



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص تحضير بدني

عنوان:

واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها
على الاداء المهاري لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية ببعض نوادي ولاية جيجل

تحت إشراف:

د/ بن شني حبيب

إعداد الطالبين:

- شطيبي سعيد

- مغاوي محمد

السنة الجامعية: 2021/2020

عنوان:

واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها
على الاداء المهاري لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية ببعض نوادي ولاية جيجل

تحت إشراف:

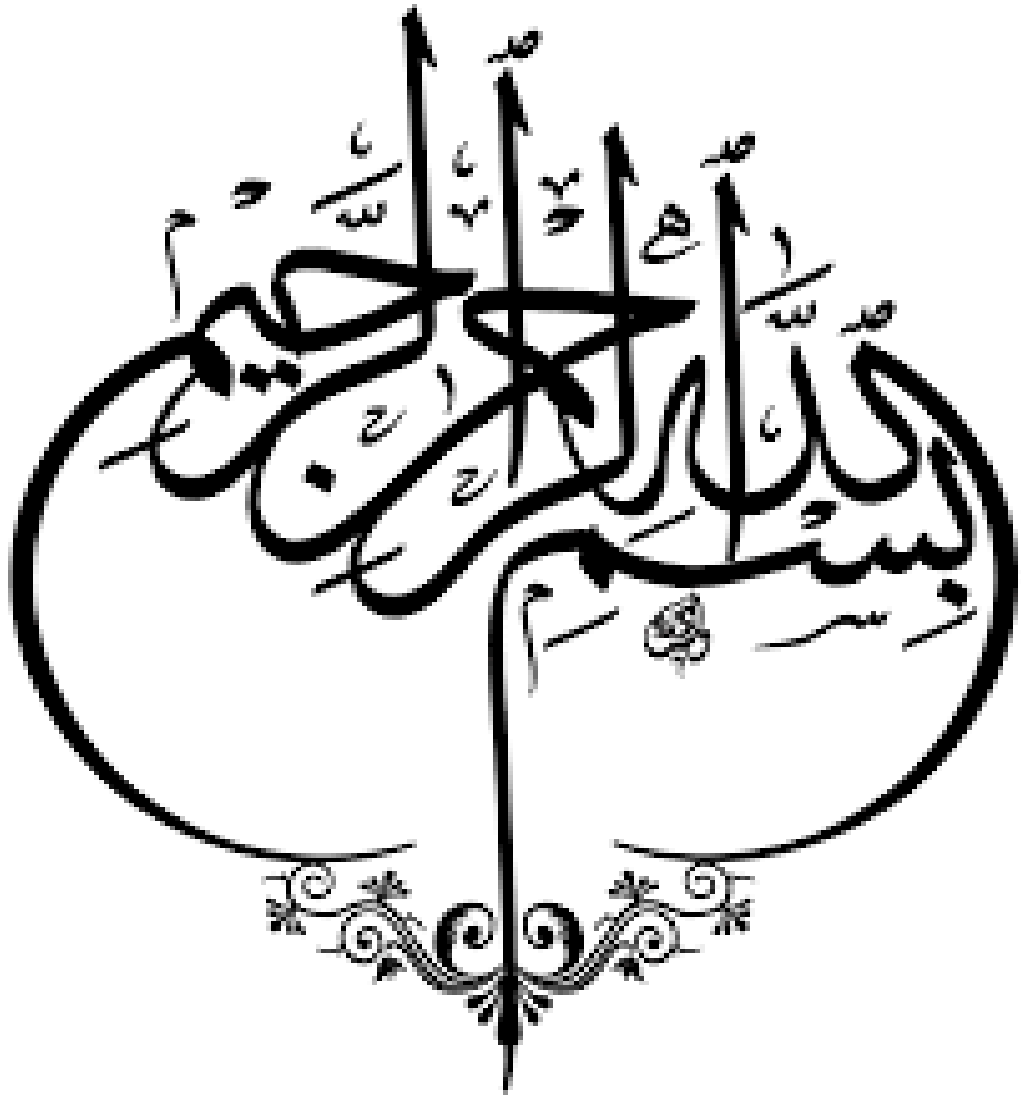
د/ بن شني حبيب

إعداد الطالبين:

- شطيبي سعيد

- مغاوي محمد

السنة الجامعية: 2021/2020



الألفاء

اهداء

اللهم لا تجعلنا بالغرور اذا نجحنا و باليأس اذا اخفقتنا، و ذكرنا ان
الاخفاق هو التجربة التي تسبق النجاح ، اللهم اذا اعطينا نجاحا فلا تاخذ
تواضعنا، اهدي ثمرة جهدي الى من اوصى الله بالاحسان اليهما، الوالدان .

الى التي تحت قدميها جنتي،الى التي لم تبخل علي بدعائها، الى من
غمرت دفني حنانها، الى الصدر التي ترسو عليه دموعي و شكوايا،امي.
الى الذي يحترق في صمت ليضيئ لي درب الحياة الى رمز الكفاح
والصدر،الى من اخذ بيدي طريق المعرفة و سلك بي دروب الحياة و
مناجاتها حتى وصلت الى بر الامان الى الذي علمني سلوكه ،الى الذي
كان له بعد الفضل في نجاحي،الى مدعاة فخري و نبض وجداني ، ابي.
فشكرهما بالكثير قليل و بالكبير صغير ادامهما الله تاجان فوق راسي .
إلى جميع اخوتي واصدقائي وكل فرد من عائلتي .

والمزيد من النجاحات باذن الله
والحمد لله التي تتم بنعمته الصالحات .

التسكرات

كلمة شكر

اشكر الله العلي القدير الذي انار لي درب العلم و المعرفة ، و يسر لي اداء هذا العمل المتواضع و نساله النجاح المتواصل لنا و لجميع من اتخد من العلم سلاحا . اشكر شكرا جزيلا امي و ابي و اخوتي و اخواتي لما قدموه لي من دعم طوال مدة التربص و انجاز المذكرة .

اتقدم بالشكر الجزيل للاستاذ بن شني حبيب ، الذي لم يبخل علينا طيلة سنوات الدراسة، وساعدني في اتمام هذا العمل بالطريقة التي رأها مناسبة وفقا لقدراتي، كما وجهني دائما الى ما هو انسب، فكان نعم المشرف.

اشكر شكرا جزيلا لجميع اساتذتي في الجامعة.

اشكر جميع المسيرين والمدرسين الذين ساعدوني كثيرا خاصة ياسين عبد الوهاب

وبوعاب محمد و باديس لعدادة وكرم بنغياط وغيرهم كثيرا.

شكرا لجميع الاصدقاء الذين ساعدوني و منهم بوقاغر بدرالدين وسفيان يخلف

والجار معتزو الصديق شمس الدين حنديس وإلى كل من وقف معي إلى غاية اتمام هذه المذكرة.

وأتمنى للجميع التوفيق النجاح.

مُلخَص

الدراسة

ملخص الدراسة

بالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل في مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة، رغم ما يوفره المتمتع الجزائري من إطارات ولاعبين شباب يمكن لهم مواجهة هذه التحديات. وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة تحت عنوان "واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسه على الأداء المهاري لاشبال كرة القدم" للتعرف على الظروف المحيطة بعملية تخطيط التدريب، و مدى تأثيره على الاداء المهاري .

وللإلمام جوانب موضوع البحث اتبع الباحث المنهج الوصفي الذي تمثلت عينته في 15 مدربا من تدريبي فئة الاشبال بولاية جيجل. واستخدم الباحث لجمع البيانات العديد من الادوات و هي: الاستبيان ، استمارات استطلاع رأي الخبراء ،المصادر والمراجع، المعلمات العلمية (الصدق، الثبات والموضوعية)، استمارة تسجيل البيانات. كما استخدم أيضا بعض المعادلات الإحصائية هي: الوسط الحسابي، اختبار كا مربع ، النسبة المئوية. مستعينا في ذلك بآلة حاسبة وجهاز كمبيوتر مزود ببرناج Exel 2007 .

وبعد عرض النتائج وتحليلها تأكدنا من أن الفرضيات الجزئية الأولى و الثانية قد تحققت، وهذا يعني أن لتخطيط البرامج التدريبية تأثير على الأداء: المهاري لدى اشبال كرة القدم، وأن الفرضية العامة قد تحققت، أي أن التخطيط البرامج التدريبية له دور فعال على أداء اشبال كرة القدم، وتخطيط البرامج التدريبية لا يمكن أن ينجح إلا إذا توفرت مجموعة من العوامل على غرار مدى خضوع هذا التخطيط إلى منهج علمي ومدى توفر الإمكانيات اللازمة من أجل تنفيذه وتطبيقه على أرض الواقع.

Résumé de l'étude

Malgré les succès et les victoires du football international, le footballeur algérien a remarqué à première vue la faiblesse des résultats à tous les niveaux, malgré le fait que l'auditeur algérien fournit des pneus et des joueurs capables de relever ces défis. Sous le titre "La réalité de la planification des programmes de formation et sa réflexion sur les performances des joueurs de football", identifier les circonstances entourant le processus de planification de la formation et son impact sur la performance des compétences.

Le chercheur a utilisé l'approche descriptive, composée de 15 formateurs de l'école Al-Eshbal dans le Wilayat de Jahlil, à l'aide d'outils de collecte de données: questionnaire, formulaires de sondage d'experts, sources et références, compilations scientifiques (honnêteté, cohérence et objectivité). Le formulaire de recherche de données a également été utilisé, ainsi que certaines équations statistiques: la moyenne arithmétique, le pourcentage, à l'aide d'une calculatrice et d'un ordinateur Excel 2007.

Après la présentation et l'analyse des résultats, nous avons confirmé que les première et deuxième hypothèses avaient été remplies, ce qui signifie que la planification des programmes de formation a une incidence sur les performances: les compétences des footballeurs et l'hypothèse générale selon laquelle la planification des programmes de formation joue un rôle efficace dans la performance des footballeurs. Et la planification des programmes de formation ne peut réussir que si divers facteurs sont pris en compte, tels que la mesure dans laquelle cette planification est soumise à une approche scientifique à long terme qui fournit les moyens nécessaires à sa mise en oeuvre et à son application sur le terrain.

قائمة

الجدول

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
121	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول	01
122	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول	02
123	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول	03
124	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول	04
125	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول	05
126	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول	06
127	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول	07
128	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول	08
129	يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول	09
130	يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول	10
131	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني	11
132	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني	12
133	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني	13
134	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني	14
135	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني	15
136	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني	16
137	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني	17
138	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني	18

قائمة

الأشكال

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
1	يبين الحمل الاسبوعي بالطريقة النصف هرمية	39
2	يوضح الحمل الاسبوعي بالطريقة الهرمية	39
3	يوضح الحمل الاسبوعي بالطريقة الهرمية القمة يومين	40
4	يوضح الحمل الاسبوعي بالطريقة التعجرفية	40
5	يوضح توزيع الحمل اتدريبي الاسبوعي بطريقة القمتين الاولى	40
6	يوضح توزيع الحمل التديبي الاسبوعي بطريقة القمتين الثانية	41
7	يوضح توزيع الحمل التديبي بطريقة القمة الطويلة	41
8	يوضح نسب معرفة المدربين بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث	121
9	يوضح نسب معرفة المدربين بمميزات و خصائص فئة الاشبال	122
10	يوضح نسب اعداد المدربين للبرامج التدريبية	123
11	يوضح نسب نوع التخطيط الذي يعتمده المدربون	124
12	يوضح نسب تمكت المدربين من تطبيق البرامج التدريبية	125
13	يوضح نسب معرفة من يقوم بوضع البرامج التدريبية	126
14	يوضح صنف التخطيط الذين يعتمدون عليه	127
15	يوضح نسب عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الاسبوع	128
16	يوضح نسب زمن الوحدات التدريبية	129
17	يوضح تاثير طول الفترات التدريبية على البرامج التدريبية	130
18	يوضح نسب معرفة المدربين بطرق تعلم المهارات الاساسية للاعبين	131
19	يوضح نسب امكانية إجراء حصص نظرية بشكل دوري	132
20	يوضح نسبة عمل البرنامج التديبي على تنمية الجانب المعرفي و الفكري	133

قائمة الأشكال

134	21	يوضح نسبة يبين تاثير البرنامج التدريبي المعد على كل المهارات الاساسية
135	22	يوضح نسبة تاثير البرامج التدريبية على القدرات البدنية
136	23	يوضح نسبة دور الصفات البدنية على مهارتي التسديد و المراوغة
137	24	يوضح نسبة تأثر الاداء المهاري بحجم و كثافة التدريب
138	25	يوضح نسبة تأثر تطبيق البرامج التدريبية بنقص تمويل الأندية

قائمة

المحتويات

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	قائمة المحتويات
ج	الإهداء
د	شكر و تقدير
	ملخص البحث
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
	قائمة المحتويات
الإطار النظري و المفاهيمي للدراسة	
الفصل التمهيدي	
2	مقدمة
4	الاشكالية
5	اهمية الدراسة
6	اهداف الدراسة
6	الفرضيات
7	اسباب اختيار الموضوع
7	تحديد المفاهيم و المصطلحات
10	الدراسات السابقة و المرتبطة
الجانب النظري	
الفصل الاول : تخطيط البرامج التدريبية	
15	تمهيد
16	1. التخطيط
16	1- مفهوم التخطيط
17	2- اهمية التخطيط

قائمة المحتويات

18	3- خصائص التخطيط
20	4- انواع التخطيط
20	5- مراحل التخطيط
22	6- معوقات التخطيط
23	II. التخطيط الرياضي
24	1- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي
26	2- مبادئ التخطيط
26	3- اهمية و مزايا التخطيط
27	4- دور التخطيط المدرب للنهوض مستوى الاداء الرياضي
27	5- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية
28	6- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية
28	7- عناصر التخطيط الجيد
29	8- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي
29	9- أنواع التخطيط الرياضي
31	10- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي
44	III. بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي
44	1- مفهوم البرنامج
44	2- أسس بناء البرامج التدريبية
46	3- خطوات تصميم البرامج التدريبية
49	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء المهاري	
51	تمهيد
52	1- مفهوم الأداء
53	2- مفهوم المهارة
55	3- المهارات الاساسية

قائمة المحتويات

55	3-1- مفهومها
55	3-2- تصنيف المهارات الأساسية
62	4- أساليب قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية
62	4-1- المقاييس الموضوعية
64	4-2- المقاييس التقديرية
65	5- طرق ومراحل التعلم المهارية
65	5-1- مفهوم التعلم
66	5-2- نظريات التعلم
68	5-3- مراحل التعلم المهاري
70	5-4- طرق تعلم الأداء المهاري
74	5-5- طرق التدريب على المهارات الأساسية
76	5-6- أخطاء الأداء المهاري وإصلاحه
77	5-7- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية
78	6- المهارة في كرة القدم
79	7- كرة القدم نشأتها وأهم أحداث تطورها
81	8- مفهوم المهارة في كرة القدم
81	9- أهمية المهارة في كرة القدم
82	10- خصائص المهارة في كرة القدم
83	11- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:
84	12- المهارات الأساسية في كرة القدم
85	13- أقسام المهارات في كرة القدم
85	13-1- المهارات الأساسية بدون كرة
87	13-2- المهارات الأساسية بالكرة
91	14- الأدوار الهامة لرياضة كرة القدم
91	14-1- الدور الاجتماعي

قائمة المحتويات

91	14-2- الدور النفسي والتربوي
91	14-3- الدور الاقتصادي
92	14-4- الدور السياسي
93	خلاصة
الفصل الثالث: المراقبة	
95	تمهيد
96	1- مفهوم المراقبة
96	2- تعريف المراقبة
97	3- مراحل المراقبة
98	4- مفهوم النمو
108	5- مشاكل المراقبة المبكرة
110	6- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراقب
111	7- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراقب
111	8- أهمية الأنشطة الرياضية للمراقب
112	9- اهتمامات المراقب
113	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية	
115	تمهيد
116	1- الدراسة الاستطلاعية
116	2- منهج الدراسة
116	3- مجتمع و عينة الدراسة
117	4- ادوات الدراسة
118	5- متغيرات الدراسة
118	6- مجالات الدراسة

قائمة المحتويات

118	7- الطريقة الاحصائية
	الفصل الخامس : عرض النتائج و مناقشتها
121	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان
139	1. الاستنتاجات
140	2. التوصيات
144	خاتمة
146	قائمة المراجع
155	الملاحق

الإطار النظري

والمفاهيمي

للدراسة

الفصل

التمهيد

1- المقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عديدة عبر مختلف العصور حتى بلغ ما هو عليه في وقتنا الحالي إذ أصبحت ممارسة الرياضة موجة وهدافه بعدما كانت قديما تعتمد على المجهود العضلي لسد حاجات الانسان .

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية بحيث أصبحت تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين يختلف هدف كل واحد منهم حسب دوافعهم وغاياتهم فنجد من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترجيع ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات ونظرا لما للرياضة من أهمية لم تبقي حبيسة بحال الترقية والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي بل تحولت إلى علم من علوم التربية فأنشأت لها المعاهد وأقيمت مراكز للتوثيق وأصبح لها مجال واسع وصارت خاضعة لأسس منهجية وعلمية مدروسة سواء في الطب أو الميكانيكا الحيوية وفي علم النفس الرياضي كما سعى القائمون على هذا المجال إلى تذليل الصعاب المرتبطة بالرياضة بتوفير الوسائل والظروف المساعدة والمحيط المناسب. (احمد عوض، 2001، ص:11).

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها. ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالا شريفا و إطارا ساميا للمنافسة و الصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير الأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل و الأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا.

أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع آخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين .

وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (علي فهمي البيك و عماد الدين عباس او زيد ، 2003 ، ص 77).

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على المهارات وتحسين الأداء الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها المراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

وللإجابة على التساؤلات والفرضيات المطروحة التي ترتبط لهذا المتغير الهام وهو التخطيط قمنا بتقسيم دراستنا إلى جزأين جانب نظري وجانب تطبيقي فالأول سنقوم بدراسة كل ما يتعلق التخطيط الاستراتيجي ، وكذا الأداء المهاري للرياضي أما الجانب التطبيقي فسننتظر فيه إلى المنهج المتبع والعينة والأدوات والمتغيرات الدارسة ثم نقوم بعرض وتحليل النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاستبيان الموجهة للمدربين بعد

ذلك نحاول التوصل إلى خالصة عامة في جداول النتائج المتحصل عليها لنقدم في الأخير بعض التوصيات والاقتراحات وكذا الصعوبات التي واجهتنا خلال الدراسة.

2- الإشكالية:

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة، ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت والمركبات، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة التماشي مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم. وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقاً من طرف الهيئة المشرفة على الفريقين . فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو التنبؤ إلى أبعد مدى جميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

ويقول " Kockooshken " عن التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية: ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))¹. إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من معاشته ومتابعته لطرق التدريبية المتبعة ووسائل التنفيذ والكيفية التي يتم بموجبها تخطيط البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة. فبالرغم مما

¹ - محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي اسسه و اساليبه و مشكلاته , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة ,

وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات و انتصارات، إلا أن المتأمل في مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة، انطلاقا من الفئات الصغرى حتى الأكابر، وهذا من خلال المشاركة في المحافل الإقليمية والدولية رغم ما يوفره المجتمع الجزائري من إطارات ولاعبين شباب يمكن لهم مواجهة هذه التحديات. وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على الظروف المحيطة بعملية تخطيط التدريب والتي تحول دون تحقيق فرق كرة القدم الجزائرية لأهدافها، و هل قيام المدربين بتخطيط البرامج التدريبية له دور فعال في تحسين الاداء المهاري ؟

التساؤل العام :

- هل قيام المدربين بتخطيط البرامج التدريبية له دور فعال في تحسين الاداء المهاري ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل يقوم المدربون بتخطيط البرامج التدريبية ؟
 - هل تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين الاداء المهاري للاعبين اشبال كرة القدم ؟

3- أهمية الدراسة:

إلى موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، إذ يسلط الضوء على واقع التدريب المهاري لدى الاشبال ، وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيمايلي:

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم الأشبال .

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى الأداء في كرة القدم .

4- أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز واقع التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحقيق الأداء في كرة القدم لدى الأشبال . وإثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

الأهداف الجزئية:

- دراسة واقع التخطيط في التدريب وانعكاسه على الأداء المهاري خصوصا في هذا السن الحساس، الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.
- معرفة العوائق التي تحول دون وضع أو تطبيق البرامج التدريبية.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم لدى الأشبال.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء الرياضي في كرة القدم لدى الأشبال.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان.

5- 3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

-قيام المدربين بتخطيط البرامج التدريبية له دور فعال في تحسين الاداء المهاري.

الفرضيات الجزئية:

- يقوم المدربون بتخطيط البرامج التدريبية .
- تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين الاداء المهاري للاعبين اشبال كرة القدم .

6- أسباب اختيار الموضوع:

من خلال التجربة القصيرة والمتواضعة للباحث في مجال التدريب في كرة القدم، وقف على بعض الأسباب التي دفعته لاختيار هذا الموضوع:

-العشوائية في التخطيط عند بعض المدربين وانعدامه عند البعض الآخر.

-العوائق التي تقف في طريق المدربين عند إنجازهم للبرامج التدريبية.

-ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية

المستعملة لدى الأشبال .

-إن الأشبال يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الحلول البديلة.

-محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتحقيق الأداء.

-عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

7-1-التخطيط الرياضي: التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب

تحقيقه في المحال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب¹.

7-2-كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعن ركل الكرة بالقدم

فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالريفيبي أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى "soccer"².

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تتكيف معها كل

أصناف المجتمع، فبعد أن صارت رياضة جماعية المناظر، والتي ميزت طفولتنا حين

¹ - مفتي ابراهيم حماد: تطبيقات الادارة الرياضية, مركز الكتاب للنشر, الطبعة الاولى, القاهرة , 1999, ص 27.

² - روح جميل: فن كرة القدم , دار النقائس , بيروت, ط2 , 1986 , ص14 .

كنا نمارس هذه اللعبة فأصبحت أماكن اللعب أكثر حضوراً في الشارع، أماكن عامة والساحات الخضراء... الخ.

هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء...، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة تحول كرة القدم إلى رياضة، واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك، ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس¹.

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرفيها مرمي، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولايسمح إلا لحارس المرمى إمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أي خرق لقوانين اللعبة التي سنذكرها فيما بعد فإما تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة، ويشرع على تحكيم هذه المباراة حكم وسط الميدان ومساعدان و حكم رابع يشرف على العمل خارج الميدان.

توقيت المباراة هو 45 دقيقة لكل شوط وفترة راحة بينهم تقدر بـ 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس فإن الحكم يضطر لإجراء ضربات الترجيح لتجديد الفائز².

3-3-الأداء:

التعريف اللغوي: أدى الشيء: أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه³
التعريف الاصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد الأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو شاهد أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي

¹ Justin teun , le foot ball , vigot , paris , 2 eme ed , 1969 , p 245 .

² - روح جميل : نفس المرجع , ص 09 - 10 .

³ - قاموس المنجد في اللغة و الاعلام , دار الشروق , ط 3 , بيروت , لبنان , 1997 , ص 06.

تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً¹
التعريف الإجرائي: يقصد الباحث بالأداء : (la performance) أحسن خلية يمكن أن
 تحققها الفرد الرياضي خلال التدريبات أو المنافسات، وتشمل جميع النواحي البدنية
 التقنية التكتيكية والنفسية.

4-7-المهارات الأساسية:

هي كل الحركات الضرورية والهادفة إلى تودي بعرض معين في قانون كرة القدم
 سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو ببدونها².

5-7-مفهوم المراهقة :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي
 بداية النضج الجنسي

حتى اكتمال نمو العظام³، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق
 فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها⁴.
 المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية و تسودها
 المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق⁵.

و بمفهوم فؤاد في السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال
 والنضج وهي هذا المعنى
 عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة⁶.

أما حسب "دوروفي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة

¹ - اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتبقيات) ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 195.

² - حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 65.

³ - محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، 1986 ، ص 19.

⁴ - فؤاد بهي السيد: الاسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 272-257.

⁵ - الشادلي مول : علم النفس الطفل المراهق، دار المعارف ، ط 5 ، بيروت ، لبنان، 1981، ص 291.

⁶ - فؤاد بهي السيد : نفس المراهق ، 257- 272.

زمنية، كما أخت فترة تحولات نفسية عميقة¹.

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهاياتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد هايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة².

8- الدراسات السابقة و المرتبطة :

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة لم نتحصل على أي دراسة مشابهة تماما الدراساتنا، بل وجدنا مايلي:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم. دراسة ميدانية لولاية تيزي

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية.

من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود، لعموشي شعبان و لعمالي سمير.

الدفعة: الموسم الجامعي 2001 / 2000 ، جامعة الجزائر (دالي إبراهيم).

إشكالية البحث: . ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم؟
الفرضيات المقترحة:

-التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم.

- التحكم الأمتل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

¹-ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة و المراهقة ، جامعة دمشق ، سوريا ، ط2، 1985، ص206.

²-عبد العلي الجسماني: سكلوجية الطفل و المراهقة ،الدار العربية للعلوم ، ط1 ، 1994 ، ص129.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها ما يلي:

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة"
رقم الإيداع: 2004 / 8343 بجامعة الإسكندرية.

من إعداد الأستاذ : عمر نصر الله قشطة

كانت الإشكالية كما يلي: هل قامت الاتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط وعناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟
أما النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود أهداف محددة النشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني..
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا.
- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالاتحاد عن المؤهلين علميا.
- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط.
- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط النشاط الإتحاد.
- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحاديات الرياضية الفلسطينية.
- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد اشتملت على: رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الاتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها (50 عضو) عدد الاتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: دراسة فرج حسين بيومي 1984

موضوع الدراسة: تقييم مدربي كرة القدم في مسابقات الناشئين بمحافظة الإسكندرية.
الهدف من الدراسة: تقييم المدرب في مرحلة الناشئين، التعرف على الفروق بين مستويات المدربين.

عينة الدراسة: أجريت هذه الدراسة على 56 مدرباً من مدربي فرق الناشئين في المسابقات.

نتائج الدراسة: انخفاض النسبة المؤوية لعناصر الإعداد المهني لفئة المدربين إذ تراوحت بين 27.6 %

إلى 51.12 %، كما تبين انخفاض النسبة المؤوية لعناصر الخاصة بالمعلومات التطبيقية المرتبطة بالنواحي الميكانيكية والفيزيولوجية.

الدراسة الرابعة: دراسة حسين حسن مصطفى أبو الرز 1983:

موضوع الدراسة: تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب الرياضي بالأردن.
الهدف من الدراسة: وقد استهدفت تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب وعلى أكثر المشكلات حدة وعلى الحلول التي يقترحها المدربون وعلى حالة الإعداد والتكوين للقائمين بالتدريب.

عينة البحث: عينة مكونة من 140 مدرباً موزعين على 08 رياضات مختارة ممن يقومون بتدريب كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، ألعاب القوى، ملاكمة.

نتائج الدراسة: وقد أسفر هذا البحث عن وجود أفراد لم يحصلوا على دورات صقل ورسكلة محلية في التدريب وأهم مارسوا الرياضة قبل اتجاههم إلى التدريب.

الدراسة الخامسة: دراسة عبد الله غريب شهاب 1986:

موضوع الدراسة: خطة مقترحة لتطوير مراكز تدريب الناشئين لكرة القدم بوزارة التربية الدولة الكويت.

الهدف من الدراسة: التعرف على الخطة الحالية لمراكز تدريب الناشئين لكرة القدم

بوزارة التربية الوطنية لدولة الكويت ومعرفة السلبيات والايجابيات في هذه الخطة من جميع النواحي الإدارية والتدريبية واقتراح خطة مستقبلية لتطوير هذه المراكز عينة الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة على 200 مدرب من قسم التدريب وجميع مشرفي ومدرسي مراكز التدريب بالكويت.

نتائج الدراسة: عدم وجود برنامج تدريبي علمي زمني للنهوض بلعبة كرة القدم ويهدف لتنمية وإعداد ممارسيها، كما توصل بأن التخطيط لموضوع هذه المراكز تخطيطاً محدداً وقصير المدى ولا يفي بالغرض أو الهدف من إنشاء هذه المراكز.

الدراسة السادسة: دراسة ممدوح إبراهيم حسن 1993

موضوع الدراسة : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة

الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.

عينة الدراسة: أجريت على 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

نتائج الدراسة : توصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح يؤثر ايجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس، كما توصل إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارية.

الجانب

النظري

الفصل الأول:

تخطيط البرامج

التدريبية

تمهيد :

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات. وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغيير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة .

وقد أشار كل من أبراهام و كولت 1998م إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف وإخراج أنشطة التعلم، وإحداث مناخ اجتماعي إثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء رياضي. بالإضافة إلى ذلك فأن عدد كبير من المدربين الرياضيين يعملون مع اللاعبين ناشئين ومبتدئين، لتحسين مستوياتهم ومشاركاتهم حيث يكون التعليم هو في الغالب الطريقة الأكثر ملائمة في مثل هذه المواقف التدريبية.

وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانته كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المراحل الجامعية فحسب بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتماما متزايدا في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم. كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (اعلم النفس اجتماع - إدارة اقتصاد - سياسة)، والعلوم الطبية مثل (تشريح فسيولوجي - بيولوجي) و علوم الحركة (البيو ميكانيك) وعلوم التربية.

I. التخطيط:

يعتبر التخطيط الوظيفية الإدارية الأولى وله الأولوية على الوظائف الإدارية الأخرى من تنظيم وتوجيه ورقابة لان هذه الوظائف يجب أن تعكس هذا التخطيط، فالمدير ينظم ويوجه ويراقب لكي يضمن تحقيق الأهداف طبقا للخطط الموضوعة.

1- مفهوم التخطيط:

لقد أعطيت عدة تعريفات للتخطيط، وسيتم التعرض للبعض منها كمحاولة للوصول إلى تعريف عام.

التعريف الأول: "هو الوظيفة الأولى للإدارة والتي تسبق ما عداها من الوظائف، وتقوم على عملية الاختيار بين البدائل لإجراءات العمل للمؤسسة ككل ولكل قسم أو جزء من أجزائها ولكل فرد من العاملين بها¹ .

معنى هذا أن وظيفة التخطيط تسبق باقي الوظائف الإدارية الأخرى حيث أنها تقوم على الاختيار الواعي، وهذا الاختيار يكون بين مجموعة من البدائل.

التعريف الثاني: يعرفه فايول بأنه " التنبؤ بالمستقبل والاستعداد له، فهو بعد النظر الذي يتجلى في القدرة على التنبؤ بالمستقبل والتحضير له بإعداد الخطة المناسبة² من هذا التعريف يتضح أن التخطيط يقوم على عملية التفكير والتقدير للمستقبل والنظر في البعد الزمني و التنبؤ بالمتغيرات ووضع الخطط لما يخفيه المستقبل والتأقلم مع الظروف المتغيرة.

التعريف الثالث: " هو الأسلوب العلمي الذي يتضمن حصر الموارد البشرية والمادية واستخدامها بطريقة علمية وعملية وإنسانية لسد احتياجات المؤسسة³ "

¹ - عبد الغفار حنفي، عبد السلام قحف: التنظيم و إدارة الأعمال , دار الجامعية , الإسكندرية , 1998 , ص337 .

² - محمد رفيق الطيب : مدخل للتسيير , أساسيات , وظائف و تقنيات , ديوان الوطني للمطبوعات الجامعية , الجزائر , 1995,ص19 .

³ - حسين عمر : التنمية والتخطيط الاقتصادي , ديوان المطبوعات الجامعية , الكويت , ص80

يتضح من هذا التعريف أن التخطيط هو أسلوب علمي يتم على أساس الموارد اللازمة لعملية الإنتاج و تنظيم الموارد المالية واستخدامها بأحسن الطرق وذلك بوضع خطة شاملة.

التعريف الرابع: " يعرفه جورج تيري كالاتي: " التخطيط هو الاختيار المرتبط بالحقائق ووضع واستخدام الفروض المتعلقة بالمستقبل عند تصور الانظمة المقترحة التي تعتقد بضرورتها لتحقيق النتائج المنشودة¹.

من هذا التعريف يتضح أن التخطيط يرتبط بالحقائق وذلك عن طريق الاختيار والانتقاء و كذلك وضع السياسات والإجراءات والخطط اللازمة لتحقيق النتائج والأهداف التي تسعى المؤسسة لتحقيقها.

التعريف الخامس: يعرفه بيرجيرون على اله: " تلك العملية التي تسمح بتحديد الأهداف المرجوة والوسائل الأكثر ملائمة لتحقيق هذه الأهداف " ² هذا التعريف يبين أن التخطيط يمكن من تحديد الأهداف والوسائل المناسبة لتحقيقها. من هذه التعاريف السابقة يمكن تعريف التخطيط على أنه الوظيفة الإدارية الأولى والتي تعتمد عليها الوظائف الأخرى فهو التقرير سلفا لما يجب عمله لتحقيق هدف معين .

2- أهمية التخطيط:

للتخطيط أهمية بالغة تتمثل فيما يلي:

أ- **التخطيط ضروري بسبب التغير وعدم التأكد:** يجب على كل المؤسسات أن تخطط وذلك من أجل الوصول إلى غاياتها وأهدافها، وكلما توغل الإنسان في تقدير أحداث المستقبل زادت إمكانية الشك وعدم التأكد، وكلما زادت حالة عدم التأكد الذي يبنى عليه المستقبل زادت البدائل الممكنة وقلت درجة عدم التأكد، فالمسير لا يمكنه أن يضع أهدافه ويتوقف عند ذلك الحد، وإنما عليه أن يعلم بالظروف المستقبلية والنتائج المتوقعة.

¹ - عبد الغفور يونس : تنظيم ادارة الاعمال , مجموعة النيل العربية , ليبيا , 1999 , ص106 .

² G.bergeron , la gestion moderne , ed gaeton morin , quelee, canada , p 20 .

ب- التخطيط يركز الانتباه على أهداف المؤسسة: التخطيط يركز على المنحاز الأحداث التي تسعى إليها المؤسسة ووضع خطة مناسبة لهذه الأهداف، فواضع الخطط يكونون مجبرين على التفكير دائما في الأهداف المنشودة، فيجب عليهم مراقبة هذه الخطط دوريا وتعديلها وتطويرها في الوقت المناسب تماشيا مع الظروف المستقبلية وبما يضمن أهداف المؤسسة.

ج- التخطيط يوفر النفقات: إن عملية التخطيط تركز أساسا على الاستخدام الأمثل للوسائل المادية او المالية والبشرية لتحقيق أهداف المؤسسة وذلك يؤدي إلى تخفيض التكاليف.

د- التخطيط أساس للرقابة: أي لا يمكن الفصل بين التخطيط والرقابة، معنى هذا أن المدير لا يمكنه مراقبة أي عمل ما لم يكن هناك برنامج تخطيطي لهذا العمل، فعملية المراقبة تصبح بلا فائدة دون مخططات¹.

هـ- التخطيط يقلص من المخاطر : بما أن دور التخطيط يكمن في تسهيل عملية انتقال المؤسسة من الحاضر إلى المستقبل، لذا فإن التخطيط القائم على أسس علمية يقلص مخاطر هذا الانتقال توجيه الجهودات نحو تحقيق الأهداف والاستغلال العقلان للموارد خاصة إذا كان هذا المستقبل غير محدد المعالم.

و- يساعد التخطيط في عملية الاتصال: حيث يعمل على إيجاد القنوات الاتصالية المتعدد في كل الاتجاهات كما يساعد في التنظيم، أي أن كل مركز في الإدارة مسؤول عن تنفيذ الخطة، يكون مسؤولا عن أي انحراف حي يمكن محاسبة المسؤولين عنها².

3- خصائص التخطيط:

إن تفاوت نسبة نجاح التخطيط من خطة إلى أخرى يرجع إلى مجموعة كبيرة من الظروف والعوامل التي يمكن

¹- عبد الغفار حلفي : اساسيات التنظيم و إدارة الأعمال , الدار الجامعية , الإسكندرية , 1997 , ص 217-219 .

²- ناصر دادي عدون : اقتصاد المؤسسة , دار المحمدية العامة , ط1 , الجزائر , 1998 , ص 275 .

ترجمتها مجموعة من الخصائص التي لا بد من توفرها من أجل نجاح العملية التخطيطية ومن أهمها:

- أ- أولوية التخطيط: يقضي هذا بموجب إعطاء التخطيط المرتبة الأولى في النظام الإداري للمؤسسة، لأن التخطيط هو الذي يحدد أهداف المؤسسة وطبيعة العلاقات داخل المؤسسة ونوعية الموارد البشرية المطلوبة وتوجيه نظام الإدارة والنظام الرقابي.
- ب- الواقعية: لكي تحقق الخطة غايتها لا بد أن تكون هناك نظرة شاملة للواقع الاقتصادي للمؤسسة، هذا من خلال الدراسة العلمية الدقيقة للتعرف على مواردها المالية وإمكاناتها البشرية، الشيء الذي يسمح بوضع خطة سليمة تحقق غايتها في حدود هذه الإمكانيات.
- ج- الشمولية: التخطيط مهمة كل مسؤول حسب وظيفته داخل المؤسسة، فالتخطيط يكون اشمل أكثر على مستوى الإدارة حيث أن خطط الإدارات الوسطى والدنيا تنتج وتتبع من خطط المستوى الأعلى.¹
- د- التنسيق: التنسيق ضروري في عملية التخطيط حيث لا بد أن يكون التناسق بين الأهداف والوسائل المتبعة لتحقيقها، وهذا لكي لا تتعارض الأهداف والوسائل فيما بينها بغرض الوصول للهدف الرئيس.
- هـ- المرونة: لا بد للخطة عند وضعها أن تكون مرنة وهذا حين تسهل عملية تعديلها عند اكتشاف أن وضع الخطة غير سليم وأن هناك ظروف واقعية تعيق عملية تحقيق الأهداف.
- و- الإلزام: إن هذا المبدأ مهم جدا في التخطيط لان انعدام هذا الأخير يخول للأطراف المعنية بتنفيذ الخطة التهاون في تنفيذها وهذا ما يؤدي إلى تعطيل سير وتيرة النمو والتطور في المؤسسة، لذلك لا بد من المسائلة والمحاسبة حتى يتم تنفيذ الخطة بكاملها للوصول إلى الهدف الأساسي²

¹ - عبد الغفار حنفي ، عبد السلام قحف : مرجع سابق ، ص 339- 340 .

² - علي محمد منصور : مبادئ الإدارة ، مجموعة النيل العربية ، 1999 ، ص 140 .

4- أنواع التخطيط¹ :

- أ- **التخطيط طويل المدى** : هو التخطيط الذي يغطي فترة زمنية أكثر من خمس سنوات ويشترك فيه كل المدراء حيث يركز كل ميادين النشاط في المؤسسة.
- ب- **التخطيط متوسط المدى**: هو التخطيط الذي يغطي فترة زمنية أقل من خمس سنوات ويقوم به افراد الإدارة الوسطى، حيث انه عبارة عن وسيلة لتخطي العقبات التي تعترض التخطيط والأجل.
- ج- **التخطيط قصير المدى**: هو التخطيط الذي يغطي فترة زمنية اقل من سنة حيث انه يحتوي على خطط تفصيلية من التخطيط طويل المدى وها لغرض حل المشاكل حين حدوثها.

5- مراحل التخطيط:

إن التخطيط كعملية أساسية في كل مؤسسة ينطوي على مجموعة مترابطة من المراحل تتمثل فيما يلي:

1.5. التعرف على الفرص المتاحة واكتشافها²:

- إن الخطوة الأولى في عملية التخطيط هي محاولة التعرف على الفرص (المشاكل) المتوقعة الحدوث في المستقبل، ثم دراسة هذه الفرص دراسة كاملة لمعرفة جوانب القوة والضعف فيها، وتتم دراسة الفرص من خلال معالجة الجوانب التالية:
- العوامل المحيطة بالمنظمة مثل العوامل الاقتصادية والسياسية والاجتماعية.
 - طبيعة السوق الذي تنشط فيه المنظمة.
 - درجة المنافسة السائدة.
 - معرفة رغبات العملاء والمستهلكين.
 - ظروف البيئة الداخلية مثل نوع الخبرات والكفاءات لدى الأفراد ونوع الآلات والمعدات.

¹ - محمد السعيد عبد الفتاح و محمد فريد الصحن :الإدارة العامة , الدار الجامعية , 1996 , ص248 - 249.

² -عبد الغفار حنفي و عبد السلام قحف : مرجع سابق ,ص 350 .

2.5. تحديد الأهداف:

تعتبر الأهداف مزيج من الغايات الواقعية التي تصبو المؤسسة إلى تحقيقها والأهداف تعكس مدى قدرة المؤسسة على التفاعل مع المحيط ويعتبر تحديد الأهداف الأساس في العملية التخطيطية لأنه يمكن من¹

- وضع خطة متكاملة ومتناسقة خاصة إذا كانت الأهداف دقيقة.
- تحديد رسالة المؤسسة في المجتمع.
- توحيد جهود الإدارات والأقسام والأفراد.
- توليد الدافع لدى كل فرد على العمل وهذا عن طريق ربط أهدافه بأهداف المؤسسة.
- المساعدة على تقييم القرارات المتخذة.
- المساعدة على التنبؤ بالسلوك والأحداث المستقبلية.
- تحديد المطلوب فهو مقياس للرقابة (خاصة إذا كانت كمية) حيث يقدم المعايير اللازمة للقياس.

3.5 . وضع الفروض التخطيطية:

إن المرحلة الثالثة في التخطيط هي وضع القروض التي تمثل المستقبل الذي على أساسه ستوضع الفروض التخطيطية، أي بعبارة أخرى البيئة المستقبلية التي ستعمل فيها الخطط ولهذا فإن التنبؤ ضروري لوضع الفروض التخطيطية²

4.5 . تحديد البدائل: وتقتضي هذه المرحلة جميع كل البدائل وطرق العمل حتى يتسنى للمؤسسة التعرف على البديل المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة. وحسب كونتر فمن النادر وجود خطة يمكن تنفيذها من خلال بديل واحد فقط بل يوجد أكثر من بديل وفي الغالب ما يكون البديل الغير ظاهر هو عادة أفضل البدائل.

¹ - عبد السلام قحف : اساسيات الإدارة، الدار الجامعية ، بيروت ، 1993 ، ص 16 .

² - عبد الغفار و عبد السلام قحف : مرجع سابق ، ص 351 .

5.5. تقييم البدائل: بعد تحديد أفضل البدائل واختبار نقاط القوة والضعف فيها تأتي الخطوة التالية وهي تقييم هذه البدائل عن طريق وزن العوامل المختلفة على ضوء الفروض و الأهداف، فاخذ البدائل قد يبدو أكثرها ربحية لكنه يستلزم مدفوعات نقدية ضخمة، بينما بديل آخر يكون أقل ربحية ولكنه ينطوي على خطر أقل، في الشركات الكبيرة قد تنطوي البدائل على عدد ضخم من المتغيرات و العديد من القيود مما يجعل عملية التقييم من أصعب الأمور واعقدها وبسبب هذه التعاقبات بعد الاتجاه المتزايد نحو استخدام الطرق والأساليب الجديدة من بحوث العمليات والتحليل الرياضي وأيضا الحاسب الآلي للمساعدة في القيام بعملية تقييم البدائل

6.5. اختيار البديل المناسب: بعد تقييم البدائل المتوفرة تأتي مرحلة اختيار البديل المناسب الذي س يحقق

الأهداف بأقل مخاطرة وأقل تكاليف وأعلى عائد والذي حاز على رضا وقبول الأفراد القائمين على عملية

التنفيذ، ومن ثم تحديد الأنشطة والأعمال التي يجب القيام ها لوضع البديل المختار موضع التنفيذ¹.

6- معوقات التخطيط:

إن التخطيط ليس أمرا هينا فهناك عقبات، وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

6-1- عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب، وقد يرجع

ذلك إلى الأسباب التالية:

- اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي.
- اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية وأنه لن يكافأ على عملية التخطيط.
- اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط.

6-2- البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك

للسباب التالية:

¹ - عبد السلام قحف : مرجع سابق ، ص 30 - 35 .

- ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة.
- 3-6 - مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطباعا سيئا في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية:
- مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط لا تجعل المدير مقدرًا لأهمية الفكرة.
- وجود خطأ في إدارة الخطط يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.
- 4-6 - ضعف الموارد المتاحة مثل:
- صعوبة الحصول على المواد الأولية.
- صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية.
- نقص القدرات الإدارية.
- 5-6 - التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية:
- تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتًا طويلاً من الإدارة العليا.

II. التخطيط الرياضي:

نظراً لأن التخطيط فمَج يتبع في شتى المجالات ضماناً لتحقيق الهدف في هذا المجال، فإنه الوسيلة المثلى والمنهج الشائع والمستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضياً.

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات، لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضاً مستخلصاً بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة محامية المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه، مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع ويقول كوكو شكن على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو

تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس
الإمكانات الموضوعية والمتوفرة¹

والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس
تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير
الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه
الاتجاهات الرئيسية كما يلي²:

- النواحي الإقليمية والإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية.
- التطوير العملي
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية.
- الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة القدم، كرة الطائرة... الخ).
- تطوير القدرة البدنية للأفراد.
- تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
- تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية.

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط،
بل أيضا يتطلب وحدة
تنسيق هذه المعلومات.

1- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي³:

يلعب تخطيط التدريب في كرة القدم دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية
العالية، سواء في جانبها البدني أو المهاري أو التكتيكي أو النفسي، وأصبحت نظريات
التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب
وإمكاناته. وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح والفضل في العملية

¹ - علي السلمي : التخطيط و المتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 ، ص 22 .

² - ابراهيم محمود عبد المقصود و حسن احمد الشافعي : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، ج2 ، دارالوفاء
لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، مصر ، 2003 ، ص 104 .

³ - مفتي ابراهيم حماد : التطبيقات الادارية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 27 .

التدريبية¹.

وبدون التخطيط الرياضي لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل العلمي المخطط .

والتخطيط يعني التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافاً محددة أمامه يعمل على تحقيقها. ومن هنا يمكن أن يتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه²

إن التخطيط لعملية التدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منظمة توصلهم إلى أعلى مستوى أدائي خلال المباريات.

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: "التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له"³

وعرفه Hodgetts بأنه : "التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها"⁴

و من وجهة نظر المدربين: "يعرف التخطيط الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيراً في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح الخطط والممنهج في الأداء الرياضي.

¹ - حنفي محمود مختار : الاسس العلمية لتدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1976 ، ص 283 .

² -زهير الخشاب و اخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1988 ، ص 201 .

³ -مفتي ابراهيم حماد : نفس المرجع ، ص 31 .

⁴ - نفس المرجع ص 33 .

2- مبادئ التخطيط :¹

لابد للتخطيط أن يكون محلي وأن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل.
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما تخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في الشيء على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبي التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي تخطط له.
- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي المخطط له وأن يوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية.
- من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي.

3- أهمية ومزايا التخطيط:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، ويدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:

¹-علي سلمى : التخطيط و المتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، 1978 ، ص 15 .

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.
 - يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
 - يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.
 - يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.
- 4- دور تخطيط المدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي¹

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولا بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي همهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

5 - مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية:

- وضع التصور النظري العام.
- توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع
- شرح الموقف التمارين على أساس التصور النظري العام والتحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية.

¹ احمد الشافعي و احمد فكري سليمان :مجلة البحوث والدراسات , جامعة حلوان , مصر , 1979 , ص 13 .

تخطيط نموذج تنبوي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن.

6- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية.
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس.
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية، التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الاجتماعية).

7- عناصر التخطيط الجيد¹:

- تحديد أنسب أنواع التدريب.
 - تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
 - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
 - تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا تتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي و تحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الحملة المقدمة والارتباط بالتقويم.

¹ - طلحة حسام علي و عدلة عيسى مطر: مقدمة في الادارة الرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999، ص62 .

8- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي:

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائياً، بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل إنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة وبعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) التخطيط "بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري النشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه"¹.

9- أنواع التخطيط الرياضي:

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري.

أ- تخطيط طويل المدى :

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع الأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات

¹ محمد محمود موسى : مرجع سابق ص108.

الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أوقد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون السنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي تنهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

ب- تخطيط قصير المدى:

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

ج- التخطيط الجاري:

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلا : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل. ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية
- دقة المتابعة.

10- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي¹:

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها:

* خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى.

* خطط الإعداد للبطولة الرياضية.

• الخطط السنوية.

• الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).

• الخطط اليومية.

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة القدم السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية للعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التجديد الشامل لمحتوياتها.

10-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى²:

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أو يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن

¹-احمد الشافيعي و احمد فكري سليمان : مجلو البحوث والدراسات , جامعة حلوان , مصر , 1979 , ص 17 .

²- ابراهيم محمود عبد المقصود و حسن احمد الشافيعي : مرجع سابق , ص 112- 113 .

يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف والواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية الطويلة لدى ممارسي كرة القدم، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي الا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرقى.

وعلى ذلك فإن دوام الارتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والمعارف والمعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها. وتنتج بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية ، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات علمية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي وإمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي.

أهداف الخطط للمدى الطويل¹:

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة.
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين.
- تنشيط رياضية الحي.

¹ - بن اكلي كريم : الممارسة الرياضية في الأندية و اثرها , رسالة ماجستير , معهد التربية البدنية و الرياضية , جامعة الجزائر , الجزائر , 2003 , ص 15-16 .

10-2- الخطة السنوية:

تعتبر الخطة السوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية معلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة. وعند الشروع في وضع خطة العمل المنوية فإنه من الواجب أيضا توفر كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية، علمية أو نظرية. ففي النواحي النظرية فإن الحملة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها، وكذا كل ما يتعلق بأوضاع وظروف المباريات والقرى المنافسة، كما تشمل نواحي القياس والتقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل، وفي النواحي العلمية توضح الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج و كيفية تقسم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية)¹.

وقد قسم العالم الروسي Matveiv الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات: فترة الإعداد ، فترة ،

المنافسات و الفترة الانتقالية، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها، ومحتويات حمل التدريبي وتشكيله. كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على

عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد (وحدة الحمل الصغرى) إلى عدة جرعات تدريبية.²

أ- فترة الإعداد:

وتعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية او الفوز في المباريات، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة ، 2003، ص279.

² أبو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلال: فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص367.

لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاقم البدنية العامة والخاصة. بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، واكتساب الكفاءة الخطئية، وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخطئية لدى اللاعبين¹.

وتدوم فترة الإعداد من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي، وتكون قبل فترة المنافسة و تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:
أولا : مرحلة الإعداد العام:

تكون وفقا للهدف منها، ونوعية العمل ها تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 و 80 % من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن غدف التمرينات العامة الى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة. وتستغرق مرحلة الإعداد العام في أسبوعين | ثلاث اسابيع ويجري تدريب الناشئين من 3 إلى 5 مرات أسبوعيا، وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس، والتمرينات الفنية، والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة².

ثانيا: مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4 إلى 6 أسابيع وهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخطئي، وتطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس³.

¹- belik abdenejem : l e,trainement sportif , edition A.A.C.S, algerie ,1989,p 19.

²-مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخطئي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994،ص38-39.

³-طه اسماعيل و اخرون : كرة القد بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، 1989،ص29.

ويجب على المدرب في هذه المرحلة الإكثار من التمرينات التي تسمح بتنمية وتطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية، وهذا من خلال تمارين الألعاب الصغيرة و تمرينات المنافسة مثلا و تمرينات المهارات الأساسية مع زميل. وعليه فانه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم وشدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية، وهما يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج، الاستيعاب والاستمرار في عملية التدريب.

ثالثا: مرحلة الإعداد للمباريات:

خلال هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية، يتم استخدام جميع أساليب البناء والإعداد بصورة مباشرة ومنتالية، وهي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب وأكثر إجهاد من الناحية البدنية والنفسية، وهدفها الرئيسي وهو العمل على وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية والمحافظة عليها طوال فترة المنافسة . وتستغرق هذه المرحلة من 3 إلى 5 أسابيع، وهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخاطئ تحت ضغط المدافع، والإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية¹. وهذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة وهي فترة المنافسات وبالتالي فان الهدف الرئيس للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السالفة الذكر وتثبيتها، والاستفادة من المقابلات التجريبية لأنما المحك الرئيس في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة.

ب- فترة المباريات:

يتوقف أداء اللاعبين خلال فترة المباريات على التخطيط السليم للتدريب والحمل في فترة الإعداد، وتكون مهمة المدرب الرئيسية خلال هذه الفترة في العمل على احتفاظ اللاعب بالحالة التدريبية. وتستغرق هذه المرحلة طرق اللعب الفردي

¹-مفتي ابراهيم : مرجع سابق ،ص40-41.

والجماعي، وتطوير المعرفة الخاصة، والكفاءة الإبداعية للاعبين، ورفع التحضير الفسيولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم، وتنمية الجوانب الأخلاقية.¹ ويرى محمد عثمان 1987 إن الهدف الرئيسي من هذه المرحلة يتركز في استمرار تحسين وتطوير الحالة التدريبية (الفرمة الرياضية، والاستفادة منها في المسابقات و تثبيتها، والمحافظة عليها حتى نهاية فترة المسابقات. وتؤدي عملية الاشتراك في المباريات خلال هذه المرحلة إلى الزيادة الكبيرة في الشدة المستخدمة إلى جانب تطوير الواضح في الأداء المهاري والخططي، وكذلك الارتقاء بالنواحي النفسية للاعب².

وفي هذه المرحلة يتم رفع وخفض حجم التدريب وشدته في صورة نموذجية تسيير في البداية بزيادة تدريجية، تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى في منتصف فترة المنافسات، ثم تأخذ بعد ذلك في الانخفاض.³ وقد اتفقت معظم الآراء على أن ديناميكية الحمل خلال هذه المرحلة تتميز بشدة عالية، مع انخفاض بسيط لا يذكر في منتصف الفترة، ويقابله ارتفاع في حجم الحمل المستخدم، ثم ترتفع الشدة مرة أخرى في غاية هذه الفترة، مع انخفاض الحجم مرة أخرى.⁴

فترة المنافسة بالتالي هي من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني ومهاري وخططي و ذهني في ضوء إمكاناته الخاصة.⁵

ج- الفترة الانتقالية:

وهي محصورة بين غاية فترة المباريات وبداية فترة الإعداد. وقذف إلى الترويح على اللاعبين ابعء الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد

¹ -kacani et horosky : entrainement de football , edition brakel, Belgique , 1986,p31.

² - محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي و التدريب الرياضي ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1987، ص415.

³ - محمد عبد الغني عثمان : نفس المرجع ،ص416.

⁴ -علي بيك: حمل التدريب ، دار المعارف العربي ، القاهرة ، 1984 ، ص205.

⁵ - زهير خشاب و اخرون : كرة القدم : دار الكتب و الطباعة ، جامعة الموصل ،ص225.

المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة وتستغرق الفترة الانتقالية ما بين 4 إلى 6 أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أما القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل، وهذا إذا خطط لذلك بشكل جيد¹.

10-3- الخطة الشهرية:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج أو الخطة الشهرية هي عملية استمرار التطبيق الخطة الأسبوعية. وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها، وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية. ويرى كل من عباس أحمد السمرائي وعبد الكريم السمرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج (الخطة) الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى. وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية².

لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول بلاعبيه إلى أفضل المستويات، ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد لمختلف مكونات اللعبة يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج والارتقاء، وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق نحو الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية. وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترجاع بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحيتي حجمه أو شدته أو

¹ - علي فهمي البيك : اسس اعداد لاعبيكرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص200-201.

² - عباس احمد السمرائي و عيد الكريم السمرائي : كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبوعة الحكمة ،جامعة الصرة ،العراق ، 1991، ص142.

الاثنين معا في سبيل أن يسترجع اللاعب، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط¹.

10-4-الخطة الأسبوعية:

يأخذ موضوع الخطة الأسبوعية مكانة مهمة عند وضع المناهج التدريبية بكرة القدم، وهو الوحدة البنائية التي تسبق الخطة اليومية. إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها، وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، فقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر².

وحسب تامر محسن رسامي السفار فيجب أن تحرى أسبوعيا من 4 إلى 5 وحدات تدريبية للمبتدئين، و6 إلى 8 للمتقدمين، و8 إلى 12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطور الناحية البدنية، المهارية، خطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية، وذلك لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي. علما بأن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريبات أكثر مشابهة للمنافسة³.

عند وضع الخطة الأسبوعية يجب أن يثبت المدرب الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال الأسبوع وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كهدف عام من التدريب ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه، كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من ناحيتي

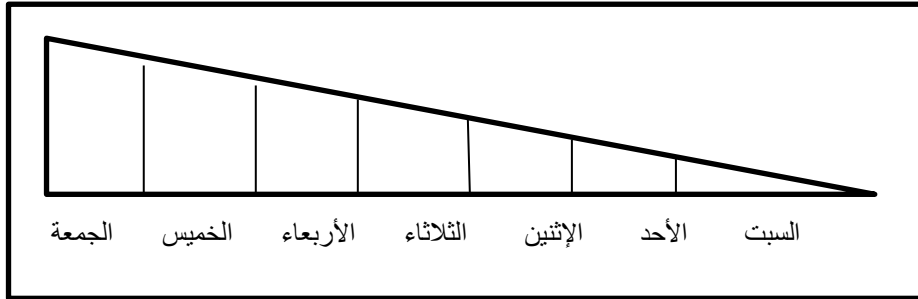
¹-تامر محسن و سامي السفارة : اصول التدريب في كرة القدم ،دار الكتاب للطباعة و النشر ، بغداد ، 1988 ، ص 168 .

²- هارا : اصول التدريب ، ترجمة عبد العلي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ،1986،ص96.

³- تامر محسن و سامي سفارة : مرجع سابق ،ص150-152.

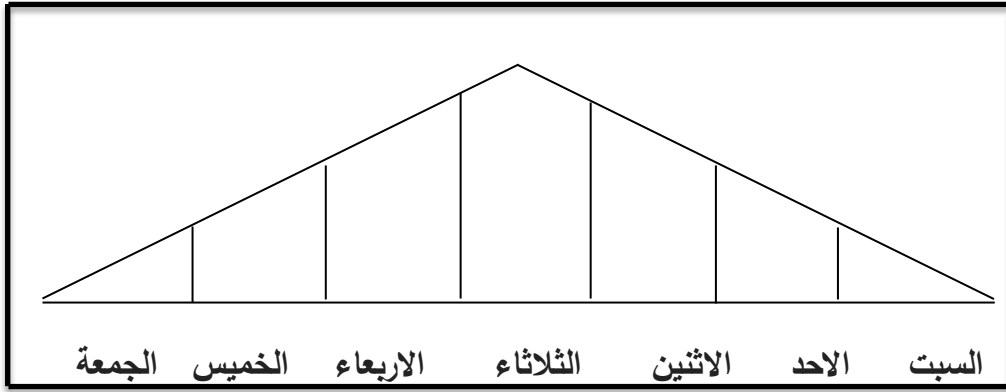
الحجم و الشدة عند التطبيق. و يمكن إعطاء بعض الأمثلة لهذه الطريقة و كيفية توزيع الحمل الأسبوعي نذكر أهمها¹:

أ- الطريقة نصف الهرمية: وفيها يستمر التدريب بالارتفاع من اليوم الأول في التدريب الأسبوعي وحتى نهاية اليوم الأخير منه، حيث يكون التدريب في القمة من ناحيتي الحجم والشدة كما هو مبين في الشكل رقم (1):



الشكل رقم (1) : يبين الحمل الاسبوعي بالطريقة النصف هرمية

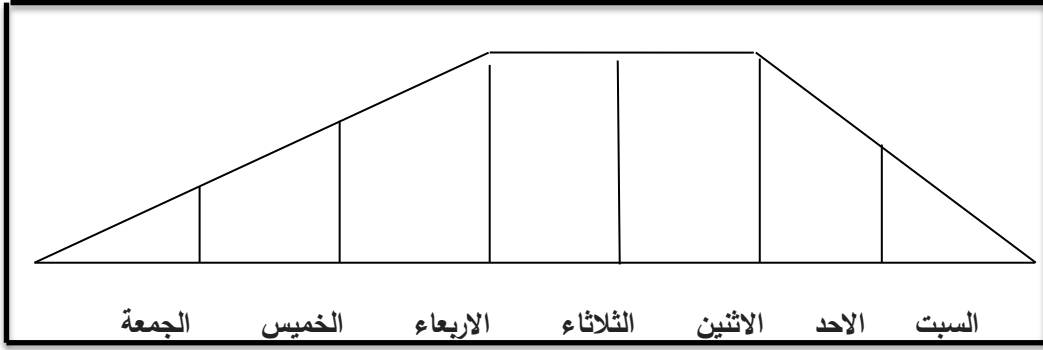
ب- الطريقة الهرمية: وهي نوعان الطريقة الهرمية القمة يوم واحد كما هو موضحة في الشكل رقم (2) :



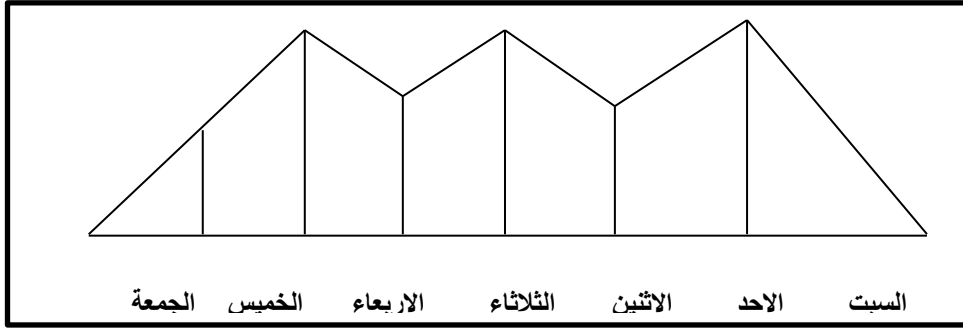
الشكل رقم (2) : يوضح الحمل الاسبوعي بالطريقة الهرمية.

و فيها يتدرج التدريب و تكون القمة في وسط الاسبوع ، ثم يبدأ الهبوط مرة اخرى . في حين الطريقة الهرمية القمة يومان يكون حمل التدريب فيها في القمة يومين كما هو موضح في الشكل رقم (3) :

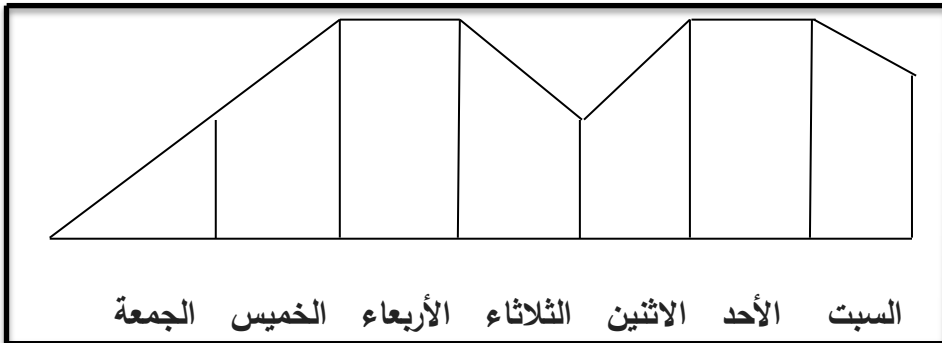
¹- تامر محسن : نفس المرجع ،ص162-166.



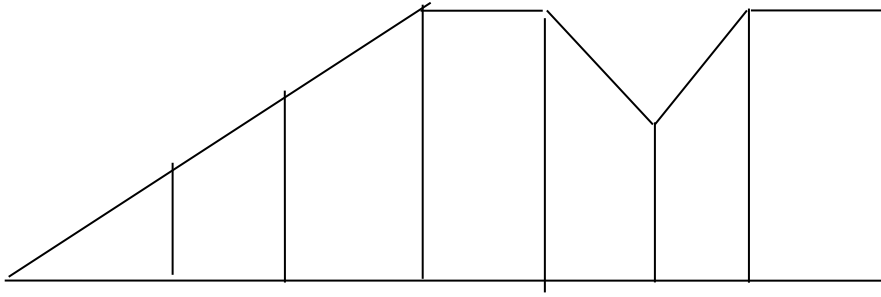
الشكل رقم (3) : يوضح الحمل الاسبوعي بالطريقة الهرمية القمة يومين الطريقة التعجرفية : و التي يكون فيها التدريب خفيفا في اليوم الاول و شديدا في اليوم الثاني بالتناوب كما هو موضح في الشكل رقم (4) .



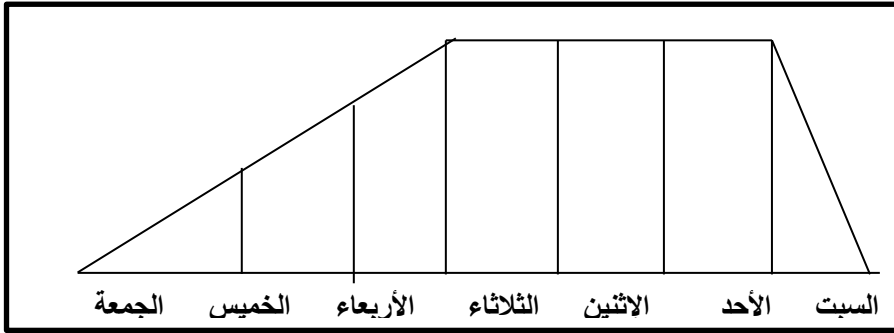
الشكل رقم (4) : يوضح الحمل الاسبوعي بالطريقة التعجرفية طريقة القمتين : و نجدها على شكلين ، الطريقة الاولى يكون فيها التدريب في اليوم الاول خفيفا ثم يرتفع ، ويبقى في القمة يومين ، ثم تعاد الحالة في القسم الثاني من الاسبوع كما هو مبين في الشكل رقم (5) .
أما الطريقة الثانية فتبدا القمة يومين، ثم تأتي الراحة كما هي موضحة في الشكل رقم (6).



الشكل رقم (5) : يوضح توزيع الحمل التدريبي الاسبوعي بطريقة القمتين الاولى



الشكل رقم (6) : يوضح توزيع الحمل التدريبي الاسبوعي بطريقة القمتين الثانية طريقة القمة الطويلة : و فيها يكون الحجم و الشدة في منتصف الاسبوع في القمة و يستمر لأيام ، كما هو موضح في الشكل رقم (7) :



الشكل رقم (7) : يوضح توزيع الحمل التدريبي بطريقة القمة الطويلة و مما تم ذكره سابقا فان المدرب يتمكن من التصرف بالطريقة النموذجية بالشكل الذي يراه مناسباً لحالة التدريب، و وضعية اللاعبين و الظروف الخارجية المؤثرة كإعطاء راحة تامة للفريق لمدة يوم او يومين اذا كان الفريق مرهقا . كما ان اخذ موعد المباراة بعين الاعتبار يؤثر مباشر في الطريقة النموذجية في المنافسة، كأن يأخذ قسطاً كاملاً من الراحة في اليوم الذي يسبق المباراة.

5.10. الخطة اليومية (الوحدة التدريبية):

وهي الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتها ومراحلها المختلفة، وهي أيضاً الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب، وقد يكون لها هدفاً أو أثراً، ولكل هدف تخطيط خاص لتحقيقه، والوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب، وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي: القسم الإعدادي - القسم الرئيسي - القسم الختامي.

أ- القسم الإعدادي:

يتكون هذا القسم من جزأين، الجزء الإداري ويتم فيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يحمل تمارين تحضيرية عامة و خاصة. ويهدف هذا القسم إلى قيئة اللاعبين من الناحية النفسية، البدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب. ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ في شدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين، وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة ويشمل هذا القسم: الإحماء العام عن طريق تمارينات تسخينية، وألعاب ترويحية، وتمارين المرونة والرشاقة والتمرينات العامة. أما الإحماء الخاص فيتم عن طريق التمارينات والألعاب بأشكالها الخاصة، والتي لها علاقة بمضمون الوحدة كالجري بدون كرة أو بالكرة و تمارينات الإحساس بالكرة¹.

ب- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية، وهو الجزء الذي تتدرج فيه التمارينات التي تحقق هدف الوحدة ضمن الخطة العامة. وعن طريق هذه التمارينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية للاعبين، ثم يلي ذلك تثبيتها².

ويتضمن هذا القسم تمارينات اللياقة البدنية، وكذا نواحي الإعداد البدني الخاص، وأيضا الأداء المهاري، الخططي بشقيه الدفاعي والهجومى، والمباريات التجريبية، وتدريبات المراكز، والتدريب على طرق اللعب المختلفة³.

¹ - احسن احمد : اثر النهاج العلمي في مقياس كرة القد على تطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية ، 1996، ص18.

² - حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980، ص342.

³ - طه اسماعيل و اخرون : كرة القدم بين النظري و التطبيق - اعداد بدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989، ص54.

إن التغيير والتنويع في محتوى الوحدة التدريبية إذا تم بشكل علمي، فإنه يساعد في عملية التثبيت، ويزيد من شوق اللاعب، ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمارين باحترام الوقت¹.

ج- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء الاسترخاء، والألعاب الترويحية².

إن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية هو الذي يتحكم بشكل رئيسي في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذا أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. وبما أن هذا القسم يختلف من درس لآخر فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك، وهنا نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تتركز في تمرينات الارتخاء والتنفس.

وقد قام الباحثان HOR SKY KACANI بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من

أقسام الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

القسم الإعدادي: من 15 إلى 30 دقيقة.

القسم الرئيسي: من 60 إلى 70 دقيقة.

القسم الختامي: من 10 إلى 15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح من 90 إلى 120 دقيقة.

¹ تامر محسن و سامي سفار : مرجع سابق ،ص69.

² - حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة ، 1980 ،ص344.

III. بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي:

1 - مفهوم البرنامج: عرفه محمد الحماحي بأنه أوجه النشاط والخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف الموجودة.¹

وتعرف ليلي زهران البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها. ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها.²

ويعرفه مفي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.³

2- أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذا كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية الناشئين وخاصة في كرة القدم:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.

¹ محمد الحماحي : برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الجالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، 1990، ص101.

² ليلي عبد العزيز زهران : المناهج في التربية الرياضية ، دار زهون ، القاهرة ، 1991، ص96.

³ مفتي إبراهيم محمد حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة قدم مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص201.

- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية والشخصية للناشئ، وكذا فلسفة المجتمع.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم، وهي الأهداف اللياقة البدنية- المهارات - المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية ما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة للاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية. يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.
- ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي 1977 ومفي إبراهيم حمادة 1997 انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:
- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي، وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب، وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الناشي على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لا بد وأن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم، ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري

والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط لبرامج الإعداد المتكامل للناشئين كل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في النادي.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم ولقد أشار محمود حنفي مختار (1988 أن تلاحظ النقاط الثلاثة الأساسية التالية عند وضع البرامج التدريبية:

✓ معرفة مسبقا مواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية، الخارجية)

حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس .

✓ مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

✓ الإمكانيات المسخرة والموضوعة في يد المدرب.

3 - خطوات تصميم البرامج التدريبية: يرى مفتي إبراهيم¹ 1997، حنفي محمود مختار² 1992، محمد رضا الوقاد 2003³ أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ

¹ - مفتي ابراهيم محمد حمادة : مرجع سابق ،ص294.

² - حنفي محمود مختار : برنامج تدريبي سنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ،1992،ص228.

³ - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للنشر ، القاهرة ، 2003، ص 203-209.

خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:

أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

يجب أن يبين برنامج كرة القدم على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ.

ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه. فتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم، كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدي - مهاري - خطي - تقني).

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

ايعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين الشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب المكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي
- إجراء تمارين الإحماء
- إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

- إجراء تمارين التهيئة.
- مقابلة اللاعبين للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا: تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدلي - مهاري - خططي - ذهني - نفسي)، وعلى المدرب استخدام النتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي

سابعا: تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات تلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق هدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق الأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب التي تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

خلاصة:

لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداداً متزنًا ومتكاملاً من جميع النواحي (البدنية - المهارية - الخطئية - النفسية - الذهنية).

إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث راجع إلى حسن توجيه وإعداد اللاعبين، حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات و مهمات حركية، وبذل جهد بدني كبير وخاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، والإلمام بمبادئ علم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين.

الفصل الثاني:

الأداء المهاري

تمهيد:

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضيات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية، حيث أصبح كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لابد من الأخذ ما عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها، يشكلان ضرورة لابد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب . الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة، وسنحاول في هذا الفصل، الذي خصصناه للأداء المهاري، التطرق لكل الجوانب السالفة الذكر.

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج، لذا يذكر اتينكر (1989) أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرما بحوث أخرى في الرياضة لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج¹.

كما عرف منصور (1973) الأداء بأنه العامل لعمله، ومسلكه فيه، أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله، والتحمل للمسؤولية في فترة زمنية محددة تأسيسها على هذا المعنى، فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

• مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته

• يتمثل في صفات الفرد ومدى ارتباطها وتأثيرها على مستوى الأداء.

كما يرى "مصطفى يسري (1970) " أن الأداء هو حجم ومستوى إنجازه كما وكيفا، ويعني بذلك أن الأداء هو تقويم للفرد عن طريق إيجاد كفاية للأفراد ومساهماتهم في الإنتاجية.

وفي الميدان الرياضي يستعمل مصطلح الأداء علة ما أنجزه الرياضي فعليا ويرى توماس 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطا ما بين القدرة والاستعداد والدافعية أغلبها تشكل مفهوم الأداء. فاللاعبون في اتصال مباشر مع الخصم، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب، والفعال بأسرع وقت ممكن.

كما ذكر سنجر 1975 أن الأداء هو التعلم بالإضافة إلى الحوافز².

¹ Barthélemy.M et Ourmelen.B : manuel des écoles de football et des jeunes football , ED Chiron, paris , 1985 , p 38 .

² - منصور احمد منصور : المبادئ العامة في إدارة القوى العاملة ' وكالة المطبوعات ، الكويت ، 1973،ص

وخلاصة القول أن أغلب التعاريف الخاصة بالأداء، تتفق في مجموعها على

ركيزتين أساسيتين

- **أولاً:** اتخاذ السمات الشخصية الخصائص الذاتية، والسلوكيات لتحقيق الأهداف
- ثانياً:** تتمثل في الحصول على النتائج الفصلية، علة ضوء معايير موضوعية، ويبدو الأداء المهاري عادة في الرياضات الجماعية، في القدرة على بذل جهد يظهر في شكل نتيجة.

في نفس الصدد يعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء على أنه انعكاس لقدرات و دفاعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن، نتيجة تأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، كما أنه نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، وهو القياسي الذي تقام به تتالج التعلم، أو ومية التعبير عن عملية التعلم تعبيراً حركياً¹.
ومن هنا نقول أن الأداء يمكن أن يقدر أو يقاس بواسطة اختبارات أو مقاي مهارية، مثل اختار جونسون لكرة القدم، ومقاي برودي للكرة الطائرة.

2. مفهوم المهارة:

يعرف قاموس در وستر 1976 المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد المعلومات و استعداده للإجاز . كما يعرف جثري 1956 المهارة على أنها قدرة تكسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج المحددة نتيجة لهذا التعلم. ويرى وايتنج 1975 أن المهارة تعني الكفاية في الحاز أثناء العمل أو نشاط ما، وهي تشير الى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يستعمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.
ويرى باربو 1983 أن المهارة اصطلاحا هي القدرة على إنجاز عمل ما، ويعتقد أن المهارة ترتبط دائما يعمل ما، وهذا ما يتطلب توافق قدرات مهارية خاصة لإنجازه، أي أن المهارة تتطلب تحديد مسبق للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لاتحاز عمل.

¹عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1992،ص168.

أما كتاب 1983 فيرى أن المهارة في كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز .

أ- المهارات المغلقة:

ويضم هذا النوع من المهارات التركيبية، المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبياً، حيث هل هذه البيئة انمطا حركية، على درجة عالية من الأداء وتتميز هذه المهارات الآن يكون اللاعب حيدا في هذه المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات، لأن الية من أي تغيرات متوقعة الحدوث مثل الإرسال في التنس، الرماية السياحة، رفع الأثقال وتمتاز هذه المهارة ما يلي:

- * تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعدا.
- * في أغلب الأحيان تكون الأدوات في حالة ثابتة.
- * لا علم الأداء فيها خطأ أو الاستراتيجيات.
- * يكون الجسم في حالة راحة قبل الأداء وربما أن متغيرات البيئة تكون معروفة مسبقا من طرف اللاعب.
- * يكون مطلوباً من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات¹.

ب. المهارات المفتوحة:

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون الأداء فيها عبارة عن استجابات حركية المتغيرات غير المتوقعة في البيئة الخارجية، اي اما المهارة المفتوحة لا تضم استجابات غير نمطية، غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب، كما يحدث في المصارعة، والملاكمة، وفي مثل هذه المهارات تكون السرعة، والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل، التي تضع القدرة على الإنجاز، او على النجاح في هذه المهارات ويضم هذا النوع من المهارات الأنشطة الحركية التي تتطلب تطبيق الخطط واستراتيجيات معقدة، حيث تطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في وقت مناسب، ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم

¹ محمد حسن علاويو محمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، ط 1 ، 1987، ص33-34.

والكرة الطائرة¹ .

ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهودهم في المال على تحديد أربع معايير، رئيسية التصنيف المهارات في الألعاب الرياضية، وكانت هذه المعايير على النحو التالي:

* التصنيف على أساس التوافق البدني.

* التصنيف على أساس الحركة.

* التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.

* التصنيف على أساس الطبيعة ومتطلبات الأداء، والذي أخذ منه التصنيف الذي

شرحناه من قبل المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة² .

3. المهارات الأساسية:

1.3. مفهومها :

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.³

2.3. تصنيف المهارات الأساسية :

لقد أسفرت جهود العلماء عن تحديد أربع معايير أساسية لتصنيف المهارات الحركية في الألعاب الرياضية وهذه المعايير كانت كالتالي:

* التصنيف على أساس التوافق البدني.

* التصنيف على أساس الحركة.

* التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.

¹ - نفس المرجع ، ص 34

² - مرزوق الياس : العلاقة بين سمات الشخصية و الاداء المهاري للاعبي كرة القدم ، مذكرة نيل شهادة الليسانس، قسم التربية البدنية و الرياضية ، ظالي ابراهيم ، الجزائر ، 1999، ص 35 .

³ - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1996، ص 65 .

* التصنيف على طبيعة ومتطلبات الأداء¹.

1.2.3. التصنيف على أساس التوافق البدنية:

تصنيف المهارات الحركية في الألعاب وفقا للتوافق البدني إلى فئتين رئيسيتين هما:

* مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد.

* مهارات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم،

آ-مهارات الحركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد:

تطلب هذا النمط من الأنماط الأداء الحركي استخدام بعض أجزاء الجسم في أداء العديد من الحركات التي تتعلق بقدرات الإحساس و تتغي بالدقة والشدة، وغالبا ما يكون المحال المكان الذي يادي فيه هذا النمل من الحركات محدودا جدا، ويهدف هذا النمط من الأداء إلى تحقيق استجابات حركية صحيحة ودقيقة في حدود المسافات والأبعاد المناسبة للأداء، ويظهر هذا الشكل من أشكال الأداء الحركي في التوافقات العضلية العصبية الذي تتضمنه المهارات الحركية التي تؤدي إلى تحقيق أهداف محدودة والتي تتطلب التحكم والدقة، وهي مهارة حركات غالبا ما تطلب التوافق بين العين

و اليد، ويقرر علماء النفس أن النقر على الآلة الكاتبة، والعزف على البيانو، ودورة التبع أو مقياسالتتبع للأجسام المتحركة، كنقطة صغيرة على سطح متحرك². وفي اختبار لوحة التنفرة، تعتبر نماذج نشطة حركة تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد.

ب مهارات حركية تتطلب توافقات كلية للجسم:

وهي مهارات تشير من حيث الكيف إلى عكس المهارات الدقيقة، وفي هذا المفهوم تعني أشكال الأداء التي تتضمن القيام بالحركات الكبيرة أو الكلية للجسم، والتي تتميز بالوضوح الشديد وغالبا ما يتطلب هذا النمط من الحركات استخدام

¹-محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق، ص141-142.

²-محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان: مرجع سابق، ص42.

مجموعات العضلات الكبيرة للجسم، كوحدة واحد لتنفيذ الحركات المطلوبة، ويغلب هذا النوع على معظم أشكال الأداء في الألعاب الرياضية، كالأداء في الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم، الجمباز.

2.2.3. التصنيف على أساس الحركة:

قام فيتس 1972 م وميرغل 1965 بتصنيف الأعمال الحركية وفقا لطبيعة العمل وما يتضمنه هذا العمل من حيث أنه ثابت أو متحرك، وقد اتفق على أربع أنماط رئيسية للتصنيف هي:

*أنشطة تؤدي من وضع ساكن.

*أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون، والهدف في حالة حركة، والهدف في حالة سكون.

*أنشطة تؤدي وكل من الهدف واللاعب في حالة حركة.

وتتضمن فئة المهارات المترابطة عادة العمال والمهارات الحركية التي يتطلب أدائها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة متتالية مترابطة، بحيث لا يكون هناك توقف بين وحدات الأداء، ويضم هذا التصنيف معظم الوحدات الحركية في الألعاب مثل السياحة والغطس وقيادة السيارات و مسابقات العدو والأداء المهاري على بعض الأجهزة مثل جهاز قياس دورة النتبع¹.

ويغلب على المهارات الحركية التي يتضمنها هذا التصنيف أنماط تستغرق في الأداء وقت أطول ومجهود أكبر مما تستغرق المهارات المتقطعة، بحيث يسمح في الإقادة فيها من التغذية المرتدة بالمعلومات.

3.2.3. التصنيف على اساس الطبيعة ومتطلبات الأداء:

قدم بولتون لأول مرة عام 1957 م تصنيفا للمهارات الحركية في مجال الصناعات على أساس فئتين رئيسيين هما:

¹ - اوروة فزيل و اخرون: العلاقات بين سمات الشخصية و الاداء المهاري للاعبين كرة الطائرة ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ،الجزائر ،2000،ص76.

• مهارات العوامل الذاتية.

• مهارات العوامل الموقفية.

وقد قام "بولتون" بتطبيق هذا التصنيف في مجال المهارات الحركية الرياضية واخترع تصنيف المهارات الحركية في المجال الرياضي على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء كالتالي:

• مهارات المجال المحدد.

• مهارات المجال المفتوح.

أ- **مهارات المجال المحدد (العوامل الذاتية):** ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبياً، حيث تتطلب هذه البنية أنماطاً حركية على درجة عالية في الاشتقاق، وتتميز هذه المهارات الحركية التي يضمها هذا التصنيف بأن اللاعب يكون حراً في إنجاز المهارة دون الحاجة إلى سرعة في اتخاذ القرارات لأن بيئة الأداء تخلو من أية تغيرات غير متوقعة الحدوث. وتعتمد مهارات التصنيف على التقنية الرجعية الداخلية التي تأتي من الإحساس الحركي.

ب- **مهارات المجال المفتوح والعوامل الموقفية:** يضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون أدائها عبارة عن استجابات حركية للمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية، أي غير محدودة وغير متوقعة من المنافسين أو بيئة اللعب، وفي مثل هذه المهارات تكون القدرة على الفهم، والسرعة اتخاذ القرارات، من أهم الوسائل التي تصنع القدرات على الإنجاز وعلى النجاح في هذه المهارة، ويضم هذا التصنيف الأنشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة، حيث تطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحية وفي الوقت المناسب، لأن الفرد يقوم بأداء المهارة في ظل ظروف يصعب فيها النير متطلبات محددة للأداء، وفي هذا المعد من أنماط التصنيف تأن التغذية المرجعية من مصادر داخلي وخارجي، ويضم هذا التصنيف معلم ألعاب الفرق والألعاب الزوجية في أنشطة تطلب الإبداع الحركي وحسن التصرف¹.

¹ - اوروة فزيل و اخرون :مرجع سابق ،ص76.

وتوجد بعض المهارات الحركية المستقبلية التي تؤدي لعدد من المرات المتكررة في إيقاع خاص منتظم، كالعزف على البيانو، كما توجد بعض المهارات الحركية الأخرى المتقطعة التي تؤدي وفق خطوات متتابعة العمل الحركية، في التمرينات، التي تتضمن مجموعة من المهارات المتتصلة التي تؤدي في شكل متسلسل متعاقب دون التركيز على الإيقاع الحركي، وتمتاز الحركات المهارية المتقطعة، التي توشي في شكل متسلسل بوجوب توقف لحظي في الأداء، وقد تتضمن بعض المثيرات الخارجية المتوقعة، كما في الملاكمة بحيث يصاحبها استجابات حركية ثابتة ومحددة، وقد يخلو الأداء في بعض المهارات من وجود أي مشيرات خارجية محددة للاستجابة الحركية الأكثر مرونة، وخررا من قيود خارجية¹

● **المهارة المترابطة:** ويقصد بالمهارات المترابطة تلك المهارات التي يعتمد الأداء

فيها على مدى النجاح في إنجاز مجموعة من الحركات البدنية المكونة لهذه المهارات، بحيث لا يمكن الفصل بين هذه الجزئيات مثال ذلك المشي، القفز بالزانة، الوثب العالي، التزحلق على الجليد، وغيرها، ويوضح فينتس أن مسألة الترابط هذه مسألة نسبية وهناك مهارات حركية تتميز بالترابط الشديد كالغطس مثلا، هناك مهارات غير مترابط كالارسال في التنس وهناك أنشطة أخرى تقع بين الفتين في السياحة وغيرها²

● **المهارات المتقطعة:** ويضم هذا التصنيف فئة المهارات التي تكون من وحدة

تؤدي في شكل مفرد غير مركب ويكون لها بداية محددة وقاطعة، وغالبا ما يتطلب الأداء في مثل هذا النوع من المهارات بذل مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نسبيا مثل ذلك المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط سريع لمدة واحدة فقط، وفي حالة توجيه أحد الضربات في الملاكمة او الطعنات في المبارزة وفي الارسال ولي التنس وفي الرماية بالسهم ورمي التماس في كرة

¹ - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ،ص40.

² - محمد حسن علاوي :القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة ،1979،ص26-27.

القدم والرماية الحرة في كرة السلة والدحرجة الأمامية وفي غيرها، حيث يكون للمهارة بداية واضحة ونهاية محددة، وتطلب مجهوداً وتتميز هذه المهارات بأنها صعبة بالمقارنة بالمهارات المستمرة، لأن بدنياً مفرداً في فترة زمنية قصيرة¹.

وتتميز هذه المهارة بانها صعبة بالمقارنة بالمهارات المستمرة لان تفردا وعدم تعاقبها أثناء الأداء (تكرار المهارة) يحرم اللاعب الاستفادة من التغذية المرتدية بالمعلومات في شكل معرفة النتائج عن الاستجابات السابقة ومحاولة تقويم الاستجابات اللاحقة وتصحيحها، لأن التعاقب في الأداء المهارة يتيح بعض الوقت للتمرين عليها مما يعطي فرص مناسبة للإصلاح الأخطاء.

- **المهارة المستمرة :** حينما تؤدي المهارة المتقطعة بشكل متابع وبسرعة حينئذ يمكن اعتبارها مهارة مستمرة أو مشللة مثل ذلك تكرار مهارة الصيد في تنس الطاولة والتجديف، تكرار التصويب في كرة السلة الكتابة على الآلة الراقية وغيرها. وتتميز المهارة الحركية التي يضمها هذا التصنيف بأن حدوث اي توقف لحظي بين سلسلة الحركات المتعاقبة في المهارة قد لا يفسد الأداء فيها بعكس الأداء في المهارات.

المتراطة وبيبين فيتنس أن العديد من المهارات الحركية في الألعاب يمكن وضعها في سلسلة تنحصر بين المهارة المتقطعة والمستمرة كالتالي:

النمط الأول : أنشطة تؤدي من وضع ساكن:

ويضم هذا التصنيف فئة الأنشطة التي يتمكن اللاعب من أداء بعض المهارات الأولية في النشاط وهو في حالة سكون، مثل الإرسال في التنس و تنس الطاولة والكرة الطائرة والتصويب في الرماية بالسهم، أو عندما تكون الاستجابة الحركية ضد الأهداف الثابتة الموجودة في البيئة الخارجية امثال التصويب في كرة السلة من الثبات، أو في مواقف اللاعب التي تسمح للفرد بالأداء بمعدل واحد من السرعة مثل الكتابة على الآلة

¹محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ،ص42.

الكاتبة أو العزف على البيانو أو العمل على دراجة ثابتة لفترة زمنية اعدل ثابت من السرعة كل هذا عبارة عن أعمال وواجبات حركية تؤدي من وضع سكون اللاعب و بالنسبة للهدف المحدد للاستجابة الحركية الموجودة في البيئة الخارجية وتتميز المهارات الحركية الى تدخل تحت هذا النمط من التصنيف، بأنها لا تحتاج إلى مستوى عال من الاستراتيجية أثناء الأداء كما تفضل فيها الحاجة إلى الاهتمام بالتوقيع وسرعة التكيف في الأداء، الحسن نحو المهارة حيث تكون الحاجة كبيرة إلى القيام باختبارات حركية مناسبة، وفقا لما تقرره قواعد اللعبة.

النمط الثاني: أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة:

ويتضمن هذا التصنيف الأعمال الحركية التي يحدث فيها تغيير حركي في بعض موافق الأداء وفيها يكون اللاعب في حالة سكون، والهدف الخارجي المنير) في حالة حركة، ويشمل هذا التصنيف على العديد من المهارات الحركية التي تدخل في مجال الصناعة، ومعظم الأنشطة الرياضية لكبار السن ولي أنشطة الرماية العسكرية على أهداف متحركة، وفي الأنشطة الرياضية التي يؤدي فيها اللاعب المهارة وهو في وضع ساكن نسبيا، ضد أهداف تحرك نتيجة أداء الشاف الآخر.

النمط الثالث : أنشطة تؤدي واللاعب في حالة حركة والهدف في حالة سكون:

ويضم هذا التصنيف الأنشطة التي يؤدي فيها اللاعب المهارة أثناء الحركة ضد أهداف مشيرات ساكنة، مثال ذلك التصويب من حركة على المدن في كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد وتحرير الكرات المركزة، التنس، وتنس الطاولة من الحركة في اتجاه نصف الملعب المواجهة، وفي أنشطة الإيقاع والتمريرات مصاحبة الموسيقى، عندما يؤدي الفرد حملة من التحركات تتكون من مطبوعات متتالية مستعينا في ذلك بالإيقاع الصادر من البيئة الخارجية وذلك عن طريق المدرس أو المدرب¹.

¹ -محمد حسن علاويو محمد نضر الدين رضوان : مرجع سابق ،ص42-43.

النمط الرابع: أنشطة تؤدي وكل من اللاعب والهدف في حالة سكون:
 ويضم هذا التصنيف الأنشطة التي تتطلب الأداء أثناء تحرك كل من اللاعب والهدف وغالبا بما يضم هذا التصنيف الأنشطة التي تقوم ضد منافسين، وهي أنشطة مركبة تتميز بالصعوبة لأنها تؤدي من الحركة بالاشتراك مع الآخر، ومن الأمثلة تلك الأنشطة التي تخص ألعاب الكرة، حيث يقوم فيها اللاعب بأداء معظم المهارات وهو يتحرك بالكرة، أو في اتجاهها ولعل أنشطة الصيد والقنص باستخدام البنادق أو السهام من فوق ظهور الخيل ضد الحيوانات أو الطيور التي تتحرك أيضا، خير مثال للأنشطة التي يضمها هذا التصنيف، وترجع الصعوبة في أداء هذا النوع من الأنشطة إلى ما تتطلبه من السرعة والدقة والاستجابة و إلى ما تتطلبه من القدرة على التصور والتوقع وإلى كثرة ما يتضمنه موقف الأداء من متغيرات غير مستقرة وغير متوقعة.

4. أساليب قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية:

يستخدم لقيام المهارات في الألعاب نوعان رئيسيان من المقاييس هما:

* المقاييس الموضوعية.

* المقاييس التقديرية.

1.4. المقاييس الموضوعية :

يكثر استعمالها في مجال قيام المهارات في الألعاب و خاصة الألعاب الجماعية، ومن الملاحظ بعض هذه المقاييس قد قطن في ضوء محكمات التنوع والتي تعتمد على التقديرات الذاتية للخبراء والمتخصصين كل في مجاله و كذا استخدام بعض أساليب التحليل الإحصائي المباشر، وتتميز الأساليب الموضوعية، بألا اقل تعرض للأخطاء، وخامة اخطاء التحيز، ومن المعروف أن مجال القياس في الألعاب مازال يفتقر حتى وقتنا هذا إلى استخدام الأجهزة الكهربائية وذلك مقارنة بمجالات القياس الأخرى في الميدان الرياضي، والتي أصبحت تستخدم العديد من وسائل القياس العلمية المتناهية الدقة. وتعتمد المقاييس الموضوعية لتقويم الأداء المهاري في الألعاب على أربع وسائل هي¹.

¹ - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ،ص30.

أ. عدد مرات النجاح:

تعتمد بعض الإختبارات في الألعاب على حساب عدد مرات الأداء الصحيحة التي ينجح المختبر فيها خلال فترة زمنية محدد، أو عندما يؤدي لعدد محدد من التكرارات وفي العادة يمنح اللاعب درجة واحدة من كل محاولة من محاولات الأداء الصحيح، حيث تمثل مجمع النقاط في جميع المحاولات درجة اللاعب.

ب. الدقة في الأداء:

ويتضمن استخدام أهداف خاصة ترسم في شكل دوائر ومربعات ومستطيلات متداخلة بحيث تكون الدرجة الأكبر للهدف هي الأقل في المساحة وفي معظم الحالات تحدد هذا الهدف بألوان مميزة على حائط الصد أو على الأرض.

ج. الزمن المخصص للأداء:

يعتبر الزمن من أكثر وسائل القياس المهاري في الألعاب، حيث يتطلب ذلك حساب الزمن باستخدام ساعات إيقاف خاصة، وتتعرف الإختبارات التي تعتمد على حساب الزمن إلى أخطاء بشرية باستخدام ساعات ذاتها، فقد توصل "كيرتون" على سبيل المثال إلى أن الحكام المدربين على استخدام الساعات يظهرون فروقا بين تصورنا أن هذا الزمن بكاني العدو عسافة 9 أقدام لإدراكنا قيمة التأثير الفعلي لمثل هذه الأخطاء.

د. المسافة التي يستغرقها الأداء:

تعتبر المسافة التي يستغرقها الفرد أثناء العمل الرياضي أحد الوسائل الهامة التي تستخدم في القياس في المجال الرياضي، ويتمثل ذلك في المسافات التي يقطعها الرياضي في الوثب أو القفز، ولي المسافات التي تقلعها الكرات في الزمن أو الدفع أو الرجل أو الضرب أو التمرير، وتتمثل أيضا في المسافات التي يقطعها الفرد خلال فترة زمنية محددة، وتستخدم المسافات كمقياس تدل على الأداء في العديد من الإنجازات، مثل الوثب العمودي، الوثب العريض، دفع الكرة الطبية، ورمي الكرة الناعمة الأطول مسافة مكة .

2.4. المقاييس التقديرية:

تستخدم المقاييس التقديرية كوسائل للحصول على معلومات اضافية عن الأداء في بعض الأنشطة التي تستخدم فيها مقاييس التقدير الذاتي التقويم وحدات الأداء المهاري في اللعبة بعد تحليلها، وتتضمن هذه المقاييس وسيلتين هما:

أ. ترتيب الأفراد وفقاً لمستوياتهم في المهارة : ويتضمن هذا الأسلوب ترتيب اللاعبين بإعطائهم رتب عديدة تبدأ من مستويات العديدة مع التدرج إلى المستويات الأقل، وذلك عن طريق ملاحظة الأداء الفعلي للاعبين سواء كان الأداء مهارة أو اللعبة ككل، ويعتبر هذا الأسلوب أحد المحكمات التي تستخدم لحساب صدق العديد من الاختبارات في مجال القياس المهاري والألعاب . مثال : كرة القدم ، الكرة الطائرة وغيرها .. حيث يتم تطبيق اختبار مفتوح على نفس مجموعة اللاعبين، ثم يرتب هؤلاء اللاعبين تنازلياً، وفقاً لدرجاتهم في الاختبار عن طريق حساب الارتباط بين رتب اللاعبين، من تقديرات الخبراء وبين رأيهم في نتائج الاختبار وذلك عن طريق تطبيق معادلة سبرمان لحساب معامل الارتباط.

ب. استخدام مقاييس التقدير: تستخدم مقاييس التقدير في قياس الأداء المهاري في بعض الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية مثل الغطس، الجمباز المصارعة، الرقص..الله، و تعد من أهم الوسائل القياس هذه الأنشطة المسابقة وتعد مقاييس التقدير وفقاً للمقاييس فنية وعلمية حيث يطلب من مقدر الدرجات الحكم أو الحلبي أن يلاحظ الأداء ثم يقوم بتحديد الدرجة المناسبة عن طريق الحكام والملاحظات المنظمة المظاهر السلوك الحركي المختلفة وتتضمن هذه المقاييس قواعد مختارة من عبارات أو فقرات يسجل الملاحظ بعد كل منها قيمة مبنية على القياس الموضوعي للقيم أي أنها تستخدم أدوات تسجيل مقننة¹.

¹ - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ، ص313.

5. طرق ومراحل التعلم المهارية:

1.5. مفهوم التعلم:

يعني موضوع التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه جينكس بأنه تغيير في السلوك له صفة الاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه و تحقق غاياته¹.

ويضيف أحمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة وأن التعلم تغير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو والتعب لذا فإنه يتوقف على نمو الاجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه، ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما انه غير كاف وحده يحدث التعلم بل لا بد من توفر شرط الممارسة والخيرة².

ويعتبره محمد صبحي حسنين هو التغير في تبني سلوك أثناء تشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة³.

و يرى وجيه محجوب انه عبارة عن تغيير في السلوك الناتج عن الاستشارة أي اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الهدف⁴.

وعليه فان عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء الذي يريد تعلمه، وكذلك من خلال رؤيته للشيء أو ملاحظته له، ويطلق مفهوم التعلم على ذلك الشامل الذي يؤدي إلى اكتساب الخبرات الجديدة، و منه تستنتج أن التعلم هو عملية التغيير في سلوك الفرد وذلك بعد المرور بمرحلة الممارسة والتدريب المستمر للشيء الذي يسعى إلى تعلمه وإدراكه.

¹ - ابراهيم وحيد محمود : التعليم اسسه ، نضرياته و تطبيقاته ، دار المعرفة الجامعية ، 1995، ص 07.

² - احمد زكي صالح : التعلم اسسه منهاجه نظرياته ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 20 و 40.

³ - محمد صبحي حساني : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995، ص 65.

⁴ - وجيه محجوب : علم الحركة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1989، ص 69.

2.5. نظريات التعلم:

تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين النظريات السيكلوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية. وتعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي وهي وسيلة من وسائل التعلم وبناء النتائج العلمية.

ويرى محمد حسن علاوي انه هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال

التعلم للمهارات الحركية الرياضية وهي¹:

- نظرية التعلم الشرطية.
- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.
- نظرية التعلم بالاستبصار.

1.2.5. نظرية التعلم الشرطي:

يفسر بافلوف عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط

العصبي بين المثير والاستجابة².

ويؤكد حسن علاوي بأن اكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما اقترن ذلك

بمتغيرات شرطية معينة، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف في كرة السلة بيد

واحدة بالاقتران الوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلاً) أو شرط اللعب السلوك

التعاون مثلاً، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية و الأنماط المطلوبة بالتكرار

والاقتران.

كما يرى بافلوف إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير

والاستجابة، ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المدير والاستجابة الطبيعية الخاصة

بالمثير الأصلي، هذه الاستجابة الي تحت المثير غير مثيرها الأصلي هي الاستجابة

الشرطية³.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص346.

² - محمد حسن علاوي: نفس المرجع، ص348.

³ - ابراهيم وحيد محمود: مرجع سابق، ص176-177.

2.2.5. نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي باحولة والخطأ حيث يرى ثروتدايك إن التعلم سواء في الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ، فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الاستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابات الصحيحة¹.
ويضيف محمد حسن علاوي لذلك حيث يذكر ما يلي: "في حالة تعلم الفرد لمهارة التصويب أو التمرير نجد أن الأداء يتسم في البداية بكثير من الأخطاء ويرتبط بالحركات الرائدة غير الضرورية وموالة التدريب تنقص هذه الأخطاء².
وفي هذا المجال إن نظرية المحاولة والخطأ مثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرسي و التلميذ حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة ومخطئاً تارة أخرى إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة³.
ويذكر إبراهيم وحيد محمود في هذا المجال أن تعلم هذه المواقف يتم بالتدرج معى أن تكرر المحاولات يؤدي إلى تقدم تدريجي نحو السيطرة على المواقف وتعلم الاستجابة الصحيحة). وهناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم هي:

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لاستشارة حجة عنده.
- وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف.
- ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى هدف بأستجابات متعددة.
- ضرورة وجود الإثارة التي تحدها الاستجابة.
- يقوم الفرد باستجابات عدة بعضها خاطئ وبعضها صائب حتى يصل إلى الهدف.

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992، ص351.

² نفس المرجع ،ص352.

³ عمر بشير الطويي : الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار ، الية التربية ، جامعة الفاتح ليبيا ، 1991، ص116.

3.2.5. نظرية التعلم بالاستبصار: دلت التجارب التي قام بها كوهلر على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ الموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة والنضج ويعتبر التعلم هذه الطريقة أصعب أنواع التعلم¹.

وعليه وما تم ذكره آنفا يخلص الباحث أن نظريات التعلم كل واحد منها قا مبادئ تقوم عليها ولا يمكن اعتبارها مسلمات يعتمد عليها، ولكن على المدارس والمدرّب الناع أن يوظفها في العملية التدريبيّة حسب مقتضيات أهداف البرامج والوحدات التدريبيّة في تعلم المهارات الأساسيّة والمعارف والمعطيات النظرية .

3.5. مراحل التعلم المهاري:

يرى كورت مائيل أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل والإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها².

* مرحلة التعلم الخام للحركة.

* مرحلة التوافق الجيد للحركة.

* مرحلة التوافق الآلي للحركة.

1.3.5. مرحلة التعلم الخام للحركة:

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة تحد حركائه ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها كات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المعهد كما هو مطلوب³.

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعامها أسرع،

¹ إبراهيم عصمت مطاوع: اصول التربية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995، ص156.

² - كورت مائيل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987، ص136.

³ -حنفي محمود مختار :الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،1980، ص108.

ويجب أيضا أن يكون الشرح اللفظي واضحا و مناسباً مع المستوى الفكري للاعبين، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يمكن اللاعبين من استيعاب المهارات¹.

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات باجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها من هنا لا بد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك

من خلال عمل نموذج الحركة.

- يقوم اللاعبون بأداء المهارة ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، ويزداد توافقه العضلي والعصي وأثناء أداء اللاعبون للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة لأداء المهارة².

2.3.5. مرحلة التعلم الجيد للحركة التوافق الجيد:

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريق الفهم والمحاولة ، و حذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة. وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة، وشرح دقائقها و إصلاح الخطأ باستمرار .

وإن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخط حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومستواهم الفني. ويمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين:

¹ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ،دار المعرفة ، الاسكندرية ،1992،ص178.

² - مفتي ابراهيم حماد:المهارة الرياضية اسس التعليم و التدريب و التليل المصور ، دار الفكر العربي ،1994،ص137-138.

* تنمية المهارة من خلال التمرينات.

* تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة¹.

3.3.5. مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي):

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد عليه أن يصل هذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة او تحت أي ظروف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعينة².

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وانسيابية، يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم والتدريب عليها³.

4.5. طرق تعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد مفي إبراهيم حماد وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة).

¹ - زهير الخشاب و اخرون :كرة القدم ،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،1998،ص205.

² -حنفي محمود مختار :الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ن دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ،ص108-109.

³ -حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1992 ،ص23.

1.4.5. الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء¹.

بينما يضيف المفين إبراهيم حماد بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المربي بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إنتقالهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعلمه وبعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

وإن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم مراعاة الاشتراطات التالية²:

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء
- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.
- عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة والسيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.
- عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
- عندما يكون المتعلمون صغار في السن.

2.4.5. الطريقة الكلية :

يقول عصام عبد الخلق في هذه الطريقة إنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض ويدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة قم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد التعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من طرق³.

¹-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ،دار المعرفة ، الاسكندرية،مصر،1992،ص178.

²-عباس محمد السمرائي و بسطويسي احمد : طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد ،العراق،1984،ص43.

³-عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي ،دار المعرفة ، الاسكندرية ، مصر ،1992،ص178.

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا¹.

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفي إبراهيم حماد حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختباراً للطرق من جانبين أساسيين هما:

أولاً : درجة تعقيد المهارة الحركية.

ثانياً : درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة و كانت درجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإنه من الأفضل أن يتدرب المتعلم على المهارة بالطريقة الجزئية².

وإن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية :

- أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.
- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على اكتساب التحيل الحركي.
- أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية والمهارية والعقلية.
- عندما تصعب تجزئة المهارات إلى أجزاء.

¹ - عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1989 ، ص 280.

² - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 139-140.

3.4.5. الطريقة الكلية - الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حماد من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكلية مميزاتهما وعيوبها لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة¹.

وهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية ولا وسطيا للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها: "يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن تتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي-جزئي - كلي).

وعند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة

الشروط التالية:

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مرحلة التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة، وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد. وهذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

¹-نفس المرجع، ص138-139.

5.5. طرق التدريب على المهارات الأساسية:

أ. تمارين الإحساس بالكرة:

إن الإحساس بالكرة يعتمد على قدرة الناشئ محلي التميز الدقيق بين المنبهات المختلفة الي يتلقاها عند لعبة الكرة، ويستطيع الجهاز العصبي تحليل هذه المنبهات البصرية والحركية و اللمسية بواسطة جملة من الخطوات والمراكز العصبية. وإنه يمكن تنمية الإحساس بالكرة بواسطة تمارين خاصة تعطي عادة. في بداية الحصة التدريبية، وللتمارين الإحساس بالكرة أهمية خاصة بالنسبة للناشئين والشباب فينبغي أن تعطي أهم هذه التمارين في كل حصة من الحصص التعليمية و التدريبية¹.

• التمارين الفنية الإجبارية:

توضح هذه التمارين للمدرب دقة الناشئ في أداء المهارات الأساسية، وتوضع هذه التمارين في برنامج التدريب نتساعد على تنمية مهارة اللاعب مع وضع واجبات معينة للناشئ ويجب ملاحفة صحة أداءه المهارة الأساسية، تلي هذه التمارين تمارين الإحساس بالكرة، تعلي هذه الطريقة أثناء الإحماء أو بعده².

• التمارين بأكثر من كرة:

تفيد هذه التمارين التي تستخدم فيها أكثر من كرة واحدة في آن واحد في قدرة الناشئ على تأدية الحركات بسرعة ودقة. كما تجبره على الانتباه إلى أكثر من كرة واحدة وأكثر من زميل واحد و بذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخططية. تعطي هذه التمارين غالبا في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية³.

ب- تعلم المهارات الأساسية مع ربطها بتنمية الصفات البدنية:

يرى حنفي محمود مختار أن هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمارين المركبة كما أنها تستخدم في الإعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية

¹-حنفي محمود مختار :الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ،الفاهرة،198،ص114.

²-نفس المرجع ، ص115.

³نفس المرجع ، ص124.

محددة ترتبط با ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة، السرعة والتحمل، وتعطى هذه التمرينات في أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي. فعند تدريب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة تعطى في أول الفترة الأساسية، أما المرنات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة الأساسية¹.

ج. التمرينات المركبة:

إن التمرينات المركبة عبارة عن تحركات خاصة لتنمية المهارات الأساسية والخطية وقدرة بدنية معينة في آن واحد.

ويتم تشكيل التمارين المركبة بناء على:

- تحليل حالات اللعب الحاسمة مثل اختتام الهجوم.
- تدريب اللاعبين على هذه التحركات المركبة إلى درجة إتقانها بصورة آلية.
- تنظيم التمارين المركبة مع منافس أو بدون منافس مع تحديد الواجبات الحركية للاعبين دون تدخل المدرب كثيرا في الجانب التنفيذي.
- عند تدريب اللاعبين على رفع اللياقة البدنية بواسطة تأدية مهارات معينة يجب أن يشابه السير الحركي لمتطلبات العمل أثناء المباراة².
- ويرى الباحث أن التمرينات المركبة تضمن الفعالية لمتطلبات العمل أثناء المباراة لأنها تخدم في تنمية نواحي اللعب الرئيسية الناحية البدنية، المهارية، والخطية في آن واحد.

د. التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة:

إن الألعاب الصغيرة تخدم تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعب الضرورية لمباراة كرة القدم بصورة مركزة كما تستخدم كوسيلة تربية للاعبين وتعودهم على الالتزام والانضباط والوعي والإخلاص واللعب النظيف.

كما يجب أن تكون أشكال الألعاب المستخدمة مشابهة للعبة كرة القدم من حيث قواعد

¹ - حنفي محمود مختار :مرجع سابق،ص128.

² -مفتي ابراهيم حمادة : البرامج التدريبية المخططة في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996،ص97.

اللعب وطبيعته و سيره بشكل عام¹.

* **التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة:**

كثيرا ما تستخدم الأدوات في التدريب على المهارات الأساسية نظرا لما لها من فائدة في تعلم الدقة في

الأداء لجميع المهارات وعن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطي التمرينات السهلة أو الصعبة

والتدرج من السهل إلى الصعب، وكذلك يستطيع تنمية النواحي المهارية والخطئية وينمي في نفس الوقت الصفات البدنية. وعادة الأجهزة التي تستخدم في التدريب بجد حائط الصد، الحواجز، الكرات الطبية، الكرات المعلقة، حائط التمرير، القوائم الخشبية، الشواخص، الكرة المربوطة، والاهداف المتحركة..الخ².

6.5. أخطاء الأداء المهاري وإصلاحه:

أ. أخطاء الأداء المهاري:

ايري محمد عبه صالح ومفي إبراهيم أنه لكي يتقدم الناشئ في مستواه يجب على المدرب إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء إذ لا يجب أن يتغاضى عن إصلاح الأخطاء التي تظهر لدى اللاعب³.

ويرى محمد حسن علاوي أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في أداء المهارات الحركية بشكل عام مايلي⁴:

- التصور الخاطئ أو سوء فهم للمهارات الحركي.
- عدم مناسبة المهارة المستوى للاعب أو لسنه
- انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.

¹ - امر الله البساطي : التدريب والاعداد في كرة القدم منشأة المعارف، مطبعة الاسكندرية ،مصر ،1995،ص90.

² - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ،ص149-171.

³ -محمد عبده صالح و مفتي ابراهيم :الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1984،ص85.

⁴ -محمد حسن علاوي:سيكولوجية التدريب والمنافسة ،دار المعارف، القاهرة،1983،ص266.

- عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.
 - الانتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها و إتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.
- ب- إصلاح أخطاء الأداء المهاري:

- أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء مايلي¹:
- الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة لديه.
 - البدء في إصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
 - مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح،
 - استخدام بعض التمرينات التي تمهد للأداء الصحيح للمهارة.
 - استخدام بعض الكلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب للمهارة.
 - قد يتطلب الأمر الأرتداء لخطوة سابقة في عملية التعلم المهاري لإتقانها حتى يتسنى تلافي الخطأ الحادث.
 - عدم مطالبة الناشئ بتكرار الأداء هدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء.

7.5. علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد.

¹ -مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001، ص127.

حسب ماتيفيف، دشكوي، زيمكين، داتشكوف، شبلمن، نوفيك، بيجنكل فأن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين¹.

ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب و الرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عاليا طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فانه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل تحريات المباريات أو تحت ظروف اللعب الحقيقية.

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم إي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر.

ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية. وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمن فصلها في أي مرحلة من المراحل الإعداد وفترة المباريات.

6. المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر. وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

¹ - طه اسماعيل و اخرون : كرة القدم بين النظري والتطبيق -الاعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989، ص93.

وبعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة . سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها. في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل اللاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العائلية . مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقاً وعمل على اكتساب ممارستها إشباعاً حركياً، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة، على طريقة التعامل مع الكرة و كيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونها.

7. كرة القدم نشأتها وأهم أحداث تطورها:

كرة القدم تمارس منذ القدم، ففي العصور الوسطى كانت قرى بكاملها تتحدى قرى أخرى في مباريات تحري في الشوارع أو على ملاعب تشبه حلبات المصارعة وكان بإمكان اللاعبين النقاط الكرة والجري ها والمحاورة وقذفها مما كان يؤدي إلى حدوث المعارك فيما بينهم وكانوا يتسببون في حدوث لا مثيل لها¹.

كرة القدم لعبة رياضية جماعية، عرفت عند الصينيين القدماء تحت اسم تسو تشو (TSUTCHU) حوالي القرن الرابع قبل الميلاد و كانت تمارس في التدريبات العسكرية لما فيها من روح التنافس والحزم والإقدام. وقيل إن هناك وثائق تؤكد أن قدماء المصريين والبابليين قد مارسوا هذه اللعبة، كما ادعي منشأها عدد كبير من البلدان منها الصين، بابل، مصر، روما والاغريق².

كرة القدم تاريخها طويل تصدى له المؤرخون البريطانيون لتاريخها واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية تتلخص في أن الدانمركيين احتلوا انجلترا في سنة 1016 إلى سنة

¹ - ابراهيم مرزوق : نفس المرجع ،ص22.

² - بسام سعد و اميل يعقوب:الالعاب الرياضية - الموسوعة الثقافية العامة ، دار الجيل ، بيروت ،ط1، 1999،ص208.

1042 بعد الميلاد، وأن الإنجليز حاربهم وأجلوهم في معركة كان من أثرها أن الجنود الإنجليز قطعوا رأس القائد الدانمركي بأقدامهم و داسوها بأقدامهم كالكرة وصار بعد ذلك تقليدا قوميا علامة على الثأر والانتقام - واستبدلوا مع الوقت الرأس البشرية بكرة - ثم كرة من جلد البقر - ثم تحولت مع الأيام إلى لعبة كرة القدم. واعتبر فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين سنة 1050، 1075 بعد الميلاد وهذا سميت بعد ذلك بكرة القدم، ثم ظهرت في الصين، اليابان، إيطاليا. في عام 1848م تم إرساء مجموعة قوانين "كامبرج" بإنجلترا تحدد مبادئ اللعبة بين المدارس وكان القانون يسمح للاعبين بأحد الكرة باليد و بعد مدة ظهرت لعينان بعيدتان تماما عن بعضهما الأولى هي لعبة "الرغي" والثانية هي لعبة كرة القدم. بدأت كرة القدم بقانون ينظمها بعشر قوانين فقط سنة 1862 بإنجلترا، كان انتشار لعبة كرة القدم بإنجلترا و بالتالي في المستعمرات البريطانية وفي بعض الدول الإفريقية.

أنشي الاتحاد الدولي للعبة في سنة 1904 أي بعد إنشاء المجلس التشريعي باثنين وعشرين عاما، وكان يتكون الاتحاد الدولي من ست دول: فرنسا، بلجيكا، الدانمرك، ألمانيا، هولندا، سويسرا. ودخلت كرة القدم الدورات الأولمبية سنة 1908. وبعدها من إنجلترا انتقلت لعبة كرة القدم إلى العالم على أيدي البحرية الانجليزية ورجال الصناعة والتجارة وكذلك بعض رجال الكنائس، تأسست أندية لكرة القدم في كافة دول العالم وكانت الدانمرك السبابة في هذا المجال¹.

أول مباراة دولية أجريت بأمريكا كانت عام 1906 بين الأرجنتين و أوروغواي

عندما أقيمت اول

دورة أولمبية سنة 1896 بأثينا لم تستطع الدولة المنظمة وهي اليونان أن تنظم لبرنامج الدورة أية مسابقة لكرة

¹ - حسن احمد الشافعي : تارسخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف ، مصر ، 1998، ص21-22.

القدم لأن الاتحاد الدولي لم يكن قد تكون بعد وكذلك في الدورة الثانية سنة 1900م
والثالثة سنة 1904،

لولا أن إن إنجلترا أنفذت الموقف في الدورة الرابعة سنة 1908، فنظمت الدورة وأقامت
أول مسابقة أولمبية للعبة¹.

8. مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين،
في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها².
وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من
أجل المشاركة في بناء الخط الدفاعية و الهجومية. ويرى محمد حازم ومحمد أبو
يوسف بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف
المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى الفريق
الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه³.

9. أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن
اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة.
وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة.
ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية
استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، وانتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع
الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. وتعد المهارة حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية
والنفسية، في بناء اللاعب المتكامل. ويشير محمد حسن علاوي، إلى أنه مهما اتصف

¹ - ابراهيم مرزوق : مرجع سابق ،ص22.

² - حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1994،ص71.

³ - محمد حازم و محمد ابو يوسف: اسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر ،مصر
، 2005 ،ص49.

اللاعب بشفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدن فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه¹. وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

10. خصائص المهارة في كرة القدم:

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من

الخصائص نذكر منها ما يلي:

أ. الخصائص التقنية:

و تتمثل هذه الخصائص في:

التعدد : تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات

الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

التنوع: إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا

اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين،

الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره،

في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

ب. الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة، التي

تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع

التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل

مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع

الزملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور².

¹ محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1972،ص275.

² - ابراهيم شعلان و محمد عفيفي :كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2001 ،ص16.

11. العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أداءه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية¹:

• **المساحة:** تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيراً للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

• **المكان أو المنطقة من الملعب:** كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا

بالكرة و بالتالي

تستدعي مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول، عقب الاستحواذ على الكرة، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي. كما إن جاني الملعب يحتمل الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر التصويب والتهيئة.

* **موقع الزميل وتحركاته:** يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء

المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، و إعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

• **الضغط من جانب المنافس:** يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات،

حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء و الجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة: أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جاني، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوباً معيناً في الأداء. بينما المسار قلبه حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتوياً أو لولبياً. في حين تتطلب سرعة وقوة

¹ - إبراهيم شعلان و محمد عفيفي: مرجع سابق، ص22.

الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلا، عكس الكرات الضعيفة، التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة، أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس.

12. المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارسا ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو وما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب أشرف جابر وصبري العدوي¹.

أ. تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي

* مهارات حارس المرمى

* ضرب الكرة بالقدم

* السيطرة على الكرة..

* الجري بالكرة

* رمية التماس

* ضرب الكرة بالرأس،

* المراوغة

¹ - أشرف جابر وصبري العدوي : كرة القدم ، مطبعة الية التربية الرياضية للبنين ، مصر ، 1996، ص07.

ب. تقسيم تريمبي:

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر أن مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

ج. تصنيف Gearye B1977

يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

د. تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

* مهارات دفاعية: مهارات حارس المرمى - المهاجمة

*مهارات هجومية: الجري بالكرة - المراوغة - السيطرة - ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس.

*مهارات بدون كرة: الجري بأنواعه - الوثب من الحركة - الوثب على قدم واحدة - الوثب على قدمين معا - التوقف والدوران.

13. أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

1.13. المهارات الأساسية بدون كرة:

يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة. ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد على الدقيقتين، أما بقية الوقت وهو حوالي (87 د) يتحرك فيه اللاعب بدون كرة¹.

¹-حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ، مصر ، 1994،ص74.

أ. مهارة الجري:

وتضم المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية: تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب، وتتميز بتغيير السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من أجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من أجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

ب. الوثب:

تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء . ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين. ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حين 15 وثبة¹.

ج. مهارة الخداع والتمويه:

تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب

المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه

بالجذع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى. وتطلب

هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي.

¹ -امر الله البساطي : التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم ، مطبعة الاسكندرية ، مصر ، 1980، ص65-67.

2.13. المهارات الأساسية بالكرة:

تمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة و تشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي:

أ. مهارة ضرب الكرة بالقدم: تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، أما أن

تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة، كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد

الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل

القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة¹.

ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

• الاقتراب

• أخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

*الضرب مع المتابعة.

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

الطرق الشائعة:

-بباطن القدم

-بوجه القدم الخارجي.

-بوجه القدم الداخلي.

-كعب القدم.

الطرق غير الشائعة الاستعمال:

-أسفل القدم.

-بالركبة. - رأس القدم.

¹ - تامر محسن و واثق ناجي: كرة القدم و عناصرها الاساسية ، مطبعة بغداد ، العراق ، 1989، ص41.

ب. ضرب الكرة بالرأس: يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من أجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والمهاجم معا.

ج. مهارة السيطرة على الكرة: هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة¹.

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة².

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم. وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

استلام الكرة: يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها. ويستخدم اللاعب في أدائها:

-باطن القدم.

-وجه القدم الأمامي.

-الوجه الخارجي للقدم.

* الاستلام باطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا الكبر المساحة المستخدمة.

* استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة . ويتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر

¹-حنفي محمود مختار : مرجع سابق ،ص85.

²-بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة ، مطبعة الاسكندرية ، مصر ، 1992،ص187.

للمحلات البصرية ومحل (kinesthesique) ، من أجل تقدير المسافة وأخذ المكان المناسب للاستلام.

* استلام الكرة خارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها . وتتم بالأجزاء التالية:

* الوجه الأمامي للقدم.

* باطن القدم

* أعلى القدم.

* الراس.

* الصدر.

كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي ب:

* باطن القدم.

* خارج القدم.

* أسفل القدم.

د. مهارة الري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

* الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

* الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.

* الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

د. مهارة المراوغة: تعتمد أساسا هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

* المراوغة من الأمام

* المراوغة من الجانب.

* المراوغة من الخلف.

و **المهاجمة (القطع):** هي القدرة على أخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها . وتعتبر سلاحا للمدافع ضد المهاجم. وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة.

تتقد هذه المهارة بالطرق التالية:

* المهاجمة من الجانب.

* المهاجمة من الأمام.

* المهاجمة بالزحقة من الجانب، الخلف و الأمام.

* المكائفة.

* المهاجمة من الخلف

ز. **رمية التماس:** هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها المدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب. ح. حراسة المرمى، يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأون مهاجم فهو الذي يسمح له القانون اباستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات. ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية و لياقة بدنية مستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى اباستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم.

14. الأدوار الهامة لرياضة كرة القدم:

الرياضة محال من المجالات الهامة التي يهتم ها و أصبحت مظهرا حضاريا لكافة بلدان العالم لا تستغني عنه أمة من الأمم، لما لها من فوائد وأهمية عظيمة يفوق حصرها¹، ومن بين هذه الرياضات كرة القدم الى تعتبر رياضة جماهيرية تؤدي دورا كبيرا داخل المجتمع و أدوارا عديدة² تلخص فيما يلي:

1.14. الدور الاجتماعي:

كرة القدم هي نظام اجتماعي، حيث تقدم لنا شبكة مثيرة من العلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون، الحب، الصداقة، الأمانة والتسامح ... إلخ. كما تعمل كرة القدم على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا-

2.14. الدور النفسي والتربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القائل الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب كذلك دورا مهما في ترقية المستوى الأخلاقي كالروح الرياضية، تقبل الآخرين، اكتساب المواطنة الصالحة، تقبل القيادة والنظام.

3.14. الدور الاقتصادي:

إن الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزد أهميته إلا مؤخرا، حيث ظهرت دراسات متعددة

احول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد سئو كفينش STOKVIC عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل الأنشطة الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية³.

¹-قاسم لزام صبر و اخرون :اسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، دار الوفاء لنديا الطباعة ، الاسكندرية ،2005،ص227-228.

²-زهرا السيد عبد الله : افضل خطة لعب في عالم كرة القدم ،1ط،الاسكندرية ،2005،ص09.

³-امين انور الخولي : الرياضة و المجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الادب ، الكويت ،1996،ص86.

وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فإن دورها الاقتصادي (الإشهار - التمويل - مداخل

المنافسات وأسعار اللاعبين، ...) قد تعاضم مع مرور الوقت، فبعد الحرب العالمية الثانية فطنت المؤسسات

التجارية إلا أن الرياضة تمثل وسيلة دعائية و بحال إشهار واسع الانتشار.

4.14. الدور السياسي:

الم تقتصر الرياضة وكرة القدم في المجتمع على الخصوص على الأدوار السالفة الذكر، بل تعدها إلى

الدور السياسي، فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية، كما تلعب دورا هاما في التقارب بين

مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرى في أجسبورغ

AUGSBURG، حيث أجريت مباراة بين فريقي الاتحاد السوفيتي وألمانيا الفدرالية

(سابقا) في سبيل تقليل التوتر بين البلدين وتركت انطبعا طيبا بين البلدين خاصة

لدى الشعب الألماني¹.

¹-امين انور الخولي : مرجع سابق، ص131.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض، هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد. إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي. وفي كرة القدم، تتميز المهارة بالتنوع والتعدد، نكبر مساحة اللعب، كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها. ومن خلال أداءها، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته، وقياس قدرة الرياضي فيه، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب، وتسهل عملية اختيار و انتقاء اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة.

ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين.

ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع زملاء امن مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة.

الفصل الثالث:

المراهقة

تمهيد:

مادمنا نبحت عن واقع تخطيط التدريب وانعكاسه على أداء اللاعبين الاشبال (15-17) سنة وجب علينا معرفة لاعبين هذه المرحلة، لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل الأخرى، مفهوم المراهقة كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل وتساؤل في معظم اهتمامات العلوم الإنسانية والاجتماعية وفي علم النفس بشكل أساسي والتربية وعلم الاجتماع وفي علم الانتربولوجيا وغيرها من العلوم. يعتبر موضوع المراهقة من المواضيع التي أسالت مدادا غزيرا و كانت مادة دسمة لمؤلفات كثيرة و أبحاث علمية مستفيضة وكتب فكرية عديدة. وقضية المراهقة تتفرع عنها قضايا كثيرة ذات بال وأهمية، منها علاقة جيل المراهقين بجيل الكبار، و كيف يرى المراهق ذاته من خلال صورته التي يكوها عن جسده..

تبدأ مرحلة المراهقة بعد اجتياز مرحلة الطفولة، والتي تمثل كما وصفها البعض بأنها الحد الفاصل ما بين الطفولة والشباب، وهي مرحلة على الرغم من قصر مدة الزمنية عموماً، تكتسب أهمية وحساسية متزايدة، وقد اختلفت وجهات نظر العلماء في تحديد بداياتها ونهاياتها.

فقد ذكر البعض أنها تبدأ في سن (9، 10، 11) واختلفوا في تحديد سن اجتيازها، وتراوحت الآراء هذا الشأن بين سن الـ (16، 19، 20، 21) حتى قيل ألا تنتهي في سن الـ (24)، إلا أن الذي اتفق بشأنه معظم علماء النفس هو أنها تنتهي ويتم اجتيازها بين سن الـ (12-18).

1. مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام¹، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها².

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكثفها الأزمات النفسية و تسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق³.

و بمفهوم فؤاد في السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي هذا المعنى عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة⁴. أما حسب "دوروفي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أفر فترة تحولات نفسية عميقة⁵.

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهاياتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة⁶.

2. تعريف المراهقة:

اللغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق معي لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمراهق كذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج⁷.
اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة الي فيها الانتقال التدريجي لمحو النضج البدني والجنسي والعقلي و النفسي.

¹ -محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، 1986 ،ص19.

² -فؤاد بهي السيد: الاسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997، ص 272-257.

³ -الشادلي مول : علم النفس الطفل المراهق، دار المعارف ، ط5 ، بيروت ، لبنان، 1981، ص291.

⁴ -فؤاد بهي السيد : نفس المراهق، 257-272.

⁵ -ملك مغول سليمان : علم النفس الطفولة و المراهقة ، جامعة دمشق ، سوريا ، ط2، 1985، ص206.

⁶ -عبد العلي الجسماني :سكولوجية الطفل و المراهقة ،الدار العربية للعلوم ، ط1 ، 1994 ، ص129.

⁷ -فؤاد بهي السيد : نفس المراهق ،ص 257-272.

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسيميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة¹.

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة adolescere تعين التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي و النفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي و مستمر و متصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجا و يتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها خصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

و لهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تثبت انحرافها.

3. مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

1.3. المراهقة المبكرة (12-14):

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتحاد السلبي ذلك لأن سلوك الفتى و الفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المرهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك الوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

2.3. المراهقة الوسطى (16-17):

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة والممتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المرهق

¹-تركي رابح : اصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 1 ، 1989 ، ص241.

أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها¹.

3.3. المراهقة المتأخرة (18-21):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقة و الوجاهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواحي الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن تعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الخيرة قد أمتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها².

4. مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف

¹ - محي الدين مختار : محاضرات في علم نفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ص 164.

² - اسامة كامل راتب : النمو الحركي والمراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص 207.

الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر ما، إذا سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة ، تتكامل فيما بينها وتفاعل معها بصورة مستمرة، وكما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

5. النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة واهميته للنمو الحركي والجسمان. ويرى "جور كن Gorkin" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام. كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقى إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً و انسجاماً من ذي قبل. أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بالها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و "نويهوس" في هذه المرحلة أما فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي التوعوية للنمو الحركي¹.

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب و الاحتلال الحركي فيما يلي:

1.5. النمو الجسمي:

لقد اثبت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تتألف طرفة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط1، القاهرة، 1998، ص127.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمي آدم و توفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين¹.
 أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجري شتلورت cherlord سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

-زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

-زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

-أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر و الرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30كغ ويزيد سنوياً بحوالي 2كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ².

2.5. النمو العقلي:

الا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد هذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.
 وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل الظواهر الاجتماعية الي ما يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

¹-محمد سلامة آدم : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ، ص45.

²-سلامة لكرم توفيق : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 ، ص45.

-**الذكاء:** وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطردا و تظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

-**الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

-**التذكر:** بين تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع¹.

-**التخيل:** يتسم حيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

3.5. النمو الفيزيولوجي:

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج

الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:

أ- العوامل الجنسية:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، و خارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال اثر العوامل البيئية التغذيةية الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي فله المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي

¹ - نور حافظ : المراهقة ، دار النشر ، ط2 ، بيروت ، لبنان ، 1990 ، ص48.

تنتج الحيوان المنوي ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرابين تتسع و يزداد ضغط الدم 8 سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم في أوائل المراهقة¹.

ب- العوامل الفيزيولوجية:

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحين انخفاض في كمية الأكسجين، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة F.C تقدر ب: 170 دقة دقيقة.

ج- العوامل المرفولوجية:

الطول والوزن: فصي العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معا لانه وتغيراته.

فالتغير في الطول بشم حسابه بالسنتمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يصل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الأول تدريجيا وببطء طوال فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وان كان غاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير

¹ -محمد سلمى ادم و توفيق حداد : مرجع سابق ،ص48 .

والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات في عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فان البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين حوالي عامين أو عامين ونصف¹.

العظم: العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكلسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم، كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا².

العضلات: تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حين المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25 % من وزن الجسم عند الميلاد الى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون.

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ و تبدأ الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية و هي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي الذروته عندما تصل البنات إلى سن 16 - 20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي ذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة³.

¹ -بهاء الدين ابراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 2002 ، ص 187.

² - نفس المرجع ، ص 188.

³ -بهاء الدين ابراهيم سلامة : مرجع سابق ، ص 188.

الدهون: تبدأ عملية ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتي الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثون إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

واحدث دراسية في هذا المجال توضح انه عندما تزيد الدهون في الجسم فأن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب القرد مرض السمنة المفرطة.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين الدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية ، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة.

و نعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على الغذاء - الوراثة - العادات الرياضية. ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها. وعند الميلاد يكون من 10-12 % من الوزن الكلي للجسم دون ثم عند اكتمال النضج البدي يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث و الفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون¹.

¹ -بهاء الدين اسامة: نفس المرجع السابق، ص188-189.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين VO : Max في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات العسكزية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ هنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

4.5. التغييرات الاجتماعية:

تحدث أهم التغييرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة و يمكن أن تلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي:
-ميل إلى التحرر من سلطة المنزل وال كبار ويثور عليها أحيانا و قد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى و حدوث بعض الانحرافات الجنسية.

-يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.
-تصرفاته تتح متناقضة تماما فتراه يتصرف كال كبار وتارة كالصغار.
-تزيد عمرته بنفسه و يصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات ومهارات.

-الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.

-يحتاج كثيرا للتدريبية في الهوايات المختلفة و ذلك لغرض انكشف عن قدراته.
-ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حين يشعر بالمساواة مع كبار.
-يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
-زيادة الاشتراك مع أفراد سده وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة.

- واصله في الرياضة، الجنس، الملابس، وعميل الفتيات موضوعات تخص مشكلة الزوج و الأسرة.

-تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد التزعة الاستقلالية.

- زياته ميل كل جنس إلى جنس اخر .

-الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة و تعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.

-الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.

-الحرارة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحيائه .

-الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.

-الاهتمام بالموطن وحبه أكثر.

5.5.التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بان هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقمية، الوجدانية والاجتماعية و ذلك كما يلي¹:

-نقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

-نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل انه ثري أو قوي

¹-فؤاد بهي السيد : مرجع سابق ،ص275.

أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضاً من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففكر ويتأمل وينضج -تختفي تدريجياً جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها¹. ونستنتج أن المراهقة نستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الإجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلاً مكلفاً يتحمل المسؤولية الكاملة.

6.5. التغيرات الانفعالية:

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب و مرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضاً تكون بعض العواطف الشخصية نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية²:

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.
- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.
- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.

¹ - نفس المرجع، ص 275.

² - عبد الرحمان العيسوي: مرجع سابق، ص 142.

- ظهور الصعوبات التعليمية في الإكتمالية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:
- صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.
- صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.
- صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.
- صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.

6. مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تتفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية¹:

1.6. المشكلات النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون فصد في انه يؤكد بنفسه تمرده و عتاده، فإذا كانت كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدررون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه .

¹- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن و الريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971،ص72.

2.6. المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد ، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه¹.

3.6. المشكلات الانفعالية:

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

4.6. المشكلات الاجتماعية:

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

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

¹- نفس المرجع ،ص72

5.6. مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

7. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم بذلك دون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته¹.

¹ - محمد سمير و ابي اسماعيل : مذكرة نيل شهادة ليسانس ، اثر ت ب ر على صحة و نفسية المراهق ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، 2001 ، ص 38 .

8. خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية :

- رفع مستوى الأداء الرياضي

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية¹.

9. أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية و تطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا. ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وثيقة في الحياة.

¹-محمد سمير و ابي اسماعيل : مرجع سابق ،ص38.

10. اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، وذكاؤه، استعداداته وحي مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه و نموه السليم الجسمي و العقلي ، و اظهرت الدراسات ان الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم و بهدوء الاعصاب و التأقلم في المجتمع في صفة حسنة¹.

¹ - محيي الدين مختار : مرجع سابق ،ص170.

خلاصة :

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لا حظنا أن مرحلة المراهقة هي فكرة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية.

كما أن فترة المراهقة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك يجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة و كيفية التعامل، وليس معن التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

والإجراءات

الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات. وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط و بالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية :

إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على مدربي كرة القدم لفئة الاشبال كان ولا بد من القيام بالزيارات الأولية بغرض التعرف على ميدان البحث وحتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوع بحثنا، طبيعة الموضوع المتعلق بمعرفة آراء المدربين أو المدراء الفنيين عامة تطلب زيارة بعض نوادي كرة القدم بولاية جيجل والتي لها علاقة بموضوع دراستنا، ومقابلة بعض المدربين، وكان الغرض منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية حيث عرضنا أسئلة أولية للاستبيان على بعض أفراد العينة قبل الشروع في تطبيقه، لمعرفة ما إذا كانت المحاور تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته وكذا محاولة التحقق من كون الأسئلة سهلة وواضحة ومفهومة.

2- منهج الدراسة :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي . ويعتبر هذا المنهج من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والموثوق بنتائجه، وملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، وتحقيقا لأهدافه، ويمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية.

فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين، وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في التجريبي¹.

3- مجتمع و عينة الدراسة : تعرف عينة البحث على انها : مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزء من الكل بمعنى ان تؤخذ مجموعة افراد

¹ - محمد زيان عمر:البحث العلمي مناهجه و تقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983،ص117.

المجتمع على ان تكون ممثلة المجتمع لتجرى عليها الدراسة².
 يحتاج الباحث إلى تحديد عينة بحثه سواء كانت عينة اختياره منتظمة أو عشوائية، وهذا نظرا لكون دراسة المجتمع الكلي بأكمله أي القيام بمسح شامل أمر مستعسر لأن المسح الشامل يتطلب من الباحث أموالا طائلة ووقتا طويلا.
 عند دراسة بحثنا هذا وقع اختيارنا على مجموعة مدربين في رياضة كرة القدم بولاية جيجل، قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان عليهم حيث تمكنا من استرجاع 21 استمارة مما استلزم حصر عينتنا على 21 مدرب.
 ولقد قمنا باختيار العينة بالشكل العشوائي وذلك لأنها أبسط الطرق لاختيار العينة، والتي تعطي فرصا متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي.
4- ادوات الدراسة :

اعتمدنا في اجراء البحث على استمارة استبيان التي تلخص كل ما يتعلق بعناصر الموضوع.
 فالاستبيان يعرف انه : " مجموعة من الاسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لاشخاص معين تمهيدا للحصول على اجوبة الاسئلة الواردة فيها و الاسلوب المثالي ان يملأ الاستبيان في حضور الباحث لان المجيب قد يفيد الباحث اكثر مما يتوقع منه .
 أعد الباحث استمارة استبيان موجهة لمدربي فئة اشبال لكرة القدم لجمع المعلومات التي تخدم هذا البحث حيث قمنا بتقسيمه الى محورين :
 المحور الاول : تخطيط البرامج التدريبية .
 المحور الثاني : دور البرامج التدريبية عفي الأداء المهاري للاعبين .
 و قد قام الباحث بتحديد المحاور الاساسية للاستمارة عن طريق الرجوع الى المراجع العلمية المختصة و الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا الحالي.

² - رشيد زرواتي : تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة، ط1 ، الجزائر ، 2002،ص91.

5- متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا اساسيا في اي دراسة ميدانية ، و قد جاء ضبط المتغيرات الذين نحن بصدد دراسته كمايلي :

المتغير المستقل : تخطيط البرامج التدريبية.

المتغير التابع : الاداء المهاري .

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}} = \text{النسبة المئوية}$$

6- مجالات الدراسة :

2-6- المجال الزمني :

كانت بداية القايم بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 20/03/2021 الى غاية 25/04/2021 حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مدربي فئة اشبال .

2-6- المجال المكاني :

اخترنا 21 مدرب مختص في كرة القدم كالاتي : 21 مدرب من ولاية جيجل .

7- الطريقة الاحصائية :

تساعد الطريقة الاحصائية على تحليل البيانات و النتائج من حالتها الكمية الى نسبة مئوية ، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية بالاستبيان على القاعدة الثلاثية ، و ذلك لاستخراج و الحصول على نسبة مئوية لمعطيات كل سؤال.

اعتمدنا على نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية لدوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها .

و الوسائل الاحصائية المعتمدة عليها : - الة حاسبة علمية . - جهاز كمبيوتر
مزود ببرنامجي micro soft exel 2007 .

الفصل الخامس:

عرض النتائج

ومناقشتها

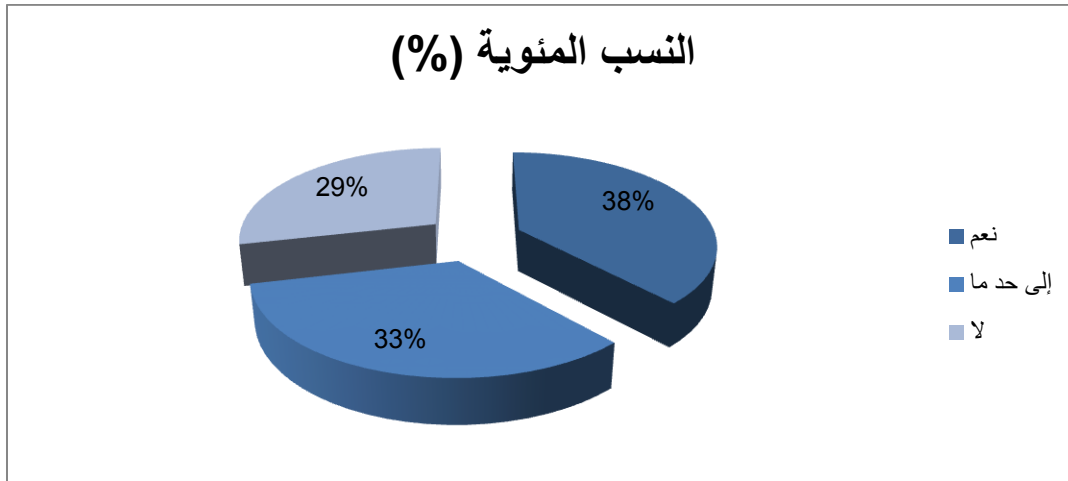
المحور الأول: تخطيط البرامج التدريبية.

السؤال الأول: هل لديك معرفة خاصة بمميزات وخصائص فئة الأشبال؟

جدول رقم 01: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
08	38	0.29	5.99	0.05	02	غير دال
07	33					
06	29					
21	100					

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 38% أفادوا بأن لديهم معرفة خاصة بمميزات وخصائص فئة الأشبال، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 29% أفادوا بأنه ليس لديهم معرفة خاصة بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 0.29 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.



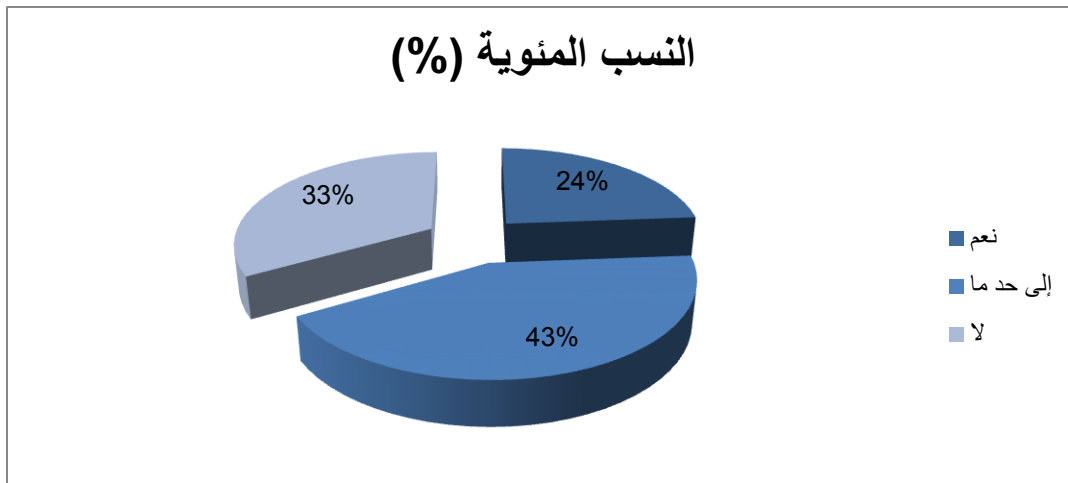
شكل رقم 8: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

السؤال الثاني: هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟

جدول رقم 02: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
05	24	1.14	5.99	0.05	02	غير دال
09	43					
07	33					
21	100					

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 43% أفادوا بأن لديهم دراية معرفية خاصة إلى حد ما بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 24% أفادوا بأنه لديهم دراية بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 1.14 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.



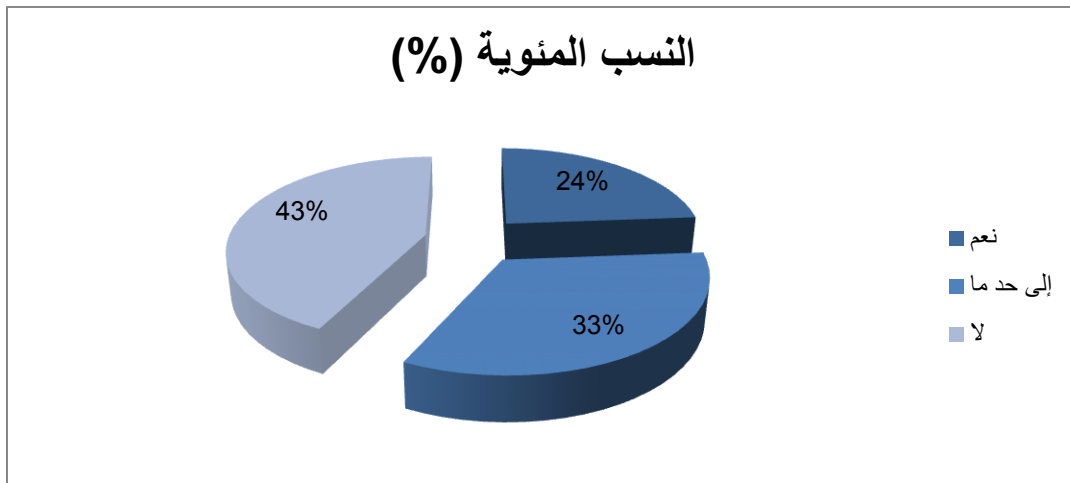
شكل رقم 9: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

السؤال الثالث: هل تقومون بإعداد برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم ويحقق الأهداف المسطرة؟

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
نعم	05	1.14	5.99	0.05	02	غير دال
إلى حد ما	07					
لا	09					
المجموع	21					
	100					

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 43% أفادوا بأنهم لا يقومون بإعداد برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم ويحقق الأهداف المسطرة، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 24% أفادوا بأنهم يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 1.14 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.



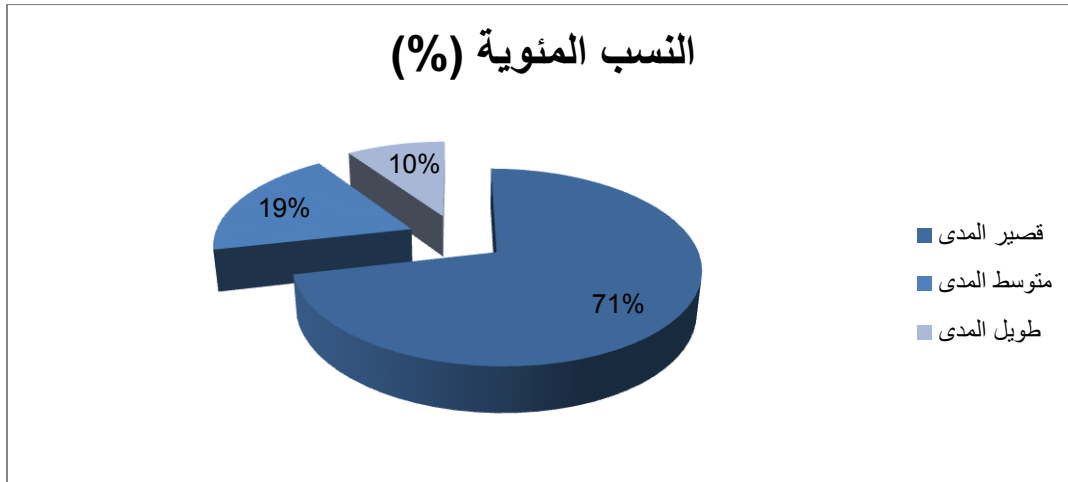
شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

السؤال الرابع: ما هو نوع التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
15	71	14	5.99	0.05	02	دال
04	19					
02	10					
21	100					

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 71% أفادوا بأن نوع التخطيط الذي يعتمدون عليه هو التخطيط قصير المدى، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 10% أفادوا بأنهم يعتمدون على التخطيط طويل المدى، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا بأن نوع التخطيط الذي يعتمدون عليه هو التخطيط قصير المدى.



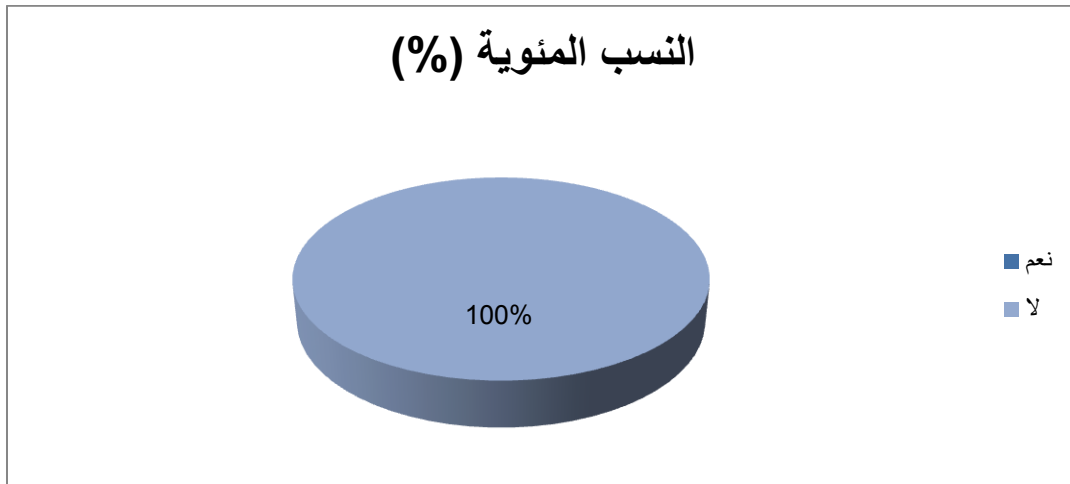
شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

السؤال الخامس: هل يتم تخطيطكم بإحكام؟

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
00	00	21	3.84	0.05	01	دال
21	100					
21	100					
المجموع						

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% أفادوا بأنهم يقومون بالتخطيط لبرنامجهم التدريبي بشكل محكم، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا بأنهم يقومون بالتخطيط لبرنامجهم التدريبي بشكل محكم.



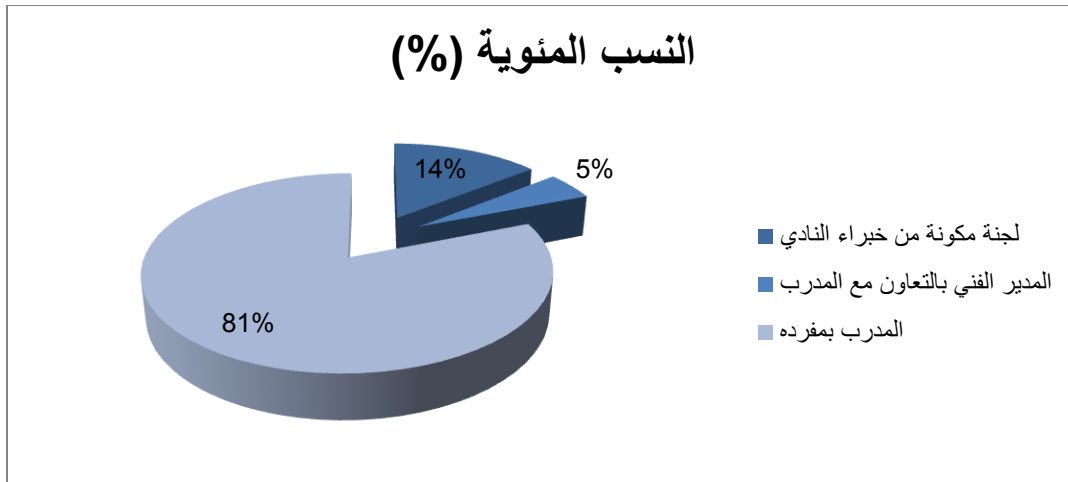
شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

السؤال السادس: من يقوم بوضع البرنامج؟

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
03	14	21.71	5.99	0.05	02	دال
01	05					
17	81					
21	100					

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 81% أفادوا بأن الذي يقوم بوضع البرنامج هو المدرب بمفرده، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 05% أفادوا بأنه يتعاون كل من المدرب والمدير الفني، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21.71 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا بأن الذي يقوم بوضع البرنامج هو المدرب بمفرده.



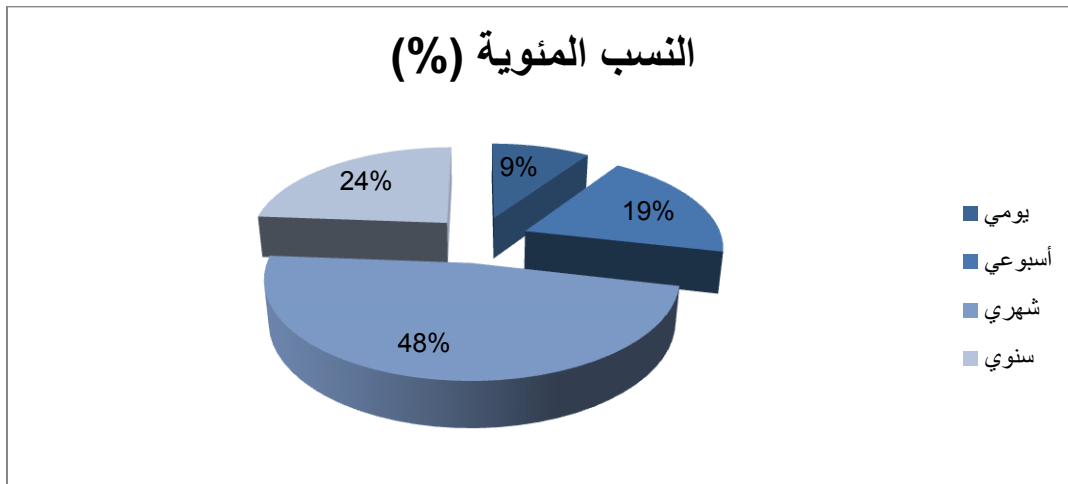
شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

السؤال السابع: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
يومي	02	6.62	7.82	0.05	03	غير دال
أسبوعي	04	19				
شهري	10	48				
سنوي	05	24				
المجموع	21	100				

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 48% أفادوا بأن صنف التخطيط الذي يعتمدون عليه هو التخطيط الشهري، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 09% أفادوا بأنهم يعتمدون على التخطيط اليومي، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 6.62 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.



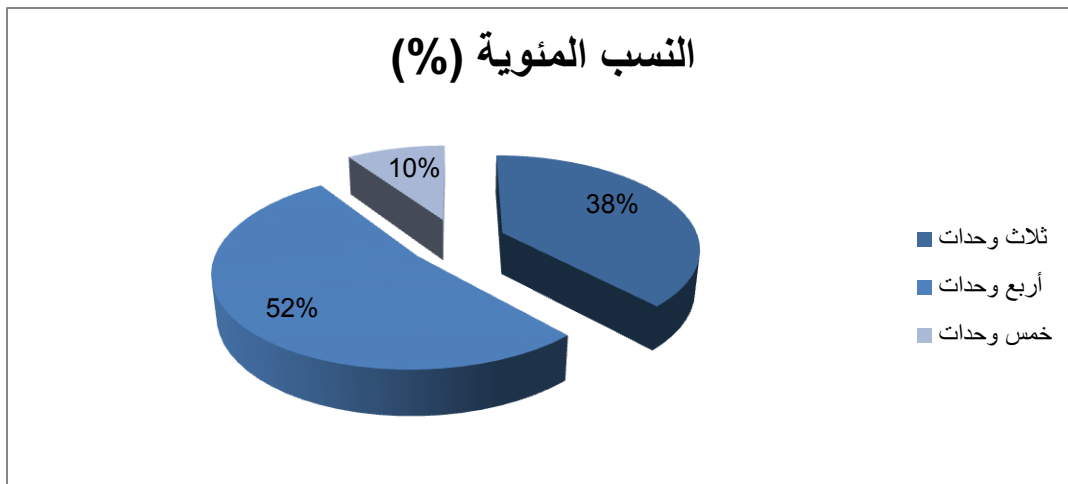
شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

السؤال الثامن: كم عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع للتحضير؟

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
ثلاث وحدات	08	06	5.99	0.05	02	دال
أربع وحدات	11					
خمس وحدات	02					
المجموع	21					

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 52% أفادوا بأن عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع للتحضير هو أربع وحدات، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 10% أفادوا بأنه خمس وحدات، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 06 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا بأن عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع للتحضير هو أربع وحدات.



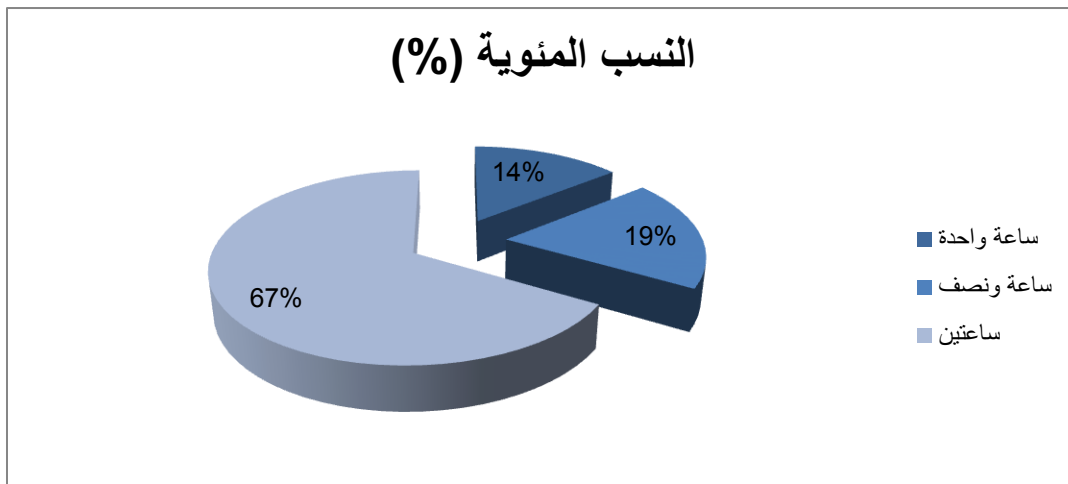
شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

السؤال التاسع: ما هو زمن الوحدات التدريبية للتحضير؟

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
03	14	10.57	5.99	0.05	02	دال
04	19					
14	67					
21	100					

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 67% أفادوا بأن زمن الوحدات التدريبية للتحضير هو ساعتين، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 14% أفادوا بأنه ساعة واحدة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 10.57 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا بأن زمن الوحدات التدريبية للتحضير هو ساعتين.



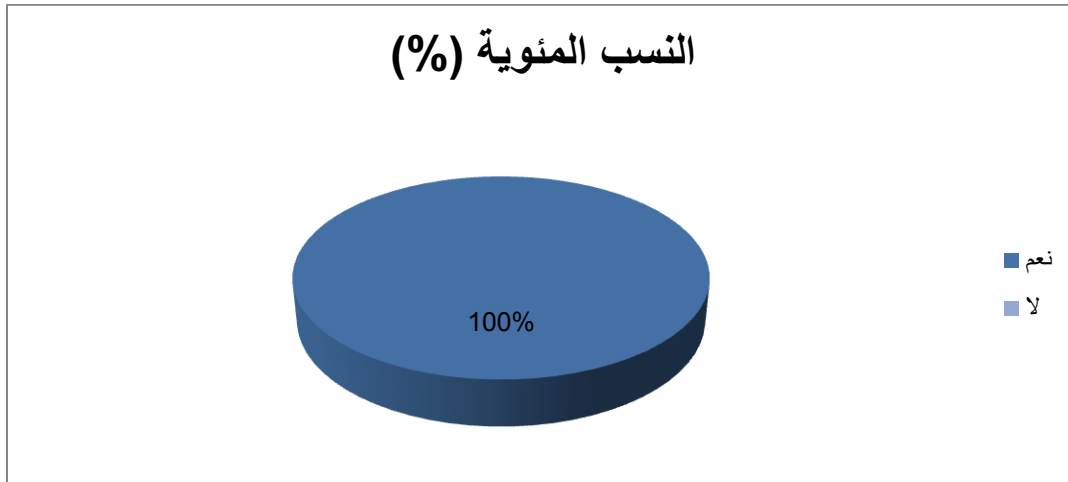
شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

السؤال العاشر: هل طول الفترات التدريبية تؤثر على البرنامج التدريبي؟

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
21	100	21	3.84	0.05	01	دال
00	00					
21	100					
المجموع						

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن لطول الفترات التدريبية تأثيرا على البرنامج التدريبي، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن لطول الفترات التدريبية تأثيرا على البرنامج التدريبي.



شكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول

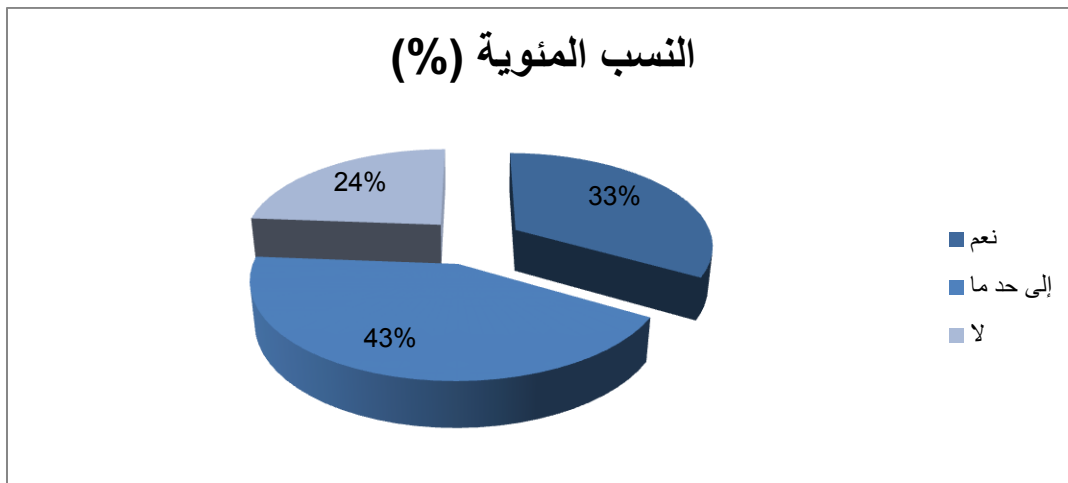
المحور الثاني : دور البرامج التدريبية على الأداء المهاري للاعبين.

السؤال الأول: هل لديك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين؟

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
نعم	07	1.14	5.99	0.05	02	غير دال
إلى حد ما	09					
لا	05					
المجموع	21					

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 43% أفادوا بأن لديهم معرفة إلى حد ما بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 24% أفادوا بأنه ليس لهم معرفة بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 1.14 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.



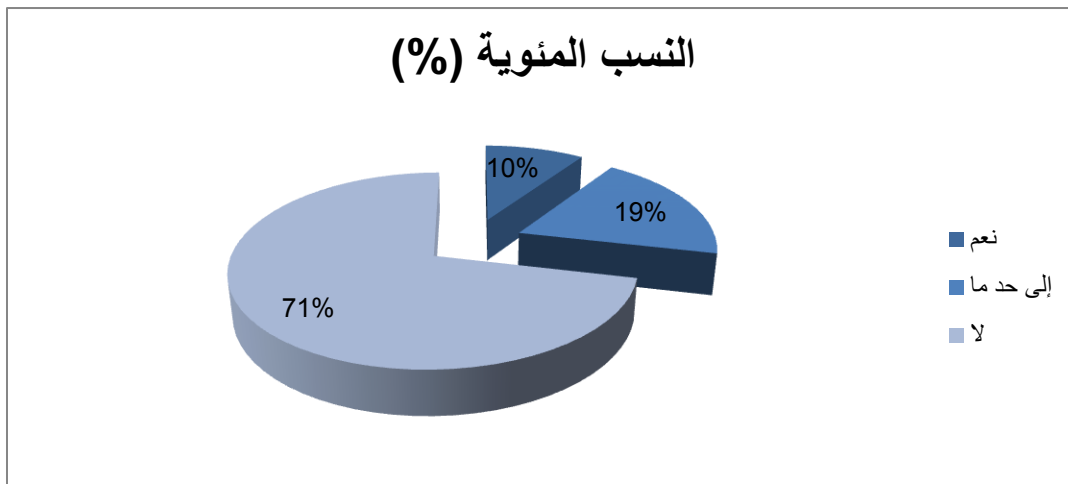
شكل رقم 18: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

السؤال الثاني: هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل؟

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
نعم	10	14	5.99	0.05	02	دال
إلى حد ما	19					
لا	71					
المجموع	100	21				

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 71% يرون أنه لا يمكنهم إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 10% يرون أنه يمكنهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه لا يمكنهم إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل.



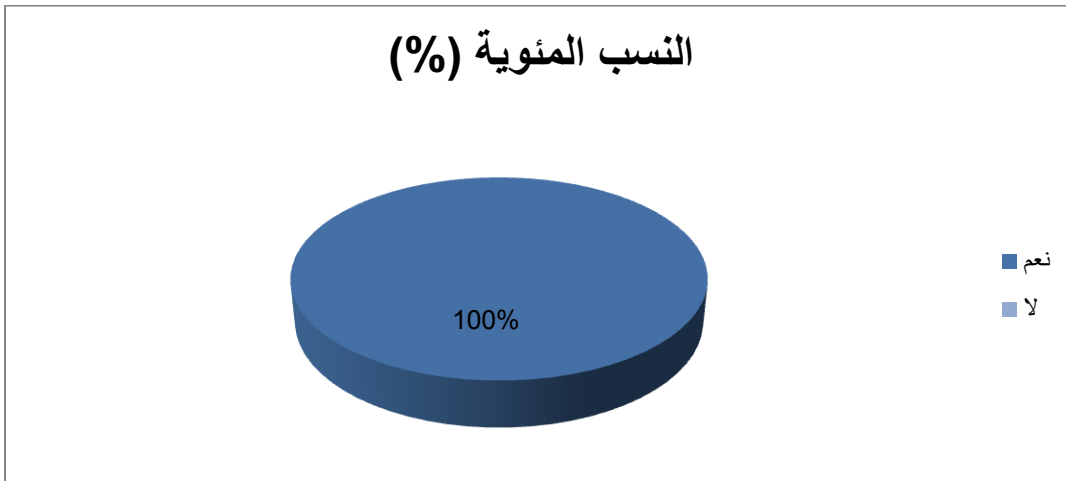
شكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

السؤال الثالث: هل يعمل البرنامج التدريبي على تنمية الجانب المعرفي والفكري للاعبين؟

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
21	100	21	3.84	0.05	01	دال
00	00					
21	100					

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن البرنامج التدريبي يعمل على تنمية الجانب المعرفي والفكري للاعبين، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن البرنامج التدريبي يعمل على تنمية الجانب المعرفي والفكري للاعبين.



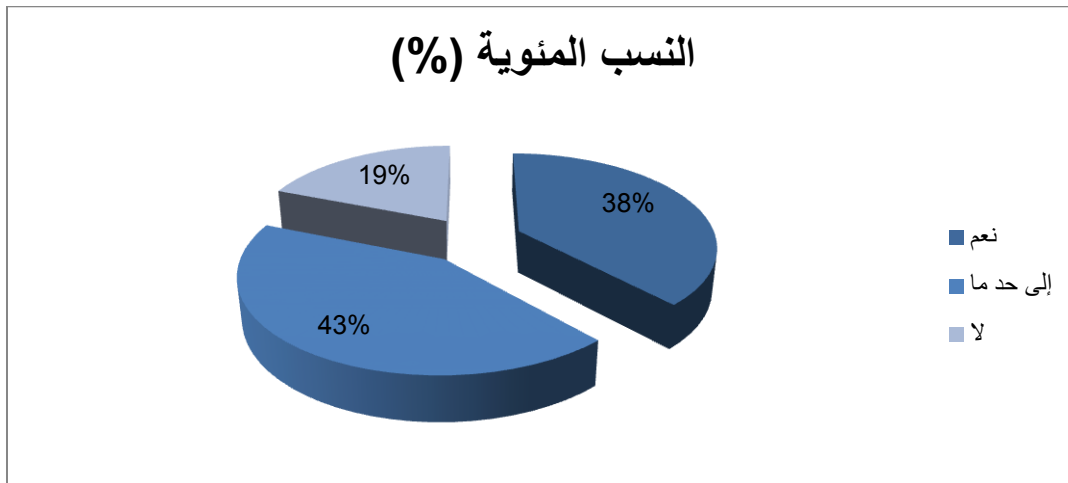
شكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

السؤال الرابع: هل يؤثر هذا البرنامج التدريبي المعد على كل المهارات الأساسية؟

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
نعم	38	02	5.99	0.05	02	غير دال
إلى حد ما	43					
لا	19					
المجموع	100					

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 43% أفادوا بأن البرنامج التدريبي المعد يؤثر إلى حد ما على كل المهارات الأساسية، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 19% أفادوا بأنه لا يؤثر على كل المهارات الأساسية، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 02 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.



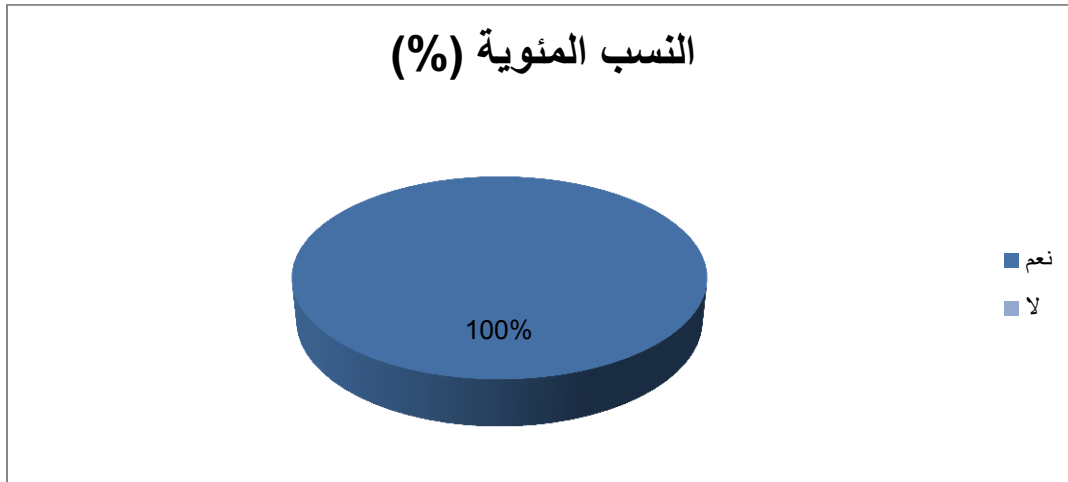
شكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

السؤال الخامس: هل هناك أثر للبرامج التدريبية على القدرات البدنية للاعبين؟

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
21	100	21	3.84	0.05	01	دال
00	00					
المجموع	100	21				

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% أفادوا بأن للبرامج التدريبية تأثيراً على القدرات البدنية للاعبين، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا بأن للبرامج التدريبية تأثيراً على القدرات البدنية للاعبين.



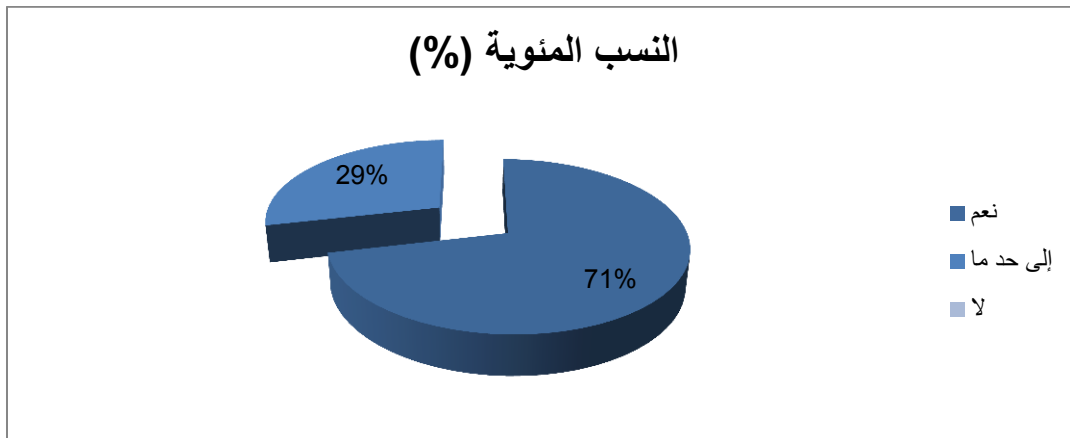
شكل رقم 22: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

السؤال السادس: هل يساهم تحسين الصفات البدنية في تحسين مهارتي التسديد و المراوغة؟

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
15	71	16.29	5.99	0.05	02	دال
06	29					
00	00					
21	100					

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 71% يرون أن تحسين الصفات البدنية يساهم في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 29% يرون أنه يساهم إلى حد ما في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.29 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن تحسين الصفات البدنية يساهم في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة.



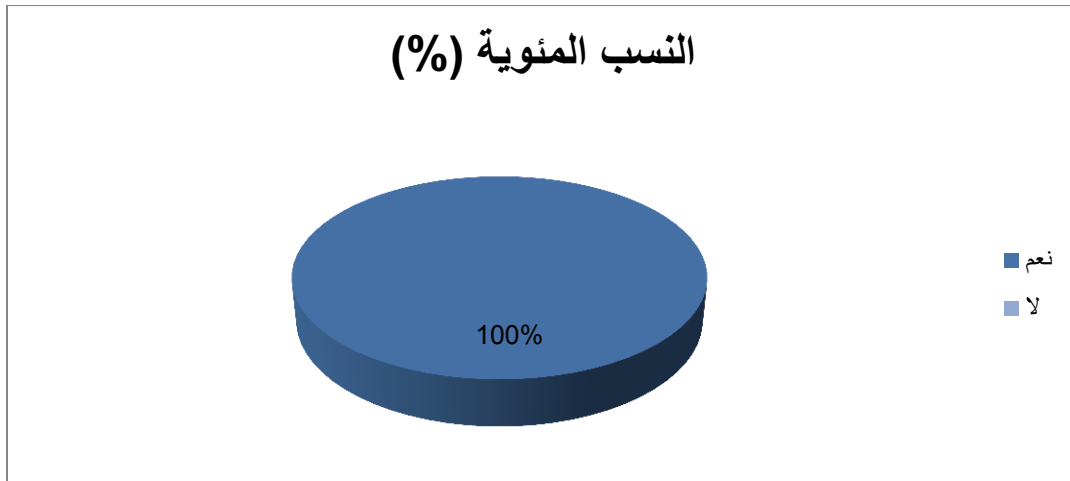
شكل رقم 23: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

السؤال السابع: هل يتأثر الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب؟

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحتسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
21	100	21	3.84	0.05	01	دال
00	00					
المجموع	100	21				

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن الأداء المهاري يتأثر بحجم وكثافة التدريب، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الأداء المهاري يتأثر بحجم وكثافة التدريب.



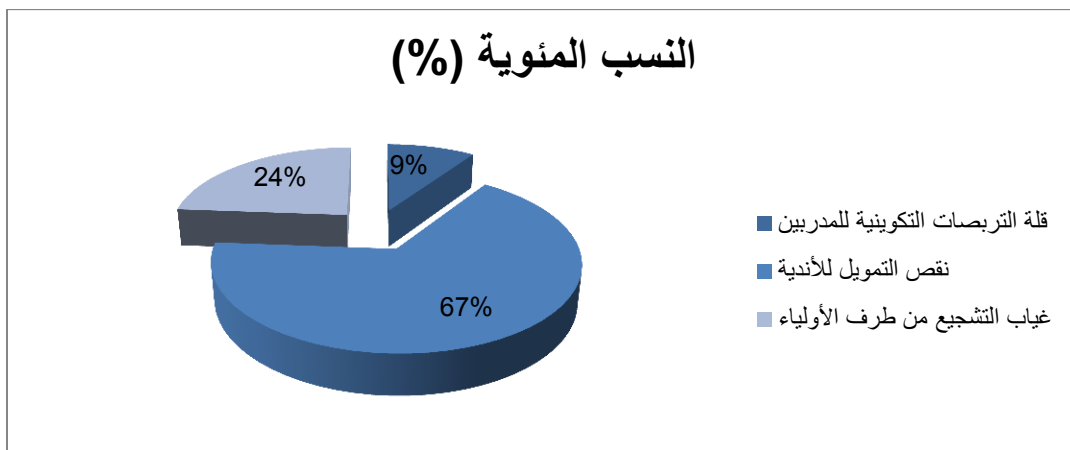
شكل رقم 24: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

السؤال الثامن: حسب رأيكم ما هي المعوقات التي لا تسمح بتطبيق برامج تدريبية على أحسن وجه؟

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا ² المحسبة	اختبار كا ² الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
قلة التريصات التكوينية للمدربين	02	09	11.14	0.05	02	دال
نقص التمويل للأندية	14	67				
غياب التشجيع من طرف الأولياء	05	24				
المجموع	21	100				

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 67% يرون أن المعوقات التي لا تسمح بتطبيق برامج تدريبية على أحسن وجه هي نقص تمويل الأندية، في حين أن نسبة الأقل والذين يمثلون 09% يرون بأنه قلة التريصات التكوينية لهم، كما بلغت قيمة كا² المحسبة 11.14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن المعوقات التي لا تسمح بتطبيق برامج تدريبية على أحسن وجه هي نقص تمويل الأندية.



شكل رقم 25: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

1.1. الإستنتاجات :

1.1.1. نتائج الاستبيان :

بعد ان تم عرض وتحليل و مناقشة نتائج استمارة الاستبيان المقدمة لمدربي كرة القدم لفئة الاشبال ، سنحاول من خلال هذا العرض اعطاء حوصلة على اهم النتائج المتحصل عليها لكل الهيئة التدريبية المشرفة على فئة الاشبال لعينة البحث التي كانت على النحو التالي :

المحور الاول : تخطيط البرامج التدريبية :

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا المحور مدى ضعف و قصور الهيئة التدريبية لفئة الاشبال في مجال و بناء و تخطيط البرامج التدريبية و من خلال وضع خطط محددة المعالم، حيث تبين ان هناك نص في وجود خطط واضحة بمحتوى الوحدات التدريبية لتحقيق الاهداف الموضوعية ، ومن يقوم بالتخطيط من بين المدرسين، فهم يعتمدون تخطيطا قصير المدى، ولا يراعي أغلبهم التخطيط وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى.

لا يقوم معظم المدرسين بإجراء اختبارات لقياس تطور مستوى اللاعبين في هذا التخطيط رغم أهمية هذا العامل في معرفة سير العملية التدريبية وإظهار العيوب الفردية.

أما فيما يخص تمكن المدرسين من تطبيق برامجهم التدريبية بإحكام، تبين لنا أن أي من المدرسين يتمكن بتطبيق البرنامج التدريب بإحكام بسبب عدم توفر الوسائل والإمكانيات الضرورية لذلك.

المحور الثاني : دور البرامج التدريبية على الاداء المهاري للاعبين :

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا المحور مدى تأثير الاداء المهاري بالبرامج التدريبية المخططة من قبل المدرسين ، حيث التخطيط المحكم للبرنامج الشامل الهداف الى تنمية القدرات المعرفية و البدنية للاعبين و تطبيقه بإحكام مع توفر جميع الوسائل اللازمة لتطبيق الوحدات التدريبية يلعب دور فعال في تحسين اداء اشبال كرة

القدم او غيرها من الفئات الخرى و تكوين لاعبين ذوي قدرات و مهارات عالية، أي ان التخطيط السيء العشوائي الغير مبني على اسس التخطيط يؤثر سلبا على المهارات الاعيين .

2.1. مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالتالي :

الفرضية الاولى : و التي افترضنا فيها ان " المدربون يقومون بتخطيط البرامج التدريبية " وقفنا من خلال الجداول (3، 4، 5، 6، 7، 8) على قيام المدربون بتخطيط البرامج التدريبية ، كما اننا وقفنا على عدة عوائق تعرقل سير تطبيق التخطيط و عدم تحقيق الاهداف المرجوة ، و عليه يمكن القول ان الفرضية الاولى تحققت .

الفرضية الثانية : و التي افترضنا فيها ان " البرامج التدريبية تؤثر على الاداء المهاري للاعبين اشبال كرة القدم " وقفنا من خلال الجداول (13، 14، 15، 16، 17) على ان البرامج التدريبية المنجزة من قبل المدربين لها دور كبير في تحسين الاداء المهاري للاعبين كرة القدم ومن ذلك يمكن القول ان الفرضية الثانية قد تحققت.

الفرضية العامة :

بعد تأكدنا ان الفرضية الجزئية الاولى و الثانية قد تحققتا ، و هذا يعني ان لتخطيط البرامج التدريبية دور فعال في تحسين الاداء المهاري للاعبين كرة القدم صنف اشبال .

2. التوصيات :

اعتمادا على البيانات التي جمعناها، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية:

- تنظيم دورات تكوينية للمدربين من أجل رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي

- ضرورة وضع معايير مقننة مع تطبيق الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين. يجب على المدربين أن يكونوا على اطلاع دائم على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به.
- يجب على مسؤولي و مسيري كرة القدم في البلاد النظر ولو بطرف العين نحو فئة الناشئين لأنها فئة تعاني الأمرين، خاصة عندما نرى تلك الملايير تصرف على فئة الأكاير.
- ضرورة توفير الإمكانيات المادية والاقامة الوجبات الصحية، النقل، الكرات وغيرها، لضمان تطبيق البرنامج التدريبي بإحكام.
- توفير جميع الإمكانيات للمدربين من أجل إعطاء ما في جعبتهم للاعبين.
- ضبط رزنامة المنافسات قبل بداية مرحلة التحضيرات كما هو متعامل به في الدول المتقدمة.
- نوصي الرابطات الجهوية والولائية لكرة القدم بضرورة إلزامية إشراك الفئات الصغرى في منافسات البطولة الولائية أو الجهوية.
- ضرورة اهتمام الدولة وسلطتها الرابعة (الصحافة) بمجال كرة القدم والتدريب الرياضي.
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الناشئين، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري.

خلاصة :

تضمن هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث، من هذه الدراسة المسحية ، أين تبين لنا في الأول مدى ضعف الهيئة التدريسية في الإشراف الى حد ما على تدريب فئة الاشبال وهذا من خلال القصور الظاهر في الإعداد المهني للمدرب سواء كان المؤهل العلمي أو الثقافة التدريسية.

كما تبين أيضا في هذه الدراسة على أن البرامج التدريسية المطبقة على مستوى نوادينا لا تتمتع بالاسس العلمية في بناء وإعداد البرامج، ضف إلى ذلك أن البيئة التدريسية والمتمثلة في الإمكانيات المادية أو البشرية غير ملائمة التخطيط البرامج التدريسية و منه فشل العملية التدريسية. و هذا ما يدفعنا للقول ان البرامج التدريسية المقترحة لم يحقق ما كان منتظرا منه لاسباب سبق ذكرها .

الْحَاتِمَةُ

من خلال كل ما تم نقله في كلا الجانبين النظري والتطبيقي يمكن القول أننا وصلنا إلى استخلاص مرة هذا العمل المتواضع، وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي وضحت الغموض " كان يطغى على هذا العمل، حيث ساعدت هذه الأخيرة بشكل كبير في تقدم الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقا.

وبناء على النتائج المتوصل إليها وذلك في اعتمادا على البيانات والمعلومات التي توحيها إليها. سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على الاستنتاجات الهامة لهذه الدراسة المسحية. بعد أن تم في الفصل السابق عرض ومناقشة نتائج البحث وهذا بجمع البيانات وترتيبها أو تحليل نتائجها باستعمال مختلف الوسائل التحليل الإحصائي برنامج microsoft office excel 2007 وعلى ضوء هذا كله سيتم الوقوف على الاستنتاجات الهامة لهذه لدراسة ومقابلة نتائجها مع فرضيات البحث وبالتالي الخروج بجملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا.

قائمة

المراجع

1. الكتب

الكتب باللغة العربية:

- (1) قاموس المنجد في اللغة و الاعلام , دار الشروق , ط 3 , بيروت , لبنان , 1997 .
- (2) ابراهيم شعلان و محمد عفيفي :كرة القدم للناشئين , مركز الكتاب للنشر , مصر , 2001.
- (3) ابراهيم عصمت مطاوع :اصول التربية , دار الفكر العربي , القاهرة , 1995.
- (4) ابراهيم محمود عبد المقصود و حسن احمد الشافعي : الموسوعة العلمية للادارة الرياضية , ج2 , دارالوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية , مصر , 2003 .
- (5) ابراهيم مرزوق : الموسوعة الرياضية,دار الثقافة للنشر ,القاهرة ,ط1, 2002.
- (6) ابراهيم وحيد محمود : التعليم اسسه , نظرياته و تطبيقاته , دار المعرفة الجامعية , 1995.
- (7) ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلال : فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1994.
- (8) احمد الشافيعي و احمد فكري سليمان : مجلو البحوث والدراسات , جامعة حلوان , مصر , 1979.
- (9) احمد الشافيعي و احمد فكري سليمان :مجلة البحوث والدراسات , جامعة حلوان , مصر , 1979 .
- (10) احمد زكي صالح : التعلم اسسه منهاجه نظرياته , مكتبة النهضة المصرية , القاهرة , بدون سنة .
- (11) اسامة كامل راتب : النمو الحركي والمراهقة ,دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1994.
- (12) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتبقيات) , دار الفك العربي , ط 2 , القاهرة , مصر , 1997 .
- (13) اشرف جابر وصبري العدوي : كرة القدم , مطبعة الية التربية الرياضية للبنين , مصر , 1996.
- (14) الشادلي مول : علم النفس الطفل المراهق ,دار المعارف , ط5 , بيروت , لبنان , 1981.
- (15) امر الله البساطي : التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم , مطبعة الاسكندرية , مصر , 1980.

- 16) امر الله البساطي : التدريب والاعداد في كرة القدم منشأة المعارف، مطبعة الاسكندرية ، مصر ، 1995.
- 17) امين انور الخولي : الرياضة و المجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الادب ، الكويت ، 1996.
- 18) بسام سعد و ايميل يعقوب: الالعاب الرياضية - الموسوعة الثقافية العامة ، دار الجيل ، بيروت ، ط1، 1999.
- 19) بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية ، مطبعة الاسكندرية ، مصر ، 1992.
- 20) بهاء الدين ابراهيم سلامة : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط، دار الفكر العربي، ط1، 2002.
- 21) تامر محسن و سامي السفارة : اصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، بغداد ، 1988.
- 22) تامر محسن و واثق ناجي :كرة القدم و عناصرها الاساسية ، مطبعة بغداد ، العراق ، 1989.
- 23) تركي رابح : اصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 1 ، 1989.
- 24) حسن احمد الشافعي : تارسخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف ، مصر ، 1998.
- 25) حسين عمر : التنمية والتخطيط الاقتصادي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الكويت.
- 26) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 27) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1994.
- 28) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980.
- 29) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1994.
- 30) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية لتدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ،

- القاهرة , 1976.
- (31) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1996.
- (32) حنفي محمود مختار: برنامج تدريبي سنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1992.
- (33) حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.
- (34) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- (35) رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة، ط1 ، الجزائر ، 2002.
- (36) روح جميل : فن كرة القدم ، دار النقائس ، بيروت ، ط2 ، 1986 .
- (37) زهران السيد عبد الله : افضل خطة لعب في عالم كرة القدم ، ط1، الاسكندرية ، 2005.
- (38) زهير الخشاب و اخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1988 .
- (39) زهير الخشاب و اخرون :كرة القدم ،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، 1998.
- (40) سلامة لكرم توفيق :علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.
- (41) طلحة حسام علي و عدلة عيسى مطر: مقدمة في الادارة الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999.
- (42) طه اسماعيل و اخرون : كرة القدم بين النظري و التطبيق - اعداد بدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989.
- (43) عباس احمد السمراي و عيد الكريم السمراي : كفايات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبوعة الحكمة ،جامعة الصرة ،العراق ، 1991.
- (44) عباس محمد السمراي و بسطويسي احمد : طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد ،العراق، 1984.
- (45) عبد السلام قحف : اساسيات الإدارة، الدار الجامعية ، بيروت ، 1993 .
- (46) عبد العلي الجسماني :سكولوجية الطفل و المراهقة ،الدار العربية للعلوم ، ط1 ، 1994.

- (47) عبد الغفار حلفي : اساسيات التنظيم و إدارة الأعمال , الدار الجامعية , الإسكندرية
1997 ,
- (48) عبد الغفار حنفي, عبد السلام قحف: التنظيم و إدارة الأعمال, دار الجامعية,
الإسكندرية, 1998.
- (49) عبد الغفور يونس : تنظيم ادارة الاعمال , مجموعة النيل العربية , ليبيا , 1999 .
- (50) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ,دار المعرفة , الاسكندرية ,1992.
- (51) عفاف عبد الكريم :طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ,دار المعارف,
القاهرة , 1989.
- (52) علي السلمي : التخطيط و المتابعة , المعهد القومي للتخطيط , القاهرة , مصر ,
1978 .
- (53) علي بيك: حمل التدريب , دار المعارف العربي , القاهرة , 1984.
- (54) علي فهمي البيك : اسس اعداد لاعبيكرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1996.
- (55) علي محمد منصور : مبادئ الإدارة , مجموعة النيل العربية , 1999 .
- (56) عمر بشير الطوبي: الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار, الية التربية, جامعة
الفتاح ليبيا, 1991.
- (57) فريد كامل ابو زينة واخرون: مناهج البحث العلمي, الكتاب الثاني, الاحصاء في
البحث العلمي, دار المسيرة للنشر و التوجيه , ط 1, عمان, الاردن.
- (58) فؤاد بهي السيد: الاسس النفسية للنمو , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر ,1997.
- (59) قاسم لزام صبر واخرون: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم, دار الوفاء لندنيا
الطباعة, الاسكندرية, 2005.
- (60) كورت مانيل : التعلم الحركي, ترجمة عبد علي نصيف, دار الكتاب للطباعة والنشر,
بغداد, 1987.
- (61) ليلى عبد العزيز زهران :المناهج في التربية الرياضية ,دار زهون , القاهرة .
- (62) مجمد محمود موسى : التخطيط التعليمي اسسه و اساليبه و مشكلاته , مكتبة الانجلو
المصرية , القاهرة , 1985 .
- (63) محمد السعيد عبد الفتاح و محمد فريد الصحن :الادارة العامة , الدار الجامعية ,

- . 1996
- (64) محمد حازم و محمد ابو يوسف: اسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء
لدنيا الطباعة و النشر ،مصر ، 2005.
- (65) محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ،ط1، القاهرة، 1998.
- (66) محمد حسن علاوي :القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار
الفكر العربي ،القاهرة، 1979.
- (67) محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1972.
- (68) محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.
- (69) محمد حسن علاوي:سيكولوجية التدريب والمنافسة ،دار المعارف، القاهرة، 1983.
- (70) محمد حسن علاويو محمد نصرالدين رضوان :الاختبارات المهارية و النفسية في
المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، ط 1 ، 1987.
- (71) محمد رضا الوقاد :التخطيط الحديث في كرة القدم ،دار السعادة للطباعة،القاهرة ،
2003.
- (72) محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للنشر ، القاهرة
، 2003.
- (73) محمد رفيق الطيب : مدخل للتسيير ، أساسيات ، وظائف و تقنيات ، ديوان الوطني
للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995.
- (74) محمد زيان عمر:البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية،
الجزائر، 1983.
- (75) محمد سلامة ادم : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ،
1984.
- (76) محمد صبحي حساني: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر
العربي، القاهرة، 1995.
- (77) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي و التدريب الرياضي ، دار القلم للنشر
والتوزيع، الكويت، 1987.
- (78) محمد عبده صالح و مفتي ابراهيم :الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر
العربي، القاهرة، 1984.

- (79) محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، 1986.
- (80) محي الدين مختار: محاضرات في علم نفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- (81) مفتي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- (82) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.
- (83) مفتي ابراهيم حماد : التطبيقات الادارية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
- (84) مفتي ابراهيم حماد:المهارة الرياضية اسس التعليم و التدريب و التدليل المصور ، دار الفكر العربي، 1994.
- (85) مفتي ابراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- (86) مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- (87) مفتي ابراهيم محمد جمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة قدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- (88) ملك مغول سليمان :علم النفس الطفولة و المراهقة ، جامعة دمشق ، سوريا ، ط2، 1985.
- (89) منصور احمد منصور: المبادئ العامة في إدارة القوى العاملة، وكالة المطبوعات، الكويت، 1973.
- (90) ناصر دادي عدون : اقتصاد المؤسسة، دار المحمدية العامة، ط1، الجزائر، 1998 .
- (91) نور حافظ : المراهقة ، دار النشر ، ط2 ، بيروت ، لبنان ، 1990.
- (92) هارا : اصول التدريب ، ترجمة عبد العلي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986.
- (93) وجيه محجوب : علم الحركة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ،بغداد ، 1989.

الكتب باللغة الأجنبية:

- 1- Barthélemy.M et Ourmelen.B : manuel des écoles de football et des jeunes football , ED Chiron, paris , 1985 .
- 2- belik abdenejem : l e,training sportif , edition A.A.C.S, algerie ,1989.
- 3- Claude boli : foot ball-le triomphe du ballon rond – éd.les quatre chemins, paris,2008.
- 4- G.bergeron , la gestion moderne , ed gaeton morin , quelee, canada .
- 5- hélène.H.florent : la rousse pratique.d.Jacque florent , paris,juin 2003 .
- 6- Justin teun , le foot ball , vigot , paris , 2 eme ed , 1969 .
- 7- kacani et horosky : entrainement de football , edition brakel, Belgique , 1986.

الأطروحات ورسائل التخرج:

- 1) احسن احمد : اثر النهاج العلمي في مقياس كرة القد على تطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية ،1996.
- 2) اوروة فزيل و اخرون :العلاقات بين سمات الشخصية و الاداء المهاري للاعبي كرة الطائرة ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ،الجزائر ،2000.
- 3) بن اكلي كريم : الممارسة الرياضية في الأندية و اثرها ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2003 .
- 4) محمد سمير و ابي اسماعيل : مذكرة نيل شهادة ليسانس ، اثر ت ب ر على صحة و نفسية المراهق ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، 2001.
- 5) مرزوق الياس : العلاقة بين سمات الشخصية و الاداء المهاري للاعبي كرة القدم ، مذكرة نيل شهادة الليسانس، قسم التربية البدنية و الرياضية ، ظالي ابراهيم ، الجزائر ،1999.
- 6) محمد الحماحي : برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الجالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ،1990.

الجرائد والمنشورات:

- (1) جريدة الخبر : العدد 5609،الجمعة 17 افريل 2009، ص13.
- (2) جريدة الخبر الرياضي : العدد 5630 ،الجمعة 08 ماي 2008 م،ص14-16.
- (3) جريدة الشروق اليومي :2729،الثلاثاء 28 سبتمبر 2009 ،ص26.
- (4) جريدة القريق الدولي : العدد35 ، اليوم من 22 اللى 28 فيفري 2010 ،ص05.

قائمة

الملاحق

قائمة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الامضاء	الوظيفة	الاسم و اللقب	الرقم
.			01
.			02
.			03



جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية

قسم التدريب الرياضي



استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم (صنف الاشبال)

نقوم باعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني والتمثل عنوانها في :

واقع تخطيط البرامج التدريبية و انعكاسها على

الاداء المهاري لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية ببعض نوادي ولاية جيجل

سيدي المدرب :

في اطار بحثنا المتمحور حول واقع التخطيط في التدريب و اثره على الاداء المهاري لدى ممارسي كرة القدم ، نتقدم باستمارتنا هذه طاليب منكم ملاحا بعناية ، والالتزام بموضوعية من خلال اجوبتكم التي ستقضي مصادقية اكبر على بحثنا ، و تمكنا من الوصول الى نتائج دقيقة .

كيفية التعامل مع الاستمارة :

ضع علامة X امام الاجابة المختارة .

اعداد الطلبة :

- مغاوي محمد .

- شطيبي السعيد

الجنس :

الخبرة :

سنوات العمل في النادي :

الشهادة :

المحور الاول : تخطيط البرامج التدريبية :

1- لديك معرفة خاصة بمميزات وخصائص فئة الاشبال؟

نعم الى حد ما لا

2- هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟

نعم الى حد ما لا

3- هل تقومون بإعداد برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم ويحقق الأهداف المسطرة؟

نعم الى حد ما لا

4- ما هو نوع التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

قصير المدى متوسط المدى طويل المدى

5- هل يتم تخطيطكم بإحكام؟

نعم لا

6- من يقوم بوضع البرنامج؟

لجنة مكونة من خبراء النادي المدير الفني بالتعاون مع المدرب المدرب بمفرد

7- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي اسبوعي شهري سنوي

8- كم عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الاسبوع للتحضير؟

ثلاث وحدات أربع وحدات خمس وحدات

9- ما هو زمن الوحدات التدريبية للتحضير؟

ساعة واحدة ساعة و نصف ساعتان

10- هل لطول الفترات التدريبية تؤثر على البرنامج التدريبي؟

نعم لا

المحور الثاني : دور البرامج التدريبية على الاداء المهاري للاعبين :

1- هل لديك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين؟

نعم الى حد ما لا

- 2- هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل ؟
نعم الى حد ما لا
- 3- هل يعمل البرنامج التدريبي على تنمية الجانب المعرفي والفكري للاعبين؟
نعم لا
- 4- هل يؤثر هذا البرنامج التدريبي المعد على كل المهارات الاساسية ؟
نعم الى حد ما لا
- 5- هل هناك اثر للبرامج التدريبية على القدرات البدنية للاعبين؟
نعم لا
- 6- هل يساهم تحسين الصفات البدنية في تحسين مهارتي التسديد و المراوغة ؟
نعم الى حد ما لا
- 7- هل يتأثر الاداء المهاري بحجم و كثافة التدريب ؟
نعم لا
- 8- حسب رأيكم ما هي المعوقات التي لا تسمح بتطبيق برامج تدريبية على احسن وجه؟

.....

.....

.....

.....

.....