



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

# مستوى التخطيط عند ناشئي كرة القدم في التدريب و المنافسة

بحث وصفي أجري على مدربي الفرق الناشئة لفريقي اتحاد مستغانم و سريع المحمدية

تحت إشراف:

د/ عبد الكريم سنوسي

من إعداد الطالب:

- منقور فؤاد

السنة الجامعية: 2020-2019

# إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالی: "وقل لهما قولاً كريماً  
واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربی ارحمهما كما ربياني صغيراً"

-صدق الله العظيم-

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي  
طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون إلى كل  
أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى الأستاذ المشرف "د/ عبد الكريم سنوسي" الذي لم يبخل علي بمساعدته في إنجاز هذا  
العمل

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى جميع طلبة وأساتذة  
وعمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلمي.

فؤاد

# كلمة شكر

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما وتعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضى الدكتور "عبد الكريم سنوسي" الذي نخصه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الشناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجاحه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد.

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين )

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى مستوى تخطيط في التدريب و المنافسة لكرة القدم للناشئين، و تكونت عينة البحث من 09 مدربين للفئات الناشئة لفريقي إتحاد مستغانم و سريع المحمدية، تم اختيارها بطريقة قصدية، واستعمل الطالب الباحث استمارة استبائية كأداة للبحث حيث تم توزيعها على الأساتذة للإجابة عليها، وبعد تفريغها و تحليل نتائجها، توصل الطالب الباحث إلى نتيجة مفادها أن مستوى التخطيط عند مدربي كرة القم للناشئين لا يرقى إلى المستوى المطلوب، كما شدد الطالب على ضرورة تكوين المدربين في مجال التخطيط في التدريب و المنافسة لوضع برنامج تدريبي على أسس علمية مقننة.

## الكلمات المفتاحية:

- التخطيط
- التدريب الرياضي
- المنافسة
- كرة القدم

## **Résumé de l'étude :**

Cette étude vise un niveau de planification de l'entraînement et de la compétition de football pour les cadets, et l'échantillon de recherche était composé de 09 entraîneurs pour les petits groupes des équipes de USMostaganem et SAMuhammadiyah, choisis de manière intentionnelle.

L'étudiant-chercheur a utilisé un formulaire de questionnaire comme outil de recherche. Il a été distribué aux professeurs pour y répondre, et après avoir été validé et analysé pour ses résultats,

L'étudiant chercheur est arrivé à la conclusion que le niveau de planification des entraîneurs de football cadets n'est pas au niveau requis,

L'étudiant a également souligné la nécessité de former des entraîneur dans le domaine de la planification en formation et en compétition pour mettre en place un programme de formation sur des fondements scientifiques codifiés.

### **les mots clés:**

- Planification
- Entraînement sportif
- La compétition
- Football

## قائمة الجداول و الأشكال

### أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس	74
02	يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها	75
03	يبين توزيع العينة حسب الخبرة المهنية المكتسبة	76
04	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)	77
05	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)	78
06	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)	79
07	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07)	80
08	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08)	81
09	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09)	82
10	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10)	83
11	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (11)	84
12	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (12)	85
13	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (13)	86
14	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (14)	87
15	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (15)	88
16	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (16)	89
17	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (17)	90
18	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (18)	91
19	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (19)	92
20	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (20)	93

ب. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس	74
02	يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها	75
03	يبين توزيع العينة حسب الخبرة المهنية المكتسبة	76
04	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	77
05	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	78
06	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	79
07	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	80
08	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	81
09	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	82
10	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	83
11	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	84
12	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	85
13	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	86
14	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	87
15	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	88
16	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	89
17	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	90
18	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	91
19	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	92
20	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	93

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء
د	ملخص الدراسة
و	قائمة الجداول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>	
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات الدراسة
06	4. أهداف البحث
06	5. مصطلحات البحث
09	6. الدراسات المشابهة
<b>الإطار النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التخطيط</b>	
15	تمهيد
16	1-1. ماهية التخطيط:
16	1-2. تعاريف خاصة بالتخطيط:
16	1-2-1. تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل:
17	1-2-2. تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا:



17	3-2-1. تعريف التخطيط وفقا للتخصص:
18	3-1. مبادئ التخطيط:
19	4-1. الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب
20	5-1. أهمية التخطيط
21	6-1. دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي
21	7-1. التخطيط الرياضي:
23	8-1. أسس التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي
23	9-1. أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية
24	10-1. عناصر التخطيط الجيد
24	11-1. تعريف التخطيط للتدريب الرياضي
25	12-1. أنواع التخطيط الرياضي
27	12-مشكلات التخطيط
28	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: التدريب الرياضي</b>	
33	تمهيد
34	1-2. مفهوم التدريب الرياضي
35	2-2. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
35	3-2. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب
36	4-2. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
37	5-2. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

38	2-6. أهداف التدريب الرياضي
39	2-7. واجبات التدريب الرياضي الحديث
41	2-8. قواعد التدريب الرياضي
42	2-9. التدريب الرياضي للناشئين
42	2-9-1. مدرب الناشئين
43	2-9-2. مبادئ مدرب الناشئين
43	2-10. خصائص المدرب الرياضي
45	2-11. واجبات المدرب الرياضي
48	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>	
52	تمهيد
53	3-1. مفهوم المنافسة
53	3-1-1. المنافسة لغويا
53	3-1-2. المنافسة اصطلاحا
53	3-2. تعريف الدورات الرياضية
56	3-3. أنواع المسابقات
57	3-4. أنواع المنافسة
58	3-5. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
62	3-6. المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية
65	3-7. مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية
67	خلاصة الفصل

## الإطار التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

70	تمهيد
70	1-1. منهج البحث
70	1-2. مجتمع وعينة البحث
70	1-3. متغيرات البحث
71	1-4. مجالات البحث
71	1-5. أدوات البحث
72	1-6. الدراسة الإحصائية
72	خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

74	2-1. عرض و تحليل النتائج
94	2-2. مناقشة الفرضيات
95	2-3. الإستنتاجات
96	2-4. الإقتراحات و التوصيات
98	قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

يعتبر التخطيط من أهم الأشياء التي يركز عليها العلم في تنفيذ المشاريع الرياضية، ونقصد هنا بالمشاريع الرياضية كل المشاريع في البنيات التحتية، أو إعداد اللاعبين المحترفين، أو تأهيل اللاعبين الناشئين، وغيرها من الأعمال التي نقوم بها ونسعى لتحقيق النجاح والتقدم فيها، والتخطيط هو التقرير سلفاً بما يجب عمله لتحقيق هدف معين، وهو عمل يسبق التنفيذ، ولهذا فهو يكتسب هذه الأهمية لأنه يحدد ويوضح أهداف النادي أو إدارة المنتخب، ويجنب المفاجآت التي تحدث غالباً من التطبيق غير المخطط له، ويقلل من اتخاذ الإجراءات والقرارات الفردية والعشوائية، ويضمن بذلك الاستخدام الأمثل لكل الإمكانيات المتوافرة. كما أنه يعتبر الأساس المتين لقياس درجات النجاح في تطبيق الخطط وفقاً للاستراتيجيات والأهداف والسياسات والإجراءات والبرامج والموازنات والموارد المالية الموضوعية، وبناء على عناصر المشاركة وقوة المنافسة، إن كانت منافسة محلية، أو قارية، أو دولية. على أنه يجب الاستفادة من الدراسات السيكولوجية والتغيير الثقافي الناتج عن التطور العلمي والتكنولوجي ونتائج البحوث. (مفتى، 2001)

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 (بسطويسي، 1999).

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.

## 2. مشكلة البحث:

تعتبر عملية إعداد أو تحضير اللاعبين للمنافسة 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 الفريق بصفة عامة أو المدرب بصفة خاصة.

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو (التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ) (أبو العلا عيد الفتاح، 1993).

وهو كذلك (التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع الشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه). ويقول: "Kochooshken" 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 الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة).

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة الناشئين. ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات:

#### التساؤل العام:

- ما هو المستوى التخطيطي في التدريب و المنافسة لكرة القدم للناشئين ؟

#### التساؤلات الجزئية:

- ما هو تأثير التخطيط لدى المدربين على لاعبي كرة القدم الناشئين ؟
- هل يعتمد المدربين على التحصيل العلمي النظري في تسطير عملية التخطيط

الرياضي في العملية التدريبية؟

- ما واقع اهتمام المدربين بتطبيق أسس التخطيط الرياضي في العملية التدريبية؟
- هل توجد عوائق في تطبيق عملية التدريب الرياضي بين تخطيطها ومحاكاتها نظريا والعمل بها ميدانيا او تجسيدها على الواقع؟

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- المستوى التخطيطي في التدريب و المنافسة لكرة القدم للناشئين لا يرقى إلى المستوى المطلوب.

#### الفرضيات الجزئية:

- للتخطيط لدى المدربين أثر في تحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين.
- يعتمد المدربين على التحصيل العلمي النظري في تسطير عملية التخطيط الرياضي في العملية التدريبية.
- يهتم المدربين بتطبيق أسس التخطيط الرياضي في العملية التدريبية في كرة القدم عند الناشئين.
- توجد عوائق في تطبيق عملية التدريب الرياضي بين تخطيطها ومحاكاتها نظريا والعمل بها ميدانيا او تجسيدها على الواقع.



4. أهداف البحث:

- معرفة أثر التخطيط التدريبي على لاعبي كرة القدم الناشئين.
- إبراز أهمية التخطيط من خلال العملية التدريبية في الوصول إل تحقيق نتائج في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- مدى اهتمام المدربين بالتحصيل النظري فيفي تسيطر التخطيط في العملية التدريبية.
- معرفة العوائق التي تقف أمام مدربي ناشئي كرة القدم في تطبيق عملية التخطيط.

5. مصطلحات البحث:

التخطيط:

- **التعريف الإصطلاحي:** التخطيط هو تنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية وهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتاج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة.
- **التعريف الإجرائي:** هو عبارة عن برنامج يضعه المدرب أو الإدارة الخاصة بالنادي وفق معايير وإمكانيات قصد تحقيق أهداف

التدريب الرياضي:

- **التعريف الإصطلاحي:** التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي

ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (علاوي، 2002، صفحة 17).

- **التعريف الإجرائي:** ونعني بها تحضير اللاعب أو الفريق ككل من خلال تنمية المهارات البدنية و التكتيكية و المهارية و النفسية، و يتم على المستوى القضير أو الطويل بحسب المنافسة المراد خوضها.

#### المنافسة:

- **التعريف الإصطلاحي:** المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم
- **التعريف الإجرائي:** بمعنى Competition وهي تعني أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ (كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، صفحة 345)

#### كرة القدم:

- **التعريف الإصطلاحي:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب

مستطيل ذو أبعاد مجددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى لهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن السلطان، 1998 ، صفحة 709).

■ **التعريف الإجرائي:** وهي رياضة جماعية تخضع لقوانين الإتحاد الدولي لكرة القدم، وتلعب بين فريقين يتكونان من 11 لاعبا، ويحتسب فيه الفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الآخر.

#### 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: مذكرة تخرج تحت عنوان "أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم".

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

من إعداد الطلبة: \* بوتلجة مسعود. \* لعموشي شعبان. \* لعمالي سمير.

الدفعة: 2001 / 2000 ، جامعة الجزائر - سيدي عبد الله

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 الأمثل 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. النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

الدراسة الثانية: مذكرة تخرج تحت عنوان " مساهمة التخطيط بالمشروع لدى المدربين في

تحسين عناصر التفوق الرياضي في كرة القدم - أكابر - مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة

الماستر في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب وتحضير بدني من إعداد الطلبة:

بومعروف أحمد. الدفعة: 2013 / 2012 جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي.

إشكالية البحث: ما مدى دراسة و تطبيق المدربين الجزائريين للعمل بالمشروع الرياضي المتعدد الأهداف و السنوات ؟

### الفرضيات المقترحة:

- عامة المدربين لهم دراية بالعمل بالمشروع.
  - عامة المدربين لا يعملون بفلسفة المشروع.
  - كافة المدربين لهم دراية بعناصر التفوق الرياضي لكن لا يجيدون برمجة التدريب.
- الوسائل المستعملة للدراسة: اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين.

### النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- يؤمن معظم المدربين بالعمل بالمشروع طويل المدى.
- للتخطيط اليومي أهمية كبيرة في المجال الرياضي.
- إن العمل بالمشروع يرفع المستوى الرياضي ويقود نحو تكوين فرق ذات مستوى عال.

الدراسة الثالثة: مذكرة تخرج تحت عنوان: "دور التخطيط الاستراتيجي في تحسين وتطوير

الممارسة في كرة القدم الجزائرية." نوع الدراسة: مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في

التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب وتحضير

من إعداد الطلبة: زواغي ادريس /-موجاري عبد الرؤوف. الدورة: 2013 / 2014 جامعة

العربي بن مهدي - أم البواقي -

إشكالية البحث:

هل هناك ايمان بيداغوجية المشروع والتخطيط على المدى البعيد لدى القائمين عموما على

كرة القدم الجزائرية لتحسين والنهوض بها؟

الفرضيات المقترحة:

- لا تعتمد الفرق الجزائرية على منهجية عمل وبيداغوجية المشروع.
- لم يتلق المسيريون تكوينا علميا في التسيير.
- لا يعتمد المدربون على تخطيط وبرمجة التدريب على المدى البعيد.

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. وذلك لكون

الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- القائمون على الفرق الرياضية الجزائرية لا يعتمدون على منهجية عمل مبنية على

بيداغوجية المشروع.

- المسيرون لم يتلقوا تكويناً علمياً في التسيير الرياضي ولا يؤمنون به.
- المدربون لا يعتمدون على تخطيط وبرمجة التدريب على المدى البعيد.

#### 7. نقد و التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم تناوله من دراسات سابقة، لقد إشتريت الدراسات السابقة من حيث متغيرات البحث، بينما لم تجتمع كلها في دراسة واحدة باستثناء الدراسات الأولى، كما اختلفت عينات البحث من حيث المرحلة العمرية، أما المنهج المستخدم فقد اختلف من دراسة إلى أخرى و أغلبها تم فيها الإتماد على المنهج التجريبي، و كانت النتائج المتوصل إليها متشابهة حيث أجمعت على أهمية التخطيط في التدريب لتحصيل نتائج مميزة في المنافسة. اختلفت دراساتنا مع الدراسات السابقة بحيث تم دراسة الموضوع من وجهة نظر المدربين كما أن الإطار الزمني للدراسة هد ظروف خاصة تمثلت في الظروف الوبائية، حيث اعتمدنا في التواصل مع عينة البحث عبر الإنترنت.

# الإطار النظري



# الفصل الأول:

## التخطيط

**تمهيد:**

ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و المنهج في الأداء الرياضي.

## 1-1. ماهية التخطيط:

التخطيط هو عملية مستمرة وتعني باختصار شديد الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد والوقت والمال، سواء كانت أهداف عاجلة مثل الفوز في بطولة محلية أو أهداف متوسطة المدى مثل الاشتراك في دورة اولمبية وتحقيق مرتكز متقدمة فيها أو أهداف بعيدة المدى.

ويعرفه كوكوشكين وآخرون بأنه: "التخطيط هو تنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية وهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة" (شرف، 2008، صفحة 32).

**المعنى اللغوي للتخطيط:** "هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق في مازالت غامضة في الذهن والعكس" (موسى، 1985، صفحة 03).

## 1-2. تعاريف خاصة بالتخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب ما يلي:

### 1-2-1. تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل:

"إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستنلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال

والظروف السائدة. بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماماً للنتائج المستهدفة من الخطة" (بتلهاميم، 1999، صفحة 21).

### 1-2-2. تعريف التخطيط من كونه تخطيطاً جزئياً:

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه: "نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية". ويعرف التخطيط على أنه: "التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ" (بتلهاميم، 1999، صفحة 25).

### 1-2-3. تعريف التخطيط وفقاً للتخصص:

من وجهة نظر الإداريين: "التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة"... (موسى، 1985، صفحة

(107)

ومن وجهة نظر المدربين: "يعرف التخطيط في الأداء 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 المخطط والمنهج في الأداء الرياضي " ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط، وهي:

- يتمثل أسلوب و منهج للعمل العملي المنظم.
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.
- الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة.

### 1-3. مبادئ التخطيط:

هناك مبادئ هامة يعتمد عليها التخطيط لكي يكتب له النجاح لان التخطيط الناجح لا يتم من فراغ بل يجب أن يقوم على أسس علمية سليمة لكي تحميه أهمها (موسى، 1985، صفحة 107):

- أن يعتمد على الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل وذلك بالاعتماد على الإحصاءات السليمة والحقائق العلمية الصحيحة.
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه مع مراعاة الإمكانيات المتيسرة في المنشأة الرياضية.

■ شمولية التخطيط أي أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل الرياضية والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن توفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف الرياضي..

■ فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف مع مراعاة مصالح جميع أفراد الهيئة الرياضية.

■ مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة

في مواجهة التغيرات المستقبلية.

#### 1-4. الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب:

- يجب أن يبني التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي.
- أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشاركين في العملية التدريبية.
- لا يجب إشراك جميع المعنيين وأخذ آراءهم عند وضع الخطط والالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تغيير.
- يجب أن يعتمد التخطيط على أساليب مختلفة في التنفيذ.

## 1-5. أهمية التخطيط:

- مما لا شك فيه أن التخطيط ذو أهمية كبيرة فهو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره. وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، وتكمن أهمية التخطيط في (موسى، 1985، صفحة 108):
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف من التدريب لكي يسهل تحقيقها.
  - يبين مقدما جميع الوسائل والموارد (مادية وبشرية) اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد الكل الظروف والاحتمالات.
  - يساعد التخطيط على التخلص من المشاكل التي تعيق العمل الرياضي والعمل على تقادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.
  - لا يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث الوسائل والأموال والموارد. المساهمة في نجاح الخطط التدريبية.
  - الدقة في التنفيذ وتسهيل المتابعة.

1-6. دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي (سليمان، 1997، صفحة 13):

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 الاكتشاف 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 تتعرضه، والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنه الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

### 1-7. التخطيط الرياضي:

نظراً لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضماناً لتحقيق الهدف في هذا المجال، فإن الوسيلة المثلى والمنهج الشائع والمستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضياً (الشافعي، 2003، صفحة 104).

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 أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ويعرفه كوكوشكين وآخرون بأنه: " التخطيط هو تنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية وهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة"

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 يلي:

- النواحي الإقليمية والإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية.
- التطوير العملي.
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية.
- الأطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد. 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 (سليمان، 1997، صفحة 98).

### 1-8. أسس التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي:

- رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية.
- تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية.
- دراسة الإمكانيات وجمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
- موضع الميزانيات الخاصة وتبويبها بما يخص الطاقم الرياضي العامل في العملية التدريبية.
- تقنين حمل التدريب وتوزيعه على مدار السنوات والسنة والمواسم ووحدات التدريب.
- صياغة الفروض ووضع الخطط البديلة.

### 1-9. أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية.
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس.
- رفع القدرات مهارية من كل الجوانب (البدنية، التكتيكية).

- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحتيم أرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الاجتماعية).

### 10-1. عناصر التخطيط الجيد (موسى، 1985، صفحة 108):

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 نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع المستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم.

### 11-1. تعريف التخطيط للتدريب 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 انه 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 لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه".

12-1. أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي (موسى، 1985، صفحة 109):

- 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 لأجله، وقد تكون هذه المدة ( 04 ) سنوات وهي الفترة بين الدورات

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 تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي:

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

#### 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 اليد، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

## ج- التخطيط الجاري

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً: 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.

## 12-مشكلات التخطيط:

رغم الأهمية البارزة لعنصر التخطيط في التدريب الرياضي إلا أن له عيوب لا تقل إطلاقاً عن أهميته وحتمية وجوده وتتمثل فيما يلي:

- (كثرة التكاليف، ضياع الوقت، عدم المرونة).
- الشك في الافتراضات الموضوعية عبر المستقبل وعدم اليقين منها.
- النظرة الضيقة للأمور.
- عدم دقة المعلومات والإحصاءات التي يقوم عليها التخطيط (سليمان، 1997،

صفحة 18)

## خلاصة الفصل:

يعمل التخطيط في التدريب الرياضي على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفادي المشاكل التي تواجه المشروع.

الفصل الثاني:

التدريب الرياضي



## تمهيد:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا .

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي " (علاوي، 2002، صفحة 21).

## 2-1. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (مفتي، 1998، صفحة 19).

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، والتكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (سكر، 2002، صفحة 09).

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (علاوي، 2002، صفحة 17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (قاسم، 1997، صفحة 78).

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

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات

التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجية الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية (مفتي، 1998، الصفحات 21-22).

## 2-3. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية

اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية،

والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي الإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية

شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته

وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي (علاوي، 2002، الصفحات 22-23).

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (أبو عيده، 2001، الصفحات 27-28).

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

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

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب (علاوي، 2002، الصفحات 24-25).

## 2-5. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

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

### 2-5-1. الإعداد البدني:

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

### 2-5-2. الإعداد المهاري :

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

### 2-5-3. الإعداد الخططي:

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

## 2-5-4. الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتثبيتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة (مفتي، 1998، صفحة 21).

## 2-6. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي: الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية. الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة، القوة التحمل)، والمهارية والخطئية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول

بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة....

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

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي" (أليساوي، 1998، صفحة 12).

**2-7. واجبات التدريب الرياضي الحديث:** يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث

والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

**2-7-1. الواجبات التربوية:** وتشمل ما يلي:

▪ تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية

حاجة من الحاجات الأساسية.

▪ تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بما بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

### 2-7-2. الواجبات التعليمية:

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

### 2-7-3. الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة
- بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (إبراهيم، 2001، صفحة 30).



**2-8. قواعد التدريب الرياضي:**

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

**2-8-1. التنظيم:** يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بجدة وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

**2-8-2. التدرج:** أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في

التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي :

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.

▪ من القريب إلى البعيد.

▪ من المعلوم إلى المجهول (حنفي، صفحة 46).

## 2-9. التدريب الرياضي للناشئين

### 2-9-1. مدرب الناشئين:

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

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، و الأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورا مؤثرا في حياته بشكل خاص، وإذ أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظريته و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله (الحسين، 2004، الصفحات 27-28).

**2-9-2. مبادئ مدرب الناشئين:**

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

**2-10. خصائص المدرب الرياضي**

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين (سكر، 2002، صفحة 131).

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

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

- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
- إن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.
- أن يكون ذكيا، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.
- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني الإداري. الطبي - الحكام - الجمهور).

وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف "

الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي، وهي كالاتي (أبو عيده، 2001، صفحة 30):

- حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
  - الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضية التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.
  - التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية
- (الصدق).

■ التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي.

■ يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محباً لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.

■ التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة)

## 2-11. واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول للاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي (علاوي، 2002، صفحة 31):

■ الواجبات التعليمية.

■ الواجبات التربوية النفسية.

## 2-11-1. الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات و

معلومات و معارف اللاعب الرياضي و تشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على مايلي:

■ التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية،

السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية (علاوي، 2002، صفحة 51).

### 2-11-2. الواجبات التربوية النفسية:

- تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:
  - تربية النشء على حب الرياضية، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.
  - تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، بما بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
  - اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.
- بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في ما يلي (سكر، 2002، صفحة 27):

### 2-11-3. الإعداد البدني :

وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

#### 2-11-4. الإعداد المهاري:

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

#### 2-11-5. الإعداد الخططي:

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

#### 2-11-6. الإعداد الذهني:

إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة (سكر، 2002، صفحة 28).

## خلاصة الفصل:

ي رجع الفضل في التطور الذي حدث إلى استخدام الأسس والمبادئ العلمية في التدريب لذلك فإتباع تلك الأساليب والأسس هو الطريق لتحقيق تقدم ملموس في مستويات اللاعبين والفرق في كرة القدم.

والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية التي يمكن من خلالها التقدم بمستوى اللاعب والفريق وهو ما يعنى التحديد الدقيق لجميع الإجراءات الضرورية التي يمكن من خلالها الوصول بمستوى اللاعب والفريق إلى أفضل ما يكون في مرحلته السنوية.



الفصل الثالث:

المناقشة

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية ، ومن أجل السمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالا في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية وأبعاد المنافسة، كما تطرقنا إلى المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة ومظاهر الانفعالات أثناءها.

### 3-1. مفهوم المنافسة:

#### 3-1-1. المنافسة لغويا:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق،

والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني Which person

compete activity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي

والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو

معرفيا أو بدنيا ... الخ (كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين

عباس أو زيد، صفحة 345).

#### 3-1-2. المنافسة اصطلاحا:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ،

وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل

تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.

#### 3-2. تعريف الدورات الرياضية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد

الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم ، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات

الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين ، والمنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإتقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك. وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات (إبراهيم، 2002، صفحة 09).

### 3-2-1. أنواع الدورات:

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجماز ، أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط التي تشمل على ألعاب كثيرة منها كرة القدم وكرة السلة والجماز والسباحة وخلافه ، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظة العراق مثلا. أو أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة ، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية، وعلى ذلك فالدورات الرياضية تضيق وتتوسع بالنسبة للعدد أوجه النشاط التي تحتويها كما تضيق وتتوسع أيضا بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها (مروان عبد المجيد إبراهيم ، صفحة 09).

### 3-2-2. أغراض الدورات:

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشيع بها بعض دوافعه ورغباته، وفي مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة وفي تعلم المهارات الفنية الفردية كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكتيكية في خطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعها، في منافسة ذات أهمية بالنسبة له، وهذه الحاجة نفسية صحيحة...

ويجب علينا كمدرسين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة

النفسية دون أن نترك صدفة العوامل التي قد يساء استخدامها:

الدورات الرياضية هي المجال التربوي السليم الذي يمكن أن يقدم هذه الفرص لهذا

النشاط التنافسي وهي تعتبر إمكانيات تربوية ذات أبعاد عميقة وفائقة ويمكن أن تؤثر تأثيرا

إيجابيا فعلا إذ أحسن تنظيمها وإدارتها.

ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه

وتحقيقه لذا كان من الواجب علينا أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي

يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها.

ومن أهم هذه الأغراض ما يلي:

- تطوير طرق التدريس والارتقاء بالمستوى الفني لأداء الرياضي.

- الاهتمام بالمهارات العقلية.

- اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.

- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.

- التدريب على القيادة البناءة.

- تنمية النضج الانفعالي.

- حسن قضاء الوقت الحر.

### 3-3. أنواع المسابقات:

- مسابقات فردية.

- مسابقات الفرق.

- المسابقات المشتركة (فرق - فردية) (إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد

الشافعي، 2003، صفحة 29).

### 3-3-1. طرق تنظيم المسابقات:

- خروج المغلوب من مرة واحدة.

- خروج المغلوب من مرتين.

- الدوري الكامل.

- نصف الدوري.

- طريقة السلم.

- الطرق الهرمية.

- طريقة النمط.

### 3-4. أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قديري سيد مرسي" و"عماد الدين

عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

#### 3-4-1. التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب

من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تتصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم

البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر

الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق (كمال الدين عبد الرحمان

درويش، قديري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، صفحة 347).

#### 3-4-2. التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق

له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب

نفسه.

### 3-4-3. تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن.

### 3-5. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

#### 3-5-1. الخصائص السيكولوجية العاملة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه. تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع. كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن (أحمد أمين فوزي، الصفحات 212-213).



### 3-5-2. الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعاً لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة.

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائماً تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على

تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية (أحمد أمين فوزي ، صفحة 214).

### 3-5-3. الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يبالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية

السلبية التالية:

- تتم المرافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.

- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.
- وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويحب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة (أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، صفحة 215)

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى بالأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

### 3-6. المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

### 3-6-1 الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

### 3-6-2. المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة (أحمد أمين فوزي، الصفحات 215-216).

### 3-6-3. الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

### 3-6-4. مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.

### 3-6-5. غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثره.

### 3-6-6. نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي

يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب

من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

### 3-6-7. ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي (أحمد أمين فوزي، الصفحات 216-217).

### 3-6-8. أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

### 3-6-9. موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

### 3-6-10. اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب

الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

### 3-6-11. اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

### 3-7. مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب (أحمد أمين فوزي، صفحة 223).

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت

مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي

لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات

التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات م مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة

جدا (أحمد أمين فوزي، صفحة 224).



### خلاصة الفصل:

تعتبر النتائج التي يتحصل عليها اللاعب أثناء المنافسة بمثابة الحصيلة المتوقع جنيها من التدريب كما يمكن تقييم مستوى اللاعب بالنسبة للآخرين ومنه نعتبر المنافسة كوسيلة تقييم بالدرجة الأولى وكمصدر إشباع حاجيات اللاعب في إظهاره لقدراته الخاصة والتعبير عن تفوقه بطريقة رياضية حسنة ، كما تعود على الاحتكاك مع المنافسين له والتعايش مع مجتمع خاص يحكمه قانون المنافسة ويساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

## تمهيد:

نظرا للظروف الصحية التي تمر بها البلاد و العالم ككل من خلال انتشار وباء كورونا (Covid19)، تعذر على الطالبان القيام بالدراسة الإستطلاعية بسبب إجراءات الحجر الصحي المفروضة على المواطنين حيث اكتفينا بمراسلتهم عبر البريد الإلكتروني لملء الإستمارات.

### 1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض الأبعاد النفسية استخدم الطالب الباحث **المنهج الوصفي** باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2. **مجتمع وعينة البحث:** تمثل مجتمع البحث في أندية الناشئين لفريقي إتحاد مستغانم و سريع المحمدية، أما عينة البحث في تم اختيارها بالطريقة القصدية و تمثلت في 09 مدربين من كلا الفريقين (منهم 03 مدربين مساعدين).

### 1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: كرة القدم للناشئين

- المتغير التابع: المستوى التخطيطي للتدريب و المنافسة

#### 1-4-4. مجالات البحث:

1-4-4-1. المجال البشري: وتمثلت في تدريبي الناشئين أندية (إتحاد مستغانم، سريع

المحمدية)

1-4-4-2. المجال المكاني: مدينتي مستغانم و المحمدية (ولاية معسكر)

1-4-4-3. المجال الزمني: من 2020/01/10 إلى غاية 2020/07/20.

#### 1-5-5. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز

هذا البحث فقد اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-5-5-1. إستبيان تم إعداده من طرف الطالبان الباحثان شخصيا. وتكون من 20 سؤالا،

وكان مغلقا حيث احتوى في معظمه على إقتراحين للإجابة (نعم، لا) وتم تقسيمه إلى عدة

محور وهي كالتالي:

المحور الأول: المعلومات الشخصية.

المحور الثاني: دور الكفاءة المهنية للمدرب في عملية التخطيط

المحور الثالث: التخطيط للتدريب و المنافسة يقوم على أسس علمية

المحور الرابع: دور عملية التخطيط في تحقيق النتائج في المنافسات

## 1-5-2. المصادر و المراجع :

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

## 1-6. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

\* النسبة المئوية.

\* إختبار كا<sup>2</sup>.

## خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها ، كما ثم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، و كذا توزيع العينات و تحديد مجالات البحث الزمني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

# الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشة  
الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: البيانات الشخصية:

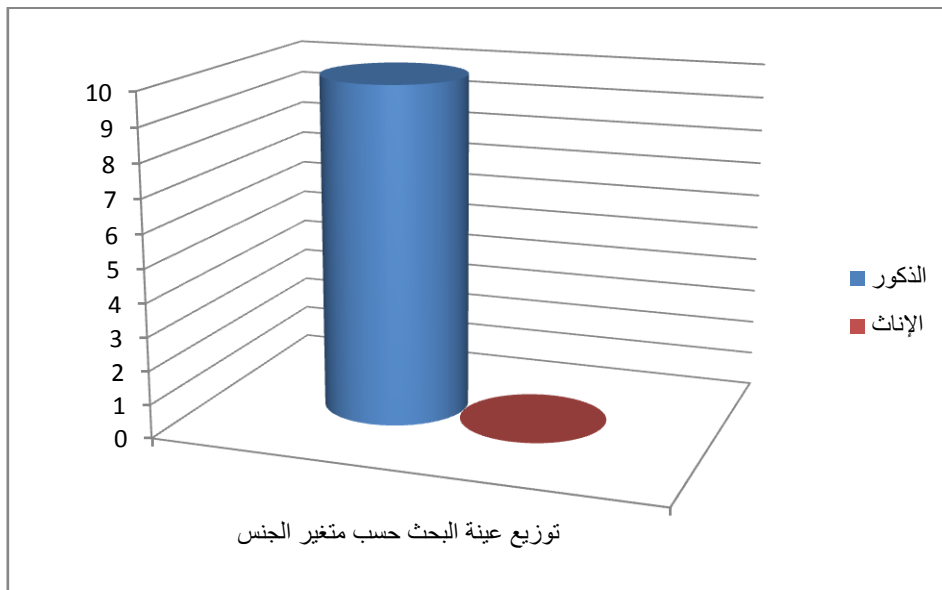
الجدول رقم ( 01) : يبين توزيع عينة البحث حسب متغير السن:

النسبة المئوية %	التكرارات	الجنس
00.00	00	أقل من 30 سنة
66.66	06	من 31 إلى 45 سنة
33.33	03	أكثر من 45 سنة
100	00	المجموع

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن 06 مدربين تتراوح أعمارهم ما بين 31 إلى 40 سنة ويمثلون 66.66% من إجمالي عينة البحث، و 03 مدربين تفوق أعمارهم الـ 45 سنة بنسبة 33.33%، ومن هم دون الـ 30 سنة نسبتهم منعدمة.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تختلف من حيث السن، وأغلبهم من الشباب.

الشكل رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس





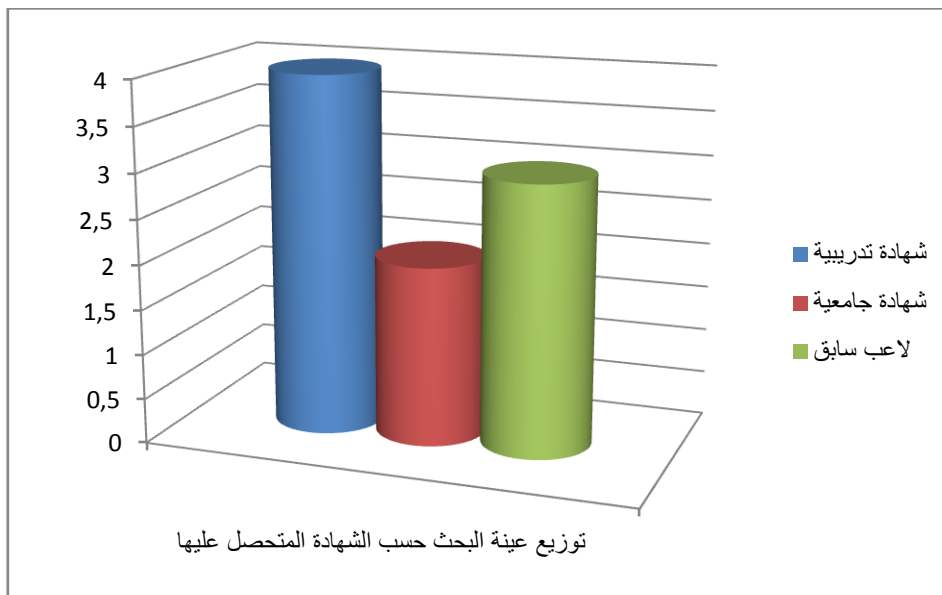
الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
44.44	04	شهادة تدريبية
22.22	02	شهادة جامعية
33.33	03	لاعب سابق
100	08	المجموع

أظهرت النتائج المبينة في الجدول رقم ( 02 ) و التي تمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها، أن 04 مدربين متحصلين على شهادة تدريبية بنسبة 44.44%، و مدربين لديهم شهادة جامعية بنسبة 22.22%، و 03 مدربين لاعبين سابقين بنسبة 33.33% من إجمالي عينة البحث.

ومنه نستنتج أن عينة البحث لديها مستوى متوسط من حيث الكفاءة.

الشكل رقم (02): يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها



الجدول رقم (03): يبين توزيع العينة حسب الخبرة المهنية المكتسبة

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الخبرة المهنية
11.11	01	أقل من 05 سنوات
22.22	02	من 06 إلى 10 سنوات
55.55	05	أكثر من 10 سنوات
100	10	المجموع

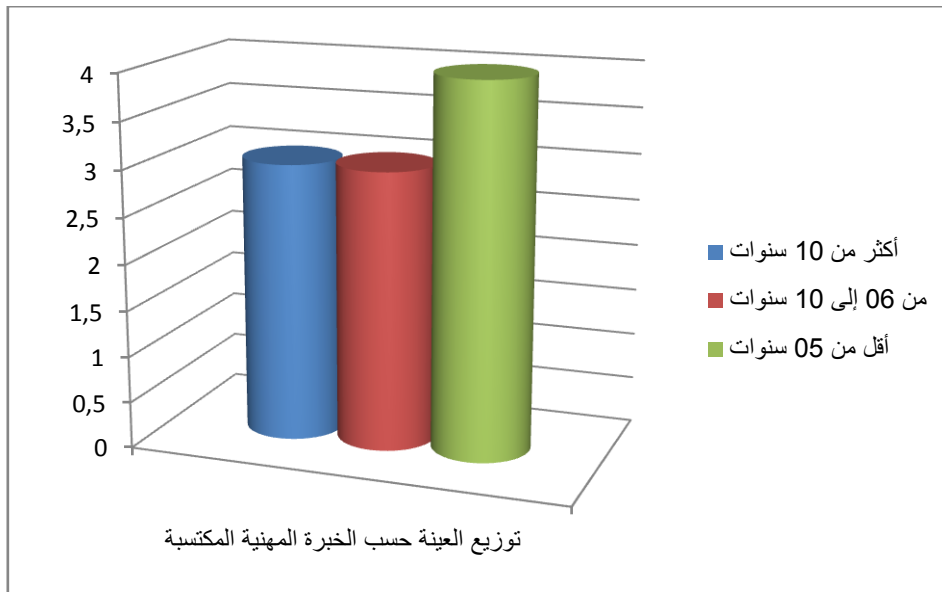
05 أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن مدربا واحدا لديه خبرة أقل من

سنوات بنسبة 11.11% من إجمالي العينة، و مدربين إثنين تتراوح خبرتهم بين 06 و 10

سنوات بنسبة 22.22%، و 05 مدربين تفوق خبرتهم 10 سنوات بنسبة 55.55%.

ومنه نستنتج أن عينة البحث لديها الخبرة المهنية اللازمة.

الشكل رقم (03): يمثل توزيع العينة حسب الخبرة المهنية المكتسبة



المحور الثاني: دور الكفاءة المهنية للمدرب في عملية التخطيط

الجدول رقم (04): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	08	88.88	5.44	3.84	دال إحصائيا
لا	01	11.11			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن 08 مدربين أجابوا بنعم بنسبة، 88.88%،

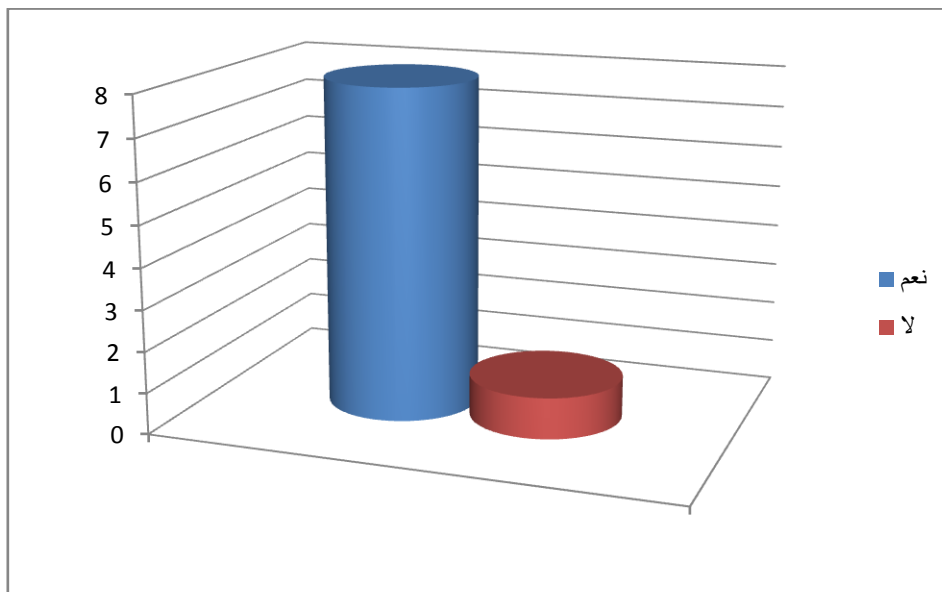
ومدريا واحدا أجاب بلا بنسبة 11.11%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.44 وهي أكبر من

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84)، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، ما يشير إلى

وجو فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن لكفاءة المدرب دور في عملية التخطيط الجيد للتدريب.

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 04



الجدول رقم (05): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	09	100	9.00	3.84	دال إحصائيا
لا	00	00.00			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن 09 مدربين أجابوا بنعم بنسبة 100%،

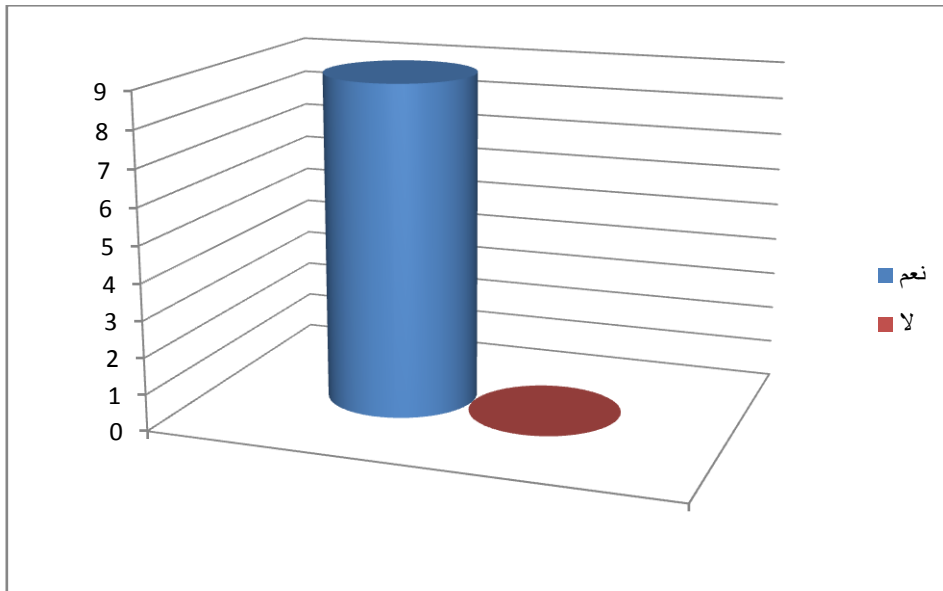
بينما ولا مدرب من العينة المستجوبة أجاب بلا بنسبة معدومة، و بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

9.00، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية

ن=1، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن لخبرة المدرب دور في عملية التخطيط الجيد للتدريب.

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 05



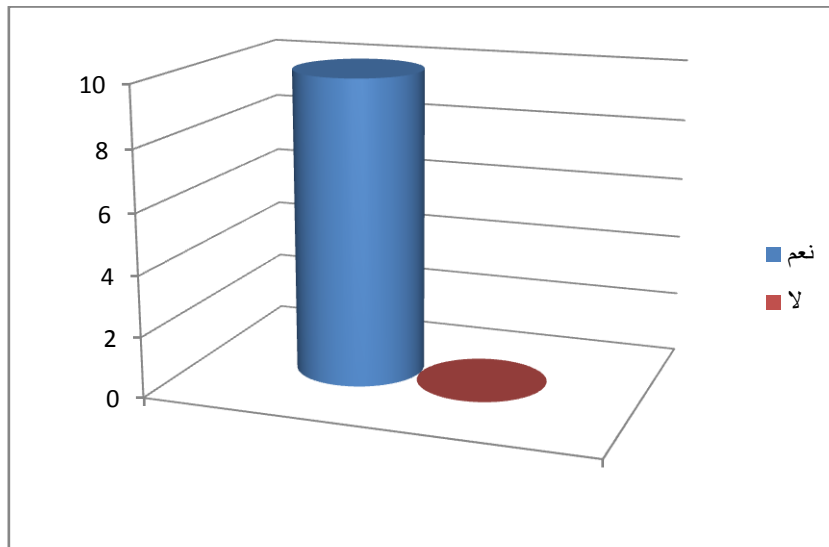
الجدول رقم (06): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	08	88.88	5.44	3.84	دال إحصائيا
لا	01	11.11			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن 08 مدربين أجابوا بنعم بنسبة، 88.88%، ومدربا واحدا أجاب بلا بنسبة 11.11%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.44 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84)، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، ما يشير إلى وجو فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن نجاح المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة تتفوق على الخبرة في عملية التخطيط.

الشكل رقم (06): يبين النتائج المبينة في الجدول رقم 06



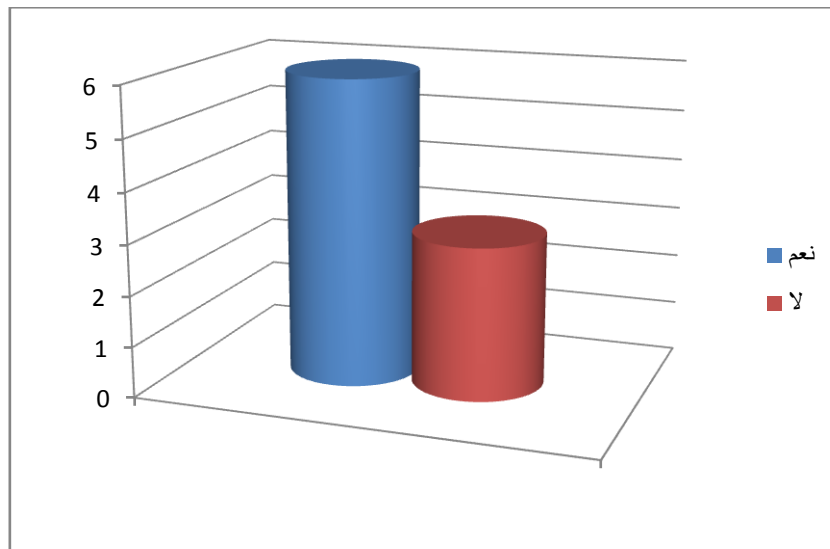
الجدول رقم (07): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	06	66.66	1.00	3.84	غير دال إحصائيا
لا	03	33.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بنعم بنسبة 66.66%، و 03 مدربين فقط أجابوا بلا بنسبة 33.33%، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، ما يظهر وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين فقط يعتقدون أن الخبرة تتفوق على الكفاءة في التخطيط للتدريب.

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 07

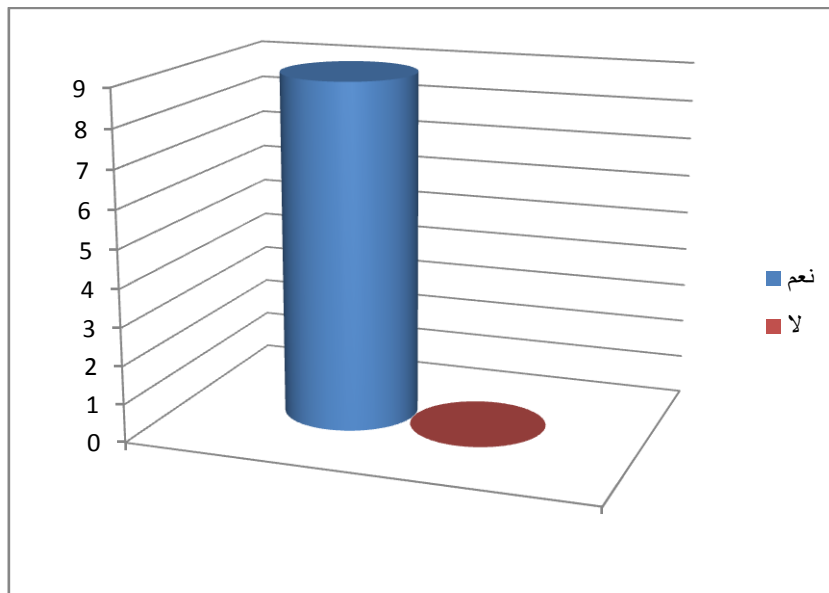


الجدول رقم (08): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	09	100.00	9.00	3.84	دال إحصائيا
لا	00	00.00			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن 09 مدربين أجابوا بنعم بنسبة 100%، بينما ولا مدرب من العينة المستجوبة أجاب بلا بنسبة معدومة، و بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.00، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن المدربين يجمعون على أن توفر الخبرة و الكفاءة عند المدرب تجعل من عملية التخطيط متكاملة.

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 08



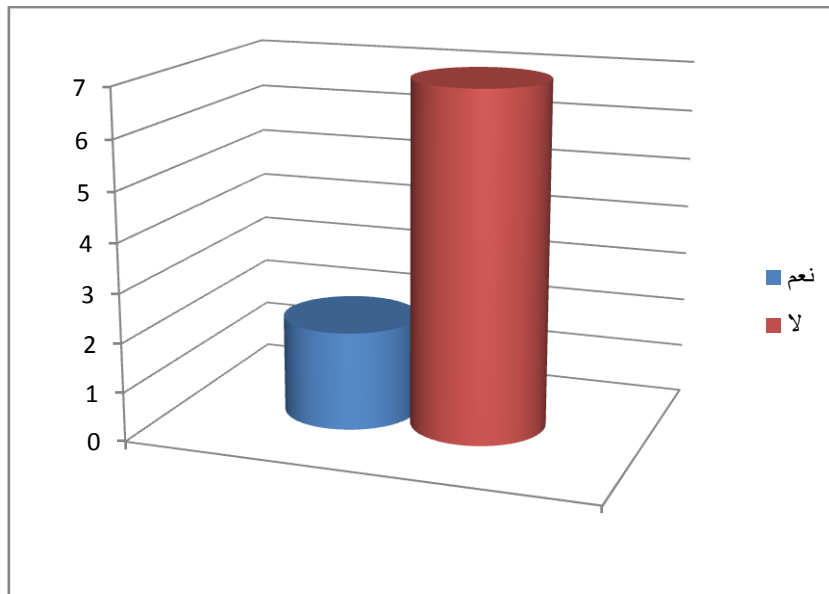
الجدول رقم (09): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	02	22.22	2.78	3.84	غير دال إحصائيا
لا	07	77.77			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن مدربين إثنين أجابوا بنعم بنسبة 22.22%، و 07 مدربين أجابوا بلا بنسبة 77.77%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.78 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين لا يحملون المدرب لوحده الفشل في عملية التخطيط.

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 09





المحور الثالث: التخطيط للتدريب و المنافسة يقوم على أسس علمية

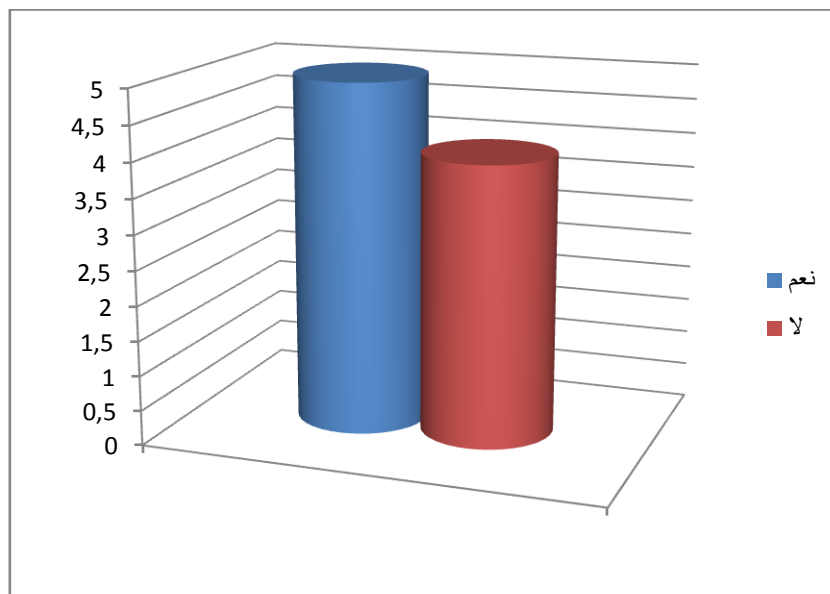
الجدول رقم (10): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	05	55.55	0.56	3.84	غير دال إحصائيا
لا	04	44.44			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن نسبة 55.55% ما يمثلون 05 مدربين أجابوا بنعم، و 04 مدربين أجابوا بلا بنسبة 44.44% من إجمالي عينة البحث، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.56 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين لا يعتمدون على الأسس العلمية في تخطيط العملية التدريبية.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



الجدول رقم (11): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (11)

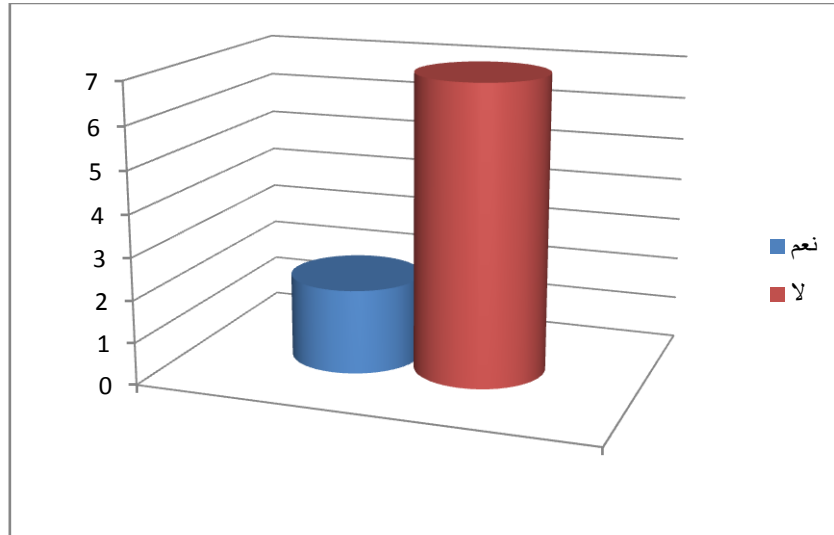
الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	02	22.22	2.78	3.84	دال إحصائيا
لا	07	77.77			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن مدرّبين إثنين أجابوا بنعم بنسبة 22.22%، و 07 مدرّبين أجابوا بلا بنسبة 77.77%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.78 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن معظم المدرّبين لم يتلقوا تكويننا شاملا حول عملية التخطيط في

التدريب و المنافسة

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



الجدول رقم (12): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (12)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	08	88.88	5.44	3.84	دال إحصائيا
لا	01	11.11			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن 08 مدربين أجابوا بنعم بنسبة،

88.88%، ومدربا واحدا أجاب بلا بنسبة 11.11%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.44

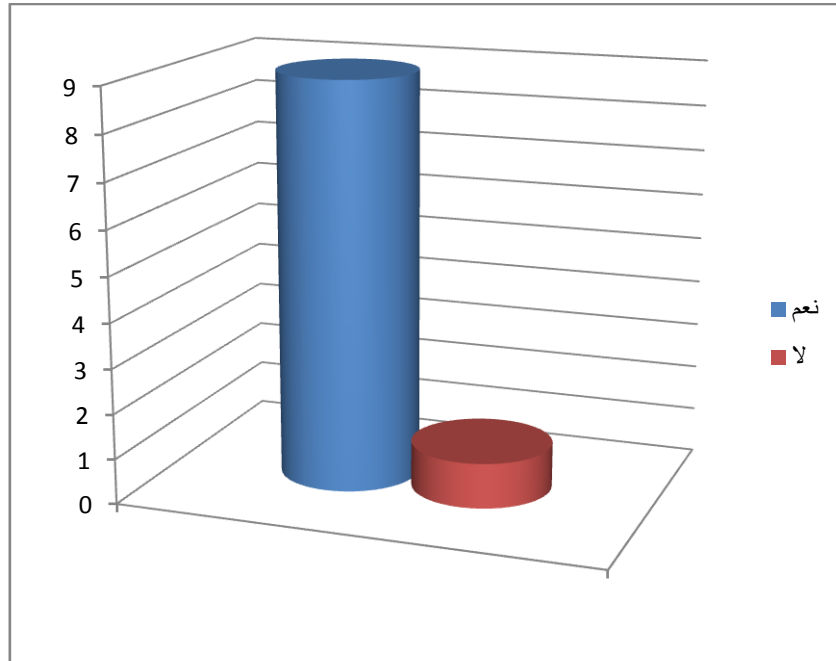
وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84)، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1،

ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدربين يراعون خصائص المرحلة العمرية في التخطيط للتدريب و

المنافسة.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 12



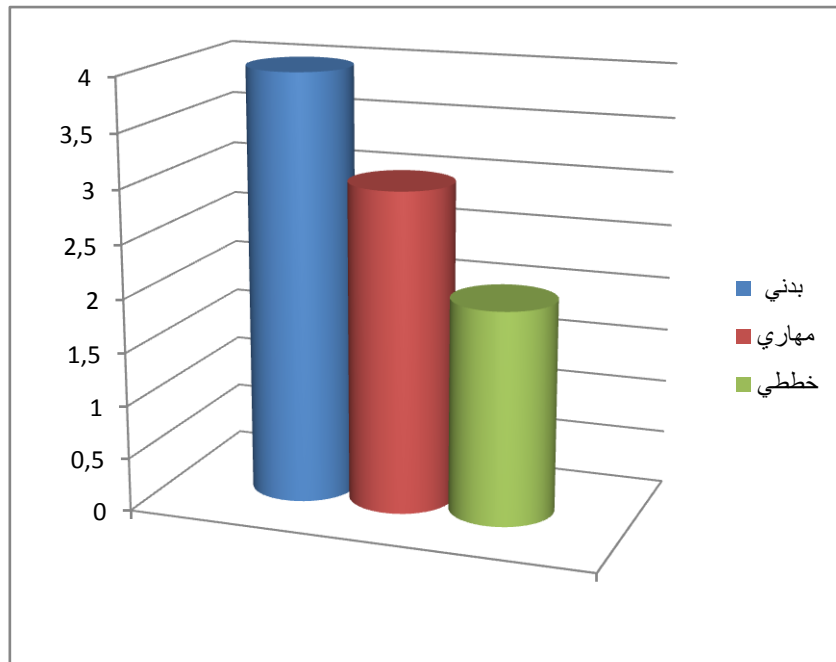
الجدول رقم (13): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (13)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الجانب البدني	04	44.44	0.66	3.84	غير دال إحصائيا
الجانب المهاري	03	33.33			
الجانب التكتيكي	02	22.22			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن 44.44% ما يمثل 04 مدربين أجابوا بالجانب المهاري، و 03 مدربين بنسبة 33.33%، أجابوا بالجانب المهاري، و مدربين إثنين ما يمثلون 22.22% من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.66 وهي أدنى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، عند مستوى الدالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن المدربين يركزون على في تخطيط البرنامج التدريبي على الجوانب البدنية و المهارية و الخططية.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 13



الجدول رقم (14): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (14)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	09	100	9.00	3.84	دال إحصائيا
لا	00	00.00			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن 09 مدربين أجابوا بنعم بنسبة 100%،

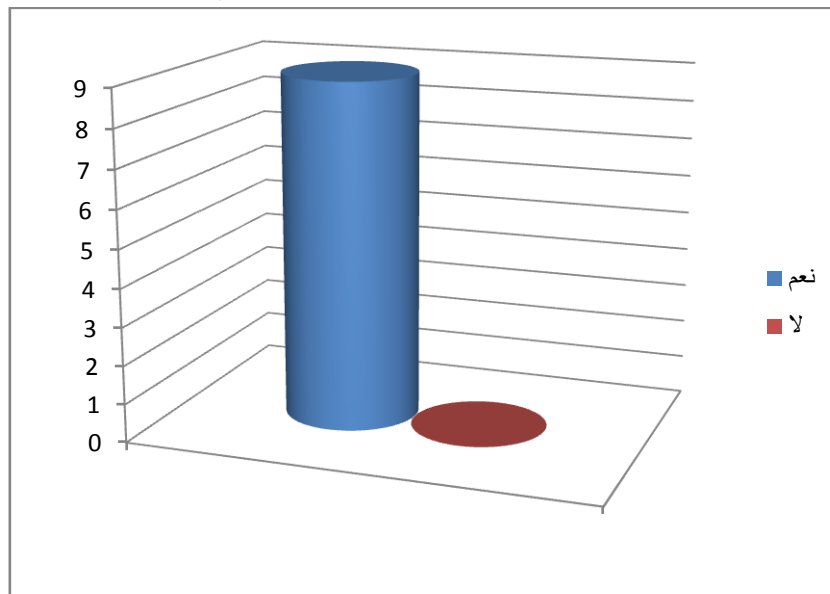
بينما ولا مدرب من العينة المستجوبة أجاب بلا بنسبة معدومة، و بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

9.00، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية

ن=1، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن إهمال الجانب النفسي في عملية التخطيط يحول دون تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات.

الشكل رقم ( 14 ) : يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 14

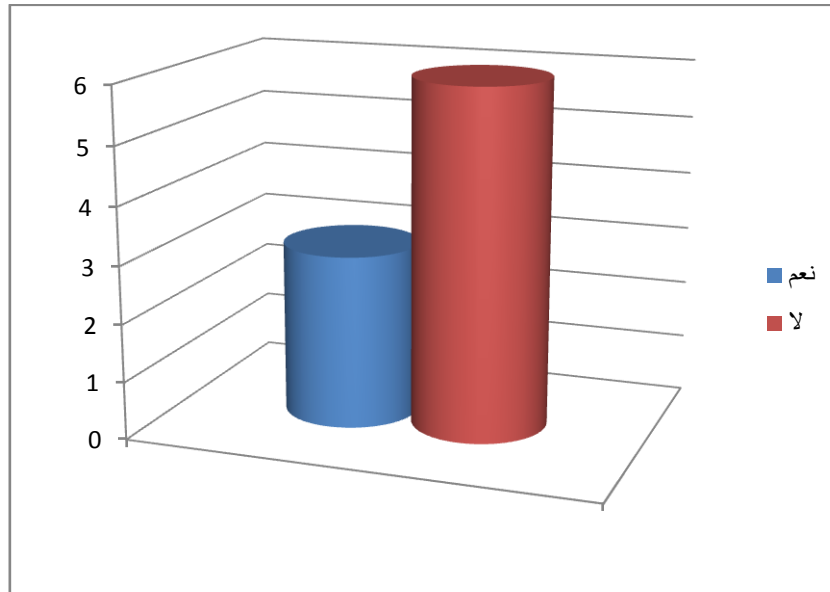


الجدول رقم (15): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (15)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	03	33.33	1.00	3.84	دال إحصائيا
لا	06	66.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بلا بنسبة 66.66%، و 03 مدربين فقط أجابوا بنعم بنسبة 33.33%، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، ما يظهر وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن نقص الوسائل يحول دون تطبيق التخطيط التدريبي كما كان مخططا له.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 15



المحور الرابع: دور عملية التخطيط في تحقيق النتائج في المنافسات

الجدول رقم (16): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (16)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
المدى الطويل	08	88.88	5.44	3.84	دال إحصائيا
المدى القصير	01	11.11			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن 08 مدربين أجابوا المدى الطويل بنسبة،

88.88%، ومدربا واحدا أجاب بالمدى القصير بنسبة 11.11%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup>

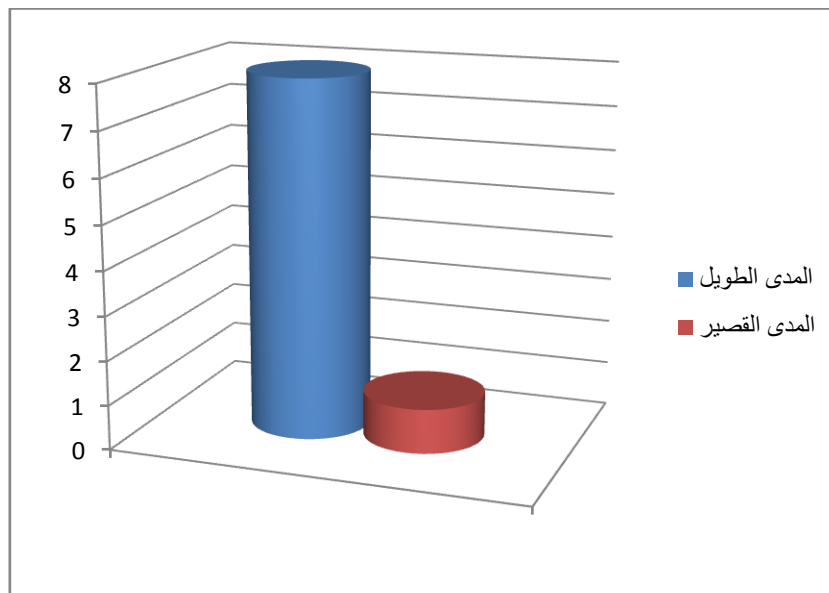
المحسوبة 5.44 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84)، عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية ن=1، ما يشير إلى وجو فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يقومون بعملية التخطيط في التدريب على المدى

الطويل.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 16

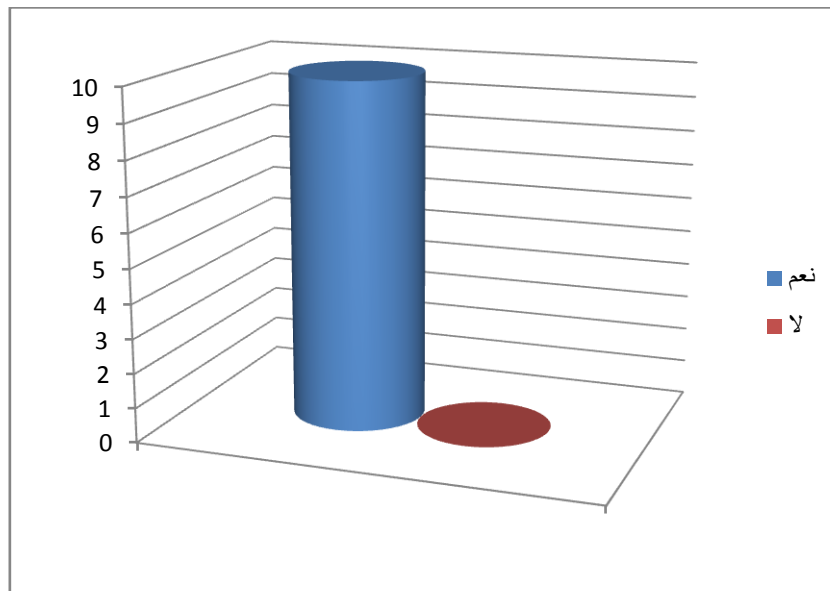


الجدول رقم (17): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (17)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	09	100.00	9.00	3.84	دال إحصائيا
لا	00	00.00			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن 09 مدربين أجابوا بنعم بنسبة 100%، بينما ولا مدرب من العينة المستجوبة أجاب بلا بنسبة معدومة، و بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.00، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن الإعداد النفسي يساعد على تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)





الجدول رقم (18): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (18)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	08	88.88	5.44	3.84	دال إحصائيا
لا	01	11.11			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن 08 مدربين أجابوا المدى الطويل بنسبة،

88.88%، ومدربا واحدا أجاب بالمدى القصير بنسبة 11.11%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup>

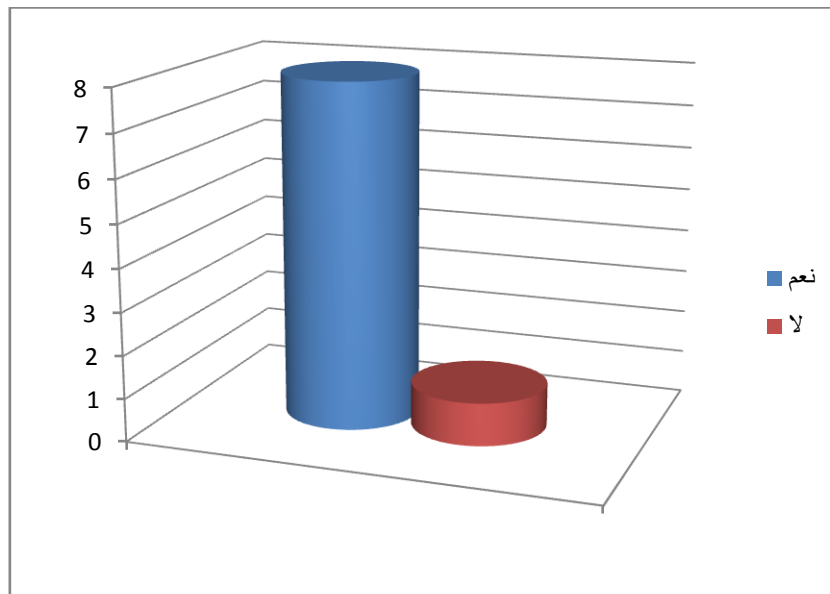
المحسوبة 5.44 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84)، عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية ن=1، ما يشير إلى وجو فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يرون أن وضع الأهداف قبل بداية التخطيط يساعد

في تحقيق النتائج في المنافسات

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 18



الجدول رقم (19): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (19)

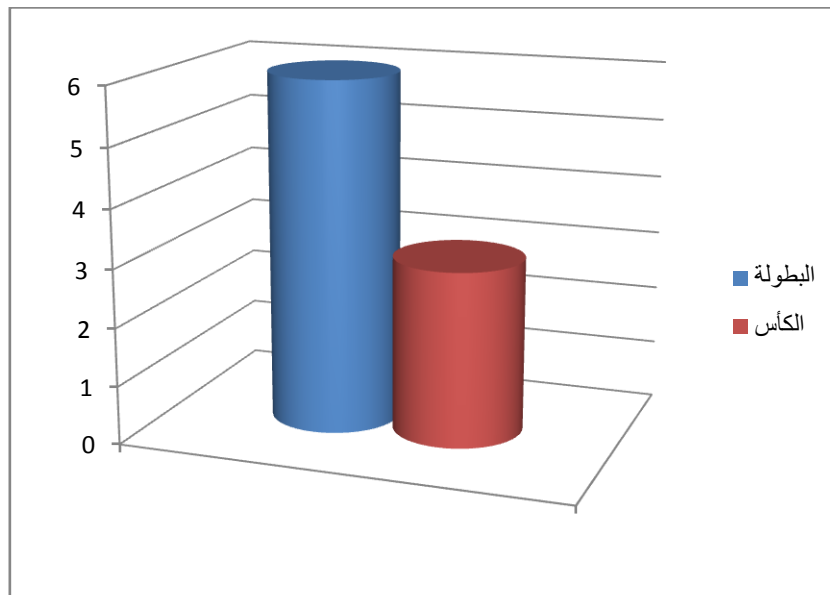
الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
البطولة	06	66.66	1.00	3.84	غير دال إحصائيا
الكأس	03	33.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بالبطولة بنسبة 66.66%، و 03 مدربين فقط أجابوا بالكأس بنسبة 33.33%، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، ما يظهر وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يعطون أهمية في التخطيط للبطولة بينما

نسبة قليلة يهتمون بالكأس.

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 19



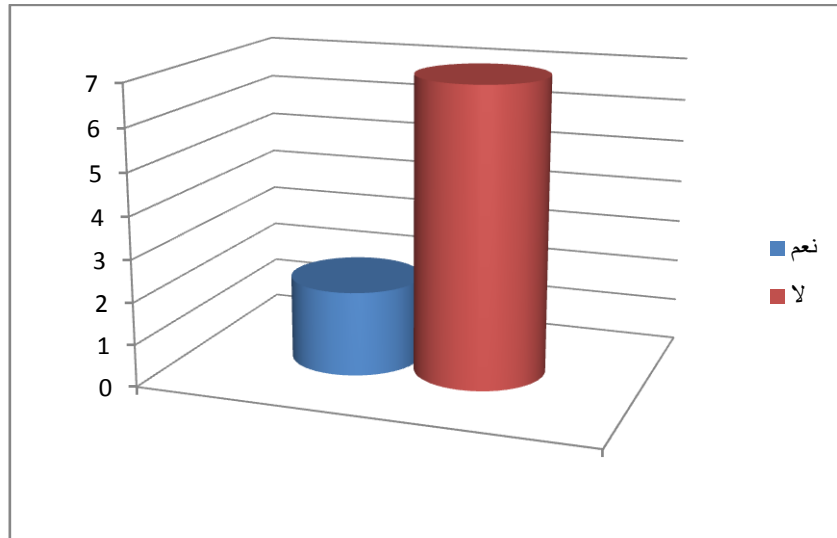
الجدول رقم (20): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (20)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	02	22.22	2.78	3.84	دال إحصائيا
لا	07	77.77			

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن مدربين إثنين أجابوا بنعم بنسبة 22.22%، و 07 مدربين أجابوا بلا بنسبة 77.77%، وبلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.78 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يطمحون إلى البقاء و قليل منهم من يخططون للتتويج وهذا يرجع إلى الظروف المالية للأندية

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

### 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 04)، (05)، (06)، (07)، (08) و (09) تبين لنا أن كفاءة المدربين و الخبرة الميدانية التي يتمتعون بها تساعد المدربين على التخطيط للتدريب و المنافسة بالشكل الجيد، حيث أن غياب أحد العوامل أو غيابهم معا يحول دون تحقيق النتائج المسطرة و المرجوة، وهو ما تم التوصل إليه في دراسة بوتلجة مسعود و لعموشي شعبان و لعمالي سمير. أن التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم. و التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم. وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى .

### 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أظهرت النتائج المبينة في الجداول رقم (10)، (11)، (12)، (13)، (14) و (15) أن الاعتماد على أسس التعليمية أحد أهم العوامل في نجاح عملية التخطيط للتدريب و المنافسة لناشئي كرة القدم، حيث تتم مراعاة خصائص المرحلة العمرية في تسطير البرنامج التدريبي، و ضرورة بناء برنامج متكامل يضم الجانب البدني، المهاري و التكتيكي دون إهمال الجانب النفسي، وضرورة توفر الوسائل و المستلزمات لتطبيق البرامج التدريبية المخطط لها، حيث يقول (سليمان، 1997، صفحة 13) في هذا الشأن التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات و يحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف. ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة

العلمية الاكتشاف 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 ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة.

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال تحليل نتائج الجداول رقم ( 16)، (17)، (18)، (19) و (20) لا حظنا أن تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات من خلال عملية التخطيط، يتم من خلال وضع الأهداف مسبقاً، إضافة تحديد أسس الوصول إلى الهدف، ومنه يمكننا القول إلى أن تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات يعتمد على التخطيط الجيد وهو نفس ما توصل إليه بومعراف أحمد. الدفعة: 2013 / 2012، حيث أفادت النتائج بأن معظم المدربين يؤمنون بالعمل بالمشروع طويل المدى. و أن للتخطيط اليومي أهمية كبيرة في المجال الرياضي ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية.

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال مناقشة الفرضيات الجزئية و التي بينت لنا أن التخطيط يعتمد في الأساس على الخبرة و الكفاءة للمدرب، كعاملان أساسيان لا يمكن الإستغناء عنهما، كما أن التخطيط الجيد يبني على أسس علمية ومنهجية، و أن التخطيط الجيد هو السبيل للوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات. إلا أن نقص الخبرة عند بعض المدربين ومستوى

الكفاءة المتوسط، إضافة إلى انعدام الإمكانيات المادية اللازمة و عدم توفر الأدوات و المستلزمات الضرورية للسير الحسن لعملية التدريب، يقف عائقاً أما التخطيط الجيد للتدريب و المنافسة في كرة القدم للناشئين، ومن هنا يمكننا القول أن مستوى التخطيط مقبول نوعاً ما و لا يرقى إلى المستوى المأمول، وهذا ما ثبت صحة الفرضية العامة.

### 2-3. الإستنتاجات:

- التخطيط الفعال للتدريب و المنافسة في كرة القدم للناشئين يبنى على أسس علمية.
- كفاءة و خبرة المدربين في كرة القدم للناشئين تلعب دوراً كبيراً في عملية التخطيط الجيد.
- التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم للناشئين يساعد على تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات.
- توفير الوسائل اللازمة و الإمكانيات المادية لسير عملية التدريب يساعد في تطبيق البرنامج التدريبي المسطر.
- إهمال الجانب النفسي للاعبين الناشئين في كرة القدم يحول دون تحقيق النتائج في المنافسات رغم التخطيط الجيد.

### 2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- تحسيس المدربين على ضرورة الإعتماد على أسس علمية في تخطيط التدريب.

■ إعطاء الأهمية اللازمة لعملية التخطيط للبرامج التدريبية لرفع مستوى اللاعبين الناشئين في كرة القدم.

■ ضرورة توفير الوسائل و الإمكانيات المادية في عملية التدريب لتمكين المدربين من تطبيق البرامج التدريبية المخطط لها.

قائمة

المصادر و المراجع



## قائمة المصادر و المراجع

1. إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي (2003). إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
2. إبراهيم، ح. م. (2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة). (دار الفكر العربي).
3. إبراهيم، م. ع. (2002). إدارة البطولات والمنافسات الرياضية (Vol. ط. 1). عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
4. أبو عيده، ح. أ. (2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط و التدريب في كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة و مطبعة الإشعاع الدولية.
5. الحسين، م. ح. (2004). طرق التدريب. عمان: دار مجدلاوي.
6. الشافعي، إ. م. (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج 2. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
7. أليساطي، أ. أ. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: الناشر للمعارف.
8. بتلهام، ش. (1999). التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله. القاهرة: دار المعارف.

9. سكر بن ر . (2002) . علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية .  
عمان :دار الثقافة للنشر و التوزيع.
10. سليمان ،أ . ا . (1997) .مجلة البحوث والدراسات .مصر :جامعة علوان .
11. شرف ،ع . ا . (2008) .التخطيط في التربية الرياضية .مصر الجديدة،  
مصر :مركز الكتاب للنشر .
12. علاوي ،م . ح . (2002) . علم النفس الرياضي في التدريب الحيث و  
المنافسات .القاهرة :دار الفكر العربي .
13. قاسم ،ح . ح . (1997) . علم التدريب الرياضي في الأعمال المختلفة .عمان :  
دار الفكر و الطباعة للتوزيع .
14. كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو  
زيد .القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد .
15. كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو  
زيد .القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد .
16. مأمور بن حسن السلطان . ( 1998 ) .كرة القدم بين المصالح والمفاسد  
الشرعية .بيروت :دار ابن حزم .

17. محمود مختار حنفي. لأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة نصر: دار الفكر العربية.
18. مروان عبد المجيد إبراهيم. إدارة البطولات والمنافسات الرياضية .
19. مفتي ح. إ. (1998). التدريب الرياضي الحديث -تخطيط، تطبيق، قيادة . -القاهرة: دار الفكر العربي.
20. موسى م. م. (1985). التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

الفصل الثاني

# إستمارة استبيان خاصة بالمدرسين

المحور الأول: المعلومات الشخصية

1. السن:

أقل من 30 سنة  من 31 إلى 45 سنة  أكثر من 45 سنة

2. الشهادة المتحصل عليها:

شهادة تدريبية  شهادة جامعية  لاعب سابق

3. الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات  06 إلى 10 سنوات  10 سنوات

المحور الثاني: دور الكفاءة المهنية للمدرب في عملية التخطيط

4. هل لكفاءة المدرب دور في عملية التخطيط الجيد للتدريب ؟

نعم لا

5. هل لخبرة المدرب دور في عملية التخطيط الجيد للتدريب ؟

نعم لا

6. هل نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة تتفوق على الخبرة في عملية التخطيط ؟

نعم لا

7. هل تعتقد أن الخبرة تتفوق على الكفاءة في التخطيط التدريب ؟

نعم لا

8. هل تعتقد إن اجتماع الكفاءة و الخبرة لدى المدرب يجعل من عملية التخطيط للتدريب متكاملة ؟

نعم لا

9. هل تعتقد أن فشل عملية التخطيط في التدريب يتحمل مسؤوليته المدرب لوحده ؟

نعم لا

المحور الثالث: التخطيط للتدريب و المنافسة يقوم على أسس علمية

10. هل تعتمدون على الأسس العلمية في عملية التخطيط للتدريب و المنافسة ؟

نعم لا

11. هل تلقيتم تكويننا شاملا حل عملية التخطيط في التدريب و المنافسة ؟

نعم لا

12. هل تراعون خصائص المراحل العمرية عند قيامكم بعملية التخطيط للتدريب و المنافسة ؟

نعم لا

13. على ماذا تركزون في تخطيط البرامج التدريبية ؟

الجانب البدني الجانب إي  الجانب الخططي

14. هل تعتقد إن إهمال الجانب النفسي في عملية التخطيط يحول دون تحقيق النتائج في المنافسات؟

نعم لا

15. هل تعاون من نقص الوسائل لتطبيق البرامج التدريبية كما تم التخطيط لها

نعم لا

المحور الرابع: دور عملية التخطيط في تحقيق النتائج في المنافسات

16. على أي أساس تقومون بعملية التخطيط لتحقيق النتائج في المنافسات؟

المدى الطويل  المدى القصير

17. هل تعتقد أن الإعداد النفسي يساعد على تحقيق نتائج إيجابية في المنافسة؟

نعم لا

18. هل تعتقد أن وضع الأهداف قبل بداية العملية التدريبية له تأثير على تحقيق النتائج الإيجابية؟

نعم لا

19. ما نوع المنافسات التي تعطيها الأهمية القصوى في عملية التخطيط؟

البطولة الكأس

20. ما هي الأهداف التي تطمحون للوصول إليها في البطولة؟

التتويج البقاء

