



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي.

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي - تخصص : التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان

أثر التخطيط في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف

أشبال

-دراسة مسحية على مستوى بعض أندية كرة السلة بولاية مستغانم -

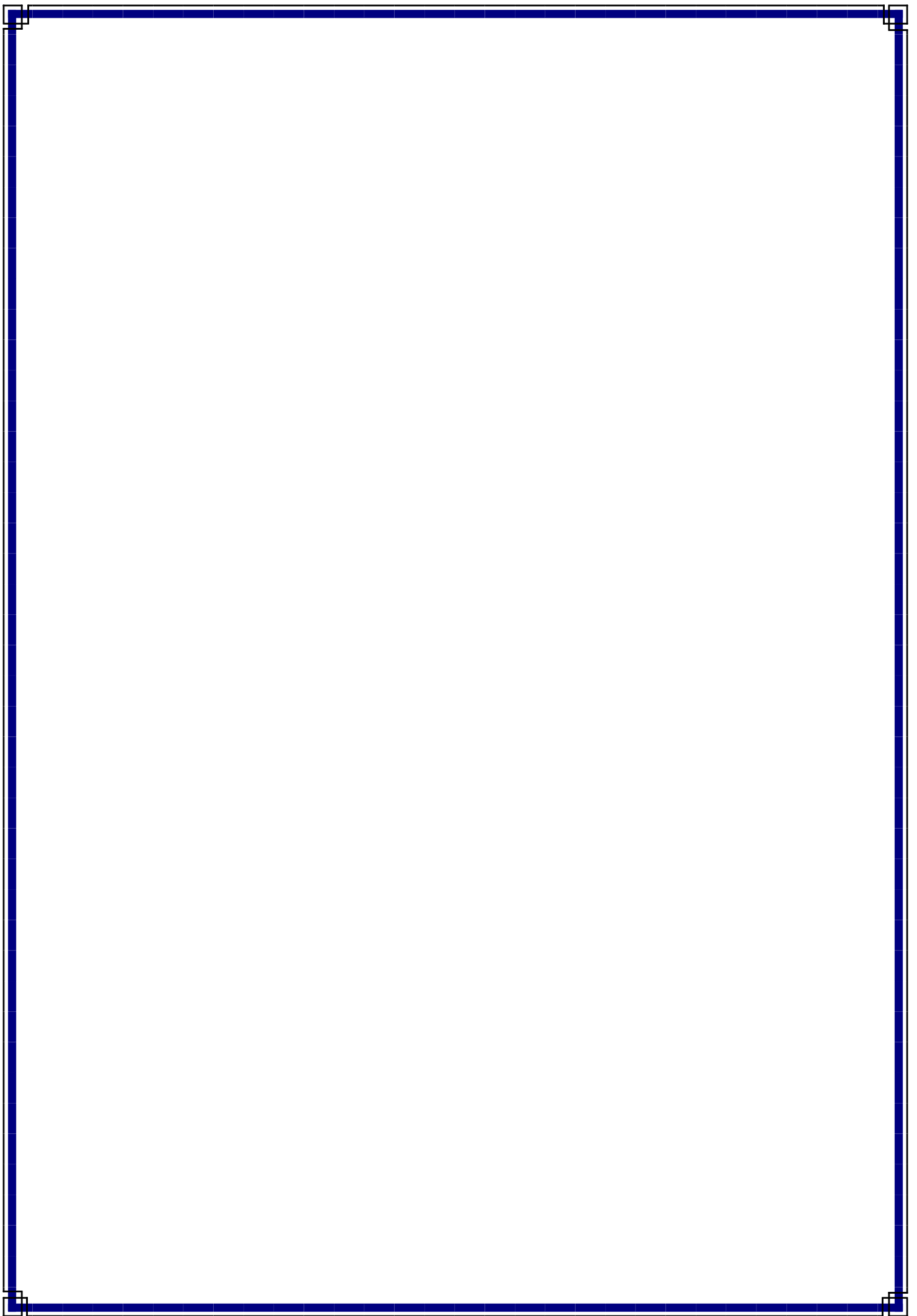
الأستاذ المشرف :

أ.د كوتشوك سيدي محمد

إعداد الطالبة :

➤ دهور اكرام فاطمة

الموسم الجامعي: 2022- 2023





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي-تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان

أثر التخطيط في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف

اشبال

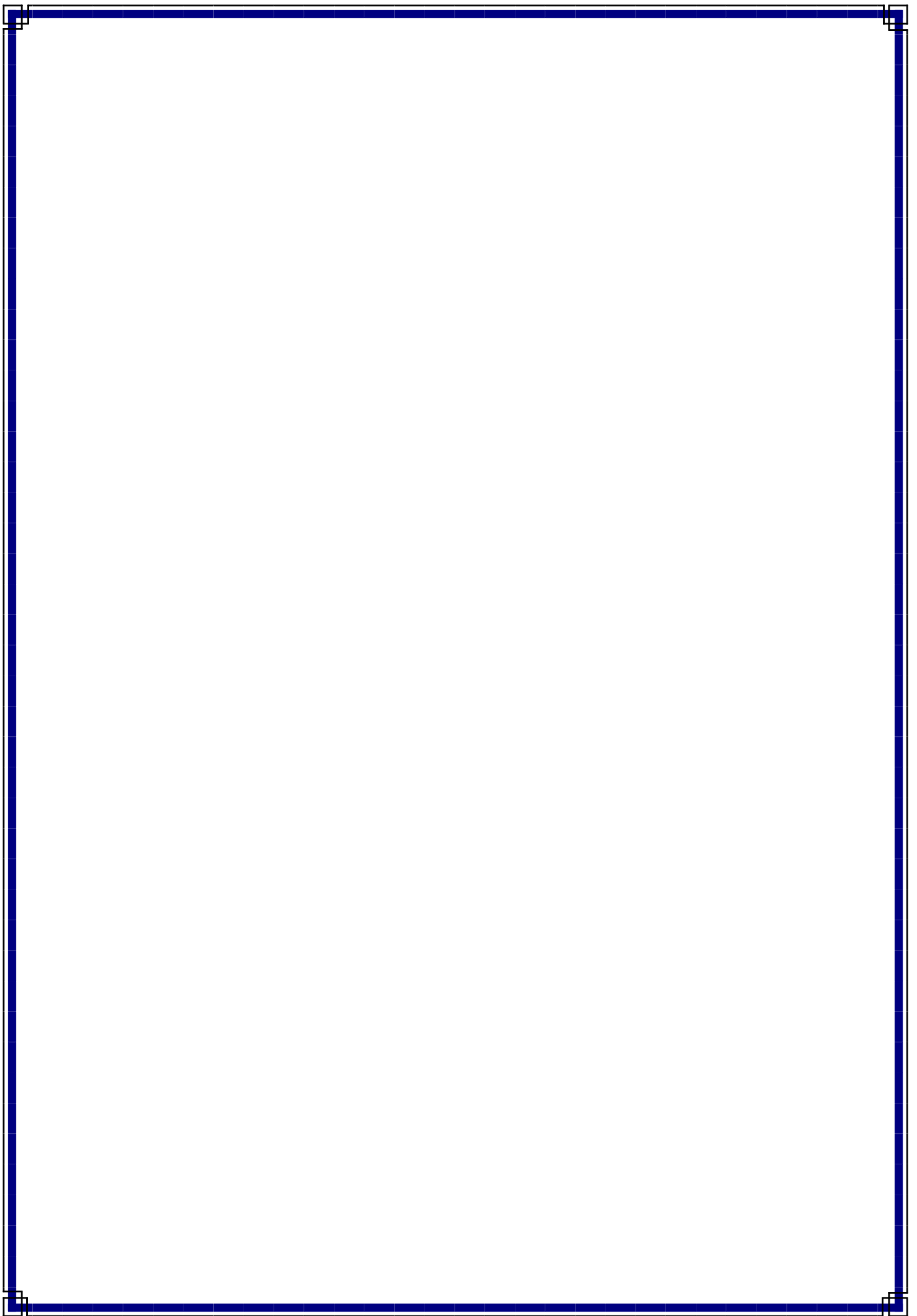
-دراسة مسحية على مستوى بعض أندية كرة السلة بولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

أ.د. كوتشوك سيدي محمد

إعداد الطالبة :

➤ دهرور إكرام فاطمة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرًا رَشَدًا))

صدق الله العظيم



الإهداء

إلى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء
في شكرها

إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة
تحت أقدامها

إلى من تعبت وقاست الكثير من أجلي، وعلمتني أن
الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمي الغالية

إلى من يحمل من اجل الجبال عن حمله وتنحي الظهور
من عبئه إلى من صبر لأجلي

إلى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

إلى من كانوا دائما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة
الطفولة وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا
عونا وذراعا وافيا

إخوتي، أخواتي



شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده
كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولاً لله عز وجل على أن هداني
لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم
وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي
الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

" كوتشوك "

فقد كان حريصاً على قراءة كل ما أكتب ثم
يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة وألطف
إشارة، فله مني وافر الثناء وخالص
الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء
وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع،
أسأل الله أن يجزيهم عني خيراً وأن يجعل
عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

إن المتتبع للرياضة يلاحظ الأداء السيئ والمنخفض الذي تعاني رياضة خصوصا كرة السلة، فاللعب بالأداء المهاراتي في كرة السلة دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المباراة على الوجه الأحسن وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة. وتعتبر في كرة السلة من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لابد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق. وبعد أثر التخطيط الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة السلة ، كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة السلة لدى المراهقين و لتحسين أداء الرياضي التعليمية الحديثة التي تساعد في تنمية المهارات الأساسية ، خصوصا في هذا السن اذ يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب بالمرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانb البدني ، الجانb النفسي ، الجانb التقني ، الجانb التكتيكي.. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

الكلمات المفتاحية: التخطيط الرياضي -تحسين الأداء -كرة السلة - الأشبال

المخلص باللغة الأجنبية:

The sports follower notices the bad and low performance that a sport, especially basketball, suffers from. Playing with skillful performance in basketball plays a major role in achieving positive results for the benefit of the team. It also directly affects the process of mastering and succeeding in the way the team plays, which leads to confusing the opponent and oppressing his ability to perform. The best match and thus simply win it. Basketball is considered one of the main rules in the training process, and this preparation process must have well-studied methods and means that are planned in advance by the body supervising the team. The impact of sports planning in improving the performance of basketball players, as a modern way to learn Skillful performance in basketball among adolescents and to improve the performance of the modern educational athlete that helps in the development of basic skills, especially at this age, as it is possible to benefit from the experience gained by coaches in the field of training when carrying out the planning process in training. In terms of its level, and the latter is linked to the quality of the approached planning, all aspects (the physical aspect, the psychological aspect, the technical aspect, the tactical aspect, etc.) must be taken into account in the planning process and taken into account in the training process.

Keywords: sports planning – performance improvement – basketball – Cubs

قائمة المحتويات

البسمة

الإهداء

شكر وتقدير

مقدمة

الباب الأول-الدراسة النظرية

الفصل الأول التخطيط

1-1- مفهوم التخطيط والتخطيط الرياضي:

1-2- خصائص التخطيط الرياضي:

1-3- أسس ومبادئ التخطيط الرياضي:

1-4- أهداف التخطيط للتدريب الرياضي:

1-5- أهمية التخطيط للتدريب الرياضي:

1-6- مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

1-7- أنواع تخطيط التدريب الرياضي:

1-8- البرمجة في كرة القدم:

الفصل الثاني-الأداء الرياضي.....

2-1- مفهوم الأداء:

2-2- أنواع الأداء:

2-3- متطلبات الأداء البدنية:

2-4- أنواع الأداء الرياضي:

2-5- واجبات الأداء الخططي:

2-6- مراحل الأداء الخططي:

2-7- سلوك اللاعب أثناء الأداء:

2-8- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية:

الفصل الثالث- كرة السلة

3-1- مفهوم كرة السلة:

45.....

3-2- تاريخ كرة السلة:

46.....

3-4- فريق كرة سلة:

48.....

3-5- قواعد لعبة كرة السلة:

48.....

3-6- تعليمات حول كيفية لعب كرة السلة:

49.....

3-7- مواصفات ملعب كرة السلة:

50.....

الباب الثاني الجانب التطبيقي

53.....

الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية

54.....

1-1- المنهج المتبع:

56.....

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

57.....

1-3- أدوات البحث:

57.....

1-4- ضبط متغيرات الدراسة:

58.....

1-5- مجتمع البحث:

59.....

1-6- عينة البحث:

59.....

1-7- مجالات البحث:

59.....

1-8- الطريقة الإحصائية:

60.....

1-9- شروط قياس الأداة العلمية:

60.....

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

63.....

2-1- تحليل ومناقشة النتائج:

64.....

2-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

71.....

2-3- الاستنتاجات:

73.....

خاتمة

76.....

المصادر والمراجع

78.....

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
63	توزيع العينة حسب الجنس	1
64	توزيع العينة حسب المؤهل العلمي	2
65	توزيع العينة حسب سنوات الخبرة	3
67	قيمة معامل ألفا كرونباخ للاستبيان الكلي	4
67	محاور أبعاد الدراسة	5
68	التحقق من التوزيع الطبيعي	6
69	جدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات بعد استعمال المدرب لأنواع كثيرة من التخطيط	7
70	جدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات بعد قيامه المدرب بإعداد الخطة في حدود الإمكانيات	8
71	أثر للتخطيط في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة	9
72	معامل الارتباط بين أبعاد تخطيط البرامج التدريبية وتحسين الأداء الرياضي	10

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
64	توزيع العينة حيب الجنس	1
65	توزيع العينة حسب المؤهل العلمي	2
66	توزيع العينة حسب سنوات الخبرة	3

التعريف بالبحث

يعتبر التخطيط أقصر الطرائق وأكثرها ضمانا واقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة.

فتخطيط التدريب الرياضي هو أحد الإجراءات التنبئية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين إلى اعلي المستويات. (فرج، 2017، صفحة 76)

وبما أن التخطيط مرتبط بالأداء الرياضي الذي يمكننا القول على انه مفهوم نسبي يختلف من لاعب لآخر باختلاف مستويات الممارسة والأداء المتخصص، وما يتطلبه الوصول الى هذه المستويات من طاقات بدنية وظيفية ونفسية عقلية، حيث لا يمكن حصر تعريف دقيق للأداء، فهناك من يرى المتميز رياضيا هو ذلك الفرد الذي وصل فعلا إلى مستوى معين في أدائه الرياضي والشرط هنا أن يكون مستواه أعلى من الأفراد العاديين.

يعتبر تخطيط التدريب الرياضي أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية، فهو تصور للظروف التدريبية مع استخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون. (الحوري، 2021، صفحة 90)

وتعتبر مراحل التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي أساس النجاح والفشل في العملية التدريبية، وبما أن التدريب الرياضي يعتمد اعتمادا كليا على النواحي العملية فان التخطيط له لا بد وان يقوم على دراسات وتحليلات وقياسات واقعية لجميع المجالات المرتبطة والمؤثرة في رفع مستوى كفاءة اللاعب، سواء كانت بدنية أو نفسية أو فسيولوجيا وجسمية، مع تقييم مستويات هذه الجوانب من خلال أحدث نظريات التدريب العملية للوصول إلى مستويات المعيارية المحددة. (الروابدة، 2016، صفحة 23)

ولقد قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: التخطيط،
- الفصل الثاني: الأداء الرياضي،
- الفصل الثالث: كرة السلة.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية،
- ✓ تحديد المنهج المستخدم،
- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها

والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات
وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1 مشئلة البحث:

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة، فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات عالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلاً. (الحاج، 2017، صفحة 33)

إن الأداء في المجال الرياضي استخدم بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي حيث يعتبر مصطلح أوسع من بقية المصطلحات التي تناولت نفس السياق. ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز، والتميز في إنجاز المهارات كما سبق الإشارة إليه، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضياً الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية ووظيفية ونفسية وعقلية وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص. (الفضلي، 2010، صفحة 65)

وبما ان كرة السلة من الرياضات التي لاقت استحساناً وانتشاراً واسعاً بين البلدان فقد بدأ المدربون والمختصون بصب اهتماماتهم نحو هذه الرياضة بدراساتها ودراسة مختلف الطرف في التخطيط والبرمجة، فمن خلال نظرة الباحثة لهذا الموضوع وتخصصها فيه لاحظت أهمية التخطيط الذي به يقيم الأداء الرياضي للاعب كرة السلة صنف اشبال، وبذلك سعت الى طرح التساؤل العام المتمثل في:

➤ هل للتخطيط أثر في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف اشبال؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل لكفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية انعكاس على الأداء الرياضي للاعب

كرة السلة صنف اشبال؟

➤ هل يقوم المدرب بتصميم الخطة في حدود الإمكانيات مما ينعكس على الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال؟

➤ هل يعتمد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط لتحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

➤ للتخطيط أثر في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف اشبال.
الفرضيات الجزئية:

➤ لكفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية انعكاس على الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال.

➤ يقوم المدرب بتصميم الخطة في حدود الإمكانيات مما ينعكس على الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال.

➤ يعتمد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط لتحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثة،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى العلاقة بين التخطيط والأداء الرياضي للاعبين،

- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى دور التخطيط الرياضي في دراسة الأوضاع الراهنة في مجال التدريب الرياضي،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال مذكرات التخرج.
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون والمدربون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على أثر التخطيط في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف اشبال.
- التعرف على كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية انعكاس على الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال.
- معرفة الخطوات التي يقوم بها المدرب لتصميم الخطة في حدود الإمكانيات مما ينعكس على الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال.
- التعرف على مدى اعتماد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط لتحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة صنف اشبال.

5- التعريف بمصطلحات البحث:

5-1- التخطيط:

التعريف الاصطلاحي: عملية متسلسلة متدفقة ومترابطة مع الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية

والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج. (الحاج، 2017، صفحة 66)

التعريف الاجرائي: هي عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي وذلك تعتمد على الدراسة والخبرة في الموجهة لتحقيق أغراض معينة.

5-2- الاداء الرياضي:

التعريف الاصطلاحي: كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات. (الروابدة، 2014، صفحة 34)

التعريف الاجرائي: هو الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز، والتميز في إنجاز المهارات.

5-3- صنف الاشبالي:

التعريف الاصطلاحي: "أقل من 17 سنة": اللاعبين المولودين في 2010-2011.

التعريف الاجرائي: هي العينة التي سنقوم بتطبيق الدراسة عليها.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: دور التخطيط في التدريب في رفع مستوى الأداء لدى ممارسي رياضة كرة القدم للفئة العمرية ما بين 14 و 15 سنة لولاية بسكرة دراسة ميدانية على مستوى أندية كرة القدم لولاية بسكرة.

الطالب: حني اسلام الدين.

السنة: 2020.

الجامعة: محمد خيضر - بسكرة.

الشهادة: ماستر .

1-أهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي: محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة القدم لدى المراهقين.

الاهداف الجزئية : دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية، خصوصا في هذا السن الحساس ما بين 14 و 15 سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى المراهقين إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية

2-مشكلات الدراسة:

✓ هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال ما بين 14 و 15 سنة في كرة القدم؟

3-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال ما بين 14 و 15 سنة في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .
- ✓ الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب .
- ✓ التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة القدم.

✓ الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

4- إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي وشملت المدربين المجال الزمني دامت دراستنا خلال الموسم الجامعي 2019 2020.

- المنهج المتبع استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

- الأدوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات.

5- التوصيات والاقتراحات:

- على مدرب كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء الوقت المناسب والملائم لعملية التدريب.

- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.

- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل إيجاب على عملية التدريب الرياضي المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء والرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج ، لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب التقني، الجانب التكتيكي الخ وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاساتها على مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ذكور (صنف اصاغر).

الطالب: صويلح عزيز .

السنة: 2018.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى -جيجل.

الشهادة: ماستر .

1-هدف الدراسة:

معرفة أهمية كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية ودورها في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2-مشكلة الدراسة: هل كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

3-فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

1 خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

2-تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند إلى أسس علمية لتحسين مستوى أداء اللاعبين.

2 تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

4-إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة:مدربي كرة القدم- صنف أكابر- على مستوى رابطة ولاية جيجل، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية غير احتمالية وشملت 21مدرب.

المجال الزمني والمكاني:تمت الدراسة على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم في ولاية جيجل - صنف أكابر-، وكانت الدراسة الميدانية في شهري أفريل وماي.

المنهج:المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:تم الاعتماد على استمارة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمقابلة كأداة مساعدة.

5-النتائج المتوصل إليها:

- خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية تلعب دورا كبيرا في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

- تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند إلى أسس علمية لرفع وتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

- تحكم المدرب الرياضي في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

6-فروض مستقبلية:

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات مختصة في مجال التدريب الرياضي وخاصة في مجال تخطيط البرامج التدريبية العلمية.

- نوصي المدربين بضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إطارات وأساتذة مختصين في مجال التدريب الرياضي للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوى العالي.
- يجب على جميع المدربين الاهتمام والإعتماد على تخطيط البرامج التدريبية كعملية أساسية خلال التدريب، لما لها من أثر بالغ الأهمية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عامة وكرة القدم خاصة.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال من 15 الى 17 سنة دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بسكرة.
الطالب: معط الله الياس.

السنة: 2016.

الجامعة: محمد خيضر - بسكرة.

الشهادة: ماستر.

1- أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم لدى فئة الأشبال.

- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

- توضيح العلاقات بين التخطيط الاستراتيجي والرياضة.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

2- الإشكالية العامة:

- ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الأشبال)؟

الإشكالية الجزئية:

- هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟

- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟

- هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم؟

3-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط الإستراتيجي لدى المدربين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الأشبال).

الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

-لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

4-إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي وشملت المدربين.

المجال الزمني: دامت دراستنا شهرا ونصف وذلك من 15 مارس إلى 30 أبريل للموسم الجامعي: 2015/2016.

المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى بعض أندية كرة القدم لولاية بسكرة.

المنهج المتبع: استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات.

5- النتائج المتوصل إليها:

✓ يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد

تأثير على المردود الرياضي للاعبين كرة القدم.

✓ تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي.

✓ أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.

✓ جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف.

✓ إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.

6- التوصيات والاقتراحات:

✓ على مدربي كرة القدم لفئة الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب والملائم لعملية التدريب.

✓ يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.

✓ لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.

✓ المرحلة العمرية لفئة الأشبال تتناسب تحسين وتطوير الأداء، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.

✓ تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي دوره الاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الرياضي، أي يمكن فيها اكتساب وتطوير الأداء المهاري.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بالتخطيط في ضوء الأداء الرياضي

ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول التخطيط

تمهيد

التخطيط هو عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه. لذا فلعبة كرة القدم هي من الالعاب التي تعتمد على الاعداد الطويل والتخطيط المنظم من أجل الوصول الى المستويات الرياضية العالية، لهذا من الضروري التفكير في العمل بالتخطيط الامثل للتوصل للهدف المطلوب، وعليه يعد التخطيط الجيد المبني على مقاييس موضوعية يتيح فرصة أكبر للوصول الى مستويات عالية.

وهذا ما سنتعرف عليه في الفصل التالي،

1- مفهوم التخطيط والتخطيط الرياضي:

إن التخطيط هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة.

يعني التخطيط في المفهوم العام: "أية توجيهات منظمة تهدف إلى زيادة كفاءة الفرد وتفوقه في أي عمل كان". (حماد، 1998، صفحة 89)

1-1- التخطيط:

- هو "تحديد وتجميع لما تريد أن تقوم به وتنفيذه من أعمال وأنشطة وحصره ووضعها في منظومة مترابطة، وتقدير وجمع الإمكانيات البشرية والمادية المطلوبة لتنفيذ هذه الأنشطة، وما هي أفضل السبل لاستخدام هذه الإمكانيات من أجل تحقيق الهدف الذي نسعى له والمطلوب الوصول إليه".
- هو "التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل". (الحوري، 2021، صفحة 23)

1-2- تخطيط التدريب الرياضي:

- هو "أقصر الطرائق وأكثرها ضمانا واقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة".
- تخطيط التدريب الرياضي هو أحد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات. (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب، 2017، صفحة 120)

1-3- خصائص التخطيط الرياضي:

➤ النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي: يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف الى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من إن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه ينتبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.

➤ الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب: تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

➤ تكامل جوانب اعداد الخطة: عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

➤ وجود خطة لأعداد اللاعب: ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة . (حلوة، 2016، صفحة 66)

1-4- أسس ومبادئ التخطيط الرياضي:

أ- تحقيق الهدف: يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعية ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر.

ب- العلمية: يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء

والاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء والصحة العامة والاختبارات

ت-البيانات والمعلومات الصحيحة: حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

ث-الواقعية: يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

ح-الشمول: يجب أن تتسم الخطة بالشمول، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب (البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.

خ-التدرج: يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

ج-المرونة: يجب أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين وتطوير الخطة بصفة مستمرة.

د-الاستغلال الامثل للإمكانات: يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد.

ذ-التنسيق: يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط.

هـ-المشاركة الجماعية: يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

و-الاقتصادية:توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي والمقاييس والطب الرياضي. (الخالدي، 2019، الصفحات 66-67)

1-5-أهداف التخطيط للتدريب الرياضي:

للتخطيط الرياضي عدة أهداف وهي:

- أهداف مهارية: تتعلق بفنون الأداء المهارى والحركي للرياضة التخصصية.
- أهداف بدنية: تتعلق بأعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
- أهداف خطية: تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
- أهداف نفسية: تتعلق بتهيئة اللاعب نفسياً للمنافسة.
- أهداف معرفية: تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقوانينه.
- أهداف أخلاقية: تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليته تجاهها . (أندروز، 2015، صفحة 98)

1-6-أهمية التخطيط للتدريب الرياضي:

لم يعد خافيا ان التخطيط قد أصبح جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الان أكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا، اذ لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ، بل أصبح يخطط، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

والتخطيط للتدريب الرياضي، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائماً بالفقرات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .
(عبد الودود احمد خطاب الزبيدي / حسين عمر سليمان الهروتي، 2021، صفحة 47)

1-7- مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

7-1- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي: وهو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15) عاماً.

7-2- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية : وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (2-4) سنوات مثل خطط الأعداد الاولمبي أو بطولة العالم او البطولة القارية.

7-3- تخطيط التدريب السنوي: السنة التدريبية تعتبر سنة تدريبية مغلقة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات خطط الأعداد للبطولات (2-4) سنوات التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

7-4-تخطيط التدريب الفترى:تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين .

7-5-تخطيط التدريب المرحلي : وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية.

7-6-تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب):وهي الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمرينات وانشطة التدريب الرياضي. (ابراهيم، 2010، صفحة 52)

1-8-أنواع تخطيط التدريب الرياضي:

➤ **تخطيط طويل المدى**: هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة اوروبا مثلا او قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الالعاب ويجب ان يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب ان تشمل الفترات الثلاثة وهي الاعدادية والمنافسات والانتقالية(التي تلى انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة او الإيجابية)

➤ **التخطيط قصير المدى**: وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب.

➤ **التخطيط الجارى**:يعتمد التخطيط الجارى اساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجارى تنفيذه في المرحلة الراهنة كذلك يحدد الطرق

والوسائل اللازمة للعمل ويتأثر التخطيط عموماً بعاملين أساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة. (جلال، 2020، صفحة 78)

1-9- البرمجة في كرة القدم:

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى، وهي مرنة يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها أو تكرارها، باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والإعداد البدني، نظراً لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المتخلفة وأعصاب اللاعب وقوة تحمله، لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد.

يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع والغرض.. هذه المراحل هي:

9-1- مرحلة التكوين والإعداد البدني: كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية، وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف، ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات. فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

ومع أن المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الإعداد البدني والتكوين لا تتكرر، بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء

المباريات. وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الإعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية (القوة.. التحميل.. السرعة.. المرونة.. المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً. كذلك المساهمة نسبياً - وابتداءً من النصف الثاني من المرحلة - في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب.

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب. وكانت مدتها تتراوح بين 3 و4 أسابيع، أما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها إلى 4 أو 6 أسابيع، تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح، وتستمر حتى بداية الإعداد للمباريات . (صلاح، 2020، صفحة 68)

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني ، وتنقسم المرحلة إلى 4 أقسام ، ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله ، إن عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى ما بين 8 و 10 مرات ، ولا خوف من ذلك ، لأن اللاعب يكون ما يزال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على أداء المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه، وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه، والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية، مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء، وحتى تؤدي هذه

المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح، حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين، ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها.

ويجرى التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً بالنسبة لفرق الناشئين وما في مستواها، بحيث لا يكون حمل التدريب ثقيلًا.

9-2-مرحلة الإعداد للمباريات: الغرض من مرحلة الإعداد والتكوين البدني هو إعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معاً لتنفيذ نواحي اللعب المختلفة غير أن تلك المرحلة لا تكفي لإعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية.

لذلك روعي في نهاية فترة الإعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم يزيد التركيز عليها في مرحلة الإعداد للمباريات ، مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها ، ويمكن تقصير هذه المرحلة (2-3) أسابيع إذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين ، أما إذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة إلى التدعيم ببعض اللاعبين الشبان والناشئين ، أو كانت طريقته في اللعب غير ناجحة أو تحتاج إلى تعديل ، فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 أسابيع مع تجريب اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الإعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية، واللعب الجماعي للفريق، لتنفيذ طرق اللعب وخططه، ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً، مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً.

ولما كانت كل لعبة تحتاج إلى تدريبات خاصة للإعداد البدني تتناسب تحركات اللاعبين إلى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة باللعبة، لهذا فإن كرة القدم تحتاج إلى إعداد

خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل والقوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية هذه القدرات. (الحاج، 2017، صفحة 89)

9-3-مرحلة المباريات: يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع، باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي إلى اشتراكه في مباراتين، هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل، ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لإعداد الفريق والوصول به إلى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة.

والغرض الأساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة، وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لإعداد اللاعب البدني والفني وتأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل.

وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم وما وصلوا إليه من لياقة بدنية وفنية، ومقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني ومرحلة الإعداد للمباريات، أما عدد مرات التدريب الأسبوعية فتأثرت في هذه المرحلة (4-5 مرات) بالنسبة لفريق الدرجة الأولى.

ويراعى إن حمل التدريب وقوته نسبياً في الدور الأول للمباريات عنه في الدور الثاني، ويخطئ بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد (ساعتين ونصف إلى ثلاثة ساعات) ظناً منهم أن هذا يزيد من لياقة ومقدرة اللاعبين، مع أن هذا قد يؤثر تأثيراً عكسياً مباشراً أو غير مباشر على درجة تحمل اللاعب. وقد يكون سبباً في إجهاده فيضطر المدرب إلى إعطاء اللاعب فترة من الراحة لعلاجها،

ويكون ذلك سبباً في انخفاض المستوى خصوصاً في لياقته البدنية والفنية، وبالتالي انخفاض مستوى الفريق ويجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تتناسب مع درجات التحمل والقدرات الفردية للاعبين.

وقد أثبتت التجارب العملية والأبحاث العلمية إن أحسن وسيلة لأداء البرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته، إن هذا أفضل وأسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته .
(الحاج، 2017، صفحة 90)

9-4-مرحلة الترويح والانتقال: كرة القدم من الألعاب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بديناً ونفسياً بسبب الاشتراك المستمر في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل، ويظهر هذا التأثير واضحاً في أواخر الموسم، حين يصيب اللاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات، حتى انه يعبر عن هذه الفترة بـ غثيان، والغرض من مرحلة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل إلى مرحلة يشعر فيها بالمرح، حتى يقبل الموسم الرياضي التالي مستعداً تماماً لاستعداد.

وتمتد هذه المرحلة بين 4 و 6 أسابيع تقل الفترة في فرق المحترفين وتزيد تدريجياً في فرق الدرجة الأولى ثم الثانية، وتبدأ المرحلة بانتهاء مباريات الموسم، وتنتهي عند ابتداء التكوين والإعداد البدني للموسم التالي. (الحاج، 2017، الصفحات 91-92)

خلاصة

إن تخطيط البرامج التدريبية أمر حيوي لتحقيق الحد الأقصى من إمكانات اللاعبين والاستغلال الأمثل للإمكانات المتوفرة للوصول إلى الإنجاز الرياضي، وعلى العكس من ذلك التدريبية الغير مخططة قد تؤدي إلى تذبذب مستويات اللاعبين وتكثر فيها الإصابات والأخطاء الفنية.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي

تمهيد

أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل لأي رياضي يسعى إلى التميز، فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي يتميز أداءه في جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي .

ولتحقيق نتائج إيجابية لأي فريق ما يعتمد بالدرجة الأولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب العلمي الصحيح في القدرة على اختيار طرق التدريب المناسبة لإمكانات الفريق والتحصير النفسي والبدني الجيد للوصول بلاعبى الفريق إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود .

2-1- مفهوم الأداء:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

يعرف الأداء: بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما :

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته .
 - يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله .
- (الفضلي، 2010، صفحة 44)

ويرى thomas 1989 أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة، الاستعداد، الدافعية...»، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفا أن الأداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة .

والأداء بصفة عامة هو: انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا .(الروابدة، 2018، صفحة 78)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات .(الحاج، 2017، صفحة 13)

2-2- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في :

- أ- أداء المواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة .
- ب- الأداء الدائري: طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية .
- ج - الأداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل .
- د - الأداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي. (الضمد، 2015، صفحة 53)
- 2-3--متطلبات الأداء البدنية:

تتطلب متطلبات الاداء الحديثة أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فنجد طبيعة أداء الرياضات الجماعية الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي للعبة .

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بطبيعة ونوع الرياضة بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبطاً بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب .

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب الرياضات الجماعية قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعبين التي يتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول للفورمة الرياضية الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً وهجومياً إذ تتطلب منهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات .(صلاح، 2016، صفحة 98)

3-1-متطلبات الأداء المهارية :

تشمل المتطلبات المهارية جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

وتتميز الرياضات الجماعية الحديثة بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة

البدنية.(هاشم، 2012، صفحة 66)

2-3-متطلبات الأداء الخطئية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي :

➤ متطلبات الخطئية الهجومية:تتضمن الآتي...

✓ خطط هجومية فردية .

✓ خطط هجومية جماعية .

✓ خطط هجومية للفريق .

✓ خطط هجومية للحالات الخاصة .

➤ متطلبات الأداء الخطئية الدفاعية:تتضمن على :

✓ خطط دفاعية فردية .

✓ خطط دفاعية جماعية .

✓ خطط دفاعية للفريق .

➤ المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى: وتتضمن ما يلي :

✓ تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى) .

✓ الاشتراك في الهجوم .

➤ المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى: وتشمل على :

✓ اللعب الدفاعي لحارس المرمى .

✓ التعاون مع المدافعين .

✓ الدفاع في حالة الهجوم الخاطف .(الحوري، 2021، صفحة 65)

3-3-متطلبات الأداء النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في جوانب التدريب

المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية .

فإنظرنا للأداء الحديث في فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .(الضمد ع.، 2017، صفحة 52)

2-4- أنواع الأداء الرياضي:

4-1- الأداء المهاري :

أ- مفهوم الأداء المهاري :الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

ويعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

ب- أهمية الأداء المهاري :الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، وبدون مهارات

أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة. (الفضلي، 2010، صفحة 32)

ج-مراحل الأداء المهاري: الأداء المهاري للحركات الرياضية يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم .

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال. (الفضلي، 2010، صفحة 33)

4-2-الأداء الخططي :

أ-مفهوم الأداء الخططي: يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة .

ب-أهداف الأداء الخططي :

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولوأنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى

تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال :

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت .
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي .
- استخدام إمكانياته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي .
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة .
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة .
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس .
- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس . (ظافر الكاظمي ومازن الطائي، 2012، الصفحات 169-170)

ج-واجبات الأداء الخططي:

- **تحصيل المعلومات الخططية** : إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه المعلومات الخططية في :
- ✓ معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية .
- ✓ امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة .
- ✓ معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعد على التصرف في المنافسة .
- ✓ تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال .
- **اكتساب المهارات والقدرات الخططية** : يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك

يجب استخدام قدرته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلائم ومتطلبات المنافسة .

د-مراحل الأداء الخططي: اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية:

➤ مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي: تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ، فالمعارف والمعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية .
(ظافر الكاظمي ومازن الطائي، 2012، صفحة 171)

➤ تنفيذ وإتقان الأداء الخططي: يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم استيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية :

- ✓ تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة .
- ✓ تعلم الأداء الخططي للتغيير في طبيعة المواقف .
- ✓ تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة .(ظافر الكاظمي ومازن الطائي، 2012، صفحة 172)

2-5- سلوك اللاعب أثناء الأداء:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به لاعبي كرة السلة تحدده ثلاث عوامل رئيسية هي :

- **الجهد المبذول:** يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه ودوره كما ينبغي، أي أن اللعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافعه تدفعه للقيام بذلك .
- **القدرات والخصائص الفردية للاعبين:** وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة .
- **إدراك اللاعب لدوره** هو يقصد بهذا تصورات اللاعب وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره .
- وعلية فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى مستوى من الأداء والنتائج . (خالد محمد عطيات، أسامة محمود عبدالفتاح، 2017، صفحة 43)

2-6- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية:

تتمثل التطبيقات الغذائية في تحسين الأداء الرياضي في الأوقات المختلفة للوجبات التي يتناولها الرياضي فيما يلي :

- **الغذاء خلال يومين إلى ثلاث أيام قبل المنافسة:** تتمثل الوجبات التي يتناولها الرياضيون خلال الأيام الثلاثة الأولى قبل المنافسة أهمية كبيرة بالنسبة للأداء أثناء المنافسة، لأنها تلعب دورا هاما في تزويد الجسم بالكليكوجين الذي سوف يخزن في العضلات العاملة، فالرياضي يجب أن يكون لديه المخزون الكافي من الكليكوجين عند مستوياته الطبيعية أو مستويات أعلى عندما يشارك في المنافسات الرياضية .
- **وجبة ما قبل المنافسة:** يرى العديد من العلماء أن هذه الوجبة يجب أن تكون قليلة جدا من أجل تحسين الأداء وتقليل الإحساس بالجوع لأن هذه الوجبات الغذائية التي تسبق

- المنافسة يجب ألا تتعارض مع مستوى المجهود المبذول ولا تكون المعدة ممتلئة عند المشاركة في المنافسة مما يسبب الشعور بالغثيان، وشروط هذه الوجبة هي :
- ✓ أن تكون صغيرة وسهلة الهضم لدرجة أن الفرد الرياضي لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة .
- ✓ يجب أن يكون محتوى طعام هذه الوجبة مألوفاً للرياضي وذو توابل قليلة وطهي جيد كي لا يسبب ألم في الهضم .
- **وجبة ما بعد المنافسة:** يجب مراعاة الوقت المناسب الخاص بوجبة ما بعد المنافسة لأنه يمثل أهمية كبيرة، حيث أنه يجعل استعادة تزويد العضلة بالجليكوجين أسرع عندما يكون تناول هذه الوجبات خلال الساعتان الأوليتان بعد التمرين أو المنافسة، أو الوجبات الصغيرة الدسمة والتي يوصى بها اللاعبون بعد التدريبات، يمكن أن تمد أيضاً الجسم بالجلوكوز الذي يحتاج إليه الجسم لاستعادة تكوين الطاقة .
- **خطورة تناول الغذاء أثناء المنافسة:** إن تناول كمية من الطعام أثناء المنافسة أو التدريب سيؤدي إلى امتلاء المعدة مما يسبب حدوث ضيق في التنفس وتثاقل حركة الجسم وأحياناً الرغبة في النوم، هذا كله يسبب أثر غير إيجابي على الأداء لكن لا يضر الرياضي تناول أو شرب كمية قليلة من السوائل كالماء والعصير...، لتعويض الكمية من هذه السوائل المستهلكة أو لتجديد الطاقة. (كماش، 2014، صفحة 23)

خلاصة

يمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز، والتميز في إنجاز المهارات كما سبق الإشارة إليه، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضياً الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية، ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص.

الفصل الثالث

كرة السلة

تمهيد

تعتبر كرة السلة من الرياضات الحماسية التي يتوق المتابع لرؤيتها، لأنها تتكون من فريقين وهي لعبة تنافسية كما في لعبة كرة القدم، ولكن هناك بعض القواعد والقوانين التي تقوم عليها هذه اللعبة، ونحن سوف نتعرف الآن على كل ما يخص كرة السلة وجميع تفاصيل اللعبة من خلال الفصل التالي.

3-1- مفهوم كرة السلة:

كرة السلة هي رياضة جماعية وشعبية حيث يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين يحاول كلاهما إدخال الكرة في سلة الخصم وإحراز الأهداف وكسب النقاط ، يتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع 3 أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عدد من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم (المراوغة) أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين (خطأ) وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم (مخالفات قواعد اللعب). (الجواد، 1987، صفحة 65)

عند ارتكاب اللاعب لخمس مخالفات يطرد مباشرة من المباراة ويعوضه لاعب آخر من نفس الفريق.

وبمرور الوقت، تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية ، فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل مهارات في الإمساك بالكرة والتحكم بها فيلعبون في مراكز الدفاع. وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات والمنافسات، فقد ظهرت الكثير من الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي. وفي بعض البلدان، تعدّ لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعاً جماهيرياً كبيراً. (حسين، 2020، صفحة 33)

وفي حين تعدّ كرة السلة في الأساس بمثابة رياضة تنافسية تتم ممارستها في الصالات، في ملعب كرة السلة، فقد ازداد انتشار الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة، والتي لا يتم التشديد

فيها على القواعد والقوانين، كنوع من الرياضات التي تُمارس في الساحات الخارجية الموجودة بالقرب من الأحياء الشعبية والتجمعات السكنية الريفية. (فوزي، 2014، صفحة 67)

3-2- تاريخ كرة السلة:

في أوائل ديسمبر من عام 1891، بحث الدكتور الكندي جيمس نايسميث، أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال، والذي يعمل أيضاً معلماً في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية (جمعية الشبان المسيحيين) (والمعروفة حالياً بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية، عن ابتكار لعبة قوية تُقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجلاند. (سالم، 2015، صفحة 87)

فبعد رفض عدد من الأفكار الأخرى نظراً لصرامتها أو عدم تناسبها مطلقاً مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران، وضع "نايسميث" القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه 10 أقدام (3.05 متر). وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة، فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدوداً، ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدوياً بعد كل "هدف" أو بعد كل نقطة يتم إحرازها. غير أن هذا الأمر قد أثبت عدم فاعليته. لذا، فقد تم ثقب قاع هذه السلة، المثبتة في عمود طويل مرتكز على حامل، مما يتيح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها. هذا وقد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام 1906، حيث تم استبدالها في نهاية الأمر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية تُعرف باسم لوحات الهدف (وهي عبارة عن لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج وترجعها، أو ترددها إلى داخل السلة). وسرعان ما تم إدخال تغيير آخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة، وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا

حاليًا. في بادئ الأمر، تم استخدام كرة قدم في إحراز الأهداف. فعندما يتمكن اللاعب من إحراز هذه الكرة داخل السلة، فإن فريقه يحصل على نقطة. والفريق الذي كان يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة. وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة، ولكن ثبت أن هذا الأمر غير عملي وذلك عندما بدأ الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة. وقد تم استخدام لوحة الهدف المثبتة خلف السلة للحيلولة دون وقوع هذا التدخل، هذا إلى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة. وقد اكتشفت حفيدة نايسميث مذكراته التي كتبها بخط يده في أوائل عام 2006، والتي تشير إلى أنه كان قلقًا بشأن لعبته الجديدة التي ابتكرها، والتي اشتملت على قواعد مستقاة من لعبة للأطفال يطلق عليها اسم لعبة Duck on a Rock ، وذلك لفشل الكثير من الألعاب التي تم ابتكارها قبل ذلك في هذا الإطار. وقد أطلق نايسميث على اللعبة الجديدة اسم لعبة "كرة السلة." (احمد، 2015، صفحة 43)

تمت إقامة أول مباراة رسمية في كرة السلة داخل الصالة الرياضية الخاصة بجمعية الشبان المسيحية في 20 يناير من عام 1892 وشارك فيها تسعة لاعبين. وقد انتهت هذه المباراة بنتيجة 1-0؛ حيث تم تصويب تسديدة الفوز من على بُعد 25 قدمًا (7.6 مترًا) 25 قدم (7.6 م)، على ملعب تبلغ مساحته نصف مساحة الملعب الحالي الذي تقام عليه مباريات كرة السلة المفتوحة (Streetball) أو مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية - (NBA) (National Basketball Association) يعرف أيضًا بدوري كرة السلة الأمريكية للمحترفين). وبحلول عام 1897-1898 أصبح العدد القياسي للاعبي كل فريق خمسة لاعبين.

بدأت ممارسة لعبة كرة السلة للسيدات في عام 1892 داخل كلية سميث عندما قامت سيندا بيرينسون، إحدى معلمات التربية البدنية، بتعديل القواعد التي وضعها نايسميث فيما يتعلق بكرة السلة لتناسب مع السيدات. وبعد وقت قصير من تعيينها داخل كلية سميث، توجهت

سيندا إلى نايسميث لتعرف منه المزيد عن هذه اللعبة. ونظرًا لإعجابها الشديد بهذه الرياضة الجديدة وبالقيم التي يمكن تعلمها من خلالها، فقد قامت بتنظيم أولى مباريات كرة السلة النسائية بين طالبات الكلية في 21 مارس من عام 1893، وذلك عندما لعبت طالبات السنة الأولى في الكلية مع طالبات السنة الثانية. هذا وقد تم نشر القواعد التي وضعتها سيندا لهذه اللعبة للمرة الأولى في عام 1899. وبعد مرور عامين، أصبحت سيندا محررة أول دليل تعليمات يتم إصداره لكرة السلة للسيدات من قبل شركة إيه جي سبالدينج، والتي قامت بنشر قواعد كرة السلة الخاصة بالسيدات. (الجزار، 2014، صفحة 90)

3-3- فريق كرة سلة:

كما علمنا في السابق أن هذه اللعبة هي رياضة تنافسية يتألف كل فريق من 5 لاعبين، ونجد أنه من الضروري معالجتها لمعرفة ما يتكون منه كل فريق من الفريقين المتنافسين في اللعبة، حيث نجد ذلك يتكون كل فريق مما يلي:

- حضور قائد الفريق، بشرط أن يكون مكانه في الملعب على الخط الثلاثي، ومهمته الأساسية هي تمرير الكرة بين اللاعبين، والعمل على توزيعها بالشكل الأمثل حتى يحصدوا الأهداف.
- الجناحين الأيمن والأيسر، والمهمة الرئيسية لهذين اللاعبين هي تسديد الكرة باتجاه الشبكة.
- اللاعبون الذين يحاولون الحصول على فرصة لأخذ الكرة من الفريق المنافس وتميرها، يطلق عليهم اسم المحاور.
- وجود لاعب يسمى "Post" بجوار خط الفول.
- في نهاية الحارس يقف دائمًا تحت الشباك لحمايته ومنع تسديد الأهداف. (ماردين، 2013، صفحة 96)

3-4- قواعد لعبة كرة السلة:

في إطار توضيح تقرير شامل عن بحث حول كرة السلة، من الضروري تحديد أهم القواعد والقوانين التي وضعها الاتحاد الدولي لكرة السلة، حيث انتشر مؤخراً بعض الألعاب التي تشبه هذه اللعبة، ولكن بدون أي قوانين. والآن سنقوم بتوضيح قوانين لعبة كرة السلة للسلة من خلال الآتي:

- **عدم العودة بالكرة:** هنا يحسب خطأ على اللاعب، كأنه يعبر خط الوسط ويعود ويتخلّى عن الخط الهجومي في الملعب، ويصل إلى الدفاع مرة أخرى.
- **تمريرة 5 ثوان:** قد يفقد اللاعب فرصته في هذه الحالة، حيث يترك الكرة في يديه دون تسديد هدف لأكثر من خمس ثوان، ثم يبدأ في إكمال الهجوم مرة أخرى.
- **المشي بالكرة:** من أهم قواعد لعبة كرة السلة أنه لا ينبغي للاعب حمل الكرة بكلتا يديه أثناء اللعب والسير بها.
- **تسديدة مزدوجة:** هنا تعني هذه التسديدة أن اللاعب يسجل الهدف بكلتا يديه، ويسمح به مرة واحدة فقط طوال المباراة، ولكن في حالة استعادة الكرة، فإنه يتطلب من اللاعبين مغادرة المنطقة الدفاعية بالكامل. الحقل خلال فترة لا تتجاوز 8 ثوانٍ.
- إذا تجاوز أي لاعب من الفريق الأخطاء الخمسة، يحق للحكم إزالته واستبداله بلاعب آخر.
- أثناء مباراة كرة السلة، يجوز للمدرب أن يطلب فترات راحة، كما يجوز له أن يطلب تغيير أو تبديل في الفريق عندما يرى ذلك في مصلحة فريقه.
- إذا تسبب الفريق المنافس في أي مشكلة أو إعاقة أثناء لعب المباراة، يحصل الفريق الآخر على رمية حرة مباشرة، والتي تعتبر نقطة واحدة.
- وتجدر الإشارة إلى أنه مقابل كل كرة يتم تسديدها في لعبة كرة السلة، فإنها تحسب بنقطتين، وأن الكرات التي يتم إخراجها من خط 6.15 تحسب بـ 3 نقاط، ويتم احتساب كرة الرمية الحرة المباشرة بنقطة واحدة فقط. (مجيد، 2003، الصفحات 86-

تعتبر كرة السلة من الألعاب الممتعة للاعبين والمشجعين، لأنها لعبة تنافسية، لذلك نجد طرقًا للعبها، ويمكن توضيح أهم المعلومات حول طريقة اللعب هذه من خلال الفقرة التالية:

- يبحث كل فريق عن أهداف في سلة أهداف الفريق الآخر، ويريد كل فريق الحصول على أكبر عدد من النقاط.
- يتحقق ذلك عندما يؤدي كل لاعب دوره الأساسي في اللعب، والعمل على تمرير الكرة بأسلوب احترافي مثالي ومراوغة جيدة من الفريق المنافس، حتى يتمكن من الوصول إلى أقرب شخص في فريقه والعمل على تسديدها.
- ونجد أيضًا، من ناحية أخرى، أن الفريق المنافس يحاول مواجهتهم وتقييد وصولهم إلى الهدف، أي يلعب دوره في الدفاع.
- إذا استحوذ أحد الفريقين على الكرة، فإنه يخسر، حتى يحصل الفريق الآخر على الكرة.
- أيضًا، يجب أن يتحرك كلا الفريقين من خلال خط الهجوم الموجود في المنتصف باتجاه خط الدفاع خلال فترة لا تتجاوز 8 ثوان.
- يحظر على اللاعب التواجد في هذه المنطقة لأكثر من 5 ثوان.
- لا يجوز للاعب الاتصال الجسدي مع أحد لاعبي الفريق المنافس عندما يقوم بتسديد كرة السلة. (مورغن، 1997، صفحة 65)

3-6- مواصفات ملعب كرة السلة:

في سياق البحث عن كرة السلة لابد من تحديد أهم المواصفات التي يجب أن تتوفر في ملعب كرة السلة، لذلك سوف نقدم الآن مواصفات ملعب كرة السلة من خلال الأسطر التالية:

- تبلغ مساحة ملعب كرة السلة حوالي 28 مترًا طولياً، بالإضافة إلى عرض 15 مترًا أي يأخذ شكل مستطيل.

- من الضروري رفع السلة حوالي 10 أقدام عن الأرض، وهناك عدد من الخطوط المهمة التي تقوم على أساسها اللعبة، وهي: (خط الرمية الحرة - خط الرمية الثلاث). يتم تشكيل خط الرمي على بعد 6 أمتار من السلة.
- وتجدر الإشارة إلى أن هناك مواصفات خاصة لكرة السلة التي يتم لعبها، حيث تزن حوالي 20 - 22 أونصة، ويتراوح محيطها بين 28.5 - 29.5 بوصة، حتى يتمكن اللاعب من التحكم بها. (حسين، 2020، صفحة 120)

خلاصة

إن كرة السلة تعتبر من أجمل وامتع الالعب والرياضات، وهي من أكثر الرياضات التي لها شعبية ومتابعين أكثر من جميع دول العالم، ومن أشهر دول العالم في لعب كرة السلة هي الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تعتبر هي الدولة التي بدأ فيها كرة السلة على يد الدكتور الكندي جيمس نايسميث، والتي بدأت في معسكر للطلاب في أواخر القرن التاسع عشر في فصل الشتاء.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء. واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المتقنة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره مألظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة "انعكاسات اكتظاظ الفصول على أداء الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية"، والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي.

حيث يؤكد محمد شفيق أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب أداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995، صفحة 51)

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار أن الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها وضوحها. (بركان، 1995، صفحة 54)

يؤكد طاقم البحث الحالي أن دراستهم الاستطلاعية استند إلى مراجعة أدبية دونت في الجانب النظري لهذه المذكرة في حين أن جانبها التطبيقي أسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
 - التأكد من صلاحية أداة البحث (الاستبيان) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
 - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
 - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
 - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
 - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها تم استبعادهم من التجربة الأساسية.

1-3- أدوات البحث:

3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة و جاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيها الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي أن الاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتمجمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومنبين وسائل هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم في الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (كامل، 1999)

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة ، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

1-4- ضبط متغيرات الدراسة:

4-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنها لسبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

تحديد المتغير المستقل: التخطيط.

4-2- تعريف المتغير التابع : متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: الأداء الرياضي.

1-5-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79) يتكون مجتمع البحث في دراستنا من.....

1-6-عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث ، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منها البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي " أشخاص " والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية.

وقد كانت العينة متواجدة في ولاية مستغانم:

1-7-مجالات البحث:

7-1-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على.....

7-2-المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2022، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على

1-8-الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي ، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

1-9-شروط قياس الأداة العلمية:

كي تكون الاختبارات جيدة وتؤدي وظيفتها بشكل إيجابي ينبغي أن تتسم بالمواصفات التالية:

- **البعد عن التحيز الشخصي:** يجب أن يكون الباحث العلمي بمنأى عن أي أفكار خاصة متعلقة به عند إعداد الاختبار، ويتم ذلك من خلال اختيار الأسئلة التي تسهم في إثراء مادة البحث العلمي، بعيداً عن الهوى والمزاج الشخصي للباحث.
- **الصدق في القياس:** يجب أن يقيس الاختبار ما تم إعداده من أجله دون حياد في ذلك، والبعد عن أي أمور جانبية لا تتعلق بموضوع البحث العلمي، ويعتمد ذلك على صدق الأسئلة المطروحة ووضوحها بالنسبة للمفحوصين، كما أن الأسئلة ينبغي أن تكون متوافقة مع القدرات العقلية لهم والمرحلة السنية المتعلقة بهم، والباحث العلمي هو الأقدر على تحديد الأسئلة التي تسهم في تجنب السلبيات، وتحقيق الصدق قدر الإمكان، وهناك تصنيفات متعددة من الصدق في الاختبارات ومن أبرزها صدق التنبؤ بالنتائج، وصدق المضمون... إلخ.
- **شمولية الاختبارات:** يجب أن تكون الاختبارات شاملة لكل جوانب موضوع البحث العلمي مع تجنب الأسئلة التي تمثل البحث لعدم جدواها.

- **الثبات في الحصول على النتائج:** والثبات يعني أنه في حالة عرض أسئلة الاختبار على عينة الدراسة أكثر من مرة، يجب أن يحصل الباحث العلمي نفس النتائج، وذلك الأمر لا يكون إلا بالبعد عن الأسئلة المركبة والتركيبات اللفظية الغامضة.
- **وضع التوقيت المناسب للإجابة:** ينبغي على الباحث العلمي أن يقدر الوقت الذي يتناسب مع طبيعة الأسئلة التي يقوم بوضعها في الاختبار، ويمكن أن يتعرف الباحث العلمي على ذلك من خلال تجربة الاختبارات قبل طرح النهائي على المفحوصين.

خلاصة

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

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

2-1- تحليل ومناقشة النتائج:

مقدمة

يعتبر برنامج التحليل الإحصائي SPSS أحد البرامج الإحصائية التي لاقت شيوعاً في استخدامها من قبل الباحثين للقيام بالتحليلات الإحصائية، ويستخدم البرنامج في كثير من المجالات العلمية والتي تشمل على سبيل المثال، العلوم الإدارية والاجتماعية والهندسية والزراعية. وكلمة SPSS هي اختصار للمسمى الكامل للبرنامج وهو "Statistical Package for Social Sciences" والتي تعني "البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية".

جداول تكرارية تشمل التكرارات و النسب المئوية والمدرجات التكرارية لمتغيرات المحور الأول معلومات شخصية

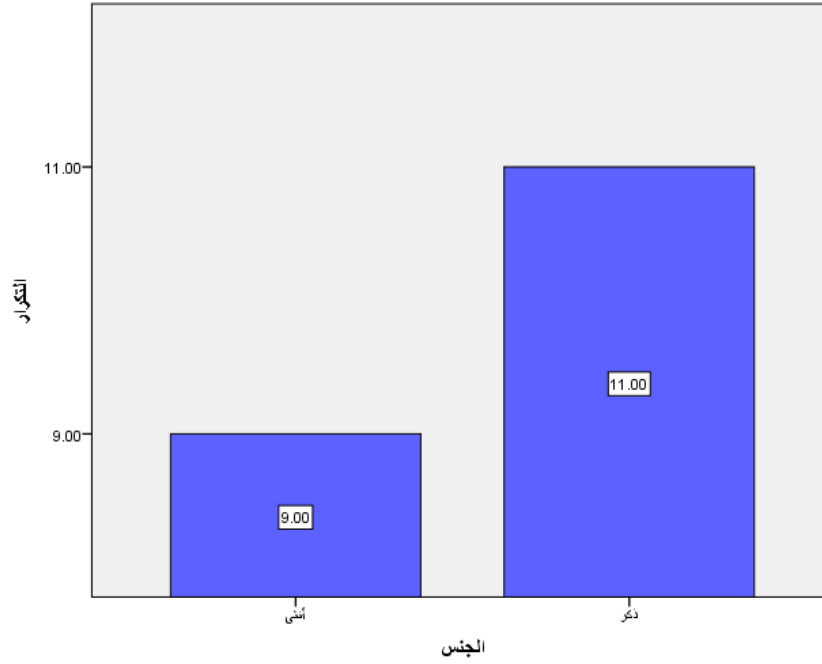
جدول التكرارات و النسب المئوية :

توزيع العينة :

• حسب الجنس :

النوع	تكرارات	النسبة %
ذكر	11	55
أنثى	9	45

بينت لنا الدراسة ان هذه العينة مقسمة إلى قسمين حيث كان عدد الإناث أقل من عدد الذكور فكان 9 تكرار بنسبة 45 % إناث مقابل 11 تكرار و بنسبة 55% ذكور



• حسب المؤهل العلمي:

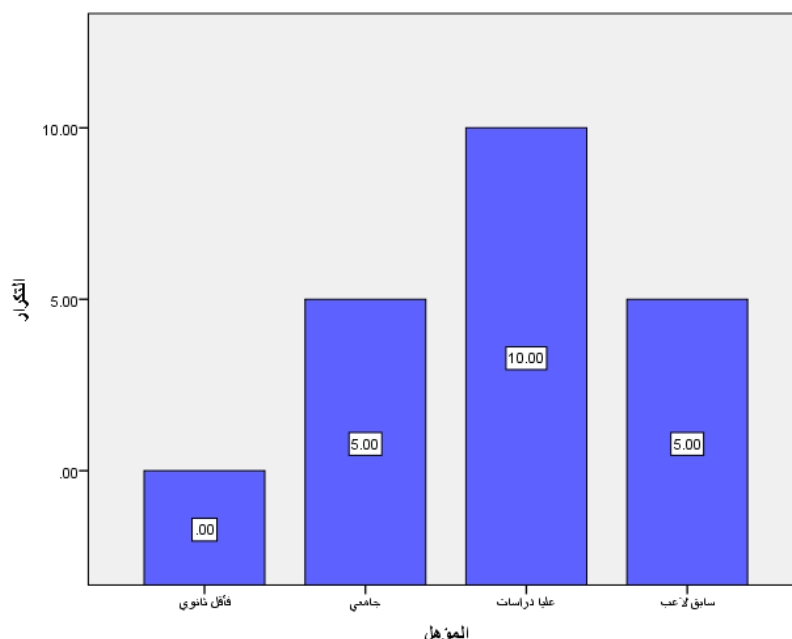
النسبة %	تكرارات	المؤهل العلمي
0	0	ثانوي فأقل
25	5	جامعي
50	10	دراسات عليا
25	5	لاعب سابق

نلاحظ من خلال الجدول الخاص بتوزيع أفراد عينات الدراسة حسب متغير المؤهل التعليمي

أن المستوى دراسات عليا استحوذت على العينة المدروسة والتي بلغت 50 % في حين

قدرت نسبة باقي شهادة ب 50 %، أي أن معظم أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى وهذا

مما يزيد في أهمية الدراسة والنتائج المتوصل إليها.



• سنوات الخبرة

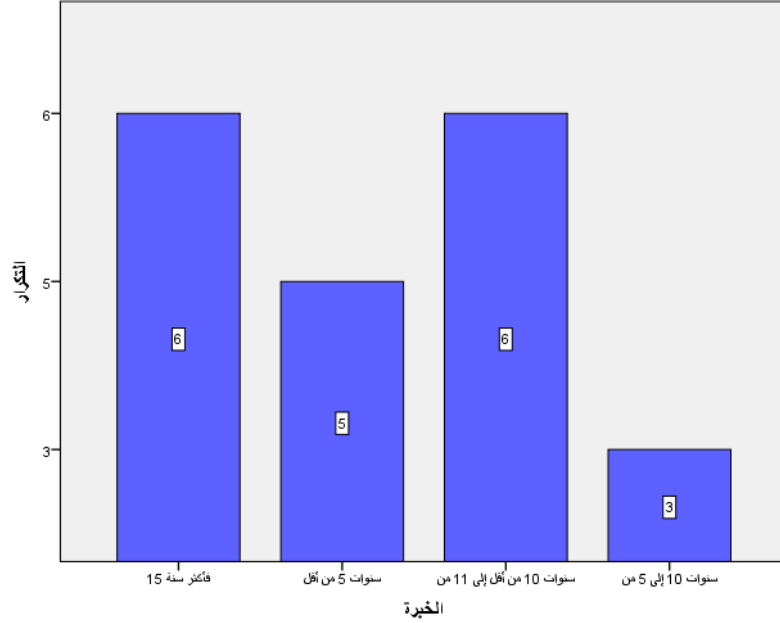
النسبة %	تكرارات	العمر
25	5	أقل من 5 سنة
15	3	من 5 إلى أقل من 10 سنة
30	6	من 11 إلى أقل من 15 سنة
30	6	15 سنة فأكثر

من خلال الجدول نلاحظ تباين أعمار أفراد عينة الدراسة وإن الفئة العمرية الأكثر تكرارا

كانت من 30 إلى 40 سنة مع الفئة العمرية أقل من 30 سنة بنسبة مئوية 31,4 % تم

تليهم الفئة العمرية من 40 إلى 50 سنة بنسبة 20 % و في الأخير تأتي الفئة العمرية 50

سنة فأكثر بنسبة مئوية 17,1 % الفئة لذا فإن الفئة العمرية الأكثر في عينة الدراسة تميل إلى أعمار أكثر نضجا في السن وهذا يمكن أن ينعكس إيجابا على نتائج الدراسة أي امتزاج الخبرة والكفاءة العلمية الكافية لتخذ القرار الصائب .



✓ اختبار ثبات و صدق المفردات :

إجراء اختبار الثبات لأسئلة الاستبيان المستخدمة من جميع البيانات و ذلك باستخدام معامل

الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

و المعامل الثبات يأخذ قيمة تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح . فإذا لم يكون هناك ثبات في البيانات فإن قيمة المعامل تكون مساوية للصفر , و على العكس إذا كان هناك ثبات تام في البيانات فإن قيمة المعامل تساوي الواحد . أي أن زيادة قيمة معمل ألفا كرونباخ تعني زيادة مصداقية البيانات من عكس نتائج العينة على مجتمع الدراسة . كما يمكن حساب معامل الصدق (validiy) , عن طريق حساب جذر معامل الثبات وهو يعرف بصدق المحك .

ان الثبات يعني استقرار المقياس وعدم تناقض مع نفسه , أي أن المقياس يعطي نفس النتائج باحتمال مساو لقيمة المعامل اذا أعيد تطبيق على نفس العينة . أما الصدق فيقصد به أن المقياس ما وضع لقيسه

كما أن الجدول التالي يوضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للاستبيان الكلي تساوي 0,679 و هي قيمة مرتفعة و أن عدد العناصر هو 20

معامل الفا	عدد أسئلة الاستبيان
كرونباخ	20
0,679	

أما بنسبة المحاور لأبعاد الدراسة فالجدول التالي أظهر اتساق داخلي أي اتساق البنود مع بعضها البعض ومع كل البنود بصفة عامة ، وقد تحصلنا على معامل ارتباط ألفا كرونباخ أقلها قيمة 0,766 و هي مرتفعة و أعلاه قيمة هي 0.861 الجدول التالي يوضح ذلك

عدد العناصر	معامل ألفا كرونباخ	المحاور و الأبعاد
9	0,796	لكفاءة المدرب في تخطيط
5	0,861	تصميم المدرب لخطة
6	0,655	اعتماد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط

اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة من أجل التحقق من التوزيع الطبيعي تم حساب قيمة معامل الالتواء ومعامل التفلطح لمتغيرات الدراسة ويمكن توضيح النتائج في الجدول الموالي:

التحقق من التوزيع الطبيعي (معامل الالتواء والتفلطح)

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

معامل التفلطح	معامل الالتواء	المتغيرات
0,011	-1,713	لكفاءة المدرب في تخطيط
0,290	-1,112	تصميم المدرب لخطة
0,752	-1,475	اعتماد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط

من خلال الجدول نجد أن قيمة معامل الالتواء بالنسبة لجميع المتغيرات كانت محصورة بين $(-1,713 - 1,112)$ ، وكذلك معاملات التفلطح محصورة بين $(0,011$ و $0,752)$ وهي ضمن المجال المقبول، مما يشير أن بيانات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي وهذا ما يسمح لنا بمواصلة اختبار فرضيات الدراسة.

بعد الدراسة الاحصائية وبلاستعانة بجدول ليكارت الثنائي نحصل على الجداول الاتجاهت أبعاد محورين جدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات البعد كفاءة المدرب

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط	لا		نعم		البعد الأول
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
نعم	0.000	1	0	0	100	20	س1
نعم	0.224	0.95	5	1	95	19	س2
نعم	0.308	0.90	10	2	90	18	س3
لا	0.510	0.45	55	11	45	9	س4
نعم	0.00	1	0	0	100	20	س5

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

س6	8	40	12	60	0.4	0.503
س7	10	50	10	50	0.5	0.513
س8	20	100	0	0	1	0.00
س9	18	90	2	10	0.90	0.308

يتضح من الجدول و جود موافق في آراء على عبارات البعد كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية دور في تحسين الأداء الرياضي مع وجود رفض في س4.

جدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات بعد قيامة المدرب باستعمال انواع كثيرة من التخطيط

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط	لا		نعم		البعد الأول
			التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
س1	0.308	0.90	10	2	90	18	نعم
س2	0.224	0.95	5	1	95	19	نعم
س3	0.489	0.65	35	7	65	13	نعم
س4	0.308	0.90	10	2	90	18	نعم
س5	0.00	1	0	0	100	20	نعم

يتضح من الجدول و جود موافق في آراء على عبارات بعد قيامة المدرب باستعمال انواع كثيرة من التخطيط

جدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات بعد قيامة المدرب بإعداد الخطة في حدود الإمكانيات

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط	لا		نعم		البعد الأول
			التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
س1	0.00	1	0	0	100	20	نعم
س2	0.308	0.90	10	2	90	18	نعم

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

س3	16	80	4	20	0.80	0.410	نعم
س4	10	50	10	50	0.50	0.513	تساوي
س5	20	100	0	0	1	0.00	نعم

يتضح من الجدول وجود موافق في آراء على عبارات قيامة المدرب بإعداد الخطة في حدود الإمكانيات مع وجود تساوي في س 3

2-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

1-2-دراسة الفرضيات

الفرضية العامة

للتخطيط أثر في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف اشبال

ختبار الارتباط (Pearson)

وسنقوم في هذا الفرع باختبار الارتباط بين محاور الدراسة وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

- الفرضية الصفرية : لا يوجد أثر للتخطيط في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف
- أشبال الفرضية البديلة : يوجد أثر للتخطيط في تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف معامل الارتباط بين محور التخطيط البرامج التدريبية و تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة

المحاور	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
تخطيط البرامج التدريبية و تحسين الأداء الرياضي	0,725	0,000

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه:

بأن هناك علاقة طردية قوية وذات دلالة معنوية (عند مستوى دلالة أقل من أو تساوي 0.01) بين التخطيط البرامج التدريبية و تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة حيث:

توجد علاقة ارتباط طردية لتخطيط البرامج التدريبية و تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة صنف و هذا دليل على رفض الفرضية الصفرية الرئيسية وبالتالي قبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية لتخطيط البرامج التدريبية و تحسين الأداء الرياضي في كرة السلة حيث بلغ معامل الارتباط 0,725 عند مستوى دلالة تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

2-2-الفرضيات الجزئية

1. لكفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية انعكاس على الأداء للاعبين كرة السلة صنف اشبال
2. يقوم المدرب بتصميم الخطة في حدود الإمكانيات مما ينعكس على الأداء للاعبين كرة السلة صنف اشبال
3. يعتمد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط لتحسين الأداء للاعبين كرة السلة صنف اشبال

معامل الارتباط بين أبعاد تخطيط البرامج التدريبية وتحسين الأداء الرياضي

المتغير وأبعاده	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
لكفاءة المدرب في تخطيط	0,559	0,001
تصميم المدرب لخطة	0,600	0,000
اعتماد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط	0,847	0,005

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه:

توجد علاقة ارتباطية طردية بين كفاءة المدرب في تخطيط وتحسين الأداء الرياضي .وهذا دليل على رفض الفرضية الصفرية الفرعية الاولى وبالتالي قبول الفرضية البديلة التي تنص

على أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين كفاءة المدرب في تخطيط وتحسين الأداء الرياضي. حيث بلغ معامل الارتباط 0,559 عند مستوى دلالة تساوي 0.001 وهي أكبر من مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

توجد علاقة ارتباطيه بين تصميم المدرب لخطة وتحسين الأداء الرياضي. وهذا دليل على رفض الفرضية الصفرية الفرعية الثانية وبالتالي قبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين تصميم المدرب لخطة وتحسين الأداء الرياضي. حيث بلغ معامل الارتباط 0,600 عند مستوى دلالة تساوي 0.000 وهي أكبر من مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

توجد علاقة ارتباطيه بين اعتماد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط وتحسين الأداء الرياضي. وهذا دليل على رفض الفرضية الصفرية الفرعية الثالثة وبالتالي قبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين اعتماد المدرب على أنواع كثيرة من التخطيط صميم المدرب لخطة وتحسين الأداء الرياضي. حيث بلغ معامل الارتباط 0,847 عند مستوى دلالة تساوي 0.005 وهي أكبر من مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

2-3- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها ، وفي حدود أهداف البحث وفروضه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات حسب الجنس بين الذكر والانثى والمؤهل العلمي لمجموعة الدراسة في جميع المتغيرات المؤهل العلمي وكان لصالح المستوى الدراسي وهذا ما أدى إلى أهمية النتائج المتوصل إليها.
2. اختلاف بين أفراد عينة الدراسة وإن الفئة العمرية وهناك تباين فيه وإن الفئة العمرية الغالب وهذا يؤدي إلى امتزاج الخبرة والكفاءة العلمية الكافية لتخذ القرار الصائب .

3. وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعتي البحث اذن اشار أن بيانات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي وهذا ما يسمح لنا بمواصلة اختبار فرضيات الدراسة.

4. البرنامج التدريبي المقترح لم يسهم في رفع مستوى القدرة على التفكير الخططي للاعبين عينة البحث من خلال الفروق الدالة إحصائياً فبعد كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية دور في تحسين الأداء الرياضي.

5. المبادئ والأسس العلمية التي إعتمد عليها الباحث في بناء البرنامج التدريبي المقترح لها إسهام كبير في نجاح أهداف البرنامج ورفع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي .

6. أسلوب القياس سواء الاختبار الأداء المهاري أو القدرات البدنية أو اختبار القدرة على التفكير الخططي وسيلة جيدة لتقويم خطة التدريب ، تمكن المدرب من تعديل محتوى التدريب طبقاً لقدرات لاعبيه.

7. فروق ذات دلالة إحصائية بين كفاءة المدرب في تخطيط وتحسين الأداء الرياضي موافقة وصالح للفرضية البديلة وهذا يستدعي من المدرب أن يقوم بالشرح النظري للاعبين وفي التركيز أثناء التدريب العملي على أن يقوم اللاعبون بأداء هذه القواعد الخططية حتى تصبح عادة عندهم.

8. تباين ومتغيرات في دلالة الاحصائية بين فرضيتي الصفرية والبديلة حول تصميم المدرب لخطة وتحسين الأداء الرياضي كانت لصالح الفرضية البديلة ومنه وجوب على المدرب واعتماده في تصاميمه لخطة التحسين التنوع .

الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ماتوصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

1. يرى الباحث التركيز على التدريب والاهتمام به لرفع المستوى الأدائي للاعبين
2. وجوب اعتماد على نظام وبرامج بالتدرج في التدريب على الأداء الاساسي والقدرات البدنية للوصول إلى مستوى فاعلية الأداء المهاري والبدني وربطها بالواجب الخططي في التوقيت المناسب وفي المكان المناسب وبالقوة المناسبة.
3. استخدام الاساليب العلمية الحديثة للارتقاء بمستوى التفكير الخططي للاعبين لمواكبة المستويات العالمية لفنون كرة السلة.
4. يجب على مدبي الاهتمام بتعليم لاعبيهم جيداً القواعد الخططية التي يبنى عليها اللعب الحديث حتى تؤدي في المباراة بطريقة فعالة وبوعي وإدراك، كأن يدرك اللاعبون قيمة الجري لأخذ المكان وتبادل المراكز مع الزميل باستمرار وكذلك الجري نحو الكرة أو الجري مباشرة بعد لعب الكرة، وهذا يستدعي من المدرب أن يقوم بالشرح النظري للاعبين وفي التركيز أثناء التدريب العملي على أن يقوم اللاعبون بأداء هذه القواعد الخططية حتى تصبح عادة عندهم.
5. يوصي الباحث بضرورة إدخال اختبار التفكير الخططي ضمن الاختبارات التي ينبغي أن يكون اجتيازها شرطاً للانتقال من مرحلة لأخرى.
6. يوصي الباحث ببناء مقاييس أخرى مشابهة للمقياس المستخدم في البحث تعمل على قياس الجوانب الخططية الدفاعية للاعبين كرة السلة.
7. إعداد المدربين على أعلى مستوى لإمدادهم بأحدث البرامج والأساليب العلمية المتقدمة لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة السلة والتركيز على الجانب المعرفي والذهني المتعلق بالإعداد الخططي.

خاتمة

في الأخير لدراستنا أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية التي أمكنتنا من طرحها في شكل عناصر فكانت كالآتي:

1. أن التخطيط يعتبر الوسيلة الفعالة وهو لديه أهمية كبيرة في رفع المستويات العالية ,
وضرورة المثلى تكمن في الاعداء الطويل والمنظم للوصول إلى المسعى والهدف
المطلوب

2. الإجراءات الممنهجة في دراستنا لتخطيط الرياضي الجيد الذي يتيح الوصل
للمستويات اعلي تبين فيه على وجود فروق في مستويات اللاعبين المتمكنين اذ
يصاحب التدريب الغير مخطط تقليل من اللاعبين المتمكنين وندرتهم, ومنه عدم
الوصول للانجاز الرياضي.

3. الأداء هو الخطوة الأخيرة التي منها يثمر العمل المتواصل لأي رياضي يسعى إلى
التميز وهذا فقط فحست جودته.

4. الأداء والمهارة ليس لهما أي مجال أو دخل في طاقة الرياضي,

5. للاقتصاد في مجهود والتوصل إلى نتائج الأداء الجيد وإيجابية لابد أن يستلزم من
الإلتقان والأسلوب العملي والمقدرة في حسن اختيار التدريب سواء من الناحية البدنية
أو النفسية .

6. أن التميز رياضيا من جوانب وظيفية مختلف التي تكمن فيهم يوفر للرياضي تفرد
بتخصص على غيره من الرياضيين الآخرين.

7. كرة السلة على غيرها من رياضات الجماعية الأخرى مثل كرة القدم ,فهي تعتبر لعبة
تنافسية وتطبق عليها عدة قواعد وقوانين سيرها.

8. أن لعبة كرة السلة هي لعبة شعبية اشتهرت عند الأمريكيين كثيرا والتي كانت على
يدالدكتور الكندي جيمس نايسميث وهي أجمل الرياضات وأمتع الألعاب.

9. أسندت في جمع المعلومات لدراسة بحثنا لمجموعة من المناهج المتبع والتوصل إلى العمل بها وتصنيفها وتحليلها , باعتبار الإجراءات البدنية والتخطيطية والأدائية في مثل هاته الرياضات مؤشرا هاما لمعرفة مستوى الناشئين التي يمكن على أساسها الوقوف على ثوابتها.

10. يعد اعتماد المنهج في دراسة العلمية لدى البحث أمر ضروري لابد منه لإنجاح هاته الدراسة ويجب أن تكون متماشية من ناحية الأدوات البحث المستخدمة ومتطلباتها الحقيقية الخالية من الغموض للوصول نتائج حقيقية تفيد الباحث وترجع على المجتمع بالإيجاب وتخدمه.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. حسين 2020
2. حلوة 2016.
3. الحوري 2021.
4. الروابدة 2014.
5. عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب، 2017.
6. مورغن 1997

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أحمد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



أثر التخطيط في تحسين

الأداء الرياضي في كرة السلة صنف أشبال

استمارة استبيان:

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ES

تخصص: ES

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصدقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة

المشرف :

من إعداد الطلبة:

كوتشوك

دهرور إكرام

القسم الأول: البيانات الشخصية

الرجاء وضع الإشارة (X) أمام الاختيار المناسب:

1. الجنس:

ذكر أنثى

3. المستوى التعليمي:

ثانوي أو أقل جامعي

دراسات عليا لاعب سابق

4 سنوات الخبرة:

أقل من 5 سنوات من 5 إلى 10 سنوات

من 11 إلى 15 سنة أكثر من 15 سنة

القسم الثاني محاور الدراسة:

I: كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية دور في تحسين الأداء الرياضي

1. كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية تؤثر على الأداء الرياضي للرياضيين

نعم لا

2. هل تعتقد أن المدرب الذي يخطط لبرنامج تدريبي جيد يمكن أن يحسن من قدرات الرياضيين في الأداء

الرياضي؟

نعم لا

3. هل تعتقد أن المدرب الجيد يمكن أن يساعد الرياضيين على تحسين تقنياتهم الرياضية والمهارات الفردية؟

نعم لا

4. هل تعتقد أن المدرب الجيد يمكن أن يساعد الرياضيين فيمن مستويات الضغط والتوتر أثناء المنافسات

الرياضية؟

نعم لا

5. في رأيك، ما هي الصفات التي يجب أن يتمتع بها المدرب الجيد في تخطيط البرامج التدريبية؟

خبرة طويلة التحفيز مهارات التواصل

6. هل تعتقد أن النتائج المحققة من برنامج التدريب يجب أن يتم تقييمها بشكل مستمر من قبل المدرب؟

نعم لا

7. هل تعتقد أن المدرب يجب أن يخطط لبرنامج تدريبي مخصص لكل لاعب بناءً على احتياجاته الفردية؟

نعم لا

II: قيامة المدرب باستعمال أنواع كثيرة من التخطيط

1. هل يستخدم المدرب أنواع مختلفة من التخطيط للحصول على نتائج أفضل؟

نعم لا

2. هل يتم تقييم هذه الخطط التي استخدمها المدرب لتحقيق الأهداف المحددة؟

نعم لا

3. هل يتم تحديد الخطط المناسبة لحاجات المتدربين الفردية؟

نعم لا

4. هل يعتمد المدرب على تقنيات متعددة للتخطيط وتحقيق الأهداف، مثل أدوات العرض والبرامج

الحاسوبية؟

نعم لا

5. هل هناك تواصل وتعاون بين المدرب وفريقه لتحديد الخطط وتحقيق الأهداف المخططة؟

نعم لا

III: قيامة المدرب بأعداد الخطة في حدود الإمكانيات

نعم

1. هل يقوم المدرب بتقدير إمكانيات الفريق والمستوى الحالي للاعبين قبل إعداد الخطة؟

لا

2. هل يتم وضع أهداف واضحة ومحددة في الخطة الخاصة بكل مباراة أو فترة تدريبية؟

نعم لا

3. هل تكون الخطة مرنة ومتفاعلة مع تطور الفريق وظروف المباريات والتدريبات؟

نعم لا

4. هل يتم مراجعة الخطة بشكل دوري وتقييم تأثيرها على أداء الفريق؟

نعم لا

5. هل يتم تحديد المهام والمسؤوليات لكل لاعب في الفريق في إطار الخطة؟

نعم لا

6. هل يحرص المدرب على تغيير الخطة إذا لم تظهر نتائج إيجابية وواضحة؟

نعم لا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم في:

المديرة: الأمانة العامة

الرقم:/أع/.....

*** اتفاقية التريص ***

بين معهد التربية البدنية والرياضية الممثلة من طرف السيد المدير: ص.م. هتار

من جهة وبين:

المؤسسة: معهد التربية البدنية والرياضية

الممثلة من طرف السيد(ة): زهور الكرام فاطمة

من جهة اخرى .

تم الاتفاق على ما يلي:

المادة الأولى: تهدف هذه الاتفاقية الى تنظيم التريص ميداني لنادية طلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر التابعين للمعهد التربيّة البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم للسنة الجامعية

المادة الثانية: يهدف هذا التريص الى تجديد المعارف النظرية والتطبيقية في الوسط.

المادة الثالثة: على الطالب المتريص اظهار بطاقة الطالب عند دخول المؤسسة المستقبلية.

المادة الرابعة: يخضع الطالب للنظام الداخلي للمؤسسة المستقبلية، وبناءا عليه تشعره بقوانينها الداخلية وإجراءاتها.
المادة الخامسة: في حالة مخالفة الطالب المتريص لمضمون المادة الرابعة من هذه الاتفاقية يحق للمؤسسة المستقبلية اتخاذ الاجراءات اللازمة طبقا للقانون، وتشعر ادارة المعهد التربية البدنية والرياضية بذلك.

المادة السادسة: يرفق دفتر التريص الميداني بتقرير كامل ومفصل حول مضمون التريص الذي يقيم من طرف المؤطر بمعية مدير المؤسسة.

المادة السابعة: تتم عملية تقييم المتريص من خلال ملئ استمارة التقييم المرفقة في هذا الدفتر في هذا الدفتر ثم يرسل هذا الدفتر بعد ختمه من طرف رئيس مؤسسة التريص الى معهد التربية البدنية والرياضية في ظرف مغلق في مدة 20 المصاعا يوم بعد نهاية التريص.

المادة الثامنة: يخضع الطالب المتريص الى تقييم نهائي من طرف فريق التكوين التابع لمعهد التربية البدنية والرياضية.

ممثل المؤسسة

حرز في مستغانم

مدير المعهد

الأستاذ د: ميم مختار

مدير معهد التربية البدنية والرياضية



معهد التربية البدنية والرياضية
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
ص.ب 002 ح.و.ب مستغانم 27000 الجزائر
هاتف: 00213 45 42 11 28
فاكس: 00213 45 42 11 28
موقع الانترنت: 00213 45 42 11 28
http://ieps@umiv-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

Institut of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم في:

المديرية: الأمانة العامة

الرقم:/ع/

الى السيد(ة):

الموضوع: طلب اجراء تربص

بشرفنا ان نتقدم الى سيادتكم المحترمة في اطار استكمال البرنامج التكويني الدراسي

المقرر لطلبة السنة: الثالثة (ليسانس / ماستر) المتعلق بالتربص الميداني بغرض

تطبيق المعارف النظرية في الميدان العلمي والتطبيقي والذي يعتبر نتاج الحصول على شهادة

(ليسانس / ماستر) للسنة الجامعية الحالية.

نحن الطالب(ة):
.....

تاريخ و مكان الازدياد: 17 مارس 2003
.....

في التخصص:
.....

من اجل اجراء التربص الميداني على مستوى مؤسستكم. وذلك خلال الفترة الممتدة

من: 28 اكتوبر 2022 الى: 22 ماي 2023

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

مدير معهد

الأستاذ د: ميم مختار
مدير معهد التربية البدنية والرياضية



رئيس الجمعية
بيلار براهيم



موقع الإلكتروني: 00213 (0) 45 42 11 28
http://heps@univ-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Ministry of Higher Education and Scientific Research
University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة الترخيص

يشهد مسؤول (ة) الترخيص الميداني السيد(ة) إبراهيم
بأن الطالب (ة) دهور الزاهي فاحامة المولود (ة) في 2003 / 03 / 12 بس بها علي
المسجل (ة) بمعهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم للحصول على شهادة الليسانس
التخصص: تدريب رياضي فني تخصصي
قد اجري ترميز نهاية التكوين في المؤسسة: جمعية عماد المستعدين
في الفترة الممتدة بين 28 جويلية 2023 و 27 ماي 2023

السيد: بيلار إبراهيم
المؤسس ورئيس الجمعية



معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
ب. ب 002 مجنة مستغانم 77000 الفاكس: 00213 (0) 45 42 11 36
الفاكس: 00213 (0) 45 42 11 28 موقع إلكتروني: <http://seps@univ-mosta.dz>



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ