



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الشريف مساعدي .سوق أهراس  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: التخصصات الرياضية.



أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث ل م د  
شعبة: التدريب الرياضي.  
تخصص: التدريب الرياضي النخبوي.  
بعنوان:

## دراسة تحليلية لبعض شروط ومعايير نجاح تكوين لاعب كرة القدم في المستوى العالي.

### إعداد الطالب:

نورالإسلام دحامية.

### لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	المؤسسة	الصفة
لعباررياض	أستاذ محاضراً	جامعة سوق أهراس	رئيسا
سرايعية جمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة سوق أهراس	مشرفا مقررا
محمد مهدي يحيى	أستاذ محاضراً	جامعة سوق أهراس	مشرفا مساعدا
محفوظي محمود	أستاذ التعليم العالي	جامعة سوق أهراس	ممتحنا
حيمود أحمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة قسنطينة2	ممتحنا
قاسمي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	جامعة قسنطينة2	ممتحنا

السنة الجامعية: 2025/2024.

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا

مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ

الْحَكِيمُ

البقرة 32.

## شكر وعرفان

الحمد لله السميع العليم ذي العزة، والفضل العظيم، والصلاة والسلام على المصطفى الهادي الكريم، وعلى آله وصحبه أجمعين، ومصداقاً لقوله تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم"، أشكر الله تعالى، التقدير الذي أنار لي درب التعلم، والمعرفة، وأعانني على اتمام هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الخاص لوالدي وإطارات الفدرالية الجزائرية ووزارة الرياضة الذين ساعدوني على توزيع أداة الدراسة واسترجاع الاجابات بعد تعطلها لمدة كبيرة، وللأساتذة المشرفون لقبولهم الاشراف على هذه الدراسة، وكذلك من خلال تقديم النصيحة، والتوجيه طيلة انجاز هذه الدراسة في كل خطوات البحث.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى أساتذتي الأفاضل بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة محمد الشريف مساعدي بولاية سوق أهراس، وأتقدم كذلك بالشكر لكل من مدني بيد العون من قريب، أو بعيد، وساعدني على انجاز هذا العمل بتعاونهم، وتشجيعهم لي.

والشكر أيضا الى الأساتذة المناقشين الذين تفضلوا بقبول مناقشة هذه الدراسة.

والحمد لله في التدقيق، واثراء هذا البحث شكلا ومضمونا.

## الاهداء

\*إلى من كان له الفضل الأول في وصولي إلى مرحلة التعليم العالي، صاحب السيرة الطيبة والفكر الواعي، (والدي العزيز)، أطال الله في عمره وأدام عليه الصحة والعافية.

\*إلى من ساعدتني على بدء رحلتي في الحياة، ودعمتني حتى أصبحت قويًا وواثقًا، (أمي الحبيبة)،  
إلى إخوتي الأعزاء، الذين وقفوا بجاني في مواجهة التحديات والصعاب،

إلى أساتذتي الأفاضل، الذين لم ييخلوا عليّ بتوجيهاتهم ودعمهم،

أهدي إليكم جميعًا هذا البحث كتعبير عن امتناني وتقديري لجهودكم ودعمكم الذي كان له الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل.

## المحتويات

الصفحة	العنوان	بيانات
	البسمة	
أ	شكر وعرfan	
ب	إهداء	
ت-ذ	قائمة المحتويات	
ر-ض	قائمة الجداول والأشكال	
ط-ظ	ملخص الدراسة	
ع	المقدمة	
	الجانب التمهيدي الاطار العام للبحث	
1	تمهيد	
2	1.الاشكالية	
3	2.فرضيات الدراسة	
3	1.2.الفرضية العامة	
3	1.1.2.الفرضيات الجزئية	
3	3.أهداف الدراسة	
4	4.أهمية الدراسة	
5	5.أسباب اختيار الموضوع	
5	1.5.أسباب موضوعية	
5	2.5.أسباب ذاتية	
6	6.التعريف بمصطلحات البحث	
6	1.6.معايير وشروط النجاح	
7	2.6.التكوين	
17-8	7.الدراسات السابقة والمشاركة	
19-18	8.التعليق على الدراسات السابقة	
20	خلاصة	
	الجانب النظري	
	الفصل الأول: معايير وشروط النجاح	
23	تمهيد	
24	➤ شروط التكوين الرياضي في المستوى العالي للاعبين كرة القدم	
24	1.الشروط البيولوجية	
24	2.الشروط (المحددات) المرفولوجية(القياسات الجسمية)	
25	3.الشروط الخاصة بالقدرات البدنية والحركية	
26	4.الشروط (المحددات) الخاصة في الاستعداد للنجاح(التفوق)	



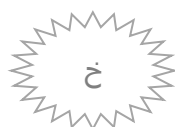
27	5. خاصة بفاعلية التخطيط الرياضي في عملية التكوين
27	1.5. تعريف التخطيط الرياضي
30	2.5. مبادئ التخطيط الرياضي
31	3.5. أهمية التخطيط الرياضي
33	4.5. مزايا التخطيط الرياضي
35	5.5. دور التخطيط الرياضي للنهوض بمستوى التكوين الرياضي
36	6.5. مميزات التخطيط الجيد
36	6. الشروط (المحددات) المتعلقة بالتحضير البدني
36	1.6. مفهوم التحضير البدني في كرة القدم
37	2.6. أنواع التحضير البدني
37	1.2.6. مرحلة الإعداد البدني العام
37	2.2.6. مرحلة الإعداد الخاص
38	1.2.2.6. خصائص الإعداد البدني الخاص
38	3.2.6. مرحلة الإعداد للمباريات
38	3.6. مكونات اللياقة البدنية
40-39	1.3.6. القوة
42-40	2.3.6. السرعة
44-42	3.3.6. المرونة
45	4.3.6. التحمل
47-45	5.3.6. الرشاقة
48	- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
48	أهمية التحضير البدني في تكوين اللاعبين
49	7. الشروط الخاصة بالأداء الرياضي
49	1.7. مفهوم الاداء
49	2.7. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
51	3.7. اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
52	4.7. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
53	5.7. أنواع الأداء
54	6.7. أداء رياضي والجهاز العصبي
54	7.7. العوامل المساهمة في الأداء
57	8.7. علاقة القدرة بالأداء الرياضي
58	9.7. سلوك الأداء الرياضي
58	10.7. ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
58	11.7. العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة



59	12.7.العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
59	13.7.تطوير أهداف التحدي
60	15.7. فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
61	16.7.العلاقة بين الأداء الرياضي والتكوين الرياضي
62	17.7.أهمية العلاقة بين الأداء الرياضي والتكوين الرياضي
62	8.الشروط المتعلقة بالكفاءة التدريبية
62	1.8.تعريف الكفاءة التدريبية
62	2.8.خصائص الكفاءة التدريبية
64	3.8.تكوين المدربين في الجزائر
64	أ.المؤسسات المعنية بتكوين المدربين الرياضيين في الجزائر
64	ب.برامج ومناهج التكوين
64	ت.التحديات التي تواجه تكوين المدربين الرياضيين في الجزائر
64	ث.الجهود المبذولة لتطوير تكوين المدربين الرياضيين في الجزائر
65	4.8.علاقة الكفاءة التدريبية بنجاح التكوين الرياضي
65	5.8.أهمية الكفاءة التدريبية في نجاح التكوين الرياضي
66	9.الشروط(المحددات) النفسية
66	I. الشخصية
66	II. الدافعية
66	III. الثقة بالنفس (Self-Confidence)
67	IV. التركيز والانتباه (Focus and Attention)
67	V. إدارة الضغوط (Stress Management)
67	VI. الروح الرياضية (Sportsmanship)
68	VII. العوامل النفسية الأخرى
75-70	❖ أهمية الشروط النفسية في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم
79-71	❖ كيفية تطوير العوامل النفسية
80	10.الشروط الخاصة بفاعلية الانتقاء الجيد للاعبين
81	1.10.مفهوم عملية الانتقاء
82	الانتقاء الرياضي حسب V.B Filine
83	- أركان الانتقاء الرياضي حسب فيلين
84	❖ معايير الانتقاء
87-85	❖ أساليب الإنتقاء
88	❖ طرق الانتقاء
89	❖ القواعد النظرية للانتقاء في كرة القدم
90	❖ تنظيم عملية الانتقاء في مدارس تكوين كرة القدم

91	❖ مرحلة الانتقاء في المستويات العليا
92	-معايير تكوين اللاعب المحترف في كرة القدم
92	❖ المعايير المتعلقة بالسن
93	المعايير الجغرافية
94	خلاصة
	<b>الفصل الثاني: التكوين</b>
96	تمهيد
97	1.مفاهيم التكوين
97	2.أهمية التكوين
98	3.أنواع التكوين
99	4.العوامل المؤثرة على التكوين
99	أ.العوامل المؤثرة على اختيار نوع التكوين
100	ب.العوامل المؤثرة على فعالية التكوين
100	5.التكوين الرياضي في المستوى العالي
101	6.أهمية التكوين على المستوى الرياضي
101	7.أهمية التكوين الرياضي في المستوى المحترف
102	8.مبادئ التكوين الرياضي
103	أ.مبادئ التكوين الرياضي حسب " عبد الرحمان توفيق "
103	ب.مبادئ التكوين الرياضي حسب "مازن فارس رشيد وأمال بن سمشة و Geoff Thompson"
104	9.أقسام مراحل التكوين الرياضي
105	10.جوانب التكوين الرياضي
105	أ.التكوين البدني
105	ب.التكوين التقني
106	ت.التكوين التكتيكي
106	11.العوامل المؤثرة على نجاح عملية التكوين الرياضي
106	12.تكوين الناشئين
107	1.12.أهداف وواجبات تكوين الناشئين
107	2.12. زمن تكوين الناشئين
108	3.12. العناصر الأساسية لتكوين الناشئين
108	13.تكوين اللاعبين المحترفين(المستوى العالي)

109	1.13. متطلبات تكوين اللاعب المحترف (المستوى العالي)
109	المتطلبات الفنية
109	برامج الانتقاء
110	برامج التدريب والتطوير
111	14. مراكز تكوين المواهب الرياضية الشابة في المستوى العالي
112	7.14. أهم العوامل المساعدة في فاعلية التكوين
113	8.14. تقسيم مراكز كرة القدم
113	9.14. مراكز التكوين بالأندية الأوروبية
113	1. مركز تكوين نادي برشلونة لا ماسيا
114	معايير الانتقاء بمركز تكوين النادي
115	قطاع التكوين
116	برنامج عمل مركز تكوين La Masia
116	مركز التكوين La Masia
116	2. مركز التكوين لنادي Liverpool
117	المنشآت
117	فلسفة التدريب في مركز التدريب ليفربول
117	أهم مراكز التكوين في العالم والجزائر
117	أكاديمية التكوين لنادي بارادو Paradou AC
117	أهداف أكاديمية التكوين لنادي بارادو Paradou AC
118	منهجية التدريب للأكاديمية
118	مرافق الأكاديمية
118	التحديات التي تواجه الأكاديمية
118	التكوين في كرة القدم الجزائرية
118	وضعية التكوين للاعبين كرة القدم في الجزائر
119	احصائيات لأفضل مراكز تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي
120	خلاصة
	الفصل الثالث: اللاعب
122	تمهيد
123	1. متطلبات لاعب كرة القدم في المستوى العالي
124	2. خصائص النمو لدى لاعب كرة القدم في المستوى العالي
130-124	3. مظاهر النمو عند الناشئين
136-130	4. مراحل تكوين اللاعب المحترف في كرة القدم
137	-مرحلة بداية النشاط (أقل من 6 سنوات)
138	- مرحلة الإكتشاف، 6 - 9 سنوات (الاستمتاع بالكرة)
139	-مرحلة تعليم أساسيات كرة القدم (9-12 سنة)



140	-مرحلة ما قبل التكوين(13-15 سنة)
141	-مرحلة التكوين(16-18 سنة)
142	-مرحلة ما بعد التكوين(+19)
152-143	5.التدريب الرياضي للاعبين كرة القدم في المستويات العليا
153	خلاصة
	الفصل الرابع: كرة القدم المحترفة
155	تمهيد
156	1.مدارس كرة القدم
156	1.1.مبدأ عمل مدرسة في كرة القدم
157	2.1.أهداف مدرسة كرة القدم
158	3.1.أهمية تدريب المبتدئين في المدارس الرياضية لكرة القدم
159	4.1.تصنيف المراحل العمرية في المدرسة الكروية لكرة القدم
160	5.1.قواعد تنظيم البرامج التدريبية في المدارس الرياضية لكرة القدم
161	6.1.خطوات تنظيم البرامج التدريبية في المدارس الرياضية لكرة القدم
162	7.7.أسس تدريب المبتدئين في المدارس الرياضية لكرة القدم
163	8.1.توضيح البرامج التدريبية في المدارس الرياضية لكرة القدم
163	2. معوقات التكوين في كرة القدم الجزائرية
164	3.اقتراحات وأفاق مستقبلية لتحسين التكوين في كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي
165	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة
168	تمهيد
169	1. منهج الدراسة
169	2. مجتمع وعينة الدراسة
170	أ. مجتمع الدراسة
171	ب. عينة الدراسة
172	أهمية اختيار العينة
173	3. الدراسة الاستطلاعية
174	أهمية الدراسة الاستطلاعية:
175	4. متغيرات الدراسة
178	5. مجالات الدراسة
179	6. أداة الدراسة
180	أ. وصف أداة الدراسة
180	ب. صدق الأداة

181	ت. ثبات الأداة	
183	7. الوسائل الإحصائية للدراسة	
184	8. الصعوبات التي واجهت الإجراءات الميدانية لتطبيق الدراسة	
185	خلاصة	
	الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
187	تمهيد	
275-188	العرض والتحليل الإحصائي للنتائج	
276	مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى	
277	مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية	
278	مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة	
280-279	مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة	
	III. الاستنتاجات والاقتراحات الخاصة بالدراسة	
282-281	أ. الاستنتاجات	
283	ب. الاقتراحات	
284	والآفاق المستقبلية	
285	خلاصة	
287	خاتمة	
301-290	قائمة المصادر والمراجع	
326-304	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول	الرقم
25	يمثل نموذج Marey's لشروط تقييم النمو البدني لأطوال الأجسام للأطفال بالسنتيمتر في مجال التكوين.	01
83	يمثل مقارنة بين الانتقاء القليدي والانتقاء المركب حسب أكراموف.	02
108	جدول يمثل العناصر الأساسية لتكوين الناشئين.	03
111	يمثل تقسيم مراكز تكوين كرة القدم حسب Diouf	04
115	يمثل برنامج عمل مركز تكوين La Masia	05
137	يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 6-9 سنوات.	06
138	يمثل هيكله الوحدة التدريبية تحت 9 سنوات.	07
139	يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 9-12 سنوات.	08
140	يمثل هيكله الوحدة التدريبية تحت 12 سنة.	09
141	يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 13-15 سنوات.	10
144	يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 13-15 سنوات.	11
145	يمثل التدريب الذي يتناسب مع مراحل التعلم (التكوين).	12
170	يمثل توزيع عينة المدربين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف أول الجزائري.	13
171	يمثل توزيع عينة المدربين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف ثاني الجزائري.	14
171	يمثل توزيع عينة اللاعبين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف أول الجزائري.	15
172	يمثل توزيع عينة اللاعبين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف ثاني الجزائري.	16
173	قائمة الأساتذة المحكمين للإستبيانيين.	17
173	يمثل الجزء من العينة التي وزعت عليهم الأداة.	18
174	معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيق الاختبار للعينة الاستطلاعية.	19
179	جدول يمثل توزيع عبارات الاستبيان الخاص بالمدربين وعدد عباراته.	20
180	جدول يمثل توزيع عبارات الاستبيان الخاص باللاعبين وعدد عباراته.	21
180	يمثل عينة الأساتذة المختارة لإثبات صدق الاستبيان.	22
181	يمثل معامل الارتباط لحساب ثبات أداة الدراسة ككل بمحاورها والصدق المنطقي لكل منهما.	23
182	يمثل نتيجة معامل ثبات الأداة بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ.	24
182	يمثل قيم الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية لأبعاد الاستبيان والاستبيان الكلي.	25
187	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 1.	26
188	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 2.	27
189	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 3.	28
190	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 4.	29
191	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 5.	30
192	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 6.	31
193	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 7.	32



234	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 48.	73
235	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 49.	74
236	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 50.	75
237	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 51.	76
238	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 52.	77
239	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 53.	78
240	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 54.	79
241	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 55.	80
242	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 56.	81
243	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 57.	82
244	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 58.	83
245	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 59.	84
246	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 60.	85
247	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 61.	86
248	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 62.	87
249	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 63.	88
250	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 64.	89
251	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 65.	90
252	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 66.	91
253	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 67.	92
254	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 68.	93
255	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 69.	94
256	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 70.	95
257	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 71.	96
258	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 72.	97
259	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 73.	98
260	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 74.	99
261	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 75.	100
262	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 76.	101
263	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 77.	102
264	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 78.	103
265	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 79.	104
266	يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 80.	105
304	يمثل قائمة الأساتذة المشاركين في تحكيم الاستبيان	106

قائمة الأشكال:

الصفحة	الشكل	الرقم
98	يمثل أنواع التكوين	01
98	يمثل العوامل المؤثرة على اختيار نوع التكوين.	02
99	يمثل العوامل المؤثرة على فعالية التكوين	03
101	يمثل دائرة مغلقة للتغذية المرتدة.	04
105	يمثل المتطلبات الفيزيولوجية الخاصة بكرة القدم وأهم هذه الجوانب البدنية.	05
135	يمثل أهمية التكوين الرياضي في كرة القدم.	06
145	يمثل أهمية المسابقات في تكوين اللاعب.	07
149	يمثل مكونات الحالة التدريبية والوسائل المستخدمة لدى لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	08
188	يمثل نسبة المدربين المشاركين في الاستبيان من العينة الأصلية.	09
188	يمثل طبيعة الشهادة التدريبية للمدربين.	10
188	يمثل مستوى الشهادة المتحصل علميا للمدربين.	11
188	يمثل الخلفية السابقة للمدربين في ممارسة كرة القدم.	12
187	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 1	13
188	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 2	14
189	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 3	15
190	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 4	16
191	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 5	17
192	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 6	18
193	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 7	19
194	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 8	20
195	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 9	21
196	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 10	22
197	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 11	23
198	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 12	24
201	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 15	25
207	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 21	26
210	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 24	27
216	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 30	28
222	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 36	29
223	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 37	30
224	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 38	31
225	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 39	32
226	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 40	33
227	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 41	34
228	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 42	35
229	يمثل الصنف والفئة العمرية للاعبين المشاركين في الإجابة	36
230	يمثل جنس اللاعبين المشاركين في الإجابة	37

231	يمثل مراكز اللاعبين المشاركين في الإجابة	38
233	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 44	39
235	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 46	40
261	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 72	41
263	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 74	42
264	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 75	43
265	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 76	44
267	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 78	45
268	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 79	46
269	يمثل النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم 80	47

## ملخص الدراسة

الدراسة تحت عنوان "دراسة تحليلية لبعض شروط ومعايير نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي"، ودراسة ميدانية تمت على مستوى أندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية الجزائرية لكرة القدم، تهدف الدراسة الى معرفة ما هل تساهم بعض المعايير والشروط في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟، من خلال دراسة الدور الذي يلعبه التخطيط الفعال، التحضير النفسي، تحليل الأداء الرياضي، والدور الذي يلعبه الطب الرياضي في نجاح العملية التكوينية، حيث طبق الباحثين المنهج الوصفي المسحي نظرا لملاءمته موضوع الدراسة، على مجتمع تمثل في المدربين ولاعبي الأندية المحترفة الجزائرية لمختلف الأصناف والفئات السنية (مدارس/براعم/أصاغر/أشبال/أكابر) ، وطبقت على عينة اختيرت بشكل عشوائي شملت 150 مدربا لمختلف الأصناف والفئات السنية و 1500 لاعبا من مختلف الفئات السنية السابقة، حيث استخدم في الدراسة الاستبيان كأداة بحث (استبيان موجه للمدربين وآخر موجه للاعبين)، حيث كانت الوسائل الإحصائية المتبعة في تحليل الأداة تشمل كل من طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، التكرارات، النسبة المئوية، واختبار جودة المطابقة **Chi-Square Goodness of Fit Test**، ليتوصل الباحثين في الأخير الى حقيقة أن التخطيط الرياضي الفعال يلعب دورا حاسما في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم، حيث يساهم في تحسين الأداء وتطوير المهارات وتحقيق الأهداف الرياضية، كما أن التحضير النفسي ضروري لتعزيز الثقة بالنفس والتعامل مع الضغوط. بالإضافة إلى ذلك، يساعد تحليل الأداء في تحديد نقاط القوة والضعف وتصميم برامج تدريبية مخصصة ، ويضمن الطب الرياضي سلامة اللاعبين ويساهم في الوقاية من الإصابات وتسريع عملية التأهيل، ليتصلوا في الأخير الى وضع خطط تدريبية فردية وجماعية مبنية على أهداف محددة، توفير برامج تدريبية لتعزيز الثقة بالنفس والتركيز، استخدام تقنيات تحليل الأداء الحديثة لتحديد نقاط القوة والضعف، وتوفير فحوصات طبية دورية للاعبين.

**الكلمات المفتاحية:** معايير وشروط النجاح، التكوين، اللاعب، كرة القدم، المستوى العالي.



## Abstract:

The study is entitled "An Analytical Study of Some Conditions and Criteria for the Success of Training Football Players at the High Level", and through a field study conducted at the level of the clubs of the Algerian Professional Football League One and Two, the study aims to know whether some criteria and conditions contribute to the success of training football players at the high level?, by studying the role played by effective planning, psychological preparation, analysis of sports performance, and the role played by sports medicine in the success of the training process, where the researchers applied the descriptive survey method due to its suitability to the subject of the study, on a community represented by coaches and players of Algerian professional clubs for different categories and age groups (schools/buds/juniors/cubs/seniors), and it was applied to a sample selected randomly that included by 150 coaches for different categories and age groups and 1500 players from the various previous age groups, where the questionnaire was used in the study as a research tool (a questionnaire directed to coaches and another directed to players), where the statistical methods used in The tool analysis includes Cronbach's alpha method, split-half method, frequencies, percentage, and Chi-Square Goodness of Fit Test, to reach the researchers in the end the fact that effective sports planning plays a crucial role in the success of the formation of football players, as it contributes to improving performance, developing skills, and achieving sports goals, and psychological preparation is necessary to enhance self-confidence and deal with pressure. In addition, performance analysis helps in identifying strengths and weaknesses and designing customized training programs, and sports medicine ensures the safety of players and contributes to preventing injuries and accelerating the rehabilitation process, to finally reach the development of individual and group training plans based on specific goals, providing training programs to enhance self-confidence and focus. Using modern performance analysis techniques to identify strengths and weaknesses, and providing periodic medical examinations for players.

**Keywords:** Success criteria and conditions, Formation, Player, Football, High level.



## المقدمة



مقدمة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية وانتشارا في العالم فهي ليست مجرد رياضة بل هي ظاهرة اجتماعية وثقافية واقتصادية تؤثر في حياة الملايين، حيث تتجاوز حدود الملاعب لتصبح لغة عالمية يفهمها الجميع بغض النظر عن جنسياتهم أو خلفياتهم الثقافية، كما تجمع كرة القدم بين الاثارة والتشويق والتنافسية العالية مما يجعلها محط أنظار الجماهير من مختلف أنحاء العالم، ويشهد تاريخ كرة القدم العديد من اللحظات الخالدة والبطولات التي رسخت مكانتها كرياضة لا تضاهيها أي رياضة أخرى، كما أن التطور التكنولوجي في السنوات الأخيرة أدى إلى حدوث انفتاحا نحو الآخرين وهو انفتاح اجتماعي، فصناعة النجوم هي وجه الرياضة البارز في هذا الانفتاح، حيث اهتم علماء المجال بالناشئين، حيث يمثل حجر الأساس لتقدم أي نادي، وإعطاء اللاعبين الفرص باكرا للالتحاق بالفريق الأول، مما أدى بمنشآت التكوين الجزائرية للاهتمام بشروط ومعايير تكوين اللاعبين لنجاحهم في المستوى العالي في مؤسسات التكوين الخاصة بالتكوين، ومن بين هذه الشروط والمعايير التخطيط والبرمجة الجيدة، التحضير النفسي، تحليل الأداء الرياضي، والاهتمام بالطب الرياضي، المعايير الجغرافية، والمعايير المتعلقة بالسن.

الجزائر كغيرها من الدول اهتمت ولازالت تهتم برياضة كرة القدم والتكوين خاصة، حيث لم تنى عن مواكبة هذه التغيرات حيث أولت اهتماما كبيرا بها كباقي الدول.

ومراعاة للمنهجية العلمية، فقد قسمنا هذا البحث إلى شقين متلازمين بدءا بالمدخل العام الخاص بالإطار المنهجي للموضوع وتحديده، إلى الإشكالية والفرضيات إلى أسباب اختيار الموضوع وتوضيح أهدافه مع تحديد المفاهيم، ثم التطرق إلى نوعية الدراسات السابقة والمرتبطة للموضوع.

الشق الأول خاص بالجانب النظري يشتمل على أربعة فصول نظرية تناول كل واحد منها مجموعة من العناصر، حيث جاء الفصل الأول تحت معايير وشروط النجاح في حين جاء الفصل الثاني تحت عنوان التكوين، والفصل الثالث اللاعب، والفصل الرابع كرة القدم المحترفة، أما الشق الثاني من الدراسة فيخصص الجانب التطبيقي لها، والمركز على التحليل الكمي والكيفي من نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين واللاعبين في النوادي الجزائرية المحترفة، كما أجرينا مقابلات مع القائمين على شؤون التكوين بالنوادي الرياضية في الجزائر.

وفي الخاتمة تطرقنا إلى حوصلة شاملة عن كل ما تم عرضه من هذه الدراسة، بعدها استطعنا أن نخرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات قصد رفعها إلى الفاعلين في مجال الرياضة عموما وكرة القدم خصوصا في الجزائر.



الجاناب التمهيدي  
الاطار العام للدراسة



### تمهيد:

تعتبر كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبية وتنافسية على مستوى العالم، حيث تحتاج إلى مستويات عالية من المهارة، اللياقة البدنية، الذكاء التكتيكي، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية، في ظل هذا التنافس الشديد، يبرز دور التكوين كعامل حاسم في إعداد اللاعبين الذين يمكنهم المنافسة في المستوى العالي، سواء على الصعيد المحلي أو الدولي.

يبرز دور هذا الفصل في كونه مدخل لاستكشاف الشروط والمعايير التي تساهم في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي، من خلال تحليل هذه العوامل، يمكن تحديد الأسس التي تبني عليها عملية التكوين الناجحة بشكل عام ومبسط وذلك لأنها ستناقش بالتفصيل في بقية الفصول.

من خلال هذا الفصل، نهدف إلى تقديم رؤية شاملة ومتكاملة لموضوع الدراسة، والتي تعتبر أساساً لتحقيق النجاحات الكروية على جميع الأصعدة حيث يحتوي هذا الفصل على:

- ❖ تمهيد.
- ❖ الإشكالية.
- ❖ التساؤلات (العامة/الجزئية).
- ❖ الفرضيات (العامة/الجزئية).
- ❖ أهمية الدراسة.
- ❖ أهداف الدراسة.
- ❖ أسباب اختيار الموضوع (موضوعية/ذاتية).
- ❖ التعريف بمصطلحات البحث.
- ❖ الدراسات السابقة والمشاهدة.
- ❖ التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة.
- ❖ خلاصة.

### 1. الاشكالية:

عرفت الممارسة الرياضية تطورا واسعا واكب تقدم الإنسان عبر جميع مراحل حياته، حيث أصبحت اليوم الرياضة عموما وكرة القدم خصوصا ظاهرة اجتماعية تحتل حيزا هاما في حياة البشر، فبعدها نصح الأطباء وعلماء النفس وعلماء الاجتماع آن الوقت لعلماء الاقتصاد بنصحهم للكسب المادي الوفير من خلال دعمهم لهذا المجال الخصب، ورجال السياسة يتباهون بإنجازات فريقهم الوطني أمام الدول (Wenger, 2020, p. 03)

كما شهدت منظومة كرة القدم العالمية في العقود الأخيرة ثورة حقيقية لم تعد معها المهوبة الفطرية أو التدريب العشوائي كافيين لإنتاج لاعب قادر على المنافسة في المستوى العالي (Renoux, 2006, p04)، بل أصبح نجاح تكوين النخبة يتوقف على تطبيق منظومة علمية شاملة ومتكاملة، تقوم على أربع ركائز منهجية حاسمة تضمن التطور المستمر للاعبين، أولا التخطيط الرياضي المنهجي والمستدام الذي يحدد المسار الطويل المدى للاعبين وفق أهداف مرحلية واضحة (السعدني، 2006، ص 23)؛ ثانيا التحضير النفسي المعمق الذي يجهز اللاعبين لمجابهة ضغوط الاحتراف، الالتزام التكتيكي، والتعافي الذهني (Drissi, 2010, p. 24)، ثالثا تحليل الأداء الموضوعي والدقيق الذي يوفر تغذية راجعة رقمية مفصلة لتصميم وحدات تدريبية مخصصة وموجهة لنقاط الضعف الفردية والجماعية؛ ورابعا الطب الرياضي المتكامل والوقائي الذي لا يقتصر دوره على علاج الإصابات فحسب، بل يمتد ليشمل المراقبة الفسيولوجية والتغذوية والوقاية الاستباقية لضمان أعلى مستويات الجاهزية البدنية (Weineck, 1996, p. 199)

وفي هذا السياق، تسعى الأندية المحترفة الجزائرية جاهدة للارتقاء ببرامجها التكوينية لمواكبة هذه المعايير العالمية، إلا أن تذبذب مستوى الأداء وتحديات الاستدامة في تخريج لاعبين على مستوى النخبة يطرح تساؤلا جوهريا حول فعالية وجدوى آليات تطبيق هذه الشروط والمعايير العلمية في بيئتها التكوينية الخاصة (ملاوحيه، 2022، صفحة 196)، هذا الوضع يخلق فجوة معرفية عميقة تتمثل في الافتقار إلى دراسات تحليلية معمقة ومقارنة تقييم مدى مساهمة هذه المحاور الأربعة بشكل متكامل وموضوعي في تحقيق نجاح التكوين في المستوى العالي بالجزائر، مما يعيق عملية اتخاذ القرارات الإدارية والفنية القائمة على الأدلة العلمية، ولهذا تنطلق الإشكالية الرئيسية لهذه الأطروحة في محاولة تحليل وتقييم مدى مساهمة الركائز العلمية الحديثة، المتمثلة في التخطيط الرياضي، التحضير النفسي، تحليل الأداء، والطب الرياضي، في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي، وعليه يتم صياغة التساؤل العام للدراسة:

هل تساهم بعض الشروط والمعايير الرياضية في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي؟

مع تفريع هذه الإشكالية إلى تساؤلات جزئية تبحث عن الأثر النوعي لكل محور على حدى.

-التساؤلات الجزئية:

- هل يساهم التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي؟.
- هل يساهم التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي؟.
- هل يساهم تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي؟.
- هل يساهم الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي؟.

2.فرضيات الدراسة:

1.2.الفرضية العامة:

تساهم بعض الشروط والمعايير الرياضية في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.

1.1.2.الفرضيات الجزئية:

- يساهم التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.
- يساهم التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.
- يساهم تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.
- يساهم الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.

3.أهداف الدراسة:

- تحديد وتحليل مدى مساهمة التخطيط الرياضي المنهجي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.
- تقييم وتحليل مدى فاعلية ومساهمة التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.
- الكشف عن الأثر التحليلي والنوعي الذي يساهم به تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.
- تحديد وقياس مدى مساهمة الطب الرياضي المتكامل والوقائي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي.
- تزويد الأندية المحترفة والهياكل الرياضية في الجزائر ببيانات ومعلومات تحليلية دقيقة وموضوعية حول واقع تطبيق هذه المعايير الأربعة.
- اقتراح مجموعة من التوصيات والآليات العملية القابلة للتطبيق لتحسين وتطوير منظومة التكوين في الأندية، بناء على نتائج تحليل مساهمة كل محور.

### 4. أهمية الدراسة:

تتم جميع الأندية الرياضية التي تدرج تحت ظل المستوى العالي بتحقيق النجاح الرياضي والمالي في نفس الوقت، وذلك لن يتحقق الا بتحقيق بعض الشروط والتي من بينها احترام أو التقيد وتطبيق بعض شروط، ومعايير نجاح عملية التكوين الرياضي للاعب كرة القدم المحترفة، والمعلوم أن نجاح هذه الأندية متوقف على تطبيق هذه الشروط والمعايير لأن التكوين الجيد لفئة الناشئين يولد جيل متميز قادر على المساهمة في نجاح المنظومة المحترفة، لذا كان لزاما على هذه الأندية الرياضية المحترفة تطبيق هذه الشروط والمعايير بمفهومها العلمي على جميع أنشطتها للارتقاء بمستواها، وخاصة على قطاع فئة الناشئين، لأن مستوى الأندية الرياضية هو انعكاس لمستوى العملية التكوينية الرياضية داخل النادي، المدرسة الكروية، أو الأكاديميات الرياضية، من خلال الجهود المبذولة من طرف المدربين، إداريين، لاعبين، أطباء، وإذا سلطنا النظر على فكرة أن اللاعبين عبارة عن مورد مهم في معادلة الأداء في النادي نجد أن ما يقدمه هؤلاء هو نتاج عن ما تلقوه في صغرهم من تدريب وتكوين وفق شروط ومعايير علمية ممنهجة معينة استفاد منها اللاعب في عملية تكوينه، حيث يعتبر التكوين القاعدة الأساسية في الرفع من جودة اللاعبين، والرفع من مستواهم وهذا ما ينتج عنه مستوى بطولة جيد وهذا ما سهل تكوين فريق قوي قادر على المنافسة، وخلق منتخب وطني متناسق، قوي، وتنافسي، ومن هنا كان لابد على الأندية المحترفة إعطاء عملية تكوين المواهب الشابة الأهمية اللازمة، وذلك من خلال اخضاعها لشروط ومعايير لنجاح العملية التكوينية في المستوى العالي.

ومنه فإن أهمية البحث العلمية تكمن في توضيح الأثر الإيجابي في تطوير التكوين الرياضي، وخلق مدربين ذو كفاءة نظرية وتطبيقية عالية مما يؤثر على تكوين فئة الناشئين في مدارس كرة القدم، كما تكشف هذه الدراسة الصعوبات والمشاكل التي تواجه المدربين، الإداريين، المسيرين، الأطباء الرياضيين، وتوجيههم وتزويدهم بشروط ومعايير تساهم في نجاح العملية التكوينية للاعب كرة القدم في المستوى العالي، بالإضافة الى توضيح الخطوات العلمية، والعملية لإدارة التكوين الجيد في المستوى العالي في الأندية المحترفة من مرحلة معرفة شروط ومعايير نجاح تكوين لاعبي كرة القدم المحترفين الى غاية المرحلة العملية (مرحلة التنفيذ)، أما من الناحية الأكاديمية فتحاول الدراسة أن تزود المكتبات العلمية بمرجع يمكن أن يساعد الباحثين المهتمين بهذا الموضوع بمعلومات عن واقع شروط ومعايير نجاح العملية التكوينية لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.

### 5. أسباب اختيار الموضوع:

#### 1.5. أسباب موضوعية:

- قلة الدراسات الميدانية في هذا الموضوع، والتي تتحدث عن الشروط والمعايير الخاصة بنجاح العملية التكوينية في النوادي المحترفة.
- قلة الأبحاث التي تتحدث عن واقع وحقيقة التكوين على مستوى الأندية المحترفة.
- ندرة الدراسات في المكتبات العلمية.
- أهمية التكوين الرياضي الكبيرة في الوقت الراهن من أجل تحقيق الأهداف المسطرة في الدراسة مسبقاً، فهي في تطور مستمر الى حد الساعة.

#### 2.5. أسباب ذاتية:

- الموضوع المدروس يدخل ضمن مجال اختصاص البحث وهو التدريب الرياضي النخبوي وعنوان الدراسة يندرج تحت راية التخصص.
- الميل والرغبة الشخصية لإنجاز هذه الدراسة.
- الرغبة في دراسة أي مشكلة تعيق نجاح التكوين في المستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم.
- إيصال رسالة الى مسؤولي وزارة الشباب والرياضة بالاهتمام أكثر بهذه المدارس و الأندية الكروية من أجل نجاح ورفع مستوى التكوين لدى لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

### 6. التعريف بمصطلحات البحث:

#### 1.6. معايير وشروط النجاح:

- لغة: الشرط: مص و-: إلزام الشيء والتزامه في البيع ونحوه. -قا: كل نص خاص يربط عملاً قانونياً (الجرخليل، 1987، ص706).
- المعيار: العيار الذي يقاس به غيره ج: معايير (خليل، 1987، ص1136).
- اصطلاحاً: هي محددات النجاح الواجب توفرها من أجل النجاح في مهمة ما(دحامنية، 2024).
- اجرائياً: هي محددات النجاح الواجب توفرها لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.
- اجرائياً: هو ممارسة لاعبي كرة القدم للاحتراف عن طريق احترام بعض الشروط والمعايير لنجاح العملية التكوينية للاعبين كرة القدم في المستوى العالي.

2.6. التكوين:

- لغة: مص و- : إخراج المعدوم من العدم الى الوجود. ج : تكاوين (خليل، 1987، ص 330).
- التكوين: تربية وتعليم، تدريب (جاموس، 2007، ص 50).
- اصطلاحا:

هو مجموعة من النشاطات الممارسة الموجهة للفرد أو الشخص قصد تهيئته، أو ادماجه في ميدان ما من أجل أداء مهامه على أحسن وجه.

وهو أيضا يعني عدة حقائق معقدة لأنه كل الامكانيات والسبل التي تسمح للطفل للرفع من مستواه وامكانياته، فالتكوين يسمح للاعب بالمرور للمستوى الأول المتعارف عليه بمستوى المبتدئين الى مستوى أعلى ومن المفترض دراسة الأهداف من خلال اعطاء اللاعبين الشباب إمكانيات لأجل تحسين وتطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة. (Bayer, 1996, p. 145)

كما يرى Matveiv أن التكوين الرياضي يعني التحضير الجسمي، التكنيكي، التكتيكي العقلي، النفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد، التكوين الرياضي في معناه الشامل أنه كل المراحل المنظمة لتهيئة الرياضي للوصول الى المستويات الرياضية العالمية. (Matveiev, 1983, p. 69)

- اجرائيا: هو التحضير الجسمي، التكنيكي، التكتيكي العقلي، النفسي والتربوي الرياضي الذي يتحكم في بعض الشروط والمعايير التي تساهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم تحت ظل الاحتراف.

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.7. الدراسات الخاصة بشروط ومعايير التكوين في كرة القدم:

الدراسات العربية:

**1.1.7. دراسة حجيج مولود 2011:**

الدراسة تحت عنوان " نظام التكوين لفئة البراعم الشابة في كرة القدم و أثره على المستوى النخبوي"، أما الهدف الأساسي للدراسة هو دراسة نظام التكوين على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، والكشف على المستوى البدني بالنسبة للاعبين من الجانب الفيزيولوجي ومقارنته بنظيره في المدارس الكروية الفرنسية، إضافة الى اقتراح حلول موضوعية للوصول لأفضل الأساليب والأسس العلمية لنظام التكوين، حيث تشكلت مجتمع البحث من المدارس التكوينية لكرة القدم الجزائرية للفئات الصغرى (525 لاعبا) من مختلف الأعمار (13-18 سنة) أما العينة فاشتملت على (456 لاعبا) و(28 مدربا) و(22 مسؤولا)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكما استخدم الباحث الأدوات التالية للتحقق من صحة الفرضيات المقترحة والاجابة على تساؤلات إشكالية البحث: استمارة استبائية موجهة للمدربين ومسؤولي المدارس الكروية، إضافة الى الاختبارات البدنية القياسات الأنتروبومترية (اختبار للسرعة 40م، اختبار للقدرة اللاهوائية القصوى، اختبار للسرعة الهوائية القصوى، وVO2max، وقاس الطول، الوزن، قياس كتلة الجسم من الدهون *masse grasse*، قياس كتلة الجسم بدون دهون *masse maigre*)، وقد دلت نتائج الدراسة الى أن انتقاء المواهب الشابة لا يعتمد على معايير امتياز ثابتة خاصة بلعبة كرة القدم، غياب استراتيجية واضحة وموحدة في تكوين الناشئين لكرة القدم الجزائرية، غياب قاعدة صلبة للمنشآت الرياضية على مستوى المدارس الكروية الجزائرية، فشل التكوين في المدارس كرة القدم الجزائرية يعود لعدم احترام المحددات، ومعرفة متطلبات كرة القدم الحديثة، وجود فرق واضح بين الفرق الجزائرية والفرق الفرنسية في كل من اختبار الارتقاء، السرعة والتحمل مما يؤكد ضعف القوى الفيزيولوجية للفرق الجزائرية في المدارس الكروية مقارنة بالمتطلبات العالمية. (مولود، 2013)

**2.1.7. دراسة (لوط محمد الصديق 2019):**

الدراسة تحت عنوان " استراتيجية تكوين المواهب الشابة في أندية كرة القدم الجزائرية"، حيث تمثل الدراسة في التعرف على واقع تكوين المواهب الشابة على مستوى قطاع الناشئين في أندية كرة القدم الجزائرية المحترفة، وللإجابة على الأسئلة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي، أما عينة الدراسة شملت 36 مسير و 24 مدرب و 6 مدراء فنيين في ستة أندية محترفة في الشرق، واستعمل الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وقد توصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها أن فرق قطاع الناشئين في الأندية المحترفة الجزائرية لا تتوفر على الموارد المالية الكافية لتسيير عملية تكوين لاعبي المستوى العالي، وفي ما يخص الموارد البشرية فقد كان عدد المدربين والمسيرين العاملين مع فرق الناشئين كافية، في ما سجل نقص في عدد الأطباء، المحضرين البدنيين، الإخصائيين النفسانيين والاجتماعيين، كما أوصت الدراسة على ضرورة أن تطور أندية النخبة من استراتيجياتها في تكوين المواهب الشابة من الجانب المالي، عن طريق تخصيص موارد مالية أكبر لتسيير قطاع الناشئين، ومن جانب الموارد البشرية عن طريق الاهتمام باستقطاب وتوظيف عدد أكبر من الأطباء والمحضرين البدنيين، وكذلك الأخصائيين النفسانيين، والاجتماعيين للرفع من مستوى الرعاية النفسية، الصحية، والاجتماعية للمواهب الشابة. (لوط، 2019)

**3.1.7. دراسة (بن نعجة محمد 2019):**

الدراسة تحت عنوان "محددات نجاح مدارس تكوين كرة القدم في الجزائر من وجهة نظر الأساتذة الجامعيين"، رغم وجود بعض مدارس التكوين الخاصة بكرة القدم إلا أن مشكلة تكوين اللاعب القادر على تمثيل الفرق النخبوية مازالت موجودة، فلاحظ ذلك من خلال الاعتماد على اللاعبين مزدوجي الجنسية المكونين في الفرق الأوروبية.

انطلاقاً من هذا أردنا دراسة هذه المشكلة بالاعتماد على المنهج الوصفي وعلى عينة تقدر بـ 64 أستاذاً جامعياً، وتم الاعتماد على استبيان يحتوي على 24 عبارة مقسم الى ثلاثة محاور (محور كفاءة المكون، محور الامكانيات المادية، محور الادارة الرياضية) وقد تم التأكد من الأسس العلمية لهذا الاستبيان عن طريق تحليل النتائج بالوسائل الاحصائية المناسبة ثم التوصل الى أن هناك محددات تلعب دور كبير في نجاح مدارس التكوين في الجزائر فمحدد كفاءة المكون من خلال تكوينه وخبرته وتحفيزه، ومحدد الامكانيات المادية المتمثل في توفير الوسائل والمرافق الرياضية، والتحفيزات والتشجيعات للمكون والناشئ، ومحدد الادارة الرياضية المتمثل في الاعتماد على التخطيط الفعال والتنظيم، ومتابعة البرامج الخاصة بالمدارس، والتقييم الدوري، والاحتكاك بالمدارس الناجحة في الميدان، كل هذه المحددات لها دور كبير في نجاح مدارس التكوين في الجزائر. (بن نعجة، 2019)

**4.1.7. دراسة (قميني حفيظ، ملاوحية سامي فوزي 2016):**

الدراسة تحت عنوان "وضعية التكوين الرياضي للاعب كرة القدم بأندية الشرق الجزائرية"، إن الهدف الأساسي من الدراسة يتمثل في محاولة معرفة بعض النقائص الموجودة في عملية تكوين لاعبي كرة القدم الجزائريين، وحقيقة الأسباب التي أدت إلى عدم نجاحه مما أثر سلبا على نتائج الأندية، وفرض علينا الاعتماد كلياً على المدارس الأوروبية لتمويل المنتخب الوطني الأول، حيث تشكلت عينة البحث من 07 مدربين و08 مسيرين من نوادي الشرق الجزائري خلال الموسم الرياضي 2015/2014 ، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقد دلت نتائج الدراسة الى وجود ضعف، ونقص كبير في عملية تكوين اللاعب الجزائري على جميع المستويات من ما يعيق من تقدمه في المستويات الرياضية، وقصر مسيرته الكروية بحسب آراء المختصين، وفي الأخير اهتم البحث بوضع عدد من الاقتراحات التي من الممكن أن تساهم في وضع أسس صحيحة، وأفكار إضافية تساعد على النهوض بمستوى الكرة الجزائرية، كون التكوين الجيد والعلمي وسيلة فعالة ومهمة في تنمية وتطوير المنظومة الكروية الجزائرية. (حفيظ، 2016)

**5.1.7. دراسة(غوال عدة2019):**

الدراسة بعنوان "اسهام طرق التعلم(الجزئية والكلية) في تكوين اللاعبين الناشئين أقل من 12 سنة في كرة القدم"، حيث أن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التعلم المناسبة يعمل بشكل إيجابي على تحسين، ورفع مستوى التكوين الرياضي، وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التعليم، إذ أنها صممت خصيصاً لتطوير أداء المستوى المهاري في الأنشطة المختلفة وخاصة كرة القدم، وتتجه الدراسات الحديثة الى الحث على استعمال طرق التعلم المختلفة ضمن عملية تكوين الناشئين في كرة القدم، وفي هذا الاطار تدرج هذه الدراسة حيث الهدف منها هو الوقوف على أنجع الطرق الكفيلة بتعلم مهاري عالي المستوى، إذ اشتملت على عينة متكونة من ثلاثون(30) مدرباً لهذه الفئات لمعرفة الطرق المستخدمة ميدانياً وفعالياً للعمل مع اللاعبين الناشئين، ولإنجاز هذه الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي الذي يقوم بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة واعطاء تقرير وصفي عنها. (عدة، 2019)

6.1.7. دراسة (سديرة سعد 2013):

الدراسة تحت عنوان " إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد(12-16)سنة"، أما الدراسة الميدانية فكانت على مستوى نوادي الرابطة الجهوية لولاية قسنطينة، للموسم الرياضي 2004-2005، تمثلت العينة في لاعبي أندية الرابطة الجهوية لولاية قسنطينة لكرة اليد حسب المجال السني أو العمري (12-16)سنة، أما المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي، كما توصلت الدراسة الى أن وجود قصور في الاعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن بناء واعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية، وإيجابية والتي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ، إضافة الى ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية والتعليمية للإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث، والعلوم المرتبطة بها، وكذلك وجود قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرامج كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى، ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد. (سعد، 2013)

7.1.7. دراسة (محفوظي محمود ، قاسمي فيصل ، بلكبش قادة 2015):

تحت عنوان "استراتيجية تكوين لاعبي المستوى العالي في المدارس الكروية الجزائرية المحترفة " ، كان الهدف من الدراسة هو تحليل استراتيجية تكوين لاعبي المستوى العالي في كرة القدم الجزائرية، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي في دراستهم، وشملت عينة الدراسة مسيري ثمانية أندية محترفة لموسم 2012/2013 في الوسط والشرق الجزائري، وكان الاستبيان والمقابلة هما وسيلتي جمع البيانات، واستعمل الباحثون في تحليلهم لنتائج الدراسة على النسبة المئوية و كا<sup>2</sup>، وجاءت أبرز نتائج الدراسة كما يلي:

- ✓ الفرق الجزائرية المحترفة ليس لها برامج لتكوين لاعبي المستوى العالي.
- ✓ النوادي الجزائرية المحترفة لا يعمل لديها مكونين مختصين في مجال تكوين لاعب كرة القدم المحترف.
- ✓ النوادي الجزائرية المحترفة لا تمتلك برنامج لمتابعة التكوين الدراسي للاعبين.
- ✓ النوادي الجزائرية المحترفة لا تمتلك الإمكانيات اللازمة لتكوين لاعبي المستوى العالي.
- ✓ نقص الخبرة وحدثة مشروع الاحتراف في الجزائر حال بين التنفيذ الكامل للإدارة وتسيير الاحتراف والعملية التكوينية داخله.
- ✓ الأندية الجزائرية تتصرف في ملاعب البلديات ولا تمتلك منشآت رياضية خاصة بها.
- ✓ العديد من ميادين اللعب والتدريب ليست من النوعية الجيدة.
- ✓ الأندية المحترفة الجزائرية بحاجة لاكتساب ملاعب تحتوي كل التجهيزات التي تساعد على العملية التكوينية الجيدة من مرافق وملاعب ووسائل. (محفوظي وآخرون، 2015)

**8.1.7. دراسة "سامي فوزي ملاوحية 2022":**

الدراسة تحت عنوان "تشخيص لوضعية التكوين الرياضي في كرة القدم الجزائرية هياكل وبرامج - دراسة مقارنة مع تونس وفرنسا-"، هدفت هذه الدراسة إلى تشخيص أهم عوامل تدهور مستوى الكرة الجزائرية والوضع الذي يميز المنتخب الوطني المتشكل من نسبة كبيرة من اللاعبين المتكويين في الخارج بسبب تراجع مستوى اللاعب المحلي، وعدم قدرة المدرسة الجزائرية في تكوين لاعب ذو مواصفات موائمة للكرة الحديثة، وتمت الدراسة وفقا للمنهج الوصفي التحليلي، والمنهج المقارن حيث يعتبران ملائمان لمثل هذا النوع من البحوث، أما عينة الدراسة فتمثلت في 23 مدربا للفئات الصغرى بنوادي محترفة جزائرية للرابطين الأولى والثانية، و15 مدربا للفئات الصغرى للنوادي المحترفة التونسية للرابطة الأولى والثانية كذلك، وبخصوص النوادي الفرنسية تم اجراء مقابلة مع مدراء تقنيين لثلاثة أندية تنشط في الرابطة المحترفة الأولى وهما "أولمبيك ليون"، ونادي "تولوز"، ونادي "ران"، وقد خلصت الدراسة الى وجود اختلال كبير لعوامل التكوين الكروي في الأندية الجزائرية المحترفة مقارنة بنظيرتها الأجنبية فنقص الهياكل الرياضية، وعدم وجود برمجة وتخطيط مبنيان على أسس علمية ممنهجة ساهمت في تراجع كبير لقيمة اللاعب المحلي وضعف البطولة المحلية بالرغم من دخولها عالم الاحتراف بكل مقاييسه، ومتطلباته، وشروطه. (ملاوحية، 2022، ص 195)

**9.1.7. دراسة فؤاد سعد سعود 2012:**

الدراسة تحت ظل "واقع و أهمية المراقبة الطبية و الصحية للاعبين كرة القدم- أصاغر - في فرق القسم المحترف الأول"، تصبو الدراسة الى ابراز حقيقة وماهية المتابعة الصحية للاعبين في فرق القسم المحترف الأول، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي نظرا لملاءمته طبيعة الدراسة، كما فرضت طبيعة الدراسة استخدام الاستبيان كأداة بحث، اختيرت العينة بطريقة عشوائية شملت مجموعة من الطواقم الطبية للرياضيين العاملين في نوادي المحترف أول الجزائري وعددهم 36، ليتوصل الباحث في الأخير الى أن الطب الرياضي هو حجر الزاوية في الحفاظ على صحة اللاعبين وتحسين أدائهم، فهو يجمع بين العلوم الطبية والرياضية لتقديم رعاية صحية متخصصة للرياضيين، كما يهدف الطب الرياضي إلى الوقاية من الإصابات، وتشخيصها وعلاجها، وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين، وتحسين أدائهم البدني، بالإضافة إلى ذلك، يلعب الطب الرياضي دورا حاسما في مراقبة الحالة الصحية للاعبين بشكل دوري، وتقديم النصائح الغذائية والتدريبية المناسبة، مما يساهم في زيادة عمرهم الرياضي وتحقيق نتائج أفضل. (سعود، 2012)

### 10.1.7. دراسة زهير ألماني 2018:

الدراسة بعنوان "محددات الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لدى الفرق المحترفة لكرة القدم الجزائرية-دراسة لمختلف مراحل تطور الرياضة الجزائرية"، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العوامل المؤثرة في الإرشاد النفسي الرياضي للاعبين المحترفين في كرة القدم الجزائرية، مع مراعاة التطور التاريخي للرياضة في الجزائر، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، اختيرت العينة بشكل عشوائي حيث تكونت من بعض لاعبي المحترف أول لكرة القدم والبالغ عددهم 56 لاعبا، واستخدمت أدوات هي الاستبيان والمقابلات مع اللاعبين، ليتوصل الباحث في الأخير الى:

- **تباين المحددات:** أظهرت النتائج تباينا في المحددات النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين، وذلك حسب المرحلة التاريخية والظروف الاجتماعية والثقافية.
- **أهمية الدعم النفسي:** أكدت الدراسة على أهمية الدعم النفسي للاعبين، خاصة في المواقف الصعبة والضغوط التي يتعرضون لها.
- **دور المدرب:** يلعب المدرب دورا حاسما في توفير الدعم النفسي للاعبين وتشجيعهم على تحقيق أهدافهم.
- **التأثير الثقافي:** أثرت الثقافة الجزائرية والقيم الاجتماعية على التوجهات النفسية للاعبين.
- **الحاجة إلى برامج تدريب نفسية متخصصة:** أظهرت الدراسة حاجة ملحة لتطوير برامج تدريب نفسية متخصصة للاعبين المحترفين. (ألماني، 2018)

### 11.1.7. دراسة كريعب فريد 2017:

هدف الدراسة الحالية إلى تحديد تأثير برنامج تدريبي يعتمد على استخدام برامج كمبيوتر حديثة في تطوير الأداء التكتيكي الهجومي للاعبين كرة القدم، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم يتضمن مجموعتين: تجريبية وضابطة، كما تكونت عينة الدراسة من 30 لاعبا، حيث ضمت المجموعة التجريبية 15 لاعبا من فريق أهلي برج بوعريريج، بينما ضمت المجموعة الضابطة 15 لاعبا من شباب العلمة، وجميعهم من فئة أقل من 19 سنة، تم استخدام شبكة تحليل الأداء التكتيكي الهجومي التي تتكون من 15 محورا، واستمر البرنامج التدريبي لمدة 15 أسبوعا، واعتمد البرنامج على عرض التمارين والمواقف التكتيكية نظريا قبل بدء الحصص التطبيقية، وذلك باستخدام الكمبيوتر لعرض رسومات ثابتة مصحوبة بشرح لأهداف التمرين ودور كل لاعب، بالإضافة إلى ذلك، تم تحليل المباريات المسجلة التي خاضها الفريق أسبوعيا.

اختار الباحثان برنامجين هما: Tactics Manager و Dartfish، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الأداء التكتيكي الهجومي، لصالح الاختبار البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاختبار البعدي للأداء التكتيكي الهجومي بين المجموعة التجريبية. (فريد، 2017)

### 12.1.7. دراسة سعد سديرة 2010:

الدراسة بعنوان " ادراك واهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد دراسة ميدانية لموادي الرابطة الجهوية لقسنطينة" تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد الفئات الصغرى (الناشئين) في كرة اليد، مع التركيز على أندية الرابطة الجهوية لقسنطينة، تعتبر البرامج التدريبية المدروسة علميا عنصرا أساسيا في تطوير المهارات البدنية، الفنية، التكتيكية، والنفسية للاعبين الصغار، مما يسهم في بناء أجيال قادرة على المنافسة على المستوى الوطني والدولي، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع البيانات من خلال استبيانات وزعت على المدربين والمسؤولين في أندية الرابطة الجهوية لقسنطينة، شملت العينة 10 أندية، مع التركيز على مدربي الفئات العمرية الصغرى (تحت 12 سنة، تحت 14 سنة، وتحت 16 سنة)، استخدم الباحث الاستبيان لقياس إدراك المدربين لأهمية البرامج التدريبية العلمية، كما توصل الباحث الى النتائج التالية:

- **إدراك المدربين:** أظهرت النتائج أن غالبية المدربين يدركون أهمية البرامج التدريبية العلمية، لكنهم يعانون من نقص في الموارد والتجهيزات اللازمة لتطبيقها بشكل فعال.
  - **تأثير البرامج:** تم ملاحظة تحسن ملحوظ في المهارات الفنية والبدنية للاعبين الذين خضعوا لبرامج تدريبية علمية مقارنة بمن لم يخضعوا لها.
  - **التحديات:** تشمل التحديات الرئيسية نقص التمويل، قلة المرافق الرياضية المناسبة، وعدم توفر مدربين مؤهلين بشكل كاف.
- ليمنح الكاتب سلسلة من التوصيات التي ستصنع الإفادة مستقبلا في المجال:
- توفير دورات تدريبية متخصصة للمدربين لتعزيز مهاراتهم في تصميم وتطبيق البرامج التدريبية العلمية.
  - زيادة الدعم المالي والمادي لأندية الفئات الصغرى.
  - إنشاء مراكز تكوين متخصصة تعتمد على أحدث الأساليب العلمية في التدريب.
  - تعزيز الوعي بأهمية البرامج التدريبية العلمية لدى المسؤولين والمدربين. (سديرة، 2010)

13.1.7. دراسة سديرة سعد 2010:

تحت عنوان " إدراك دور المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الشبانية"، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى إدراك المدربين لدور البرامج التدريبية المخططة وأهميتها في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد، بالإضافة إلى الكشف عن الأسباب الكامنة وراء إخفاق الأندية الرياضية في تطوير هذه الفئات، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي على عينة شملت 26 مدربا لكرة اليد ينتمون إلى الرابطة الجهوية لقسنطينة خلال الموسم الكروي 2008/2007، حيث تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات.

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها وجود قصور في الإعداد المهني للمدربين، مما أدى إلى ضعف في بناء وتخطيط البرامج التدريبية الفعالة، كما أظهرت النتائج عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الأندية بسياسات التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي، بالإضافة إلى نقص كبير في الإمكانيات المادية والوسائل البيداغوجية اللازمة لنجاح العملية التدريبية وتحقيق الأهداف المرجوة من البرامج التدريبية المستمرة. (سعد، 2010)

14.1.7. دراسة دحامنية نورالإسلام، سرايحية جمال، محمد مهدي يحيى 2024:

الدراسة تحت عنوان "دراسة مقارنة لبعض شروط نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي بين الجزائر وهولندا بدراسة ميدانية على مستوى أكاديمية بارادو الجزائرية و أجاكس الهولندية، تهدف هذه الدراسة إلى إجراء مقارنة بين شروط نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي في كل من الجزائر وهولندا، مع التركيز على أكاديمية بارادو الجزائرية وأكاديمية أياكس الهولندية، تسعى الدراسة إلى تحديد العوامل المشتركة والفروقات بين النموذجين، بما يسهم في تقديم توصيات لتحسين عملية التكوين في الجزائر، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، حيث تم جمع البيانات من خلال الزيارات الميدانية والمقابلات مع المدربين والمسؤولين في كل من أكاديمية بارادو وأكاديمية أياكس، شملت العينة 64 لاعبا من كل أكاديمية، ليتوصل الباحثين إلى أهمية بعض الشروط والمعايير في تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي بالإضافة إلى تحليل البرامج التدريبية والبنية التحتية. (نورالإسلام، 2024)

15.1.7. دراسة دحامنية نورالإسلام، سرايحية جمال، محمد مهدي يحيى (2024):

الدراسة تحت عنوان "مساهمة الانتقاء والتوجيه الجيد في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي - فئة أكابر- (دراسة ميدانية على مستوى الأندية الجزائرية المحترفة)، تهدف الى معرفة ما اذا كانت الأندية الجزائرية المحترفة تطبق مبادئ علمية حديثة في عملية الانتقاء والتوجيه الجيد مما يؤدي الى نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي، انتهج الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث، أما العينة فاخترت بشكل عشوائي ومكونة من 160 فردا(مدربين، مدربين مساعدين، مدربي حراس، محضرين بدنيين، محللي الأداء)، والأداة المستخدمة هي الاستبيان نظرا لملاءمته موضوع الدراسة، ليتوصل الباحثين في الأخير الى معرفة المساهمة الكبيرة التي تلعبها عمليتي الانتقاء والتوجيه الجيد للاعبين كرة القدم في المستوى العالي للبطولة الجزائرية. (دحامنية، 2024)

16.1.7. دراسة دحامنية نورالإسلام، سرايحية جمال 2024:

الدراسة بعنوان "أهمية التواصل الجيد بين المدرب واللاعب في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في دوري المحترفين الأول (دراسة ميدانية على مستوى أندية المحترف أول الجزائرية)"، تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية التواصل الفعال بين المدرب واللاعب في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في دوري المحترفين الأول الجزائري، تسعى الدراسة إلى تحديد مدى تأثير هذا التواصل على تطوير الأداء الفني، النفسي، والاجتماعي للاعبين، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي ذي الأسلوب المسحي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية شملت 320 لاعبا من جميع أندية دوري المحترفين الأول الجزائري، تم استخدام مقياس بحثي مقسم إلى أربعة أبعاد، وذلك وفقا لطريقة ليكرت لجمع البيانات، أظهرت النتائج أن التواصل الجيد بين المدرب واللاعب يلعب دورا محوريا في نجاح عملية التكوين حيث يساهم هذا التواصل في تعزيز الثقة المتبادلة، تحسين الأداء الفني، وتطوير الجوانب النفسية والاجتماعية للاعبين، كما أشارت النتائج إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بعلاقة تواصلية قوية مع مدربيهم يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل على المستوى الفردي والجماعي. (نورالإسلام، 2024)

### الدراسات الأجنبية:

#### 17.1.7. دراسة "سمبا ديوف" 2008:

للتعليم والرياضة السنغال تحت عنوان "انعكاس نوعية تكوين اللاعبين الشباب في مراكز التكوين على كرة القدم في السنغال"، بحيث تناولت هذه الدراسة إشكالية تمثلت في نوعية وخصائص مراكز التكوين لكرة القدم في السنغال وهل ما تقدمه يتماشى مع المعايير المقررة لنوعية التكوين في كرة القدم، وكان الهدف من الدراسة هو تسليط الضوء على نوعية هذه المراكز والخصائص التي يجب ان تتوفر فيها لإعطاء تكوين جيد للاعبين الشباب في السنغال، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي مستعملا أداة الاستبيان في جمع البيانات، أما العينة شملت مسؤولي مراكز التكوين والمدربين والمؤطرين واللاعبين الذي التحقوا بالمراكز التالية: "ديامبارس، نجوم لوزيتانا، جينيراسيون فوت، إليت فوت"، أما الطرق الإحصائية المستخدمة فقد اعتمد على النسب المئوية، وقد توصل الباحث إلى النتيجة التالية أن بعض مراكز التدريب لا تستوفي حتى الآن الشروط الدنيا الواردة في مركز التكوين فبعضها يواجه صعوبات هائلة ليس فقط لاستيعاب وإطعام الصغار، بل يواجه أيضا مشاكل في حالة الملاعب مما يجعل من الصعب ممارسة كرة القدم الجيدة، وفي الأخير قدم الباحث مجموعة من التوصيات على النحو التالي:

- ✓ مضاعفة المراكز مع الحد الأدنى من شروط البنية التحتية في جميع مناطق السنغال.
- ✓ إقامة شراكات مع مراكز رفيعة المستوى في أوروبا وحتى في أفريقيا (أسيك ميموزا في كوت ديفوار كونها يحتذى به).
- ✓ إفهام الآباء بأن ممارسة كرة القدم هي نشاط مهني كباقي الأنشطة من أجل تمكين الشباب من متابعة تكوينهم دون ضغوط.
- ✓ بناء الملاعب الحديثة بشكل خاص والاهتمام بالمنشآت الرياضية عموما. (Diouf,2008)

**18.1.7. دراسة " آدم كيلبي، كراغ ويليامس، روب كوك، سيرجيو سايز، مارك ويلسون (2022):**

تحت عنوان " تحقيق متعدد التخصصات في عمليات تطوير المواهب في أكاديمية كرة القدم الإنجليزية: نهج التعلم الآلي".

عمليات تطوير المواهب في كرة القدم للشباب معقدة ومتعددة الأبعاد. هدفت هذه الدراسة، التي اعتمدت منهجا مزدوجا قائما على تقنيات التعلم الآلي، إلى تحليل الخصائص التنموية للاعبين الأكاديميات (عددهم 98) من الفئات السنوية تحت 9 سنوات حتى تحت 16 سنة (الدراسة 1)، ومقارنة خصائص اللاعبين المختارين والمستبعدين (عددهم 18) من فئة تحت 18 سنة (الدراسة 2)، وذلك بهدف تحديد العوامل التي تسهم في حصولهم على عقود التكوين النهائية، تم تحليل ما مجموعه 53 عاملا مجمعا من ثماني طرق لجمع البيانات على مدار موسمين، وطبق انحدار لاسو المتقاطع لتحليل مساهمة هذه العوامل في تقييمات اللاعبين وفي الحصول على عقد التكوين، وأظهرت النتائج أن السمات الأكثر أهمية التي ساهمت في ارتفاع تقييمات اللاعبين تضمنت: النسبة المئوية المرتفعة للطول المتوقع في مرحلة البلوغ، الأداء الأعلى في التمريرات العالية، متوسط نسبة إكمال المراوغة بنجاح، وزيادة إجمالي ساعات اللعب في المباريات، كما لوحظ وجود تأثير للعمر النسبي الأكبر (ضمن الربع السنوي الأول مقارنة بالثاني والرابع) كان من السمات الهامة، علاوة على ذلك كان لعامل القدرة على التنظيم والمشاركة الفعالة في التدريب عالي الجودة دور مهم في تحقيق نجاح عملية التكوين بشكل عام، تشير الدراسة إلى أن العوامل الرئيسية المرتبطة بالنتائج التنموية الإيجابية ليست بالضرورة تقنية أو تكتيكية بحتة، حيث يبدو أن السمات النفسية أساسية للوصول إلى الإمكانيات الكاملة طوال مسار الأكاديمية التكوينية، مع تغير الأهمية النسبية لهذه العوامل بتقدم العمر، وتعد التقنيات المنهجية المطبقة هنا حافزا للباحثين لتبني نهج التعلم الآلي عند تحليل قواعد البيانات المتعددة الأبعاد. (Adam,2022).

### 8. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عناوين الدراسات السابقة يتضح بأن لها اتصال مباشر مع دراستنا الحالية ولهذا سنحاول عرض هذه العلاقة بتسلسل علمي منهجي كالتالي:

#### أ. من حيث الموضوع:

تعتبر جميع عناوين الدراسات متشابهة حيث تصب جميعها في مجال التكوين رغم اختلافها في الصياغة، كما أن دراستنا الحالية عبارة عن دراسة تحليلية لبعض شروط ومعايير نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي ومن خلال العنوان يتضح من أنها دراسة تحليلية وهذا ما يختلف مع جميع الدراسات السابقة ماعدا دراسة "منصوري عبد الله" 2023 ، كما أن كل من دراسة "نورالإسلام دحامية وآخرون" 2024، "دراسة محفوضي محمود وآخرون 2015"، و"دراسة ملاوحيه سامي فوزي" 2022 تتطابق تقريبا مع موضوع الدراسة حيث عملت الدراسات الثلاث ودراستنا على التركيز على شروط ومعايير التكوين للاعب كرة القدم في المستوى العالي وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية.

#### ب. من حيث الرياضة التخصصية:

جميع الدراسات تخصصت في رياضة كرة القدم ما عدا دراسة "سديرة سعد" 2013 تحت عنوان "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد (12-16) سنة" حيث كانت الرياضة الخاصة هنا هي كرة اليد، ودراسة "سديرة سعد" 2010 تحت عنوان " إدراك واهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد دراسة ميدانية لموادى الرابطة الجهوية لقسنطينة" حيث كانت الرياضة المتخصصة كذلك هي كرة اليد، ودراسة "سعد سديرة" 2010 تحت عنوان " إدراك دور المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الشبانية" وكانت كذلك الرياضة هي كرة اليد وهذا ما لا يتفق مع دراستنا الحالية.

#### ت. من حيث المستوى الذي ينشط فيه اللاعبين:

جميع اللاعبين ينشطون في البطولة المحترفة.

#### ث. من حيث الفئة العمرية:

جميع الدراسات تخص فئة الناشئين أي التكوين لدى هذه الفئة الجوهرية.

#### ج. من حيث المنهج المتبع:

ما تم ملاحظته هو هناك تطابق واشتراك في المنهج نفسه ألا وهو المنهج الوصفي، عكس بعض الدراسات التي استخدمت منهج مختلفا وهي دراسة منصوري عبد الله 2023 و دراسة كربيح فريد 2017 والتي اعتمد فيها الباحثين على المنهج التجريبي.

### ح. من حيث العينة:

هناك اتفاق على طريقة اختيار العينة حيث اختيرت العينات بشكل عشوائي، لكن الاختلاف يشمل في نوع العينة وعددها حيث نجد الفئة الأولى حيث كانت العينة عبارة عن مدرّبين، والفئة الثانية كانت العينة عبارة عن لاعبين، وفئة كانت العينة ثلاثة أطباء، وفئة رابعة كانت العينة (مضربين بدنيين، محلي أداء، مدرّبي حراس) وكانت أكبر عينة في الدراسات والمقدرة ب 500 لاعبا وهي دراسة بجيج مولود وأصغرها 30 فردا من دراسة كريبع فريد أما دراستنا الحالية فقد شملت 1650 فردا (مدرّبين، لاعبين).

### خ. من حيث البيئة المكانية:

تمت أغلب الدراسات في البيئة الجزائرية وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية، أما بقية الدراسات فطبقت في بيئات مختلفة من بينها البيئة المصرية، الفرنسية، والتونسية.

في الأخير ساهمت التوافقات، والاختلافات في الدراسات الى خلق وبلورة منطلق خصب ومميز لموضوع الدراسة الحالي، من خلال خلق مختلف المعارف النظرية والتطبيقية بغية استغلالها في الدراسة الحالية للانطلاق من أجل الوصول الى نتائج تعم بالفائدة على العلم والعلماء.

### خلاصة:

في هذا الفصل، تم تناول الإطار العام للدراسة من خلال استعراض الإشكالية التي تحاول الدراسة الإجابة عنها، والتي تم صياغتها في شكل تساؤلات عامة وجزئية لتوجيه مسار البحث، كما تم طرح الفرضيات العامة والجزئية التي تسعى الدراسة إلى اختبارها، سواء لدعمها أو نفيها، مما يسهم في تحقيق أهداف البحث، وتم التأكيد على أهمية الدراسة من خلال تسليط الضوء على القيمة العلمية والعملية التي تضيفها إلى مجال البحث، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، كما تم تحديد أهداف الدراسة الرئيسية والفرعية، والتي تشكل المحور الأساسي للبحث وتساعد في تحقيق النتائج المرجوة، وتم توضيح أسباب اختيار الموضوع، سواء كانت أسبابا موضوعية مرتبطة بفجوة بحثية أو حاجة ميدانية، أو أسبابا ذاتية تعكس اهتمام الباحث الشخصي بالموضوع، بالإضافة إلى ذلك، تم تقديم تعريفات واضحة لمصطلحات البحث لضمان فهم دقيق للمفاهيم الأساسية المستخدمة في الدراسة، وتم استعراض الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت موضوع البحث، مع تقديم تعليق نقدي عليها لتحديد نقاط القوة والضعف فيها، كما تم توضيح كيفية الاستفادة من هذه الدراسات في بناء الإطار النظري والمنهجي للبحث الحالي، مع تقديم نصائح عملية للاستفادة الجيدة من الدراسات السابقة، مثل البحث الشامل، التحليل النقدي، والتنظيم المنهجي.

في الختام، يعتبر هذا الفصل الأساس الذي يبنى عليه البحث، حيث يقدم الإطار العام والمنهجي للدراسة، مع التأكيد على أهمية الدراسات السابقة في تعزيز جودة البحث وإثرائه من خلال الاستفادة من هذه العناصر، يمكن للباحث تحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها بشكل علمي ومنهجي.



## الجانب النظري





## الفصل الأول:

### معايير وشروط النجاح



## تمهيد:

يعتبر التكوين الرياضي في المستوى العالي أحد الركائز الأساسية لبناء الرياضيين المحترفين الذين يمكنهم من المنافسة في المستويات المحلية والإقليمية والدولية، وفي ظل التطور الكبير الذي تشهده الرياضة الحديثة، أصبحت عملية التكوين تتطلب أكثر من مجرد تدريب تقليدي؛ فهي تحتاج إلى تخطيط علمي دقيق، وإلى توفر شروط ومعايير محددة تضمن نجاحها.

في هذا الفصل، سنتناول شروط ومعايير نجاح التكوين الرياضي في المستوى العالي، حيث سنستعرض العوامل الأساسية التي تسهم في إعداد الرياضيين بشكل متكامل، بدءاً من تعريف التكوين الرياضي إلى غاية خلاصة.

كما سنسلط الضوء على مجموعة من الشروط والمعايير والتي من بينها أهمية التخطيط الاستراتيجي، التحضير النفسي، تحليل الأداء الرياضي، ودور الطب الرياضي، واستخدام التكنولوجيا الحديثة في تحسين عملية التكوين من خلال تحليل هذه العناصر، نهدف إلى تقديم رؤية شاملة تساعد في تطوير التكوين الرياضي في المستوى العالي، سواء على مستوى الأندية أو المنتخبات الوطنية، وفي ما يلي ما سيتم التطرق إليه:

- ❖ شروط التكوين الرياضي بشكل مفصل.
- ❖ معايير التكوين الرياضي بشكل مفصل.
- ❖ خلاصة.

### ➤ شروط التكوين الرياضي في المستوى العالي للاعب كرة القدم:

من أجل تكوين رياضي المستوى العالمي يجب أن يتم الأخذ بعين الاعتبار مجموعة من المحددات التي تساهم بشكل فعال في عملية التكوين الرياضي، وهذه المحددات تعد أساسية ولجميع مراحل التكوين المختلفة وهي:

#### 1. الشروط البيولوجية:

إن المحددات البيولوجية تتضمن النواحي الفيزيولوجية والمورفولوجية، وأن الجزء الفيزيولوجي منها يتضمن السلامة العامة لأجهزة الجسم العضوية (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي الجهاز العضلي.... الخ)، وبشكل خاص منها سلامة القلب وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ونسبة استهلاك الأوكسجين وسرعة استعادة الشفاء وكذلك التوافق العضلي العصبي ودائما عن القياسات الفيزيولوجية والعمر البيولوجي وأهميتها في كرة القدم المستوى العالي هناك رأي يوضح أهمية هذه القياسات والتي تشير إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل النبض، عدد مرات التنفس وكذلك القدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية. (عبدالفتاح، 2003، ص 22)

حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل وتحديد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنية، كما تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الناشئ إلى المستويات العالية في المستقبل، ومن المؤكد وجوب تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني على مدار مراحل النمو، حيث يسير التطور أو النمو الجسماني البدني بديناميكية معروفة حتى اكتمال النضج بمعنى آخر إن مسار تطور النمو البدني يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو، و يعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح للمواهب الشابة وتناسب مع العمر، وكذا مستوى تطور هذه القدرات حيث يتضح في كثير من الأحيان تفوق العمر البيولوجي على العمر الزمني. (كاشف، 2018، ص 46)

#### 2. الشروط (المحددات) المورفولوجية (القياسات الجسمية):

اتفق الكثيرون على أن عملية التكوين تستهدف التنبؤ بإمكانات الرياضي الناشئ في المستقبل، فقد اتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ في هذا المجال على أساس الإمكانيات الوظيفية للفرد، إلا أنه لا تزال هناك صعوبة في تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية يرجع إلى كثرة هذه الخصائص وتعدد الطرق الفيزيولوجية، مع الأخذ بعين الاعتبار تفاعل الوظائف الفيزيولوجية فيما بينها، إلا أن هناك بعض العوامل التي يمكن اعتبارها كمؤشرات وظيفية تؤخذ بعين الاعتبار مثل الحالة الصحية العامة والتغيرات المورفولوجية معاً والإمكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي، الاقتصاد الوظيفي، خصائص استعادة الشفاء والكفاءة البدنية العامة والخاصة. (البيك، 1996، ص 75)

ولما كانت القياسات الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة ما يحقق المستويات العليا، وذلك أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة مميزة له عن غيره من الأنشطة الأخرى، لزم الأمر أن نتطرق إلى المحددات الأنتروبومترية باعتبارها ضمن المحددات الجسمية والتي تتبع المحددات البيولوجية بما تتضمنه من أطوال مثل الطول الكلي للجسم، طول الجذع.... الخ، هذا بالإضافة إلى الأدلة الأنتروبومترية المركبة التي تتضمن العلاقات النسبية بين أجزاء الجسم المختلفة. (Counsilman, 1968, p. 16)

الجدول رقم 01: يمثل نموذج Marey's لشروط تقييم النمو البدني لأطوال الأجسام للأطفال بالسنتيمتر في مجال التكوين.

طول الجسم	ذكور (سم)	إناث (سم)
قزم	حتى 129,9	حتى 120,9
قصير جدا	149-130	139-121
قصير	159-150	148,9-140
أقل من المتوسط	163,9-160	152,6-149
متوسط	166,9-164	155,9-153
أعلى من المتوسط	169,9-164	158,9-156
طويل	179,9-170	167,9-159
طويل جدا	199,9-180	186,9-168
عملاق	200 فأكثر	187 فأكثر

(حسن، 2006، ص 331).

- نموذج ماريز (Marey's Model):

هو أحد النماذج التي تستخدم في تحديد النسب المثالية لأطوال الأجسام بناء على الفئات العمرية، هذا النموذج يعتمد على قياسات طول الجسم بالسنتيمتر ويستخدم غالبا في المجال الرياضي لتقييم النمو البدني للأطفال والمراهقين، خاصة في عملية التكوين الرياضي (حسن، 2006، ص 331).

### 3. الشروط الخاصة بالقدرات البدنية والحركية:

في هذه المحددات يؤكد العديد من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ضرورة قياس الحركة الطبيعية في المراحل الأولى للتكوين والتي تشمل الجري، التسديد، المراوغة..... الخ تليها القدرات البدنية البسيطة والمركبة (القوة، السرعة، التحمل) وقدرات التوافق و القدرات الحركية..... الخ، ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة وطرق اللعب والخطط، وهذا في مراحل موالية ومتقدمة.

تعتبر الصفات البدنية الأساس الذي يسمح للرياضي من القدرة على الأداء الجيد لمختلف المهارات الخاصة بكرة القدم.  
(Doucet, 2007, p. 123)

تشكل الصفات البدنية الحجر الأساسي لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، وفي عملية التكوين يميل كثير من الباحثين إلى تحديد هذه الصفات في ضوء معيارين أساسيين الأول هو تحديد مستوى نمو هذه الصفات والثاني هو تحديد سرعة نموها، إن الناشئ يسير وفق ديناميكية هذه الصفات حتى مرحلة اكتمال النضج ويشير مستوى قدرات الناشئ إلى مدى انحرافه عن مسار التطور وبعد ذلك دليل هام مع مراعاة الصفات التي تتأثر بالوراثة في تحديد مستواها (السرعة) بالإضافة إلى هذه الصفات يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة، الزمن، المكان، والأداء كأسس هامة في عملية التكوين. (عثمان، 1977، ص 12-13)

### 4. الشروط (المحددات) الخاصة في الاستعداد للنجاح (التفوق):

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح في لعبة كرة القدم ركنا أساسيا في أركان عملية التكوين لمختلف مراحلها على وجه التحديد حيث يمكن من خلالها قياس الاستعدادات، كذلك تحديد مستوى نموها والتعرف على الفروق الفردية فيها، وبالتالي توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الخاصة للممارسة ويستخدم لذلك تقويم المدرب والاختبارات.

يلعب مستوى الاستعداد دورا بالغ الأهمية في مستوى الانجاز بصفة عامة ومن ثم يعد معيارا جيدا في عملية التكوين منذ بداية ممارسة كرة القدم، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد، وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والإنجاز الرياضي ومن خلال نتائج الاختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية التعلم الحركي وكذا مدى الاستجابة والتقدم في المستوى، وبصفة عامة فإن النتائج المتحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معيار إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد، وامكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق التفوق والوصول إلى المستويات العالية. (مختار، 1974، ص 11)

## 5. الشروط خاصة بفاعلية التخطيط الرياضي في عملية التكوين:

### 1.5. تعريف التخطيط الرياضي:

التخطيط الرياضي هو عملية منظمة وهادفة يتم من خلالها تحديد الأهداف الرياضية، ووضع الاستراتيجيات والبرامج اللازمة لتحقيق هذه الأهداف، مع مراعاة الموارد المتاحة والعوامل المؤثرة، يعتمد التخطيط الرياضي على أسس علمية تشمل التحليل، التنبؤ، التنظيم، والتقييم، وذلك لضمان تحقيق أفضل النتائج في المجال الرياضي. (ابراهيم، 1994، ص 23)

وشمل التخطيط الرياضي 03 أنواع وهي كالتالي:

#### أ. تخطيط رياضي طويل المدى :

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفتره بين بطولة أوربا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي :

\* الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي .

\* الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية .

#### أهداف التخطيط طويل المدى:

- بناء أسس قوية: تطوير البنية التحتية، الكوادر التدريبية، والبرامج الرياضية لضمان استدامة النجاح.
- إعداد الأجيال القادمة: اكتشاف وتطوير المواهب الشابة لضمان استمرارية النجاح في المستقبل.
- تحقيق أهداف كبرى: الوصول إلى منافسات دولية أو تحقيق إنجازات كبيرة مثل الفوز ببطولات عالمية أو أولمبية.

#### عناصر التخطيط طويل المدى:

- تحديد الرؤية والأهداف: وضع رؤية واضحة وأهداف استراتيجية طويلة المدى، مثل الفوز ببطولة عالمية خلال 5 سنوات.
- تحليل الوضع الحالي: تقييم الوضع الراهن للفريق أو المؤسسة الرياضية من حيث الموارد، البنية التحتية، وقدرات اللاعبين.

- وضع الاستراتيجيات: تصميم استراتيجيات مفصلة لتحقيق الأهداف، مثل تطوير أكاديميات رياضية، تحسين البنية التحتية، وتأهيل المدربين.
  - تنفيذ الخطط: تطبيق الاستراتيجيات من خلال برامج تدريبية، مشاريع تطويرية، وشراكات استراتيجية.
  - المتابعة والتقييم: مراقبة التقدم نحو تحقيق الأهداف وإجراء التعديلات اللازمة بناء على النتائج.
- مزايا التخطيط طويل المدى:

- الاستدامة: ضمان استمرارية النجاح على المدى الطويل من خلال بناء أسس قوية.
  - التنمية الشاملة: تطوير جميع الجوانب الضرورية لتحقيق النجاح، بما في ذلك البنية التحتية، الكوادر التدريبية، والبرامج الرياضية.
  - الاستعداد للمستقبل: إعداد الأجيال القادمة لضمان استمرارية النجاح في المستقبل.
- ب. التخطيط الرياضي متوسط المدى:

التخطيط الرياضي متوسط المدى هو عملية تنظيمية تهدف إلى تحقيق أهداف مرحلية في فترة زمنية تتراوح عادة من عدة أشهر إلى سنة واحدة، يعتبر هذا النوع من التخطيط حلقة وصل بين التخطيط قصير المدى والتخطيط طويل المدى، حيث يساعد على ترجمة الأهداف الاستراتيجية الكبرى إلى خطط عملية قابلة للتنفيذ في فترة زمنية محددة، كما يتميز التخطيط متوسط المدى بتركيزه على تحقيق نتائج ملموسة في فترة زمنية متوسطة، مما يجعله أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي وإعداد الفرق واللاعبين للمنافسات القادمة.

أهداف التخطيط متوسط المدى:

- تحقيق أهداف مرحلية: وضع أهداف واضحة وقابلة للقياس، مثل تحسين ترتيب الفريق في الدوري أو التأهل لبطولة معينة.
- تحسين الأداء: التركيز على تحسين الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، وال نفسية خلال فترة زمنية محددة.
- الاستعداد للمنافسات: إعداد الفريق أو اللاعب للمشاركة في بطولات أو منافسات محددة.

عناصر التخطيط متوسط المدى:

- تحديد الأهداف: وضع أهداف مرحلية تسهم في تحقيق الأهداف طويلة المدى.
- تصميم البرامج التدريبية: وضع برامج تدريبية مفصلة تشمل الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، وال نفسية.
- تنظيم الجداول الزمنية: تحديد أوقات التدريب، الراحة، والاستعداد للمنافسات.
- التقييم والتعديل: مراقبة التقدم نحو تحقيق الأهداف وإجراء التعديلات اللازمة بناء على النتائج.

مزايا التخطيط متوسط المدى:

- المرونة: القدرة على التكيف مع التغيرات السريعة، مثل الإصابات أو التغيرات في الجدول الزمني.
- توفير تغذية راجعة سريعة: القدرة على تقييم النتائج وإجراء التعديلات اللازمة في فترة زمنية متوسطة.
- تعزيز الانضباط والالتزام: توفير جدول زمني واضح وخطة عمل محددة.

ت. تخطيط رياضي قصير المدى :

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

أهداف التخطيط الرياضي قصير المدى:

- تحسين الأداء: التركيز على تحسين الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، وال نفسية في فترة زمنية قصيرة.
- الاستعداد للمنافسات: إعداد الفريق أو اللاعب لمباراة أو بطولة معينة.
- تحقيق أهداف مرحلية: تحقيق أهداف محددة تسهم في الوصول إلى الأهداف طويلة المدى.

عناصر التخطيط الرياضي قصير المدى:

- تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة وقابلة للقياس، مثل تحسين اللياقة البدنية خلال شهر أو الاستعداد لمباراة معينة خلال أسبوع.
- تصميم البرامج التدريبية: وضع برامج تدريبية مفصلة تشمل الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، وال نفسية.
- تنظيم الجداول الزمنية: تحديد أوقات التدريب، الراحة، والاستعداد للمنافسات.
- التقييم والتعديل: مراقبة التقدم نحو تحقيق الأهداف وإجراء التعديلات اللازمة بناءً على النتائج.

مزايا التخطيط قصير المدى:

- المرونة: القدرة على التكيف مع التغيرات السريعة، مثل الإصابات أو التغيرات في الجدول الزمني.
- توفير تغذية راجعة سريعة: القدرة على تقييم النتائج وإجراء التعديلات اللازمة في فترة زمنية قصيرة.
- تعزيز الانضباط والالتزام: توفير جدول زمني واضح وخطة عمل محددة. (الخولي، 1997، ص 86-91)

### 2.5. مبادئ التخطيط الرياضي:

#### 1.2.5 الواقعية (Realism):

يجب أن تكون الأهداف والخطط واقعية وقابلة للتحقيق، مع مراعاة الإمكانيات المتاحة (مثل الموارد المالية، البنية التحتية، وقدرات اللاعبين).

مثال: وضع أهداف تدريبية تتوافق مع مستوى اللاعبين الحالي.

#### 2.2.5 المرونة (Flexibility):

يجب أن تكون الخطط مرنة وقابلة للتعديل في حالة حدوث تغييرات غير متوقعة (مثل الإصابات، تغيير الجدول الزمني، أو تغيير الظروف).

مثال: إمكانية تعديل برنامج التدريب في حالة إصابة لاعب رئيسي.

#### 3.2.5 الشمولية (Comprehensiveness):

يجب أن تغطي الخطة جميع الجوانب الضرورية لتحقيق الأهداف، بما في ذلك الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، والنفسية.

مثال: تصميم برنامج تدريبي يشمل التدريب البدني، التكتيكات، والتحضير النفسي.

#### 4.2.5 الاستمرارية (Continuity):

يجب أن تكون الخطط مستمرة وليست مؤقتة، مع وجود مراحل متتابعة تهدف إلى تحقيق الأهداف على المدى الطويل.

مثال: وضع خطة تدريبية تمتد على مدار الموسم الرياضي.

#### 5.2.5 التدرج (Progression):

يجب أن تكون الخطط متدرجة، بحيث تبدأ بأهداف بسيطة وتتطور نحو أهداف أكثر تعقيداً مع تقدم الوقت.

مثال: البدء بتمارين أساسية ثم الانتقال إلى تمارين متقدمة مع تحسن مستوى اللاعبين.

#### 6.2.5 التخصيص (Individualization):

يجب أن تراعي الخطط الفروق الفردية بين اللاعبين، حيث أن لكل لاعب احتياجات وقدرات مختلفة.

مثال: تصميم برامج تدريبية مخصصة لكل لاعب بناء على نقاط قوته وضعفه.

### 7.2.5. التقييم والمتابعة (Evaluation and Monitoring) :

يجب أن تتضمن الخطط آلية للتقييم والمتابعة لقياس التقدم نحو تحقيق الأهداف وإجراء التعديلات اللازمة.

مثال: إجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى اللاعبين وتعديل البرامج التدريبية وفقاً للنتائج.

### 8.2.5. المشاركة (Participation) :

يجب أن يشمل التخطيط مشاركة جميع الأطراف المعنية (مثل المدربين، اللاعبين، والإدارة) لضمان فهم الجميع للأهداف والخطط.

مثال: عقد اجتماعات مع اللاعبين لمناقشة الأهداف والاستراتيجيات.

### 9.2.5. التوازن (Balance) :

يجب أن توازن الخطط بين الجوانب المختلفة للتدريب (مثل التدريب البدني، الفني، التكتيكي، والنفسي) لضمان تطوير شامل للاعبين.

مثال: تخصيص وقت متساوٍ للتدريب البدني والتكتيكي.

### 10.2.5. الاستدامة (Sustainability) :

يجب أن تكون الخطط مستدامة، بحيث يمكن تطبيقها على المدى الطويل دون إرهاق اللاعبين أو استنزاف الموارد. (مجيد، 2001، ص 17)

مثال: تجنب الإفراط في التدريب الذي قد يؤدي إلى إصابات أو إرهاق.

### 3.5. أهمية التخطيط الرياضي :

– تحسين الأداء الرياضي :

يساعد التخطيط الرياضي على تحسين أداء اللاعبين من خلال برامج تدريبية مبنية على أسس علمية.

مثال: تصميم برامج تدريبية تركز على تحسين اللياقة البدنية، المهارات الفنية، والتكتيكات.

– تحقيق الأهداف :

يضمن التخطيط وضوح الرؤية واتجاه الجهود نحو تحقيق الأهداف المحددة، سواء كانت أهدافاً فردية أو جماعية.

مثال: وضع خطة لتحقيق الفوز ببطولة معينة أو تحسين ترتيب الفريق في الدوري.

**-إدارة الموارد بشكل فعال:**

يساعد التخطيط على الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة (مثل الوقت، المال، المرافق الرياضية، والمعدات).

مثال: تخصيص ميزانية محددة لشراء المعدات وتنظيم الجداول الزمنية للتدريب.

**-تقليل المخاطر:**

يسمح التخطيط بتوقع التحديات المحتملة (مثل الإصابات، التغييرات في الجدول الزمني، أو نقص الموارد) ووضع حلول استباقية.

مثال: وضع خطة بديلة في حالة إصابة لاعب رئيسي.

**-تطوير المهارات الفردية والجماعية:**

يساعد التخطيط على تطوير مهارات اللاعبين بشكل فردي وجماعي، مما يعزز أداء الفريق ككل.

مثال: تصميم برامج تدريبية تركز على نقاط الضعف الفردية للاعبين.

**- تعزيز الانضباط والالتزام:**

يعزز التخطيط الرياضي الانضباط والالتزام لدى اللاعبين والمدربين، حيث يوفر جدولاً زمنياً واضحاً وخطة عمل محددة.

مثال: الالتزام بجدول التدريب والاستعداد للمباريات بشكل منتظم.

**- تحسين التواصل والتعاون:**

يشجع التخطيط على التواصل الفعال بين المدربين، اللاعبين، والإدارة، مما يعزز التعاون ويفضي إلى نتائج أفضل.

مثال: عقد اجتماعات دورية لمناقشة التقدم وتعديل الخطط عند الضرورة.

**-توفير الوقت والجهد:**

يساعد التخطيط على تنظيم الوقت والجهد بشكل فعال، مما يقلل من الهدر ويزيد من الإنتاجية.

مثال: تحديد أوقات التدريب والراحة بشكل متوازن.

**-تعزيز التحفيز والدافعية:**

يوفر التخطيط أهدافا واضحة وقابلة للتحقيق، مما يعزز تحفيز اللاعبين ويزيد من دافعيتهم لتحقيق النجاح.

مثال: وضع أهداف قصيرة المدى يمكن تحقيقها بسهولة لتعزيز ثقة اللاعبين.

**-ضمان الاستدامة:**

يساعد التخطيط على ضمان استدامة النجاح الرياضي على المدى الطويل، من خلال وضع خطط طويلة المدى واستراتيجيات مستدامة. (النمر، 2017، ص 23)

مثال: تطوير برامج تكوين للناشئين لضمان استمرارية نجاح الفريق.

**4.5. مزايا التخطيط الرياضي:**

**-تحسين الأداء الرياضي:**

يساعد التخطيط على تحسين الأداء من خلال برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، تركز على تطوير الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، وال نفسية.

**- تحقيق الأهداف بشكل فعال:**

يضمن التخطيط وضوح الرؤية واتجاه الجهود نحو تحقيق الأهداف المحددة، سواء كانت أهدافا قصيرة المدى أو طويلة المدى.

**- الاستخدام الأمثل للموارد:**

يساعد التخطيط على الاستفادة المثلى من الموارد المتاحة (مثل الوقت، المال، المرافق الرياضية، والمعدات).

**- تقليل المخاطر:**

يسمح التخطيط بتوقع التحديات المحتملة (مثل الإصابات، التغييرات في الجدول الزمني، أو نقص الموارد) ووضع حلول استباقية.

-تطوير المهارات الفردية والجماعية:

يساعد التخطيط على تطوير مهارات اللاعبين بشكل فردي وجماعي، مما يعزز أداء الفريق ككل.

- تعزيز الانضباط والالتزام:

يعزز التخطيط الرياضي الانضباط والالتزام لدى اللاعبين والمدربين، حيث يوفر جدولاً زمنياً واضحاً وخطة عمل محددة.

-تحسين التواصل والتعاون:

يشجع التخطيط على التواصل الفعال بين المدربين، اللاعبين، والإدارة، مما يعزز التعاون ويفضي إلى نتائج أفضل.

-توفير الوقت والجهد:

يساعد التخطيط على تنظيم الوقت والجهد بشكل فعال، مما يقلل من الهدر ويزيد من الإنتاجية.

- تعزيز التحفيز والدافعية:

يوفر التخطيط أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق، مما يعزز تحفيز اللاعبين ويزيد من دافعيتهم لتحقيق النجاح.

- ضمان الاستدامة:

يساعد التخطيط على ضمان استدامة النجاح الرياضي على المدى الطويل، من خلال وضع خطط طويلة المدى واستراتيجيات مستدامة.

- تحسين عملية اتخاذ القرار:

يوفر التخطيط بيانات ومعلومات دقيقة تساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة وفعالة.

-تعزيز التنافسية:

يساعد التخطيط على تحسين مستوى المنافسة من خلال إعداد الفرق واللاعبين بشكل أفضل لمواجهة التحديات.

(فوزي، 2008، ص 113)

### 5.5 دور التخطيط الرياضي للنهوض بمستوى التكوين الرياضي:

- تحسين جودة التدريب: يساعد التخطيط الرياضي على تصميم برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، تركز على تطوير الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، والنفسية للاعبين.
- اكتشاف وتطوير المواهب: يسمح التخطيط الرياضي باكتشاف المواهب الشابة في سن مبكرة وتطويرها من خلال برامج تكوين متخصصة.
- تعزيز الانضباط والالتزام: يوفر التخطيط الرياضي جدولاً زمنياً واضحاً وخطة عمل محددة، مما يعزز الانضباط والالتزام لدى اللاعبين والمدربين.
- تحسين الأداء الفردي والجماعي: يساعد التخطيط الرياضي على تحسين أداء اللاعبين بشكل فردي وجماعي، مما يعزز أداء الفريق ككل.
- تقليل المخاطر: يسمح التخطيط الرياضي بتوقع التحديات المحتملة (مثل الإصابات، التغيرات في الجدول الزمني، أو نقص الموارد) ووضع حلول استباقية.
- تعزيز التواصل والتعاون: يشجع التخطيط الرياضي على التواصل الفعال بين المدربين، اللاعبين، والإدارة، مما يعزز التعاون ويفضي إلى نتائج أفضل.
- توفير الوقت والجهد: يساعد التخطيط الرياضي على تنظيم الوقت والجهد بشكل فعال، مما يقلل من الهدر ويزيد من الإنتاجية.
- تعزيز التحفيز والدافعية: يوفر التخطيط الرياضي أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق، مما يعزز تحفيز اللاعبين ويزيد من دافعيتهم لتحقيق النجاح.
- ضمان الاستدامة: يساعد التخطيط الرياضي على ضمان استدامة النجاح الرياضي على المدى الطويل، من خلال وضع خطط طويلة المدى واستراتيجيات مستدامة.
- تحسين عملية اتخاذ القرار: يوفر التخطيط الرياضي بيانات ومعلومات دقيقة تساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة وفعالة. (القط، 2005، ص 302)

### 6.5. مميزات التخطيط الجيد:

حتى يكون التخطيط فعالاً ومثمراً لا بد من توفر مجموعة من الخصائص والمميزات منها:

- أن يستند التخطيط على التفكير الموضوعي بمعنى أن يكون التخطيط حقيقياً ومنطقياً فيما يخص الاحتياجات المهمة والالتزامات المرتبة عليها مقل التنفيذ للخطة يتوقف على أن يفهمها بذكاء جميع الأفراد والمسؤولون عن تنفيذها.
- يجب أن يكون للخطة صفة الأثمار (الانتاج) حيث أن الخطة ما هي إلا عملية تنبؤ ببعض التصرفات القبلية وأن تبين الطرق ونوع التصرف الذي نعتقد بأنه الأصلح لحل المشكلة التي تنشأ أو التي يظهر لها أن تنشأ في المستقبل، ومن هنا يتضح أن القدرة على التخطيط تتوفر على القدرة في التنبؤ بطبيعة الحوادث في المستقبل ومتطلباتها التي تؤثر في التنظيم.
- الخطة يجب أن تكون مرنة ومعنى المرونة هنا أنه يمكن تعديلها بسهولة وبسرعة لتفاوت اشتراطات الظروف المتغيرة دون أن يترتب على ذلك نقص في الفاعلية. (المقصود، 2003، ص 24)

### 6. الشروط (المحددات) المتعلقة بالتحضير البدني:

#### 1.6. مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة.

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

#### 2.6. أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي :

### 1.2.6.1. مرحلة الإعداد البدني العام :

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين 70-80%) مندرجة العمل الكلية .

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا .

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة .

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة .

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (حسانين، 1997، ص 107)

### 2.2.6.2. مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره واكتساب اللاعب الثقة بالنفس .

محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات .

### 1.2.2.6. خصائص الإعداد البدني الخاص :

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي :

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام .
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .

● كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .

● تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري . (حسانين، 1997، ص 110)

### 3.2.6. مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري .

خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.

### 3.6. مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية .

صورها هاريسون كلارك في ثلاث مكونات أساسية هي :

- القوة العضلية .
- الجلد العضلي .
- الجلد الدوري .

في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي :

- القدرة العضلية .
- الرشاقة .
- المرونة .
- السرعة .

كما اعتبرت القدرة الحركية العامة *General motor ability* أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين .
- توافق القدم والعين . (الفتاح ، 2001، ص 89)

### 1.3.6. القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز .

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية.

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية .

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط .

#### -أنواع القوة :

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما :

- القوة العامة .
- القوة الخاصة .

#### أولا : القوة العامة :

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة .

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق :

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة .
- التمارين بواسطة الكرات الطبية .
- التدريب الدائري .

#### ثانيا : القوة الخاصة :

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (إبراهيم، 2018، صفحة 78)

- طرق تطوير صفة القوة:

الضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي :

أ - طريقة المنهجية الطويلة :

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4-6) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي .

ب - طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحديدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناقص العضلي والذي يسمح بزيادة القوة .

ج - طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة ، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لاتتنافى مع تقنية الحركة تستعمل أثقال ذات (53) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما :

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم .
- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

2.3.6. أهمية القوة:

- للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب .
- تزيد من المدخرات الطاقية للجسم : مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين .
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة الشجاعة، الجرأة العزيمة .
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة .
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل . (الدليمي، 2019، ص 83)

2.3.6. السرعة:

السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة .

### -أنواع السرعة:

للسرعة عدة أقسام وهي :

#### أولاً: سرعة الانطلاق :

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله .

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة.

#### ثانياً : سرعة الحركة :

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ، تصويب الكرة ، المحاورة بالكرة .

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة الجسم " نظراً لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدات .

#### ثالثاً سرعة رد الفعل :

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها ."

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب .(الوهاب، 1979، ص 61)

### 1.2.3.6 طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات ، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي :

#### أ - طريقة التكرار بأقصى جهد :

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية .

الفعل المعقد: تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد

#### ب - طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع.

#### ج - طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة .

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب .

### 2.2.3.6 أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقية التي تساعد على زيادة الخزانة الطاقية من الكرياتين فوسفات (CP) ، وأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) .

### 3.3.6 المرونة :

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في :

● قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما .

● قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية .

● قدرة التكرار لتمارين الدقة .

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة.

-أنواع المرونة :

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما :

أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة .

ثانياً : المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم .  
ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل .
- الأربطة المحيطة بالمفصل .
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر .

1.3.3.6 طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة .

أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي .

- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة .
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة .
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة .
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة .
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء. (عربي، 2014، ص 19-23)

### 2.3.3.6. أهمية المرونة :

- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة .
- إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية :
- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها .
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة القوة التحمل ، الرشاقة .
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة .

### 4.3.6. التحمل :

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدرة المطلوب طول المباراة .

### -أنواع التحمل :

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين :

- تحمل عام .
- تحمل خاص .

### أولاً: التحمل العام :

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة ، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص .

### ثانياً : التحمل الخاص :

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب .

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة ، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة .(الحميد، 1996، ص 146)

### 1.4.3.6 طرق تطوير التحمل :

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي ، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها .

إن التغييرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل بينما تؤدي تغييرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل .

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفكري، إذا تم تحقيق نظري التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم .

### 2.4.3.6 أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها .

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب .

### 5.3.6 الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس .

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء .

-أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي :

- رشاقة عامة .
- رشاقة خاصة .

أولاً: الرشاقة العامة:

هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية .

ثانياً : الرشاقة الخاصة :

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة .

1.5.3.6.مكونات الرشاقة:

أ- الدقة : القدرة على توجيه القوة والجهد بشكل فعال لتحقيق الهدف من الحركة.

ب التوازن : يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة أي توازن الثبات والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي) .

ج - التوافق : يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد .

2.5.3.6.طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أسلوب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية .

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1 - تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة .

2 - القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها .

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها .

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة .

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي :

مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي .

تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة .

مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة ، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة

الجديدة يجب الانتباه إلى :

أ - ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد

الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة .

ب تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة

في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة .

ج تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها .

د وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية . (باس، 1995، ص 36-39)

### 3.5.3.6. أهمية الرشاقة:

- **تحسين الأداء الرياضي:** تعتبر الرشاقة عنصرا أساسيا في العديد من الرياضات، مثل كرة القدم، كرة السلة، التنس، وغيرها. فهي تساعد الرياضيين على التحرك بسرعة وكفاءة في الملعب، وتجنب الإصابات، وتحسين الأداء بشكل عام.
- **تحسين الصحة العامة:** تساعد الرشاقة على تحسين التوازن والتناسق، مما يقلل من خطر السقوط والإصابات، خاصة عند كبار السن، كما أنها تساهم في تحسين الدورة الدموية وتقوية العضلات.
- **تحسين نوعية الحياة:** تمكن الرشاقة الأفراد من القيام بالأنشطة اليومية بسهولة وكفاءة، مثل صعود الدرج، وحمل الأغراض، والمشي لمسافات طويلة، كما أنها تساعد على تحسين الثقة بالنفس والشعور بالراحة والتحكم في الجسم.

**- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية :**

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

**- طريقة التدريب المستمر :**

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا .

**- طريقة التدريب الفترتي :**

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة / دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة / دقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً .

وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين :

- **التدريب الفترتي المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة / دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .
- **التدريب الفترتي المنخفض الشدة :** يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة / دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

**- طريقة التدريب التكراري :**

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.

**- طريقة التدريب الدائري :**

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة / د .

### -طريقة Stretching :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات .

### -طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين .

### -طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة.

### أهمية التحضير البدني في تكوين اللاعبين:

- تطوير القدرات البدنية الأساسية: يساهم التحضير البدني في تطوير القدرات البدنية الأساسية للاعبين، مثل القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والتوازن. هذه القدرات تُعتبر ضرورية لأداء الحركات والمهارات الخاصة بكرة القدم بفعالية.
- تحسين الأداء الرياضي: يساعد التحضير البدني الجيد على تحسين الأداء الرياضي للاعبين في جميع جوانب اللعبة، سواء كانت فنية أو تكتيكية. فاللاعب الذي يتمتع بلياقة بدنية عالية يكون قادرًا على التحرك بسرعة، والقفز، والجري لمسافات طويلة، والقيام بالتغييرات المفاجئة في الاتجاه بكفاءة أكبر.
- الوقاية من الإصابات: يساهم التحضير البدني السليم في تقوية العضلات والأربطة، وتحسين مرونة الجسم، مما يقلل من خطر الإصابات الرياضية التي قد يتعرض لها اللاعبون أثناء التدريب أو المباريات.
- زيادة القدرة على التحمل: يساعد التحضير البدني على زيادة قدرة اللاعب على التحمل البدني والنفسي، مما يُمكنهم من اللعب بكفاءة عالية طوال المباراة دون الشعور بالإرهاق.
- تحسين الثقة بالنفس: يساهم التحضير البدني الجيد في تحسين الثقة بالنفس لدى اللاعبين، حيث يشعرون بأنهم قادرين على مواجهة التحديات البدنية التي تتطلبها كرة القدم.

- تطوير الانضباط والالتزام: يتطلب التحضير البدني الالتزام والانضباط في التدريب والتغذية والنوم، مما يساعد على تطوير هذه الصفات الهامة لدى اللاعبين.

### 7. الشروط الخاصة بالأداء الرياضي:

#### 1.7. مفهوم الاداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر Thomas أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973 للأداء بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما :

–الأول : تعبر عن كفاءة المدرب، والتزامه تجاه واجباته وحقوقه .

–الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها :

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته .
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه .

#### 2.7. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها :

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات .
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة .

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي :

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية .
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة .
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة .

### 3.7. اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي :

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة .
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة .
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما : هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها ؟ ولماذا ؟ ولماذا لم يتحقق ؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب . (شعلان، 1989، ص 89-

#### 4.7. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي :

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية .
  - تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية المحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية .
  - تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن .
  - تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم .
  - تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر .
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده .

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى Thomas " 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية .... واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر) singer 1975 أن الأداء هو المهارات المكتسبة، ويضيف "Thomas أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة .

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر هو انعكاس القدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا .

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات .

### 5.7. أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في :

#### – أداء بمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

#### – أداء دائري :

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية .

#### – أداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل .

#### – أداء في مجموعات :

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي .

### -أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان :

● **انعكاسات ثابتة:** وتنقسم إلى انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع .

● **انعكاسات حركية أو وضعية:** وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعددا للرجل في الاندفاع للأمام .

### 6.7. أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية .

### 7.7. العوامل المساهمة في الأداء :

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا للأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة .
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي .
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس
- وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها .

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:

#### -القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها .

#### -التوازن :

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن ثبات ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص التزلج على الجليد والجمباز .

#### -المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج... وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة .

#### -التحمل :

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية .

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس.

– الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح .

–السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة ..... الخ .

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب .

– الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة

–التوافق :

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي .

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

–القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا .

-الدافعية :

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم 1963 pumi الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي .
- مرحلة الممارسة الفعلية .

8.7. علاقة القدرة بالأداء الرياضي :

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري الوثب القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة تنطيطها ..... الخ ، كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود) .

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت ب ر من خلال نشاطاتها المعتمدة خاصة النشاط البدني الرياضي هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني .

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة. (المصري، 2019، ص 76-79)

9.7. سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي : الجهد المبذول القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب دوره .

### 10.7. ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة :

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها :

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة .
  - كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
  - الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة .
- وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف .

### 11.7. العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي :

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل التصور .
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية .
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو خارجية فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة .
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق في المنافسات الجماعية والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق .
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

### 12.7. العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة :

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل الظروف الجوية، الإضاءة الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد .
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال فرصة ضربة الجزاء .
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث وزن الجسم الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً .
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام.
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل : تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين .

### 13.7. تطوير أهداف التحدي :

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية وال نفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط القلق، الخوف من الفشل ..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه الخ ...

### 14.7. تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

-خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأدائه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

-الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب

-التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج .

15.7. فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء :

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي :

-المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي .

- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على

جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها ، وبشكل عام من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء .

#### -الخسارة ولكن الأداء جيد :

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟ .

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية :

- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول .
- توضيح أن المشاعر الحزن الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين .
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته .

#### - الخسارة واللعب ضعيف :

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين . وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسنا .

### 16.7. العلاقة بين الأداء الرياضي والتكوين الرياضي:

- التكوين الرياضي هو الأساس للأداء الرياضي: فاللاعب الذي يحصل على تكوين رياضي جيد، يتمتع بقدرات بدنية وفنية ونفسية عالية، مما يمكنه من تقديم أداء رياضي متميز.
- الأداء الرياضي يعكس جودة التكوين الرياضي: فمستوى الأداء الذي يُظهره اللاعبون في المباريات يعكس بشكل مباشر جودة التكوين الرياضي الذي حصلوا عليه.
- التكوين الرياضي يساهم في تحسين الأداء الرياضي: من خلال تطوير قدرات اللاعبين، يساعد التكوين الرياضي على تحسين مستوى الأداء في جميع جوانب اللعبة.

- الأداء الرياضي يغذي عملية التكوين الرياضي: من خلال تحليل الأداء الرياضي، يمكن للمدربين والمسؤولين عن التكوين الرياضي تحديد نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين، وتطوير البرامج التدريبية بما يُناسب احتياجاتهم.

### 17.7. أهمية العلاقة بين الأداء الرياضي والتكوين الرياضي:

- تحقيق الإنجازات الرياضية: العلاقة الوثيقة بين التكوين الرياضي والأداء الرياضي تُساهم في تحقيق الإنجازات الرياضية على المستويات الفردية والجماعية.
- تطوير الرياضة: من خلال الاهتمام بالتكوين الرياضي، يُمكن تطوير مستوى الرياضة في مختلف المجالات.
- اكتشاف المواهب: يساعد التكوين الرياضي على اكتشاف المواهب الرياضية وتطويرها. (مختار، 1998، ص 66-72)

### 8. الشرط المتعلق بالكفاءة التدريبية:

#### 1.8. تعريف الكفاءة التدريبية:

الكفاءة التدريبية هي مجموعة متكاملة من المعارف والمهارات والقدرات والاتجاهات التي يمتلكها المدرب، والتي تمكنه من تصميم وتنفيذ وتقييم برامج تدريبية فعالة ومثمرة، تساهم في تحقيق أهداف التدريب بأعلى مستويات الجودة والفاعلية.

#### 2.8. خصائص الكفاءة التدريبية:

##### 1. المعرفة الشاملة والمتعمقة:

- **المعرفة العلمية:** فهم عميق للمبادئ العلمية التي يقوم عليها التدريب الرياضي، مثل علم وظائف الأعضاء، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتغذية، والإصابات الرياضية.
- **المعرفة الرياضية:** فهم شامل للرياضة التي يتخصص فيها المدرب، بما في ذلك تاريخها، وقواعدها، وتكتيكاتها، ومهاراتها، وأساليب التدريب الخاصة بها.
- **المعرفة التربوية:** فهم مبادئ التربية وعلم النفس التربوي، وكيفية التعامل مع اللاعبين كأفراد ومجموعات، وكيفية تحفيزهم وتطويرهم.

## 2. المهارات المتنوعة:

- **مهارات التصميم:** القدرة على تصميم برامج تدريبية فعالة ومناسبة لمستوى اللاعبين وأهدافهم، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.
- **مهارات التنفيذ:** القدرة على تنفيذ البرامج التدريبية بشكل فعال، باستخدام أساليب تدريب متنوعة ومناسبة، وتوفير التوجيه والدعم اللازمين للاعبين.
- **مهارات التواصل:** القدرة على التواصل الفعال مع اللاعبين، والمدربين الآخرين، والإداريين، وأولياء الأمور، وبناء علاقات إيجابية معهم.
- **مهارات القيادة:** القدرة على قيادة اللاعبين وتحفيزهم وتوجيههم، وخلق بيئة تدريب إيجابية ومحفزة.
- **مهارات التقييم:** القدرة على تقييم أداء اللاعبين وتحديد نقاط القوة والضعف لديهم، واستخدام هذه المعلومات لتحسين البرامج التدريبية.

## 3. القدرات التحليلية والشخصية:

- **القدرة على التحليل:** القدرة على تحليل الأداء الرياضي، وتحديد نقاط القوة والضعف، واقتراح الحلول المناسبة.
- **القدرة على حل المشكلات:** القدرة على التعامل مع المشكلات التي قد تواجه اللاعبين أو الفريق، واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب.
- **القدرة على التكيف:** القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، وتعديل الخطط والاستراتيجيات حسب الحاجة.
- **الالتزام:** الالتزام بأخلاقيات المهنة، والعمل الجاد، والسعي المستمر للتطور والتحسين.
- **الشغف:** الشغف بالرياضة والتدريب، والرغبة في مساعدة اللاعبين على تحقيق أهدافهم.
- **الإيجابية:** الحفاظ على موقف إيجابي ومتفائل، ونشر الطاقة الإيجابية بين اللاعبين.

## 4. القدرة على بناء العلاقات:

- **بناء الثقة والاحترام:** القدرة على بناء علاقات ثقة واحترام متبادل مع اللاعبين، مما يخلق بيئة تدريبية صحية ومثمرة.
- **التواصل الفعال:** القدرة على التواصل بوضوح وفاعلية مع اللاعبين، وفهم احتياجاتهم ومخاوفهم.
- **التعاون:** القدرة على التعاون مع المدربين الآخرين والإداريين وأولياء الأمور لتحقيق الأهداف المشتركة.

## 5. القدرة على التطوير المستمر:

- **التعلم المستمر:** البحث عن فرص للتعلم والتطور المهني، وحضور الدورات التدريبية وورش العمل والمؤتمرات.
- **الاستفادة من الخبرة:** تحليل التجارب السابقة والاستفادة منها في تطوير الأداء التدريبي.

- التكيف مع التطورات: مواكبة التطورات في مجال التدريب الرياضي، وتطبيق أحدث التقنيات والأساليب التدريبية.

### 3.8. تكوين المدربين في الجزائر:

#### أ. المؤسسات المعنية بتكوين المدربين الرياضيين في الجزائر:

تتولى عدة مؤسسات مهمة مسؤولية تكوين المدربين الرياضيين في الجزائر، من بينها:

- المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها (دالي إبراهيم): تعتبر هذه المدرسة من أبرز المؤسسات في الجزائر لتكوين الإطارات الرياضية، بما في ذلك المدربين، وتقدم تكوينات متخصصة في مختلف فروع الرياضة.
- المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة (وهران): يعد هذا المعهد من بين المؤسسات الهامة التي تساهم في تكوين مدربين رياضيين مؤهلين في مختلف التخصصات.
- جامعات ومعاهد أخرى: تقدم العديد من الجامعات والمعاهد الجزائرية تكوينات في مجال علوم الرياضة، والتي تؤهل الخريجين للعمل كمدربين رياضيين.

#### ب. برامج ومناهج التكوين:

تعتمد المؤسسات المعنية بتكوين المدربين الرياضيين في الجزائر على برامج ومناهج حديثة، تغطي مختلف جوانب التدريب الرياضي، بما في ذلك:

- العلوم الأساسية للرياضة: مثل علم وظائف الأعضاء، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي.
- التدريب الرياضي: مثل تخطيط وبرمجة التدريب، وأساليب التدريب، والتقييم.
- التخصص الرياضي: مثل التدريب في كرة القدم، وألعاب القوى، والرياضات الجماعية الأخرى.
- الجوانب التربوية: مثل التواصل مع الرياضيين، والقيادة، والتحفيز.

#### ت. التحديات التي تواجه تكوين المدربين الرياضيين في الجزائر:

على الرغم من التطورات التي يشهدها تكوين المدربين الرياضيين في الجزائر، إلا أنه لا يزال يواجه بعض التحديات، من بينها:

- نقص في الموارد: مثل نقص في الموارد المالية والبنية التحتية اللازمة لتوفير تكوين عالي الجودة.
- قلة المدربين المؤهلين: مثل نقص في عدد المدربين المؤهلين في بعض التخصصات الرياضية.
- الحاجة إلى تحديث المناهج: مثل الحاجة إلى تحديث المناهج الدراسية بما يتماشى مع التطورات العلمية والتكنولوجية في مجال التدريب الرياضي.

ث. الجهود المبذولة لتطوير تكوين المدربين الرياضيين في الجزائر:

تبذل العديد من الجهود في الجزائر لتطوير تكوين المدربين الرياضيين، من بينها:

- تطوير البرامج والمناهج: مثل تحديث المناهج الدراسية وتطوير برامج تدريبية جديدة.
- تكوين المدربين: مثل تنظيم دورات تدريبية وورش عمل للمدربين.
- التعاون مع المؤسسات الدولية: مثل التعاون مع المؤسسات الدولية المتخصصة في تكوين المدربين الرياضيين.

#### 4.8. علاقة الكفاءة التدريبية بنجاح التكوين الرياضي:

- الكفاءة التدريبية هي الأساس: فالمدرّب الذي يتمتع بكفاءة تدريبية عالية، يمتلك القدرة على تصميم برامج تدريبية فعالة ومناسبة لمستوى اللاعبين وأهدافهم، ويستطيع تنفيذ هذه البرامج بشكل فعال، وتوجيه اللاعبين ودعمهم، وتقييم أدائهم بشكل مستمر، هذه القدرات هي أساس نجاح عملية التكوين الرياضي.
- الكفاءة التدريبية تضمن جودة التكوين: فالمدرّب الكفء يسعى باستمرار لتطوير معرفته ومهاراته، ويواكب أحدث التطورات في مجال التدريب الرياضي، مما يضمن تقديم أفضل مستويات التكوين للاعبين.
- الكفاءة التدريبية تساهم في تحقيق الأهداف: فالمدرّب الكفء يعمل بجهد لتحقيق أهداف التدريب، ويضع خططا واضحة ومناسبة، ويتابع تقدم اللاعبين بشكل دؤوب، مما يزيد من فرص نجاحهم في تحقيق أهدافهم.
- الكفاءة التدريبية تحفز اللاعبين: فالمدرّب الكفء يتمتع بشخصية قيادية وإيجابية، ويستطيع تحفيز اللاعبين وتشجيعهم على بذل أقصى جهودهم، مما يساهم في تحقيق أفضل النتائج.
- الكفاءة التدريبية تقلل من خطر الإصابات: فالمدرّب الكفء يولي اهتماما كبيرا للوقاية من الإصابات، ويضع برامج تدريبية مناسبة تقلل من خطر تعرض اللاعبين للإصابات.

#### 5.8. أهمية الكفاءة التدريبية في نجاح التكوين الرياضي:

- تطوير اللاعبين: فالمدرّب الكفء يساعد اللاعبين على تطوير قدراتهم ومهاراتهم، والوصول إلى أعلى مستويات الأداء.
- تحقيق الإنجازات: فالفرق التي يقودها مدربون يتمتعون بكفاءة تدريبية عالية، تكون أكثر عرضة لتحقيق الإنجازات الرياضية.
- بناء الفرق: فالمدرّب الكفء يستطيع بناء فرق قوية ومتماسكة، قادرة على المنافسة والفوز.
- تحسين سمعة المدرّب: فالمدرّب الكفء يتمتع بسمعة طيبة، ويجذب اللاعبين الموهوبين. (الكاشف، 1987،

ص 43-78)

## 9. الشروط (المحددات) النفسية:

تشمل سلسلة من المحددات من أهمها:

### I. الشخصية:

#### 1. الشخصية:

##### 1.1. تعريف الشخصية:

الشخصية هي مفهوم معقد ومتعدد الأوجه، ولا يوجد تعريف واحد متفق عليه بشكل كامل. ومع ذلك، يمكن تعريفها بشكل عام على أنها:

مجموعة من الأنماط السلوكية والمعرفية والعاطفية المتزايدة التي تميز كل فرد وتمثل تكيفه الفريد مع الحياة.

##### 2.1. أهم الملامح التي تحدد الشخصية:

#### - السمات الشخصية:

- الانبساطية والانطوائية: مدى ميل الشخص للتفاعل مع العالم الخارجي والاجتماع بالآخرين (انبساطي)، أو تفضيل العزلة والتفكير الداخلي (انطوائي).
- الانفتاح على التجارب: مدى استعداد الشخص لتجربة أشياء جديدة ومواقف مختلفة، وتقبل الأفكار والتغييرات.
- الضمير: مدى التزام الشخص بالمسؤولية، والتنظيم، والدقة في أداء المهام.
- التوافق: مدى قدرة الشخص على التعاون والتوافق مع الآخرين، والتعامل بلطف ولين.
- العصابية: مدى حساسية الشخص للمشاعر السلبية، والقلق، والتوتر، وتقلب المزاج.

#### - القيم والمعتقدات:

- القيم: المبادئ والمعتقدات التي يؤمن بها الشخص وتوجه سلوكه، مثل الصدق، الأمانة، العدالة، الحرية، وغيرها.
- المعتقدات: الأفكار التي يحملها الشخص عن نفسه والعالم من حوله، والتي قد تكون صحيحة أو خاطئة.

- الدوافع والحاجات:

- الدوافع: العوامل التي تحرك سلوك الشخص لتحقيق أهداف معينة، مثل الحاجة إلى الإنجاز، أو السلطة، أو الانتماء.
- الحاجات: الاحتياجات الأساسية التي يسعى الشخص لإشباعها، مثل الحاجة إلى الطعام، والشراب، والأمان، والحب.

-العواطف والمزاج:

- العواطف: المشاعر التي يشعر بها الشخص في لحظة معينة، مثل السعادة، الحزن، الخوف، الغضب.
- المزاج: الحالة العاطفية العامة التي تسود حياة الشخص لفترة طويلة، مثل التفاؤل، التشاؤم، الاكتئاب.

-القدرات والمهارات:

- القدرات المعرفية: مثل الذكاء، والذاكرة، والقدرة على حل المشكلات.
- المهارات الاجتماعية: مثل القدرة على التواصل، والتفاعل مع الآخرين، وبناء العلاقات.

-الخبرات والتجارب:

الخبرات: الأحداث التي مر بها الشخص في حياته، والتي أثرت على شخصيته.

التجارب: المواقف التي تعرض لها الشخص وتعلم منها.

-الوراثة والبيئة:

- الوراثة: العوامل الوراثية التي تنتقل من الآباء إلى الأبناء، والتي قد تؤثر على بعض جوانب الشخصية.
- البيئة: العوامل البيئية التي يتعرض لها الشخص في حياته، مثل الأسرة، والمدرسة، والمجتمع، والتي تلعب دورا هاما في تشكيل شخصيته.

تعتبر الشخصية الرياضية مجموعة من السمات والخصائص التي تميز الرياضيين وتؤثر على أدائهم وسلوكهم في المجال الرياضي. هناك عدة نماذج ونظريات تحاول تفسير وتصنيف الشخصية الرياضية، ومن أبرزها:

### 1. نموذج العوامل الخمسة للشخصية (Big Five Personality Traits) :

- الانفتاح (Openness) : يميل الرياضيون المنفتحون إلى الإبداع وحب الاستكشاف، مما يساعدهم في تطوير استراتيجيات جديدة.
- الوعي (Conscientiousness) : يتميز الرياضيون الواعون بالانضباط، التنظيم، والالتزام، مما يعزز أدائهم الرياضي.
- الانبساطية (Extraversion) : الرياضيون الانبساطيون يتمتعون بالطاقة الاجتماعية والثقة، مما يعزز تفاعلهم مع الفريق.
- التوافق (Agreeableness) : يتميز الرياضيون المتوافقون بالتعاون واللطف، مما يعزز العمل الجماعي.
- العصبيية (Neuroticism) : الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى منخفض من العصبيية يكونون أكثر استقرارًا عاطفيًا وأقل عرضة للتوتر. (إبراهيم ، 2020 ، الصفحات 82-89)

### 2. نموذج الشخصية التنافسية (Competitive Personality Model) :

- التركيز على الفوز: يتميز الرياضيون التنافسيون بالرغبة القوية في الفوز وتحقيق النجاح.
- التحمل: القدرة على تحمل الضغوط والتحديات خلال المنافسات.
- الدافعية: يتمتعون بدافعية عالية لتحقيق الأهداف الرياضية.

### 3. نموذج الشخصية القيادية (Leadership Personality Model) :

- القدرة على التأثير: يتميز القادة الرياضيون بالقدرة على التأثير في الفريق وتحفيزهم.
- اتخاذ القرار: القدرة على اتخاذ قرارات سريعة وفعالة خلال المنافسات.
- التواصل الفعال: مهارات تواصل قوية لتعزيز التعاون داخل الفريق.

### 4. نموذج الشخصية المرنة (Resilient Personality Model) :

- القدرة على التكيف: يتميز الرياضيون المرنون بالقدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات.
- التعافي من الإخفاقات: القدرة على التعافي بسرعة من الإخفاقات والاستمرار في المنافسة.
- الثبات العاطفي: يتمتعون بثبات عاطفي يساعدهم على الحفاظ على أدائهم تحت الضغط.

### 5. نموذج الشخصية الإبداعية (Creative Personality Model) :

- الإبداع: يتميز الرياضيون الإبداعيون بالقدرة على ابتكار استراتيجيات جديدة وحلول مبتكرة.

- المرونة الذهنية: القدرة على التفكير خارج الصندوق وتطوير أساليب لعب جديدة.
- حب الاستكشاف: الرغبة في تجربة أساليب وتقنيات جديدة لتحسين الأداء.

## 6. نموذج الشخصية الاجتماعية (Social Personality Model) :

- التفاعل الاجتماعي: يتميز الرياضيون الاجتماعيون بالقدرة على التفاعل بشكل جيد مع الزملاء والمدربين.
  - العمل الجماعي: يتمتعون بمهارات عمل جماعي قوية، مما يعزز أداء الفريق.
  - التعاطف: القدرة على فهم ودعم زملائهم في الفريق.
- نماذج الشخصية الرياضية تساعد في فهم السمات والخصائص التي تميز الرياضيين وتؤثر على أدائهم من خلال تحليل هذه النماذج، يمكن للمدربين والمسؤولين الرياضيين تصميم برامج تدريبية وتطويرية تلبي احتياجات اللاعبين وتعزز أدائهم الرياضي.

## 7. نظريات الشخصية حسب العلماء:

### - سيغموند فرويد (Sigmund Freud) :

نظرية التحليل النفسي: تقسم الشخصية إلى ثلاثة مكونات:

- الهو (Id) : الجزء البدائي الذي يبحث عن الإشباع الفوري للرغبات.
- الأنا (Ego) : الجزء الواقعي الذي يوازن بين رغبات الهو ومتطلبات الواقع.
- الأنا العليا (Superego) : الجزء الأخلاقي الذي يمثل القيم والمعايير الاجتماعية.

### - كارل يونغ (Carl Jung) :

نظرية الأنماط النفسية: تقسم الشخصية إلى:

- الوعي (Conscious) : الجزء الذي ندركه ونفكر فيه.
- اللاوعي (Unconscious) : الجزء الذي يحتوي على الذكريات المكبوتة والغرائز.
- الأنماط النفسية: مثل الانبساطية والانطوائية.

### - ألفريد أدلر (Alfred Adler) :

- نظرية التفرد: تركز على السعي للتفوق والتعويض عن الشعور بالنقص.
- أسلوب الحياة: يعكس الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الحياة لتحقيق الأهداف.

-إريك إريكسون (Erik Erikson) :

نظرية النمو النفسي الاجتماعي: تقسم الحياة إلى ثماني مراحل، كل مرحلة لها أزمة نفسية اجتماعية يجب حلها:

- الثقة مقابل عدم الثقة (الرضاعة).
- الاستقلالية مقابل الشك (الطفولة المبكرة).
- المبادرة مقابل الذنب (ما قبل المدرسة).
- المثابرة مقابل الدونية (المدرسة).
- الهوية مقابل تشوش الدور (المراهقة).
- الألفة مقابل العزلة (الشباب).
- الإنتاجية مقابل الركود (منتصف العمر).
- السلامة مقابل اليأس (الشيخوخة).

-كارل روجرز (Carl Rogers) :

- نظرية الذات: تركز على مفهوم الذات والتفاهم الإيجابي غير المشروط.
- الذات الحقيقية: ما نحن عليه بالفعل.
- الذات المثالية: ما نريد أن نكون عليه.
- التفاهم الإيجابي غير المشروط: القبول الكامل للفرد كما هو.

-أبراهام ماسلو (Abraham Maslow) :

نظرية الحاجات: تركز على تسلسل الحاجات الإنسانية:

- الحاجات الفسيولوجية: مثل الطعام والماء.
- حاجات الأمان: مثل الأمان المادي والصحي.
- حاجات الانتماء: مثل العلاقات الاجتماعية.
- حاجات التقدير: مثل الاحترام والثقة.
- حاجات تحقيق الذات: مثل تحقيق الإمكانيات الكاملة.

-ريموند كاتل (Raymond Cattell) :

نظرية السمات: تقسم الشخصية إلى 16 سمة أساسية، مثل:

- الانبساطية مقابل الانطوائية.
- القلق مقابل الاستقرار العاطفي.
- الاعتماد على الذات مقابل الاعتماد على الآخرين.

-هانز آيزنك (Hans Eysenck) :

نظرية الأبعاد الثلاثة: تقسم الشخصية إلى ثلاثة أبعاد:

- الانبساطية مقابل الانطوائية.
- العصابية مقابل الاستقرار العاطفي.
- الذهنية مقابل السيطرة على الذات.

-جوردون ألبورت (Gordon Allport) :

نظرية السمات: تقسم السمات إلى:

- سمات أساسية: السمات المهيمنة التي تشكل الشخصية.
- سمات مركزية: السمات العامة التي تظهر في سلوك الفرد.
- سمات ثانوية: السمات التي تظهر في مواقف محددة.

تركيب الشخصية حسب العلماء يعكس مجموعة من النظريات والنماذج التي تحاول تفسير كيفية تشكيل الشخصية والعوامل التي تؤثر فيها من خلال فهم هذه النظريات، يمكن تحليل الشخصية بشكل أفضل وفهم العوامل التي تؤثر على سلوك الفرد وتفاعله مع البيئة المحيطة.

8. النظريات الشخصية في المجال الرياضي حسب العلماء:

-نظرية السمات (Trait Theory) :

للعالم جوردون ألبورت (Gordon Allport) ، ريموند كاتل (Raymond Cattell) ، وهانز آيزنك (Hans Eysenck)

- الفكرة الأساسية: تركز على السمات الثابتة نسبياً التي تحدد سلوك الفرد.
- التطبيق في الرياضة: يتم تحليل سمات مثل الانبساطية، العصائية، والوعي لفهم أداء الرياضيين.
- أمثلة: الرياضيون الانبساطيون يميلون إلى التفاعل الاجتماعي والثقة، بينما الرياضيون الواعون يتمتعون بالانضباط والتنظيم.

-نظرية العوامل الخمسة للشخصية (Big Five Personality Traits) :

للعالم كوستا وماكراي.

- الفكرة الأساسية: تقسم الشخصية إلى خمسة عوامل رئيسية: الانفتاح، الوعي، الانبساطية، التوافق، والعصائية.
- التطبيق في الرياضة: يتم استخدام هذه العوامل لتحليل أداء الرياضيين وتفاعلهم مع الفريق.
- أمثلة: الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي يكونون أكثر انضباطاً وأداءً أفضل.

- نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) :

العالم ألبرت باندورا (Albert Bandura) :

- الفكرة الأساسية: تركز على دور التعلم الاجتماعي والتقليد في تشكيل الشخصية.
- التطبيق في الرياضة: يتم تحليل كيفية تأثير المدربين والمزلاء على سلوك وأداء الرياضيين.
- أمثلة: الرياضيون الذين يتعرضون لنماذج ناجحة يميلون إلى تقليد سلوكياتهم وتحسين أدائهم.

-نظرية الدوافع (Motivation Theory) :

للعالم أبراهام ماسلو (Abraham Maslow) ، وفريدريك هيرزبرغ (Frederick Herzberg)

- الفكرة الأساسية: تركز على الدوافع الداخلية والخارجية التي تحرك سلوك الفرد.
- التطبيق في الرياضة: يتم تحليل الدوافع التي تحفز الرياضيين على التدريب والمنافسة.
- أمثلة: الرياضيون الذين يتمتعون بدوافع داخلية (مثل تحقيق الذات) يكونون أكثر التزاماً وأداءً أفضل.

**-نظرية التحدي والتهديد(Challenge and Threat Theory) :**

للعالم بلاسكوفيتش وجونز (Blascovich & Tomaka)

- الفكرة الأساسية: تركز على كيفية استجابة الرياضيين للتحديات والتهديدات.
- التطبيق في الرياضة: يتم تحليل كيفية تأثير التحديات والتهديدات على أداء الرياضيين.
- أمثلة: الرياضيون الذين يعتبرون المواقف الصعبة كتحديات يكونون أكثر استعدادا وأداء أفضل.

**-نظرية التدفق(Flow Theory) :**

للعالم ميهالي تشيكسنتميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi) :

- الفكرة الأساسية: تركز على حالة التدفق، وهي حالة من التركيز الكامل والاستمتاع بالأداء.
- التطبيق في الرياضة: يتم تحليل كيفية تحقيق الرياضيين لحالة التدفق لتحسين أدائهم.
- أمثلة: الرياضيون الذين يصلون إلى حالة التدفق يكونون أكثر إبداعا وأداء أفضل.

**-نظرية الشخصية التنافسية(Competitive Personality Theory) :**

للعالم مارتنز (Martens)

- الفكرة الأساسية: تركز على السمات التي تميز الرياضيين التنافسيين.
- التطبيق في الرياضة: يتم تحليل سمات مثل الرغبة في الفوز، التحمل، والدافعية.
- أمثلة: الرياضيون التنافسيون يتمتعون برغبة قوية في الفوز وتحقيق النجاح.

**-نظرية الشخصية القيادية(Leadership Personality Theory) :**

للعالم باس (Bass)

- الفكرة الأساسية: تركز على السمات التي تميز القادة الرياضيين.
- التطبيق في الرياضة: يتم تحليل سمات مثل القدرة على التأثير، اتخاذ القرار، والتواصل الفعال.
- أمثلة: القادة الرياضيون يتمتعون بمهارات تواصل قوية وقدرة على تحفيز الفريق. (الدين، 2001، ص

(203-201)

## II. الدافعية:

### 1. الدافعية:

#### 1.1. تعريف الدافعية:

##### -التعريف العام:

الدافعية (Motivation) هي القوة الداخلية أو الخارجية التي تحرك الفرد نحو سلوك معين أو تحقيق هدف محدد تعتبر الدافعية محركا أساسيا للسلوك الإنساني، حيث تؤثر على مستوى الطاقة، الاتجاه، واستمرارية الجهود التي يبذلها الفرد لتحقيق أهدافه.

##### -التعريف الرياضي:

الدافعية الرياضية (Sports Motivation) هي القوة الداخلية أو الخارجية التي تحرك الرياضي نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية، بذل الجهد، وتحقيق الأهداف الرياضية، تعتبر الدافعية الرياضية عاملا أساسيا في تحديد مستوى الأداء، الالتزام، والاستمرارية في المجال الرياضي.

#### 2.1. أنواع الدافعية الرياضية:

##### أ. الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) :

- **التعريف:** هي الدافعية التي تأتي من داخل الرياضي، حيث يكون الدافع هو المتعة، الرضا الشخصي، أو حب الرياضة نفسها.
- أمثلة: لعب كرة القدم لمتعة اللعب، أو الركض للاستمتاع بالحركة.

##### ب. الدافعية الخارجية (Extrinsic Motivation) :

- **التعريف:** هي الدافعية التي تأتي من عوامل خارجية، مثل المكافآت، الجوائز، الاعتراف الاجتماعي، أو تجنب العقوبات.
- أمثلة: لعب كرة القدم للفوز ببطولة، أو الركض للحصول على ميدالية.

#### 3.1. عناصر الدافعية الرياضية:

- **التوجيه (Direction):** تحديد الهدف الرياضي الذي يسعى الرياضي لتحقيقه، مثل الفوز بمباراة أو تحسين مهارة معينة.
- **الشدة (Intensity):** مستوى الطاقة والجهد الذي يبذله الرياضي في التدريب والمنافسة.
- **الاستمرارية (Persistence):** مدى استمرار الرياضي في بذل الجهد حتى تحقيق الأهداف الرياضية.

#### 4.1. نظريات الدافعية الرياضية:

##### -نظرية الحاجات لماسلو (Maslow's Hierarchy of Needs) :

تركز على تسلسل الحاجات الإنسانية، بدءاً من الحاجات الأساسية (مثل الطعام والماء) ووصولاً إلى الحاجات العليا (مثل تحقيق الذات).

##### -نظرية التوقع (Expectancy Theory) :

تركز على توقع الرياضي بأن جهوده ستؤدي إلى أداء جيد، وأن هذا الأداء سيؤدي إلى مكافآت مرغوبة.

##### -نظرية تحديد الأهداف (Goal-Setting Theory) :

تركز على أهمية وضع أهداف رياضية واضحة وقابلة للتحقيق لتعزيز الدافعية.

##### -نظرية التقييم الذاتي (Self-Determination Theory) :

تركز على أهمية الحاجات النفسية الأساسية (الكفاءة، الاستقلالية، والانتماء) في تعزيز الدافعية الداخلية.

#### 5.1. مستويات الدافعية الرياضية:

##### -الدافعية العالية (High Motivation) :

التعريف: يتميز الرياضيون ذوو الدافعية العالية بالرغبة القوية في تحقيق الأهداف الرياضية وبذل الجهد الكبير لتحقيقها.

الخصائص:

- الالتزام الشديد بالتدريب والمنافسة.
- الرغبة في تحسين الأداء بشكل مستمر.
- القدرة على تحمل الضغوط والتحديات.

أمثلة: لاعب كرة قدم يسعى للفوز ببطولة عالمية، أو عداء يهدف لتحقيق رقم قياسي.

##### - الدافعية المتوسطة (Moderate Motivation) :

التعريف: يتميز الرياضيون ذوو الدافعية المتوسطة بالرغبة في تحقيق الأهداف، ولكن مع وجود بعض التحديات في الحفاظ على مستوى الجهد.

**خصائص:**

الالتزام بالتدريب، ولكن مع وجود فترات من التراخي.

الرغبة في التحسين، ولكن مع وجود شكوك أحيانا.

القدرة على التعامل مع الضغوط، ولكن مع وجود صعوبات أحيانا.

أمثلة: لاعب كرة سلة يشارك في التدريب بانتظام، ولكن قد يفقد الحماس أحيانا.

**- الدافعية المنخفضة (Low Motivation):**

**التعريف:** يتميز الرياضيون ذوو الدافعية المنخفضة بعدم الرغبة القوية في تحقيق الأهداف الرياضية، وعدم الالتزام بالتدريب والمنافسة.

**خصائص:**

● عدم الالتزام بالتدريب والمنافسة.

● عدم الرغبة في تحسين الأداء.

● صعوبة في تحمل الضغوط والتحديات.

أمثلة: لاعب تنس يتدرب بشكل غير منتظم، أو رياضي يفتقر إلى الحماس للمشاركة في المنافسات.

**- انعدام الدافعية (Lack of Motivation):**

**التعريف:** يتميز الرياضيون الذين يعانون من انعدام الدافعية بعدم وجود رغبة أو اهتمام بالأنشطة الرياضية.

**خصائص:**

● عدم المشاركة في التدريب أو المنافسة.

● عدم وجود أهداف رياضية.

● الشعور بالملل أو اللامبالاة تجاه الرياضة.

أمثلة: لاعب كرة قدم يتوقف عن التدريب تماما، أو رياضي يقرر التوقف عن ممارسة الرياضة.

### 6.1. عوامل تؤثر على مستويات الدافعية الرياضية:

- الدوافع الداخلية: مثل الرضا الشخصي، المتعة، وحب الرياضة.
- الدوافع الخارجية: مثل المكافآت، الجوائز، والاعتراف الاجتماعي.
- التفاعل الاجتماعي: مثل دعم المدربين، الزملاء، والأسرة.
- الظروف البيئية: مثل المرافق الرياضية، الجوائز، والمنافسات.
- الحالة النفسية: مثل الثقة بالنفس، التركيز، والتحكم في الضغوط.

### 7.1. علاقة الدافعية الرياضية بنجاح تكوين اللاعبين:

تعتبر الدافعية أحد العوامل الأساسية التي تسهم في نجاح تكوين اللاعبين، حيث تلعب دوراً محورياً في تحسين أدائهم، التزامهم، واستمراريتهم في المجال الرياضي، و في ما يلي أبرز جوانب علاقة الدافعية بنجاح تكوين اللاعبين:

#### - تحسين الأداء الرياضي:

- الدافعية الداخلية: تعزز الدافعية الداخلية (مثل الرضا الشخصي وحب الرياضة) الأداء الرياضي من خلال زيادة الالتزام بالتدريب والمنافسة.
- الدافعية الخارجية: تعزز الدافعية الخارجية (مثل المكافآت والجوائز) الأداء الرياضي من خلال تحفيز اللاعبين على تحقيق الأهداف.

#### - زيادة الالتزام:

- الالتزام بالتدريب: تساعد الدافعية على زيادة الالتزام بالبرامج التدريبية والخطط الموضوعية.
- الالتزام بالمنافسة: تعزز الدافعية الالتزام بالمنافسات والاستعداد الجيد لها.

#### - تعزيز الإبداع:

- الدافعية الداخلية: تشجع الدافعية الداخلية على الإبداع والابتكار في الأداء الرياضي.
- الدافعية الخارجية: يمكن أن تحفز الدافعية الخارجية اللاعبين على تطوير مهارات جديدة لتحقيق النجاح.

#### - تحقيق الأهداف الرياضية:

- تحديد الأهداف: تساعد الدافعية على تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق.
- تحقيق الأهداف: تعزز الدافعية الجهود المبذولة لتحقيق الأهداف الرياضية.

#### - تعزيز العمل الجماعي:

- الدافعية الداخلية: تعزز الدافعية الداخلية العمل الجماعي من خلال زيادة الرغبة في التعاون مع الزملاء.
- الدافعية الخارجية: يمكن أن تحفز الدافعية الخارجية اللاعبين على العمل الجماعي لتحقيق النجاح.

– تحسين الصحة النفسية:

- الثقة بالنفس: تعزز الدافعية الثقة بالنفس وتساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط.
- التحكم في الضغوط: تساعد الدافعية على تحسين القدرة على التحكم في الضغوط النفسية.

– استمرارية النجاح:

- الدافعية الداخلية: تعزز الدافعية الداخلية استمرارية النجاح من خلال زيادة الرغبة في التحسين المستمر.
  - الدافعية الخارجية: يمكن أن تحفز الدافعية الخارجية اللاعبين على الاستمرار في بذل الجهد لتحقيق النجاح.
- الدافعية تعتبر أداة أساسية لنجاح تكوين اللاعبين من خلال تعزيز الدافعية الداخلية والخارجية، يمكن تحسين الأداء الرياضي، زيادة الالتزام، وتعزيز العمل الجماعي، التخطيط الجيد للدافعية يساعد على تقليل المخاطر، تعزيز الانضباط، وضمان استدامة النجاح على المدى الطويل. (ألماني، 2018، ص 133-135)

**III. الثقة بالنفس (Self-Confidence):**

- الإيمان بالقدرات: يعتبر الإيمان بقدرات الفرد عاملاً حاسماً في تحقيقه للنجاح، فالرياضي الواثق من نفسه يؤمن بقدرته على تحقيق الفوز والتغلب على المنافسين.
- التفاؤل: يساعد التفاؤل الرياضي على رؤية الجانب المشرق من الأمور، ويعزز القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات.
- التفكير الإيجابي: يساهم التفكير الإيجابي في تحسين الأداء الرياضي، ويقلل من التوتر والقلق.

**IV. التركيز والانتباه (Focus and Attention):**

- التركيز: القدرة على تركيز الذهن على المهمة المحددة، وتجنب المشتتات.
- الانتباه: القدرة على توجيه الانتباه بشكل انتقائي، والتركيز على المعلومات الهامة.
- التحكم في الانفعالات: القدرة على التحكم في المشاعر والانفعالات، وعدم السماح لها بالتأثير على الأداء.

**V. إدارة الضغوط (Stress Management):**

- التعامل مع الضغوط: القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والعصبية التي تصاحب المنافسات الرياضية.
- التحكم في القلق: القدرة على التحكم في القلق والتوتر، وعدم السماح لهما بالتأثير على الأداء.
- الاسترخاء: تعلم تقنيات الاسترخاء للتخفيف من التوتر والقلق.

**VI. الروح الرياضية (Sportsmanship):**

- الاحترام: احترام المنافسين، والمدربين، والحكام، والجمهور.
- النزاهة: اللعب بنزاهة وعدل، والالتزام بقواعد اللعبة.
- التعاون: التعاون مع الزملاء في الفريق، والعمل بروح الفريق الواحد.

## VII. العوامل النفسية الأخرى:

- التصور: استخدام التصور لتخيل الأداء المثالي، والتدرب عليه ذهنياً
  - التنظيم الذاتي: القدرة على تنظيم الوقت والجهد، والالتزام بالخطة التدريبية.
  - المرونة: القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، والتعديل على الخطط حسب الحاجة.
- ❖ أهمية الشروط النفسية في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم:

### 1. تحسين الأداء الرياضي:

- التركيز والانتباه: القدرة على التركيز أثناء المباريات والتدريبات، وتجنب المشتتات، واتخاذ القرارات الصائبة تحت الضغط.
- الثقة بالنفس: الإيمان بالقدرات والإمكانات، والتغلب على الشكوك والخوف، مما يحسن الأداء الفردي والجماعي.
- التحكم في الانفعالات: إدارة المشاعر السلبية مثل الغضب والإحباط، والحفاظ على الهدوء والتركيز في المواقف الصعبة.
- التعامل مع الضغوط: القدرة على التعامل مع ضغوط المباريات الحاسمة، والجمهور، والإعلام، وتحويلها إلى طاقة إيجابية.

### 2. تطوير المهارات الفنية:

- التعلم السريع: القدرة على استيعاب المعلومات والتعليمات بسرعة، وتطبيقها في الملعب.
- التكيف: القدرة على التكيف مع أساليب اللعب المختلفة، والتغيرات في الخطط والتكتيكات.
- الإبداع: القدرة على التفكير بشكل إبداعي، وإيجاد حلول غير تقليدية للمشاكل في الملعب.

### 3. بناء الفريق:

- التعاون: القدرة على العمل مع الفريق، والتضحية من أجل المصلحة الجماعية.
- التواصل: القدرة على التواصل الفعال مع الزملاء والمدربين، وفهم وجهات نظرهم.
- القيادة: القدرة على تولي المسؤولية، وتحفيز الآخرين، والقيادة في الملعب.

### 4. التطور الشخصي:

- الانضباط: الالتزام بالتدريبات والنظام الغذائي، والتحلي بالصبر والمثابرة.
- الروح الرياضية: احترام المنافسين والحكام، واللعب بنزاهة وعدل.
- النمو الشخصي: التعلم من الأخطاء والتجارب، والتطور كلاعب وشخص.

كيفية تطوير العوامل النفسية:

- الاستعانة بأخصائي نفسي: يمكن للأخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين على تطوير مهاراتهم النفسية، مثل الثقة بالنفس، والتركيز، والتحكم في الانفعالات.
- التدريب الذهني: يمكن للاعبين ممارسة تقنيات التدريب الذهني، مثل التصور والتخيل، لتحسين أدائهم.
- التعلم من التجارب: يجب على اللاعبين تحليل تجاربهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية، واستخلاص الدروس منها.
- التواصل مع المدربين: يجب على اللاعبين التواصل مع مدربيهم، والتعبير عن مخاوفهم واحتياجاتهم. (مختار، 1998، ص 86-93)

10. الشروط الخاصة بفاعلية الانتقاء الجيد للاعبين:

1. مفهوم عملية الانتقاء:

تعريف الانتقاء حسب روبرت (Robert):

الانتقاء، وفقاً لـ روبرت (Robert)، هو عملية منهجية تهدف إلى اختيار الأفراد الذين يمتلكون الصفات والقدرات المطلوبة لأداء مهام أو أدوار محددة بشكل فعال في السياق الرياضي، يُعرف الانتقاء بأنه عملية اختيار اللاعبين أو الرياضيين الذين يمتلكون المهارات، القدرات البدنية، والصفات النفسية التي تتناسب مع متطلبات رياضة معينة أو مستوى تنافسي محدد.

تعريف الانتقاء الرياضي وفقاً لـ C.F. Röthig:

يعرف C.F. Röthig الانتقاء الرياضي بأنه "عملية اختيار أفضل العناصر من بين مجموعة من الأفراد، بغرض ممارسة نشاط رياضي معين، والوصول به إلى أعلى المستويات"، يشمل هذا الانتقاء تقييم العديد من العوامل، مثل:

- القدرات البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والتنسيق العضلي.
- القدرات النفسية: الإرادة، الثقة بالنفس، القدرة على التحمل، والتركيز.
- القدرات الفنية: المهارات الخاصة بالرياضة التي يتم اختيار اللاعبين لها.
- القدرات الذهنية: الذكاء، القدرة على التعلم، واتخاذ القرارات.

الانتقاء الرياضي حسب V.B Filine:

يرى V.B Filine أن الانتقاء الرياضي يتجاوز مجرد اختيار الأفراد الموهوبين، بل هو عملية معقدة تتضمن تقييم مجموعة واسعة من العوامل البدنية والنفسية والاجتماعية.

-أركان الانتقاء الرياضي حسب فيلين:

- **التقييم الشامل:** لا يقتصر الانتقاء على تقييم القدرات البدنية فقط، بل يشمل أيضا تقييم القدرات النفسية، والمهارات الفنية، والذكاء الرياضي، والتحصيل الدراسي، والخصائص الشخصية.
- **المنهجية العلمية:** يجب أن يستند الانتقاء إلى منهجية علمية تعتمد على اختبارات موثوقة ومعايير واضحة.
- **الهدف طويل الأمد:** لا يقتصر الانتقاء على تحقيق أهداف قصيرة الأجل، بل يجب أن يساهم في بناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين القادرين على تحقيق النجاح على المدى الطويل.
- **التطوير المستمر:** يجب أن تكون عملية الانتقاء عملية مستمرة تتضمن متابعة وتقييم أداء اللاعبين بشكل دوري. (عدنان، 2016، ص 14-16)

❖ معايير الانتقاء:

هي مبادئ أساسية نعود إليها لإصدار الحكم في الرياضة وهي الخصائص والممتلكات الشخصية التي نقيسها أو نفحصها خلال عملية الانتقاء

مثل : السرعة معيار مهم في انتقاء لاعبي الرياضات الجماعية عامة ولاعبي كرة القدم على الخصوص وتقسم معايير ممارسة الرياضة إلى ثلاثة أقسام :

-الاستعدادات:

هي الفرديات التشريحية والبيولوجية والفطرية المكتسبة خلال السنوات الأولى من الحياة فهي إذن الخصائص الإنتروميترية الأولى وخصائص الجهاز الدوراني التي يمكن أن تعد من الاستعدادات الأساسية من أجل النجاح في أية رياضة مستقبلا.

-القابليات :

تعرف بأنها مجمل الخصائص والممتلكات الشخصية التي تسمح بتحقيق النجاح إلى مدى معين .

إن القابلية هي مقدمة فطرية لتطور الأعضاء الوظيفية وبالتالي البنات الوظيفية للفرد القابلية لا تظهر في الطفولة والمراهقة فحسب بل في المراحل الأخرى من الحياة فالسرعة، تنسيق الحركات ..... الخ من بين مؤثرات القابلية الجيدة، لا تتطلب أي إجراءات بيداغوجية خاصة . (Platonov, 1996, p. 11)

### -القدرات الابتكارية:

تتضمن وسائل النشاط والعمل أي إتقان المكتسبات من خلال دراسة مشكل القدرات، وقد توصل بلاتونوف إلى التعريف الآتي :

القدرة هي الخصائص الفردية التي تميز بين شخص وآخر والمعتمدة على الوراثة والتعلم وعوامل أخرى، حيث أن هذه القدرات تظهر وتتجلى بممارسة نشاط معين ولكنها لا توجد بصفة عشوائية وهذا ما يثبت بأنها خضوع الفرد لمتطلبات نشاط محدد. (Platonov, 1996, p. 12)

### أساليب الإنتقاء :

هي جميع المناهج المستعملة في قياس المعايير في ميدان الانتقاء وعادة نستعمل الأساليب التالية الانتقاء التجريبي وهي الطريقة الأكثر استعمالا من قبل المدرب عن طريق البحث البيداغوجي أو التقييم التجريبي حيث أن التجربة تلعب دورا هاما بالنسبة للمدرب الذي يقارن اللاعب لنموذج أو لاعب معروف على الصعيد العالمي حيث يعتمد هذا النوع من الانتقاء أساسا على المعارف وخبرة المدرب ونظراته التكنو تكتيكية كما أنها تعتمد على الاختبارات والقياس والإحصاء .

### -الانتقاء العفوي :

يبدأ مبكرا بمجرد ظهور ميل واهتمام بكرة القدم، حيث أن الاختبار يتم من خلال تحسين الحركات الأساسية لكرة القدم خلال التدريب أو المباراة، والاهتمام بكرة القدم وبال فوز يلعبان دورا حاسما في الحالة حيث ان فوز اللاعب يزيد من اهتمامه وتعلقه بكرة القدم والعكس صحيح عادة يتم الانتقاء بمقارنة اللاعبين بعضهم ببعض أو مقارنتهم بلاعب مشهور كما أن هذا الانتقاء يمكن أن يفتح مجال لذاتية المدرب.

### -الانتقاء المركب:

#### أ. تعريف الانتقاء الرياضي المركب وفقا لأكراموف:

"الانتقاء الرياضي المركب هو عملية منهجية وعلمية تهدف إلى تحديد الأفراد الذين يمتلكون المزيج الأمثل من القدرات البدنية والنفسية والفنية والعقلية، والتي تمكنهم من تحقيق أقصى استفادة من التدريب الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم" (Trad, 2004, p. 42).

ب. أركان الانتقاء الرياضي المركب حسب أكراموف:

1. التقييم الشامل: لا يقتصر الانتقاء على تقييم القدرات البدنية فقط، بل يشمل تقييمًا شاملاً للفرد، بما في ذلك:
  - القدرات البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والتنسيق العضلي.
  - القدرات النفسية: الثقة بالنفس، الإرادة، القدرة على التحمل، والتركيز.
  - القدرات الذهنية: الذكاء، القدرة على التعلم، واتخاذ القرارات.
  - الخصائص الشخصية: الدافعية، الانضباط، العمل الجماعي.
2. المنهجية العلمية: يعتمد الانتقاء على منهجية علمية تعتمد على اختبارات موثوقة ومعايير واضحة.
3. الهدف طويل الأمد: يهدف الانتقاء إلى بناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين القادرين على تحقيق النجاح على المدى الطويل.
4. التطوير المستمر: يجب أن تكون عملية الانتقاء عملية مستمرة تتضمن متابعة وتقييم أداء اللاعبين بشكل دوري.

ت. أهمية الانتقاء الرياضي المركب حسب أكراموف:

- زيادة دقة التنبؤ: يساعد الانتقاء المركب في تحديد اللاعبين الذين لديهم القدرة على النجاح في الرياضة، مما يزيد من كفاءة عملية الانتقاء.
- تجنب الإصابات: يمكن للانتقاء المركب تحديد اللاعبين المعرضين للإصابة، مما يساعد في اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة.
- تطوير اللاعبين: يساعد الانتقاء في توجيه اللاعبين نحو الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم وميولهم.
- تحسين الأداء: يساعد الانتقاء في بناء فرق متوازنة وقادرة على تحقيق نتائج أفضل.

(Trad, 2004, p. 43)

ث. مقارنة بين الانتقاء التقليدي والانتقاء المركب حسب أكراموف:

وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم 02: يمثل مقارنة بين الانتقاء التقليدي والانتقاء المركب حسب أكراموف.

الانتقاء المركب	الانتقاء التقليدي	الميزة
مجموعة واسعة من العوامل (بدنية، نفسية، فنية)	القدرات البدنية	التركيز
أكثر علمية ومنهجية	أقل علمية	المنهجية
أكثر دقة	أقل دقة	الدقة
يزيد من فرص نجاح اللاعبين	قد يؤدي إلى اختيار لاعبين لا ينجحون على المدى الطويل	النتائج

(Trad, 2004, p. 43)

❖ طرق الانتقاء:

لانتقاء الرياضي عديد الطرق تعتمد لأجل نجاح العملية والحصول على أفضل المواهب المتوفرة ومن هذه الطرق نذكر منها :

-الطريقة البيداغوجية :

تسمح بتقسيم الخصائص الشخصية للرياضي والتي تتمثل في مستوى تطور الوظائف الحركية والخصائص البدنية والقابليات الحركية والقدرات التنسيقية ومستوى التحكم التقني والتكتيكي واستقرار قدرة العمل في الاختصاص المختار .

-الطريقة البيولوجية الطبية :

وهذه الدراسة موجهة لدراسة القدرات المورفولوجية والوظيفية للرياضي وحالة الأجهزة الحيوية وصحته بصفة عامة .

-الطريقة الفيزيولوجية :

تسمح هذه الطريقة بدرس وتقييم التغيرات والإمكانات بتحليل أنظمة ووظائف الجسم بالإضافة إلى التنسيق الحركي تحت تأثير الممارسة الرياضية .

-الطريقة البسيكولوجية :

تسمح هذه الطريقة بدراسة الخصائص البشرية للرياضي التي تؤثر على الفهم الفردي أو الجماعي على المقاومة والمنافسات الرياضية وهذا بتنفيذ الخطط التكتيكية بنجاح بفضل العمليات الحركية، ومن خلال هذه الأنواع الثلاثة للانتقاء نلاحظ أن الطريقة الأخيرة للانتقاء المعقد هي التي تسمح بتقييم وتسيط الضوء على مختلف الجوانب للتحديد الدقيق المؤشرات العلمية للانتقاء الرياضي . (فوزي، 2016، ص 255)

❖ القواعد النظرية للانتقاء في كرة القدم :

إن ممارسة كرة القدم تظهر أنه ليس بإمكان جميع اللاعبين بلوغ المستوى العالمي حتى بوجود حصص تدريبية مدروسة ومنظمة نظرا لتطور متطلبات كرة القدم فالمدربين مطالبين بتحديد واكتشاف الموهوبين من الأطفال والمراهقين من بين عدد كبير منهم حيث أن الأخصائيين يعتبرون أن عدد المرشحين لإجراء امتحان الانتقاء يجب أن يكون كبيرا قدر الإمكان بحيث يبين (Tchtyrco 1961) إلى ضرورة اختيار اللاعبين الموهوبين خلال منافسات دورات كرة القدم وكثير من الاختصاصيين يشاطرونه الرأي في ذلك، وقد أفرزت تجربة الألمان كذلك نتائج لا بأس بها حيث أن النوادي تجلب الأطفال والمراهقين بواسطة وسائل الإعلام ( التلفزيون والجرائد) خلال فترة قبل بداية الموسم الرياضي ثم يقوم النادي بتحديد يوم من كل شهر لعملية الانتقاء وتكون مراقبة العينة من طرف المدربين وإطارات الرياضة، أما المحللون المحربون يؤكدون بأن انتقاء اللاعبين يجب أن يتم من 10 إلى 20 سنة، ولكن في السنوات الأخيرة ولتشبيب هذه الرياضة يبدأ اللاعبين من سن 8-9 سنوات. (محسن، 2017، ص 65)

قبل البداية في عملية الانتقاء يجب على المدربين تنظيم وتحضير الأفواج من اللاعبين ودراسة قدراتهم بعناية حيث يرى أغلبية المدربين على أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار قدرات المبتدئين أولاً وقبل كل شيء خلال عملية انتقاء لاعبي المستقبل فحسب (kaskova chtyro 1961) يجب النظر إلى القدرات البدنية كالسرعة المرونة سرعة رد الفعل والتنسيق الحركي. (الدين، 2001، ص 79)

ويعتبر بعض من المدربين في السنوات الأخيرة أنه من الضروري أثناء عملية الانتقاء تقييم القدرات البسيكولوجية والبيداغوجية للاعبين أي القدرات الفكرية وقدرة الجهاز العصبي في الحصص التدريبية والمقابلات وهو تساؤلاً قد طرح على الألماني (F.Cortohf) بخصوص القدرات التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم الموهوب فأجاب بما يلي :

- قدرة الإدراك السريع للحركات الضرورية وتطبيقها الجيد خلال المباريات .
- إظهار اللاعب لشخصيته .
- حسن التصرف خلال الوضعيات الصعبة .
- إقترح الحلول الملائمة في الظروف الصعبة أثناء المنافسة .
- التغلب على العراقيل والصعوبات .
- الدافعية وحب الفوز حتى نهاية المقابلة

هكذا فإن السير المنهجي وتنظيم عملية الانتقاء تعد مهمة جد صعبة، كذلك الأمر بالنسبة للمدة المحددة للانتقاء فإن آراء الاختصاصيين تضاربت في هذا الشأن خلال عملية الانتقاء إذ نجد أن الاختبارات الملاحظة البيداغوجية مراقبة المقابلات هي الوسائل الأكثر استعمالاً وشيوعاً في عملية الانتقاء . (فكري، 2014، ص 186)

#### ❖ تنظيم عملية الانتقاء في مدارس تكوين كرة القدم :

إن تجربة بعض البلدان في ميدان الانتقاء للرياضيين تكتسي أهمية كبيرة في تكوين لاعبين من أجل الوصول إلى مستوى عال ويتم تحديد وتقييم المقاييس وطرق الانتقاء بشكل صارم وهادف و هذا ما يفسر إلى حد كبير التحسن المتزايد لنتائج هذه الدول، وفي هذا الصدد أظهرت تجربة الدول المتقدمة روسيا، ألمانيا، فرنسا أن نظام الانتقاء يعتمد على طرق عملية تتمثل في اختبارات ونماذج من شأنها أن تلعب دوراً هاماً في التكوين الجيد للرياضي ويتم تطبيق هذا النظام من الانتقاء في الدول المتقدمة وحسب (zakiak 1978) فإن عملية انتقاء اللاعبين يجب أن تعتمد على تقييم مركب على مدى عدة سنوات . يرى العديد من الباحثين والاختصاصيين أن عملية الانتقاء تتم على ثلاثة مراحل :

- مرحلة الانتقاء القاعدي (الأولي) .
- مرحلة الإنتقاء التمهيدي (الخاص) .
- مرحلة الإنتقاء النهائي (التثبيت). (المجد، 1997، ص 83)

وحسب (kachaderling) فإن عملية الانتقاء للأطفال في المراحل الأولية تمر في حد ذاتها بثلاثة فترات قصيرة وهي:

#### المرحلة الأولى :

وتتمثل في التوعية والرعاية ويعني هذا أن هدفها يكمن في لفت انتباه الطفل من أجل ممارسة كرة القدم .

#### المرحلة الثانية :

تتمثل في تقييم القدرات الوظيفية العامة وحالة تطور القدرات البدنية والمؤشرات الأنتروبومترية باستعمال بطارية من الاختبارات والملاحظات الخاصة .

#### المرحلة الثالثة :

وهي تعتمد على تعليم المهارات التقنية وكيفية تطبيقها في الظروف الخاصة أثناء اللعب ويجب على نظام الانتقاء أن يضمن دراسة معمقة لنشاط خاص كرياضة كرة القدم مثلا يقترح عدد من الرياضيين والإخصائيين الفترات الزمنية التالية لمختلف مراحل الانتقاء. (حمودة، 2013، ص 62)

#### -الانتقاء القاعدي :

ويبدأ الانتقاء الأساسي لممارسة كرة القدم في المدارس الابتدائية 8-10 سنوات حيث تعتمد عملية الانتقاء على اكتشاف مجموعة الأطفال والتي تبدأ بالملاحظة العامة الخبراء كرة القدم والذين يقررون حسب تجاربهم إذا ما كان المبتدئين يتوفرون على المعايير المطلوبة وإن كانوا قادرين على النجاح في هذا الاختصاص الرياضي، وتكون من حصة إلى حصتين في الشهر. وحسب Magodik فإن هذه المرحلة تنقسم إلى مرحلتين :

#### أ- المرحلة التنظيمية :

في هذه المرحلة يختار المدرب أثناء الحصص التدريبية الأطفال المتميزين بالمرونة والسرعة والذين

يرغبون في ممارسة كرة القدم وبعدها يخضع هؤلاء الأطفال إلى فحوص طبية إجبارية .

وينظم المدرب 4-5 حصص من أجل المبتدئين محاولا عرض بعض التقنيات الحركية كالقذف والمراوغة وسياسة الكرة خلال هذه المرحلة يسعى المدرب إلى التطبيق المنظم للملاحظات البيداغوجية لنشاط لاعبي كرة القدم وهذا بإعطاء أهمية خاصة إلى العوامل الآتية :

- إذا ما كان لاعب كرة القدم يولي أهمية إلى الحصص التدريبية .
- هل بمقدور الطفل استيعاب بسرعة للمناهج التقنية التي يقرها المدرب بسرعة .
- مدى إمكانية تحمل وتجاوز الصعوبات أثناء اللعب. (جابر، 2016، ص 91)

ب- مرحلة المراقبة بالإختبارات :

وهذا لتحديد حالة التحضير البدني والقدرات الخاصة وفي هذا الصدد نستعمل أربع مؤشرات :

-المؤشرات البدنية :

- الجري بسرعة لمسافة 10 الى 20 م الإنطلاق من وضعية الوقوف يؤخذ بواسطة مقياس بسيط ونسجل أحسن وقت للمحاولتين.
- قفز للأعلى بدون سرعة ابتدائية بعد محاولتين نأخذ أحسن قفزة .
- القفز الطويل بدون سرعة ابتدائية نسجل أحسن نتيجة المحاولتين .
- اختبار المداومة العامة كالجري 300 م .

-المؤشرات التقنية :

تتمثل في اختبار التقييم التقني حيث يقترح الباحثون مجموعة من التمارين على شكل بطاريات من بينها:

- ✓ بطارية جونسن .
- ✓ بطارية ماك دونالد.
- ✓ بطارية فاندرو هوف.

وتعتبر هذه الأخيرة خاصة بالمبتدئين وتشمل الاختبارات التالية:

- الجري بالكرة.
- إيقاف حركة الكرة.
- رمية التماس.
- ركل الكرة بدقة.
- ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة.
- تمرير الكرة وهي في الهواء.
- الاستحواذ على الكرة في منطقة ال 6 أمتار.
- قطع الكرة من المنافس.
- الركلة الركنية .
- اختبار حارس المرمى .

- المؤشر التكتيكي :

من خلال الملاحظة أثناء اللعب يقوم المدرب بتسجيل المميزات التي يمكن من خلالها الحكم على المستوى الفكري والفردى للاعب وهي كما يلي :

سرعة التوجيه واختيار الفعالية في أخذ القرار .

الإمكانيات والقدرات الخاصة باللاعب أثناء اللعب، ومن خلال هذا التسجيل والمراقبة نطبق تقييم اللاعبين من طرف ثلاث مدربين على الأقل .

- المؤشر السيكلوجي :

ويختص في نشاط وتنظيم اللعب وخصائص المبادرة من طرف اللاعبين ويحدد الخبراء هذا المؤشر خلال عمليات الملاحظة أثناء اللعب وذلك عبر الميزات التالية :

- يطلب تحديد النشاط والميل إلى المشاركة خلال العديد من مراحل اللعب بالإضافة إلى قوة التراجع التام في الملعب .
- المواظبة والمثابرة من خلال البحث للحصول على الكرة .
- الجرأة واتخاذ القرار للدخول التام في اللعب والتهيؤ للمخاطرة الممكنة .
- التحكم في النفس عقب الفشل بسبب عدم الانتباه خلال المباريات. (الفتاح، 2017، ص 73-74)

- الانتقاء التمهيدي:

-تعريف الانتقاء الرياضي التمهيدي:

الانتقاء الرياضي التمهيدي هو عملية تقييم أولية تهدف إلى اكتشاف المواهب الرياضية الشابة وتحديد مدى ملاءمتهم لممارسة رياضة معينة. يتم في هذه المرحلة تقييم القدرات البدنية، الفنية، والنفسية للأفراد لتحديد إمكاناتهم المستقبلية.

- أهداف الانتقاء الرياضي التمهيدي:

- اكتشاف المواهب: تحديد الأفراد الذين يمتلكون القدرات البدنية، الفنية، والنفسية المطلوبة.
- توجيه المواهب: توجيه المواهب الشابة نحو الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم.
- بناء قاعدة قوية: بناء قاعدة قوية من اللاعبين الموهوبين الذين يمكن تطويرهم في المستقبل.

- معايير الانتقاء الرياضي التمهيدي:

- القدرات البدنية: تقييم السرعة، القوة، التحمل، والمرونة.
- القدرات الفنية: تقييم المهارات الأساسية للرياضة المعنية.

- القدرات النفسية: تقييم الدافعية، التركيز، والقدرة على العمل تحت الضغط.

–أساليب الانتقاء الرياضي التمهيدي:

- الاختبارات البدنية: استخدام اختبارات لقياس السرعة، القوة، التحمل، والمرونة.
- الاختبارات الفنية: تقييم المهارات الأساسية للرياضة المعنية.
- المقابلات الشخصية: تقييم الدافعية، التركيز، والقدرة على العمل تحت الضغط.

–أهمية الانتقاء الرياضي التمهيدي:

- تحسين الأداء: يساعد على تحسين الأداء الرياضي من خلال اكتشاف المواهب الشابة وتوجيهها نحو الرياضات المناسبة.

- ضمان الاستدامة: بناء قاعدة قوية من اللاعبين الموهوبين الذين يمكن تطويرهم في المستقبل.

- توفير الوقت والجهد: تجنب إهدار الموارد على أفراد لا يمتلكون الصفات المطلوبة. (البيك، 2008، ص 178)

–الانتقاء النهائي:

الانتقاء الرياضي النهائي هو عملية اختيار اللاعبين أو الرياضيين الذين يتمتعون بأفضل القدرات والمهارات لتمثيل فريق أو دولة في منافسات رياضية معينة، هذه العملية تعتمد على عدة معايير وأسس لتحديد الأفراد الأكثر تأهيلاً وقدرة على المنافسة على أعلى المستويات، وفي ما يلي بعض الجوانب الرئيسية التي يتم التركيز عليها في عملية الانتقاء الرياضي النهائي:

– الأداء الرياضي:

- المهارات الفنية: تقييم القدرات الفنية للرياضي في مجاله، مثل الدقة، السرعة، القوة، التحمل، والمرونة.
- اللياقة البدنية: قياس مستوى اللياقة العامة للرياضي، بما في ذلك القوة العضلية، التحمل القلبي التنفسي، والمرونة.

- النتائج التنافسية: مراجعة الأداء السابق للرياضي في المنافسات المحلية والدولية.

–الجوانب النفسية:

- القدرة على التحمل النفسي: تقييم قدرة الرياضي على التعامل مع الضغوط النفسية أثناء المنافسات.
- التركيز والانضباط: مدى قدرة الرياضي على الحفاظ على التركيز والانضباط خلال التدريبات والمنافسات.
- الدافعية: تقييم مستوى الحافز والرغبة في تحقيق النجاح.

–الجوانب التكتيكية والفكرية:

- الذكاء الرياضي: قدرة الرياضي على فهم وتطبيق الاستراتيجيات والتكتيكات أثناء المنافسة.
- اتخاذ القرار: مدى سرعة ودقة اتخاذ القرارات في المواقف الحرجة.

– الجوانب الصحية:

- التاريخ الصحي: مراجعة التاريخ الطبي للرياضي لتحديد أي إصابات سابقة أو حالات صحية قد تؤثر على أدائه.
- الفحوصات الطبية: إجراء فحوصات طبية شاملة للتأكد من أن الرياضي في حالة صحية مثالية.

– الجوانب الاجتماعية والسلوكية:

- العمل الجماعي: تقييم قدرة الرياضي على العمل ضمن فريق والتعاون مع الزملاء.
- السلوك الرياضي: مراعاة السلوك العام للرياضي داخل وخارج الملعب، بما في ذلك الالتزام بالقواعد والأخلاق الرياضية.

–التقييم الشامل:

- التقييم المستمر: عملية الانتقاء ليست حدثا لمرة واحدة، بل هي عملية مستمرة تشمل مراقبة وتقييم الأداء على مدار الوقت.
- اختبارات واختبارات: إجراء اختبارات دورية لقياس التطور في الأداء والقدرات.

– الاختيار النهائي:

- تشكيل الفريق: بعد تقييم جميع الجوانب، يتم اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بأفضل مجموعة من المهارات والقدرات لتمثيل الفريق أو الدولة.
- الإعلان عن القائمة النهائية: يتم الإعلان عن القائمة النهائية للاعبين الذين تم اختيارهم للمشاركة في المنافسة.

– التغذية الراجعة والتطوير:

- تقييم الأداء بعد المنافسة: بعد الانتهاء من المنافسة، يتم تقييم أداء اللاعبين وتحديد نقاط القوة والضعف.
- التطوير المستمر: بناء على التقييم، يتم وضع خطط تطويرية للاعبين لتحسين أدائهم في المستقبل. (محمد، 1989، ص 103)

❖ مرحلة الانتقاء في المستويات العليا:

وتستهدف هذه المرحلة أفضل نخبة من أولئك الموهوبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب في المرحلة الثانية .  
تم الاختبارات والقياسات في ضوء أرفع مستويات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي.

– علاقة الانتقاء ببعض المبادئ العلمية :

هذه العملية ليست عشوائية، بل تركز على أسس علمية متينة، وتتداخل مع العديد من المجالات مثل علم الأحياء، علم النفس، وعلم الحركة.

–علاقة الانتقاء الرياضي بالفروق الفردية:

- تحديد المعايير: يتم تحديد معايير الانتقاء بناء على الفروق الفردية، حيث يتم اختيار الأفراد الذين يمتلكون الصفات والقدرات المطلوبة.
- التقييم الشامل: يشمل التقييم الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، والنفسية، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- التخصيص: يتم تصميم برامج تدريبية مخصصة لكل لاعب بناء على نقاط قوته وضعفه.

–علاقة الانتقاء الرياضي بالتصنيف :

الانتقاء الرياضي وتصنيف اللاعبين عمليتان متكاملتان تسهمان في تطوير الرياضيين وتحسين أدائهم. الانتقاء الرياضي يهدف إلى اختيار اللاعبين الذين يمتلكون الصفات والقدرات المطلوبة لأداء مهام أو أدوار رياضية محددة، بينما تصنيف اللاعبين يعني بتقسيمهم إلى فئات أو مستويات بناء على معايير مثل العمر، المستوى الرياضي، أو القدرات البدنية، العلاقة بينهما تكمن في أن التصنيف يعتبر مرحلة أولية تساعد في توجيه عملية الانتقاء، حيث يتم تحديد الفئة أو المستوى المناسب لكل لاعب قبل اختياره للانضمام إلى فريق أو برنامج تدريبي محدد على سبيل المثال، في أكاديميات كرة القدم، يتم تصنيف اللاعبين حسب الفئات العمرية (تحت 12 سنة، تحت 14 سنة) ثم يتم انتقاء اللاعبين المتميزين من كل فئة للانضمام إلى فرق النخبة بهذه الطريقة يضمن التصنيف أن عملية الانتقاء تكون أكثر دقة وفعالية، مما يساهم في تطوير اللاعبين بشكل متوازن وضمان استمرارية النجاح الرياضي.

–العدالة :

كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرق الممنوحة متساوية. (راتب، 2001، ص 66-68)

–معايير تكوين اللاعب المحترف في كرة القدم:

❖ المعايير المتعلقة بالسن:

تختلف معايير وشروط من التكوين الكروي لشبان كرة القدم من دولة إلى دولة أخرى بحيث نجد في النمسا انتقاء اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين سن 10 الى 14 سنة، يكون النجاح من نصيب اللاعب الموهوب وبين 15 ال 19 سنة يدخل اللاعبون المختارون من طرف المدربين إلى أكاديمية كرة القدم .

أما في بلجيكا فان اللاعبين الموهوبين في سن 14 سنة هم من يدخلون إلى مركز التكوين بالاتحاد الملكي البلجيكي الشركات كرة القدم أو الجمعيات كرة القدم .

في حين أن بفرنسا يجب أن يبلغ عمر اللاعبين 15 سنة قبل 31 ديسمبر للسنة السابقة، كما يطلب منهم إمضاء عقد مع مركز التكوين .

❖ المعايير المتعلقة بالتمدرس والتربية :

نفس الأمر فيما يخص شرط أو معيار التمدرس كونه ضرورة قصوى للاعب المحترف بحيث أنه وفي فرنسا يكون التمدرس إجباريا حتى سن 16 سنة، وبعد ذلك يمكن للاعب مواصلة دراسته بموازاة مع التدريب، أما في البرتغال يفرض القانون على اللاعب المكون أن يزاوّل 9 سنوات متتالية من التعليم قبل توقيع عقد رياضي .

تعتبر معايير السن أحد العوامل الأساسية في عملية تكوين اللاعبين، حيث تلعب دورًا محوريًا في تحديد المراحل العمرية المناسبة لاكتشاف المواهب، تطوير المهارات، وإعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية. في هذا البحث، سنستعرض أهمية معايير السن في تكوين اللاعبين، وكيف يمكن استخدامها لتحقيق أفضل النتائج في المجال الرياضي.

1. أهمية معايير السن في تكوين اللاعبين:

- اكتشاف المواهب: تساعد معايير السن في تحديد المراحل العمرية المناسبة لاكتشاف المواهب الرياضية.
- تطوير المهارات: تسمح بتصميم برامج تدريبية متخصصة تراعي الخصائص البدنية والنفسية لكل فئة عمرية.
- إعداد اللاعبين: تساهم في إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية بشكل تدريجي ومنظم.

2. معايير السن في اكتشاف المواهب:

- الفئات العمرية: يتم تقسيم اللاعبين إلى فئات عمرية (تحت 12 سنة، تحت 14 سنة، تحت 16 سنة، إلخ) لتسهيل عملية الاكتشاف والتطوير.
- الخصائص البدنية: يتم تقييم الخصائص البدنية للاعبين بناء على الفئة العمرية، مثل السرعة، القوة، التحمل.
- الخصائص النفسية: يتم تقييم الخصائص النفسية للاعبين، مثل الثقة، التركيز، والدافعية.

### 3. معايير السن في تطوير المهارات:

- برامج تدريبية متخصصة: يتم تصميم برامج تدريبية تراعي الخصائص البدنية والنفسية لكل فئة عمرية.
- التدريب المتدرج: يتم تدريب اللاعبين بشكل متدرج، بدءاً من المهارات الأساسية ووصولاً إلى المهارات المتقدمة.
- التقييم المستمر: يتم تقييم أداء اللاعبين بشكل مستمر وإجراء التعديلات اللازمة على البرامج التدريبية.

### 4. معايير السن في إعداد اللاعبين:

- الاستعداد للمنافسات: يتم إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية بشكل تدريجي ومنظم، مع مراعاة الفئة العمرية.
  - التعافي من الإصابات: يتم توفير برامج للوقاية من الإصابات والتعافي منها، مع مراعاة الفئة العمرية.
  - التغذية السليمة: يتم تقديم إرشادات غذائية لضمان صحة اللاعبين وأدائهم الأمثل، مع مراعاة الفئة العمرية.
- ❖ المعايير الجغرافية:

مسافة التنقل إلى مراكز التدريب أحد أهم المعايير التي تركز عليها مراكز التكوين الأوروبية لما في ذلك من تأثير فني إيطاليا يمكن لطفل عمره 6 سنوات أن يلتحق بمركز التكوين لكن إلى غاية 16 سنة، حيث لا يلتحق اللاعبون إلا بمركز التكوين الذي يقع في الناحية التي يقطن بها أبويه، ويوافق رئيس الفيدرالية الوطنية على تصريح خاص يوافي الاحتياجات الاجتماعية و التربوية. (محموظي، 2015)

أما بريطانيا يكون عمر الطفل من 9 إلى 11 سنة على الأقصى ويستغرق اللاعبون للالتحاق بمركز التدريب ساعة واحدة، ومن 12 إلى 14 سنة على الأقصى يستغرق التنقل ساعة ونصف من البيت إلى مركز التكوين، حيث فرضت الرابطة الإنجليزية لكرة القدم على اللاعبين أن يوقعوا على استمارة تسجيل والموافقة على قوانين التعامل للنوادي. (Alexandre, 2008, p. 156)

خلاصة:

- في ختام هذا الفصل، نؤكد أن التكوين الرياضي ليس مجرد مجموعة من التمارين والأنشطة البدنية، بل هو عملية متكاملة تهدف إلى إعداد اللاعبين من جميع الجوانب، بدنيا ومهاريا ونفسيا، لتحقيق أعلى مستويات الأداء. وقد تناولنا في هذا الفصل شروط التكوين الرياضي بشكل مفصل، حيث أوضحنا أن هذه الشروط تشمل:
- الرؤية الواضحة والأهداف المحددة: يجب أن يكون لدى القائمين على التكوين الرياضي رؤية واضحة المعالم وأهداف محددة يسعون لتحقيقها من خلال عملية التكوين.
  - البرامج التدريبية المتكاملة: يجب أن تعتمد البرامج التدريبية على أسس علمية وتراعي الفروق الفردية بين اللاعبين.
  - الكادر التدريبي المؤهل: يجب أن يتولى عملية التكوين مدربون مؤهلون يتمتعون بالكفاءة والخبرة اللازمة.
  - المرافق والتجهيزات المناسبة: يجب توفير المرافق والتجهيزات اللازمة لإجراء التدريبات بشكل فعال وآمن.
  - الرعاية الشاملة للاعبين: يجب توفير الرعاية الطبية والنفسية والاجتماعية للاعبين.
- كما تناولنا معايير التكوين الرياضي، وأوضحنا أنها تشمل:
- الاستمرارية: يجب أن تكون عملية التكوين مستمرة ومتواصلة لتحقيق أفضل النتائج.
  - التدرج: يجب أن يكون التدريب متدرجًا، بحيث يتم البدء بالمهارات الأساسية ثم الانتقال إلى المهارات المتقدمة.
  - التنوع: يجب أن تتضمن التدريبات لتشمل جميع جوانب اللياقة البدنية والمهارية.
  - التقييم: يجب تقييم أداء اللاعبين بشكل دوري لتحديد نقاط القوة والضعف.
- وختامًا، نؤكد أن الالتزام بهذه الشروط والمعايير، والعمل بروح الفريق الواحد، هو السبيل الأمثل لتحقيق النجاح في مجال التكوين الرياضي، وصناعة أبطال قادرين على تمثيل الوطن في المحافل الدولية.



## الفصل الثاني:

### التكوين.



تمهيد:

يعتبر التكوين الرياضي في المستوى العالي أحد الركائز الأساسية لبناء الرياضيين المحترفين الذين يمكنهم المنافسة على المستويات المحلية والإقليمية والدولية، كما يهدف هذا الفصل إلى استكشاف الأسس النظرية والعملية التي تبنى عليها عملية التكوين الرياضي، مع التركيز على كافة العوامل التي تسهم في إعداد الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات. في عالم الرياضة الحديثة، لم يعد الأداء الرياضي يعتمد فقط على الموهبة الفطرية، بل أصبح يعتمد بشكل كبير على التخطيط العلمي والتدريب المنهجي، والتكوين الرياضي في المستوى العالي يتطلب فهما عميقا لمراحل تطوير الرياضي، بدءا من اكتشاف المواهب في سن مبكرة، ومرورا بمراحل التدريب المكثف، ووصولاً إلى مرحلة النضج الرياضي حيث يتمتع الرياضي بالقدرة على المنافسة في البطولات الكبرى.

في هذا الفصل، سنناقش التكوين الرياضي في المستوى العالي، حيث يشمل كل من:

- ❖ تمهيد.
- ❖ مفاهيم التكوين.
- ❖ أهمية التكوين.
- ❖ أنواع التكوين.
- ❖ العوامل المؤثرة على اختيار نوع وفاعلية التكوين.
- ❖ التكوين الرياضي في المستوى العالي.
- ❖ أهمية التكوين الرياضي على المستوى العالي.
- ❖ مبادئ التكوين الرياضي.
- ❖ أقسام مراحل التكوين الرياضي.
- ❖ جوانب التكوين الرياضي.
- ❖ العوامل المؤثرة على نجاح عملية التكوين الرياضي.
- ❖ تكوين الناشئين.
- ❖ تكوين اللاعبين في المستوى العالي.
- ❖ مراكز تكوين اللاعبين.
- ❖ خلاصة.

## 1. مفاهيم التكوين :

يحتل التكوين مكانة هامة بين الأنشطة الإدارية الهادفة لتزويد الأفراد بالمعلومات والمعارف الوظيفية المتخصصة والمتعلقة بأعمالهم، وأساليب الأداء الأمثل لها، وصقل المهارات والقدرات التي يتمتعون بها، بما يمكنهم من استثمار الطاقات التي يخترنونها، ولم تجد طريقها للاستخدام الفعلي، بالإضافة إلى تعديل السلوك وتطور أساليب الأداء التي تصدر عن الأفراد فعلا من أجل إتاحة الفرص والمزيد من التحسين والتطوير في العمل الإنتاجي، وتأمين الوصول إلى الأهداف الإنتاجية المتصاعدة .

وعلى هذا جاءت مفاهيم التكوين متباينة ومتشابهة تصب في قالب واحد نوردتها فيما يلي :

هو مفردة مشتقة من الفعل الثلاثي كون ويعني إنشاء شكل، أو صنع أي إدخال تعديلات وتغييرات على الحالة الأولية، ومصطلح التكوين في الكلمة اللاتينية التي يقصد بها تشكيل الأشخاص أو الأشياء أو غيرها، وهي العملية العميقة التي تجرى على الإنسان، بغية تعديل آلياته، أساليبه، مهاراته وأنماطه الفكرية وهي العملية التي تهدف إلى إكساب الفرد جملة من المعارف والمهارات وآداب السلوك (مصمودي، 2010).

ويعرفه فرج عبد القادر تعليم منظم ومحدد ومبرمج لإكساب المتدرب عادات ومهارات وقدرات على أداء معين، أو رفع كفاءته فيه. ويتم عادة في مؤسسات أو مراكز خاصة للتكوين كما تحدد له عادة دورات تكوينية تستغرق كل منها وقتا محددًا وتشتراط الالتحاق بها شروطا معينة، وتشرف عليها هيئات محددة ويقوم بالتكوين فيها اختصاصيون في التكوين ومسئولون عنه (طه، 1995، ص 130).

والتكوين بمعناه الواسع عملية تعليم وتعلم تمكن الفرد من إتقان مهنته والتكيف لظروف عمله في اقصر وقت وبأقل جهد ممكن ، ولا يقتصر على النواحي الفنية للعمل بل يتناول جوانبه الاجتماعية أيضا فهناك برنامج لكل من يعمل سواء كان عمله يدويا أو عقليا أو إداريا ، كما انه لا يقتصر على العمال والموظفين بالشركات والمصانع (دحمانية، 2024).

## 2. أهمية التكوين:

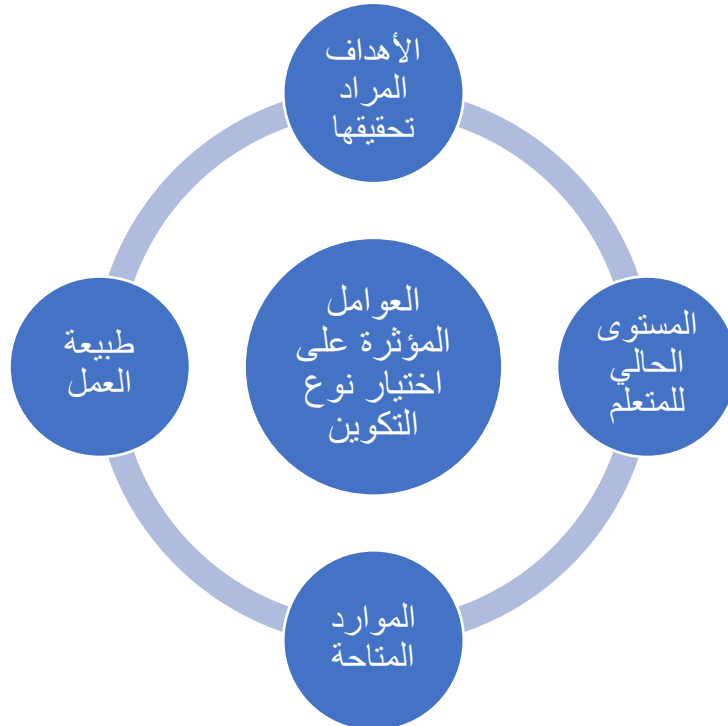
- تحسين الأداء الوظيفي: يهدف التكوين إلى رفع كفاءة الأفراد في أداء مهامهم، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتحقيق نتائج أفضل.
- تطوير المهارات: يتم التركيز على تطوير المهارات التقنية والمهارات الشخصية، مثل مهارات التواصل، حل المشكلات، والعمل الجماعي.
- التكيف مع التغيرات: يساهم التكوين في مساعدة الأفراد على التكيف مع التغيرات والتطورات التي تحدث في بيئة العمل.
- زيادة المعرفة: يوفر التكوين الفرصة لاكتساب معارف جديدة في المجال المهني.
- تحفيز الابتكار والإبداع: يشجع التكوين على التفكير الإبداعي وتطوير أفكار جديدة.
- تعزيز الثقة بالنفس: يساعد التكوين على زيادة ثقة الأفراد في قدراتهم ومهاراتهم.

- البناء المهني: يفتح التكوين آفاقاً جديدة أمام الأفراد للتقدم في حياتهم المهنية (عباس، 2011، ص130).
- 3. أنواع التكوين:



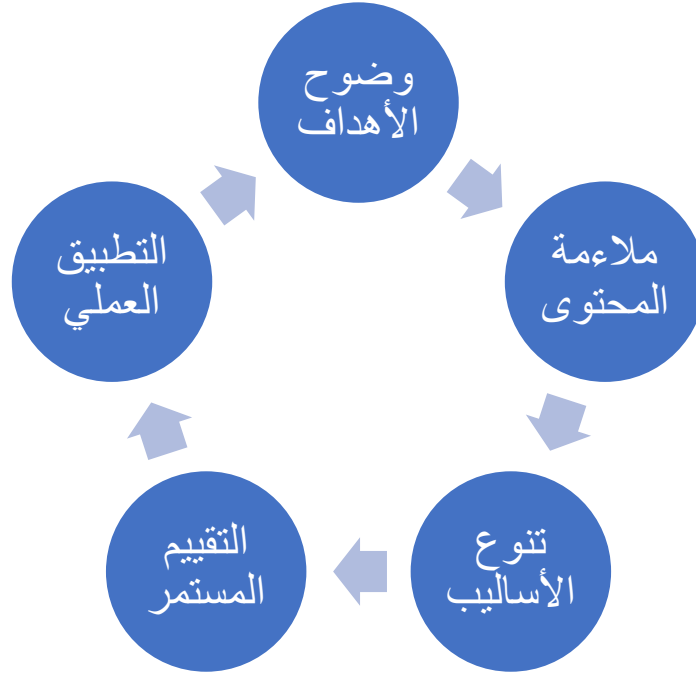
الشكل رقم 01 : يمثل أنواع التكوين.  
(مساحل عبد الرحمان، 2013، ص110).

- 4. العوامل المؤثرة على التكوين:
- أ. العوامل المؤثرة على اختيار نوع التكوين:



الشكل رقم 02 : يمثل العوامل المؤثرة على اختيار نوع التكوين.  
(عبد الباري إبراهيم درة، 2008، ص308).

ب. العوامل المؤثرة على فعالية التكوين:



الشكل رقم 03: يمثل العوامل المؤثرة على فعالية التكوين  
(عبد الرزاق الرحاحلة، 2010، ص 135).

#### 5. التكوين الرياضي في المستوى العالي:

يرى Matveiev أن التكوين الرياضي يعني التحضير الجسمي، التكتيكي، التقني، العقلي، النفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد، والتكوين الرياضي في معناه الشامل أنه كل المراحل المنظمة لتهيئة الرياضي للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية (Matveiev, 1983, p. 23).

#### 6. أهمية التكوين على المستوى الرياضي:

- تحسين الأداء: يساهم التكوين في تحسين الأداء الفردي والجماعي من خلال تطوير المهارات التقنية والتكتيكية والبدنية.
- لوقاية من الإصابات: يساعد التكوين على تقوية العضلات والمفاصل وتحسين المرونة، مما يقلل من خطر الإصابات.
- التكيف مع التغيرات: يجهز اللاعبين للتكيف مع التغيرات التي تحدث في اللعبة والتطورات التكتيكية.
- بناء الثقة بالنفس: يساهم التكوين في بناء ثقة اللاعب بنفسه وقدراته، مما يؤدي إلى أداء أفضل.
- التعلم المستمر: يشجع التكوين على التعلم المستمر والتطوير الذاتي.
- الروح الرياضية: يغرس التكوين القيم الأخلاقية والروح الرياضية في اللاعبين.
- التكيف الاجتماعي: يساعد التكوين على تطوير مهارات التواصل والعمل الجماعي (نورالإسلام، 2024).

### 7. أهمية التكوين الرياضي في المستوى المحترف:

يعتبر التكوين الرياضي عنصراً أساسياً في تطوير اللاعبين المحترفين وتحقيقهم لأعلى المستويات، فهو يشكل الأساس الذي يبنى عليه الأداء المتميز ويضمن استدامة النجاح على المدى الطويل، حيث له أهمية بالغة تتمثل في التالي:

- **التخصص والتحسين المستمر:** يهدف التكوين المحترف إلى تطوير مهارات اللاعبين بشكل متخصص ومتعمق، مما يميزهم عن غيرهم ويجعلهم أكثر قدرة على المنافسة على أعلى المستويات.
- **التكيف مع التطورات التكتيكية:** يتغير عالم كرة القدم باستمرار، والتكوين المستمر يساعد اللاعبين على التكيف مع التطورات التكتيكية الجديدة والأساليب الحديثة في اللعب.
- **الوقاية من الإصابات:** يركز التكوين على بناء لياقة بدنية متوازنة وتقوية العضلات والمفاصل، مما يساعد على الوقاية من الإصابات الشائعة في كرة القدم.
- **التعافي من الإصابات:** يوفر التكوين برامج إعادة تأهيل مصممة خصيصاً للمساعدة في التعافي من الإصابات والعودة إلى الملاعب بأسرع وقت ممكن.
- **البعد النفسي:** يهتم التكوين بالجانب النفسي للاعب، حيث يسعى إلى بناء الثقة بالنفس وتحسين القدرة على التعامل مع الضغط.
- **التغذية:** يركز التكوين على أهمية التغذية السليمة في تحسين الأداء وتعزيز الصحة.
- **الراحة والنوم:** يؤكد التكوين على أهمية الراحة والنوم الكافي لضمان التعافي بشكل كامل.
- **تحقيق الأهداف الفردية والجماعية:** المساهمة في تحقيق أهداف اللاعب والفريق.
- **التفوق على المنافسين:** تطوير مهارات تفوق مهارات المنافسين.
- **الحفاظ على مستوى الأداء العالي:** الحفاظ على مستوى الأداء العالي على مدار الموسم.
- **التطور المستمر:** تشجيع اللاعبين على البحث عن طرق لتحسين أدائهم باستمرار.
- **التقييم البدني:** تقييم شامل للياقة البدنية والقدرات البدنية.
- **التخطيط التدريبي:** وضع خطط تدريب فردية وجماعية مخصصة.
- **التنفيذ:** تطبيق الخطط التدريبية بدقة وبشكل متكامل.
- **التقييم المستمر:** تقييم الأداء بشكل دوري وإجراء التعديلات اللازمة.
- **التغذية:** تقديم برامج غذائية متوازنة.
- **الراحة والنوم:** التأكد من حصول اللاعبين على قسط كافٍ من الراحة والنوم.
- **الدعم النفسي:** توفير الدعم النفسي للاعبين للتغلب على الضغوط والتحديات (دحامنية، 2024).

8. مبادئ التكوين الرياضي:

أ. مبادئ التكوين الرياضي حسب " عبد الرحمان توفيق":

-الهدف :

يجب أن يكون التدريب محددًا وواضحًا طبقًا لاحتياجات الفعلية للمتدربين مع مراعاة أن يكون الهدف موضوعًا وواقعيًا قابلاً للتطبيق .

-الاستمرارية:

يتحقق هذا المبدأ بأن يكون التدريب في بداية الحياة الوظيفية للفرد، ويستمر معه خطوة بخطوة لتطويره وتنميته بما يتماشى مع متطلبات التطوير الفني للفرد .

-الشمول:

حيث يجب أن يوجه التدريب إلى كافة المستويات الوظيفية بالمنظمة، ويشمل جميع فئات الحزم الوظيفي .

-التدرج:

يبدأ التدريب بمعالجة الموضوعات البسيطة ثم يتدرج إلى الأكثر صعوبة، وهكذا حتى يصل إلى معالجة أكثر المشكلات صعوبة وتعقيداً .

-مواكبة التطور :

حتى يكون التدريب مصدراً لا ينقطع ، يجب أي أن يتزود الجميع بكل ما هو جديد وحديث في شتى مجالات العمل، وبأحدث أساليب وتكنولوجيا التدريب .

-الواقعية :

ذلك بأن يلي الاحتياجات الفعلية للمتدربين ويتناسب مع مستوياتهم (توفيق، 2005، ص 104).

ب. مبادئ التكوين الرياضي حسب "مازن فارس رشيد وأمال بن سمشة و Geoff Thompson":

-ضرورة خلق الدافع لدى المكون:

حيث أنه من الضروري تنمية رغبة الافراد على التعلم ، بحيث أن هذه الرغبة تؤدي الى زيادة مستويات الجهود المبذولة، فكلما كان الدافع قويا كلما ساعد ذلك على سرعة التعلم و اكتساب المعارف والمهارات الجيدة .

✚ التغذية المرتدة :

تعتبر معرفة نتائج الأداء ، أو ما يعتبر عليه المرتدة ، من أهم العوامل المساعدة الى التعلم ، إذ أن فهم الطبيعة النتيجة تساعد على تعديل وتحسين الاداء ، و إن استمرارية الأداء، هما من أهم العناصر التعلم ، كما مبين في الشكل الاتي :



الشكل رقم 04 : يمثل دائرة مغلقة للتغذية المرتدة .

(مازن فارس رشيد، 2018، ص156).

ويمكن القول ان احسن تغذية مرتدة هي تلك التي تحدث مباشرة بعد الاداء للحصول على النتائج المقصودة ، كما ان دقة مؤشرات المراقبة و أدوات تساعد على الدقة التغذوية المرتدة الناتجة عن ذلك

**-المكافئة أو التعزيز :**

من المبادئ الهامة التي تسهل عملية التعلم و التكوين هو مبدأ المكافئة أو التعزيز ، أي استثارة المتكون وتشجيعه نتيجة لجهوده الناجحة، و قد يكون هذا التعزيز على شكل مكافئة أو في شكل الشعور بالنجاح أو على شكل زيادة إنتاج الرياضي، أو مكافئة مالية، أو إعتراف المؤسسة بالرياضي .... الخ، ولذلك ينبغي ان تكون أهداف الرياضي من خلال تكوين أهداف واقعية، بحيث يمكن تحقيقها لذا يجب مساعدة المتكون على أن يحدد مستويات طموحه بحيث يمكن إشباعها، ويعبر عن آراءه للجماعة، وكذلك للمكون. (رشيد، 2018، ص156)

**-ضرورة الممارسة العلمية للمتكون:**

لكي تكتسب المهارة والمعرفة، فلا بد من مشاركة المتكون وإعطائه الفرصة والوقت المناسب للتكوين، لذا يجب أن تتوفر الأدوات والوسائل التكوينية في مكان التكوين مشاهمة لما هو موجود في بيئة العمل وأن يعرف معنى ذلك وكيفية تشغيلها، كما أن تطبيق ونقل ما تعلمه الفرد إلى الواقع الفعلي يؤدي إلى زيادة ثقة الفرد في نفسه لأن التطبيق العملي يؤدي إلى تقليل الأخطاء وعدم نسيان ما تعلمه الفرد أثناء البرنامج التكويني (سمشة، 2019، ص 108) .

#### **-الانتقال من الكليات للجزئيات :**

الطريقة الكلية هي التي تقتضي بتقسيم المادة إلى وحدات جزئية ثم تعلم كل واحدة جزءا جزءا لم تتواصل البحوث بعد إلى تحديد هل الأنسب تعلم العمل ككل مرة واحدة أو تعلمه على مراحل متتالية وفقا لمكوناته، فكلما تعقد العمل وكان مركبا كلما كان الفضل تعلمه على مراحل حسب أجزائه، وبذلك يتعلم المتكون كيفية تجميع الأجزاء مع بعضها وكيفية تداخلها لتكوين العمل ككل (رشيد، 2018، ص 156).

#### **-ضرورة مراعاة التفاوت بين الأفراد :**

على الرغم من أن التكوين الجماعي أقل تكلفة لكن نظرا لاختلاف الأفراد من حيث مستوى الذكاء والاستعداد يدعوا إلى ضرورة مراعاة الفروق الفردية وبناء برامج التكوين بحيث تتلاءم والاختلافات بين الأفراد باستخدام أجهزة التكوين الفردية لمقابلة مثل هذه الاختلافات مما يجعلها أكثر منطقية وعلمية .

#### **-ارتباط التكوين بالتكنولوجيا المعاصرة:**

المسايرة التغير الحضاري يجب ربط سياسة التكوين بتكنولوجيا الأساليب العلمية بما يخدم طبيعة الرياضات والظروف البيئية المحيطة مما يحقق في النهاية تقدم الجمعيات والوصول إلى تكوين متطور يحقق أهداف التنمية الإدارية للرياضة و الرياضيين، كما يعتبر التكوين أداة فعالة من أدوات الإدارة لتحقيق التنمية الإدارية للجمعيات ولمواردها البشرية، بالإضافة إلى أنه يمثل المواجهة لمشكلات الجمعيات وأفرادها. (Thompson, 2001, p. 65)

## 9. أقسام مراحل التكوين الرياضي:

إن دراسة تقويم البطولات العالمية يظهر بأن النجاح في المستقبل يكتب فقط للرياضيين الملائمين للعبة كرة القدم من الناحية الجسمية والمعنوية مع تحكمهم في تكنيك وتكتيك اللعبة والذين تدرّبوا لفترة طويلة جدا وحصلوا على نتائج ثابتة للمنافسات، ولقد أصبح واضحا في العشرون سنة الأخيرة بأن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بتتمة المتطلبات الأساسية منذ الطفولة والمراهقة (مختار، 1998، ص 11).

إن التهيئة طويلة الأجل والمنظمة والمهادفة للناشيء من أجل الوصول إلى المستوى العالي اكتسبت أهمية خاصة وقد أصبحت هذه الطريقة الوحيدة الموصلة إلى الفوز، ومن خلال مراحل التطور أصبح ضروريا أن يتم هذا على أسس علمية سواء في طرق التدريب والتخطيط أو المساهمة البنائية، وتعبير آخر يجب أن يخضع التكوين بجميع مراحلها إلى الأسس العلمية وبهذا الخصوص فقد أثبتت التجربة بأن مراحل التكوين اعتبارا حتى نهاية مراحلها (الوصول إلى النخبة) وحدة لا يمكن فصلها وإنه يخضع إلى قوانين تطور المستوى (ابراهيم، 1994، ص 71).

هذا يعني قوانين التطور للقابليات الجسمية (القوة، السرعة، التحمل، القابلية الحركية) والتطور الحركي والقابلية العقلية والناحية الفيزيولوجية وطبقا لهذه القوانين يمكن أن تقسم مراحل التكوين الطويلة إلى قسمين:

## ➤ القسم الأول:

ويتم فيه وضع الأساس للقابليات الجسمية عند المبتدئين والذي على أساسه يبنى المستوى العالي للمتقدمين.

## ➤ القسم الثاني:

أما القسم الثاني ففيه يركز الناشئ على لعبة كرة القدم ويحسن مستواه ويحافظ على أطول فترة ممكنة من خلال التكوين المنظم والموجه حتى المستويات العالية (صلاح، 2018، ص 19).

إن مراحل التكوين الطويلة هذه تشمل البناء من المبتدئين في عمر الأطفال حتى المستوى الرياضي العالي، تبدأ بالبناء الرياضي الشامل، حيث ينتقل من تطور المستوى الرياضي العام إلى الخاص للعبة كرة القدم، إن هذه المراحل هي وحدة تربية تسير طبقا للقوانين السارية لتطور الشخصية وتطور المستوى الرياضي، وتأثيرات عناصر وظروف المجتمع، وهذا إذا أخذنا مراحل التكوين الطويلة من وجهة نظر هدفها العام الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

انطلاقا من هذه القوانين تتغير وتنوع أهداف وواجبات ومحتوى التدريب الرياضي، عند بناء وتكامل عناصر المستوى الرياضي خلال مراحل التكوين طويلة الأجل وعلى هذا الأساس تقسم مراحل التكوين الطويلة إلى قسمين مختلفين في بنائهما بشكل واضح وهي تدريب الناشئين وتدريب المتقدمين (فهيم، 1996، ص 29).

إن هدف تكوين الناشئين هو الحصول على المتطلبات العامة والخاصة للمستويات العالية مستقبلا وهذا يتم بالتخصص التدريجي للتدريب، إن تكوين الناشئين يقسم هو الآخر بسبب سير التطور والنمو في الأعمار بالنسبة للأطفال.

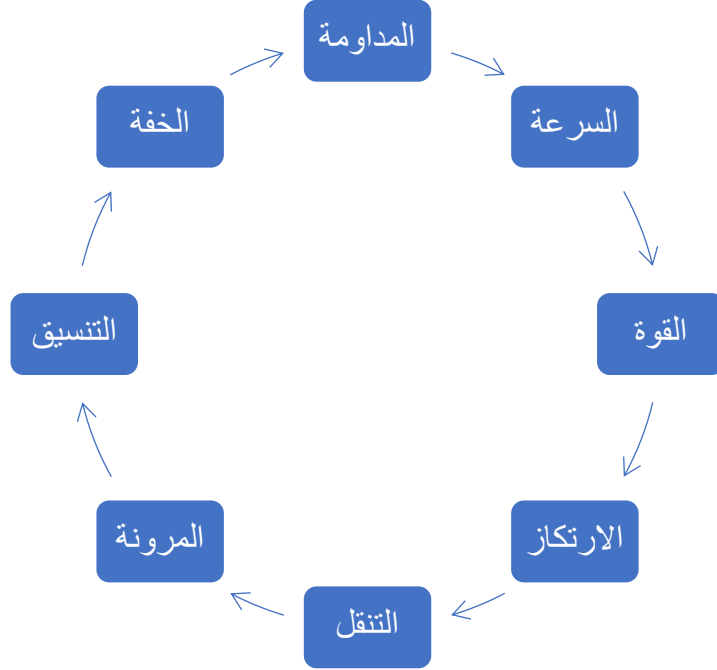
والهدف من تكوين المستويات العالية هو بناء المستوى الرياضي العالي في مراحل التدريب التخصصية وتطوره، وفي هذه المرحلة يحدث تقسيم أيضا حيث أن الرياضيين الذين ينتقلون من مرحلة الناشئين إلى المستويات العالية لديهم نقاط وسير وتطور يختلف كلياً عن الذين قضاوا مرحلة طويلة في رياضة المستويات العالية (شعلان، 1989، ص 83-84). في مرحلة تكوين الناشئين للمستويات العالية العمر الزمني يجب أن يؤخذ كعنصر أساسي لتنظيم عمليات التدريب، حيث على أساسه يكون تدريب الأطفال والبالغين انطلاقاً من التجارب الميدانية والعلمية و قبل كل شيء قابلية المستوى والتحمل للأطفال وعدم قدرتهم لحمولات البالغين، إن استعمال العمر الزمني كعنصر وحيد لتقييم عمليات التدريب لا يكشف مجمل قوانين إخراج التدريب وخلال سير البناء الرياضي توجد أهداف لواجبات ومحتوى تدريب المبتدئين والمتقدمين وذوي القدرة العالية، يبدأ فيه بتدريب المستويات العالية، وهناك اختلاف في مدة بناء المستوى الرياضي العالي والذي يتبعه العمر الزمني الذي ينمي فيه الرياضي مراحل معينة من البناء وهناك نقطة أخرى في تنظيم مراحل التكوين الطويلة وهي عمر المستويات العالية، أي الفترة الزمنية التي تكون فيها المتطلبات البيولوجية للرياضيين في أحسن حالة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي للعبة (الفتاح، 1998، ص 82).

من خلال ما سبق يتضح تقييم التكوين طويل الأجل والعمر الذي يصل المستوى فيه إلى أعلى قيمة له ومن مرحلة ابتداء العمر الذي يصل المستوى في أعلاه وفترة البناء الرياضي للمستوى العالي يمكن تحديد أقل المتطلبات التي يجب توفرها للسماح بالدخول إلى التدريب وكذلك الفترة الزمنية للمبتدئين والناشئين، ويجب أن يكون الناشئ مهياً لتقبل التدريب الرياضي العالي قبل سن النضج الرياضي للعبة بسنة أو سنتين، وفي هذا التاريخ يجب توفر العناصر البيولوجية للناشئين للمستوى العالي عندهم وأن يحصلوا على الحد الأدنى للمستوى العالي في لعبتهم أي يكونوا لاعبين من الدرجة الأولى.

10. جوانب التكوين الرياضي:

للتكوين الرياضي للاعب كرة القدم عدة جوانب نذكرها كالاتي :

أ. التكوين البدني : إن اكتساب القوة البدنية وتقوية جميع الأجهزة العضوية شيء أساسي للاعب كرة القدم وهذا بالنظر إلى المتطلبات الفيزيولوجية الخاصة بكرة القدم وأهم هذه الجوانب البدنية هي :



الشكل رقم 05: يمثل المتطلبات الفيزيولوجية الخاصة بكرة القدم وأهم هذه الجوانب البدنية. (Véronique Billat, 2024, p23)

ب. التكوين التقني :

يجب تعليم اللاعبين تقنيات الفعل الحركي الخاصة بكرة القدم واستيعاب حقيقة اللعب بالأخص العلاقة مع اللاعب الخصم والزملاء ومن أهم هذه التقنيات :

- تقنيات الدفاع.
- التمرير وركل الكرة.
- توقيف الكرة واللعب بالرأس.
- الفتحات على الجانبين والضربات المقصية .
- مداعبة الكرة والمراوغة (Billat, 2024, p. 24).

ت. التكوين التكتيكي:

هو اكتساب ثقافة تكتيكية لكرة القدم، ومن المفروض تطوير النشاط الحسي للاعب والذي يتركز على تثبيت المعلومات والنظر في تسلسل مختلف عناصر اللاعب وقدرته على تحليل وضعيات اللعب الذكي التكتيكي لإيجاد حلول تكتيكية للعب الأمثل وأهم الجوانب التي يهتم بها أثناء التكوين في هذا المجال هي:

- التمرير والمتابعة مع التغطية في الدفاع.

- التموّج وإعادة التموّج في المساحات الفارغة .
- مساعدة حامل الكرة (Jack H Wilmore, 2017, p. 32).
- 11. العوامل المؤثرة على نجاح عملية التكوين الرياضي:**
- لكفاءة التدريبية: وجود مدرّبين مؤهلين ومدرّبين على أحدث الأساليب التدريبية.
- البنية التحتية: توفير ملاعب تدريب مجهزة بشكل جيد وأدوات تدريب حديثة.
- الدعم المادي: توفير الموارد المالية اللازمة لتنفيذ برامج التدريب.
- البيئة الاجتماعية: توفير بيئة داعمة ومشجعة للاعبين (Turpin, 1993, p75).

## 12. تكوين الناشئين:

إن تكوين الناشئين يشمل تكوين المبتدئين والمتقدمين ويبدأ قدر الإمكان منذ المراحل السنوية الأولى حيث يعتبر مرحلة بناء قائمة بذاتها وخلال هذه المرحلة يتداخل تكوين المبتدئين مع تكوين المتقدمين.

### 1.12. أهداف وواجبات تكوين الناشئين:

إن أهداف التكوين تكمن في التهيئة المنظمة والمدرّسة للناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مرحلة العمر المناسبة، وبناء قاعدة ثابتة لذلك من خلال تنمية كل القوى (الفيزيولوجية، الوظيفية، النفسية، العقلية، البدنية، المهارية والخططية) كوحدة متكاملة والتي جميعها تعتبر العناصر التي تقرر استعداد الناشئ للمستوى العالي في كرة القدم (مختار، 1998، ص 78).

إن تطوير هذه الصفات جميعاً يؤهل الناشئ للحصول على مستوى عالي، إضافة إلى ذلك فإن المستوى الرياضي ينمو بتوجيه المدرب في كرة لقدم ويستكمل في نهاية تكوين الناشئ ويجب أن يكون اللاعب ذو قابلية رفع المستوى لكي يصل إلى المستوى الرياضي العالي (Faucher, 2008, p. 26).

### 2.12. زمن تكوين الناشئين:

إن التجارب التي تخص طول الفترة الزمنية لتدريب الناشئ في كرة القدم قد حددت أن: في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على السرعة، التحمل، التكنيك والتكتيك بالنسبة للخطوط الثلاثة، فإن تكوين الناشئين يبدأ بين عمر (9-12) سنة حتى 17 سنة، وهذا العمر هو العمر المناسب للانتقال إلى تدريب المستويات العالية، وعمر المستويات العالية بين 17 و 23 سنة. (Guillou, 2018, p. 19)

إن التطبيق الميداني في رياضة المستويات العالية يظهر بأن المجال العمري المعطى ليس مطلباً قطعياً حيث يمكن أن يبدأ متأخراً بتدريب المستوى العالي إن كان اللاعب مناسباً بشكل خاص ولكن يجب أن يملك قابلية المستوى الرياضي بصورة جيدة (شعلان، 1989، ص 24)، هذه الإمكانيات تكون بشكل خاص في كرة القدم التي تعني اللياقة البدنية فيها قابلية المستوى وفي هذه الحالة تكون مدة تدريبه في مرحلة الناشئين قصيرة، ويجب أن يكون التدريب فيها منسجماً مع تنظيم تطوير المستوى العالي طويلاً (سلامة، 1994، ص 33).

3.12. العناصر الأساسية لتكوين الناشئين:

الجدول رقم 03: جدول يمثل العناصر الأساسية لتكوين الناشئين.

أمثلة	العناصر الأساسية لتكوين الناشئين
<b>التقييم البدني</b>	
تقييم القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والقدرة على التعافي	الحالة البدنية
تقييم الطول، الوزن، ونسبة الدهون في الجسم	النمو البدني
تقييم قدرة اللاعب على التنسيق بين العضلات والتحكم في حركاته	المهارات الحركية الأساسية
<b>التدريب الفني</b>	
التركيز على المهارات الأساسية مثل التمرير، التسديد، المراوغة، والتحكم بالكرة	تطوير المهارات الفردية
تعليم اللاعبين الأساسيات التكتيكية للعبة، مثل التمركز، التحرك بدون الكرة، واتخاذ القرارات في الملعب	التدريب التكتيكي
خلق فرص للمشاركة في المباريات الودية لتطبيق المهارات المكتسبة	التدريب على المباريات
<b>التدريب البدني</b>	
بناء قوة العضلات لتحسين الأداء والوقاية من الإصابات	التدريب القوي
تطوير القدرة على التسارع والتسارع	التدريب على السرعة
زيادة القدرة على بذل مجهود بدني لفترة طويلة	التدريب على التحمل
تحسين مرونة المفاصل والعضلات لمنع الإصابات	التدريب على المرونة
<b>التدريب النفسي</b>	
مساعدة اللاعبين على تطوير ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم	بناء الثقة بالنفس
تعليم اللاعبين كيفية التحكم في عواطفهم والضغوط	التحكم في العواطف
تشجيع اللاعبين على التفكير الإيجابي والتركيز على الأهداف	التفكير الإيجابي
مساعدة اللاعبين على التعامل مع الإخفاقات وتحويلها إلى دافع للنجاح	التعامل مع الإخفاقات
<b>التغذية</b>	
توفير وجبات غذائية متوازنة لتلبية احتياجات اللاعبين من الطاقة والعناصر الغذائية	توفير التغذية المناسبة
تعليم اللاعبين أهمية التغذية السليمة للحفاظ على الصحة وتحسين الأداء	تربية عادات غذائية صحية
<b>الراحة والاستشفاء</b>	
النوم الكافي يساعد على تجديد الطاقة وتعافي العضلات	ضمان قسط كاف من النوم
توفير فترات راحة كافية بين التدريبات والمباريات	تخصيص وقت للراحة
<b>التقييم المستمر</b>	
تقييم أداء اللاعبين بشكل دوري لتحديد نقاط القوة والضعف	تقييم الأداء
تعديل الخطط التدريبية بناءً على نتائج التقييم	تعديل الخطط

(Jenna Smith, 2022, p45)

**13. تكوين اللاعبين المحترفين (المستوى العالي):****1.13. متطلبات تكوين اللاعب المحترف (المستوى العالي):**

اهتمت الأندية المحترفة بجودة الخدمة الأساسية التي يحضر من أجلها الجمهور إلى الملعب وهي الاستعراض الذي يقدمه اللاعبون فوق أرضية الملعب ، فكلما كان هذا الاستعراض جذاب و ممتع كلما كان الإقبال أكبر و العكس صحيح ، فالأندية المحترفة تعرف تمام المعرفة أهمية أن تلبى العروض التي يقدمها اللاعبون وفقا لطموحات ورغبات الجمهور المتلقي ، لذلك تجدها حريصة على أن تمتلك مختلف المقومات والعوامل التي تجعلها تقدم استعراض كروي في المستوى ، ومن بين هذه المقومات و الشروط هي امتلاكها لاعبين محترفين أصحاب مهارات جيدة و هذا لا يتأتى إلا عن طريق تكوين متكامل يتلقاه لاعب كرة القدم من أجل الارتقاء بمستواه المهاري ، البدني ، الخططي والنفسي ، هذا التكوين يكون ذو جودة عالية في حال توفر شروط وإمكانيات وهياكل قاعدية ومادية معينة وكذلك إمكانيات بشرية من مدربين وإداريين وأطباء أكفاء يسهرون طيلة هذه السنوات على عملية تدريب وتكوين هؤلاء اللاعبين وفق خطط وبرامج مدروسة وواضحة ووفق مناهج علمية معتمدة ومعترف بها ، وفيما يلي بعض الشروط الواجب توفها من أجل تكوين لاعب كرة قدم محترف .

**1.1.13. المتطلبات الفنية:**

من أجل تكوين لاعب كرة قدم محترف يجب الإلمام بالمتطلبات الأساسية لعملية التكوين ، هذه العملية تتم وفق مهام واضحة ومحددة، وتتلخص أبرز مهام عملية تكوين لاعب كرة قدم محترف في تنفيذ برامج انتقاء وتدريب حديثة، وبرامج رعاية للمواهب ( صحيا ، تعليميا ، نفسيا ، اجتماعيا ) وتكون فعالة. (هوساوي، 2014، ص103)

**2.1.13. برامج الانتقاء :**

الانتقاء الرياضي هو عملية الاختيار من خلال مطابقة استعدادات الناشئين الموهوبين في رياضة معينة في سن مبكر بمجموعة من العوامل التي تحدد الوصول إلى المستويات العالية من الأداء في هذه الرياضة ، وهو كذلك عبارة عن اختيار أفضل اللاعبين و اللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي بالاعتماد على الأسس والطرق العلمية السوية. (المولى، 2000، ص83)

وتتضح أهمية الانتقاء في المجال الرياضي من خلال وظيفته بالكشف المبكر عن الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الخاصة، وكذلك اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لتلك القدرات والتي تمكنهم من الوصول للمستويات العالية مع اختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة ، وكذلك قصر الإمكانيات المتاحة في عمليات التعليم والتدريب على الأفراد الذين يمكنهم الوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة الممارسة (مختار، 1980، ص83)، ويهدف الانتقاء في المجال الرياضي المحترف الى:

- **كتشاف المواهب المبكرة:** تحديد اللاعبين الذين لديهم القدرة على تحقيق النجاح في المستقبل.
- **تخصيص التدريب:** تطوير برامج تدريب مخصصة لكل لاعب بناءً على قدراته وميوله.
- **تحسين الأداء:** المساهمة في رفع مستوى الأداء الرياضي على المستوى الوطني (أحمد، 2015، ص 102).

**3.1.13. برامج التدريب والتطوير:**

تقوم عملية تكوين لاعب كرة قدم محترف على أساس أنه يجب أن يستفيد الموهوب الشاب من مختلف المعلومات والتدريبات التي تعد القاعدة الأساسية لنمو وتطوير من أجل الوصول به إلى الأداءات العالية المنشودة من اللاعب المحترف في وقتنا الحالي ، فالموهوب الشاب يجب أن يستفيد من تحضير وتدريب بدني مناسب و وفق منهجية علمية مدروسة وليس بطريقة عشوائية من أجل أن تحقق هذه التدريبات الأهداف المنشودة التي وضعت من أجلها بفاعلية ، فاللياقة البدنية في الوقت الحالي أصبحت مهمة جدا ، فهي تعتبر من أبرز الصفات التي يجب أن تتوفر في اللاعب المحترف، خاصة مع التطور الكبير الذي حدث في السنوات الأخيرة في كرة القدم والتي أصبحت تتطلب من اللاعب أن يركض أكثر مما كان يركض لاعب كرة القدم سابقا ، حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية القدرات البدنية والحركية لمجابهة مختلف الأعباء أثناء المنافسات أو التدريبات مع القدرة على الاستشفاء بسرعة ، و يهدف الإعداد البدني إلى تنمية القدرات الفسيولوجية و الخصائص البدنية الخاصة والعامة مثل السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة و التحمل بالإضافة إلى الصفات المركبة مثل السرعة المميزة بالقوة وتحمل السرعة ، وتعتبر عملية الإعداد البدني أكثر أهمية وحساسية عند المواهب الشابة وهذا راجع إلى الخصائص الجسمية للاعبين الناشئين التي تكون في مرحلة التكوين ، وعليه كان واجبا التركيز و الاهتمام بالجانب العلمي في عملية تحضير المواهب الشابة نظرا للتأثير الكبير الذي سوف تتركه على اللاعب في المستقبل ، كما أن الإعداد المهاري للاعب كرة القدم يتأثر بالإعداد البدني و مستوى اللياقة البدنية ، حيث يؤدي التدريب المهاري المستمر للاعب بالإضافة إلى مستوى لياقته البدنية الجيدة إلى تحسين مردوده الفني بحيث يستطيع التعامل مهاريا بالشكل السليم مع مختلف الصعوبات التي قد تواجهه أثناء المباراة و تحت ضغط الخصم وفي مختلف مساحات الملعب و مختلف الوضعيات التكتيكية المعقدة ، كما يلعب الأداء المهاري عند لاعب كرة القدم الحديث دورا كبيرا في تميز لاعب المستوى العالي ، حيث تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم ، و دون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب .

**14. مراكز تكوين المواهب الرياضية الشابة في المستوى العالي:****1.14. تعريف مركز التكوين في المستوى العالي:**

هو عبارة عن مجمع منشآت ملك لنادي رياضي محترف في كرة القدم يتم فيه تكوين اللاعبين الشباب من أجل دمجهم في الفريق الأول ولهم الأحقية في استغلال منشآت المركز مثل اللاعبين المحترفين في النادي، كما تعد مراكز تكوين المواهب الرياضية الشابة مؤسسات خاضعة للقانون الخاص متخصصة في التكوين الرياضي للمواهب الرياضية في اختصاص أو عدة اختصاصات رياضية ، و يمكن أن تنشأ من طرف كل اتحادية أورابطة أو نادي، أو جمعية رياضية، ومن طرف كل شخص طبيعي أو معني من القانون الخاص. (Grégory Dupont, 2007, p. 103)

**2.14. أهم العوامل المساعدة في فاعلية التكوين :**

يجب ان تتوفر في عملية التكوين عدة عوامل والمتمثلة في :

- الاستفادة من عقد عند نهاية التكوين من خلال التعاقدات والأموال المترتبة عنه .
- برامج التكوين الطويلة المدى والمحددة وفقا لاحتياجات النادي والمنافسة .
- التأطير التقني المشكل من مدربين ذوي الكفاءات العلمية والبيداغوجية .
- التوظيف من خلال جلب المواهب الكروية المحلية والوطنية .
- المتابعة التعليمية والتربوية الجيدة للاعبين في إطار التكوين حتى لا يهمل الجانب العلمي والمعرفي
- الهياكل الرياضية و منشآت الاستقبال من ملاعب ، قاعات للمحاضرات والدروس مسبح، قاعة تقوية عضلات.(Honta, 2002, p. 203)

8.14. تقسيم مراكز كرة القدم:

جدول رقم 04: يمثل تقسيم مراكز تكوين كرة القدم حسب Diouf

الفئة 3	الفئة 2	الفئة 1	
<p>-مجال تنظيمي واحد مخصص للمركز -عيادة وظيفية واحدة -مواد تعليمية -أهداف متنقلة بأبعاد مختلفة - استقلالية النقل</p>	<p>-ملعبان تنظيميان منهما ملعب مخصص للمركز -غرفة تغيير ملابس وحمامات -غرفة تغيير ملابس وحمامات -صالة رفع أثقال -عيادة طبية -أهداف متنقلة -أبعاد مختلفة -مواد تعليمية -حافلة</p>	<p>-ملعبان رياضيان، أحدهما معشب ومخصص للمركز. -غرفة تغيير ملابس وحمامات. -غرفة تمارين أوزان. -عيادة طبية عملية. -أهداف متنقلة بأحجام مختلفة. -معدات تعليمية. -حافلة + سيارة اتصال. -سيارة إسعاف أو عربة إخلاء طبي.</p>	<p>لتركيبات والمعدات</p>
<p>-مركز رياضي -غرفة بأربعة أسرة الحد الأقصى -قاعة طعام واحدة + مطبخ مجهز -غرفتان متعددتا الأغراض - غرفة استقبال واحدة</p>	<p>-مركز رياضي -غرفة فردية (للمشرفين) وغرفة مزدوجة أو ثلاثية (للاعبين) -قاعة طعام واحدة + مطبخ وملحقات -ثلاث غرف متعددة الأغراض (ملاعب...) -غرفة استقبال واحدة</p>	<p>-مركز رياضي -غرفة فردية (للمشرفين) وغرفة مزدوجة (للاعبين) -دورات مياه وحمامات -قاعة طعام واحدة + مطبخ وملحقات -خمس غرف متعددة الأغراض: اجتماعات، دورات، تلفزيون، أجهزة كمبيوتر... -غرفة استقبال واحدة</p>	<p>مسكن</p>
<p>-مدير تدريب -مدرّب واحد من الدرجة الثالثة -مدرّب واحد من الدرجة الثانية -مدرّب واحد من الدرجة الأولى -مدرّب واحد من الدرجة الثانية -مدرّب واحد من الدرجة الأولى -طبيب واحد -ممرضة واحدة بدوام جزئي</p>	<p>-مدير تدريب -مدرّب واحد من الدرجة الثالثة -مدرّب واحد من الدرجة الثانية -طبيب واحد -ممرض واحد بدوام كامل +أخصائي علاج طبيعي واحد بدوام جزئي -مشرف مدرسة داخلية واحد بدوام جزئي</p>	<p>-مدير تدريب -مدرّب واحد من الدرجة الثالثة، -مدرّب واحد من الدرجة الثانية -مدرّب واحد من الدرجة الأولى -طبيب واحد متعاقد -ممرض واحد + أخصائي علاج طبيعي واحد بدوام كامل، -مشرف مدرسة داخلية واحد بدوام كامل</p>	<p>الإطارات: رياضي، طبي، تعليمي</p>
<p>-الإعداد المهنة لاعب رفيع المستوى واحتراف كرة القدم. - تعليم مهني عام مُكيّف . - الالتزام بالامتثال للمعايير الفيدرالية.</p>	<p>-الإعداد المهنة ل لاعب رفيع المستوى واحتراف كرة القدم. - تعليم مهني عام مُكيّف . -الالتزام بالامتثال للمعايير الفيدرالية.</p>	<p>-الإعداد المهنة ل لاعب رفيع المستوى واحتراف كرة القدم . -التعليم العام . -الاحتراف المُكيّف . -الالتزام بالامتثال للمعايير الفيدرالية.</p>	<p>تعليم</p>

(Samba Diouf, 2009, p17)

## 9.14. مراكز التكوين بالأندية الأوروبية:

### 1. مركز تكوين نادي برشلونة لأماسيا:

يعتبر نادي برشلونة الأول في فلسفة التكوين الكروية وهذا نابع من الثقافة الكتالونية، حيث يقوم النادي بانتداب أحسن المواهب العالمية وذلك عن طريق وضع إستراتيجية خاصة به حيث يعتمد في سياسته على دمج المواهب وفقا لمعياري السن المنطقة .

● العمر 8 سنوات: أحسن المواهب الكتالونية.

● العمر 11 سنة: أحسن المواهب الاسبانية.

● العمر 12 سنة: أحسن الأجانب.

● أما من 13 سنة فانتداب هذه الفئة من الأجانب محدود وذلك لأنه يستفيد من الجنسية الاسبانية.

فمن الضروري أن يلعب اللاعب على الأقل 5 سنوات في اسبانيا كما أن إمكانات النادي وصورته في العالم تمكنه من خلق أحسن المواهب.

### -معايير الانتقاء بمركز تكوين النادي :

تضم النقاط التالية :

● قراءة اللعب :

سهولة التكيف مع مختلف وضعيات اللعب وهو المعيار الحاسم في نجاح التكوين .

● الجانب التقني:

يمتلك تقنيات اللعب في فئته العمرية وهنا النادي يعطيه 6 سنوات لتحسين هذه الصفة فهي صفة عامة نسبيا في الانتقاء .

● الجانب البدني:

لديه أهمية صغيرة في فلسفة النادي و المهم هو الجمع بين السرعة و الملاحظة .

● الوضعية العائلية:

المحيط و سلوك اللاعب يؤثران كثيرا على القرار النهائي لقبول أو رفض الموهبة بالمركز .

-قطاع التكوين:

يتكون النادي من 12 فريق من مختلف الفئات العمرية لكل فريق مدرّبين محترّفين، 4 مدربي حراس محضرين بدنيان و محضران فزيائيان متخصصان للاعبين العائدين من الإصابة وطبيبان نفسانيين. (Blank, , 2019, p. 13)

هذا الفريق يجتمع كل أسبوع لتقييم عمل اللاعبين ومرة في السنة من أجل دراسة القرارات الهامة وهذا برئاسة مدير التكوين.

-برنامج عمل مركز تكوين La Masia:

الجدول رقم 05: يمثل برنامج عمل مركز تكوين La Masia

من الاثنين الى الجمعة	
التوقيت	النشاط
06:45	الاستيقاظ من النوم
07:15	تناول الفطور
07:30	الالتحاق بالحافلة للذهاب الى المدرسة
07:55	الوصول الى المدرسة
12:00	العودة من المدرسة
14:00	تناول وجبة الغداء
15:00	وقت حر لحضور الندوات التأهيلية والاتصال بالعائلة
15:30	دروس في اللغة الإنجليزية
16:00	دروس في اللغة الكتالونية
17:00	الشروع في التدريبات
20:00	قت حر للدراسة، مشاهدة الأفلام، ألعاب الفيديو
21:00	تناول وجبة العشاء
21:30	قت حر للدراسة، مشاهدة الأفلام، ألعاب الفيديو
22:30	الذهاب للنوم

يومي السبت والأحد لخوض المباريات

(لوط محمد الصديق، 2019، ص55)

-مركز التكوين La Masia:

يقيم في هذا المركز 60 لاعبا بالإضافة إلى 48 آخر في المركب بجانب المركز وقد أصبح هذا المركب مركز تكوين منذ 1979 ويقع بجانب ملعب Camp Nou، اللاعبين الذي يقطنون بالمركز من من 12 إلى 19 سنة .

تعتبر La Masia في المقدمة منذ 25 سنة حيث يوجد أكثر من 30 لاعبا في الفريق الأول .

فيما يخص اللاعبين القاطنين في الناحية هناك سيارة خدمة أو حافلة تابعة للنادي مسؤولة عن نقل اللاعبين، إذ أن النظام التعليمي ينتهي على الساعة 14 زوالا كما يتناول اللاعبون الغداء على الثانية والنصف، أما باقي الوقت هو للراحة و التدريبات، أما ملاعب التدريب فهناك 9 ملاعب منها 4 ملاعب عشب اصطناعي و 5 عشب طبيعي حيث

يتدرب كل فريقين في ملعب واحد، يتدرب الفريقين (B) و (C) على ملعب واحد على الساعة العاشرة (10:00) صباحاً. (Blank, 2019, p. 14)

## 2. مركز التكوين لنادي *Liverpool*:

تأسس سنة 1998 تحت إشراف Steve Heigway.

### المنشآت :

- 12 ملعب لكرة القدم .
- قاعة جمباز .
- 12 قاعة لتغيير الملابس.
- 6 مكاتب إدارية.
- ملعب داخلي.
- قاعة إعادة التأهيل.
- مركز طبي.
- مغسلة خدمة ذاتية.

يقوم النادي بضم اللاعبين الذين يقطنون على بعد مسافة لا يزيد وقتها عن ساعة واحدة للوصول إلى المركز واللاعبين الأكثر من 12 سنة يكون الوقت لقطع المسافة لا يزيد عن ساعة ونصف ويكون الانتقاء من 12 مركز حول النادي و هذا عن طريق فروع للنادي داخل المدارس وتحضير المدربين و دروس لرفع مستوى التقنيين، كما يقوم النادي باختيار اللاعبين ذوي الفنيات والقدرات المتوازنة والسرعة. (Morin, 2010, p. 123)

### -فلسفة التدريب في مركز التدريب ليفربول:

التطوير الشامل: يركز ليفربول على تطوير اللاعبين بشكل شامل، بما في ذلك الجانب البدني والفني والنفسي.

التدريب الخاص: يتم توفير برامج تدريب مخصصة لكل لاعب بناء على احتياجاته وقدراته.

التفكير الإيجابي: يتم التركيز على تطوير التفكير الإيجابي والقدرة على التعامل مع الضغط.

الروح الجماعية: يشجع النادي على بناء روح الفريق والعمل الجماعي بين اللاعبين. (Morin, 2010, p. 124)

### 10.14. أهم مراكز التكوين في العالم والجزائر:

الجزائر عكس الدول الأوروبية ليس بها مراكز تكوين في كرة القدم بل بها أكاديميات تكوين ذات طابع ومستوى تكوين عالي ونذكر من بينها الأكاديمية الأشهر وهي أكاديمية نادي بارادو **Paradou AC**

### 1.10.14. أكاديمية التكوين لنادي بارادو **Paradou AC** :

تتميز الأكاديمية بمرافقها المتطورة التي توفر بيئة مثالية لتدريب اللاعبين، بما في ذلك ملاعب تدريب داخلية وخارجية، ومركز طبي مجهز بأحدث الأجهزة، وقاعات تدريس ومرافق إقامة حديثة. هذه المرافق تساهم في توفير أفضل الظروف للتكوين الشامل للاعبين

### 1.1.10.14. أهداف أكاديمية التكوين لنادي بارادو **Paradou AC** :

تهدف الأكاديمية إلى:

- اكتشاف المواهب الكروية الشابة وتطويرها.
- توفير بيئة تدريبية احترافية للاعبين الشباب.
- المساهمة في رفع مستوى كرة القدم الجزائرية.
- تزويد اللاعبين بالتعليم الأكاديمي جنبا إلى جنب مع التدريب الرياضي.

### 2.1.10.14. منهجية التدريب للأكاديمية:

تعتمد أكاديمية بارادو على منهجية تدريب شاملة تشمل الجوانب الفنية والبدنية والنفسية. وتتميز هذه المنهجية بـ:

- **التدريب على المهارات الأساسية:** التركيز على تطوير المهارات الفنية الأساسية مثل التمرير، التسديد، المراوغة، والتحكم بالكرة.
- **التدريب التكتيكي:** تعليم اللاعبين الخطط التكتيكية المختلفة وتطبيقها في المباريات.
- **التدريب البدني:** التركيز على تطوير اللياقة البدنية للاعبين، بما في ذلك القوة، السرعة، التحمل، والمرونة.
- **التدريب النفسي:** مساعدة اللاعبين على بناء الثقة بالنفس والتحكم في العواطف.
- **التعليم الأكاديمي:** توفير برامج تعليمية موازية للتدريب الرياضي لضمان مستقبل أفضل للاعبين.

### 3.1.10.14. إنجازات الأكاديمية:

- **تخريج لاعبين محترفين:** نجحت الأكاديمية في تخريج العديد من اللاعبين الذين يلعبون في أندية محلية ودولية.
- **المساهمة في المنتخب الوطني:** ساهم خريجو الأكاديمية في تمثيل المنتخب الوطني الجزائري في مختلف الفئات العمرية.
- **بناء سمعة طيبة:** اكتسبت الأكاديمية سمعة طيبة على المستوى المحلي والقاري كمركز لتطوير المواهب الكروية.

#### 4.1.10.14. مرافق الأكاديمية:

تتميز الأكاديمية بمرافقها الحديثة التي توفر بيئة مثالية للتدريب، بما في ذلك:

- ملاعب تدريب مجهزة: ملاعب عشبية وصناعية مجهزة بأحدث الأنظمة للإضاءة والري.
- صالات رياضية: صالات مجهزة بأجهزة اللياقة البدنية الحديثة.
- مركز طبي: مركز طبي مجهز لتقديم الرعاية الطبية للاعبين.
- أقسام سكنية: أقسام سكنية مجهزة لاستقبال اللاعبين القادمين من خارج المنطقة.
- قاعات دراسة: قاعات دراسة مجهزة لتوفير بيئة مناسبة للدراسة.

#### 5.1.10.14. التحديات التي تواجه الأكاديمية:

- المنافسة: تواجه الأكاديمية منافسة من أكاديميات أخرى داخل الجزائر وخارجها.
- التمويل: تحتاج الأكاديمية إلى تمويل مستمر لتطوير مرافقها وبرامجها.
- الحفاظ على مستوى عالي: يجب على الأكاديمية الحفاظ على المستوى العالي الذي حققته والعمل على تطويره باستمرار.

#### 15. وضعية التكوين للاعب كرة القدم في الجزائر :

يعود سبب نقص أن لم نقل عدم وجود تكوين لاعبي كرة القدم في العشريتين الأخيرتين إلى :

- عدم وجود سياسة واضحة في مجال التكوين .
  - نقص المنشآت الرياضية الكافية لتحقيق تكوين نوعي .
  - لا مبالاة وعدم اهتمام المسؤولين عن الكرة في الأندية خصوصا بالفئات الشابة والاهتمام فقط بصنف الأكبر .
  - البيروقراطية في انتقاء اللاعبين داخل الأندية والفرق الوطنية الشابة وعدم استعمال طرق حديثة ومنهجية في انتقاء اللاعبين.
  - عدم وجود مسيرين حقيقيين يعملون للمستقبل في مختلف المناصب المتدخلة في آليات التكوين .
  - عدم وجود مراكز التكوين للاعبين في الجزائر ونقص تمويلها .
  - منح اللاعبين الشباب المدربين ليست لهم كفاءة مهنية وغير مؤهلين وتهميش الإطارات المؤهلة لسبب أو لآخر .
  - عدم إتباع مناهج تدريبية علمية تعتمد على شروط ومعايير لنجاح التكوين الرياضي.
- وللخروج من هذا المأزق سنت الاتحادية الجزائرية قوانين لنظام المنافسة في البطولة المحترفة بهدف تفضيل سياسة تكوين خاصة باللاعبين الشباب بحيث أن القوانين الجديدة تجر :
- فرق القسمين الأول والثاني وما بين الجهات على إشراك في كل مباراة من مباريات فرق الأكابر لاعبين على الأقل ممن يتراوح سنهم 21 سنة، وضم سبع لاعبين ضمن قائمة 25 لاعب للفريق .

- فرق الأقسام الجهوية الأولى والثاني والشرفي وقبل الشرفي محبرة على إشراك على الأقل لاعبين تقل أعمارهم عن 22 سنة. (فوزي، 2022)

## 16. إحصائيات لأفضل مراكز تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي:

### 1. مركز التكوين لا ماسيا (برشلونة - إسبانيا):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الإسباني: أكثر من 50 لاعبا.
- أبرز اللاعبين: ليونيل ميسي، أندريس إنيستا، تشافي هيرنانديز، جيرارد بيكيه.
- الإنجازات: تعتبر لا ماسيا واحدة من أفضل أكاديميات كرة القدم في العالم، حيث تركز على تطوير اللاعبين تقنيا وذهنيا.

- النموذج: تعتمد على فلسفة "التيكي تاكا" التي تعزز التميريات القصيرة والتحكم في الكرة.

### 2. مركز تكوين أياكس (أياكس أمستردام - هولندا):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الهولندي والأوروبي: أكثر من 100 لاعب.
- أبرز اللاعبين: يوهان كرويف، ماركو فان باستن، كلارنس سيدورف، فرينكي دي يونغ.
- الإنجازات: تعتبر أياكس من أقدم وأجح أكاديميات كرة القدم، حيث تركز على تطوير اللاعبين من سن مبكرة.
- النموذج: تعتمد على فلسفة الهجوم الجماعي والتحكم في الكرة.

### 3. مركز تكوين مانشستر يونايتد (مانشستر يونايتد - إنجلترا):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الإنجليزي: أكثر من 60 لاعبا.
- أبرز اللاعبين: ديفيد بيكهام، بول سكولز، ريان غيغز، ماركوس راشفورد.
- الإنجازات: تعتبر واحدة من أفضل الأكاديميات في إنجلترا، حيث أنتجت العديد من اللاعبين الذين لعبوا لفريق مانشستر يونايتد الأول.

- النموذج: تركز على تطوير اللاعبين من النواحي البدنية والتقنية.

### 4. مركز تكوين كليرفونتين (فرنسا):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الفرنسي والأوروبي: أكثر من 70 لاعبا.
- أبرز اللاعبين: تيري هنري، كيليان مبابي، نيكولا أنيلكا، أوليفيه جيرو.
- الإنجازات: تعتبر كليرفونتين من أفضل مراكز التكوين في فرنسا، حيث تركز على تطوير اللاعبين تقنيا وبدنيا.
- النموذج: تعتمد على فلسفة تطوير اللاعبين من سن مبكرة وإعدادهم للعب في الدوريات الكبرى.

5. مركز تكوين سانتا في (ريفر بليت - الأرجنتين):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الأرجنتيني والأوروبي: أكثر من 50 لاعبا.
- أبرز اللاعبين: ليونيل ميسي (بدأ مسيرته في نيولز أولد بويز، لكنه تدرّب في الأرجنتين)، غونزالو هيغواين، خافيير ماسكيّرانو.
- الإنجازات: تعتبر الأرجنتين من أكبر مصدري المواهب الكروية في العالم، وريفر بليت واحدة من أفضل الأندية في تطوير اللاعبين.
- النموذج: تركز على تطوير اللاعبين من النواحي التقنية والبدنية.

6. مركز تكوين بنفيكا (بنفيكا - البرتغال):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري البرتغالي والأوروبي: أكثر من 80 لاعبا.
- أبرز اللاعبين: برناردو سيلفا، جواو فيليكس، روبن دياز، ريناتو سانشيز.
- الإنجازات: تعتبر بنفيكا واحدة من أفضل الأكاديميات في أوروبا، حيث تركز على تطوير اللاعبين وتصديرهم للدوريات الكبرى.
- النموذج: تعتمد على فلسفة تطوير اللاعبين تقنيا وذهنيا.

7. مركز تكوين دينامو زغرب (كرواتيا):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الكرواتي والأوروبي: أكثر من 60 لاعبا.
- أبرز اللاعبين: لوكا مودريتش، ماتيو كوفاتشيتش، ديان لوفرين.
- الإنجازات: تعتبر دينامو زغرب من أفضل الأكاديميات في أوروبا الشرقية، حيث أنتجت العديد من اللاعبين الذين لعبوا في الدوريات الكبرى.
- النموذج: تركز على تطوير اللاعبين من النواحي التقنية والبدنية.

8. مركز تكوين ساو باولو (البرازيل):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري البرازيلي والأوروبي: أكثر من 100 لاعب.
- أبرز اللاعبين: كاكّا، جونيور نيفيس، كاسيميرو.
- الإنجازات: تعتبر ساو باولو واحدة من أفضل الأكاديميات في البرازيل، حيث تركز على تطوير اللاعبين من سن مبكرة.
- النموذج: تعتمد على فلسفة تطوير اللاعبين تقنياً وبدنياً.

9. مركز تكوين بايرن ميونخ (ألمانيا):

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الألماني والأوروبي: أكثر من 50 لاعبا.
  - أبرز اللاعبين: توماس مولر، دافيد ألبا، فيليب لام.
  - الإنجازات: تُعتبر أكاديمية بايرن ميونخ واحدة من أفضل الأكاديميات في ألمانيا، حيث تركز على تطوير اللاعبين من النواحي البدنية والتقنية.
  - النموذج: تعتمد على فلسفة تطوير اللاعبين من سن مبكرة.
- 10. مركز تكوين ريال مدريد (إسبانيا):**

- عدد اللاعبين الذين تم تصديرهم للدوري الإسباني والأوروبي: أكثر من 60 لاعبا.
- أبرز اللاعبين: إيكر كاسياس، راؤول غونزاليس، ألفارو موراتا.
- الإنجازات: تُعتبر أكاديمية ريال مدريد واحدة من أفضل الأكاديميات في العالم، حيث تركز على تطوير اللاعبين من النواحي التقنية والذهنية.
- النموذج: تعتمد على فلسفة تطوير اللاعبين من سن مبكرة. (Diouf,2009)

## خلاصة:

في نهاية هذا الفصل، يمكننا استخلاص أن التكوين الرياضي يعتبر عملية شاملة ومتكاملة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية، الفنية، النفسية، والتكتيكية للرياضيين، بدءاً من مرحلة اكتشاف المواهب ووصولاً إلى الاحتراف، وذلك من خلال استعراض مفاهيم التكوين وأهميته، والتبيين لنا أن هذه العملية ليست مجرد تدريب عادي، بل هي منهجية علمية تعتمد على التخطيط الدقيق والتنفيذ المنهجي.

تم مناقشة أنواع التكوين المختلفة، وكيفية اختيار النوع المناسب، كما تم تسليط الضوء على العوامل المؤثرة في فاعلية التكوين، والتي تلعب دوراً محورياً في نجاح العملية.

فيما يتعلق بالتكوين الرياضي في المستوى العالي، تم التأكيد على أهميته في إعداد الرياضيين للمنافسات الدولية وتحقيق النجاحات الكبرى، حيث تم استعراض مبادئ التكوين الرياضي، مثل التدرج، التخصص، الفردية، والاستمرارية، والتي تعتبر أساسية لضمان تحقيق أفضل النتائج.

كما تم تقسيم مراحل التكوين إلى أقسام رئيسية، بدءاً من اكتشاف المواهب ومروراً بمراحل التأسيس والتطوير، ووصولاً إلى الاحتراف، تم أيضاً مناقشة الجوانب المختلفة للتكوين الرياضي، والتي تشمل الجوانب البدنية، الفنية، النفسية، والتكتيكية، وكيفية العمل عليها بشكل متكامل.

أخيراً، تم تسليط الضوء على أهمية تكوين الناشئين وتكوين اللاعبين في المستوى العالي، بالإضافة إلى دور مراكز التكوين في تطوير المواهب وإعدادها للمنافسات الكبرى من خلال فهم هذه العناصر وتطبيقها بشكل صحيح، يمكن للدول والمؤسسات الرياضية بناء أجيال قادرة على المنافسة على جميع الأصعدة، باختصار التكوين الرياضي في المستوى العالي هو عملية معقدة ومتعددة الجوانب، تتطلب تخطيطاً دقيقاً وتنفيذاً منهجياً لضمان تحقيق النتائج المرجوة من خلال فهم المفاهيم الأساسية، تطبيق المبادئ العلمية، والاستفادة من التجارب الناجحة، يمكن للدول والمؤسسات الرياضية بناء أجيال قادرة على المنافسة على جميع الأصعدة.



## الفصل الثالث:

### اللاعب



## تمهيد:

تعتبر كرة القدم بحق الرياضة الأكثر شعبية وتأثيراً في العالم، فهي تتجاوز حدود الملاعب لتصبح ظاهرة اجتماعية، اقتصادية، وثقافية متكاملة، اللاعب المحترف في هذه الرياضة هو محور هذه الظاهرة، حيث يجسد مزيجاً فريداً من المهارة الفنية، اللياقة البدنية العالية، والذكاء التكتيكي، بالإضافة إلى الالتزام والانضباط، فاللاعب المحترف نموذج ملهم ليس مجرد رياضي، بل هو نموذج يحتذى به للملايين حول العالم، خاصة الشباب، الذين يرون فيه رمزاً للنجاح والإصرار، كما أنه عنصر اقتصادي يمثل اللاعب المحترف عنصراً أساسياً في صناعة كرة القدم، التي تدر مليارات الدولارات سنوياً عقود الرعاية، الإعلانات، وحقوق البث التلفزيوني تعتمد بشكل كبير على شعبية اللاعبين المحترفين، وكذلك سفير ثقافي للاعبون المحترفون غالباً ما يكونون سفراء لبلداتهم وثقافتهم، حيث يعكسون قيم مجتمعاتهم من خلال سلوكهم داخل وخارج الملعب.

تناول هذا الفصل سلسلة من العناصر العلمية التي تبدأ بتمهيد وتنتهي بخلاصة تتخلل سلسلة من العناصر هي

كالتالي:

- ❖ متطلبات لاعب كرة القدم في المستوى العالي.
- ❖ خصائص النمو لدى لاعب كرة القدم في المستوى العالي.
- ❖ مظاهر النمو عند الناشئين.
- ❖ مراحل تكوين اللاعب المحترف في كرة القدم المحترفة.
- ❖ التدريب الرياضي للاعب كرة القدم في المستويات العليا.

## 1. متطلبات لاعب كرة القدم في المستوى العالي:

### 1.1. الجانب البدني :

#### 1.1.1. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية نفقد أصبح حالياً من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة. (خزعل، 2014، ص 13)

#### 2.1.1. الإعداد البدني لكرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني :

- إعداد بدني عام .
- إعداد بدني خاص .

#### 3.1.1. عناصر اللياقة البدنية :

- التحمل.
- القوة العضلية.
- السرعة.
- تحمل السرعة.
- الرشاقة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء منه. (خضر، 2013، ص 11-12)

## 2.1. الجانب المهاري:

## 1.2.1. مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية :

## أ- شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الاداءات المهارية الفردية والمركبة للاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة .

## ب تنوع محتوى الإعداد المهاري :

أن يراعى في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف. (ماهر، 2019، ص 21)

## ج- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية :

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشاعة لما يحدث في المباريات

## 1.2.2. أهمية الإعداد المهاري :

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق .

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والمهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

### 1.2.3. مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بما ونوجزها فيما يلي :

#### أ. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة

وتتضح أهمية هذه المرحلة في نقاط التالية :

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها .
- تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتطورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركات حتى يمكن بذلك ضمان قدرات للاعب على الأداء والممارسة .
- استشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها .

#### ب. مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب .  
تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بما تأثير ودور الحركة التمهيدية في المجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب المهارة السيطرة على الكرة:

-امتصاص.

- استلام الزحلقة الجانبية.

- أو بالمواجهة.

- رمية التماس.

- تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء .

-مهارات مركبة.

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة مجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمئة من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات

وجميعها إذا أدت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها يعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين الناشئين ووضعتها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب. (السلام، 2017، ص 13)

## 2. خصائص النمو لدى لاعب كرة القدم في المستوى العالي:

### التعريف بفئة الناشئين :

الناشئين هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم بين (06-13) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (08-10) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-13) سنة تقريبا)، مرحلة المراهقة الأولى بداية (17) سنة .

### 1. النمو :

يكاد يتفق المختصون في مجال دراسة النمو الإنساني، على انه سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير حسب أسلوب ونظام مرتبط ومتكامل تهدف إلى غاية واحدة هي اشتغال النضج ومدى استمراره وبدأ الحرارة .

وللنمو مظهرين رئيسيين هما: النمو التكويني والنمو الوظيفي نمو الفرد في البناء والشكل الجسماني من حيث الوزن الطول والأعضاء إما النمو الوظيفي فهو نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية تسير تطور حياة الطفل واتساع نطاق بيئته فالطفل بنمو ككل في مظهر الخارجي العام وبنمو الداخلي كنمو أعضائه .

ولقد اهتمت العديد من النظريات بدراسة نوع الإنسان فظهرت ثلاث اتجاهات في تفسير طبيعته، الاتجاه الأول يرى بان النمو عملياته (prossuse) فطرية وراثية تسير وفق نمو معين، وإنما تمر بمراحل نفسها التي مر بها الجنس البشري خلال نشوؤه وانتقائه عبر التاريخ. أما الاتجاه الثاني فيرى بأن النمو هو الحاصل أو الناتج produit لتفاعل عدة عوامل (بيولوجية، بيئية، عقلية بينما الاتجاه الثالث فجمع بين الاثنين السابقين، وقرر بأن النمو هو الحاصل أو الناتج لكن لم يمهّل الأسباب حدوثه كعملية).

ومن أهم النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة النمو النظرية السلوكية (فرويد) التي افترضت وجود دوافع أساسية (غرائز) لبدن من إشباعها في مرحلة من مراحل النمو وأن النضج البيولوجي هو الذي ينقل الطفل من مرحلة إلى أخرى ولكن الخبرات التي يمر بها الطفل في كل مرحلة هي التي تحدد الناتج السيكولوجية لهذه المرحلة بالنسبة للطفل .

واعتبر فرويد أن النمو يتركب من السلسلة من المراحل الثابتة في شكل نظام مستطيل للنضج النفسي وعددها أربع:

- المرحلة النفسية: ويكون فيها الامتصاص أعظم مصادر التنظيمية .
  - المرحلة الخلفية: وتتميز بتحكم الطفل في وظائفه .
  - المرحلة الأمامية: وفيها يصبح الطفل واعيا بالفروق الجنسية .
  - المرحلة الكمونية: وتتميز بميل الطفل إلى الاهتمام إلى العالم الخارجي وتنمية أدائه الأعلى.
- أما "ايركسون" فيفسر عملية النمو من الناحية الاجتماعية أد تبين اثر الأحداث الاجتماعية على نمو شخصية الفرد ولقد حدد مراحل النمو النفسي الاجتماعي والعمر الزمني و هي :
- المرحلة التلقائية: تبدأ من عامين ونصف وتمتد حتى ثلاثة سنوات وتتميز فيها علاقات الاجتماعية للطفل بالتلقائية .
  - المرحلة المبدئية: تمتد من سن الثالثة حتى ستة سنوات وفيها يكشف العالم الخارجي المحيط بيه من خلال الاحتكاك بأصدقائه .
  - المرحلة الذاتية: تمتد من 12 سنة حتى نهاية المراهقة وتتميز بالاضطرابات وعدم التكيف في الوسط الاجتماعي .
  - المرحلة الإنتاجية: وتمثل مرحلة (الرجولة) وفيها يبدأ الشعور بالمكانة في المجتمع من خلال القيام بمختلف الأدوار التي يساهم في بناءه.
  - المرحلة التكاملية: وتمثل مرحلة النضج حيث تتميز بالتكامل النفسي والاجتماعي ويعد ( جزل) صاحب الفضل في تقديم نظرية النضج لتفسير ظاهرة النمو حيث يرى بان النمو يحدث بطريقة ثابتة ومنظمة ومتدرجة وأن العوامل البيئية بما تكيف النمو ولكنه لا تولده ولأحدث تقدما فيه .
- أما " روبن " فركز على العوامل البيولوجية والاجتماعية في دراسة الضوء وقال بأنه عبارة عن سلسلة من الوجبات يجب إن تحقق في إطار زمني معين لضمان التقدم النهائي على نحو صحيح للفرد وترى هذه النظرية أن النمو هو ناتج بين النواحي البيولوجية والنمط الثقافي للمجتمع الذي يوجد فيه الفرد ومستويات طموحه ولهذا تظهر مطالب النمو كنتيجة للنمو العفوي مثل تعلم المشي في سن معين من حياة الطفل وبعضها ينتج عن الآثار، والضغط الثقافي للمجتمع مثل تعلم القراءة والكتابة وبعضها من القيم التي يعيش فيها الفرد من مستوى الطموح. (فوزي، 2004، ص 5-6)

وقد قسم النمو إلى ستة مراحل على أساس لتغير البيولوجي والنمو الزمني على النحو التالي :

- مرحلة الطفولة المبكرة ( من ميلاد - 5 سنوات )
- مرحلة الطفولة والمتوسطة (6-12) سنة
- مرحلة المراهقة ( 13-18 سنة )
- مرحلة الرشد المبكرة (19- 29 سنة )
- مرحلة الرشد المتوسطة ( 30-60 سنة )
- مرحلة الشيخوخة (61 سنة فأكثر )

أما "بياجيه" فقد ركز على النمو العقلي وقسمه إلى أربعة مراحل أساسية متشابهة من الولادة إلى المراهقة هي :

**المرحلة الحسية الحركية:** تمتد من الميلاد حتى سنتين وتمتد بالنشاط الحسي الحركي وتنقسم بدورها إلى (06) مراحل فرعية مرحلة الأفعال المنعكسة الفطرية كالمص أثناء الرضاعة مرحلة ردود الأفعال الدائرية الأولية وتكون فيها الحركات مقصودة مثل تحريك الرجلين لضرب شيء معلق مرحلة المواءمة بين ردود الأفعال الثانوية فيها بيد الطفل أداء الحركات مرحلة حور الأفعال من المرتبة الثالثة وفيها يزود السلوك القصري وتزود طرق تحقيق الهدف وأخيرا مرحلة لاخترع حركات جديدة .

- المرحلة قبل الاجرائية (التصورية): تمتد من سنتين حتى سن السابعة ويبدأ الطفل فيها يتعرف على الآباء والعلاقة بينهما .

- المرحلة العملية العينية تبدأ من 7 سنوات حتى 12 سنة ويستطيع الطفل الاستدلال .

- المرحلة العملية الشكلية تبدأ من مرحلة المراهقة المبكرة حتى يحصل الطفل على مبادئ الفكر المجرد .

ان هاته النظريات تعكس بشكل عام وجود اختلاف فيما بينها من حيث الاهتمام بمظاهر النمو من حيث الاساس النظري الذي اعتمدت عليه كل نظرية في تصنيفها لمراحل النمو فقد اعتمد فرويد على المظاهر النفسية بينما ركز اريكسون على الجانب الاجتماعي اما "بياجيه" فقد ركز على النمو من الناحية العقلية فقط، و "فهرست" فركز على النمو البيولوجي والاجتماعي، اما "جندل" فقد اهتم أساسا بنمو الشكل الظاهري لتفسير ظاهرة النمو بصفة عامة. غير انها أهملت المفهوم المتكامل للنمو، ولم تنظر إليه كوحدة تشمل كافة المجالات (الوظيفية، النفسية، اجتماعية، العقلية) معا .

ورغم تعارض هذه النظريات فيما بينها، إلا أن لكل منها جوانب إيجابية في مجال النمو بشكل عام، حيث تكمل بعضها البعض .

والواقع إن الإنسان ينمو كوحدة واحدة، إذ يحدث النمو في كافة المجالات تناسق وتوافق تام بينها، لذا من الأجدر النظر الى هذه الظاهرة بالمفهوم المتكامل، فيؤخذ بالاعتبار أنها، بمختلف مظاهرها وأشكالها، نتيجة مساهمة مختلف الجوانب البيولوجية النفسية الاجتماعية والعقلية معا، وأنه لا يقوم أي جانب من هذه الجوانب ... الخ، ولكنه يساهم

بدور مشترك مع بقية الجوانب الأخرى لإنتاج النمو. وهو ليس مجرد مجموعة من الوظائف الجزئية المختلفة، إنما هو أكثر من مجموع أجزائه، وهو متميز بخصائص أجزائه، ويتأثر النمو عند الإنسان بعدة عوامل، منها الوراثية التي تمثل الصفات التي تنتقل من الآباء إلى الأبناء، سواء كانت صفات موروثية مباشرة عن الوالدين، أو صفات لأحد الوالدين، أو طفرات لم تظهر عند الوالدين لكنها كانت موجودة منذ أحد الأجداد، ومنها العوامل الداخلية التي تتجلى في تأثير الغدد الهرمونية وكذا الجهاز العصبي اللذان يتدخلان في النمو البيولوجي والوظيفي خاصة، وهناك أيضا عوامل خارجية مثل عوامل التغذية التي توفر الطاقة اللازمة للنمو عن طريق المواد الغذائية المستهلكة، وكذلك العوامل الاقتصادية، التي تتمثل في العادات والتقاليد، القيم والمعتقدات والمستوى المعيشي الخاصة بالأسرة والمجتمع. (زيتون، 2009، ص 14-15)

#### - الناشئين :

تدخل هذه الفترة بين مرحلتين الطفولة المتأخرة و سن الرشد، وتعتبر من أهم فترات تكوين الشخصية، و ثراء المعلومات، ورفع القدرات، وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار كل الحقائق الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية، ووظفناها في التعامل مع هذه الفئة، وهي توازي مرحلة المراهقة في التصنيف العلمي الذي يقوم على أساس التغيرات البيولوجية والوظيفية .

#### - المراهقة :

هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتين (adolescerir) أو (grouwup) تعني التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .

وحسب "فؤاد بهي السيد" المراهقة تعني الاقتراب والاندماج من الحلم، ويؤكد علماء اللغة أن المراهقة مشتقة من فعل رهب أي غشي أو لحق أو دنين فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، وهي التدرج نحو النضج، ويقصد بها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كان من الناحية البدنية أو الجنسية، أو العاطفية أو الاجتماعية والتي من شأنها أن تنقل الفرد من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب الرجولة، ولذا تعتبر جسرا يعبر عليه الفرد من الطفولة إلى الرجولة، ولا تخلو هذه المرحلة من السلبيات لأنها تؤثر على سلوك المراهق، إذ يفاجئ فيها بتغيرات عضوية .

كل هذا يجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع، فهي تسمى بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية، والمراهقة هي مرحلات التغيرات نحو النضج والاكتمال في الجوانب النفسية الاجتماعية والعقلية .

وبلغة السنين فقد صنفها "أحمد زكي صالح" في المرتبة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، فهي تبدأ من البلوغ حتى سن الرشد في الواحد والعشرين سنة تقريبا، وهي المرحلة النهائية للتطور الذي يمر فيه الطفل، وهو الفرد الناضج جسميا وعقليا واجتماعيا، نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. (إبراهيم، 2004، ص 63)

ومن وجهة نظر علم النفس، فلقد عرفها "بياجيه" بأنه العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار، والعمر الذي لم يعد الطفل يشعر فيه بأنه أقل ممن أكبر منه سناً، بل هو مساوي لهم في الحقوق على الأقل، ويرتبط هذا الاندماج مع عالم الكبار في العديد من المجالات الانفعالية المرتبطة بالبلوغ تقريباً، كما تساعد هذه التحولات العقلية، في تفكير المراهق في تحقيق اندماجه وعلاقته الاجتماعية مع الكبار، وهي الحقيقة الخاصة الأكثر عمومية في هذه المرحلة من النمو وتقسّم المراهقة الى ثلاث مراحل هي :

مرحلة قبل البلوغ ومرحلة البلوغ تتمان ما بين 12 و 15 سنة وتتميزان بالنضج البدني الواضح عند أغلبية البالغين .

مرحلة المراهقة تمتد ما بين 17 الى 21 سنة عند الذكور ومن 15 و 18 سنة عند البنات وتتميز بنضج السلوك والمجال العاطفي الاجتماعي، ويمكن أن تستغرق هذه الفترة مدة أطول قد تزيد من صعوبتها حسب الفروق الوراثية والعوامل الاجتماعية ويطلق ميخائيل إبراهيم على المراهقة بالعشارية، ويعرف المراهقين بالعشارين بين 10 سنوات الى 20 سنة، وهي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من 13 الى 19 سنة قبل أو بعد ذلك بعام أو عامين، ويصفها الى 3 مراحل فرعية :

- مرحلة مبكرة ممتدة بين 11- 19 سنة .
- مرحلة متوسطة تمتد بين 14-18 سنة.
- مرحلة متأخرة وتمتد بين 18 21 سنة .(إبراهيم، 2004، ص 64)

### 3. مظاهر النمو عند الناشئين (14 - 15 سنة) :

تميز هذه الفئة جملة من التغيرات الخاصة بالبنوية النفسية الاجتماعية والعقلية التي تحدث نتيجة لتفاعل عدة عوامل ومؤثرات تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفيزيولوجية، كما نسجل فيها وجود فروق فردية بين أبناء السن الواحدة، وفيها يتحول الطفل من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر أن يحافظ على سلالاته وتؤثر هذه التغير بشكل كبير على المراهق الذي يجد نفسه أمام مرحلة ليست كسابقاتها، وعليه أن يعيشها بمشاكلها واضطراباتها، وتبدو هذه التغيرات في المظاهر التالية :

### 1.3. المظاهر الجسمية :

يعتبر النمو الجسمي احد المظاهر التي تعطي المؤشرات والدلائل والتي تسمح بتفسير الحالات النفسية وسلوكيات الاجتماعية والأدوات المهارية، وتبلغ سرعته أقصاها في السنتين الأوليتين للناشئين (14 - 15) لكنها لا تتخذ معدلا واحدا في جميع جوانب الجسم، إذ يغلب على نقص الانتظام والتناظر في أجزاء الجسم المختلفة.

وقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن سرعة النمو الجسمي تتباطأ ما بين (18-16 سنة) ونلاحظ استعادة الناشئ لتناسق شكل جسمه ، وتخضع درجة النمو الجسمي كما أشرنا سابقا لعدة مؤثرات تتمثل في الصفات

الوراثية، التغذية، الغدد وكذلك الجنس وتبدو مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة في التغيرات التي تطرأ على النواحي المورفولوجي (الهيكل العظمي، الجهاز العضلي أو كذلك النواحي الفيزيولوجية التي تتجلى في النمو الغدي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة). (جوكل، 2014، ص 89)

### 2.3. المظاهر الفيزيولوجية :

تتمثل في التغيرات التي تحدث إثر نمو الهيكل العظمي والجهاز العضلي، حيث تبدو في زيادة الطول والوزن، ويكون بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، وتمر هذه الزيادة بمرحلتين الأولى سريعة تمتد ما بين (13-14 سنة) عند الإناث وبين (12-15) سنة عند الذكور حيث تصل إلى 10 سم في السنة بالنسبة للطول، و 9.5 كغ بالنسبة للوزن، أما المرحلة فتمتد بين (13-18 سنة) عن الإناث وبينما تستمر حتى 19 سنة عند الذكور، وتتميز بتباطؤ النمو في جميع مظاهره، حيث لا تتجاوز فيه زيادة الطول من 1-2 سم في السنة أما الوزن فيزيد 5 كغ فقط .

كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الذكور والإناث بصورة واضحة، ويزداد نموه الجسمي، ويصل الذكور إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا، وتصبح العضلات قوية ومتينة، ويتحسن شكل القوام، وفيها يحس الناشئ بالآلام النمو الجسمي، لتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي والعضلات المتصلة المناسبة لنموه .

من الناحية الفيزيولوجية يعتبر البلوغ الجنسي أبرز التغيرات الحاصلة في هذه المرحلة، كما أن دليل مرحلة المراهقة التي تبدأ بنمو الغدد التناسلية، وتلاحظ أهمية الغدة خاصة القشرية بهرمونها، وظهور الغدة التيموسية، ويتأثر البلوغ الجنسي بعدة عوامل كحالة النشاط العددي، والحالة الصحية والاستعداد الفردي وبعض العوامل الأخرى كالتغذية كما تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم في بداية البلوغ (14-15 سنة) يتواصل نحو حجم عضلة القلب بشكل كبير ويفوق في جوهه سعة وحجم وقوة الشرايين، وتبلغ سعة مصب القلب سعة الشرايين، ثم تتطور في مرحلة البلوغ ويزداد بذلك ضغط الدم من 8 ملل في بداية البلوغ يصل إلى 115 ملل في نهاية المراهقة، ويؤثر الضغط المرتفع على الناشئ، حيث تبدو آثاره في حالات الإغماء والصداع والتوتر القلق، وهو عكس ما يظهر على الناشئ من حيوية ونشاط وتحمل التعب كما تزداد سعة المعدة ويرتفع معدل الأيض، الذي يستعمل في بناء الخلايا والأنسجة، حيث يصل إلى نسبة 20-30% أكثر من معدل الأيض عند الراشد، فتزداد بذلك حاجة الناشئ إلى الفيتامينات ، والأملاح المعدنية، وخاصة حاجته للبروتينات، حتى تصل إلى 2.5 غ لكل 1 كغ من وزن الجسم، وهو ما يعادل نسبة حاجة الراشد الممارس للرياضة، كما يزداد معدل التسترون، مما يزيد من قدرة المراهق اللاهوائية . (خزعل، 2014، ص 59)

### 3.3. المظاهر الحركية :

تؤثر التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة على الجانب الحركي للناشئ حيث يتم أدائه في بداية البلوغ (10-11) سنة بالارتباط والتوافق والتدني والاختلال، مما يفسر تسمية هذه المرحلة بين الارتباك كما تزداد تحركات الناشئ دون هادفة وتضعف رشاقته ويصبح يتعد عن القيام بالحركات المألوفة فيتعثر بالحركات ويقل اهتمامه بالممارسة الرياضية.

لكن وببداية المرحلة المتأخرة من المراهقة (16-18) سنة سرعان ما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب المركب وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة وبذلك يرتقي مستوى التوافق العقلي عصبي إلى درجة عالية إما سرعة الاستجابة لمختلف المثيرات فتزداد ويصبح الأداء الحركي للمراهق أكثر توافق واتزان ويرتقي إتقان المهارات الحركية .

وعليه فتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات وإتقانها بإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة القوة العضلية التي تميز المراهق يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة عضلية كبيرة،

كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساعدها في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالرقص والجمباز الرياضي .

### 3.4. المظاهر العقلية والمعرفية :

تتمثل مظاهر النمو العقلي والمعرفي عند الناشئين في اتساع مجال الفترات العقلية مع رضوخ الذكاء العام والدقة في التعبير سرعة التحصيل والقدرة اللفظية وقدرة التعلم واكتساب المهارات والمعلومات فيصبح الناشئ قادرا على تطبيق كما هو نظري ويصبح التعلم عنده منطقي فينمو إدراكه الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي وينمو لديه التذكر معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات كما تزداد قدرته على التخيل المجرد المبني على الانتباه ويتجه من المحسوس إلى المجرد .

وفي هذه المرحلة تتجه القدرات العقلية إلى الاختلاف والتمايز والتكيف مع البيئة حيث أن الحياة العقلية للمراهق تتطور تطورا ينمو بها التمايز والتباين توطئة لإعداد الفرد للتكيف الصحيح مع بيئته المتغيرة المعقدة ولهذا تبدو أهمية المواهب أو القدرات الطائفية التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة العريضة بين الأفراد المختلفين وهكذا تكتسب حياة الفرد الألوان عدة تسير في جوهرها تباين المستويات الواحدة في المجتمعات وتسائر حياة الفرد الحياة الإنسانية نفسها في تنظيمها العام وفي تباينها وتفاوتها واختلافها تنوعها .

ومن مظاهر النمو العقلي عند الناشئ زيادة قدرته عند الانتباه الأدائي حيث يصبح باستطاعته التفكير بعيدا عن الزمان والمكان المتواجد فيهما وهو دليل على نمو ملكة الخيال عنده التي تتجسد في أحلام اليقظة التي يعيد من خلالها

بناء أمانيه ومشاريعه التي هدمها الفشل والإحباط كما تزداد القدرة على التفكير للفهم، فالحركات التي يفهمها يسهل عليه استعبدها وتطبيقها ونمو عنده المفاهيم المعنوية كالعادلة وتزداد قدرته على إدراك الزمان والنقد .

ومن منذ السن السابعة عشر يصبح المراهق قادرا على فهم المفاهيم كما يبدي اهتماما بالمستقبل بكل حرية وإدارة فتنصح هذه المرحلة ميوله العقلية ويبدي اهتماما بأوجه النشاطات المختلفة إذا تتأثر هذه الميول بمستوى بكائه وبقدرته العقلية والعاطفية، وللخبطات والاستشارة الذهنية التي يتلقها الناشئ في أسرته من الطفولة دور فعال في تفجيرات البعض من ملكاته وتهذيبها حيث أثبتت الدراسات أن من المكتسبات الذهنية المتوفرة لدى المراهق في السابعة عشر من عمره تحصل في الأربع سنوات الأولى وأن 30% منها تظهر فيها بين الرابعة والسابعة وأن 20% المتبقية تكتمل فيها بين السابعة والثامنة عشر كما بينت الأبحاث إن تأثيرات البيئة تبدو أكثر واضحا في المراحل المبكرة التي تزداد سرعة النمو العقلي. (الجواد، 1986، ص 62)

### 5.3. المظاهر النفسية :

يؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغيرات نفسية في حياة الفرد، فيغتل البالغ لاختلاف السرعة النبيهة للنمو والسرعات جزئية مصاحبة لها، وهكذا يشعر بالارتباك ويميل سلوكه أحيانا إلى ما يشبه الشذوذ، ولهذا أطلق في هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة البشر، وخاصة من ناحية النفسية فلا هو طفل ولا هو راشد بل مخلوق حائر بين عالمين .

وكنتيجة لما تقدم من تغيرات جسمية (داخلية خارجية)، وما يواجهه البالغ من تحديات في هذه المرحلة المثبت من المراحل السابقة، فانه يشعر بأنه لم يعد طفلا قاصرا، فيميل إلى الاعتماد على نفسه والاستقلال عن الأسرة، وسعي إلى الثقة وتأكيد الذات، كما يزيد اهتمامه بنفسه وبمظهره الخارجي، ولا يكثر بما يرى حوله من حوادث، ويظهر الغضب لأتفه الأسباب، ويتفاهم مشاركة الآخرين اهتماماته ومشاركته اهتماماتهم، ونلاحظ عليه أيضا ابتعاده عن التصرفات الصبانية التي أصبح يرى أنها لم تعد تناسبه .

ويعيش البالغ في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة، كالخجل والشعور بالضعف والعزلة وتنشأ لديه بعض المخاوف لشعور بالضعف وعجزه تجاه متغيرات البيئة، فيلجأ إلى الانطواء حول ذاته ويصبح يعيش في خيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع كما تتسم انفعالات في هذه المرحلة أحيانا بالعنف وعدم التناسب مع ميزاتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، فيظهر التذبذب الانفعالي وتناقض المشاعر حول نفس الشخص أو الموقف، حيث يرخص سيطرة الكبار.

### 3.6. المظاهر الاجتماعية:

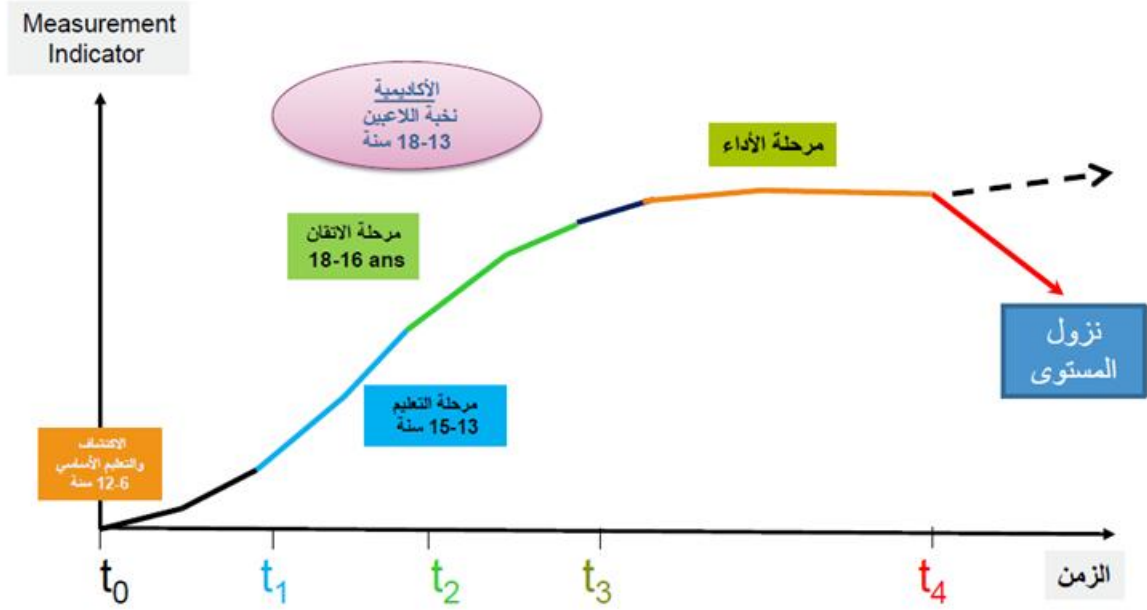
اللاعب الناشئ في كرة القدم لا يقتصر تأثيره على الملعب فقط، بل يمتد ليشمل جوانب اجتماعية مهمة في حياته. فتكوينه الرياضي يؤثر بشكل كبير على تفاعله مع محيطه، ومن أبرز مظاهر ذلك:

- الاندماج الاجتماعي: يساهم الانضمام إلى فريق كرة القدم في توسيع دائرة علاقاته الاجتماعية، وتكوين صداقات جديدة مع لاعبين من خلفيات متنوعة.
- الروح الجماعية والتعاون: يتعلم اللاعب الناشئ قيم التعاون والعمل الجماعي، وكيفية التضحية من أجل مصلحة الفريق، مما ينعكس إيجاباً على سلوكه في الحياة اليومية.
- الانضباط والالتزام: يتطلب التدريب المنتظم والالتزام بالجدول الزمني تطوير حس عال بالانضباط والمسؤولية لدى اللاعب الناشئ، وهي صفات مفيدة في جميع جوانب حياته.
- تنمية الثقة بالنفس: النجاح في المباريات وتحقيق الأهداف الرياضية يساهم في تعزيز ثقة اللاعب الناشئ بنفسه، ويجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات.
- القدوة الحسنة: يصبح اللاعب الناشئ قدوة لأصدقائه وأفراد عائلته، ويساهم في نشر ثقافة الرياضة الإيجابية في مجتمعه.
- التأثير الإيجابي على الأسرة: غالباً ما تصبح كرة القدم محور اهتمام الأسرة، مما يزيد من الترابط الأسري ويخلق أجواءً إيجابية في المنزل.
- توسيع الآفاق الثقافية: من خلال المشاركة في المباريات والبطولات، يتعرف اللاعب الناشئ على ثقافات مختلفة، ويكتسب خبرات حياتية قيمة.
- التأثير على المجتمع المحلي: يصبح اللاعب الناشئ مصدر فخر واعتزاز لمجتمعه المحلي، ويساهم في تعزيز الانتماء المحلي.
- تكوين شخصية متوازنة: يساهم التدريب الرياضي في تكوين شخصية متوازنة للاعب الناشئ، تجمع بين القوة البدنية والذهنية. (رياض، 1988، ص 65)

## 4. مراحل تكوين اللاعب المحترف في كرة القدم:

تشمل سيرورة اللاعب المنتمي للنادي المحترف خلال مرحلة تكوينه التنقل بشكل تصاعدي على سلسلة من المراحل المهمة التي تعتبر ذات طابع وأهمية كبيرة فبنجاحها ينجح تكوين اللاعب المحترف.

الشكل رقم 06: يمثل أهمية التكوين الرياضي في كرة القدم.



T1: Lunch- T2: growth- T3: Maturity-Slowing- T4: maturity-stagnation

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 82)

أما بالنسبة لمراحل تكوين اللاعب المحترف فكانت كالتالي:

–مرحلة بداية النشاط(أقل من 6 سنوات):

أولى خطوات الطفل في عالم كرة القدم .

أهداف التدريب :

• البدني:

توفير بيئة لتعليم المهارات النفسية مثل الجري Psychomotor skills الحركية القفز، ركل الكرة، رميها ومسكها .

• المهاري:

علاقة اللاعب بالكرة الجري بالكرة السيطرة، التمرير والتسديد .

## ● الخططي:

لا يوجد .

## ● الذهني:

الاستمتاع، الشغف باللعب.

## ● المباراة:

ليس هناك دوري ولا منافسة.

## ● مدة التمرين:

30 - 45 دقيقة

## ● طول الموسم:

4 - 16 أسابيع

## ● التوصيات:

التشجيع الايجابي والتحفيز وعدم وضع قيود.

- مرحلة الإكتشاف 6 - 9 سنوات (الاستمتاع بالكرة):

## خصائص النمو:

- صعوبة في التوافق العصبي العضلي.
- حب الحركة.
- قدرة الانتباه و التركيز محدودة.
- حساس للنقد.

## خصائص الطفل:

- أناني، يبحث على الانتباه إلى شخصه.
- يحب النجاح و الإطراء.
- يحب التمارين الجمبازية .
- يجتد العمل في مجموعات صغيرة.
- الأشخاص المؤثرين هم: الأولياء، المدرسين و المدربين.

## أهداف التدريب:

## • البدني:

مواصلة تنمية المهارات النفسية الحركية

(Psychomotor skills) تنمية الرشاقة.

التوافق العصبي العضلي، السرعة.

## • المهاري:

علاقة اللاعب بالكرة: الاستلام

والتسليم، السيطرة على الكرة، المراوغة،

التمرير لمسافات أقل من 20 متر والتسديد.

## • الخططي:

نظرا لأنانية الطفل يجب البداية في

تمارين التعاون مع الزميل.

يدرك الطفل أهمية التعاون عن طريق الألعاب المصغرة.

## • الذهني:

تنمية إدراك محيط اللعب لبناء ذكاء الطفل. (Yessis, 2008, p. 29)

الجدول رقم 06: يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 6-9 سنوات.

مقاس المرمى	مقاسات الملعب		حجم الكرة	زمن المباراة	العدد الأقصى للاعبين	الألعاب الصغيرة/ المباريات
	العرض : أدنى/ أقصى	الطول: أدنى/ أقصى				
م1.52x2.44	م18-22	م25-30	3/4	2x15'	6	3x3
م1.52x2.44	م20-25	م30-36	3/4	2x15'	8	4x4
م1.52x2.44	م25-30	م30-36	3/4	2x15'	10	5x5

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 95)

- التوصيات:
- زمن الوحدة التدريبية 45 - 75 د.
- ليس هناك دوري.
- المباريات والألعاب تهدف إلى تنمية تجارب الطفل وخبرته.
- ليس هناك تفرقة بين الأطفال: الكل يلعب نفس الوقت. (Yessis, 2008, p. 29)
- هيكلية الوحدة التدريبية تحت 9 سنوات:

الجدول رقم 07: يمثل هيكلية الوحدة التدريبية تحت 9 سنوات.

المرحلة 1	المرحلة 2		المرحلة 3
الإحماء	تتلوب التمارين والألعاب التمهيدية والمباريات		استشفاء
بداية الإحماء	ألعاب مصغرة	المهارات الأساسية لكرة القدم	الاسترخاء
15-10 دقيقة	20-15 دقيقة	15-10 دقيقة	5 دقائق
تمارين فنية ألعاب تمهيدية ألعاب مصغرة	ألعاب تمهيدية	تمارين جري وحركة مع الكرة	الإسترخاء الفردي
		4x4 5x5	
مهارات حركية	2x2 ، 3x3 ، أي ألعاب أخرى تنظيم اللعب	تسابق بالكرة، ورش، السيطرة والركض بالكرة، التمرير والتسديدات	استشفاء
النوافق العصبي العضلي	حالات من المباراة	الإيقاظ الفني والحسي	ألعاب و مباريات
			استشفاء بدني و ذهني

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 123)

–مرحلة تعليم أساسيات كرة القدم(9-12 سنة):

خصائص النمو:

- تحسن التوافق العصبي العضلي.
- ظهور مؤشرات القوة البدنية.
- يجب التنافس.
- نمو قدرة التركيز والانتباه.
- قادر على وجود الحلول لمشاكل اللعب البسيطة.
- حساس للنقد.
- يجب اللعب الجماعي.
- يجب الشكر والإطراء عندما ينجح في أداء المهارات والتمارين.

- حب التعلّم والاطلاع.
- نموّ قدرات استيعاب المهام الأكثر صعوبة.
- يميل إلى النقد ويقول ما يفكر فيه.
- يحاول تقليد النجوم.

#### أهداف التدريب:

- البدني: أفضل فترة لتدريب السرعة والقدرة الهوائية والتوافق العصبي العضلي.

#### • المهاري:

- بناء مخزون للمهارات الخاصة بكرة القدم.
- تنمي هذه المهارات في الألعاب والتمارين القريبة من المباراة.

#### • الخططي:

- تنمية الادراك لدى اللاعب وتشجيعه على أخذ القرار.
- تنمية التكتيك الفردي ومبادئ التكتيك الجماعي المبسط.

#### • الذهني:

- السن الذهبي للتعلم: التحفيز الذاتي للطفل ينمو عن

طريق الاستمتاع باللعب، الخيال، الابداع، التشجيع الإيجابي والانضباط. (مجيد، 2018، ص 37)

الجدول رقم 08: يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 9-12 سنوات.

مقاس المرمى	مقاسات الملعب		حجم الكرة	زمن المباراة	العدد الأقصى للاعبين	الألعاب الصغيرة/ المباريات
	الطول: أدنى/ أقصى	العرض: أدنى/ أقصى				
1.83x4.27م	40-55م	36-30م	3/4	2x25'	10-8	6x6
1.83x4.88م	40-55م	36-30م	4	2x25'	12-9	7x7
1.83x5.49م	60-75م	42-55م	4	2x30'	14-11	8x8

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 125)

التوصيات:

- زمن الوحدة التدريبية 45 - 75 د.
- دوري بدون احتساب النتائج.
- المباريات والألعاب تهدف إلى تنمية تجارب الطفل وخبرته.
- ليس هناك تفرقة بين الأطفال: الكل يلعب نفس الوقت وفي جميع المراكز. (مجيد، 2018، ص 37)

هيكله الوحدة التدريبية تحت 12 سنة:

الجدول رقم 09: يمثل هيكله الوحدة التدريبية تحت 12 سنة.

المرحلة 1	المرحلة 2		المرحلة 3
الإحماء	التنسيق/السرعة - الأسميات- الألعاب		الإستشفاء
بداية الإحماء	سرعة / توافق	الاساسيات امهارات كرة القدم (أو ألعاب مصغرة)	مباريات مصغرة
10-15 دقيقة	10 دقائق	15-20 دقيقة	20-25 دقيقة
تمارين فنية ألعاب مصغرة	تسابق بالكرة محطات بالكرة و بدون كرة ورش	تمارين جري وحركة بالكرة، ورش مهارية	كرة قدم 7 ضد 7
القدرات الحركية	القدرات العصبية الحركية	المحطات الفنية ، السمطرة والركض بالكرة، التصيد . تسلسل المهارات	لعب حر
التوافق العصبي العضلي	الجانب الترفيهي	3×3 ، 2×2 5×5 ، 4×4 ألعاب أخرى حالات من المباراة	الجانب الترفيهي
استشفاء	استشفاء	استشفاء	استشفاء
استرخاء بدني و ذهني	استرخاء بدني و ذهني	استرخاء بدني و ذهني	استرخاء بدني و ذهني

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 127)

**-مرحلة ما قبل التكوين(13-15 سنة):**

**مرحلة التعليم - فترة البلوغ:**

**خصائص النمو:**

- سرعة النمو بسبب نمو طول العظام.
  - اختلال التوافق بين الجسم والأطراف.
  - اضطراب الحركة.
  - نمو المظاهر الجنسية.
  - فقدان الثقة في النفس.
- في هذا السن لا يمكن أن يمثل الطول أو البنية الجسمانية العنصر الوحيد لتقييم وانتقاء اللاعبين.

## تأثير عوامل النمو:

- حساس
- منطوي على نفسه بحاجة إلى
- التواجد في المجموعة
- يبحث عن الشكر و الإطراء
- صعوبات في العلاقة مع الكبار يرفض سلطتهم
- نقص في الثقة بالنفس

## أهداف التدريب:

- البدني:
- احترام مبادئ الاستشفاء، الرشاقة، القوة، الشدة، التحمل الهوائي، السرعة، المرونة.
- برمجة تمارين فردية حسب سرعة النمو والنضج.

## ● المهاري:

- تنمية المهارات في حالات اللعب.
- تنمية المهارات الخاصة بالمراكز.

## ● الخططي:

- تكتيك الفريق حسب الخطوط وتنمية التكتيك الفردي من خلال الألعاب المصغرة والمباريات.

## ● الذهني:

- بداية الإعداد النفسي للدوري والمسابقات، بداية الاعداد الذهني، تحديد الأهداف، تنمية التوازن العاطفي عند الطفل عند الهزيمة أو الفوز. (مجيد، 2018، ص 39)

الجدول رقم 10: يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 13-15 سنوات.

مقاس المرمى	مقاسات الملعب		حجم الكرة	زمن المباراة	العدد الأقصى للاعبين	الألعاب الصغيرة
	العرض : أدنى / أقصى	الطول: أدنى / أقصى				
م 1.83x5.49	م 42-55	م 60-75	4	2x30'	11-14	8x8
م 1.83x5.49	م 42-55	م 60-75	4/5	2x35'	12-16	9x9
م 2.44x7.32	FIFA reg.	FIFA reg.	5	2x35'	16-18	11x11

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 130)

### التوصيات:

- زمن الوحدة التدريبية 60 - 90 د
  - أهمية البرمجة العلمية للنشاط: مباريات، تدريب وراحة Periodisation .
  - المباريات وسيلة لتنمية قدرات اللاعب والنتيجة ليست هي الهدف الأول.
  - أهمية انتقاء الموهوبين وجعلهم يتدربون ويلعبون مع بعض.
  - قاعدة الأفضل مع الأفضل ضد الأفضل. (مجيد، 2018، ص 39)
- مرحلة التكوين(16-18 سنة):

### مرحلة التكوين أو الاتقان:

أهم مرحلة لإعداد اللاعب بدنيا، تكتيكيا و ذهنيا لاقتحام ميدان الاحتراف في أتم الاستعداد:

- قوة، شدة، القدرة الهوائية القصوى، القدرة اللاهوائية، تكتيك المراكز، تكتيك جماعي، المرونة في التكتيك، تنمية مهارات اللعب في المراكز.
- ابرام اول العقود الاحترافية للاعبين المميزين في آخر المرحلة.

### خصائص النمو - فترة المراهقة:

- النضج البدني : توافق بين حجم العضلات وحجم العظام.
- تكامل نمو الهيكل العظمي و غضروف المفاصل.
- المرحلة الأخيرة لنمو التوافق العصبي العضلي و القدرات النفسية.
- نضج شامل : مرحلة الانتقال من المراهقة إلى الكهولة.

## خصائص أخرى للنمو:

- نمو سريع للعضلات وأجهزة الجسم.
- عودة توازن الجسم من جديد.
- تحسّن التوافق العصبي العضلي.
- نمو قوة وشدة العضلات.
- تحسّن الثقة في النفس.
- التفكير منطقي والعلاقة مع الآخرين يسودها التفاهم.
- النقد منطقي (تحليل، تفكير، قرار أو رأي).

## أهداف التدريب:

## ● البدني:

التركيز على المرونة، على احترام التوازن بين التدريب والاستشفاء، التحمل الهوائي واللاهوائي، الشدة، السرعة، التغذية السليمة قبل وبعد التمارين والمباريات، الوقاية من الاصابات، احترام فترات الراحة.

## ● المهاري:

صقل المهارات الأساسية، ومهارات المراكز ومواصلة تنمية المهارات تحت الضغط.

## ● الخططي:

مواصلة تنمية التكتيك الفردي، تنمية الادراك التكتيكي وسرعة أخذ القرار المناسب، قراءة اللعب وتحليله.

## ● الذهني:

تنمية التحمل الذهني والتركيز، تحمل المسؤولية، الانضباط، الثقة بالنفس، التحفيز الذاتي، حب الانتصار، حب المنافسة، التوازن العاطفي. (علاوى، 1998، ص 46)

الجدول رقم 11: يمثل طريقة التحكم في تدريب اللاعب الناشئ من 13-15 سنوات.

مقاس المرمى	مقاسات الملعب		حجم الكرة	زمن المباراة	العدد الأقصى للاعبين	المباريات
	الطول: أدنى/أقصى	العرض: أدنى/أقصى				
2.44x7.32م	FIFA reg.	FIFA reg.	5	2x40'	16-18	11x11
2.44x7.32م	FIFA reg.	FIFA reg.	5	2x45'	16-18	11x11

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 133)

### التوصيات:

- زمن الوحدة التدريبية 75 - 90 د.
- أهمية البرمجة العلمية للنشاط: مباريات، تدريب وراحة Periodisation .
- 5-9 تمارين أسبوعياً.
- أهمية انتقاء الموهوبين وجعلهم يتدربون ويلعبون مع بعض.
- قاعدة الأفضل مع الأفضل وضد الأفضل.
- أهمية المباريات الدولية بالنسبة للاعب النخبة. (محمد حسن علاوي، 2001، ص 47)

-مرحلة ما بعد التكوين(19+):

### أهداف التدريب:

- من المفروض ان يكون اللاعب قد استكمل تكوينه ووصل إلى أحسن مستوياته البدنية، الفنية و الخططية والنفسية، لذا يكون الهدف الأساسي من التمرين هو العمل على تدريب هذه العناصر للمحافظة على مستوياتها العالية وتنمية ما أمكن منها لتمكينه من الأداء في أعلى المستويات.
- تكثف التمارين و ترتفع شدتها مع الأخذ بعين الاعتبار فترات الراحة و الاستشفاء. (علاوي، 1998، ص 50).

الجدول رقم 12: يمثل التدريب الذي يتناسب مع مراحل التعلم (التكوين).

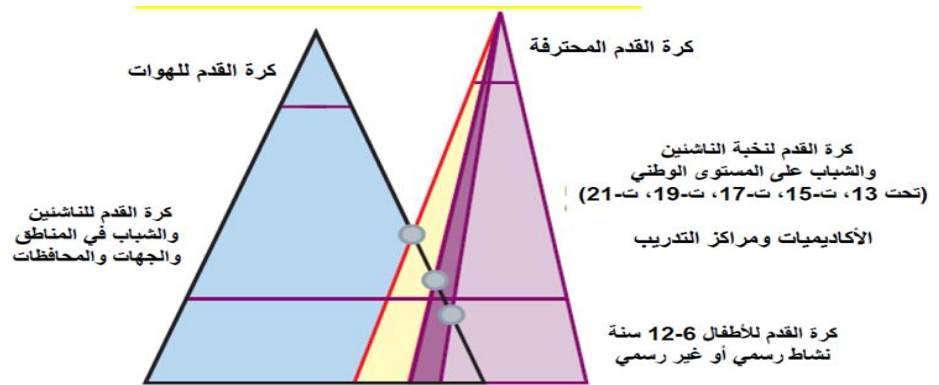
<b>BUILDING ON THE FOUNDATIONS</b> Basic football training: age 13-15	<b>REINFORCEMENT AND CONSOLIDATION</b> Intermediate football training: age 16 to 18	<b>PERFORMANCE</b> Advanced football training: age 19 to 21
<b>Cementing – Assimilating</b>	<b>Stabilisation – Automatisation</b>	<b>Performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puberty</li> <li>• Mastering control of the body</li> <li>• Difficult time psychologically</li> <li>• Training in basic techniques</li> <li>• Technical-tactical skills</li> <li>• Individual ball control "under pressure"</li> <li>• Individual and collective tactical awareness (cognitive skills)</li> <li>• Learning the principles of the game</li> <li>• Responsibility in the game</li> <li>• Basic mental attitudes formed through experience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescence in the final stages of growing</li> <li>• Specific athleticism and physical training</li> <li>• Age of making definitive choices; becoming a young adult; period of "truth"</li> <li>• Technique of team and individual positions "under pressure"</li> <li>• Complex technical-tactical skills "under pressure"</li> <li>• Individual specific game technique</li> <li>• Collective tactical awareness</li> <li>• Defensive and attacking tactical behaviour in the game concept (organisation and playing systems)</li> <li>• Specific tactical behaviour.</li> <li>• Mental attitudes affecting performance, through specific training or other techniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maturity (establishing the personality)</li> <li>• Optimum physical preparation</li> <li>• Mental attitude to performance (winning mentality)</li> <li>• Appropriate technical responses to specific match situations</li> <li>• Tactical culture (flexibility and adaptability to different tactical situations)</li> <li>• Game strategy</li> </ul>
<b>Coordination – Basic endurance</b> <b>Muscle training – Speed</b>	<b>Strength-power – Speed –</b> <b>Specific endurance</b>	<b>Rhythm of play – Speed of execution –</b> <b>Break</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Game – Exercises with the ball – Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Group and specific (individual) training</li> <li>• Game format – Technical and technical-tactical exercises – Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tactical training</li> <li>• Tactical versatility in the game</li> <li>• Game format – Match transition – Strategies for dead-ball situations</li> </ul>

(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 140)

### –مرحلة ما بعد التوقف عن اللعب:

مرحلة تحول قدماء اللاعبين المؤهلين إلى ميادين التدريب، التحكيم، الإدارة... وهي مرحلة يقع التخطيط لها بصفة مبكرة.

الشكل رقم 07: يمثل أهمية المسابقات في تكوين اللاعب.



(عبد الحميد عثمان الحنفي، 1995، ص 159)

## 5. التدريب الرياضي للاعب كرة القدم في المستويات العليا:

## 1.5. الانسجام الرياضي:

يعرف بأنه قدرة الرياضي على إكمال مراحل تدريب الناشئين بنجاح في لعبة أو نشاط رياضي محدد، مع الاستمرار في التدريب حتى الوصول إلى المستويات العليا. يتم تحديد هذا الانسجام خلال فترة تدريب الناشئين، حيث يعكس مدى توافق الرياضي مع متطلبات النشاط الرياضي وقدرته على التطور المستمر.

تحقيق مستوى عالٍ من الأداء الرياضي يتطلب تطوراً متكاملًا في الجوانب الذهنية، العقلية، والفسيولوجية، بالإضافة إلى تطوير المهارات والقدرات البدنية والتكتيكية الخاصة بالنشاط الرياضي هذا يعني أن الرياضي يجب أن يكون مستعدًا لتقبل أعباء التدريب بنجاح في مرحلة مبكرة، مع امتلاك القدرة على التعلم والتكيف بسرعة.

كما يعرف الانسجام الرياضي بأنه ظاهرة معقدة، حيث كلما تم تطوير الصفات والمهارات اللازمة لتحقيق المستويات العليا خلال مرحلة تدريب الناشئين، كلما طالت فترة التدريب المطلوبة واقترب الرياضي من مرحلة التدريب المتقدم بمعنى آخر، التطور الشامل في مرحلة مبكرة يساهم في تقليل الوقت اللازم للوصول إلى المستويات العليا وزيادة فرص النجاح على المدى الطويل.

يمكن تحديد قابلية الانسجام من خلال فهم متطلبات الجرعة التدريبية والعلوم الأخرى التي تدخل ضمن فهم خصائص النمو البيولوجي، النفسي، والعقلي لذلك، يتعين على المعلم أو المدرب مراقبة العناصر التشخيصية يوميًا وتوثيق الملاحظات حول الصفات الخاصة بالناشئين، مع ربط هذه الملاحظات بالحقائق العلمية التي تكشف عن الخصائص العامة للنمو. وبهذه الطريقة (الحنفي، 1995، ص 83)، يمكن تحديد خصائص قابلية الانسجام بناءً على متطلبات الناشئين من الجنسين، ووفقًا للصفات التالية:

- مستوى أداء فوق المتوسط: يجب أن يكون أداء الناشئ أعلى من المتوسط، مع وجود قابلية إضافية للتعلم والتدريب.
- الرغبة في تحقيق الأهداف: يجب أن تكون لدى الناشئ رغبة قوية في تحقيق أهداف التدريب الرياضي، سواء في الحصص الدراسية أو الأنشطة اللاصفية.
- القدرة على التحمل: يجب أن يتمتع الناشئ بقدرة تحمل أعلى من المتوسط، وهو ما يمكن تحديده من خلال اختبارات حمل حركي مكثفة، مع استشارة طبيب المدرسة أو المركز الطبي لتقييم مدى ملاءمة الحمل الرياضي للإمكانيات الوظيفية للرياضي.
- لتحقيق درجة جيدة من الانسجام للرياضي المبتدئ، يجب تحليل قابليته بناءً على الظروف التدريبية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، والنفسية المحيطة به.

## 2.5. الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

من المهم التمييز بين الحالة التدريبية للاعب وفورمته الرياضية، حيث أنهما وإن تشابها في بعض الجوانب، إلا أنهما يختلفان في المفهوم والتطبيق.

**الفورمة الرياضية:** تشير إلى الحالة المثلى التي يمكن أن يصل إليها اللاعب من حيث المستوى البدني، المهاري، والنفسي، تعتبر ذروة الأداء التي يمكن تحقيقها خلال الموسم التدريبي، وذلك باستغلال الإمكانيات التدريبية المتاحة وظروف البيئة المحيطة، هذه الحالة تؤهل اللاعب للمشاركة في المنافسات بأعلى مستوى من التميز.

بشكل عام تعبر عن حالة اللاعب التي تمكنه من أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على هذا الأداء لفترة زمنية طويلة خلال المنافسات. وهي تعكس استعدادًا متميزًا لتحقيق أعلى درجات التطور الرياضي.

يستخدم المصطلح بشكل شائع في مجال التدريب الرياضي على سبيل المثال في الألعاب الجماعية مثل كرة اليد، كرة السلة، وكرة القدم، يبدأ اللاعبون موسم المنافسات مع بداية الدوري العام. يمثل هذا الموسم فترة طويلة من التنافس، مما يتطلب من المدرب إعداد فريقه بشكل شامل ومكثف لضمان استعداد اللاعبين لدخول كل مباراة بأعلى حالة تدريبية ممكنة، أي بأعلى فورمة رياضية يمكن تحقيقها.

إذا لم تكن حالة اللاعب التدريبية مكتملة، فإنه يعتبر خارج نطاق "الفورمة الرياضية"، ولا يسمح له بالمشاركة في المنافسات حتى يصل إلى هذه الحالة المثلى ذلك لأن المشاركة دون اكتمال الفورمة الرياضية قد تؤدي إلى آثار سلبية على أداء اللاعب وصحته، هذا يعني أن المدرب يجب أن يضع خطة لضمان وصول اللاعبين المشاركين في كل مباراة إلى أعلى مستوى من الفورمة الرياضية ومع ذلك، لا يمكن تحقيق ذلك من خلال إعداد جميع اللاعبين المسجلين في الدوري دفعة واحدة، بل يجب التركيز على اللاعبين الذين سيشاركون في المباراة، سواء كانوا أساسيين أو احتياطيين. (الحنفي، 1995، ص 203)

هنا تبرز عدة تساؤلات مهمة:

- لماذا لا يتم إعداد جميع اللاعبين لدخول الفورمة الرياضية في كل مباراة؟
- ما هي المدة التي يمكن خلالها للاعب الحفاظ على فورمته الرياضية؟
- ما هي الأضرار الناتجة عن إبقاء اللاعب في حالة الفورمة الرياضية لفترة طويلة؟
- ما هي الخصائص المميزة للاعب الذي وصل إلى الفورمة الرياضية؟

للإجابة على هذه التساؤلات، يمكن القول إنه بعد وصول اللاعب إلى ذروة لياقته البدنية، المهارية، والنفسية، يصعب عليه الحفاظ على هذا المستوى لفترة طويلة لذلك يحاول المدربون ذوو الخبرة استخدام مكونات حمل التدريب بشكل

استراتيجي، حيث يتم زيادة شدة التدريب مع تقليل حجمه كلما اقترب موعد المنافسة ومع ذلك فإن هذا الأمر يعتبر تحدياً كبيراً للمدربين المبتدئين الذين يفتقرون إلى الخبرة الكافية.

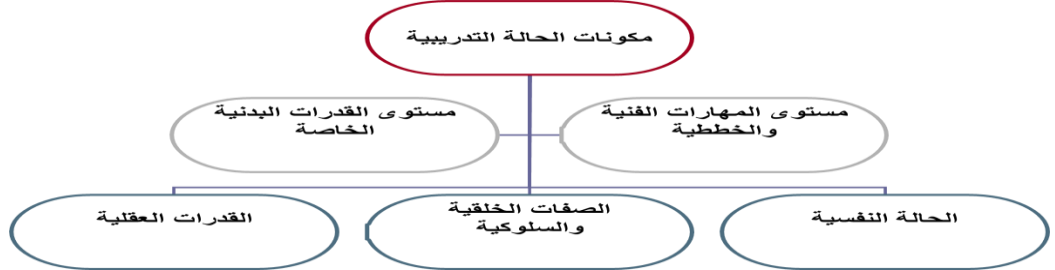
اللاعب الذي يصل إلى الفورمة الرياضية لا يمكنه الحفاظ عليها لفترة طويلة، حيث يعتمد طول هذه الفترة على عدة عوامل، مثل المستوى الذي وصل إليه اللاعب، عمره البيولوجي، ونمطه الجسمي كما أن اللاعبين يختلفون في قدرتهم على الحفاظ على الفورمة الرياضية لفترات زمنية متباينة لذلك يمكن للمدرب استخدام مكونات حمل التدريب لإعطاء اللاعب فترات راحة إيجابية، استعداداً لتكليفه بحمل تدريبي يتناسب مع متطلبات المنافسة القادمة. (كماش، 2013، ص 87)

اللاعب الذي يصل إلى الفورمة الرياضية يتميز بعدة سمات رئيسية، منها:

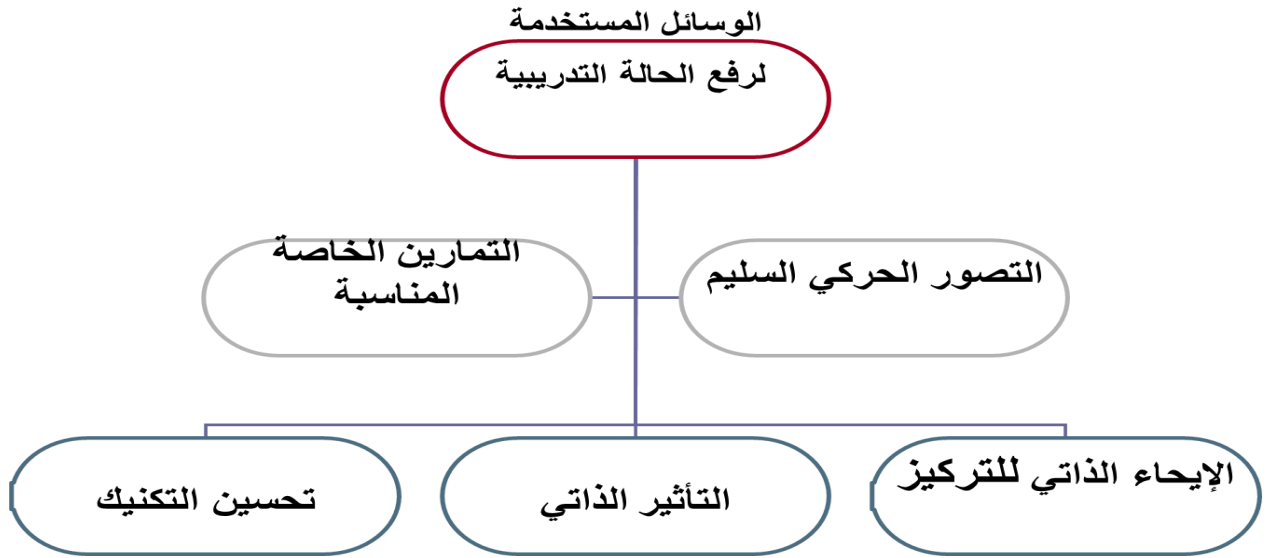
- **تحسن ونضج في القدرات البدنية:** حيث تصل قدراته البدنية الخاصة بالمهارة إلى أعلى مستوياتها.
  - **أداء مهاري اقتصادي متميز:** يتميز بأداء حركي فعال يعكس الخصائص التقويمية للحركة، مثل الانتقال السلس، الإيقاع المتوازن، والانسائية في الأداء.
  - **اكتمال الحالة النفسية:** يكون اللاعب مستعداً نفسياً للمشاركة في المنافسات، مما يعزز ثقته بنفسه وقدرته على التعامل مع الضغوط.
  - **يجب على المدرب الواعي أن يكون قادراً على ملاحظة وقياس هذه السمات لدى لاعبيه، وذلك لضمان عدم مشاركة أي لاعب في المنافسات إلا إذا كان في حالة الفورمة الرياضية المثلى ذلك لأن مشاركة لاعب غير مستعد بدنياً أو مهارياً قد يؤدي إلى عواقب سلبية، مثل الإصابات الجسدية (كتمزقات العضلات) أو التأثيرات النفسية السلبية، على سبيل المثال، قد يتعرض اللاعبون الذين لم يكتمل إعدادهم البدني والمهاري للإصابات عند المشاركة في المنافسات، كما أن عدم استعدادهم النفسي قد يؤثر سلباً على أدائهم لذلك، يعد الإعداد النفسي والبدني الكامل عنصراً أساسياً لضمان مشاركة آمنة وفعالة في المنافسات.**
- الحالة التدريبية تعبر عن المستوى العام الذي يصل إليه اللاعب في مرحلة معينة، وهي حالة غير ثابتة وتتغير مع تطور مستوى اللاعب، حيث يتقدم الأداء بشكل مستمر وبالتالي تتأثر الحالة التدريبية بعوامل متعددة، مثل تكيف اللاعب مع الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم الداخلية، بالإضافة إلى مستوى شدة الحمل التدريبي (البدني، المهاري، والنفسي) ضمن خطة تدريبية مدروسة. (البساطي، 1985، ص 61)

كما أن الحالة التدريبية تتأثر بشكل كبير بالمؤثرات الداخلية والخارجية المحيطة باللاعب. وبناء على ذلك، يمكن توضيح مكونات الحالة التدريبية على النحو التالي:

الشكل رقم 08: يمثل مكونات الحالة التدريبية والوسائل المستخدمة لدى لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.



(إبراهيم شعلان، 1989، ص 172)



(إبراهيم شعلان، 1989، ص 172)

#### - اكتساب الفورمة الرياضية:

يعتبر وصول اللاعبين إلى الفورمة الرياضية عملية معقدة وتتطلب جهداً كبيراً من المدربين يتطلب ذلك إعداد برامج تدريبية شاملة وتنظيم الوحدات التدريبية بشكل دقيق على مدار مواسم التدريب المختلفة، كل لاعب يتمتع بإمكانات بدنية، مهارية، ونفسية فريدة تختلف من شخص لآخر، مما يتطلب من المدرب التعامل مع كل لاعب بحذر واهتمام.

الفردية في التدريب تعد الطريقة الأكثر فعالية لتحقيق النجاح، حيث أن الاختلافات في إمكانات اللاعبين تشكل أساساً لوضع المناهج التدريبية المناسبة هذه الاختلافات تكون أكثر وضوحاً لدى اللاعبين المتقدمين مقارنة بالناشئين.

الهدف الرئيسي هو ضمان وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية مع بداية أول بطولة أو منافسة ومع ذلك، تختلف متطلبات الفورمة الرياضية من لعبة إلى أخرى، حيث أن كل رياضة لها دوري خاص بها، سواء كانت كرة القدم، كرة السلة، أو غيرها من الألعاب. (KHELIFI, 1990, p. 201)

#### - مراحل اكتساب الفورمة الرياضية:

لا يمكن للاعبين الوصول إلى الفورمة الرياضية بين ليلة وضحاها، حيث تتطلب هذه العملية فترة إعداد طويلة ومكثفة من التدريب في الظروف العادية، يبدأ الإعداد للفورمة الرياضية مع بداية الموسم التدريبي، حيث يتم التركيز أولاً على فترة الإعداد العام، ثم الانتقال إلى فترة الإعداد الخاص، يليها مرحلة ما قبل المسابقات، وصولاً إلى بداية موسم المسابقات نفسه، وهي الفترة الحاسمة لتحقيق الفورمة الرياضية.

يعتبر موسم المسابقات هو الوقت المناسب لاكتساب الفورمة الرياضية، مع اختلاف المدة المطلوبة للوصول إليها حسب نوع المسابقة على سبيل المثال الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على السرعة قد تحتاج إلى فترة إعداد أقصر، حيث يمكن تحقيق الفورمة الرياضية من خلال دورات تدريبية نصف سنوية أما الأنشطة التي تعتمد على التحمل، فعادة ما تتطلب فترات إعداد أطول، وبالتالي تحتاج إلى تدريب أكثر استمرارية. (شعلان ، 1989، ص 133)

بناء على ذلك، يمكن تقسيم مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة، وهي كالتالي:

#### المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد ونمو المستوى:

تهدف هذه المرحلة، كمرحلة أولية لاكتساب الفورمة الرياضية، إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تحسين القدرات البدنية العامة: مع التركيز على تعزيز التحمل العام، تحمل القوة، وتحمل السرعة.
- تنمية القدرات البدنية الخاصة: تطوير القدرات البدنية المرتبطة مباشرة بالمهارة الرياضية المحددة.
- تحسين وظائف الأجهزة الداخلية: تعزيز كفاءة الأجهزة والأعضاء الداخلية للجسم، مما ينعكس إيجاباً على الصفات الفسيولوجية للاعب.
- تطوير المهارات الحركية والرياضية: تحسين مستوى التكنيك (الأداء الفني) والتكتيك (الاستراتيجيات) للاعب.
- لتحقيق هذه الأهداف، يتم استخدام وسائل تدريبية خاصة، مثل التمارين البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الاهتمام بالرعاية الصحية والتغذية السليمة للاعب هذه المرحلة تمهد الطريق للانتقال إلى المرحلة التالية، وهي مرحلة نضج المستوى. (كلي، 1997، ص 65)

### المرحلة الثانية: مرحلة النضج والمحافظة على المستوى:

بعد اجتياز المرحلة الأولى، حيث يكون اللاعب قد أعد بدنيا ومهاريا بشكل كاف لأداء المهارات بشكل جيد، يتم في هذه المرحلة التركيز على:

- تحسين التكنيك والتكتيك: تطوير الأداء الفني والاستراتيجي للاعب.
- تعزيز الربط الديناميكي: تثبيت العلاقة بين الأداء المهاري للاعب والمتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة.
- تعتبر التمارين البدنية، وخاصة التمارين الخاصة وتمارين المنافسة، الأساس في بناء قدرات اللاعب البدنية والوظيفية في هذه المرحلة، يتم الاعتماد بشكل رئيسي على التمارين الخاصة وربطها بتمارين المنافسة، على عكس المرحلة الأولى التي كانت تعتمد أكثر على التمارين العامة.
- هذه المرحلة هي الأنسب لخوض اللاعب المنافسات، سواء كانت ألعاباً جماعية أو فردية. يعمل المدربون على تعديل وتغيير ديناميكية حمل التدريب باستمرار للحفاظ على مستوى اللاعب، مع مراعاة عوامل مثل عمر اللاعب البيولوجي ونمط جسمه. الهدف هو الحفاظ على الفورمة الرياضية للاعب خلال كل منافسة، مع تجنب فقدان أي جزء من مستواه. (راتب، 2001، ص 96)

### المرحلة الثالثة: مرحلة هبوط المستوى:

ترتبط هذه المرحلة بفترة الراحة النشطة بعد انتهاء موسم المنافسات، حيث تبدأ مكونات الفورمة الرياضية في التفكك تدريجياً يبدأ فقدان هذه المكونات من العناصر التي تم اكتسابها مؤخراً خلال السنة التدريبية.

عادة ما يكون الإعداد النفسي والمهاري هو أول ما يفقد، بينما تبقى القدرات البدنية والوظيفية لفترة أطول بمعنى آخر، يفقد اللاعب أولاً مستوى التكنيك والتكتيك، بينما تظل القدرات البدنية والفسولوجية محتفظة بجزء كبير من كفاءتها لفترة أطول.

تمثل هذه المرحلة جزءاً من الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب، والتي تستغرق عادة ما بين 7 إلى 10 أشهر. تشمل هذه الدورة مراحل الإعداد، النمو، الحفاظ، وأخيراً هبوط المستوى، مما يعكس الطبيعة الدورية لاكتساب الفورمة الرياضية.

يعمل المدربون يجد لتقليل تأثير مرحلة هبوط مستوى الفورمة الرياضية باستخدام أساليب تدريبية حديثة، مثل وسائل الراحة الإيجابية التي تركز على الحفاظ على مكونات حمل التدريب، وخاصة الإمكانيات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية ذلك لأن فقدان هذا العنصر الحيوي من مكونات المستوى يتطلب وقتاً طويلاً من التدريب لاستعادته.

بشكل عام، يعتمد مستوى هبوط الفورمة الرياضية على المدة التي قضاها اللاعب في حالة الفورمة، سواء في قمة واحدة أو عدة قمم، بالإضافة إلى نمط اللاعب ومستواه في نظام التدريب خلال تلك المرحلة لذلك ينصح المدربون بتجنب الراحة السلبية، والتي تعني التوقف التام عن البرامج التدريبية لفترات طويلة، فإذا عاد اللاعب إلى التدريب بعد

ذلك، سيحتاج إلى فترة طويلة لاستعادة الفورمة الرياضية، مما يؤدي إلى انخفاض حاد في مستوى جميع مكونات الفورمة وتفككها.

مرحلة هبوط المستوى تعتبر محطة توقف ضرورية للانطلاق نحو تحقيق فورمة رياضية جديدة ومتميزة مقارنة بالمستوى السابق ذلك لأن الفورمة الرياضية ليست ثابتة من حيث الأسس، بل تتغير من سنة تدريبية إلى أخرى، ومن دورة إلى أخرى، ومن بطولة إلى بطولة لاحقة.

انتهاء مرحلة هبوط المستوى يمثل محاولة لإنهاء نظام تدريبي قديم والانتقال إلى نظام جديد يهدف إلى بناء فورمة رياضية جديدة تعتمد على أسس متطورة تتناسب مع إمكانيات اللاعب وقدراته المتجددة هذا التحول لا يحدث إلا من خلال المرور بمرحلة هبوط المستوى، والتي ترتبط بمرحلة الراحة النشطة. تعد هذه المرحلة مهمة لتحقيق إنجازات أفضل وإعادة بناء التكيف الضروري لتحقيق تقدم مستمر في المستوى الرياضي. (جميل، 1986، ص 53)

## خلاصة:

تناول هذا الفصل رحلة لاعب كرة القدم، بدءاً من التعريف الأساسي للاعب، مروراً بمفهوم تكوي ومتطلباته، وصولاً إلى التحديات والحلول التي تواجهه في مسيرته، لقد استعرضنا الصفات والخصائص التي تميز اللاعب في المستوى العالي، وكيفية تطور هذه الصفات عبر مراحل النمو المختلفة، خاصة لدى الناشئين.

ركزنا على أهمية التدريب الرياضي المتخصص للاعبين المستويات العليا، وكيف يساهم في صقل مهاراتهم وتحسين أدائهم، كما سلطنا الضوء على التحديات التي تعترض طريق اللاعب، سواء كانت بدنية، نفسية، اجتماعية أو مهنية.

في نهاية المطاف، يهدف هذا الفصل إلى تقديم رؤية شاملة ومتكاملة حول مفهوم نجاح اللاعب المتكامل في كرة القدم، والعوامل التي تساهم في تكوينه وتطوره، والتحديات التي يواجهها وكيفية التغلب عليها، إن فهم هذه الجوانب يمثل خطوة أساسية نحو بناء جيل جديد من اللاعبين المحترفين القادرين على تحقيق الإنجازات ورفع مستوى كرة القدم.



## الفصل الرابع

### كرة القدم المحترفة



## تمهيد:

تعتبر كرة القدم المحترفة واحدة من أكثر الرياضات شعبية وتأثيراً على مستوى العالم حيث تجمع بين الإثارة التنافسية والاحترافية العالية، في هذا الفصل سنستعرض تطور كرة القدم المحترفة العوامل التي تسهم في نجاحها والتحديات التي تواجهها، سنناقش أيضاً تأثير كرة القدم المحترفة على المجتمع الاقتصاد والثقافة وكيف أصبحت هذه الرياضة ظاهرة عالمية تجذب الملايين من المشجعين واللاعبين.

حيث يبدأ هذا الفصل بتمهيد وينتهي بخلاصة ومن خلاله سنناقش العناصر التالية:

- ❖ مدارس كرة القدم.
- ❖ الفرق بين الهواية والاحتراف في كرة القدم.
- ❖ واقع التكوين في كرة القدم الجزائرية.
- ❖ معوقات التكوين لكرة القدم في الجزائر.
- ❖ الاقتراحات والآفاق المستقبلية لتحسين التكوين في الجزائر.

### 1. المدارس التكوينية لكرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية، الاقتصادية، والجغرافية التي تنشأ فيها.

كما في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي، 2008، صفحة 72).

#### 1.1. مبدأ عمل مدرسة التكوين في كرة القدم :

- لسير حسن المدرسة كرة القدم يقع تحت عدة عناصر مختلفة وهي :
- وضع مشروع رياضي بأهداف عامة مسطرة بوضوح ، يراعي الجانب الرياضي والإنساني .
- إشراف يمتاز بالجودة قادر على الاستجابة للأهداف .
- تطوير الحالة النفسية .
- حسن الاستقبال مع توفير المعدات البيداغوجية .
- تنظيم عدد الحصص التدريبية أسبوعياً .

#### 2.1. أهداف مدرسة التكوين في كرة القدم :

هنالك 3 أهداف عامة أساسية تهدف الى تشكيل معايير بالنسبة للمعلمين المدربين والمسؤولين وهي :

- إعطاء أفضل استقبال ممكن للاعبين واللاعبات من خلال نوعية التدريب والإشراف متميزان الاستقبال الجيد والكفاءة في الإشراف عنصران لا يمكن الاستغناء عنهما، فهما يسمحان للشبان بالشعور بالراحة وبالتالي الرغبة في البقاء .
- تكوين لاعبين ولاعبات من خلال إعطائهم قاعدة تقنية وتكتيكية متينة بالاستناد في ذلك على تطوير الحالة النفسية، هذا الهدف يكتسي أهمية بالغة يسمح بتدعيم المدرسة بصفة منتظمة بمختلف الفئات من لاعبين ولاعبات عالية المستوى .
- منح اللاعبين الصغار، منذ السن المبكرة تربية رياضية تستند على الاحترام والروح الرياضية .
- التربية الرياضية هي الأساس داخل النادي لأنها تحدد للاعب قواعد الحياة التي سوف يتبعها .

## 3.1. أهمية تدريب المبتدئين في المدارس التكوينية الرياضية لكرة القدم:

التوصيات المنتظمة للبرامج التعليمية والتدريبية في المدارس الرياضية للأعمار من 7-17 سنة تكتسب أهمية علمية كبيرة عند إعداد لاعبي كرة القدم المبتدئين، الناشئين المتقدمين لأن في هذه المرحلة يتم وضع الأسس المستقبلية لبناء المهارات الأساسية للاعبين .

عند تحديد الواجبات المستقبلية للاعب كرة القدم يجب حساب الخصائص العامة للاعبين المبتدئين والبالغين وكذلك. التطور الموضوعي المنتظم لتكوين نظام الجسم الحركي والوظائف الأخرى، وحسب الاستخدامات الحديثة للأسس العلمية في طرق التقييم الموضوعي لكل لاعب في إتقان مهارات اللعب والقدرة على استيعابها .

يجب على المدرب خلال العمل التعليمي والتدريبي مع اللاعبين المبتدئين أن يعرف المتغيرات الجسمية والوظيفية في أنظمة الجسم في مختلف مراحل الإعداد وأيضا حساب مدى صلاحية الطرق التعليمية والنفسية على اللاعبين المبتدئين، وهذا يعني القابلية العقلية ومدى استجابتهم لها وكذلك مدى صلاحية هذه الأعمال على تدريبات كرة القدم، من الضروري أن يركز المدرب على نظام التدريب الوظيفي لأعضاء الجسم الضرورية والتي يستخدمها للاعب كرة القدم لأن عدم ملائمة الجسم بشكل جيد عند رفع الحمل البدني يصاحبه صعوبة في بلوغ درجة الاستقرار للنتائج خصوصا عند التخطيط للأعمال التعليمية والتدريبية .

عند التخطيط للأعمال التعليمية التدريبية في المراحل الأولية التي يتم تدريبها في السنة الأولى والثانية يجب على المدرب حساب الخصائص العمرية للاعبين المبتدئين والبالغين، والتي تختلف من لاعب لآخر مثل تكوين العادات والاستيعاب وتنمية المعرفة للمهارات عند التدريب تسمى الفترة العمرية من 7-11 سنة بالفترة المريحة وتصبح أكثر ملائمة لتطوير الإحساس بالكرة لأنه في هذا الوقت يؤدي إلى تطور حقيقي فبالترديدات المهارية والفنية بكرة القدم، وكذلك يمكن القيام بأعمال إبداعية للاعبين لأن الأداء مع الكرة يحصل فيه تطبيق عفوي، مثلا في عمر 10 سنوات تكون الطريقة الأساسية للتدريب هي عملية التقليد، والتطور الطبيعي للإحساس الحركي بعمر 11 سنة تطبيقا ينتهي في المستقبل، وتغيره يتعلق بشكل أساسي على التدريب. إن اللاعبين في هذا العمر وفي مبدأ الإعداد لتطبيق أية صعوبة عند الأداء المهاري يجب على المدرب أن يحدد استخدام الأسلوب أو الواجب بشكل كامل لضمان التطور الطبيعي .

عند دراسة الأساليب المهارية التي يتم تنقيدها من قبل اللاعبين المبتدئين بعمر 7-10 سنوات والتي تحتاج إلى قوة كافية لأدائها فإنهم يستطيعون استيعابها بصعوبة، أما اللاعبين بعمر 11-13 سنة فتكون هذه الأساليب أكثر ملائمة لاستيعابها بمختلف الأشكال المهارية والصعوبات الحركية ويمكن أن يؤديها بسهولة .

في السنوات الأخيرة لوحظ التطور البدني السريع عند الناشئين وخاصة في بداية النضوج الجسمي من 10-15 سنة وذلك بسبب المتغيرات الجسمية والوظيفية في أنظمة الجسم، وفي هذه الفترة يمكن مشاهدة الزيادة الكبيرة في الطول والوزن الجسم عن اللاعبين الناشئين إذ يصل أحيانا إلى أكثر من 10 سم في عمر 13 سنة .

ليس سرا أن تأثير النشاط الرياضي يتعلق بمستوى النوعيات الحركية التي يؤديها اللاعبون فعلى سبيل المثال في عمر 8-10 سنوات يشاهد سرعة عالية في تطوير حركات الرشاقة والمرونة، أما في عمر 9-10 سنوات يمكن مشاهدة التطوير لجميع عضلات الجسم، وفي مرحلة (13-14) سنة تصبح الأطوار الفعالة هي تحسين الأنظمة العضلية والوظائف الحركية ويشاهد أيضا في هذه الفترة السرعة العالية في زيادة حجم العضلات مع زيادة القوى القصوى التي تعتبر صفة مميزة في هذه المرحلة.

إن الأهمية الخاصة عند تحديد مستقبل اللاعبين الناشئين لكرة القدم يتم من خلال المشاهدات التعليمية للبرامج التدريبية المستخدمة وقياس صعوبتها وتقييمها بمساعدة الأجهزة المتوفرة، ولغرض الحصول على أجوبة عن الأسئلة المهمة التي يتم طرحها من قبل الاختصاصيين مثلا هل يستمتع اللاعبون بالتدريب؟ هل ينتبه اللاعبون إلى التدريب؟ هل اللاعبون على ثقة من بلوغ الهدف؟ على هذا الأساس يمكن أن يتم تحديد مستقبل اللاعبين. (بولص، 2016، ص 100-103)

#### 4.1. تصنيف المراحل العمرية للمتكون في المدرسة الكروية لكرة القدم :

إن مبدأ التدريب للاعبين المبتدئين وخصوصا في المدارس الكروية له أهمية كبيرة لكونه يمثل الشكل والطريقة التنظيمية المثلى لضمان بلوغهم مستويات عالية وإن التخطيط السليم في أداء العملية التعليمية - التدريبية يتطلب تصنيف المراحل العمرية في المدارس الرياضية حسب الفترات التدريبية .

- **الفترة التدريبية الأولى:** وهي الفترة الخاصة بتدريب المبتدئين من عمر (7-8) سنوات وتسمى فترة الاستعداد الأولى وتتميز بقابلية الأطفال على تقليد الحركات والتسلية أثناء اللعب وتكون عند الوحدات التدريبية في هذه المرحلة 3 وحدات في الأسبوع.
- **الفترة التدريبية الثانية:** وهي الفترة الخاصة لتدريب المبتدئين من عمر (9-10) سنوات وتمتاز هذه الفترة بإكساب اللاعبين المعارف الجيدة من خلال التمارين العامة ذات الطبيعة البدنية والمهارية، أما عدد الوحدات التدريبية تكون 3 وحدات في الأسبوع .
- **الفترة التدريبية الثالثة :** وهي الفترة التدريبية الخاصة بتدريب البراعم (10-12) سنة وفيها يتم التعرف الأولي للاعبين الموهوبين من خلال معرفة القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويكون عدد الوحدات 5 وحدات في الأسبوع .
- **الفترة التدريبية الرابعة :** وهي الفترة الخاصة بتدريب اللاعبين الأشبال المتقدمين من العمر (13-14) سنة وتمتاز هذه الفترة بنمو بعض الصفات الحركية كالاقتراب الواضح من حالة المهارة والبدنية للاعبين المتقدمين أما عدد الوحدات التدريبية 6 وحدات في الأسبوع .

- **الفترة التدريبية الخامسة :** وهي الفترة التدريبية الخاصة بالناشئين من عمر (15-16) سنة وتسمى الفترة الأولى لثبات المهارة وتتميز هذه الفترة بالنمو الشديد مع تغيرات وظيفية ويمكن فيها زيادة الحمل التدريبي بشكل عال، ويكون عدد من 6 إلى 8 الوحدات التدريبية وحدات في الأسبوع .
- **الفترة التدريبية السادسة :** وهي الفترة التدريبية الخاصة بتدريب الشباب من عمر من 17-19 سنة وتمتاز هذه الفترة باكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضج الكامل (أتوماتيكية الأداء المهاري)، أما عدد الوحدات التدريبية 6-8 وحدات في الأسبوع. (شليبي، 2019، ص 82)

### 5.1. قواعد تنظيم البرامج التدريبية للمتكون في المدارس الرياضية لكرة القدم:

- إن التخطيط والتنظيم المسبق للبرامج التدريبية في المدارس الرياضية أصبح وسيلة ضرورية لتطوير الحالة التدريبية للاعبين بطريقة منتظمة تؤدي إلى ارتفاع مستوى اللاعبين في مختلف المراحل العمرية لغرض وصولهم إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية، ولضمان وصول اللاعبين في مجال التدريب إلى مستويات عالية فأن ذلك يتم من خلال وقت طويل يجب على المدربين التحكم فيه، لهذا نجد أن من الأهمية وضع برامج تدريبية طويلة الأمد يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات ويكون تدرجها من أهداف أكبر يتم من خلالها الهدف للخطة العامة .

- عند تنظيم البرامج التدريبية في المدارس الرياضية لابد من استخدام الأسس العلمية والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وأن تتصف هذه البرامج بالمرونة والوضوح والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم في الحالة التدريبية .

- من أهم أسس تنظيم البرامج التدريبية في المدارس الرياضية مراعاة توزيع الواجبات الرئيسية وتربطها وتناسقها، إذ يتم توزيع هذه الواجبات والمتطلبات على شكل فترات وحسب متطلبات المرحلة العمرية والتدريبية و التي تمثل دورة زمنية مغلقة يتم من خلالها المنافسات في أوقات معينة ومحددة، كما أن تنظيم هذه البرامج يؤدي إلى ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة التي تهدف إليها كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي، ولضمان نجاح البرامج التدريبية في المدارس الرياضية يجب أن يراعي ما يلي :

- أن يؤدي البرامج التدريبية إلى تنمية الدوافع والرغبات لدى اللاعبين المبتدئين خلال العملية التعليمية والتدريبية وأن يقتنع كل ناشئ بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء .
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي على تمارين وألعاب تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد الملل عنهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتطلب التصميم والعتاء .
- يجب أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابلية التعديل تبعا للظروف الطارئة التي تواجه المدرب وفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة .
- يجب أن يراعي عند تنظيم البرنامج التدريبي الإعداد المتكامل لكافة المراحل العمرية، يتضمن الجوانب البدنية والمهارية والتخطيطية والنفسية والذهنية .

- يجب أن يتلاءم البرنامج التدريبي مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل مدرسة رياضية .
- يجب أن لا تقل عدد الوحدات التدريبية عن 4 وحدات تدريبية .
- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب اللاعبين المبتدئين والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم . (شليبي، 2019، ص 72)

### 6.1. خطوات تنظيم البرامج التدريبية للتكوين في المدارس الرياضية لكرة القدم:

إن من أهم الخطوات التي يجب مراعاتها عند تنظيم البرامج التدريبية للاعبين المبتدئين في المدارس الرياضية:

- تحديد بداية ونهاية الفترة الزمنية البرامج التدريبية لكل مرحلة عمرية
- إجراء الاختبارات والقياسات لغرض تحديد مستوى اللاعبين .
- تهيئة الأدوات المساعدة للتمارين .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع بما يتلاءم مع إمكانيات اللاعبين و أعمارهم .
- تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية داخل البرنامج التدريبي الحمل الأقصى الحمل العالي، الحمل المتوسط .
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل عال الأقصى، منخفض .

أما الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج فهي ما يلي :

- ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل لكافة اللاعبين الذين سوف يتم شمولهم في البرنامج التدريبي .
- يجب التركيز على الإحماء قبل بدء اي تمرين .
- أن يتم مراعاتها مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من السهل إلى الصعب .
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للاعبين أثناء عملية تنفيذ الوحدات التدريبية مبدا الشدة والحمل والراحة .
- مراعاة استخدام الأمن والسلامة عند تعليم اللاعبين المهارات الصعبة. (شليبي، 2019، ص 74)

### 7.1. أسس تدريب المبتدئين في مدارس التكوين الرياضية لكرة القدم:

يعتمد تدريب المبتدئين في المدارس الرياضية على البداية المبكرة في التخصص وهذه تجعل اللاعبين يشعرون دائما بإمكانيات إضافية لتحسين إنجازاتهم الرياضية ورفع مستواهم، وإن عملية تدريب المبتدئين بكرة القدم تحتاج إلى الاهتمام بالعناصر الخاصة بمنافسات كرة القدم وهي الإعداد البدني والمهاري والخططية والتنفسي بالإضافة إلى الإعداد النظري، وإن إهمال تطور أي واحد منها يعني عدم إمكانية تربية الناشئ كلاعب كرة القدم أن أهم الأسس التدريبية للاعبين المبتدئين في المدارس الرياضية هي :

- **تكرار الوحدة التدريبية :** دلت التجارب العملية على أن نمو القابلية التدريبية واستيعاب المهارات الحركية يتم بشكل أسرع عن طريق تكرار الوحدة التدريبية، وأن تأثير التدريب في الوحدة التدريبية الواحدة يجب أن يترك أثرا يمكن ملاحظته في الوحدات التدريبية اللاحقة، وأن مبدأ القاعدة العامة التي تنص على أنه في حالة توازن

مستوى الراحة مع حالة النمو التدريبي يمكن توسيع التكرارات التدريبية بحيث تكون مرتبطة مع الأهداف والواجبات .

- **شدة الحمل** : تحدد شدة الحمل المسار التدريبي منذ بداية وضع البرامج التدريبية حتى نهايتها، وكعادة عامة فإن شدة الحمل تزداد تدريجياً حسب المرحلة التدريبية .
- **حجم الحمل**: ويقصد به عدد مرات إعادة التمرين وعدد المجموعات في الوحدة التدريبية مرتبطة بالوقت المستخدم وكمية الأوزان للأثقال المرفوعة والمسافة المقطوعة في الأمتار أو الكيلومترات .
- **فترة الحمل التدريبية**: وهي تمثل مجموع العمل المنفذ في وقت التدريب وتسمى بفترة دوام المثير أثناء التمرين بحيث تتلاءم مع إمكانيات اللاعبين ويمكن ملاحظتها في التدريبات البدنية المهارية في الفترات الخاصة.
- **فترات الراحة**: تستخدم الراحة ليس فقط بين تمرين وآخر أو مجموعة وأخرى بل يتعدى استخدامها إلى مرحلة كاملة والتي تسمى مرحلة الراحة الإيجابية والتي تعقب مرحلة المنافسات والمسابقات وتحدد انتهاء الموسم الرياضي، وهي تتعلق أيضاً بشدة الحمل من ناحية وفترة الحمل التدريبي فترة دوام المثير. (إبراهيم، 2011، ص 53)

### 8.1. توضيح البرامج التدريبية للتكوين في المدارس الرياضية لكرة القدم :

لقد تم وضع البرامج التدريبية على أساس القياسات المعيارية من قبل مجموعة أخصائية يعلم التدريب الرياضي بكرة القدم، والهدف منه هو تطوير عملية إعداد اللاعبين المبتدئين في الجامعات التعليمية التدريبية للسنة الأولى والثانية في المدارس الرياضية، وهذه البرامج التدريبية قد تم استخدامها من قبل مدارس رياضية عديدة وقد تم حساب المعطيات الجديدة للدراسات العلمية وتجارب الأعمال السابقة. إن البرامج التدريبية التي تم وضعها من اختصاصيين تعكس الواجبات العملية التي يقوم بها اللاعبون وإن مضمونها يتناسب مع متطلبات الإعداد البدني المهاري، الخططي النفسي والنظري للمجاميع التدريبية في السنة الأولى والثانية، وإن توسيع الشدة، الحمل، الراحة، يكون حسب مرحلة الإعداد ومن خلال المخطط البياني الذي يبين الشدة التدريبية ما بين فئة وأخرى .

تحتاج المهمة الأساسية مع اللاعبين في إلى ارتباط الهدف مع فترة الإعداد الطويلة الأمد الذي تتبعه المدارس الرياضية عند تأهيل لاعبيها للمستقبل، والأهداف الأساسية في هذه المرحلة هي :

- تقوية الحالة الصحية ويتم ذلك من خلال تطوير الناحية البدنية في مختلف الاتجاهات بغرض تحلب الإصابة .
- التدريب الأساسي للجانب المهاري الخططي .
- تدريب اللاعبين على ظروف مشابحة للعب الحقيقي .
- تكون الوحدات التدريبية ممتعة وتجذب انتباه جميع اللاعبين (حسن التدريبات الحديثة للمبتدئين في المدارس الرياضية بكرة القدم). (إبراهيم، 2011، ص 59)

## 2. معوقات التكوين في كرة القدم الجزائرية:

تواجه كرة القدم الجزائرية عدة معوقات تعرقل مسيرة الاحتراف فيها، وتحدّ من قدرتها على تحقيق التطور المنشود، ومن أبرز هذه المعوقات:

### المعوقات المالية:

- تعتمد معظم الأندية الجزائرية على الدعم الحكومي، مما يجعلها عرضة للأزمات المالية في حال تأخر هذا الدعم.
- قلة مصادر التمويل الذاتي، حيث تعاني الأندية من ضعف في التسويق وجذب الرعاية.
- عدم وجود آليات واضحة لتسيير الجانب المالي للأندية، مما يؤدي إلى سوء الإدارة المالية.

### المعوقات الإدارية:

- غياب التخطيط الاستراتيجي طويل الأمد، مما يؤثر على استقرار الأندية وتطورها.
- ضعف الهياكل الإدارية وعدم كفاءة بعض المسيرين، مما يؤثر على سير العمل داخل الأندية.
- عدم تطبيق قوانين ولوائح الاحتراف بشكل صحيح، مما يؤدي إلى فوضى في التعاملات.

### المعوقات البشرية:

- نقص في الكفاءات التدريبية والإدارية المتخصصة في مجال الاحتراف.
- عدم احترافية بعض اللاعبين وعدم التزامهم بقواعد السلوك الرياضي.
- ضعف التكوين القاعدي للاعبين، مما يؤثر على مستواهم الفني.

### المعوقات القانونية:

- ضعف القوانين والتشريعات الخاصة بالاحتراف الرياضي، وعدم مواكبتها للتطورات العالمية.
- عدم وجود آليات فعالة لتطبيق العقوبات على المخالفين لقوانين الاحتراف.
- المعوقات المتعلقة بالمنشآت الرياضية:
- نقص في المنشآت الرياضية والمرافق التدريبية الحديثة، مما يؤثر على جودة التدريب وتطوير اللاعبين.
- هذه المعوقات مجتمعة تعرقل مسيرة الاحتراف في كرة القدم الجزائرية، وتحدّ من قدرتها على تحقيق التطور المنشود. (دحامنية، 2021)

### 3. اقتراحات وأفاق مستقبلية لتحسين التكوين في كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي:

لتحسين كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي، يمكن اتباع مجموعة من الاقتراحات التي تشمل مختلف الجوانب المتعلقة باللعبة، مع التركيز على الاستثمار في المستقبل من خلال تطوير المواهب الشابة:

#### أ. الاقتراحات:

#### 1. تطوير البنية التحتية والمنشآت الرياضية:

- بناء مراكز تكوين حديثة: إنشاء مراكز تكوين مجهزة بأحدث التقنيات والمرافق الرياضية، لضمان تطوير اللاعبين الناشئين وفقاً لأعلى المعايير.
- تحسين الملاعب: تطوير الملاعب الحالية وتزويدها بأحدث التقنيات، لتوفير بيئة مناسبة لإقامة المباريات وجذب الجماهير.
- الاستثمار في التقنيات الحديثة: استخدام التقنيات الحديثة في التدريب والتحليل الفني، لمساعدة المدربين على تطوير أداء اللاعبين.

#### 2. تطوير الكفاءات البشرية:

- تكوين المدربين: تنظيم دورات تكوينية للمدربين، لرفع مستوى كفاءتهم وتزويدهم بأحدث الأساليب التدريبية.
- تكوين الإداريين: تأهيل الإداريين العاملين في الأندية، لتطوير مهاراتهم في التسيير المالي والإداري.
- الاستثمار في المواهب الشابة: إنشاء أكاديميات متخصصة لتكوين اللاعبين الناشئين، وتوفير الدعم اللازم لهم للتطور والوصول إلى المستوى الاحترافي.

#### 3. تحسين التسيير المالي والإداري:

- تنوع مصادر التمويل: البحث عن مصادر تمويل بديلة للدعم الحكومي، مثل جذب الرعاية والاستثمار في التسويق.
- تطبيق الحوكمة الرشيدة: تطبيق مبادئ الحوكمة الرشيدة في تسيير الأندية، لضمان الشفافية والمساءلة.
- تطبيق قوانين الاحتراف: تطبيق قوانين الاحتراف بشكل صارم، لضمان حقوق اللاعبين والأندية.

#### 4. تطوير المسابقات والبطولات

- تطوير نظام المسابقات: تطوير نظام المسابقات المحلية، لرفع مستوى المنافسة وزيادة عدد المباريات.
- المشاركة في البطولات الدولية: تشجيع الأندية على المشاركة في البطولات الدولية، لاكتساب الخبرة والاحتكاك بالفرق العالمية.
- تشجيع المنافسة الشريفة: تعزيز الروح الرياضية والمنافسة الشريفة بين الأندية.

5. تحسين العلاقة مع الجماهير:

- توفير خدمات أفضل للجماهير: تحسين الخدمات المقدمة للجماهير في الملاعب، وتوفير تجربة ممتعة لهم.
- التواصل مع الجماهير: التواصل المستمر مع الجماهير، والاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم.
- تشجيع الجماهير على دعم الأندية: تنظيم حملات توعية لتشجيع الجماهير على دعم الأندية المحلية. (دحامنية، 2021).

ب. آفاق مستقبلية:

- التحول إلى الاحتراف الحقيقي: تحقيق التحول الكامل إلى الاحتراف، من خلال تطبيق جميع معايير الاحتراف الدولية.
  - تطوير كرة القدم النسائية: الاهتمام بتطوير كرة القدم النسائية، وتوفير الدعم اللازم لها.
  - الاستثمار في البحث والتطوير: الاستثمار في البحث والتطوير في مجال علوم الرياضة، لتطوير أساليب التدريب والتحليل الفني.
  - التعاون مع الاتحادات الدولية: التعاون مع الاتحادات الدولية، لتبادل الخبرات والمعرفة في مجال كرة القدم. (دحامنية، 2021)
- بتطبيق هذه الاقتراحات، يمكن لكرة القدم الجزائرية المحترفة أن تحقق تطورا ملحوظا، وتصبح قادرة على المنافسة على المستوى الإقليمي والدولي.

## خلاصة:

في هذا الفصل، تم استعراض كرة القدم في المستوى العالي من مختلف الجوانب، بدءاً من تعريفها وتطورها التاريخي، وصولاً إلى تأثيرها على الاقتصاد والمجتمع، وتم التطرق إلى نشأة كرة القدم وكيف تحولت من لعبة شعبية إلى ظاهرة عالمية، مع التركيز على المبادئ الأساسية التي تحكمها، مثل العمل الجماعي، الاحترام، والتنافس الشريف، كما تم تسليط الضوء على أهم البطولات العالمية التي تعكس مستوى التنافسية العالي في هذه الرياضة، وتم أيضاً مناقشة علاقة كرة القدم بالمجالات الأخرى، مثل الثقافة، التعليم، والسياسة، وكيف تسهم في تعزيز الروابط الاجتماعية والاقتصادية. تم التركيز بشكل خاص على دور كرة القدم المحترفة في دعم الاقتصاد من خلال الإيرادات الضخمة الناتجة عن بيع التذاكر، الإعلانات، وبيع المنتجات الرياضية، في الجزء الخاص بمدارس كرة القدم، تم استعراض أهمية هذه المدارس في اكتشاف المواهب وتطويرها، مع الإشارة إلى الفرق بين الهواية والاحتراف في كرة القدم، حيث يتميز الاحتراف بالالتزام، التدريب المكثف، والعقود المالية، تم أيضاً مناقشة مفهوم الاحتراف الرياضي، مكوناته، وأهميته في تحسين الأداء الرياضي وضمان استدامة النجاح. في الجزء الخاص بواقع كرة القدم المحترفة في الجزائر، تم تحليل التحديات والمعوقات التي تواجهها، مثل نقص البنية التحتية، ضعف الإدارة، وقلة الدعم المالي، وأخيراً، تم تقديم اقتراحات وآفاق مستقبلية لتحسين كرة القدم المحترفة في الجزائر، مثل تطوير البنية التحتية، تحسين الإدارة، وزيادة الاستثمار في المدارس الرياضية.

كرة القدم المحترفة هي ظاهرة رياضية واجتماعية واقتصادية كبرى، حيث تجمع بين الإثارة، التنافسية، والاحترافية العالية. من خلال فهم تطورها، العوامل التي تسهم في نجاحها، والتحديات التي تواجهها، يمكن تقدير تأثيرها الكبير على المجتمع والثقافة العالمية، التخطيط الجيد لتحسين كرة القدم المحترفة يساعد على تقليل المخاطر، تعزيز الانضباط، وضمان استدامة النجاح على المدى الطويل.



## الجاناب التطبيقي





## الفصل الخامس:

### الإجراءات المنهجية للدراسة



## تمهيد:

في رحلة البحث العلمي، يعتبر فصل "الإجراءات المنهجية" بمثابة الخارطة التي ترسم معالم الطريق نحو تحقيق أهداف الدراسة، كما إنه البوصلة التي توجه الباحث في جمع البيانات وتحليلها، وتضمن له الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة.

هذا الفصل ليس مجرد سرد للإجراءات التي تم اتباعها، بل هو تجسيد للمنهج العلمي في أبهى صورته، بل إنه يعكس مدى التزام الباحث بالدقة والموضوعية، وحرصه على تطبيق الأسس العلمية في كل خطوة من خطوات الدراسة.

من خلال هذا الفصل، سنكشف النقاب عن الأدوات والأساليب التي تم استخدامها في هذه الدراسة، وسنوضح كيف تم اختيار العينة، وكيف تم جمع البيانات وتحليلها. سنبين أيضا كيف تم التعامل مع التحديات التي واجهتنا، وكيف تم التغلب عليها.

إن "الإجراءات المنهجية" هي العمود الفقري لأي بحث علمي، وهي الضمانة التي تمنح الدراسة مصداقية وقوة من خلال هذا الفصل، ندعو القارئ إلى مشاركتنا في هذه الرحلة العلمية، واستكشاف كيف تم تحويل الأسئلة البحثية إلى نتائج ملموسة.

## 1. منهج الدراسة:

المنهج الوصفي هو أحد أهم المناهج البحثية المستخدمة في العلوم الاجتماعية والإنسانية، يهدف هذا المنهج إلى وصف الظواهر والأحداث كما هي موجودة في الواقع، دون التدخل في سيرها الطبيعي أو محاولة تغييرها (المشهداني، 2018، ص 33).

المنهج الوصفي هو أداة قوية لفهم العالم من حولنا، فهو يوفر لنا نظرة ثاقبة حول الظواهر الاجتماعية والنفسية، ويساعدنا على تطوير المعرفة وتوجيه القرارات (بدوي، 2008، ص 15).

المنهج الوصفي المسحي هو أحد أنواع المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع بيانات كمية ونوعية من عينة كبيرة تمثل مجتمعاً معيناً لدراسة ظاهرة أو قضية محددة، يتميز هذا المنهج بقدرته على وصف الواقع بدقة وتعميم النتائج على المجتمع الأكبر (علي، 2008، ص 39).

اعتمد الباحثين في الدراسة على المنهج الوصفي المسحي لأنه المنهج المناسب لضبط عينة كبيرة.

## 2. مجتمع وعينة الدراسة:

## أ. مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو المجموعة الكاملة من الأفراد أو العناصر التي يتطلع الباحث إلى دراستها وتحليلها للوصول إلى نتائج بحثية قابلة للتعميم بمعنى آخر هو الكل الذي نريد أن نستخلص منه معلومات (قنديلجي، 2020، ص 13).

مجتمع الدراسة هو الجامع الذي يشمل جميع العناصر ذات الصلة بمسألة البحث، والتي نطمح إلى استقراء نتائجنا عليها (العسوي، 2014، ص 06).

تمثل مجتمع الدراسة في تدريبي الفئات السنوية المختلفة للأندية الجزائرية المحترفة (أندية المستوى العالي)، ولاعبى الفئات السنوية المختلفة للأندية الجزائرية المحترفة (أندية المستوى العالي) مقسمين إلى 150 مدرباً و 1500 لاعباً.

## ب. عينة الدراسة:

العينة هي جزء صغير مأخوذ من مجموعة أكبر تسمى مجتمع الدراسة هذا الجزء الصغير يجب أن يمثل المجتمع الأكبر بشكل دقيق، بحيث يمكننا استخدام المعلومات التي نحصل عليها من العينة للتعرف على خصائص المجتمع بأكمله، كما يتم اختيار العينة يتم وفق قواعد علمية محددة لضمان دقة النتائج. (بدوي، 2008، ص 36)

العينة هي نفسها المجتمع وتمثلت في مدربي الفئات السنوية المختلفة للأندية الجزائرية المحترفة (أندية المستوى العالي)، ولاعبى الفئات السنوية المختلفة للأندية الجزائرية المحترفة (أندية مستوى العالي) .

اختيرت العينة من طرف الباحثين بشكل عشوائي لأن هذه طريقة الاختيار تمنح جميع فئات المجتمع فرصة متساوية للمشاركة في العينة، مما يضمن تمثيلا عادلا لجميع الأطراف من المجتمع، مقسمين الى 150 مدربا و 1500 لاعبا.

### أهمية اختيار العينة:

- توفر معلومات غنية: اختيار العينة المناسبة يسمح بالحصول على بيانات وافية ومفيدة، مما يعزز دقة النتائج.
- توفير الجهد والتكلفة: يقلل اختيار عينة محددة من المجتمع الأصلي من الجهد المبذول والتكاليف المالية، حيث يتم التركيز على مجموعة معينة بدلا من المجتمع بأكمله.
- سهولة جمع البيانات: يسهل متابعة العينة والحصول على ردود فعل شاملة ودقيقة، مما يعزز جودة البحث وموثوقيته.

وزعت العينة وفقا ما يمثله الجداول التالية:

الجدول رقم 13: يمثل توزيع عينة المدربين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف أول الجزائري.

النادي	صنف مدارس	صنف براعم	صنف أصاغر	صنف أشبال	صنف أكبر
Mc Alger	01	01	01	01	01
Cr Belouizdad	01	01	01	01	01
Usm Alger	01	01	01	01	01
Cs Constantine	01	01	01	01	01
Js Kabylie	01	01	01	01	01
Aso Chlef	01	01	01	01	01
Es Setif	01	01	01	01	01
Paradou Ac	01	01	01	01	01
Usm Khenchela	01	01	01	01	01
Nc Magra	01	01	01	01	01
El Bayadh	/	/	/	/	/
Us Biskra	01	01	01	01	01
Mc Oran	01	01	01	01	01
Olympique Akbou	01	01	01	01	01
ES Mostaganem	01	01	01	01	01
JS Saoura	01	01	01	01	01
مجموع المدربين	15	15	15	15	15
المجموع الكلي للمدربين	75				

الجدول رقم 14: يمثل توزيع عينة المدربين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف ثاني الجزائري.

صنف أكابر	صنف أشبال	صنف أصاغر	صنف براعم	صنف مدارس	النادي
01	01	01	01	01	MB Rouissat
01	01	01	01	01	USM El Harrach
01	01	01	01	01	Usm Annaba
01	01	01	01	01	IB Khemis El Khechna
01	01	01	01	01	MSP Batna
01	01	01	01	01	Js Jijel
01	01	01	01	01	AS Khroub
01	01	01	01	01	MO Constantine
01	01	01	01	01	US Chaouia
01	01	01	01	01	Teleghma
01	01	01	01	01	HB Chelghoum Laïd
01	01	01	01	01	CA Batna
/	/	/	/	/	IRB Ouargla
01	01	01	01	01	JS Bordj Menaïel
01	01	01	01	01	O Magrane
01	01	01	01	01	US Souf
15	15	15	15	15	مجموع المدربين
75					المجموع الكلي للمدربين

الجدول رقم 15: يمثل توزيع عينة اللاعبين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف أول الجزائري.

صنف أكابر	صنف أشبال	صنف أصاغر	صنف براعم	صنف مدارس	النادي
10	10	10	10	10	Mc Alger
10	10	10	10	10	Cr Belouizdad
10	10	10	10	10	Usm Alger
10	10	10	10	10	Cs Constantine
/	/	/	/	/	Js Kabylie
10	10	10	10	10	Aso Chlef
10	10	10	10	10	Es Setif
10	10	10	10	10	Paradou Ac
10	10	10	10	10	Usm Khenchela
10	10	10	10	10	Nc Magra
10	10	10	10	10	El Bayadh
10	10	10	10	10	Us Biskra
10	10	10	10	10	Mc Oran
10	10	10	10	10	Olympique Akbou
10	10	10	10	10	ES Mostaganem
10	10	10	10	10	JS Saoura
150	150	150	150	150	مجموع المدربين
750					المجموع الكلي للمدربين

الجدول رقم 16: يمثل توزيع عينة اللاعبين المشاركين في الإجابة على الاستبيان المنتمون لدوري المحترف ثاني الجزائري.

النادي	صنف مدارس	صنف براعم	صنف أصاغر	صنف أشبال	صنف أكابر
MB Rouissat	10	10	10	10	10
USM El Harrach	10	10	10	10	10
Usm Annaba	10	10	10	10	10
IB Khemis El Khechna	10	10	10	10	10
MSP Batna	10	10	10	10	10
Js Jijel	10	10	10	10	10
AS Khroub	10	10	10	10	10
MO Constantine	10	10	10	10	10
US Chaouia	10	10	10	10	10
Telegma	10	10	10	10	10
HB Chelghoum Laid	10	10	10	10	10
CA Batna	10	10	10	10	10
IRB Ouargla	10	10	10	10	10
JS Bordj Menaïel	10	10	10	10	10
O Magrane	10	10	10	10	10
US Souf	/	/	/	/	/
مجموع المدربين	150	150	150	150	150
المجموع الكلي للمدربين	750				

### 3. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي نوع من الدراسات البحثية التي تهدف إلى استكشاف موضوع بحثي جديد أو غير مفهوم بشكل كامل، تهدف هذه الدراسات إلى جمع معلومات أولية وتحديد الاتجاهات العامة حول موضوع معين، قبل الخوض في دراسات أكثر تفصيلا (العمراني، 2019، ص 53).

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عدة مراحل مقسمة على فترات مختلفة:

**الفترة الأولى:** الاجتماع مع الأستاذ المشرف والمشرف المساعد للوقوف حول تحديد نوع أداة البحث العلمي للدراسة، والبحث عن مختلف المصادر والمراجع والتي لها صلة بالدراسة.

**الفترة الثانية:** مقابلة اطار في الاتحادية الجزائرية، ووزارة الرياضة سببقي المعرفة، وبعض الزملاء العاملين في بعض الأندية المحترفة كمحضرين بدنيين، وبعض طلبة الدكتوراه في ولايات أخرى للحصول على إيميلات أفراد العينة لتسهيل توزيع الأداة وتفرغها وجمعها وإعطاء النتائج.

الفترة الثالثة: عرض أداة الدراسة على مجموعة من الأساتذة من جامعات مختلفة تخصص تدريب رياضي وتحضير بدني دون احتساب الأستاذ المشرف والمشرف المساعد حسب الجدول التالي:

الجدول 17: قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيانين.

الرقم	عدد الأساتذة	الدرجة العلمية	جامعة الانتماء
01	02	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجزائر 3
02	01	أستاذ تعليم عالي	المركز الجامعي البيض
03	02	أستاذ تعليم عالي	جامعة سوق أهراس
المجموع	05		03

● تمت الموافقة على الفرضيات وعبارات أداة الدراسة بنسبة قدرها 92.70% والرفض بنسبة 7.3% مع الموافقة على التعديلات التي تم طرحها.

❖ من خلال ما سبق نلاحظ أن نسبة القبول كبيرة جدا والتي تقدر بـ 92.70% والتي تدل على قوة الأداة ومصداقيتها .

الرحلة الرابعة: بعد تأكيد صدق وثبات الأداة من طرف الأساتذة تم طرح الاستبيانين على جزء من عينة الدراسة للوقوف على مدى تطبيق الأداة حيث تم اختيار عدة نوادي حسب الجدول التالي:

الجدول 18: يمثل الجزء من العينة التي وزعت عليهم الأداة.

النادي	اللاعب	المدرّب	الصنف
-El Bayadh -IRB Ouargla -Js Kabylie -US Souf	40	4	مدارس
	40	4	براعم
	40	4	أصاغر
	10	4	أشبال
	10	4	أكابر
04	140	20	المجموع

بعد الاستعانة بالسابقين ذكرهم تم توزيع الاستبيانين على عينة الدراسة طبقنا طريقة الاختبار وإعادة الاختبار من أجل الوقوف كذلك على صحة أداة الدراسة حيث قمنا بتوزيع أداة الدراسة على العينة ثم أعدنا التوزيع على نفس العينة بمدة فاصلة قدرها 11 يوما وقمنا بجمع النتائج وفق ما يلي:

الجدول 19: معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيق الاختبار للعينة الاستطلاعية.

وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط احسابي	الانحراف المعياري	
درجة	34.10	1.14	34.24	1.10	*0.796
درجة	31.46	1.39	31.87	1.24	*0.767
درجة	31.61	1.40	32.03	1.31	*0.714
درجة	29.63	1.38	30.11	1.36	*0.899
درجة	29.11	1.57	29.57	1.52	*0.894
درجة	30.27	1.74	30.63	1.69	*0.737

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات الحرية  $0.94 = 10$ .

يتضح من خلال الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجات حرية 10 بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المهنية للاعبين قيد البحث مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات.

### أهمية الدراسة الاستطلاعية:

مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من:

#### 1. فهم أبعاد المشكلة:

- ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية على فهم أبعاد المشكلة، وتحديد الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من البحث.
- ساهمت في تحديد المتغيرات الرئيسية التي تؤثر على المشكلة، والعلاقات المحتملة بين هذه المتغيرات.

#### 2. تحديد المسار الصحيح للبحث:

- ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية الباحث على تحديد المسار الصحيح للبحث، وتحديد الأدوات والأساليب المناسبة لجمع البيانات وتحليلها.
- ساهمت في تحديد مجتمع الدراسة والعينة المناسبة للدراسة.

## 3. اختبار الأدوات والأساليب:

- ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية على اختبار الأدوات والأساليب التي سيستخدمها في البحث، والتأكد من فعاليتها.
- ساهمت في تحديد المشاكل المحتملة التي قد تواجه الباحث أثناء جمع البيانات وتحليلها.

## 4. توليد الفرضيات:

- ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية الباحث على توليد الفرضيات التي يمكن اختبارها في الدراسات اللاحقة.
- ساهمت في تحديد الأسئلة البحثية التي تستحق التحقيق.

## 5. توفير المعلومات الأولية:

- وفرت الدراسة الاستطلاعية معلومات أولية حول الموضوع الذي يدرسه الباحث، والتي يمكن استخدامها في اتخاذ القرارات.
- ساهمت في تحديد الاتجاهات والقضايا الرئيسية المتعلقة بالموضوع.

## 6. تحديد مجالات البحث ذات الأولوية:

- ساعدت الدراسة الاستطلاعية في تحديد مجالات البحث ذات الأهمية والأولوية، والتي تستحق التحقيق.
- ساهمت في توجيه الجهود البحثية نحو المجالات الأكثر أهمية.

## 7. توفير الوقت والجهد:

- ساعدت الدراسة الاستطلاعية في توفير الوقت والجهد في الدراسات اللاحقة، من خلال تحديد المسار الصحيح للبحث وتجنب المشاكل المحتملة.

## 4. متغيرات الدراسة:

## أ. المتغير المستقل:

العامل أو الشرط الذي يتحكم فيه الباحث، ويقوم بتغييره بشكل متعمد، لدراسة تأثيره على متغير آخر يسمى المتغير التابع.

## خصائص المتغير المستقل:

- التحكم: يتم التحكم في المتغير المستقل من قبل الباحث، حيث يقوم بتغيير قيمه أو مستوياته بشكل متعمد.
- الاستقلالية: يكون المتغير المستقل مستقلاً عن المتغير التابع، أي أنه لا يتأثر بتغيرات المتغير التابع.
- التأثير: يفترض أن المتغير المستقل يؤثر على المتغير التابع. (العسوي، 2014، ص 29)

وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو شروط ومعايير التكوين.

#### ب. المتغير التابع:

العامل أو الشرط الذي يتم قياسه أو ملاحظته، ويتأثر بتغيرات المتغير المستقل.

#### خصائص المتغير التابع:

- التأثير: يتأثر المتغير التابع بتغيرات المتغير المستقل.
  - القياس: يتم قياس أو ملاحظة المتغير التابع لتحديد تأثير المتغير المستقل.
  - النتيجة: يمثل المتغير التابع النتيجة التي يسعى الباحث لفهمها أو تفسيرها. (العمراي، 2019، ص 108)
- المتغير التابع في الدراسة هو نجاح التكوين.

#### ت. المتغير البشري:

المتغير البشري هو أي خاصية أو سمة أو سلوك يمكن قياسه أو ملاحظته، ويختلف من شخص لآخر.

#### الخصائص:

- الخصائص الديموغرافية: مثل العمر، والجنس، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية.
- الخصائص الفيزيولوجية: مثل الطول، والوزن، ومعدل ضربات القلب، وضغط الدم.
- الخصائص النفسية: مثل الذكاء، والشخصية، والمواقف، والقيم.
- السلوكيات: مثل العادات الغذائية، والنشاط البدني، والتدخين، واستهلاك الكحول.
- الآراء والمعتقدات: مثل الآراء السياسية، والمعتقدات الدينية، والمواقف تجاه القضايا الاجتماعية.

#### أهمية المتغيرات البشرية:

تلعب المتغيرات البشرية دورا حيويا في العديد من المجالات، بما في ذلك:

- البحث العلمي: تستخدم المتغيرات البشرية في الدراسات العلمية لفهم الظواهر الاجتماعية والنفسية والبيولوجية.
- الطب: تستخدم المتغيرات البشرية في التشخيص والعلاج والوقاية من الأمراض.
- التعليم: تستخدم المتغيرات البشرية في تصميم المناهج الدراسية وتطوير أساليب التدريس.
- التسويق: تستخدم المتغيرات البشرية في فهم سلوك المستهلك وتطوير استراتيجيات التسويق.

- **الرياضة:** تستخدم المتغيرات البشرية في تقييم الأداء الرياضي وتطوير برامج التدريب. (العمرائي، 2019، ص 113)

المتغير البشري في الدراسة هو لاعبي كرة القدم.

### ث. المتغير الضابط:

المتغير الضابط هو متغير يتم التحكم فيه أو تثبيته من قبل الباحث خلال الدراسة، وذلك للتأكد من أن تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع لا يتأثر بعوامل أخرى.

### أهمية المتغير الضابط:

- يساعد المتغير الضابط على عزل تأثير المتغير المستقل، والتأكد من أن النتائج التي يتم الحصول عليها تعكس العلاقة الحقيقية بين المتغيرين.
- يساهم في زيادة دقة الدراسة وموثوقيتها.
- يساعد في تقليل تأثير المتغيرات الدخيلة أو الخارجية التي قد تؤثر على النتائج.

### كيفية التحكم في المتغير الضابط:

- **التثبيت:** يتم تثبيت قيمة المتغير الضابط، بحيث تكون ثابتة لجميع المشاركين في الدراسة.
- **التوزيع العشوائي:** يتم توزيع المشاركين بشكل عشوائي على مجموعات مختلفة، لضمان تساوي المجموعات في خصائص المتغير الضابط.
- **المطابقة:** يتم مطابقة المشاركين في المجموعات المختلفة في خصائص المتغير الضابط.
- **التحليل الإحصائي:** يتم استخدام التحليل الإحصائي للتحكم في تأثير المتغير الضابط، وتحديد تأثير المتغير المستقل بشكل مستقل. (العسوي، 2014، ص 96)

المتغير الضابط في هذه الدراسة هو المستوى العالي.

### ج. المتغير البيئي:

المتغير البيئي هو أي عامل أو ظرف في البيئة المحيطة بالكائن الحي أو النظام الذي يتم دراسته، والذي يمكن أن يؤثر على سلوكه أو خصائصه أو وظائفه.

## أهمية المتغيرات البيئية:

تلعب المتغيرات البيئية دورا حاسما في العديد من المجالات، بما في ذلك:

- علم البيئة: تستخدم المتغيرات البيئية في دراسة التفاعلات بين الكائنات الحية وبيئاتها.
  - علم الأحياء: تستخدم المتغيرات البيئية في دراسة تأثير البيئة على نمو وتطور وتكاثر الكائنات الحية.
  - علم الزراعة: تستخدم المتغيرات البيئية في دراسة تأثير البيئة على إنتاج المحاصيل والثروة الحيوانية.
  - علم الصحة: تستخدم المتغيرات البيئية في دراسة تأثير البيئة على صحة الإنسان والكائنات الحية الأخرى.
  - علم الاجتماع: تستخدم المتغيرات البيئية في دراسة تأثير البيئة على سلوك الإنسان والمجتمعات البشرية.
- (المشهداني، 2018، ص 127)

تمثل المتغير البيئي للدراسة في الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم.

## 5. مجالات الدراسة:

## أ. المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى البيئة الجزائرية بالضبط على مستوى أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى والثانية موبيليس للموسم الرياضي 2024/2025.

## ب. المجال الزمني:

تمت الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي في الفترة الممتدة من 2022/07/22 الى غاية 15 فيفري 2025 .

## ت. المجال البشري:

تمثل المجال البشري للدراسة لمدربي أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى والثانية، ولاعبين هذي الأندية لمختلف الأصناف (مدارس، براعم، أصاغر، أشبال، أكابر).

## 6. أداة الدراسة:

## أ. وصف أداة الدراسة:

تمثلت أداة الدراسة في استبيانين الكترونيين الأول موجه للمدربين والثاني موجه للاعبين.

كما إن طبيعة الدراسة تتطلب استخدام الاستمارة الاستبائية كأداة من أدوات جمع البيانات، ووضع الاستمارة لجمع المعلومات من أفراد العينة للتعرف على رأيهم حول موضوع البحث.

يعرف الاستبيان على أنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد، أو يجرى تسليمها باليد، تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن موضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق. (بدوي ، 2008، ص53)

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة بالموضوع، قمنا ببناء أداة الدراسة (استبيانين الكترونيين) بغية التعرف على شروط ومعايير نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي في البطولة الجزائرية من خلال التركيز على فاعلية التخطيط الرياضي، فاعلية التحضير النفسي، فاعلية تحليل الأداء الرياضي، الطب الرياضي، وتتضمن 4 محاور، يحتوي كل محور على عبارات تستدعي إجابة اما مفتوحة، مغلقة، نصف مغلقة وفقا للجداول التالية:

الجدول رقم 20: جدول يمثل توزيع عبارات الاستبيان الخاص بالمدربين وعدد عباراته.

الرقم	المحور	عدد الأسئلة
01	المحور الأول: فاعلية التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	11
02	المحور الثاني: فاعلية التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	08
03	المحور الثالث: فاعلية تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	11
04	المحور الرابع: فاعلية الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	12
المجموع	04 محاور.	42

الجدول رقم 21: جدول يمثل توزيع عبارات الاستبيان الخاص باللعبين وعدد عباراته.

الرقم	المحور	عدد الأسئلة
01	المحور الأول: فاعلية التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	10
02	المحور الثاني: فاعلية التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	12
03	المحور الثالث: فاعلية تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	05
04	المحور الرابع: فاعلية الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.	11
المجموع	04 محاور.	38

ب. صدق الأداة:

الصدق الظاهري:

تم إعادة عرض الوثيقة العرض الأول في الدراسة الاستطلاعية على ثلة من المحكمين من أساتذة جامعيين لجامعات وطنية مختلفة وبمساعدة بعض الزملاء الذين يدرسون في هذه الجامعات تخصص التدريب الرياضي و التحضير البدني لزيادة مصداقية الأداة وزيادة من دقتها حسب ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول 22: يمثل عينة الأساتذة المختارة لإثبات صدق الاستبيان.

الرتبة	عدد الأفراد	الدولة	الجامعة الرقم
أستاذ تعليم عالي	06	الجزائر	01.جامعة سوق أهراس
	04	الجزائر	02.جامعة عنابة.
	05	الجزائر	03.جامعة قسنطينة.
	07	الجزائر	04.جامعة بجاية.
	22	المجموع	

حيث تمت الموافقة على أداة البحث من قبلهم بنسبة 97.36% وهي متقاربة مع نسبة القبول 92.70% لقائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان الرقمي في الدراسة الاستطلاعية وهذا دليل على صدق الأداة، ومنه فإن الأداة تتميز بدرجة صدق عالية.

### الصدق المنطقي:

الجدول 23: يمثل معامل الارتباط لحساب ثبات أداة الدراسة ككل بمحاورها والصدق المنطقي لكل منهما.

الصدق المنطقي	معامل الارتباط	المحور الرقم
0.783	0.614	01. المحور الأول.
0.854	0.792	02. المحور الثاني.
0.862	0.860	03. المحور الثالث.
0.928	0.863	04. المحور الرابع.
0.866	0.750	أداة القياس ككل

يمثل الجدول أعلاه أن الصدق المنطقي لمحاور أداة الدراسة تراوح بين (0.783 و 0.928) أما معامل الارتباط تراوح ما بين (0.614 و 0.863) أما الصدق المنطقي للأداة ككل بلغ 0.866 مما يدل على أن أداة القياس بمحاورها تتمتع بدرجة عالية من الصدق المنطقي.

ت. ثبات الأداة:

تم حساب ثبات الأداة بطريقتين وهما:

- باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وفقا لما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم 24: يمثل نتيجة معامل ثبات الأداة بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ.

معامل الارتباط بين التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون	معامل ألفا كرونباخ	المحور الرقم
0.59	0.64	01. المحور الأول.
0.60	0.68	02. المحور الثاني.
0.62	0.60	03. المحور الثالث.
0.68	0.66	04. المحور الرابع.

من خلال نتائج الجدول (الذي يمثل نتيجة معامل ثبات الأداة بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ) يتضح أن أداة الدراسة تتميز بدرجة ثبات عالية ومقبولة وذلك عن طريق حساب معامل الثبات بطريقتين مختلفتين (ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بين التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون).

- طريقة التجزئة النصفية:

الجدول رقم 25: يمثل قيم الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية لأبعاد الاستبيان والاستبيان الكلي.

الأبعاد	قبل التعديل	بعد التعديل
البعد 01	*0.81	*0.86
البعد 02	*0.82	*0.85
البعد 03	*0.79	*0.81
الدرجة الكلية	*0.80	*0.84

- نلاحظ من خلال الجدولين السابقين أن الدراسة تتميز بدرجة عالية من الصدق المنطقي.

## 7. الوسائل الإحصائية للدراسة:

- النسب المئوية حسب القانون التالي: النسبة المئوية = (الجزء / القيمة الكلية) × 100.
- التكرارات.
- معامل الارتباط بين التصحيح بمعادلة سيرمان-براون.
- طريقة التجزئة النصفية لأبعاد الاستبيان والاستبيان الكلي.
- اختبار مربع كاي (Chi-squared test) حسب القانون التالي:

$$\chi^2 = \sum [(O - E)^2 / E] \text{ حيث:}$$

$\chi^2$  هي قيمة مربع كاي.

O هي الترددات الملاحظة.

E هي الترددات المتوقعة.

$\Sigma$  هي علامة الجمع.

عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ .

ملاحظة:

إذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة  $\leq$   $\chi^2$  الجدولة فإن للفروق دلالة إحصائية عند قيمة الدلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 2$ .

## 8. الصعوبات التي واجهت الإجراءات الميدانية لتطبيق الدراسة:

## 1. صعوبات تتعلق بالعينة:

- صعوبة الوصول إلى العينة المستهدفة: قد يواجه الباحث صعوبة في الوصول إلى أفراد العينة المستهدفة، خاصة إذا كانت العينة تتكون من فئة معينة أو إذا كانت الدراسة تتطلب الوصول إلى أماكن معينة.
- عدم تعاون أفراد العينة: قد يرفض بعض أفراد العينة المشاركة في الدراسة، أو قد يقدمون بيانات غير دقيقة أو غير كاملة.
- تحيز العينة: قد تكون العينة غير ممثلة للمجتمع الأصلي، مما يؤثر على تعميم النتائج.

## 2. صعوبات تتعلق بجمع البيانات:

- صعوبة تطبيق أدوات جمع البيانات: قد تكون أدوات جمع البيانات (مثل الاستبيانات أو المقابلات) غير مناسبة للعينة المستهدفة، أو قد تتطلب مهارات خاصة من الباحث.
- صعوبة الحصول على بيانات دقيقة: قد يقدم المشاركون بيانات غير دقيقة أو غير كاملة، أو قد يتأثرون بعوامل خارجية تؤثر على إجاباتهم.
- صعوبة جمع البيانات في الوقت المحدد: قد يواجه الباحث صعوبة في جمع البيانات في الوقت المحدد، بسبب عوامل مثل ضيق الوقت أو صعوبة الوصول إلى المشاركين.

## 3. صعوبات تتعلق بالظروف الميدانية:

- الظروف الجوية: قد تؤثر الظروف الجوية على عملية جمع البيانات، خاصة إذا كانت الدراسة تتطلب إجراء مقابلات أو ملاحظات في الهواء الطلق.
- الظروف الاجتماعية: قد تؤثر الظروف الاجتماعية على عملية جمع البيانات، خاصة إذا كانت الدراسة تتناول موضوعات حساسة أو إذا كانت تجري في مناطق غير مستقرة.
- الظروف اللوجستية: قد يواجه الباحث صعوبات في توفير الموارد اللازمة لجمع البيانات، مثل وسائل النقل أو المعدات.

## 4. صعوبات تتعلق بالباحث نفسه:

- نقص الخبرة: قد يواجه الباحثون الجدد صعوبة في تطبيق الإجراءات الميدانية بشكل صحيح.
- التحيز الشخصي: قد يؤثر التحيز الشخصي للباحث على عملية جمع البيانات أو تحليلها.
- الإرهاق: قد يؤدي العمل الميداني المكثف إلى الإرهاق، مما يؤثر على جودة البيانات.

## خلاصة:

في هذا الفصل، قمنا بتوضيح الإطار المنهجي الذي اعتمدناه في دراستنا، والذي يمثل الركيزة الأساسية لتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته، ولقد حرصنا على اتباع خطوات علمية دقيقة ومنظمة، بدءاً بتحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة المناسبة، مروراً بتصميم أدوات جمع البيانات وتطبيقها.

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي، وذلك لكونه المنهج الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة، كما استخدمنا الاستبيان، والذي تم تصميمه بعناية لضمان جمع بيانات دقيقة وشاملة.

تم تطبيق أدوات جمع البيانات على عينة مكونة من مدربين ولاعبين للأندية الجزائرية المحترفة، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية، لضمان تمثيلها لمجتمع الدراسة.

لقد واجهتنا بعض التحديات خلال تطبيق الإجراءات المنهجية، مثل صعوبة جمع الاستمارات الرقمية، ولكننا تمكنا من التغلب عليها بفضل التخطيط الجيد والمرونة في التعامل مع الظروف المتغيرة.

في الختام، نؤكد أن الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في هذه الدراسة تضمن الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة، وتساهم في تحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته.



## الفصل السادس:

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها



## تمهيد:

في هذا الفصل التطبيقي، سيتم عرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية أو البحث العلمي، وتحليلها بشكل مفصل لفهم دلالاتها وأبعادها، يهدف هذا الفصل إلى تقديم تفسيرات واضحة للبيانات المجمعة، وربطها بالأهداف البحثية والأسئلة التي تم طرحها في بداية الدراسة.

سيتم تقسيم الفصل إلى عدة أقسام رئيسية:

عرض النتائج: حيث سيتم تقديم البيانات بشكل منظم باستخدام الجداول، الرسوم البيانية، أو النصوص الوصفية.

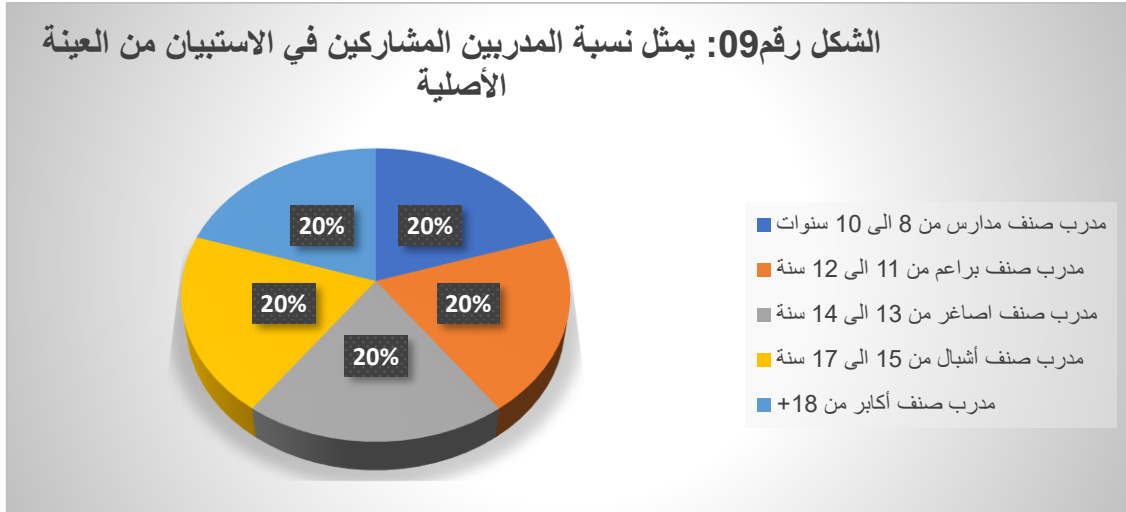
تحليل النتائج: سيتم تفسير البيانات وتحليلها لاستخلاص الاستنتاجات الأولية.

مناقشة النتائج: سيتم مناقشة النتائج في ضوء الأدبيات السابقة والنظريات العلمية، مع تحديد أوجه الاتفاق أو الاختلاف.

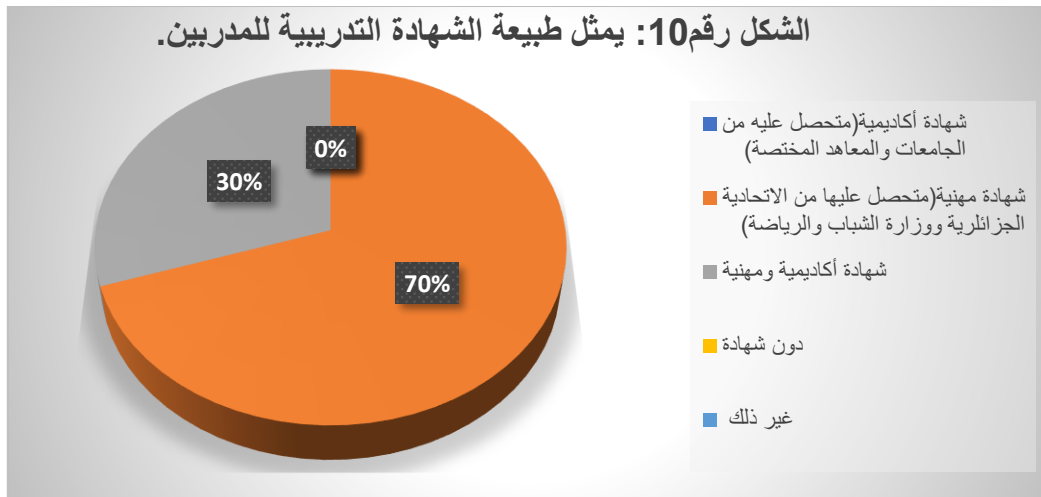
من خلال هذا الفصل، سيتم تسليط الضوء على مدى تحقيق أهداف البحث، وتقديم توصيات عملية بناء على النتائج التي تم التوصل إليها، كما سيتم مناقشة التحديات التي واجهت الدراسة والقيود التي أثرت على النتائج، مما يفتح المجال لبحوث مستقبلية لتعميق الفهم في هذا المجال.

❖ عرض وتحليل النتائج:

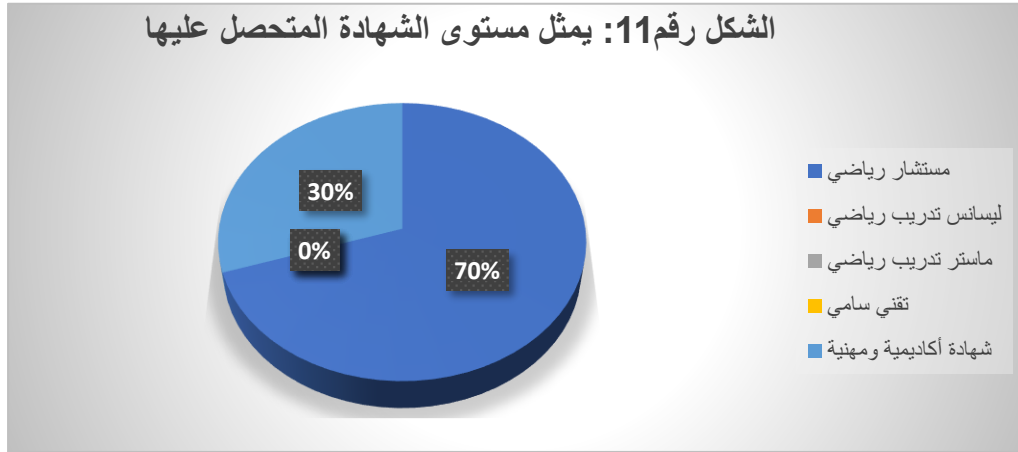
➤ معلومات حول المدربين المشاركين في الإجابات الخاصة بأداة الدراسة:



من خلال الشكل رقم 09 والذي يوضح النسبة المئوية للمدربين المشاركين في الاستبيان من العينة الأصلية والذي يحدد تصنيف المدربين حسب الفئات العمرية فقد تبين لنا أن أفراد العينة للمدربين كانت متساوية بنسبة 20 % صنف مدرّب مدارس، براعم، أصاغر، أشبال وأكابر.

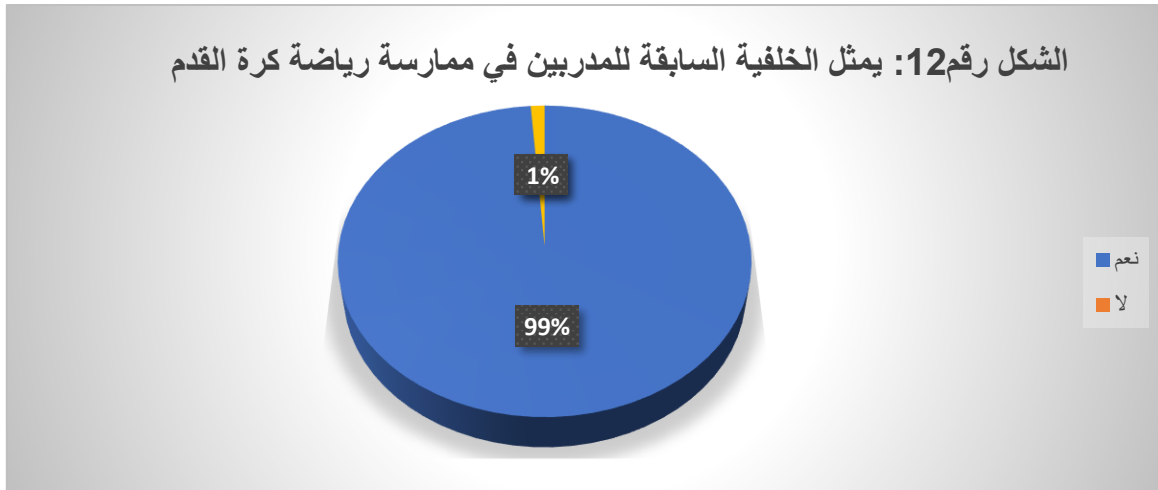


من خلال الشكل رقم 10 والذي يوضح طبيعة الشهادة التدريبية للمدربين فقد تبين لنا أن نسبة 70% الشهادة المتحصل عليها من الاتحادية الجزائرية ووزارة الشباب والرياضة مقابل نسبة 30% شهادة أكاديمية ومهنية. إذن نستنتج أن المدربين أصحاب كفاءة تدريبية عالية لجميع الفئات العمرية المختلفة.



من خلال الشكل رقم 11 والذي يوضح مستوى الشهادة المتحصل عليها المدربون المشاركون في الإجابة عن عبارات الاستبيان، تبين لنا أن نسبة 70% متحصلين على شهادة مستشار رياضي و30% متحصلين على شهادات أكاديمية (من طرف مؤسسات التكوين كالجامعات) ومهنية (من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ووزارة الشباب والرياضة)

إذن نستنتج أن غالبية المدربين لديهم شهادة مستشار رياضي مما ينعكس على كفاءتهم التدريبية التي تمكنهم من تكوين الفئات العمرية بصورة جيدة.



الشكل 12 يمثل الخلفية السابقة للمدربين في ممارسة رياضة كرة القدم، تبين لنا أن نسبة 99% من المدربين كانوا ممارسين لكرة القدم ومنخرطين في الأندية الرياضية مقابل 1% غير منخرطين في كرة القدم وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالمدربين الآخرين.

إذن نستنتج أن غالبية المدربين كانوا ممارسين ومنخرطين في كرة القدم.

عرضة وتحليل النتائج ومناقشتها:

I. الاستبيان الموجه للمدربين:

**المحور الأول:** فاعلية التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي:

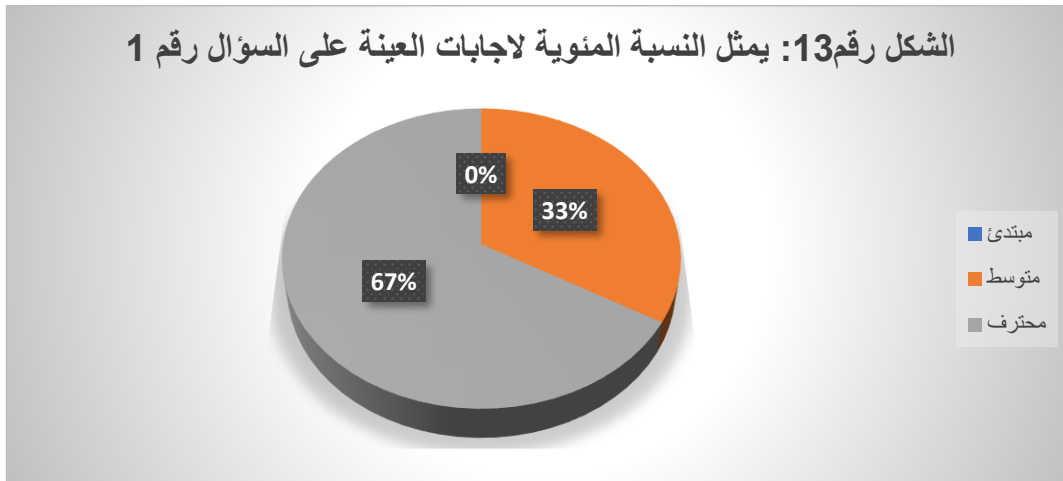
Q1: ما هو مستواك في تدريب كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة مستوى المدرب .

الجدول رقم 26: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 1.

النسبة المئوية	التكرار	Q1
00	00	مبتدئ
33.34	50	متوسط
66.66	100	محترف

الشكل رقم 13: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 1



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 26 والشكل رقم 13 نلاحظ أن أفراد العينة قد قسموا الى فئتين الأولى أجابت بمستوى المدرب متوسط وقدرها 50 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 33.34%، وفئة ثانية أجابت بمستوى المدرب محترف وقدرها 100 مدربا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 66.66%.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب مدربي كرة القدم في الأندية المحترفة الجزائرية يتمتعون بمستوى محترف.

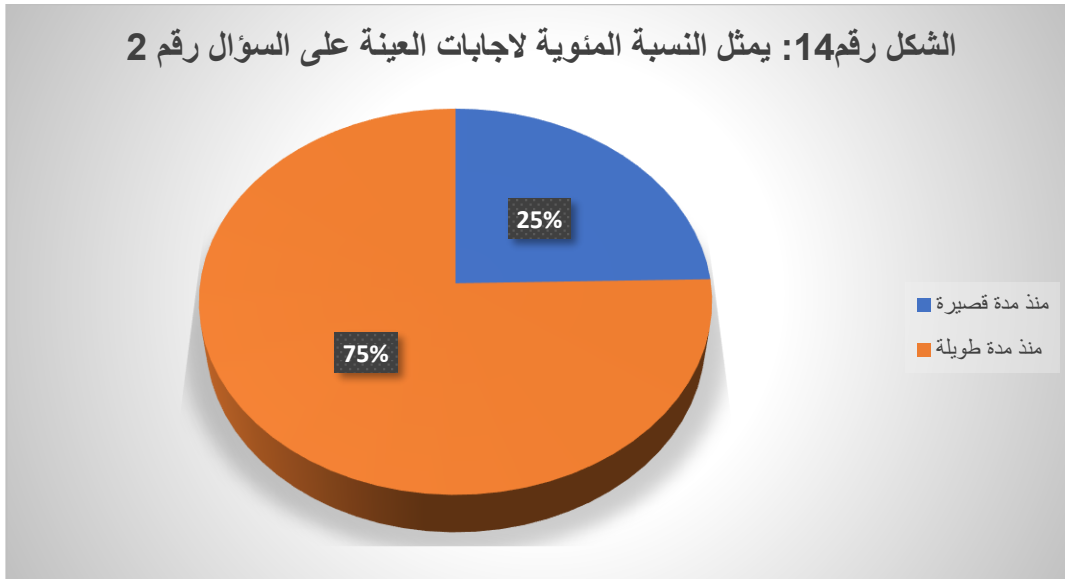
Q2: منذ متى وأنت تدرب في هذه الرياضة ؟

الغرض منه: معرفة المدة الزمنية للمسيرة التدريبية للمدرب.

الجدول رقم 27: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 2.

النسبة المئوية	التكرار	Q2
24.66	37	مدة قصيرة
75.33	113	مدة طويلة

الشكل رقم 14: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 2



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 27 والشكل رقم 14 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بمنذ مدة قصيرة (أنهم دربوا الرياضة منذ مدة قصيرة) وقدرها 37 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 24.66%، وفئة ثانية بمنذ مدة طويلة (أنهم دربوا الرياضة منذ مدة طويلة) وقدرها 113 مدربا(تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 75.33%.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب مدربي كرة القدم في الأندية المحترفة الجزائرية مارسوا مهنة التدريب منذ مدة

طويلة.

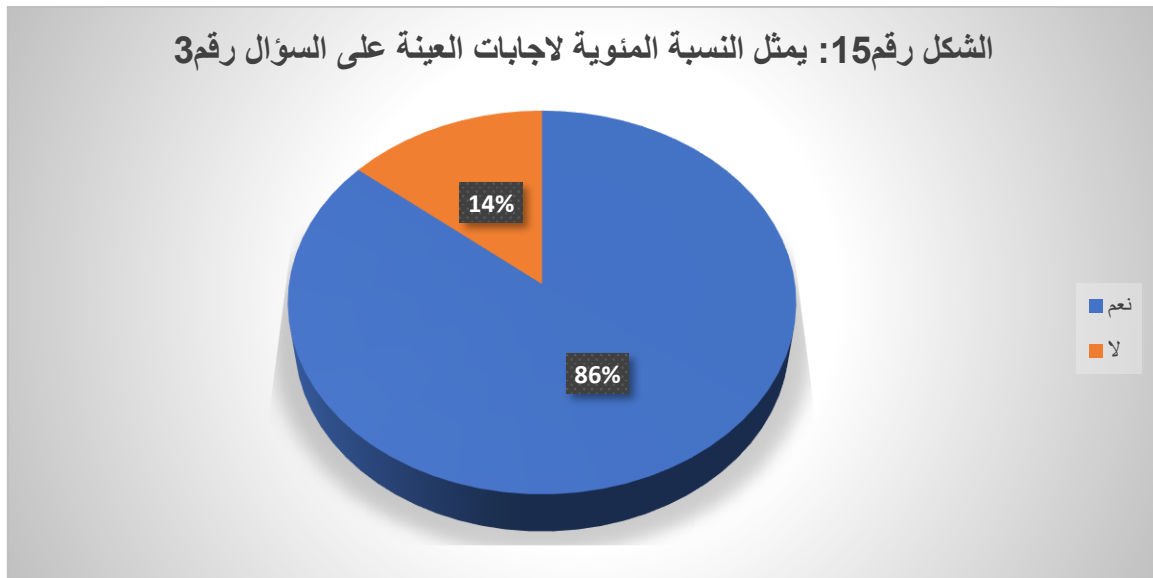
**Q3:** هل سبق لك المشاركة في أي برامج أو خطط رياضية لتكوين اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما إذا شارك المدربين في برامج تكوينية طيلة مسيرتهم التدريبية.

الجدول رقم 28: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 3.

النسبة المئوية	التكرار	Q3
86	129	نعم
14	21	لا

الشكل رقم 15: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 3



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 28 والشكل رقم 15 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت نعم (أي شاركوا في برامج أو خطط رياضية لتكوين اللاعبين) وقدرها 129 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 86%، وفئة ثانية أجابت بلا (أي لم يشاركوا في برامج أو خطط رياضية لتكوين اللاعبين) وقدرها 14 مدربا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 14%.

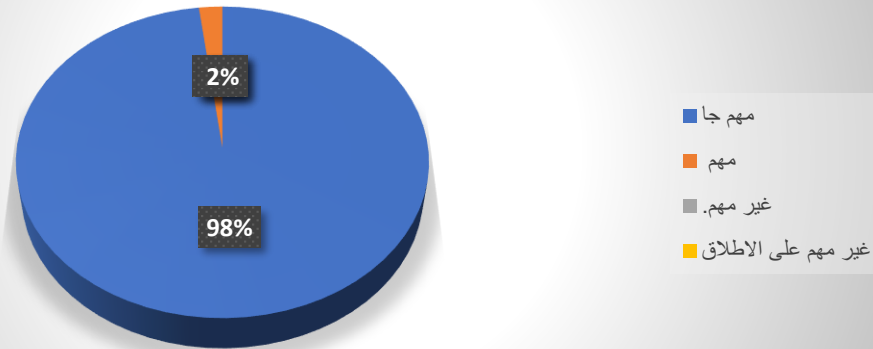
من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب مدربي كرة القدم في الأندية المحترفة الجزائرية شاركوا في برامج أو خطط رياضية لتكوين اللاعبين.

**Q4:** إلى أي مدى تعتقد أن التخطيط الرياضي ضروري لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟  
**الغرض منه:** معرفة مدى ضرورة التخطيط الرياضي لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

الجدول رقم 29: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 4.

النسبة المئوية	التكرار	Q4
98	147	مهم جدا
02	03	مهم
00	00	غير مهم
00	00	غير مهم على الاطلاق

الشكل رقم 16: يمثل النسبة المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم 4



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 29 والشكل رقم 16 والذي قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت مهم جدا (ضرورة التخطيط الرياضي لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم) وقدرها 147 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 98%، وفئة ثانية أجابت بمهم وقدرها 03 مدربين (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 2%.

من خلال ما سبق نستنتج أن التخطيط الرياضي ضروري لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

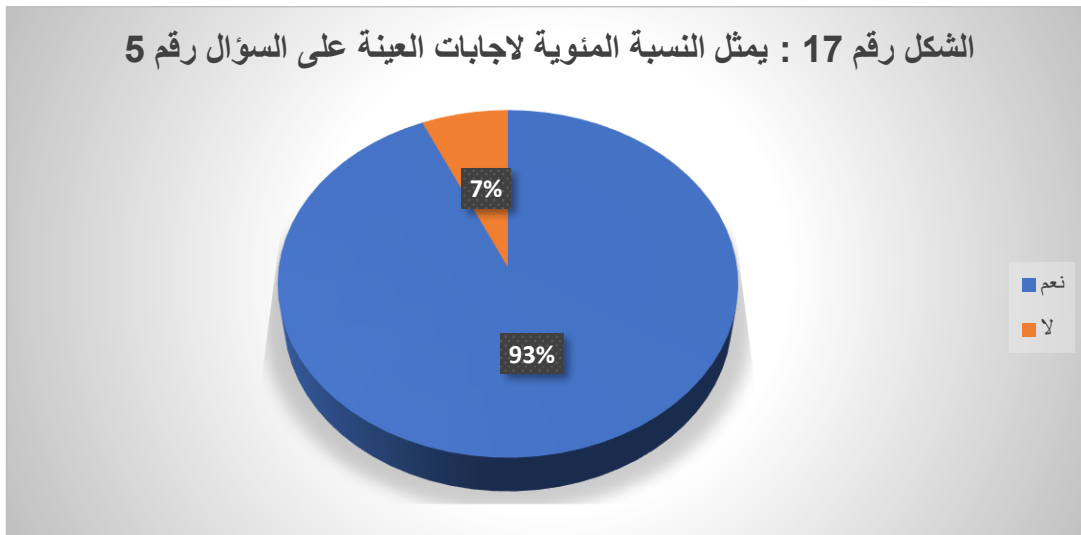
**Q5:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي ساعدك على تحسين أداء لاعبيك في الرياضة؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي دور في تحسين أداء اللاعبين من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 30: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 5.

النسبة المئوية	التكرار	Q5
93.33	140	نعم
6.66	10	لا

الشكل رقم 17 : يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 5



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 30 والشكل رقم 17 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بنعم (للتخطيط الرياضي دور في تحسين أداء اللاعبين من وجهة نظر المدربين) وقدرها 140 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 93.33%، وفئة ثانية أجابت بلا وقدرها 10 مدربين (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 6.66%، فإن الفرق بين المدربين المؤيدين والمنددين تعود غالبية للمدربين المؤيدين.

من خلال ما سبق نستنتج أن للتخطيط الرياضي له دور في تحسين أداء اللاعبين من وجهة نظر المدربين.

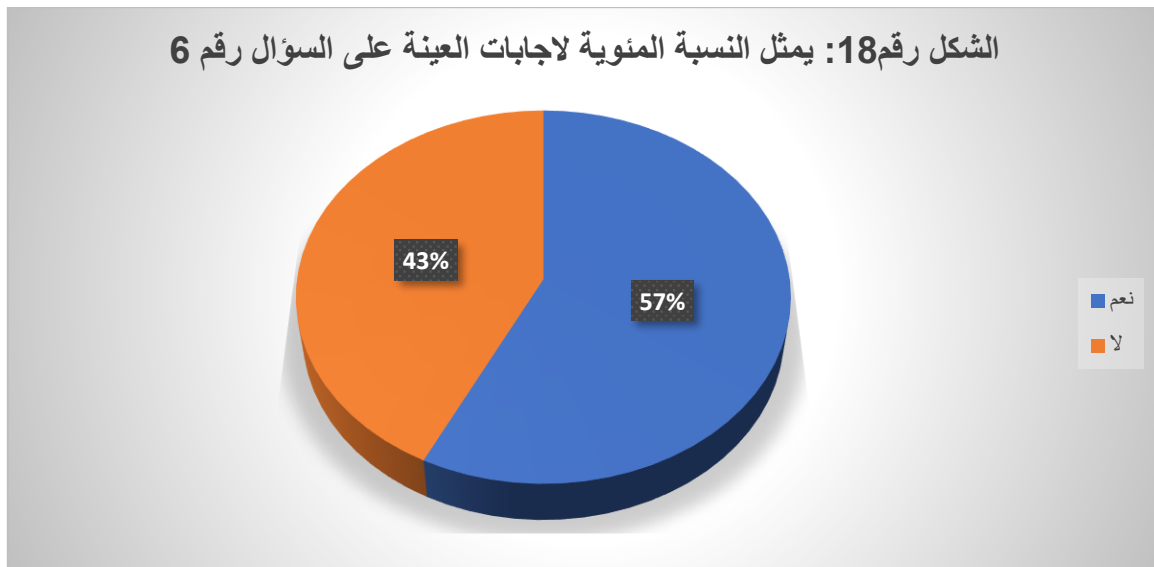
**Q6:** حسب رأيك هل واجهت تحديات عند استخدامك التخطيط الرياضي لتكوين اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما ان واجه المدرب تحديات عند تطبيق التخطيط الرياضي لتكوين اللاعبين.

الجدول رقم 31: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 6.

النسبة المئوية	التكرار	Q6
57.33	86	نعم
42.66	64	لا

الشكل رقم 18: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 6



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 31 والشكل رقم 18 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بنعم (أي أن المدرب تحديات عند تطبيق التخطيط الرياضي لتكوين اللاعبين) وقدرها 86 مدريا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 57.33%، وفئة ثانية أجابت بلا وقدرها 64 مدربين (تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 42.66%، أي أن غالبية المدربين يرون أنه قد واجهتهم تحديات في تطبيق التخطيط الرياضي.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب المدربين واجهوا تحديات عند تطبيق التخطيط الرياضي لتكوين اللاعبين.

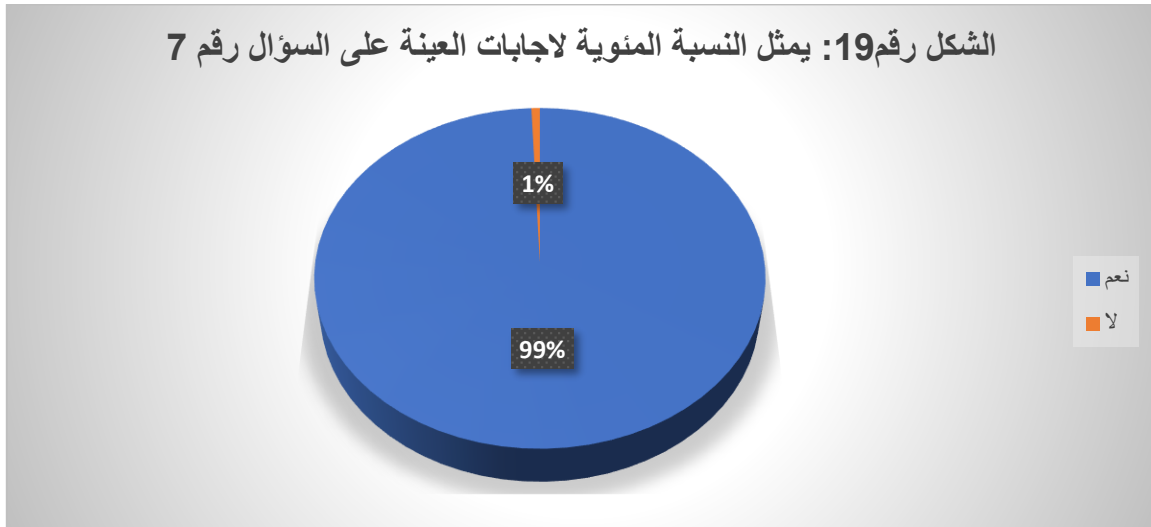
**Q7:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد ساعدك في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان التخطيط الرياضي الجيد ساعد في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة (كرة القدم) من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 32: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 7.

النسبة المئوية	التكرار	Q7
99.33	149	نعم
0.66	01	لا

الشكل رقم 19: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 7



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 32 و الشكل رقم 19 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بنعم (أي ان التخطيط الرياضي الجيد ساعد في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة) وقدرها 149 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 99.33%، وفئة ثانية أجابت بلا وقدرها 01 مدربين (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 0.66%.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن التخطيط الرياضي الجيد ساعد في تحقيق أهداف الرياضة

الممارسة.

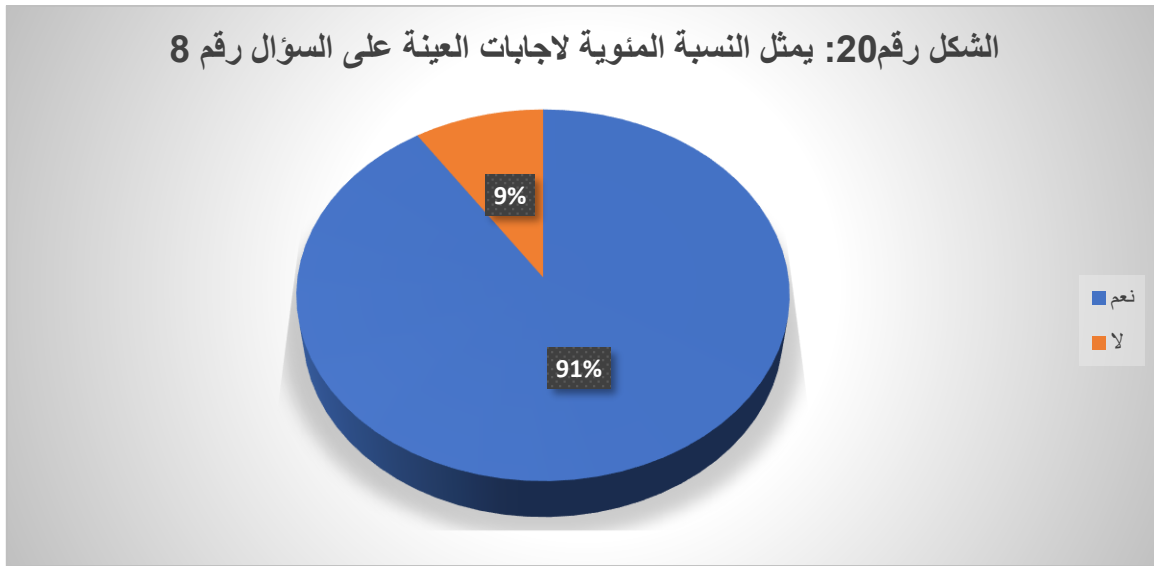
**Q8:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين في كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين (كرة القدم) من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 33: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 8.

النسبة المئوية	التكرار	Q8
90.66	136	نعم
9.33	14	لا

الشكل رقم 20: يمثل النسبة المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم 8



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 33 و الشكل رقم 20 نلاحظ أن قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بنعم (أي التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين) وقدرها 136 مدريا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 90.66%، وفئة ثانية أجابت بلا وقدرها 14 مدريا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 9.33%.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يرون التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين.

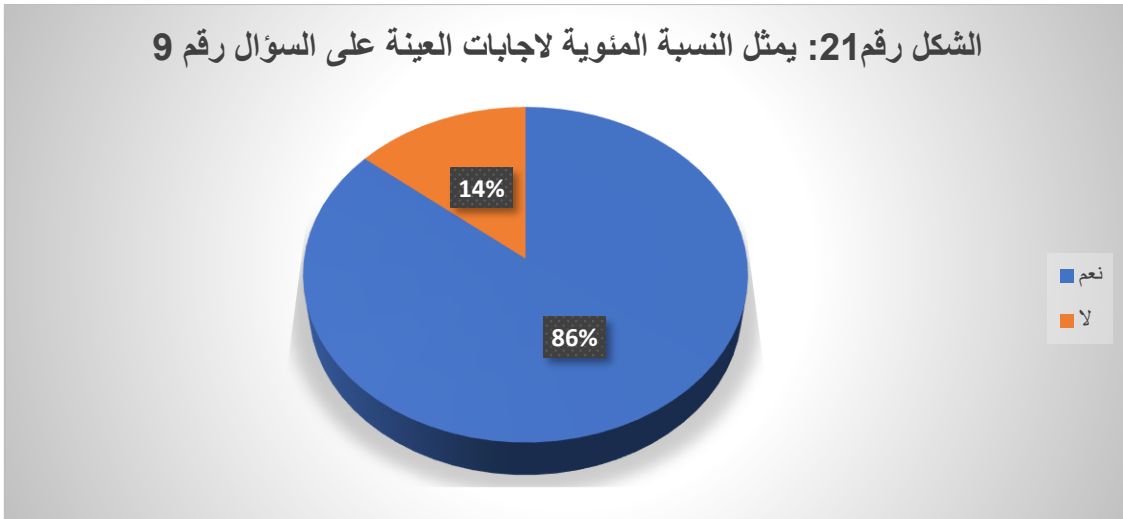
**Q9:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الفعال ساعدك على تحسين أداء اللاعبين في الرياضة الممارسة؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي الفعال دور ايجابي في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 34: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 9.

النسبة المئوية	التكرار	Q9
86	129	نعم
14	21	لا

الشكل رقم 21: يمثل النسبة المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم 9



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 34 و الشكل رقم 21 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بنعم (أي للتخطيط الرياضي الفعال دور ايجابي في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم) وقدرها 129 مدريا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 86%، وفئة ثانية أجابت بلا وقدرها 21 مدريا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 14.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن للتخطيط الرياضي الفعال دور ايجابي في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم.

**Q10:** هل أنت راضي عن التخطيط الرياضي الذي تقدمه في عملية التكوين الرياضي للاعبين؟

**الغرض منه:** معرفة ما مدى الرضى عن التخطيط الرياضي المقدم في عملية التكوين الرياضي للاعبين من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 35: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 10.

النسبة المئوية	التكرار	Q10
97.33	146	نعم
2.66	04	لا

**الشكل رقم 22:** يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 10



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 35 والشكل رقم 22 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بنعم (أي مدى الرضى عن التخطيط الرياضي المقدم في عملية التكوين الرياضي للاعبين) وقدرها 146 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 97.33%، وفئة ثانية أجابت بلا وقدرها 04 مدربين (تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 2.66%، اذن المدربين المؤيدين بالرضى عن التخطيط الرياضي المقدم في عملية التكوين الرياضي للاعبين في كرة القدم فقد كان بالأغلبية.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب المدربين راضون عن التخطيط الرياضي المقدم في عملية التكوين الرياضي للاعبين عن في كرة القدم.

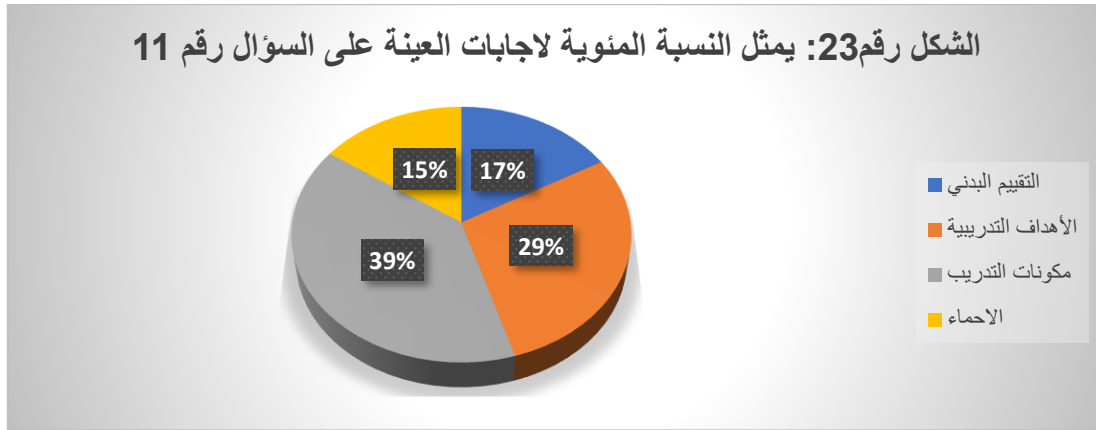
**Q11:** ما هي أهم العناصر التي يجب أن تتضمنها الخطة الرياضية للاعب كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة أهم العناصر التي يجب أن تتضمنها الخطة الرياضية للاعب كرة القدم وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 36: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 11.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q11
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	7.815	22.908	16.67	25	التقييم البدني.
					28.67	43	الأهداف التدريبية.
					39.33	59	مكونات التدريب.
					15.33	23	-الإحماء.

الشكل رقم 23: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 11



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 36 والشكل رقم 23 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (22.908) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (7.815) عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ، و درجة الحرية  $df=2$ ، وقسم أفراد العينة الى 04 فئات والتي أجابت (أهم العناصر التي يجب أن تتضمنها الخطة الرياضية للاعب كرة القدم) التقييم البدني وعددها 25 مدرباً (تكراراً) وبنسبة مئوية قدرها 16.67%، وفئة ثانية أجابت بالأهداف التدريبية وعددها 43 وبنسبة مئوية 28.67%، وفئة ثالثة أجابت بمكونات التدريب وعددها 59 وبنسبة مئوية 39.33%، وفئة رابعة أجابت بالإحماء وعددها 23 وبنسبة مئوية 15.33% وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (22.908) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (7.815) فإن الفرق دال احصائياً لصالح المدربين الذين يقرون بأهمية العناصر التي يجب أن تتضمنها الخطة الرياضية لكل لاعب.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين متطابقون في اجاباتهم عن أهم العناصر التي يجب أن تتضمنها الخطة الرياضية للاعب كرة القدم.

المحور الثاني: فاعلية التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

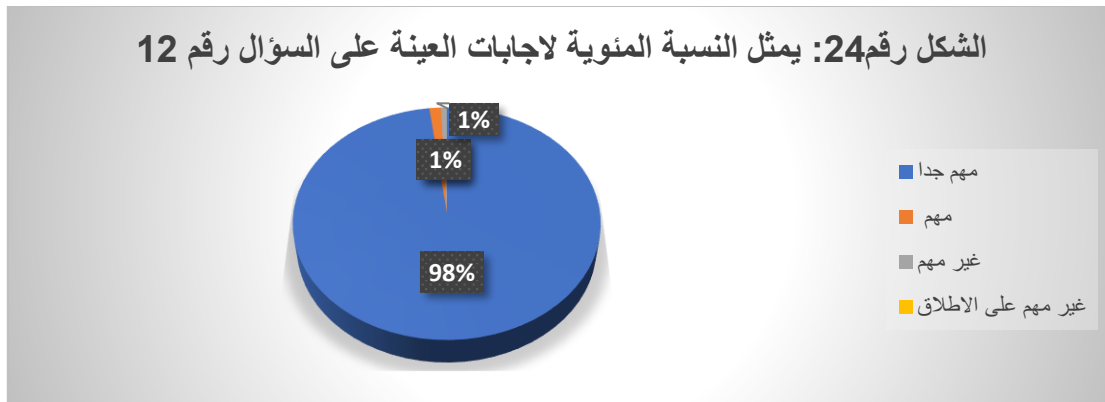
Q12: إلى أي مدى تعتقد أن التحضير النفسي ضروري لنجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

الغرض منه: معرفة مدى ضرورة التحضير النفسي لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

الجدول رقم 37: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 12.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q12
دال	df= 2	$\alpha = 0.05$	5.991	282.28	98	147	مهم جدا
					1.33	02	مهم
					0.67	01	غير مهم
					00	00	غير مهم على الاطلاق

الشكل رقم 24: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 12



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 37 والشكل رقم 24 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (282.28) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات الأولى والتي أجابت بمهم جدا (لمعرفة مدى ضرورة التحضير النفسي لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم) وقدرها 147 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 98%، وفئة ثانية والتي أجابت بمهم وعددها 2 مدربين ونسبة مئوية قدرها 1.33%، وفئة ثالثة أجابت بغير مهم وعددها 1 ونسبة مئوية 0.67%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (282.28) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن التحضير النفسي ضروري لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم ومنه الدلالة دالة احصائيا .

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يرون التحضير النفسي ضروري جدا لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

**Q13:** هل تعتقد أن التحضير النفسي ساعدك على تحسين أداء اللاعبين في الملعب؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان التحضير النفسي يساعد على تحسين أداء اللاعبين في الملعب من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 38: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 13.

النسبة المئوية	التكرار	Q13
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 38 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (أي ان التحضير النفسي ساعد على تحسين أداء اللاعبين في الملعب من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدريا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن التحضير النفسي يساعد على تحسين أداء اللاعبين في الملعب .

**Q14:** في رأيك هل ترى أن التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 39: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 14.

النسبة المئوية	التكرار	Q14
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 39 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (أي أن التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات .

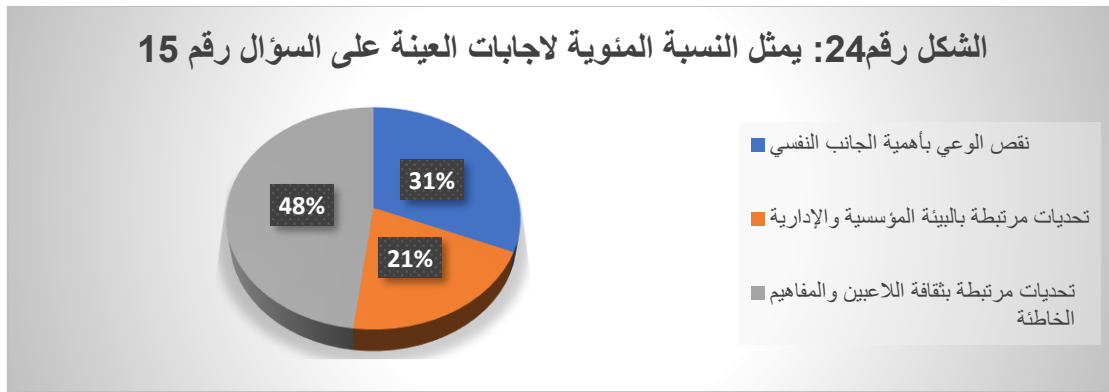
**Q15:** ما هي التحديات التي تواجه تطبيق التحضير النفسي على لاعبي كرة القدم؟

**الغرض منه:** معرفة التحديات التي تواجه تطبيق التحضير النفسي على لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 40: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 15.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q15
دال	df= 2	α=0.05	5.991	17.08	31.33	47	نقص الوعي بأهمية الجانب النفسي
					20.67	31	تحديات مرتبطة بالبيئة المؤسسية والإدارية
					48	72	تحديات مرتبطة بثقافة اللاعبين والمفاهيم الخاطئة

الشكل رقم 24: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 15



خلال تحليل نتائج الجدول رقم 40 والشكل رقم 24 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (17.08) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة α = 0.05، و درجة الحرية df = 2، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات أجابت الأولى بنقص الوعي بأهمية الجانب النفسي (أي نقص الوعي بأهمية الجانب النفسي من أهم التحديات التي تواجه المدربين من وجهة نظرهم) وقدرها 47 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 31.33%، وفئة ثانية أجابت ب تحديات مرتبطة بالبيئة المؤسسية والإدارية وعددها 31 ونسبة مئوية 20.67%، وفئة ثالثة أجابت ب تحديات مرتبطة بثقافة اللاعبين والمفاهيم الخاطئة عددها 72 ونسبة مئوية 48%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (17.08) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن نقص الوعي بأهمية الجانب النفسي من أهم التحديات التي تواجه المدربين يعد تحديا من وجهة نظر المدربين دال احصائيا.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين لديهم الوعي بأهمية الجانب النفسي وهو من أهم التحديات التي تواجه المدربين في كرة القدم.

**Q16:** في رأيك هل تعتقد أن التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 41: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 16.

النسبة المئوية	التكرار	Q16
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 41 و نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (أي أن التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين .

**Q17:** في رأيك هل تفضل وجود التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم لناديك؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان هناك ضرورة وجود التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم في النادي من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 42: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 17.

النسبة المئوية	التكرار	Q17
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 42 نلاحظ قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (أي أن هناك ضرورة لوجود التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم في النادي من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون لوجود التحضير النفسي ضرورة في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم في النادي.

**Q18:** هل ترى أن للتحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان التحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 43: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 18.

النسبة المئوية	التكرار	Q18
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 43 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (أي أن التحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن التحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين.

**Q19:** في رأيك هل أنت راض على وجود التحضير النفسي في فريقك؟

الغرض منه: معرفة مدى رضى المدربين على وجود التحضير النفسي في الفريق .

الجدول رقم 44: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 19.

النسبة المئوية	التكرار	Q19
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 44 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (لمعرفة مدى رضى المدربين على وجود التحضير النفسي في الفريق) وقدرها 150 مدريا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين راضون على وجود التحضير النفسي في الفريق.

### المحور الثالث: فاعلية تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q20:** في رأيك هل لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 45: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 20.

النسبة المئوية	التكرار	Q20
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 45 و نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (لمعرفة ما ان كان لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

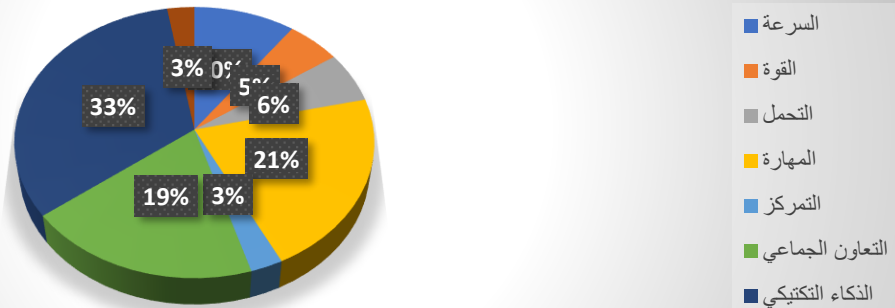
**Q21:** ما هي أهم مؤشرات الأداء الرياضي التي يجب تحليلها في كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة أهم مؤشرات الأداء الرياضي التي يجب تحليلها في كرة القدم وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 46: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 21.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q21
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	5.991	150	10	15	السرعة
					5.33	08	القوة
					6	09	التحمل
					21.33	32	المهارة
					2.67	04	التمركز
					19.33	29	التعاون الجماعي
					32.67	49	الذكاء التكتيكي
					2.67	04	الحالة النفسية

السؤال رقم 25: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 21



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 46 والشكل رقم 25 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ، و درجة الحرية  $df=2$ ، وقسم أفراد العينة الى 08 فئات أجابت الأولى بالسرعة (لمعرفة أهم مؤشرات الأداء الرياضي التي يجب تحليلها في كرة القدم) وقدرها 15 مدرباً (تكراراً) ونسبة مئوية قدرها 10%، فئة ثانية أجابت بالقوة وقدرها 08 ونسبة مئوية 5.33%، وفئة ثالثة أجابت بالتحمل ونسبة مئوية 6%، وفئة رابعة أجابت بالمهارة وعددها 32 ونسبة مئوية قدرها 21.33%، وفئة خامسة أجابت بالتمركز وعددها 04 ونسبة مئوية 2.67%، وفئة سادسة أجابت بالتعاون الجماعي 29 ونسبة مئوية قدرها 19.33%، وفئة سابعة أجابت بالذكاء التكتيكي وعددها 49 ونسبة مئوية 32.67%، وفئة ثامنة أجابت بالحالة

النفسية وعددها 04 وبنسبة مئوية قدرها 2.67%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن أهم مؤشرات الأداء الرياضي التي يجب تحليلها في كرة القدم شاملة وليست خاصة دال احصائيا.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن مؤشرات الأداء الرياضي التي يجب تحليلها في كرة القدم تتمثل في (السرعة، القوة، التحمل، المهارة، التركيز، التعاون الجماعي، الذكاء التكتيكي، الحالة النفسية) بنسب متفاوتة لكن الغالبية كانت للذكاء التكتيكي.

**Q22:** هل تعتقد أن تحليل أداء الرياضي ساهم في تحسين أداء لاعبيك في الملعب؟

**الغرض منه:** معرفة ما إن ساهم تحليل أداء الرياضي في تحسين أداء اللاعبين في الملعب من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 47: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 22.

النسبة المئوية	التكرار	Q22
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 47 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (لمعرفة ما إن ساهم تحليل أداء الرياضي في تحسين أداء اللاعبين في الملعب من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدريا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن تحليل أداء الرياضي ساهم في تحسين أداء اللاعبين في الملعب .

**Q23:** هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي في معرفة نقاط قوة وضعف لاعبيك؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان لتحليل الأداء الرياضي دور في معرفة نقاط قوة وضعف اللاعبين من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 48: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 23.

النسبة المئوية	التكرار	Q23
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 48 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (لمعرفة ما ان كان لتحليل الأداء الرياضي دور في معرفة نقاط قوة وضعف اللاعبين من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن لتحليل الأداء الرياضي دور في معرفة نقاط قوة وضعف اللاعبين.

**Q24:** هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي على وضع خطط لتحسين أداء لاعبيك؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي يساعد على وضع خطط لتحسين أداء اللاعبين من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 49: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 24.

النسبة المئوية	التكرار	Q24
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 49 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (المعرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي يساعد على وضع خطط لتحسين أداء اللاعبين من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدريا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جميع المدربين يرون أن تحليل الأداء الرياضي يساعد على وضع خطط لتحسين أداء اللاعبين .

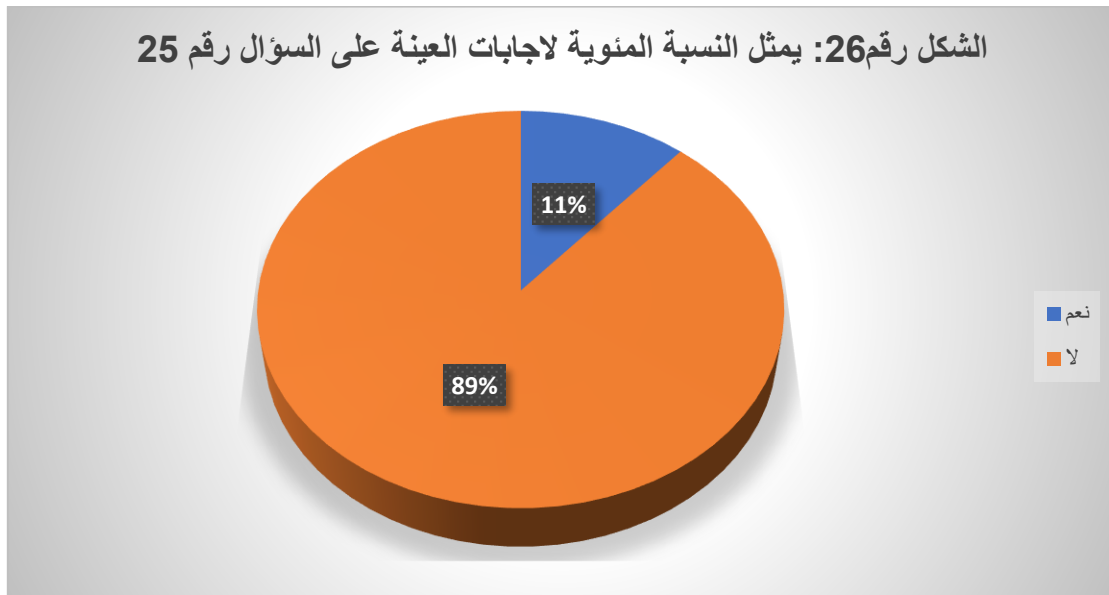
**Q25:** هل واجهت تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في ناديك؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان واجه المدربون تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في نواديهم من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 50: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 25.

النسبة المئوية	التكرار	Q25
11.33	17	نعم
88.66	133	لا

**الشكل رقم 26:** يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 25



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 50 والشكل رقم 26 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بنعم (لمعرفة ما ان واجه المدربون تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في نواديهم من وجهة نظر المدربين) وقدرها 17 مدبرا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 11.33%، وفئة ثانية أجابت بلا وقدرها 133 مدبرا ونسبة مئوية 88.66% وتمثل الأغلبية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين لم يواجهوا تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلي الأداء الرياضي لناديتهم.

**Q26:** هل تعتقد أن وجود محلل الأداء في ناديك أمر ضروري؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان هناك ضرورة وأهمية لوجود محلل الأداء في النادي من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 51: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 26.

النسبة المئوية	التكرار	Q26
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 51 و نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (المعرفة ما ان كان هناك ضرورة و أهمية لوجود محلل الأداء في النادي من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدريا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100.

من خلال ما سبق نستنتج أن جل المدربين يرون ضرورة وجود محلل الأداء في النادي.

**Q27:** هل تؤمن بأن تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 52: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 27.

النسبة المئوية	التكرار	Q27
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 52 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (المعرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن جل المدربين يرون أن الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q28:** في رأيك هل أنت راض عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديك لتكوين لاعبي كرة القدم؟  
**الغرض منه:** مدى رضى المدربين عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديهم لتكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظرهم .

الجدول رقم 53: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 28.

النسبة المئوية	التكرار	Q28
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 53 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (لمعرفة مدى رضى المدربين عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديهم لتكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظرهم) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

إذن نستنتج أن جل المدربين راضون عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديهم لتكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q29:** في رأيك هل توصي مدربي ولاعبي الأندية الجزائرية المحترفة الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء لأنديتهم؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان المدربون يقومون بتوصية مدربي ولاعبي الأندية الجزائرية المحترفة الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء لأنديتهم.

الجدول رقم 54: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 29.

النسبة المئوية	التكرار	Q29
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 54 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت اجماعا بنعم (المعرفة ما ان كان المدربون يقومون بتوصية مدربي ولاعبي الأندية الجزائرية المحترفة الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء لأنديتهم) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100.

من خلال النتائج نستنتج أن جل المدربين يقومون بتوصية مدربي ولاعبي الأندية الجزائرية المحترفة الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء لأنديتهم.

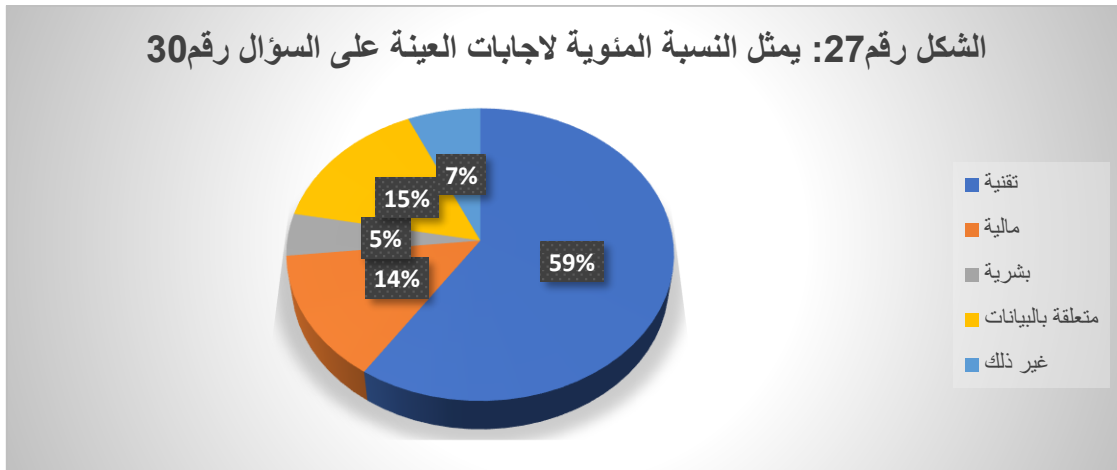
**Q30:** ما هي التحديات التي تواجهك في تطبيق تحليل الأداء الرياضي في تدريب كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة التحديات التي تواجه المدربين في تطبيق تحليل الأداء الرياضي في تدريب كرة القدم من وجهة نظرهم.

الجدول رقم 55: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 30.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q30
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	9.488	151.32	59.33	89	تقنية
					14	21	مالية
					4.66	7	بشرية
					15.33	23	متعلقة بالبيانات
					6.66	10	غير ذلك

الشكل رقم 27: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 30



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 55 والشكل رقم 27 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (151.32) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (9.488) عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ، و درجة الحرية  $df= 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 5 فئات أجابت الأولى بتحديات تقنية وقدرها 89 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 59.33%، وفئة ثانية أجابت بتحديات مالية وقدرها 21 مدربا ونسبة مئوية 14%، وفئة ثالثة أجابت بتحديات بشرية وقدرها 7 مدبرا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 4.66%، وفئة رابعة أجابت بتحديات متعلقة بالبيانات وقدرها 23 مدبرا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 15.33%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (151.32) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (9.488) فإن الفرق بين المدربين الذين تواجههم تحديات تقنية أكبر من الآخرين لذلك دال احصائيا لصاح المدربين الذين يواجهون تحديات تقنية في ما سبق.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين يواجهون مشاكل تقنية كتحديات في تطبيق تحليل الأداء.

### المحور الرابع: فاعلية الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي:

**Q31:** هل يتوفر ناديكم على عيادة طبية متخصصة؟

الغرض منه: معرفة ما ان كانت الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم تحتوي على عيادة طبية من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 56: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 31.

النسبة المئوية	التكرار	Q31
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 56 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة فئة واحدة أجابت بنعم (معرفة ما ان كانت الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم تحتوي على عيادة طبية من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدريا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال النتائج نستنتج أن كل المدربين لديهم عيادات طبية متخصصة في المجال الرياضي.

**Q32:** اذا توفر في النادي عيادة متخصصة، هل هناك من يقوم بالإشراف على عيادتكم؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان هنالك اشرف على العيادات المتخصصة للنادي من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 57: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 32.

النسبة المئوية	التكرار	Q32
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 57 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة فئة واحدة أجابت بنعم (معرفة ما ان كان هنالك اشرف على العيادات المتخصصة للنادي من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين لديهم عيادات طبية متخصصة في المجال الرياضي تحت اشرف متخصص.

**Q33:** اذا توفر في النادي عيادة متخصصة، من يقوم بالإشراف على عيادتكم؟

الغرض منه: معرفة من يشرف على العيادة الرياضية من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 58: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 33.

النسبة المئوية	التكرار	Q33
100	150	طبيب
00	00	ممرض

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 58 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة فئة واحدة أجابت بطبيب (معرفة من شرف على العيادة الرياضية من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدرباً (تكراراً) وبنسبة مئوية قدرها 100%. من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين لديهم لوجود عيادات طبية متخصصة تحت إشراف طبيب متخصص.

**Q34:** اذا كان النادي يقوم بفحوصات دورية للاعبين، فمتى يقوم بالعملية؟

**الغرض منه:** معرفة الوقت الذي يقوم فيه النادي بفحص اللاعبين من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 59: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 34.

النسبة المئوية	التكرار	Q34
100	150	في بداية الموسم
00	00	في منتصف الموسم
00	00	في نهاية الموسم

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 59 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة فئة واحدة أجابت ب في بداية الموسم (لمعرفة الوقت الذي يقوم فيه النادي بفحص اللاعبين من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين يرون بأن أنديتهم تقوم بفحص اللاعبين في بداية الموسم.

**Q35:** هل رئيس الفريق يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان رئيس النادي يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 60: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 35.

النسبة المئوية	التكرار	Q35
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 60 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة فئة واحدة أجابت بنعم (ما ان كان رئيس النادي يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال النتائج نستنتج أن كل المدربين يرون بأن رئيس النادي يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية.

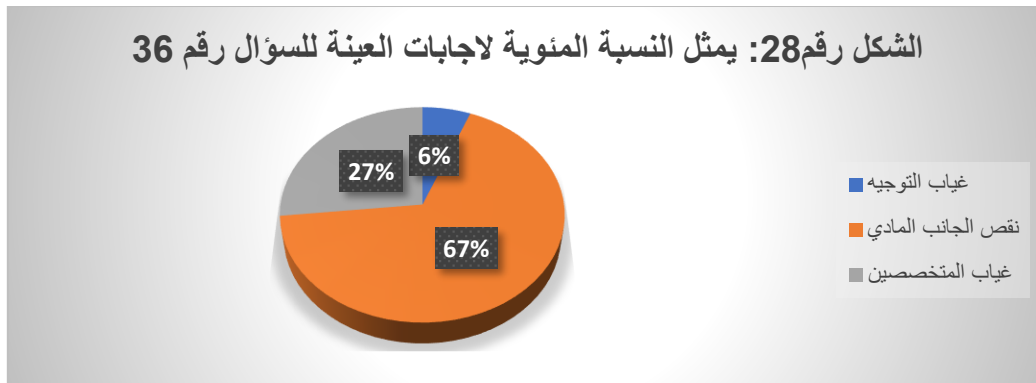
Q36: في نظركم ماهي أسباب نقص المراقبة الطبية؟

الغرض منه: معرفة أسباب نقص المراقبة الطبية من وجهة نظر المدرسين .

الجدول رقم 61: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 36.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q36
دال	df= 2	α=0.05	9.488	270.066	06	09	غياب التوجيه
					67.33	101	نقص الجانب المادي
					26.67	40	غياب المتخصصين

الشكل رقم 28: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة للسؤال رقم 36



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 61 والشكل رقم 28 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى 03 فئات أجابت بنقص الجانب المادي وقدرها 101 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 67.33%، وفئة ثانية أجابت بغياب المتخصصين وعددها 40 مدربا وبنسبة مئوية قدرها 26.67%، وفئة ثالثة أجابت بغياب التوجيه وعددها 09 مدربين وبنسبة مئوية 06%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (270.066) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (9.488) فإن الفرق بين المدربون المؤيدين بأن أسباب نقص المراقبة الطبية والمدربون المؤيدين لجميع ما سبق دال احصائيا لصاح المدرسين المؤيدين في ما سبق.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدرسين يرون أن نقص الجانب المادي هو أكبر سبب يؤدي الى نقص المراقبة الطبية.

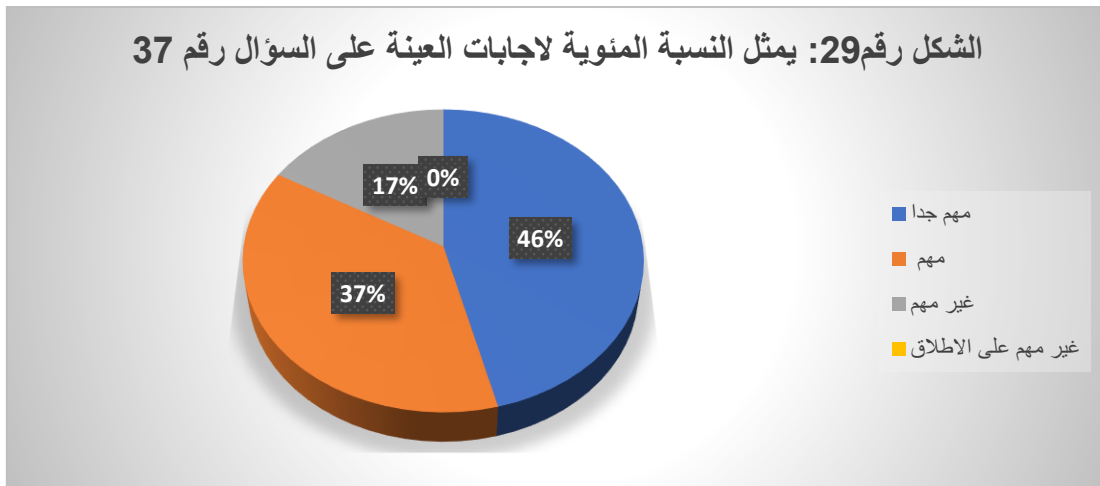
**Q37:** إلى أي مدى تعتقد أن الطب الرياضي ضروري لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

**الغرض منه:** معرفة مدى ضرورة الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 62: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 37.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q37
دال	df= 2	α=0.05	5.991	20.44	46	69	مهم جدا
					37.33	56	مهم
					16.67	25	غير مهم
					00	00	غير مهم على الاطلاق

الشكل رقم 29: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 37



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 62 والشكل رقم 29 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20.44) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة α = 0.05، و درجة الحرية df = 2، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات أجابت الفئة الأولى بمهم جدا (معرفة مدى ضرورة الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر المدربين) وقدرها 69 مدريا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 46%، وفئة ثانية أجابت بمهم وعددها 56 مدريا ونسبة مئوية قدرها 37.33%، وفئة ثالثة أجابت بغير مهم وعددها 25 ونسبة مئوية 16.67%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20.44) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن الفرق بين المدربين المؤيدين بأن للطب الرياضي ضرورة مهمة جدا في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي المؤيدون دال احصائيا لصاح المدربين المؤيدين في ما سبق.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين يرون للطب الرياضي ضرورة مهمة جدا في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي .

**Q38:** ما هي أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم؟

**الغرض منه:** معرفة أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 63: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 38.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q38
دال	df= 2	α=0.05	5.991	150	30.67	46	الفحوصات الطبية الدورية
					39.33	59	علاج الإصابات
					16	24	إعادة التأهيل من الإصابات
					14	21	التغذية الرياضية
					00	00	علم النفس الرياضي
					00	00	الطب الرياضي الوقائي

**الشكل رقم 30:** يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 38



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 63 والشكل رقم 30 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة α = 0.05، و درجة الحرية df = 2، وقسم أفراد العينة الى 04 فئات أجابت الفئة الأولى بعلاج الإصابات وعددها 59 مدربا وبنسبة مئوية 39.33% (معرفة أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم من وجهة نظر المدربين) وقدرها 150 مدربا (تكرارا)، وفئة ثانية بالفحوصات الطبية الدورية وعددها 46 مدربا وبنسبة مئوية قدرها 30.67%، وفئة ثالثة أجابت بإعادة التأهيل من الإصابات وعددها 24 وبنسبة مئوية قدرها 16%، وفئة رابعة أجابت بالتغذية الرياضية وعددها 21 مدربا وبنسبة قدرها 14%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن الفرق بين المدربين المؤيدين في أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم من وجهة نظر المدربين دال احصائيا لجميع الخدمات في ما سبق.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين يرون أن أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم

متعددة.

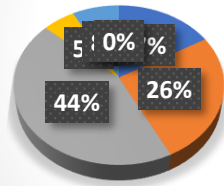
**Q39:** برأيك، ما هي فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

**الغرض منه:** معرفة فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 64: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 39.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q39
دال	df=2	$\alpha=0.05$	5.991	150	15	21	تحسين الأداء الرياضي
					23.57	33	تقليل خطر الاصابات
					40	56	تسريع التعافي من الإصابات
					05	07	تعزيز الصحة العامة
					7.14	10	تحسين الصحة النفسية
					9.29	13	زيادة عمر اللاعب الرياضي

**الشكل رقم 31:** يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 39



- تحسين الأداء الرياضي
- تقليل خطر الإصابات
- تسريع التعافي من الإصابات
- تعزيز الصحة العامة

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 64 والشكل رقم 31 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ، و درجة الحرية 2 df=، وقسم أفراد العينة الى 06 فئات، حيث أجابت الفئة الأولى ( معرفة فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين) بتسريع التعافي من الإصابات وقدرها 56 مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 40%، أما الثانية فقد أجابت بتقليل خطر الإصابات وعددها 33 مدربا ونسبة قدرها 23.57%، وفئة ثالثة أجابت بتحسين الأداء الرياضي وعددها 21 مدربا ونسبة مئوية 15%، وأجابت الفئة الرابعة بزيادة عمر اللاعب الرياضي وعددها 13 مدربا ونسبة مئوية 9.29%، أما الفئة الخامسة فقد أجابت بتحسين الصحة النفسية وعددها 14 مدربا ونسبة مئوية 7.14%، وفئة سادسة أجابت بتعزيز الصحة العامة وعددها 07 لاعبين ونسبة مئوية 05%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن الفرق بين المدربين المؤيدين لفوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظر المدربين دال احصائيا لجميع الفوائد في ما سبق.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين يرون أن لتطبيق الطب الرياضي فوائد على تكوين لاعبي كرة القدم.

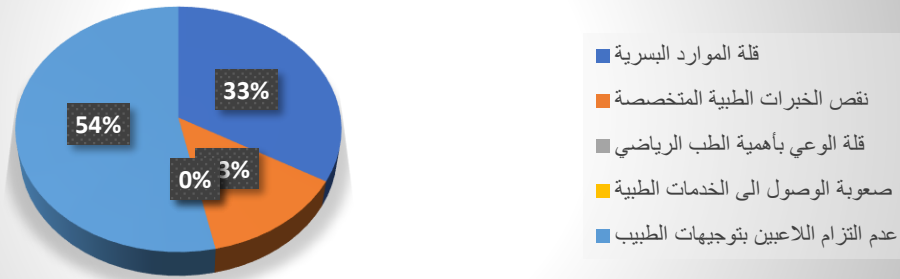
**Q40:** ما هي التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

**الغرض منه:** معرفة ما هي التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظر المدربين .

الجدول رقم 65: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 40.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q40
دال	df= 2	$\alpha = 0.05$	5.991	150	33.33	50	قلة الموارد البشرية
					13.33	20	نقص الخبرات الطبية المتخصصة
					00	00	قلة الوعي بأهمية الطب الرياضي
					00	00	صعوبة الوصول الى الخدمات الطبية
					53.33	80	عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطبيب

الشكل رقم 32: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 40



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 65 والشكل رقم 32 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات حيث أجابت الفئة الأولى ( معرفة ما هي التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظر المدربين) ب عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطبيب وعددها 80 مدريا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 53.33%، وفئة ثانية أجابت ب قلة الموارد البشرية والبالغ عددها 50 ونسبة مئوية قدرها 33.33%، وفئة ثالثة أجابت بنقص الخبرات الطبية المتخصصة وعددها 20 ونسبة مئوية قدرها 13.33%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن الفرق بين المدربين المؤيدين التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين دال احصائيا لجميع التحديات السابقة في ما سبق.

من خلال ما سبق نستنتج أن المدربين يرون أن التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم متعددة (قلة الموارد البشرية، نقص الخبرات الطبية المتخصصة، عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطبيب).

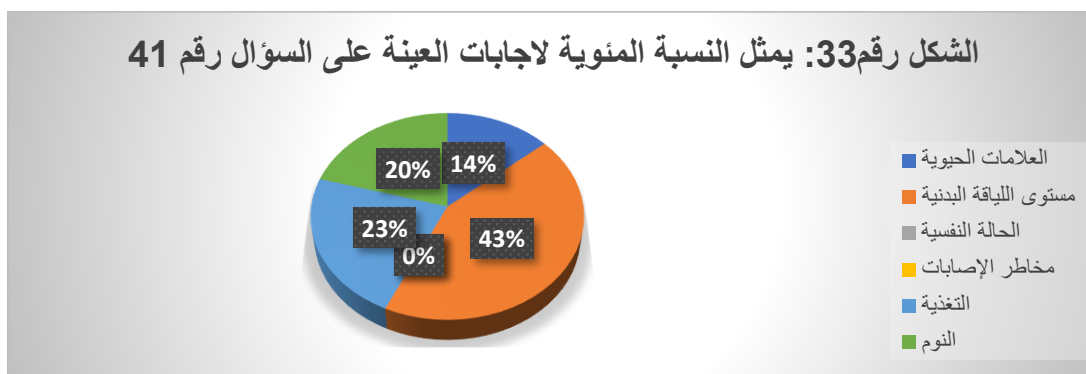
**Q41:** ما هي أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 66: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 41.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q41
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	5.991	150	13.70	20	العلامات الحيوية
					43.15	63	مستوى اللياقة البدنية
					00	00	الحالة النفسية
					00	00	مخاطر الإصابات
					22.60	33	التغذية
					20.55	30	النوم

الشكل رقم 33: يمثل النسبة المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم 41



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 66 والشكل رقم 33 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 04 فئات أجابت الفئة الأولى ( معرفة أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم وجهة نظر المدربين) بعامل مستوى اللياقة البدنية وقدرها 63 مدربا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدرها 43.15%، والفئة الثانية بعامل التغذية والبالغ عددها 33 مدريا وبنسبة مئوية قدرها 22.60%، وفئة ثالثة أجابت بالنوم وعددها 30 مدريا وبنسبة مئوية قدرها 20.55%، وفئة رابعة أجابت بالعلامات الحيوية وعددها 20 مدريا وبنسبة مئوية قدرها 13.70%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (150) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن الفرق بين المدربين المؤيدين لأهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم دال احصائيا لجميع العوامل السابقة في ما سبق.

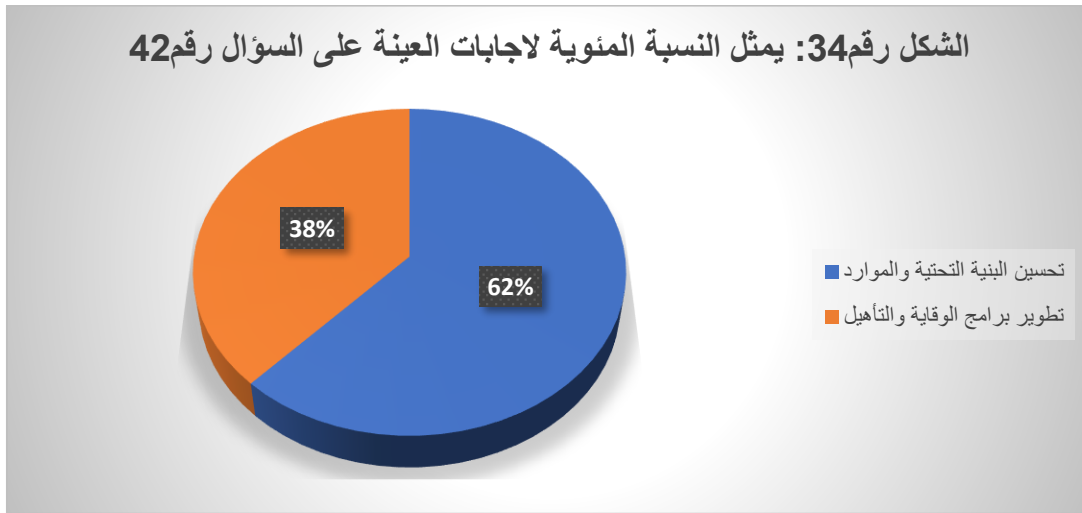
من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين يرون أن العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم متعددة (العلامات الحيوية، مستوى اللياقة البدنية، التغذية، النوم).

**Q42:** ما هي اقتراحاتك لتحسين فاعلية تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟  
**الغرض منه:** معرفة الاقتراحات التي تحسن من تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم .

الجدول رقم 67: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 42.

النسبة المئوية	التكرار	Q42
62	93	تحسين البنية التحتية والموارد
38	57	تطوير برامج الوقاية والتأهيل

الشكل رقم 34: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 42

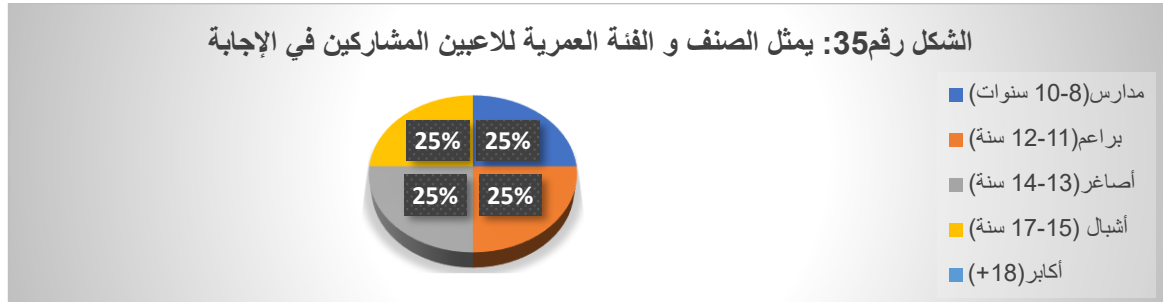


من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 67 و الشكل رقم 34 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين حيث أجابت الفئة الأولى بالأغلبية بتحسين البنية التحتية والموارد (معرفة الاقتراحات التي تحسن من تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم) وقدرها 93مدربا (تكرارا) ونسبة مئوية قدرها 62%، وفئة ثانية أجابت بتطوير برامج الوقاية والتأهيل وعددها 57 مدربا ونسبة مئوية قدرها 38%.

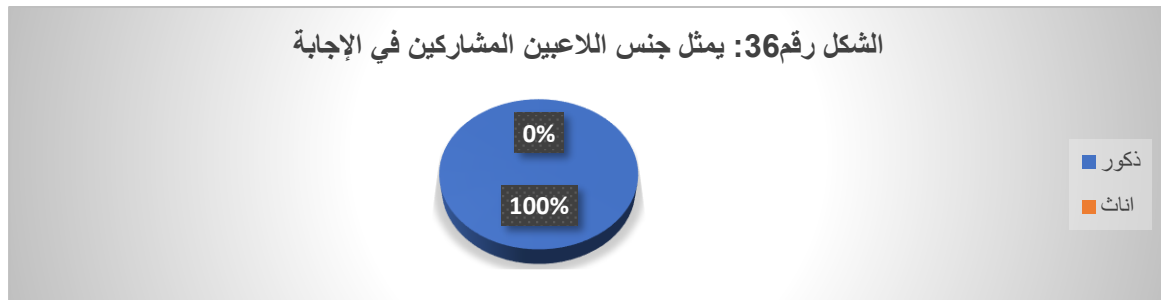
من خلال ما سبق نستنتج أن المدربين يرون أن العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعبي كرة القدم متعددة (تحسين البنية التحتية والموارد، تطوير برامج الوقاية والتأهيل) بنسب متفاوتة غالبيتها للأولى.

## II. الاستبيان الموجه للاعبين:

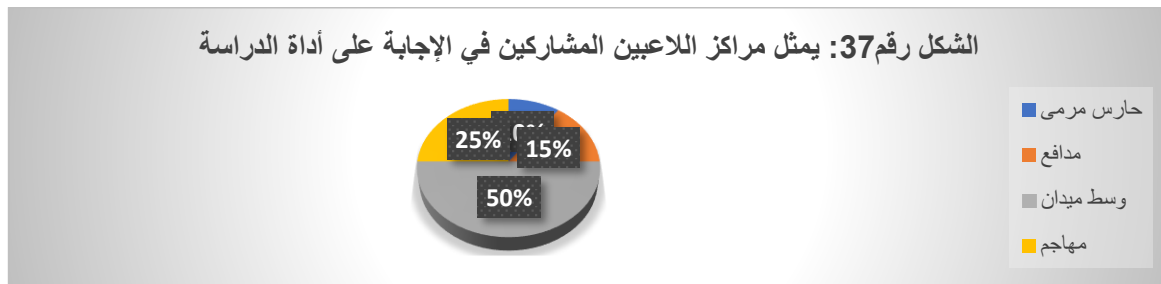
معلومات حول اللاعبين المشاركين في الإجابة عن الأداة:



من خلال الشكل رقم 35 والذي يبين الصنف والفئة العمرية للاعبين المشاركين في الإجابة على أداة الدراسة فقد تبين لنا أن أفراد العينة للاعبين كانت متساوية بنسبة 25%، أي 357 لاعبا لكل صنف (مدارس/براعم/أصاغر/أشبال/أكابر).



من خلال الشكل رقم 36 والذي يوضح جنس اللاعبين المشاركين في الإجابة على أداة الدراسة من العينة الأصلية حيث نلاحظ نسبة 100% ذكور أي أن الدراسة تمت على جنس الذكور لمختلف الأصناف (مدارس/براعم/أصاغر/أشبال/أكابر) والبالغ عددهم 1500 لاعبا.



من خلال الشكل رقم 37 والذي يبين مراكز اللاعبين المشاركين في الإجابة على أداة الدراسة والذي يحدد التصنيف كما يلي: حارس مرمى، مدافع، وسط ميدان، مهاجم حيث نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة من اللاعبين من لاعبي وسط الميدان والبالغ عددهم 750 لاعبا بنسبة مئوية قدرها 50%، و 357 لاعبا يتمثل في المهاجمين بنسبة مئوية قدرها 25%، و 225 لاعبا متمثلين في المدافعين بنسبة مئوية قدرها 15%، وعدد 150 لاعبا متمثلين في حراس المرمى بنسبة مئوية قدرها 10%. من خلال ما سبق نستنتج أن العينة شملت جميع مراكز اللعب وهذا ما يؤدي الى الحصول على نتائج ممتازة من جميع الزوايا والأصعدة ومن منظور جميع المراكز.

### المحور الأول: فاعلية التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي:

Q43: ما هو مستواك في رياضة كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة مستوى اللاعب .

الجدول رقم 68 يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 43.

النسبة المئوية	التكرار	Q43
00	00	مبتدئ
00	00	متوسط
100	1500	محترف

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 68 نلاحظ قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بأن مستوى اللاعب محترف وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وهذا لطبيعة المستوى الذي ينشط فيه اللاعبون ألا وهو المستوى العالي.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل لاعبي كرة القدم في الأندية المحترفة الجزائرية يتمتعون بمستوى محترف.

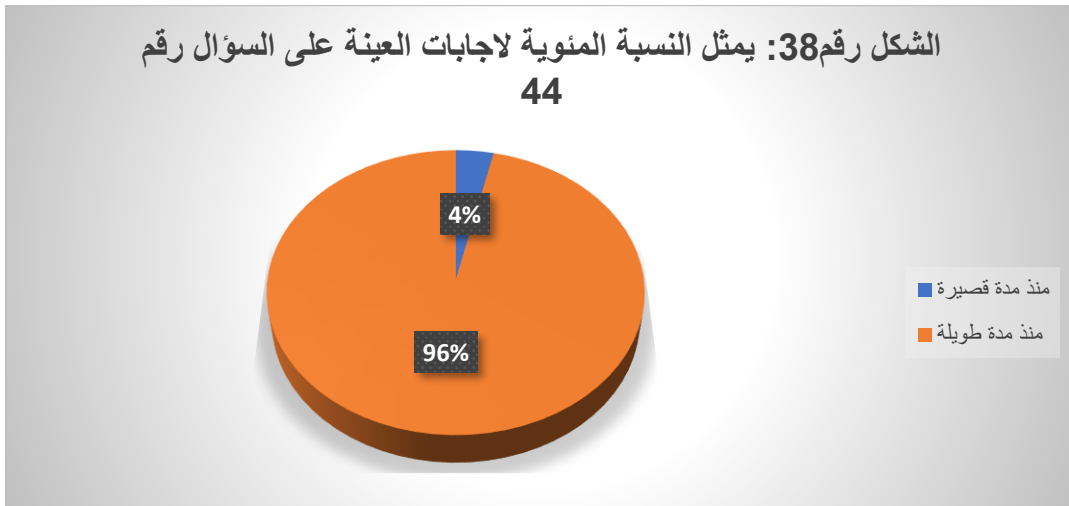
**Q44:** في رأيك كم من الوقت وأنت تمارس هذه الرياضة؟

الغرض منه: معرفة المدة الزمنية للمسيرة التدريبية للاعب .

الجدول رقم 69: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 44.

النسبة المئوية	التكرار	Q44
3.53	53	مدة قصيرة
96.46	1447	مدة طويلة

الشكل رقم 38: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 44



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 69 و الشكل رقم 38 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين الأولى أجابت بأنهم يمارسون الرياضة منذ مدة قصيرة وقدرها 53 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 3.53%، وفئة ثانية أجابت بأنهم يمارسون الرياضة مدة طويلة وبنسبة مئوية قدرها 96.46.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم لاعبي كرة القدم في الأندية المحترفة الجزائرية مارسوا الرياضة منذ مدة طويلة.

**Q45:** هل سبق لك المشاركة في أي برامج أو خطط رياضية لتكوين اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما اذا شارك اللاعبون في برامج تكوينية طيلة مسيرتهم التدريبية .

الجدول رقم 70: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 45.

النسبة المئوية	التكرار	Q45
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 70 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة والتي أجابت بالإجماع بنعم (بأن اللاعبين شاركوا في برامج تكوينية طيلة مسيرتهم التدريبية) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، ويعود سبب مشاركة اللاعبين في برامج وخطط تكوين اللاعبين الى وعي اللاعب وزيادة الكفاءة الإنتاجية من خلال التوغل أكثر في التكوين الرياضي في كرة القدم.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل لاعبي كرة القدم في أندية المستوى العالي الجزائري قد شاركوا في برامج تكوينية طيلة مسيرتهم التدريبية.

**Q46:** في رأيك، هل للتخطيط الرياضي فائدة في تكوين اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي فائدة في تكوين اللاعبين .

الجدول رقم 71: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 46.

النسبة المئوية	التكرار	Q46
96.6	1449	نعم
3.4	01	لا

الشكل رقم 39: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 46



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 71 و الشكل رقم 39 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين أجابت الأولى بنعم (لمعرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي فائدة في تكوين اللاعبين) وقدرها 1449 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 96.6% نظرا لوعيهم بأهمية التخطيط الرياضي في مجال التكوين وذلك يعود الى التكوين الجيد الذي تلقوه من طرف المكونين ، وفئة ثانية أجابت بلا والمقدرة ب 01 لاعب وبنسبة مئوية 3.4% ويعود ذلك لطبيعة المكونين لجهلهم بفائدة التخطيط الرياضي في تكوين اللاعبين وهذا ما ينعكس بالسلب على اللاعبين.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم لاعبي كرة القدم في الأندية المحترفة الجزائرية يرون بأن للتخطيط الرياضي فوائد في تكوين اللاعبين في المستوى العالي.

**Q47:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي ساعدك على تحسين أدائك في الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي دور في تحسين أداء اللاعبين من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 72: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 47.

التكرار	Q47
1500	نعم
0	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 72 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (معرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي دور في تحسين أداء اللاعبين من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وذلك يعود للكفاءة التي يتميز بها المكون مما يعكس صورة إيجابية لدى اللاعب أو المتلقي.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل لاعبي كرة القدم في الأندية المحترفة الجزائرية يرون للتخطيط الرياضي دور في

تحسين أداء اللاعبين في تكوين اللاعبين في المستوى العالي.

**Q48:** في رأيك هل واجهت تحديات عند استخدام المدرب التخطيط الرياضي لتكوين اللاعبين؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان واجه اللاعب تحديات عند تطبيق التخطيط الرياضي من طرف المدرب لتكوين اللاعبين من وجهة نظرهم.

الجدول رقم 73: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 48.

النسبة المئوية	التكرار	Q48
00	00	نعم
100	1500	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 73 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بلا (معرفة ما ان واجه اللاعب تحديات عند تطبيق التخطيط الرياضي من طرف المدرب لتكوين اللاعبين من وجهة نظرهم) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، أي أن اللاعبين لم يواجهوا تحديات أثناء تطبيق المدرب للتخطيط الرياضي الخاص بتكوين اللاعبين، وهذا يعود الى الأسلوب الفعال الذي ينتهجه المدرب في العملية التكوينية.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين لم يواجهوا تحديات عند تطبيق التخطيط الرياضي من طرف المدرب

لتكوين اللاعبين في كرة القدم في المستوى العالي.

**Q49:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد ساعدك في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة ؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان التخطيط الرياضي الجيد ساعد في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة (كرة القدم) من وجهة نظر اللاعبين .

الجدول رقم 74: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 49.

النسبة المئوية	التكرار	Q49
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 74 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (معرفة ما ان التخطيط الرياضي الجيد ساعد في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة (كرة القدم) من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وذلك يعود لفهم اللاعبين للتخطيط الرياضي السليم ومكوناته وأهميته في تكوين اللاعب.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن التخطيط الرياضي الجيد ساعد في تحقيق أهداف الرياضة

الممارسة.

**Q50:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين في كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين (كرة القدم) من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 75: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 50.

النسبة المئوية	التكرار	Q50
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 75 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (معرفة ما ان كان التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين (كرة القدم) من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وذلك يعود لكون والمالم المتكونين لشروط ونجاح التكوين والذي يعتبر التخطيط كجزء منها.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين في المستوى العالي.

**Q51:** هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الفعال ساعدك على تحسين أدائك في الرياضة الممارسة؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي الفعال دور إيجابي في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين .

الجدول رقم 76: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 51.

النسبة المئوية	التكرار	Q51
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 76 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (معرفة ما ان كان للتخطيط الرياضي الفعال دور إيجابي في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 100%، وذلك يعود التزام اللاعبين بتعليمات المكون والعمل عليها مما ينعكس بالإيجاب على تحسين أدائهم.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن للتخطيط الرياضي الفعال دور إيجابي في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم في المستوى العالي.

**Q52:** هل أنت راضي عن التخطيط الرياضي الذي تلقيته في عملية التكوين الرياضي؟

**الغرض منه:** معرفة ما مدى الرضى عن التخطيط الرياضي المقدم في عملية التكوين الرياضي للاعبين من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 77: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 52.

النسبة المئوية	التكرار	Q52
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 77 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (معرفة ما مدى الرضى عن التخطيط الرياضي المقدم في عملية التكوين الرياضي للاعبين من وجهة نظر اللاعبين ) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين راضون عن التخطيط الرياضي المقدم في عملية التكوين الرياضي للاعبين في أنديتهم.

المحور الثاني: فاعلية التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

Q53: في رأيك هل للتحضير النفسي للاعبين دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة مدى ضرورة التحضير النفسي لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

الجدول رقم 78: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 53.

النسبة المئوية	التكرار	Q53
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 78 نلاحظ قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (معرفة مدى ضرورة التحضير النفسي لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم) وقدرها 1500 لاعبا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن التحضير النفسي ضروري لنجاح العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

**Q54:** هل تعتقد أن التحضير النفسي ساعدك على تحسين أدائك في الملعب؟

الغرض منه: معرفة ما ان التحضير النفسي ساعد على تحسين أداء اللاعبين في الملعب من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 79: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 54.

النسبة المئوية	التكرار	Q54
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 79 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (معرفة ما ان التحضير النفسي ساعد على تحسين أداء اللاعبين في الملعب من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وهذا يعود الى الدور الفعال الذي يلعبه التحضير النفسي.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن التحضير النفسي ساعد على تحسين أداء اللاعبين في الملعب للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

**Q55:** في رأيك هل ترى أن التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات؟

**الغرض منه:** معرفة ما إن كان التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات وجهة نظر المدربين.

الجدول رقم 80: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 55.

النسبة المئوية	التكرار	Q55
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 80 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (المعرفة ما إن كان التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات وجهة نظر المدربين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وهذا يعود الى الدور الفعال المحلل أو الاخصائي النفسي في الفريق.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات للاعبين المستوى العالي لكرة القدم.

**Q56:** هل واجهت تحديات أثناء التعامل مع المحضر النفسي لفريقك أثناء مرحلة التكوين؟

الغرض منه: معرفة ما ان كانت هناك تحديات بين المحضر النفسي واللاعبين وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 81: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 58.

النسبة المئوية	التكرار	Q56
00	00	نعم
100	1500	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 81 و الشكل رقم 71 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بلا (لمعرفة ما ان كانت هناك تحديات بين المحضر النفسي واللاعبين وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وهذا يؤدي الى معرفة ما إذا كانت هناك تحديات تواجه اللاعبين في هذا المجال والعمل على تحسين العملية التكوينية.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين لا يرون أن هناك تحديات بين المحضر النفسي واللاعبين في كرة القدم المستوى العالي.

**Q57:** في رأيك هل تعتقد أن التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 82: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 57.

النسبة المئوية	التكرار	Q57
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 82 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (المعرفة ما ان التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%، وهذا يعود الى فاعلية معيار التحضير النفسي في نجاح تكوين اللاعبين.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q58:** في رأيك هل تفضل وجود التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم لناديك؟

**الغرض منه:** معرفة أهمية التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 83: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 58.

النسبة المئوية	التكرار	Q60
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 83 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة أهمية التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن لوجود التحضير النفسي أهمية في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم.

**Q59:** هل ترى أن للتحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان التحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 84: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 59.

النسبة المئوية	التكرار	Q59
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 84 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (المعرفة ما ان كان التحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن التحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q60:** في رأيك هل أنت راض على وجود التحضير النفسي في فريقك؟

الغرض منه: معرفة مدى رضى اللاعبين على وجود التحضير النفسي في الفريق وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 85: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 60.

النسبة المئوية	التكرار	Q60
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 85 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة مدى رضى اللاعبين على وجود التحضير النفسي في الفريق وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين راضون عن وجود التحضير النفسي في فريق كرة القدم في المستوى العالي.

### المحور الثالث: فاعلية تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q61:** في رأيك هل لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 86: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 61.

النسبة المئوية	التكرار	Q61
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 86 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة ما ان كان لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q62:** هل تعتقد أن تحليل الأداء الرياضي ساهم في تحسين أدائك في الملعب؟

الغرض منه: معرفة مساهمة تحليل الأداء في تحسين أداء الرياضي في الملعب وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 87: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 62.

النسبة المئوية	التكرار	Q62
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 87 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة مساهمة تحليل الأداء في تحسين أداء الرياضي في الملعب وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن تحليل الأداء الرياضي يساهم في تحسين أداء الرياضي في الملعب.

**Q63:** هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي في معرفة نقاط قوتك وضعفك؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي يساهم في معرفة نقاط القوة والضعف للاعب من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 88: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 63.

النسبة المئوية	التكرار	Q63
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 88 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي يساهم في معرفة نقاط القوة والضعف للاعب من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن تحليل الأداء الرياضي يساهم في معرفة نقاط القوة والضعف للاعب.

**Q64:** هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي على وضع خطط لتحسين أدائك؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان لتحليل الأداء الرياضي دور في مساعدة اللاعبين على وضع خطط لتحسين الأداء من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 89: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 64.

النسبة المئوية	التكرار	Q64
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 89 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (المعرفة ما ان كان لتحليل الأداء الرياضي دور في مساعدة اللاعبين على وضع خطط لتحسين الأداء من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن لتحليل الأداء الرياضي دور في مساعدة اللاعبين على وضع خطط لتحسين الأداء.

**Q65:** هل واجهت تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في ناديك؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان واجه اللاعبون تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في نواديهم من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 90: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 65.

النسبة المئوية	التكرار	Q65
00	00	نعم
100	1500	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 90 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بلا (المعرفة ما ان واجه اللاعبون تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في نواديهم من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين لا يرون وجود تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في نواديهم.

**Q66:** هل تعتقد أن وجود محلل الأداء في ناديك أمر ضروري؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان هناك ضرورة وأهمية لوجود محلل الأداء في النادي من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 91: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 66.

النسبة المئوية	التكرار	Q66
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 91 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة ما ان كان هناك ضرورة وأهمية لوجود محلل الأداء في النادي من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن هناك ضرورة وأهمية لوجود محلل الأداء في النادي.

**Q67:** هل تؤمن بأن تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 92: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 67.

النسبة المئوية	التكرار	Q67
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 92 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (المعرفة ما ان كان تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

**Q68:** في رأيك هل أنت راض عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديك لتكوين لاعبي كرة القدم؟  
**الغرض منه:** مدى رضى المدربين عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديهم لتكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظرهم.

الجدول رقم 93: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 68.

النسبة المئوية	التكرار	Q68
100	150	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 93 نلاحظ أنه قيمة  $\chi^2$  المحسوبة قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة مدى رضى المدربين عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديهم لتكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظرهم) وقدرها 1500 لاعبا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين راضون عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديهم لتكوين لاعبي كرة القدم.

**Q69:** في رأيك هل توصي مدربي ولاعبي الأندية الجزائرية المحترفة الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء لأنديةهم؟

الغرض منه: معرفة أهمية اتباع نصائح محللي الأداء لأنديةهم.

الجدول رقم 94: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 69.

النسبة المئوية	التكرار	Q69
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 94 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة أهمية اتباع نصائح محللي الأداء لأنديةهم والأندية الأخرى) وقدرها 1500 لاعبا (تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 100%

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يقومون باتباع نصائح محللي الأداء لأنديةهم ونصح الآخرين في النوادي الأخرى باتباع نصائح محللي الأداء.

### المحور الرابع: فاعلية الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي:

Q70: هل يتوفر ناديكم على عيادة طبية متخصصة؟

الغرض منه: معرفة ما ان كانت الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم تحتوي على عيادة طبية من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 95: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 70.

النسبة المئوية	التكرار	Q70
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 95 نلاحظ قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (لمعرفة ما ان كانت الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم تحتوي على عيادة طبية من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يؤيدون وجود عيادة طبية متخصصة في الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم.

**Q71:** اذا توفر في النادي عيادة متخصصة، هل هناك من يقوم بالإشراف على عيادتكم؟

الغرض منه: معرفة ما ان كان هنالك اشرف على العيادات المتخصصة للنادي من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 96: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 71.

النسبة المئوية	التكرار	Q71
100	1500	طبيب
00	00	ممرض

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 96 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بطبيب (المعرفة ما ان كان هنالك اشرف على العيادات المتخصصة للنادي من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يقرون بوجود عيادة طبية متخصصة في الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم تحت اشرف طبيب متخصص.

**Q72:** اذا كان النادي يقوم بفحوصات دورية للاعبين، فمتى يقوم بالعملية؟

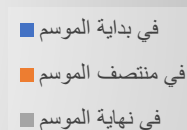
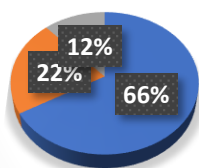
**الغرض منه:** معرفة الوقت الذي يقوم فيه النادي بفحص اللاعبين من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 97: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 72.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q72
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	5.991	1500	66.67	1000	في بداية الموسم
					21.67	325	في منتصف الموسم
					11.67	175	في نهاية الموسم

### الشكل رقم 40: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة للسؤال رقم

72



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 97 والشكل رقم 40 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (1500) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات (اللاعبين) وقدرها 1000 لاعبا(تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 66.67%، والفئة الثانية أجابت في منتصف الموسم وعددها 325 لاعبا ونسبة مئوية قدرها 21.67%، وفئة ثالثة أجابت في نهاية الموسم وعددها 175 لاعبا ونسبة مئوية قدرها 11.67%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (1500) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (5.991) فإن الفرق للاعبين الذين أجابوا بأن القيام بالفحوصات للاعبين في بداية الموسم الرياضي، والذين أجابوا بأن الفحوصات الرياضية تكون في منتصف الموسم وفي نهايته في الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم دال احصائيا لصالح اللاعبين الذين أجابوا بأن القيام بالفحوصات للاعبين في بداية الموسم الرياضي في الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم .

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يقرون بأن القيام بالفحوصات للاعبين في بداية الموسم الرياضي في الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم.

**Q73:** حسب رأيك هل رئيس الفريق يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية؟

**الغرض منه:** معرفة ما ان كان رئيس النادي يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 98: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 73.

النسبة المئوية	التكرار	Q73
100	1500	نعم
00	00	لا

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 98 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالإجماع بنعم (المعرفة ما ان كان رئيس النادي يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1500 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 100%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يقرون بأن رئيس النادي يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية في الأندية المحترفة الجزائرية لكرة القدم.

**Q74:** في نظركم ماهي أسباب نقص المراقبة الطبية؟

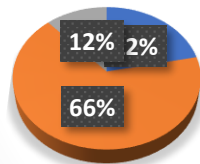
الغرض منه: معرفة أسباب نقص المراقبة الطبية من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 99: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 74.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q74
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	5.991	1500	21.67	325	غياب التوجيه
					66.67	1000	نقص الجانب المادي
					11.67	175	غياب المتخصصين

الشكل رقم 41: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة للسؤال رقم

74



- غياب التوجيه
- نقص الجانب المادي
- غياب المتخصصين

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 99 والشكل رقم 41 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (1500) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات حيث أجابت الفئة الأولى بالأغلبية نقص الجانب المادي (لمعرفة أسباب نقص المراقبة الطبية من وجهة نظر اللاعبين) بعدد 1000 لاعبا وبنسبة مئوية قدرها 66.67%، والفئة الثانية أجابت بغياب التوجيه وعددها 325 لاعبا (تكرارا) وبنسبة مئوية قدره 21.67%، والفئة الثالثة أجابت بغياب المتخصصين وعددها 175 وبنسبة مئوية قدرها 11.67%، وبما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (1500) < من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (5.991) فإن الفرق للاعبين الذين أجابوا بأن أسباب نقص المراقبة الطبية شاملة (غياب التوجيه، نقص الجانب المادي، غياب المتخصصين)، دال احصائيا لصالح اللاعبين أجابوا بكل ما سبق.

من خلال ما سبق نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن أسباب نقص المراقبة الطبية شاملة (حيث الغالبية ترى لنقص الجانب المادي، ثم غياب التوجيه وغياب المتخصصين بشكل أقل).

**Q75:** إلى أي مدى تعتقد أن الطب الرياضي ضروري لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

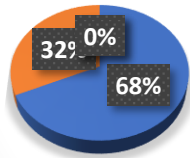
**الغرض منه:** معرفة مدى ضرورة الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين .

الجدول رقم 100: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 75.

النسبة المئوية	التكرار	Q75
68.20	1023	مهم جدا
31.80	477	مهم
00	00	غير مهم
00	00	غير مهم على الاطلاق

**الشكل رقم 42: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة للسؤال رقم**

**75**



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 100 و الشكل رقم 42 نلاحظ أنه وقسم أفراد العينة الى فئة واحدة أجابت بالأغلبية مهم جدا (لمعرفة مدى ضرورة الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1023 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 68.20%، وأجابت الفئة الثانية بهم وعددها 477 لاعبا وبنسبة مئوية قدرها 31.80%.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يرون بأن للطب الرياضي ضرورة في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي والأقلية العكس.

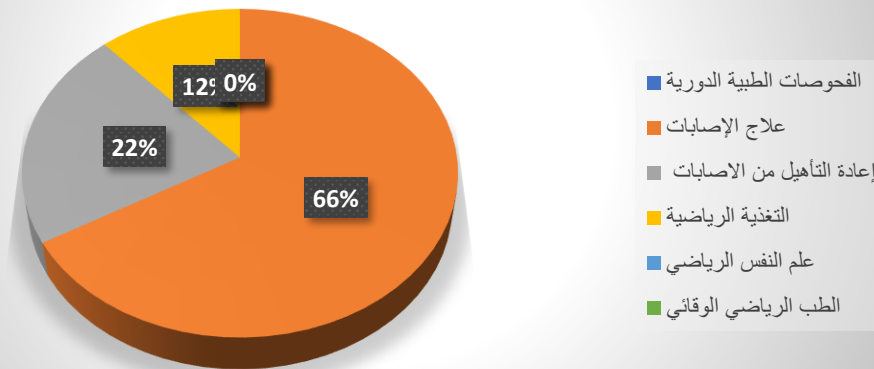
**Q76:** ما هي أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم؟

**الغرض منه:** معرفة أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 101: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 76.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q76
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	5.991	1500	00	00	الفحوصات الطبية الدورية
					66.67	1000	علاج الاصابات
					21.67	325	إعادة التأهيل من الاصابات
					11.67	175	التغذية الرياضية
					00	00	علم النفس الرياضي
					00	00	الطب الرياضي الوقائي

**الشكل رقم 43:** يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 76



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 101 والشكل رقم 43 نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1500) < من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات حيث أجابت الفئة الأولى بالأغلبية علاج الإصابات (لمعرفة أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1000 لاعبا(تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 66.67%، والفئة الثانية أجابت ب إعادة التأهيل من الإصابات وعددها 325 لاعبا ونسبة مئوية قدرها 21.67%، وفئة ثالثة أجابت بالتغذية الرياضية وعددها 125 لاعبا ونسبة مئوية قدرها 11.67%، وبما أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1500) < من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.991) فإن الفرق للاعبين الذين يرون أن الخدمات الطبية التي تقدمها العيادات المتخصصة متنوعة لا تركز على خدمة واحدة، والذين لا يرون دال احصائيا لصالح اللاعبين الذين يرون أن الخدمات الطبية التي تقدمها العيادات المتخصصة متنوعة لا تركز على خدمة واحدة.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن الخدمات الطبية التي تقدمها العيادات المتخصصة متنوعة لا تركز على خدمة واحدة في المستوى العالي.

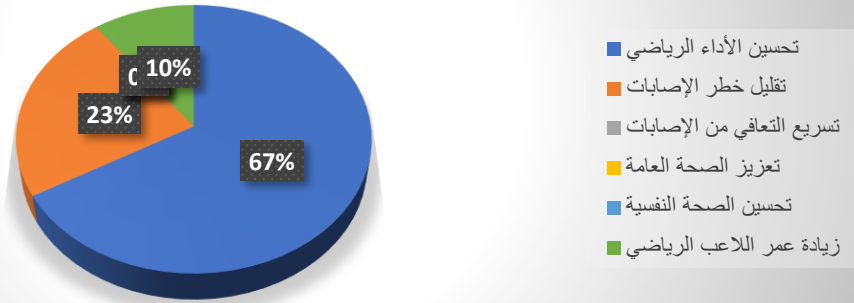
**Q77:** برأيك، ما هي فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

**الغرض منه:** معرفة فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 102: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 77.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2$ الجدولة	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q77
دال	df= 2	$\alpha = 0.05$	5.991	1500	66.67	1000	تحسين الأداء الرياضي
					23.20	348	تقليل خطر الاصابات
					00	00	تسريع التعافي من الإصابات
					00	00	تعزيز الصحة العامة
					00	00	تحسين الصحة النفسية
					10.13	152	زيادة عمر اللاعب الرياضي

الشكل رقم 44: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 77



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 102 و الشكل رقم 44 نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1500) < من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 03 فئات حيث أجابت الفئة الأولى بالأغلبية تحسين الأداء الرياضي (لمعرفة فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين) وعددها 1000 لاعبا (تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 66.67%، وفئة ثانية أجابت بتقليل خطر الإصابة وعددها 348 لاعبا وبنسبة مئوية 23.20%، وفئة ثالثة أجابت بزيادة عمر اللاعب الرياضي وعددها 152 وبنسبة مئوية قدرها 10.13%، وبما أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1500) < من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.991) فإن الفرق للاعبين الذين يرون أن للطب الرياضي فوائد متنوعة لا تركز على خدمة واحدة، والذين لا يرون دال احصائيا لصالح اللاعبين الذين يرون أن للطب الرياضي فوائد متنوعة لا تركز على خدمة واحدة.

من خلال ما سبق نستنتج أن اللاعبون يرون أن للطب الرياضي فوائد متنوعة لا تركز على خدمة واحدة في المستوى العالي غالبيتها تشمل تحسين الأداء الرياضي.

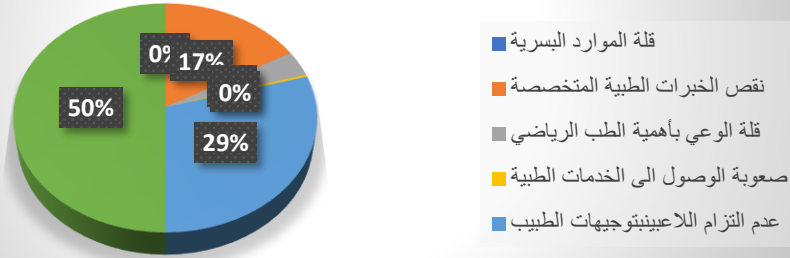
**Q78:** ما هي التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة هي التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 103: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 78.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المنوية	التكرار	Q78
دال	df= 2	$\alpha=0.05$	5.991	1500	00	00	قلة الموارد البشرية
					33.40	501	نقص الخبرات الطبية المتخصصة
					7.13	107	قلة الوعي بأهمية الطب الرياضي
					0.60	09	صعوبة الوصول الى الخدمات الطبية
					58.87	883	عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطبيب

### الشكل رقم 45: يمثل النسبة المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم 78



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 103 و الشكل رقم 45 نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1500) < من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، و درجة الحرية  $df = 2$ ، وقسم أفراد العينة الى 04 فئات حيث أجابت الفئة الأولى بالأغلبية عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطبيب (لمعرفة التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 883 لاعبا (تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 58.87%، وفئة ثانية أجابت بنقص الخبرات الطبية المتخصصة وعددها 501 لاعبا ونسبة مئوية قدرها 33.40%، وفئة ثالثة أجابت بقلّة الوعي بأهمية الطب الرياضي وعددها 107 لاعبا ونسبة مئوية قدرها 7.13%، وفئة رابعة أجابت بصعوبة الوصول الى الخدمات الطبية وعددها 09 لاعبين ونسبة مئوية قدرها 0.60%، وبما أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1500) < من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.991) فإن الفرق للاعبين الذين يرون أن هناك تحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم، والذين لا يرون دال احصائيا لصالح اللاعبين الذين يرون أن هناك تحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن هناك تحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي غالبيتها تشمل عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطبيب ثم نقص الخبرات الطبية المتخصصة، قلة الوعي بأهمية الطب الرياضي، صعوبة الوصول الى الخدمات الطبية بدرجة أقل.

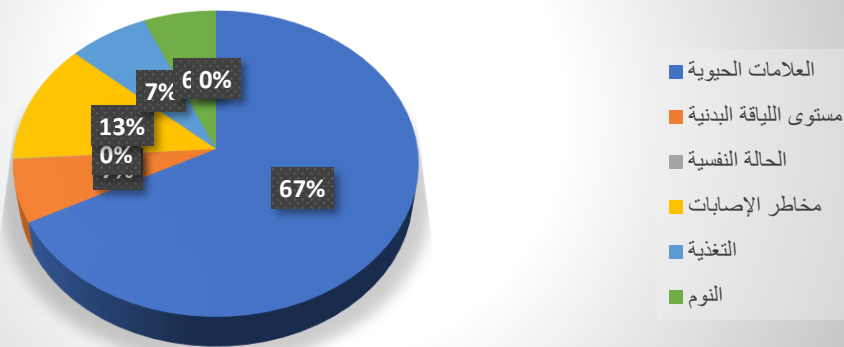
**Q79:** ما هي أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم وجهة نظر اللاعبين.

الجدول رقم 104: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 79.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	Q79
دال	df= 2	α =0.05	5.991	1500	67.33	1010	العلامات الحيوية
					6.60	99	مستوى اللياقة البدنية
					0.07	01	الحالة النفسية
					12.67	190	مخاطر الإصابات
					07	105	التغذية
					6.33	95	النوم

الشكل رقم 46: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 79



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 104 والشكل رقم 46 نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (1500) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) عند مستوى الدلالة α = 0.05، ودرجة الحرية df = 2، وقسم أفراد العينة الى 06 فئات حيث أجابت الفئة الأولى بالأغلبية العلامات الحيوية (لمعرفة أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين) وقدرها 1010 لاعبا (تكرارا)، ونسبة مئوية قدرها 67.33%، والفئة الثانية أجابت

بمخاطر الإصابات وعددها 190 لاعبا وبنسبة مئوية 12.67%، أما الفئة الثالثة فأجابت بالتغذية وعددها 105 لاعبا وبنسبة مئوية قدرها 7%، والفئة الرابعة أجابت بمستوى اللياقة البدنية وعددها 99 وبنسبة مئوية قدرها 6.60%، والفئة الخامسة أجابت بالنوم وعددها 95 لاعبا وبنسبة مئوية قدرها 6.33، والفئة السادسة أجابت بالحالة النفسية وعددها 1 لاعب وبنسبة مئوية قدرها 0.07% وأجابت الفئة الثالثة ب و بما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (1500) < من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.991) فإن الفرق للاعبين الذين يرون أن هناك عوامل متعددة والتي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعبين كرة القدم ، والذين لا يرون دال احصائيا لصالح اللاعبين الذين يرون أن هناك عوامل متعددة والتي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعبين كرة القدم.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن هناك عوامل متعددة والتي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعبين كرة القدم.

**Q80:** ما هي اقتراحاتك لتحسين فاعلية تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة اقتراحات اللاعبين لتحسين فاعلية الطب الرياضي .

الجدول رقم 105: يمثل إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 80.

النسبة المئوية	التكرار	Q80
53.33	800	تحسين الوقاية والتأهيل
46.66	700	تعزيز التعاون بين التخصصات

الشكل رقم 47: يمثل النسبة المئوية لإجابات العينة على السؤال رقم 80



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 105 و الشكل رقم 47 نلاحظ أنه قد قسم أفراد العينة الى فئتين أجابت تحسين الوقاية والتأهيل (لمعرفة أهم الاقتراحات لتحسين فاعلية تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم) وقدرها 800 لاعبا(تكرارا)، وبنسبة مئوية قدرها 53.33%، وفئة ثانية أجابت بتعزيز التعاون بين التخصصات وقدرها 700 لاعبا وبنسبة مئوية قدرها 46.66%.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل اللاعبين يرون أن تحسين الوقاية والتأهيل اقتراح جيد الى جانب تعزيز التعاون بين التخصصات لنجاح تكوين للاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

## ❖ مناقشة النتائج في ضوء المحاور (الفرضيات):

أ. مناقشة النتائج الخاصة بالمحور الأول (فاعلية التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى

العالي):

من خلال نتائج الجدول 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36 و الأشكال 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23 الخاص بالمدرين، والجدول 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، والأشكال 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67 الخاص باللاعبين بناء على النتائج المستخلصة، يتضح ان المدرين واللاعبين في الأندية المحترفة الجزائرية يتمتعون بمستوى عال من الاحترافية والخبرة، حيث مارس معظم المدرين مهنة التدريب لفترات طويلة، ومارس اللاعبون الرياضة منذ مدة طويلة، مما يعكس تراكما معرفيا ومهاريا هاما، هذا الأمر يؤكد على أهمية الاستثمار في الكفاءات التدريبية وتطويرها باستمرار، لضمان مواكبة أحدث التقنيات والاستراتيجيات في عالم كرة القدم وهذا ما يتفق مع "دراسة بن نعجة محمد 2019" الذي وجد أن لكفاءة المكون دور بارز في تكوين المتكون من خلال التركيز على الكفاءة التدريبية التي تصنع المتكون الناجح، ويتفق المدرين واللاعبون على أهمية التخطيط الرياضي في تكوين اللاعبين وتحسين أدائهم، حيث يرون أنه ضروري لنجاح العملية التكوينية ويساعد في تحقيق الأهداف الرياضية، مثل الفوز بالبطولات وتطوير اللاعبين الشباب، هذا التوافق يؤكد على الدور المحوري للتخطيط في توجيه الجهود وتنسيقها بين مختلف الأطراف المعنية وهذا ما توصل اليه "سديرة سعد 2013" في دراسته " إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد(12-16)سنة"

ومع ذلك، يواجه المدرين بعض التحديات عند تطبيق التخطيط الرياضي، مثل نقص الموارد أو صعوبة التنسيق مع الإدارة، إلا أنهم بشكل عام راضون عن جودة التخطيط المقدم، مما يشير إلى وجود قاعدة صلبة يمكن البناء عليها، من جهة أخرى يرى اللاعبون أن التخطيط الرياضي له فوائد هامة في تكوينهم وتحسين أدائهم، حيث يساعدهم على فهم أدوارهم وتطوير مهاراتهم بشكل منهجي، وأن التخطيط الجيد يساهم في تحقيق الأهداف الرياضية ويعتبر معيارا للنجاح، حيث يمنحهم رؤية واضحة للمسار الذي يجب اتباعه. كما أنهم لم يواجهوا تحديات كبيرة عند تطبيق التخطيط من قبل المدرين، وهم راضون عن التخطيط المقدم في أنديةهم، مما يعكس وجود بيئة عمل إيجابية وتعاونية وهذا ما يتفق مع دراسة "بن نعجة محمد 2019" تحت عنوان " محددات نجاح مدارس تكوين كرة القدم في الجزائر من وجهة نظر الأساتذة الجامعيين"

بالتالي، يمكن استنتاج أن التخطيط الرياضي الفعال يلعب دورا إيجابيا في تطوير أداء اللاعبين وتحقيق أهداف الأندية، وأن التعاون والتوافق بين المدرين واللاعبين حول أهمية التخطيط الرياضي يساهم في نجاح العملية التكوينية وتحقيق الأهداف المرجوة هذا يتطلب استمرار الاستثمار في تطوير الكفاءات التدريبية وتوفير الموارد اللازمة لتطبيق التخطيط الرياضي بشكل فعال، بالإضافة إلى تعزيز التواصل والتنسيق بين المدرين واللاعبين والإدارة، لضمان تحقيق أفضل النتائج

وهذا ما توصل اليه الباحث "دحامنية نورالإسلام وآخرون 2024" في دراسة بعنوان "دراسة مقارنة لبعض شروط ومعايير نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي بين الجزائر وهولندا".

من خلال ما سبق نستنتج أن للتخطيط الرياضي الفعال دور كبير في المساهمة في تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى والتي نصها "يساهم التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي" محققة.

## ب. مناقشة النتائج الخاصة بالمحور الثاني (فاعلية التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في

## المستوى العالي):

من خلال نتائج الجداول 31,30,29,28,27,26,25,24 والأشكال 44,43,42,41,40,39,38,37 الخاصة بالمدرين ، والجداول 75,74,73,72,71,70,69,68 والأشكال 85,84,83,82,81,80,79,78 الخاصة باللاعبين، حيث من خلال استعراض نتائج الدراسة، يتبين اجماع اللاعبين والمدربين على الاهمية القصوى للتحضير النفسي في تكوين لاعبي كرة القدم بالمستوى العالي، مما يؤكد على أن هذا الجانب لم يعد هامشيا بل أصبح ركيزة أساسية لا يمكن إغفالها، كما اتفق الجميع على أن التحضير النفسي ليس مجرد إضافة ثانوية، بل هو عنصر أساسي وحيوي لنجاح العملية التكوينية، حيث يساهم في بناء شخصية اللاعب المتكاملة وتعزيز قدراته الذهنية والعاطفية و يرى اللاعبون والمدربون على حد سواء أن التحضير النفسي يساهم بشكل فعال في تحسين الأداء داخل الملعب، حيث يساعد اللاعب على التعامل مع ضغوط المباريات والقلق الذي قد يعيق أدائهم، وذلك من خلال تقنيات واستراتيجيات نفسية متخصصة وهذا ما توصل اليه "زهير ألماني" في دراسته بعنوان " بعنوان " محددات الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لدى الفرق المحترفة لكرة القدم الجزائرية-دراسة لمختلف مراحل تطور الرياضة الجزائرية".

يؤكد اللاعبون على أن التحضير النفسي ساعدهم على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات، مما يعكس أهمية هذا الجانب في تهيئة اللاعبين للمنافسات، وتزويدهم بالأدوات اللازمة للتعامل مع المواقف الصعبة بثقة وثبات، كما يتفق اللاعبون والمدربون على أن التحضير النفسي يعتبر معيارا أساسيا لنجاح تكوين اللاعبين في المستوى العالي، مما يجعله جزءا لا يتجزأ من أي برنامج تكويني متكامل، يهدف إلى تطوير اللاعبين على كافة المستويات، بالإضافة إلى ذلك، يرى اللاعبون والمدربون أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة في عملية تكوين اللاعبين، وأنه يمثل شرطا أو أسلوبا ضروريا لنجاح هذه العملية، حيث يساعد في بناء الثقة بالنفس، وتعزيز التركيز، وتطوير القدرة على اتخاذ القرارات السليمة في المواقف الحاسمة. يعكس رضا اللاعبين والمدربين عن وجود التحضير النفسي في الفرق الكروية بالمستوى العالي الاعتراف بأهمية هذا الجانب وتأثيره الإيجابي على أداء اللاعبين، مما يشجع على تبني ممارسات التحضير النفسي بشكل أوسع وهذا ما توصل اليه " آدم كيللي، كراغ ويليامس، روب كوك، سيرجيو سايز، مارك ويلسون 2022" في دراسته تحت عنوان " تحقيق متعدد التخصصات في عمليات تطوير المواهب في أكاديمية كرة القدم الإنجليزية: نهج التعلم الآلي "

ومع ذلك، يرى المدربون أن الوعي بأهمية الجانب النفسي يمثل تحديا من بين التحديات التي تواجههم مع اللاعبين، مما يشير إلى الحاجة إلى بذل مزيد من الجهود لتوعية اللاعبين بأهمية التحضير النفسي ودوره في تحقيق النجاح، وتبديد المفاهيم الخاطئة التي قد تحيط بهذا الجانب، كما يمكن تحقيق ذلك من خلال تنظيم ورش عمل ومحاضرات توعوية، وتوفير الدعم النفسي المستمر للاعبين وهو ما توصل اليه " زهوان سفيان 2021" في دراسته بعنوان " دور التحضير النفسي في تنمية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم (فئة الأشبال)".

ختاما، التحضير النفسي يعتبر عنصرا أساسيا لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي، وأنه يساهم بشكل فعال في تحسين الأداء والتعامل مع الضغوط والقلق. لذا، يجب على الأندية والمدربين الاهتمام بتوفير برامج تحضير نفسي متكاملة للاعبينهم، وتوعيتهم بأهمية هذا الجانب لتحقيق أفضل النتائج، والاستفادة من أحدث التقنيات والاستراتيجيات في مجال علم النفس الرياضي.

من خلال ما سبق نستنتج أن للتحضير النفسي فاعلية في تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي، ومنه فإن الفرضية الثانية والتي نصها " يساهم التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي" محققة.

ت. مناقشة النتائج الخاصة بالمحور الثالث (فاعلية تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في

المستوى العالي):

من خلال نتائج الجداول 45،46،47،48،49،50،51،52،53،54،55 والأشكال 32،33،34،35،36،37،38،39،40،41،42 الخاصة بالمدرين ، والجداول 86،87،88،89،90،91،92،93،94 والأشكال 76،77،78،79،80،81،82،83،84 الخاصة باللاعبين، بناء على نتائج الدراسة، يتضح ان تحليل الأداء يمثل ركيزة أساسية في تكوين لاعبي كرة القدم بالمستوى العالي، حيث يتفق اللاعبون والمدربين على دوره المحوري في تحقيق النجاح، مما يعكس تحولا ملحوظا في الفهم الحديث لمتطلبات كرة القدم الاحترافية، يتجلى هذا الدور في تحديد مؤشرات الأداء الرياضي الهامة، والتي تشمل السرعة والقوة والتحمل والمهارة والتمركز والتعاون الجماعي والذكاء التكتيكي والحالة النفسية هذه المؤشرات توفر رؤية شاملة لأداء اللاعبين، ليس فقط من الناحية البدنية والفنية، بل أيضا من الناحية الذهنية والنفسية، مما يساعد في تحديد نقاط القوة والضعف لديهم بدقة متناهية وهذا ما يتفق مع دراسة "كريع فريد 2017"

يؤكد اللاعبون والمدربون على أن تحليل الأداء الرياضي يساهم بشكل فعال في تحسين الأداء داخل الملعب، حيث يساعد اللاعبين على فهم أدائهم بشكل أفضل وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تطوير، وذلك من خلال توفير بيانات رقمية وتحليلات بصرية تساعدهم على رؤية نقاط ضعفهم وقوتهم بشكل موضوعي، كما أنه يساهم في وضع خطط لتحسين الأداء، من خلال توفير بيانات دقيقة وموضوعية حول أداء اللاعبين، مما يتيح للمدربين تصميم برامج تدريبية مخصصة لكل لاعب.

يتفق اللاعبون والمدربون على أهمية وجود محلل أداء في النادي، حيث يعتبرونه عنصراً أساسياً في الفريق الفني، لا يقل أهمية عن المدربين والمساعدين. يعكس رضا اللاعبين والمدربين عن تحليل الأداء الذي يقدمه محلل الأداء الاعتراف بأهمية هذا الدور وتأثيره الإيجابي على أداء اللاعبين، حيث يساهم في تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، كما أن توصية المدربين للاعبين في الأندية الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء تشير إلى الثقة الكبيرة في خبرته وكفاءته، وإلى الدور المتزايد لتحليل الأداء في كرة القدم الحديثة.

ومع ذلك، يواجه المدربون بعض التحديات التقنية في تطبيق تحليل الأداء، مثل صعوبة استخدام البرامج التحليلية المعقدة، أو عدم توفر الأجهزة التقنية اللازمة، مما يشير إلى الحاجة إلى توفير التدريب والدعم اللازمين لهم في هذا المجال، وتوفير الأدوات والتقنيات الحديثة التي تسهل عليهم عملية التحليل. كما أن هناك حاجة إلى تعزيز التواصل والتعاون بين المدربين ومحلي الأداء، لضمان فهم أفضل للبيانات وتحويلها إلى خطط عمل فعالة، من خلال عقد اجتماعات دورية وتبادل المعلومات بشكل مستمر وهذا ما يتوافق مع دراسة "مرغمي نصر الدين" و "زروال محمد" 2018 تحت عنوان "تحليل الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة: دراسة ميدانية لبعض فرق البطولة الجزائرية".

ختاماً، إن تحليل الأداء الرياضي يمثل أداة قوية لتحسين أداء لاعبي كرة القدم في المستوى العالي، وأنه أصبح جزءاً لا يتجزأ من التدريب الحديث. لذا، يجب على الأندية والمدربين الاهتمام بتوفير الدعم اللازم لمحلي الأداء، وتوفير التدريب المناسب للمدربين واللاعبين على استخدام تقنيات تحليل الأداء، وتوفير الأدوات والتقنيات الحديثة التي تسهل عملية التحليل، لضمان تحقيق أفضل النتائج.

مما سبق نستنتج أن تحليل الأداء فعالية إيجابية تساهم في تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي، ومنه فإن الفرضية الثالثة والتي نصها "يساهم تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في البطولة المحترفة" محققة.

## ث. مناقشة النتائج الخاصة بالمحور الرابع (فاعلية الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى

العالي):

من خلال نتائج الجداول والأشكال حيث الجداول 56،57،58،59،60،61،62،63،64،65،66،67، والأشكال 43،44،45،46،47،48،49،50،51،52،53 الخاصة بالمدرسين، والجداول 95،96،97،98،99،100،101،102،103،104،105 والأشكال 85،86،87،88،89،90،91،92،93،94،95 الخاصة باللاعبين، حيث من خلال تحليل نتائج الدراسة، يتضح توافق واضح بين المدرسين واللاعبين حول الأهمية الحاسمة للطب الرياضي في تكوين لاعبي كرة القدم بالمستوى العالي، مما يعكس تحولا جذريا في الفهم الحديث لمتطلبات الرياضة الاحترافية يتجلى هذا التوافق في إقرارهم بضرورة وجود عيادات طبية متخصصة في الأندية، يشرف عليها أطباء متخصصون، مما يؤكد على الوعي المتزايد بأهمية الرعاية الطبية المتكاملة في الرياضة الاحترافية، ودورها في الحفاظ على صحة اللاعبين وتحسين أدائهم، وهذا ما يتوافق مع "دراسة فؤاد سعد سعود 2012" تحت عنوان "واقع و أهمية المراقبة الطبية و الصحية للاعبي كرة القدم - أصاغر - في فرق القسم المحترف الأول".

يؤكد المدربون واللاعبون على أن الفحوصات الطبية الدورية، التي تجرى في بداية الموسم، تعد جزءا أساسيا من عملية المراقبة الطبية، وأن رؤساء الأندية يولون اهتماما كبيرا بتوفير المقتنيات اللازمة لهذه الفحوصات، مما يعكس التزام الأندية بتوفير بيئة صحية وآمنة للاعبين، ويؤكد على الدور المحوري للطب الرياضي في ضمان سلامة اللاعبين وأدائهم الأمثل، وتقليل مخاطر الإصابات.

يتفق المدربون واللاعبون على أن الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها اللاعبون متنوعة وشاملة، ولا تقتصر على جانب واحد، بل تشمل جوانب متعددة مثل الحالة القلبية الوعائية، والحالة العضلية، والعلامات الحيوية، ومستوى اللياقة البدنية، والحالة النفسية، ومخاطر الإصابات، والتغذية، والنوم هذا التنوع يعكس الفهم الشامل لمتطلبات اللاعب الرياضي، ويؤكد على أهمية الرعاية الطبية المتكاملة التي تغطي كافة جوانب صحته وأدائه.

يؤكد المدربون واللاعبون على أن تطبيق الطب الرياضي له فوائد جمة على تكوين اللاعبين، وأنه يساهم في تحسين الأداء وتقليل الإصابات، وأن التحديات التي قد تواجه تطبيقه متعددة، مثل قلة الموارد البشرية، ونقص الخبرات الطبية المتخصصة، وقلة الوعي بأهمية الطب الرياضي، وصعوبة الوصول إلى الخدمات الطبية، وعدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطبيب. هذه التحديات تستدعي بذل جهود مشتركة من الأندية والمدربين واللاعبين لتذليلها، وضمان تطبيق فعال للطب الرياضي، من خلال توفير الموارد اللازمة، وتطوير الكفاءات الطبية، وتوعية اللاعبين بأهمية الطب الرياضي وهذا ما يتفق مع دراسة "Viaud Baptiste" تحت عنوان "تعلم تسيير الأبدان أثناء تكوين ناشئي النخبة الرياضية، مفارقة الطب الرياضي".

بالإضافة إلى ذلك، يقترح اللاعبون والمدربون تحسين الوقاية والتأهيل كأحد الحلول لضمان نجاح تكوين اللاعبين، مما يعكس الوعي بأهمية الوقاية من الإصابات والتأهيل السليم بعد الإصابة، ويؤكد على الدور المحوري للطب الرياضي في ضمان استمرارية اللاعبين في الملاعب، وتقليل فترة غيابهم عن المباريات.

ختاماً، إذن الطب الرياضي يمثل عنصراً أساسياً في تكوين لاعبي كرة القدم بالمستوى العالي، وأنه يساهم في تحسين الأداء وتقليل الإصابات، وأن تضافر جهود الأندية والمدربين واللاعبين ضروري لتطبيق فعال للطب الرياضي، وتوفير بيئة صحية وآمنة للاعبين، والاستفادة من أحدث التقنيات والاستراتيجيات في مجال الطب الرياضي.

من ما سبق نتج أن الطب الرياضي الإيجابي الفعال يساهم في تكوين لاعبي كرة القدم الجزائريين المحترفين، وبالتالي فالفرضية الرابعة والتي نصها " يساهم الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي " مؤكدة.

#### ✓ استنتاج عام:

من خلال عرض وتحليل النتائج وتفسيرها يتضح لنا أن كل الفرضيات مؤكدة وهذا ما يجعلنا نستنتج أن الفرضية العامة والتي نصها " تساهم بعض الشروط والمعايير الرياضية في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي " مؤكدة وبالتالي الدراسة تتمتع بالإيجابية انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها

## III. الاستنتاجات والاقتراحات الخاصة بالدراسة:

## أ. الاستنتاجات:

- ارتفاع مستوى الاحترافية والخبرة: يتمتع المدربون واللاعبون في الأندية المحترفة الجزائرية بمستوى عال من الاحترافية والخبرة، ناتج عن الممارسة الطويلة (تراكم معرفي ومهاري هام).
- توافق حول أهمية التخطيط: يتفق كل من المدربين واللاعبين على أن التخطيط الرياضي ضروري لنجاح العملية التكوينية، وتحسين الأداء، وتحقيق الأهداف الرياضية (كالنواة المشتركة للعملية التدريبية).
- المدربون راضون رغم التحديات: يواجه المدربون تحديات في تطبيق التخطيط (مثل نقص الموارد أو صعوبة التنسيق مع الإدارة)، لكنهم بشكل عام راضون عن جودة التخطيط المقدم، مما يشير إلى وجود أساس جيد يمكن البناء عليه.
- الدور الإيجابي للتخطيط الفعال: يلعب التخطيط الرياضي الفعال دورا إيجابيا ومحوريا في التكوين و تطوير أداء اللاعبين وتحقيق أهداف الأندية (كقوة دافعة للنجاح).
- التحضير النفسي أهمية قصوى وركيزة أساسية: هناك إجماع بين اللاعبين والمدربين على الأهمية القصوى للتحضير النفسي، وأنه أصبح ركيزة أساسية وحيوية لا يمكن إغفالها في تكوين لاعبي كرة القدم بالمستوى العالي.
- لتحضير النفسي ليس مجرد إضافة ثانوية، بل هو عنصر أساسي يساهم في بناء شخصية اللاعب المتكاملة وتعزيز قدراته الذهنية والعاطفية.
- التحضير النفسي يساهم بشكل فعال في تحسين الأداء داخل الملعب من خلال مساعدة اللاعبين على التعامل مع ضغوط المباريات والقلق عبر استراتيجيات متخصصة.
- التحضير النفسي يعد معيارا أساسيا لنجاح تكوين اللاعبين في المستوى العالي وشرطا ضروريا لهذه العملية.
- يساعد تحليل الأداء في تحديد مؤشرات الأداء الرياضي الهامة التي تشمل الجوانب البدنية.
- يساهم التحليل بشكل فعال في تحسين الأداء داخل الملعب من خلال توفير بيانات رقمية وتحليلات بصرية تساعد اللاعبين على رؤية نقاط ضعفهم وقوتهم بشكل موضوعي، وتحديد مجالات التطوير.
- يتيح التحليل للمدربين وضع خطط لتحسين الأداء وتصميم برامج تدريبية مخصصة لكل لاعب بناءً على البيانات الدقيقة والموضوعية.
- يجب أن تكون الخدمات الطبية الرياضية متنوعة وشاملة، وتغطي جوانب متعددة مثل: الحالة القلبية الوعائية، العضلية، العلامات الحيوية، اللياقة البدنية، الحالة النفسية، التغذية، والنوم.

- الطب الرياضي له فوائد جمة في تحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابات، مما يضمن سلامة اللاعبين وأدائهم الأمثل.
- الفحوصات الطبية الدورية (في بداية الموسم) جزءاً أساسياً من عملية المراقبة، وتظهر التزام رؤساء الأندية بتوفير المقتنيات اللازمة لضمان بيئة صحية وآمنة.
- الأهمية الحاسمة للطب الرياضي، مما يعكس تحولاً جذرياً في الفهم الحديث لمتطلبات الرياضة الاحترافية.

#### ب. الاقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة:

##### - الاقتراحات:

- تطوير الكفاءات التدريبية: عن طريق إطلاق برامج تدريب وتكوين مستمرة للمدربين في مجالات التخطيط الرياضي الحديث وعلم النفس الرياضي وتقنيات تحليل الأداء المعقدة لمواكبة أحدث الاستراتيجيات العالمية.
- تفعيل التخطيط الإداري والرياضي: عن طريق تخصيص ميزانية كافية للموارد اللازمة لتطبيق خطط التدريب (المادية والبشرية)، وتذليل التحديات المتعلقة بنقص الموارد التي يواجهها المدربون.
- التعميم الإلزامي للأخصائي النفسي: جعل وجود أخصائي نفسي رياضي متخصص في كل نادٍ محترف (ولكل فئة عمرية متقدمة) أمراً إلزامياً، لضمان أن يكون التحضير النفسي ركيزة أساسية وليس إضافة ثانوية.
- تطوير برامج تدريب ذهنية متخصصة تركز على تقنيات التعامل مع ضغوط المباريات والقلق، وبناء الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط.
- تنظيم ورش عمل دورية للاعبين والمدربين لزيادة الوعي بأهمية الجانب النفسي ودوره في الأداء الرياضي المتكامل.
- تجهيز الأندية بأحدث الأجهزة والبرامج التقنية (مثل برامج التتبع، وأنظمة تحليل الفيديو المعقدة) لتسهيل عمل محللي الأداء والمدربين.
- تدريب المدربين واللاعبين على كيفية قراءة وتفسير بيانات تحليل الأداء وتحويلها إلى أهداف تدريبية عملية ومخصصة (وضع خطط مخصصة).
- تعزيز دور محلل الأداء داخل الهيكل الفني للفريق وضمان التعاون المستمر والفعال مع المدرب لترجمة البيانات إلى خطط تكتيكية وتنفيذها.
- ضمان وجود عيادات طبية متكاملة في الأندية تعمل وفق معايير الطب الرياضي الحديث وتشمل جميع التخصصات (بدلاً من الاكتفاء بالرعاية الإسعافية).
- توسيع نطاق الفحوصات الطبية الدورية لتكون متنوعة وشاملة وتغطي الجوانب القلبية، العضلية، النفسية، والتغذوية، مع توثيق النتائج بشكل مستمر.
- وضع برامج وقائية متقدمة لتقليل مخاطر الإصابات، وبرامج تأهيلية سليمة بعد الإصابات لضمان عودة اللاعبين إلى الملاعب بكامل جاهزيتهم (تحسين الأداء وتقليل المخاطر).

## -الأفاق المستقبلية:

- تأسيس "مراكز تطوير النخبة": تحويل مراكز التكوين في الأندية المحترفة إلى مراكز متكاملة ومعتمدة دولياً، تتبنى منهجيات علمية في التخطيط والتدريب، بعيداً عن الاجتهادات الفردية.
- هيكلية مناصب متخصصة دائمة: التزام الأندية بتعيين أخصائي نفسي رياضي ومحلل أداء تقني كأعضاء دائمين في الجهاز الفني، وضمان وجود طبيب رياضي متخصص بدوام كامل.
- اعتماد مؤشرات الأداء المتكاملة (KPIs): استخدام مؤشرات أداء شاملة لا تقيس فقط الجانب البدني والمهاري، بل تشمل مؤشرات الأداء الذهني (Mental KPIs) ومؤشرات الجاهزية الطبية (Medical Readiness Scores) لتقييم تطور اللاعب.
- تطوير منظومة تعليمية مستمرة: إلزام المدربين بالخضوع لدورات تكوينية متقدمة (ما بعد الشهادة) تركز على أحدث التقنيات التحليلية والبرامج الإحصائية في كرة القدم، لرفع كفاءة التخطيط لديهم.
- تبني نظام تحليل بيانات متقدم (Big Data): الانتقال لاستخدام أنظمة متقدمة لجمع وتحليل البيانات (Data Analytics) تجمع معلومات التدريب والأداء والمراقبة الطبية والنفسية في منصة موحدة لتعزيز الموضوعية في اتخاذ القرارات.
- التدريب الذهني المبرمج: دمج وحدات تدريب ذهني إجباري في البرنامج الأسبوعي للاعبين، باستخدام تقنيات حديثة مثل التصور العقلي (Visualization) والاسترخاء المبرمج لمواجهة ضغوط المنافسة.
- تصميم برامج وقائية وتأهيلية مخصصة لكل لاعب بناءً على نتائجه الطبية والبدنية (فحوصات دورية شاملة)، للحد من مخاطر الإصابات.
- توسيع نطاق المراقبة الطبية ليشمل إدارة التغذية والتعافي والنوم (Recovery) كجزء لا يتجزأ من التحضير البدني والنفسي، لضمان أعلى مستوى من الأداء والأمان.
- العمل على زيادة ثقة اللاعبين والمدربين في دقة ومصداقية التحليلات النفسية والفنية، لضمان تطبيق التوصيات بكفاءة عالية على أرض الواقع.

## خلاصة:

في هذا الفصل، تم عرض النتائج التي تم الحصول عليها من الدراسة بشكل مفصل، مع استخدام الجداول والرسوم البيانية لتوضيح البيانات بشكل مرئي، وتم تحليل هذه النتائج لاستخلاص الاستنتاجات الأولية، حيث تم ربطها بالأهداف البحثية والأسئلة التي تم طرحها في بداية الدراسة، وتمت مناقشة النتائج في ضوء الأدبيات السابقة والنظريات العلمية، مع تحديد أوجه الاتفاق أو الاختلاف، كما تم تسليط الضوء على التحديات التي واجهت الدراسة والقيود التي أثرت على النتائج، مما يفتح المجال لبحوث مستقبلية لتعميق الفهم في هذا المجال.

بشكل عام، أظهرت النتائج أن الأهداف البحثية قد تم تحقيقها إلى حد كبير، مع وجود بعض النقاط التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة، وتم تقديم توصيات عملية بناء على النتائج التي تم التوصل إليها، والتي يمكن أن تسهم في تحسين الأداء وتطوير الاستراتيجيات في المجال المدروس.

في الختام يعتبر هذا الفصل جزءاً حيوياً من البحث، حيث يتم فيه تفسير البيانات واستخلاص الاستنتاجات، من خلاله تم تحقيق فهم أعمق للظاهرة المدروسة، مع تقديم توصيات عملية لتحسين الأداء وتطوير الاستراتيجيات التحديات والقيود التي تمت مناقشتها تفتح المجال لبحوث مستقبلية لتعميق الفهم في هذا المجال.



## الخاتمة



من خلال بحثنا هذا اتضح بأن ما أن هناك شروط ومعايير تتحكم في نجاح تكوين كرة القدم الجزائرية بمختلف جوانبه من حيث التأطير والبرامج والهياكل والتخطيط والتحضير النفسي، تحليل الأداء، والطب الرياضي وهذا من خلال تحليل لنتائج إجابات أفراد العينة، حيث تبين لنا بأن الشروط والمعايير السابقة تتدخل بشكل كبير في المساهمة في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في ظل الاحتراف .

وقد أردنا في دراستنا هذه معالجة أحد أسباب التقدم والتطور في مجال كرة القدم وهو عامل التكوين الرياضي، حيث أصبحت كرة القدم في عصرنا هذا تتطلب من القائمين على شأنها في بلادنا بذل مجهودات كبيرة ووضع الرجال الأكفاء في المكان المناسب، وخلق ظروف مناسبة للعمل وإيجاد سياسة رياضية واضحة لتكوين اللاعبين الشباب، وتكون هذه السياسة مدروسة وفقا لشروط ومعايير علمية.

وذلك يتم عن طريق وضع تخطيط وبرمجة متناسقة الأهداف، وكما وجب على القائمين السهر على مراقبة السير الحسن لهذه البرامج ومنح الوقت الكافي للعمل والتكوين الصحيح للمؤطرين والاستقرار والاستمرارية على جميع المستويات وكذلك الاستفادة من الإطارات الجامعية المتخصصة في التكوين والتأطير في المجال الرياضي .

ومنه نرى بأن إتباع هذه السياسة سوف تمكننا من النجاح ونستفيد منها بدلا من إتباع الحلول الاستعجالية والظرفية التي لا نخدم سوى شهر أو موسم ثم نرجع إلى نفس الإشكالية وهي تواضع النتائج والتخبط في الأزمات .

ومن هنا نرى أن عامل التكوين يعتبر النواة الأولى في بناء مشروع رياضي مستقبلي بالمقارنة بتجارب الدول المجاورة أو حتى الأوربية في هذا المجال، وهي النتائج الملموسة التي تمكن من تحسين المستوى، خاصة على مستوى الفريق الوطني حيث 80% من لاعبي المنتخب ينتمون إلى مدارس تكوينية مختلفة وكذلك وضع الثقة في اللاعب المحلي والذي تتكون منه المنتخبات الوطنية الشابة لذا يجب الاستمرارية في العمل والافتداء بمن هو أفضل منا في هذا المجال خاصة المدرسة الاسبانية، والهولندية، والفرنسية، ويجب أن نقدم التدريب من مكانة عالية جدا للاعبين الشباب لدينا، كل ساعة تمر يجب أن تسمح لهم بالتقدم ليكونوا أقوى، للوصول في أحد الأيام إلى الفريق الأول".

وأخيرا حتى إن اختلفنا فسننتفق على أن العمل القاعدي من التكوين إلى الاحتراف إلى حسن التسيير والاستثمار في كرة القدم هي معادلة النهوض بالكرة الجزائرية ليوازي ماضيها حاضرها ويكون مستقبلها لأجيال قادمة.



## المصادر والملاحق





## المصادر



قائمة المصادر والمراجع:

الكتب العربية:

1. إبراهيم, م. (1985). التخطيط لبرامج إعداد لاعبي كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر.
2. ابراهيم, م. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
3. إبراهيم, م. (2011). برامج فترة الإعداد في كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
4. إبراهيم, م. (2018). التمرينات البدنية(ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
5. إبراهيم, م. (2020). المرجع الشامل في كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
6. إبراهيم, م. ع. (2004). الرياضة للجميع(ط1). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
7. أبو العلاء, أ. (1982). بيولوجيا الرياضة(ط1). القاهرة: دار الفكر.
8. أحمد, ص. (2015). كرة القدم. (ط1) الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع.
9. باس, د. (1995). مدربك الشخصي للياقة البدنية مدربك الشخصي للياقة البدنية(ط1). بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.
10. بخاري, ع. ا. (2018). القيم بين الرياضة والاحتراف(ط2). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
11. بدوي, ع. (1998). إسكشاف الموهبين رياضيا(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
12. البساطي, أ. ا. (1985). التدريب والاعداد البدني في كرة القدم(ط1). الاسكندرية مصر: منشأة المصارف.
13. بسطويسي, أ. (1990). أسس ونظريات التدريب الرياضي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
14. بولص, س. ح. (2016). ثقافة الرياضة(ط1). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
15. البيك, أ. م. (1996). القياسات في المجال الرياضي(ط1). الكويت: دار الكتاب الحديث.
16. البيك, ع. (2008). أسس إعداد لاعبي كرة القدم(ط1). الاسكندرية: منشأة المعارف.
17. توفيق, ع. ا. (2005). مهارات أخصائي التدريب(ط1). القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة.
18. جاده, أ. (2017). لماذا كرة القدم؟(ط1). بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.
19. الجاف, ر. أ. (2007). عقد التدريب الرياضي والمسؤولية الناجمة عنه(ط1). بيروت: دار منشورات الحلبي الحقوقية.
20. جميل, ر. (1986). كرة القدم(ط1). بيروت: دار النقائش.

21. الجواد, ح. ع. (1986). كرة القدم(ط1). الاسكندرية: مكتبة المعارف.
22. جوكل, ب. ع. (2014). فلسجة التدريب في كرة اليد(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
23. حسانين, م. ص. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها(ط1). الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس. القاهرة : دار الفكر العربي.
24. حسن, ب. ف. (1989). الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم(ط1). الاسكندرية: دار المعارف.
25. حسن, ز. م. (2006). التفوق الرياضي(ط1). الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
26. حسنين, ك. د. (2004). موسوعة متجهات الادارة مطلع القرن الجديد(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
27. حسين كريم حسون اللامي. (2020). اقتصاديات الرياضة: الإحتراف الرياضي والإستثمار والتسويق والرعاية الرياضية بين النظرية والتطبيق(ط1). القاهرة: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
28. حسين, ق. ح. (1984). مكونات الصفات الحركية(ط1). بغداد: مطبعة الجماعية.
29. الحق, ف. ر. (1997). كرة القدم(ط1). الجزائر: المعهد التربوي الوطني.
30. حليلة, ف. ح. (2013). الحديث في الادارة الرياضية(ط1). عمان: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
31. الحميد, ك. ع. (1996). اللياقة البدنية ومكوناتها ؛ الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
32. الحنفي, ع. ا. (1995). عقد احتراف لاعب كرة القدم(ط1). الكويت: كلية الحقوق.
33. خاطر, أ. م. (1996). القياسات في المجال الرياضي(ط1). القاهرة: دار المعارف.
34. خزعل, أ. (2014). تدريب كرة القدم ؛ المتطلبات الفسيولوجية والفنية(ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
35. خضر, ع. ا. (2013). فسيولوجية التمرين (الاستجابة- التكيف) (ط1). الاسكندرية: منشأة المعارف.
36. الخليفة, ح. أ. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
37. الخولي, أ. أ. (1997). تجارب الأمم في تخطيط حملات الرياضة للجميع تجارب الأمم في تخطيط حملات الرياضة للجميع(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
38. درويش, ك. (2012). اقتصاديات الرياضة وقومية الدولة اقتصاديات الرياضة وقومية الدولة(ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

39. الدليمي, ن. ع. (2019). التربية البدنية (ط1). عمان: دار صفاء للطباعة والنشر.
40. الدين, ط. م. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
41. راتب, أ. ك. (2001). الإعداد النفسي للناشئين (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
42. رشيد, م. ف. (2018). إدارة الموارد البشرية (ط1). الرياض: العبيكان للنشر.
43. رياض, أ. (1988). المنشطات والرياضة (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
44. زيتون, س. (2009). الرياضة (ط1). الرياض: دار اليمامة للطباعة والنشر.
45. سالم, م. (1996). كرة القدم لعبة الملايين (ط1). بيروت لبنان: دار النقائش.
46. السعدني, د. ك. (2006). الاحتراف في كرة القدم (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
47. السعدون, س. (2019). الرياضة في الإدارة (ط1). عمان: دار اليازوري العلمية.
48. السلام, م. م. (2017). الإعداد التدريبي للمهارات الرياضية (ط1). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
49. سلامة, ب. ا. (2000). فيسيولوجية الرياضة و الأداء البدني (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
50. سلمان, م. ب. (1998). كرة القدم بيم المصالح والمفاسد الشرعية (ط1). بيروت: دار ابن حزم للنشر والتوزيع.
51. سمشة, أ. ب. (2019). الأداء البشري في الإدارة المحلية (ط1). دمشق: مركز الكتاب الأكاديمي.
52. الشافعي, ح. ا. (1985). التنظيم الدولي للعلاقات الرياضية (ط1). الاسكندرية: منشأ المعارف.
53. شعلان, ا. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
54. شعلان, إ. (1994). فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم (650) تدريباً للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
55. شلبي, ن. (2019). الوراثة في الرياضة (ط1). القاهرة: دار الكتاب للنشر والتوزيع.
56. صالح, م. س. (2002). إدارة الموارد البشرية مدخل استراتيجي (ط1). عمان: جدارا للكتاب العالمي للنشر والتوزيع.
57. صلاح, ي. ط. (2018). أسس التدريب الرياضي الحديث (ط1). الاسكندرية: نشأة المعارف.
58. الطاير, م. (2003). الإعداد الخططي في كرة القدم (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
59. طه, ف. ع. (1995). الادارة: أصول أسس ومفاهيم (ط1). عمان: دار الزهراء.

60. طه, ف. ع. (1995). الإدارة: أصول أسس ومفاهيم(ط1). عمان: دار الزهراء.
61. عباس, س. م. (2011). ادارة الموارد البشرية مدخل استراتيجي(ط1). عمان: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
62. عبدالغني, ن. (2010). الإدارة الرياضية(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
63. عبدالفتاح, ا. (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
64. عبده, ح. س. (2011). الإدارة الرياضية الحديثة(ط1). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
65. عثمان, ب. ر. (1977). كرة القدم الحديثة(ط1). الاسكندرية: الشرق الأوسط للطباعة و النشر.
66. عربي, أ. (2014). الإعداد البدني في كرة اليد(ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
67. العسوي, ع. ا. (2014). مناهج البحث العلمي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
68. العظيم, م. ع. (2005). طريق الاحتراف في كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
69. علاوي, م. ح. (1998). سيكولوجية الاحتراف للاعب والمدرب الرياضي(ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
70. علاوي, م. ح. (1999). أسس العمل في مهنة التدريب(ط1). الاسكندرية: نشأة المعارف.
71. علاوي, م. ح. (2001). مدخل في علم النفس(ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
72. علي, م. س. (2008). مناهج البحث العلمي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
73. العمراني, ع. ا. (2019). مناهج البحث العلمي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
74. العنشري, ع. خ. (1987). كرة القدم(ط1). طرابلس ليبيا: دار الطالب للطباعة والنشر.
75. عيساوي, ع. ا. (2008). كرة القدم لعب وفن(ط1). الاسكندرية مصر: المكتب العربي الحديث.
76. العينين, م. ا. (1985). التخطيط لبرامج إعداد لاعبي كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر.
77. الفاتح, و. م. (2017). نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
78. الفتح, أ. ا. (1982). بيولوجيا الرياضة(ط1). القاهرة: دار الفكر.
79. الفتح, أ. ا. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

80. الفتح, إ. ع. (2010). كرة القدم(ط1). بيروت: دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع.
81. الفتح, ع. ا. (2001). اللياقة البدنية(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
82. فكري, ي. (2014). الرياضة والانتماء رحلة في عمق الوطن(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
83. فليح, ب. ح. (2017). معوقات الاستثمار الرياضي(ط1). القاهرة: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
84. فهمي, أ. م. (1996). القياس في المجال الرياضي(ط1). الكويت: دار الكتاب الحديث.
85. فوزي, أ. أ. (2004). بحوث في الرياضة والنمو العقلي والحس حركي للطفل(ط1). القاهرة: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
86. فوزي, أ. أ. (2016). علم النفس الرياضي(ط1). القاهرة: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
87. فيلاي, ع. (2005). الالتزامات النظرية العامة للعقد(ط1). الجزائر: المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية وحدة الرعاية.
88. القطر, م. ع. (2005). استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة(ط1). القاهرة: المركز العربي للنشر.
89. قنديلجي, ع. إ. (2020). منهجية البحث العلمي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
90. الكاشف, ع. م. (1987). الأسس في الانتقاء الرياضي. (ط1) القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
91. كاشف, ع. م. (2018). مبادئ انتقاء و تدريب الناشئين(ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
92. كلي, ب. (1997). كرة القدم(ط1). القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
93. كماش, ي. ل. (2013). الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم(ط1). القاهرة: دار زهران للنشر والتوزيع.
94. الله, ك. د. (2004). التشريعات و القوانين نظرة تكاملية(ط1). القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
95. مادون, ص. م. (2005). علم النفس التربوي(ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
96. ماهر, ح. ع. (2019). الإعداد التدريبي للمهارات الرياضية(ط1). القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

97. المجد, ع. أ. (1979). كرة القدم بين النظرية والتطبيق(ط1). القاهرة: دار الفكر.
98. مجيد, ر. خ. (2001). تخطيط وتقويم التدريب الرياضي(ط1). بيروت: دار الشروق للنشر والتوزيع.
99. مجيد, ر. خ. (2018). النظريات العامة في التدريب الرياضي(ط1). القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.
100. محسن, ع. ا. (2017). التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي(ط1). الرياض: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
101. محمد حسن علاوي. (1999). أسس العمل في مهنة التدريب(ط1). الاسكندرية: نشأة المعارف.
102. محمدي, م. (1989). الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
103. محمود, أ. (2019). الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
104. مختار, ح. م. (1970). التدريب الحديث في كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
105. مختار, ح. م. (1980). مدرب كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
106. مختار, ح. م. (1990). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
107. المشهداني, س. س. (2018). منهجية البحث العلمي(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
108. المصري, أ. ا. (2019). كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
109. المقصود, إ. م. (2003). القيادة الإدارية : في التربية البدنية والرياضة(ط1). الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
110. مهدي, ل. (2022). الرياضة ومجالات استثمارها(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
111. المولى, م. م. (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.
112. النجار, ف. ف. (2018). الاستثمار في المجال الرياضي(ط1). القاهرة: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
113. النمر, ع. ا. (2017). تخطيط برامج التدريب الرياضي(ط1). القاهرة: مركز الكتاب الحديث.

114. هوساوي, س. ب. (2014). علم التدريب في كرة القدم(ط1). القاهرة: دار الحضارة للنشر والتوزيع.
115. هويي, ر. (2010). إدارة الرياضة(ط1). القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
116. الوادي, م. ح. (2012). الاقتصاد الرياضي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
117. الوهاب, ج. ع. (1979). قياس اللياقة البدنية(ط1). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
118. يوسف, م. ح. (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم(ط1). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

الكتب الأجنبية:

119. Alexandre, D. (2008). De l'entraînement à la performance en football(1st ed). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.
120. André Menaut, M. R. (2008). Sport de haut niveau et sport professionnel en région(s) (1st ed). Bordeaux: Publications de la Maison des sciences de l'homme d'Aquitaine.
121. Andrei Platonov, G. N. (1996). Tchevengour(1st ed). paris: Robert Laffont.
122. Bayer, C. (1996). Hand-ball : La formation du joueur(1st ed). Paris: vigot.
123. Bertrand, J. (2009). S'engager dans une activité sportive ou physique : des pratiques socialement situées dès l'enfance(1st ed). paris: amphora.
124. Besson, E. (2008). accroitre la comppétivité du football professionnelfrançais(1st ed). paris: vigot.
125. Billat, V. (2024). Physiologie de l'entraînement et de la performance sportive: De la pratique à la théorie(1st ed). Louvain-la-Neuve: DE BOECK SUP.
126. Blank, D. (2019). Football Academy(1st ed). paris: Talent sport.
127. Counsilman, J. (1968). The science of swimming(1st ed). New Jersey: Prentice-Hall.
128. Crevoisier, J. (1985). footballe et psychologie la dynamique de l'équipe(1st ed). paris: Chiron.
129. D. Conusilman. (1987). The science of swimming(1st ed). usa: pehnbooks.

130. Dellal, A. (2008). De l'entraînement à la performance en football(1st ed). paris: De Boeck Supérieur.
131. Doucet, C. (2007). Football - Psychomotricité du jeune joueur(1st ed). paris: amphora.
132. Faucher, J.-R. (2008). Football: La formation initiale (12 à 16 ans) (1st ed). paris: Editions Amphora.
133. Grégory Dupont, L. B. (2007). Méthodologie de l'entraînement(1st ed). paris: Ellipses-Marketing.
134. Guillou, T. (2018). Football et formation: Une certaine idée du jeu(1st ed). paris: Editions L'Harmattan.
135. Honta, M. (2002). Les territoires de l'excellence sportive(1st ed). Bordeaux: Presses universitaires de Bordeaux.
136. Jack H Wilmore, D. L. (2017). Physiologie du sport et de l'exercice(1st ed). Louvain-la-Neuve: DE BOECK SUP.
137. Jeune, A. G. (1999). le livre d'accueil du jeune footballeur africain(1st ed). Indiana: Université d'Indiana.
138. Leroux, P. (2006). Football, planification et entraînement(1st ed). paris: Amphora.
139. Matveiev. (1983). L .P. Aspects de l'entraînement(1st ed). paris: Edition Vigot.
140. Mercier. (2005). Football, comprendre et pratique intégrée(1st ed). paris: Edi amphora.
141. Morin, L. (2010). Les associations coopératives de joueurs d'instruments à Troyes, au XVIIe siècle(1st ed). paris: P. Nouel.
142. Raposo, A. V. (2000). PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO(1st ed). Barcelona: Paidotribo.
143. Thompson, G. (2001). Sports Technology(1st ed). Toronto: Nelson Thomson Learning.
144. Trad, R. A. (2004). Education Physique et Sportive(1st ed). paris: OPU.
145. Turpin, B. (1993). Football. Preformation Et Formation(1st ed). paris: Editions Amphora.
146. Weineck, J. (1996). manuelle d'entraînement(1st ed). Paris: Vigo.
147. Wenger, A. (2020). Ma vie en rouge et blanc(1st ed). paris: JC Lattès.

148. Yannick Renoux. (2006). l'analyse du métier à la formation initiale du footballeurs professionnel(1st ed). paris: éditin vigot.

المقالات العربية:

149. ألماني, ز. (2018). محددات الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لدى الفرق المحترفة لكرة القدم الجزائرية-دراسة لمختلف مراحل تطور الرياضة الجزائرية. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية, 17(1), 121-139.
150. بوصلاح, ا. (2013). استراتيجية الأندية الرياضية المحترفة لكرة القدم في استغلال المنشآت الرياضية لتفعيل مصادر التمويل الذاتي. "دراسة ميدانية لأندية الرابطة الأولى المحترفة", مجلة الابداع الرياضي, 4(4), 60-76.
151. دحامنية, ن. (2024). مساهمة الانتقاء والتوجيه الجيد في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم الجزائرية في المستوى العالي -فئة أكابر-(دراسة ميدانية على مستوى الأندية الجزائرية المحترفة). مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, 9(2), 726-743.
152. سديرة, س. (2010). ادراك واهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد دراسة ميدانية لموادى الرابطة الجهوية لقسنطينة. مجلة الابداع الرياضي, 1(1), 78-98.
153. سعد, س. (2010). إدراك دور المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الشبانية. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية, 9(1), 33-48.
154. سعود, ف. س. (2012). واقع و أهمية المراقبة الطبية و الصحية للاعبى كرة القدم-أصاغر - في فرق القسم المحترف الأول. مجلة الابداع الرياضي, 3(3), 297-304.
155. سيد, ع. ف. (2020). نموذج مقترح لعقود الاحتراف في كرة قدم جمهورية مصر العربية. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, 55(5), 542-557.
156. عدة, غ. (2019). إسهام طرق التعلم (الجزئية والكلية) في تكوين اللاعبين الناشئين أقل من 12 سنة في كرة القدم. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, 4(2), 14-26.
157. فريد, ح. (2023). تسيير الحياة المهنية وتأثيرها على الرضا الوظيفي للإطارات -دراسة ميدانية على عينة من المؤسسات العمومية. معارف, 18(1), 467-490.
158. فريد, ك. (2017). أثر برنامج تدريبي باستعمال برامج الكمبيوتر على الأداء التكتيكي الهجومي للاعبى كرة القدم -دراسة ميدانية بفريقي أواسط أهلي برج بوعريريج وشباب العلمة. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية, 16(2), 284-298.

159. مصمودي, ز. ا. (2010). بعض مشكلات المكونين في التعليم الجامعي. تنمية الموارد البشرية, 5(1) 53-61.
160. نورالإسلام, د. (2024). دراسة مقارنة لبعض شروط نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي بين الجزائر وهولندا. (دراسة ميدانية على مستوى أكاديمية بارادو الجزائرية و أجاكس الهولندية). مجلة المنظومة الرياضية, 11(2), 437-453.

المقالات الأجنبية:

161. Bertrand, J. (2015). La formation au football professionnel : une voie alternative d'ascension sociale. Sport(s) et social, 79-85.
162. Viaud Baptiste. (s.d.). L'apprentissage de la gestion des corps dans la formation des jeunes élites sportives. Consulté le avril 15, 2016, sur Les paradoxes de la médecine du sport: <https://www.cairn.info/revue-la-revue-internationale-de-la-education-familiale-2008-2-pa.com>
163. Hugo Juskowiak. (2010). organisation de formation à la carrière des footballeurs professionnels français. organisation de formation à la carrière des footballeurs professionnels français. france.
164. Jasper Beernaerts, Bernard De Baets, Matthieu Lenoir, Nico Van de Weghe . (2022). Qualitative Team Formation Analysis in Football: A Case Study of the 2018 FIFA World Cup. National library of medicine, 1-9.
165. Ahmed KHELIFI. (1990). L'arbitrage a travers le caractère du foot ENEMAL. Alger.
166. Cometti, G. (1993, avril 10). Football et musculation. paris: Editions Actio. Consulté le avril 23, 2023, sur Prération Physique: [http://expertise-performance.u-bourgogne.fr/pdf/Prepa\\_Physique.pdf](http://expertise-performance.u-bourgogne.fr/pdf/Prepa_Physique.pdf).
167. Drissi, B. (2010, Mai 21). L'aspect technico-tactique chez les jeunes footballeurs algériens. L'aspect technico-tactique chez les jeunes footballeurs algériens. Grenoble, UFR des Activités Physiques et Sportives, France: Universty Joseph Fourier.

أطروحات الدكتوراه العربية:

168. أدما, ي. (2013). دراسة تشخيصية لوضعية الإحتراف في الجزائر. دراسة تشخيصية لوضعية الإحتراف في الجزائر. الجزائر، قسم التدريب الرياضي، الجزائر: جامعة الجزائر.
169. أيمن, م. (2007). الاحتراف بين الواقع و التطبيق. أطروحة دكتوراه تحت عنوان "الاحتراف بين الواقع و التطبيق". القاهرة، مصر.
170. بوصولح, ن. (2015). إقتراح إستراتيجية لتفعيل مصادر التمويل في الأندية الرياضية المحترفة لكرة القدم بالجزائر. أطروحة دكتوراه. الجزائر، الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية الجزائر 03.
171. سديرة, س. (2004-2005). إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد(12-16)سنة-دراسة ميدانية لنوادي الرابطة الجهوية لقسنطينة. قسنطينة، الجزائر.
172. السعدني, خ. (2005). اقتراح نموذج للاحتراف الرياضي في كرة القدم في جمهورية مصر العربية. اقتراح نموذج للاحتراف الرياضي في كرة القدم في جمهورية مصر العربية عن طريق مقارنة نظام الاحتراف المطبق في كرة القدم المصرية مع بعض الدول عربية منها وأوروبية . القاهرة، مصر.
173. مولود, ح. (2013, 05 12). نظام التكوين لفئة البراعم الشابة في كرة القدم وأثره على المستوى النخبوي. نظام التكوين لفئة البراعم الشابة في كرة القدم وأثره على المستوى النخبوي : مقارنة نسقية مقارنة فيما بين الفرق الفرنسية والجزائرية. الجزائر، قسم التدريب الرياضي، الجزائر: جامعة الجزائر.

أطروحات الدكتوراه الأجنبية:

174. korichi. (2007). La Performance des centres de Sports en constantine. La Performance des centres de Sports en constantine these doctorat. constantine, algérie: université de constantine.
175. Simba Diouf. (2008-2009). Reflection of the quality of training of young players in training centers on football. Reflection of the quality of training of young players in training centers on football. Dakar, Senegal: National Higher Institute of Education and Sports.

176. Yannick Renoux. (2006). De l'analyse du métier à la formation initiale du footballeur professionnel. Les conséquences pour la conception des formations. toulouse, france.

رسائل ماجستير:

177. حجيج, م. (2007). معوقات الاحتراف في كرة القدم الجزائرية. رسالة ماجستير. الجزائر, الجزائر: قسم التربية البدنية والرياضية كلية العلوم الاجتماعية دالي ابراهيم.
178. خضار, خ. (2012). مدى مساهمة الشركات التجارية في إنجاح الاحتراف في كرة القدم الجزائرية. رسالة ماجستير. الجزائر, الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر 03.
179. لعجال, ي. (2011). دور الاحتراف الرياضي في تطور مستوى أداء الموارد البشرية في الأندية الجزائرية لكرة القدم. رسالة ماجستير. الجزائر, الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 03.
180. محمد, ع. (2012). مساهمة الاحتراف في تحسين مستوى كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة ماجستير. نابلس, فلسطين: كلية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية.



## الملاحق





## الملحق 01



الجدول رقم 106: يمثل قائمة الأساتذة المشاركين في تحكيم الاستبيان:

الدولة	الدرجة العلمية	جامعة الانتماء	الاسم واللقب
الجزائر	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	سفيان مجعور
الجزائر	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	أيوب حساني
الجزائر	أستاذ محاضر أ	المركز الجامعي البيض	محمد العربي
الجزائر	أستاذ محاضر أ	جامعة سوق أهراس	عبد المالك بوفريدة
الجزائر	أستاذ محاضر أ	جامعة سوق أهراس	عصام حجاب



## الملحق 02



جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي

استبيان موجه إلى مدربي الأندية المحترفة الجزائرية.

في إطار إنجاز دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

"دراسة تحليلية لبعض شروط ومعايير نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي"

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة كما نرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات مدققة حول الأسئلة المطروحة، لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، ونشكركم على المساعدة، ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

من اعداد

طالب الدكتوراه: دحامية نورالإسلام.

الأستاذ: سرايعة جمال مشرفا.

الأستاذ: محمد مهدي يحيى مساعدا.

ملاحظة: في الخانة التي توافق رأيكم ضع علامة (X).

معلومات عامة:

- النادي:

- الاسم واللقب:

-مدرب فئة:

-طبيعة شهادتكم التدريبية:

شهادة أكاديمية(متحصل عليها من الجامعات والمعاهد المختصة)

شهادة مهنية ( الشهادات المتحصل عليها من اتحادات الجزائر و وزارة الشباب والرياضة)

شهادة أكاديمية ومهنية

دون شهادة

-مستوى الشهادة المتحصل عليها:

شهادة أخرى

تقني سامي

ماستر

ليسانس

مستشار رياضي

أذكرها.....

-هل سبق لكم وأن مارستهم رياضة كرة القدم؟

نعم

لا

المحور الأول: فاعلية التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

1-ماهو مستواك في تدريب رياضة كرة القدم؟

مبتدئ

متوسط

محترف

2- منذ متى وأنت كمدرب تدرّب في هذه الرياضة؟

منذ مدة قصيرة

منذ مدة طويلة

3- هل سبق لك المشاركة في أي برامج أو خطط رياضية لتكوين اللاعبين؟

نعم

لا

4- إلى أي مدى تعتقد أن التخطيط الرياضي ضروري لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

مهم جدا

مهم

غير مهم

غير مهم على الإطلاق

5- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي ساعدك على تحسين أداء لاعبيك في الرياضة؟

نعم

لا

6- حسب رأيك هل واجهت تحديات عند استخدامك التخطيط الرياضي لتكوين اللاعبين؟

نعم

لا

7- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد ساعدك في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة؟

نعم

لا

8- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين في كرة القدم؟

نعم

لا

9- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الفعال ساعدك على تحسين أداء اللاعبين في الرياضة الممارسة؟

نعم

لا

10- هل أنت راضي عن التخطيط الرياضي الذي تقدمه في عملية التكوين الرياضي للاعبين؟

نعم

لا

11- ما هي أهم العناصر التي يجب أن يتضمنها خطة رياضية للاعب كرة القدم؟

التقييم البدني

الأهداف التدريبية

مكونات التدريب

الاحماء

المحور الثاني: فاعلية التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

12- إلى أي مدى تعتقد أن التحضير النفسي ضروري لنجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

مهم جدا

مهم

غير مهم

غير مهم على الاطلاق

13- هل تعتقد أن التحضير النفسي ساعدك على تحسين أداء اللاعبين في الملعب؟

نعم

لا

14- في رأيك هل ترى أن التحضير النفسي ساعد اللاعبين على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات؟

نعم

لا

15- ما هي التحديات التي تواجه تطبيق التحضير النفسي على لاعبي كرة القدم؟

نقص الوعي بأهمية الجانب النفسي

تحديات مرتبطة بالبيئة المؤسسية والإدارية

تحديات مرتبطة بثقافة اللاعبين والمفاهيم الخاطئة

16- في رأيك هل تعتقد أن التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

17- في رأيك هل تفضل وجود التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم لناديك؟

نعم

لا

18- هل ترى أن للتحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

19- في رأيك هل أنت راض على وجود التحضير النفسي في فريقك؟

نعم

لا

المحور الثالث: فاعلية تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

20- في رأيك هل لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

21- ما هي أهم مؤشرات الأداء الرياضي التي يجب تحليلها في كرة القدم؟

السرعة

القوة

التحمل

المهارة

التعاون الجماعي

الذكاء التكتيكي

الحالة النفسية

22- هل تعتقد أن تحليل اداء الرياضي ساهم في تحسين أداء لاعبيك في الملعب؟

نعم

لا

23- هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي في معرفة نقاط قوة وضعف لاعبيك؟

نعم

لا

24- هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي على وضع خطط لتحسين أداء لاعبيك؟

نعم

لا

25- هل واجهت تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في ناديك؟

نعم

لا

26- هل تعتقد أن وجود محلل الأداء في ناديك أمر ضروري؟

نعم

لا

27- هل تؤمن بأن تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

28- في رأيك هل أنت راض عن تحليل الأداء الرياضي الذي يقدمه محلل الأداء في ناديك لتكوين لاعبي كرة القدم؟

نعم

لا

29- في رأيك هل توصي مدربي ولاعي الأندية الجزائرية المحترفة الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء لأنديتهم؟

نعم

لا

30- ما هي التحديات التي تواجهك في تطبيق تحليل الأداء الرياضي في تدريب كرة القدم؟

.....  
.....

المحور الرابع: فاعلية الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

31- هل تتوفر ناديتكم على عيادة طبية متخصصة؟

نعم

لا

32- اذا توفر في النادي عيادة متخصصة، من بالإشراف على عيادتكم؟

نعم

لا

33- اذا توفر في النادي عيادة متخصصة، من يقوم بالإشراف على عيادتكم؟

طبيب

ممرض

34- اذا كان النادي يقوم بفحوصات دورية للاعبين، فمتى يقوم بالعملية؟

في بداية الموسم

في منتصف الموسم

في نهاية الموسم

35- هل رئيس الفريق يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية؟

نعم

لا

36- في نظركم ماهي أسباب نقص المراقبة الطبية؟

غياب التوجيه

نقص الجانب المادي

غياب المختصين

37- إلى أي مدى تعتقد أن الطب الرياضي ضروري لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

مهم جد

مهم

غير مهم

غير مهم على الاطلاق

38- ما هي أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم؟

الفحوصات الطبية الدورية

علاج الإصابات

إعادة التأهيل من الإصابات

التغذية الرياضية

علم النفس الرياضي

39- برأيك، ما هي فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟



تحسين الأداء الرياضي



تقليل خطر الإصابات



تسريع التعافي من الإصابات



تعزيز الصحة العامة



تحسين الصحة النفسية



زيادة عمر اللاعب الرياضي

40- ما هي التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟



قلة الموارد المالية



نقص الخبرات الطبية المتخصصة



قلة الوعي بأهمية الطب الرياضي



صعوبة الوصول إلى الخدمات الطبية الرياضية



عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطب الرياضي

41- ما هي أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعب كرة القدم؟



العلامات الحيوية (معدل ضربات القلب، ضغط الدم، درجة الحرارة)



مستوى اللياقة البدنية



الحالة النفسية



مخاطر الإصابات



التغذية



النوم

---

42- ما هي اقتراحاتك لتحسين فاعلية تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

.....

.....



## الملحق 03





جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي

استبيان موجه إلى لاعبي البطولة المحترفة الجزائرية

في إطار إنجاز دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

"دراسة تحليلية لبعض شروط ومعايير نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي"

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة كما نرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات مدققة حول الأسئلة المطروحة، لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، ونشكركم على المساعدة، ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

من اعداد

طالب الدكتوراه: دحامية نورالإسلام.

الأستاذ: سرايعة جمال مشرفا.

الأستاذ: محمد مهدي يحيي مساعدا.

ملاحظة: في الخانة التي توافق رأيكم ضع علامة (X).

معلومات عامة:

-الجنس:

-العمر:

-مركز اللعب الحالي:

المحور الأول: فاعلية التخطيط الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالمي.

1-ماهو مستواك في رياضة كرة القدم؟

مبتدئ

متوسط

محترف

2-في رأيك كم من الوقت وأنت تمارس هذه الرياضة؟

منذ مدة قصيرة

منذ مدة طويلة

3-هل سبق لك المشاركة في أي برامج أو خطط رياضية لتكوين اللاعبين؟

نعم

لا

4-في رأيك، هل للتخطيط الرياضي فائدة في تكوين اللاعبين؟

نعم

لا

5- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي ساعدك على تحسين أدائك في الرياضة؟

نعم

لا

6- في رأيك هل واجهت تحديات عند استخدام المدرب التخطيط الرياضي لتكوين اللاعبين؟

نعم

لا

7- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد ساعدك في تحقيق أهداف الرياضة الممارسة؟

نعم

لا

8- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الجيد معيار لنجاح تكوين اللاعبين في كرة القدم؟

نعم

لا

9- هل تعتقد أن التخطيط الرياضي الفعال ساعدك على تحسين أدائك في الرياضة الممارسة؟

نعم

لا

10- هل أنت راضي عن التخطيط الرياضي الذي تلقته في عملية التكوين الرياضي؟

نعم

لا

المحور الثاني: فاعلية التحضير النفسي في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم

11- في رأيك هل للتحضير النفسي للاعبين دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم ؟

نعم

لا

12- هل تعتقد أن التحضير النفسي ساعدك على تحسين أدائك في الملعب؟

نعم

لا

13- في رأيك هل ترى أن التحضير النفسي ساعدك على التعامل مع الضغوط والقلق أثناء المباريات؟

نعم

لا

14- هل واجهت تحديات أثناء التعامل مع المحضر النفسي لفريقك أثناء مرحلة التكوين؟

نعم

لا

15- في رأيك هل تعتقد أن التحضير النفسي معيار لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

16- في رأيك هل تفضل وجود التحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين لرياضة كرة القدم لناديك؟

نعم

لا

17- هل ترى أن للتحضير النفسي شرط أو أسلوب له دور في نجاح عملية تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

18- في رأيك هل أنت راض على وجود التحضير النفسي في فريقك؟

نعم

لا

المحور الثالث: فاعلية تحليل الأداء الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالمي.

19- في رأيك هل لتحليل الأداء دور في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

20- هل تعتقد أن تحليل الأداء الرياضي ساهم في تحسين أدائك في الملعب؟

نعم

لا

21- هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي في معرفة نقاط قوتك وضعفك؟

نعم

لا

22- هل ساعدك تحليل الأداء الرياضي على وضع خطط لتحسين أدائك؟

نعم

لا

23- هل واجهت تحديات في فهم تحليل الأداء الرياضي من طرف محلل الأداء في ناديك؟

نعم

لا

24- هل تعتقد أن وجود محلل الأداء في ناديك أمر ضروري؟

نعم

لا

25- هل تؤمن بأن تحليل الأداء الرياضي أسلوب مهم في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

نعم

لا

26- في رأيك هل أنت راض عن تحليل الأداء الرياضي الذي تلقينه في ناديك لتكوين لاعبي كرة القدم؟

نعم

لا

27- في رأيك هل توصي مدربي ولاعبي الأندية الجزائرية المحترفة الأخرى باتباع نصائح محلل الأداء لأنديتهم؟

نعم

لا

المحور الرابع: فاعلية الطب الرياضي في نجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي.

28- هل يتوفر ناديك على عيادة طبية متخصصة؟

نعم

لا

29- اذا توفر في النادي عيادة متخصصة، من يقوم بالإشراف على عيادتكم؟

طبيب

ممرض

30- اذا كان النادي يقوم بفحوصات دورية للاعبين، فمتى يقوم بالعملية؟

في بداية الموسم

في منتصف الموسم

في نهاية الموسم

31- حسب رأيك هل رئيس الفريق يهتم بتوفير المقتنيات الخاصة بالمراقبة الطبية؟

نعم

لا

32- في نظركم ماهي أسباب نقص المراقبة الطبية؟

غياب التوجيه

نقص الجانب المادي

غياب المختصين

33- إلى أي مدى تعتقد أن الطب الرياضي ضروري لنجاح تكوين لاعبي كرة القدم في المستوى العالي؟

مهم جد

مهم

غير مهم

غير مهم على الاطلاق

34- ما هي أهم الخدمات الطبية الرياضية التي يجب أن يتلقاها لاعبو كرة القدم؟

الفحوصات الطبية الدورية

علاج الإصابات

- إعادة التأهيل من الإصابات
- التغذية الرياضية
- علم النفس الرياضي
- الطب الرياضي الوقائي

35- برأيك، ما هي فوائد تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

- تحسين الأداء الرياضي
- تقليل خطر الإصابات
- تسريع التعافي من الإصابات
- تعزيز الصحة العامة
- تحسين الصحة النفسية
- زيادة عمر اللاعب الرياضي

36- ما هي التحديات التي قد تواجه تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

- قلة الموارد المالية
- نقص الخبرات الطبية المتخصصة
- قلة الوعي بأهمية الطب الرياضي
- صعوبة الوصول إلى الخدمات الطبية الرياضية
- عدم التزام اللاعبين بتوجيهات الطب الرياضي

37- ما هي أهم العوامل التي يجب مراقبتها خلال المراقبة الطبية للاعبي كرة القدم؟

- العلامات الحيوية (معدل ضربات القلب، ضغط الدم، درجة الحرارة)
- مستوى اللياقة البدنية
-

---

الحالة النفسية

مخاطر الإصابات

التغذية

النوم



38- ما هي اقتراحاتك لتحسين فاعلية تطبيق الطب الرياضي على تكوين لاعبي كرة القدم؟

---