملية التدريبية الناجحة، فهي الوسيلة الأساسية التي يتم من خلالها تحويل المبادئ النظرية للتدريب إلى ممارسات ميدانية قابلة للقياس والتقييم. ومن هذا المنطلق، فإن لكل طريقة تدريبية خصائصها التقنية والفسولوجية التي تجعلها مناسبة لهدف معين من الأهداف التدريبية. فمثلاً، يُستخدم التدريب التكراري لتحسين الصفات البدنية كالقوة والسرعة، إذ يُسهم في تنمية التكرار العضلي وتحسين الأداء الحركي تحت الضغط. أما التدريب الفئري، بنوعيه القصير والطويل، فيُعتبر مثالياً لتطوير التحمل الهوائي واللاهوائي، وتحقيق التكيف القلبي الوعائي، مما يُحسن من قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بنفس الوتيرة خلال المباراة. في حين يُعد

التدريب الدائري أداة فعّالة لتنمية عدة قدرات بدنية مجتمعة في وحدة تدريبية واحدة، مما يجعله مناسباً لمرحلة الإعداد البدني العام .

أما من الناحية المهارية والتكتيكية، فإن **التدريب بالمباراة المصغرة** يُعد من أكثر الطرق تكاملاً، إذ يُمكن من تطوير التفاعل الجماعي، التفكير الاستراتيجي، ودقة اتخاذ القرار تحت ضغط اللعب، مع تحسين القدرات الفنية والحركية في سياق مشابه للواقع التنافسي. كما أن **التدريب بالمواقف** يُمكن من معالجة النقائص الخاصة بكل لاعب أو مركز داخل الفريق، ويعزز من التكيف مع سيناريوهات اللعب المتعددة. إلى جانب ذلك، تظهر أهمية **التدريب الذهني والتصوري** في تحسين التركيز، الاستعداد النفسي، والتحكم في الانفعالات، مما يعزز الأداء تحت الضغط .

ويؤكد **محمد حسن علاوي** :

أن "فعالية أي برنامج تدريبي لا تعتمد فقط على محتوى التمرينات، بل على حسن اختيار الطريقة المناسبة التي تضمن استثارة قدرات اللاعب وتوجيهها نحو الأداء الأمثل" . علاوي، محمد حسن (2002). **علم التدريب الرياضي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص: 289.

وهنا تظهر أهمية امتلاك المدرب لمعارف دقيقة حول خصائص كل طريقة تدريبية، وقدرته على المواءمة بينها بما يتلائم مع أهداف الدورة التدريبية، واحتياجات الفريق وظروفه التنافسية .

وعليه، فإن نجاح العملية التدريبية في كرة القدم لا يتحقق بمحض الصدفة أو التكرار الروتيني للتمارين، بل ينبع من الفهم العلمي العميق لطرق التدريب ومراحل تطبيقها، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ومتطلبات المواقف التنافسية. إن كل طريقة تدريبية تشكل لبنة في بناء اللاعب المتكامل، وكل اختيار مدروس لتلك الطرق يقرب من الهدف المنشود: تحسين المردود الرياضي للاعب وتحقيق الأداء الأمثل داخل الملعب .

1. 2.4 خصوصية التدريب في كرة القدم

كرة القدم من أكثر الرياضات تعقيداً من حيث متطلباتها البدنية، الفنية، الخطئية، والذهنية، وهو ما يمنح التدريب فيها طابعاً خاصاً يميزها عن غيرها من الرياضات الفردية أو الجماعية الأخرى. فخصوصية التدريب في كرة القدم ترتبط بشكل مباشر بطبيعة اللعبة، التي تتطلب تداخلاً مستمراً بين القدرات البدنية (كالسرعة، القوة، التحمل، الرشاقة)، والمهارات الفنية (كالتمرير، التسديد، المراوغة، السيطرة على الكرة)، بالإضافة إلى الجوانب الخطئية (كالتنظيم الدفاعي، التحول الهجومي، التمركز)، وكل ذلك في بيئة متغيرة ديناميكية تتطلب اتخاذ قرارات فورية ودقيقة تحت ضغط المنافس والوقت

ويشير **عارف عبدالرحمن (2014)** إلى أن التدريب في كرة القدم يتسم بتعدد الأبعاد، مما يفرض على المدرب أن يتعامل مع اللاعب كوحدة متكاملة، من خلال برامج تدريبية تتدرج من البسيط إلى المركب، ومن العام إلى الخاص، بحيث تشمل التحضير البدني والفني والذهني بشكل متوازن . (عبدالرحمن، عارف (2014). **التدريب الرياضي: المفاهيم والأسس العلمية**. عمان: دار ديونو للنشر. ص: 87).

كما أن طبيعة المباريات، التي تدوم 90 دقيقة وتُجرى في ظروف متفاوتة (مناخية، تكتيكية، نفسية)، تفرض على المدرب تحضير لاعبيه لمواجهة مجموعة من التحديات المتغيرة باستمرار .

من جهة أخرى، فإن خصوصية التدريب في كرة القدم لا تكمن فقط في تنوع المكونات، بل كذلك في طريقة إدماجها ضمن الوحدة التدريبية. فوفقاً لما ذكره فتحي عبد المجيد (2017)، فإن الوحدة التدريبية في كرة القدم ينبغي أن تتضمن عناصر الإحماء، التدريب البدني، التدريب الفني، التدريب الخططي، والتدريب الذهني، وذلك ضمن تخطيط دقيق يتماشى مع الخصائص الزمنية للموسم الرياضي، ومع أهداف كل مرحلة من مراحل التحضير . (عبد المجيد، فتحي (2017). *أسس ومبادئ التدريب الرياضي* (الطبعة الخامسة). القاهرة: دار الفكر العربي. ص: 102).

كما ينبغي أن يراعي المدرب الفروق الفردية بين اللاعبين، ومراكز اللعب، وحجم الحمل التدريبي، مما يزيد من تعقيد العملية التدريبية .

ويبرز كل من بومباخ وبوشمان (2006) أن تدريب كرة القدم الحديث أصبح يعتمد على نماذج متطورة تستند إلى تحليل الأداء، استخدام الفيديو، بيانات GPS، ونظم الذكاء الاصطناعي، مما يُمكن المدرب من تقييم أدق لجوانب الأداء البدني والخططي للاعبين . Bombaach, D., & Buschmann, H. (2006). *Modern Sports Training*. Berlin: Sportverlag. p. 45

فبفضل هذه الوسائل، أصبح التدريب أكثر تخصصاً، حيث بات اللاعب يخضع لتدريبات تتناسب مع موقعه في الملعب (مدافع، وسط، مهاجم)، ومع دوره التكتيكي ضمن خطة الفريق، وهو ما يُضفي خصوصية دقيقة جداً على عملية التدريب .

وتتجلى خصوصية التدريب في كرة القدم كذلك في التركيز على الربط بين المواقف التدريبية والمواقف التنافسية الحقيقية، إذ يُفضل أن تُصمم الحصص التدريبية لثحاكي سيناريوهات اللعب الواقعية، سواء في الجانب البدني (التحمل تحت الضغط)، أو الخططي (التحول الدفاعي والهجوم)، وهو ما يُعرف بـ"التدريب بالمواقف" أو ، الذي أصبح ركيزة أساسية في التدريب الحديث. ويُعتبر هذا التوجه أكثر فاعلية في تطوير قدرات اللاعب من حيث اتخاذ القرار التفاعل مع المحيط، وتطبيق المهارات في ظروف مشابهة للمنافسة .

إن خصوصية التدريب في كرة القدم تُحتم على المدرب أن يكون ملماً بعلم متعددة، منها علم التدريب، علم النفس الرياضي، الفسيولوجيا، التحليل الفني، التخطيط، والإدارة، وأن يُدع في دمج هذه المعارف ضمن تصور شمولي لتطوير الأداء. ولذلك، لم يعد المدرب مجرد ناقل للتمارين، بل أصبح مهندساً للتطوير الرياضي، مسؤولاً عن بناء لاعبين قادرين على التكيف مع متطلبات لعبة تتطور باستمرار على الصعيدين البدني والتكتيكي .

خلاصة الفصل :

من خلال هذا الفصل، تم التطرق إلى الأسس النظرية التي تشكل الإطار العام لموضوع البحث، حيث تم أولاً توضيح مفهوم التدريب الرياضي باعتباره عملية تربوية وعلمية هادفة إلى تطوير الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية لدى الرياضي، تلاها تقديم تعريف شامل للتدريب الرياضي من زوايا متعددة، لتنتضح ماهيته الشمولية كعلم قائم على قواعد ومبادئ دقيقة. كما تم عرض نشأة التدريب الرياضي ومراحل تطوره عبر الزمن، والتي عكست مسار الانتقال من الممارسات التقليدية إلى المناهج العلمية المبنية على البحث والتجريب.

توسعنا بعد ذلك في عرض مجالات التدريب الرياضي المتنوعة، والتي تشمل الفئات العمرية والمستويات التنافسية المختلفة، إلى جانب التطرق إلى أبعاده وأهدافه، والتي لا تقتصر فقط على تحقيق النتائج، بل تمتد إلى تطوير الشخصية الرياضية وتحقيق الصحة النفسية والبدنية. ثم تم التعمق في شرح مبادئ التدريب الرياضي التي تشكل الإطار الذي يجب احترامه عند بناء أي برنامج تدريبي فعال.

وفي القسم الموالي، تم التركيز على طرق التدريب الرياضي مع شرح نظري وتطبيقي لأهم الطرق المعتمدة، ثم التمييز بين الأساليب والطرق التدريبية، مبرزين الفروقات الجوهرية بين المفهومين على المستوى النظري والعملي. كما أبرزنا أهمية ودور طرق التدريب في تحسين المردود الرياضي، من خلال تأثيرها المباشر على رفع كفاءة الأداء لدى الرياضيين، سواء من الجانب البدني أو الفني أو الذهني.

وأخيراً، تم التطرق إلى خصوصية التدريب الرياضي، والتي تبرز من خلال ضرورة مراعاة خصائص الفئة المستهدفة، نوع النشاط، طبيعة المنافسات، والظروف المحيطة، مما يفرض على المدرب تبني منهج تدريبي مرن ومتكيف.

وعليه، يمكن القول إن هذا الفصل قد أسس أرضية معرفية شاملة تُعد مدخلاً مهماً لفهم الإطار التطبيقي للدراسة، والذي سيتم التطرق إليه في الفصول الموالية، خاصة فيما يتعلق بأثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر، وهي الإشكالية المحورية لهذا البحث.

الفصل الثاني: كرة القدم – النشأة، التطور، الخصائص

تمهيد :

2.1 كرة القدم: النشأة، التطور، والخصائص

كرة القدم من أعرق وأشهر الألعاب الرياضية الجماعية على الإطلاق، لما تتمتع به من انتشار عالمي واسع، وتأثير اجتماعي وثقافي واقتصادي هائل. وقد مرت كرة القدم، منذ نشأتها، بعدة مراحل تطويرية، سواء من حيث القوانين، التنظيم، أو الممارسة، إلى أن أصبحت الرياضة الأولى في العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين على حد سواء

أولاً : النشأة التاريخية

تشير الدراسات التاريخية إلى أن جذور كرة القدم تعود إلى آلاف السنين، إذ وُجدت ألعاب شبيهة بها في حضارات قديمة مثل الصين، حيث ظهرت لعبة "تسوتشوخلال عهد سلالة هان (206 ق.م – 220 م)، والتي كان فيها اللاعبون يركلون كرة جلدية محشوة بشعر الحيوانات في ميدان محدد، دون استخدام الأيدي. كما ظهرت ألعاب مشابهة في كل من اليابان (كيماري)، والإغريق، والرومان الذين مارسوا "هاربستم"، والتي كانت تتميز بطابع بدني خشن

ومع ذلك، فإن الشكل الأولي الأقرب لكرة القدم المعاصرة ظهر في إنجلترا خلال العصور الوسطى، وخاصة في القرن الثاني عشر، حيث كانت تُلعب مباريات شعبية بين القرى باستخدام كرة جلدية تُركل بالأقدام في شوارع المدينة. لكن هذه المباريات كانت تفتقر إلى القواعد، وتتسم بالعنف والفوضى، مما دفع السلطات إلى حظرها مرارًا. غير أن الشعبية الكبيرة التي حظيت بها دفعت المهتمين إلى تقنينها لاحقًا. (يوسف أبو العلاء، 2016، ص: 22)

ثانيًا: مرحلة التنظيم والتدوين

بدأت كرة القدم تأخذ شكلها المنظم في القرن التاسع عشر، وبالتحديد سنة 1863، عندما تأسس "الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم الذي يُعد أول هيئة رسمية وضعت قوانين موحدة للعبة. ومنذ تلك اللحظة، بدأ تمايز واضح بين كرة القدم (FA) وكرة الرجبي، خاصة من حيث منع استخدام اليدين. ثم أسست لاحقًا الاتحاد الدولي لكرة القدم سنة 1904، والذي يعد السلطة العليا لتنظيم اللعبة على مستوى العالم، ومن ثم انطلقت بطولات دولية مثل كأس العالم (FIFA)، (أول دورة سنة 1930)، وبطولات القارات، والدوريات المحلية والبطولات القارية للأندية. (الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA)

"قانون لعبة كرة القدم 2024/2023"
الطبعة: النسخة الرسمية باللغة العربية
الناشر: الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)
الموقع الرسمي: www.fifa.com
عدد الصفحات: 224
تاريخ النشر: يونيو 2023

ثالثاً: التطور التقني والاحترافي

عرفت كرة القدم تطوراً كبيراً في أواخر القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين، حيث انتقلت من مجرد لعبة شعبية إلى صناعة رياضية متكاملة. شمل هذا التطور جميع الجوانب: القوانين، طرق اللعب، أساليب التحكيم، وحتى البنية التحتية (الملاعب، الكاميرات، تقنية الفار، إلخ). كما أصبحت مهنة اللاعب والمدرب تتطلب مؤهلات عالية من الناحية البدنية، الفنية، النفسية، والتكتيكية، مدعومة بأنظمة تدريب احترافية. وقد ساعدت التكنولوجيا الحديثة، كأنظمة تتبع الحركة، والتحليل بالفيديو، في رفع جودة الأداء داخل الملعب. (كريم، 2011، ص: 48)

رابعاً: خصائص لعبة كرة القدم

تتميز كرة القدم بعدة خصائص تجعلها فريدة من نوعها بين الرياضات الجماعية الأخرى، ومن أبرزها:

1. الطابع الجماعي

تعتمد كرة القدم على العمل الجماعي بدرجة عالية، حيث يُشكل الفريق وحدة متكاملة تتفاعل خطوطه المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) بطريقة ديناميكية لتحقيق الهدف الجماعي

2. التنوع المهاري

تشمل مهارات متعددة مثل: التمرير، المراوغة، التسديد، السيطرة، التغطية، والتمرکز، وهي مهارات تحتاج تكرار وتدريب متقن تحت ظروف مختلفة.

3. الاستمرارية والتحول السريع

تتميز كرة القدم بغياب التوقفات الطويلة أثناء اللعب، مما يتطلب من اللاعب قدرة على التكيف السريع بين الأدوار الدفاعية والهجومية.

4. الذكاء الخططي واتخاذ القرار

على اللاعب اتخاذ قرارات فورية في ظل ضغط المنافس والوقت، ما يستدعي تركيزاً ذهنياً عالياً وقراءة جيدة للمواقف المتغيرة.

5. التأثير البدني والنفسي

يتطلب الأداء في كرة القدم مستوى عالياً من اللياقة البدنية (تحمل، سرعة، قوة، مرونة)، إضافة إلى التحمل الذهني والانفعالي، خصوصاً في المباريات القوية والمصيرية.

6. الشعبية العالمية

كرة القدم اللعبة الأكثر جماهيرية عالمياً، حيث تمارس في أكثر من 200 دولة، وتُعد وسيلة للتواصل الثقافي والاجتماعي بين الشعوب.

خامساً: أهمية كرة القدم كمجال للتدريب الرياضي

نظراً لما تتميز به كرة القدم من خصوصيات، فإنها تمثل أحد أكثر المجالات تحدياً أمام المدربين، حيث تستدعي إعداداً دقيقاً ومتكاملاً للاعبين. ويشير عبد القادر بوغرارة (2019) إلى أن كرة القدم تُمثل ميداناً خصباً لتطبيق المفاهيم الحديثة في التدريب، بدءاً من التحضير البدني، وصولاً إلى استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء، ما يجعلها نموذجاً مرجعياً في علم التدريب الرياضي . (بوغرارة، 2019، ص: 73)

2. 2 - القيم التربوية والاجتماعية في كرة القدم وتأثيرها على الفرد والمجتمع

كرة القدم من أهم الوسائل التربوية والاجتماعية التي تلعب دوراً فاعلاً في تشكيل سلوك الأفراد وتنمية المجتمعات، إذ أنها تتجاوز حدود الترفيه إلى كونها مدرسة متكاملة تعزز العديد من القيم الأخلاقية والمهارية. فاللعب ضمن فريق يُعزز لدى الفرد روح الجماعة والانضباط، ويُعلمه أهمية الاحترام المتبادل، التعاون، تحمل المسؤولية، والالتزام بالقواعد والقرارات، سواء من الحكم أو من المدرب. كل هذه القيم تُنقل بشكل عملي ومباشر من خلال المواقف اليومية التي يعيشها اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة .

ويشير الدكتور عبد القادر بوشيبية في كتابه "التربية البدنية والرياضية ودورها في بناء شخصية الفرد

إلى أن "كرة القدم لا تنمي فقط الجوانب البدنية والمهارية، بل تسهم بشكل كبير في غرس القيم التربوية مثل الاحترام و الصبر، المثابرة، وضبط النفس، وهذه كلها تُعد مقومات أساسية لبناء شخصية متوازنة لدى الشباب . (بوشيبية، عبد القادر. التربية البدنية والرياضية ودورها في بناء شخصية الفرد. الطبعة الثانية، دار الهدى، الجزائر، 2018، ص 89)

ويضيف أن الممارسة المنظمة لكرة القدم تجعل اللاعب أكثر تقبلاً للأخ، وأكثر وعياً بأهمية العمل الجماعي وتقدير دور كل فرد داخل المجموعة، مما ينعكس إيجاباً على سلوكه داخل المجتمع .

من الناحية الاجتماعية، تعد كرة القدم وسيلة فعالة لخلق الاندماج الاجتماعي، خصوصاً لدى فئات الشباب في المناطق المحرومة أو الهشة. فهي تتيح لهم التعبير عن ذواتهم، وتوفير بيئة إيجابية لتفريغ طاقاتهم بطريقة بناءة. كما تسهم في تقليص ظواهر الانحراف، مثل العنف أو الإدمان، وذلك من خلال إدماجهم في أطر رياضية منظمة تُعزز الثقة بالنفس وتفتح أمامهم آفاقاً مهنية أو تعليمية جديدة

وبالإضافة إلى ذلك، فإن كرة القدم تسهم في تعزيز الانتماء الوطني، إذ أن تمثيل اللاعب لناديه أو لمنتخب بلاده يُولد لديه شعوراً بالمسؤولية والولاء، ويُعزز من الهوية الجماعية والانتماء الثقافي. هذا التأثير يمتد أيضاً إلى الجماهير، التي توحيها اللعبة خلف ألوان واحدة وشعارات موحدة، مما يساهم في توحيد الصفوف وتعزيز اللحمة الوطنية

كما أن القيم التربوية التي تُكتسب من كرة القدم غالباً ما تمتد إلى باقي مجالات الحياة، حيث تُشكّل شخصية اللاعب أو المشجع المتزن، الذي يُمارس المواطنة الإيجابية، ويحترم القانون، ويتقبل الهزيمة كما يحتفل بالنصر، وكلها ممارسات تُرسخ مبادئ العيش المشترك والسلم الاجتماعي

1.2.2 - أبعاد متعددة لكرة القدم

1. البعد الفني والتكتيكي

تعد كرة القدم فناً يعتمد على إتقان المهارات الفردية مثل التحكم بالكرة، المراوغة، التمهير والتسديد، جنباً إلى جنب مع القدرة على التنسيق الجماعي والتخطيط التكتيكي. يستند النجاح في هذه الرياضة إلى الفهم العميق لنقاط القوة والضعف سواء لدى اللاعبين أو لدى الفريق المنافس، مما يتطلب من المدرب واللاعبين تعديل استراتيجياتهم وفقاً لسير المباراة.

2. البعد البدني

كرة القدم تتطلب مستوى عالياً من اللياقة البدنية؛ إذ يحتاج اللاعبون إلى التحمل والسرعة والقوة والمرونة لتنفيذ الحركات المتكررة أثناء المباراة. التدريب البدني المنظم والتمارين المتخصصة تُعدّ جوهرية لتحقيق الأداء الأمثل خلال المباريات، خاصةً مع التغيرات الإيقاعية والتكتيكية التي تطرأ على اللعب.

3. البعد النفسي

الجانِب النفسي في كرة القدم مهم جداً، فهو يشمل الثقة بالنفس، القدرة على تحمل الضغوط، التركيز، وحسن اتخاذ القرارات في اللحظات الحاسمة. تأثير الحالة النفسية على أداء اللاعبين مُثبت في العديد من الدراسات التي تُظهر أن الدعم والتحفيز النفسي يمكن أن يحوّل الفارق بين الفوز والخسارة.

4. البعد الاجتماعي والثقافي

تُعتبر كرة القدم ظاهرة اجتماعية وثقافية عالمية تحظى بشعبية كبيرة تفوق كونها مجرد لعبة رياضية. فهي تُجمع بين مشجعي الفرق المختلفة في تجمعات جماهيرية وتُعبّر عن هوية ثقافية وإنتماءات جغرافية، كما تسهم في تعزيز التواصل والتعارف بين الأفراد من خلفيات ثقافية متنوعة. كما أن دور البطولات المحلية والدولية في نشر قيم التضامن والروح الرياضية يُبرز أهمية هذه الرياضة في المجتمع.

5. البعد التاريخي والتطوري

نشأت كرة القدم بشكلها الحديث في أواخر القرن التاسع عشر وتطورت عبر الزمن لتصبح رياضة احترافية يُمارسها ملايين اللاعبين حول العالم. ساهمت التغييرات التكنولوجية في تطوير أساليب التحكيم والتدريب وتحسين المستويات الاحترافية مما جعلها محور اهتمام المؤسسات الرياضية الكبيرة والجهات الإعلامية والاقتصادية.

2.1.2 - العناصر الأساسية لكرة القدم

الملعب والقواعد

تلعب المباراة على ملعب مستطيل الشكل يتوسطه خط الوسط ومرمیان في كل من نهايتي الملعب. تُحدد القواعد بواسطة الاتحاد الدولي لكرة القدم

وتشمل قواعد التحكيم، أخطاء اللعب، وطريقة احتساب الأهداف

اللاعبون والمراكز

تُوزع المهام بين اللاعبين بحسب مراكزهم، مثل حراس المرمى، المدافعين، لاعبي الوسط والمهاجمين. تنوع هذه المراكز يتطلب تكامل الأدوار لتحقيق الاستراتيجية الكلية للفريق

التحكيم والإدارة

يشرف على سير المباراة حكم يدير اللعبة بمساعدة حكام مساعدين، ويتبنى الحكمون قرارات حاسمة تُسهم في الحفاظ على النظام والانضباط خلال اللعب

ختامًا، كرة القدم ليست مجرد لعبة رياضية بل هي منظومة متكاملة تجمع بين الجوانب البدنية، الفنية، النفسية، الاجتماعية والثقافية. يمثل كل منها عنصرًا أساسيًا يساهم في إحداث الفارق في أداء اللاعبين وفي تشكيل الهوية الرياضية والثقافية للمجتمعات التي تحتضنها

2.2.2 - تعريف فريق كرة القدم

فريق كرة القدم هو مجموعة من اللاعبين الذين يتعاونون معًا لتحقيق هدف مشترك في مباراة كرة القدم. يتألف الفريق عادة من 11 لاعبًا في كل جانب (بما في ذلك حارس المرمى) في المباريات الرسمية. تختلف التشكيلات التكتيكية للفريق وفقًا لاستراتيجية المدرب وطريقة اللعب المتبعة. بالإضافة إلى اللاعبين، يتضمن الفريق أيضًا جهازًا فنيًا وإداريًا يتكون من المدرب، مساعديه، والأطباء والمعدّين البدنيين. يتم تدريب الفريق بشكل جماعي للارتقاء بالأداء الفني والبدني، وتحقيق التنسيق بين اللاعبين

- تركيب الفريق وعدد اللاعبين

• اللاعبين الأساسيون

- في المباراة الرسمية تُلعب كرة القدم بفريق مكون من 11 لاعبا
- على أرض الملعب. ويتوزع هؤلاء اللاعبين عادةً على النحو التالي

- حارس المرمى

اللاعب المسؤول عن حماية المرمى ومنع تسجيل الأهداف

- المدافعون

يتألف التشكيل الدفاعي من عادةً 3 إلى 5 مدافعين يحرسون منطقة دفاعية لضمان إغلاق المرمى ومنع الهجمات

- لاعبي الوسط

يشمل هذا الجزء اللاعبين الذين يرتبط دورهم بين الدفاع والهجوم، ويعملون على استرداد الكرة وصناعة اللعب

- المهاجمون

هؤلاء اللاعبون يُكفون بتحويل الفرص والهجمات إلى أهداف

• البدلاء

بالإضافة إلى اللاعبين الأساسيين، يُحدّد في معظم البطولات قائمة بدلاء تتراوح بين 7 إلى 12 لاعبًا. هؤلاء اللاعبون بدورهم يُتاح لهم الفرصة للمشاركة خلال المباراة في حال وقوع إصابات أو تغييرات تكتيكية يحتاجها المدرب.

• الهيئة الفنية والإدارية

لا يقتصر مفهوم الفريق على اللاعبين فقط، بل يشمل أيضًا

- المدرب والمساعدين الفنيين

الذين يضعون الخطط والتكتيكات ويقومون بتوجيه اللاعبين.

- الطاقم الطبي

الذي يعتني بصحة اللاعبين ويقدم الإسعافات الأولية والعلاج اللازم

- الإداريون وتقنية الأداء

الذين يساهمون في تزويد الفريق بكل ما يحتاجه من دعم لوجستي أو تحليلي

أجهزة ومعدات الفريق

أجهزة الفريق تُشير إلى كل ما يُستخدم لدعم أداء اللاعبين وتسهيل سير التدريب والمباريات، وتشمل:

معدات اللاعبين الشخصية

- الزي الرسمي (الكوارت) الذي يتضمن القميص والسروال والجوارب المُحددة لكل فريق، وغالبًا ما تُمَيِّز الألوان والشعارات لتعكس هوية النادي.

- الحذاء الرياضي (الأحذية) المصمم خصيصًا لتقديم أداء جيد على نوعية أرضية الملعب (مثل العشب الطبيعي أو الصناعي) ويتميز بتقنيات لتحسين السيطرة على الكرة والثبات.

- واقبات الساقين (شين غاردز) تُستخدم لحماية الأرجل من الإصابات الناتجة عن الارتطامات والصدمات خلال اللعب

معدات إضافية

مثل الكمادات أو اليدين حسب الحاجة أو الظروف المناخية.

- المعدات التدريبية والفنية

- كرات التدريب والمباريات تُستخدم لتطبيق التمارين وصقل المهارات

- الأدوات التدريبية مثل الأقماع، الحواجز، والأدوات الخاصة بتقسيم الميدان أو تفعيل التمارين المحددة

معدات اللياقة البدنية

التي تشمل أوزاناً، أحزمة مقاومة، وأجهزة لقياس الأداء البدني

- تجهيزات تقنية

مثل شاشات الفيديو لتحليل أداء الفريق، وأجهزة قياس اللياقة (مثل أجهزة قياس معدل ضربات القلب ومعدات التدريب الذكي)

- المرافق والمرافق الداعمة

- ملاعب التدريب الحديثة التي توفر بيئة مناسبة للتدريبات بمستوى احترافي

- صالات اللياقة البدنية والمرافق الرياضية التي تُستخدم لتقوية القدرات البدنية والجهازية للاعبين.

- غرف تغيير الملابس والإستراحات التي تُعد بيئة مهمة لتحضير اللاعبين قبل المباريات وبعدها

خلاصة

فريق كرة القدم هو وحدة متكاملة تتكون من 11 لاعبًا أساسيًا (مع عدد من البدلاء)، مدعومًا بهيئة فنية وإدارية متخصصة. وتترافق هذه الوحدة مع معدات شخصية وتدريبية متطورة تُستخدم لتحسين أداء اللاعبين خلال التدريب والمباريات. هذا المزيج بين الكفاءة الفردية والجماعية، والدعم الفني واللوجستي، يشكل العمود الفقري لتحقيق النجاح على أرض الملعب.

1. 3 - قوانين لعبة كرة القدم حسب الاتحاد الدولي لكرة القدم

FIFA 2023/2024

القاعدة 1: ميدان اللعب

- الأبعاد القانونية للملعب: الطول (90-120 م)
- العرض (90-45 م)
- مكونات الملعب:
- المرمى، مناطق الجزاء، الدوائر المركزية، الرايات الركنية.
- سطح اللعب:
- عادةً من العشب الطبيعي أو الصناعي المعتمد

2. القاعدة 2: الكرة

- محيط الكرة: 68 - 70 سم
- الوزن: 410 - 450 جم
- يجب أن تكون كروية الشكل ومصنوعة من مادة مناسبة.

القاعدة 3: عدد اللاعبين

- كل فريق يبدأ بـ 11 لاعبًا (بمن فيهم الحارس)
- الحد الأدنى: 7 لاعبين
- التبديلات: 5 تبديلات في المباريات الرسمية، مع قواعد خاصة حسب البطولات

القاعدة 4: معدات اللاعبين

- زي موحد، قميص مرقم، واقي للساقين، جوارب، حذاء مناسب
- الحارس يرتدي لونًا مميزًا عن باقي اللاعبين والحكم

القاعدة 5: الحكم

- الحكم له السلطة الكاملة لتطبيق القوانين خلال المباراة
- يحق له إيقاف أو إلغاء المباراة في حال الضرورة

القاعدة 6: الحكام المساعدون

- - حكمًا راية + حكم الفيديو المساعد بتقنية الفار في بعض المسابقات
- مهامهم: التسلل، خروج الكرة، المخالفات خارج نظر الحكم

القاعدة 7: مدة المباراة

- شوطان مدة كل واحد 45 دقيقة
- استراحة بين الشوطين: لا تزيد عن 15 دقيقة
- وقت بدل ضائع يقدره الحكم حسب التوقفات

القاعدة 8: بدء واستئناف اللعب

- ركلة البداية، إسقاط الكرة، استئناف بعد التوقف

القاعدة 9: الكرة في اللعب أو خارج اللعب

- الكرة خارج اللعب إذا خرجت تمامًا من الخطوط
- في اللعب إذا لم يُعلن الحكم عن إيقافها

القاعدة 10: تحديد نتيجة المباراة

- الفريق الذي يسجل أهدافًا أكثر يفوز
- اللجوء إلى الركلات الترجيحية أو الوقت الإضافي في بعض الحالات

القاعدة 11: التسلل

- يتم احتساب التسلل إذا كان المهاجم أقرب إلى مرمى الخصم من الكرة وما قبل ثاني مدافع عند لحظة التمرير، بشرط أن يكون مشاركًا في اللعب النشط

القاعدة 12: الأخطاء والسلوك غير الرياضي

- المخالفات: الالتحامات العنيفة، لمس الكرة باليد عمدًا، السلوك العدواني
- العقوبات: الإنذارات (بطاقة صفراء)، الطرد (بطاقة حمراء)

القاعدة 13: الركلات الحرة

- مباشرة أو غير مباشرة حسب نوع الخطأ

القاعدة 14: ركلة الجزاء

- تُنفذ من نقطة الجزاء على بعد 11 مترًا
- يجب أن تبقى جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء إلى حين تنفيذ الركلة

القاعدة 15: رمية التماس

- تُمنح للفريق المنافس عند خروج الكرة كليًا من الخط الجانبي

القاعدة 16: ركلة المرمى

- تُمنح إذا خرجت الكرة من خط المرمى ولم يُسجل هدف وكان آخر من لمسها مهاجم

القاعدة 17: الركلة الركنية

- تُمنح إذا خرجت الكرة من خط المرمى وكان آخر من لمسها مدافع

الهيئات العالمية الرسمية المسؤولة عن تنظيم كرة القدم، على رأسها الاتحاد الدولي لكرة القدم

(FIFA)

بالإضافة إلى الاتحادات القارية والإقليمية المعتمدة رسميًا

2. 3 - الهيئات العالمية الرسمية لكرة القدم

الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)

- المقر

- زيورخ، سويسرا
- تأسس : 1904/05/21
- الموقع الرسمي ::
- www.fifa.com
- الوظيفة :
- الهيئة العليا المشرفة على كرة القدم عالمياً، تنظم كأس العالم، وتُشرف على قوانين اللعبة بالتعاون مع IFAB وتدير شؤون الاتحادات القارية والوطنية

مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB)

- International Football Association Board
- تأسس : 1886
- المقر : سويسرا
- الوظيفة :
- الجهة الوحيدة المخولة رسمياً لتعديل وتطوير "قوانين لعبة كرة القدم"
- الأعضاء
 - الاتحاد الإنجليزي
 - الاتحاد الاسكتلندي
 - الاتحاد الويلزي
 - الاتحاد الأيرلندي
 - FIFA
 - يمتلك 4 أصوات من أصل 8

الاتحادات القارية المعترف بها من فيفا

FIFA

كل اتحاد يشرف على كرة القدم داخل قارته

القارة	الاتحاد	الاسم الكامل	المقر
إفريقيا	CAF	الاتحاد الإفريقي لكرة القدم	القاهرة، مصر
أوروبا	UEFA	اتحاد الاتحادات الأوروبية لكرة القدم	نيون، سويسرا

كوالالمبور، ماليزيا	الاتحاد الآسيوي لكرة القدم	AFC	آسيا
لوكي، باراغواي	اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم	CONMEBOL	أمريكا الجنوبية
ميامي، الولايات المتحدة	اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والكاربي لكرة القدم	CONCACAF	أمريكا الشمالية والوسطى والكاربي
أوكلاند، نيوزيلندا	اتحاد أوقيانوسيا لكرة القدم	OFC	أوقيانوسيا

1.3.2 - هيئات أخرى تابعة ومساعدة

- اللجنة الأولمبية الدولية

(IOC)

- تتعاون مع FIFA لتنظيم فعاليات كرة القدم في الألعاب الأولمبية

- الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

(WADA)

- تنسق مع لضمان نزاهة المنافسات واختبارات المنشطات

FIFA

- CAF - الاتحاد الإفريقي لكرة القدم

- المقر :
- القاهرة، مصر
- تأسس 1957
- المهام :

تنظيم كأس الأمم الإفريقية (CAN)

- الإشراف على تصفيات كأس العالم الخاصة بإفريقيا
- تنظيم بطولات الأندية (دوري أبطال إفريقيا، كأس الكونفيدرالية
- تطوير كرة القدم النسوية، الفئات السنية، والتحكيم
-

- UEFA اتحاد أوروبا لكرة القدم

• المقر:

• نيون، سويسرا

• تأسس : 1954

• المهام :

- تنظيم كأس الأمم الأوروبية

(Euro)

- دوري أبطال أوروبا، الدوري الأوروبي، دوري المؤتمر
- تطوير الأكاديميات، البنى التحتية، ومبادرات اللعب المالي النظيف

- AFC الاتحاد الآسيوي لكرة القدم

• المقر

• كوالالمبور، ماليزيا

• تأسس : 1954

• المهام :

- تنظيم كأس آسيا، دوري أبطال آسيا

- دعم تطوير المنتخبات الآسيوية

- إدارة تصفيات آسيا لكأس العالم

- CONMEBOL اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم

• المقر

• لوكي، باراغواي

• 1916 تأسس :

• (أقدم اتحاد قاري في العالم)

• المهام :

- تنظيم كوبا أمريكا، كوبا ليبرتادوريس، وكوبا سودأمريكانا

- الإشراف على تصفيات كأس العالم لقارة أمريكا الجنوبية

- CONCACAF اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والكاربيبي

- المقر: ميامي، الولايات المتحدة
- 1961 تأسس
- المهام:

- تنظيم كأس الذهبية Gold Cup
- تصفيات كأس العالم لقارات أمريكا الشمالية والوسطى
- بطولات الأندية - دوري أبطال الكونكاكاف

- OFC اتحاد أوقيانوسيا لكرة القدم

- المقر:
- أوكلاند، نيوزيلندا
- 1966 تأسس
- المهام:
- - تنظيم كأس أمم أوقيانوسيا

- إدارة تصفيات كأس العالم عن قارة أوقيانوسيا

- تطوير كرة القدم في جزر المحيط الهادئ

ثانياً: خريطة توضيحية لتوزيع الاتحادات

القارة	عدد الدول الأعضاء	مثال على الاتحادات الوطنية
افريقيا	54	الجزائر، مصر، المغرب، السنغال
اوربا	55	فرنسا، ألمانيا، إيطاليا، إنجلترا
اسيا	47	السعودية، اليابان، إيران، قطر
أمريكا الجنوبية (CONMEBOL)	10	الأرجنتين، البرازيل، تشيلي، الأوروغواي
أمريكا الشمالية (CONCACAF)	41	أمريكا، المكسيك، كندا، هندوراس

أوقيانوسيا (OFC)	11	نيوزيلندا، فيجي، ساموا
------------------	----	------------------------

ثالثاً: أمثلة على الاتحادات الوطنية

الدولة	اسم الاتحاد الوطني	التأسيس	القارة التابع لها
الجزائر	الاتحاد الجزائري لكرة القدم (FAF)	1962	CAF
مصر	الاتحاد المصري لكرة القدم (EFA)	1921	CAF
السعودية	الاتحاد السعودي لكرة القدم (SAFF)	1956	AFC
فرنسا	الاتحاد الفرنسي لكرة القدم (FFF)	1919	UEFA
البرازيل	الاتحاد البرازيلي لكرة القدم (CBF)	1914	CONMEBOL
الولايات المتحدة	اتحاد كرة القدم الأمريكي (USSF)	1913	CONCACAF

خاتمة الفصل الثاني:

بعد التطرق إلى مختلف الجوانب المتعلقة بلعبة كرة القدم، من حيث نشأتها وتطورها وخصائصها الفنية والاجتماعية، يتضح جلياً أن هذه الرياضة لم تعد مجرد نشاط بدني أو لعبة تنافسية فحسب، بل تحولت إلى منظومة شاملة ذات أبعاد متعددة تشمل ما هو تقني، وتربوي، واجتماعي، وثقافي وحتى اقتصادي. فقد أبرز هذا الفصل كيف أن لكرة القدم تاريخاً عريقاً وتطوراً تدريجياً ساهم في ترسيخها كلعبة عالمية تخضع لتنظيم محكم من قبل هيئات دولية كالاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) والاتحادات القارية والإقليمية، مما يمنحها بعداً قانونياً وهيكلية واضح المعالم. كما أشير إلى القيم التربوية والاجتماعية التي تنبع من هذه الرياضة، مثل التعاون، الانضباط، احترام الآخر، والعمل الجماعي، ما يجعلها أداة فعالة في التنشئة الاجتماعية وتربية الأجيال.

ومن خلال تحليل الأبعاد المتعددة لكرة القدم، تبين أن لها تأثيراً عميقاً في الفرد والمجتمع، حيث ترتبط بالهوية والانتماء الوطني، وتلعب دوراً مهماً في التفاعل الثقافي بين الشعوب. أما من الناحية التقنية، فإن العناصر الأساسية للعبة مثل التمركز، التهديف، والمهارات البدنية والفنية، تشكل قاعدة التكوين الرياضي للاعب وتعدّ مقياساً رئيسياً لتقييم الأداء. وقد تم التطرق كذلك إلى القوانين المعتمدة من طرف الفيفا، والتي تهدف إلى تنظيم اللعبة وضمان العدالة بين الفرق، بالإضافة إلى تعريف هيكلية الفريق ودور كل فرد فيه، وهو ما يوضح التكامل الحاصل بين الجوانب التكتيكية والبشرية داخل اللعبة.

وعليه، فإن الإلمام بمختلف هذه المحاور ضروري لكل من يسعى إلى دراسة كرة القدم بشكل علمي ممنهج، خاصة في ظل التطورات الحديثة التي باتت تتطلب تكاملاً بين المعرفة النظرية والتطبيق الميداني، وهو ما سيشكل قاعدة متينة للفصول القادمة التي سنتناول الأبعاد التقنية والتكنولوجية الحديثة في تطوير هذه الرياضة.

تمهيد :

مما لا شك فيه أن المردود الرياضي " هو من بين المفاهيم المحورية التي تشغل اهتمام الباحثين والممارسين في ميدان التدريب الرياضي، كونه يعكس بصورة مباشرة نتائج العمليات التدريبية ومدى فعالية التخطيط والتنفيذ من قبل الجهاز الفني، وعلى رأسهم المدرب. ويُشير المردود إلى مجمل القدرات البدنية، الفنية، الخطئية، والذهنية التي يظهرها اللاعب خلال المنافسات الرسمية أو أثناء الحصص التدريبية، كما أنه يُعدّ مؤشراً موضوعياً لنجاح العملية التدريبية أو قصورها. وتكمن أهمية هذا المفهوم في علاقته الوطيدة بعدة عوامل متداخلة، منها الخصائص الفردية للاعب، طبيعة البرامج التدريبية، البيئة المحيطة، وطبعاً طريقة تعامل المدرب وأسلوبه في التوجيه، التحفيز، والتقييم.

وفي السياق ذاته، يرى **حسين عمار (2006)** أن " المردود الرياضي ليس فقط نتاجاً مباشراً لقدرات اللاعب، بل هو محصلة لتفاعل تلك القدرات مع الظروف التدريبية التي يوفرها المدرب، بما في ذلك طريقة شرحه، تنظيمه للوحدات التدريبية، ومدى قدرته على إثارة دافعية اللاعبين " وبالتالي فإن فعالية أي مدرب لا تُقاس فقط بما يمتلكه من معرفة نظرية أو خبرة، وإنما بكيفية ترجمة تلك المعارف إلى طرق تدريبية فعالة تُفضي إلى تطوير ملموس في أداء لاعبيه. (حسين، عمار). الطبعة الثالثة. 2006. أسس التدريب الرياضي الحديث (الطبعة الثالثة). (دار الفكر العربي: القاهرة. ص. 45 .

وفي ظل المتغيرات التي يعرفها الميدان الرياضي المعاصر، لا سيما في كرة القدم التي باتت تتطلب مستويات عالية من الاحترافية والانضباط، تبرز الحاجة إلى فهم دقيق للعلاقة بين طريقة المدرب وبين تطور مردود اللاعبين، خصوصاً على مستوى فئة الأكاير، حيث يصبح الفارق بين النجاح والإخفاق مرتبطاً بجزئيات دقيقة في أساليب التدريب والإعداد النفسي والذهني. ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث الذي يسعى إلى تحليل أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي، مع التركيز على لاعبي كرة القدم من فئة الأكاير، وذلك لفهم طبيعة العلاقة بين الأسلوب التدريبي المستخدم ومستوى الأداء المسجل في الواقع العملي.

1.3 المرود الرياضي ومرود لاعبي كرة القدم فئة الأكاير

المرود الرياضي هو أحد المفاهيم الجوهرية في ميدان التدريب الرياضي، حيث يُمثل المحصلة النهائية الناتجة عن العملية التدريبية من حيث الأداء البدني، الفني، النفسي، والتكتيكي، والتي تظهر بشكل ملموس في المنافسات الرسمية. ويُعبر عن هذا المفهوم كمياً ونوعياً من خلال الإنجازات، نسب التطور، ومدى تحقيق الأهداف المخططة. ويؤكد المختصون أن المرود الرياضي لا يرتبط فقط بنتائج المباريات أو البطولات، بل يُقاس أيضاً بدرجة التقدم الفردي والجماعي للاعبين، والتطور المستمر في الكفاءة الرياضية. (درويش، عبد الحميد. (2012). *التدريب الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية*. ط4، دار الفكر، عمان. ص 137-140)

أما في سياق كرة القدم، فإن مرود اللاعبين، وخصوصاً فئة الأكاير (اللاعبين البالغين في المستوى التنافسي العالي يمثل محوراً رئيسياً لنجاح الفرق والأندية، حيث يُعد انعكاساً مباشراً للجاهزية البدنية، التوظيف الجيد للإمكانات الفنية، الانضباط التكتيكي، والاستجابة النفسية لمتطلبات المنافسة. ويواجه مدربو هذه الفئة تحديات دقيقة، نظراً لتنوع الخصائص البيولوجية والنفسية لهذه الفئة العمرية، فضلاً عن ارتباطها المباشر بنتائج الفرق في البطولات الرسمية.

إن تحقيق مرود رياضي عالٍ لدى لاعبي الأكاير يتطلب اعتماد برامج تدريبية علمية دقيقة، تُراعي الفروق الفردية، وتتكيف مع متطلبات الموسم التنافسي، كما تتطلب اعتماد التحليل الدوري لأداء اللاعبين باستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة مثل تحليل الفيديو ونظم تحديد المواقع (GPS)، بالإضافة إلى دمج العوامل النفسية والاجتماعية ضمن العملية التدريبية لضمان الاستقرار الذهني والتحفيز المستمر. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer: Developing Elite Performers*. 2nd Edition. Routledge. pp. 165-172.

وتلعب طرق وأساليب التدريب دوراً محورياً في تطوير هذا المرود، إذ لا يمكن الفصل بين طبيعة التمارين المستعملة وبين نوعية التحسن المحقق. فالمدرّب الفعّال هو من يُحسن توظيف الأساليب المتنوعة (الفردية، الجماعية، التكرارية، التحليلية...) بما يتناسب مع أهداف المرحلة التدريبية. كما يُعتبر التقييم الدوري للمرود جزءاً لا يتجزأ من عملية التطوير، من خلال اختبارات بدنية، فنية، ومقاييس تكتيكية ونفسية، تُحدد بدقة مواطن القوة والضعف، ما يسمح بتكييف الخطط التدريبية لتحقيق أفضل النتائج. (فرج محمد عبد الرحمن، نفس المرجع السابق، ص 104).

ولأن فئة الأكاير تمثل عادة قلب الفريق الأساسي، فإن تطوير مرودها يُعزز من استقرار الفريق وفعاليتها التنافسية، مما يستدعي بناء علاقة تكاملية بين المدرب واللاعبين تقوم على التواصل المستمر، والتحفيز، والتخطيط الفردي، وتطبيق أساليب التقييم العلمي.

1.1.3 أثر أسلوب المدرب على المرود الرياضي للاعبين

إن طريقة المدرب تؤثر بشكل كبير في أداء اللاعبين داخل وخارج الملعب. يمكن أن يكون الأسلوب المتبع في التدريب له تأثير إيجابي أو سلبي على اللاعبين بناءً على طريقة المدرب في التعامل مع الفريق.

أسلوب التواصل

- يُعتبر التواصل الفعّال بين المدرب واللاعبين من العوامل المؤثرة في المرود الرياضي. في حال كان التواصل قوياً وواضحاً، فإن اللاعبين سيتفهمون ما يُتوقع منهم داخل الملعب ويستطيعون تطبيق التعليمات بطريقة أكثر فعالية.

أسلوب التحفيز

- يعتمد المدربون على أساليب التحفيز الإيجابي (مثل الإشادة بالإنجازات) أو التحفيز السلبي (مثل الضغط لتجاوز العقبات). كلا الأسلوبين يمكن أن يؤثر على مردود اللاعبين بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء البدني والعقلي

أسلوب التدريب البدني

- بعض المدربين يتبعون أساليب مكثفة في تدريب اللياقة البدنية، بينما يركز آخرون على تنوع التمارين التي تجمع بين الجوانب البدنية والفنية. تختلف هذه الأساليب في فعاليتها بحسب ظروف اللاعبين وتنوع الاحتياجات البدنية
- تظهر العديد من الدراسات أن المدرب الذي يوازن بين الجوانب الفنية، البدنية وال نفسية يمكنه أن يحقق نتائج أفضل في تحسين المردود العام للفريق

1.1.3 العوامل المؤثرة في تحسين المردود لدى لاعبي كرة القدم

يعد تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم عملية معقدة تتداخل فيها مجموعة من العوامل التي ترتبط ببنية اللاعب، والبيئة التدريبية، والأساليب المتبعة من طرف المدرب. من أبرز هذه العوامل نجد الجانب البدني، حيث تُعد القدرات البدنية الأساسية) كالتحمل، السرعة، القوة، والمرونة (مكونات رئيسية للأداء الجيد، وتتطلب تخطيطاً دقيقاً وبرامج تدريبية متخصصة. ويبرز أيضاً الجانب الفني، الذي يشمل المهارات الأساسية مثل التمرير، المراوغة، التسديد، والسيطرة على الكرة، وكلها تُنمى من خلال التدريب المنتظم والتقييم المستمر. إضافة إلى ذلك، يُعتبر الجانب النفسي عاملاً محورياً، حيث إن الثقة بالنفس، التركيز، والتحفيز تؤثر بشكل مباشر على الأداء في المنافسات. كما أن الجانب التكتيكي، الذي يتمثل في القدرة على اتخاذ قرارات سليمة داخل الملعب، يتطلب فهماً عميقاً للخطط والأساليب الجماعية في اللعب. علاوة على ذلك، فإن دور المدرب وأسلوبه في التواصل، التحفيز، والتقييم يمثل عاملاً حاسماً في توجيه اللاعبين وتطوير مستواهم. وفي هذا السياق، يؤكد الزاغ (2012) أن "تحقيق الأداء الأمثل في كرة القدم يتطلب تضامراً مجموعة من العوامل البدنية، الفنية، النفسية والتكتيكية، إلى جانب جودة التخطيط والتدريب الموجه من طرف المدرب" (الزاغ، محمد، (2012). *التدريب الرياضي الحديث: الأسس النظرية والتطبيقية*. الطبعة الأولى. عمان: دار الفكر. ص. 103.

و من أهم هذه العوامل نذكر :

التدريب البدني

التدريب البدني يعد من العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين المردود لدى لاعبي كرة القدم. اللاعبين بحاجة إلى قوة بدنية، مرونة، وسرعة عالية لضمان تقديم أفضل أداء داخل الملعب. يشمل التدريب البدني . (التدريب الرياضي في كرة القدم"، تأليف: محمد عبد الله، الطبعة الأولى، 2018، صفحة 45.)

- تمارين اللياقة البدنية
- تقوية العضلات
- تحسين القدرة على التحمل

الاستراتيجيات التكتيكية والفنية

الجانب التكتيكي والفني يشمل الأساليب والتكتيكات التي يتبعها المدربون لتحسين أداء الفريق. (أساسيات التدريب في كرة القدم"، تأليف: أحمد محمد سليمان، الطبعة الثالثة، 2017، صفحة 92.)

يتضمن ذلك :

- تحليل أسلوب اللعب
- تطبيق استراتيجيات هجومية ودفاعية
- التدريب على التحركات الجماعية

الدافعية والتحفيز النفسي

الجانب النفسي له تأثير بالغ في تحسين الأداء الرياضي. حيث أن الدافعية هي عامل رئيسي في التحفيز على تحسين المرود لدى اللاعبين . (علم النفس الرياضي والتدريب"، تأليف: حسن محمود، الطبعة الثانية، 2016، صفحة 88)

و تشمل :

- بناء الثقة بالنفس
- التحفيز قبل المباريات الهامة
- التعامل مع الضغوط النفسية أثناء المباريات

التغذية السليمة والراحة

التغذية الجيدة والراحة الكافية هي أساس الأداء الجيد. اللاعبين الذين يتبعون نظام غذائي متوازن ويأخذون قسطاً كافياً من النوم والراحة يمكنهم تحسين طاقتهم البدنية والعقلية . (التغذية الرياضية وتحسين الأداء"، تأليف: علي يوسف، الطبعة الأولى، 2019، صفحة 113)

و يشمل هذا :

- تناول البروتينات والفيتامينات الضرورية
- التوازن بين فترات التدريب وفترات الراحة
- التعافي بعد المباريات

الدعم الاجتماعي والبيئة المحيطة

العلاقة الجيدة بين اللاعبين والمدرّب، وكذلك الروح الجماعية داخل الفريق، تساهم في تحسين الأداء الرياضي. البيئة المحيطة باللاعبين تلعب دوراً في تحفيزهم وتحقيق نتائج جيدة . (الرياضة وبيئة الأداء"، تأليف: مصطفى حسين، الطبعة الأولى، 2015، صفحة 159)

يشمل ذلك :

- الدعم العاطفي من المدرّب والفريق
- الأجواء الإيجابية داخل النادي
- التأثير الإيجابي للمشجعين

الجوانب التكتيكية والذهنية الرياضية

التكتيك الفعّال يعتمد على فكر المدرب وقدرته على تطوير استراتيجيات ميدانية يمكن أن تساهم في تحسين المردود لدى اللاعبين. كما أن الذهنية الرياضية للاعبين تعتبر من العوامل الأساسية التي تؤثر في أدائهم. (التكتيك في كرة القدم"، تأليف: سعيد محمود، الطبعة الثالثة، 2017، صفحة 75).

يتضمن هذا :

- تطوير مهارات اتخاذ القرار السريع
- التدريب على المهارات الخاصة بالمباراة

التحليل والتقنيات الحديثة

استخدام التقنيات الحديثة مثل التحليل بالفيديو وتحليل البيانات يمكن أن يساعد المدربين واللاعبين على تحسين الأداء. (التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي"، تأليف: محمد سعيد، الطبعة الأولى، 2020، صفحة 120).

هذه الأدوات تساهم في :

- تحليل أداء اللاعبين وتحسينه
- دراسة تكتيكات الفريق المنافس
- تحسين تنقلات اللاعبين وتسجيل البيانات البدنية

خلاصة

إن فهم العوامل المؤثرة في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم يُعد أمراً حيوياً لأي جهاز فني يسعى لتحقيق الإنجاز والتفوق في المنافسات. فهذه العوامل لا تعمل بمعزل عن بعضها، بل تتداخل وتتفاعل بشكل ديناميكي لتشكل الأداء النهائي للاعب. وبالتالي، فإن تحقيق النتائج الإيجابية يتطلب تبني رؤية شمولية تعتمد على تكامل الإعداد البدني والفني والنفسي، إلى جانب توفير البيئة المناسبة والدعم التنظيمي والإداري، فضلاً عن اعتماد منهج تدريبي علمي ومرن يقوده مدرب كفء. وبهذا يمكن القول إن تحسين المردود الرياضي ليس وليد الصدفة، بل هو ثمرة لعمل متكامل ومنهجي يعكس وعياً علمياً وميدانياً بمكونات الأداء الرياضي المعاصر.

يعد الأسلوب القيادي للمدرب من أبرز العوامل التي تحدد مستوى الأداء الفردي والجماعي داخل الفرق الرياضية، حيث يتفاوت تأثيره حسب نمط القيادة المعتمد – سواء كان ديمقراطيًا، سلطويًا، أو لامباليًا – وتفاعل اللاعبين معه. فالأسلوب القيادي لا يقتصر على إعطاء الأوامر أو تنظيم التدريبات، بل يمتد إلى كيفية تعامل المدرب مع لاعبيه، قدرته على التحفيز، توزيع المسؤوليات، واتخاذ القرارات في مختلف الظروف. وتُظهر الدراسات الحديثة في علم النفس الرياضي أن نمط القيادة الذي يتبناه المدرب يؤثر بشكل مباشر على الدافعية، التركيز، والرضا النفسي للاعبين، وكلها عناصر مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالمرود الرياضي

فالمدرب ذو الأسلوب الديمقراطي، والذي يُشرك اللاعبين في اتخاذ القرارات ويُشجع الحوار ويُظهر الاحترام لرأي كل فرد، يُحفز اللاعبين على الشعور بالمسؤولية، ويُمنّي لديهم الانضباط الذاتي، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء في المباريات والتدريبات. وعلى العكس، فإن **الأسلوب السلطوي**، الذي يعتمد على الفرض والتحكم الصارم دون إعطاء مساحة للتعبير أو الحوار، قد يؤدي إلى نتائج عكسية، كالتوتر، القلق، أو حتى التمرد الداخلي، مما يُضعف التماسك الجماعي ويؤثر سلبيًا على مرود الفريق ككل.

وفي هذا السياق، يؤكد الباحث جون كوتي (John Coté) في مؤلفه الشهير "*Leadership in Sport*" (القيادة في الرياضة)، أن "الأسلوب القيادي الذي يعتمده المدرب ليس فقط محددًا لطبيعة العلاقات داخل الفريق، بل يُعد مؤشرًا رئيسيًا لمستوى الإنجاز الرياضي، حيث أن الرياضيين يُظهرون أداءً أفضل حين يشعرون بأنهم يُعاملون كأشخاص ذوي قيمة ورأي. (Coté, 2nd edition, 2016, p. 134). كما أظهرت أبحاث ميدانية عديدة أن الفرق التي يقودها مدربون يتمتعون بأسلوب قيادي من ومتوازن تحقق نتائج أعلى، وتُظهر استقرارًا نفسيًا أكبر لدى اللاعبين. Coté, John. *Leadership in Sport*. 2nd edition, Routledge, 2016, p. 134

من جهة أخرى، فإن الأسلوب القيادي يؤثر أيضًا في كيفية تعامل اللاعبين مع الضغوط والمواقف الصعبة. فمدرب يتسم بالحكمة والهدوء تحت الضغط يُعطي المثال ويُساعد لاعبيه على الحفاظ على التركيز والثقة، في حين أن المدرب الذي يُظهر تذبذبًا أو توترًا في المواقف الحرجة ينقل هذه الحالة السلبية للاعبين، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء في لحظات حاسمة.

لذلك، فإن الاستثمار في تطوير الأساليب القيادية للمدربين يعد خطوة استراتيجية لرفع مرود الرياضيين، وتحقيق نتائج أفضل على المستوى الفردي والجماعي، خاصة في الفرق التي تطمح إلى المنافسة على مستويات عليا.

ان **العلاقة النفسية بين المدرب واللاعب** من أهم الركائز التي تؤثر على تطور الأداء الرياضي، حيث تمثل هذه العلاقة جسرًا من الثقة والتفاعل المتبادل الذي يُسهم في تحفيز الرياضي، وتوفير مناخ نفسي مستقر يدعم عملية التعلم والنمو. فاللاعب، خاصة في مراحل التكوين أو تحت وطأة المنافسة، يحتاج إلى من يُوجهه ويُشعره بالتقدير، وهو ما لا يتحقق إلا إذا شعر بأن المدرب يُصغي إليه ويفهم احتياجاته النفسية. وتُظهر الأبحاث في علم النفس الرياضي أن قوة العلاقة الوجدانية بين المدرب واللاعب تؤدي إلى ارتفاع في مستويات **الثقة بالنفس**، وتحسن كبير في الأداء داخل الميدان، لأن اللاعب يشعر بالدعم غير المشروط ويصبح أكثر استعدادًا لبذل الجهد وتحمل المسؤولية.

وقد أكد الباحث *Jowett Sophia* في كتابها "*Social Psychology in Sport*" (علم النفس الاجتماعي في الرياضة) أن العلاقة الإيجابية بين المدرب واللاعب تقوم على ثلاثة أبعاد أساسية: **الثقة، الاحترام، والتواصل العاطفي**. وتضيف: "حين يشعر اللاعب أن مدربه يثق فيه، ويعامله بإنصاف واحترام، ويهتم بتطوره كشخص قبل كونه رياضيًا، فإنه يصبح أكثر التزامًا وتحفيزًا، ويُظهر مستوى أعلى من الأداء تحت الضغط". Jowett, Sophia & Lavalley, David. *Social Psychology in Sport*. 2nd edition, Human Kinetics, 2016, p. 101.

علاوة على ذلك، فإن هذه العلاقة تُمثل أساسًا مهمًا في التغلب على التحديات النفسية، كالإحباط، القلق، أو الخوف من الفشل. فعندما يشعر اللاعب بوجود دعم نفسي دائم من مدربه، يصبح أكثر قدرة على تجاوز الأزمات، ويكتسب مرونة ذهنية تُعزز من استقراره الانفعالي. وفي المقابل، فإن غياب هذا النوع من العلاقة أو وجود علاقة متوترة مبنية على النقد

الدائم والتجاهل، يُؤدي إلى نتائج سلبية، أبرزها تراجع في الثقة الذاتية، فتور في الالتزام، وقد يصل الأمر إلى الانسحاب العاطفي أو حتى الانقطاع عن النشاط الرياضي.

ومن هنا، تبرز أهمية تكوين المدربين ليس فقط في الجوانب الفنية والتكتيكية، بل في **الكفاءة النفسية والاجتماعية**، إذ أن المدرب الذي يُجيد الإصغاء، ويُظهر التعاطف، ويعرف متى يُوجه ومتى يدعم، يُمكنه أن يُغير مسار لاعب بأكمله نحو الأفضل، لا من حيث النتائج فحسب، بل من حيث النمو الشخصي أيضًا.

يعتبر **الذكاء العاطفي** من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضي المعاصر، حيث يُشكل عاملاً حاسماً في قدرته على قيادة الفريق، وفهم اللاعبين، والتفاعل مع متغيرات الضغط النفسي والمواقف التنافسية. ويُقصد بالذكاء العاطفي قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، والتحكم بها، وتوجيهها نحو تحقيق تواصل فعال وسلوك إيجابي. وفي السياق الرياضي، يُترجم الذكاء العاطفي للمدرب إلى حسن إدارة الانفعالات، التحكم في ردود الفعل، التعاطف مع اللاعبين، وبناء علاقات قائمة على الثقة والدعم النفسي.

وقد أشار *Daniel Goleman*، الذي يُعد من أبرز من تناول مفهوم الذكاء العاطفي، إلى أن "المدرب الذي يتمتع بذكاء عاطفي عالٍ يُمكنه أن يُحدث فرقاً جوهرياً في بيئة الفريق، حيث يُحوّل الضغوط إلى فرص للتطور، ويخلق مناخاً إيجابياً يساعد اللاعبين على النمو والتحرر من الخوف، فالمدرب الذكي عاطفياً يُحسن قراءة الإشارات النفسية للاعبين، ويعرف متى يتدخل لتحفيزهم، أو التخفيف عنهم، أو توجيههم بشكل بناء، مما يُعزز التماسك الجماعي ويُقلل من

احتمالات النزاعات أو تراجع المعنويات. **Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. 10th edition, Bantam Books, 2011, p. 220.**

تأثير الذكاء العاطفي لا يقتصر على الجانب النفسي فقط، بل له علاقة مباشرة بالأداء الفني، لأن اللاعب الذي يشعر بأن مدربه يفهمه ويُسانده يُصبح أكثر استعداداً لبذل الجهد، وأكثر انضباطاً في تنفيذ التعليمات، ويشعر بالانتماء الحقيقي إلى الفريق. كما أن الذكاء العاطفي يُساعد المدرب على التعامل مع الشخصيات المختلفة داخل المجموعة، سواءً كانت قيادية، انطوائية، عصبية، أو حساسة، مما يُقلل من التوترات الداخلية ويُساهم في خلق بيئة عمل مستقرة وآمنة نفسياً.

بالإضافة إلى ذلك، فإن المدرب الذي يمتلك هذه المهارة يُمكنه أن يكون نموذجاً سلوكياً يُحتذى به من قبل اللاعبين، الذين يتعلمون منه كيفية إدارة انفعالاتهم، سواءً في الفوز أو الخسارة، ويكتسبون بدورهم مرونة نفسية أكبر. لذلك، فإن تعزيز الذكاء العاطفي في تكوين المدربين يُعد من الضروريات الحديثة في البرامج الأكاديمية، خاصةً في ظل ما يتطلبه الواقع الرياضي من توازن بين الصرامة الفنية والتواصل الإنساني الفعال.

تنوع أساليب التدريب يُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في تحسين مردود اللاعبين وتطوير قدراتهم البدنية والفنية، إذ يساعد على تجنب الروتين ويُحفز اللاعبين على **الاستمرار في التحدي** وتحقيق تقدم مستمر. فالأسلوب الواحد والمكرر في التدريب قد يؤدي إلى الملل وفقدان الحافز، وهو ما يؤثر سلباً على تركيز اللاعبين، ويقلل من استمتاعهم بالتدريب. على النقيض، يُسهم تنوع الأساليب في خلق بيئة تدريبية أكثر ديناميكية، مما يُحسن من التركيز، **اللياقة البدنية، والإبداع** في الأداء داخل المباراة.

يشير *إبراهيم خليل* في كتابه "أسس التدريب الرياضي" إلى أن "تنوع أساليب التدريب يُحفز اللاعبين على الانخراط بشكل أكبر في العملية التدريبية، ويُساعد على تطوير مهاراتهم بشكل متوازن في مختلف الجوانب البدنية والفنية. كما أن التنوع يساعد على تقوية الروابط بين اللاعبين، لأن كل أسلوب تدريب يُقدم تحديات جديدة تتطلب منهم التعاون والعمل الجماعي" (خليل، 2016، الطبعة الثالثة، ص 98). هذا التنوع يُساعد في تلبية **الاحتياجات الفردية** لكل لاعب، بناءً على مستوى تطوره البدني والفني، حيث يُمكن المدرب من تقديم تدريبات **مخصصة** تُحسن من أداء كل لاعب على حدة. (خليل، إبراهيم. الطبعة الثالثة. **أسس التدريب الرياضي**. دار الكتاب الرياضي، 2016، ص 98)

إضافة إلى ذلك، يُحفز التنوع في أساليب التدريب اللاعبين على **اكتساب مهارات جديدة** والانتقال إلى مستويات أعلى من التفاعل والتكيف مع مختلف المواقف في المباريات. فعلى سبيل المثال، **التمارين البدنية** مثل الجري، والتمارين التقنية كالتدريبات على التمرير أو التسديد، والتكتيك الجماعي، كل واحدة منها تُنمي مهارات مختلفة تُكمل بعضها البعض.

وعندما تُدمج هذه الأساليب بشكل متوازن، يكتسب اللاعبون قدرة أكبر على التكيف مع الظروف المتغيرة أثناء المباريات، مما يُساهم في تحسين أداء الفريق ككل.

من الناحية النفسية، يعتبر تنوع أساليب التدريب وسيلة لتحفيز اللاعبين ذهنياً وعاطفياً، لأن التغيير يُعد نوعاً من التحدي الذي يعيد إشعال رغبة اللاعبين في التعلم والتطور. كما أنه يُقوي الروابط النفسية والجماعية بين اللاعبين، لأنهم يعملون معاً لتحقيق أهداف متنوعة، مما يعزز من الشعور بالانتماء والتعاون داخل الفريق.

3.1.2.2 دور أنماط التدريب وأنماط المدرب في المردود الرياضي للاعب كرة القدم

المردود الرياضي للاعب كرة القدم نتاجاً مباشراً لتكامل مجموعة من العوامل، من بينها الأساليب التدريبية المعتمدة، والأسلوب القيادي الذي يتبناه المدرب أثناء إشرافه على العملية التدريبية. فأنماط التدريب تمثل الوسيلة التقنية التي يتم من خلالها تحقيق أهداف التكوين البدني والفني والذهني، وهي الوسيط الفعلي الذي يترجم مبادئ التدريب الرياضي إلى واقع عملي. حيث يساهم التنوع في أنماط التدريب، مثل التدريب التكراري، التدريب بالمباراة، أو التدريب الوظيفي، في تكييف الجسم والذهن مع متطلبات الأداء التنافسي. كما أن حسن اختيار النمط التدريبي المناسب لكل مرحلة من مراحل الإعداد يساهم بشكل كبير في تحسين التحمل، تطوير السرعة، تعزيز المهارات الفنية، وتدعيم الاستعداد الذهني للاعب، مما ينعكس إيجاباً على مردوده أثناء المنافسات.

من جهة أخرى، فإن أنماط المدرب تُعتبر من العوامل النفسية والتربوية الأساسية التي تؤثر في كيفية استجابة اللاعب للبرنامج التدريبي، وبالتالي في جودة أدائه. فالمدرّب الذي يتبع نمطاً ديمقراطياً يُشجع الحوار والتفاعل الإيجابي مع اللاعبين، غالباً ما يُحفزهم على الالتزام والانضباط، مما يُنتج بيئة تدريبية إيجابية محفزة على التعلم والتطور. بينما يُلاحظ أن النمط السلطوي، وإن كان فعالاً في بعض الظروف، قد يحدّ من الإبداع، ويُنتج ضغوطاً نفسية قد تؤثر سلباً على الأداء.

ويؤكد حامد زهران (2005) في هذا الصدد أن "الأسلوب القيادي للمدرّب يمكن أن يكون عاملاً محفزاً للأداء أو معوقاً له، تبعاً لمدى توافقه مع الخصائص النفسية والاجتماعية للاعبين". (زهران، 2005، ص: 210)

إن التكامل بين اختيار النمط التدريبي المناسب والأسلوب القيادي الفعّال يساهم في خلق توازن وظيفي داخل الفريق، يُساعد اللاعب على تنمية قدراته، التأقلم مع متطلبات اللعب الجماعي، وتحقيق جاهزية بدنية وفنية ونفسية عالية. فالمدرّب القادر على تنوع أنماط تدريبه وتكييفها وفقاً لحاجيات الفريق، وفي نفس الوقت يُحسن استخدام النمط القيادي الذي يتماشى مع خصائص لاعبيه، يُعدّ أكثر قدرة على تحسين مردودهم والوصول بهم إلى الأداء الأمثل.

وقد أشار فتحي عبد المجيد إلى هذا التكامل بقوله: "إن الأداء العالي للاعب لا يُبنى فقط على تمارين مدرّسة، بل على أسلوب قيادي يرافقه ويؤجّجه، ويؤطره ضمن مناخ نفسي إيجابي ومحفز" وهو ما يعكس ضرورة المزج بين المعرفة العلمية بأنماط التدريب، والفطنة التربوية في قيادة اللاعبين.

وبالتالي، فإن فعالية العملية التدريبية لا تعتمد فقط على ما يُمارَس داخل الميدان، بل على الطريقة التي يُدار بها هذا الميدان من طرف المدرب، شكلاً ومضموناً، ما يجعل من أنماط التدريب وأنماط المدرب عنصرين لا ينفصلان في صناعة الأداء الرياضي المتميز.

3.2.1.3 العلوم المساهمة في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير

في ظل التطور المتسارع الذي يشهده المجال الرياضي الاحترافي، أصبح تحسين المردود الرياضي للاعبين، خاصة فئة الأكاير، لا يُبنى فقط على الجهد البدني أو المهارات التقنية، بل يعتمد على منظومة علمية متكاملة تُشرف عليها مجموعة من العلوم الحديثة التي تتكامل فيما بينها لتحقيق الأداء الأمثل. ولم يعد المدرب المعاصر يكتفي بوضع الحصص التدريبية التقليدية، بل بات يستند في تخطيطه إلى معطيات فسيولوجية، نفسية، تغذوية، طبية، وتقنية تضمن التحضير الشامل والمتوازن للاعب.

ويعد **الطب الرياضي و علم النفس الرياضي** من أبرز هذه العلوم، إذ يسهم الأول في الوقاية من الإصابات وتسريع الاستشفاء ودعم السلامة الجسدية، بينما يعالج الثاني الجوانب الذهنية والانفعالية التي تُعد أساسية في بيئة الضغط التنافسي العالي الذي يعيشه لاعبو الأكاير. إلى جانب ذلك، يُوفر **علم وظائف الأعضاء** الأساس لفهم كيفية استجابة الجسم للأحمال التدريبية، مما يساعد على ضبط الشدة والمدة والتكرار بشكل علمي دقيق. في حين يُعنى **علم التدريب الرياضي** بوضع البرامج الدورية وتنظيم الحمل التدريبي وفق أهداف موسمية وفردية، ما يعد حجر الزاوية في بناء الكفاءة البدنية والتكتيكية على المدى الطويل.

كما تبرز أهمية **علم التغذية الرياضية** في دعم عمليات التمثيل الغذائي، والتوازن الطاقوي، والاستشفاء العضلي، مما يُساهم في الحفاظ على الأداء العالي واستدامته. ولا يقل **علم البيوميكانيك** أهمية، حيث يهدف إلى تحليل الحركات الرياضية من منظور ميكانيكي بغية تحسين الكفاءة التقنية وتقليل الأخطاء الحركية والجهد غير المنتج.

وحسب ما يؤكد **Bompa & Buzzichelli** في مرجعهم *Periodization: Theory and Methodology of Training* (فإن "تطوير الأداء الرياضي في العصر الحديث يتطلب فهماً دقيقاً للعلوم المرافقة للتدريب، والقدرة على ترجمتها إلى ممارسات ميدانية تُراعي الفروقات الفردية، خصوصاً في فئة الأكاير حيث تكون متطلبات الأداء في أقصى درجاتها". ولذلك، فإن التكامل بين هذه العلوم يُشكل الدعامة الأساسية لأي مشروع تدريبي احترافي يستهدف تحقيق التميز والاستمرارية. (الطبعة السادسة، ص. 12) **Bompa & Buzzichelli (2019) Periodization: Theory and Methodology of Training**

لا يقتصر تحسين المردود الرياضي على التدريب البدني والمهاري فقط، بل هو نتاج تكامل عدة تخصصات علمية تشكل معاً منظومة دعم الأداء، تهدف إلى تطوير الجوانب البدنية، الذهنية، التقنية، والتكتيكية لدى اللاعب. إلى جانب علم النفس الرياضي والطب الرياضي، تُعتبر **علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا)**، **علم التدريب الرياضي**، و**علم التغذية الرياضية** من أهم العلوم التي تؤثر بشكل مباشر على قدرة اللاعب على الأداء بكفاءة عالية واستمرارية في المنافسة.

4.2.1.3 علم وظائف الأعضاء (Physiology of Exercise)

يساعد هذا العلم على فهم كيفية استجابة أجهزة الجسم المختلفة (القلب، الرئتين، العضلات، الجهاز العصبي) للجهد البدني، وبالتالي تمكين المدرب من تخطيط الأحمال التدريبية وفقاً للقدرة الفردية لكل لاعب.

ويشير **Wilmore & Costill** في كتابهما *Physiology of Sport and Exercise* (إلى أن "معرفة المدرب بالاستجابات الفسيولوجية للتمارين تُمكنه من ضبط الشدة والمدة والتكرار بشكل علمي يُراعي تجنّب الإجهاد الزائد أو الحمل غير الكافي، مما ينعكس إيجاباً على تطور الأداء." . الطبعة الخامسة . ص. 55) **Wilmore & Costill**
Physiology of Sport and Exercise

3.1.2.5 علم التدريب الرياضي (Sports Training Science)

يُعد هذا العلم أساس بناء البرامج التدريبية، وتحديد الأولويات، وفترات التحمل، والانتقال من الإعداد إلى المنافسة، بما يتماشى مع أهداف الموسم الرياضي. وقد أكد **Matveyev**، أحد رواد هذا العلم، في كتابه *Fundamentals of Sports Training* الطبعة الثالثة، 1991، ص. 122 على "أهمية التخطيط الدوري والتدرج في الحمل التدريبي كأساس لتحسين الأداء وتجنب الهبوط المفاجئ في الجاهزية". كما يقدم هذا العلم مفاهيم مثل الدورة التدريبية الصغرى والكبرى، وأنظمة التحمل والسرعة والقوة، وهو حجر الزاوية في التكوين الرياضي طويل المدى. (Matveyev) الطبعة الثالثة، *Fundamentals of Sports Training* 1991. ص. 122.

3.1.2.6 علم التغذية الرياضية (Sports Nutrition)

إن علم التغذية عاملاً حاسماً في دعم المرءود الرياضي، إذ لا يمكن للاعب أن يؤدي بمستوى عالٍ ما لم تكن حالته الغذائية متوازنة وتتناسب مع متطلبات الجهد. ويرى **Burke & Deakin** في مرجعهم *Clinical Sports Nutrition* أن "التغذية السليمة لا تساهم فقط في دعم الأداء البدني، بل تُسرّع من عمليات الاستشفاء، وتُقلل من معدلات الإصابة، وتُحسن من التركيز الذهني خلال المباريات". وتزداد أهمية هذا الجانب لدى لاعبي الأكاير الذين يخضعون لوتيرة عالية من المنافسات والتدريبات المتكررة. **Burke & Deakin** (الطبعة الخامسة)، (2015، ص. 84) *Clinical Sports Nutrition*

3.1.2.7 علم البيوميكانيك (Biomechanics)

يُركز هذا العلم على تحليل الحركة الرياضية من منظور ميكانيكي، بهدف تحسين التقنية، وتقليل الهدر الطاقي، وتفادي الأخطاء الحركية التي قد تؤدي للإصابة أو الأداء غير الفعّال. ويوضح **Knudson** في كتابه *Fundamentals of Biomechanics*، أن "تحليل الميكانيكا الحيوية للحركات الأساسية مثل التسديد، الجري، والارتقاء، يسمح للمدرب بتحسين الكفاءة التقنية للاعب وتقليل الجهد المبذول غير الضروري". ويُستخدم هذا العلم بشكل واسع حالياً في تقييم الأداء الفني عبر برامج تحليل الفيديو والحساسات الحركية. (Knudson) الطبعة الثانية، (2007، ص. 29) *Fundamentals of Biomechanics*

3.1.3 علم النفس الرياضي :

في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها المجال الرياضي عامة، وكرة القدم بوجه خاص، لم يعد النجاح مرهوناً فقط بالإعداد البدني والفني، بل أصبح الجانب النفسي عاملاً أساسياً ومؤثراً في تحديد مستوى أداء اللاعب، وخصوصاً ضمن فئة الأكاير التي تواجه تحديات عالية من حيث ضغط المنافسة، والتوقعات الجماهيرية، وكثافة البرنامج التدريبي والرسمي. ومن هنا برزت أهمية **علم النفس الرياضي** كأداة علمية فعالة تسعى إلى فهم السلوك النفسي للاعب، وتحسين تفاعله مع مختلف المتغيرات الداخلية والخارجية، بهدف الارتقاء بالمرءود العام للفريق.

لقد أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن الجوانب النفسية، مثل الدافعية، القلق، التركيز، الثقة بالنفس، والانضباط الانفعالي، تشكل عوامل حاسمة في تحقيق الأداء العالي والمستقر، خاصة في المواقف التنافسية الحرجة. ولذلك، أصبح من الضروري أن يولي المدربون والمهنيون في مجال التدريب الرياضي اهتماماً متزايداً بدمج برامج الإعداد النفسي ضمن الخطة التدريبية الشاملة، لضمان الوصول إلى أقصى درجات الجاهزية الذهنية والفنية للاعب الأكاير

إن علم النفس الرياضي لا يُعد مجرد ترف فكري في مجال التدريب الرياضي، بل أصبح ضرورة علمية وميدانية في إعداد اللاعب الشامل، خصوصاً لدى فئة الأكاير الذين يمثلون قمة الهرم الرياضي من حيث الجهد البدني، والالتزامات النفسية والاجتماعية، والضغوط الإعلامية والتنافسية. ففي هذا السياق، يهدف علم النفس الرياضي إلى دراسة آليات التفاعل النفسي للرياضي مع مختلف المتغيرات المحيطة، وتزويده بالأدوات الذهنية التي تعزز من استقراره النفسي وفعالته التنافسية.

ووفقاً لما أورده **Weinberg & Gould (2015)** في كتابهما المرجعي *Foundations of Sport and Exercise Psychology*، فإن "العوامل النفسية، مثل التحكم في القلق، وتحفيز الذات، والانتباه الانتقائي، تُعد محددات حاسمة في الأداء الرياضي عالي المستوى، وغالباً ما تكون الفاصل بين الفوز والخسارة في المنافسات الكبرى". إذ أن لاعب الأكاير لا يواجه فقط خصمه في الملعب، بل يواجه ذاته داخلياً: أفكاره، شكوكه، مخاوفه، وتطلعاته. (**Weinberg & Gould**) (الطبعة السادسة، 2015 (ص 343) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*)

وقد أكد د. **عبد المجيد عبد الله** في كتابه *الأسس النفسية للتدريب الرياضي والمنافسة على أن "التدريب النفسي هو عملية منهجية لا تقل أهمية عن الإعداد البدني أو المهاري، حيث يهدف إلى تنمية الصفات الذهنية كالصبر، الإصرار، الثقة بالنفس، وضبط الذات، وهي صفات تُميز لاعبي المستوى العالي". وأشار إلى أن غياب الإعداد النفسي يُعد من بين أكثر الأسباب التي تؤدي إلى التذبذب في أداء اللاعبين رغم توفرهم على قدرات بدنية ومهارية عالية. (عبد المجيد عبد الله) (الطبعة الأولى، 2007، ص. 101) *الأسس النفسية للتدريب الرياضي والمنافسة**

كما تلعب المهارات النفسية دوراً محورياً في تحسين الأداء خلال لحظات الضغط الشديد في المباراة، مثل ركلات الجزاء، اللحظات الأخيرة في المباراة، أو عند التعرض للإصابة أو الهزيمة. وبين **أحمد عبد الخالق** في كتابه *القلق في المجال الرياضي* (أن "القلق الرياضي، إذا لم يتم التحكم فيه، يؤدي إلى ما يُعرف بالشلل المهاري (Choking Under Pressure)، حيث يفقد اللاعب السيطرة على حركاته الدقيقة بسبب التوتر المفرط". ومن هنا، تأتي أهمية تطبيق برامج التدخل النفسي مثل "التصور العقلي" و"الحديث الذاتي الإيجابي"، والتي أثبتت فعاليتها في دراسات ميدانية متعددة لتحسين التركيز والانضباط الانفعالي. (أحمد عبد الخالق الطبعة الثانية، 2004، ص. 120) *القلق في المجال الرياضي*

وقد أظهرت دراسات تطبيقية أن الفرق والمنتخبات التي تعتمد في برامجها على مختصين في علم النفس الرياضي تحقق نتائج أفضل، سواء من حيث استقرار أداء اللاعبين، أو من حيث معدلات التعافي النفسي بعد الإخفاقات. وأبرز مثال على ذلك، اعتماد العديد من المنتخبات الأوروبية مثل ألمانيا وإسبانيا على مختصين نفسيين مرافقين للفرق خلال البطولات الكبرى، حيث يتم إعداد اللاعبين لمواجهة كل السيناريوهات الذهنية الممكنة.

أما من الناحية التطبيقية، فإن المدرب الناجح في فئة الأكاير هو من يدرك أهمية المزج بين الجانب البدني والتكتيكي والجانب النفسي، فيعتمد على أدوات قياس الحالة النفسية للاعبين (مثل مقياس القلق أو مقياس الحالة المزاجية)، ويقوم ببناء جلسات تدريب نفسي دورية، يتم فيها تعليم اللاعبين كيفية إدارة الضغط، وتنمية القوة الذهنية، وتحقيق التوازن بين الحياة الرياضية والخاصة.

وفي هذا السياق، يشير **محمد حسن علاوي** في كتابه *علم النفس الرياضي* إلى أن "اللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من النضج النفسي قادر على تقديم أداء ثابت ومتصاعد، حتى في الظروف المعقدة، وهو ما يميز لاعبي فئة الأكاير عن غيرهم". فهؤلاء اللاعبون يكونون في قمة العطاء البدني، ولكن العائق الوحيد أمام تحقيق ذروة الأداء غالباً ما يكون نفسياً، وليس بدنياً أو مهارياً. (**حسن علاوي** الطبعة الرابعة، 1998.) *علم النفس الرياضي* (ص. 135)

2.3 الطب الرياضي :

يُعد الطب الرياضي أحد الفروع المتخصصة ضمن العلوم الطبية التطبيقية، ويهتم بدراسة الجوانب الصحية والوظيفية المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي، من أجل الوقاية من الإصابات، وتشخيصها، وعلاجها، وإعادة تأهيل الرياضيين لضمان عودتهم الآمنة إلى المنافسة. وقد تطور هذا المجال بشكل ملحوظ في العقود الأخيرة، نتيجة التوسع الكبير في الممارسة الرياضية والاحتراف، مما استدعى توفير رعاية صحية متخصصة تواكب متطلبات الأداء العالي، خاصة في الرياضات الجماعية ككرة القدم.

ويتميز الطب الرياضي بشموليته، إذ يجمع بين عدة تخصصات فرعية مثل جراحة العظام والإصابات، الطب الفيزيائي، التأهيل الحركي، التغذية الرياضية، الطب الوقائي، والعلاج الطبيعي، ويعمل فيه فريق متعدد التخصصات يشمل الأطباء، المعالجين الفيزيائيين، أخصائيي التغذية، وأحياناً علماء النفس الرياضي. ويعتمد الطب الرياضي على أحدث التقنيات التشخيصية والعلاجية لمراقبة الرياضي في جميع مراحل نشاطه: من الوقاية، إلى الأداء، إلى الشفاء.

وحسب ما أشار إليه (Harrast & Fadale (2014) في مرجعهم *Essentials of Sports Medicine*)، فإن "الطب الرياضي لم يعد مجرد علاج للإصابات بعد حدوثها، بل أصبح جزءاً لا يتجزأ من التخطيط التدريبي، ويُستخدم لتقييم الحالة الصحية والوظيفية للرياضيين، وتحسين قدرتهم على الأداء، والحد من احتمالية التعرض للإصابة." Harrast & Fadale (الطبعة الثانية)، *Essentials of Sports Medicine* (2014) (ص. 5)،

من هذا المنطلق، أصبح الطب الرياضي ركيزة أساسية في المنظومة الحديثة للتدريب الرياضي، لا سيما في المستويات العليا مثل فئة الأكاير، حيث يُتطلب من اللاعب الحفاظ على جاهزيته البدنية والوظيفية في ظل أحمال تدريبية ومنافسات مكثفة. وبالتالي، فإن إدماج ممارسات الطب الرياضي ضمن البرنامج العام للفريق يسهم بشكل مباشر في دعم الاستمرارية في الأداء، وتحقيق الاستشفاء السريع، والحد من فترات الغياب بسبب الإصابات.

دور الطب الرياضي في تحسين مردود لاعبي كرة القدم :

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتطلب تكاملاً عالياً بين الأداء البدني، الفني، النفسي، والذهني، ما يستدعي توفير منظومة دعم متكاملة تعمل على تعزيز قدرات اللاعب وتحسين مردوده الشامل. ومن بين أهم هذه المكونات المساندة، يبرز الطب الرياضي كعامل رئيسي وأساسي، يساهم بشكل مباشر في المحافظة على الجاهزية البدنية، الوقاية من الإصابات، تسريع عملية الاستشفاء، وتعزيز الاستعداد الذهني للاعبين، ما يؤدي بالضرورة إلى تحسين الأداء والمردود الرياضي على أرضية الميدان.

أولاً: الوقاية من الإصابات وتقليل الغياب عن المباريات

إن تدخل الطب الرياضي في بناء البرامج الوقائية، مثل تقنيات الإحماء المتخصصة وبرامج الإطالة والتوازن العضلي، يساهم في الحد من الإصابات العضلية والمفصالية. فكلما قلت نسبة الإصابات، زادت استمرارية اللاعب في التدريبات والمباريات، مما ينعكس إيجابياً على مردوده العام. (درويش، عبد الحميد. ط 4) (2012). *التدريب الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية*، دار الفكر، عمان. ص: 213.

ثانياً: التشخيص المبكر والتدخل السريع

توفر الفرق الطبية أجهزة وتقنيات حديثة (مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والتحليل البيوكيميائية)، مما يسمح بالكشف المبكر عن الإصابات الدقيقة أو الإرهاق العضلي، وبالتالي اتخاذ إجراءات فورية تحول دون تفاقم الحالة، مما يحمي اللاعب من غيابات طويلة. (Reilly, T. & Williams, A.M. (2003). *Science and Soccer*. 2nd Ed. Routledge.) (pp. 132–135.

ثالثاً: الاستشفاء البدني والذهني

تضع الفرق الطبية برامج متكاملة للاستشفاء باستخدام وسائل مثل: التبريد بالماء المتلج، العلاج الطبيعي، جلسات المساج، إضافة إلى تقنيات حديثة مثل العلاج بالليزر أو الكرايوثيرابي. هذه البرامج تسهل استعادة اللياقة في وقت أسرع، خاصة بعد المباريات ذات الجهد العالي. كما يُراعى الجانب النفسي في خطط الاستشفاء، لتقليل التوتر وتحسين المزاج (Carling, C., Reilly, T., & Williams, A.M. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge.) (116–121. pp.

رابعاً: تحسين الجاهزية الغذائية والبيوكيميائية

يعمل خبراء الطب الرياضي والتغذية الرياضية على إعداد برامج غذائية دقيقة تتماشى مع طبيعة التدريب والمباريات. فالتغذية المتوازنة والملائمة تسهم في تحسين الأداء العضلي، تسريع التعافي، والوقاية من التعب المزمن. (حمدي، محمد ط 2 (2016). *التخطيط والتدريب في كرة القدم الحديثة*. ، دار الفكر العربي، القاهرة. ص: 151–154).

خامساً: الدعم النفسي والذهني

الجانب الذهني هو من أهم مكونات الأداء، حيث يساهم الطبيب النفسي الرياضي أو المعالج النفسي في تهيئة اللاعبين ذهنياً قبل المنافسات، من خلال تقنيات الاسترخاء، التحفيز الذاتي، التركيز، والتخيل الإيجابي. هذا الدعم الذهني يساعد في التحكم بالضغط وتحقيق التوازن النفسي للاعب، مما يرفع من فعاليته داخل الملعب. (Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6th Ed. Human Kinetics. pp. 228–236.

3 . 2 . 1 التكامل بين العلوم المرتبطة بالرياضة في تطوير المردود الرياضي للاعب كرة القدم صنف أكابر

في ظل التحولات الكبيرة التي يشهدها ميدان التدريب الرياضي، لم يعد من الممكن تحقيق تطوير فعال في المردود الرياضي للاعب كرة القدم، خاصة صنف الأكابر، دون الاعتماد على مقارنة علمية متعددة التخصصات تُراعي التداخل البناء بين مختلف العلوم ذات الصلة بالرياضة. ويبرز هذا التكامل في دمج علم وظائف الأعضاء الرياضي، علم التغذية الرياضية، علم البيوميكانيك، علم النفس الرياضي، وعلم الطب الرياضي ضمن البرنامج التدريبي والتحضير للاعب.

فعلم وظائف الأعضاء الرياضي (*Physiology of Sport*) يعتبر القاعدة الأساسية لفهم استجابات الجسم للتدريب والمنافسة، من خلال تحليل عمل الأجهزة الحيوية) مثل الجهاز العضلي، القلبي التنفسي، والعصبي (خلال الجهد البدني. يُمكن هذا العلم المدرب من تصميم أحمال تدريبية ملائمة لقدرات اللاعب الفردية، وتحديد فترات الراحة والاستشفاء على أسس فسيولوجية دقيقة، مما يُقلل من مخاطر الإجهاد والهبوط في الأداء.

أما علم التغذية الرياضية، فيُسهّم في ضبط النظام الغذائي الذي يتماشى مع المتطلبات الطاقوية والنمو العضلي واستعادة الشفاء، حيث أن توقيت ونوعية الغذاء قبل، أثناء، وبعد النشاط البدني لها تأثير مباشر على الأداء البدني والذهني. وبحسب الدراسات الحديثة، فإن تكييف البرنامج الغذائي مع حجم وشدة التدريبات يسهم في زيادة تحمل اللاعب وتحسين مردوده. (د. الرفاعي عبد الله، *التغذية والرياضة: الأسس والتطبيقات*، مكتبة الأنجلو المصرية، 2020، ص 105-85)

من جهة أخرى، يلعب علم البيوميكانيك (الميكانيكا الحيوية) دورًا جوهريًا في تحسين التقنية الحركية وتحليل أداء اللاعب من حيث الكفاءة الميكانيكية، مما يسمح بتقليل الجهد المبذول وتحسين الفعالية خلال الأداء المهاري، سواء في التسديد، الجري، أو تغيير الاتجاه. يساعد هذا العلم أيضًا في تقويم الأخطاء الفنية والتقنية، وتصحيحها بطرق مبنية على التحليل العلمي للحركة.

وإلى جانب ذلك، يبرز علم النفس الرياضي كعنصر محوري في تأهيل اللاعب من الناحية الذهنية، حيث أن الثقة بالنفس، ضبط القلق، التحفيز، والتكيف مع الضغط تُعد من المحددات النفسية الأساسية في مردود اللاعب داخل المباريات. يؤكد العديد من الباحثين أن الجاهزية النفسية تُكمل الجاهزية البدنية، وتُعد شرطًا للثبات في المستوى الفني، خاصة لدى لاعبي الأكاير الذين يخوضون مباريات عالية التنافس. (د. عبد الحميد رجب، الطبعة الرابعة، 2019، *الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث*، دار الوفاء للطباعة والنشر، ص 90-55)

أخيرًا، يُمثل الطب الرياضي الضامن الصحي لسلامة اللاعب، حيث يُعنى بتشخيص الإصابات، تأهيل المصابين، وإدارة العودة الآمنة للنشاط البدني، إضافة إلى دوره الوقائي في فحوصات ما قبل الموسم. ويتداخل مع علوم أخرى كالتغذية والوظائف الحيوية لضمان استقرار الحالة البدنية للاعب على مدار الموسم.

إن الدمج المنسق بين هذه العلوم يخلق ما يُعرف بـ"البيئة التدريبية الذكية"، والتي تسعى إلى تحقيق الأداء الأمثل بأقل مجهود ممكن وأكثر دقة وكفاءة، مما يساهم بشكل فعّال في تحسين المردود الرياضي على المستوى الفردي والجماعي.

3. 2. 2. فئة الأكاير في كرة القدم

فئة الأكاير (أو فئة النخبة/الكبار) هي المرحلة العليا في هرم الفئات العمرية للرياضيين، وتمثل القمة في سلم التطور المهاري والبدني والتكتيكي والنفسية، حيث يبلغ فيها اللاعب درجة متقدمة من النضج الرياضي، مما يجعله قادرًا على خوض المنافسات الرسمية على أعلى المستويات. وتُعرف فئة الأكاير في كرة القدم بأنها "الفئة التي تضم اللاعبين الذين تجاوزوا سنّ الشباب، وعادة ما يكونون في المرحلة العمرية ما بين 19 سنة فما فوق، ويُصنّفون على أنهم لاعبون محترفون مؤهلون للمشاركة في المنافسات الرسمية على المستوى الوطني والدولي، مع اندماجهم الكامل في الإعدادات الخاصة بالفرق الأولى للأندية والمنتخبات". (عبد العزيز السنوسي، 2021، ص: 45)

تتميز هذه الفئة عن غيرها من الفئات العمرية الأخرى بعدة خصائص، أولها أن اللاعب فيها يصل إلى ذروة التكوين البدني والوظيفي، حيث تستقر لديه معظم المؤشرات الفسيولوجية والعضلية، وتُصبح العمليات التدريبية أكثر تخصصًا وارتباطًا بمراكز اللعب وأدوار الفريق. كما أن اللاعب يكون قد مرّ بكافة مراحل التكوين القاعدي والانتقالي، ما يؤهله لتطبيق الاستراتيجيات والتكتيكات الجماعية المعقدة التي تتطلب فهماً عاليًا للعبة وسرعة في اتخاذ القرار داخل الميدان. وفي هذا السياق، يؤكد يوسف عبد الفتاح (2018) أن "مرحلة الأكاير تتطلب أعلى درجات التحكم في المهارات التقنية، إلى جانب قدرات نفسية مستقرة، مثل التحكم في الانفعالات، والثقة بالنفس، والقدرة على اللعب تحت الضغط، لأنها تمثل الواجهة التنافسية الكبرى للعبة". (يوسف عبد الفتاح، 2018، ص: 77)

من الناحية التنظيمية، تعتمد اتحادات كرة القدم حول العالم على تصنيف فئة الأكاير كفئة رئيسية تمثل واجهة النادي أو المنتخب، وتُعتبر المؤشر الحقيقي لمدى فعالية منظومة التكوين الرياضي في المستويات الأدنى. كما تُعد الفئة التي تُستثمر فيها أكبر الموارد التقنية والبشرية والمالية، بالنظر إلى ارتباطها بنتائج مباشرة، سواء من حيث الألقاب أو

الأرباح التجارية. وتلزم اللوائح التنظيمية للاتحاد الدولي لكرة القدم جميع الأندية المحترفة بتكوين فرق أكبر تشارك في البطولات الرسمية، مع تحديد الحد الأدنى لسنّ اللاعب المشارك، والذي غالباً ما يكون 18 سنة فما فوق، حسب القوانين المحلية والدولية

أما من حيث الجانب البدني والفني، فإن لاعبي الأكاير يخضعون لبرامج تدريبية شديدة التخصص تهدف إلى الحفاظ على الأداء العالي وتقليل احتمالات الإصابة، إذ أن المستوى المرتفع من المنافسة يتطلب جودة عالية في التحضير. ويشير عبد الله الباز في كتابه "الإعداد البدني الحديث في كرة القدم" (2020) إلى أن "برامج الأكاير تركز على التوازن بين التحمل والسرعة والمرونة، مع تخصيص وحدات للتهيئة الذهنية والتكتيكية الجماعية، لأن هامش الخطأ في هذه الفئة ضئيل جداً وقد يكلف الفريق نتائج هامة". (عبد الله الباز "الإعداد البدني الحديث في كرة القدم" 2020، ص: 102)

ومن الجانب النفسي، فإن فئة الأكاير تعد من أصعب الفئات التي يتعامل معها المدرب، حيث يواجه تحديات في ضبط الانفعالات، الحفاظ على الحافزية، والتعامل مع ضغوط المنافسة، خاصة في وجود لاعبين ذوي خبرة وآخرين في بداية مشوارهم مع الفريق الأول، مما يفرض على الطاقم الفني انتهاز أساليب تواصل متقدمة واستراتيجيات نفسية دقيقة للحفاظ على الانسجام داخل الفريق.

إجمالاً، فإن فئة الأكاير في كرة القدم تمثل قمة هرم التكوين الرياضي، وهي المرحلة التي يُنتظر منها تحقيق النتائج، وجني ثمار ما تم بناؤه في الفئات العمرية السابقة. ونجاح هذه الفئة لا يعتمد فقط على الموهبة الفردية، بل على جودة النظام التدريبي المتكامل الذي يشمل الجانب البدني، المهاري، النفسي، والخططي، وهي بذلك تمثل المعيار الأبرز للحكم على فعالية سياسة التكوين الرياضي داخل الأندية والمنتخبات.

3. 2. 3. الفرق بين فئة الأكاير والفئات العمرية الأخرى في كرة القدم

تعد فئة الأكاير (السن المفتوح) المرحلة الأعلى ضمن الهيكل التنظيمي للفئات العمرية في كرة القدم، حيث ينتقل فيها اللاعب من طور التكوين إلى مستوى الأداء الكامل والاحتراف الفعلي. وتتميز هذه الفئة بعدة خصائص بدنية، فنية، ذهنية، وتكتيكية تجعلها مختلفة جوهرياً عن باقي الفئات مثل الأشبال، الأصاغر، والآمال.

1 - من حيث الخصائص البدنية:

يصل اللاعب في فئة الأكاير إلى ذروة النضج البدني والوظيفي، إذ تكتمل بنيته الجسدية وقدرته على التحمل والقوة والانفجار العضلي. بينما لا تزال الفئات الأدنى في مراحل تطور متفاوتة تتطلب برامج تدريبية مخصصة تتلاءم مع النمو البيولوجي والهيكلية.

2 - من حيث القدرات الفنية:

يُفترض أن يكون لاعب الأكاير قد اكتسب وتمكّن من المهارات الفنية الأساسية والمتقدمة، مثل السيطرة تحت الضغط، اتخاذ القرار السريع، والتمرير الدقيق. أما في الفئات الصغرى، فتركز العملية التدريبية بشكل أكبر على تعليم المهارات وتكرارها بشكل منهجي لتكوين قاعدة فنية صلبة.

3 - من حيث الفهم التكتيكي:

فئة الأكاير تعتمد بشكل كبير على الوعي التكتيكي والتطبيق المنظم لخطة اللعب، مما يستوجب فهمًا عميقًا للأنظمة والأساليب، مثل التحولات، الضغط، التركيز، والتغطية. أما الفئات العمرية الأخرى فتُعنَى أكثر بالتدريب على المبادئ الأولية كفهم المساحة، التعاون، والانتقال بين الدفاع والهجوم.

4 - من حيث الجانب النفسي والانفعالي:

يمتاز لاعبو الأكاير عادة بقدر أكبر من النضج الانفعالي، الانضباط، والقدرة على تحمل الضغط التنافسي العالي، مقارنة بالفئات الصغرى التي لا تزال في طور التكوين الذهني والنفسي، والتي تتطلب دعماً تربوياً وتدريبياً مستمرا

5 - من حيث طبيعة المنافسة:

تتسم المنافسة في فئة الأكاير بالجدية والطابع الرسمي، وغالباً ما تكون مرتبطة ببطولات وطنية ومحلية احترافية تتطلب نتائج أنية، ما ينعكس على وتيرة التدريب، حجم التحضير، وخصوصية التخطيط الفني. بينما تكون المنافسة في الفئات الصغرى أقرب إلى الطابع التكويني أكثر من التنافسي.

خلاصة

إن فئة الأكاير تمثل القمة في هرم التكوين الكروي، وتتطلب إعداداً مختلفاً تماماً عن باقي الفئات العمرية من حيث الأهداف، طرق التدريب، طبيعة التقييم، والتخطيط البدني والفني. ولهذا، فإن المدرب الذي يشرف على هذه الفئة يجب أن يمتلك كفاءة عالية ومهارة في التعامل مع اللاعبين على كافة الأصعدة.

4.2.3 تعريف المدرب

المدرّب هو الشخص المسؤول عن تدريب وإعداد الفريق أو الفرد في أي مجال رياضي، ويهدف إلى تحسين الأداء الفني، البدني، والنفسي للمتدربين. المدرّب ليس مجرد شخص يُنفذ تمارين بل هو قائد يقدم التوجيه والدعم والتشجيع على مدار فترة التدريب. في الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، يتولى المدرّب مهمة تطوير قدرات اللاعبين وتنظيم أساليب اللعب وقيادة الفريق لتحقيق الانتصارات

يقول حسن علاوي

المدرّب هو الشخص المسؤول عن إعداد الرياضيين بدنياً، فنياً، وذهنياً من خلال تخطيط وتنظيم وتوجيه العمليات التدريبية بهدف تطوير أدائهم والوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الرياضي . (حسن علاوي. الطبعة الثالثة (2002)، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص: 45.

المدرّب يتفاعل مع اللاعبين، يحدد خطط التدريب، يحفز اللاعبين، ويوجههم نحو تحسين الأداء في المباريات

تعريف المدرب في كرة القدم

المدرب في كرة القدم هو الشخص الذي يتولى توجيه وتدريب الفريق، ويقوم بتطوير المهارات الفردية والجماعية للاعبين، ووضع الخطط والتكتيك المناسب للمباريات. المدرب لا يقتصر دوره على تعليم اللاعبين كيفية أداء المهارات الفنية فقط، بل يشمل أيضًا إدارة الفريق، تحفيز اللاعبين، وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون المدرب قادرًا على اتخاذ القرارات التكتيكية في المواقف المختلفة، ومتابعة تطور اللاعبين بشكل مستمر

يعتبر المدرب بمثابة قائد للفريق، حيث يُعتمد عليه في توجيه اللاعبين، من خلال بناء استراتيجيات اللعب، تنظيم التدريبات، وتحقيق الانسجام داخل الفريق. (أبو دية، الطبعة الأولى، 2008 "علم التدريب الرياضي"، ، صفحة 112.)

صفات المدرب

ليكون المدرب ناجحًا ، يجب أن يتحلى بعدد من الصفات التي تساهم في تحقيق النجاح في التدريب وفي تطوير اللاعبين و من أهم هذه الصفات

- **القدرة على التواصل**
- يجب أن يكون المدرب قادرًا على نقل التعليمات والمفاهيم بشكل واضح ومباشر للاعبين. التواصل الجيد مع اللاعبين يضمن فهمهم للمهام المكلفين بها وتحقيق التناسق في الفريق
- **القيادة**
- المدرب يجب أن يكون قائدًا، ليس فقط على المستوى الفني، بل أيضًا على المستوى النفسي. يجب أن يمتلك القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والمناسبة في مختلف المواقف.
- **التحفيز**
- من أهم صفات المدرب الناجح هي القدرة على تحفيز اللاعبين وجعلهم يبذلون أقصى جهودهم. سواء كان ذلك عن طريق
- الإشادة بالإنجازات أو الضغط الإيجابي لتحقيق الأهداف
- **المرونة**
- يجب على المدرب أن يكون مرناً في التعامل مع اللاعبين، حيث أن كل لاعب قد يحتاج إلى أسلوب تدريبي مختلف وفقاً لخصائصه البدنية وال نفسية. لذلك، يجب أن يكون المدرب قادرًا على تكيف استراتيجيات التدريب لتناسب مع احتياجات الفريق والفردي
- **القدرة على التحليل**
- يجب أن يكون المدرب قادرًا على تحليل الأداء، سواء أثناء التدريب أو في المباريات، لتحديد النقاط القوية والضعف والعمل على تحسينها.
- **الصبر**
- يُعتبر الصبر من الصفات الأساسية للمدرب الناجح، حيث أن تحسين الأداء يحتاج إلى وقت وجهد مستمر. يجب أن يتحلى المدرب بالصبر أثناء عملية التدريب وتطوير اللاعبين.
- **القدرة على التنظيم والتخطيط**
- يجب أن يكون المدرب قادرًا على تنظيم الحصص التدريبية وتخطيطها بشكل جيد، مع تحديد الأهداف التي يسعى لتحقيقها، سواء على المدى القصير أو الطويل.

1. 4. 2. 3 أوار المدرب في كرة القدم

المدرب في كرة القدم ليس فقط قائدًا فنيًا، بل يتحمل العديد من الأدوار المتنوعة التي تساهم في تطوير الفريق وتحقيق النجاح. يمكن تصنيف هذه الأدوار إلى عدة مجالات رئيسية تشمل الجانب الفني، الجانب النفسي، الجانب الإداري، و الجانب التفاعلي و تتمثل هذه الأدوار فيما يلي :

الدور الفني

وضع الخطط التكتيكية

المدرب هو المسؤول عن وضع الخطة التكتيكية التي يتبعها الفريق خلال المباريات. يشمل ذلك تحديد

- - طريقة اللعب مثل : 2-4-4 ، 3-3-4 ، 2-5-3
- - المهام التكتيكية لكل لاعب في الميدان
- - استراتيجية الهجوم والدفاع بناءً على قدرة الفريق والمنافس

- تدريب اللاعبين على المهارات الفنية

يقوم المدرب بتطوير المهارات الأساسية للاعبين، مثل :

- - التمرير، المراوغة، التسديد
- - تدريب اللاعبين على مهارات الدفاع، مثل : الضغط على الكرة و التغطية الدفاعية
- - تحسين قدرات الحراس، مثل : صد الكرة، التمرکز الجيد

اختيار التشكيلة

المدرب هو الذي يحدد التشكيلة الأساسية للفريق ويختار اللاعبين الأنسب لكل مباراة بناءً على مستواهم البدني والفني

الدور النفسي

-تحفيز اللاعبين

المدرب له دور كبير في رفع معنويات اللاعبين وتحفيزهم لتحقيق أفضل أداء. تشمل هذه المسؤولية

- - التشجيع في الأوقات الصعبة
- - إلهام الفريق لتحقيق أهداف جماعية وفردية
- - التعامل مع التوتر والضغط النفسي خاصة في المباريات الكبيرة

- توجيه الدعم العاطفي

المدرّب يساعد في خلق بيئة نفسية إيجابية للفريق، مما يعزز من الروح المعنوية ويساعد اللاعبين في التعامل مع الهزائم أو الإخفاقات

تقديم النصائح الإرشادية

من خلال التواصل الجيد مع اللاعبين، يقدم المدرّب النصائح الإرشادية التي تساهم في تطويرهم الفردي والجماعي، سواء داخل الملعب أو في حياتهم الشخصية

الدور الإداري

إدارة الفريق

المدرّب يجب أن يكون قادرًا على إدارة الفريق بكفاءة، وهو يشمل

- تنظيم الحصص التدريبية
- وضع جدول المباريات وضمان تجهيز الفريق بشكل جيد لكل مباراة
- متابعة اللاعبين المصابين والتأكد من تعافهم بشكل صحيح

-التواصل مع الإدارة

المدرّب يتواصل مع إدارة النادي لضمان توفر جميع الوسائل اللازمة لتحقيق النجاح، مثل

- تحديد احتياجات الفريق من اللاعبين الجدد
- التنسيق بشأن الموارد المالية، الانتقالات، التعاقدات

التحليل الفني والتكتيكي

المدرّب يعكف على تحليل المباريات (سواء لفريقه أو الفريق المنافس) باستخدام التقنيات الحديثة مثل تحليل الفيديو واستخدام التكنولوجيا الرياضية لمراجعة الأداء .

الدور التفاعلي

التواصل مع اللاعبين

المدرّب يلعب دورًا حيويًا في التفاعل مع اللاعبين بشكل فردي أو جماعي. يشمل ذلك

- إجراء اجتماعات الفريق لتوضيح الأهداف والخطط
- التفاعل مع اللاعبين في أوقات التدريب والمباريات وتقديم توجيه فوري

-التعامل مع الخلافات

في بعض الأحيان، قد تحدث خلافات بين اللاعبين أو بين اللاعبين والمدرب. المدرب يجب أن يكون قادرًا على حل هذه الخلافات والتأكد من الحفاظ على الانسجام داخل الفريق.

-التعامل مع الضغط الإعلامي والجمهور

المدرب هو الواجهة الإعلامية للفريق، وبالتالي يجب أن يكون قادرًا على إدارة الضغوط الإعلامية والجمهورية. يشمل ذلك الإجابة على الأسئلة بعد المباريات، التعامل مع التعليقات السلبية، والحفاظ على صورة إيجابية للفريق.

الدور التعليمي والتطويري

-تعليم اللاعبين الاستراتيجيات

المدرب يجب أن يكون معلمًا جيدًا قادرًا على شرح الاستراتيجيات والخطط بشكل بسيط وواضح للاعبين، بحيث يستطيعون تنفيذها بنجاح داخل الملعب.

تطوير قدرات اللاعبين

المسؤولية الكبيرة للمدرب تكمن في تطوير اللاعبين فنيًا وبدنيًا. يجب أن يكون المدرب قادرًا على معرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب، والعمل على تعزيز مهاراتهم.

-الاستفادة من التحليل الفني

المدرب يستفيد من تحليل المباريات و البيانات الرياضية

مثل : سرعات اللاعبين، عدد التمريرات الدقيقة،... إلخ، لتقديم تعليمات دقيقة بشأن تحسين الأداء

الدور التكتيكي

-توجيه الأداء داخل المباراة

خلال المباريات، المدرب يجب أن يكون قادرًا على توجيه الفريق وتعديل التكتيك حسب سير المباراة. يشمل ذلك :

• - إجراء التبديلات في اللحظات المناسبة

• - تغيير الخطط التكتيكية

• (مثل زيادة الضغط الهجومي أو تحسين الدفاع)

• - مراقبة وتحليل تحركات الفريق المنافس وتوجيه اللاعبين للتفاعل مع هذه التحركات

3. 4. 2. 1 الأسس والقواعد التي يعتمد عليها مدرب كرة القدم في اختيار طريقة اللعب

اختيار طريقة اللعب في كرة القدم من المهام الجوهرية والأساسية التي يقوم بها المدرب، فهي ليست قرارًا عشوائيًا أو اختيارًا تقنيًا معزولًا، بل هي نتاج عملية تحليلية معقدة تأخذ بعين الاعتبار عدة عوامل تكتيكية، فنية، بدنية، ونفسية، بالإضافة إلى السياق التنافسي العام. وتُبنى طريقة اللعب على رؤية تدريبية واضحة تعكس فلسفة المدرب في التعامل مع مجريات المباراة، وترجم أهدافه الفنية إلى تنظيم جماعي منسجم.

أولاً، يستند المدرب في تحديد طريقة لعب فريقه إلى خصائص اللاعبين المتوفرة. فلكل لاعب قدرات فنية وبدنية تختلف عن غيره، وبالتالي فإن طريقة اللعب الفعالة هي تلك التي تُوظف تلك القدرات بأقصى درجة ممكنة. فمثلاً، إذا كان الفريق يمتلك مهاجماً سريعاً ومراوغاً، فإن اللعب على المرتدات أو في المساحات المفتوحة قد يكون الأنسب. أما إذا كان يمتلك وسط ميدان متمكن في الاستحواذ والتمرير، فقد يفضل المدرب أسلوب اللعب المعتمد على السيطرة على الكرة

(مثل 3-3-4 أو 4-2-3-1)

ثانياً، يعتمد المدرب على التحليل الدقيق للخصم، حيث يتم اختيار طريقة اللعب بما يتناسب مع نقاط ضعف وقوة المنافس. فمثلاً، إذا كان الفريق الخصم ضعيفاً في التحولات الدفاعية، قد يلجأ المدرب إلى الضغط العالي والهجوم المباشر. وإن كان الخصم قوياً في الكرات الهوائية، فقد يتم تجنب الكرات الطويلة والاعتماد على التمريرات الأرضية القصيرة.

ثالثاً، يؤخذ بعين الاعتبار الهدف من المباراة والسياق الزمني. فطريقة اللعب في مباراة ودية تختلف عنها في مباراة إقصائية أو نهائية. وكذلك، إن كان الفريق يبحث عن الفوز أو التعادل، فإن ذلك ينعكس في اختيارات المدرب من حيث الخطة والتنظيم الدفاعي والهجوم.

رابعاً، تُعتبر الحالة البدنية والجاهزية الذهنية للاعبين من العوامل الحاسمة. إذ أن طريقة اللعب التي تتطلب ضغطاً عالياً واسترجاع سريع للكرة تحتاج إلى لياقة بدنية مرتفعة وقدرات ذهنية عالية على التركيز. وفي حال ضعف الاستعداد البدني، قد يُضطر المدرب إلى اتباع نهج دفاعي أكثر تحفظاً للحفاظ على التوازن.

خامساً، يُعد التناعم الجماعي والخبرة التكتيكية للفريق من المحددات المهمة. فبعض الطرق تتطلب فهماً عميقاً للأدوار مثل أسلوب "التيكي تاكا" أو "اللعب المركز"، ما يستدعي وقتاً طويلاً لتطبيقه بشكل فعال. لذا، يُراعي المدرب مدى استيعاب اللاعبين للخطة، واستعدادهم الذهني لتطبيقها في مواقف اللعب الحقيقية.

أخيراً، فإن المدرب المحترف هو من يمتلك المرونة التكتيكية، بحيث لا يلتزم بطريقة واحدة بل يكون قادراً على التكيف مع متغيرات المباراة، وإحداث التعديلات الضرورية داخل نفس المباراة وفقاً لسيرها، ما يبرز أهمية القراءة الفورية للمجريات وقدرة التوجيه الميداني.

وبناء على ما سبق، فإن اختيار طريقة اللعب في كرة القدم ليس مسألة تقنية فقط، بل هي عملية تحليل مركبة تتداخل فيها الجوانب البدنية، النفسية، الفنية، والتكتيكية، ويستلزم من المدرب وعياً استراتيجياً وقدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، بما يخدم مصلحة الفريق ويحقق أهدافه التنافسية. (فرج، محمد عبد الرحمن الطبعة الأولى: 2015) :
التخطيط الفني والتكتيكي في كرة القدم | دار الزهراء، بيروت الصفحات : من 92 إلى 101)

3. 4. 2. 2 . مميزات المدرب الناجح في كرة القدم

المدرب هو أحد الركائز الأساسية في منظومة كرة القدم الحديثة، حيث يلعب دوراً محورياً في تكوين وتوجيه اللاعبين نحو تحقيق الأداء الأمثل، سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو التكتيكية. ومن أبرز مميزات المدرب الناجح قدرته على الجمع بين الكفاءة العلمية والخبرة الميدانية، حيث يكون ملماً بأحدث الأساليب التدريبية وتمكناً من تطبيقها بشكل فعال

حسب الفئات العمرية والمستوى التنافسي للفريق. كما يتميز المدرب الناجح بامتلاكه لرؤية واضحة واستراتيجية شاملة مبنية على التخطيط الدقيق، بالإضافة إلى القدرة على التحليل والتقييم المستمر لأداء اللاعبين والفريق ككل، وهو ما يُمكنه من اتخاذ قرارات فنية فعالة في الوقت المناسب.

وتتجلى إحدى أهم صفاته كذلك في الذكاء العاطفي والاجتماعي، والذي يبرز في أسلوب تواصله مع اللاعبين، وتحفيزهم، وبناء علاقات إيجابية مبنية على الاحترام والثقة المتبادلة. كما أن القيادة التربوية تعد من بين الخصائص الجوهرية للمدرب الناجح، حيث يُؤثر بشخصيته في سلوك اللاعبين داخل الملعب وخارجه، ويغرس فيهم قيم الانضباط والعمل الجماعي. وتشير الدراسات إلى أن المدربين الذين يتمتعون بمهارات تواصل عالية، وتفكير استراتيجي مرن، وقيم أخلاقية راسخة، يكونون أكثر قدرة على تطوير الأداء العام للفريق وتحقيق نتائج إيجابية. (الزيد، خالد) الطبعة الأولى، القيادة في التدريب الرياضي. الرياض: 2015 دار الزهراء للنشر والتوزيع، ص.211.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن المدرب الناجح لا يتوقف عن التعلم والتطوير الذاتي، بل يسعى باستمرار لمواكبة المستجدات في علم التدريب والطب الرياضي وعلوم النفس الرياضي، مما يعزز من قدرته على التكيف مع مختلف الظروف وتحديات المنافسة. وقد أشار فرج، علي عبد الرحمن في كتابه "الإعداد البدني الحديث للاعبين كرة القدم" إلى أن "المدرب الناجح هو الذي يُوازن بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ويقوم بتعديل برامجه التدريبية بناءً على تقييمات موضوعية ودقيقة"، وهو ما يمثل جوهر التدريب الحديث. (فرج علي عبد الرحمن)، الطبعة الثانية 2013، الإعداد البدني الحديث للاعبين كرة القدم. القاهرة: مكتبة الرياض الحديثة. ص.(189)

و نبرز هذه المميزات كما يلي :

• التعلم المستمر

المدرب الجيد لا يتوقف عن التعلم، بل يسعى دائماً لتحديث معرفته بأساليب التدريب الحديثة وأفضل الطرق لتطوير اللاعبين

• القدرة على بناء فريق قوي

المدرب الناجح لا يهتم فقط بتحسين الأداء الفردي للاعبين، بل يسعى لبناء فريق متكامل ومتعاون بحيث يتمكن جميع اللاعبين من أداء أدوارهم داخل الفريق بشكل فعال

• القدرة على التعامل مع الضغوط

في الرياضة، قد يواجه المدرب ضغوطاً كبيرة من اللاعبين، الإعلام، والمشجعين. المدرب الجيد يجب أن يمتلك القدرة على التعامل مع هذه الضغوط والحفاظ على تركيز الفريق.

• التفاعل مع اللاعبين

المدرب الناجح يتفاعل مع لاعبيه خارج الحصص التدريبية أيضاً، حيث يبني علاقة قوية مع اللاعبين، يعزز من ثقتهم بأنفسهم، ويساهم في دعمهم نفسياً.

• القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة

في الأوقات الصعبة والمباريات الحاسمة، يجب أن يكون المدرب قادراً على اتخاذ القرارات بسرعة وبشكل حاسم، سواء كان ذلك في اختيار التشكيلة أو تعديل الخطط التكتيكية أثناء المباراة

3.4.2.3. الفرق بين المدرب الناجح والمدرب التقليدي من حيث الأثر النفسي والفني على الفريق

يمثل الفرق بين المدرب الناجح والمدرب التقليدي أحد أبرز المؤشرات التي تحدد مآل الفرق الرياضية، سواء من حيث التقدم أو التراجع. فالمدرب الناجح يتجاوز الأدوار النمطية المرتبطة بإعطاء التعليمات أو تنظيم الحصة التدريبية، ليُمارس دورًا أكثر شمولًا يشمل القيادة النفسية، التحفيز الداخلي، وبناء ثقافة رياضية متماسكة. في المقابل، يظل المدرب التقليدي محصورًا في الأطر الكلاسيكية التي تُعالج الأداء بسطحية، دون النظر إلى الجوانب الذهنية والانفعالية التي تُعد محورية في رياضة اليوم.

يؤكد *Terry Orlick* في كتابه *"In Pursuit of Excellence"* أن "المدرب الناجح هو الذي يفهم أن الأداء العالي لا ينبع فقط من الجهد البدني أو المهارة الفنية، بل من القدرة على التأثير في عقليات اللاعبين، وبناء بيئة تشعرهم بالأمان، التحدي، والانتماء . (Orlick, 5th edition, 2016, p. 155)

ووفقًا لذلك، فإن المدرب الناجح يُوظف أدوات علم النفس الرياضي، ويُراعي الفروق الفردية، ويستثمر في تطوير علاقات قائمة على الثقة والتفاهم، مما يُنتج فريقًا منسجمًا يتمتع بروح قتالية عالية واستقرار نفسي كبير.

في المقابل، يعتمد المدرب التقليدي غالبًا على نمط سلطوي، لا يُشجع على الحوار، ويُركز على النتائج أكثر من المسار، مما يخلق حالة من التوتر والضغط الدائم على اللاعبين. وقد بينت العديد من الدراسات أن هذا الأسلوب يُضعف من الحافز الداخلي، ويُقلل من الإبداع في الأداء، ويجعل الفريق أقل قدرة على التعامل مع التحديات، خاصة في اللحظات الحرجة.

ومن الفروقات الجوهرية أيضًا، أن المدرب الناجح يُشجع لاعبيه على تحمل المسؤولية، اتخاذ القرار، والتفكير النقدي، بينما يُفضل المدرب التقليدي الانضباط الصارم وتنفيذ التعليمات بشكل آلي. وهذه الفروقات تؤدي إلى نتائج ملموسة على أرض الواقع: فرق يقودها مدربون ناجحون غالبًا ما تكون أكثر تماسكًا، وأقوى ذهنيًا، وتُظهر ثباتًا في الأداء، بينما تتعثر الفرق التي تخضع لقيادة تقليدية في مواجهة المنافسات القوية أو عند أول أزمة.

لذا، أصبح واضحًا أن نجاح المدرب في العصر الحديث لم يعد مرتبطًا فقط بخبرته الفنية، بل بدرجة وعيه بمسؤوليته النفسية والتربوية داخل المجموعة، وقدرته على التحفيز الإيجابي، وخلق بيئة رياضية محفزة على النمو والتطور، وليس فقط على الفوز الآن. Orlick, Terry. *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. 5th edition,

خاتمة

مدرب كرة القدم هو العنصر المحوري في العملية التدريبية والتنافسية، حيث يُنشط به دور جوهري في إعداد وتوجيه اللاعبين، ليس فقط على المستوى البدني والفني، بل أيضاً على المستويات النفسية، التكتيكية، والاجتماعية. فالمدرب

الناجح لا يقتصر عمله على تصميم الحصص التدريبية وتنظيم المباريات، بل يتجاوز ذلك إلى كونه قائداً تربوياً، وموجهاً نفسياً، ومخططاً استراتيجياً يضع الخطط قصيرة وبعيدة المدى لتحقيق الأهداف المرجوة. وقد تطوّر دور المدرب بشكل كبير مع تطور علم التدريب الرياضي، بحيث لم يعد دوره تقليدياً أو مقتصرًا على الجوانب التقنية، بل أصبح يتطلب تأهيلاً أكاديمياً شاملاً وفهماً معمقاً لعلوم متعددة مثل علم النفس الرياضي، فسيولوجيا الجهد، تحليل الأداء، والتخطيط الرياضي .

وفي هذا السياق، يؤكد **الربيعي عبد الحميد** في كتابه **"التدريب الرياضي: مفاهيمه وتطبيقاته"** (الطبعة الثالثة، 2018)،

أن المدرب يعد بمثابة العقل المدبر للمنظومة الرياضية، حيث يقوم بتحديد نقاط القوة والضعف لدى كل لاعب، ويضع البرامج التدريبية المناسبة التي تراعي الفروق الفردية وتخدم متطلبات التخصص، كما يُعتبر المسؤول الأول عن تطوير الأداء العام للفريق من خلال استخدام أساليب حديثة في التحفيز، التواصل، وإدارة المواقف التدريبية . (الربيعي، عبد الحميد. الطبعة الثالثة. (2018) **التدريب الرياضي: مفاهيمه وتطبيقاته**. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر. ص: 65.)

وعليه، فإن دور المدرب في كرة القدم يتفرع إلى عدة محاور رئيسية، أولها **الدور الفني**، حيث يتوجب عليه تطوير المهارات التقنية للاعبين، مثل التمرير، التسديد، المراوغة، والتمرکز، إلى جانب رسم الخطط التكتيكية وتنفيذها حسب متطلبات المباراة. وثانيها **الدور البدني**، والذي يتمثل في إعداد اللاعبين بدنياً وفق برامج علمية تعتمد على مبادئ الحمل التدريبي، التدرج، والاستشفاء. كما يشمل **الدور النفسي** قدرة المدرب على بناء علاقات إنسانية إيجابية مع اللاعبين، غرس الثقة في النفس، وتحفيز الروح الجماعية. ويُضاف إلى ذلك **الدور القيادي**، حيث يكون المدرب مسؤولاً عن اتخاذ القرارات في الأوقات الحاسمة، وحل النزاعات، وبت الانضباط والسلوك المهني داخل الفريق.

ويشير **محمد حسن علاوي** : إلى أن المدرب في كرة القدم يجب أن يتمتع بجملة من الصفات التي تؤهله لأداء دوره بكفاءة، منها: الفهم التكتيكي العميق، القدرة على التحليل، الكاريزما القيادية، الذكاء الاجتماعي، والقدرة على التقييم المستمر للأداء .

كما يضيف أن المدرب الناجح هو من يخلق بيئة تدريبية محفزة، تجمع بين الجدية والمتعة، وتمنح اللاعبين شعوراً بالثقة والانتماء . علاوي، محمد حسن (2010) **علم النفس الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي. ص: 112.

ومن أبرز التحولات التي طرأت على دور المدرب في العصر الحديث، هو اعتماده على الوسائل التكنولوجية لتحليل الأداء الفني والبدني للاعبين، مثل استخدام برامج تتبع الحركة، تحليل الفيديو، وتطبيقات قياس المؤشرات الحيوية، مما ساهم في رفع كفاءة التخطيط واتخاذ القرار. كما أصبح المدرب يعمل ضمن فريق متعدد التخصصات يشمل مدرباً مساعداً، مختص تغذية، طبيباً رياضياً، ومحللاً للأداء، ما يحتم عليه امتلاك مهارات التواصل والتنسيق وإدارة الفريق الفني

وفي ضوء ذلك، فإن دور مدرب كرة القدم لم يعد تقليدياً أو ثانوياً، بل أضحت حجر الزاوية في تحقيق النجاحات الرياضية، لما يتطلبه من كفاءة علمية، وحنكة قيادية، ومرونة تكتيكية، إلى جانب قدرة كبيرة على التأقلم مع المتغيرات النفسية والاجتماعية للاعبين. وتؤكد الدراسات الحديثة أن الفرق التي يقودها مدربون يمتلكون خلفية علمية قوية في التدريب تحقق نتائج أفضل، مقارنة بمن يعتمدون على الخبرة فقط دون سند علمي واضح، ما يعزز من أهمية التكوين الأكاديمي للمدرب في كرة القدم الحديثة

يتضح من خلال ما سبق أن مدرب كرة القدم يمثل حجر الأساس في العملية التدريبية، إذ تتجاوز أدواره حدود التوجيه الفني لتشمل الجوانب البدنية، النفسية، التكتيكية، وحتى الاجتماعية، مما يضعه في قلب المنظومة الرياضية الحديثة. فالمدرب الناجح هو من يُحسن قراءة واقع لاعبيه، ويضع البرامج التدريبية المناسبة التي تواكب التغيرات العلمية والتكنولوجية، ويقود الفريق نحو تحقيق الأهداف المنشودة. وعليه، فإن تعزيز التكوين الأكاديمي والعلمي للمدربين يُعد

من أولويات تطوير كرة القدم، لما لذلك من تأثير مباشر في تحسين المردود الرياضي والارتقاء بالمستوى التنافسي للاعبين، خاصة على مستوى فئة الأكاير التي تتطلب كفاءة تدريبية عالية وتخطيطاً احترافياً

خاتمة الفصل الثالث :

بعد التطرق إلى مختلف محاور هذا الفصل، يتبين بوضوح أنّ المردود الرياضي في كرة القدم، خاصة لدى فئة الأكاير، ليس نتاجاً لعامل واحد بل هو حصيلة منظومة متكاملة من العناصر الفنية، البدنية، النفسية، والقيادية، تتقاطع جميعها تحت إشراف المدرب باعتباره الفاعل الرئيسي في تشكيل الأداء الرياضي وصلته. لقد انطلقنا بداية من توضيح مفهوم

المردود الرياضي في سياق كرة القدم، وهو مفهوم لا يقتصر فقط على الجوانب التقنية والبدنية، بل يشمل كذلك البعد النفسي، التكتيكي، والسلوكي للاعبين، مما يؤكد أن الأداء الفعلي في المنافسات هو نتاج إعداد شامل متعدد الأبعاد.

أظهر التحليل أن أسلوب المدرب يلعب دورًا جوهريًا في توجيه المردود نحو التحسن أو التراجع، لا سيما من حيث طريقة التواصل، القيادة، التحفيز، وخلق بيئة نفسية وتكتيكية محفزة. وقد تم التأكيد على أن الأسلوب القيادي للمدرب، سواء كان ديمقراطيًا، سلطويًا أو متساهلاً، ينعكس مباشرة على التفاعل الجماعي للاعبين وعلى مدى التزامهم ومردودهم على أرضية الميدان.

وفي هذا السياق، جاءت الإشارة إلى العوامل المؤثرة في تحسين المردود الرياضي، التي تشمل مجموعة من المحددات المتداخلة، منها البدنية، الفنية، النفسية، الغذائية، الصحية، وحتى الاجتماعية، ما يبرز ضرورة أن يكون التعامل مع المردود من منظور شمولي. وفي صميم هذه العملية، يتجلى دور أنماط التدريب كأساس بنيوي لتحسين أداء اللاعبين، حيث أن تنوع أساليب التدريب وتكييفها مع خصوصيات اللاعبين وخصائص اللعبة يتيح استجابة فعالة لمتطلبات المنافسة.

وانطلاقًا من ذلك، فإن العلوم الرياضية المتخصصة تعدّ الرافد العلمي والمنهجي لكل تدخل تدريبي هادف. وقد تم تسليط الضوء على إسهامات علوم مثل علم وظائف الأعضاء، علم التدريب الرياضي، علم التغذية، البيوميكانيك، علم النفس الرياضي والطب الرياضي، وكلها تشكل أدوات علمية تدعم قرارات المدرب وتوجه تخطيط الحصص التدريبية وبرامج التحضير البدني والفني.

ولأن هذه العلوم لا تعمل في عزلة، فقد تم التأكيد على أهمية التكامل بينها، حيث أن الفعالية القصوى تتحقق حين تُوظف هذه المعارف في إطار تنسيقي شامل، يسمح بتطوير القدرات البدنية، الوقاية من الإصابات، التحكم في التغذية، تعزيز الصحة النفسية، وتحسين الأداء الحركي.

ومن أجل فهم أفضل لسياق الدراسة، تم تخصيص جزء لتوضيح خصوصيات فئة الأكابر، باعتبارها تمثل المستوى الأعلى من الاحتراف والمنافسة، مع إبراز الفروقات بينها وبين الفئات العمرية الأخرى من حيث النضج البدني، الخبرة، متطلبات الأداء، وضغط النتائج.

ولأن المدرب هو محور هذه المنظومة، فقد تناول الفصل تعريفًا شاملاً له، مبرزًا خصائص المدرب الكفاء، أدواره الأساسية، والمعايير التي يعتمدها في اختيار طريقة اللعب. كما تمت المقارنة بين المدرب الناجح والمدرب التقليدي، خاصة من حيث التأثير النفسي والفني على اللاعبين، وهو ما يسمح بإدراك أن الفارق لا يكمن فقط في المحتوى التدريبي، بل في طريقة تقديمه، في القيادة، وفي القدرة على التكيف مع ظروف المنافسة واحتياجات اللاعبين.

وعليه، يمكن القول إن تحسين المردود الرياضي في كرة القدم – خاصة لدى فئة الأكابر – يمرّ عبر فهم معمق للأبعاد المتعددة التي تؤثر فيه، واعتماد مقاربة علمية، قيادية، وتدريبية تكاملية يقودها مدرب يمتلك من الكفاءة ما يؤهله لصناعة الفارق.

الفصل الرابع: كرة القدم النسائية

تمهيد :

تُعد كرة القدم النسائية إحدى الظواهر الرياضية التي شهدت تطورًا ملحوظًا في العقود الأخيرة، إذ انتقلت من الهامش إلى دائرة الضوء، وأصبحت تحظى باهتمام متزايد من مختلف الهيئات الرياضية الدولية، وعلى رأسها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) ويأتي هذا الاهتمام نتيجة لما أظهرته اللاعبات من قدرات فنية وبدنية عالية، وما تم تحقيقه من مكاسب تنظيمية وتنافسية في البطولات الكبرى. ومن هنا تبرز أهمية التطرق إلى نشأة كرة القدم النسائية وتطورها، وكذا القوانين والخصائص التي تميزها، مع تسليط الضوء على التحديات البنيوية والاجتماعية والثقافية التي لا تزال تعيق ازدهارها في العديد من المجتمعات.

وفي ظل التحولات الرقمية المتسارعة، أصبحت التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي من أبرز الركائز التي يركز عليها تطوير المردود الرياضي، سواء في كرة القدم الرجالية أو النسائية. إذ توفر هذه التقنيات إمكانيات هائلة في تحليل الأداء البدني والتكتيكي، والتخطيط للبرامج التدريبية، والتنبيه بالمخاطر البدنية، إلى جانب المساهمة في اتخاذ قرارات فنية دقيقة استنادًا إلى بيانات واقعية وأنية. ولم يعد بالإمكان تصور كرة القدم الحديثة – سواء على المستوى الاحترافي أو شبه الاحترافي – بمعزل عن أدوات الذكاء الاصطناعي، التي أضحت جزءًا لا يتجزأ من منظومة التدريب والتسيير والتقييم.

وعليه، يتناول هذا الفصل محورين أساسيين: الأول يُعنى بكرة القدم النسائية من حيث النشأة، القوانين، الخصائص، الفروق مع كرة القدم الرجالية، البطولات الكبرى، والتحديات التي تواجهها؛ أما الثاني فيرصد التطور التكنولوجي ودور الذكاء الاصطناعي في تطوير الأداء الرياضي، وأثره في تحسين مردود اللاعبين واللاعبات على حد سواء، من خلال تحليل البيانات، التنبيه بالأداء، وتصميم البرامج التدريبية الحديثة. ويهدف هذا الطرح إلى تقديم فهم شامل لواقع كرة القدم النسوية والرجالية في ظل التحول الرقمي، وبيان أهمية تكامل الجوانب التقنية مع التطور الرياضي لتحقيق أعلى درجات الفاعلية والتنافسية.

5.1 كرة القدم النسائية: النشأة والتطور

كرة القدم النسائية واحدة من أسرع الرياضات نموًا في العالم خلال العقود الأخيرة، حيث لم تعد حكرًا على الرجال كما كان سائدًا سابقًا، بل أصبحت ساحة تنافسية نسوية قائمة بذاتها، تحظى باهتمام إعلامي و جماهيري واسع، وبدعم من الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) والاتحادات القارية. وقد ساهم تطور الوعي المجتمعي بحقوق المرأة في إحداث نقلة نوعية في مكانة المرأة داخل المنظومة الرياضية العالمية، خصوصًا في رياضة كرة القدم التي كانت تعاني من تهيمش تاريخي للعنصر النسوي. وقد أشار الباحث **Jean Williams** في كتابه *"A Beautiful Game: International Perspectives on Women's Football"* إلى أن "كرة القدم النسائية كانت تاريخيًا مقيدة بالعوامل الثقافية والاجتماعية، لكن العصر الحديث فتح أمامها آفاقًا جديدة للنمو والاحتراف."

اليوم، تشهد كرة القدم النسائية تطورًا ملحوظًا من حيث عدد الممارسات، جودة الأداء، البنية التحتية، والتغطية الإعلامية، مما يعكس مدى الانتقال من الهواية إلى الاحتراف، وتحولها إلى قوة اقتصادية ورياضية متنامية. **Jean Williams** الأولى الطبعة *"A Beautiful Game: International Perspectives on Women's Football"* 2007، ص 12

تاريخ كرة القدم النسائية:

يرجع تاريخ كرة القدم النسائية إلى أواخر القرن التاسع عشر، حيث ظهرت أولى المباريات الرسمية للسيدات في **بريطانيا**، التي تُعد مهداً لكرة القدم العالمية. أقيمت واحدة من أقدم المباريات المسجلة في عام 1895 بين فريقين "الشمال" و"الجنوب" في لندن، وحضرتها آلاف المتفرجين، مما يدل على وجود اهتمام مبكر بهذه الرياضة حتى في أوساط النساء.

لكن رغم هذا الظهور المبكر، واجهت كرة القدم النسائية عراقيل كثيرة تمثلت في الرفض المؤسسي والمجتمعي، خصوصًا عندما أصدر **الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم FA** قرارًا في سنة 1921 بمنع الأندية من استخدام لاعبيها في مباريات السيدات، مدعيًا أن اللعبة "غير مناسبة للنساء"؛ وهو الحظر الذي استمر لأكثر من خمسين عامًا، قبل أن يُرفع في بداية السبعينيات.

وقد أشار الباحث **Tony Mason** في كتابه *"Association Football and English Society 1863–1915"* (الطبعة الثانية، 1995، ص 167) إلى أن "كرة القدم النسائية بدأت قوية نسبيًا في مطلع القرن العشرين، إلا أن الدعم المؤسسي المحدود والقيود الثقافية والاجتماعية كبحا تطورهما لعقود طويلة."

ابتداءً من السبعينيات، بدأ نهوض جديد للكرة النسائية، خاصة مع تأسيس بطولات وطنية ودولية، مثل **أول كأس عالم نسوي** في الصين عام 1991، وظهور أندية احترافية في أوروبا وأمريكا الشمالية، مما ساعد على رفع المستوى الفني وخلق بيئة أكثر احترافية وتنافسية. الطبعة الثانية، **Tony Mason**

1995 *"Association Football and English Society 1863–1915"*، ص 167

تطور كرة القدم النسائية:

شهدت كرة القدم النسائية تطوراً تدريجياً ومتصاعداً منذ نهاية القرن العشرين، حيث انتقلت من النشاطات العفوية والهوايات المحدودة إلى مستوى التأسيس والهيكل التنظيمية في الكثير من الدول العربية والغربية. وقد لعبت المؤسسات الرياضية العالمية مثل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) دوراً جوهرياً في دعم هذا التطور، من خلال اعتماد بطولات رسمية، وتخصيص موارد مالية، وتشجيع الاتحادات الوطنية على إدماج النساء في برامج كرة القدم.

في السياق العربي، بدأت بعض الدول تتبنى برامج لتطوير كرة القدم النسوية منذ مطلع الألفية الجديدة، منها الأردن، المغرب، الجزائر، ومصر، حيث تأسست دوريات نسائية على المستوى المحلي، وشاركت منتخباتها في مسابقات إقليمية وقارية، مما ساهم في رفع الوعي بأهمية هذه الرياضة، رغم استمرار التحديات الثقافية والاجتماعية.

وقد أشار الدكتور مصطفى سليم في كتابه "الرياضة النسوية: المفهوم والتطبيق" إلى أن "التطور الذي شهدته كرة القدم النسوية في العالم العربي هو نتيجة تفاعل عدة عوامل، منها الدعم المؤسسي الدولي، ورغبة الفتيات في ممارسة الرياضة، وتزايد الأطر الفنية النسائية المدربة".

كما يبرز هذا التطور من خلال تنامي عدد الفرق النسائية، وتحسن الأداء الفني، وارتفاع الوعي التكتيكي والتقني، فضلاً عن دخول المرأة مجال التحكيم والتدريب والإدارة الرياضية، مما يعكس نضجاً واضحاً في البنية التحتية والتنافسية. (مصطفى سليم. الطبعة الأولى، "2012 (الرياضة النسوية المفهوم والتطبيق)"، ص (93)

1.5.1. قوانين كرة القدم النسائية:

تمارس كرة القدم النسائية وفق نفس القوانين الرسمية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، والتمثلة في "قوانين اللعبة (Laws of the Game)"، دون فروق جوهرية عن تلك المعتمدة في كرة القدم الرجالية. فالقواعد التي تحكم مدة المباراة (شوطان من 45 دقيقة)، عدد اللاعبين (11 لاعبة مقابل 11 لاعبة)، استخدام البطاقات، حالات التسلل، ركلات الجزاء، وغيرها، كلها متطابقة تقريباً بين الجنسين. ومع ذلك، ظهرت بعض التعديلات أو التوصيات التنظيمية في بعض البطولات النسائية، لا سيما على المستوى المحلي أو الفئات العمرية، من أجل مراعاة الجانب البدني والخصائص الفسيولوجية للمرأة.

وقد أشار الدكتور خالد عطا الله في كتابه "الرياضة النسائية بين النظرية والتطبيق" إلى أن "قوانين كرة القدم النسائية لا تختلف مبدئياً عن قوانين الرجال، لكن بعض الهيئات المنظمة على المستوى المحلي قد تلجأ إلى بعض التعديلات التنظيمية، خصوصاً في البطولات التكوينية، كتقليص زمن اللعب أو عدد التبديلات".

ومن بين التعديلات الطفيفة التي يمكن رصدها أحياناً:

- السماح بعدد تبديلات أكثر) في بعض البطولات المحلية أو الفئات السنية.
- اعتماد أشكال تنظيمية مرنة للمباريات، خصوصاً في البلدان التي لا تزال تطور البنية النسائية للعبة.
- تعزيز الرقابة الصحية لحماية اللاعبات من الإصابات المتعلقة بالعوامل البيولوجية.

ورغم هذه الاستثناءات المحدودة، فإن كرة القدم النسائية اليوم تلتزم بالإطار القانوني الدولي، مما يمنحها اعترافاً رسمياً ومكانة متكافئة في المشهد الكروي العالمي. (خالد عطا الله، الطبعة الأولى، 2015 ("الرياضة النسائية بين النظرية والتطبيق")، ص (121)

2 5.1. الفرق بين كرة القدم النسائية والرجالية:

رغم أن قوانين اللعبة واحدة في كرة القدم سواء للرجال أو النساء، فإن هناك فروقات متعددة تتعلق بالأداء البدني، الخصائص الفسيولوجية، وطبيعة التكوين الاجتماعي والثقافي لكل من اللاعبين واللاعبات. هذه الفروقات لا تعني نقصاً في مستوى اللعبة النسائية، بل تعكس خصوصية بيولوجية وتكوينية تستدعي مقاربات تدريبية وتنظيمية متميزة.

من الناحية الفسيولوجية، تختلف قدرات التحمل والقوة العضلية والانفجارية بين النساء والرجال، حيث أثبتت الدراسات أن معدلات السرعة القصوى والقوة البدنية تكون أعلى لدى الرجال، في حين تمتاز النساء غالباً بدقة التمير، الانضباط التكتيكي، والتعاون الجماعي داخل الملعب. وقد أشار الدكتور محمود التابعي في كتابه "علم تدريب كرة القدم الحديثة" الطبعة الأولى، 2011، ص (157 إلى أن): "التدريب النسوي يتطلب إدراك الفوارق البيولوجية والنفسية التي تؤثر على استجابة اللاعبات للجهد، دون المساس بجوهر اللعبة وقيمها التنافسية."

أما من الناحية الاجتماعية والتنظيمية، فلا تزال كرة القدم الرجالية تحظى بدعم مالي وإعلامي أكبر بكثير، وتتوفر لها بنية تحتية ومنافسات أكثر تطوراً، رغم الجهود الكبيرة المبذولة لسد هذه الفجوة في السنوات الأخيرة. كما أن عدد الفرق، الأندية، والمدربات المؤهلات في كرة القدم النسائية لا يزال أقل مقارنةً بنظيره الرجالي، مما يؤثر أحياناً على مستوى التطوير والاحتراف.

وتبرز هذه الفروقات الحاجة إلى مقاربات تدريبية وتربوية متخصصة تأخذ في الاعتبار الخصائص الجسدية والنفسية للاعبات، دون أن تنقص من جودة الأداء أو روح المنافسة. محمود التابعي، الطبعة الأولى، 2011 "علم تدريب كرة القدم الحديثة"، ص (157)

3 5.1. البطولات النسائية الكبرى:

شهدت كرة القدم النسائية في العقود الأخيرة توسعاً ملحوظاً من حيث عدد البطولات الكبرى التي تنظمها الهيئات الدولية والقارية، وفي مقدمتها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) والاتحادات القارية مثل الاتحاد الأوروبي (UEFA) والاتحاد الآسيوي (AFC). وقد ساهم هذا الزخم التنافسي في تعزيز مكانة المرأة في عالم كرة القدم، ورفع مستويات الأداء والاحتراف.

● كأس العالم للسيدات: (FIFA Women's World Cup)

تعد هذه البطولة الأهم على المستوى العالمي، وقد نُظمت نسختها الأولى سنة 1991 في الصين، وشاركت فيها 12 منتخباً. ومنذ ذلك الحين، تُنظم البطولة كل أربع سنوات على غرار نظيرتها الرجالية، مع ازدياد مستمر في عدد المنتخبات المشاركة، حيث بلغت 32 منتخباً في نسخة 2023 بأستراليا ونيوزيلندا. وتُعتبر منتخبات مثل الولايات المتحدة، ألمانيا، واليابان من أبرز القوى في تاريخ البطولة.

● الألعاب الأولمبية:

دخلت كرة القدم النسائية البرنامج الأولمبي رسمياً في أولمبياد أتلانتا 1996، ومنذ ذلك الحين أصبحت جزءاً أساسياً من المنافسات الأولمبية، حيث تتنافس أقوى المنتخبات العالمية على الميدالية الذهبية.

● البطولات القارية :

● بطولة أوروبا للسيدات (UEFA Women's Euro) تُنظَّم منذ 1984، وتعتبر من أقوى البطولات من حيث المستوى الفني والاحتراف.

● كأس آسيا للسيدات (AFC) وتُعد البطولة الأبرز في القارة الآسيوية، وشاركت فيها منتخبات عربية مثل الأردن وفي بعض النسخ المنتخب الإيراني.

● كأس أمم أفريقيا للسيدات (CAF) بدأت سنة 1991، وشهدت تطورًا كبيرًا بمشاركة منتخبات شمال أفريقيا مؤخرًا مثل المغرب ومصر والجزائر.

● كوبا أمريكا للسيدات، وكأس الكونكاكاف، وكأس أوقيانوسيا للسيدات أيضًا من البطولات الإقليمية المهمة.

وقد أكد الدكتور ربيع عبد الحميد في كتابه "الرياضة النسوية: تحديات وآفاق" (الطبعة الثانية، 2018، ص 203) على أن:

"هذه البطولات الكبرى لا تمثل فقط منصة تنافسية عالمية، بل أصبحت أدوات لتغيير الصورة النمطية عن المرأة، وتوسيع قاعدة الممارسة الرياضية بين الفتيات في مختلف المجتمعات." (ربيع عبد الحميد الطبعة الثانية، "2018 الرياضة النسوية تحديات وآفاق" ، ص (203)

3.5.1. التحديات التي تواجه كرة القدم النسائية:

رغم التقدم الملحوظ الذي عرفته كرة القدم النسائية في العقود الأخيرة، فإنها لا تزال تواجه جملة من التحديات التي تعيق انتشارها وتطورها في عدد من الدول، وخصوصًا في العالم العربي. هذه التحديات تتنوع بين ما هو اجتماعي، اقتصادي، ثقافي، مؤسسي، وإعلامي، وتستدعي تدخلًا تكامليًا من مختلف الجهات الفاعلة من أجل تحقيق عدالة رياضية بين الجنسين.

● التحديات الاجتماعية والثقافية :

إن النظرة المجتمعية النمطية من أبرز المعوقات، حيث ما تزال فئة من المجتمعات تنظر إلى ممارسة المرأة للرياضة، وبخاصة كرة القدم، نظرة دونية أو غير مرحّبة بها. هذا يُفضي إلى ضعف التشجيع الأسري والمدرسي، ويؤثر سلبيًا على عدد الفتيات المقبلات على ممارسة اللعبة منذ الصغر.

● التحديات الاقتصادية :

تعاني الأندية والمنتخبات النسائية من نقص في التمويل والرعاية مقارنة بنظيرتها الرجالية، مما يؤثر على جودة التدريب، والاحتراف، وهيئة البنية التحتية المناسبة. وقد أشار الدكتور عبد الفتاح رياض في كتابه "المرأة والرياضة : الواقع والمأمول" إلى أن:

"غياب الدعم المالي الكافي يعتبر من أكبر التحديات أمام تطور كرة القدم النسوية، خاصة في المجتمعات النامية التي تفتقر لبرامج استثمار رياضي موجه للمرأة."

● التحديات المؤسسية :

يُسجل ضعف في عدد المدربات، الإداريات، والحكمات المؤهلات، بالإضافة إلى غياب برامج متخصصة لتكوين الكفاءات النسائية في المجال التقني والإداري. كما أن بعض الاتحادات الوطنية لا تضع تطوير كرة القدم النسائية ضمن أولوياتها الاستراتيجية.

● التحديات الإعلامية :

تعاني كرة القدم النسائية من ضعف التغطية الإعلامية، مما يؤثر على شهرة اللاعبات، وفرص التسويق، واستقطاب الجماهير. الإعلام الرياضي لا يزال يركز بشكل كبير على كرة القدم الرجالية، ما يؤدي إلى تهميش الإنجازات النسوية حتى في البطولات الكبرى. (عبد الفتاح رياض, الطبعة الأولى، "2016 (المرأة والرياضة: الواقع والمأمول)، ص (165)

خلاصة:

تمثل هذه التحديات حواجز حقيقية أمام نمو اللعبة النسائية، إلا أن الاعتراف الدولي المتزايد، واهتمام المنظمات الرياضية الكبرى، وارتفاع وعي المجتمعات، كلها مؤشرات تبعث على الأمل في مستقبل أكثر إنصافاً وتمكيناً للمرأة في مجال كرة القدم.

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورات هائلة في مجال التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، انعكست بشكل واضح على جميع القطاعات، ولم يكن القطاع الرياضي، وبالأخص كرة القدم، لقد أصبح من الضروري اليوم، في ظل التنافسية الشديدة، أن تُعتمد الأدوات الذكية والتقنيات الرقمية كجزء لا يتجزأ من المنظومة التدريبية والإدارية في الأندية والمنتخبات. فالعصر الحديث فرض على المدرب واللاعب معاً أن يتفاعلا مع هذا التحول، من خلال اعتماد التكنولوجيا كوسيلة لتحسين الأداء، تقليل الإصابات، وتطوير القدرات البدنية والذهنية والتكتيكية.

وفي هذا السياق، ظهر الذكاء الاصطناعي كعامل رئيسي في إعادة تشكيل مفهوم الإعداد الرياضي، حيث أُضحى يُستخدم في تحليل الأداء، تقديم التوصيات التدريبية الفردية، ومحاكاة المباريات، بل وفي دعم القرارات الفنية والطبية بشكل يعتمد على البيانات والقياسات الدقيقة. لم يعد التدريب المعتمد فقط على الملاحظة والتجربة كافيًا لمواكبة المستويات العالمية، بل أصبح من الضروري استخدام أدوات متقدمة مثل الواقع الافتراضي، التعلم الآلي، أنظمة تتبع الحركة، وتحليل الفيديو عالي الدقة.

ويؤكد الدكتور علاء الدين عبد الرحمن في كتابه "الذكاء الاصطناعي في الرياضة: التطبيقات والمجالات" (الطبعة الأولى، 2020، ص 33):

"التحول الرقمي في الرياضة يمثل بوابة رئيسية نحو تحقيق الاحترافية، وأن الاستفادة من الذكاء الاصطناعي يُمكن الطواقم الفنية من فهم أعمق لقدرات اللاعبين، وتوجيه التدريبات وفق معايير علمية دقيقة تتجاوز حدود التخمين أو الاجتهاد الشخصي."

وعليه، فإن تناول هذا العنصر يهدف إلى تسليط الضوء على أهمية التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في كرة القدم الحديثة، واستعراض تطبيقاتهما المتعددة، وتأثيرهما على الأداء الفردي والجماعي للاعب، بما ينسجم مع متطلبات اللعبة العصرية ويُساهم في الارتقاء بالمردود الرياضي نحو مستويات احترافية متقدمة. (علاء الدين عبد الرحمن، الطبعة الأولى، 2020) (الذكاء الاصطناعي في الرياضة: التطبيقات والمجالات) ، ص (33)

أولاً: التكنولوجيا الرياضية – المفهوم والتحول

تشير التكنولوجيا الرياضية إلى استخدام الأدوات الرقمية والمعدات الحديثة والبرمجيات لتحسين الأداء البدني والفني للرياضيين، وتطوير بيئة التدريب والمنافسة. ويشمل هذا المجال أجهزة القياس والتحليل، نظم المحاكاة، تطبيقات تتبع الحركة (GPS)، الكاميرات الذكية، وتحليل الفيديو. وقد أصبح الاعتماد عليها ضرورياً في إعداد الفرق المحترفة، لكونها توفر بيانات دقيقة وأنية تساعد المدرب على تصحيح الأخطاء وتطوير أسلوب اللعب. (فرج، محمد عبد الرحمن 2018). (التكنولوجيا في التدريب الرياضي. ط1. دار الفكر، عمان. ص: 34-39.

ثانياً: الذكاء الاصطناعي – التطور والتطبيق

الذكاء الاصطناعي (AI) هو فرع من فروع علوم الحوسبة، يهدف إلى تطوير أنظمة قادرة على "الفهم" و"التعلم" و"اتخاذ القرار" بطريقة تشبه العقل البشري. وقد تم إدماجها في المجال الرياضي من خلال برمجيات قادرة على تحليل آلاف البيانات (Big Data)، بناء نماذج تنبؤية، وتقديم حلول تقنية وتكتيكية تُسهم في اتخاذ قرارات مدروسة.

في كرة القدم، تستعمل تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل تحركات اللاعبين، تحديد الأنماط التكتيكية، توقع الإصابات، وتقييم الأداء الفردي والجماعي خلال المباريات والتدريبات. Russell, S., & Norvig, P. (2016). *Artificial Intelligence: A Modern Approach*. 3rd Edition. Pearson Education. pp. 65–72

2. 5. 3. استخدام التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في كرة القدم

لقد أصبحت البيانات الضخمة (Big Data) والتحليل الرقمي حجر الزاوية في فرق النخبة. فباستخدام برامج مثل Catapult، و Hudl، و InStat، يستطيع الطاقم الفني الحصول على:

- إحصائيات دقيقة عن الجري والمسافات والسرعة القصوى.
- تحليل مواقع التمريرات الناجحة والفاشلة.
- رصد الأخطاء التكتيكية الجماعية والفردية.
- توقع احتمالية الإصابات بناءً على الحمل التدريبي.

كما تساعد الخوارزميات الذكية على اقتراح التبديلات، توقع نتائج المباريات، أو توجيه الاستراتيجيات حسب خصائص الخصم. Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Performance Assessment for Field Sports*. Routledge. pp. 117–122.

و نذكر ايجابيات الذكاء الاصطناعي في مجال كرة القدم على النحو الاتي :

1 - تحليل الأداء الرياضي

يمكن لبرنامج للذكاء الاصطناعي من تحليل عدد ضخم من البيانات الدقيقة الخاصة باللاعبين مثل (عدد التمريرات، السرعة، التمرکز.....) بشكل لحظي، مما يوفر تغذية راجعة دقيقة تساعد المدربين على اتخاذ قرارات فورية مدروسة. (Reilly, T. & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. 2nd Edition. Routledge. 203–198 ص)

2 - التقليل من الإصابات

تستخدم الذكاء الاصطناعي لتوقع احتمالية تعرض اللاعب للإصابة من خلال تحليل البيانات الحيوية وسجلات الأداء البدني. هذا يمكن الطاقم الطبي من التدخل الاستباقي.

3 - تحسين الخطط التكتيكية

من خلال المحاكاة المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، يمكن للمدربين تجربة سيناريوهات متعددة للمباريات، واختيار الخطة الأنسب بناءً على خصائص المنافس والفريق. Hughes, M., & Franks, I. (2004). *Notational Analysis of Sport*. 2nd Edition. Routledge. ص: 92–87.

4 - تخصيص التدريب الفردي

الذكاء الاصطناعي يسمح ببناء برامج تدريبية مخصصة لكل لاعب بناءً على احتياجاته البدنية والفنية، مما يساهم في تطوير الأداء الفردي. (درويش، عبد الحميد). الطبعة الرابعة (2012). *التدريب الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية*. ط4. دار الفكر، عمان. ص: 210–206.

5 - الكشف عن المواهب

تستخدم العديد من الأندية الكبرى تقنيات AI لتحديد اللاعبين الموهوبين من خلال قواعد بيانات ضخمة وتحليلات آلية لأدائهم منذ المراحل الأولى. (فرج، محمد عبد الرحمن. ط1 . . (2015) *التخطيط الفني والتكتيكي في كرة القدم*. دار الزهراء، بيروت. ص: 145-147.

و رغم كل الإيجابيات التي سخرها لكرة القدم إلا أننا نلتمس له سلبيات و تتمثل في :

1 - الاعتماد الزائد على التقنية

قد يؤدي الإفراط في استخدام AI إلى تهيش الجانب الإنساني في التدريب، مما يحد من تطوير الحس الإبداعي لدى المدرب واللاعب.

2 - إضعاف القرار البشري

المدربون قد يبدأون بالاعتماد الكامل على التوصيات الرقمية بدلاً من خبراتهم الذاتية، مما يقلل من مرونة التفاعل في المواقف غير المتوقعة. :

3 - انخفاض الخصوصية

البيانات الشخصية التي تجمعها الأنظمة الذكية قد تكون عُرضة للاختراق أو الاستخدام غير الأخلاقي، ما يطرح تساؤلات حول الخصوصية والأمان. : Carling et al. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. 126-p-124

4 - التكلفة العالية

تتطلب تقنيات الذكاء الاصطناعي استثمارات مالية ضخمة، مما يصعب تطبيقها في الأندية المتوسطة أو الصغيرة. (فرج، محمد عبد الرحمن. الطبعة الأولى (2018) *التكنولوجيا في التدريب الرياضي*. دار الفكر، عمان. ص: 34-39.)

2. 3. 5. 1. دور التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي في تحسين مردود اللاعب:

لقد أصبح تحسين مردود اللاعب الرياضي في العصر الحديث لا يعتمد فقط على الكفاءة البدنية أو الجهد البشري في التدريب، بل يركز بشكل متزايد على الاعتماد المنهجي على التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي، لما يتيح ذلك من وسائل دقيقة وفعالة لتحسين الأداء، وتوجيه الجهد التدريبي، وتفادي الإصابات، وتخصيص البرامج حسب احتياجات كل لاعب.

ومن أبرز تطبيقات التكنولوجيا في هذا المجال، استخدام أجهزة قياس المؤشرات الحيوية (كالـGPS)، وأجهزة قياس معدل ضربات القلب، ومجسات الحركة، التي تسمح بمراقبة تفصيلية لأداء اللاعب أثناء الحصص التدريبية والمباريات. هذه المعلومات تُستخدم من قبل الطاقم الفني والطبي لبناء برامج تدريب فردية دقيقة تستهدف تطوير القدرات البدنية (مثل السرعة، التحمل، القوة)، وتقويم نقاط الضعف، ومراقبة مدى تطور اللاعب بمرور الوقت.

أما الذكاء الاصطناعي، فقد لعب دورًا حاسمًا من خلال خوارزميات تعلم الآلة التي تقوم بتحليل الأداء الفني والتكتيكي بدقة متناهية. يُستخدم الذكاء الاصطناعي اليوم لتصنيف أنماط اللعب، تقييم التمريرات، تحليل التوقيع في الملعب، وتوقع ردود الفعل في مواقف اللعب المعقدة. هذا يُسهم بشكل مباشر في تعزيز الفهم التكتيكي واتخاذ القرار السريع لدى اللاعب، وهو عنصر حاسم في الأداء الحديث.

وفي هذا الصدد، يشير الدكتور خالد عبد العزيز في كتابه "التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي 2019"، إلى أن:

"التكنولوجيا لم تعد وسيلة دعم بل أصبحت حجر الأساس في تحسين مردود اللاعب، فهي تتيح معرفة فورية لمستويات الأداء، وتوفر للمدرب الرياضي معطيات موضوعية لبناء خطط الإعداد والتطوير على أسس علمية دقيقة."

ومن ناحية أخرى، أصبحت تقنيات الواقع الافتراضي (Virtual Reality) أداة فعالة لتدريب اللاعبين على مواقف اللعب في بيئة آمنة وواقعية، ما يُعزز من جوانب مثل التركيز، سرعة رد الفعل، والتعامل مع الضغط. كما تستعمل أنظمة الذكاء الاصطناعي في مراقبة الحمل التدريبي والتنبؤ بالإصابات، مما يتيح تدخلاً مبكراً يقلل من أوقات التوقف ويحافظ على استمرارية الأداء.

إن إدماج هذه التقنيات في البرنامج الرياضي لم يعد خيارًا ترفيهيًا، بل أصبح ضرورة ملحة لكل فريق يطمح إلى الارتقاء بمردوده الفني، وتحقيق الاستدامة في الأداء العالي، بما ينسجم مع متطلبات كرة القدم الحديثة القائمة على السرعة، والدقة، والتكامل بين الجهد البدني والذكاء التقني. (خالد عبد العزيز "الطبعة الثانية"، 2019 التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي)، ص (142)

لقد أحدث الذكاء الاصطناعي (Artificial Intelligence) تحولاً جوهرياً في المجال الرياضي، وبشكل خاص في كرة القدم، حيث أصبح من بين الأدوات الأساسية التي تُوظف لتحسين المردود البدني، الفني، والتكتيكي للرياضيين. ويُقصد بالمردود الرياضي هنا الأداء العام الذي يقدمه اللاعب في التدريبات والمباريات، وهو ناتج عن تفاعل عوامل بدنية، ذهنية، نفسية، وتكتيكية. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن تطبيقات الذكاء الاصطناعي ساهمت في رفع جودة هذا المردود من خلال تحليل البيانات الضخمة، التنبؤ بالأداء، تقليل مخاطر الإصابة، ودعم اتخاذ القرار الفني.

يشير أحمد عبد العزيز (2022) في كتابه "الذكاء الاصطناعي في الرياضة: المفهوم والتطبيقات" إلى أن الذكاء الاصطناعي يمكن المدربين من تتبع التطور الحركي والبدني للاعبين عن طريق برامج دقيقة مثل "Catapult" و"STATSports"، مما يسهل تصميم برامج تدريبية خاصة بكل لاعب بناءً على نقاط القوة والضعف لديه. (عبد العزيز، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي 2022، ص. 147).

كما يؤكد شريف كمال الدين (2021) أن التحليل الآلي للبيانات عبر تقنيات التعلم الآلي (Machine Learning) يتيح تقييمًا مستمرًا لأداء الفرق أثناء المباراة، مما يدعم اتخاذ قرارات تكتيكية دقيقة مثل التبديلات أو تعديل خطة اللعب، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على النتائج. (كمال الدين، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر 2021، ص. 93).

وعلى صعيد الوقاية من الإصابات، أظهرت دراسات متعددة أن الذكاء الاصطناعي قادر على التنبؤ بالإصابات قبل وقوعها بناءً على أنماط حركة اللاعب وجمل التدريب، كما ورد في بحث *Michael Hughes & Ian Franks* (2019) ضمن مؤلفهم "Notational Analysis of Sport"، حيث أشارا إلى أن نظم الذكاء الاصطناعي قادرة على استشراف الحالات المحتملة للإرهاق البدني الذي قد يؤدي إلى إصابات مزمنة (Hughes & Franks, 2019, p. 234, Routledge, 3rd Edition).

ولم تعد فائدة الذكاء الاصطناعي مقتصرة على الفرق الكبرى، بل أصبح متاحًا حتى في الأندية ذات الميزانيات المتوسطة بفضل انتشار تطبيقات تدريبية ذكية منخفضة التكلفة، مثل "Zone7" و"CoachAI"، مما عزز من إمكانية الوصول إلى تدريبات نوعية تتسم بالاحترافية والدقة، وهو ما ساهم في الرفع من مردود اللاعبين واللاعبات على حد سواء، كما أكدت *Fatima El-Hadji* في دراستها حول تطبيقات الذكاء الاصطناعي في كرة القدم النسائية. (El-Hadji, Journal of Sports Technology 2020, p. 58).

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن الذكاء الاصطناعي بات يشكل حجر الأساس في النهوض بالمردود الرياضي على جميع المستويات، سواء من خلال التدريب، التحليل، أو اتخاذ القرار، وهو ما يحتم على المؤسسات الرياضية والمُشرفين الفنيين مواكبة هذا التطور لضمان تحقيق الاستفادة القصوى من هذه التكنولوجيا الحديثة.

و يعد الذكاء الاصطناعي سلاحًا ذا حدين في مجال كرة القدم: فهو أداة فعالة لتحسين الأداء وتطوير اللاعبين، لكنه يحتاج إلى ضبط استعماله ضمن رؤية تدريبية شمولية تراعي التوازن بين التكنولوجيا والعنصر البشري. إن المدرب الناجح في العصر الرقمي هو من يُحسن توظيف الذكاء الاصطناعي كأداة داعمة، لا كبديل للفكر والخبرة الإنسانية.

إن إدماج التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في كرة القدم يمثل ثورة هادئة غيرت قواعد اللعبة على كل المستويات، من الملاعب المحلية إلى العالمية. ولم يعد النجاح مرتبطاً فقط بالمهارة، بل أصبح مرهوناً بقدرة الطاقم الفني على استثمار التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي في بناء فريق متكامل. ومن هذا المنطلق، يجب على المدرب العصري أن يدمج هذه الوسائل ضمن فلسفته التدريبية ليواكب تطور كرة القدم الحديثة.

خاتمة الفصل الرابع:

لقد شكّل هذا الفصل من المذكرة محطة أساسية لفهم التحولات الجوهرية التي طرأت على الممارسة الكروية في العقود الأخيرة، سواء من حيث اتساع قاعدة الممارسة لدى فئات جديدة ككرة القدم النسائية، أو من حيث اندماج أدوات التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي في مختلف مجالات التدريب، التحليل، والإعداد البدني والفني للاعبين. ويمكن القول إن استعراضنا لهذين المحورين لم يكن مجرد عرض نظري، بل جاء في إطار فهم السياقات الجديدة التي أصبحت تحكم العملية التدريبية في كرة القدم المعاصرة، خاصة بالنسبة لصنف الأكابر الذي يتطلب أعلى مستويات الجاهزية والمردودية.

فمن خلال تتبع تاريخ ونشأة كرة القدم النسائية وتطورها عبر الزمن، وقفنا على محطات فارقة عكست صعود هذا الفرع من اللعبة رغم التحديات الاجتماعية والثقافية التي اعترضته. وقد تبين أن هذا الصنف من الرياضة، الذي عانى طويلاً من التهميش، بدأ يفرض حضوره في المشهد الرياضي العالمي من خلال بطولات كبرى، وتعديلات قانونية، وهيكلة تنظيمية ساهمت في إبراز قدرات المرأة الكروية. كما بيّن الفصل الاختلافات الجوهرية بين كرة القدم النسائية والرجالية من حيث البنية البدنية، الخصائص مهارية، والوتيرة التنافسية، وهي اختلافات لا يجب أن تُقرأ بمنظور تقليدي أو دوني، بل كتنوع ثري يجب استثماره لتطوير اللعبة بكامل أبعادها.

أما المحور الثاني فقد تناول الدور الثوري للتكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي في كرة القدم، وهو تحول فرضته متطلبات الاحتراف والبحث المستمر عن التفوق. إذ أصبحت أدوات التحليل الرقمية، الكاميرات الذكية، الحساسات البيومترية، والبرمجيات المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية والرقابية، حيث تُستخدم في تقييم الأداء، تحليل المردود البدني والفني، التنبؤ بالإصابات، وتقويم القرارات التكتيكية، بل وحتى في إدارة الحمل التدريبي وتصميم البرامج الفردية لكل لاعب حسب بياناته الحيوية والنفسية.

إن الجمع بين هذين المحورين في فصل واحد لم يكن اعتباطياً، بل يستند إلى رؤية شاملة تعتبر أن تطوير كرة القدم الحديثة، بمختلف أصنافها ومستوياتها، لا يمكن أن يتم إلا عبر التكامل بين البعدين البشري والتكنولوجي. إذ لا يمكن الحديث عن الارتقاء بالمردود الرياضي دون استيعاب الديناميات الجديدة التي تحكم اللعبة، سواء من حيث توسيع قاعدة الممارسة نحو فئات مهمشة سابقاً كالنساء، أو من حيث الاستثمار في ثورة البيانات والتقنيات الذكية من أجل اتخاذ قرارات تدريبية وتكتيكية أكثر دقة وفعالية.

وعليه، فإن ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يشكل أرضية خصبة للانتقال نحو الجانب التطبيقي والتحليل الميداني، حيث سيتم استكشاف كيف يمكن لتلك الرؤى النظرية أن تنعكس على الواقع الرياضي من خلال تحليل طريقة المدرب وتأثيرها على المردود الفعلي للاعبين في فئة الأكابر، وذلك استناداً إلى أدوات البحث العلمي ونتائج الاستبيانات التي تم جمعها ومعالجتها.

تمهيد :

إن الجانب التطبيقي يعتبر من أهم مراحل البحث العلمي وأكثرها ارتباطًا بالواقع الميداني، إذ يمثل التجسيد العملي للفرضيات والإشكاليات التي تمت صياغتها في الفصول النظرية السابقة، ويشكل الأساس الذي تُبنى عليه الاستنتاجات والتوصيات. وفي إطار هذا البحث المعنون بـ"أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير"، يهدف هذا الفصل إلى استكشاف العلاقة بين الطريقة التدريبية التي يعتمدها المدرب وبين التحسن في أداء اللاعبين من مختلف الجوانب البدنية، الفنية، والنفسية، وذلك من خلال تطبيق أدوات بحثية دقيقة وتحليل النتائج المتحصّل عليها من الواقع الميداني.

لقد تم التركيز في هذا الفصل على وصف العينة المدروسة بدقة من حيث خصائصها الديموغرافية والرياضية، وكذلك توضيح المنهجية المعتمدة في جمع البيانات وتحليلها، بما في ذلك المنهج الوصفي الذي يعتبر الأنسب لطبيعة هذه الدراسة. كما تم اعتماد الاستبيان كأداة أساسية لقياس آراء وتصورات كل من المدربين واللاعبين حول مدى تأثير طريقة التدريب على أدائهم ومردودهم داخل وخارج المنافسة، مع مراعاة تنوع الأسئلة وشموليتها لمختلف المحاور (التواصل، التخطيط، التحفيز، الخصائص البدنية والفنية، وغيرها).

ويولي هذا الفصل أهمية خاصة لتحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية مبسطة تسهم في تفسير النتائج بشكل علمي وموضوعي، حيث يتم تقديم النتائج في شكل جداول وأشكال بيانية لتسهيل قراءتها ومقارنتها. ويتبع ذلك بقراءة تحليلية معمقة تبرز أهم الاتجاهات والدلالات التي ظهرت من خلال استجابات العينة، مع ربطها مباشرة بالفرضيات المطروحة.

إن معالجة هذا الجانب التطبيقي تهدف إلى التحقق من صحة الفرضيات، والوقوف على واقع التدريب الرياضي من منظور اللاعبين والمدربين، خاصة في فئة الأكاير التي تتطلب كفاءة تكتيكية عالية واستعدادًا نفسيًا وبدنيًا شاملاً. كما يهدف إلى استخلاص نتائج علمية موثوقة يمكن البناء عليها لتقديم توصيات عملية لفائدة المدربين، الأندية، والهيئات الرياضية، من أجل تحسين البرامج التدريبية ورفع جودة الأداء الرياضي العام.

وبالتالي، يمثل هذا الفصل المحطة المفصلية في البحث، حيث تنتقل الدراسة من الطرح النظري إلى التطبيق الواقعي مما يكسبها بعدًا علميًا ومهنيًا مهمًا، ويسهم في تعزيز فهمنا للدور الحيوي الذي تلعبه طريقة المدرب في بناء لاعب كرة قدم متكامل من جميع النواحي.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن والنوادي والمنشآت التي لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لإنجاز هذا البحث ، والهدف منها هو إلقاء نظرة على أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها. مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية وهي أول خطوة قمنا بها قبل الإنطلاق 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. ومن هنا قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصص التدريبية وأثناء المنافسات، وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات

لقد إرتأينا في دراستنا هذه إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى أندية ولاية بسكرة و الناشطة في مختلف الأقسام وهي : - إتحاد بسكرة و ينتمي للرابطة المحترفة الأولى ، قسم الهواة ، القسم ما قبل الشرفي - الشباب الرياضي سيدي عقبة و ينتمي لقسم الهواة - ترجي البرانيس و ينتمي للقسم ما قبل الشرفي

2- المنهج المستخدم:

اعتمدت هذه الدراسة على **المنهج الوصفي التحليلي**، وذلك لملاءمته لطبيعة الموضوع وأهداف البحث. فالمنهج الوصفي يُستخدم في الدراسات التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي، وتحليلها من خلال جمع البيانات وتفسيرها بشكل علمي ومنهجي. ونظرًا لأن الدراسة تسعى إلى التعرف على أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير، فإن هذا المنهج يعتبر الأنسب لتفسير العلاقات بين المتغيرات بناءً على آراء وتجارب الفاعلين في الميدان، دون تدخل الباحث في المتغيرات المدروسة.

تحديد المجتمع الأصلي للبحث:

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص"

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، و اشتمل مجتمع بحثنا لاعبي و مدربي بعض أندية ولاية بسكرة صنف أكابر وهي : إتحاد بسكرة و الذي ينتمي للرابطة المحترفة الأولى ، الشباب الرياضي سيدي عقبة و الذي ينتمي للقسم الشرفي ، بالإضافة لترجي البرانيس و الذي ينتمي للقسم الجهوي .

3 - تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها:

يتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من:

- المدربين الناشطين في أندية كرة القدم ضمن فئة الأكاير
- واللاعبين المنتمين إلى نفس الفئة (الأكاير)، والذين يمارسون ضمن أندية رياضية تنافسية على المستوى المحلي لبعض أندية ولاية بسكرة.

وقد تم اختيار هذا المجتمع باعتباره المعني المباشر بموضوع الدراسة، نظراً لأن المدرب هو الفاعل الأساسي في العملية التدريبية، بينما يمثل اللاعب محور النتائج المرجوة من هذه العملية.

- خصائص العينة ، طريقة اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية و الرياضية تكون هي "أشخاص" و العينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين و في بحثنا تميّزت العينة بالخصائص التالية:

- تتراوح أعمار اللاعبين بين 20 و 32 سنة، بينما تتراوح أعمار المدربين بين 30 و 50 سنة.
- يتمتع أفراد العينة بخبرة رياضية متفاوتة، حيث يضم اللاعبون من قضاوا أكثر من 3 سنوات في فئة الأكبر، بينما تتراوح خبرة المدربين بين 5 سنوات و 15 سنة.
- تم اختيار العينة بطريقة قصدية (غير عشوائية)، نظراً لحساسية الموضوع، وحاجة الباحث إلى أفراد يتوفرون على تجربة ميدانية حقيقية في محيط التدريب التنافسي، مما يسمح بجمع معلومات نوعية أكثر دقة وواقعية.

4 - أدوات جمع البيانات

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان كأداة أساسية لجمع المعطيات من عينة البحث. وقد تم إعداد استبيانين مختلفين:

- الأول موجّه إلى اللاعبين، ويهدف إلى التعرف على أثر طريقة المدرب من وجهة نظرهم.
- والثاني موجّه إلى المدربين، ويستقصي الطرق والأساليب المعتمدة من طرفهم، ومدى وعيهم بتأثير ذلك على مردود اللاعبين.

تم بناء هذين الاستبيانين وفق خطوات منهجية دقيقة، شملت تحديد المحاور الرئيسية، وصياغة الأسئلة بشكل واضح وبسيط، ثم إخضاع الأداة إلى دراسة استطلاعية قبل اعتماد النسخة النهائية، كما سبق توضيحه.

- أنواع الأسئلة المعتمدة في الاستبيانين

تم إعداد استبيانين الدراسة (استبيان اللاعبين واستبيان المدربين) باعتماد تنوع في أشكال الأسئلة، وذلك لضمان تغطية شاملة لجميع محاور الدراسة، وللسماع للمبحوثين بالتعبير عن آرائهم بدقة. وقد شملت هذه الأسئلة الأنواع التالية:

1. الأسئلة المغلقة (الاختيار من متعدد)

وهي الأسئلة التي يُطلب فيها من المبحوث اختيار إجابة واحدة من بين مجموعة من البدائل المحددة سلفاً، مثل:

"هل يعتمد مدربك على التحفيز النفسي خلال التدريبات؟ (نعم / لا)
هذا النوع من الأسئلة يُسهل عملية التبويب الإحصائي ويضمن توحيد الإجابات.

2. الأسئلة نصف المفتوحة:

تجمع بين الاختيار من قائمة محددة وإمكانية التعليق أو الإضافة، مثل:

"ما نوع التدريبات التي يركّز عليها المدرب؟ (البدنية / الفنية / التكتيكية / الذهنية) – وضّح إن أمكن:"
وتُستخدم هذه الأسئلة للحصول على معلومات كمية مع إمكانية التوسع النوعي.

3. الأسئلة متعددة الإجابات:

وهي الأسئلة التي يُسمح فيها للمبحوث باختيار أكثر من إجابة واحدة، خاصة عندما لا تكون الخيارات حصرية

مثل:

"ما الأساليب التي يستخدمها المدرب أثناء الحصص التدريبية؟ (الشرح النظري / التطبيق العملي / الفيديو التحليلي / المحادثة الفردية"

ثانياً: الأدوات الإحصائية المستعملة

لتحليل البيانات التي تم جمعها بواسطة أداة الاستبيان، تم الإستعانة بعدد من الأساليب الإحصائية الوصفية الملائمة لطبيعة الدراسة وفرضياتها، حيث تم الاعتماد على برنامج Excel لإدخال البيانات، مع استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

1 - التكرارات: (Frequencies)

تم استعمال التكرارات لحساب عدد الأفراد الذين اختاروا كل بديل من بدائل الإجابة (نعم، لا، أحياناً) وهو ما يساعد على معرفة درجة شيوع الإجابة بين أفراد العينة.

2 - النسب المئوية: (Percentages)

اعتمدنا على حساب النسب المئوية لكل فئة من الإجابات، وذلك لتمثيل النتائج بشكل نسبي يسهل تفسيره ومقارنته بين الأسئلة أو بين فئات العينة المختلفة.

3 - التمثيل البياني: (Graphical Representation)

تم اعتماد التمثيل البياني بالدوائر النسبية (Pie Charts) في عرض نتائج بعض أسئلة الاستبيان، لما توفره من وضوح بصري وسهولة في مقارنة النسب المئوية بين الخيارات المختلفة. وقد ساهم هذا النوع من الرسوم في تسهيل فهم توزع الإجابات بشكل سريع ودقيق، خاصة في الأسئلة التي تحتوي على أكثر من اختيار، مما يعزز من قوة التحليل الكمي للمعطيات.

يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

قاعدة حساب النسبة المئوية

لحساب النسبة المئوية لعدد المدربين الذين اختاروا صفة معينة في الاستبيان، نستخدم القاعدة الثلاثية التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد المدربين الذين ذكروا الصفة}}{100} \times 100$$

10

ملاحظة: العدد 10 يمثل عدد المدربين المشاركين في العينة.

- يشير العامري، عادل عبد الله، إلى أن: "الأساليب الإحصائية الوصفية تستخدم في الدراسات التربوية والرياضية لتحليل بيانات الاستبيانات، بهدف تقديم تلخيص رقمي وبياني للنتائج يساعد الباحث على الوصول إلى استنتاجات دقيقة". (العامري، عادل عبد الله 2008، ص (215)

ثالثا - متغيرات البحث

اعتمدت هذه الدراسة على مجموعة من المتغيرات التي تم تصنيفها إلى متغير مستقل ومتغير تابع، وذلك انسجامًا مع طبيعة الإشكالية المطروحة وفرضيات البحث.

- **المتغير المستقل (Independent Variable) :** يتمثل في "طريقة المدرب"، وهو المتغير الذي يُفترض أن يؤثر في المتغير الآخر، وقد تم قياسه من خلال مؤشرات متعددة كطريقة التواصل، الأساليب التدريبية، أسلوب التحفيز، والقيادة الميدانية.
- **المتغير التابع (Dependent Variable) :** يتمثل في "المردود الرياضي للاعبين"، وهو المتغير الذي يُتوقع أن يتأثر بطريقة المدرب، وقد تم تقييمه من خلال آراء اللاعبين والمدربين حول الجوانب البدنية، الفنية، النفسية، والانضباطية في الأداء.

كما أخذت الدراسة بعين الاعتبار بعض المتغيرات الضابطة (Controlling Variables) مثل:

- سن اللاعبين،
 - مستوى الخبرة،
 - عدد الحصص التدريبية،
- وذلك لضمان تفسير أدق للعلاقات بين المتغيرات الأساسية.

يشير الشيخ، حسن حسين إلى أن: " يعد تحديد المتغيرات من الخطوات الجوهرية في تصميم أي بحث علمي، ويجب على الباحث التمييز بين المتغيرات المستقلة، التابعة، والضابطة لضمان دقة النتائج." (الشيخ، حسن حسين 2011 ، ص 102)

رابعا - مجالات البحث

مجالات البحث من العناصر المنهجية الأساسية التي تحدد نطاق الدراسة من حيث الزمان والمكان والمجتمع الذي أجريت عليه، وذلك بغرض تحديد البيئة التي أجري فيها البحث، وتوضيح مدى إمكانية تعميم نتائجه. وقد شملت مجالات هذه الدراسة ما يلي:

1: المجال الزمني

امتد العمل على هذه الدراسة خلال الموسم الرياضي : 2024 - 2025، وتم تقسيم المجال الزمني إلى مرحلتين أساسيتين:

- **الجانب النظري :** وقد تم الاشتغال عليه خلال الفترة الممتدة من 02 فيفري 2025 إلى 03 أفريل 2025، وتم فيه جمع المعلومات، بناء الإطار النظري، وتصميم أدوات البحث.
- **الجانب التطبيقي :** وامتد من بداية شهر أفريل 2025 إلى غاية 20 ماي 2025، حيث تم تنفيذ الدراسة الميدانية، توزيع الاستبيانات، وجمع وتحليل البيانات على مستوى الفرق المعنية.

2 : المجال المكاني

تم إجراء الدراسة الميدانية بولاية بسكرة، حيث تم اختيار ثلاث فرق من أقسام مختلفة تنشط ضمن صنف الأكابر في رياضة كرة القدم وهي:

- فريق اتحاد بسكرة (US Biskra)،
- فريق شباب سيدي عقبة (JS Sidi Okba)
- فريق ترجي البرانيس (TR El Baranis).

وقد تم اختيار هذه الفرق نظراً لكونها تنشط في محيط واحد وتخضع لنفس الخصائص التدريبية والمناخية، وهو ما يعزز من مصداقية المقارنة بين استجابات أفراد العينة.

2 : المجال الزمني

امتد العمل على هذه الدراسة خلال الموسم الرياضي : 2024 - 2025، وتم تقسيم المجال الزمني إلى مرحلتين أساسيتين:

- **الجانب النظري** : وقد تم الاشتغال عليه خلال الفترة الممتدة من 02 فيفري 2025 إلى 03 أفريل 2025، وتم فيه جمع المعلومات، بناء الإطار النظري، وتصميم أدوات البحث.
- **الجانب التطبيقي** : وامتد من بداية شهر أفريل 2025 إلى غاية 20 ماي 2025، حيث تم تنفيذ الدراسة الميدانية، توزيع الاستبيانات، وجمع وتحليل البيانات على مستوى الفرق المعنية.

3 : المجال البشري:

يشمل المجال البشري لهذه الدراسة فئتين رئيسيتين:

- **اللاعبون** : هم لاعبو كرة القدم من فئة الأكابر، ينشطون ضمن أندية محلية. تم اختيار عينة قصدية مكونة من 15 لاعباً، يمثلون الفئة المستهدفة بالدراسة حول أثر طريقة المدرب على تحسين مردودهم الرياضي.
- **المدربون** : هم مدربي فرق الأكابر في كرة القدم، تم اختيار عينة قصدية مكونة من 10 مدربين، ذوي خبرة ميدانية معتبرة. تم توجيه استبيان خاص إليهم لاستقصاء آرائهم وتجاربهم حول أثر أساليبهم التدريبية والقيادية على تطوير مردود لاعبيهم.

الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث

حرص الباحث على اتباع خطوات منهجية دقيقة عند تنفيذ الدراسة، وذلك لضمان تحقيق أهداف البحث والاقتراب من اختبار صحة الفرضيات المطروحة. وقد تم تقسيم الإجراءات إلى إجراءات منهجية نظرية وإجراءات ميدانية تطبيقية على النحو التالي:

أولاً : الإجراءات المنهجية

شملت هذه الإجراءات الخطوات التحضيرية المرتبطة بالإطار النظري للدراسة، وتضمنت:

- **تحديد إشكالية البحث** وصياغة الفرضيات العامة والفرعية بناءً على خلفية علمية وميدانية مرتبطة بواقع الفرق الرياضية.
- **تحديد أهداف البحث**، وأهميته، وأسباب اختياره، مع توضيح المصطلحات العلمية الأساسية.
- **جمع المعطيات النظرية** ذات الصلة بمحاور الدراسة، من خلال مراجعة الأدبيات، الكتب، البحوث، المواقع الإلكترونية والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم.

- تصميم أداة جمع البيانات (الاستبيان) مع التأكد من صدق المحتوى من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والأساتذة المختصين.

ثانياً : الإجراءات الميدانية

شملت هذه الإجراءات التطبيق العملي لأداة البحث في الميدان، وتضمنت ما يلي:

- القيام بدراسة استطلاعية أولية على عينة محدودة من اللاعبين والمدربين، بهدف اختبار وضوح أسئلة الاستبيان وتحديد زمن الإجابة.
- توزيع الاستبيانات النهائية على العينة الأساسية من الفرق الثلاث: اتحاد بسكرة، شباب سيدي عقبة، وترجي البرانيس.
- جمع الاستبيانات وتحليلها باستخدام أساليب إحصائية وصفية (تكرارات، نسب مئوية، تمثيل بياني)
- تفسير النتائج ومقارنتها بالفرضيات المطروحة، ومناقشتها في ضوء المعطيات النظرية والدراسات السابقة.

وقد تمت هذه الإجراءات خلال الفترتين الزمنيتين المحددتين للمجال الزمني من (2025/02/02 إلى 2025/05/20) مما أتاح تنفيذ البحث ضمن إطار زمني كافٍ ودقيق.

المحور الأول: طريقة تواصل المدرب مع اللاعبين

السؤال الأول: هل تشعر أن المدرب يتواصل معك بشكل واضح ومباشر؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى وضوح وفعالية عملية التواصل بين المدرب واللاعب من وجهة نظر اللاعبين. إن التواصل الواضح والمباشر يُعدّ أحد أهم ركائز العلاقة المهنية بين المدرب واللاعب، حيث يسهم في إيصال التعليمات الفنية والتكتيكية بشكل فعال، ويقلل من احتمالات سوء الفهم أثناء الحصص التدريبية أو المباريات. كما يسمح هذا السؤال بتقييم مدى قدرة المدرب على بناء قناة تواصل إيجابية تؤثر في مردود اللاعب.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

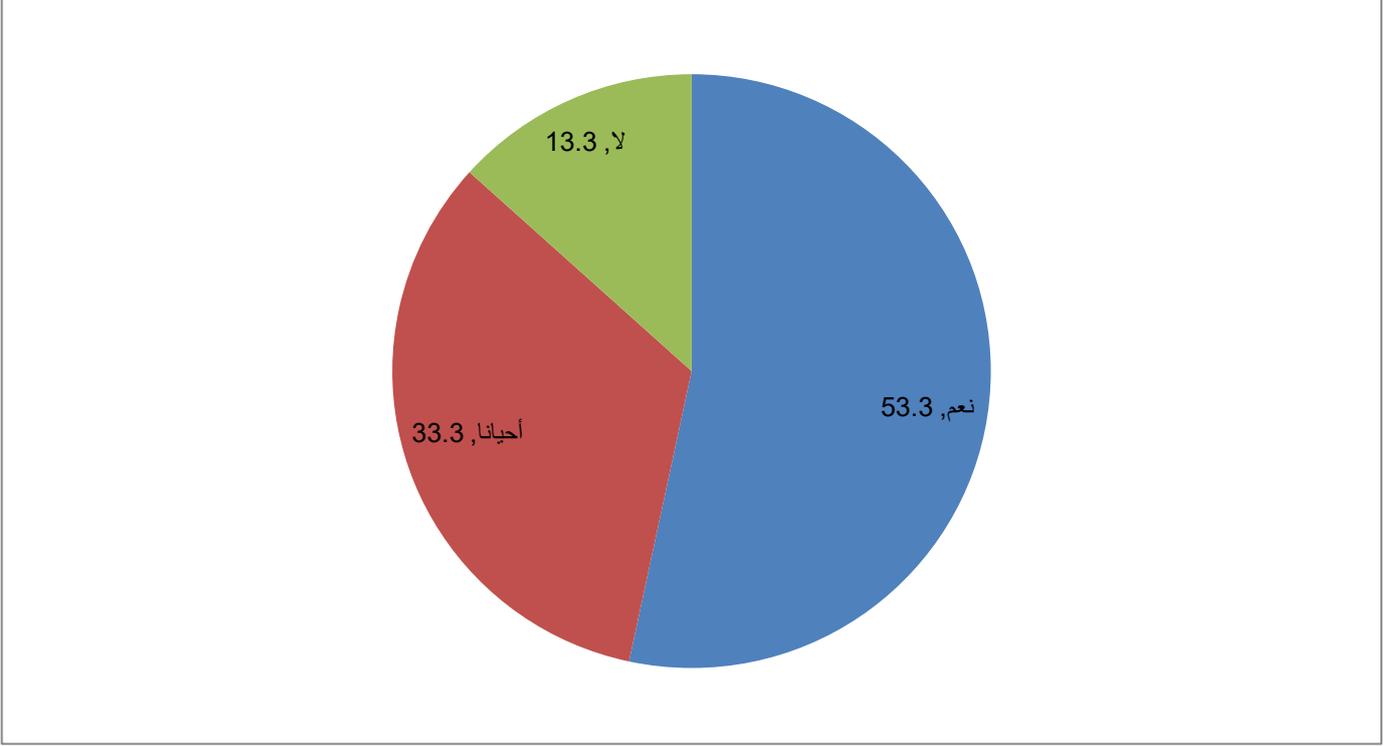
عدد المشاركين في الاستبيان هو 15 لاعباً، وقد توزعت إجاباتهم كما يلي:

- 8 لاعبين (53.3%) نعم
- 5 لاعبين (33.3%) أحياناً
- 2 لاعبين (13.3%) لا

• جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	8	53,3%
أحياناً	5	33,3%
لا	2	13,3%
المجموع	15	100%

الشكل 1 : يوضح نسبة تواصل المدرب مع اللاعب



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية اللاعبين (53.3%) يشعرون أن المدرب يتواصل معهم بشكل واضح ومباشر دائماً، وهي نسبة إيجابية تعكس فعالية المدرب في أداء دوره الاتصالي داخل الفريق. كما أن نسبة 33.3% من اللاعبين الذين أجابوا بـ "أحياناً" توضح وجود تفاوت في مستوى التواصل، ربما يعود إلى اختلاف في الاستيعاب الفردي أو إلى تباين في أسلوب المدرب حسب الوضعيات التدريبية. أما نسبة 13.3% من اللاعبين الذين أكدوا عدم وضوح تواصل المدرب، فهي رغم صغرها، تستدعي الانتباه، إذ قد تشير إلى وجود قصور في توصيل الأفكار أو افتقار المدرب إلى المرونة في التواصل مع بعض اللاعبين.

تؤكد الأدبيات في التدريب الرياضي أن التواصل الفعال هو أحد مقومات القيادة الرياضية الناجحة، حيث يساهم في تحفيز اللاعبين، تعزيز الانضباط، ورفع مستوى الأداء الجماعي. وبحسب "رشيد بن حمدان" فإن "وضوح التواصل بين المدرب واللاعب يعد عنصراً حاسماً في تقليص الأخطاء وتعزيز فهم الأدوار التكتيكية داخل أرضية الميدان." (رشيد بن حمدان 2016)، ص (94)

الاستنتاج:

تبرز نتائج هذا السؤال أن طريقة تواصل المدرب مع اللاعبين واضحة إلى حد كبير، مما يساهم إيجابياً في تحسين المردود الرياضي للاعبين خلال التدريبات والمباريات. ومع ذلك، فإن وجود نسبة من اللاعبين لا يجدون هذا التواصل دائماً واضحاً، يشير إلى ضرورة قيام المدرب بتطوير أدواته الاتصالية بما يتناسب مع اختلافات اللاعبين من حيث الإدراك والاحتياجات.

السؤال الثاني: هل يسمح لك المدرب بالتعبير عن رأيك أو اقتراحاتك؟

1. الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى التعرف على مدى انفتاح المدرب على التواصل التفاعلي مع اللاعبين، من خلال إعطائهم المساحة للتعبير عن آرائهم أو تقديم اقتراحاتهم المتعلقة بالحصص التدريبية، الخطط التكتيكية، أو ظروف اللعب. كما يسعى إلى تقييم مدى اعتماد المدرب على نمط القيادة التشاركية بدلاً من الأسلوب السلطوي، وهو ما يعزز من شعور اللاعبين بالمسؤولية والانتماء ويؤثر إيجابياً على المرود العام للفريق.

3. عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

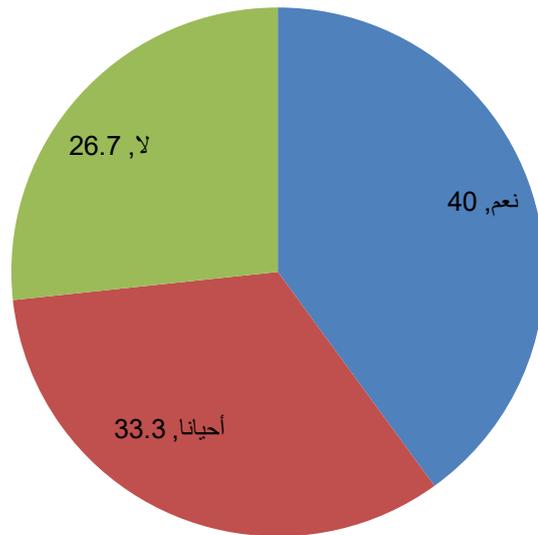
من خلال نتائج الاستبيان لعدد 15 لاعباً، كانت النتائج كما يلي:

- 6 لاعبين (40%) نعم، في أغلب الأحيان
- 5 لاعبين (33.3%) أحياناً فقط
- 4 لاعبين (26.7%) نادراً أو لا يسمح أبداً

• جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
40 %	6	نعم
33,3%	5	أحياناً
26,7%	4	لا
100%	15	المجموع

الشكل 2 : يوضح نسبة انفتاح المدرب على التواصل التفاعلي مع اللاعبين



المناقشة:

تكشف النتائج أن 40% من اللاعبين يشعرون بأن المدرب يسمح لهم غالبًا بالتعبير عن آرائهم، وهي نسبة إيجابية إلى حد ما، إلا أنها ليست كافية لتعكس اعتماد المدرب بشكل صريح على أسلوب تشاركي فعّال. كما أن نسبة 33.3% الذين أكدوا أن ذلك يحدث فقط أحياناً، و26.7% الذين يرون أن المدرب نادراً ما يمنحهم هذه الفرصة، تشير إلى وجود **محدودية في المشاركة والتفاعل** داخل الفريق، مما قد يُضعف من حس المبادرة لدى اللاعبين، ويؤثر على بناء الثقة بين الطرفين.

تشير الدراسات الحديثة في مجال القيادة الرياضية إلى أن تمكين اللاعبين من التعبير عن آرائهم يزيد من دافعيتهم ويعزز انخراطهم في العملية التدريبية. ويؤكد "عبد العزيز السيد أن" إشراك اللاعبين في اتخاذ القرارات أو الاستماع إلى مقترحاتهم يخلق بيئة تدريبية إيجابية تدعم الإبداع والثقة بالنفس". (عبد العزيز السيد 2020)، ص.151

الاستنتاج:

توحي نتائج السؤال بأن المدرب لا يمنح جميع اللاعبين نفس الفرصة للتعبير عن آرائهم أو اقتراحاتهم، مما قد يحدّ من فاعلية التواصل داخل الفريق. عليه، يُستحسن أن يعمل المدرب على تعزيز التواصل التبادلي والتفاعل الإيجابي مع لاعبيه، مما قد يساهم في رفع مستوى الانسجام والالتزام، وبالتالي تحسين الأداء العام للفريق.

السؤال الثالث: هل يعالج المدرب الخلافات داخل الفريق بطريقة مناسبة؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى قدرة المدرب على إدارة النزاعات والخلافات بين اللاعبين بطريقة مهنية ومرتنة، بما يحفظ الانسجام داخل الفريق. كما يساعد في تقييم الكفاءة الاجتماعية والقيادية للمدرب، وهي عناصر ضرورية للحفاظ على الجو الإيجابي داخل المجموعة وتحقيق الاستقرار النفسي والأداء الفعال. يعدّ حسن التعامل مع الخلافات مؤشراً على نضج شخصية المدرب وفعالية استراتيجياته في التواصل الإداري والاجتماعي.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

7 لاعبين (46.7%) نعم

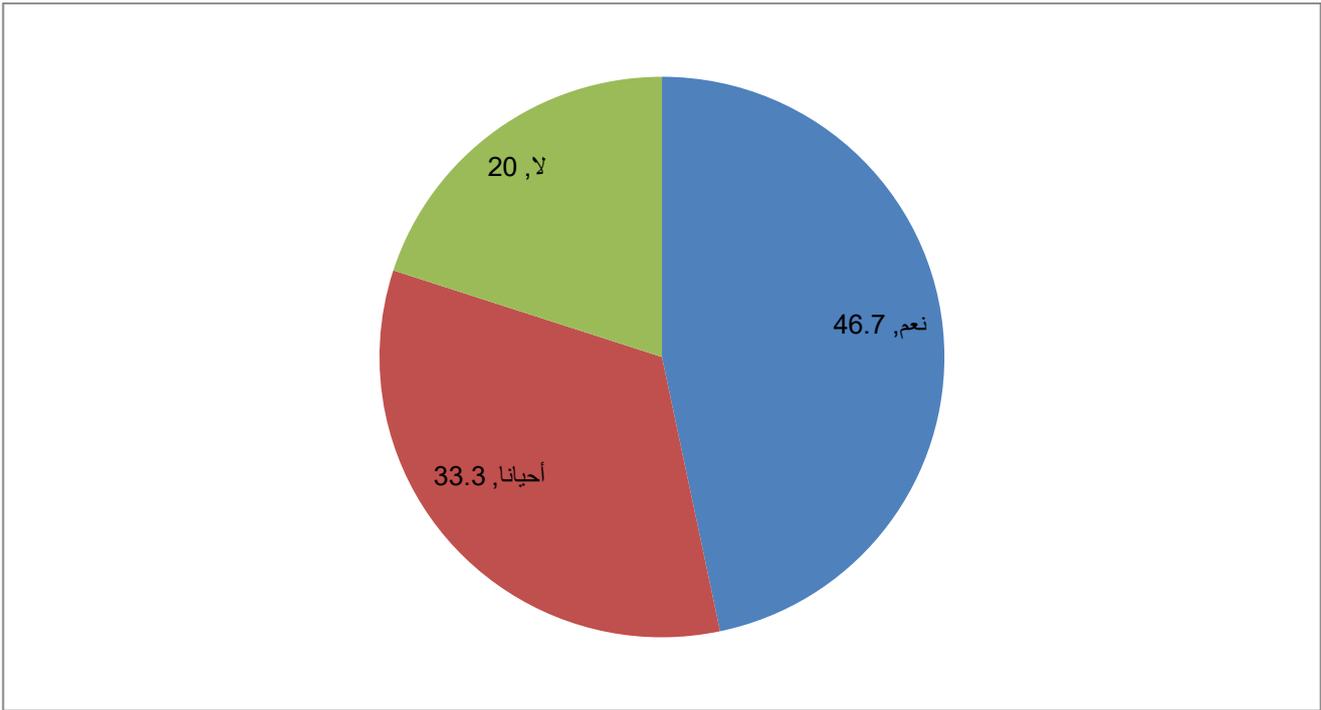
5 لاعبين (33.3%) أحياناً

3 لاعبين (20%) لا

• جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	7	46,7%
أحياناً	5	33,3%
لا	3	20%
المجموع	15	100%

الشكل 3 : يوضح نسبة معالجة المدرب للخلافات داخل الفريق



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن ما يقارب نصف اللاعبين (46.7%) يعتقدون أن المدرب يتعامل مع الخلافات بشكل مناسب، وهو مؤشر جيد يعكس قدرة المدرب على التدخل عند الحاجة واتخاذ القرارات الملائمة لتصحيح الأوضاع. مع ذلك، فإن نسبة 33.3% الذين يرون أن المدرب ينجح " أحياناً " فقط في ذلك، و 20% الذين يرون أن الأمور تسوء غالباً، تسلط الضوء على وجود فجوات في مهارات إدارة النزاع لدى المدرب. فقد يكون المدرب متردداً في التدخل، أو يفتقر لأساليب حل الصراعات بشكل عادل وغير متحيز.

تشير الأدبيات إلى أن إدارة الخلافات بشكل سليم تساهم في تعزيز الانضباط والاحترام المتبادل داخل الفريق، وتمنع تحول المشاكل الصغيرة إلى نزاعات تؤثر على الروح الجماعية. ويذكر " حسن محمد العطار أن " المدرب الناجح هو من يدرك أهمية حل النزاعات داخل الفريق بطريقة ذكية، شفافة، وعادلة، بما يضمن استمرارية الأداء الجماعي وتماسك الفريق. " (حسن محمد العطار 2018) ، ص (119)

4. الاستنتاج:

تعكس نتائج هذا السؤال أن المدرب ينجح بدرجة مقبولة في معالجة الخلافات داخل الفريق، غير أن نسبة من اللاعبين لا يشعرون بالرضا الكامل عن طريقته في ذلك. وعليه، يُوصى بأن يعزز المدرب من مهاراته في إدارة النزاعات، سواء من خلال التكوين المستمر أو الاستعانة بالمرافقة النفسية، لضمان بيئة رياضية صحية تدعم التعاون وتقلل من التوترات الداخلية.

السؤال الرابع: هل يساعدك المدرب في فهم المهام المطلوبة أثناء التدريبات؟

الهدف من السؤال:

يسعى هذا السؤال إلى تقييم مدى وضوح التعليمات التدريبية التي يقدمها المدرب، وكذلك مدى استعداده لتوضيح وتبسيط المهام للاعبين خلال الحصص التدريبية. يعتبر هذا من مؤشرات جودة التواصل بين المدرب واللاعب، حيث أن الفهم الجيد للمهام يسهم في تطبيق فعال للتمارين والخطط، ويقلل من نسبة الأخطاء الناتجة عن سوء الفهم أو الغموض في التوجيهات.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

9 لاعبين (60%) نعم

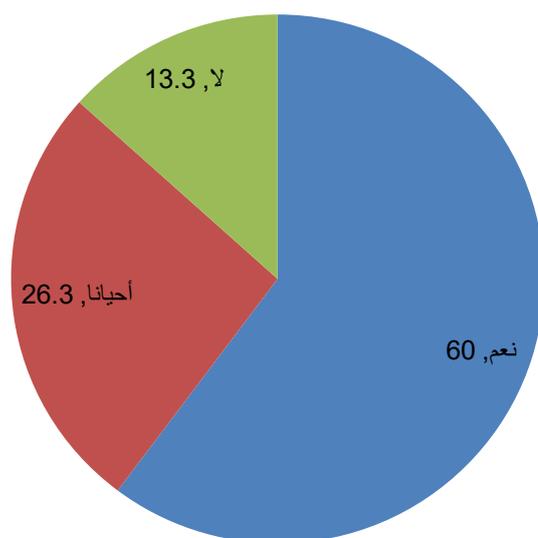
4 لاعبين (26.7%) أحياناً

3 لاعبين (13.3%) لا

• جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
60%	9	نعم
26,7%	4	أحياناً
13,3%	2	لا
100%	15	المجموع

الشكل 4 : يوضح نسبة مساعدة المدرب في فهم المهام المطلوبة أثناء التدريبات



المناقشة:

توضح النتائج أن أغلب اللاعبين (60%) يرون أن المدرب يقدم توجيهاته بوضوح ويساعدهم على فهم المطلوب، وهو مؤشر إيجابي يدل على كفاءة المدرب في نقل المعلومة التدريبية.

في المقابل، نسبة 26.7% من اللاعبين الذين أجابوا بـ "أحياناً فقط" تعني وجود بعض النقص في الاتساق أو وضوح التعليمات خلال بعض الحصص، ربما بسبب اختلاف مستويات اللاعبين أو تغير في طريقة تقديم المعلومات. أما نسبة 13.3% الذين يجدون صعوبة في فهم المطلوب، فتمثل نقطة ضعف ينبغي الانتباه لها، لأنها قد تؤثر على جودة تطبيق التمارين وقد تؤدي إلى ضعف الأداء أو الإصابة.

وتشير الدراسات إلى أن وضوح التعليمات من أساسيات نجاح العملية التدريبية، حيث يسهم في تسريع الفهم وتحقيق الأهداف التدريبية. ويرى "محمود عبد الدايم" أن "فعالية التدريب لا تُقاس فقط بنوعية التمارين، بل بكيفية إيصالها وتفسيرها بطريقة تتماشى مع قدرات اللاعبين العقلية والبدنية" (محمود عبد الدايم 2017)، ص (106)

الاستنتاج:

تبين نتائج هذا السؤال أن غالبية اللاعبين يشعرون بأن المدرب يساعدهم على فهم المهام التدريبية بوضوح، مما يساهم في تحسين جودة الأداء. ومع ذلك، فإن وجود نسبة من اللاعبين الذين يواجهون صعوبة في الفهم يفرض على المدرب مراجعة طرق شرحه والتأكد من مدى استيعاب اللاعبين لكل تمرين، مع اعتماد وسائل مساعدة مثل الشرح العملي أو استخدام الفيديو أو الرسومات التوضيحية عند الحاجة.

المحور الثاني: جودة الطرق التدريبية

السؤال الخامس: هل تراها طرق تدريب ملائمة لقدراتك كلاعب؟

الهدف من السؤال:

يرمي هذا السؤال إلى تقييم مدى مناسبة طرق التدريب المعتمدة من طرف المدرب مع قدرات اللاعبين الفردية، سواء من حيث المستوى البدني أو الفني أو الذهني. كما يهدف إلى معرفة مدى مراعاة المدرب للفروق الفردية أثناء برمجة التمارين، وهو ما يُعتبر عنصراً أساسياً في التخطيط الفعّال للتدريب الرياضي، ويؤثر مباشرة على التحسين التدريجي في أداء اللاعب.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

8 لاعبين (53.3%) نعم

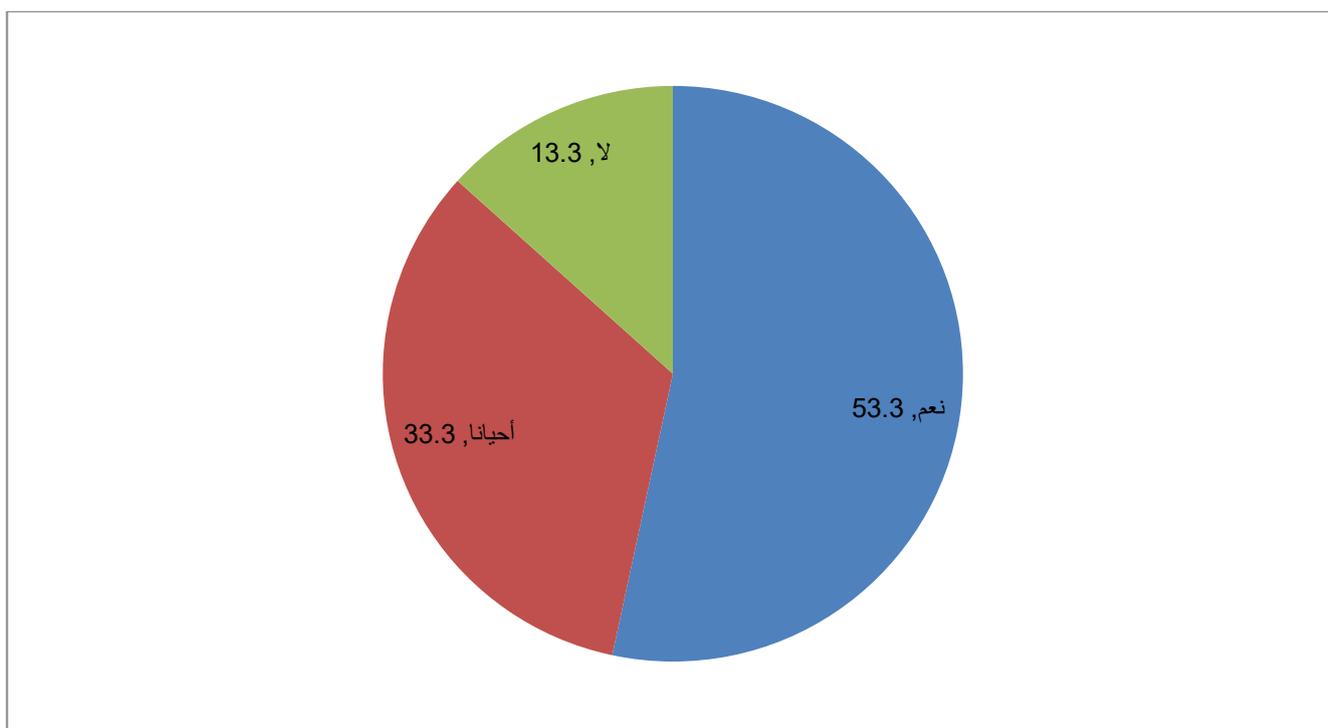
5 لاعبين (33.3%) أحيانا

2 لاعبين (13.3%) لا

• جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	8	53,3%
أحيانا	5	33,3%
لا	2	13,3%
المجموع	15	100%

الشكل 5 : يوضح نسبة ملائمة طرق التدريب لقدرات اللاعب



المناقشة:

تُظهر النتائج أن أكثر من نصف اللاعبين (53.3%) يرون أن الطرق التدريبية المستخدمة مناسبة لقدراتهم، ما يُعدّ مؤشرًا إيجابيًا على كفاءة المدرب في إعداد الحصص التدريبية وفق مستوى اللاعبين العام. كما أن نسبة 33.3% من اللاعبين الذين يرون أن الطرق ملائمة "إلى حد ما" تعكس وجود بعض التمارين التي قد تكون فوق أو دون مستواهم، مما يستدعي ضبطاً أدق للفروق الفردية.

أما نسبة 13.3% التي ترى أن الطرق غير مناسبة لقدراتها، فهي تدق ناقوس الخطر حول احتمال وجود إهمال أو سوء تقدير لمستوى بعض اللاعبين، وهو ما قد يؤدي إلى الإجهاد أو انخفاض الدافع لديهم.

ويؤكد "حسين علي الناصر" أن "نجاح المدرب في تكييف طرق التدريب مع قدرات اللاعبين ينعكس مباشرة على نوعية الأداء والتقدم الفني"، ويضيف أن "عدم مراعاة الفروق الفردية قد يؤدي إلى نتائج عكسية على المستوى البدني والنفسي". (حسين علي الناصر 2019)، ص(87)

الاستنتاج:

تفيد نتائج هذا السؤال أن الغالبية ترى أن طرق التدريب ملائمة بدرجات متفاوتة، لكن وجود فئة من اللاعبين ترى عكس ذلك يُحتم على المدرب اعتماد مبدأ التدرج والتنوع في تصميم الحصص التدريبية، وتكييفها حسب احتياجات اللاعبين، بما يحقق التحفيز ويضمن التطور المتوازن داخل المجموعة.

المحور الثاني: جودة الطرق التدريبية

السؤال السادس: هل تشعر بتنوع في أساليب التدريب المعتمدة من طرف المدرب؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى معرفة ما إذا كان المدرب يستخدم أساليب تدريبية متنوعة أثناء الحصص، أم أنه يعتمد أسلوبًا واحدًا متكررًا، وهو أمر بالغ الأهمية في العملية التدريبية. فتنوع الأساليب يساعد على تحفيز اللاعبين وتجنب الرتابة والملل، كما يتيح تطوير المهارات المختلفة (البدنية، الفنية، التكتيكية، الذهنية) عبر زوايا متعددة، مما يسهم في تحسين المرود العام للفريق.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

وفقًا لنتائج استبيان 15 لاعبًا، جاءت الردود على النحو التالي:

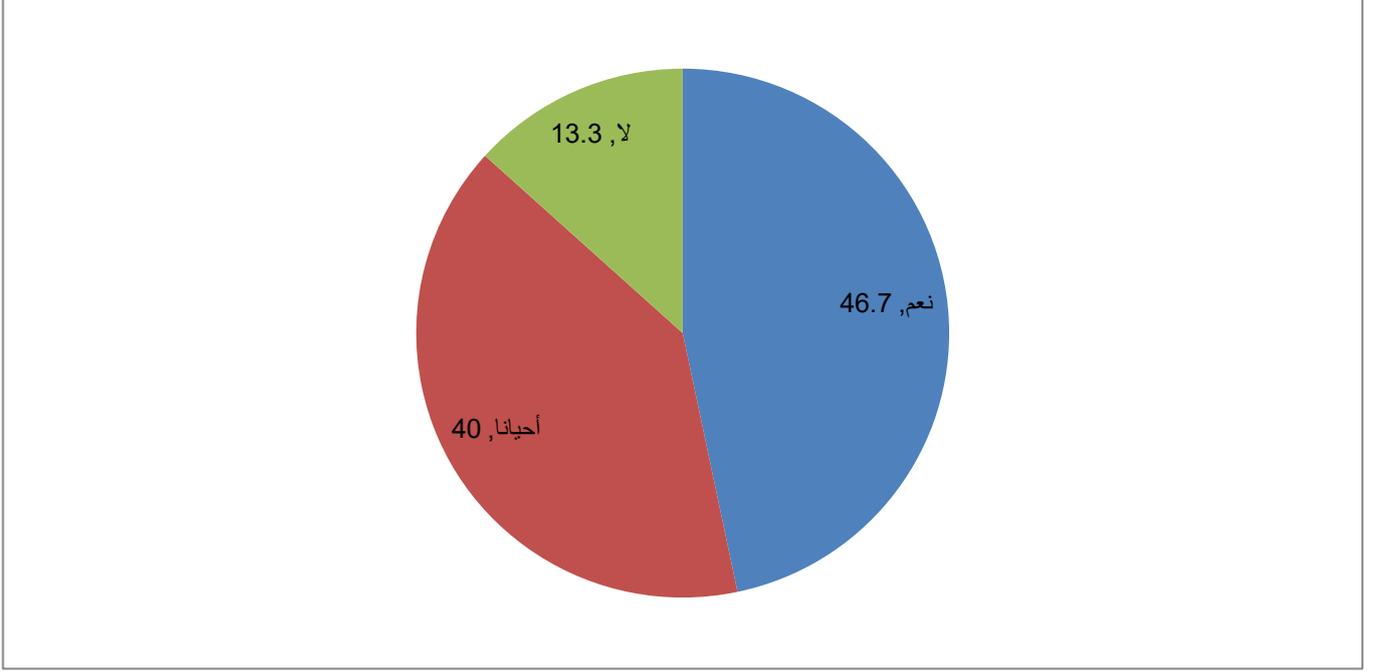
- 7 لاعبين (46.7%) نعم
- 6 لاعبين (40%) أحيانًا
- 2 لاعبين (13.3%) لا

• جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	7	46,7%
أحيانًا	6	40%
لا	2	13,3%
المجموع	15	100%

المحور الثاني: جودة الطرق التدريبية

الشكل 6 : يوضح نسبة التنوع في أساليب التدريب



المناقشة:

تظهر النتائج أن 46.7% من اللاعبين يشعرون بوجود تنوع في الأساليب التدريبية، ما يدل على أن المدرب يحاول تطبيق مجموعة من الطرق التربوية والرياضية في تدريباته. ومع ذلك، فإن نسبة 40% التي ترى أن التنوع موجود فقط أحياناً تُظهر أن المدرب قد لا ينجح دائماً في الحفاظ على هذا التنوع، وربما يعود ذلك لضغط الوقت، أو الاعتماد المفرط على أساليب مألوفة دون تحديث.

أما نسبة 13.3% من اللاعبين التي ترى أن الأساليب متكررة ورتيبة، فهي مؤشر سلبي يجب الانتباه له، إذ قد يُفضي التكرار الممل إلى انخفاض الحماس والدافعية، وبالتالي التأثير على جودة الاستفادة من الحصص التدريبية.

وتشير الدراسات إلى أهمية التنوع في التدريب، حيث يرى " أحمد عويس أن " تنوع الأساليب التدريبية بين الفردي والجماعي، التطبيقي والنظري، البسيط والمعقد، يُعدّ من الركائز الأساسية في تطوير الأداء وتحقيق التوازن بين مكونات التدريب. " (أحمد عويس 2021) ، ص (132)

الاستنتاج:

تشير نتائج السؤال إلى أن المدرب يعتمد على التنوع في أساليبه بدرجة لا بأس بها، لكنها ليست كافية لضمان التفاعل الكامل من جميع اللاعبين. لذا يُنصح بأن يعمل المدرب على تحديث منهجيته بانتظام، ومزج عدة أساليب) كالأسلوب التبادلي، التعاوني، حل المشكلات، أسلوب المحطات (...بما يتناسب مع أهداف الحصص ومستوى اللاعبين، من أجل تحسين نوعية التدريب والرفع من مردودية الفريق.

السؤال السابع : هل تجد أن التمارين تساعدك في تطوير مهاراتك الفنية؟

الهدف من السؤال:

يرمي هذا السؤال إلى تقييم مدى فعالية التمارين التدريبية في صقل وتطوير المهارات الفنية لدى اللاعبين، مثل التمرير، المراوغة، التسديد، السيطرة على الكرة، وغيرها. كما يقيس قدرة المدرب على تصميم تمارين تستجيب لحاجات اللاعبين الفنية، ومدى اندماجها في الإطار العام للتدريب الهادف إلى تحسين الأداء الفني الجماعي والفردى.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

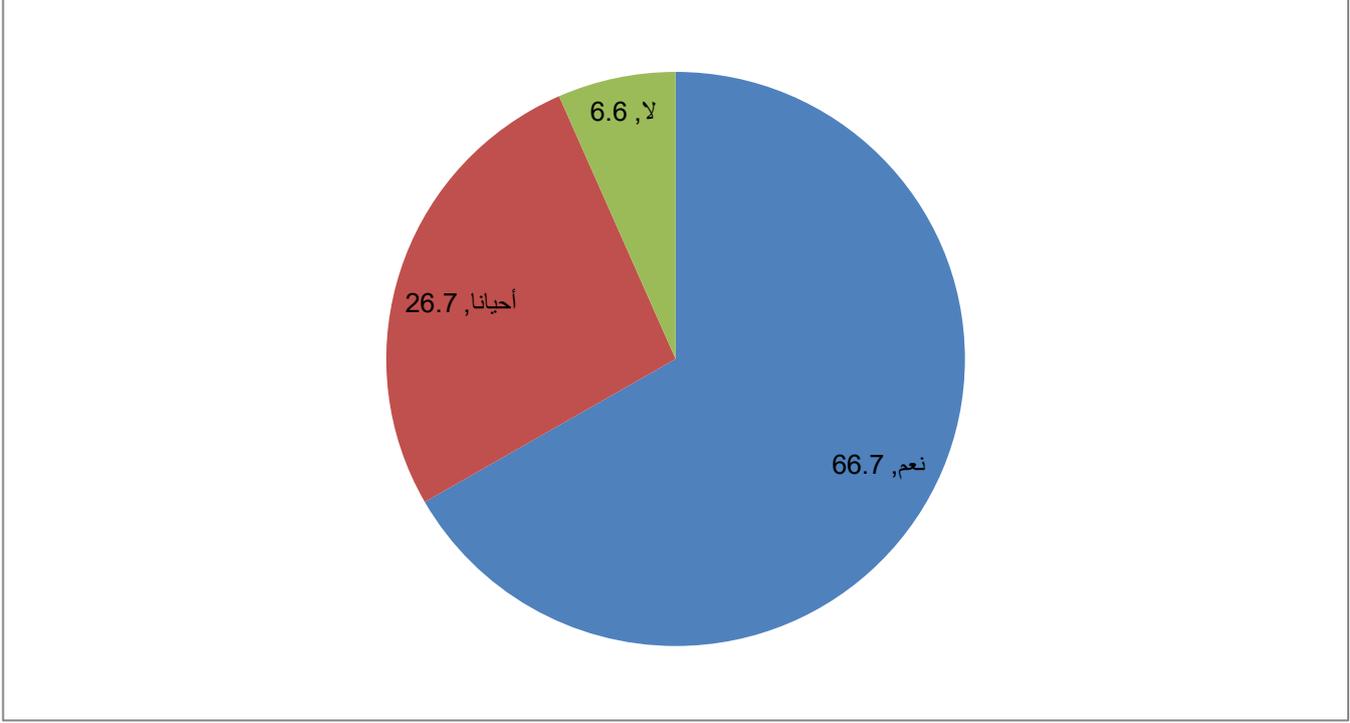
اعتمادًا على إجابات 15 لاعبًا، توزعت النتائج على النحو التالي:

- 10 لاعبين (66.7%) نعم
- 4 لاعبين (26.7%) أحيانًا
- 1 لاعب (6.6%) لا

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
66,7%	10	نعم
26,7%	4	أحيانًا
6,6%	1	لا
100%	15	المجموع

الشكل 7 : يوضح نسبة مساعدة التمارين في تطوير المهارات الفنية للاعب



المناقشة:

تظهر النتائج أن الغالبية العظمى من اللاعبين (66.7%) ترى أن التمارين التدريبية تسهم بفعالية في تطوير المهارات الفنية، مما يعكس جودة التخطيط الفني للحصص التدريبية، ومدى تركيز المدرب على الجوانب المهارية الأساسية التي تمثل جوهر كرة القدم الحديثة.

أما نسبة 26.7% التي ترى أن الأثر موجود "إلى حد ما"، فقد تُشير إلى وجود بعض التمارين التي لا تركز بالشكل الكافي على الجوانب الفنية، أو أنها لا تُلائم جميع مستويات اللاعبين. في حين أن 6.6% التي لم تلاحظ تطوراً فنياً من التمارين، قد تعاني من ضعف في التحفيز أو من عدم توافق محتوى التمارين مع احتياجاتها الفنية الخاصة.

ويؤكد "طارق بن ناصر أن" فعالية التمارين الفنية لا تتعلق فقط بتكرار المهارة، بل بتصميم التمرين الذي يدمج المهارة في مواقف لعب حقيقية وبتدرج الصعوبة"، كما يشير إلى أن التمارين التي تُحاكي المواقف الواقعية تُنتج تطوراً فنياً أكثر استدامة. (طارق بن ناصر 2018، ص. 119)

الاستنتاج:

تشير النتائج إلى أن التمارين التدريبية المُعتمدة تساعد بشكل كبير في تنمية المهارات الفنية، وهو مؤشر إيجابي على مدى قدرة المدرب على صياغة وحدات تدريبية ذات جودة. ومع ذلك، فإن الحاجة إلى التطوير المستمر في تصميم التمارين تبقى ضرورية، لضمان توافرها مع متطلبات اللعبة، ومستويات جميع اللاعبين، وتوجهاتهم الفنية الخاصة.

السؤال الثامن : هل لاحظت تطورًا في مستواك منذ بداية تطبيق تلك الطرق؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس الأثر الفعلي والتراكمي للطرق التدريبية المتبعة من طرف المدرب على مستوى الأداء الفردي للاعب. من خلال هذا السؤال، يمكن التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي في تحقيق التحسن المنشود، سواء على المستوى البدني أو الفني أو الذهني، كما يسهم في تحديد العلاقة بين نوعية التدريب والتطور التدريجي في مستوى اللاعب.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

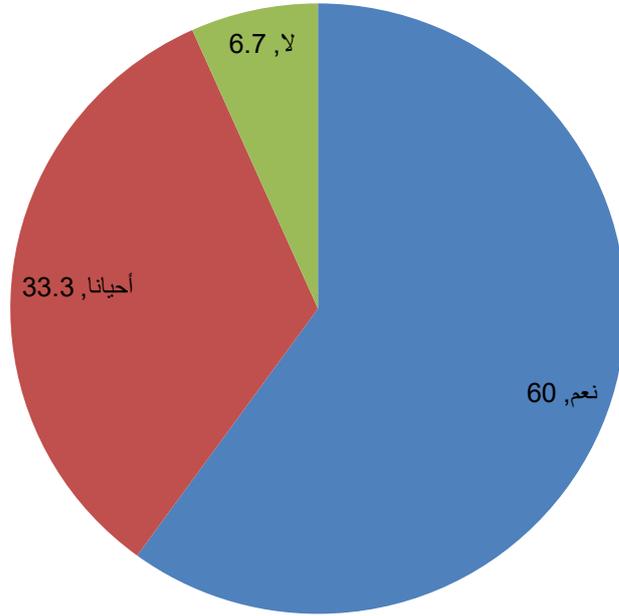
بناءً على إجابات 15 لاعبًا، جاءت النتائج كما يلي:

- 9 لاعبين (60%) نعم
- 5 لاعبين (33.3%) أحيانا
- 1 لاعب (6.7%) لا

جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	9	60%
أحيانا	5	33,3%
لا	1	6,6%
المجموع	15	100%

الشكل 8 : يوضح نسبة ملاحظة تطور مستوى اللاعب منذ بداية تطبيق تلك الطرق من طرف المدرب



المناقشة:

تشير النسبة الأكبر من الإجابات (60%) إلى أن أغلب اللاعبين لمسوا تطوراً في مستواهم منذ تطبيق الطرق التدريبية الحالية، مما يدل على فعالية الطرائق المعتمدة من طرف المدرب، ويُعزز من قيمة العمل الممنهج والتدرج في بناء القدرات. كما أن نسبة 33.3% ممن لاحظوا تحسناً "إلى حد ما"، توضح أن هناك فرصاً للتحسين والتعديل في بعض التمارين أو طرق تطبيقها من أجل تحقيق فائدة قصوى.

في المقابل، فإن نسبة 6.7% التي لم تلاحظ أي تحسن في مستواها، قد تعكس وجود عوامل فردية (مثل غياب الدافعية، أو الإصابات، أو ضعف التفاعل مع الحصة)، أو قد تكون مؤشراً على ضعف التكيف الشخصي للتمارين مع خصوصية اللاعب.

الاستنتاج:

تبرز النتائج أن أغلب اللاعبين لاحظوا تطوراً في مستواهم الفني والبدني كنتيجة مباشرة للطرق التدريبية المطبقة، وهو مؤشر إيجابي يُعزز من مصداقية البرنامج التدريبي وكفاءة المدرب. ومع ذلك، فإن التفاوت في الآراء يُحتم على المدرب مراجعة الأساليب بشكل دوري، وإجراء تقييم فردي مستمر للاعبين، لضمان تحقيق التقدم المنشود لجميع عناصر الفريق دون استثناء.

المحور الثالث: الدعم النفسي والتحفيز

السؤال التاسع: هل يقوم المدرب بدعمك معنوياً قبل المباريات المهمة؟

1. الهدف من السؤال:

يركز هذا السؤال على دور المدرب في تقديم الدعم النفسي والمعنوي للاعبين، خصوصاً قبل المباريات التي تحمل أهمية كبيرة. يهدف إلى قياس مدى قدرة المدرب على رفع معنويات اللاعبين، تحفيزهم نفسياً، وتقوية ثقتهم بأنفسهم، وهو أمر حيوي يؤثر بشكل مباشر على الأداء والنتائج النهائية.

2. عرض النتائج:

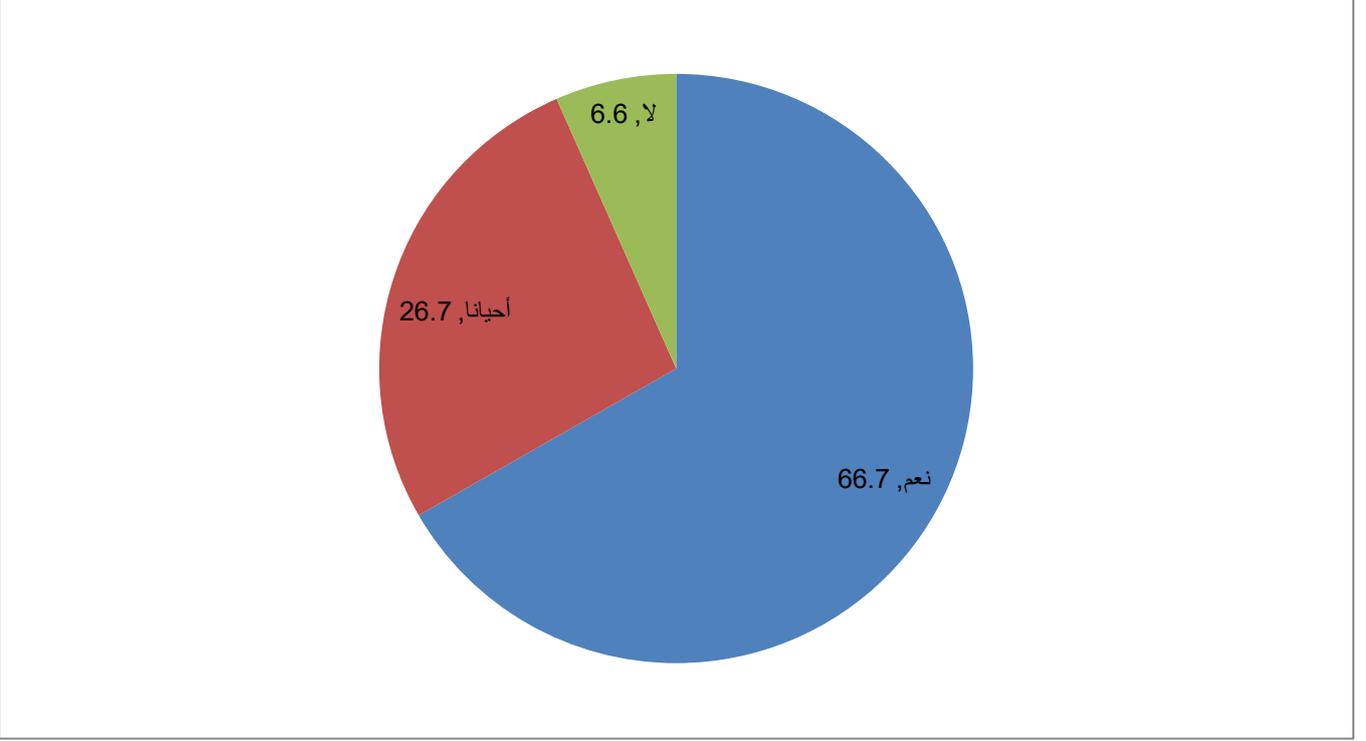
بناءً على إجابات 15 لاعباً جاءت النتائج كما يلي :

- 10 لاعبين (66.7%) نعم
- 4 لاعبين (26.7%) أحياناً
- 1 لاعب (6.6%) لا

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
66,7%	10	نعم
26,7%	4	أحياناً
6,6%	1	لا
100%	15	المجموع

الشكل 9 : يوضح نسبة الدعم المعنوي قبل المباريات من طرف المدرب



المناقشة:

تُظهر النتائج أن غالبية اللاعبين (66.7%) يشعرون بأن المدرب يقدم لهم الدعم المعنوي باستمرار، ما يعكس وعي المدرب بأهمية التحفيز النفسي كعنصر أساسي في تعزيز الأداء وتحقيق النجاح. كما أن نسبة 26.7% الذين يرون أن الدعم "أحياناً فقط" تشير إلى وجود فجوات أو عدم انتظام في هذا الجانب، وربما تتأثر طبيعة الدعم بعوامل مثل ضغط المباريات أو حالات الفريق.

أما النسبة الأقل (6.6%) التي لا تشعر بالدعم، فهي إشارة مهمة يجب على المدرب الانتباه إليها، حيث إن غياب الدعم النفسي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الثقة وضعف التركيز أثناء المنافسات، وبالتالي التأثير سلباً على الأداء.

تشير الدراسات إلى أن الدعم النفسي للمدرب يُعتبر من أهم عوامل تعزيز الروح المعنوية، حيث يؤكد "محمد العلي" أن "المدرب الناجح هو من يدمج التحفيز المعنوي داخل استراتيجياته التدريبية، مما يزيد من دافعية اللاعبين وثقتهم بأنفسهم قبل وأثناء المباريات." (محمد العلي 2022)، ص. (101)

الاستنتاج:

تؤكد النتائج أن المدرب يؤدي دوراً مهماً في تقديم الدعم النفسي والمعنوي للاعبين قبل المباريات المهمة، وهو عامل أساسي في رفع المردود الرياضي. مع ذلك، لا بد من تحسين استمرارية هذا الدعم ليشمل جميع اللاعبين وبشكل منتظم، من خلال أساليب تحفيزية متنوعة وشخصية تراعي الفروق الفردية، مما يعزز الروح المعنوية والجاهزية النفسية للمباريات.

السؤال العاشر: هل تعتقد أن أسلوب المدرب يرفع من معنوياتك؟

الهدف من السؤال:

يركز هذا السؤال على تقييم تأثير أسلوب المدرب الشخصي في رفع معنويات اللاعبين، سواء عبر الكلمات، التصرفات، أو طريقة التفاعل أثناء التدريبات والمباريات. إذ يُعدّ أسلوب المدرب من العوامل الحاسمة في خلق بيئة محفزة نفسياً تؤثر إيجابياً على الحالة الذهنية والأداء الرياضي.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

استناداً إلى إجابات 15 لاعباً جاءت النتائج كما يلي :

- 11 لاعباً (73.3%) نعم
- 3 لاعبين (20%) أحياناً
- 1 لاعب (6.7%) لا
-

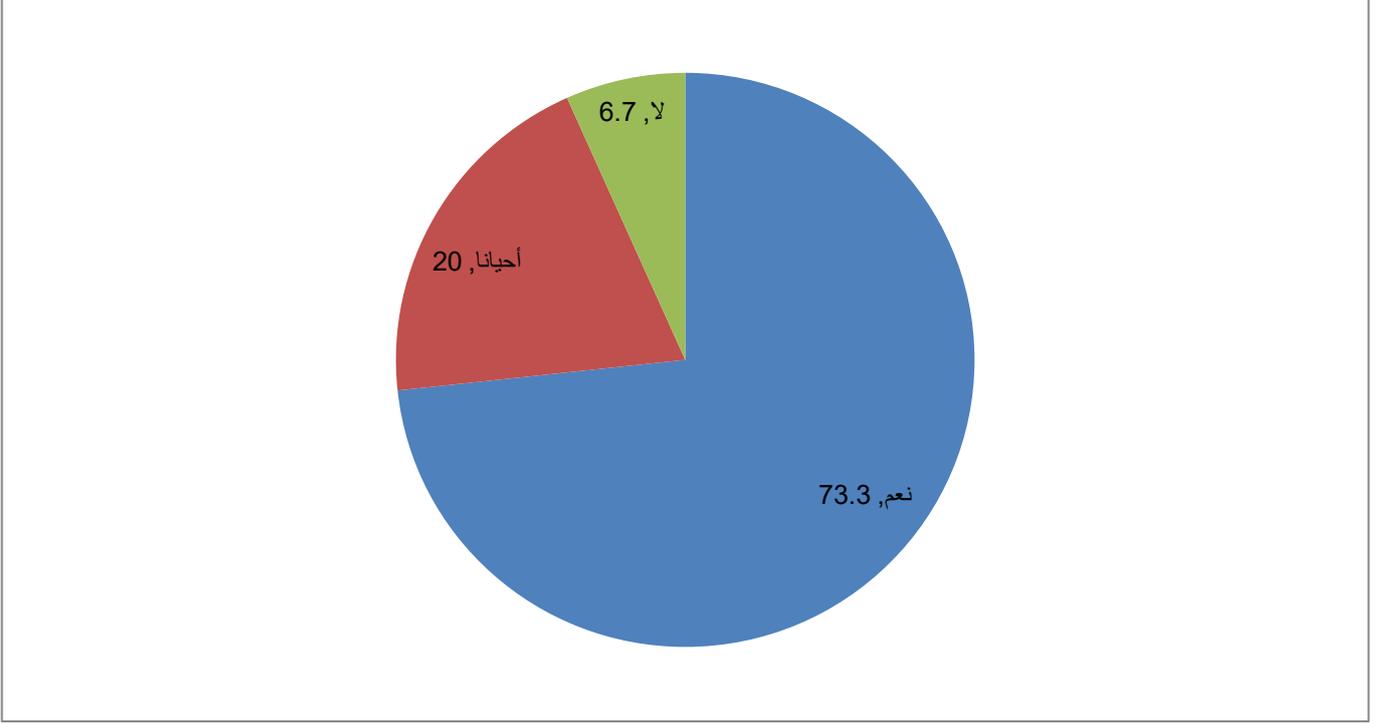
جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار (f)	النسبة المئوية (%)
نعم	11	73,3%
أحياناً	3	20%
لا	1	6.7%
المجموع	15	100%

جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	11	73,3%
أحياناً	3	20%
لا	1	6,7%
المجموع	15	100%

الشكل 10 : يوضح نسبة إعتقاد اللاعب بأن أسلوب المدرب يرفع من معنوياته



المناقشة:

تشير الأغلبية الساحقة (73.3%) إلى أن أسلوب المدرب له أثر إيجابي واضح في رفع معنوياتهم، مما يعكس قدرة المدرب على استخدام التواصل اللفظي وغير اللفظي، والتشجيع، والتقدير بطريقة تعزز الثقة والدافعية. كما أن 20% يشعرون بتأثير إيجابي متقطع، ما قد يعود إلى تفاوت أساليب المدرب أو الحالة المزاجية للاعبين.

النسبة القليلة (6.7%) التي لم تشعر بتأثير إيجابي من أسلوب المدرب، تستدعي اهتماماً خاصاً، حيث يمكن أن يكون الأسلوب غير متوافق مع شخصية بعض اللاعبين، أو أن هناك نقصاً في التواصل الفعال.

تشير الأبحاث مثل "سعيد فؤاد (2019)"، ص (88) إلى أن "أسلوب المدرب الفعال هو الذي يجمع بين الحزم والتفاهم، ويوفر جواً من الاحترام المتبادل، مما يعزز معنويات اللاعبين ويحفزهم على بذل المزيد من الجهد."

الاستنتاج:

تظهر النتائج أن أسلوب المدرب يُعدّ من العوامل الرئيسية التي تسهم في رفع معنويات اللاعبين وتحفيزهم نفسياً، وهو عنصر حيوي في تحسين المردود الرياضي. لذا ينبغي على المدربين تطوير مهاراتهم التواصلية والقيادية بشكل مستمر، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين، لتوفير بيئة نفسية إيجابية داعمة.

السؤال الحادي عشر: هل تشعر بتحسّن في مردودك عندما يتم تحفيزك من طرف المدرب؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس تأثير التحفيز الذي يقدمه المدرب على الأداء الرياضي للاعبين، وذلك لمعرفة ما إذا كان الدعم النفسي والتحفيز يشكلان دافعاً فعالاً يعزز من تركيز اللاعبين ويزيد من جودة أدائهم في التدريبات والمباريات.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

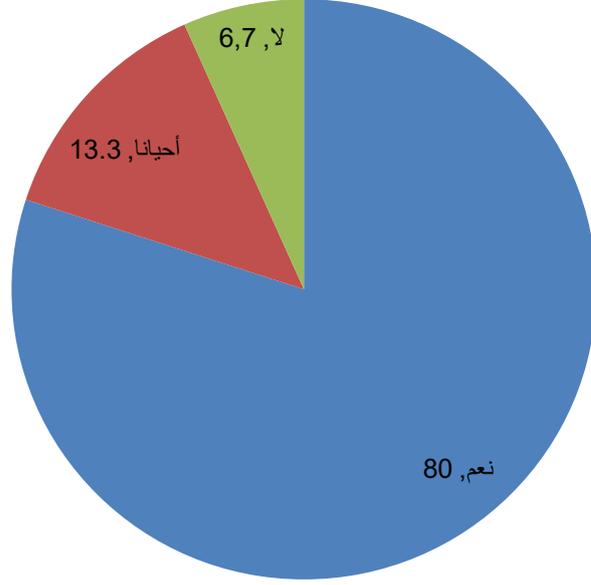
استناداً إلى إجابات 15 لاعباً جاءت النتائج كما يلي :

- 12 لاعباً (80%) نعم
- 2 لاعبين (13.3%) أحياناً
- 1 لاعب (6.7%) لا

جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	12	80%
أحياناً	2	13,3%
لا	1	6,7%
المجموع	15	100%

الشكل 11 : يوضح نسبة شعور اللاعب بتحسن مردوده عندما يتم تحفيزه من طرف المدرب



المناقشة:

تُظهر النتائج أن غالبية اللاعبين (80%) يشعرون بأن التحفيز من طرف المدرب يُحدث فرقاً إيجابياً واضحاً في مردودهم، مما يؤكد أهمية الجانب النفسي في الأداء الرياضي. التحفيز يعتبر من العوامل التي ترفع من دافعية اللاعبين، وتزيد من تركيزهم وورغبتهم في بذل جهد إضافي لتحقيق الأهداف.

النسبة التي تشعر بتحسن " أحياناً (13.3%) " قد تشير إلى تباين في فعالية طرق التحفيز أو توقيتها، حيث يمكن أن يكون التحفيز مرتبطاً بعوامل خارجية أو شخصية تلعب دوراً في تفاعل اللاعب.

أما نسبة 6.7% التي لا تلاحظ تحسناً، فقد يكون ذلك نتيجة لعدم توافق أسلوب التحفيز مع شخصية اللاعب أو لعوامل نفسية أخرى مثل التوتر أو قلة الثقة بالنفس.

يشير " سعيد عبد الله (إلى أن " التحفيز النفسي الممنهج من المدرب يُعزز الأداء بشكل كبير، خاصة عندما يكون التحفيز متنوعاً ويتناسب مع احتياجات اللاعبين الفردية. " (سعيد عبد الله 2021) ، ص(132) .

الاستنتاج:

تؤكد النتائج الدور الحيوي للتحفيز الذي يقدمه المدرب في تحسين مردود اللاعبين على المستويين البدني والفني، وهو عنصر أساسي في تطوير الأداء الرياضي. لذا يجب على المدربين الاهتمام بتطبيق أساليب تحفيزية متعددة ومتنوعة، تراعي الفروق الفردية وتدعم الجوانب النفسية للاعبين، لضمان تحقيق أقصى استفادة ممكنة من إمكانياتهم.

السؤال الثاني عشر: هل المدرب يهتم بالحالة النفسية لكل لاعب؟

1 – الهدف من السؤال :

يهدف هذا السؤال إلى تقييم مدى اهتمام المدرب بالجانب النفسي الفردي لكل لاعب، ومعرفة ما إذا كان يتابع حالته النفسية ويقدم الدعم اللائم في الأوقات المختلفة، إذ أن الحالة النفسية تعد من العوامل المهمة التي تؤثر على تركيز وأداء اللاعب داخل وخارج الميدان.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

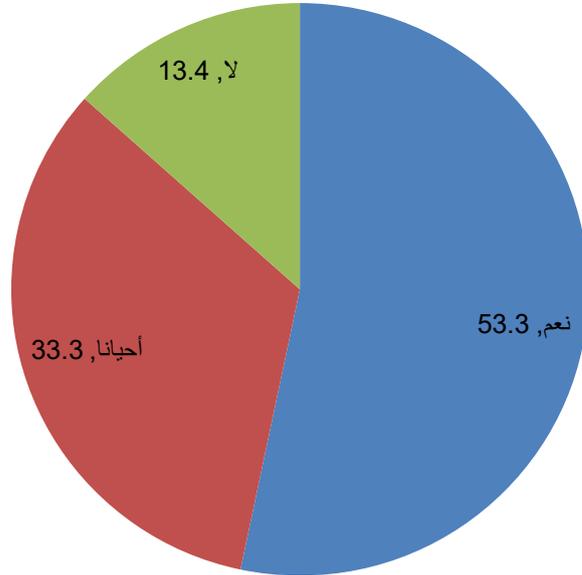
استنادًا إلى إجابات 15 لاعبًا جاءت النتائج كما يلي :

- 8 لاعبين (53.3%) نعم
- 5 لاعبين (33.3%) أحيانًا
- 2 لاعبين (13.4%) لا

• جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
53,3%	8	نعم
33,3%	5	أحيانًا
13,3%	2	لا
100%	15	المجموع

الشكل 12 : يوضح نسبة إهتمام المدرب بالحالة النفسية لكل لاعب



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن أكثر من نصف اللاعبين (53.3%) يرون أن المدرب يبدي اهتماماً واضحاً بالحالة النفسية لكل لاعب، وهو مؤشر إيجابي يعكس وعي المدرب بأهمية الجانب النفسي في تحقيق الأداء الجيد. بينما تشير نسبة 33.3% إلى اهتمام متقطع أو غير منتظم، مما قد يعكس ضغوط العمل أو نقص الوقت الكافي للمدرب لمتابعة جميع اللاعبين.

النسبة الأقل (13.4%) التي لا تشعر بأي اهتمام نفسي من المدرب، تُعد إشارة مهمة لضرورة تعزيز التواصل والمتابعة النفسية، إذ أن تجاهل الحالة النفسية قد يؤدي إلى تراجع الأداء أو مشاكل داخل الفريق.

يؤكد " خالد محمد أن" المدرب الناجح هو من يُعطي أهمية للاحتياجات النفسية للاعبين، حيث يساعد هذا الدعم في تحسين تركيزهم وتحفيزهم، ويقلل من ضغوط المنافسة." (خالد محمد 2019)، ص (74).

الاستنتاج:

تبرز النتائج أن الاهتمام بالحالة النفسية الفردية للاعبين من قبل المدرب يمثل عنصراً أساسياً في تحسين الأداء والانسجام داخل الفريق. ورغم وجود جهود واضحة في هذا المجال، إلا أنه من الضروري تطوير هذه المتابعة وجعلها أكثر انتظاماً وشمولاً، من خلال استراتيجيات نفسية مخصصة وبرامج دعم نفسي تلبي احتياجات كل لاعب على حدة.

المحور الرابع :التقييم والمتابعة الفردية

السؤال الثالث عشر : هل يقدم لك المدرب ملاحظات عن أدائك بشكل منتظم؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى استمرارية المدرب في تقديم تغذية راجعة وملاحظات بناءة للاعبين حول أدائهم الفردي، إذ تُعتبر الملاحظات المنتظمة أداة مهمة لتحسين الأداء، تصحيح الأخطاء، وتعزيز نقاط القوة.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

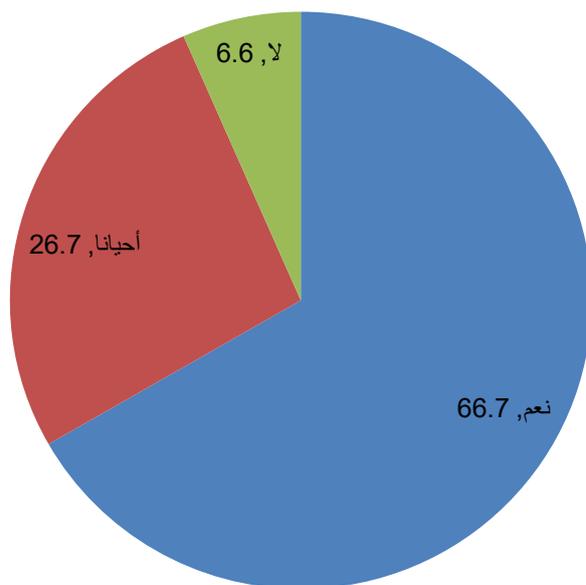
استناداً إلى إجابات 15 لاعباً جاءت النتائج كما يلي :

- 10 لاعبين (66.7%) نعم
- 4 لاعبين (26.7%) أحياناً
- 1 لاعب (6.6%) لا

• جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
66,7%	10	نعم
26,7%	4	أحياناً
6,6%	1	لا
100%	15	المجموع

الشكل 13 : يوضح نسبة تقييم أداء اللاعبين بشكل منتظم من طرف المدرب



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن أغلب اللاعبين (66.7%) يتلقون ملاحظات منتظمة من المدرب، مما يدل على وجود نظام متابعة فعال يسهم في تطوير الأداء الفردي. أما نسبة 26.7% التي تتلقى ملاحظات أحياناً، فهي تدل على عدم انتظام أو تباين في توصيل الملاحظات، ما قد يؤثر سلباً على قدرة اللاعب على التطور بشكل مستمر.

النسبة الصغيرة التي لم تتلقَ ملاحظات منتظمة (6.6%) تمثل حالة تستدعي الانتباه، إذ أن غياب التغذية الراجعة قد يؤدي إلى استمرارية الأخطاء وضعف التطور الفني والبدني.

وفقاً لـ "علي منصور (2021)"، ص (110)، فإن "التغذية الراجعة المستمرة تعد ركيزة أساسية في العملية التدريبية، حيث تسمح للرياضيين بمعرفة نقاط القوة والضعف والعمل على تحسين أدائهم بشكل منهجي." (علي منصور 2021)، ص 110.

الاستنتاج:

تبرز النتائج أهمية التغذية الراجعة المنتظمة من المدرب في تطوير أداء اللاعبين وتحقيق التقدم الفني والبدني. ومن الضروري تعزيز هذا الجانب وضمان استمراريته لجميع اللاعبين، مع استخدام أساليب تقييم متنوعة تلائم الفروق الفردية وتساعد على تصحيح المسار التدريبي بشكل فعال.

السؤال الرابع عشر: هل تشارك في تحليل الأداء بعد الحصص أو المباريات؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى تقييم مدى مشاركة اللاعبين في جلسات تحليل الأداء بعد التدريبات أو المباريات، حيث يُعتبر إشراك اللاعب في هذه العملية خطوة مهمة لتعزيز وعيه الذاتي بأدائه، فهم نقاط القوة والضعف، وتحفيزه على تحسين مستواه.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

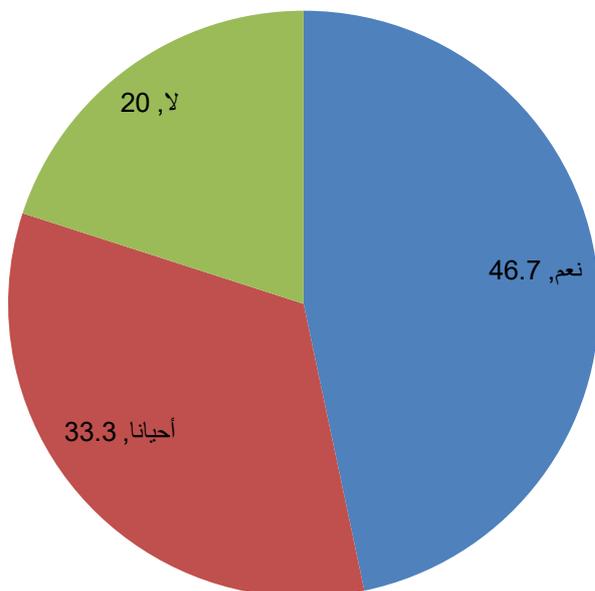
استناداً إلى إجابات 15 لاعباً جاءت النتائج كما يلي :

- 7 لاعبين (46.7%) نعم
- 5 لاعبين (33.3%) أحياناً
- 3 : لاعبين (20%) لا

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
46.7%	7	نعم
33.3%	5	أحياناً
20%	3	لا
100%	15	المجموع

الشكل 14 : يوضح نسبة مشاركة اللاعبين في تحليل الأداء بعد التدريبات



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن أقل من نصف اللاعبين (46.7%) يشاركون بانتظام في تحليل الأداء، مما يعكس وجود توجه لدى المدرب لدمج اللاعبين في العملية التدريبية التحليلية. ومع ذلك، فإن نسبة 33.3% التي تشارك أحياناً تدل على تباين في شمولية هذه الجلسات أو في فرص المشاركة.

النسبة التي لا تشارك (20%) تشير إلى وجود قصور في إشراك جميع اللاعبين، وهو ما قد يؤثر على وعيهم بأدائهم وبالتالي يحد من قدرتهم على التحسين الذاتي.

تؤكد الدراسات مثل "خالد يوسف أن" مشاركة اللاعب في تحليل أدائه تزيد من تحفيزه الشخصي، وتعزز فهمه الفني والتكتيكي، مما ينعكس إيجاباً على أدائه مستقبلاً." (خالد يوسف 2020)، ص 95.

الاستنتاج:

تبين النتائج أن إشراك اللاعبين في تحليل الأداء بعد الحصص التدريبية أو المباريات يُعد من الممارسات الفعالة لتعزيز وعيهم الذاتي وتحسين مستواهم. ومع ذلك، هناك حاجة لتعزيز هذه المشاركة لتشمل جميع اللاعبين بشكل منتظم، وذلك عبر تنظيم جلسات تحليلية تفاعلية تتيح فرص النقاش والتقييم البناء.

السؤال الخامس عشر: هل تشعر أن المتابعة الفردية تساعدك على التطور؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى إدراك اللاعبين لأهمية المتابعة الفردية في تطوير أدائهم الفني والبدني والنفسي، وذلك لمعرفة ما إذا كانوا يعتبرون أن متابعة المدرب بشكل خاص لكل لاعب تسهم بشكل فعال في تحسين قدراتهم.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

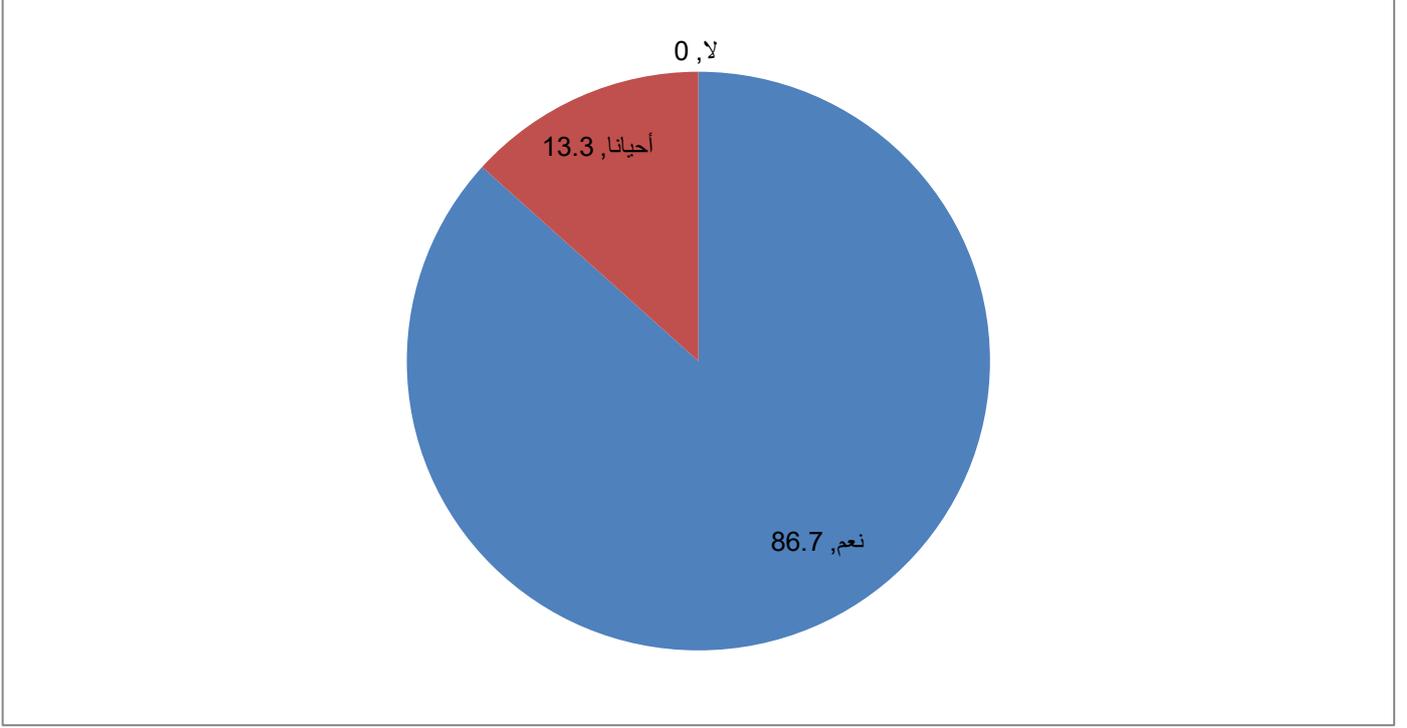
استنادًا إلى إجابات 15 لاعبًا جاءت النتائج كما يلي:

- 13 لاعبًا (86.7%) نعم
- 2 لاعبين أحيانًا (13.3%)
- 0 لاعب لا

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
86.7%	13	نعم
13,3%	2	أحيانًا
0	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 15 : يوضح نسبة المتابعة الفردية في تطوير الأداء للاعب



المناقشة:

تعكس النتائج قناعة قوية لدى غالبية اللاعبين (86.7%) بأهمية المتابعة الفردية ودورها الحيوي في تعزيز تطورهم، مما يؤكد على أن هذه المتابعة تعد عاملاً محورياً في تحسين الأداء الرياضي.

النسبة المتبقية (13.3%) تشعر بتحسن معتدل، وربما يعود ذلك إلى اختلاف الأساليب المتبعة أو تباين الفعالية من لاعب إلى آخر.

غياب أي حالة تنفي تأثير المتابعة الفردية يعكس قبولاً عاماً لدى اللاعبين لأهمية هذا العنصر، ويعزز من دور المدرب كمرشد داعم في عملية التطوير.

تشير دراسات "محمود عبد الرحمن إلى أن" المتابعة الفردية الفعالة تتيح للمدرب تصميم برامج تدريبية ملائمة لكل لاعب، مما يسرع من عملية تطوير المهارات ويزيد من فرص النجاح الجماعي." (محمود عبد الرحمن 2022)، ص.

121

الاستنتاج:

تبرز النتائج الأهمية الكبيرة للمتابعة الفردية في تحقيق التطور المستمر لدى اللاعبين، وهي مؤشر واضح على ضرورة استمرار المدربين في تقديم دعم شخصي مستمر يتناسب مع احتياجات كل لاعب، مما يعزز من الأداء الفردي والجماعي على حد سواء.

السؤال السادس عشر: هل تلاحظ اختلافًا في مستواك عندما يتم تقييم أدائك بانتظام؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى تحديد ما إذا كان التقييم المنتظم للأداء يؤثر بشكل ملموس على مستوى اللاعب، وذلك لفهم مدى فاعلية المتابعة المستمرة في تحفيز التطور الفني والبدني.

عرض النتائج: عينة من 15 لاعب

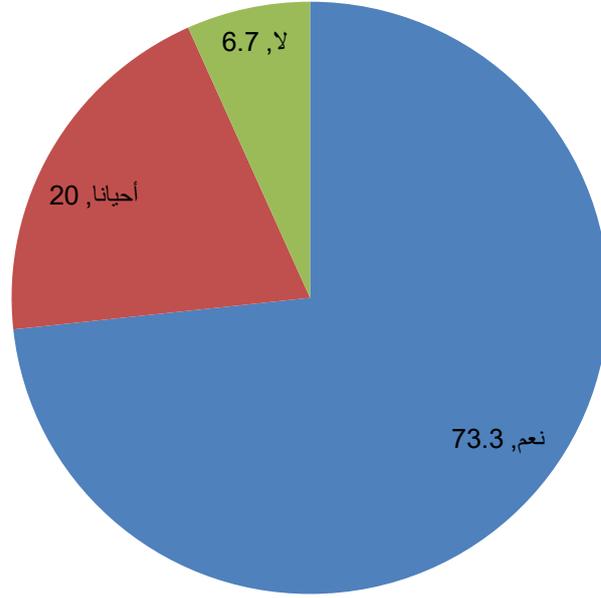
استنادًا إلى إجابات 15 لاعبًا جاءت النتائج كما يلي :

- 11 لاعبا : نعم
- 3 لاعبين : أحيانًا
- 1 لاعب : لا

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
73.3%	11	نعم
20%	3	أحيانًا
6.7%	1	لا
100%	15	المجموع

الشكل 16 : يوضح نسبة الإختلاف في مستوى اللاعب عندما يتم تقييم أدائه بشكل منتظم



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن أكثر من ثلاثة أرباع اللاعبين (73.3%) يدركون وجود تأثير إيجابي للتقييم المنتظم على مستواهم، مما يؤكد أن التقييم الدوري يعد أداة مهمة لتحفيز اللاعبين على تطوير أدائهم.

النسبة التي تعبر عن تحسن متقطع (20%) قد تعكس عوامل أخرى مرتبطة بتنوع جودة التقييم أو الظروف النفسية والبدنية للاعب في أوقات مختلفة.

أما اللاعب الوحيد الذي لا يلاحظ فرقاً، فقد يعود ذلك إلى عدم تلقيه ملاحظات بناءة أو عدم تفاعل المدرب معه بشكل كافٍ.

يدعم هذا الرأي "سامي حسن الذي يرى أن" التقييم المنتظم يمكّن اللاعب من التعرف على أخطائه والعمل على تصحيحها بشكل منهجي، مما يساهم في تحسين مستواه بشكل مستمر." (سامي حسن 2020)، ص(88).

الاستنتاج:

تبرز النتائج الدور الفعال للتقييم المنتظم في تحفيز وتحسين مستوى اللاعبين. لذلك، يُنصح المدربون بضرورة اعتماد نظام تقييم دوري وشامل يعزز من عملية التطوير المستمر ويضمن تلبية احتياجات اللاعبين بشكل فردي وجماعي.

المحور الخامس : العلاقة المهنية والثقة بين المدرب واللاعب

السؤال 17 : هل تشعر أن المدرب يثق بقدراتك داخل الميدان؟

الهدف من السؤال : قياس مستوى الثقة التي يظهرها المدرب تجاه اللاعب، وهو عنصر نفسي مهم لتحفيز الأداء والروح المعنوية.

عرض النتائج : عينة من 15 لاعب

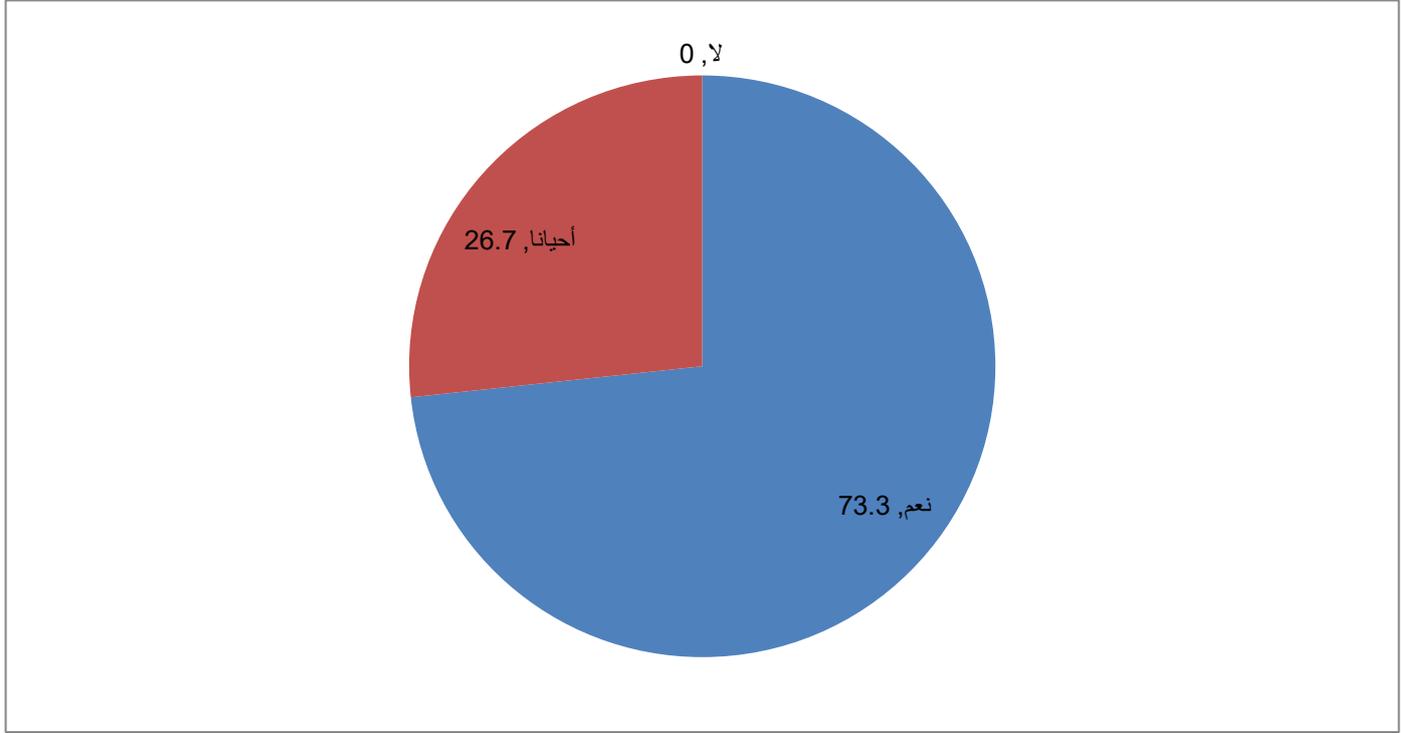
استنادًا إلى إجابات 15 لاعبًا جاءت النتائج كما يلي :

- 11 لاعبا : نعم
- 4 لاعبين : أحياناً
- 0 لاعب : لا

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
73.3%	11	نعم
26.67%	4	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 17 : يوضح نسبة شعور اللاعب بثقة المدرب في قدراته داخل الميدان



المناقشة:

تظهر النتائج أن غالبية اللاعبين يشعرون بثقة مدربيهم (73.33%) ، وهو مؤشر إيجابي يدل على وجود علاقة مهنية قوية تعزز من تحمّل المسؤوليات والتفوق في الأداء. بالمقابل، نسبة من اللاعبين لا يشعرون بثقة ثابتة، مما قد يشير إلى تفاوت في التعامل أو ضعف في التواصل داخل بعض الوحدات.

الاستنتاج:

الثقة المتبادلة عنصر أساسي في العلاقة المدرب-اللاعب، ويُوصى بتعزيزها عبر إشراك اللاعبين في القرارات الفنية وتقديم مسؤوليات لهم داخل الفريق.

السؤال 18 : هل تشعر أن رأيك يحظى بالاهتمام من طرف المدرب؟

الهدف من السؤال : قياس مدى احترام المدرب لآراء اللاعبين، مع ترك مساحة لتفسير المواقف أو إعطاء أمثلة.

عرض النتائج : عينة من 15 لاعب

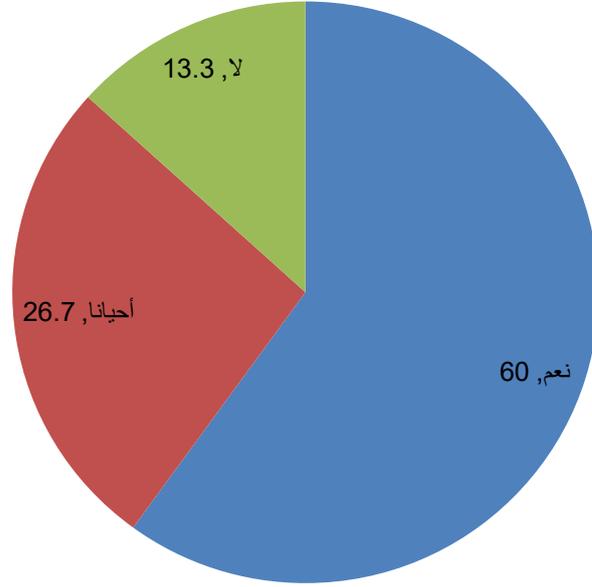
استناداً إلى إجابات 15 لاعباً جاءت النتائج كما يلي :

- 9 لاعبا : نعم
- 4 لاعبين : أحياناً
- 2 لاعب : لا

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
60%	9	نعم
26.67%	4	أحياناً
13.33%	2	لا
100%	15	المجموع

الشكل 18 : يوضح نسبة إهتمام المدرب برأي اللاعب



المناقشة:

رغم أن الأغلبية ترى أن آراءها تُؤخذ بعين الاعتبار، إلا أن الإجابات المفتوحة تُظهر أن بعض اللاعبين لا يشعرون بوجود تأثير حقيقي لرأيهم، وهو ما يحدّ من مشاركتهم الفعالة في البرنامج التدريبي.

الاستنتاج:

الاستماع لآراء اللاعبين يعزز روح الجماعة ويشجع على الانضباط، ويُنصح بأن يُدمج المدرب رأي اللاعبين ضمن إطار بناء يضمن التوازن بين السلطة والانفتاح.

السؤال 19 : هل ترى أن علاقتك بالمدرّب قائمة على الاحترام المتبادل؟

الهدف من السؤال : قياس جودة العلاقة الإنسانية والاحترافية بين اللاعب والمدرّب.

عرض النتائج : عينة من 15 لاعب

استناداً إلى إجابات 15 لاعباً جاءت النتائج كما يلي :

- 12 لاعباً : نعم
- 3 لاعبين : أحياناً
- 0 لاعب : لا

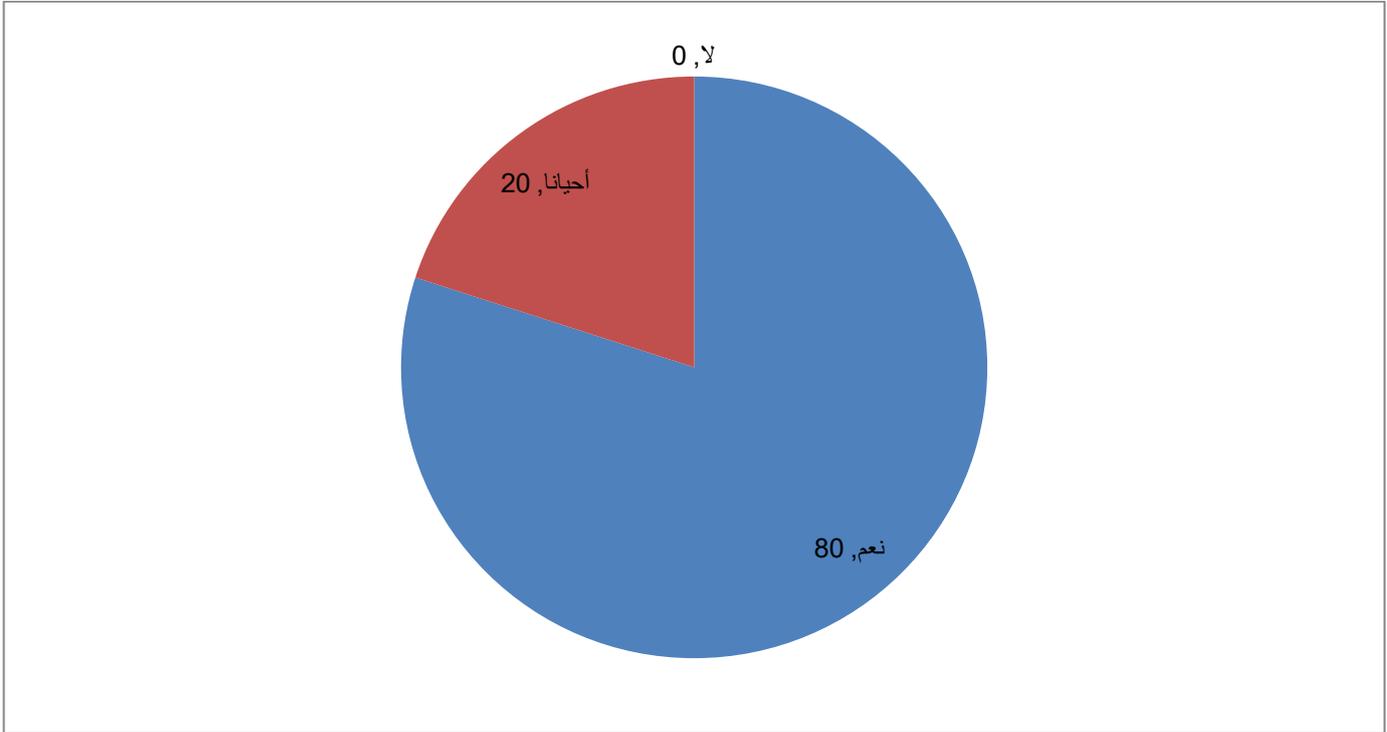
جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار (f)	النسبة المئوية (%)
نعم	12	80%
أحياناً	3	20%
لا	0	0%
المجموع	15	100%

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80%	12	نعم
20%	3	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 19: يوضح نسبة الإحترام المتبادل بين اللاعب و المدرب



المناقشة:

تظهر البيانات أن العلاقة بين المدرب واللاعبين قائمة على الاحترام المتبادل في أغلب الحالات. هذا الانسجام ضروري للحفاظ على الانضباط والتماسك داخل الفريق.

الاستنتاج:

الاحترام المتبادل هو أساس كل علاقة ناجحة في الإطار الرياضي، ويؤدي دوراً محورياً في تعزيز الدافعية والانضباط.

السؤال 20: ما هي أهم الصفات التي تراها ضرورية في المدرب الناجح؟ اختر واحدة أو أكثر مع إمكانية الإضافة
الهدف من السؤال :

الوقوف على الخصائص القيادية والسلوكية التي يُقدّر ها اللاعبون في مدربيهم.

عرض النتائج : عينة من 15 لاعب

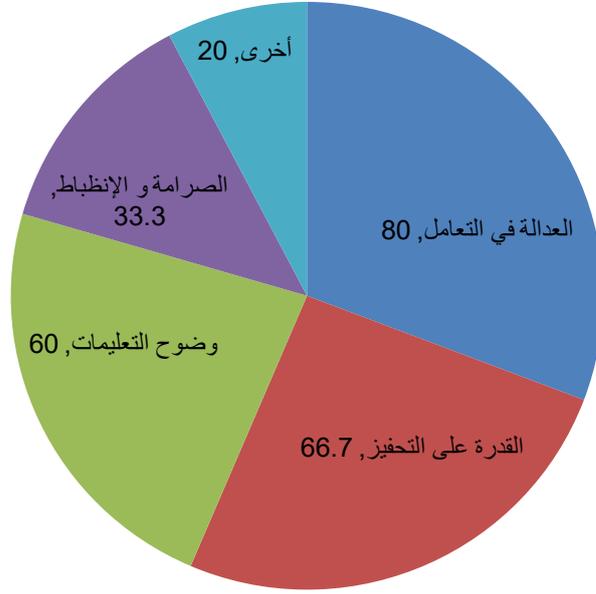
استنادًا إلى إجابات 15 لاعبًا جاءت النتائج كما يلي :

- 12 لاعبا : العدالة في التعامل
- 10 لاعبين : القدرة على التحفيز
- 9 لاعب : وضوح التعليمات
- 5 لاعب : الصرامة والانضباط
- 3 لاعب : اجابات أخرى

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الصفة
80%	12	العدالة في التعامل
66.67%	10	القدرة على التحفيز
60%	9	وضوح التعليمات
33.33%	5	الصرامة والانضباط
20%	3	إجابات أخرى

الشكل 20: يوضح نسبة نظرة اللاعب للمدرب للصفات التي يمتلكها المدرب الناجح



المناقشة:

ركز اللاعبون على العدالة والتحفيز كأهم صفات المدرب، وهو ما ينسجم مع الأبعاد النفسية والقيادية المطلوبة في العمل الجماعي. الإجابات المفتوحة أظهرت تقديرًا لصفات مثل الاستماع والصبر والقدرة على التوجيه الفردي.

الاستنتاج:

الصفات الإنسانية والقيادية تُعدّ من مقومات المدرب الناجح، ويجب أن يوازن بين الحزم والمرونة، وبين القيادة والتواصل.

الاستنتاج العام لإجابات اللاعبين:

أظهرت نتائج استبيان اللاعبين أن معظم أفراد العينة يُدركون تأثير طريقة المدرب بشكل مباشر على مردودهم الرياضي، سواء من حيث التواصل، جودة الطرق التدريبية، التحفيز النفسي، أو آليات التقييم والمتابعة الفردية. فقد تبين أن اللاعبين يثمنون أسلوب التواصل الواضح والمباشر الذي يعتمد عليه المدربون، كما عبّر عدد معتبر منهم عن أهمية إشراكهم في الحوار الرياضي والمناقشات التدريبية، مما يدل على تقديرهم للجانب التفاعلي في الحصة. من جهة أخرى، جاءت الإجابات مؤكدة على فعالية الطرق التدريبية المتبعة، مع تسجيل شعور عام بوجود تطور في المستويات البدنية والفنية، وهو ما يعكس جدوى البرامج التدريبية المنفذة. أما في جانب الدعم النفسي، فقد أظهرت النتائج أن التحفيز والتشجيع يلعبان دورًا مهمًا في رفع المعنويات، وزيادة الثقة بالنفس أثناء المنافسات. كما عبّر عدد كبير من اللاعبين عن أهمية التقييم المستمر، والمتابعة الفردية، باعتبارها أدوات فعالة لتحسين الأداء. وبناءً عليه، يمكن القول إن طريقة المدرب تُمثل محورًا أساسيًا في العملية التدريبية، ولها أثر ملموس في الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير.

6 - تحليل الإستبيان الموجه للمدربين

المحور الأول: طريقة التواصل مع اللاعبين

السؤال الأول: هل تحرص على فتح حوار دائم مع اللاعبين خلال الحصص التدريبية؟

- الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى اهتمام المدرب بفتح قنوات تواصل فعالة ومستمرة مع لاعبيه أثناء الحصص التدريبية، باعتبار أن التواصل الجيد يمثل أحد أهم ركائز العلاقة بين المدرب واللاعب ويؤثر بشكل مباشر على جودة التدريب والمردود الرياضي.

- عرض النتائج: عينة 10 مدربين

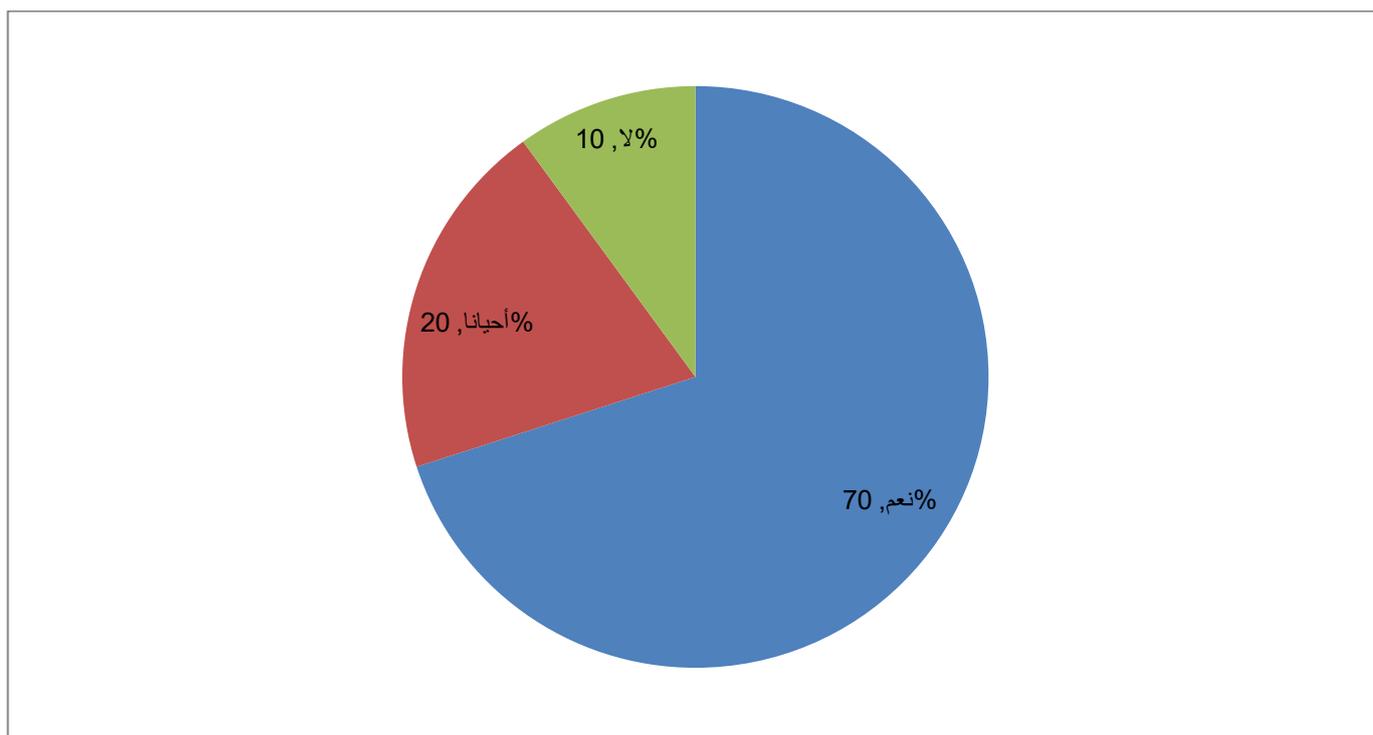
بناءً على إجابات المدربين :

- نعم : 7 مدربين
- أحياناً : 2 مدرب
- لا : 1 مدرب

• جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
70%	7	نعم
20%	2	أحياناً
10%	1	لا
100%	15	المجموع

الشكل 1 : يوضح نسبة تواصل المدرب مع اللاعبين



المناقشة:

تكشف النتائج أن **70% من المدربين** أكدوا حرصهم على فتح حوار دائم مع اللاعبين، مما يعكس وعياً بأهمية التواصل المستمر في دعم الأداء الرياضي. هذا يدل على أن أغلب المدربين يتبنون أسلوباً تشاركياً داخل الحصص التدريبية، يسمح بالتوجيه الفوري، تصحيح الأخطاء، والتفاعل الذهني مع محتوى الحصة.

أما نسبة **20%** التي تعتمد الحوار أحياناً فقط، فقد تكون مرتبطة بخصوصية التمارين أو نوعية اللاعبين، في حين أن **10% ممن لا يعتمدون الحوار** قد يتبعون نمطاً تقليدياً في التدريب قائماً على التوجيه الأحادي دون تفاعل، ما قد يؤثر سلباً على الحافزية والانخراط الذهني لدى اللاعبين.

وقد أكد العديد من الباحثين أن التواصل الفعال بين المدرب واللاعب يساهم في تقوية الانسجام داخل الفريق ورفع مستوى الفهم والتجاوب أثناء التدريب، كما ذكر **محمد سليمان** أن "الحوار المفتوح داخل الحصة التدريبية يساهم في تنمية الحس الجماعي وتحفيز اللاعبين على المشاركة الفعالة." (محمد سليمان 2019) ، ص(102)

الاستنتاج:

يمكن استنتاج أن فتح قنوات الحوار والتواصل المستمر يعد من أولويات المدربين، مما ينعكس بشكل إيجابي على بيئة التدريب. وينبغي دعم هذا التوجه من خلال توفير أجواء مناسبة للتفاعل وتبادل الآراء بين المدرب واللاعبين، مما يعزز من فعالية الحصص التدريبية وجودة المردود الرياضي.

السؤال 2 : هل تتواصل مع اللاعبين بأسلوب واضح ومفهوم للجميع؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى تقييم مدى وضوح وفعالية أسلوب التواصل اللفظي وغير اللفظي لدى المدرب أثناء الحصص التدريبية، باعتبار أن الأسلوب الواضح يسهم في إيصال التعليمات بشكل دقيق ويقلل من سوء الفهم، مما يؤثر مباشرة على تنفيذ المهام الفنية والبدنية من طرف اللاعبين.

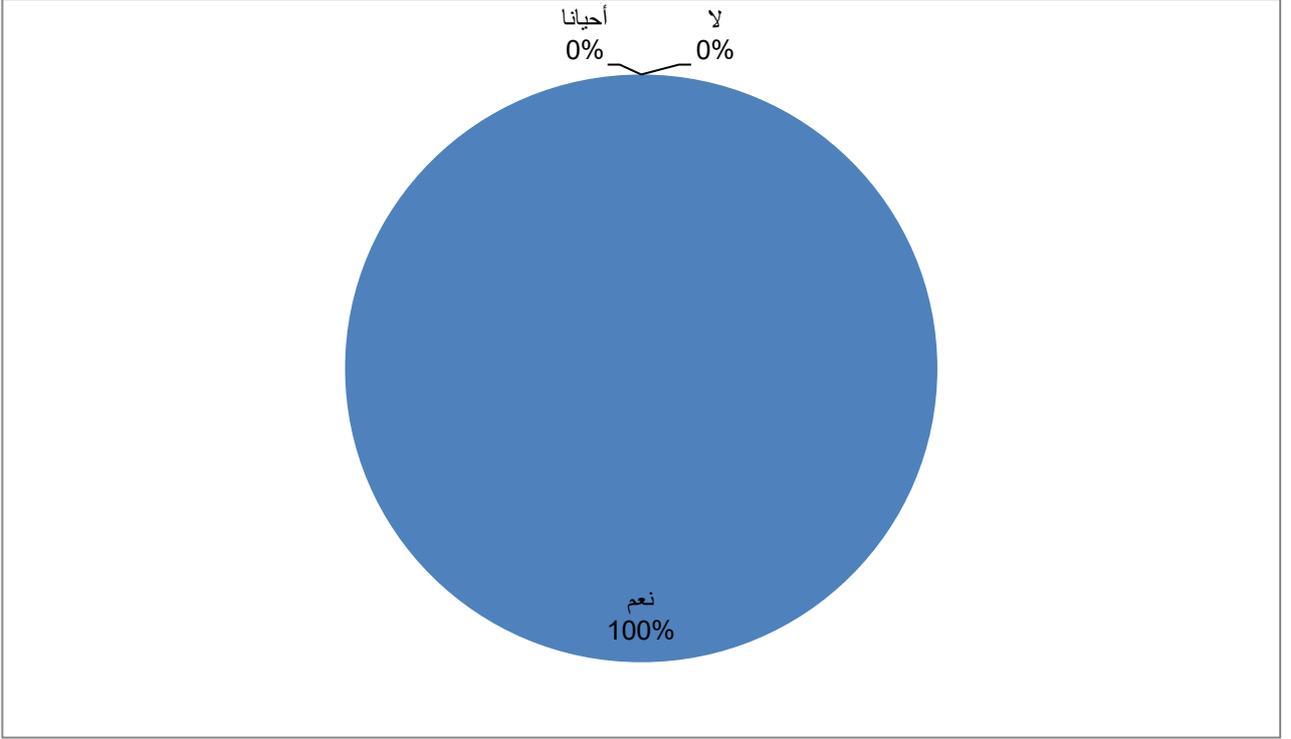
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 10 مدربين
- أحيانا : 0 مدرب
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
0%	0	أحيانا
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 2: يوضح نسبة تواصل المدرب مع اللاعبين بأسلوب واضح ومفهوم



المناقشة:

تظهر النتائج أن جميع المدربين 100% أكدوا أنهم يتواصلون مع اللاعبين بأسلوب واضح ومفهوم، ما يدل على أن الكفاءة التوصيلية واللغوية أصبحت من المهارات الجوهرية التي يتحلى بها المدربون في المستوى الأكاديمي أو الميداني العالي.

هذا الانسجام الكامل في الإجابة يعكس وعياً بأهمية الوضوح في التوجيهات لتفادي اللبس وسوء التطبيق، ويشير إلى وجود مستوى عالٍ من الاحترافية في بناء الخطاب التدريبي، الذي يأخذ بعين الاعتبار مستوى فهم اللاعبين، خلفيتهم المعرفية، واختلافاتهم الفردية.

الوضوح في التواصل لا يقتصر على اللغة فقط، بل يشمل أيضاً لغة الجسد، الإيماءات، التوجيهات التقنية، وحتى النبرة والصوت، وكلها جوانب يبدو أن المدربين يحرصون على إتقانها. هذا التوجه يعزز من تركيز اللاعبين أثناء التمارين، ويقلل من نسبة الخطأ في تنفيذ التعليمات. كما أوضح **عبد الحميد شوقي** أن "الوضوح في التواصل يعتبر أساس نجاح المدرب في توجيه لاعبيه وتجنب اللبس في المهام التكتيكية أو البدنية". (عبد الحميد شوقي (2020) ، ص.88)

الاستنتاج:

يتبين من خلال هذا السؤال أن المدربين يدركون تماماً أهمية وضوح الأسلوب التواصلية في إنجاح العملية التدريبية. فكلما كان التواصل مبنياً على البساطة والوضوح، زادت فعالية تنفيذ التمارين، وتحسن مردود اللاعبين، وتقلصت الأخطاء الناتجة عن سوء الفهم.

وهذا يدعم فرضية الدراسة التي تؤكد أن طريقة المدرب في التواصل تعد عاملاً رئيسياً في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي فئة الأكاير.

السؤال 3 : هل تستمع لآراء اللاعبين حول البرنامج التدريبي؟

الهدف من السؤال :

يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى اهتمام المدرب بإشراك اللاعبين في العملية التدريبية من خلال الاستماع لآرائهم واقتراحاتهم حول البرنامج التدريبي، وذلك لما له من دور في تعزيز الثقة المتبادلة وتحفيز اللاعبين على الالتزام والمشاركة الفعالة.

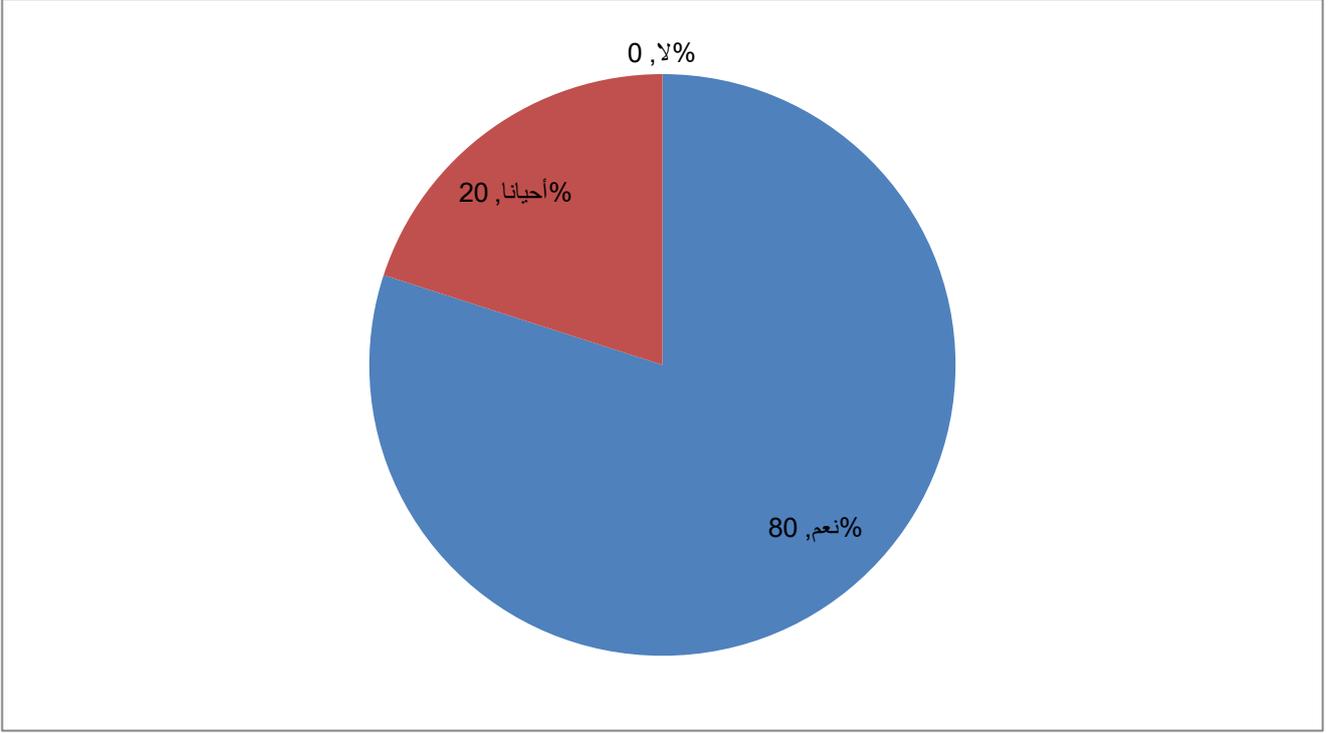
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 8 مدربين
- أحياناً : 2 مدربين
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80%	8	نعم
20%	2	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 3 : يوضح نسبة إستماع المدرب لآراء اللاعبين حول البرنامج التدريبي



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن 80% من المدربين يستمعون لآراء اللاعبين، وهو مؤشر إيجابي يدل على وجود مقاربة تشاركية وتقدير لدور اللاعب في تطوير الأداء الجماعي. يُعد هذا النوع من الانفتاح مهمًا في مواكبة التطورات الحديثة في علم التدريب، التي لم تعد تقتصر على التوجيه من طرف واحد، بل تعتمد على حوار مزدوج قائم على التغذية الراجعة.

أما المدربون الذين أجابوا بـ "أحياناً" (20%)، فقد يكون ذلك مرتبطاً بتصورهم لمحدودية المعرفة التدريبية لدى بعض اللاعبين، أو بطبيعة بعض الحصص التي تتطلب الحزم والانضباط دون نقاش مباشر. لكن غياب إجابات بـ "لا" يعكس وعياً عامًا بأهمية إشراك اللاعبين في اتخاذ بعض القرارات التدريبية أو على الأقل في تقييم الحمل التدريبي. وقد أكد الزاوي مصطفى أن "مشاركة اللاعب في تقييم البرنامج التدريبي تعزز من دافعيته وتسمح بتكييف الحمل التدريبي حسب حاجاته الخاصة." (الزاوي مصطفى 2021، ص 114)

الاستنتاج:

يتضح أن أغلب المدربين يولون أهمية لتبادل الرأي مع اللاعبين حول البرنامج التدريبي، مما يُعد مؤشراً إيجابياً على اعتمادهم لأسلوب تفاعلي في التدريب. ومع ذلك، فإن تعزيز هذا الجانب بشكل أكبر يمكن أن يزيد من فعالية البرنامج وتحقيق نتائج أفضل على المستويين البدني والنفسي.

السؤال 4 : هل تشجع اللاعبين على التعبير عن مشكلاتهم أو صعوباتهم؟

الهدف من السؤال:

يرمي هذا السؤال إلى معرفة مدى تبني المدرب لأسلوب إنساني وتفاعلي يراعي الجوانب النفسية والاجتماعية للاعبين من خلال تشجيعهم على التعبير عن الصعوبات أو التحديات التي تواجههم داخل أو خارج الملعب، الأمر الذي يعزز العلاقة التربوية ويؤثر بشكل إيجابي على المردود العام.

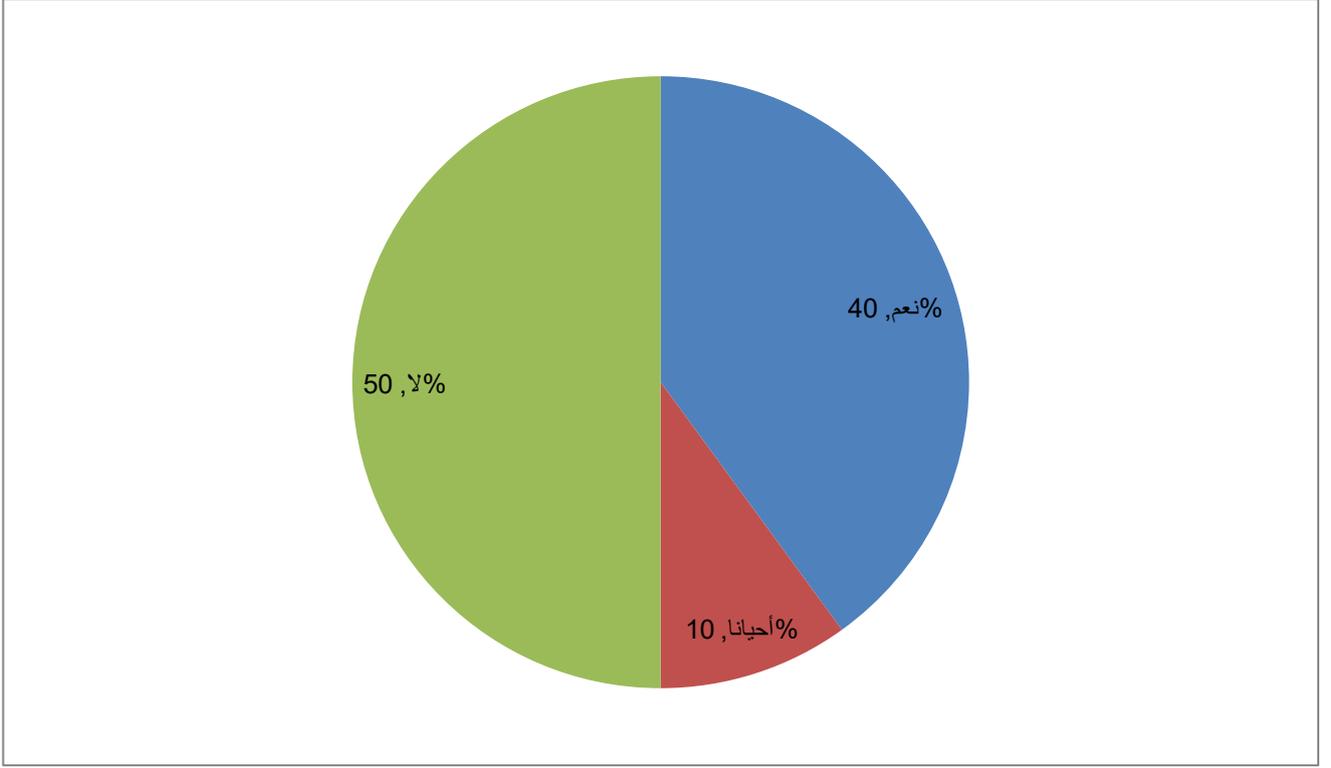
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم 4 مدربين
- أحياناً 1 مدرب
- لا 5 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
40%	4	نعم
10%	1	أحياناً
50%	5	لا
100%	15	المجموع

الشكل 4 : يوضح نسبة تشجيع اللاعبين على التعبير عن مشكلاتهم أو صعوباتهم



المناقشة:

تظهر النتائج أن 40% فقط من المدربين يحرصون على تشجيع اللاعبين للتعبير عن مشكلاتهم، وهي نسبة محدودة نوعاً ما في ظل الاعتراف المتزايد بأهمية الجانب النفسي في التدريب الرياضي. بينما أبدى 50% من المدربين عدم اهتمامهم بهذا الجانب، وهو ما قد يشير إلى قصور في النظرة الشاملة للمردود الرياضي، أو ربما إلى تركيز مفرط على الجوانب الفنية والتكتيكية على حساب العوامل النفسية.

أما نسبة 10% الذين أجابوا بـ "أحياناً" فقد تعكس ترددًا في مرافقة اللاعبين نفسيًا، إما لاعتبارات تتعلق بعدم وجود تكوين خاص في هذا الجانب، أو لانشغال المدرب بمسؤوليات أخرى داخل النادي.

تُظهر هذه النتائج الحاجة إلى دمج التكوين النفسي والتواصل في إعداد المدربين، وتدعيم الطاقم الفني باختصاصيين في الدعم النفسي الرياضي عند الإمكان. وقد أكد حسن شحاتة، أن "التواصل العاطفي والدعم النفسي من طرف المدرب يساهمان في تحسين الحالة النفسية للاعب، مما ينعكس إيجاباً على أدائه داخل الميدان."

الاستنتاج:

يتبين أن هناك تفاوتاً واضحاً في وعي المدربين بأهمية تشجيع اللاعبين على مشاركة مشكلاتهم وصعوباتهم، وهو ما يمكن أن يؤثر سلباً أو إيجاباً على الأداء حسب موقف المدرب. ومن هنا تتأكد ضرورة ترسيخ مفهوم التدريب المتكامل الذي يوازن بين المتطلبات البدنية، الفنية، والنفسية، ويعزز بيئة رياضية صحية وفعالة قادرة على رفع المردود العام للاعبين.

المحور الثاني: الطرق التدريبية المستخدمة

السؤال 5 : هل تستعمل أساليب تدريب متنوعة (تقنية، بدنية، تكتيكية)؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى تقييم مدى تنوع الطرق التدريبية التي يعتمدها المدربون في العمل مع اللاعبين، من حيث التركيز على الجوانب (التقنية التمرير، التسديد، التحكم ، (البدنية) التحمل، السرعة، القوة ، (والتكتيكية) التمرکز، التحرك الجماعي، خطط اللعب.

ويسعى السؤال إلى الكشف عما إذا كان المدرب يأخذ بعين الاعتبار التكامل بين هذه الجوانب لتحقيق أداء شامل ومتوازن.

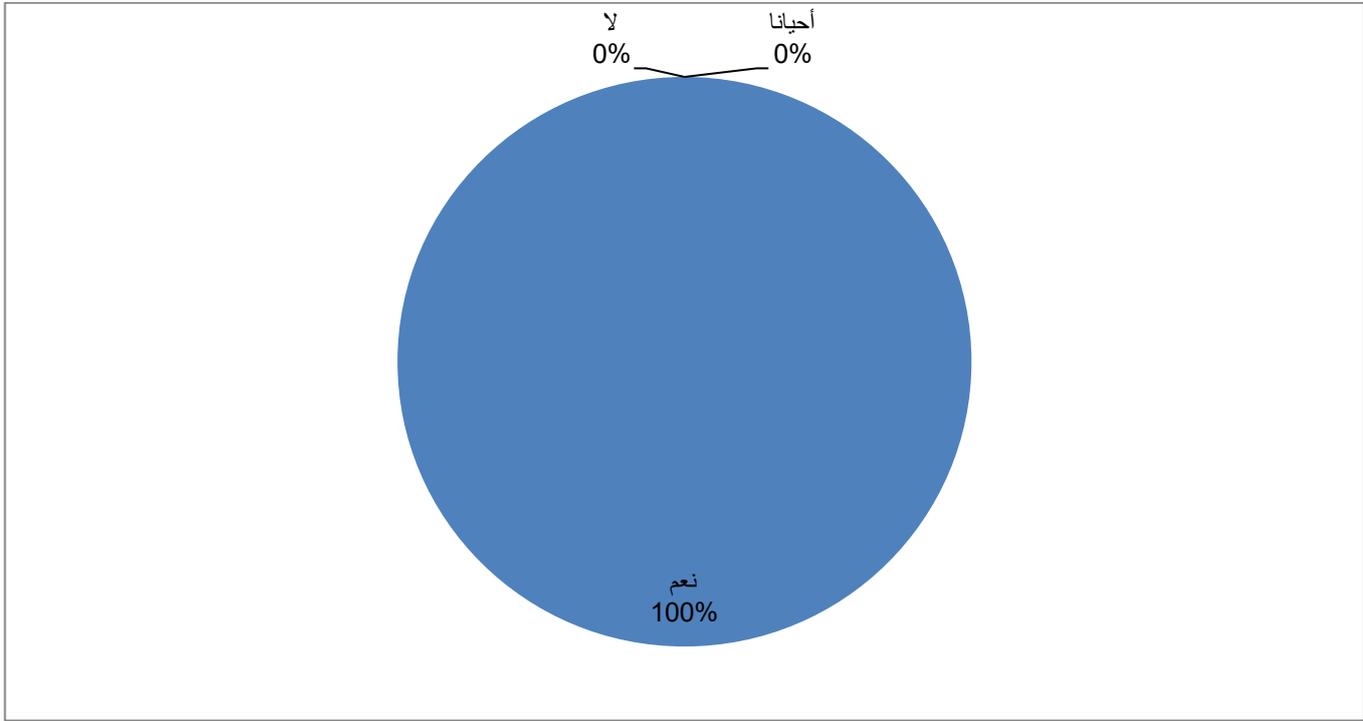
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 10 مدربين
- أحياناً : 0 مدرب
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	10	100%
أحياناً	0	0%
لا	0	0%
المجموع	15	100%

الشكل 5 : يوضح نسبة تنوع الطرق التدريبية



المناقشة:

توضح النتائج أن جميع المدربين المشاركين (100%) يستخدمون أساليب تدريب متنوعة تشمل الجوانب التقنية، البدنية، والتكتيكية. هذا يعكس مستوى عالٍ من الوعي بأهمية الشمولية في التدريب، حيث أن الاقتصار على جانب واحد فقط من دون الآخر قد يؤدي إلى خلل في الأداء العام للفريق. وأكد فرج مذكور على أن "التكامل في التدريب بين المهارات الفنية واللياقة البدنية والجوانب التكتيكية هو الأساس في تطوير اللاعب المتكامل القادر على مجابهة متطلبات المنافسة الحديثة." (فرج مذكور 2020)، ص 102.

الاستنتاج:

يمكن القول إن جميع المدربين في العينة يؤمنون بأهمية التنوع في طرق التدريب، مما يساهم في إعداد لاعبين أكثر كفاءة وتكاملاً من الناحية البدنية والفنية والتكتيكية، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على تحسين الأداء في المباريات.

السؤال 6 : هل تكيّف البرامج التدريبية حسب مستوى الفريق؟

الهدف من السؤال:

يسعى هذا السؤال إلى قياس مدى مرونة المدرب في إعداد برامج التدريبية بما يتماشى مع قدرات ومستوى الفريق، سواء من الناحية البدنية أو الفنية أو التكتيكية. الهدف هو الكشف عن مدى التزام المدرب بمبدأ الفروق الفردية والجماعية، ومدى إدراكه لأهمية تكييف الحمل التدريبي لضمان فعالية الأداء وتجنب الإجهاد أو القصور.

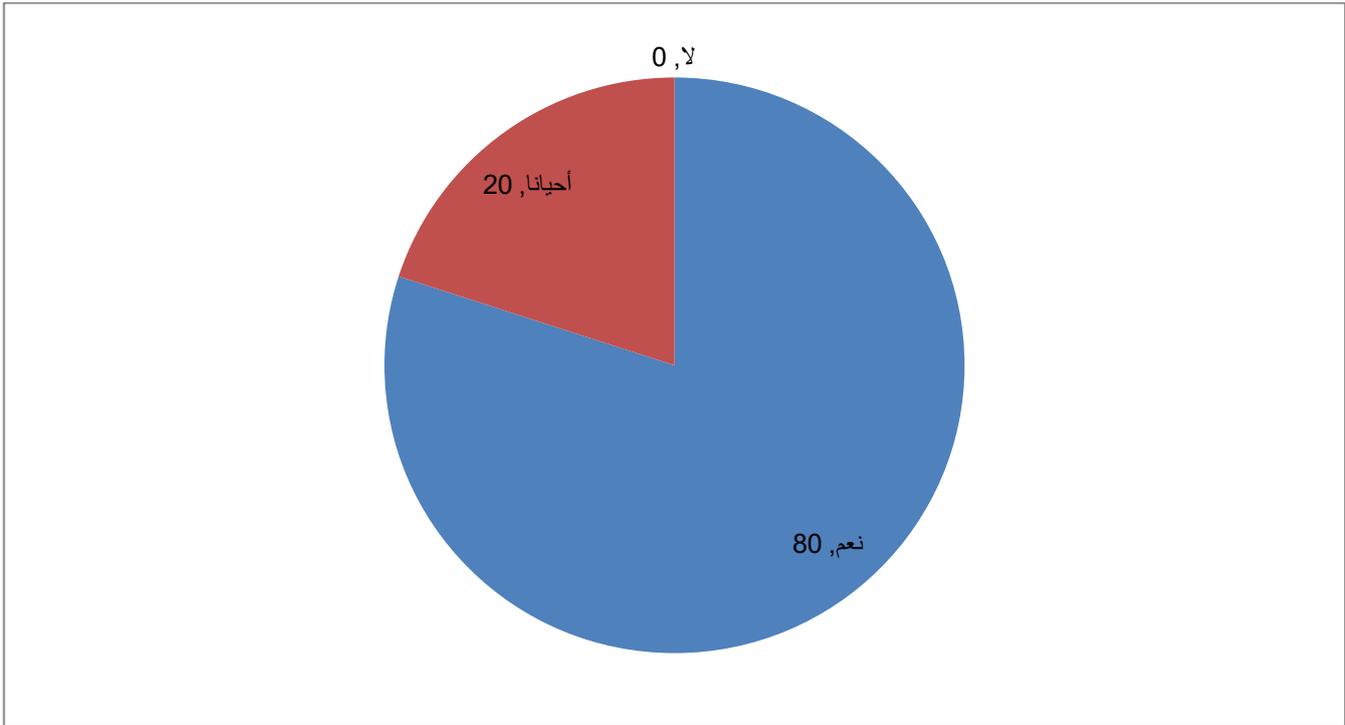
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 8 مدربين
- أحياناً : 2 مدرب
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80%	8	نعم
20%	2	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 6 : يوضح نسبة مرونة المدرب في إعداد برامج التدريبية



المناقشة:

تظهر النتائج أن الغالبية الساحقة من المدربين (80%) يقومون بتكييف برامجهم التدريبية حسب مستوى الفريق، ما يدل على التزامهم بأسس علمية في تصميم البرامج التدريبية. ويعكس هذا الحرص على توجيه الأحمال التدريبية بشكل مناسب للفئة المستهدفة، مما يقلل من مخاطر الإصابات ويساعد على تحقيق أفضل النتائج.

أما النسبة الأقل (20%) التي تطبق هذا التكيف " أحياناً"، فقد تكون مرتبطة بعوامل تنظيمية أو ضغوط خارجية مثل ضغط المباريات أو قلة الموارد، مما يستوجب الانتباه لها في التخطيط الرياضي.

وقد أشار **محمد حسن علاوي** : إلى أن " نجاح البرنامج التدريبي مرتبط بمدى ملاءمته لقدرات اللاعبين، وتعديله وفقاً لاستجاباتهم الفردية والجماعية." (**محمد حسن علاوي (2015)**، (ص 141)

الاستنتاج:

يتضح من النتائج أن أغلب المدربين يراعون مستوى الفريق عند إعداد البرامج التدريبية، وهو ما يعتبر مؤشراً إيجابياً على احترافيتهم في التخطيط. ومع ذلك، يوصى بتعزيز هذا التوجه ليشمل جميع الظروف والفئات لضمان تحقيق استمرارية في التطور البدني والفني.

السؤال 7 : هل تعتمد على تمارين محاكية للمواقف الحقيقية في المباريات؟

1.الهدف من السؤال :

يهدف هذا السؤال إلى التعرف على مدى اعتماد المدرب على التمارين الواقعية التي تحاكي ظروف وأوضاع اللعب أثناء المباريات، مثل التمارين تحت الضغط، اتخاذ القرار السريع، التمرکز الدفاعي والهجومى. تكمن أهمية هذا التوجه في تطوير الجاهزية الذهنية والتكتيكية والفنية للاعبين، ليكونوا أكثر قدرة على التصرف بفعالية خلال المنافسات الرسمية.

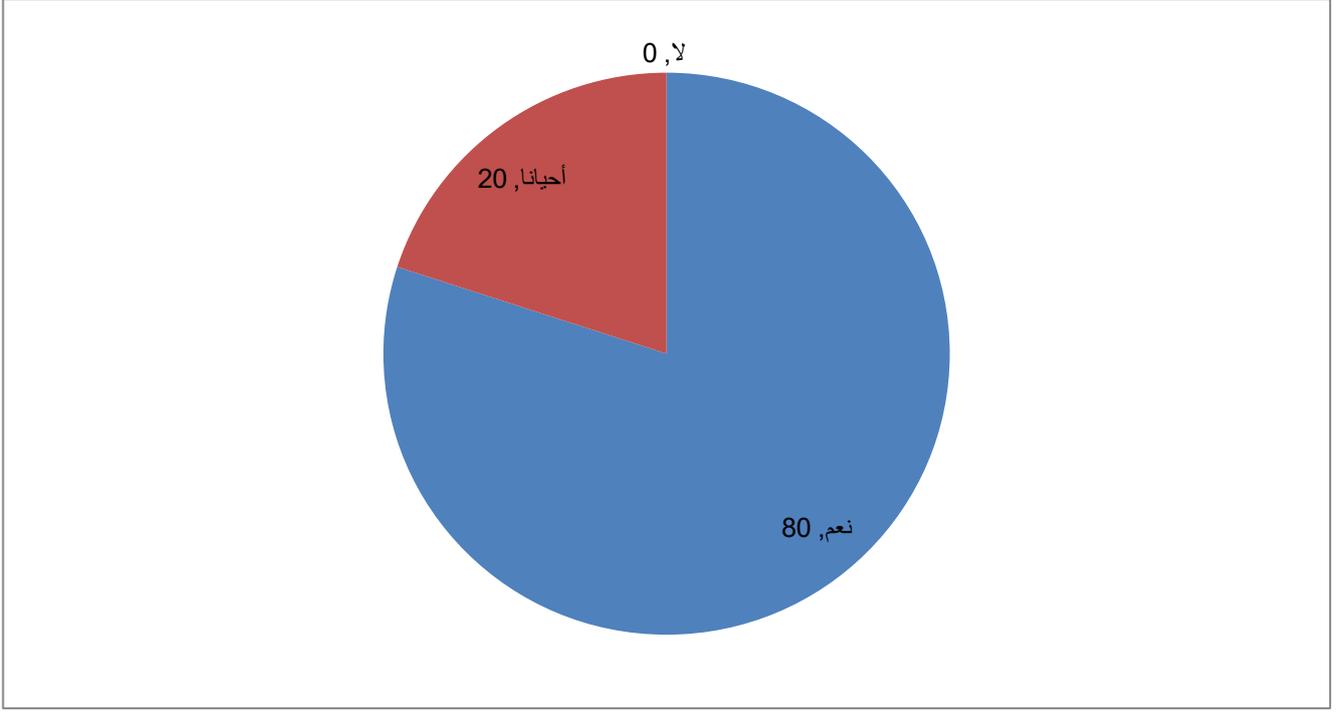
2.عرض النتائج :

- نعم : 8 مدربين
- أحياناً : 2 مدرب
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80%	8	نعم
20%	2	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 7 : يوضح نسبة إعتدال المدرب على تمارين محاكية للمواقف الحقيقية في المباريات



المناقشة:

تشير النسب إلى أن 80% من المدربين يطبقون بانتظام تمارين محاكية للمواقف الواقعية في المباريات، ما يعكس وعيهم بأهمية إعداد اللاعبين ضمن بيئات تدريبية قريبة من متطلبات المنافسة. هذا النوع من التمارين يعزز مهارات اتخاذ القرار، العمل الجماعي، والتفاعل مع الضغط الزمني والمكاني، وهي عناصر أساسية في الأداء الكروي الحديث.

أما نسبة "أحياناً" (20%) "فقد تعكس وجود بعض التحديات مثل ضيق الوقت، قلة المعدات، أو ضعف التنسيق الفني، مما يستدعي إدماج هذه التمارين بشكل منهجي أكثر انتظاماً.

وقد أوضح راتب جاسم حمود (2016)، ص (188). أن: "التمارين التي تحاكي مواقف المباراة الواقعية تزيد من فعالية الاستعدادات وتحسن من الانتقال السلس من التدريب إلى الأداء التنافسي."

الاستنتاج:

يظهر أن غالبية المدربين يدركون أهمية إدراج التمارين الواقعية ضمن البرنامج التدريبي، لما لها من دور حيوي في إعداد اللاعبين نفسياً وفنياً وتكتيكياً لخوض المباريات بكفاءة. ويوصى بتعميم هذا النوع من التمارين ليشمل مختلف مراحل التدريب لضمان الاستفادة القصوى.

السؤال 8: هل تقوم بتجديد الطرق التدريبية كل فترة؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى حرص المدرب على تحديث وتطوير طرقه التدريبية بشكل دوري، بما يتماشى مع متطلبات العصر، تطور اللعبة، واحتياجات اللاعبين. تجديد طرق التدريب يعكس التكيف مع التطورات العلمية والعملية في مجال التدريب الرياضي، ويمنع الرتابة والملل، ويزيد من دافعية اللاعبين.

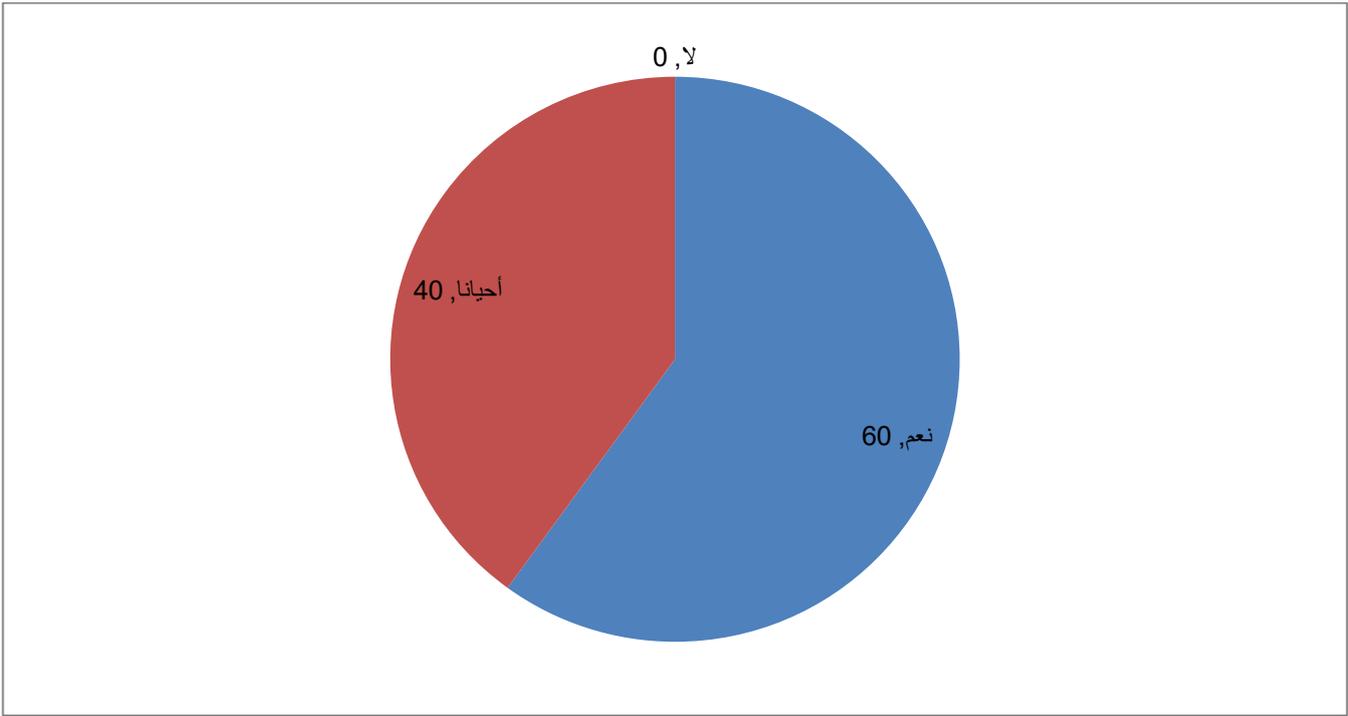
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 6 مدربين
- أحياناً : 4 مدربين
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
60%	6	نعم
40%	4	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 8 : يوضح نسبة حرص المدرب على تحديث وتطوير طرقه التدريبية بشكل دوري



المناقشة:

أظهرت النتائج أن غالبية المدربين (60%) يقومون بتجديد طرقهم التدريبية بشكل منتظم، وهو ما يدل على وعيهم بأهمية التطوير والتحديث في العمل الميداني. بينما يعتمد 40% من المدربين على هذا التحديث بشكل جزئي أو متقطع، ما قد يؤثر على استمرارية الدافعية لدى اللاعبين، ويحد من مواكبة المستجدات في التدريب الحديث.

وقد أشار **فتحي الخولي** إلى أن " التغيير المنتظم في أساليب التدريب يحفز اللاعبين على التعلم ويحسن من تجاوبهم مع المثيرات التدريبية الجديدة." (فتحي الخولي 2012) ، ص (233)

الاستنتاج:

تدل النتائج على وجود توجه إيجابي بين المدربين نحو تجديد أساليبهم التدريبية باستمرار، إلا أن هناك حاجة لتعزيز هذا التوجه ليصبح جزءاً من الممارسة المهنية المنتظمة، مما يساعد في رفع جودة الأداء وتحقيق التطور المستدام لدى اللاعبين.

المحور الثالث: التحفيز والدعم النفسي

السؤال 9: هل تستخدم عبارات تشجيعية لرفع معنويات اللاعبين؟

الهدف من السؤال:

يرمي هذا السؤال إلى تقييم مدى اعتماد المدرب على التحفيز اللفظي (مثل العبارات المشجعة والإيجابية) كوسيلة لدعم اللاعبين نفسياً ورفع روحهم المعنوية أثناء التدريبات والمباريات. فالتحفيز اللفظي يعد من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر على دافعية اللاعب وثقته بنفسه، وبالتالي على جودة أدائه في الميدان.

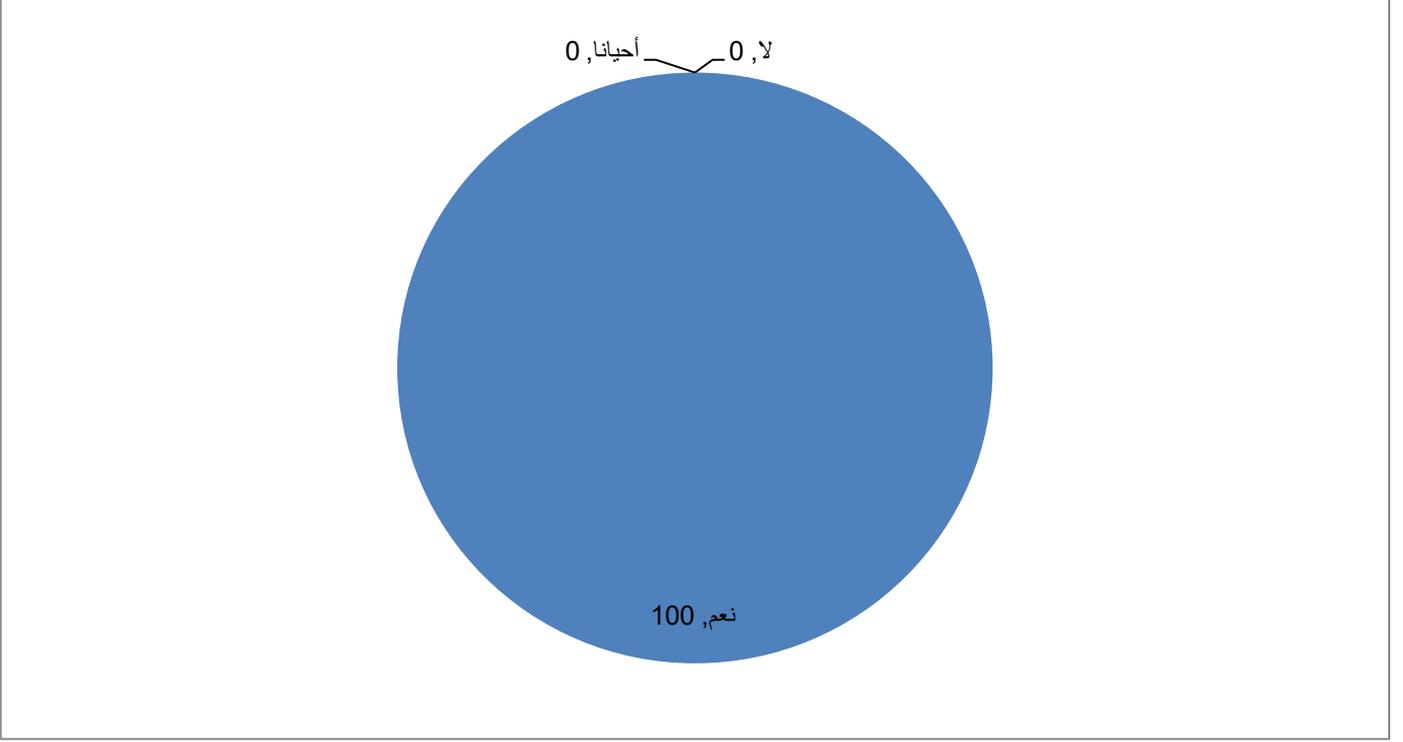
2. عرض النتائج :

- نعم 10 مدربين
- أحياناً 0 مدرب
- لا 0 مدرب

جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	10	100%
أحياناً	0	0%
لا	0	0%
المجموع	15	100%

الشكل 9 : يوضح نسبة اعتماد المدرب على التحفيز اللفظي



المناقشة:

تعكس النتائج إجماعاً تاماً بين المدربين على استخدام العبارات التشجيعية كوسيلة لتحفيز اللاعبين، مما يدل على إدراكهم لأهمية العامل النفسي في تطوير الأداء. التحفيز بالكلمات المشجعة يعزز من ثقة اللاعب بنفسه، ويقلل من التوتر، ويزيد من الحماس والتفاعل مع الحصص التدريبية.

وقد أشار حسين عثمان إلى أن: " الكلمة التحفيزية من المدرب قد تحدث تغييراً نفسياً عميقاً في مستوى اللاعب، خاصة في اللحظات الحرجة أثناء التدريب أو المنافسة." (حسين عثمان 2011) ، ص 119 .

الاستنتاج:

يتبين من خلال هذه النتيجة أن المدربين يعتمدون بشكل كلي على التحفيز اللفظي كوسيلة لدعم اللاعبين نفسياً، وهو أمر إيجابي يعزز بيئة العمل الرياضي ويقوي العلاقة بين المدرب واللاعبين، ويوصى بالاستمرار في هذا الأسلوب وتعزيزه بوسائل تحفيزية أخرى مثل التقدير الرمزي والتشجيع الجماعي.

السؤال :10هل تراعي الفروق النفسية بين اللاعبين في التعامل؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى وعي المدرب بالفروق الفردية النفسية بين اللاعبين، ومدى قدرته على تكيف أسلوب التعامل والتحفيز بما يتناسب مع كل لاعب حسب حالته النفسية، شخصيته، وحاجاته. الاهتمام بهذه الفروق يسهم في تحسين التواصل الداخلي داخل الفريق، تعزيز الروح الجماعية، وتقليل النزاعات، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الرياضي.

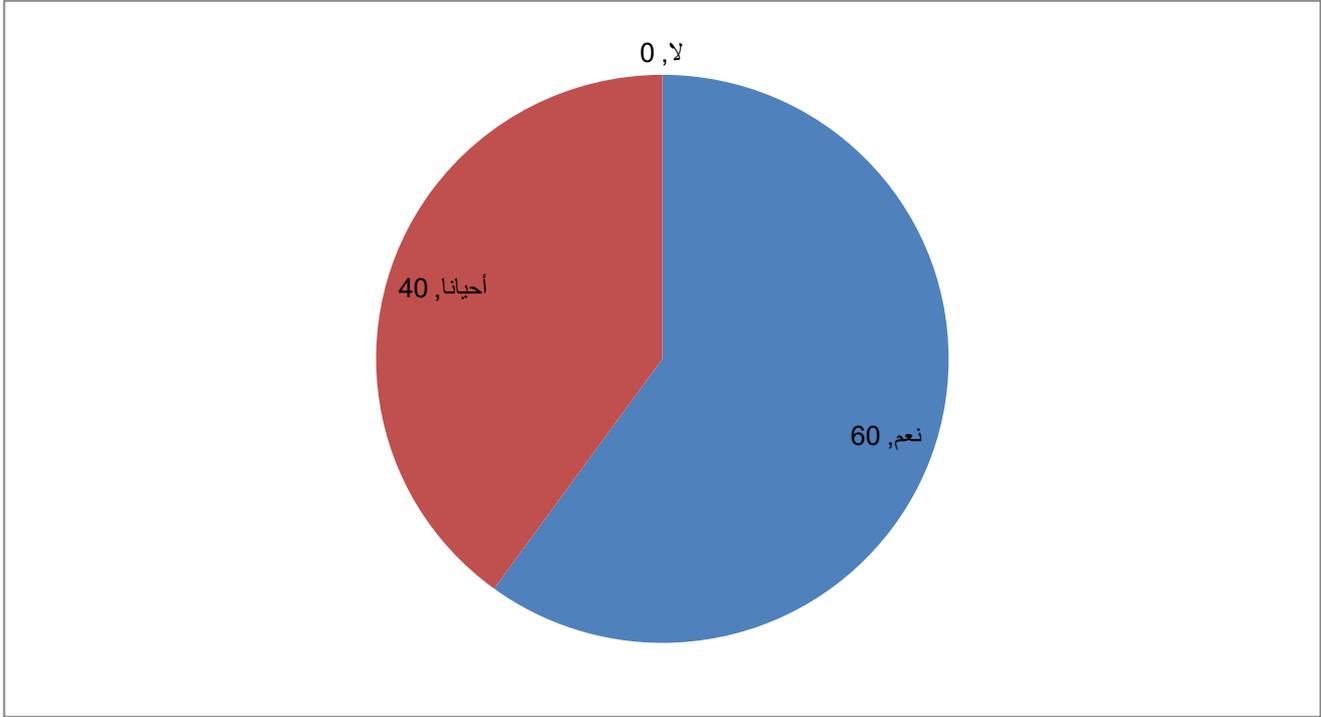
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 6 مدربين
- أحياناً : 4 مدربين
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
60%	6	نعم
40%	4	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 10 : يوضح نسبة مدى وعي المدرب بالفروق الفردية النفسية بين اللاعبين



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن 60% من المدربين يراعون الفروق النفسية بين اللاعبين بشكل مستمر، مما يدل على وعيهم بأهمية التعامل الفردي داخل الفريق.

أما 40% فيتعاملون مع هذا الجانب بشكل متقطع أو حسب الموقف، ما قد يؤدي إلى عدم استثمار كامل الإمكانيات النفسية للاعبين أو تفويت فرص تعزيز الروح المعنوية.

ويؤكد **عبدالله السالم** على أن: " المدرب الناجح هو الذي يدرك ويهتم بالفروق النفسية بين لاعبيه، حيث ينعكس ذلك إيجابياً على تماسك الفريق ومستوى الأداء". (عبدالله السالم 2014) ، ص(75)

الاستنتاج:

توضح النتائج وجود توجه إيجابي بين المدربين نحو مراعاة الفروق النفسية، إلا أن هناك مجالاً لتحسين هذا الجانب من خلال تنمية مهارات الذكاء العاطفي والاتصال لدى المدربين، وذلك لضمان بيئة تدريبية أكثر دعماً وتحفيزاً لكل لاعب حسب خصوصيته النفسية.

السؤال 11: هل تخصص وقتاً لدعم اللاعبين الذين يعانون من ضغط نفسي؟

الهدف من السؤال:

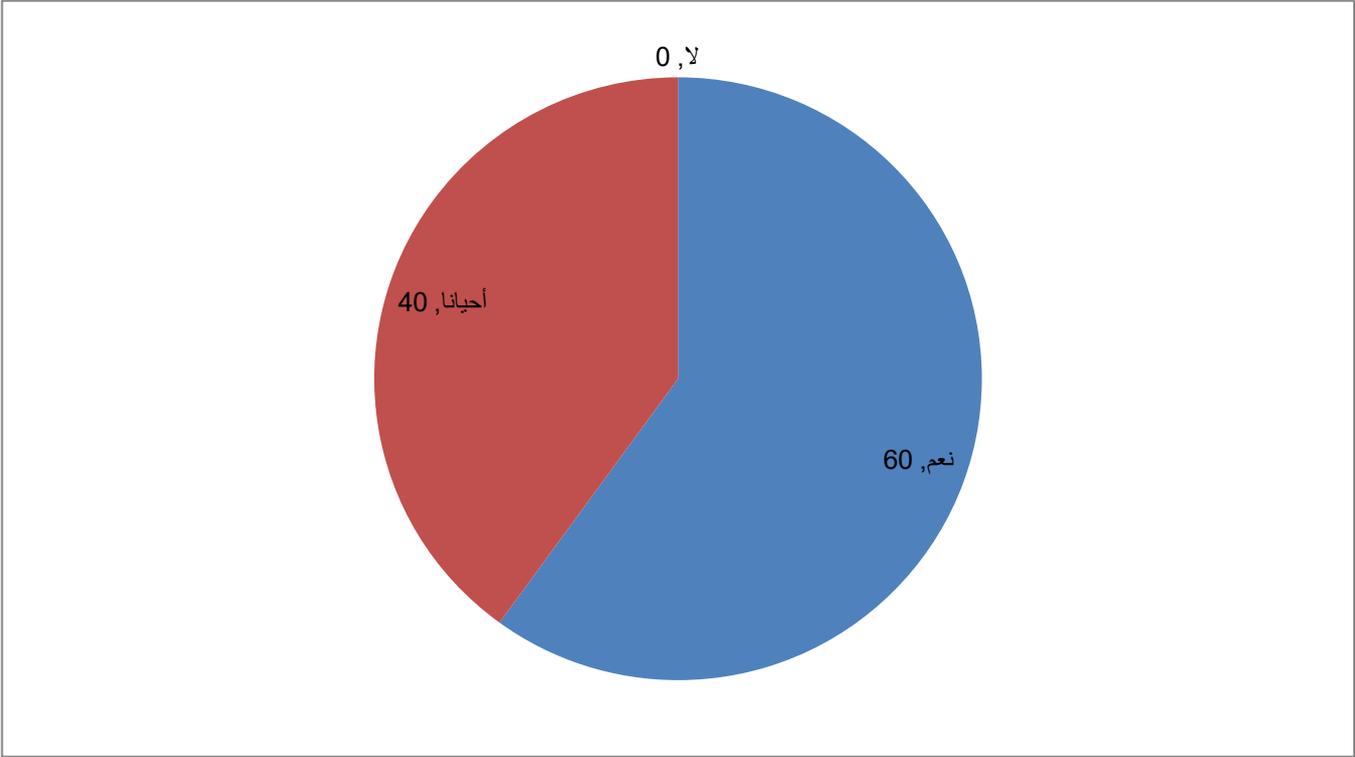
يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى اهتمام المدرب بتقديم الدعم النفسي الفردي للاعبين الذين يعانون من ضغوط نفسية خلال فترة التدريب أو المنافسة، وذلك عبر تخصيص وقت خاص للاستماع إليهم، تقديم النصائح، أو توجيههم. تقديم هذا الدعم يعزز من التوازن النفسي، ويقلل من التأثيرات السلبية للضغط على الأداء الرياضي.

عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم :6 مدربين
- أحياناً : 4 مدربين
- لا : 0 مدرب
-
- جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
60%	6	نعم
40%	4	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 11 : يوضح نسبة اهتمام المدرب بتقديم الدعم النفسي الفردي للاعبين



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن 60% من المدربين يخصصون وقتاً لدعم اللاعبين نفسياً عند الحاجة، مما يعكس اهتمامهم بالعوامل النفسية التي تؤثر على الأداء. في المقابل، 40% منهم يقدمون هذا الدعم بشكل غير منتظم، وهذا قد يرجع إلى ضيق الوقت، قلة التدريب المتخصص في الدعم النفسي، أو عدم الوعي الكامل بأهمية هذا الجانب.

وقد أكد سامي زيدان على أن: "الاهتمام بالدعم النفسي الفردي يساعد في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه ويقلل من تأثير الضغوط على أدائه، ويجب أن يكون جزءاً لا يتجزأ من برنامج التدريب". (زيدان 2015، ص 142).

الاستنتاج:

تظهر النتائج وجود توجه إيجابي نحو تقديم الدعم النفسي، لكن الحاجة ملحة لتطوير استراتيجيات منظمة وموارد مدربة لدعم اللاعبين الذين يعانون من ضغوط نفسية، مما يساهم في تحسين الأداء العام للفريق.

السؤال 12: هل تلاحظ تحسناً في أداء اللاعب بعد التحفيز النفسي؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى تقييم مدى فعالية التحفيز النفسي من وجهة نظر المدرب، من خلال ملاحظة التحسن في أداء اللاعبين بعد تلقيهم للدعم والتحفيز النفسي. هذا يساعد في التأكد من أن أساليب الدعم النفسي لها تأثير إيجابي ملموس على الأداء الفني والبدني للاعبين.

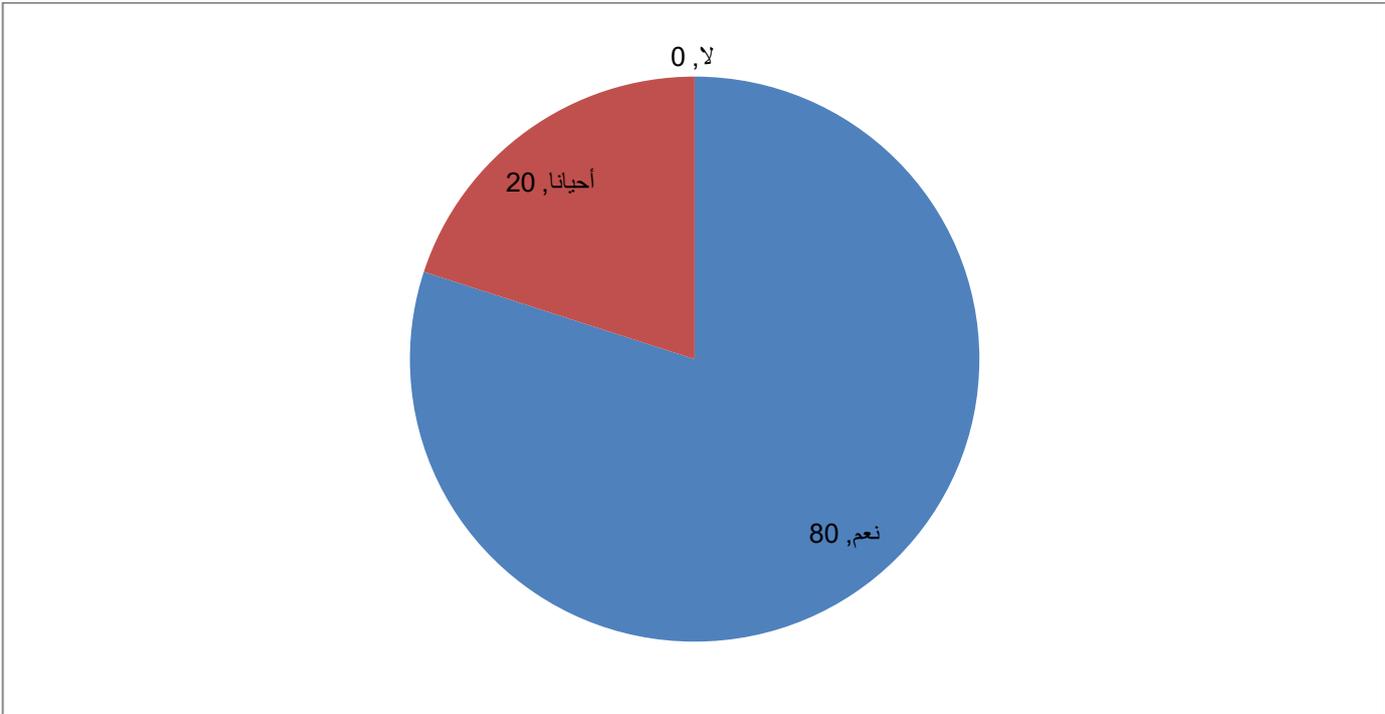
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 8 مدربين
- أحياناً : 2 مدرب
- لا : 0 مدرب

• جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80%	8	نعم
20%	2	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 12 : يوضح نسبة فعالية التحفيز النفسي من وجهة نظر المدرب



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن 80% من المدربين يلاحظون تحسناً واضحاً في أداء اللاعبين بعد تطبيق التحفيز النفسي، مما يؤكد فعالية هذا الجانب في رفع مستوى الأداء. و20% يرون أن التحسن يحدث في بعض الأحيان فقط، ما قد يعود إلى عوامل متعددة مثل طبيعة اللاعب، ظروف التدريب، أو أساليب التحفيز المختلفة.

وقد أشار محمد عبد الله إلى أن: "التحفيز النفسي يلعب دوراً رئيسياً في تحسين أداء الرياضيين، حيث يعمل على زيادة تركيز اللاعب وتحسين استجابته للمواقف التدريبية والمنافسات". (محمد عبد الله 2013)، ص 198.

الاستنتاج:

تؤكد النتائج على الدور الحاسم للتحفيز النفسي في تحسين أداء اللاعبين، ويُوصى بتعميم استخدام أساليب التحفيز بانتظام، وتخصيص برامج تدريبية تدمج الدعم النفسي ضمن المنهجية التدريبية لتعزيز الأداء الرياضي.

المحور الرابع: تقييم الأداء والتغذية الراجعة

السؤال 13: هل تقدم ملاحظات فردية لكل لاعب بعد نهاية الحصة؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى تقييم مدى اهتمام المدرب بتقديم تغذية راجعة فردية لكل لاعب بعد نهاية الحصة التدريبية، وذلك لتوجيهه نحو نقاط القوة والضعف وتحسين أدائه بشكل مستمر. التغذية الراجعة الفردية تعد عنصرًا مهمًا في عملية التطوير الرياضي لأنها تساعد اللاعب على فهم أدائه بشكل أفضل والعمل على تطوير مهاراته.

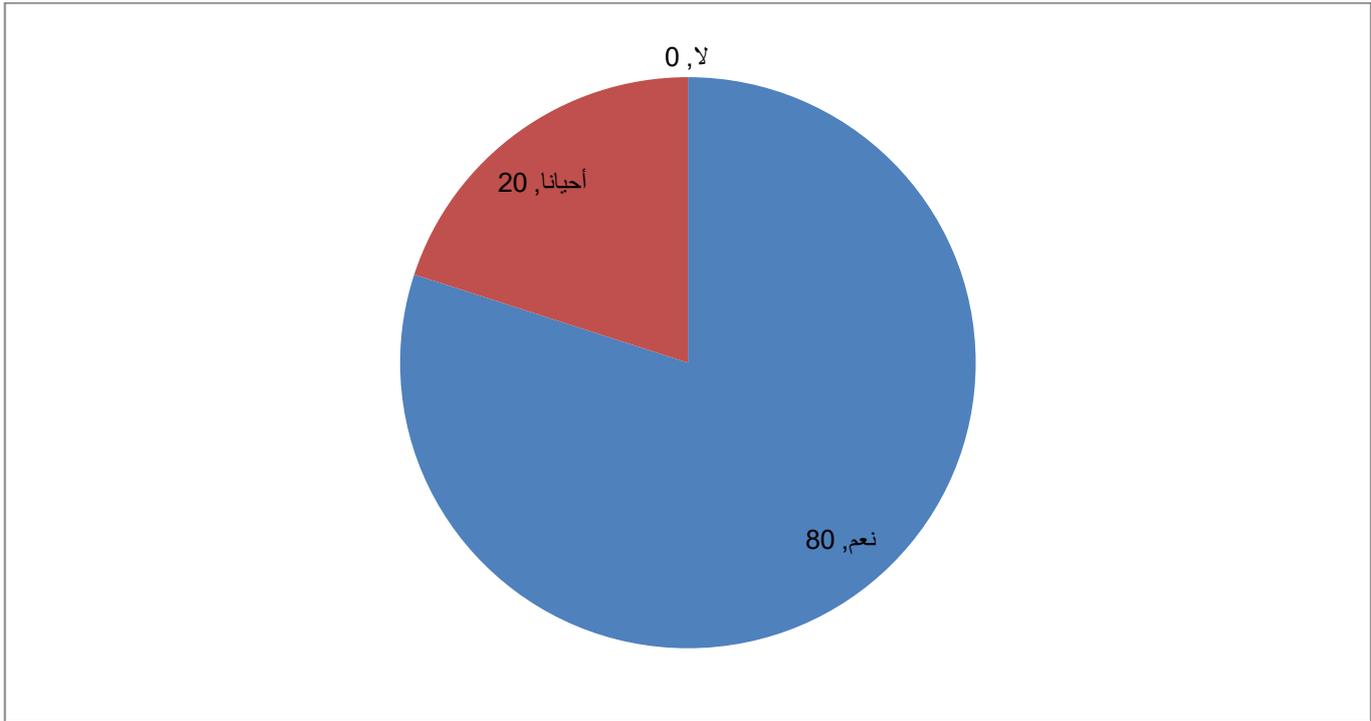
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 8 مدربين
- أحيانًا : 2 مدرب
- لا : 0 مدرب

• جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	8	80%
أحيانًا	2	20%
لا	0	0%
المجموع	15	100%

الشكل 13 : يوضح نسبة اهتمام المدرب بتقديم تغذية راجعة فردية لكل لاعب بعد نهاية الحصة التدريبية



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن غالبية المدربين (80%) يحرصون على تقديم ملاحظات فردية لكل لاعب بعد الحصة التدريبية، مما يعكس وعيهم بأهمية التغذية الراجعة الشخصية كوسيلة لتطوير الأداء. بينما 20% يقدمون الملاحظات أحياناً، وهذا قد يعزى إلى ضيق الوقت أو عدد اللاعبين الكبير في بعض الحالات.

ويؤكد **علي حسن** أن: " التغذية الراجعة الفردية بعد التدريب تساعد في رفع وعي اللاعب بأدائه، وتحديد الجوانب التي تحتاج إلى تحسين، مما ينعكس إيجاباً على مستواه الفني والبدني". (علي حسن 2012) ، ص 89 .

الاستنتاج:

تظهر النتائج التزام المدربين بأهمية تقديم الملاحظات الفردية، وهو أمر إيجابي يجب المحافظة عليه وتعزيزه. يُنصح بتنظيم وقت كافٍ يتيح لكل لاعب تلقي تغذية راجعة مفصلة لتعزيز تطوره المستمر.

السؤال :14 هل تطلب من اللاعبين تقييم أدائهم بعد كل مباراة؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى مشاركة المدرب للاعبين في عملية تقييم الأداء الذاتي بعد كل مباراة، بهدف تعزيز وعي اللاعبين بأدائهم، وتحفيزهم على تحديد نقاط القوة والضعف لديهم بشكل ذاتي. تقييم الأداء الذاتي يعتبر أداة مهمة لتطوير مهارات التحليل الذاتي لدى اللاعبين وتحسين أدائهم مستقبلاً.

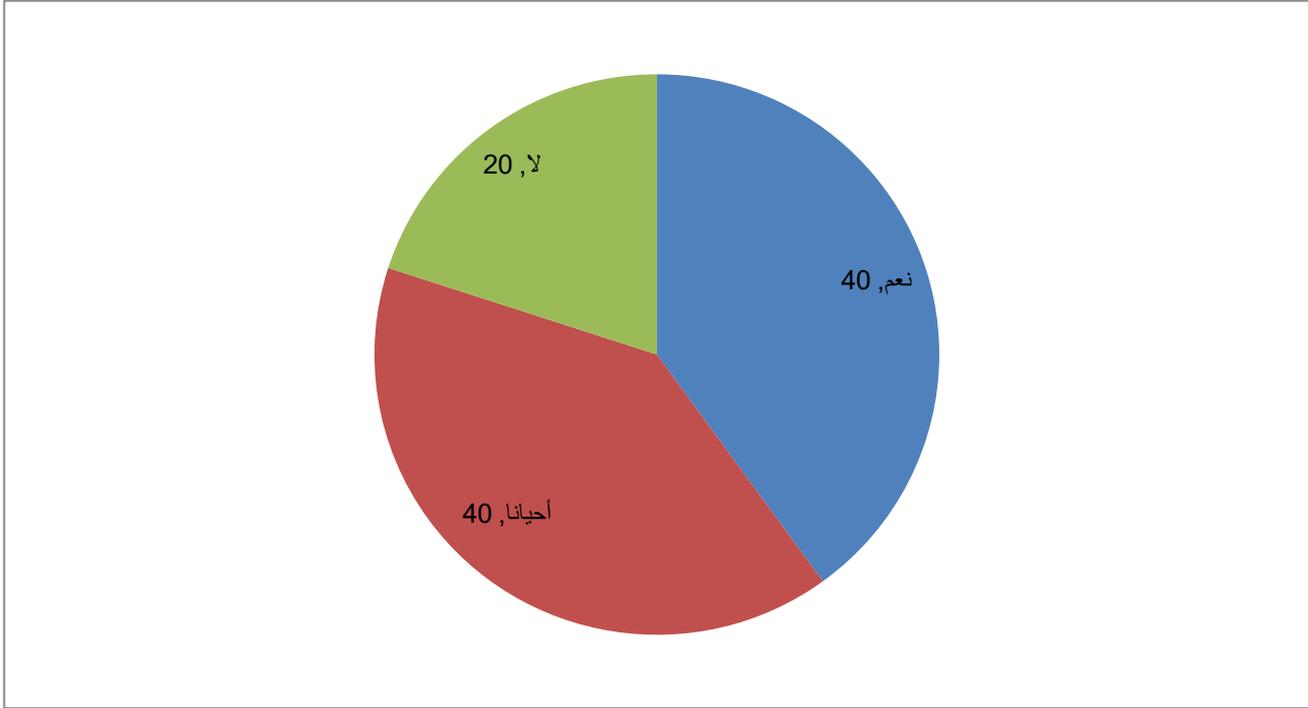
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 4 مدربين
- أحياناً : 4 مدربين
- لا : 2 مدرب

جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	4	40%
أحياناً	4	40%
لا	2	20%
المجموع	15	100%

الشكل 14 : يوضح نسبة مشاركة المدرب للاعبين في عملية تقييم الأداء الذاتي بعد كل مباراة



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن 40% من المدربين يطلبون من اللاعبين تقييم أدائهم بعد كل مباراة بشكل منتظم، ما يعكس حرصهم على تنمية مهارات التحليل الذاتي.

بينما 40% يقومون بذلك بشكل متقطع أو حسب الظروف، وهذا قد يقلل من فاعلية عملية التقييم الذاتي. في المقابل، 20% لا يطبقون هذه الممارسة، مما قد يؤدي إلى نقص في وعي اللاعبين بأدائهم الذاتي.

ويؤكد خالد محمود أن:

"تشجيع اللاعبين على تقييم أدائهم يعزز من قدراتهم على التحليل الذاتي، ويزيد من التزامهم بتحسين الأداء في المباريات القادمة". (خالد محمود (2016)، ص (112)

الاستنتاج:

تظهر النتائج وجود توجه جيد نحو إشراك اللاعبين في تقييم أدائهم، ولكن ينبغي تعميم هذه الممارسة على جميع المدربين لضمان تنمية المهارات الذاتية وتحقيق تطور مستدام في الأداء.

السؤال :15 هل تستخدم الفيديو أو الوسائل التقنية لتحليل الأداء؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى قياس مدى استخدام المدربين للتقنيات الحديثة، مثل الفيديو والوسائل التقنية المختلفة، في عملية تحليل أداء اللاعبين والفريق. الاعتماد على هذه الوسائل يعزز من دقة التقييم ويتيح للمدرب واللاعبين رؤية واضحة للمواقف الفنية والبدنية التي حدثت خلال التدريب أو المباريات.

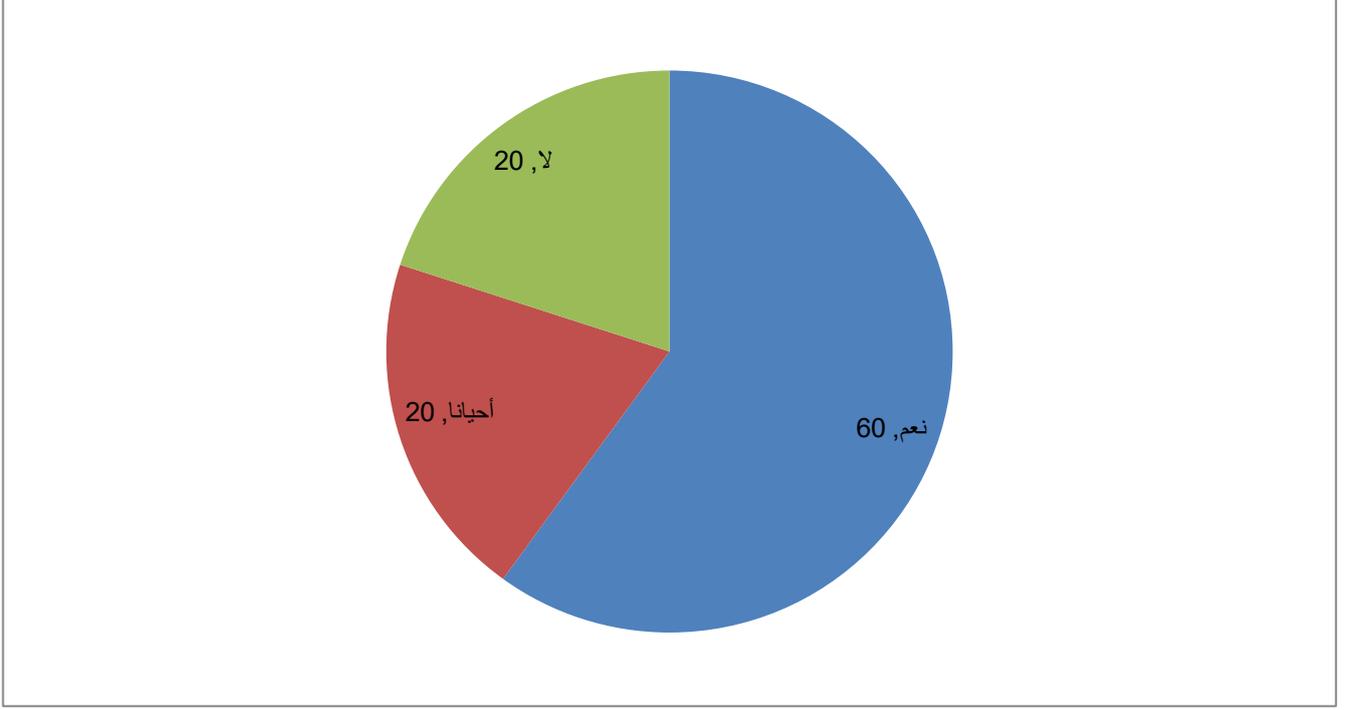
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 6 مدربين
- أحياناً : 2 مدرب
- لا : 2 مدرب

جدول النسب المئوية

الإجابة	التكرار	(%) النسبة المئوية
نعم	6	60%
أحياناً	2	20%
لا	2	20%
المجموع	15	100%

الشكل 15 : يوضح نسبة استخدام المدربين للتقنيات الحديثة



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن 60% من المدربين يستخدمون الفيديو أو وسائل تقنية لتحليل الأداء بانتظام، مما يدل على تبنيهم للوسائل الحديثة في التدريب. 20% يستخدمون هذه الوسائل أحياناً، وربما يكون ذلك مرتبطاً بمدى توفر الإمكانيات التقنية أو نوعية الفريق. بينما 20% لا يستخدمون هذه الوسائل، وهو ما قد يعود إلى نقص الموارد أو ضعف المعرفة التقنية.

وقد بينت دراسة نور الدين الحسن أن: "استخدام الفيديو والوسائل التقنية في تحليل الأداء يساهم بشكل كبير في تحسين فهم اللاعبين لتكتيكات اللعب، وتصحيح الأخطاء بشكل فعال". (الدين الحسن 2018)، ص 75.

الاستنتاج:

توضح النتائج أهمية استخدام التكنولوجيا في التدريب، ويُنصح بتوفير المزيد من الموارد والتدريب للمدربين على هذه التقنيات لتعزيز جودة تحليل الأداء وتحسين نتائج الفريق.

السؤال :16 هل تعتقد أن المردود الرياضي يتحسن عند وجود تقييم مستمر؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى التعرف على رأي المدربين في أهمية التقييم المستمر كعامل رئيسي في تحسين المردود الرياضي للاعبين. التقييم المستمر يسمح بتحديد نقاط القوة والضعف بشكل دوري، مما يسهل تعديل البرامج التدريبية بما يتناسب مع احتياجات اللاعبين.

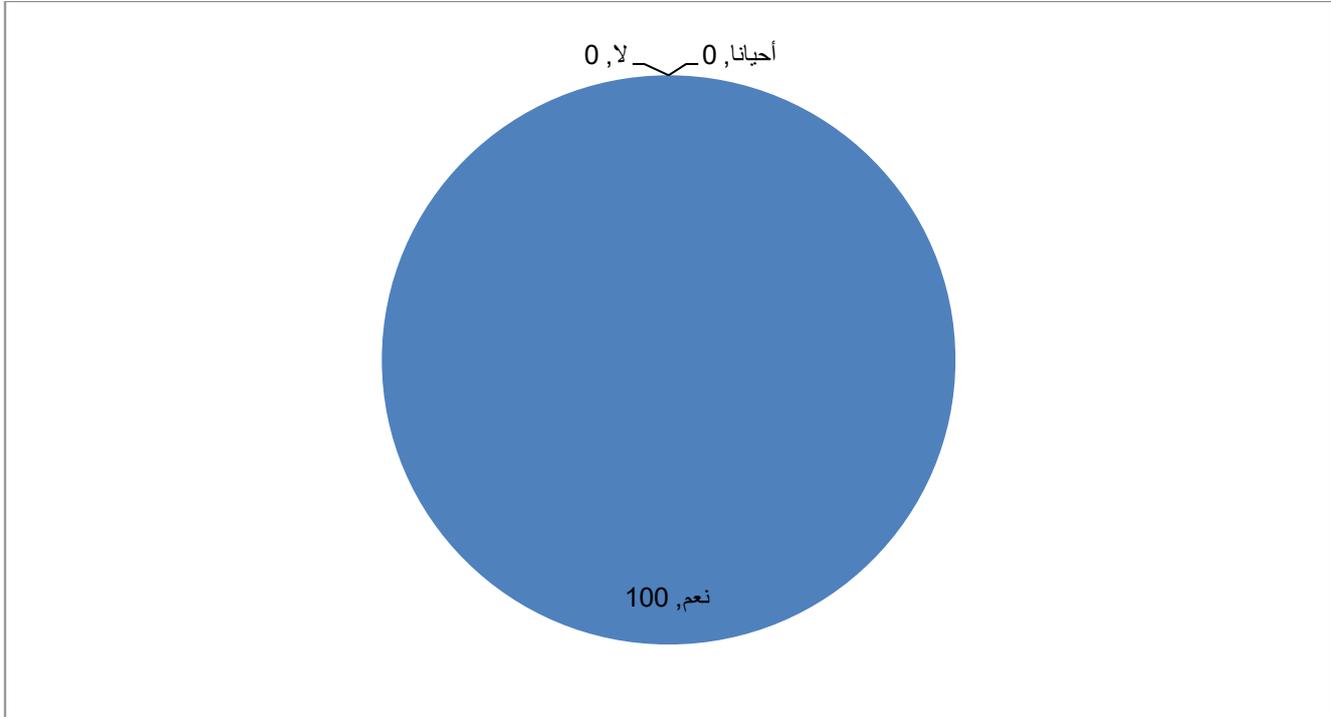
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 10 مدربين
- أحياناً : 0 مدرب
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
0%	0	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 16 : يوضح نسبة رأي المدربين في أهمية التقييم المستمر كعامل رئيسي في تحسين المردود الرياضي للاعبين.



المناقشة:

تظهر النتائج اتفاقاً تاماً بين جميع المدربين على أن التقييم المستمر يلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء الرياضي، حيث يتيح رصد تطور اللاعب بشكل دوري وتعديل أساليب التدريب حسب الحاجة. هذه النتيجة تدعم الأبحاث التي تؤكد أهمية المراقبة المستمرة في تطوير الأداء الرياضي.

ووفقاً لـ محمد علي :

"التقييم المستمر هو حجر الزاوية في تحسين أداء الرياضيين، إذ يوفر بيانات دقيقة تمكن المدرب من اتخاذ القرارات التدريبية السليمة". (محمد علي 2015) ، ص(132) .

الاستنتاج:

يجمع المدربون على أهمية التقييم المستمر كأداة فعالة لتحسين مردود اللاعبين، ويوصى بالعمل على تنفيذ أنظمة تقييم دورية و متكاملة في جميع مستويات التدريب.

المحور الخامس: بناء الثقة والعلاقة المهنية مع اللاعبين

السؤال 17: هل تعتقد أن الثقة المتبادلة بينك وبين اللاعبين تؤثر على مردودهم؟

الهدف من السؤال:

يرمي هذا السؤال إلى استقصاء آراء المدربين حول مدى تأثير علاقة الثقة المتبادلة مع اللاعبين على أدائهم الرياضي وذلك باعتبار أن الثقة عنصر جوهري في أي علاقة تدريبية ناجحة. فالعلاقة القائمة على الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب تُعزز الالتزام، الانضباط، الحماس، والاستجابة الجيدة للتوجيهات، ما ينعكس مباشرة على تحسين المردود الرياضي للفريق.

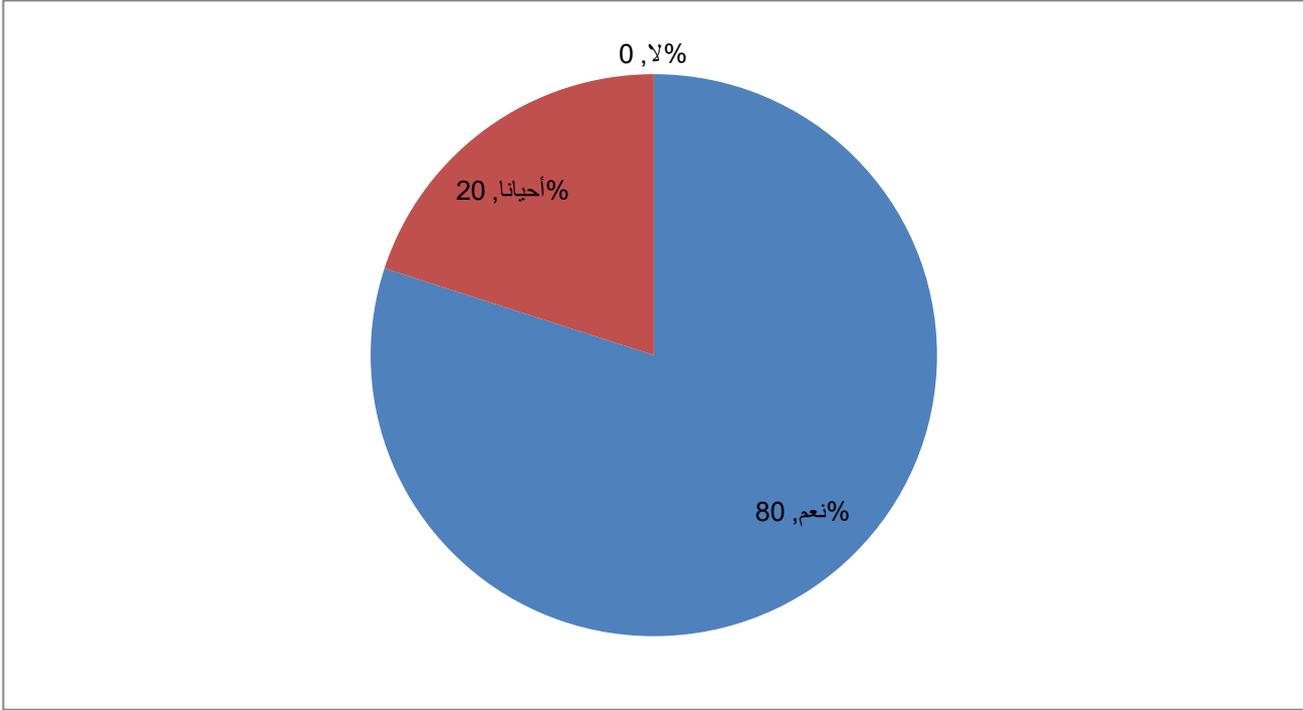
عرض النتائج : عينة من 10 مدربين

- نعم : 8 مدربين
- أحياناً : 2 مدرب
- لا : 0 مدرب

جدول النسب المئوية:

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80%	8	نعم
20%	2	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 17 : يوضح نسبة وعي المدرب بأهمية العلاقة المبنية على الثقة المتبادلة في التأثير على أداء اللاعبين



المناقشة:

توضح النتائج أن أغلب المدربين (80%) مقتنعون تمامًا بأن الثقة المتبادلة تؤثر إيجابًا على مردود اللاعبين، في حين يرى 20% أن هذا التأثير قد يكون موجودًا أحيانًا فقط. هذه النسب تعكس وعيًا عامًا لدى المدربين بأهمية العلاقة الإنسانية والمهنية الجيدة مع اللاعبين في تعزيز أدائهم، وتحفيزهم على الانخراط الإيجابي في التدريب والمنافسات.

تشير النسبة الباقية (20%) إلى وجود تصور بأن عوامل أخرى قد تكون أيضًا ذات تأثير أكبر في بعض الحالات، مثل البرامج التدريبية أو الجوانب النفسية أو البدنية، غير أن غياب أي إجابة بـ"لا" يعزز القناعة العامة بأن الثقة عنصر مؤثر بشكل واضح في الأداء الرياضي.

الاستنتاج:

تكشف نتائج هذا السؤال أن الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب تعد من الدعائم الأساسية لنجاح العملية التدريبية، إذ تسهم في إيجاد بيئة تدريبية يسودها التفاهم والاحترام المتبادل، ما ينعكس على التزام اللاعبين وتفاعلهم الإيجابي. وهذا يتماشى مع المبادئ التربوية المعتمدة في التدريب الحديث، والتي تربط الأداء العالي بالعلاقات الإنسانية المتينة بين أفراد الفريق والجهاز الفني.

السؤال 18: كيف تتعامل مع لاعب يشعر بالإحباط أو فقدان الثقة؟

الهدف من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى التعرف على الأساليب التي يعتمدها المدربون عند مواجهة حالات نفسية حساسة بين اللاعبين، مثل الإحباط أو فقدان الثقة، والتي تعتبر من بين أكثر الحالات تأثيراً على الأداء الرياضي. من خلال هذا السؤال، يمكن تقييم مدى وعي المدرب بأهمية الدعم النفسي، وطرق تعامله مع هذه الحالات بما يحافظ على التوازن النفسي والرياضي للاعب.

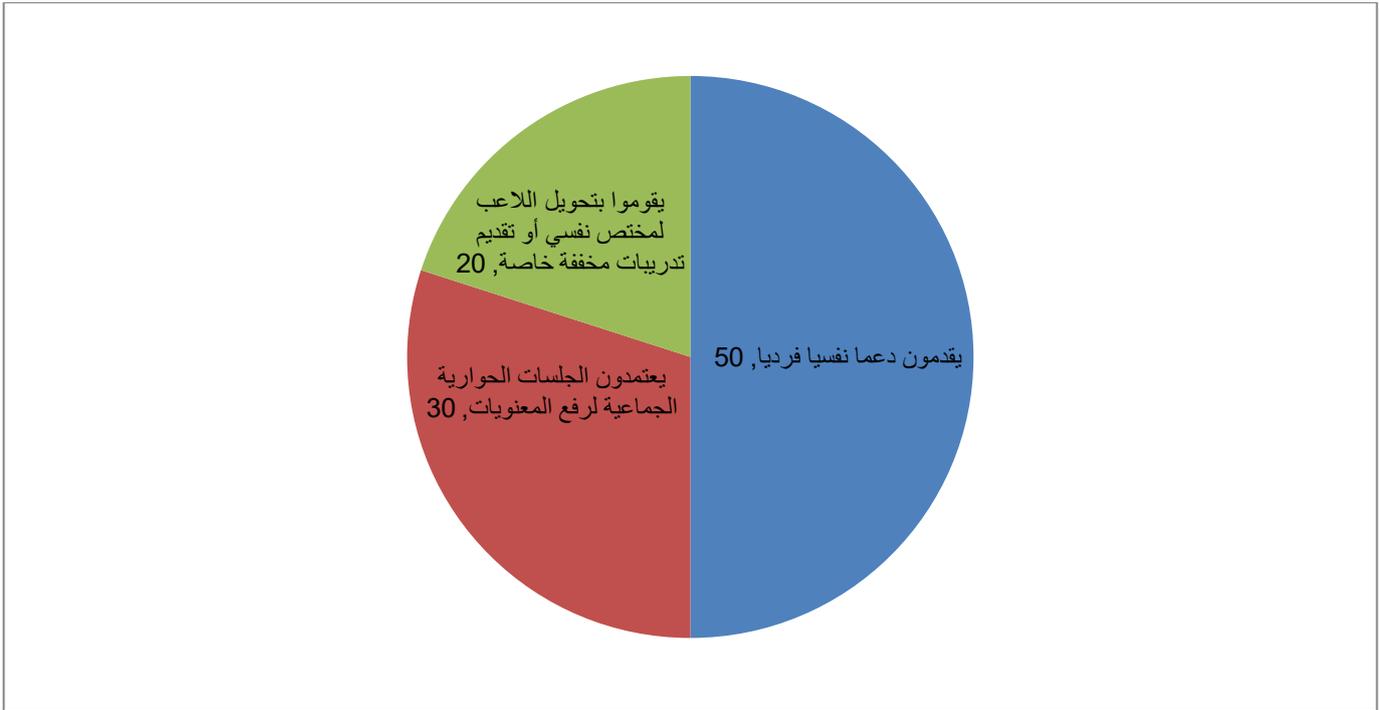
عرض النتائج عينة: 10 مدربين

- نعم : 5 مدربين
- أحياناً : 3 مدرب
- لا : 2 مدرب

جدول النسب المئوية:

النسبة المئوية	عدد المدربين	طريقة التعامل مع اللاعب المحبط أو فاقد الثقة
50%	5	تقديم دعم نفسي فردي
30%	3	جلسات حوارية جماعية لرفع المعنويات
20%	2	تحويل اللاعب إلى مختص نفسي أو تدريبات خاصة

الشكل 18 : الأساليب المختلفة التي يعتمدها المدربون عند مواجهة حالات نفسية حساسة لدى اللاعبين



المناقشة:

تشير النتائج إلى أن نصف المدربين (50%) يعتمدون أسلوب الدعم النفسي الفردي كوسيلة مباشرة وفعالة للتعامل مع اللاعب المحبط، وهذا يعكس إدراكهم لأهمية الاحتواء الشخصي والمرافقة النفسية في استعادة التوازن الذهني والثقة بالنفس لدى اللاعب.

بينما اختار 30% من المدربين الجلسات الحوارية الجماعية كوسيلة بديلة لخلق بيئة جماعية محفزة تعزز الإحساس بالانتماء، مما يدل على تقديرهم لدور المجموعة في رفع الروح المعنوية.

أما النسبة المتبقية (20%)، فقد لجأ أصحابها إلى حلول أكثر تخصصاً، مثل إحالة اللاعب إلى مختص نفسي أو تصميم تدريبات مخففة خاصة، ما يدل على وجود وعي بأهمية تدخلات أكثر احترافية عند تقادم الحالة النفسية.

تعكس هذه النتائج تنوعاً في طرق التعامل مع الضغوط النفسية، وتبرز أن أغلب المدربين لا يهتمون الجانب النفسي في العملية التدريبية، بل يدمجونه ضمن استراتيجياتهم، مما يعزز مكانة الدعم النفسي كعامل أساسي في المحافظة على الأداء الرياضي الجيد.

الاستنتاج:

تكشف نتائج هذا السؤال أن المدربين باتوا أكثر وعياً بضرورة الاعتناء بالحالة النفسية للاعبين، ويدركون أن فقدان الثقة أو الإحباط يمكن أن ينعكس سلباً على مردود اللاعب إن لم يتم معالجته في الوقت المناسب. وتبرز الدعم النفسي الفردي والجماعي، بالإضافة إلى التعاون مع مختصين، كوسائل فعالة ضمن منظومة التدريب الحديثة، التي ترى في الصحة النفسية دعامة أساسية للتفوق الرياضي.

السؤال 19 : هل تلاحظ أن علاقة الاحترام المتبادل بينك وبين اللاعبين تساعد في تحقيق الانضباط؟

الهدف من السؤال:

تحديد مدى تأثير العلاقة المبنية على الاحترام المتبادل على الانضباط والسلوك داخل الفريق.

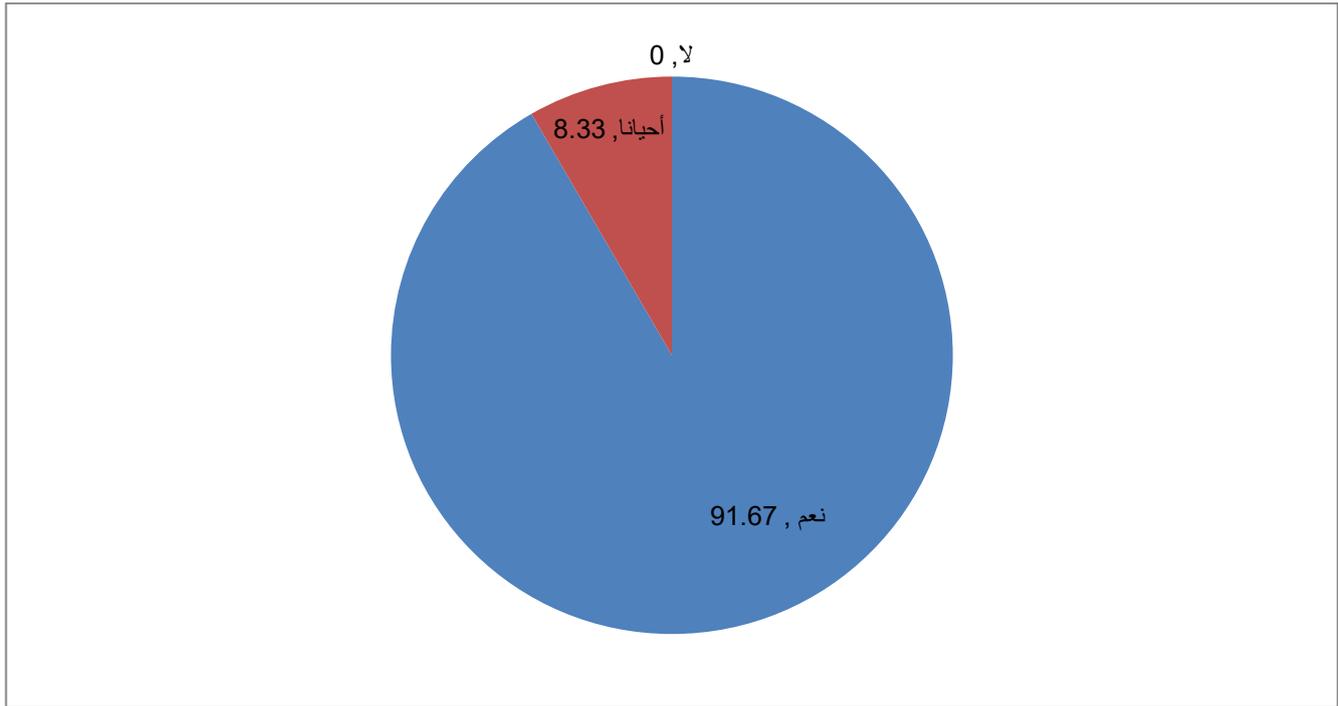
عرض النتائج: عينة من 10 مدربين

- نعم : 8 مدربين
- أحياناً : 2 مدرب
- لا : 0 : 0

جدول النسب المئوية:

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80%	8	نعم
20%	2	أحياناً
0%	0	لا
100%	15	المجموع

الشكل 19 : يوضح نسبة تأثير العلاقة المبنية على الاحترام المتبادل على الانضباط والسلوك داخل الفريق



المناقشة:

أغلبية المدربين يعترفون بأن احترام اللاعب للمدرب، والعكس، يخلق مناخاً انضباطياً إيجابياً داخل الفريق، ويقلل من السلوكيات السلبية.

الاستنتاج:

الاحترام المتبادل هو حجر الأساس للانضباط، ويجب أن يُبنى من خلال التواصل الإيجابي والقدوة الحسنة.

السؤال 20 : في رأيك، ما أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب لبناء علاقة مهنية ناجحة مع لاعبيه؟

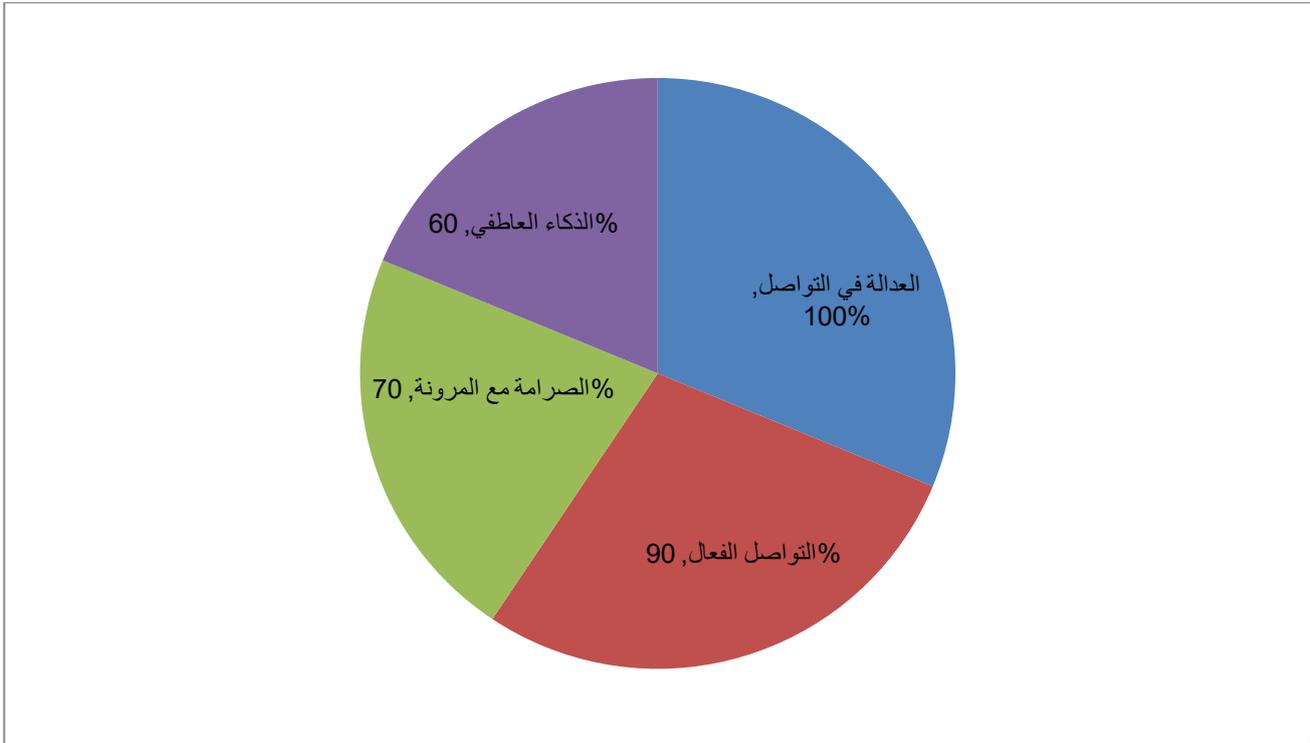
الهدف من السؤال:

التعرف على أهم السمات السلوكية والشخصية التي يرى المدربون أنها تعزز العلاقة المهنية مع اللاعبين.

النتائج:

النسبة المئوية (%)	عدد المدربين الذين اختاروها	الصفة
100%	10	العدالة في التعامل
90%	9	التواصل الفعال
70%	7	الصرامة مع المرونة
60%	5	الذكاء العاطفي

الشكل 20 : يوضح نسبة السمات السلوكية والشخصية التي يرى المدربون أنها تعزز العلاقة المهنية مع اللاعبين



المناقشة:

اتضح من الإجابات أن المدربين يولون أهمية كبرى لـ **العدالة في التعامل**، حيث أجمع الجميع على أن الحياد والإنصاف في اتخاذ القرارات والمعاملة من شأنه أن يعزز الثقة المتبادلة ويقلل من التوتر داخل الفريق. العدالة هنا ترتبط بمبدأ الاستحقاق وتكافؤ الفرص.

أما التواصل الفعال، فجاء في المرتبة الثانية، مما يدل على وعي المدربين بأن نقل الأفكار، التوجيهات، والدعم بطريقة مفهومة ومحترمة يرفع من مستوى التفاهم والتعاون بين الطرفين. فالتواصل لا يقتصر على الكلام بل يشمل الإنصات والتفاعل الإيجابي مع انشغالات اللاعبين.

وقد أشار عدد معتبر من المدربين إلى ضرورة الجمع بين الصرامة والانضباط مع المرونة والذكاء في التعامل، وهي معادلة دقيقة تمكن المدرب من ضبط النظام داخل الفريق دون خلق جو من القمع. وتعد هذه الخاصية مؤشراً على الذكاء القيادي للمدرب.

أما الذكاء العاطفي، فقد تم الإشارة إليه من طرف أكثر من نصف العينة، باعتباره ضرورة للتعامل مع الانفعالات، التوترات، والمواقف النفسية المعقدة التي يمر بها اللاعبون، مما يدل على إدراكهم المتزايد لأهمية الجانب الإنساني في القيادة الرياضية.

الاستنتاج:

تكشف هذه الإجابات أن المدربين أصبحوا أكثر وعياً بأن بناء علاقة مهنية ناجحة مع اللاعبين لا يتوقف على الكفاءة التقنية فقط، بل يحتاج إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهنية المتكاملة، على رأسها العدالة، والقدرة على التواصل، والمرونة المدروسة، والذكاء العاطفي. ويعكس ذلك تطوراً في فهم المدرب لدوره كقائد نفسي، اجتماعي، وفني، يسهم بشكل مباشر في تحسين مردود الفريق ككل.

الاستنتاج العام لإجابات المدربين:

تظهر نتائج الاستبيان الموجه للمدربين أن هناك وعياً واضحاً بأهمية عدة عوامل تؤثر بشكل مباشر على تحسين المرود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأكاير. فقد أكد المدربون على أهمية التواصل الفعال مع اللاعبين، حيث يلعب الحوار المستمر والأسلوب الواضح في التواصل دوراً محورياً في بناء الثقة وتحفيز اللاعبين، مما يعزز من التزامهم خلال التدريبات والمباريات. كما تبين أن تنوع الأساليب التدريبية وتكييفها مع مستوى الفريق، إلى جانب تجديدها دورياً، يُعد من الممارسات الشائعة التي تسهم في تطوير المهارات الفنية والبدنية للاعبين، وهو ما يتوافق مع المبادئ الحديثة للتدريب الرياضي. إضافة إلى ذلك، أكد المدربون على الدور الحاسم للدعم النفسي والتحفيز، حيث إن الفروق النفسية بين اللاعبين وأوقات الدعم المخصصة لهم تسهم بشكل كبير في رفع الأداء وتحقيق الاستقرار النفسي، مما يؤثر إيجابياً على مرود الفريق. من جهة أخرى، تُبرز النتائج اعتماد معظم المدربين على التقييم المستمر والتغذية الراجعة باستخدام الوسائل التقنية الحديثة، مثل الفيديو، والتي تعزز من دقة التحليل وتساعد في تصحيح الأخطاء بشكل فعال. رغم ذلك، تشير بعض الفجوات إلى الحاجة إلى المزيد من التدريب والدعم لتعزيز مشاركة اللاعبين في تقييم البرامج التدريبية، وضمان تحديث مستمر لجميع الأساليب التدريبية. وبناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج أن طريقة المدرب تشمل مجموعة من العوامل المتكاملة التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي، ويُوصى بتعزيز هذه الجوانب من خلال توفير الموارد والدورات التدريبية اللازمة لضمان تحقيق أفضل النتائج على المستويين الفردي والجماعي.

2.6 الفصل الأخير عرض و تحليل النتائج

صعوبات البحث:

وأجهد هذه الدراسة عدداً من الصعوبات والعوائق خلال مراحل إعدادها وتنفيذها، سواء على المستوى المنهجي أو الميداني، كان لها تأثير متفاوت على سير البحث، من بينها:

- صعوبة الوصول إلى العينة في الوقت المحدد، نظراً لارتباط اللاعبين والمدربين بمواعيد تدريبية ومنافسات رسمية، مما تطلب تنسيقاً خاصاً لأوقات توزيع الاستبيانات وجمعها.
- عدم تجاوب بعض الأفراد بشكل جدي مع الأسئلة، خاصة من حيث التردد أو الحذر في تقديم إجابات صريحة، وهو ما قد يؤثر نسبياً على موضوعية بعض النتائج.
- قلة الدراسات الميدانية السابقة المرتبطة بموضوع أثر طريقة المدرب على المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأكابر، مما شكل تحدياً في مرحلة المقارنة والتحليل.
- محدودية الوسائل التقنية التي كان من الممكن اعتمادها في تحليل الأداء (مثل برامج الفيديو التحليلي أو التطبيقات الحديثة للتقييم)، نتيجة ضعف الإمكانيات المتوفرة.
- التحديات الزمنية المرتبطة بإعداد المذكرة في ظل التزامات دراسية وميدانية موازية، مما تطلب تخطيطاً دقيقاً لتوزيع الجهد والوقت بين مختلف مراحل البحث.

ورغم هذه الصعوبات، فقد تمكن الباحث من تذليل أغلبها بفضل المثابرة والتخطيط المنهجي، مما مكن من إنجاز الدراسة وفق الأهداف المسطرة.

عرض النتائج العامة :

بعد تحليل استجابات كل من اللاعبين والمدربين من خلال الاستبيانيين المعتمدين، تبين وجود مجموعة من النتائج المشتركة والمترابطة، التي سمحت بفهم أعمق لأثر طريقة المدرب على تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر، ويمكن تلخيص النتائج العامة كما يلي:

- يُجمع معظم اللاعبين والمدربين على أهمية التواصل الجيد بين المدرب واللاعب، باعتباره عاملاً أساسياً في تسهيل فهم التعليمات، وزيادة التركيز، وتحقيق الانسجام داخل الفريق.
- أظهرت نتائج الطرفين أن تنوع الأساليب التدريبية وتكييفها حسب قدرات اللاعبين يساهم بشكل ملحوظ في تطوير المهارات البدنية والفنية للاعبين، مما ينعكس على الأداء العام في المباريات.
- أبرزت إجابات اللاعبين والمدربين الدور الفعال لـ التحفيز والدعم النفسي، حيث تبين أن التعامل الإيجابي مع اللاعبين، خاصة في الأوقات الصعبة، يساعد في رفع المعنويات والثقة بالنفس.
- أجمع المستجوبون على أن التقييم المستمر والتغذية الراجعة الفردية لها دور كبير في تصحيح الأخطاء وتوجيه اللاعب نحو تحسين مستواه تدريجياً.
- تم تسجيل تقارب كبير بين وجهات نظر المدربين واللاعبين حول ضرورة إشراك اللاعبين في النقاشات وتقبل آرائهم، ما يعكس قيمة العلاقة التفاعلية داخل الفريق.

الاستنتاجات:

انطلاقاً من تحليل النتائج العامة، يمكن الوصول إلى جملة من الاستنتاجات التي تجيب على إشكالية البحث وتؤكد صحة الفرضيات المطروحة، ومن أبرزها:

- توجد علاقة ذات دلالة بين طريقة المدرب وبين تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي فئة الأكاير، سواء من حيث الأداء البدني أو الفني أو النفسي.
- تتأثر فعالية الحصص التدريبية بشكل مباشر بأسلوب المدرب في التواصل، واختياره للطرق التدريبية الملائمة، ومدى دعمه للاعبين نفسياً.
- يتضح أن المدرب الذي يُمارس التقييم المستمر، ويوفر تغذية راجعة فردية، يكون أكثر قدرة على متابعة تطور كل لاعب وتحديد نقاط الضعف.
- تؤكد نتائج الاستبتيانين أن طريقة المدرب لا تقتصر على الجوانب التقنية فقط، بل تشمل الجوانب التربوية والنفسية التي تُسهم في بناء فريق متوازن ومتطور.

الاقتراحات:

بناءً على ما توصلت إليه هذه الدراسة، يقترح الباحث مجموعة من التوصيات الموجهة للمدربين والهيئات الفنية المعنية، أهمها:

1. تعزيز مهارات التواصل لدى المدربين من خلال تنظيم دورات تدريبية تُركز على فن الخطاب الرياضي والاستماع الفعال.
2. تنويع الأساليب التدريبية المستخدمة، مع ضرورة ملاءمتها لخصوصية الفئة العمرية والمستوى الفني للاعبين.
3. الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين، من خلال تخصيص فترات منتظمة للدعم المعنوي، خاصة قبل المنافسات الرسمية.
4. الاعتماد على التقييم المنتظم، واستخدام الوسائل التقنية لتحليل الأداء، مع إشراك اللاعبين في هذا التقييم لزيادة وعيهم بمستواهم.
5. تشجيع الأبحاث الميدانية في مجال التدريب الرياضي، خاصة في كرة القدم فئة الأكاير، لسد النقص في الدراسات الأكاديمية التطبيقية.

الخاتمة :

لقد تناولت هذه الدراسة" أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير "بالتحليل والتفصيل العلاقة بين أساليب التدريب المتبعة من قبل المدربين وأثرها على أداء اللاعبين. من خلال استعراض النتائج التي تم الحصول عليها من الاستبيانات الموجهة للمدربين واللاعبين، تم تسليط الضوء على العديد من الجوانب المهمة التي أثرت في تطوير مستوى الأداء الرياضي للفئة المدروسة.

تبين من خلال نتائج البحث أن طريقة المدرب في التواصل مع اللاعبين لها تأثير بالغ الأهمية في تحسين أدائهم. إذ يتضح أن التواصل الفعال بين المدرب واللاعبين يسهم بشكل كبير في فهم اللاعبين للاستراتيجيات والخطط التدريبية، مما يعزز من تطبيق هذه الاستراتيجيات في المباريات. وعليه، نجد أن قدرة المدرب على إيصال الأفكار بشكل واضح ومباشر، والاهتمام بالتفاعل المستمر مع اللاعبين، يؤدي إلى تحسن ملموس في مردودهم الرياضي. كما أظهرت النتائج أن الأساليب التدريبية التي يتبعها المدرب، بما في ذلك تنظيم الحصص التدريبية وتقديم التوجيهات اللازمة، تسهم في تعزيز القدرات الفنية والبدنية للاعبين بشكل عام.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أهمية دور التحفيز والدعم النفسي الذي يقدمه المدرب في رفع مستوى أداء اللاعبين. فالأثر النفسي المترتب على الدعم المستمر والتشجيع من قبل المدرب يزيد من دافعية اللاعبين ويسهم في رفع حماسهم خلال المباريات والتدريبات على حد سواء. وهو ما يؤكد على أن الجانب النفسي ليس مجرد إضافة جانبية، بل هو أحد الأعمدة الأساسية التي يجب أن يعتمد عليها المدرب لتحسين مردود لاعبيه.

وعلى ضوء هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن هناك علاقة واضحة ذات دلالة بين طريقة المدرب في توجيه وتدريب لاعبيه وتحسين الأداء الرياضي لديهم. إن تحسين التواصل، استخدام أساليب تحفيزية متقدمة، وتنظيم برامج تدريبية مبتكرة، يساهم بشكل رئيسي في تعزيز الأداء الفني والبدني للاعبين، وهو ما يُعد من العوامل الحاسمة في نجاح الفرق الرياضية على المستويين المحلي والدولي. وقد أكدت الدراسة أن المدربين الذين يمتلكون مهارات عالية في التواصل والتحفيز يحققون نتائج إيجابية أكثر من نظرائهم الذين يفتقرون لهذه المهارات.

وفيما يتعلق بالتوصيات المهنية، توصي الدراسة بضرورة توجيه المدربين نحو تطوير مهاراتهم في التواصل الفعال مع اللاعبين. ينبغي أيضاً على المدربين إيلاء أهمية أكبر للجوانب النفسية في التدريب، حيث أن تحفيز اللاعبين على المدى الطويل قد يكون العامل الحاسم في تحسين مستوى الأداء. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري تدريب المدربين على أساليب التدريب الحديثة التي تتلاءم مع فئة الأكاير وتواكب التطورات المستمرة في مجال التدريب الرياضي.

أما على الصعيد البحثي، فإن هذه الدراسة تفتح المجال أمام العديد من الدراسات المستقبلية التي يمكن أن تساهم في التعمق أكثر في تأثير أساليب التدريب المختلفة على فئات أخرى من اللاعبين، بالإضافة إلى دراسة تأثير هذه الأساليب على فترات طويلة. من المفيد أيضاً إجراء دراسات مقارنة بين أساليب التدريب المختلفة المتبعة في دول ومنظمات رياضية متعددة، لفهم الاختلافات والفرص المتاحة لتحسين الأداء في سياقات مختلفة.

علاوة على ذلك، يمكن أن تكون هذه الدراسة نقطة انطلاق لدراسات جديدة حول تأثير الأساليب النفسية والتواصلية في تحقيق النجاحات الرياضية، مما يساهم في بناء فهم شامل لجميع العوامل التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي. ولا شك أن الاستفادة من هذه النتائج سيعود بالنفع على المدربين واللاعبين على حد سواء، مما يعزز الأداء العام للأندية الرياضية ويؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل على الصعيدين المحلي والدولي.

وفي الختام، تُعد هذه الدراسة إضافة قيمة إلى الأدبيات المتعلقة بالتدريب الرياضي في كرة القدم، وقد تساهم في تعزيز الفهم العلمي لكيفية تأثير الأساليب التدريبية في تحسين الأداء الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تطبيق النتائج التي تم التوصل إليها لتطوير أساليب التدريب في الأندية الرياضية، ورفع مستوى التنافسية بين الفرق، مما يساهم في تقدم الرياضة بشكل عام. إن التوجه نحو دراسة علاقة المدرب باللاعبين وتطوير أساليب التدريب يُعد خطوة مهمة نحو تحسين المردود الرياضي، وله آثار إيجابية على مختلف جوانب اللعبة.

قائمة المراجع

- (الدكتور الزاغ محمد) التدريب الرياضي الحديث (2012) الأسس النظرية والتطبيقية الطبعة الأولى. عمان: دار الفكر. ص. 45.
- زيتوني، عبد الكريم *مبادئ التدريب الرياضي الحديث*. الطبعة الثانية، دار الكتب الوطنية، الجزائر، 2015، ص 85.
- (ابن منظور، لسان العرب، الجزء 4) دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الأولى، ص 5
- (أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، دار الفكر العربي، القاهرة)، الطبعة الثانية، 2005، ص 142
- ابن منظور، لسان العرب، دار صادر - بيروت، الطبعة الأولى، (1990، المجلد 10، ص 128
- (زيتون، حسن حسين. *التدريس: نماذجه ومهاراته*. مكتبة الفكر العربي، الطبعة الثانية، 2003، ص 67.)
- المعجم الوسيط، إصدار مجمع اللغة العربية، ط 4، دار الدعوة، القاهرة، 2004، ص 273)
- عبد الحميد عبد المطلب، *أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث*، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 45)
- ابن منظور، لسان العرب، دار صادر - بيروت، الطبعة الأولى، الجزء 13، ص 140)
- أحمد زكي بدوي، *معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية*، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت، الطبعة الأولى، 1998، ص 112)
- ابن منظور، لسان العرب، الجزء 3، دار صادر، بيروت، طبعة 1994، ص: 175)
- الحسن، بوعلام. *المصطلحات العلمية في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة 2، 2010، ص: 92)
- (الحسن، بوعلام. *المصطلحات العلمية في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة 2، 2010، ص: 92)
- قارة، عبد الحميد. *التدريب الرياضي الحديث*. دار المعرفة، الجزائر، الطبعة 1، 2013، ص: 131)
- (المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، الطبعة الرابعة، 2004، ص: 783)
- (محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص: 221)
- ابن منظور، لسان العرب، الجزء 1، دار المعارف، القاهرة، ص: 704)
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص: 29)
- (المعجم الوسيط، الطبعة الثالثة، مؤسسة الأهرام للنشر، 2004، الصفحة: 472)
- (الموسوعة العربية، الطبعة الأولى، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 2001، الصفحة: 135)
- (دليل البحث في علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 2017، الصفحة: 58)
- (المعجم العربي الأساسي، الطبعة الرابعة، المجمع اللغوي، 1997، الصفحة: 280.)
- (الموسوعة الرياضية، الطبعة الثانية، مكتبة لبنان، 2015، الصفحة: 218)
- (علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار الوفاء للنشر، 2019، الصفحة: 102)

المرجع:

- المؤلف: د. محمد حسن علاوي
- العنوان: علم التدريب الرياضي
- الطبعة: الثالثة

دار النشر: مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة - سنة النشر: 2002

- د. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي الطبعة: الثالثة دار النشر: مكتبة الانجلو المصرية سنة النشر: 2002 القاهرة

- فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 33
- (شحاته، حسن. أسس التدريب الرياضي الحديث، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2014، ص. 18)
- (عبدالرحمن، عارف 2014. التدريب الرياضي: المفاهيم والأسس العلمية. عمان: دار ديونو للنشر. ص: 21.
- عبد المجيد، فتحي (2017). (أسس ومبادئ التدريب الرياضي) (الطبعة الخامسة). القاهرة: دار الفكر العربي. ص: 35، 39.
- عبدالرحمن، عارف (2014). (التدريب الرياضي: المفاهيم والأسس العلمية. عمان: دار ديونو للنشر. ص: 29.
- فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 44
- فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 58)
- شحاته، حسن. أسس التدريب الرياضي الحديث، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2014، ص. 63)
- (فرجاني، بلقاسم، المرجع السابق، ص. 65)
- شحاته، حسن، المرجع السابق، ص. 70
- (فرجاني، بلقاسم، المرجع السابق، ص. 67)
- علاوي، محمد حسن. التدريب الرياضي، الأسس العلمية، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 142
- (علاوي، محمد حسن، المرجع السابق، ص. 145)
- (علاوي، محمد حسن، المرجع السابق، ص. 148)
- (علاوي، محمد حسن، المرجع السابق، ص. 151)
- حسين، محمد حسن (2010). مبادئ التدريب الرياضي. الطبعة الثالثة. دار الفكر العربي، القاهرة. ص 87-89.
- (علاوي، محمد حسن. التدريب الرياضي. ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 137)
- الطحان، أحمد عبد الله 2008. (أسس ومبادئ التدريب الرياضي. الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة. ص 122-125.
- عابدين، محمد حسن 2014. (التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثالثة، مكتبة الانجلو المصرية، ص 143,146.
- فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 109
- (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 141)

- (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 141)
- (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 88)
- (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 149)
- (فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 117)
- شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 101)
- (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 153)
- (علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 156)
- فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 125)
- (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 110)
- (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 114)
- فرجاني، بلقاسم. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعرفة، الجزائر، 2017، ص. 140)
- (شرف، عبد الحميد. التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010، ص. 118)
- علاوي، محمد حسن. أسس التدريب الرياضي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص. 161)
- (البطل، علي حسين. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، دار صفاء للنشر، عمان، 2011، ص. 174)
- (المصطفى، حسين أحمد. أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، 2016، ص. 198)
- (عبد المجيد، فرج. مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص. 212)
- (التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2013، ص. 235)
- (الزبد، خالد) الطبعة الأولى بقيادة في التدريب الرياضي. الرياض: 2015 دار الزهراء للنشر والتوزيع، ص. 211.
- (فرج علي عبد الرحمن)، الطبعة الثانية 2013، الإعداد البدني الحديث للاعبين كرة القدم. القاهرة: مكتبة الرياض الحديثة. ص. (189)
- (حسين، عمار). الطبعة الثالثة. 2006. أسس التدريب الرياضي الحديث (الطبعة الثالثة). دار الفكر العربي: القاهرة. ص. 45.
- (سالم، فتحي). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الحامد، عمان، 2015، ص. 189)
- (سالم، فتحي) الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الحامد، عمان، 2015، ص. 189)
- إسماعيل، ناجي. التطبيقات العملية في التدريب الرياضي، ط2، دار الوفاء، الإسكندرية، 2012، ص. 203)
- (إسماعيل، ناجي). التطبيقات العملية في التدريب الرياضي، ط2، دار الوفاء، الإسكندرية، 2012، ص. 203)
- (الحمداني، علي. ط2، طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط2، دار الكتب الوطنية، بغداد، 2017، ص. 162)
- سالم، فتحي. الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الحامد، عمان، 2015، ص. 197)

" (النقيب، راضي حسن) الأسس العلمية للتحليل الفني في التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر، القاهرة، 2015، ص. (101)

- (سالم، فتحي). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الحامد، عمان، 2015، ص. 244)
- (سلام، عبد الرزاق) التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2016، ص. 168 .

- علاوي، محمد حسن (2002). علم التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص: 289.

- (عبدالرحمن، عارف (2014). التدريب الرياضي: المفاهيم والأسس العلمية. عمان: دار ديونو للنشر. ص: 87).
- (عبد المجيد، فتحي (2017). أسس ومبادئ التدريب الرياضي (الطبعة الخامسة). القاهرة: دار الفكر العربي. ص: (102).

- (بوشيبية، عبد القادر. التربية البدنية والرياضية ودورها في بناء شخصية الفرد. الطبعة الثانية، دار الهدى، الجزائر، 2018، ص 89)

- (فتحي عبد المجيد، 2017، ص55)

- (يوسف أبو العلا، 2016، ص: 22)
- (البناء، أحمد. (2018). المرأة والرياضة: المفاهيم والتحديات. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي. ص. 87.

- شحاتة، عادل. (2020). تاريخ الرياضة النسائية وتطورها العالمي. الطبعة الأولى. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ص. 102 .

- الاتحاد الدولي لكرة القدم. (2023). (FIFA) قوانين لعبة كرة القدم. 2023/2024 الطبعة الرسمية. زيورخ: الاتحاد الدولي لكرة القدم. ص. 4-6.

- عبد العال، فاطمة. (2019). الفروق بين الجنسين في الممارسة الرياضية. الطبعة الأولى. القاهرة: دار المسيرة للنشر والتوزيع. ص-91. 92.

- الفضلي، هناء. (2022). كرة القدم النسائية: الواقع والتحديات. الطبعة الأولى. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. ص. 147-149 .

- (الجعفري، نسرين. (2021). المرأة والرياضة: تحديات الواقع وآفاق المستقبل. الطبعة الثانية. بيروت: دار النهضة العربية. ص. 163-165 .

- (فرج، محمد عبد الرحمن (2018). (التكنولوجيا في التدريب الرياضي. ط1. دار الفكر، عمان. ص: 34-39).

- درويش، عبد الحميد. (2012). (التدريب الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية. ط4. دار الفكر، عمان. ص: 206,210

- فرج، محمد عبد الرحمن. (2015). (التخطيط الفني والتكتيكي في كرة القدم. ط1. دار الزهراء، بيروت. ص: 145-147

- فرج، محمد عبد الرحمن. (2015). ص: 149-150.

- (عبد العزيز السنوسي، 2021، ص: 45)

- (عبد الفتاح، 2018، ص: 77)

- حسن علاوي (2002)، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص: 45.

- المرجع: أبو دية، "علم التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، 2008، صفحة 112.

- الربيعي، عبد الحميد (2018). (التدريب الرياضي: مفاهيمه وتطبيقاته) (الطبعة الثالثة). الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر. ص: 65.

- علاوي، محمد حسن (2010). (علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي. ص: 112.

- الطيب، عبد الحميد (2016). (أساليب التدريب الرياضي وتطبيقاته في كرة القدم، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية، ص. 54-56.

- عبد الحليم، أحمد (2021). (التخطيط والتدريب في كرة القدم الحديثة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ص. 89-92.

- يوسف، محمد (2018). (أسس وأساليب التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثالثة، دار الكتاب الحديث، ص. 143-145.

- خليفة، عبد القادر (2019). (التدريب الرياضي: نظمه وأساليبه، الطبعة الثانية، دار الفجر، ص. 212-215.

- صادق، حسن وغانم، علي (2020). (الطرق والأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ص. 134-137.

- (الشاذلي، عماد (2022). (التدريب الزكي في كرة القدم: بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ص. 171-174).

- (عبد الله، فريد (2021). (الابتكار في أساليب تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ص. 198-201.

- مصطفى، كمال (2020). (الإعداد الذهني والنفسي في التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر، ص. 45,49.

- زكي، إبراهيم (2021). (الاتجاهات التربوية الحديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية ص. 155-159.

- فرج، محمد عبد الرحمن. (2015). (التخطيط الفني والتكتيكي في كرة القدم الطبعة الأولى دار الزهراء، بيروت الصفحات: من 92 إلى 101

- (درويش، عبد الحميد. (2012). (التدريب الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية. ط4، دار الفكر، عمان. ص 137-140)

- (فرج محمد عبد الرحمن ، نفس المرجع السابق، ص 104).

- (الزراغ، محمد. (2012). *التدريب الرياضي الحديث: الأسس النظرية والتطبيقية*. الطبعة الأولى. عمان: دار الفكر. ص. 103.)
- التدريب الرياضي في كرة القدم"، تأليف: محمد عبد الله، الطبعة الأولى، 2018، صفحة 45.
- أساسيات التدريب في كرة القدم"، تأليف: أحمد محمد سليمان، الطبعة الثالثة، 2017، صفحة 92.
- علم النفس الرياضي والتدريب"، تأليف: حسن محمود، الطبعة الثانية، 2016، صفحة 88.
- (التغذية الرياضية وتحسين الأداء"، تأليف: علي يوسف، الطبعة الأولى، 2019، صفحة 113)
- الرياضة وبيئة الأداء"، تأليف: مصطفى حسين، الطبعة الأولى، 2015، صفحة 159
- التكتيك في كرة القدم"، تأليف: سعيد محمود، الطبعة الثالثة، 2017، صفحة 75.
- التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي"، تأليف: محمد سعيد، الطبعة الأولى، 2020، صفحة 120.
- خليل، إبراهيم. *أسس التدريب الرياضي*. الطبعة الثالثة، دار الكتاب الرياضي، 2016، ص 98
- (زهرا، 2005، ص: 210)
- (فرج، محمد عبد الرحمن (2018). *(التكنولوجيا في التدريب الرياضي*. ط1. دار الفكر، عمان. ص: 34-39.
- (فرج، محمد عبد الرحمن.) الطبعة الأولى (2018) *(التكنولوجيا في التدريب الرياضي*.. دار الفكر، عمان. ص: 34-39.)
- (فرج، محمد عبد الرحمن.) الطبعة الأولى (2018) *(التكنولوجيا في التدريب الرياضي*.. دار الفكر، عمان. ص: 34-39.
- (حمدي، محمد ط 2 (2016). *(التخطيط والتدريب في كرة القدم الحديثة* .، دار الفكر العربي، القاهرة. ص: 151-154.)
- (عبد العزيز السنوسي، 2021، ص: 45)
- (يوسف عبد الفتاح، 2018، ص: 77)
- (عبد الله الباز "الإعداد البدني الحديث في كرة القدم" 2020، ص: 102)
- (حسن علاوي. الطبعة الثالثة) (2002)، *علم التدريب الرياضي*، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص: 45.
- (أبو دية، الطبعة الأولى، 2008 "علم التدريب الرياضي"، ، صفحة 112.)
- (مصطفى سليم. الطبعة الأولى، "2012 *(الرياضة النسوية المفهوم والتطبيق)* "، ص (93)
- (خالد عطا الله، الطبعة الأولى،) (2015) *(الرياضة النسائية بين النظرية والتطبيق)* "، ص (121)
- محمود التابعي، الطبعة الأولى، 2011 "علم تدريب كرة القدم الحديثة"، ص (157)

- ربيع عبد الحميد الطبعة الثانية، "2018 الرياضة النسوية: تحديات وآفاق"، ص (203)
- عبد الفتاح رياض، الطبعة الأولى، "2016 (المرأة والرياضة: الواقع والمأمول)، ص (165)
- (علاء الدين عبد الرحمن، الطبعة الأولى، "2020) (النكاه الاصطناعي في الرياضة: التطبيقات والمجالات) ص (33)
- (خالد عبد العزيز "الطبعة الثانية،") (2019 التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي) "، ص (142)
- د. عبد الحميد رجب، الطبعة الرابعة، 2019، الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث، دار الوفاء للطباعة والنشر، ص 55-90

المراجع باللغة الأجنبية

- (*Dick, F. Sports Training Principles, 5th Edition, A&C Black Publishers, 2007, p. 5*)

Bombaach, D., & Buschmann, H. (2006). Modern Sports Training. Berlin: Sportverlag. p. 12.

Bombaach, D., & Buschmann, H. (2006). Modern Sports Training. Berlin: Sportverlag. p. 14.

Matveev, L. P. (1977). Fundamentals of Sports Training. Moscow: Progress Publishers. p. 23.

- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 15*).

- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Edition, A&C Black, 2007, p. 21*)

- (*Dick, Frank*) (المرجع السابق، ص. 23)

- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 29*)
- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 142*)
- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black London, 2007, p. 175*)
- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 162*)
- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 185*)

- (*Dick, Frank. Sports Training Principles, 5th Ed., A&C Black, London, 2007, p. 190*)

- (*Chu, D. A. Plyometrics: The Link Between Speed and Power, 2nd Ed., Human Kinetics, 1998, p. 12*)

- (*Weineck, J. Optimales Training, 11th Ed., Spitta Verlag, 2010, p. 277*)

- (*Bompa, T. & Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Ed., Human - Kinetics, 2009, p. 219*)

- (*Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J., Science and Practice of Strength Training, 2nd Ed., Human Kinetics, 2006, p. 83*)

- **Russell, S., & Norvig, P. (2016). Artificial Intelligence: A Modern Approach. 3rd Edition Pearson Education. pp. 65–72.**

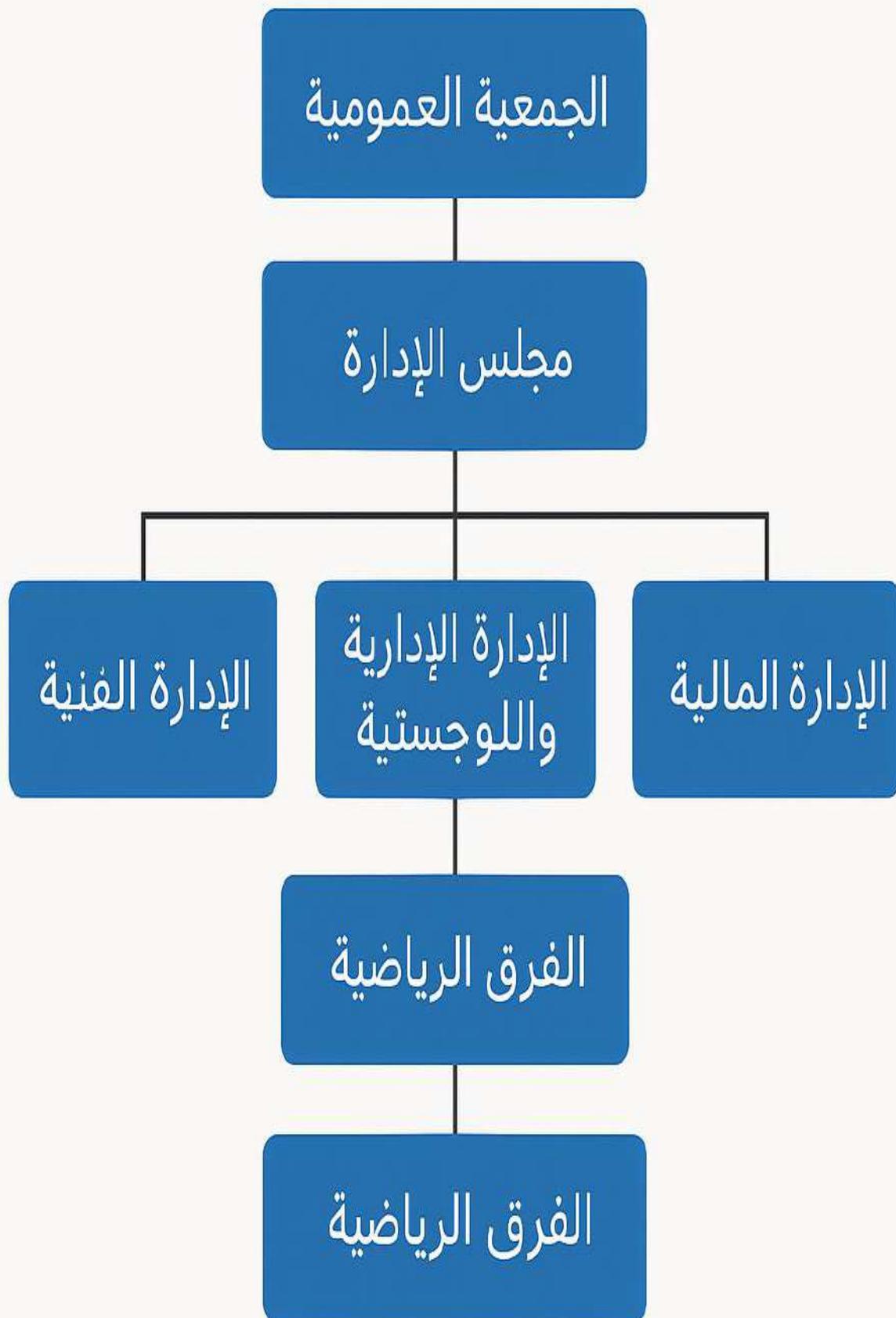
- **Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2005). Performance Assessment for Field Sports. Routledge. pp. 117–122.**

- Reilly, T. & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. 2nd Edition. Routledge. ص: 203–198
- Carling, C. et al. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge. 118–114 :ص.
- Hughes, M., & Franks, I. (2004). *Notational Analysis of Sport*. 2nd Edition. Routledge. ص: 92–87.
- Reilly & Williams (2003). *Science and Soccer*. 213–210 :ص
- Carling et al. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. 126–124 :ص.
- Hughes & Franks (2004). *Notational Analysis of Sport*. 122–120 :ص.
- Carling et al. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. 126–124 :ص
- .- (Orlick, 5th edition, 2016, p. 155)
- Orlick, Terry. *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. 5th edition,
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer: Developing Elite Performers*. 2nd Edition. Routledge. pp. 165–172.
- Coté, John. *Leadership in Sport*. 2nd edition, Routledge, 2016, p. 134.
- Jowett, Sophia & Lavalley, David. *Social Psychology in Sport*. 2nd edition, Human Kinetics, 2016, p. 101.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. 10th edition, Bantam Books, 2011, p. 220.
- Russell, S., & Norvig, P. (2016). *Artificial Intelligence: A Modern Approach*. 3rd Edition. Pearson Education. pp. 65–72
- Reilly, T. & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. 2nd Edition. Routledge. 203–198 :ص)
- Carling et al. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. 126–124 :ص
- (Simon Chadwick، الثانية الطبعة 2013، ص 217، كتابه "The Business of Sport Management")
- Reilly & Williams (2003). *Science and Soccer*, -210 -p213.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A.M. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge. p116–121.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6th Ed. Human Kinetics. pp. 228–236.
- Jean williams 2007، ص 12 "A Beautiful Game: International Perspectives on Women's Football" الطبعة الأولى
- "Association Football and English Society" الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر

- (Hughes & Franks, 2019, p. 234 , Routledge, 3rd Edition).
- (El-Hadji , Journal of Sports Technology2020, p. 58

قائمة الملاحق
الملحق: 01 الاستبيان الموجّه للاعبين
.....
الملحق: 02 الاستبيان الموجّه للمدربين
.....
الملحق: 03 الجداول الإحصائية لنتائج استبيان اللاعبين
.....
الملحق: 04 الجداول الإحصائية لنتائج استبيان المدربين
.....
الملحق: 05 التمثيلات البيانية لنتائج استبيان اللاعبين
.....
الملحق: 06 التمثيلات البيانية لنتائج استبيان المدربين
.....
الملحق: 07 الكراس اليومية للتدريب) نموذج الحصص التدريبية)
.....
الملحق: 08 البيانات الشخصية الافتراضية للاعبين) العينة)
.....
الملحق: 09 البيانات الشخصية الافتراضية للمدربين) العينة)
.....
الملحق: 10 صور من التربص الميداني أو النشاط التدريبي
.....

الهيكل التنظيمي للنادي الرياضي



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

إستمارة بحث موجهة للمدرسين

بعنوان : أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية بسكرة – فئة أكاير

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص : تدريب رياضي نخبوي

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان " :أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير" ، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان من أجل التعرف على آرائكم وخبرتكم الميدانية حول أثر الطريقة التدريبية المعتمدة على أداء اللاعبين. إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الأمانة و السرية التامة. نرجو منكم الإجابة بكل دقة وموضوعية بوضع علامة (x) أمام الخيار المناسب : نعم ، أحيانا ، لا

ولكم منا جزيل الشكر و كثير الامتنان .

تحت إشراف

د/ دخية عادل

إعداد الطلبة :

عجال عبد الغني

بحري زكريا

السنة الجامعية 2024 / 2025

- البيانات الشخصية :

1 - السن : سنة

2 - الشهادات :

3 - سنوات الخبرة في ميدان التدريب :

أقل من 5 سنوات من 6 إلى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنة أكثر من 16 سنة

المحور الأول : طريقة التواصل مع اللاعبين

1. هل تحرص على فتح حوار دائم مع اللاعبين خلال الحصص التدريبية ؟

لا أحياناً نعم

2. هل تتواصل مع اللاعبين بأسلوب واضح ومفهوم للجميع ؟

لا أحياناً نعم

3. هل تستمع لأراء اللاعبين حول البرنامج التدريبي ؟

لا أحياناً نعم

4. هل تشجع اللاعبين على التعبير عن مشكلاتهم أو صعوباتهم ؟

لا أحياناً نعم

المحور الثاني : الطرق التدريبية المستخدمة

5. هل تستعمل أساليب تدريب متنوعة (تقنية، بدنية، تكتيكية) ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. هل تكثف البرامج التدريبية حسب مستوى الفريق ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. هل تعتمد على تمارين محاكية للمواقف الحقيقية في المباريات ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. هل تقوم بتجديد الطرق التدريبية كل فترة ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

المحور الثالث : التحفيز والدعم النفسي

9. هل تستخدم عبارات تشجيعية لرفع معنويات اللاعبين؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. هل تراعي الفروق النفسية بين اللاعبين في التعامل؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. هل تخصص وقتاً لدعم اللاعبين الذين يعانون من ضغط نفسي؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. هل تلاحظ تحسناً في أداء اللاعب بعد التحفيز النفسي؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

المحور الرابع: تقييم الأداء والتغذية الراجعة

13. هل تقدم ملاحظات فردية لكل لاعب بعد نهاية الحصة؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. هل تطلب من اللاعبين تقييم أدائهم بعد كل مباراة؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. هل تستخدم الفيديو أو الوسائل التقنية لتحليل الأداء؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. هل تعتقد أن المردود الرياضي يتحسن عند وجود تقييم مستمر؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

المحور الخامس : بناء الثقة والعلاقة المهنية مع اللاعبين

السؤال 17: هل تعتقد أن الثقة المتبادلة بينك وبين اللاعبين تؤثر على مردودهم؟

- | نعم | أحياناً | لا |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

السؤال 18 : كيف تتعامل مع لاعب يشعر بالإحباط أو فقدان الثقة؟

- تقدمون دعماً نفسياً فردياً
- تعتمدون على جلسات حوارية جماعية لرفع المعنويات
- تقومون بتحويل اللاعب إلى مختص نفسي أو تقديم تدريبات مخففة خاصة

السؤال 19: هل تلاحظ أن علاقة الاحترام المتبادل بينك وبين اللاعبين تساعد في تحقيق الانضباط؟

- | نعم | أحياناً | لا |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

السؤال 20 : في رأيك، ما أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب لبناء علاقة مهنية ناجحة مع لاعبيه؟

- العدالة في التعامل
- التواصل الفعّال
- الصرامة مع المرونة
- الذكاء العاطفي



جامعة محمد خيضر – بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

إستمارة بحث موجهة للاعبين

بعنوان : أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير
دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية بسكرة – فئة أكاير

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص : تدريب رياضي نخبوي

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان " :أثر طريقة المدرب في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير"، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان من أجل التعرف على آرائكم وخبرتكم الميدانية حول أثر الطريقة التدريبية المعتمدة على أداء اللاعبين. إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الأمانة و السرية التامة. نرجو منكم الإجابة بكل دقة وموضوعية بوضع علامة (x) أمام الخيار المناسب : نعم ، أحيائاً ، لا
ولكم منا جزيل الشكر و كثير الامتنان .

تحت إشراف

د/ دخية عادل

إعداد الطلبة :

عجال عبد الغني

بحري زكريا

السنة الجامعية 2024 / 2025

- البيانات الشخصية :

- | | | |
|---|--|---|
| - السن : | - المستوى الدراسي : | - الخبرة في ممارسة كرة القدم : |
| <input type="checkbox"/> أقل من 25 سنة | <input type="checkbox"/> متوسط | <input type="checkbox"/> أقل من 3 سنوات |
| <input type="checkbox"/> من 26 إلى 32 سنة | <input type="checkbox"/> ثانوي | <input type="checkbox"/> من 3 إلى 5 سنوات |
| <input type="checkbox"/> أكثر من 32 سنة | <input type="checkbox"/> جامعي | <input type="checkbox"/> من 6 إلى 8 سنوات |
| | <input type="checkbox"/> دون مستوى دراسي | <input type="checkbox"/> أكثر من 8 سنوات |

المحور الأول : تواصل المدرب مع اللاعبين

1. هل تشعر أن المدرب يتواصل معك بشكل واضح ومباشر ؟

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| لا | أحياناً | نعم |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. هل يسمح لك المدرب بالتعبير عن رأيك أو اقتراحاتك ؟

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| لا | أحياناً | نعم |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. هل يعالج المدرب الخلافات داخل الفريق بطريقة مناسبة ؟

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| لا | أحياناً | نعم |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. هل يساعدك المدرب في فهم المهام المطلوبة أثناء التدريبات ؟

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| لا | أحياناً | نعم |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

المحور الثاني : جودة الطرق التدريبية

5. هل تراها طرق التدريب ملائمة لقدراتك كلاعب ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. هل تشعر بتنوع في أساليب التدريب المعتمدة من طرف المدرب ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. هل تجد أن التمارين تساعدك في تطوير مهاراتك الفنية ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. هل لاحظت تطوراً في مستواك منذ بداية تطبيق تلك الطرق ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

المحور الثالث : الدعم النفسي والتحفيز

9. هل يقوم المدرب بدعمك معنوياً قبل المباريات المهمة؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. هل تعتقد أن أسلوب المدرب يرفع من معنوياتك؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. هل تشعر بتحسن في مردودك عندما يتم تحفيزك من طرف المدرب؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. هل المدرب يهتم بالحالة النفسية لكل لاعب؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

المحور الرابع : التقييم والمتابعة الفردية

13. هل يقدم لك المدرب ملاحظات عن أدائك بشكل منتظم ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. هل تشارك في تحليل الأداء بعد الحصة أو المباريات ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. هل تشعر أن المتابعة الفردية تساعدك على التطور ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. هل تلاحظ اختلافاً في مستواك عندما يتم تقييم أدائك بانتظام ؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

المحور الخامس : العلاقة المهنية والثقة بين المدرب واللاعب

17: هل تشعر أن المدرب يثق بقدراتك داخل الميدان؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18: هل تشعر أن رأيك يحظى بالاهتمام من طرف المدرب؟ (وما السبب برأيك؟)

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19: هل ترى أن علاقتك بالمدرّب قائمة على الاحترام المتبادل؟

لا	أحياناً	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20: ما هي أهم الصفات التي تراها ضرورية في المدرب الناجح؟ اختر واحدة أو أكثر مع إمكانية الإضافة

<input type="checkbox"/>	العدالة في التعامل
<input type="checkbox"/>	القدرة على التحفيز
<input type="checkbox"/>	وضوح التعليمات
<input type="checkbox"/>	الصرامة والانضباط
	أشياء أخرى

