



ت النشر	ت القبول	ت الارسال
	2019/09/04	2019/07/09

دور المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية وعلاقتها بالجانب
الفيزيولوجي لدى ناشئي كرة القدم
دراسة ميدانية لفرق الولائية لكرة القدم المسيلة

Le rôle du formateur dans la détermination des principes des éléments physiques et leur relation avec l'aspect physiologique des premiers âges
Etude de terrain des équipes de la State Football Association

The role of the trainer in determining the principles of physical elements and their relation to the physiological aspect of the early people
Field study of the teams of the State Football Association

المؤلف 1 سديرة سعد

Author 1:
University of affiliation (Institute,
laboratory.....)
Phone: Email:

جامعة الانتماء معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية المسيلة
الهاتف : 0660732134 البريد الالكتروني-saad.sedira@univ-
msila.dz

Author 1:
University of affiliation (Institute,
laboratory.....)
Phone: Email:

المؤلف 2: قدارة شوقي
جامعة الانتماء جامعة واد السوف
الهاتف 0772570221 البريد الالكتروني chawki
kadadra@yahoo.fr

لقد أصبح تدريب الناشئين في كرة القدم عملية معقدة تستدعي برامج مبنية على أسس علمية وممارسة ميدانية (خبرة) وليس أحدهما فقط ، كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى الأسس العلمية يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة اليد بصفة خاصة يقصد به " إعداد لاعب فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره



تهدف هذه الدراسة الى التعرف على: معرفة دور المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية. معرفة العلاقة القائمة بين الجانب الفيزيولوجي ومبادئ العناصر البدنية للناشئين لتوجيه المدربين إلى الإلمام بمتطلبات التدريب البدني لدى الناشئين وتطوير معارفهم من خلال الرسكلة وتكمن أهمية الدراسة الوقوف على بعض المشاكل أو المعوقات التي تواجه المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية وعلاقتها بالجانب الفيزيولوجي، كما وقد يصطدم بها المدرب في الواقع العملي

الكلمات الدالة : الصفات البدنية – الجانب الفيزيولوجي – كرة القدم

The training of youth in foo ball has become a complex process that calls for programs based on scientific foundations and practice in the field (experience) and not only one, and relying on field experience without resorting to the scientific basis violates one of the basic rules for the development of this experience and work on its growth, The training of the athlete in general and the training of football in particular means "to prepare a physiologist to adapt his vital organs with the effort and performance required during the game load suitable both in terms of intensity or size, ie through the time of performance of the Or the number of repeat

This study aims to identify:

- Know the role of the coach in determining the principles of physical elements.
- Knowledge of the relationship between the physiological aspect and the principles of the physical elements of young people
- Instructing trainers to become familiar with the requirements of the physical training of young people and develop their knowledge through the Raskala

the importance of studying

To identify some of the problems or obstacles faced by the coach in determining the principles of physical elements and their relationship to the physiological aspect, and may be encountered by the trainer in practice

Key words:

- physical elements physiological Football



دور المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية وعلاقتها بالجانب الفيزيولوجي لدى ناشئي كرة القدم
دراسة ميدانية لفرق الولايتية لكرة القدم المسيلة

مقدمة و إشكالية الدراسة:

ان القاعدة هي الأساس في عملية التكوين هي الوصول إلى أعلى المستويات من الأداء والإنجاز والاستمرارية فيه اهتمت الدولة بتوفير المرافق الضرورية لذلك واهتمت المؤسسات الرياضية والأندية على كافة مستوياتها بتأسيس القاعدة من النشأة في كرة القدم وفيها يبني أجيالا مستقبلية ذات مستوى متكامل ومتوازن لعناصر اللعبة ويعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر إعداد لاعبي الكرة كونه يعود أساسا لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي وأن مستوى اللياقة البدنية يعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حاليا أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه من تدريبات ولذلك حضيت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالعناية الكاملة من قبل المدربين القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الإعداد البدني ، غير أن وجهات النظر قد تعددت فيما يخص إدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة الإعداد (الناشئين) من عدمه ، و استخدام برامج علمية للخطة الخطة التدريبية للناشئين على الإعداد البدني مستنديين في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي قد تتعرض للفرد من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية حيث أنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية الوظيفية والجهاز الهيكلية

بينما يرى آخرون إدراج برامج الإعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد ولكن دون أن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي تلاقي الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفيا وعصبيا وهيكليا وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية بلعبة كرة القدم وهناك وجهة نظر أخرى ترى اكتساب العناصر البدنية للناشئين من خلال أدائهم للبرامج مهارية وبطريقة غير مباشرة معارضين في ذلك إخضاع

بدنية مدرسية لبرامج الناشئين

و تكمن اهمية بحثنا هذا الوقوف على بعض المشاكل أو المعوقات التي تواجه المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية و علاقتها بالجانب الفيزيولوجي، كما وقد يصطدم بها المدرب في الواقع العملي

وتكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تعالجه، فعلى المستوى دور المدرب في تحديد العناصر البدنية وتتمثل أهمية الدراسة أيضا في تسليط الضوء على الجانب الفيزيولوجي في تحديد لدى فئة البحث نظرا لما تكتسبه من الأهمية اما من الناحية التطبيقية تسعى هذه الدراسة إلى توضيح دور المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية من خلال توظيف بعض العلوم المصاحبة والمساعدة لتدريب البدني كعلم الفيزيولوجيا، وتنبثق هذه الدراسة من كون عملية التخطيط لمبادئ العناصر البدنية ذات اهمية تطبيقية لإكساب الناشئين قدرات بدنية يمكن البناء عليها في مرحلة لاحقة ،وهذا بالاعتماد على الجانب العلمي كأساس في تطبيق هذه البرامج

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على:

- معرفة دور المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية.
- معرفة العلاقة القائمة بين الجانب الفيزيولوجي ومبادئ العناصر البدنية للناشئين
- توجيه المدربين إلى الإلمام بمتطلبات التدريب البدني لدى الناشئين وتطوير معارفهم من خلال الرسكلة

الفرضية العامة:

للمدرب دور في تحديد مبادئ العناصر البدنية وعلاقتها بالجانب الفيزيولوجي لدى الناشئ كرة القدم وتندرج تحت غطاء

هذه الفرضية العامة مجموعة من الفرضيات الجزئية وهي كالتالي:

- الكفاءة التدريبية للمدرب تلعب دور في تخطيط وتحديد مبادئ العناصر البدنية.
 - برامج تحديد مبادئ العناصر البدنية المطبقة على بعض الفرق لناشئين تفتقر إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث
- الكلمات الدالة في الدراسة :.

إن تحديد المفاهيم التي يبني عليها البحث، من أهم الخطوات العلمية والمنهجية التي ينبغي أن يخطوها أي باحث، ألها تحدّد المجال العلمي النظري والتطبيقي للدراسة، كما أنها تساعد على الفهم الجيد ما يريد الباحث أن يصل إليه، وكذا حصر المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في الدراسة، وحدودها



المدرّب :

التعريف اللغوي: درّب . يدرّب , تدريبا , فهو مدرّب , والمفعول مدرّب , درّبه علي الشئ' درّبه في الشئ, عوده عليه ومرّنه عليه (المعجم الوسيط)

التعريف الاصطلاحي: يقصد به ذلك القائد الخبير الكفاء في عمله القادر على ربط عالقات متزنة بينه وبنى أفراد فريقه (قاسم حسن حسني 1989ص79)

التعريف الإجرائي: هو ذلك الشخص المسؤول عن تدريب الفريق الرياضي ومصاحبته في المنافسات الودية الرسمية التي يشارك فيها كما يقع على عاتقه مهام التخطيط وتوزيع الاحمال التدريبية لمختلف مراحل التدريب لتوزيع السنوي والذي يشمل الجانب البدني المهاري الخططي

كرة القدم

التعريف اللغوي: كرة القدم ball foot هي كلمة لاتينية " ركل الكرة بالقدم " والامريكيون (الفوت بول) أو كرة القدم الامريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) (روجي جميل 196ص05) **تعريف الاصطلاحي:** هي لعبة جماعية تتم بني فريقين كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ، ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محدودة ، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (روجي جميل 196ص05)

عناصر البدنية

التعريف اللغوي: هي مجموعة من العناصر البدنية المتعارف عليها عالميا وهي خمسة : القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة و المداومة **تعريف الاصطلاحي:** عرفها ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان بانها عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس علي عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية (ابو العال أمحد عبد الفتاح 2002 ص9) **التعريف الإجرائي:** هي عناصر بدنية لها علاقة بكفاءة الرياضي من النواحي الفيزيولوجية التي تساعده علي أداء متطلبات مهارة خطوية والنفسية الدراسات السابقة و المشابهة:

دراسة مستور الفقيه 2004



عنوان الدراسة " الخصائص البدنية والفسولوجية والمهارية والنفسية المميزة للاعب كرة القدم الناشئين 15-17 س

وهدفت الدراسة الي تحديد الخصائص البدنية والفسولوجية والمهارية والنفسية المميزة للاعب كرة القدم الناشئين واشتملت العينة على 54 لاعبا من فئة الناشئين تحت 17 سنة منهم 24 لاعبا من منتخب المملكة للناشئين واتبعت الدراسة المنهج المسحي، وقد خلصت الدراسة الي تحديد أهم الخصائص البدنية والفسولوجية والمهارية والنفسية وكذا اللياقة القلبية التنفسية والسرعة والقدرة اللاهوائية والرشاقة والقوة والتحمل العضلي والمرونة

دراسة هزاع الهزاع — وآخرون 2005

عنوان الدراسة : " الصفات البدنية لناشئي كرة القدم السعوديين المشاركين في بطولة المملكة للبراعم "

وهدفت الدراسة الي التعرف على

الصفات البدنية لناشئي كرة القدم السعوديين المشاركين في بطولة البراعم للمنتخبات مناطق المملكة ، العينة

قوامها 181 لاعبا منهم ثلثون لاعبا

يمثلون منتخب المملكة للناشئين واشتملت اختبارات الدراسة على القياسات الجسمية والقوة العضلية والقدرة العضلية

والمرونة وبينت نتائج الدراسة

تقارب الصفات البدنية بين منتخبات المناطق المشاركة كما أظهرت الصفات المميزة لمنتخب الناشئين عن باقي

المشاركين في البطولة وبينت أنه لا توجد

فروق ثابتة بين لاعبي الفريقين اللذين وصلا للنهائي وبقية لاعبي البطولة.

الجانب التطبيقي:

الطرق المنهجية المتبعة: -إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها

اهمية كبيرة ، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها،

وعن طريقها أيضا يقوم بتفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية للباحث .ولقد تم الاتصال

بإدارة فرق الناشئين لولاية المسيلة من اجل اخذ معلومات عن مدربين لهدف الاستطلاع و الغرض منه

التعرف على العلاقة بين دور المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية وعلاقتها بالجانب الفزيولوجي

مجالات البحث:

المجال المكاني: يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية، التي قمنا بها على مدربي

الفئات الشبانية بولاية المسيلة والمقدر

عدهم ب :25 مدرب

المجال الزمني: تتمثل الفترة الزمنية التي تم خلالها انجاز البحث ولقد امتدت فترة هذه الدراسة التي قمنا بها

من بداية مارس 2013 إلى

غاية مارس 2014م

عرض النتائج ، تفسيرها و مناقشتها:

عينة الدراسة

تحديد عينة البحث : تتشكل عينة البحث من مدربي الفرق الشبانية لكرة القدم بالمسيلة وعددهم 15 مدرب أدوات جمع البيانات : يركز الباحث على تقنيات البحث العلمي لجمع المعطيات والبيانات الخاصة بالظاهرة المراد دراستها واختيار التقنية أو الوسيلة المعتمد عليها يتوقف أساسا على طبيعة موضوع الدراسة، والهدف المراد الوصول إليه وبما أننا بصدد معرفة دور المدرب في تحديد مبادئ العناصر البدنية وعلاقته بالجانب الفيزيولوجي لدى الناشئ كرة القدم، وتماشيا مع طبيعة الموضوع فقد اعتمدنا على الإستمارة الاستبائية، إذ تعتبر هذه الأخيرة من أنسب الوسائل المستعملة و أكثر شيوعا في الحصول على البيانات التي تكون كمنطلق أساسي للباحث من أجل الإجابة والتحليل على الأسئلة التي طرحها في بداية البحث، وتعرف الإستمارة على أنه نموذج يضم مجموعة من أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة البحث . وانطلاقا من مشكلة بحثنا فقد تم تصميم الاستمارة انطلاقا من موضوع بحثنا، حيث تم تقسيم الاستمارة إلى ثلاث محاور

المحور الأول: تناول فيه الكفاءة التدريبية للمدرب وضم 09 عبارات، من العبارة 01 إلى العبارة 09 ، عبارات تتمحور

حول الكفاءة التدريبية للمدرب

المحور الثاني: تناول برامج تحديد مبادئ العناصر البدنية وضم 11 عبارات، من العبارة 01 إلى العبارة 11 ، عبارات

تتمحور حول برامج تحديد مبادئ العناصر البدنية .

المحور الثالث: تناول فيه الجانب الفيزيولوجي ومراحل النمو وضم 08 عبارات، من العبارة 01 إلى العبارة 08 ، عباراته

تتمحور حول الحصص التدريبية البدنية المطبقة و الجانب الفيزيولوجي ومراحل النمو . وتكون الإجابة على بنود الاستمارة

متدرجة بين أبدا، نادرا، أحيانا، دائما

الخصائص السيكمترية للأداة

صدق الاستمارة : صدق المحكمين : حيث يحسب هذا الصدق (صدق المحكمين) بعد عرضه على عدد من الخبراء في المجال الذي يقيسها الاستبيان

فإذا أقر الخبراء أن هذا الاستبيان يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، وبذلك يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء (خير الدين علي أحمد عويس، 1997، ص 38).

حيث اجمع جميع الخبراء على مناسبة الاستمارة بعد إدخال التعديلات اللازمة والضرورية، وقد أجمعوا على صدق محتوى الاستمارة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله و حول مدى صدقها وكفاءتها في قياس متغيرات الدراسة، وفي ضوء الملاحظات المقدمة ضمن إطار الصدق الظاهري تم إدخال التعديلات الضرورية واللازمة، حيث بالنسبة للمحور الأول المتعلق بالاتصال التنظيمي تم إضافة عبارتين من أجل المساواة بين أبعاد الاتصال

الثبات : قبل عرض الاستمارة على عينة البحث يجب التحقق من مدى قابلية هذه الأخيرة للتطبيق فاستعملنا طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك بحساب معامل الارتباط Test-Retest والذي يعبر عن مدى الارتباط بين الدرجات المحصل عليها عند تطبيقه لأول مرة والدرجات المتحصل عليها عند إعادة التطبيق، ومن أجل ذلك قمنا باختيار عينة تتكون من 4 مدربين، وقد سحبوا عشوائيا من القائمة الاسمية وحذفوا لاحقا من العينة النهائية

بعد مدة 15 يوم تم إعادة توزيع الإستبانة حيث تم استبعاد هؤلاء الأفراد من عينة الدراسة الأصلية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط وكانت النتائج كالتالي
حصلنا على معامل ارتباط يقدر ب 0.98 وهو معامل ارتباط ذو علاقة موجبة عالية، وعليه فان الاستمارة قابلة للتطبيق

الموضوعية : من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص 13)

الأساليب الإحصائية: برنامج الحزم الإحصائية SPSS

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

-المحور الأول: الكفاءة التدريبية للمدرب تلعب دورا في تخطيط وتحديد مبادئ العناصر البدنية

السؤال الاول : هل تشترك في الدورات التكوينية لفئات الشبان المرتبطة بالعلوم الفيزيولوجية؟

-الغرض من السؤال: معرفة الكفاءة التدريبية للمدرب وعلاقته بالجانب الفيزيولوجي



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	00	00%
نادرا	00	00%
أحيانا	09	60%
دائما	06	40%
المجموع	15	100%

الجدول رقم 01 يمثل الكفاءة التدريبية للمدرب وعلاقته بالجانب الفيزيولوجي

السؤال الثاني: هل لديك معرفة بتخطيط البرنامج التدريبي للعناصر البدنية وعلاقتها بمستوى المراحل السنوية؟

-الغرض من السؤال: فهم المدربين لخصائص مراحل النمو المختلفة، وقدرتهم على توظيف العناصر البدنية

الملائمة لكل منها

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	00	00%
نادرا	03	20%
أحيانا	09	60%
دائما	03	20%
المجموع	15	100%

الجدول رقم 02: يمثل مدى فهم المدربين لخصائص مراحل النمو المختلفة، وقدرتهم على توظيف العناصر البدنية

الملائمة لكل منها.

السؤال الرابع: هل تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تحديد مبادئ العناصر البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى كفاءة المدربين في تطبيق الأسلوب العلمي في تقنين وتوزيع الاحمال

التدريبية

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	00	00%
نادرا	00	00%



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

أحيانا	10	%66.66
دائما	05	%33.33
المجموع	15	%100

الجدول رقم 04 : يمثل مدى كفاءة المدربين في تطبيق الأسلوب العلمي في تقنين وتوزيع الاحمال التدريبية
السؤال السابع: هل يمكنك تطبيق مختلف اشكال احمال التدريب على أسس علمية حديثة؟
-الغرض من السؤال : معرفة مدى اتباع المدربين للأسس العلمية في تطبيق وتوزيع الاحمال التدريبية.

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	00	%00
نادرا	00	%00
أحيانا	11	%73.33
دائما	04	%26.33
المجموع	15	%100

الجدول رقم 07: يمثل مدى اتباع المدربين للأسس العلمية في تطبيق وتوزيع الاحمال التدريبية.
المحور الثاني : برنامج تحديد مبادئ العناصر البدنية الدطبقة على مستوى الناشئين تفتقد للأسس العلمية في التدريب الرياضي
السؤال الثاني : هل تعتمدون علي معايير وإختبارات موضوعية لتحديد العناصر البدنية الموضوعية لذلك؟
الغرض من السؤال: معرفة هل التخطيط يحتوي على أساليب علمية في تحديد العناصر البدنية مثل الإختبارات

لعبارات	التكرارات	النسب
---------	-----------	-------



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

أبدا	00	%00
نادرا	02	%13.33
أحيانا	08	%53.33
دائما	05	%33.33
المجموع	15	%100

الجدول رقم 08: يمثل مدى احتواء التخطيط على أساليب علمية في تحديد العناصر البدنية.
السؤال الخامس: هل تعتمدون علي تنوع في وضع الطرق التدريبية الخاصة بمبادئ العنصر البدنية من حيث الشدة والحجم؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى تحكم المدربين في تنوع الطرق التدريبية المختلفة للعناصر البدنية.

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	00	%00
نادرا	00	%00
أحيانا	11	%73.33
دائما	04	%26.66
المجموع	15	%100

الجدول رقم 09: يمثل مدى تحكم المدربين في تنوع الطرق التدريبية المختلفة للعناصر البدنية
السؤال السابع : هل تحديد مكونات العناصر البدنية يمكن إدراجها ببرامج الإعداد البدني للفئات الشبانية التحمل الخاص-القدرة-سرعة الانتقال والأداء الحركي-المرونة والرشاقة؟



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

-الغرض من السؤال: مدى معرفة المدربين للبرامج الموضوعه للناشئين خاصة الخطط الموضوعه لتدريب العناصر

البدنية.

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	05	%33.33
نادرا	00	%00
أحيانا	05	%33.33
دائما	05	%33.33
المجموع	15	%100

الجدول رقم 10 يمثل مدى معرفة المدربين للبرامج الموضوعه للناشئين خاصة الخطط الموضوعه لتدريب العناصر البدنية

السؤال العاشر : أثناء التخطيط لعنصر التحمل على ماذا تعتمدون في تدريب مكونات عنصر التحمل (تحمل السرعة-تحمل الأداء-التحمل الدوري التنفسي-تحمل القوة) ؟

الغرض من السؤال : مدى قدرة الدربين على وضع أساليب و الطرق متنوعة لتدريب التحمل ومكوناته

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	02	16.16%
نادرا	05	%33.33
أحيانا	07	46.66%
دائما	01	06.66%
المجموع	15	%100

الجدول رقم 11 : يمثل مدى قدرة المدربين على وضع أساليب وطرق لتدريب التحمل ومكوناته

السؤال الثامن : أثناء تخطيط عنصر السرعة على ماذا تعتمدون في تدريب مكونات (السرعة الانتقالية-الأداء-الاستجابة)

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم المدربين في أساليب التدريب المختلفة لكل متطلبات أنواع السرعة

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	03	20%
نادرا	06	40%



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

20%	03	أحيانا
20%	03	دائما
%100	15	المجموع

الجدول رقم 12: يمثل مدى تحكم المدربين في أساليب التدريب المختلفة لكل متطلبات أنواع السرعة
-المحور الثالث: الحصص التدريبية البدنية المطبقة غير واضحة ولا تتماشى مع الجانب الفيزيولوجي ومراحل النمو.

-السؤال الأول : هل تخضع البرامج التدريبية الموجهة للناشئة إلى الاسس العلمي الذي يكفل سلامة هؤلاء اللاعبين

من النواحي العضوية والنفسية على حد سواء؟

-الغرض من السؤال : مدى مطابقة البرامج التدريبية للمعايير العلمية لجميع العلو المرتبطة وذات علاقة

النسب	التكرارات	لعبارات
00%	00	أبدا
26.66%	04	نادرا
40%	06	أحيانا
33.33%	05	دائما
%100	15	المجموع

الجدول رقم 13 : يمثل مطابقة البرامج التدريبية للمعايير العلمية لجميع العلو المرتبطة وذات علاقة
السؤال الثاني : هل تأخذون بعين الاعتبار مستويات النمو البدني للناشئين ونضجهم البيولوجي عند التخطيط للحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال : مدى توظيف خصائص النمو في تدريب الناشئة

النسب	التكرارات	لعبارات
13.33%	02	أبدا
26.66%	04	نادرا
40%	06	أحيانا
20%	03	دائما
%100	15	المجموع



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

الجدول رقم 14 : يمثل مدى توظيف خصائص النمو في تدريب الناشئة.

السؤال الثالث : هل تستندون على خصائص مراحل النمو التي تعرض للضرر جراء تدريبات العناصر البدنية، حيث

أنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية والوظيفية والجهاز الهيكلي؟

-الغرض من السؤال : مدى تحكم المدربين في الجانب التشريحي والفيزيولوجي من حيث البناء والعمل وعلاقتها بمراحل

النمو المختلفة عند تدريب العناصر البدنية.

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	04	26.66%
نادرا	04	26.66%
أحيانا	06	40%
دائما	01	6.66%
المجموع	15	%100

الجدول رقم 15: يمثل مدى تحكم المدربين في الجانب التشريحي والفيزيولوجي من حيث البناء والعمل وعلاقتها بمراحل النمو

السؤال الخامس: هل تعتمدون على استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب الناشئين بدنيا

وكذلك إتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي ومن خصائص مرحلة النمو الوظيفي والفيزيولوجي.

-الغرض من السؤال :مدى تحكم المدربين في أسس ومبادئ التدريب عند الناشئين

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	03	20%
نادرا	06	40%
أحيانا	03	20%
دائما	03	20%
المجموع	15	%100

الجدول رقم 16: يمثل مدى تحكم المدربين في أسس ومبادئ التدريب عند الناشئين.



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

السؤال الثامن : أثناء الحصص التدريبية هل تعتمدون على مؤشرات فيزيولوجية ومراحل النمو كدلالات وعلامات لمستوى الحمل المطبق (معدل النبض- معدل استهلاك الطاقة...إلخ) ؟
الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين المؤشرات الفيزيولوجية وعملية التكيف لبناء أو التغيير في تشكيل الأحمال أثناء الحصص التدريبية

لعبارات	التكرارات	النسب
أبدا	04	26.66%
نادرا	04	26.66%
أحيانا	03	20%
دائما	04	26.66%
المجموع	15	%100

الجدول رقم 17 : يمثل مدى معرفة المدربين للعلاقة بين المؤشرات الفيزيولوجية وعملية التكيف لبناء أو التغيير في

تشكيل الأحمال أثناء الحصص التدريبية

نتائج المحور الاول ل ت المحسوبة

ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الفروق
15	33.13	1.50	85.23	1.76	0.05	الاختبار القبلي احصائيا

نتائج المحور الثاني ل ت المحسوبة

ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الفروق
15	39.33	3.30	46.03	1.76	0.05	الاختبار القبلي احصائيا

نتائج المحور الثالث ل ت المحسوبة

ن	س	ع	ت	ت	مستوى الدلالة	الفروق
---	---	---	---	---	---------------	--------



		الجدولية	المحسوبة				
الاختبار القبلي	15	28.73	1.38	80.23	1.76	0.05	دالة احصائيا

تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

الفرضية الأولى:

والتي ينص فيها الباحث الكفاءة التدريبية للمدرب تلعب دور في تخطيط وتحديد مبادئ العناصر البدنية وإثبات صحة أو رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم 01-02-04-07 الثقافة التدريبية : وقد أكدت نتائج البحث في هذا المحور على نقص الهيئة المشرفة على تدريب هذه الفئة في يخص

المعلومات الخاصة بجوانب تخطيط مبادئ العناصر البدنية حيث تبين ان نسبة كبيرة من المدربين معلوماتهم وثقافتهم التدريبية محدودة وعليه يرى الباحث انه لنجاح العملية وتخطيط البرامج التدريبية وجب على الهيئة المشرفة على التدريب الإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب العناصر البدنية ومبادئها والعلوم المرتبطة بها كما ان هذه الخبرة ماهي إلا ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب . وكذلك فان نسبة المدربين مدى فهم لخصائص مراحل النمو المختلفة، وقدرتهم على توظيف العناصر البدنية الملائمة لكل منها ومعرفة مدى كفاءتهم في تطبيق الأسلوب العلمي في تقنين وتوزيع الاحمال التدريبية ومعرفة بالنواحي الفيزيولوجية للاعب الناشئ قليلة وهذا يتعارض مع ما ذكره " محمد حسن علاوى 1990 ص " 47 في ان نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه وبمعلوماته وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي و إتقان المعارف النظرية كلما كان اقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للإفراد إلى أقصى درجة وفي ضوء ما سبق يتبين لنا ان هناك قصور في الثقافة التدريبية للمدرب ويتفق بذا مع نتائج دراسة مفتي ابراهيم 1994 ص 116 و هذا ما أكدته مختلف المراجع العلمية

الفرضية الثانية:

برامج تحديد مبادئ العناصر البدنية المطبقة على بعض الفئات لناشئين تفتقر الى الاسس العلمية في مجال التدريب

الرياضي الحديث. وقد تبين لنا في بذا المحور ما يلي:

من خلال الجداول رقم 08-09-10-11-12- لوحظ ما يلي:

الأهداف الدووضوعة: هناك قصور للمدربين في تحديد ووضع اهداف واضحة ومحددة للبرنامج . كما أن البرامج التدريبية المطبقة لهذه الفئة لا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة للاعب كرة القدم(مبادئ عناصر البدنية) بالقدر الكافي وهذا معاكس لما جاء في الدراسات المشابهة والمصادر والمراجع التي تؤكد على ضرورة وضع اهداف واضحة المعالم مبنية على أسس علمية وتتماشى وإمكانيات اللاعبين وتحقق التنمية الشاملة لمختلف مكونات الإعداد وعليه يرى الباحث ضرورة وضع اهداف واضحة ومحددة المعالم مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث لجميع فئات التدريب المعروفة ويرى الباحث انه من الأهمية وجود خطة و برنامج علمي واضح المعالم يتم من خلاله تحقيق اهداف البرنامج وهذا ما يتماشى مع ما ذكره " مفتى إبراهيم حماد " في ان التخطيط وأسس التعلم يعني ان تكون خطة تهدف و تتماشى و الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة ويجب لهذا التخطيط اف تكون اهداف وأغراض محددة المعالم يسعى المدرب الى تحقيقها .

وتؤكد النتائج على نقص في مستوى ا برامج واهداف تحديد مبادئ العناصر البدنية المطبقة على ا لناشئين تفنقر الى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .وهي متعارضة على ما يجب أن تكوف عليه، وفي هذا الصدد يؤكد " عزت كاشف " على انه يجب على المدرب أن يلم بالمبادئ الأساسية للتدريب انطلاقا من تحديد الطرق و الوسائل ووضع الاهداف المختلفة في إعداد اللاعبين بدنيا عبر مختلف المراحل .

تخطيط البرنامج : وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا العنصر على مدى قصور الهيئة التدريبية لهذه الفئة في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية من خلال وضع خطط محددة المعالم لتدريب مبادئ العناصر البدنية حيث تبين ان هناك قلة في وجود خطط واضحة المعالم يعمل المدرب على تحقيقها كما تبين عد ملائمة عدد الوحدات التدريبية في تحقيق الاهداف الموضوعه، وتبين أيضا ان معظم المدربين تنقصهم معارف في عملية التخطيط في وضع البرامج التدريبية ويرجع الباحث هذا الى ان معظم المدربين يقومون ببناء وتخطيط البرامج بمفردهم دون استشارة المختصين مم يؤثر سلبا على نجاح العملية التدريبية

هذا ما أكدت مختلف المصادر المراجع العلمية والدراسات المشابهة التي تؤكد على ضرورة التخطيط لبرامج عناصر البدنية المطبقة علي أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث مثل: دراسة عزت محمود كاشف 1994 ص 105 و دراسة علي 2007

الفرضية الثالثة: الحصص التدريبية البدنية المطبقة غير واضحة ولا تتماشى مع الجانب الفيزيولوجي ومراحل النمو

من خلال الجداول رقم 13-14-15-16-17 تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا العنصر على مدى تفاوت إجابات المدربين بين دائما وأحيانا فيما يخص أخذ بعين الاعتبار مستويات النمو البدني للناشئين ونضجهم البيولوجي عند التخطيط للحصص التدريبية والاستناد على خصائص مراحل النمو التي تتعرض للضرر جراء تدريبات العناصر البدنية، حيث أنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية والوظيفية والجهاز الهيكلي كما تبين تفاوت في إجابات المدربين نحو الاعتماد على استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فيما يخص تدريب الناشئين بدنيا وكذلك إتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي ومن خصائص مرحلة النمو الوظيفي والفيزيولوجي و التغيرات الناتجة عن مراحل النمو تساعد في تقنين وتوزيع الأحمال التدريبية أثناء الحصص التدريبية للناشئين ويرى الباحث ان الأحمال البدنية التي يتعرض لها اللاعبين بغاية في الخطورة خاصة في ارتفاع وحدات التدريب من ناحية الحجم والشدة وما يتبع هذه الزيادة من تغيرات فيزيولوجية وكفاءة حركية للاعبين وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايد بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين والاعتماد علي أسس علمية تعمل علي تحسين حالة اللاعب أثناء التدريب وتلقي أحمال التدريب أثناء الوحدات التدريبية بما يكفل لو مستوي عالي من الأداء والاقتصاد في الجهد ولكي تؤدي الأجهزة الحيوية دورا بفاعلية

وهذا مايتفق مع دراسة منصور بن ناصر عند تخطيط الحصص التدريبية في هذه المرحلة العمرية يجب الأخذ بعين الاعتبار التغيرات الفسيولوجية التي تخدم الجسم الناشئ والذي قد يؤثر التدريب علي بعض الأجهزة الجسم الحيوية او علي وظائفها وهذا بدوره يؤثر علي استجابة جسم الناشئ للتدريب
هذا ما أكدت مختلف المصادر المراجع العلمية
-استنتاجات عامة:

خلص الباحث على النتائج التالية:

- الكفاءة التدريبية للمدرب تكمن من تحديد مبادئ العناصر البدنية وعلاقتها بالجانب الفسيولوجي لناشئي
- للتخطيط والبرمجة دور في تحديد العناصر البدنية لها علاقة بالجانب الفسيولوجي.
- معرفة خصائص النمو تكمن من تحديد مبادئ العناصر البدنية على أساس فسيولوجي لتدريب الناشئين.
- جمع المدرب للكفاءة التدريبية والأسلوب العلمي في التدريب يمكن من إدراج مبادئ العناصر البدنية ضمن الخطة

التدريبية للناشئين دون الإضرار بصحتهم.

اقتراحات:

- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية تدريب اللاعبين خاصة عند الفئات الشبانية التي تعتبر القاعدة الأساسية
 - تمويل الفرق والمنتخبات باللاعبين الممتازين.
 - تجنب الارتجال في التدريب البدني لدى الناشئين.
 - ضرورة إعطاء مهمة تدريب الناشئين لمدرّب ذو خبرة وذو زاد علمي.
 - اقتراح برنامج موحد لتدريب العناصر البدنية للناشئين على أسس علمية صحيحة.
 - ضرورة تكثيف الدورات التكوينية لمدرّبي الناشئين من خلال التجمعات الدورية أو المؤتمرات التخصصية.
- الآفاق المستقبلية للدراسة:

*إجراء المزيد من البحوث الوصفية والدراسات التحليلية والتجريبية في سياق هذا الموضوع.

*إجراء دراسة تجريبية لتحديد العناصر البدنية وشدة تدريبها لدى الناشئين على أساس فسيولوجي



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

1. قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة

- أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سعد :فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004
- إبراهيم حنفي شعلان :تقنين حمل التدريب وعلاقته بتطوير اللياقة البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم، ط 1 ، دار الفكر العربي، 1981
- إبراهيم تشقوق :سيكولوجية المراهقة ط 3 المكتبة المصرية. 1989
- أحمد أمين فوزي :سيكولوجية الفريق الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي. 2001
- بسيوطي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- بشير صالح الراشدي :منهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، ط 1 ، الجزائر 2000
- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، عمان، دار الفكر، عمان، . 1998
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الاحصائية ي للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن،. 1999
- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح ومحمد صبحي حسنين؛فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- امرالله احمد البساطي؛اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقا ته:(القاهرة، الناشر مشاة المعارف، 1998).
- بيستون اكرم احمد؛بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بنتائج فرق اندية الدرجة الممتاز في محافظة اربيل بكرة القدم :(رسالة ماجستير ،غير منشور، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 2008).