

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة – خميس مليانة –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص : التدريب الرياضي التنافسي

دور المدرب في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بولاية تيبازة

\_ صنف أصاغر \_

تحت إشراف :

د. زمام عبد الرحمان

إعداد الطالبين :

هيدش بلال

بوزيت مدني

السنة الجامعية : 2019-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين، الحمد لله الذي وفقنا في دراستنا وبلغ غايتنا لانجاز هذا العمل المتواضع، نحمده حمدا يليق بجلاله وعظيم سلطانه.

(اللهم لك الحمد حتى ترضى و لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد بعد الرضا).

ثم نشكر كل من منحنا ولو لحظة من وقته وأفادنا من تجاربه، بالأخص الصديق "محمد ولاج" والأستاذ "زمام عبد الرحمان" الذي أشرف على تأطيرنا، ومتابعة مراحل عملنا، فكانت هذه المذكرة بمثابة الثمرة التي تبلور سنوات جهدنا.

كما نتقدم ببالح شكرنا و تقديرنا و امتناننا إلى أساتذة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضة

و إلى موظفي و عمال الإدارة

إلى كل هؤلاء وكل من ساعدنا من بعيد أو من قريب في إنجاز هذا العمل.

# إهداء

إلى الذين قال فيهما المولى عز و جل\* وبالوالدين إحسانا\*  
إلى التي ربّنتني في كنفها و لم تفارقني ابتسامتها و لم تبخل علي بالدعاء و  
النصح أمي الغالية والتي سهرت الليالي

إلى العزيز الغالي، أبي .

إلى أعز ما أملك أفراد عائلتي و إخوتي  
إلى البراعم الصغار أبناء أخوتي و إخوتي  
إلى كل ما رافقني في حياتي التعليمية خاصة

إلى كل من يحمل لقب أبي وأمي في كل مكان من الأقارب والأحباب  
إلى أصدقائي وزملائي وكل دفعة ماستر 2019 - 2020

إلى جميع أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي و إلى كل طلبة  
معهد علوم و تقنيات الأنشطة  
البدنية و الرياضية بخميس مليانة.

إلى كل من هم في ذاكرتي و لم تسع مذكري لذكرهم.  
إلى كل هؤلاء، أهدي ثمرة عملي و جهدي المتواضع.

بلال هيدش

# إهداء

إلى الذين قال فيهما المولى عز و جل\* وبالوالدين إحسانا\*  
إلى التي ربنتني في كنفها و لم تفارقني ابتسامتها و لم تبخل علي بالدعاء و النصع  
أمي الغالية والتي سهرت الليالي

إلى العزيز الغالي، أبي

إلى زوجتي العزيزة وابنتي الغالية

إلى أعمام أهلك أفراد عائلتي و إخوتي

إلى البراعم الصغار أبناء أخوتي و إخوتي

إلى كل من رافقني في حياتي التعليمية خاصة

إلى كل من يحمل لقب أبي وأمي في كل مكان من الأقارب والأحباب

إلى أصدقائي وزملائي وكل دفعة ماستر 2019 - 2020

إلى جميع أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي و إلى كل طلبة معهد علوم

و تقنيات الأنشطة

البدنية و الرياضية بنميس مليانة.

إلى كل من هم في ذاكرتي و لم تسع مذكرتي لذكرهم.

إلى كل هؤلاء، أهدي ثمرة عملي و جهدي المتواضع.

بوزيت مداني

# الفهرس

## فهرس المحتويات

	الشكر
	الإهداء
	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة
	قائمة الجداول والاشكال
	مقدمة
	الجانب التمهيدي
	الاشكالية
	الفرضيات
	أهداف البحث
	أهمية البحث
	التعريف بمصطلحات البحث
	الدراسات السابقة

أ

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : الوعي الصحي

11	تعريف الصحة العامة
11	أهداف الصحة العامة
11	مجالات الصحة العامة وميادينها
12	مستويات القياس الصحي للفرد
13	الصحة في التربية البدنية والرياضية
13	القواعد الصحية للأنشطة الرياضية
14	مفهوم الوعي
14	مفهوم الوعي الصحي
15	أهداف الوعي الصحي
15	الوعي الصحي للاعب كرة القدم
18	وسائل وأساليب التوعية الصحية
20	أهداف نشر الوعي الصحي
20	أهمية انتشار الوعي الصحي
22	خلاصة الفصل

#### الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

24	التدريب الرياضي
24	خصائص التدريب الرياضي
26	التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب
27	التدريب الرياضي تتميز عملياتها بالاستمرارية
27	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
28	الإعداد التربوي والنفسي
29	أهداف التدريب الرياضي
29	واجبات التدريب الرياضي الحديث
30	قواعد التدريب الرياضي
31	المدرب الرياضي

## فهرس المحتويات

31	..... مفهوم المدرب الرياضي
34	..... مدرب الناشئين وميادنه
34	..... خصائص المدرب الرياضي
36	..... أشكال و أنواع المدربين
37	..... تصنيف المدربين
37	..... دافعية المدرب الرياضي
38	..... واجبات المدرب الرياضي
40	..... دور المدرب في توعية الناشئين
42	..... خلاصة الفصل الثاني

### الفصل الثالث : كرة القدم وفئة الناشئين

44	..... كرة القدم
44	..... تعريف كرة القدم
44	..... نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
46	..... التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
47	..... كرة القدم في الجزائر
49	..... مدارس كرة القدم
49	..... المبادئ الأساسية لكرة القدم
50	..... قوانين كرة القدم
53	..... فئة الناشئين في كرة القدم
53	..... تعريف الناشئين
54	..... تدريب الناشئين
55	..... العناصر الرئيسية المحددة لإعداد الناشئين
55	..... الاختلاف بين تدريب الناشئين وتدريب المستويات العالية
56	..... التنشئة البدنية للطفل
56	..... التكبير بالتنشئة البدنية
57	..... منهجية التعامل مع الفئات الصغرى
58	..... دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الناشئين
59	..... خلاصة الفصل الثالث

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

61	..... الدراسة الاستطلاعية
61	..... المنهج المستخدم
61	..... تحديد المجتمع الأصلي للبحث
62	..... تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها
62	..... خصائص العينة ، طريقة اختيارها
63	..... تحديد أدوات البحث
64	..... الأدوات الإحصائية المستعملة
64	..... الصدق والثبات
65	..... متغيرات البحث
65	..... مجالات البحث



## فهرس المحتويات

66	..... خلاصة
	<b>الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج</b>
67	..... تحليل ومناقشة النتائج
67	..... عرض وتحليل النتائج الخاصة باستبيان الناشئين
79	..... عرض وتحليل النتائج الخاصة باستبيان المدربين
93	..... تحليل النتائج
94	..... الاستنتاجات
95	..... التوصيات والاقتراحات
96	..... خاتمة
	..... قائمة المصادر والمراجع
	..... الملاحق

## ملخص الدراسة :

تناولنا في الدراسة الحالية دور المدرب الرياضي في تعزيز الوعي الصحي لدى لاعبي الناشئين في كرة القدم، وبذلك هي تهدف إلى معرفة دور المدرب الرياضي في تعزيز ونشر الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم، ومعرفة مستوى الوعي الصحي للناشئين، وبسط طرق اختيار فرص متكافئة لمجتمع البحث كما إنها تعتبر من أبسط طرق اختيار العينة، و قد قمنا بوضع الفرضيات التالية: الدور الايجابي للمدرب الرياضي في تعزيز الوعي الصحي لدي لاعبي الناشئين في كرة القدم، مستوى الوعي الصحي عند الناشئين في كرة القدم منخفض (متدني)، للمدرب الرياضي دور في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم، وقد استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان الموجه للناشئين والمدربين و هذا لجمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول إلى الإجابات عن أسئلتنا، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي حيث يعرف أحد أشكال التحليل و التغيير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة و تصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة و تلخص الأساليب الإحصائية فيما يلي : النسبة المئوية، الجداول الإحصائية.

وقد أسفرت النتائج النهائية أن مستوى الوعي الصحي لدى الناشئين في كرة القدم منخفض (متدني)، ما يجعل المدرب المسؤول الأول عن تعزيز الوعي الصحي لدى الناشئين عبر آليات مختلفة وأساليب تدريب متنوعة ونصائح خاصة لبعض الناشئين وفرضه لعقوبات على من يتجاوز قواعد الانضباط داخل الفريق.

قائمة

الأشكال والجداول

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
67	مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات	01
68	مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق	02
69	رأي الناشئ عن دور المدرب داخل الفريق	03
70	توفر الفريق على طبيب أخصائي في التغذية	04
71	مصدر معلومات اللاعبين عن التوعية الصحية	05
72	قيام المدرب بلقاءات فردية أو جماعية مع اللاعبين	06
73	قيام المدرب بتدريبات خاصة لبعض اللاعبين	07
74	فرض المدرب الاستحمام على اللاعبين	08
75	فرض المدرب لباس معين على اللاعبين	09
76	تخصيص النادي أحذية مناسبة للاعب	10
77	تخصيص اللاعب وقت للراحة قبل وبعد المباريات	11
78	تخصيص اللاعب وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات	12
79	أهمية الوعي الصحي لدى المدربين	13
80	رأي المدرب عن دور المدرب داخل الفريق	14
81	دور المدرب في تقديم النصائح	15
82	تأثير الوعي الصحي على أداء اللاعبين	16
83	علاقة المدرب باللاعبين	17
84	دور المدرب في فرض آليات الوعي الصحي	18
85	دور المدرب في نصح اللاعبين بتفادي السهر	19
86	دور المدرب في الحفاظ على سلامة اللاعبين	20
87	مدى اهتمام المدرب بصحة اللاعب	21
88	دور المدرب في نصح اللاعبين بتفادي الأوقات الاجتماعية	22
89	قرار المدرب في حال تجاوز اللاعب للانضباط الصحي	23
90	الجوانب التي يوليها المدرب أكثر اهتمام	24
91	العلاقة بين نقص الوعي الصحي والنتائج السلبية	25
92	الاسلوب الفعال في معاملة اللاعبين	26

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
26	الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي	01
28	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
67	مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات	03
68	مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق	04
69	رأي الناشئ عن دور المدرب داخل الفريق	05
70	توفر الفريق على طبيب أخصائي في التغذية	06
71	مصدر معلومات اللاعبين عن التوعية الصحية	07
72	قيام المدرب بلقاءات فردية أو جماعية مع اللاعبين	08
73	قيام المدرب بتدريبات خاصة لبعض اللاعبين	09
74	فرض المدرب الاستحمام على اللاعبين	10
75	فرض المدرب لباس معين على اللاعبين	11
76	تخصيص النادي أحذية مناسبة للاعب	12
77	تخصيص اللاعب وقت للراحة قبل وبعد المباريات	13
78	تخصيص اللاعب وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات	14
79	أهمية الوعي الصحي لدى المدربين	15
80	رأي المدرب عن دور المدرب داخل الفريق	16
81	دور المدرب في تقديم النصائح	17
82	تأثير الوعي الصحي على أداء اللاعبين	18
83	علاقة المدرب باللاعبين	19
84	دور المدرب في فرض أليات الوعي الصحي	20
85	دور المدرب في نصح اللاعبين بتفادي السهر	21
86	دور المدرب في الحفاظ على سلامة اللاعبين	22
87	مدى اهتمام المدرب بصحة اللاعب	23
88	دور المدرب في نصح اللاعبين بتفادي الأوقات الاجتماعية	24
89	قرار المدرب في حال تجاوز اللاعب للانضباط الصحي	25
90	الجوانب التي يوليها المدرب اكثر اهتمام	26
91	العلاقة بين نقص الوعي الصحي والنتائج السلبية	27
92	الاسلوب الفعال في معاملة اللاعبين	28

# مقدمة

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية، يسير متواكبا مع علوم التدريب الرياضي ، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ، ويعد الطب الرياضي من أهم الفروع نظرا لما يوفره من عناية هامة لصحة اللاعبين ووقايتهم من الإصابة ، وعلى الرغم من المعرفة والمتابعة الكبيرة من الرياضيين للمعلومات المتعلقة بالصحة الرياضية فهناك نسبة كبيرة ممن يرتكبون أخطاء جسيمة خلال حياتهم الرياضية (مفتي إبراهيم 1998 ، ص 303) .

فالمسألة تتعلق بالوعي، ولهذا علينا أن نتابع يوميا كل جديد حول المسائل الصحية. ويعمل الخبراء التوعية الصحية ليزيدوا وعي الناس حول مختلف الجوانب التي تشمل الصحة العاطفية والصحة البدنية والصحة الروحية والصحة العقلية. ومن الأسباب التي تؤثر على الصحة العادات السيئة التي يسلكها معظم الناس مثل الاستيقاظ في وقت متأخر، وتناول الوجبات السريعة والطعام الغث وإدمان التدخين وغيره من الممنوعات، بالإضافة إلى ذلك نجد السمعة تشكل احد الأسباب الرئيسية وراء العديد من الأمراض مثل مشكلات القلب، وآلام المفاصل وحتى مرض السكري. كما أن التحديث اليومي المنتظم الذي يوفر لك احدث المعلومات الصحية ليزداد وعيك حول عالم الصحة ويعرف قنديل عبد الرحمان (1990) الوعي الصحي أنه السلوك الايجابي الذي يؤثر ايجابيا على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته.

وبالنظر إلى فئة الناشئين نجد أنهم يمثلون نسبة غير قليلة في المجتمع المحلي وعلى المستوى العالمي، حيث تظهر هذه الفروق بينهم بصورة واضحة مما يتطلب وضع برامج خاصة تتناسب مع

خصائص وطبيعتهم بالشكل الذي يتناسب مع مهاراتهم الذهنية والمهارية بالإضافة إلى البنية المورفولوجية. (إبراهيم البصري، 1997 ص 01).

ومن أهم النشاطات الرياضية المحببة والممارسة من قبل الناشئين هي رياضة كرة القدم ذات الطابع الترفيهي والتنافسي وهي من الرياضات المشوقة لما فيها من الإصرار والعزيمة والتحدي، وفي هذه الدراسة تطرقنا إلى تسليط الضوء عن مدى قدرت المدرب في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم وتوجيههم .

ولقد تطرقنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي بدأت بمقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع شملت على خطة سير البحث ويتم الإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض إشكالية البحث والفرضيات، أهداف البحث، أسباب اختيار الموضوع وتحديد المصطلحات والدراسات السابقة . الذي تم في جانبين الباب الأول من الجانب النظري ويشمل ثلاث فصول الفصل الأول تناولنا فيه الوعي الصحي كما تناولنا في الفصل الثاني عن المدرب والتدريب الرياضي و الفصل الثالث كان عن كرة القدم وفئة الناشئين.

كما شمل الباب الثاني من الجانب التطبيقي فصلين الفصل الرابع تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث، أما الفصل الخامس تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج وكذلك مقابلة الفرضيات بنتائج الاستبيان وأكملنا دراستنا باستنتاج عام ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات.



الجانِب  
التمهيدِي

### الفصل التمهيدي :

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- أهمية البحث.
- 5- التعريف بمصطلحات البحث.
- 6- الدراسات السابقة.
- 7- التعليق على الدراسات السابقة.
- 8- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة.

إن الرياضة ذات المستويات العالمية ترتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة وعامل الدوام أو الاستمرار أو الوصول إلى القمة صعبا والبقاء عليها أصعب، ولقد شهدت الحركة الرياضية الوطنية تطورا كبيرا مما استدعى تطور بعض الاختصاصات العلمية الجديدة التي تدرس كل الجوانب المتعلقة بالرياضة أو الرياضي على وجه الخصوص بصفة المعنى الأول بتطويرها والمتضرر الأول بعواقبها، فظهرت دراسات تتعلق بالناحية الفيزيولوجية والمرفولوجية والتشريحية.

والموازاة مع هذه الجوانب شهد ميدان الطب الرياضي انتعاشا ملحوظا، وبالرغم من ذلك فإن اللاعبين الممارسين لأي نشاط بدني رياضي بالأخص الناشئين لا يزالون يعانون من عدة نقائص في هذا المجال خاصة في ظل تواجد عدة مواهب في جميع الرياضات ونخص بالذكر رياضة كرة القدم باعتبارها نشاط رياضي فيه كثير من الاحتكاكات بين اللاعبين والتي تنتج عنها الكثير من الإصابات الرياضية.

غير أن ممارسة كرة القدم تخضع لشروط من بينها أن يكون على دراية وثقافة صحية تساعدهم على تفادي الكثير من الأخطاء التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية ومضاعفات صحية تؤثر سلبا على اللاعبين، فضلا عن قلة تكليف طبيب أخصائي في متابعة الجوانب الصحية للاعبين و الاهتمام بسلوكهم الصحي وبالتالي فإن بعض المدربين يقومون بتطبيق المناهج التدريبية من دون متابعة المستوى الصحي للاعبين، مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية أثناء التدريب و المنافسة الرياضية مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد و التعب على عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية و الذي يؤدي إلى حدوث مضاعفات كثيرة، لذا لابد من التعرف على الوعي الصحي واتجاهاته لدى لاعبي كرة القدم، لكي يستطيع المدربون مراعاة الحالة الصحية للاعب قبل الشروع في إعطاء الوحدات التدريبية .

وحسب بهاء الدين سلامة: فإن الوعي الصحي هو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة وكذلك إدخال تغيرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل الغرض نفسه، وعليه فالوعي الصحي يختص في تغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة وسلوكهم لتحسين الوعي الصحي (بهاء الدين سلام ، 1999 ، ص 89).

وهذا ما دفعنا للقيام بهذا البحث على شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في الناشئين الممارسين للرياضة كرة القدم للتعرف على مستوى الوعي الصحي الاعتماد على مدربين ذو خبرات عالية لتعزيز الوعي الصحي والحد من العادات الصحية السلبية ومشاكلها وعلى هذا تم طرح التساؤل العام التالي:

## الفصل التمهيدي

- هل للمدرب دور في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم؟  
ومن خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية.

- ما هو مستوى الوعي الصحي عند اللاعبين الناشئين في كرة القدم؟

- ما هو دور المدرب الرياضي في تعزيز الوعي الصحي لدى لاعبين الناشئين في كرة القدم؟

### 2- الفرضيات:

#### 1-2- الفرضية العامة:

- للمدرب الرياضي دور ايجابي في تعزيز الوعي الصحي لدى لاعبين الناشئين في كرة القدم؟

#### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- مستوى الوعي الصحي عند الناشئين في كرة القدم منخفض (متدني).

- للمدرب الرياضي دور في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم.

### 3- أهداف البحث:

- معرفة مدى ثقافة ووعي المدربين صحيا في المجال الرياضي.

- معرفة مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم.

- إبراز أهمية الوعي الصحي في المجال الرياضي.

- مساهمة المدرب في تعزيز مستوى الوعي الصحي للناشئين .

### 4- أهمية البحث:

إنه من الضروري الاهتمام بلاعبي كرة القدم عامة و الناشئين فيها بصفة خاصة ورعايتهم من كل الجوانب ، وتعد الجوانب المتعلقة بالصحة من أهم هذه الجوانب وأكثرها تأثيرا على حياة هذه الفئة ، ويزيد هذا الأمر إلحاحا في حالة هذه الأخيرة التي تتميز بالمعاناة من العديد من المشاكل النفسية والصحية ومن ثم كان أفضل الحلول للخروج من هذه الحالة هو ممارسة النشاط بدني رياضي وتكيفه حسب احتياجات هذه الفئة ، ومن هنا تظهر أهمية الوعي الصحي بشكل عام للنمو والصحة السليمة ، ويأتي هذا البحث في هذا الإطار حيث يتوقع من خلال نتائجه معرفة مستوى الوعي الصحي لدى رياضي الناشئين الذين يمارسون أنشطة بدنية ورياضية بانتظام ، وبالتالي التعرف إلى جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها. وتكمن أهمية البحث كذلك في تدخل المدرب الذي قد يساهم مستقبلا في

## الفصل التمهيدي

إثراء إي تدخل في مجال تنمية الوعي الصحي للرياضيين الناشئين في بلادنا. بالإضافة إلى أن إجراء مثل هذه الدراسة يشجع الباحثين على إجراء بحوث جديدة في الصحة في المجال الرياضي في بلادنا وبالتالي إثراء البحث العلمي.

### 5- التعريف بمصطلحات البحث:

#### • المدرب الرياضي:

- **التعريف اللغوي:** هو الذي يدرّب اللاعبين على أصول اللعبة الرياضية.  
- **التعريف الاصطلاحي:** يعدّ المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية يقود دور القيادة في عملية تربوية والتعليم ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً في شخصية الفرد الرياضي (قاسم مسن، مسن، 1998، ص 709).

- **التعريف الإجرائي:** هو الشخصية التربوية الرياضية التي تتولى عملية تدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي والتي تأثيراً مباشراً، وهو القائد الذي يقوم بمهامه التدريبية وفق أسس ومبادئ علمية، فهو محور العملية التدريبية.

#### • الوعي الصحي :

- **التعريف اللغوي:** هو المعرفة و الفهم والإدراك والتقدير ( أحمد إبراهيم، 2002، ص 128 ).  
- **التعريف الاصطلاحي:** قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة في المواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد ، والتي من خلالها المحافظة على صحته في حدود الإمكانيات المتاحة (علاء الدين عليوة 1999، ص 192).  
- **التعريف الإجرائي:** هو عملية إعلامية هدفها حث الأفراد على تبني نمط الحياة وممارسات صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع ، والحد من انتشار الأمراض .

#### • الناشئين:

- **التعريف اللغوي:** الطفل الذي تجاوز حد الصغر وناهز سن الرشد.  
- **التعريف الاصطلاحي:** الفئة العمرية الممتدة من 6 إلى 14 سنة تخص الأطفال الذين هم في مرحلة نمو نشط .

## الفصل التمهيدي

- **التعريف الإجرائي:** هي تلك الفترة من النمو و التطور الإنساني التي تتسم بسمة خاصة تبرزها و تعطيتها صورتها المميزة.

### • كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

(روجي ميل، 1986، ص5)

- **التعريف الاصطلاحي:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف ، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) وللتفوق عل المنافس في إحراز النقاط ( مأهورين حسن السلطان ، 1998 ، ص09 ).

-**التعريف الإجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط الميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في اللعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضهما .

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحارس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم وتتكون ألبسة اللاعبين من تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة.

### 6- الدراسات السابقة والمثابرة:

#### • الدراسة الأولى:

دراسة ناهد عبد زيد الديمي 1999 بعنوان "مقارنة لمستوى الوعي الصحي للاعبين المستويات العليا بين بعض الألعاب الجماعية و الفردية".

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس لمستوى الوعي الصحي، فضلا عن التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الألعاب الجماعية و الفردية، استخدم الباحث في هذه

## الفصل التمهيدي

الدراسة الأسلوب الوصفي بأسلوب المسح والمقارنة، أما عينة البحث فاشتملت على اللاعبين المتقدمين للموسم الرياضي (2012/2013) لبعض الألعاب الجماعية هي كرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم، بعدد (110) لاعبا والألعاب الفردية وهي التنس والشطرنج بعدد (40) لاعبا وبهذا بلغ العدد الكلي لمجتمع البحث (155) لاعبا واستعمل في هذه الدراسة الوسائل البحثية التالية (المقابلة الشخصية والملاحظة و الاستبيان والاختبار والقياس)، أما نتائج الدراسة فهي تمتع أغلب لاعبي المستويات العليا في الألعاب الجماعية والفردية بمقدار جيد في مستوى الوعي الصحي وتفوق أغلب لاعبي المستويات العليا في بعض الألعاب الجماعية في مستوى الوعي الصحي على لاعبي بعض الألعاب الفردية، وتوصل الباحثون إلى الاقتراحات والتوصيات أهمها ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للاعبين في المستويات العليا للألعاب الجماعية والفردية، والتأكد من ضرورة الإهتمام بالجانب الكبير في توضيح ونشر الوعي الصحي في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة مع ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للاعبين كافة وإجراء بحوث أخرى مماثلة تتبنى قضية الوعي الصحي ووسائل التثقيف الصحي لدى اللاعبين.

### • الدراسة الثانية:

دراسة عبد الناصر قدوي (2009) بعنوان "مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قدرها (20) لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين في الأردن، استخدم الباحث لذلك الاستبيان، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان عاليا، إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (81) إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي، حيث كان المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، بينما لم تكن فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما وأوصى الباحث في هذه الدراسة بعدة توصيات أهمها توجيه اللاعبين إلى إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل.

### • الدراسة الثالثة:

دراسة مازن عبد الهادي (2009) بعنوان "السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط السلوك الصحي لأفراد العينة البحثية، فضلاً على التعرف على اتجاهات السلوك الصحي لديهم، وأجري البحث على عينة من لاعبي الألعاب الجماعية البالغ عددهم (140) لاعبا للموسم الرياضي (2007/2000) إذ تم اختيار (10) لاعبين لكل لعبة، واستعمل الباحث المنهج الوصفي وطبق الباحث المقياس السلوك الصحي للرياضيين، وكانت نتائج الدراسة وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخنون السجائر، كذلك إنخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الكحول و المواد المخدرة، فضلاً عن ارتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنبهة، وتوصل الباحثون إلى الاقتراحات التي تمثلت في ضرورة إقامة دورات توعية للرياضيين بأهمية المحافظة على السلوك الصحي والعادات الصحية بالإضافة إلى ضرورة وجود كوادر طبية متخصصة في المؤسسات الرياضية تعتني بأنواع السلوك الصحي للاعبين.

### • الدراسة الرابعة:

دراسة إبراهيم خضر حسن أبو قرن (2010) بعنوان "تأثير برنامج تثقيفي صحي وتمارين علاجية مقترح لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلى".

هدفت الدراسة إلى توظيف التمرينات العلاجية ووضع برنامج تثقيفي صحي من أجل تحسين الحالة الوظيفية و الأعراض الناجمة لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلى بغرض تأهيلهم بدنياً و وقائياً عن طريق المعلومات الصحية، استخدام الباحث المنهج التجريبي، اشتملت الدراسة على عينة قوامها ( 20 ) مريض بتصلب شرايين الطرف السفلى، واستخدم لذلك الاستبيان وتوصلت الدراسة إلى أن العلاج الدوائي و التثقيف الصحي و التمرينات دور هام في تأهيل المرضى ووقايتهم و يوصى الباحث بالاهتمام بالتمرينات المقننة لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلى بجانب العلاج الدوائي و إتباع نظام غذائي خال من الدهون و الكولسترول و الإقلاع عن التدخين و ممارسة المشي.



## الفصل التمهيدي

### - الدراسة الخامسة:

دراسة قاسم محمد علي ومحمد محمود سليمان (2011) مدى الوعي الصحي و الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الواقع الرياضي لدى اللاعبين الذكور في منتخبات (ألعاب القوى ، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، ألعاب المضرب) في جامعة اليرموك، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها ( 120 ) لاعباً اختيروا بالطريقة العشوائية، واستخدم لذلك الاستبيان وتوصلت الدراسة إلى أن معظم لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعة يمارسون النشاط الرياضي لمدة ساعة واحدة في اليوم ضمن منتخب الجامعة و أن معظمهم يتناولون ثلاث وجبات غذائية فأكثر يومياً. و يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، وأوصى الباحثان بالتأكيد على المدربين بضرورة تخطيط تدريب منتظم يتناسب مع قدرات الرياضيين و تغذيتهم، و أن يوضع وفق أسس علمية صحية إضافتا لتحديد أطباء يكشفون دوريا على اللاعبين ، وحث اللاعبين على إتباع القواعد الصحية السليمة كالامتناع عن التدخين و المشروبات الغازية و المنشطات.

### - الدراسة السادسة:

دراسة عبد الحلیم خلفي (2013) بعنوان "أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست "

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الضبط الصحي لدى طلبة المركز الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (252) طالب وطالبة تم اختيارهم قصدا في مختلف التخصصات، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وتمت معالجة البيانات من خلال برنامج الإحصاء الاستدلالي باستخدام مقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد، حيث تم التوصل إلى النتائج أهمها، مستوى الوعي الصحي لطلبة المركز الجامعي عالي جدا حيث قدر ب (81.94) بالمائة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في الضبط الصحي حيث توصل الباحث في هذه الدراسة إلى الاقتراحات والتوصيات تتمثل في العمل على إجراء دراسات على غرار الدراسة الحالية لدى عينة من تلاميذ المدارس والثانويات، ومن أجل الارتقاء بمستوى الوعي الصحي يجب العمل والتدريب على مصدر الضبط الصحي الداخلي، ترقية التربية الصحية والعمل في المجال التوعوي على مختلف الأصعدة لاسيما وسائل الإعلام وفي مختلف المؤسسات التربوية والتعليمية والمهنية وحتى الإنتاجية.

دراسة العاقل عمر (2016) بعنوان "الوعي الصحي ودوره في التخفيف من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى ثقافة ووعي المدربين واللاعبين صحيا في المجال الرياضي وإبراز أهمية الوعي الصحي في المجال الرياضي بالإضافة إلى معرفة أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة الرياضية والمساهمة في إثراء المعرفة العامة في هذا المجال قصد فتح الطريق نحو البحوث المشابهة والمكملة لهذا البحث للوصول إلى معارف علمية سليمة ذات منفعة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (21) لاعبا لأربع أندية، واستخدم الباحث لذلك أداة المقياس حيث توصلت الدراسة إلى النتائج اهمها الهدف الأساسي من الوعي الصحي هو نشر الثقافة الصحية بين اللاعبين لتجنب التعرض للإصابة الرياضية، ويساهم الوعي الصحي في التخفيف من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، حيث توصل الباحث في هذه الدراسة إلى الاقتراحات والتوصيات المتمثلة في ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للاعبين كرة القدم و التأكيد على ضرورة الاهتمام الكبير في توضيح ونشر الوعي الصحي في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة ومن المهم معرفة المستويات الحقيقية في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي الألعاب الرياضية كافة وبمختلف مستوياتها وفئاتها العمرية وضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للاعبين كافة بالجوانب العلمية التدريبية بالإضافة إلى إجراء مقارنات في العديد من متغيرات الصحة العامة بين لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة وأيضا إجراء بحوث أخرى مماثلة تتبنى قضية الوعي الصحي ووسائل التثقيف الصحي لدى لاعبي كرة القدم.

### 7- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات التي تناولت موضوع الوعي الصحي، أنها ركزت على جوانب مختلفة اقتربت من أهداف وتوجهات الدراسة الحالية، وللتعليق على هذه الدراسات نوضح نقاط الاختلاف والتشابه بين هذه الدراسات والدراسة التي قمت بها من حيث:

#### • الهدف:

هدفت دراستنا الحالية إلى إبراز مدى قدرت المدرب في تعزيز الوعي الصحي لدى لاعبين الناشئين وكذلك معرفة مدى ثقافة ووعي المدربين والناشئين في المجال الرياضي وقد تشابهت الدراسة الثانية و

## الفصل التمهيدي

السابعة مع الدراسة الحالية من خلال التعرف مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية للاعبين، أما الدراسات الاخرى فاختلقت عن الدراسة الحالية من خلال التعرف على أنماط السلوك الصحي لأفراد العينة البحثية .

### • العينة:

معظم الدراسات اشتملت على لاعبي الألعاب الجماعية، ماعدا دراسة " عبد الحليم خلفي " حيث احتوت عينة الدراسة على طلاب وطالبات لمختلف التخصصات، و" دراسة إبراهيم خضر حسن أبو قرن" حيث احتوت عينة الدراسة على مرضى بتصلب شرايين الطرف السفلى، أما الدراسة الحالية اشتملت على عينة متكونة من لاعبين ناشئين ومدربين لكرة القدم.

### • المنهج والأداة:

استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي وهذا ما تشابه مع الدراسة ما عدا الدراسة الرابعة فاستخدمت المنهج التجريبي، أما هناك أربع دراسات استعملوا الاستبيان وهذا ما توافق مع دراستنا الحالية، أما الدراسات الأخرى اعتمدت على المقياس.

### 8- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من خلال الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، كما استفاد الباحث كثيرا من خلال الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري للدراسة وكذا الجانب المنهجي، كما تمت الاستفادة من قائمة المراجع المذكورة في كل دراسة والتي عملت على توجيه الباحثين نحو المعلوماتية المطلوبة.

الجانِب

النظري

الفصل

الأول<sup>ء</sup>

الفصل الأول: الوعي الصحي

- تمهيد .

- 1- تعريف الصحة العامة.
- 2- أهداف الصحة العامة.
- 3- مجالات الصحة العامة وميادينها .
- 4- مستويات القياس الصحي للفرد.
- 5- الصحة في التربية البدنية والرياضية.
- 6- القواعد الصحية للأنشطة الرياضية.
- 7- مفهوم الوعي.
- 8- مفهوم الوعي الصحي.
- 9- أهداف الوعي الصحي.
- 10- الوعي الصحي للاعب كرة القدم.
- 11- مجالات وميادين الوعي الصحي.
- 12- وسائل وأساليب التوعية الصحية.
- 13- أهداف نشر الوعي الصحي.
- 14- أهمية انتشار الوعي الصحي

- خلاصة .

## تمهيد:

مع التطور الحاصل في جميع مجالات الحياة والانفجار المعرفي الذي شهدناه في وقتنا الحالي، أصبح من الضروري أن يكون الفرد على قدرٍ من الثقافة في جميع المجالات ليتمكن من العيش وتحقيق متطلبات الحياة بشكل يتماشى مع هذه التطورات، ومن أكثر المجالات التي يجب أن يكون المجتمع على معرفة بها هو المجال الصحي، إذ تسعى جميع المؤسسات الصحية إلى نشر الوعي بين الناس وخاصةً بعد انتشار الأمراض وازديادها في الآونة الأخيرة، كما أنّ من أولويات هذه المؤسسات نشر ما يسمّى بالوعي الصحي، فما هو الوعي الصحي؟ وما هي أهميته؟

### 1-1- تعريف الصحة العامة:

عرفها ونسلو سنة 1920م ، أن الصحة العامة هي علم وفن الوقاية من المرض ، وترقية الصحة والكفاية ، وذلك عن طريق القيام بمجهودات منظمة من أجل تحسين صحة البيئة ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي للأمراض .

### 2-1- أهداف الصحة العامة:

وتتلخص فيما يلي :

- ترقية الصحة ويقصد بها الجهود التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة العامة للأفراد وللأسرة والمجتمع وتحسينها، وهي لا تشمل لإجراءات الخاصة للوقاية من مرض معين ومن هذه الجهود ( تحسين المسكن ، تأمين المياه الصحية، تصريف الفضلات ) .
- الوقاية من الأمراض ونعني بها الإجراءات الخاصة التي تهدف إلى منع وقوع مرض معين كالتطعيم والوقاية الكيميائية وغيرها .
- مكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها والمقصود بها الكشف المبكر عن الأمراض ومعالجتها بشكل فعال لدرء المضاعفات والأخطار .
- التأهيل ويهدف إلى إعادة المصابين بالعجز إلى المجتمع إلى أفراد طبيعيين .

### 3-1- مجالات الصحة العامة وميادينها:

الرعاية الصحية جزء من الرعاية الاجتماعية، ونجاح الخدمات الصحية يعتمد على نجاح الخدمات الأخرى التي تهدف إلى رفاهية المجتمع، وتقسم مجالات خدمات الصحة العامة إلى قسمين :

#### 1-3-1- مجالات الخدمات التي تقدمها الإدارة الصحية منفردة أو مشتركة مع غيرها:

- مجال صحة البيئة ويشمل المسكن الصحي وصحة المياه والأغذية وتصريف الفضلات ومنع تلوث الجو .
- مجال الصحة الفردية والاجتماعية والتي تعنتي برعاية الأمهات أثناء الحمل والوالدة، ورعاية الأطفال حتى سن الدخول إلى المدرسة، ورعاية البالغين والمسنين .



- مكافحة الأمراض المعدية بإجراءات وقائية عامة تشمل العزل والحجز والتطهير (حكمة فريديت، 2002، ص27).

### 1-3-2- مجالات الخدمات المساعدة للصحة العامة:

- تقوية بناء الصحة وترقيتها ويشمل التغذية والتربية الصحية.
- المجال التنظيمي وسن القوانين وتوحيد المعايير والمستويات الصحية.
- مجال الإمدادات والتجهيزات الطبية والصحية.
- مجال التعليم المهني على مستوى المعاهد والمدارس العليا.
- مجال الأبحاث الأساسية والتطبيقية.

### 1-4-1- مستويات القياس الصحي للفرد:

لقد أمكن قياس الصحة بمقياس تقديري في ضوء مفهوم التقدير النسبي لصحة الفرد بدرجات نسبية من حيث تقسيم المستويات ودرجاتها باعتبارها أحد طرفي الصحة المثالية والطرف الآخر يمثل انعدام صحة الفرد، وما بين الطرفين مستويات متفاوتة من الصحة وذلك طبقاً لما يلي :

#### 1-4-1-1- المستوى الأول ( الصحة المثالية ):

الصحة المثالية هي درجة التكامل والمثالية البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد ، وهو مستوى يعتبر بمثابة هدف لجميع البرامج الصحية العامة للدولة من أجل الوصول إلى تحقيق أو الاقتراب منه.

#### 1-4-1-2- المستوى الثاني ( الصحة الايجابية ):

الصحة الإيجابية هي الدرجة التي تتوافق فيها طاقة إيجابية، تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات البدنية والنفسية والاجتماعية ، التي قد تظهر على شكل أعراض أو علامات تشير إلى حالة مرضية .

#### 1-4-1-3- المستوى الثالث ( الصحة المتوسطة ):

الصحة المتوسطة هي الدرجة التي تتوفر فيها طاقة إيجابية من الصحة، والتي يسقط فيها الفرد فريسة للمرض عند التعرض لأي مقومات قد تدعو إلى تحقيقه .

#### 1-4-4- المستوى الرابع ( الصحة المظهرية ):

الصحة المظهرية يطلق عليها حالة المرض غير الظاهرة ، وهي الدرجة التي يشكو فيها الفرد من أعراض يحس بها أو علامات تعلن عن نوع وطبيعة المرض نفسه .

#### 1-4-5- المستوى الخامس ( احتضار الصحة )

وهي الدرجة التي تسوء فيها مقومات الحالة الصحية للفرد إلى حد يستعيد فيها إمكانية استعادة أحد مقومات الصحة إلى أن يشاء الله ، وبالضرورة يصعب استعادة صحته كاملة .

#### 2- الصحة في التربية البدنية والرياضية:

تعتبر الصحة في مجال التربية البدنية والرياضية ، إحدى مظاهر علم الصحة التي تهتم بدراسة التفاعل المتبادل بين الجسم البشري لممارسة الأنشطة الرياضية مع البيئة الخارجية، وبناء على ذلك تم إعداد متطلبات ومستويات صحية تهدف إلى تقوية الصحة، ورفع كفاءتها لممارسي الأنشطة الرياضية (حكيمه فريجاته ، 2002 ، ص 72).

وفيما يلي نذكر بعض الأهداف الأساسية لعلم الصحة في مجالات أنشطة التربية البدنية والرياضية:

- دراسة تأثير مختلف عوامل وظروف البيئة الخارجية على المستوى الصحي، و الكفاءة البدنية لمدرس التربية البدنية .

- وضع القواعد الصحية و المستويات المعيارية لممارسي الأنشطة الرياضية، من أجل توفير الظروف المثالية لإتمام عمليات التدريب الرياضي، والاشتراك في المنافسات الرياضية على أعلى المستويات.

- الدراسة العلمية لوضع القواعد والمستويات المعيارية الصحية الخاصة بالعوامل اللازمة لتقوية الصحة ورفع المستوى الصحي لممارسي الأنشطة الرياضية .

#### 3- القواعد الصحية للأنشطة الرياضية:

تتمثل القواعد الصحية للأنشطة الرياضية المختلفة في جوانب متعددة يأتي في مقدمتها ما يلي:

- يتحقق تنفيذ القواعد الصحية للأنشطة الرياضية من خلال الصحة العامة والصحة الشخصية .

- تحديد اختيار الملابس الرياضية التي تستخدم في كل نشاط رياضي في نطاق المواصفات الفنية الخاصة بكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بقواعد كل منها .
- تنظيم يوم العمل والتدريب والترفيه وما إلى ذلك للاعبين كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.
- نظام التغذية وتوقيتها للاعبين كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية على مدار الموسم الرياضي سواء خلال الراحة النشطة أو التدريب الرياضي أو التدريب التنافسي أو خلال كل يوم من أيام المنافسات.
- تنفيذ التدريب الرياضي في نطاق نظريات التدريب، طبقاً للأسس العلمية التي يثبت على أساسها وبما يتماشى مع الأسس الفنية والنفسية لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي .
- الوقاية من الإصابات الرياضية التي قد تحدث قبل التدريب الرياضي أو خلال المنافسات طبقاً لنوع النشاط الرياضي (كمال محمد المجيد إسماعيل ، 2001 ، ص 50).

#### 4- مفهوم الوعي:

هو عبارة اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته وإدراك البيئة المحيطة به، والجماعة التي يتمنى إليها كعضو، بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية بالأشياء وبالعالم الخارجي (يوسف أمير منصور، 1997، ص 16).

#### 5- مفهوم الوعي الصحي:

هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (محمد الجوهري وآخرون، 1990 ، ص 290).

و يعتبر الوعي الصحي عملية إعلامية هدفها حث الأفراد على تبني نمط حياة وممارسة صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع والحد من انتشار الأمراض، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية في المجتمع، وتعريف الأفراد بأخطار الأمراض وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها، ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة مثل اللقاءات المفتوحة مع الناس والمحاضرات والندوات ، ويعد التثقيف الصحي عملية إعلامية تحث الناس على ممارسات صحية دائمة وكذلك إدخال تغييرات

في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل الغرض نفسه، وعليه فإن الوعي الصحي يختص في تغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة وسلوكهم لتحسين المستوى الصحي ( بهاء الدين، سالمة ، 1999 ، ص129 ).

ويمكننا تعريفه كمفهوم إجرائي : على أنه إلمام الفرد بمعلومات أساسية على الصحة الجسمية منها والنفسية والاجتماعية والبيئية واهتمامه الكافي بهذه المعلومات وإرشاد الآخرين لتحقيق الأهداف الإنسانية للسلوك الصحية.

#### 6- أهداف الوعي الصحي:

إن الهدف الأعلى للوعي الصحي هو تحقيق السعادة والرفاهية للمجتمع عن طريق تحريك الناس وشحن همهم للنهوض بمحض إرادتهم للعمل على تحسين أحوالهم الاقتصادية والصحية والاجتماعية ، وكذلك ترسيخ الشعور بالمسؤولية وتقومي سلوكيات الأفراد ورغباتهم وتوجيههم نحو تطوير آفاق تفكيرهم وفرض شخصياتهم واحترامهم من أجل تحقيق السلامة والكفاية البدنية والعقلية، ولكن للوصول إلى هذا الهدف الأسمى و الأمتل لابد من تحقيق أهداف أولية منها:

- تغيير مفاهيم الأهالي وقيمهم فيما يتعلق بالصحة والمرض، ومساعدتهم على إدراك مفهوم الصحة الحديث، لكي يأخذوا على عاتقهم مسؤولية الاشتراك على مستوى التعلم و الثقافة والتربية كالاهتمام بالسكن الصحي والغذاء الصحي والرعاية الكاملة للأمومة والطفولة .

- تقويم العادات والسلوكيات غير المرغوب فيها إلى عادات وسلوكيات مرغوب فيها، وتوضيح أهمية جهود السلطات الصحية ومؤسساتها ومجال السهر على رفع المستوى الصحي للمواطنين.

- تثمين وتقييم الصحة للجميع بمعنى أن تجعل الصحة غاية وهدفا ثمينا في نظر المواطنين، يسعون لتحقيقه بصفة تلقائية ذاتية نابعة من فهم وإدراك المواطنين لأهمية الصحة وطرق وأساليب تحقيقها.

- تشجيع المواطنين لتطوير و إصلاح الوحدات والخدمات الصحية .

#### 7- الوعي الصحي للاعب كرة القدم:

تتميز كرة القدم المعاصرة بزيادة الحمل البدني والعصبي والنفسي الذي يؤدي إلى ارتفاع المتطلبات على جسم لاعب كرة القدم وكل ذلك يتطلب مختلف العوامل والتوعية الصحية في إعداد اللاعب.

#### ● تغذية لاعب كرة القدم:

يجب أن تعطى تغذية لاعب كرة القدم مقدار الطاقة التي يفقدها الجسم حيث يحتاج جسم اللاعب في فترة إعداد من (36) سعرة حرارية إلى (67) سعرة حرارية لكل (1كلغ) من وزن

- الجسم يوميا وفي أيام المباريات أو المنافسات يفقد اللاعب من 1500 سعرة حرارية إلى 2000 سعرة حرارية، يمكن الاسترشاد بتغذية لاعب كرة القدم بالمقادير التالية:
- البروتين: من 2.3 غ إلى 2.4 غ لكل (1كلغ) من وزن الجسم في اليوم.
  - الدهون: من 1.8 غ إلى 1.9 غ لكل (1كلغ) من وزن الجسم في اليوم.
  - الكربوهيدرات 9.0 غ إلى 10.0 غ لكل (1كلغ) من وزن الجسم في اليوم (أبوغلاء احمد عبد الفتاح، 2001، ص21).

ويجب أن يخضع نظام تغذية لاعبي كرة القدم لقواعد صحية عامة وكذلك حجم وطبيعة احتمال التدريب والمنافسة حيث تكون التغذية متنوعة تشتمل على اللبن ومنتجاتها واللحوم والسّمك والبيض والخضروات والفواكه وغيرها ولا يجب أن تزيد حجم التغذية في اليوم الواحد في المتوسط عن (3 كلغ) إلى (3.5 كلغ) ويجب أن تحتوي وجبة التغذية قبل التدريب على السعرات الحرارية عالية ذات حجم قليل وسهلة الهضم ويتم توزيع الوجبات الغذائية تبعا لنظام اليوم العام للاعب كرة القدم ولا يسمح بتغيير النظام الغذائي في يوم المباريات أو المنافسات الرياضية يفضل أن تكون عدد الوجبات الغذائية اليومية على أربع مرات على الضرورة أن تكون الوجبات الغذائية التي يتناولها اللاعب بعد المباراة غنية بالكربوهيدرات مع تجنب الوجبات الغذائية التي تحتوي على الدهون.

#### • الملابس الرياضية للاعب كرة القدم:

تتكون الملابس الرياضية للاعب كرة القدم من فائلة ذات أكمام طويلة وشورت وضرورة ارتداء مايوه أو واقي الخصيتين تحت الشورت لحماية الأعضاء التناسلية.

ولا يلف الساق بأي من الأشرطة المطاطية الضاغطة مع ضرورة استخدام واقي الساقين العريض ويمكن ارتداء بلوفر فوق الفائلة، عند الضرورة لحماية جسم اللاعب من الرياح في الوقت الذي يتطلب ذلك طبقا لتوجيهات طبيب الطب الرياضي ويرتدي حارس المرمى فوق الفائلة بلوفر خاصا لحماية الكتفين من الصدمات كما يجب أن يستخدم قفاز حارس المرمى عند إقامة أي من مباريات كرة القدم وفي حالة التدريب في الطقس البارد والرياح والأمطار يمكن أداء التدريب مع الارتداء بدله التدريب طبقا لتعليمات المدرب كما يمكن ارتداء الملابس الواقية من الرياح مع ضرورة الانتظام بغسل الملابس الرياضية المستخدمة بعد كل تدريب أو مباراة (موقع السيد بوسمن ، 1999 ، ص 14).

#### • حذاء لاعب كرة القدم:

يجب أن يكون حذاء لاعب كرة القدم مناسب لحجم قدم اللاعب وخفيف الوزن ويحقق توفير الراحة لقدم اللاعب عند استخدامه ويمكن ارتداء حذاء كرة القدم فوق الجوارب قطنية أو صوفية ويفضل ارتداء جورب (تقشير) من قطن فوق القدم مباشرة لقدرته على امتصاص العرق ويلبس فوقه جورب من الصوف إذا لزم الأمر، يمكن أن يؤدي التدريب على كرة القدم في الملاعب المفتوحة أو داخل القاعات.

#### 8- مجالات وميادين الوعي الصحي:

من أجل تحقيق أهداف وغايات التثقيف الصحي، وخلق وعي وإدراك لدى المواطنين بمسؤولياتهم من أجل المساهمة الفعالة في عملية تحسين الشروط الصحية الإيجابية، فإنه ينبغي العمل في جميع المجالات المختلفة المحيطة بالإنسان وفي جميع أدوار ومراحل تطوره ومختلف جوانب شخصيته الحياتية والتربوية والاجتماعية والمهنية.

وهناك عدة مجالات يمكن للوعي الصحي أن يمارس فيها نشاطاته الهادفة إلى تحقيق الأهداف الأساسية التي يسعى إليها وهذه المجالات هي:

#### أ - البيت: حيث يعمل الوعي الصحي على :

- زيادة الاهتمام بالصحة الشخصية والنظافة العامة والتغذية الصحية ونظافة الماء ونوعية الملابس وساعات الراحة واللعب والنوم والسهر.
- ممارسة أفراد العائلة أسس الوقاية من الأمراض وطرق مكافحتها، وسرعة معالجة المصاب أو المريض.
- الاهتمام بصحة البيئة من مكافحة الحشرات واستعمال الطرق والوسائل الصحية، وطرق التصريف الصحي للفضلات والقمامة والطرق السليمة لحفظ الأطعمة.
- إتباع أفراد الأسرة عادات صحية سليمة وعدم ممارسة عادات صحية سيئة مثل الشرب من كأس واحد واستعمال منشفة مشتركة.

ب- المدرسة: مما لا شك فيه أن المدرسة تلعب دور رئيسي في حياة الطفل وتتغير اتجاهاته وسلوكياته، وغرس المبادئ والعادات والسلوكيات المرغوب فيها وبالتالي فإن المدرسة بمختلف مستوياتها من الروضة إلى المدرسة إلى الجامعة تستطيع دعم ومؤازرة المؤسسات الصحية للوصول إلى أهدافها وتحقيق النجاح في جميع مجالاتها، ويمكن ملاحظة هذا التعاون والتآزر في ما يلي :

- تعاون المدرسة مع الوالدين لنقل التوعية الصحية إلى البيت.
- تعاون المدرسة مع المؤسسة الصحية لعقد ندوات صحفية، وتشكيل لجان خاصة للتوعية الصحية.
- قيام الطلبة بنقل الإرشادات والتعاليم الصحية السليمة إلى بيوتهم مما يؤدي إلى نشر الوعي الصحي في البيت والمجتمع، لاسيما أنهم يتلقون تلك المعلومات عن طريق التعليم الموجه.
- خلق الاهتمام لدى الطلاب بالتربية البدنية والألعاب الرياضية والمشاركة في خدمة المجتمع.
- تعليم الطلاب كيفية مواجهة الحوادث والطوارئ المرضية، ومبادئ الإسعافات الأولية فيعملوا على تطبيقها علميا ونقلها إلى الأهل في البيت والمجتمع (حكمة فريديان، 2002، 82).

ج- المجتمع: يعتبر المجتمع أوسع المجالات من البيت والمدرسة، فمنه يتعلم الفرد سلوكيات واتجاهات مختلفة، ومنه يكتسب معلومات وخبرات يتعود عليها على المدى البعيد سواء كانت تقليدية أو صحية سليمة، فعندما يكون المجتمع واعيا لأسس الصحة العامة فإن الفرد يكتسب تلك الأسس والمبادئ الصحيحة في جميع الأمور الصحية والاجتماعية، مثل الخدمات الصحية، والخبرة في العمل.

د- المسجد: يمكن للأسلوب الوعظي الذي يستعمل في المساجد من إقناع الناس بالاستجابة للقواعد الصحية باعتبار أن ذلك عمل صالح من خلال:

- الخطب والمواعظ، الدروس التي تقام في المساجد كالاغتناء بالنظافة في المنزل، الطرقات، آداب، الأكل، الشرب... الخ.
- نشر الكتب و المقالات التي تتكلم عن التدخين، الخمر، المسكرات، المخدرات، الأمراض الجنسية... الخ.

#### 9- وسائل وأساليب التوعية الصحية:

يتطلب التثقيف الصحي والإرشاد الصحي أشخاص أكفاء ذوي مهارة ودراية بأسس التثقيف الصحي وقادرين على التعبير ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تطرح عليهم كما انو يستلزم وسائل وأساليب يستعملها المثقف الصحي لتقريب الأمر أو الموضوع من أذهان الناس وهناك طريقتان يمكن للمثقف الصحي أن يتصل بواسطتها وهما :

● **الاتصال المباشر:** هو ذو تأثير هام وقوي إذا أحسن المثقف الصحي استعماله، فهو يعتمد على شخصية المثقف الصحي وأسلوبه ومهارته وتدريبه، ويكون عادة على شكل مواجهة أو مقابلة بين المثقف الصحي وبين من يقدم لهم التوعية الصحية سواء كانت مواجهة فردية أو جماعية. فالمواجهة الفردية هي أن يلتقي المثقف الصحي أو المعلم بشخص آخر ويقدم لهم المعلومات والأسس الصحية وطرق الوقاية من مرض ما بأسلوب المحادثة الشفوية، وعادة يكون فيها حوار ونقاش وطرح أسئلة وإجابة عليها ويكون مردوده كثيرًا.

أما المواجهة الجماعية فهي أن يلتقي المثقف الصحي أو الطبيب أو المعلم مع مجموعة من الناس وإلقاء عليهم محاضرات أو ندوات أو حوار أو مناقشة حول أسس الرعاية الصحية وأسس الوقاية من الأمراض مثل: المحاضرات التي تنظمها المدارس والنقابات والجمعيات. وهذه الطريقة ذات فائدة كبيرة لأن فيها اتجاهين متعاكسين وهما من المُحاضر أو المثقف إلى الجماعة التي تتلقى المحاضرة، فيدور حوار ونقاش يعمل على إيضاح تام للقضايا والمشاكل الصحية (حكيمه فريجات، 2002، ص 85).

● **الاتصال غير المباشر:** وفيها يكون إتصال المثقف الصحي بالناس باستعمال أساليب ووسائل أخرى مثل وسائل الإعلام المختلفة كالمدىاع والتلفاز والصحف والأفلام السينمائية والمعارض وغيرها من الوسائل الإعلامية وتتمثل في:

- **الصور:** تستخدم الصور والملصقات الجدارية في عملية التثقيف الصحي لتعليم أفراد المجتمع أسس الممارسة الصحية السليمة.
- **الأفلام الثابتة:** وهي عبارة عن صور وشرائح سينمائية ثابتة تشمل على عدد من الصور المتلاحقة والمتراصة حيث تشمل على تسلسل العرض والشرح.
- **الصور الثابتة:** وهي الصور الفوتوغرافية و الرسومات اليدوية والبيانات والخرائط.
- **المعارض:** هي اختيار عدد من المعلومات والنماذج والرسوم واللوحات والصور والمجسمات والآلات والأدوات التي تتعلق بقضايا الصحة من واقع الحياة التي يعيشها الناس، مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة التركيز على موضوع معين.
- **المدىاع والتلفاز:** يعتبر التلفاز والمدىاع من أسرع وسائل إيصال المعلومات الصحية المرغوب فيها بنشر التوعية إلى أفراد المجتمع.

تتجسد العلاقة بين الوعي الصحي و الإعلام على مستويين:



- **مستوى تعاوني:** ويتجلى في توظيف وسائل الإعلام في قضايا صحية وفي توظيف المؤسسات الصحية ووسائل الإعلام لتعريفى ببرامجها .
- **مستوى وظيفي:** ويتجلى في تبني المؤسسات الصحية لمخططات إعلامية وتواصلية وخضوع المنتج الإعلامي للقيم الصحية الأخلاقية والدينية (حكمة فريمان، 2002، ص286).

#### 10- أهداف نشر الوعي الصحي:

- إلمام المجتمع بالمعلومات الصحية و بالمشكلات و الأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم و معدل الإصابة و أسبابها و طرق انتقالها و أعراضها و طرق الوقاية منها و وسائل مكافحتها.
- إيقان و فهم الأفراد لمشكلات صحية و كيفية المحافظة على صحتهم و صحة مجتمعهم ككل تبقى مسؤوليتهم الأولى قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية.
- إتباع الإرشادات و العادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم.
- التعرف على الخدمات و المنشآت الصحية في مجتمعهم و تفهم الغرض من إنشائها وكيفية الانتقال بها بطريقة منظمة و مجدية.
- عدم تبذير الجهد و المال في الأدوية لأن ازدياد الوعي يجعل المجتمع يتعامل بشكل فعال مع المشكلات الصحية حسب ما ذكر ( سلامة بهاء الدين، 1976، ص57).

#### 11- أهمية انتشار الوعي الصحي:

- يعمل خبراء التوعية الصحية ليزيدوا وعي الناس حول مختلف الجوانب التي تشمل الصحة العاطفية و الصحة البدنية و الروحية و الصحة العقلية و من الأسباب التي تؤثر على الصحة العادات السيئة التي يسلكها معظم الناس مثل الاستيقاظ في وقت متأخر، و تناول الوجبات السريعة و الطعام و إدمان التدخين أ و ما شابه ذلك من الممنوعات.
- الأخبار الصحية تكشف أن الأكثر وعيا بصحتهم هم الأكثر إنتاجية في عملهم بالمقارنة مع أولئك الذين ليس لهم علم بهذه الأخبار.
- الأخبار الصحية اليومية تقدم أحدث المعلومات في جميع المجالات وهذا ما يجعل الفرد بنك ضخم في المعلومات والنصائح والتجارب والأفكار خاصة مع وجود وسائل اتصال حديثة بالخصوص الانترنت.

ويعتبر الوعي الصحي مقياس حقيقي لمدى تقدم وتأخر الأمم فالوعي الصحي يعتبر احد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون والدارسون في تصنيف المجتمعات (محمد الرحمن، 1996، ص21).

## خلاصة:

التربية الصحية و الوعي الصحي يعتبران الوسيلة الفعالة ، و الأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع لأنهما من مجالات الصحة العامة و أحد فروعها الرئيسية ، بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية، دون أن ننسى الهدف الأسمى لهما ألا و هو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريك الناس للعمل على تحسين أحوالهم من جميع النواحي و تحقيق السلامة البدنية و النفسية والعقلية و الاجتماعية.

ولذا يتعين الحرص على تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين الرياضيين لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دورا فعالا في بث الوعي الصحي و غرسه و تعويدهم على السلوك الصحي وعلى الالتزام بالنظافة العامة و الشخصية.

الفصل

الثاني

الفصل الثاني: المدرّب والتدريب الرياضي

أ. التدريب الرياضي

- 1) مفهوم التدريب الرياضي
- 2) خصائص التدريب الرياضي
- 3) الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
- 4) أهداف التدريب الرياضي
- 5) واجبات التدريب الرياضي
- 6) قواعد التدريب الرياضي

ب. المدرّب الرياضي

- 1) مفهوم
- 2) مدرّب كرة القدم
- 3) مدرّب الناشئين ومبادئه
- 4) خصائص المدرّب الرياضي
- 5) ميزات المدرّب الرياضي
- 6) أشكال وأنواع المدرّبين
- 7) تصنيف المدرّبين
- 8) دافعية المدرّب الرياضي
- 9) واجبات المدرّب الرياضي
- 10) دور المدرّب في توعية الناشئين

## تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلى كفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرّب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين، لوصول المدرّب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالاتزان.

وستنطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي، ثم نبيّن الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي، لتنتقل إلى معرفة المدرّب الرياضي للناشئين في كرة القدم، وما يتميز به من خصائص، وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب وتعزيز الوعي الصحي للاعبين بصفة عامة، والناشئين بصفة خاصة.

## 2- I- التدريب الرياضي

1- مفهوم التدريب الرياضي : هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف الى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (حماد مهندي إبراهيم، 1998، ص19).

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهدف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (ناهد رهن سكر، 2002، ص9).

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (محمد حسن ملاوي، 2002، ص17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (فاسم حسن حسين، 1997، ص78).

## 2- خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في ما يلي:

## 1-2- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

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

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

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً، فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي" (محمد حسين ملاوي، 2002، ص21).

ويرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي

الحديث تتمثل في: (حماد مفتي إبراهيم: 1998، ص21، ص22)

1- علم التشريح.

2- وظائف أعضاء الجهد البدني.

3- بيولوجية الرياضة.

4- علوم الحركة الرياضية.

5- علم النفس الرياضي.

6- علوم التربية.

7- علم الاجتماع الرياضي.

8- الإدارة الرياضية.



### الأسس والمبادئ العلمية

أسس علم النفس الرياضي	01	أسس التشريح	02
أسس الإدارة الرياضية	03	أسس علوم الحركة الرياضية	04
أسس علم التربية	05	أسس بيولوجيا الرياضة	06
أسس وظائف أعضاء الجهد البدني	07	أسس علم الاجتماع الرياضي	08

الشكل (01) يمثل الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي

### 3-2- التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرّب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرّب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرّب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرّب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرّب الرياضي (محمد حسن علاوي، 2002، ص21، ص22).

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرّب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (حسين السيد أبو محمد، 2001، ص27، ص28).

#### 2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

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

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب (محمد حسن الملاوي، 2002، ص24، ص25).

#### 3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

##### 3-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

##### 3-2- الإعداد المهاري:

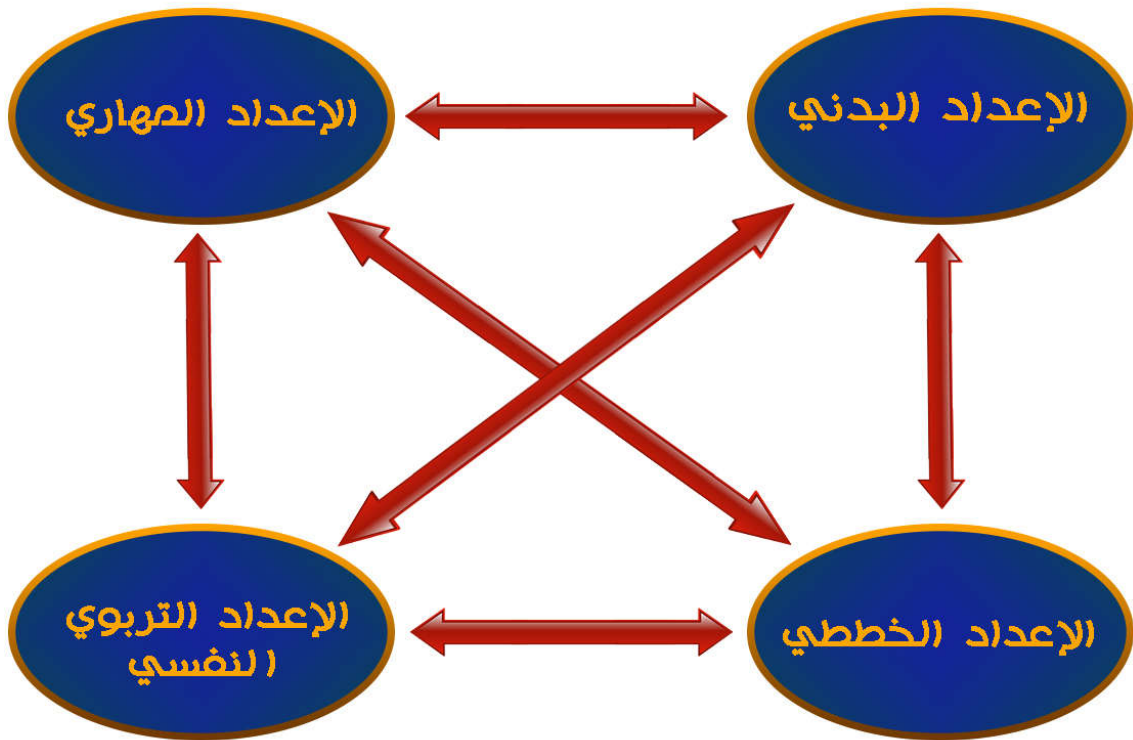
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

##### 3-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

3-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة (محمد حسين علاوي، 2002، ص 24، ص 52).



الشكل (02) يمثل الإعداد المتكامل لتدريب الرياضي

#### 4- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، الوظيفية، النفسية، والاجتماعية. ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليم (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوياً وإدارياً، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،..... الخ (أمر الله البساطي، 1999، ص12).

كما يهدف" التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

كما يساهم التدريب الرياضي في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائماً عاملاً من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي" (حماد مهدي إبراهيم، 2001، ص21).

5- واجبات التدريب الرياضي الحديث: يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

#### • الواجبات التربوية: وتشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.

- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

• الواجبات التعليمية:

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

• الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (حماد مفتي، إبراهيم، 2001، ص30).

6- قواعد التدريب الرياضي:

- لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

• التنظيم:

- يتحتم على المدرّب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:
- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

• التدرج:

- أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول (حنفي محمود مختار، 1998، ص45، ص46).

## II - المدرّب الرياضي:

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية ..... الخ، ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرّب.

### 1- مفهوم المدرّب الرياضي:

يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه (علي فهمي أليبيك وعماد الدين عباس أبو زيد، 2003، ص05).

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلا يحنّذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص25).

ويطلق علي المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة" (محمد حسن محمد الحسين، 2004، ص121).

المدرّب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم الى أعلى

المستويات، فهو اولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير (زكي محمد حسن، 1997، ص15).

- **شخصية المدرّب:** فغالبا ما تكون صورة المدرّب مقترنة بالشخصية الاستبدادية، متميزة بالصرامة، العنف وحب الانتصار بأي ثمن.
- "Mostel" و "LETESSIR"** يعرفان المدرّب انطلاقا من ثلاثة أنماط سلوكية:
  - **المربي:** يعلم، يشرح بطريقة منهجية محددة، ويبني علاقة معلم/متعلم
  - **التقني:** يحلل ويحلل، منهجه يخضع لإطار الكفاءة العلمية
  - **العارف:** الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية، تجربته، دقة ملاحظاته.
- وحسب **"G :BOSC"** فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرّب ومنها:
  - **القائد العسكري:** الذي يشبهه في خصائصه نمط العارف
  - **المسوق:** الذي يحاول دوما أن يحصل على ما يوافقه لذلك نجده يحاول دوما الإقناع أو الاستلطاف لكي يبرر الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه (حنفي محمود مختار، 1998، ص45، ص46).
- **المنشط أو الوسيط:** كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجوانب التقنية والبدنية والنفسية، وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين مجمل الاختصاصات يوجد في نظرنا نقاط تميز كل اختصاص، لذلك لا يمكن مقارنة مهام وواجبات مدرّب كرة القدم مع بقية الاختصاصات الفردية، فالمدرّب الذي يحضر أربعة أو سبعة رياضيين وعلى المدى البعيد يختلف عن الذي هو مسؤول عن جماعة متكونة من أكثر من (35) فرد، ومن هنا يمكن سرد أهم الخصائص المميزة لمدرّب كرة القدم:
  - يجب أن يكون منشط وقائد ومؤمن بما يقوم به.
  - يبحث عن إيجاد طرق لتسهيل الاتصال والتخفيف من الضغوط

(JACQUE CREVOISRER ,1985 ,P34).

## 2- مدرّب كرة القدم:

يعتبر مدرّب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع (60 %) منها للمدرّب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرّب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرّب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرّب كفئ يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرّب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرّب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرّب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة، و الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية و المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب و يأتي إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات و دراسات علمية و عملية تسلمهم في إعداده إعدادا متكامل للقيام بالعملية التربوية التدريبية (حسن سيد أبو محبده،

2001، ص28، ص29).



### 3- مدرب الناشئين ومبادئه:

#### 3-1- مدرب الناشئين:

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل. إن الأطفال الناشئين من 6-14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم و لهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، والأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب دورا مؤثرا في حياته بشكل خاص، وإذا أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظرتة و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله.

#### 3-2- مبادئ مدرب الناشئين:

والشيء المؤكد أن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تنعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذ كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي، أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بأن تعلم الناشئين لمهارة جديدة إنما يزيد من حصيلة المعلومات و المعارف، والجوانب التربوية لديهم مما يسهم في الارتقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي .

#### 4- خصائص المدرب الرياضي:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين (ناهد رسن سكر، 2002، ص131).

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرب الرياضي وهي كما يلي:

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.

- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيراً واضحاً.
- إن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.
- أن يكون ذكياً، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.
- أن يبني علاقته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني الإداري -الطبي -الحكام – الجمهور) ، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف " الدكتور هفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون

عليها المدرب الرياضي، وهي كالآتي: ( حماد هفتي إبراهيم، 2001، ص27)

- حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.
- التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية الصدق).
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي.
- يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محبا لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة).

##### 5- ميزات المدرب الناجح:

- المدرّب الرياضي الناجح يتميز بالنقاط التالية:
- يتميز بالواقعية ودعم الغرور والإخلاص في العمل.
- يتميز بالاحترام المتبادل والتفكير العقلاني والمنطقي.
- يتميز بالثبات الانفعالي و التماسك في المواقف الصعبة.
- يتميز بالحماس و الرغبة في تحقيق الفوز و الثقة بالنفس.
- يتميز بالقدرة علي اكتشاف الموهوبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة ( يعي السيد الحاوي، 2002، ص33، ص34).

## 6- أشكال و أنواع المدرّبين:

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدرّبين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، و داخل الصالات المغلقة و قد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدرّبين يكونون علي النحو التالي:

- **المدرّب المجتهد:** الذي يرغب في التجديد و زيادة معلوماته و معارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية، سواء بالداخل أو الخارج.
- **المدرّب المثالي:** وهذه النوعية من المدرّبين نجدهم مثاليين إلي حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم و أسلوب قيادتهم للاعبين و طريقة الحوار لاعبيهم ومع الإدارة و النقاد الرياضيين.
- **المدرّب المتسلق:** الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد و العطاء، و دائما يتقرب للمسؤولين بطرق ملتوية و يوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكانا بين المدرّبين الشرفاء.
- **المدرّب الطموح:** وهذه نوعية من المدرّبين دائما يرغب في التجديد، و معرفة أحدث أساليب التدريب و الاهتمام بالبحث العلمي و التقييم المستمر لعملية التدريب، مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المتاحة.
- **المدرّب الواقعي:** وهو المدرّب الذي ينظر إلي الأمور بنظرة واقعية، واضعا في الاعتبار إمكانياته و إمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقا لقدرات لاعبيه، وهذه النوعية من المدرّبين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعا في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقا لقدرات لاعبيه.
- **المدرّب الحائر:** وهذه النوعية من المدرّبين قليلة الحيلة، و ينقصها الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدرّبين ينقصه الدقة و الوعي بكثير من الأمور و غالبا ما تقل هذه النوعية من المدرّبين لعدم ثقتها في نفسها و في قدرتها.
- **المدرّب الطواف:** و تكون هذه النوعية من المدرّبين غير مستقرة علي وضع معين و ينظر إلي الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرّب المتحيز، الجاد، الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة، مهما انتمائه وولائه للنادي الذي تربي فيه، أي ينظر إلي مصلحته فوق مصلحة الآخرين.

- **المدرّب الحديث** : وهذه النوعية من المدرّبين نجد أنها كثيرة الاطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائما الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات والدوريات العالمية و يستفسر عن أحدث المعلومات و المعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات " الانترنت " وكثيرا ما تلقي هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين، ويتخطفها الأندية الكبيرة سواء داخل الجزائر أو في الدول العربية الشقيقة ( يعني السيد الحاروي، 2002، ص 32، ص33).

#### 7- تصنيف المدرّبين:

يمكن تصنيف المدرّبين حسب إمكانيات اللاعبين و مستوياتهم إلى مايلي:

- أ - مدرّبو الفرق القومية.
- ب - مدرّبو فرق النوادي.
- ج - مدرّبو المدارس، الكليات، و الجامعات.
- د - مدرّبو فرق الأطفال و الناشئين.

#### 8- دافعية المدرّب الرياضي:

واقع المدرّب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي إذ تختلف دوافع المدرّب الرياضي الحديث عن دوافع المدرّب الرياضي للاعب أو لفريق من الدرجة الأولى، و التي تختلف عن دوافع المدرّب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية. وقد أشار كل من أرفن هان ( 1996 ) " و باومان ( 1996 ) و ملاوي ( 1992 ) إلى الدافع التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرّب الرياضي أو المدير الفني وهي كمايلي : (محمد حسن ملاوي، 2002، ص29)

- **دوافع رياضية**: قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصصوا فيها، ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية.

- **دوافع مهنية:** كثيرا ما نجد خريجي الكليات التربوية البدنية و الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراستهم الرياضية التخصصية علي أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.
- **دوافع اجتماعية:** مثل الاتجاه نحو الاشتراكية في المجالات الاجتماعية، ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية، و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.
- **تحقيق أو إثبات الذات:** قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفى فيها، وكذلك الشعور بمدى أهميته، وتعامل الناس معه على أنه أكثر أهمية.
- **المكاسب الشخصية:** مثل المكاسب المادية و المعنوية أو الحاجة إلى اكتساب مكانة متميزة أو مركز مميز بين الجماعة أو اكتساب الشهرة، واكتساب الاعتراف من الآخرين.
- **الاتجاه التعويضي:** قد يرى اللاعب المعزول أن قيامه بالتدريب الرياضي يعوضه عن النجاح الذي افتقده كنتيجة لاعتزاله للعب، كما قد يتخذ اللاعب الذي لم يحقق مستويات عالية في رياضة من مهنة التدريب تعويض له عن عدم قدرته على التفوق كلاعب (محمد حسن الملاوي 2002، ص 31).

#### 9- واجبات المدرّب الرياضي:

- إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرّب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي:
- الواجبات التعليمية.
  - الواجبات التربوية النفسية.
  - **الواجبات التعليمية:** تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات ومعلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية علي ما يلي:
    - التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللّازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية ( محمد حسن ملاوي، 2002، ص51 ).

• **الواجبات التربوية النفسية:** تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية الناشء على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشيء.

- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها **ناهد رسن سكو** و المتمثلة في ما يلي: (ناهد رسن سكو، 2002،

ص27)

• **الإعداد البدني:** وهو الواجب الأول للمدرّب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

• **الإعداد المهاري:** وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرّب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.

• **الإعداد الخططي:** لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

• **الإعداد الذهني:** إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

## 10- دور المدرّب في توعية الناشئين:

المدرّب يتحمل مسؤولية التوعية الصحية للناشئين إلى جانب المتخصص في التوجيه والإرشاد، لأن توجيهات المدرّب وإرشاداته تعد من أساسيات التأثير المباشر على الحالة النفسية للرياضي ، فعلى سبيل المثال إذا ظهرت على المدرّب بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف والاضطراب أو القلق أو النرفزة فإن ذلك سوف ينتقل أثره إلى الناشئين، ومن ناحية أخرى إذا بدا المدرّب غير مهتم ولم يركز على المباراة وأظهر استخفافاً بالفريق المقابل، فإن هذا السلوك سوف ينتقل إلى الناشئين، وعليه يجب على المدرّب أن يهتم بالمباراة ويجهز ويهيأ كل الوسائل والنصائح والتوجيهات التي تضمن له ولفريقه التفوق وبالتالي عليه رفع همة اللاعبين الناشئين وتشجيعهم وشحن معنوياتهم، لكي يكونوا في حالة نفسية ومعنوية جيدة تجعلهم قادرين على تقديم أفضل مستوى وتحقيق الانجاز العالي.

ومن واجب المدرّب مراقبة ومتابعة الناشئ الذي يتعرض إلى صدمة نفسية لأي سبب من الأسباب سواء في التدريب أم المباريات أو حتى في المنزل، وعليه أولاً معرفة الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة ووضع الحلول والنصائح للتخلص منها وبشكل سريع حتى لا ينتقل ذلك إلى بقية اللاعبين.

فضلاً عن ذلك فإن عملية التوعية الصحية للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرّب والطبيب، ولكل واحد منهم دوره، فتشخيص وعلاج الحالات المرضية يكون من مهام وواجبات الطبيب وعلى المدرّب التعاون مع الطبيب في ذلك إلى جانب ما يقدمه للناشئين من توعية وتشجيع من أجل نجاح مهمتهم في تهيئة وإعداد الناشئين.

ويستطيع المدرّب القيام بدور أساسي في مساعدة الرياضي المصاب من أجل سرعة شفائه من الإصابة أولاً والعودة السريعة للتدريب والمحافظة على مستواه.

للمدرّب دور مهم في عملية توعية اللاعبين ونجاح هذه العملية تتوقف على نجاح العلاقة بين المدرّب واللاعب، ويتبنى المدرّب هذا الدور في حالة عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي ويعتمد هذا على إمكانيات واستعدادات المدرّب وخبراته وإلمامه بموضوع التوعية الصحية من خلال الدورات التطويرية، لكي يتأهل للقيام بدور المرشد.

قبل أن يبدأ المدرّب بعملية التوصية الصحية للناشئين يجب معرفة الأمور الآتية:

1- معرفة تاريخ حياته.

2- معرفة قدراته العقلية.

3- مستواه الدراسي.

4- إمكاناته واستعداداته الخاصة.

5- ميوله واتجاهاته.

6- اتجاهاته النفسية.

7- شخصيته.

8- بنيته وحالته الجسمية.

9- وضعه وحالته الاجتماعية .

10- حالته الاقتصادية.

11- مشاعره وعواطفه .

وبعد أن يتعرف المدرّب على كل هذه الأمور عن اللاعب ويدونها في سجله الخاص يبدأ بالخطوات التالية :

1. التحليل.

2. التنسيق.

3. التشخيص.

4. التنبؤ بالنتائج.

5. الإرشاد الفردي.

6. التتبع ( موفق أسعد محمود الميمني، 2010، ص68، ص69، ص70).



## خلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للمدرّب في عملية تدريب وتوعية الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرّب في تكوين وتوعية الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرّب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرّب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في توعية اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

الفصل

الثالث

الفصل الثالث: كرة القدم وفئة الناشئين

تمهيد:

I. كرة القدم.

1. تعريف كرة القدم.
2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.
3. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.
4. كرة القدم في الجزائر.
5. مدارس كرة القدم.
6. المبادئ الأساسية لكرة القدم.
7. قوانين كرة لقدم.

II. فئة الناشئين في كرة القدم

1. تعريف الناشئين.
2. تدريب الناشئين.
3. العناصر الرئيسية المحددة للناشئين.
4. الاختلاق بين تدريب الناشئين وتدريب المستويات العليا.
5. التنشئة البدنية للطفل.
6. التكبير بالتنشئة البدنية.
7. منهجية التعامل مع الفئات البدنية.
8. دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى الناشئين

خاتمة:

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وأسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

### 3-I- كرة القدم

#### 1- تعريف كرة القدم:

**1-1- التعريف اللغوي لكرة القدم:** كرة القدم "FOOTBALL" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى "Soccer".

**2-1- التعريف الاصطلاحي:** "كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل"، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل، 1986، ص52).

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في الأماكن العامة و المساحات الخضراء، فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستافيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

**3-1- التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو(90) دقيقة، وفترة الراحة مدتها (15) دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما (15) دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

#### 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم

مكسوة بالحريير وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب (مختار سالم، 1988، ص12).

وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175 م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك. (موفق مجيد المولى، 1999، ص12).

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم "بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم" (ابراهيم غلام، 1984، ص09).

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى "Soccer" والثانية "Rugby"، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج. أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور ب 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا (موفق مجيد المولى، 1999، ص10).

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) واصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها (حسن محمد الجواد، 1984، ص10).

## 3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (مؤلفه مجيد المولى، 1999، ص9).

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم ( أول اتجاه في العالم ).
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب (حسن محمد الجواد، 1984، ص16).
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفازت بها ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في اسبانيا وفازت بها ألمانيا.

- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1994 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفازت بها ألمانيا الغربية.
- 1998 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفازت بها البرازيل.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (Alain Michel, 1998, P14)
- 2006 : دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.
- 2010 : أول بطولة تقام في القارة الإفريقية، تحديدا في جنوب إفريقيا، وفازت إسبانيا حيث فازت على هولندا (1-0) بعد الوقت الإضافي.
- 2014 : أقيمت في البرازيل، وفازت بها ألمانيا بعد ان تغلبت على الأرجنتين (1-0).
- 2018 : أقيمت في روسيا، فازت بها فرنسا بعد تغلبها على كرواتيا (2-4).

#### 4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921 م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة



التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان "محدد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية. لاتحاد الرياضي.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني. مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية (بمقاسه تلي وأخرون، 1997، ص46، ص47).

#### 4-1 - تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917 : فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921 : ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
- 1958 : تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962 : تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محدد معوش".
- 1963 : تنظيم أو بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965 : أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية بالبرازيل.
- 1967 : أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975 : أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976 : أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980 : أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980 : أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
- 1982 : أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

- 1990 : فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم أول مرة.
- 1997 : أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998 : أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000 : أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف (مجلة الحوادث، 2000، ص10).
- أفضل منتخب إفريقي لسنة : 2009 و2014.
- 2014 : أول تأهل للمنتخب الجزائري للدور الثاني من كأس العالم وخسارته أمام ألمانيا (1-2) في الأشواط الإضافية.
- 2019 : ثاني تتويج للمنتخب الجزائري بكأس إفريقيا للأمم ضد السنغال.

#### 5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تأثير مباشر طرف اللاعبين الذين يمارسون فيها كرة القدم وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي تنشأ فيها .

في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- 1- مدرسة أوربا الوسطى
- 2- المدرسة اللاتينية.
- 3- مدرسة أمريكا الجنوبية (محمد الرحمان محيسوي، 1980، ص72).

#### 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح، إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم

إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى (حسن عبد الجواد، 1997، ص25، ص27).

#### 7-قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة ( 17 ) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- المساواة : إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

- السلامة : وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ، وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس أحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

- التسلية : وهي إفساح المجال الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... ( سامي الصفار، 1982، ص29).

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

- **ميدان اللعب :** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م ، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م.
- **الكرة :** كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ، ولا يقل عن 359 غ.
- **تجهيز اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على نفسه أو على لاعب آخر لاعب آخر
- **عدد اللاعبين :** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة 7 لاعبين احتياطيين.
- **الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب :** شوطان متساويان كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د.
- **بداية اللعب :** يتوجب اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.
- **طريقة تسجيل الهدف :** يحتسب الهدف كلما تجازت الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ( علي خليفة العنشري وآخرون، 1987، ص255).
- **التسلل :** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
  - ركل أو محاولة ركل الخصم.
  - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
  - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
  - الوثب على الخصم.
  - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
  - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
  - دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
  - يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
  - دفع الخصم بالكنتف إلا إذا اعترض طريقه (سامي الصفار، 1982، ص30).

● الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (حسن محمد الجواد، 1997، ص177)

## II- فئة الناشئين في كرة القدم

### 1- تعريف الناشئين :

يعرف مفتى إبراهيم حماد 1996 الناشئين بأنهم : " الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 14 عاماً وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة ( 7 - 10 سنوات تقريباً ) ومرحلة الطفولة المتأخرة ( 11 - 13 سنة ) ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة " ( مفتى إبراهيم حماد، 1996، ص46).

#### • المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو "المراهقة" (عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد، 2004، ص49).

وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محدداً، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

- **تعريف المراهقة لغة:** تفيد كلمة " المراهقة "من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم " راهق " بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه (محمد السيد محمد الزمبلاوي، 1998، ص14).

المراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال (البهي هؤاد السيد، 1975، ص275).

#### - تعريف المراهقة اصطلاحاً:

حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم المليبي وحلمي المليبي، 1973، ص301).

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات" (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص31).

وحسب " دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص152).

● تقسيم الفئات الصغرى:

الفئات العمرية الخاصة بموسم 2019-2020 (الرابطة المحترفة الاولى)  
 - اللاعبين المولودين في 1999 و 2000 (فئة مزدوجة مع: (u21) (u20)  
 - اللاعبين المولودين في 2001 و 2002 (فئة مزدوجة مع: (u19) (u18)  
 - اللاعبين المولودين في 2003 : (u17)  
 - اللاعبين المولودين في 2004 : (u16)  
 - اللاعبين المولودين في 2005 : (u15)  
 - اللاعبين المولودين في 2006 : (u14)  
 - اللاعبين المولودين في 2007 : (u13) (الرابطة الوطنية الجزائرية)  
 - الفئات العمرية الخاصة بموسم 2019-2020 (قسم الهواة، مابين الرابطة والقسم الجهوي والقسم الشرفي).

- اللاعبين المولودين في 2001 و 2002 (فئة مزدوجة مع: (u19) (u18)  
 - اللاعبين المولودين في 2003 : (u17)  
 - اللاعبين المولودين في 2004 : (u16)  
 - اللاعبين المولودين في 2005 : (u15)  
 - اللاعبين المولودين في 2006 : (u14)  
 - اللاعبين المولودين في 2007 : (u13)

2- تدريب الناشئين:

يشير عصام عبد الخالق 1994 أن تدريب الناشئين يهدف إلى إعداد وتهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطوير البيولوجي لديه ، وبمقدرته على التلاؤم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات وبيدأ تدريب الناشئين منذ المرحلة الأولى ويعتبر تدريب الناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين .

### 3- العناصر الرئيسية المحددة لإعداد الناشئين :

- مراعاة الخصائص السنية للناشيء، إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة على التطور البيولوجي له وبقدرته على التكيف والملائمة لهذه المتطلبات .
- مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى الرياضي، وعليه طول الفترة الزمنية اللازمة لتدريب الناشئين.
- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات التدريب للمستويات العالية، ولذا يجب تحديد هذه المتطلبات ثم الرجوع إلى الخلف لبداية التخطيط للتدريب مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي والتطور التدريجي لإمكانيات الناشئ ومستوى واتجاه التطور الذي صارت إليه المستويات العالية .

### 4- الاختلاف بين تدريب الناشئين وتدريب المستويات العالية:

- يكون التركيز في تدريب الناشئين على تكوين قاعدة أساسية للقدرات الرياضية حيث يبنى عليها المستوى الرياضي عند المتقدمين والذي يكون شرطاً أساسياً للانتقال للمستويات العالية ، حيث يعمل على رفع وتحسين المستوى الخاص بالنشاط الممارس ، والمحافظة على هذا المستوى العالي لأطول فترة ممكنة .
- يكون الاهتمام بالناشئين موجهاً إلى زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة كمية التكرار، ويكون التدريب للمستويات العالية منصّباً على رفع شدته عامة.
- يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق التمرينات البنائية العامة ، بينما يكون تدريب المستويات العالية عن طريق تمرينات بنائية خاصة .
- يعتمد تدريب الناشئين على تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة ، لهذا يكون لدى الناشئ قاعدة حركية واسعة. أما في تدريب المستويات العالية فيزداد حجم البناء للنواحي المهارية للنشاط الممارس للوصول لمرحلة الكمال والثبات .
- يتعلم اللاعب خلال تدريب الناشئين المبادئ الخطئية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة للمنافسات، وفي تدريب المستويات العالية يوجه اللاعب إلى إتقان خطط البطولات.



\_ إن هذه الفروق بين تدريب الناشئين والمستويات العالية تقل تدريجياً كلما اقترب الناشئين لمرحلة التدريب على المستويات العالية.

#### 5- التنشئة البدنية للطفل :

يعرف زكى محمد درويش 2000 م التنشئة البدنية بأنها : " العملية الاجتماعية الأساسية التي يصبح الطفل عن طريقها فرداً مندمجاً في الجماعة من خلال تعلم ثقافتها ومعرفة دوره فيها ، وهى عملية تتسم بالتكامل والشمول والاستمرارية ولها بعدها الاجتماعي والثقافي والنفسي والبدني والحركي

التنشئة البدنية للطفل أحد الجوانب الهامة في تطبيع الطفل لحياة و أدوار المجتمع المعاصر، ومع ذلك تكاد تكون مهملة من قبل مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأسرة والمدرسة، وتقع واجبات التنشئة البدنية على الأسرة في مرحلة ما قبل المدرسة وبالتحديد على الأم فهي العائل الأقرب للطفل خلال يومه .

لذا يجب على كل أم أن تتزود بثقافة التنشئة البدنية للطفل وتعمل على نقلها بتعقل وتدبر لطفلها خلال العام الأول لميلاده ، لأن تفهم الأم لمفاهيم كاليقظة العضلية والمرونة والقوة وغيرها كفيل بأن يسرع بالنمو البدني ويحسن وظائف أجهزة الطفل الحيوية ويجنبه من العيوب والتشوهات القومية ويزيد من مدارك الطفل العقلية والنفسية .

#### 6- التبكير بالتنشئة البدنية :

قام الخبراء في معظم الدول المتقدمة بوضع جداول للتمرينات البدنية للأطفال اعتباراً من شهر ونصف إلى ثلاث سنوات ، وعمت دور الحضانة الملحقة بأماكن العمل والتي من خلالها أو من خلال الأم أحياناً يتم تأدية تلك التمرينات للطفل . وقد أوصى الدارسين بضرورة التبكير بالتنشئة البدنية للأسباب التالية :

- العمل على إشباع حاجة الطفل للنشاط والحركة كحاجة بدنية أولية من حاجات الطفل يودى إشباعها في حد ذاته إلى الاستقرار والسعادة .
- لإشباع بقية حاجة الطفل الأولي بكفاءة أكبر عن طريق زيادة كفاءة عملية التمثيل الغذائي ونشاط الدورة الدموية.
- الارتقاء بقدرة جسم الطفل على مقاومة الأمراض .

- وقاية الطفل وعلاجه من التشوهات القومية في مراحلها الأولية .
- إشباع حاجة الطفل للعطف والحب والمركز والمكانة والأمن، عن طريق الربت واللمس وعن طريق الاحتكاك بين الطفل والقائمين بتدريبه، لذا يفضل أن يتم ذلك على يد الأم.
- إكساب الطفل منذ الصغر حب التدريب البدني كقاعدة أساسية يبنى عليها نشاطه الرياضي في الكبر سواء بهدف الترويح واكتساب الصحة أو بهدف تبوء مكانه عاليه إذا ما سمحت بذلك إمكانياته البدنية والمهارية .

#### 7- منهجية التعامل مع الفئات الصغرى:

- منهجية التعامل في التدريب مع الفئات الصغرى نظرا لكثرة الأخطاء التي ترتكب في حقهم مثلا:
- تكليف مدربين جدد بدون خبرة بهذه الفئات الحساسة و التي يجب أن يشرف عليها خبراء في هذا المجال نظرا لأنها المادة الخام و التي يجب صقلها بعناية وبتأطير علمي دقيق و كم من موهبة تم تدميرها في صغرها.
- إلغاء مصطلح الإعداد البدني عند هذه الفئات العمرية الصغيرة و الاكتفاء بوضعيات فيها نوع من المنافسة.
- اعتماد ألعاب و مسابقات بالكرة أو بدونها كوضعيات نظرا لحب الطفل للعب في هذا السن.
- تخصيص وقت كافي للراحة حتى يسترجع الطفل نشاطه ( تمارين هوائية ).
- إعطاء الوقت للطفل من أجل شرب الماء بين التمارين .
- تخصيص كرة لكل طفل حتى نضمن ملامسته للكرة اكبر قدر من الوقت .
- اعتماد تمارين التي تساعد في التناسق الحركي و هي كثيرة... coordination .
- اعتماد تمارين مهارية و تقنية لتقوية و تحسين تعامل الطفل مع الكرة.... jonglage ; conduite de balle .
- و لأن الطفل يتعلم في هذا السن بالتقليد يفضل أن يقوم المربي بتطبيق التمرين بشكل شخصي حتى يسهل على الطفل تطبيقه بشكل جيد هذا طبعا إن كان المربي يتقن التمرين و إلا أخذ أحسن طفل ليقوم بالتجربة.

- لا أفضل استعمال كلمة مدرب بالنسبة لمؤطري هذه الفئات العمرية و إنما أفضل استعمال كلمة مربي رياضي نظرا لكونه يكون أقرب للمربي فهو يغرس فيهم الروح الرياضية و القيم النبيلة لهذه اللعبة من خلال وضعيات و تمارين تربوية.
- التعامل الجيد مع هذه الفئات العمرية من طرف المربين يخلق نوعا من الاحترام والحب وهذا من الدوافع الرئيسية التي تجعل الطفل يتعلم بسرعة (منهجية التعامل مع الفئات الصغرى، 2017).

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

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

##### • دوافع مباشرة:

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

##### • دوافع غير مباشرة :

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

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم في تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي وهذا ما يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، مبادئها، قوانينها وكيفية الإعداد لاعبيها والتنافس الاجتماعي حيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للمنافسة وصراعا نظيفاً، ومنه تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب، ولها مكانة مرموقة عند جميع الناس كغيرها من الرياضات، الشيء الذي أهلها إلى أن تكون لديها مؤسسات مختلفة تقوم بمختلف المهام المفوضة بها من أجل المساهمة رفقة المؤسسات الإعلامية في تطورها وبذلك بنيت العديد من المعاهد والمدارس لتأطير وهيكله الإطارات واللاعبين من أجل تحسين المستوى الفني والبدني للرياضة وتوعية اللاعبين من أجل تفادي السلوكيات العدوانية والعنيفة أثناء المنافسات الرياضية.

من خلال ما طرح في هذا الفصل أيضا نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفيزيولوجية والمورفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه. ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية
2. المنهج المستخدم
3. تحديد المجتمع الأصلي للبحث
4. تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها
5. خصائص العينة وطريقة اختيارها
6. تحديد أدوات البحث
7. الأدوات الإحصائية المستعملة
8. الصدق والثبات
9. متغيرات البحث
10. مجالات البحث

خلاصة

## تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم ثلاثة فصول بهذه الدراسة وهي على الترتيب:

- الوعي الصحي.

- المدرب والتدريب الرياضي.

- كرة القدم و فئة الناشئين.

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي المنهجية العلمية حقها، وكذا التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، والتي وجهت إلى لاعبي كرة القدم، القسم الشرفي والقسم الولائي "صنف أصاغر"، ومدربي هذه الفرق.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن والنوادي والمنشآت التي لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لانجاز هذا البحث ، والهدف منها هو إلقاء نظرة على أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها.

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية و هي لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و منه قمنا بالاتصال بمدربي ومساعدتي الفرق التالية : ترجي مراد، شباب بورقيقة، مولودية شرشال، اتحاد حجوط .  
وقمنا بتسليم الاستبيان بنسختيه للمدربين الذين قاموا بتوزيعه على اللاعبين بين الفترة الممتدة بين

## 2- المنهج المستخدم:

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية وإتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

## • المنهج الوصفي :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية حيث يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ،ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بعدم الدقة و المنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع "(حسين محمد العميد وشوان، 2003، ص66).

## 3- تحديد المجتمع الأصلي للبحث :

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث..." " إن المجتمع يعتبر شمول كافة



وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، و اشتمل مجتمع بحثنا لاعبين الناشئين لبعض أندية ولاية تيبازة صنف أصاغر وهي النادي الرياضي ترجي مراد ، شباب بورقيقة في القسم الجهوي الثاني ، مولودية شرشال في القسم الجهوي الأول، واتحاد حجوط في قسم الهواة.

#### 4- تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها:

و في بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع دراسة القسم الجهوي الاول والثاني والقسم الهواة صنف " أصاغر "، والفرق التي تمت الدراسة عليها هي: من القسم الجهوي الثاني (15) لاعبا من فريق ترجي مراد،(15) لاعبا من فريق شباب بورقيقة، ومن القسم الجهوي الأول (15) لاعبا من فريق مولودية شرشال ومن قسم الهواة (15) لاعبا من فريق اتحاد حجوط. وثمانية مدربين أي مدربي الفرق السالفة الذكر.

#### 5- خصائص العينة ، طريقة اختيارها:

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

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث" (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة القسم الجهوي الاول والثاني لكرة القدم وقسم الهواة صنف "أصاغر" وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق واشتملت على 60 لاعبا ناشئ في كرة القدم من فرق ولاية تيبازة و 8 مدربين وذلك من أجل إيجاد فرص متكافئة لكل من المدربين واللاعبين للإجابات على التساؤلات.

أما الفرق فهي: من القسم الجهوي الثاني (15) لاعبا من فريق ترجي مراد،(15) لاعبا من فريق شباب بورقيقة، ومن القسم الجهوي الأول (15) لاعبا من فريق مولودية شرشال ومن قسم الهواة (15) لاعبا من فريق اتحاد حجوط. وثمانية مدربين أي مدربي الفرق السالفة الذكر، حيث كل فريق وزع عليه 17 استبيانا وتم استرجاع كل الاستبيانات.

6- تحديد أدوات البحث: لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان:

• الاستبيان:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال.
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

و يتجلي الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة.

- أ - الاستبيان الأول وجه للمدربين وتم خلاله جمع آرائهم.
- ب - أما الاستبيان الثاني فقد وجه للاعبين الناشئين بصفتهم أقرب الناس إلى المدرب.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للاعب والمدرب، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

• نوع الأسئلة: طبقاً يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون " بنعم" و"لا".
- الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقاً أي الإجابة تكون فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.
- الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

7- الأدوات الإحصائية المستعملة:

• الطريقة الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرّبين واللاعبين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

8- الصدق والثبات:

الصدق:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق، شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه (عوض صابر، 2002، ص16).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة، كان يجب علينا توزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من أجل تحكيمه ونظراً لجائحة كورونا لم نستطع ذلك، وقمنا بإرسال الاستبيان للأستاذ المشرف، وتقديمه لأستاذ التربية البدنية بثانوية الناظور، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها لنا الأستاذين، قمنا بحذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر

الثبات :

اعتمدنا في ثبات الاستبيان على طريقة الاختيار وإعادةه على نفس الأشخاص في فرصتين مختلفتين، والتي تعتبر الأسهل والأكثر استعمالاً في مثل هذه البحوث، بحيث قمنا بعرض نفس الاستبيان على الأستاذ المشرف وأستاذ التربية البدنية بثانوية الهواري بومدين بالناظور وبعد خمسة أيام تم إعادة توزيع نفس الاستبيان وتم الوصول إلى نفس النتائج تقريباً.

9- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

- **تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجه معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
- **تحديد المتغير المستقل:** "دور المدرب في تعزيز الوعي الصحي".
- **تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن ملاوي، أسامة كامل، واتنج، 1999، ص219).
- **تحديد المتغير التابع:** "اللاعبين الناشئين".

10- مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** أجري البحث الميداني بولاية تيبازة احتوت على أربعة فرق لكرة القدم من القسم الجهوي الأول والثاني والقسم الهواة وهم على النحو التالي:
  - شباب بورقيقة.
  - ترجي مراد.
  - مولودية شرشال.
  - إتحاد حجوط.
- **المجال الزماني:** قسم المجال الزماني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين :
  - المجال الخاص بالجانب النظري فهو يمتد من (أواخر شهر جانفي 2020 إلى غاية نهاية شهر مارس 2020).
  - أما المجال الخاص بالجانب التطبيقي فقد أجريت في الفترة الممتدة بين (أواخر شهر مارس 2020 و نهاية شهر ماي 2020).

**ملاحظة :** بسبب جائحة كورونا وتوقف النشاطات الرياضية لنادي كرة القدم لم نستطع التنقل والوقوف عن كُتب لتدريبات ونشاطات الناشئين وتعذر علينا الاحتكاك المباشر مع المدربين والناشئين للمقابلة الشخصية.

## خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج

2- تحليل النتائج

3- الاستنتاجات

4- الاقتراحات

## 1- تحليل ومناقشة النتائج:

## 1-1- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باللاعبين

السؤال الأول: هل المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات ؟

الغرض منه: معرفة مدى تحمل المسؤولية من طرف المدرب في اتخاذ القرارات

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	50	11	60
النسبة المئوية	%82	%18	%100

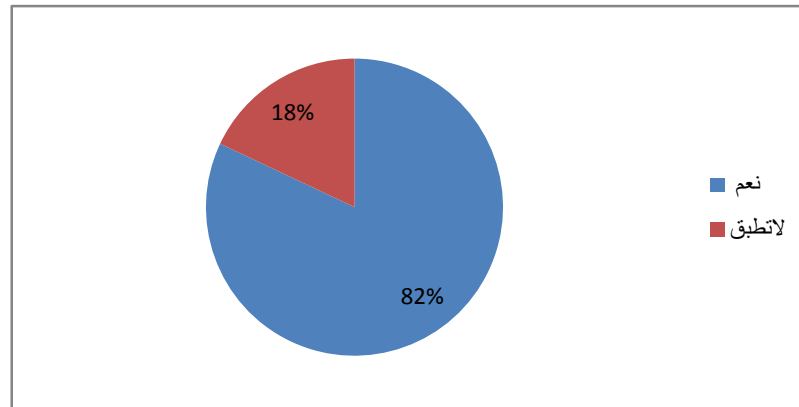
جدول رقم ( 01 ) يمثل النتائج لمعرفة مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات.

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (01) نجد 49 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 82 % من مجموع أفراد العينة يرون بأن المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات داخل الفريق، بينما 11 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 18% من اللاعبين يرون بأن المدرب ليس هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات داخل الفريق.

## الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدرب وحده من يصنع القرارات داخل الفريق مما يجعله المسؤول الوحيد عن القرارات الفنية للنادي.



الشكل البياني (03): يمثل مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات.

السؤال الثاني: هل ترى أن قرارات المدرب تطبق ؟

الغرض منه: معرفة مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق.

المجموع	أحيانا	لا تطبق	تطبق	الإجابات
60	09	03	48	التكرار
%100	%15	%05	%80	النسبة المئوية

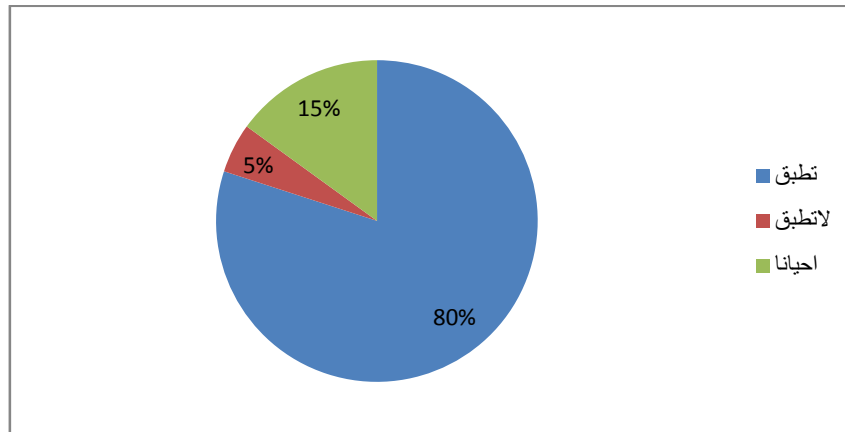
جدول رقم (02) يبين مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق.

تحليل ومناقشة النتائج:

يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن 48 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته % 80.33 من اللاعبين يرون بأن قرارات المدرب داخل الفريق محترمة وتطبق، بينما 03 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته % 05 من اللاعبين يرون أن قرارات المدرب لا تطبق داخل الفريق في حين أكد ما نسبته % 15 من اللاعبين أن قرارات المدرب أحيانا تطبق وأحيانا لا تطبق.

الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات والنتائج السابقة أن قرارات المدرب محترمة، وتطبق من طرف اللاعبين وهذا ما يدل على التفهم والوضوح القائم على علاقة العمل.



الشكل البياني(04): يمثل مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق.



السؤال الثالث: ماهو الدور الذي يقوم به المدرب في الفريق ؟

الغرض منه :معرفة دور المدرب في الفريق.

الإجابات	مرشد	مدرب	كلهما	المجموع
التكرار	06	10	44	60
النسبة المئوية	%10	%17	%73	%100

جدول رقم ( 03 ) تبيان النسب لمعرفة دور المدرب داخل الفريق.

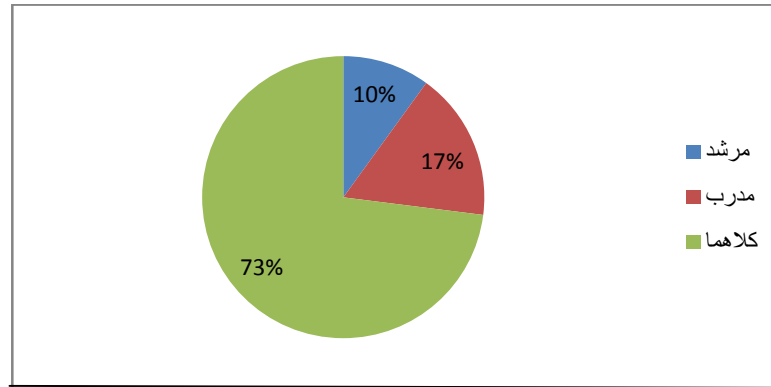
تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول ( 03 ) أن 44 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته % 73 يعتبرون أن المدرب يلعب دور مربي ومدرب في آن واحد، بينما 06 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته %10 من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يلعب دور مربي، في حين أكد ما نسبته % 17 من اللاعبين أن المدرب يلعب دور مدرب في الفريق.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج هذا الجدول نستنتج أن اللاعبين واعييين بالدور المنوط للمدرب وهذا م يؤكد ان اللاعبين نظرتهم في المستوى المقبول.

وهذا ما نجده في الفصل الثاني المدرب الرياضي في عنوان واجبات المدرب الرياضي في الفقرة : " ومن أهم الواجبات التي يسعى المدرب لتحقيقها: واجبات تربية وواجبات تعليمية..."



الشكل البياني (05) يمثل دور المدرب داخل الفريق .

السؤال الرابع : هل يملك النادي أخصائي في التغذية ؟

الغرض منه: معرفة ما إن كان الفريق يتوفر على أخصائي في التغذية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	00	60	60
النسبة المئوية	%00	%100	%100

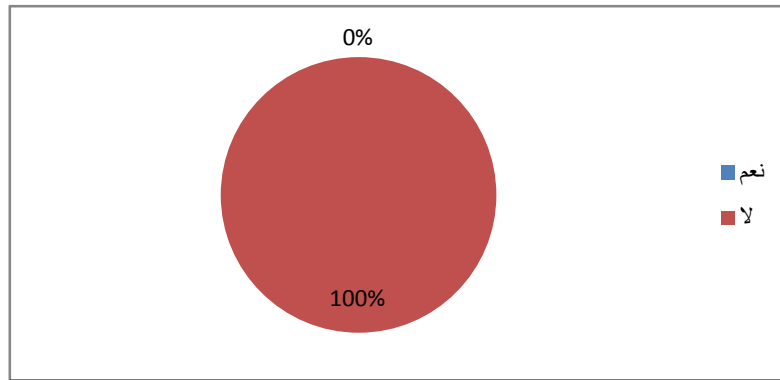
جدول رقم (04) تبيان النسبة لمعرفة إن كان يتوفر في الفريق طبيب أخصائي في التغذية .

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن نسبة % 100 من إجابات العينة أكدوا على عدم وجود أخصائي في التغذية في فريقهم.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج انه هناك نقص لأخصائي في التغذية داخل الفرق ولهذا وجب على المدربين الاهتمام بالجانب الغذائي للاعبين وهذا نظرا للدور الكبير الذي تلعبه التغذية على نتائج الفريق.



الشكل البياني (06): يبين ما إذا كان للفريق أخصائي للتغذية

السؤال الخامس: ما هو مصدر معلوماتك عن التوعية الصحية ؟

الغرض منه: معرفة من أين يكتسب اللاعبون معلوماتهم عن التوعية الصحية.

المجموع	المدرّب	الانترنت	الأهل والأصدقاء	الإجابات
60	36	18	06	التكرار
%100	%60	%30	%10	النسبة المئوية

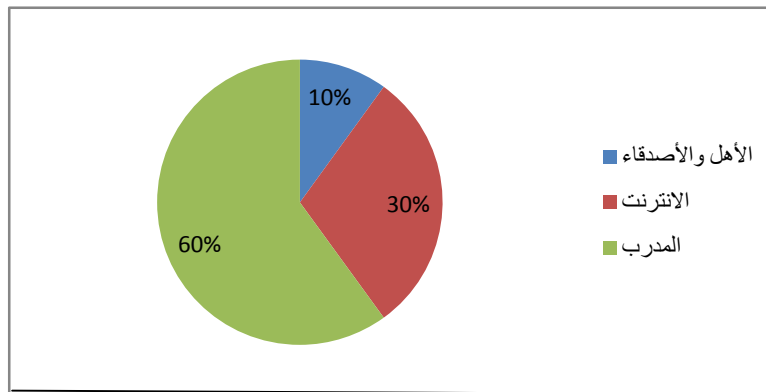
جدول رقم (05) : يمثل مصدر معلومات اللاعبين عن التوعية الصحية.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول (05) أن 06 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 10 % يكتسبون معلوماتهم عن التوعية الصحية من الأهل والأصدقاء، بينما 18 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 30% من اللاعبين يكتسبون معلوماتهم عن التوعية الصحية من الانترنت، في حين أكد ما نسبته 60% من اللاعبين أن المدرّب هو مصدر اكتسابهم للمعلومات .

#### استنتاج:

نستنتج من خلال التحليل للنتائج أن اللاعبين يستمدون معلوماتهم الخاصة بالتوعية الصحية من قبل المدرّبين وهذا ما يبين الدور الذي يقوم به المدرّبين مع اللاعبين.



الشكل البياني (07): يمثل مصدر معلومات اللاعبين عن التوعية الصحية

السؤال السادس: هل يقوم المدرب بلقاءات فردية أو جماعية مع اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بلقاءات فردية أو جماعية مع اللاعبين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	60	00	60
النسبة المئوية	%100	%00	%100

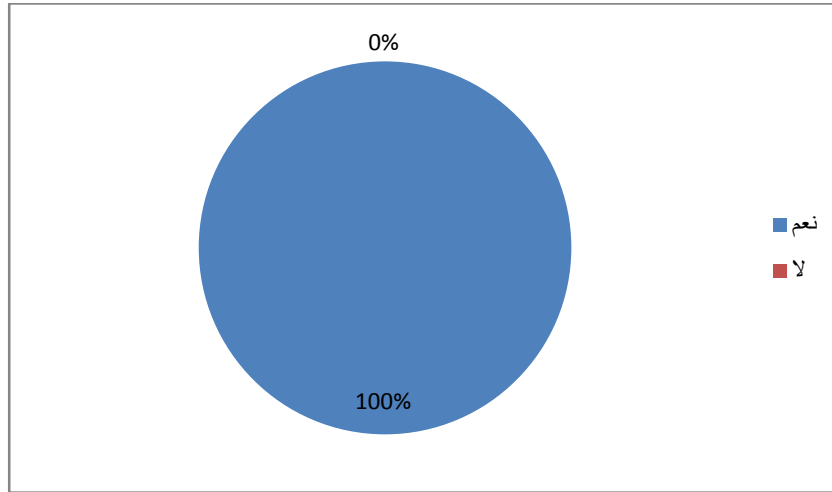
الجدول رقم (06): تبيان النسبة لمعرفة إذا كان المدرب يقوم بلقاءات فردية أو جماعية مع اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل اللاعبين أجابوا ب:نعم، أي بنسبة 100%، وهذا يعني أن المدربين يقومون بلقاءات فردية وجماعية لتوعية وتقديم نصائح للاعبين.

الاستنتاج:

ومن هنا نستنتج أن المدرب يقوم بلقاءات فردية وجماعية لتوعية اللاعبين وإرشادهم، ويقوم بتبيين نقاط ضعفهم وقوتهم، لأن اللاعبين بحاجة لبعض التوعية من أجل الرفع من معنوياتهم.



الشكل البياني(08): يبين ما إذا كان المدرب يقوم بلقاءات فردية وجماعية مع اللاعبين.

السؤال السابع: هل يخصص المدرب حصص تدريبية خاصة لبعض اللاعبين ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بتدريبات خاصة لبعض اللاعبين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	60	00	60
النسبة المئوية	%100	%00	%100

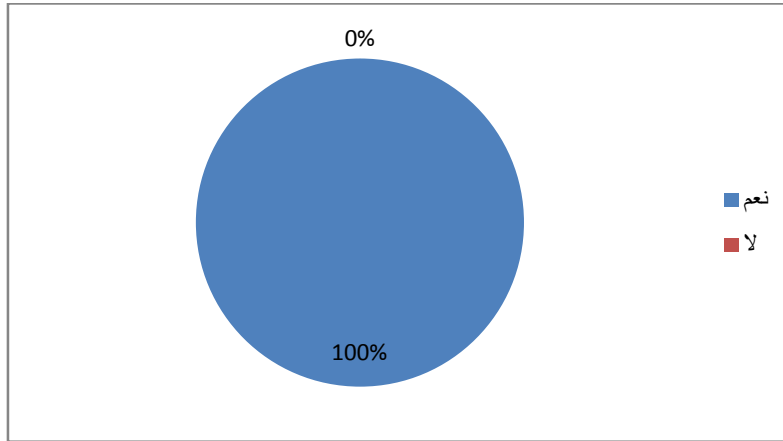
الجدول رقم (07): تبيان النسبة لمعرفة إذا كان المدرب يقوم بتدريبات خاصة لبعض اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل اللاعبين أجابوا ب:نعم، أي بنسبة 100%، وهذا يعني أن المدربين يقومون بتدريبات خاصة لبعض اللاعبين.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بتدريبات خاصة لبعض، لان هناك لاعبين مصابين بحاجة لبعض التدريبات من اجل استرجاع اللياقة البدنية.



الشكل البياني(09): يبين ما إذا كان المدرب يقوم بتدريبات خاصة لبعض اللاعبين.

السؤال الثامن: هل يفرض عليكم المدرب الاستحمام بعد نهاية الحصص التدريبية أو المباراة؟

الغرض منه: معرفة إن كان المدرب يفرض الاستحمام على اللاعبين بعد نهاية الحصص التدريبية أو المباراة.

المجموع	لا	نعم	الاجابات
60	15	45	التكرار
%100	%25	%75	النسبة المئوية

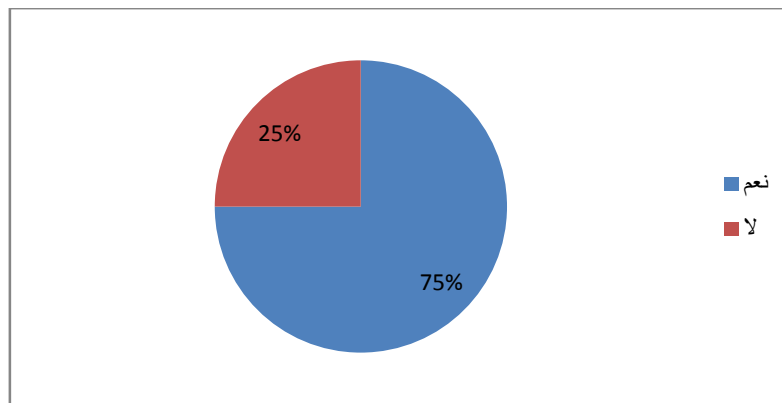
الجدول رقم(08): بين ما إذا كان المدرب يفرض الاستحمام على اللاعبين.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(08) نلاحظ أن 15 من مجموع أفراد العينة أي بنسبة 25% يقولون أن المدرب لا يفرض عليهم الاستحمام و 45 من مجموع أفراد العينة أي بنسبة 75% يرون أن المدرب يفرض عليهم الاستحمام بعد الحصص التدريبية والمباريات وذلك لما له أهمية في الحفاظ على النظافة الشخصية .

#### الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يفرضون الاستحمام على اللاعبين وذلك راجع لمدى إدراك المدربين لأهمية الاستحمام وفوائده.



الشكل البياني رقم(10) يبين بين ما إذا كان المدرب يفرض الاستحمام على اللاعبين.

السؤال التاسع: هل يفرض عليكم المدرب لباس معين أثناء التدريبات والمباريات ؟

الغرض منه: معرفة إن كان المدرب يفرض لباس معين على اللاعبين أثناء الحصص التدريبية أو المباراة.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
60	00	60	التكرار
%100	%00	%100	النسبة المئوية

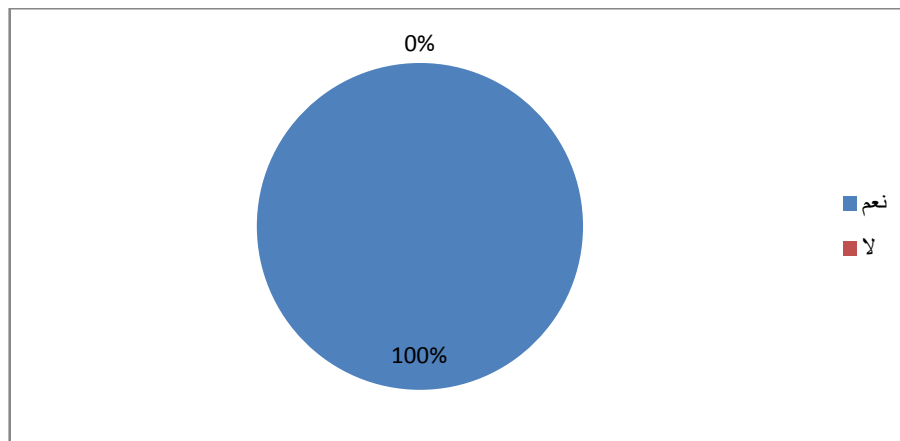
الجدول رقم(09): يبين ما إذا كان المدرب يفرض لباس معين على اللاعبين.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(09) نلاحظ أن نسبة 100% اجابو بنعم أي أن المدربين يفرضون عليهم اللباس المعين الخاص بالحصص التدريبية أو المباريات لما له من أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين.

#### الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن المدربين يفرضون لباس معين على اللاعبين وذلك راجع لمدى أهميته وفوائده التي تعود على اللاعب.



الشكل البياني رقم(11) يبين ما إذا كان المدرب يفرض لباس معين على اللاعبين.

السؤال العاشر: هل يخصص لكم النادي أحذية مناسبة للعب ؟

الغرض منه: معرفة إذا كان النادي يخصص أحذية مناسبة للعب.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
60	00	60	التكرار
%100	%00	%100	النسبة المئوية

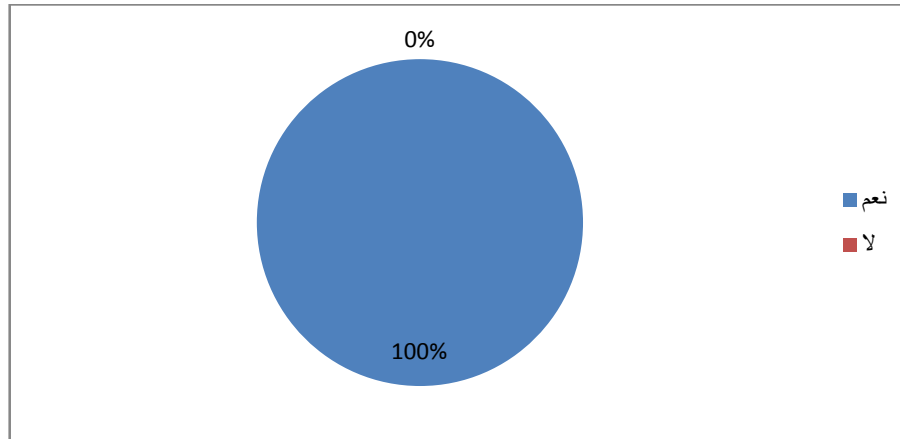
الجدول رقم(10): يبين ما إذا كان النادي يخصص أحذية مناسبة للاعب.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(10) نلاحظ أن نسبة 100% اجابو بنعم أي أن النادي يخصص أحذية مناسبة للعب لما له من أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين.

#### الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن النادي يخصص أحذية مناسبة للعب والتي تلائم أرضية الملعب وذلك راجع لمدى أهميته وفوائده التي تعود على اللاعب .



الشكل البياني رقم(12) يبين ما إذا كان النادي يخصص أحذية مناسبة للعب.



السؤال الحادي عشر: هل تخصص لنفسك وقت للراحة قبل وبعد المباريات؟

الغرض منه: معرفة إذا يخصص اللاعب لنفسه وقت للراحة

المجموع	لا	نعم	الإجابات
60	45	15	التكرار
%100	%75	%25	النسبة المئوية

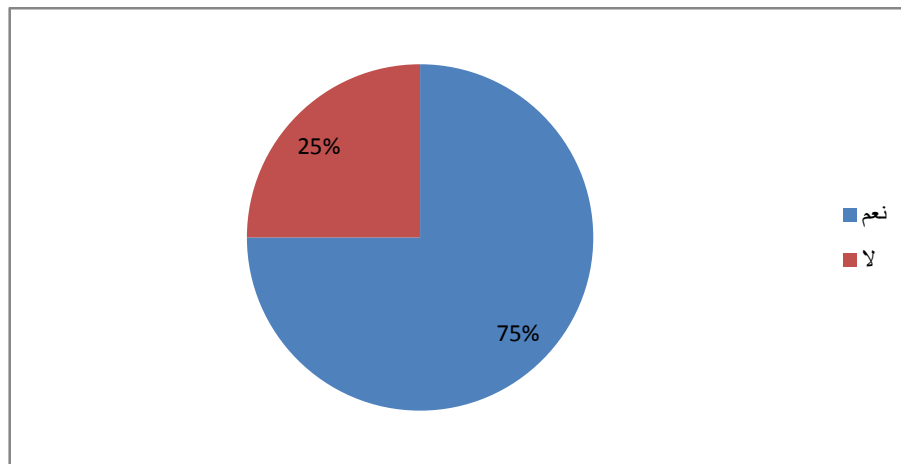
الجدول رقم (11) : يبين ما إذا كان اللاعب يخصص وقت للراحة قبل وبعد المباريات.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول (11) ان نسبة 25% فقط من يخصصون وقت للاسترجاع والراحة قبل وبعد المباريات، وان نسبة 75% من اللاعبين لا يخصصون وقت للراحة والاسترجاع قبل وبعد المباريات وذلك راجع لنقص الوعي الصحي .

#### استنتاج:

مما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين لا يخصصون وقت للراحة والاسترجاع ويطيلوا السهر وذلك لنقص الوعي الصحي وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول أن متسوى الوعي الصحي عند الناشئين في كرة القدم منخفض (متدني).



التمثيل البياني رقم (13): يبين ما إذا كان اللاعب يخصص وقت للراحة قبل وبعد المباريات

السؤال الثاني عشر: هل تخصص لنفسك وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات؟

الغرض منه: معرفة إذا يخصص اللاعب لنفسه وجبات صحية خاصة.

المجموع	لا	نعم	الاجابات
60	45	15	التكرار
%100	%75	%25	النسبة المئوية

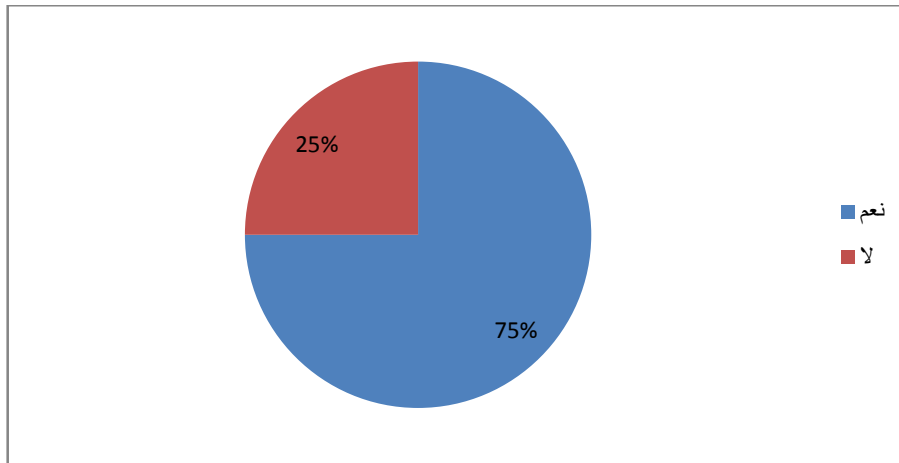
الجدول رقم(12) : يبين ما إذا كان اللاعب يخصص وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول(12) أن نسبة 25% فقط من يخصصون وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات، وان نسبة 75% من اللاعبين لا يخصصون وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات وذلك راجع لنقص الوعي الصحي .

#### استنتاج:

مما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين لا يخصصون وجبات صحية خاصة ويظيلوا السهر وذلك لنقص الوعي الصحي وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول أن متسوى الوعي الصحي عند الناشئين في كرة القدم منخفض (متدني).



التمثيل البياني رقم (14): يبين ما إذا كان اللاعب يخصص وقت وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات

## 1-2- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمدرّبين.

السؤال الأول : هل الوعي الصحي هو العنصر الأساسي للتدريب في كرة القدم ؟

الغرض منه : معرفة أهمية الوعي الصحي في ثقافة المدرب

المجموع	لا	نعم	الإجابات
08	00	08	التكرار
%100	%00	%100	النسبة المئوية

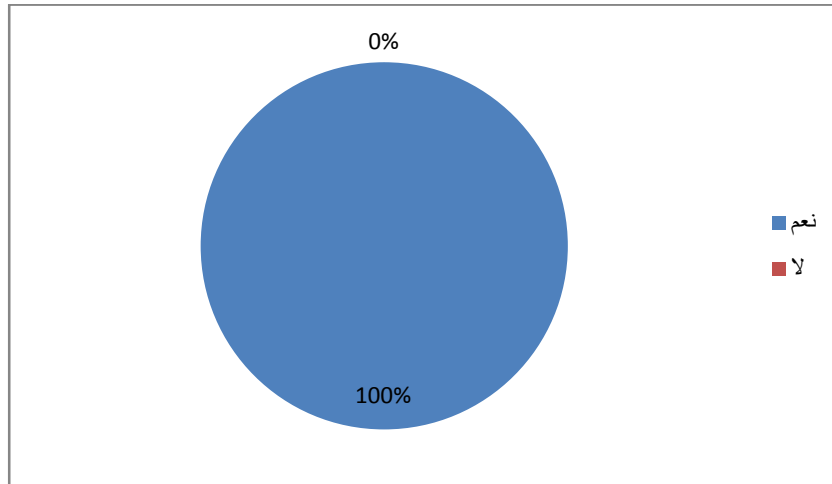
جدول رقم (13) يمثل أهمية الوعي الصحي لدى المدرّبين

## تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 13 أن نسبة 100% من إجابات العينة يرى أن الوعي الصحي هو أحد عناصر مكونات التدريب الرياضي في كرة القدم.

## الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن المدرّبين يدركون أن الوعي الصحي عامل أساسي في عملية التدريب الرياضي لكرة القدم .



الشكل البياني (15) يمثل أهمية الوعي الصحي لدى المدرّبين

السؤال الثاني : ما هو دورك في الفريق ؟

الغرض منه : معرفة دور المدرب داخل الفريق

المجموع	كلاهما	مدرب	مرشد	الإجابات
08	07	00	01	التكرار
%100	%87.5	%00	%12.5	النسبة المئوية

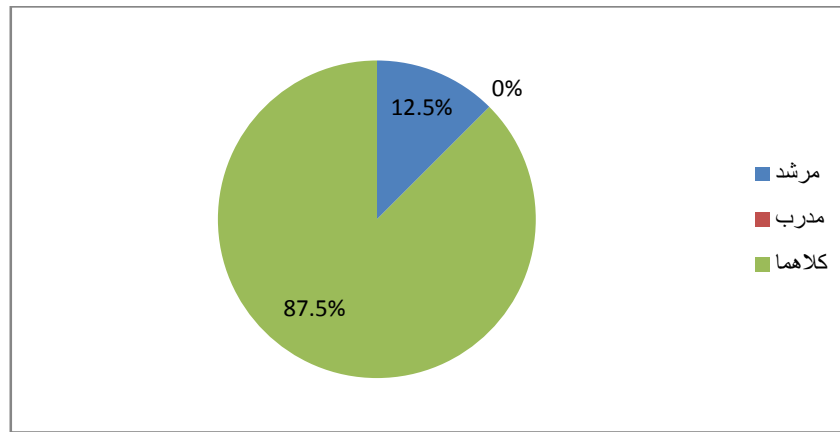
جدول رقم (14) يمثل دور المدرب داخل الفريق

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن نسبة 87.5 من المدربين يرون أن دورهم داخل الفريق مرشد ومدرب في نفس الوقت، بينما 12.5% من المدربين كانت إجاباتهم بمرشد داخل الفريق.

الاستنتاج:

من خلال تحليل النتائج يتضح أن المدربين يرون أن دورهم داخل الفريق لا يقتصر على التدريب فقط، بل يتجاوز ذلك إلى الإرشاد وذلك بسبب سن اللاعبين الذين تلزمهم معاملة خاصة .



الشكل البياني (16) يمثل دور المدرب داخل الفريق

السؤال الثالث : هل تقدمون نصائح خاصة بالتوعية الصحية لكل لاعب ؟

الغرض منه : معرفة دور المدرب في نشر الوعي الصحي داخل الفريق

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%0	%100

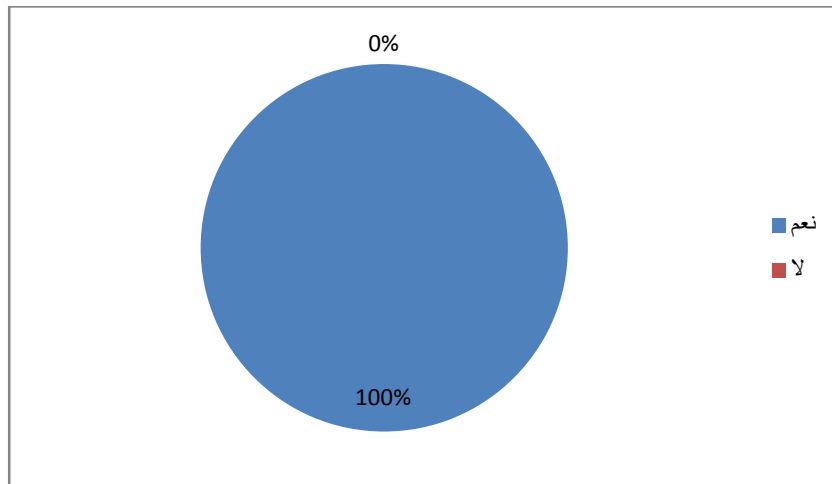
جدول رقم (15) يمثل دور المدرب في تقديم النصائح

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 15 أن نسبة 100% من إجابات العينة عن تقديم نصائح في الوعي الصحي لكل لاعب كانت نعم

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن المدربين يعطون أهمية بالغة للوعي الصحي لكل لاعب ويقومون بنشر الوعي الصحي داخل الفريق.



الشكل البياني (17) يمثل أهمية الوعي الصحي لدى المدربين

السؤال الرابع : هل الوعي الصحي يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة تأثير الوعي الصحي على أداء اللاعبين

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	7	00	01	08
النسبة المئوية	%87.5	%00	%12.5	%100

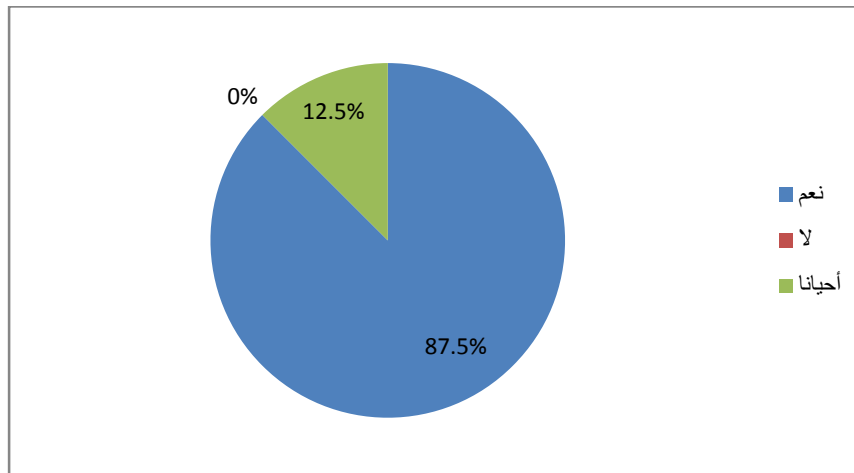
جدول رقم (16) يمثل تأثير الوعي الصحي على أداء اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن نسبة %87.5 من المدربين يرون أن الوعي الصحي للاعب يؤثر على مستواه خلال المنافسات ، بينما %12.5 من المدربين يرون أن ذلك يحدث أحيانا وليس دائما.

الاستنتاج :

من خلال تحليل النتائج يتضح أن المدربين يرون الوعي الصحي للاعب يلعب دور كبير في مستوى اللاعبين أثناء المباريات .



الشكل البياني (18) يمثل أهمية الوعي الصحي لدى المدربين

السؤال الخامس : كيف تقيم علاقتك مع اللاعبين ؟

الغرض منه : معرفة نوعية العلاقة القائمة بين المدرب واللاعبين.

الإجابات	ممتازة	جيدة	متوسطة	سيئة	المجموع
التكرار	2	6	0	0	8
النسبة المئوية	%25	%75	%0	%0	%100

جدول رقم (17) يمثل علاقة المدرب باللاعبين

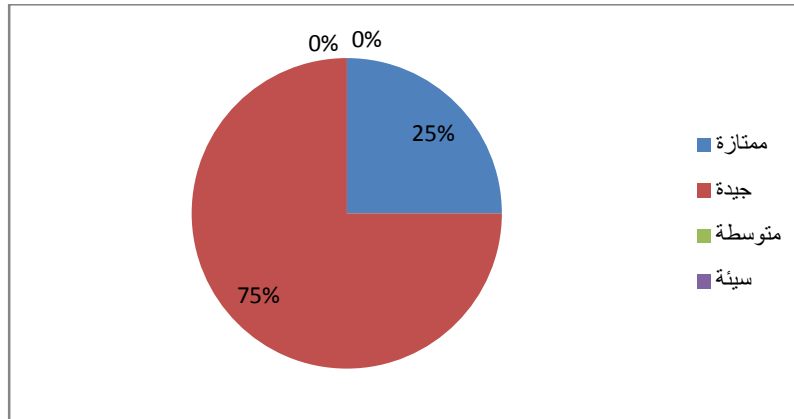
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 17 نجد أن نسبة 75% من المدربين أجابوا بأن العلاقة التي تربط بين المدرب واللاعبين جيدة ، و نسبة 25% كانت إجاباتهم بأن العلاقة التي تربط بين المدرب و اللاعبين ممتازة.

الاستنتاج:

نستنتج ان المدرب الذي يؤكد بأن علاقته مع اللاعبين جيدة نجده يتعامل بشكل لائق معهم بدون أن تكون

هناك مشاكل أو صراعات ونجده كذلك يتفهم لاعبيه و يتحاور معهم و يستمع إليهم ويهتم بهم.



الشكل البياني (19) يمثل علاقة المدرب باللاعبين

السؤال السادس : هل تفرض على اللاعبين عملية الإحماء قبل التدريبات أو المباريات ؟

الغرض منه : معرفة مدى صرامة المدرب في فرض أليات الوعي الصحي

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%0	%100

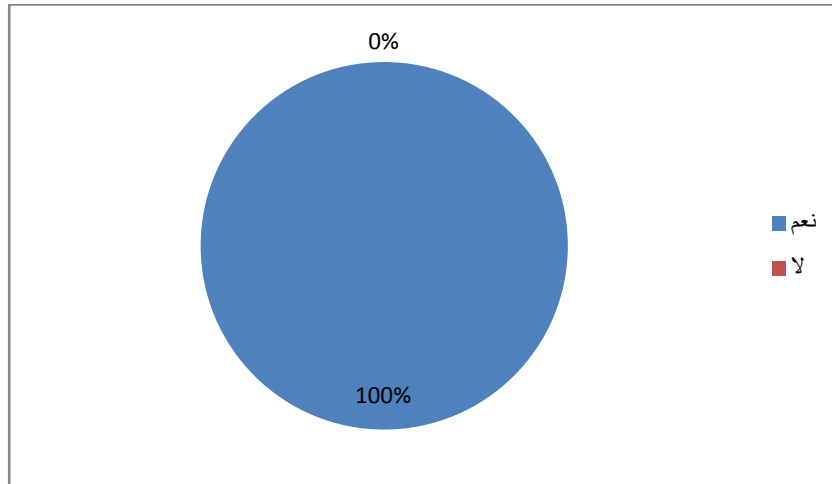
جدول رقم (18) يمثل دور المدرب في فرض أليات الوعي الصحي

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 19 أن نسبة 100% من إجابات العينة عن فرض عملية الإحماء للاعبين قبل التدريبات والمباريات كانت نعم.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن المدربين يعطون أهمية بالغة للإحماء قبل المباريات والتدريبات والتي تساهم في نشر الوعي الصحي لدى اللاعبين داخل الفريق.



الشكل البياني (20) يمثل دور المدرب في فرض أليات الوعي الصحي



السؤال السابع : هل تتصح اللاعبين بالنوم المبكر قبل المباراة ؟

الغرض منه : معرفة دور المدرب في نصح اللاعبين بتفادي السهر

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%0	%100

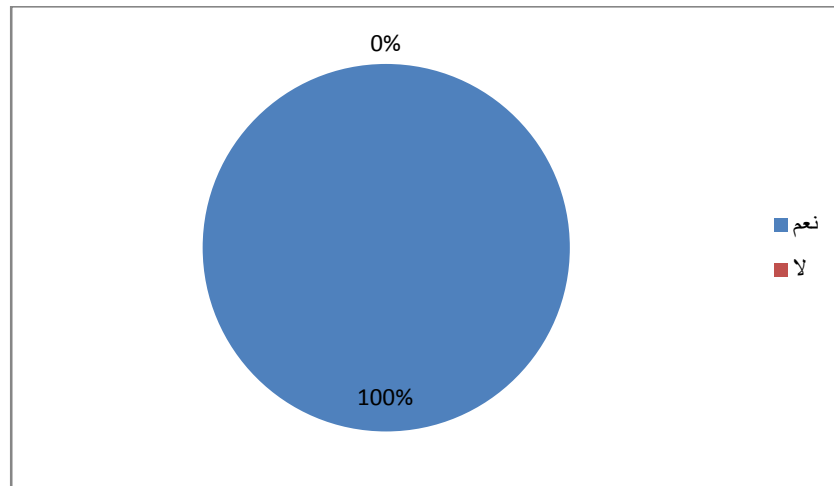
جدول رقم (19) يمثل دور المدرب في نصح اللاعبين بتفادي السهر

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 20 أن نسبة 100% من إجابات المدربين في تقديم نصائح للاعبين بعدم السهر والنوم المبكر قبل المباراة كانت نعم

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن المدربين يعطون أهمية بالغة للنوم المبكر وعدم السهر قبل المباراة وذلك لادراكهم بأهمية الراحة ودورها في حماية صحة اللاعبين وهذا ما يوضح دور المدرب في نشر الوعي الصحي لدى اللاعبين .



الشكل البياني (21) يمثل دور المدرب في فرض آليات الوعي الصحي

السؤال الثامن : عند إصابة لاعب خلال المباراة هل تقوم باستبداله فوراً أو حتى يطلب ذلك؟

الغرض منه : معرفة دور المدرب في الحفاظ على سلامة اللاعبين

المجموع	أنتظر قراره	أقوم بتغييره	الإجابات
08	01	07	التكرار
%100	%12.5	%87.5	النسبة المئوية

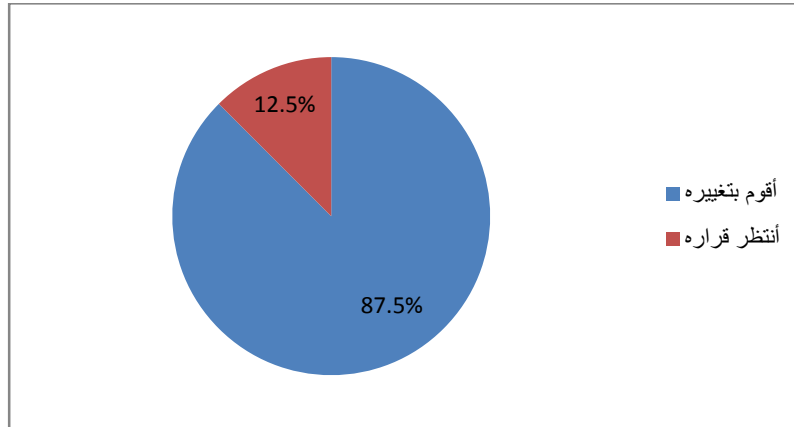
جدول رقم (20) يمثل دور المدرب في الحفاظ على سلامة اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 21 أن نسبة 87.5% من إجابات العينة كانت القيام بتغيير اللاعب اثر اصابته مباشرة أثناء المباراة، بينما نسبة 12.5% كانت انتظار قرار اللاعب سواء بالتغيير أو مواصلة اللعب.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن المدربين يحرصون على سلامة اللاعب الشخصية، ويحمونه من تقاوم الاصابة ويتخذون القرار شخصيا ما يؤكد أن المدرب مسؤول بدرجة كبيرة على صحة اللاعب .



الشكل البياني (22) يمثل دور المدرب في الحفاظ على سلامة اللاعبين

السؤال التاسع : إذا كانت المباراة مهمة ولديك لاعب مهم في الفريق يعاني من إصابة هل تشركه في اللقاء؟

الغرض منه : معرفة مدى إهتمام المدرب بصحة اللاعب

المجموع	لا	نعم	الإجابات
08	08	00	التكرار
%100	%100	%00	النسبة المئوية

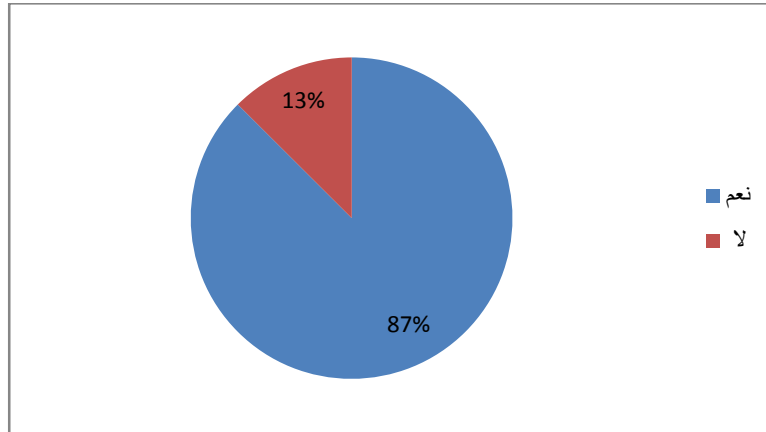
جدول رقم (21) يمثل مدى اهتمام المدرب بصحة اللاعب

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 22 أن نسبة 100% من إجابات المدربين كانت عدم إشراك اللاعب المصاب حتى ولو كانت المباراة مهمة.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن المدربين يعطون أهمية بالغة لصحة اللاعب على حساب نتائج المباريات، وهذا ما يؤكد أن المدرب يساهم بشكل كبير في نشر الوعي الصحي داخل الفريق.



الشكل البياني (23) يمثل مدى اهتمام المدرب بصحة اللاعب

السؤال العاشر : هل تتصح اللاعبين بالابتعاد عن الآفات الاجتماعية ؟

الغرض منه : معرفة دور المدرب في نصح اللاعبين بالابتعاد عن الآفات الاجتماعية

المجموع	لا	نعم	الإجابات
08	01	07	التكرار
%100	%12.5	%87.5	النسبة المئوية

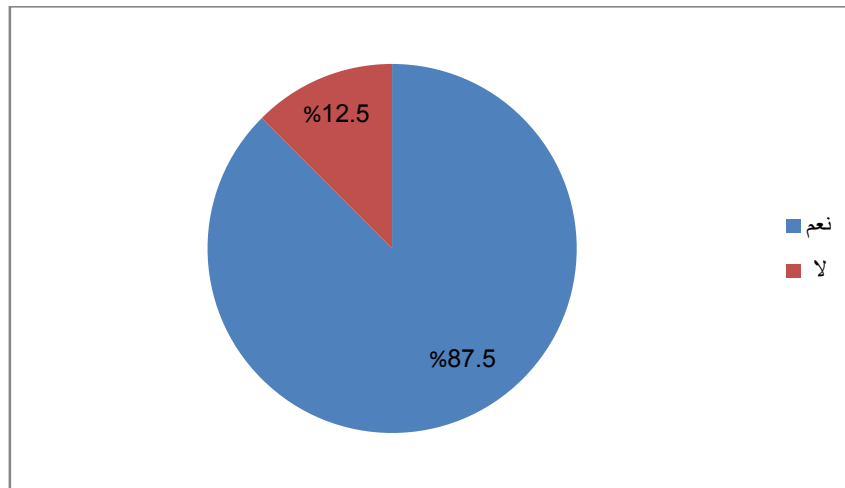
جدول رقم (22) يمثل دور المدرب في الحفاظ على سلامة اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 23 أن نسبة 87.5 % من إجابات العينة كانت القيام بتقديم نصائح بالابتعاد عن الآفات الاجتماعية ، بينما نسبة 12.5 % لا .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن المدربين يحرصون على تقديم النصائح اللازمة بتجنبت الآفات الاجتماعية ما يؤكد أن المدرب يقوم بدوره في الارشاد وغرس الثقافة الصحية اللازمة في لاعب كرة القدم .



الشكل البياني (24) يمثل دور المدرب في الحفاظ على سلامة اللاعبين

السؤال الحادي عشر : في حال كشفك لأحد اللاعبين يدخن كيف يتم التعامل معه ؟

الغرض منه : معرفة قرار المدرب في حالة تجاوز اللاعب للانضباط الصحي

المجموع	عدم الاهتمام	فرض عقوبات	الإجابات
08	00	08	التكرار
%100	%0	%100	النسبة المئوية

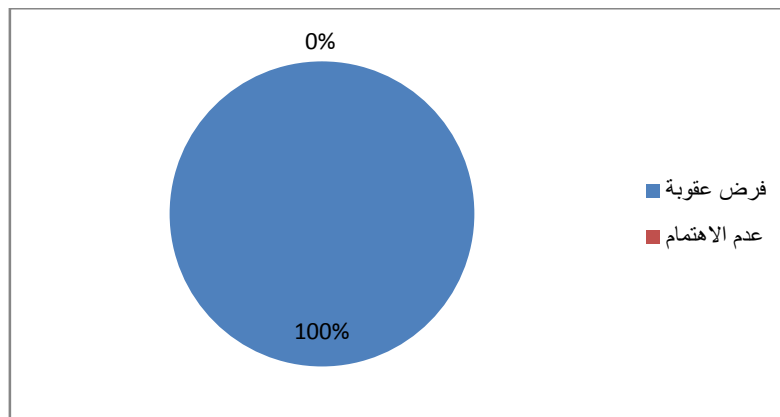
جدول رقم (23) يمثل قرار المدرب في حال تجاوز اللاعب للانضباط الصحي

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 24 أن نسبة 100% من إجابات المدربين كانت اتخاذ عقوبات في حق اللاعب الذي يتم كشف تعاطيه للسجائر.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن يتخذ قرارات عقابية في حق اللاعبين الذين يتم كشف تعاطيهم للسجائر ، وهذا يدل أن المدرب حريص على فرض الانضباط الصحي داخل الفريق، وهذا من أجل توعية باقي اللاعبين بضرورة احترام قواعد الصحة الشخصية وأضرار التدخين على صحة اللاعب .



الشكل البياني (25) يمثل قرار المدرب في حال تجاوز اللاعب للانضباط الصحي

السؤال الثاني عشر : على ماذا يصب تركيزكم أثناء التدريبات ؟

الغرض منه : معرفة الجوانب التي يوليها المدرب أكثر اهتمام

الاجابات	الجانب النظري	الجانب الصحي	الجانب التطبيقي	العناصر الثلاثة معا	المجموع
التكرار	1	1	2	4	8
النسبة المئوية	%12.5	%12.5	%25	%50	%100

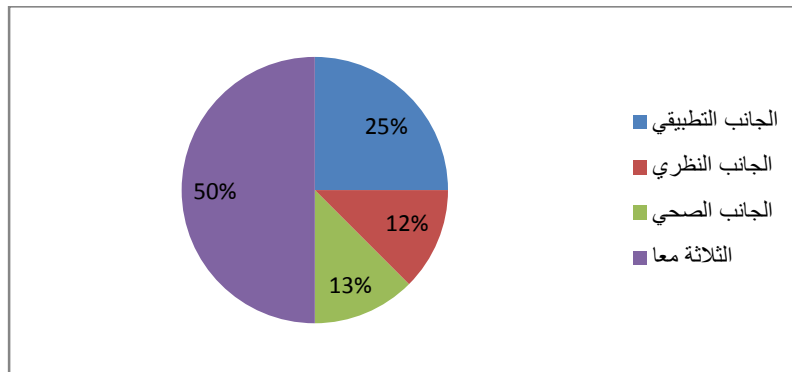
جدول رقم (24) يمثل الجوانب التي يوليها المدرب أكثر اهتمام

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم 25 أن نسبة 50% من أفراد العينة يولون اهتمامهم على الجانب النظري والصحي والتطبيقي في وقت واحد وهي جوانب وعناصر مكملة لبعضها البعض، بينما 25% من العينة يركزون اهتمامهم على الجانب التطبيقي، اما الجانب النظري والصحي فكانت نفس النسبة والتي قدرت بـ 12.5% .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن المدرسين يولون اهتماما كبيرا للجوانب والعناصر الأساسية في التدريب والمكملة لبعضها البعض، وهذا يدل وهذا ما يؤكد لنا بان المدرب مسؤول على إعداد اللاعبين بدنيا وصحيا ومهاريا وفنيا في نفس الوقت .



الشكل البياني (26) يمثل الجوانب التي يوليها المدرب أكثر اهتمام

السؤال الثالث عشر : هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص الوعي الصحي ؟

الغرض منه : معرفة العلاقة بين نقص الوعي الصحي والنتائج السلبية

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	07	01	08
النسبة المئوية	%87.5	%12.5	%100

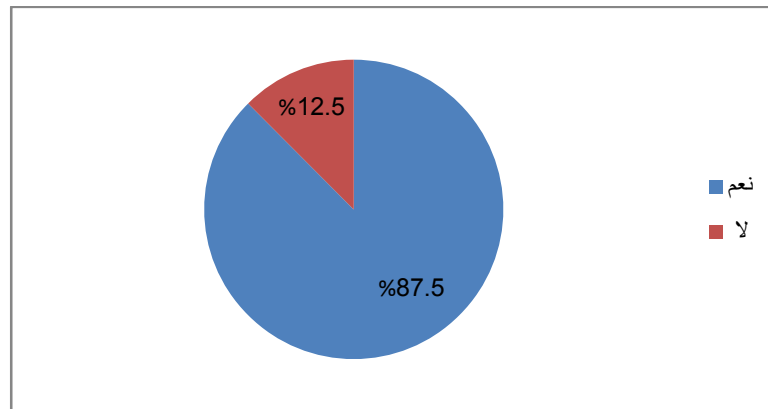
جدول رقم (25) العلاقة بين نقص الوعي الصحي والنتائج السلبية

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 26 نلاحظ أن نسبة %87.5 من المدربين يرون أن سبب النتائج السلبية غالبا تكون بسبب نقص الوعي صحي للاعب، بينما %12.5 من المدربين يرون أن النتائج السلبية ليست راجعة لنقص الوعي الصحي.

الاستنتاج :

من خلال تحليل النتائج يتضح أن المدربين يرون أن نقص الوعي الصحي للاعب يلعب دور كبير في النتائج السلبية للفريق، وهذا يدل على ان للوعي الصحي دور مهم في اندية كرة القدم وتطوير نتائجها.



الشكل البياني (27) يمثل العلاقة بين نقص الوعي الصحي والنتائج السلبية

السؤال الرابع عشر : ما هو حسب رأيكم أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه المدرب ؟

الغرض منه : معرفة الاسلوب الفعال في معاملة اللاعبين

المجموع	التساهل	المرونة	الصرامة	الاجابات
8	0	2	6	التكرار
%100	%0	%25	%75	النسبة المئوية

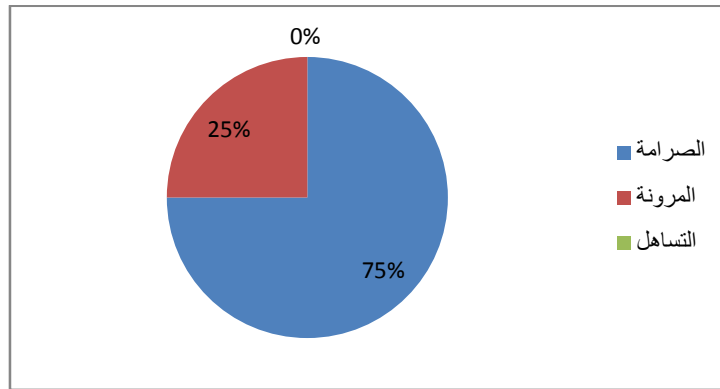
جدول رقم (26) يمثل الاسلوب الفعال في معاملة اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول 27 نلاحظ أن نسبة 75% من أفراد العينة يرون أن الأسلوب الأمثل في التسيير هو أسلوب الصرامة في التسيير، فهم يسيطرون على اللاعبين سيطرة تامة ، و نسبة 25% من المدربين يرون أن الأسلوب الأمثل في التسيير هو المرونة في التسيير وهذا راجع للفروق الفردية للاعبين من حيث احترام القرارات والتوجيهات.

الاستنتاج:

نستنتج أن أسلوب الصرامة في التسيير من طرف المدرب له أثر إيجابي على مستوى أداء اللاعبين و يساهم في نجاح عملية التدريب، والارشاد وخاصة النصائح المتعلقة بجانب الوعي الصحي .



الشكل البياني (28) يمثل الاسلوب الفعال في معاملة اللاعبين



## 2- تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات الأسئلة الموجهة للمدربين والناشئين والخاصة بدور المدرب في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين، بينت النتائج أن للمدرب دور كبير وأساسي في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين، كونه المصدر الأول للوعي الصحي الذي يصادفه لاعب كرة القدم الناشئ في مساره الرياضي، من خلال النصائح التي يقدمها للاعبين والجلسات الفردية والجماعية معهم، والحفاظ على صحتهم البدنية ، واتخاذ القرارات التي تصب في مصلحتهم بناء على قواعد صحية سليمة.

كما تبين اجابات المدربين على ادراكهم للمسؤولية المنوطة بهم من اجل تعزيز الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، من خلال طريقة تعاملهم الصارمة وفرضهم لعقوبات على اللاعبين المخالفين لقواعد الانضباط .

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضية العامة والفرضية الجزئية الثانية .

ومن خلال النتائج التي توصلنا لها من خلال تفريغ الاستبيانات الخاصة باللاعبين والمدربين والتي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية يمكننا أن نقول بأن للمدرب دور إيجابي و أساسي ورئيسي في تعزيز الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، ومنه تحقق الفرضية العامة لدراستنا.

كما بين الاستبيان الخاص باللاعبين أن مستوى الوعي الصحي عند الناشئين في كرة القدم منخفض ، ومنه تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

وهذا ما يجعل المدرب مسؤول على تعزيز الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

## 3- الاستنتاجات :

من خلال معالجتنا لبحثنا والذي كان موضوعه ( دور المدرب في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم ) توصلنا إلى بعض الاستنتاجات نذكر منها :

- للمدرب دور ايجابي في نشر وتعزيز الوعي الصحي لدى الناشئين في كرة القدم.
- توجد فروقات احصائية للوعي الصحي لدى الناشئين في كرة القدم.
- يتميز الناشئين في كرة القدم بنقص واضح في مستوى الوعي الصحي .
- يرجع سبب تدني الوعي الصحي لدى الناشئين لنقص مصادر التوعية واقتصارها على المدرب فقط .
- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم.
- إكتساب العادات والسلوكيات الصحية في زيادة الوعي الصحي.
- مساهمة الصحي في التقليل من الاصابات الرياضية لدى اللاعبين الناشئين.
- اكتساب المفاهيم الصحية تجاه البيئة التدريبية.
- معرفة مدى ثقافة المدربين واللاعبين بالوعي الصحي في المجال الرياضي.
- يستعمل المدرب العديد من الاليات المختلفة في تعزيز الوعي الصحي .
- للمدرب دور ايجابي في تحفيز اللاعبين وحثهم على الاحساس بالمسؤولية في نشر الوعي الصحي فيما بينهم .

4- التوصيات والاقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي لناشئي كرة القدم.
- تأكيد على ضرورة الاهتمام الكبير في توضيح وتعزيز الوعي الصحي في مختلف الأنشطة.
- تركيز المدربين على إجراء حصص نظرية في مجال التوعية الصحية.
- ضرورة وجود مختص في الأغذية في نوادي كرة القدم.
- ضرورة وجود محضر بدني في نوادي كرة القدم.
- اجراء شراكة بين وسائل الاعلام ونوادي كرة القدم من أجل نشر الوعي الصحي عبر منصات الاعلام.
- إلزامية توفر أخصائي في التوعية الصحية في نوادي كرة القدم.
- تقديم نصائح وإرشادات للناشئين وتحفيزهم على توسيع دائرة معارفهم في ما يخص الوعي الصحي.
- تحفيز الناشئين على اكتساب عادات صحية سليمة.
- تخصيص نوادي إعلام خاصة بالنادي تساهم بنشر الوعي الصحي.

خاتمة

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المراجع

- ابراهيم البصري : الطب الرياضي، دار النضال، ط1، بغداد، 1997
- أحمد إبراهيم : الإدارة المدرسية في الألفية الثالثة ، الإسكندرية ، مكتبة المعارف الحديثة ، 2002 ،
- أمر الله ألبساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، جلال جزبي وشركائه، الإسكندرية، 1998
- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، مكة المكرمة، 1976.
- بهاء الدين سلامة : الصحة والتربية الصحية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999،
- حكمت فريحات : مبادئ في الصحة العامة ، ط 02 ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002
- حماد مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط -تطبيق -قيادة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، 1998
- حماد مفتي إبراهيم :التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط 2001
- حنفي محمود مختار :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر
- روجي جميل : كرة القدم ، دار النفائس ، ط 8 ،بيروت ، لبنان ، 8986 ،
- زكي محمد محمد حسن :المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة، ب ط1، الإسكندرية، مصر، 1997
- علاء الدين عليوة : الصحة في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، 1999،
- على فهمي أليبيك وعماد الدين عباس أبو زيد :المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1 ، مصر، 2003
- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997
- قاسم حسين حسن: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان، دار الفكر للطباعة، 1998
- كمال عبد المجيد إسماعيل: الثقافة الصحية للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- مأمورين بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998،
- محمد حسن علاوي :سيكولوجية المدرّب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، 2002 .
- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ، 2002

- محمد حسن محمد الحسين :طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2 ، عمان، الأردن، 2004
- مرقت السيد يوسف : دراسات حول مشكلات الطب الرياضي ، مطبعة الإشعاع الفنية ، 1999 .
- ناهد رسن سكر :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع،  
الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002 .
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار  
الهدى، أمينيا، 2002
- يحي السيد الحاوي :المدرّب الرياضي " بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب" ،  
المركز العربي للنشر 2002

#### قائمة الكتب باللغة الأجنبية :

- ( JACQUE CREVOISRER: Football et psychologie,1985 )

#### قائمة المجلات

- الجريدة الجزائرية لكرة القدم، 2006 .
- مجلة الحوادث، 2000 .
- مجلة الوطن الرياضي1985.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبلاي بونعامة \_ خميس مليانة \_  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

### إستمارة إستبيان خاصة باللاعبين

دور المدرب في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بولاية تيبازة

\_ صنف أصاغر \_

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاحظتها بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا، ولعلمكم أنها لا توجد أجوبة صحيحة أو خاطئة.

ملاحظة : ضع علامة X في الخانة التي توافق رأيكم .

تحت إشراف الاستاذ :

د. زمام عبد الرحمان

من إعداد الطالب :

بلال هيدش

بوزيت مداني

الموسم الجامعي 2019-2020

1. هل المدرب هو المسؤول الوحيد في إتخاذ القرارات ؟

نعم  لا

2. هل ترى أن قرارات المدرب تطبق ؟

نعم  لا  أحيانا

3. ماهو الدور الذي يقوم به المدرب في الفريق ؟

شد  مدرب  كلاهما

4. هل يملك النادي أخصائي في التغذية ؟

نعم  لا

5. ماهو مصدر معلوماتك عن التوعية الصحية ؟

الأهل والأصدقاء  الأنترنت  المدرب

6. هل يقوم المدرب بلقاءات فردية أو جماعية مع اللاعبين ؟

نعم  لا

7. هل يخصص المدرب حصص تدريبية خاصة لبعض اللاعبين ؟

نعم  لا

8. هل يفرض عليك المدرب الاستحمام بعد نهاية الحصص التدريبية أو المباراة ؟

نعم  لا

9. هل يفرض عليك المدرب لباس معين اثناء التدريبات والمباريات ؟

نعم  لا

10. هل يخصص لكم النادي أحذية مناسبة للعب ؟

لا

نعم

11. هل تخصص لنفسك وقت للراحة قبل وبعد المباريات ؟

لا

نعم

12. هل تخصص لنفسك وجبات صحية خاصة قبل وبعد المباريات ؟

لا

نعم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبلاي بونعامة \_ خميس مليانة \_  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان خاصة بالمدرسين

دور المدرب في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بولاية تيبازة

\_ صنف أصاغر \_

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية، يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملأها بكل  
صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا.

ملاحظة : ضع علامة X في الخانة التي توافق رأيكم .

تحت إشراف الاستاذ :

د. زمام عبد الرحمان

من إعداد الطالب :

بلال هيدش

بوزيت مداني

الموسم الجامعي 2019-2020

1. هل الوعي الصحي هو العنصر الأساسي للتدريب في كرة القدم ؟

نعم  لا

2. ما هو دورك في الفريق ؟

مرشد  مدرب  كلاهما

3. هل تقدمون نصائح خاصة بالتوعية الصحية لكل لاعب ؟

نعم  لا

4. هل الوعي الصحي يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

نعم  لا  أحيانا

5. كيف تقيم علاقتك مع اللاعبين؟

ممتازة  جيدة   
متوسطة  سيئة

6. هل تفرض على اللاعبين عملية الإحماء قبل التدريبات أو المباريات ؟

نعم  لا

7. هل تنصح اللاعبين بالنوم المبكر قبل المباراة ؟

نعم  لا

8. عند إصابة لاعب خلال المباراة هل تقوم باستبداله فوراً أو حتى يطلب ذلك ؟

أقوم بتغييره  أنتظر قراره

9. إذا كانت المباراة مهمة ولديك لاعب مهم في الفريق يعاني من إصابة هل تشركه في

اللقاء ؟

نعم  لا

10. هل تنصح اللاعبين بالابتعاد عن الآفات الاجتماعية ؟

نعم  لا

11. في حال كشفك لأحد اللاعبين يدخن كيف يتم التعامل معه؟

عدم الاهتمام  فرض عقوبات تأديبية

12. على ماذا يصب تركيزكم أثناء التدريبات ؟

الجانب التطبيقي  الجانب الصحي   
الجانب النظري  العناصر الثلاثة معا

13. هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص الوعي الصحي ؟

نعم  لا

14. ما هو حسب رأيكم أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه المدرب؟

التساهل

المرونة

الصرامة