



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



قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي على بعض الرياضات

دراسة وصفية على مجموعة من المدربين بمدينة مازونة

تحت إشراف الدكتور:
مناد فوضيل.

من إعداد الطلبة:
• قينان دواجي سيف الدين.
• بلمختار شهر رزاد.

السنة الجامعية: 2017-2018

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من تعهداني بالتربية في الصغر، وكانالي نبراساً يضيء
فكري بالنصح ، و التوجيه في الكبر أمي التي أسأل الله أن يشفيها ، وأبي، و
إلى من شملوني بالعطف ، وأمدوني بالعون ، وحفزوني للتقدم ، إخوتي ،
وأخواتي.... حفظهم و رعاهم الله

إلى كل من علمني حرفاً، وأخذ بيدي في سبيل تحصيل العلم، والمعرفة ، إليهم
جميعاً أهدي ثمرة جهدي، ونتاج بحثي المتواضع.

قينان دواجي سيف الدين.

أ

الإهداء

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب
إلى من كآت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير والدي العزيز
إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض والدتي الحبيبة

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي

إلى قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني ... أصدقائي

بلمختار شهر رزاد.

أ

شكر و تقدير

إن الشكر لله شكراً عظيماً، والحمد لله حمداً كثيراً الذي أعاننا في إنجاز هذا البحث. كما نتقدم بالشكر لأستاذنا المشرف الدكتور مناد فوضيل، الذي أثار طريقنا ووجه مسارنا في إعداد هذا البحث. وأسأل الله أن يجازيه بكل خير. كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الصرح العلمي الشامخ متمثلاً في دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، والقائمين عليها...

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساندني بدعواته الصادقة ، أو تمنياته المخلصة ...

نشكرهم جميعاً وأتمنى من الله عز وجل أن يجعل ذلك في موازين حسناتهم.

ب

ملخص البحث

في هذه الدراسة تم التطرق إلى موضوع أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي على بعض الرياضات ، كونها من أهم المواضيع التي أصبحت تستدعي القيام بالبحوث و الدراسات للوصول إلى نتائج فعلية تكون بمثابة الحلول في مجال التدريب الرياضي، كانت مشكلة بحثنا تتبلور حول هل المدرب المحلي يتبع في أداء مهامه مبدأ التخطيط الإستراتيجي لتحسين المردود لدى الرياضيين؟ و لمعالجة هذه المشكلة تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي ، وذلك بإستعمال أداة الإستبيان و إختيار عينة بحث متمثلة في مجموعة من المدربين في مختلف الرياضات، و ذلك بنحو 45 شخص وجهت لهم بعض الأسئلة على شكل إستمارة و ذلك من أجل الإستفادة و الاستدلال بما يمكنه خدمة هذه البحث.

بعد جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها، إنتهت هذه الدراسة إلى أن المدرب المحلي يسير وفق مبدأ التخطيط الإستراتيجي في تحسين المردود لدى الرياضيين"، كما انه يراعي الأسس العلمية و مبادئ التدريب الرياضي من اجل تحسين مردود اللاعبين.

يوصي الطلبة بإبراز دور التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب الرياضي، و ذلك من أجل تطوير الرياضة بكل أنواعها، و العمل على وضع أهداف حقيقية مدروسة ضمن أسس علمية من شأنها النهوض بالرياضة و تحقيق نتائج جد متقدمة سواء على المدى البعيد أو القريب.

Résumé

Nous avons traités dans cette étude, l'importation de la Planification stratégique des entraîneurs pour améliorer la performance sportive de certains sports. Nous représentons un sujet très intéressant qui nécessite des études et des recherches pour avoir des résultats réels et des solutions fiables contre l'entraînement sportif. La problématization de notre étude était est ce que l'entraîneur local suit dans sa performance le principe de la planification stratégique pour améliorer la performance des athlètes? Pour traiter ce problème, nous avons adopté l'analyse prescriptive, comparative, on utilisant le questionnaire qui a été distribué a un groupe d'entraîneurs dans divers sports, environ 45 personnes.

Après avoir recueilli et discuté des résultats, l'étude a conclu que l'entraîneur local suit le principe de la planification stratégique pour améliorer la performance des athlètes et prend en compte les fondements scientifiques et les principes de l'entraînement sportif pour améliorer le rendement des joueurs.

Les étudiants recommandent de souligner le rôle de la planification stratégique dans le domaine de l'entraînement sportif, de développer des sports de toutes sortes et de travailler sur le développement

de buts réels étudiés dans les fondements scientifiques qui promeuvent le sport et atteignent des résultats très avancés.

ج

محتوى البحث

أ	إهداء
ب	شكر و عرفان
ج	ملخص البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

الفصل التمهيدي

2	مقدمة
3	مشكلة البحث
4	أهداف البحث
4	فرضيات البحث
5	مصطلحات البحث
6	الدراسات السابقة

الباب الأول: الباب النظري

الفصل الأول: التخطيط الإستراتيجي في المجال الرياضي

10	تمهيد
11	1-1- مفاهيم حول التخطيط و التخطيط الإستراتيجي
13	1-2- أهمية التخطيط
13	1-3- مراحل التخطيط
14	1-4- أنواع التخطيط
15	1-5- معوقات التخطيط الإستراتيجي
16	1-6- أنواع التخطيط
20	1-7- مؤشرات التخطيط
21	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التدريب الرياضي و علاقته بالمرود الرياضي

23	تمهيد
24	2-1- مفهوم التدريب الرياضي
24	2-2- مفهوم المرود الرياضي أو الأداء الرياضي

26	2-3- مجالات التدريب الرياضي
26	2-4- أسس و مبادئ علم التدريب الرياضي
27	2-5- مبادئ تخطيط التدريب الرياضي
28	2-6- البرنامج التدريبي
30	2-7- مبادئ التدريب الرياضي
31	2-8- مكونات الحمل التدريبي
32	2-9- قوانين التدريب الرياضي
37	خلاصة الفصل

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

40	تمهيد
40	1-1- منهجية البحث
41	2-1- الدراسة الإستطلاعية
41	3-1- تحديد مجتمع و عينة البحث
42	4-1- أدوات البحث
43	5-1- مجالات البحث
44	6-1- صعوبات البحث
44	7-1- الوسائل الإحصائية
45	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

47	تمهيد
48	1-2- عرض و مناقشة النتائج
75	2-2- الإستنتاج العام
76	3-2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج
79	4-2- التوصيات
82	الخاتمة العامة
84	المصادر و المراجع

قائمة الجداول

48	جدول رقم 01: يمثل بيانات السؤال المتعلق بسن العينة المستجوبة
49	جدول رقم 02: يمثل بيانات السؤال المتعلق بنوع الرياضة
50	جدول رقم 03: يمثل بيانات التكوين الأكاديمي للعينة
51	جدول رقم 04: يمثل بيانات حول خبرة المدربين في مجال التدريب
52	جدول رقم 05: يمثل بيانات حول تكوين و رسكلة المدربين
53	جدول رقم 06: يمثل بيانات حول المدوامة على تكوين المدربين
54	جدول رقم 07: يمثل بيانات حول المدوامة على تكوين المدربين
55	جدول رقم 08: يمثل بيانات حول تأثير اللاعبين بحجم و كثافة التمارين
56	جدول رقم 09: يمثل بيانات حول تطوير الأداء الوظيفي للاعبين
57	جدول رقم 10: يمثل بيانات حول التحضير النفسي للاعبين
58	جدول رقم 11: يمثل بيانات حول المواظبة و الإنضباط لدى اللاعبين
59	جدول رقم 12: يمثل بيانات حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا
60	جدول رقم 13: يمثل بيانات حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا
61	جدول رقم 14: يمثل بيانات حول الحجم الساعي للتدريبات

- جدول رقم 15: يمثل بيانات حول قياس تطور أداء اللاعبين من خلال التدريبات 62
- جدول رقم 16: يمثل بيانات حول ضرورة التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب 63
- جدول رقم 17: يمثل بيانات حول علاقة التخطيط الجيد بتحقيق الأهداف 64
- جدول رقم 18: يمثل بيانات حول عنصري التنبؤ و المفاجئة في مجال التدريب 65
- جدول رقم 19: يمثل بيانات حول البطاقية الخاصة بكل لاعب 66
- جدول رقم 20: يمثل بيانات حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف 67
- جدول رقم 21: يمثل بيانات حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف 68
- جدول رقم 22: يمثل بيانات حول الإمكانيات المادية و المعنوية 69
- جدول رقم 23: يمثل بيانات حول واقع الرياضة الجزائرية 70
- جدول رقم 24: يمثل بيانات حول أهم ما يجب توفره لدى المدرب 71
- جدول رقم 25: يمثل بيانات حول أهم النقص المسجلة لدى المدربين 72
- جدول رقم 26: يمثل بيانات حول نقاط قوة الرياضة الجزائرية 73
- جدول رقم 27: يمثل بيانات حول النقص الواجب تدراكها 74

د قائمة الأشكال

- شكل رقم 01: قانون زيادة الحمل 33
- شكل رقم 02: اختلاف أحمال التدريب الرياضي 34
- شكل رقم 03: مبدأ التدرج في زيادة الحمل 35
- رسم بياني رقم 04 : يمثل نتائج السؤال المتعلق بسن العينة المستجوبة 48
- رسم بياني رقم 05 : يمثل نتائج السؤال المتعلق بنوع الرياضة 49
- رسم بياني رقم 06 : يمثل نتائج بيانات التكوين الأكاديمي للعينة 50
- رسم بياني رقم 07 : يمثل نتائج خبرة المدربين في مجال التدريب 51
- رسم بياني رقم 08 : يمثل نتائج تكوين و رسكلة المدربين 52
- رسم بياني رقم 09 : يمثل نتائج المدوامة على تكوين المدربين 53
- رسم بياني رقم 10 : يمثل نتائج المدوامة على تكوين المدربين 54
- رسم بياني رقم 11: يمثل نتائج تأثير اللاعبين بحجم و كثافة التمارين 55
- رسم بياني رقم 12: يمثل نتائج تطوير الأداء الوظيفي للاعبين 56
- رسم بياني رقم 13: يمثل نتائج التحضير النفسي للاعبين 57
- رسم بياني رقم 14: يمثل نتائج المواظبة و الإنضباط لدى اللاعبين 58
- رسم بياني رقم 15: يمثل نتائج حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا 59
- رسم بياني رقم 16: يمثل نتائج حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا 60
- رسم بياني رقم 17: يمثل نتائج حول الحجم الساعي للتدريبات 61
- رسم بياني رقم 18: يمثل نتائج حول قياس تطور أداء اللاعبين من خلال التدريبات 62
- رسم بياني رقم 19: يمثل نتائج حول ضرورة التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب 63
- رسم بياني رقم 20: يمثل نتائج حول علاقة التخطيط الجيد بتحقيق الأهداف 64
- رسم بياني رقم 21: يمثل نتائج حول عنصري التنبؤ و المفاجئة في مجال التدريب 65
- رسم بياني رقم 22: يمثل نتائج حول البطاقية الخاصة بكل لاعب 66
- رسم بياني رقم 23: يمثل نتائج حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف 67
- رسم بياني رقم 24: يمثل نتائج حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف 68
- رسم بياني رقم 25: يمثل نتائج حول الإمكانيات المادية و المعنوية 69

- رسم بياني رقم 26: يمثل نتائج حول واقع الرياضة الجزائرية 70
- رسم بياني رقم 27: يمثل نتائج حول أهم ما يجب توفره لدى المدرب 71
- رسم بياني رقم 28: يمثل نتائج حول أهم النقص المسجلة لدى المدربين 72
- رسم بياني رقم 29: يمثل نتائج حول نقاط قوة الرياضة الجزائرية 73
- رسم بياني رقم 30: يمثل نتائج حول النقص الواجب تدراكها 74

التعريف بالبحث

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخماسية " أو " خطة التنمية " أو " إدارة التخطيط " وهكذا ، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ، بل أصبح يخطط ، أي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه ، و عليه فإن الإدارة نشاط متميز له علاقة مباشرة بمعظم جوانب حياة الإنسان، و في نفس الوقت هي وسيلة فعالة وناضجة لتحقيق الأهداف المنشودة لأي مجال من مجالات حياة الإنسان.

أما من الناحية الرياضية فإن التخطيط في التدريب الرياضي هو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة، إذ يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية قصد لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية قد تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. يعد التخطيط العلمي هو الوسيلة المثلى لتحقيق الأهداف الموضوعية للتدريب الرياضي، ولذا فالتخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح العملية التدريبية، ومن ثم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية، أي تحسين المردود لدى الرياضيين (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 51).

في موضوع بحثنا هذا و الذي سيكون حول أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي على بعض الرياضات ، سوف نسلط الضوء عن هذا الجانب و ذلك بمعرفة أسسه ، أنواعه ، أهميته ، و خصوصا أهم المبادئ التي يجب فهمها من قبل المدربين ، و التي من شأنها أن تساعدهم على أن يكونوا متميزين و ناجحين أثناء تأدية مهامهم، كمشرفين و مسؤولين عن أي نجاح أو فشل لدى فرقهم.

إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة Sportwissenschaft، و علم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية ، و العلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية ، و على ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي سواء على المدى القريب أو المدى البعيد (إبراهيم عبد المقصود، 2003، صفحة 23).

مشكلة البحث:

الرياضة تلعب دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت للإنسانية مجالاً شريفاً و إطاراً سامياً للمنافسة و الصراع النظيف و عبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحاً كبيراً.

أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع، تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها، ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و تسيير الرياضيين، حيث أنه يعتبر هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء أ كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ما يسمى بالتخطيط الإستراتيجي يجب أن يعيه المدرب و يعمل وفقه، من أجل تحسين الأداء لدى الرياضيين، و تطوير مهاراتهم على المستوى البدني و المهاري و التكتيكي، و بالتالي تفجير الطاقات لديهم و تطوير أدائهم من مرحلة إلى أخرى، كل لترقية المردود لدى الرياضي.

في هذا الصدد نحن أمام عدة تساؤلات تطرح نفسها بخصوص مجال التدريب الرياضي، و لعل من أهمها التساؤل البسيط التالي: هل المدرب المحلي يتبع في أداء مهامه مبدأ التخطيط الإستراتيجي لتحسين المردود لدى الرياضيين؟

وكما انه هناك تساؤلات فرعية و المتمثلة في:

1. هل التخطيط الإستراتيجي من أهم الطرق الناجحة في تطوير المردودية لدى

الرياضيين؟

2. هناك نقائص مادية و معنوية يعاني منها المدرب المحلي، مما قد يؤثر على تحقيق هدفه ضمن إستراتيجية تخطيطه المسبق.

أهداف البحث:

1. محاولة إبراز دور التخطيط الإستراتيجي كمبدأ علمي أساسي في عملية التدريب الرياضي.

2. محاولة البحث في موضوع التخطيط الإستراتيجي و علاقته بتحسين مردود الرياضيين و أدائهم.

3. محاولة إيجاد الحل في ضعف أداء المدرب المحلي و إعطاء حلول ميدانية و تعميمها بإستعمال التخطيط في مجال التدريب الرياضي.

فرضيات البحث:

كرد للتساؤل المشار إليه أعلاه من قبل الطلبة، نقترح الفرضيات التالية:

أ. الفرضية العامة: "المدرب المحلي يسير وفق مبدأ التخطيط الإستراتيجي في تحسين المردود لدى الرياضيين".

ب. الفرضيات الجزئية:

1. التخطيط الإستراتيجي من أهم الطرق الناجحة في تطوير المردودية لدى الرياضيين.

2. هناك نقائص مادية و معنوية يعاني منها المدرب المحلي، مما قد يؤثر على تحقيق هدفه ضمن إستراتيجية تخطيطه المسبق.

مصطلحات البحث:

1. المدرب الرياضي:

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً ، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب". (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد ، 2002، صفحة 25)

2. التدريب الرياضي:

" و هو العمليات التي تعتمد على الأسس العلمية و التربوية التي تهدف إلى قيادة و إعداد و تطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 19)

3. التخطيط الإستراتيجي:

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب". (أحمد عوض، 2001، صفحة 63)

4. المردود الرياضي:

يعرفه عصام عبد الخالق على أنه "انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن، نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، و غالباً ما يؤدي بصفة فردية، و هو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة و هو المقياس التي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم بطريقة سلوكية" (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 168).

الدراسات السابقة:

1- الدراسة الأولى: (نور الدين بوحنيك و عبد اللطيف بوشكيمة، 2015، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة): كانت هذه الدراسة بعنوان التخطيط و علاقته بالأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التخطيط و علاقته بالأداء الوظيفي للأساتذة ن كما أنها سلطت الضوء على الطرق و الوسائل التي من شأنها تطوير مردود الأساتذة، وضع الباحثان كفرضيات لهذا البحث الفرضية التالية: التخطيط التربوي عملية أساسية في إنجاح درس التربية البدنية و الرياضية.

فيما يخص الجانب التطبيقي انتهج الطالبان المنهج الوصفي في تحليل بيانات النتائج المتحصل عليها من قبل عينة تتمثل في مجموعة من أساتذة التعليم المتوسط و التعليم الثانوي على مستوى ولاية ورقلة، مستعملين في ذلك ك2 في تحليل و مناقشة النتائج، و من أهم النتائج التي توصل إليها الطلبة هو أن التخطيط التربوي عملية أساسية في إنجاح درس التربية البدنية و الرياضية، كما أن الأداء الوظيفي له تأثير مباشر على مهمة الأستاذ.

2- الدراسة الثانية: (مدى تأثير كثافة المنافسات الرياضية على المردود الرياضي للاعبين، جامعة بسكرة، 2012):

دراسة قام بها نحوي عماد ضمن متطلبات التحضير لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية، حيث كانت مشكلة بحث الطالب تكمن في ما إذا كان هناك تأثير سلبي لكثافة المنافسة الرياضية على المردود الرياضي للاعبي كرة القدم؟

اتبع الطالب المنهج الوصفي في معالجة إستبيان تضمن مجموعة من الأسئلة (25 سؤالاً) التي وجهت إلى عينة تعدادها 3 مدربين و 30 لاعبا.

نتيجة الدراسة: انتهت مناقشة النتائج إلى انه فعلا هناك دور سلبي لتأثير كثافة المنافسة الرياضية على مردود لاعبي كرة القدم.

في الأخير أوصى الطالب بعدم إهمال جانب التحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم لما له من تأثير إيجابي على اللياقة البدنية للاعب أثناء المنافسات الرياضية.

• التعليق على الدراسات السابقة:

طبقا لما تم حصره من دراسات سابقة و متشابهة نلاحظ أن في كل الدراسات أستمع المنهج الوصفي في مناقشة مشكلة البحث، كما أنه تم في كل البحوث التطرق إلى دور التدريب الرياضي و التخطيط كالمنافسة الرياضية في التأثير على مستوى الرياضيين باختلاف تخصصاتهم الرياضية، سواءا كان التأثير سلبي أو إيجابي، إلا أنه تم الاتفاق على أن للتخطيط الرياضي و مجال التدريب لهما دور إيجابي، غير أنه في المذكرة رقم 2 و التي قام بها نحوي عماد أشار إلى أن كثافة المنافسات الرياضية من شأنه أن يؤثر سلبا على أداء اللاعبين.

• **أوجه التشابه** بين هذه الدراسات و بحثنا هذا هو أن المنافسة الرياضية هي العامل المستقل و محور البحث، كما أننا نتوافق معهم في خطة البحث لمعالجة مشكلة البحث و الإجابة على الفرضيات المقترحة و ذلك بإيجاد العلاقة بين العامل المستقل و الذي كان مشتركا في كل الدراسات و المتمثل في المنافسة الرياضية و العامل التابع الذي يختلف نوعا ما من دراسة إلى أخرى، ففي دراستنا كان حول الإنجاز الرياضي، و في الدراسة الأولى كان حول التخطيط في مجال التدريب و في الدراسة الثانية كان حول الأداء الرياضي، و أخيرا في الدراسة الثالثة تمحور حول مردود اللاعب.

• **أوجه الاختلاف:** إن لم تكن ذات مدلول علمي أي في المضمون، و إنما اقتصر فقط في الشكل و المتمثل في نوعية الرياضة المدروسة مثلا كرة القدم، و نحن تطرقنا إلى التدريب الرياضي في جميع الرياضات دون تخصيص.

الجانب النظري

الفصل الأول: التخطيط الإستراتيجي في المجال الرياضي

تمهيد:

نرى كطلبة بأن التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوي في المجال الرياضي، إذن فإن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي هكذا صدفة، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة و وفق برامج مدروسة بطريقة محكمة علميا تراعي كل العوامل التي تدخل ضمن هذه العملية الهامة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

يقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية: "إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة". (محمد محمود موسى، 1985، صفحة 78)

تعتبر مرحلة التخطيط الاستراتيجي حجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها، وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل، بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

يعتبر التخطيط الإستراتيجي في المجال الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه. (إبراهيم عبد المقصود، 2003، صفحة 27)

إن التخطيط العلمي لعملية التدريب الرياضي يقتضي من المدرب قبل وضع الخطة أن يستحضر كل المعلومات المتعلقة بالهدف المسطر للوصول إليه، ليكن تخطيطا سليما وواقعا حيث أنه وسيلة فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف، ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة وإنما أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

1-1- مفاهيم حول التخطيط و التخطيط الإستراتيجي:

1-1-1- مفهوم التخطيط:

لقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وسنعرض لعدد منها ما يلي:

● ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة " . (إبراهيم عبد المقصود، 2003، صفحة 35)

● ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين " . (إسماعيل محمد السيد، 2001، صفحة 44)

1-1-2- تعريف التخطيط حسب التخصص :

● من وجهة نظر الإداريين : "التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة". (مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 29)

● 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". (أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان، 1979، صفحة 71)

1-1-3- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط ، و هو أن التخطيط عملية دراسة هدف ما، من أجل تحقيقه سواء على المدى البعيد أو القريب و ذلك حسب متطلبات الهدف نفسه و مستوياته، و التي تعتمد أساساً على تهيئة كل الظروف الإيجابية لخدمة الهدف نفسه، و إزاحة كل العوائق التي من شأنها إفسال تحقيق ما نصبو إليه.

1-1-4- مفهوم الإستراتيجية:

إن كلمة الإستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية، وهي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات، توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو، أو الخروج من المأزق ، أو لتحسين المواقع، أو انتهاز فرص ضعف العدو.

هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة ، وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال الإدارية والإستراتيجية.

• ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التطابق بين رسالة المنظمة وأهدافها، وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية. (أحمد عوض، 2001، صفحة 83)

• كما يعرفها Alfred chandler بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة و اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية . (أحمد ماهر، 1999، صفحة 19)

• كما نجد لدى مدرسة Harvard و Philippe de woot أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها، و الرامية إلى تكييف المؤسسة مع التغيير، وكذا تحديد الغايات الأساسية، والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية. (عمر نصر الله قشطه، 2004، صفحة 63)

1-1-5- مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

- التخطيط الاستراتيجي: هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك.
- يعرفه Ackoff بأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة". (ناديا العارف، 2003، صفحة 53)
- إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة.

1-2- أهمية التخطيط :

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط : (عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، 2006، صفحة 47)
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

1-3- مراحل التخطيط :

1. تحديد الهدف بوضوح .
2. جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
3. تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
4. تحليل هذه المعلومات .

5. وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
 6. وضع عدد من الخطط البديلة .
 7. دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
 8. وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني
- 1-4-1 أنواع التخطيط : للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي: (ثامر محسن، 1988، صفحة 165)

1-4-1-1 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 أو قد سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة 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 والتحصير 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 مهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

1-4-1-2 تخطيط قصير المدى :

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

1-4-1-3 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 و دقة المتابعة.

1-5- معوقات التخطيط الإستراتيجي :

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمراً هيناً فهناك عدة عقبات تواجه المدربين او المديرين الفنيين، وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

1. عدم رغبة المدربين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية ، أو اعتقاده بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي.
2. البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب تدخل ضمن عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ .
3. مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطباعاً سيئاً في ذهن المدير الفني وذلك لعدة أسباب مثل: مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الإستراتيجية لا تجعل المدير مقدرراً لأهمية الفكرة ، أو وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.
4. ضعف الموارد المتاحة مثل : صعوبة الحصول على المواد الأولية، و صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية، نقص القدرات الإدارية .
5. التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية : تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتاً طويلاً من الإدارة العليا ، كما يحتاج الأمر إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة.

1-6- أنواع التخطيط: (أنوف وبيتيج ترجمة عادل عز الدين وآخرون، 2004، الصفحات 53-56)

1-6-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

1-6-2- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزأين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية. والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا و مهاريا وخطيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

1-6-3- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخطي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت.

1-6-4- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تمرينات الاسترخاء والتنفس.

وقد قام الباحثان Horskog, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

● **القسم التحضيري:** - التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

- مرحلة القسم الإعدادي 15-30 دقيقة.

● **القسم الرئيسي:** مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

● **القسم الختامي:** مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

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

ولكن في هذا الجانب أيضاً يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يومياً حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.

1-6-5- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المنهاج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة. (هارا ترجمة عبد علي نصيف، 1986، صفحة 42)

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين، و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة. (ثامر محسن، 1988، صفحة 56)

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

1-6-6- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج

الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمين تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

1-6-6- التخطط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

• أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

• ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
 - عدد فترات التدريب الإجمالية.
 - عدد أيام الراحة.
 - حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).
- كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

1-7- مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

1. الحمل:

- أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة ، المراقبة) .
- ب- حجم ساعات العمل (الفردية ،بالأفواج ، بالفريق).
- ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي، النظري.

2. الكثافة:

- أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .
- ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

3. مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

- **الإعداد البدني:** هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة ، السرعة ،المداومة ، المرونة).
- **الإعداد التقني والتكتيكي:** يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ،ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

- مؤشرات الإعداد للمنافسة: إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز بـ:
 - عدد المنافسات (الرسمية ، المراقبة) .
 - النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .
 - مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .
 - السن المتوسط للاعبين .
 - الطول والوزن المتوسط للفريق .
 - عدد اللاعبين في كل منصب .

خلاصة الفصل:

لقد حاول الطالبان بقدر المستطاع التطرق إلى موضوع التخطيط الإستراتيجي و مبادئه و أصوله في مجال التدريب الرياضي، مستخلصين من خلال ذلك أن التخطيط بشكل عام والتخطيط الإستراتيجي بشكل خاص من أهم العمليات الأكثر تعقيدا كونها تدرس نظريا في الحاضر ، و توضع لها خطط و ظروف لتحقيقها في المستقبل، مما يعني أنها تجربة يجب التنبؤ بنتائجها في المستقبل ، فتحقيقها مرهون بدراسة كل العوامل مهما كانت نوعيتها ، و ما مدى تأثيرها الإيجابي أو السلبي في معايشة الهدف المراد الوصول له .

و بالتالي فالتخطيط فن و علم و أساس علمي خصوصا في مجال التدريب الرياضي قصد تبوء أحسن المراتب و حصد المراتب المتقدمة في هذا المجال، مما يجب توفر الحنكة و التجربة و غزارة المعلومة لدى المدرب من اجل الرقي و التميز في مجال تخصصه.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي و علاقته بالمرءود الرياضي

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنيا و مهاريا وفنيا وخطبيا وعقليا ونفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة.

يرى الطلبة أن مصطلح التدريب يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه تحسين الأداء الفكري و العقلي لعنصر ما، أو الحركي، أو المهاري، و حتى النفسي ، كما يدخل ضمن الحياة الإجتماعية للفرد ليمتد حتى إلى علاقاته.

سابقا كانت التجربة تكفي المدرب التي حصل عليها عندما كان رياضيا ليتمكن من الوصول بلاعبيه إلى المستويات العليا إذا كانت لديهم الرعاية والقابلية الجسمانية الجيدة...بينما اليوم يستند التدريب الرياضي على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل لإيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك ووسائل التدريب المساعدة الأخرى وكذلك على تطوير القابلية العقلية الجسمية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين..

من هذا نجد إن التدريب الرياضي هو التحضير العام للرياضي جسميا وتكنيكيا وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد البدني وبهذا يكون التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، تهدف إلى أعداد الفرد الرياضي للوصول به إلى اعلي مستوى رياضي تسمح به قدراته وإمكانياته واستعداداته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض إرادته.

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

لابد من معرفة مفهوم التدريب الرياضي قبل الدخول إلى تفاصيله الشائكة المتفرعة والمهمة في كل شيء ، لذلك لابد من معرفة معنى التدريب الرياضي .

- فهو مجموعة من الفعاليات الرياضية المنتظمة تستغرق وقتا طويلا من اجل التقدم والتطور بشكل متدرج وتعمل على تحسين الوظائف الخاصة بالفرد واللعبة .
- وهو أيضا جميع الفعاليات المنتظمة والمقننة التي تستخدم لتحسين وثبات الانجاز.
- كما قال (هارا) هو إعداد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى في الانجاز ، أي إعداد الرياضي من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية والخطية و المهارية عن طريق استخدام التمارين الرياضية. (هارا ترجمة عبد علي نصيف، 1986، صفحة 111)

- وكذلك هو عملية تربوية منظمة وتستند على النواحي العلمية و الفسيولوجية التي ترتبط بالمستوى الرياضي .
- وعرفه السوفيتي (ماتيف) بأنه التهيئة الفسيولوجية و البدنية و التكنيكية و التكتيكية و النفسية للرياضي بمساعدة التمارين البدنية (ابراهيم عبد المقصود، 2003، صفحة 71).

2-2- مفهوم المردود الرياضي أو الأداء الرياضي:

لقد تعددت مفاهيم الأداء بتعدد الباحثين و الدارسين في هذا المجال و لم يستطع علماء الإدارة الوصول إلى مفهوم دقيق و شامل فكل واحد وجهة نظر الخاصة به (ثامر محسن، 1988، صفحة 86).

و نعرض فيما يلي أهم و أكثر المفاهيم شمولاً للأداء:

- الأداء لغويا مصطلح مستمد من الكلمة الانجليزية "To Perform" و الذي اشتق بدوره من الفرنسية القديمة "Performer" والذي يعني تنفيذ مهمة أو تأدية عمل.
- الأداء هو تحقيق الأهداف التنظيمية مهما كانت طبيعة وتنوع هذه الأخيرة . هذا التحقيق يمكن أن يفهم في اتجاه المباشر "النتائج" أو بالمفهوم الواسع للعملية التي تؤدي إلى النتائج "عمل".

● الأداء هو تنفيذ العامل لأعماله ومسؤولياته التي تكلفه بها المنظمة أو الجهة التي ترتبط وظيفته بها. ويعني النتائج التي يحققها الفرد بالمنظمة. و نجد كذلك المفاهيم التالية للأداء:

- الأداء هو العمل الذي يؤديه الفرد و مدى تفهمه لدوره و اختصاصاته و فهمه للتوقعات المطلوبة منه ، و مدى إتباعه لطريقة أو أسلوب عمل الذي ترشد له الإدارة عن طريق المشرف المباشر.

- الأداء هو ذلك العمل الذي يتعهد الفرد بعد أن يكلف به ويكون محدد الكمية و مستوى جودة معينة -النوعية- ويؤدي بأسلوب أو بطريقة معينة أي محدد النمط وسلوك الأداء هو قيام الفرد بالنشاطات المستترة الضمنية أو الظاهرة المحسوسة التي تكون عمله و المحددة بأبعاد ثلاثة هي كمية العمل ، نوعيته و نمطه .

أخيرا يرى الطلبة أن الأداء هو قيام الفرد بعمل ما ، و ضرورة إنجازه بوجه مرضي يعكس الإتقان و التفاني في إنجاز العمل مهما كانت نوعيته.

بناء على ما سبق، يمكننا وضع تصور متكامل للأداء يتضمن العناصر المختلفة في تكوينه التي يمكن صيغتها في المعادلات التالية:

الإنتاجية=الأداء البشري x التكنولوجيا

الأداء = القدرة x الرغبة

القدرة =المعرفة x المهارة

الرغبة =الاتجاهات x مناخ العمل x المناخ الأسري

التكنولوجيا =المعدات x الأساليب

أما العناصر المكونة للأداء فهي :

1. القدرة :نعني بها أن يستطيع العامل أداء العمل الموكل إليه بالدرجة المطلوبة من

الإتقان مقابلا في ذلك المعايير الموضوعية مسبقا .وتعتبر القدرة بدرجاتها

المختلفة حصيلة التفاعل متغيرين هاميين هما : المعرفة و المهارة .

1. المهارة :يقصد بها تطبيق ما يعرفه الإنسان و اكتساب خبرة من هذا التطبيق

تساعده على صقل قدرته على ما يقوم به من أعمال.

2-3-3- مجالات التدريب الرياضي: من المفاهيم السابقة نرى أن جميع التعاريف أكدت على بعض المجالات وهي (حنفي محمود مختار، 1988، صفحة 194):

2-3-3-1- الفسيولوجية (الوظيفية): وهو تحسين عمل وظائف أجهزة الجسم لذا فإن الغرض الأساس من التدريب هو زيادة كفاءة قدرة الأجهزة الوظيفية .

2-3-3-3- البدنية: تنمية الصفات البدنية الأساسية والتي تسهم بشكل مباشر في إمكانية وكفاءة الفرد الرياضي على الأداء الحركي الذي لها علاقة مباشر مع عناصر التدريب.

2-3-3-4- النفسية: إن جراء زيادة قدرة عمل الأجهزة الوظيفية وقابلية الفرد على التحمل وزيادة كفاءته البدنية سوف نصل إلى تنمية القدرات النفسية وهذا يؤدي إلى تحقيق الانجاز الرياضي.

مما تقدم نرى أن هناك بعض الاختلافات في مفهوم التدريب الرياضي لكن جميع هذه المفاهيم تتفق مع الهدف الرئيس وهو رفع المستوى والانجاز وتحسين المستوى الرياضي. لذا نرى أن التدريب الرياضي يعتبر عملية معقدة لأن الرياضي يتعامل مع متغيرات متعددة وهي (وظيفية وبدنية و مهارية وخطوية ونفسية واجتماعية .

2-4-4- أسس و مبادئ علم التدريب الرياضي (حنفي محمود مختار، 1988، الصفحات 212-224): يمكننا تخيص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي:

2-4-4-1- الإعداد البدني: يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد .

2-4-4-2- الإعداد المهاري والخططي: يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخطوية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة.

2-4-3- الإعداد المعرفي (النظري): يهدف الإعداد المعرفي إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها :

- المعارف والمعلومات الصحية.

- النواحي الخاصة بالتغذية.

- المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي .

- المعارف الخاصة بقانون اللعبة.

هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة

كبيرة.

2-4-4- الإعداد التربوي النفسي يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية.

ومن أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من إمكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

2-5- مبادئ تخطيط التدريب الرياضي: يرى مسعد على محمود أن المبادئ الآتية لابد وأن يشتمل عليها أي خطة تدريب وهي:

• يجب أن تتسم الخطة بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لأعداد الرياضي وتهدف للوصول إلى العالمية.

• يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة.

• أن تستنير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل الحرية والمساهمة والتعبير عن النفس.

• تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبين عند بداية البرنامج.

- أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد الذي يظهر نتيجة للتطبيق.
- وضع نظام شامل لتقويم الخطة التدريبية بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج. (على البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، 2003، صفحة 302)
- كما يذكر محمد علاوى أن القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي هي:
 - خضوع الخطة للهدف العام للدولة.
 - بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
 - تحديد أهم الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضي واستيعابها وترتيبها.
 - مرونة الخطة.
 - الارتباط والتقويم. (على البيك، دون تاريخ، صفحة 286)

2-6- البرنامج التدريبي: البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.

- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

- التكيف. (على البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، 2003، صفحة 102)

2-6-1- خطوات تخطيط البرنامج التدريبي:

1. تخطيط موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.
2. تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة.
3. تحديد محتوى البرنامج التدريبي.
4. ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبي.
5. تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء للموسم التدريبي. (مفتى إبراهيم، 1998، الصفحات

(301-291)

2-6-2- القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهي:

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين والمشاركة في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها في البرنامج في البرنامج المطلوب تطويره مع تحليل دقيق ثم إحداث التطوير. (على البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ،

(2003، صفحة 105)

2-7-7- مبادئ التدريب الرياضي (بسطويسى أحمد ، 1999 ، صفحة 67) :

2-7-7-1- مبدأ زيادة الحمل: هذا المبدأ يعني أن الفرد المدرب يجب عليه زيادة شدة التمرين من فترة لأخرى حتى يستطيع تحسين وتطوير مستواه في اللعبة الممارسة أو النشاط البدني الممارس. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا ثلاثين دقيقة فإنه لن يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة خمسة دقائق يوميا لمدة أسبوع وفي الأسبوع الثاني أن يمشي لمدة سبعة دقائق وهكذا حتى يتم الوصول للهدف المرجو وهو أن يمشي 30 دقيقة يوميا. وهنا يجب الانتباه إلى أن الزيادة في الحمل يجب ان تتم بشكل تدريجي وبما يتناسب مع قدرات الفرد الممارس لا الزيادة المفاجئة والكبيرة والتي قد تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية.

2-7-7-2- مبدأ الخصوصية: المقصود بمبدأ الخصوصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال. فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستواه في مهارات الحاسوب فيجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب. وهذا ينطبق تماما على مجال النشاط البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه إختيار التمرينات والأنشطة التي تنمي ذلك العنصر (المشي السريع والجري الخفيف مثلا) ولا يجوز إختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لأنها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الضروري التنفسي. ولقد أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربة فعند تدريب عضلات الطرف السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي.

2-7-7-3- مبدأ الفردية (بسطويسى أحمد ، 1999 ، صفحة 74): المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الأخذ بعين الإعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد. فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره ثلاثين عاما. وهذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشباب مقارنة مع

فتاه فإن تصميم البرنامج الرياضي للذكور يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي للإناث.

2-7-4- مبدأ الإنعكاسية (استمرارية التدريب): المقصود بمبدأ الإنعكاسية أن الشخص يفقد المتكيفات الرياضية التي اكتسبها في حالة ما إذا توقف عن ممارسة النشاط البدني والرياضة. وفي المجال الرياضي لقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في أواخر الستينات أن التطور والتغير الايجابي الذي ينتج عن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية بانتظام يفقد في حالة التوقف عن الممارسة أو في حالة إجبار الشخص على الرقود والبقاء في السرير. فلذلك عند الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة عليه من خلال الاستمرارية في الممارسة.

2-8- مكونات الحمل التدريبي (ثامر محسن، 1988، الصفحات 188-193):

2-8-1- الشدة: وتعرف بمقدار الجهد المبذول أثناء ممارسة النشاط الرياضي او الجهد البدني. وهناك عوامل عديدة تؤثر في تحديد شدة التمرين ومن هذه العوامل:

2-8-2- العمر: فمن المعروف أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قلت قدراته البدنية فبالنتالي فإن شدة التمرين لفرد عمره 25 عاما ستكون أكبر مقارنة مع شخص آخر عمره 75 عاما.

2-8-3- الجنس: بشكل عام القدرات البدنية للمرأة أقل من القدرات البدنية للرجل وهذا بدوره سوف يؤثر على تحديد شدة التمرين لكلا الجنسين. كذلك المرأة لا تحب ظهور العضلات وامتلاك عضلات كبيرة وبارزة وهذا سيؤثر على تحديد شدة التمرين للمرأة خصوصا في تمارين القوة العضلية. فلا يجوز طلب نفس الشيء من رجل وامرأة حتى وإن تساوت الأعمار.

2-8-4- مستوى اللياقة البدنية: كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية كلما كانت شدة التمرين أعلى والعكس صحيح فكلما انخفض مستوى اللياقة البدنية كلما انخفضت شدة التمرين.

2-8-5- الحالة الصحية للفرد: تعتبر الحالة الصحية للفرد من العوامل المهمة في تحديد شدة التمرين فعندما يكون الفرد خاليا من الأمراض يستطيع التمرين على شدة متوسطة لمرتفعة بينما الفرد الذي لديه إرتفاع في ضغط الدم مثلا فيجب أن يتمرن على شدة خفيفة الى متوسطة خصوصا عند استخدام تمارين القوة العضلية.

2-9- قوانين التدريب الرياضي (طلبة بجامعة الكوفة، 2015، الصفحات 15-20): إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

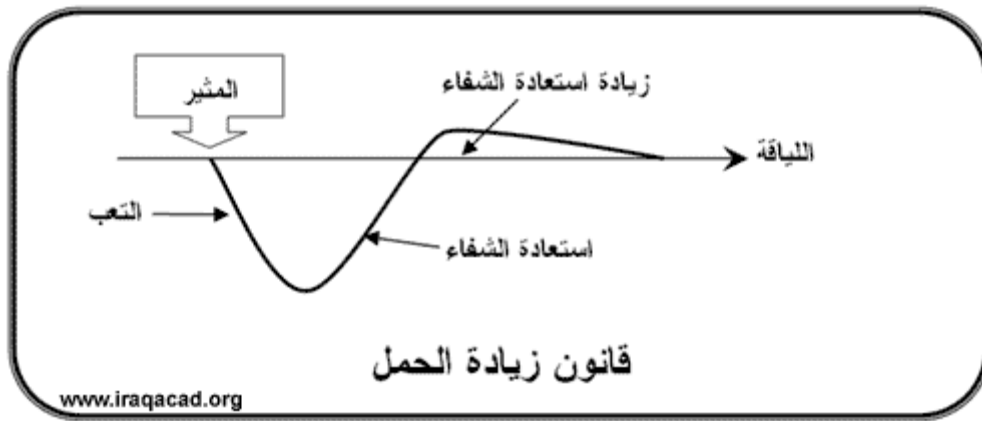
- 1- أن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
 - 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
 - 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
 - 4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
 - 5- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
 - 6- يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص.
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

أولاً : قانون زيادة الحمل: لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

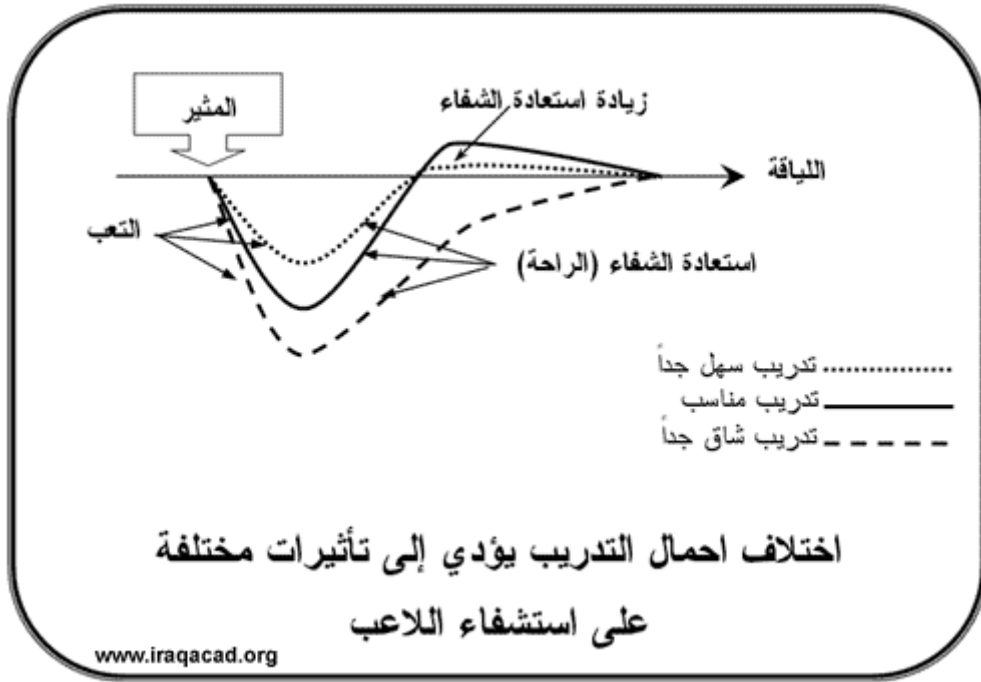
وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول. وعليه فان زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية، وكما هو موضح في الشكل الآتي:

شكل رقم 01: قانون زيادة الحمل.



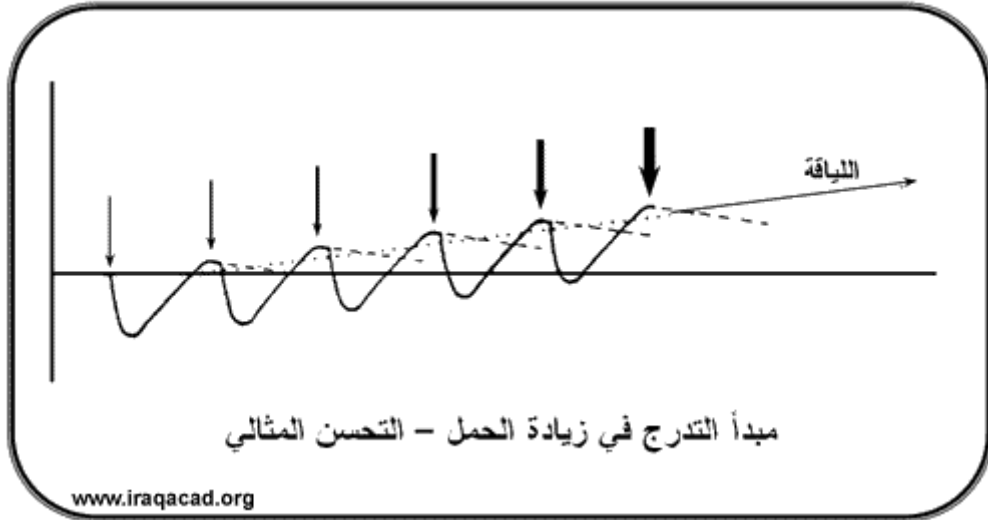
إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب. فإذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة. والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد. وكما موضح في الشكل الآتي:



شكل رقم 02: اختلاف أحمال التدريب الرياضي.

ثانياً : قانون المردود (العائد) : (إذا لم تستخدمه ، فسوف تفقده) : إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الأصلي. ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.



شكل رقم 03: مبدأ التدرج في زيادة الحمل.

عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فان مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى. ذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل إذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فان جزءاً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي. وعلى ذلك فان استخدام أحمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة.

إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب. وعلى ذلك فان الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال). هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن أيضاً أن تتراكم. يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً.

إن هبوط مستوى الأداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد. وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وان يقوم بأجراء عملية تقييم وتقليل أحمال التدريب المختلفة.

إن العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب. وعلى ذلك فان تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد أحد الطرائق التي يمكن أن يحقق المدرب من خلالها

المستوى المثالي لتحسين كلاً من مستوى اللياقة والأداء. ومع اللاعب الناشئ يجب ان يكون هذا المعدل (1:4)، بينما يحتاج اللاعب الناضج ذو الخبرة إلى (1:2).

في المصطلحات العملية ليس بالضرورة ان يكون الاستشفاء راحة كاملة، ولكن يمكن أن يكون حمل التدريب خفيفاً أو سهلاً. وهذا يتضح في فلسفة التدريب الناجحة للاعب الناضج حيث يتم التناوب بين أيام شدة عالية وسهلة وأسابيع شدة عالية وسهلة. وان اللاعب المبتدئ يمكن أن تكون استجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق / سهل أو ربما يحتاج إلى حمل خفيف.

ثالثاً : قانون التخصص : (بمعنى الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير): ان لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب أن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجلّة) والماراثون. إنها اقل ملاحظة، ولكنها تحظى بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب لسباق تخصص (200) متر مقارنة بسباق تخصص (400) متراً. أو سباق (110) متر حواجز مقارنة بسباق (400) متر حواجز.

إن التدريب العام يجب أن يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص. كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة.

خلاصة الفصل:

إن مستوى اللاعب من حيث التدريب واللياقة البدنية تعد عامل أساسي في وضع وتركيب الوحدات التدريبية من ناحية الكم والنوع، وهنا تدخل قدرة اللاعب لتأخذ حيزا مهما في عمليات التدريب الخاص سوى بالأداء البدني أو المهاري، وحتى النفسي أيضا.

يجب على المدرب عند وضع الخطط التدريبية أن يراقب مستوى كل لاعب بشكل مستقل من حيث (مهارته وقدرته البدنية و الخططية والنفسية والفريق ككل أيضا).

كما انه ينبغي على المدرب القيام بدراسة واقعية عن أحوال وظروف لاعبيه في الفريق للتعرف على بعض العوامل المؤثرة عليهم كالجوانب الاجتماعية أو النفسية والبدنية والعقلية وحتى الغذائية وغيرها من الأمور المتعلقة بحياة كل لاعب من لاعبيه عند وضع مقدار الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية مع التأكيد على مراعاة العمر والجنس ومؤهلات اللاعب الرياضية، وكفاءته في الاختصاص وبموجب كل المعلومات توضع الخطة التدريبية .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة و دلالتها يتعدى الجانب النظري المطلق منه، بحيث يتوجب أن تحوي جانبا تطبيقيا عمليا ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث و الإجابة عن أسئلة الإشكالية المطروحة، مما يتطلب من الباحث توخي الدقة في إختيار المنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات، و الوسائل الإحصائية، و التي يحتاجها فيما بعد من اجل

الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة تساهم بشكل كبير في تسليط الضوء على موضوع البحث و إحاطته من كل الجوانب إحاطة تراعي أسس المنهج العلمي بصفة عامة.

1-1- منهجية البحث:

كلمة منهج مشتقة من كلمة " نهج"، أي سلك طريقا معينا، و بالتالي كلمة منهج تعني الطريق، و تعني باللغة اللاتينية "Méthode"، و التي هي ذات أصل يوناني، و تعني البحث أو النظر أو المعرفة التي تؤدي إلى الغرض المطلوب" (محمد زيان عمر، 1996، صفحة 96).

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، و تكون هذه الأسس العلمية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية، و منهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها البحث إنطلاقا من البناء النظري إلى غاية النتائج التي سوف يصل إليها تجسيدا لكافة الخطوات المستساغة من أجل إنجاز البحث و الإجابة عن التساؤلات المطروحة مسبقا.

من خلال ما تم قوله فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة لدراسة موضوع البحث هذا و المتمثل في : **التخطيط الإستراتيجي و علاقته بالمرادود الرياضي.**

إذا كان المنهج الوصفي مبني على وصف الظاهرة كما هي في الواقع، فإنه لا يتوقف عند هذا الحد، حيث يقول محمد شفيق: " الدراسات الوصفي لا تقف على مجرد جمع البيانات و الحقائق بل تتجه إلى تصنيف تلك الحقائق و البيانات و تحليلها و تفسيرها لإستخلاص دلالاتها و تحديدها بالصورة التي هي عليها كميأ و كفيأ، و ذلك من أجل الوصول إلى نتائج علمية يمكن تعميمها". (محمد شفيق، 1998، صفحة 108)

1-2- الدراسة الإستطلاعية:

لا يخفى على أي باحث أن ضبط أسئلة الإشكالية و صياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، أما أدوات البحث المناسبة هي أساس البحث الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية المطروحة، و لما كان الإستبيان هو احد الوسائل المعتمد عليها لإنجاز هذه الدراسة، فقد قمت بدراسة إستطلاعية بمجموعة من الأطقمة الإدارية للبعض الفرق

الرياضية و المتواجدة بمدينة غليزان و مستغانم ، و ذلك بحكم قربها من مكان دراستنا الجامعية، كما أنه سبق لنا و أن تعاملنا مع عدد من مدربيها بصفتنا ممارسين رياضيين و طلبة في معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.

كذلك يجب التعرف على مدى وضوح الأسئلة، بصفة عامة و قياسها للشئ المطلوب قياسه، التعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون عدم الإجابة عليها؛ حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى، و لقد خرجنا بمجموعة من الملاحظات، نلخص أهمها فيما يلي:

- التعرف على الميدان و مدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- غموض بعض الأسئلة، مما جعلني أعيد صياغتها.
- وجود بعض التكرارات في بنود الأسئلة، مما دفعني لحذفها.
- عدم الرد على بعض الأسئلة من قبل المستجوبين، مما جعلنا نقوم بالتعدي لها.

1-3-3- تحديد مجتمع و عينة البحث:

1-3-1- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية، المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليها، من خلال المنهج المتبع، يتكون مجتمع دراستنا هذه من عدد من إطارات و مدربي و طلبة جامعة مستغانم.

1-3-2- عينة البحث:

تعتبر العينة في البحوث الوصفية، أساس عمل الباحث و هي مأخوذة من المجتمع الأصلي، و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية، هذا ما جعل عملية تحديدها عملية حسابية و دقيقة، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي و صدقه.

لقد حاول الطلبة أن يحدد عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له حصول على نتائج يمكن تعميمها و لو بصورة نسبية، و من ثمة الخروج بنتائج تلازم الحقيقة و تعطي صورة واقعية للميدان المدروس ، شملت عينة البحث 45 فرد متمثلين في كل من إطارات و مدربي بعض الفرق الرياضية على مستوى مدينة غليزان و مستغانم ، أختيروا بطريقة عشوائية .

1-4- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة الفرضيات، لزم إتباع أنجع الطرق و ذلك من خلال الدراسة و التفحص ، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1-4-1- الدراسة النظرية:

و التي يصطلح عليها بالمعطيات البيليوغرافية أو المادة الجبرية، حيث تتمثل في الإستعانة في المصادر و المراجع من الكتب ، مذكرات ، مجلات ، جرائد رسمية، نصوص و مراسيم قانونية، و التي يدور محتواها حول موضوع التدريب الرياضي، و كذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم هذا الموضوع ، سواءا أكانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

الإستبيان:

هو أداة عملية، تعتبر من بين وسائل الإستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لإختبار صحة فرضيات هذه الدراسة و أهداف البحث، قد تم تصميم هذا الإستبيان و تحديد عناصره إستنادا إلى آراء و توجيهات عدد من الباحثين و المختصين في الميدان الرياضي لما يتماشى و يتفق مع موضوع البحث و إشكاليته و فروضه، يتشكل الإستبيان من 25 سؤال موزعة على عينة البحث، حيث كان على النحو التالي:

تحديد محاور الاستبيان: تم تحديد محاور البحث على النحو التالي:

تم أخذ الجنس و المستوى الدراسي بعين الإعتبار في هذه الدراسة.

المحور الأول: يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بتكوين المدربين المشرفين على الفرق الرياضية، و يتكون هذا المحور من 4 أسئلة (1، 2،4).

المحور الثاني: و يشمل الأسئلة التي تشير إلى علاقة التدريب الرياضي و المردود الرياضي، و يتضمن 5 أسئلة (1، 2،5).

المحور الثالث: و يشمل الأسئلة التي تشير التكوين و التخطيط الرياضي الإستراتيجي في المجال الرياضي، و يتضمن 5 أسئلة (1، 2،16).

صدق الإستبيان: بعد إعطاء الصيغة الأولية للإستبيان و بنائه، وفق الإطار النظري للبحث، إنتقلنا إلى قياس مدى صدقه من خلال:

○ إضافة بعض الأسئلة و إزالة بعضها الآخر و ذلك بمشاورة و الأخذ بنصائح و تعليمات الأستاذة المؤطرة.

○ إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة التي كانت لا تؤدي المعنى المقصود.

○ إعادة ترتيب بعض الأسئلة و المحاور حسب أولويتها و أهميتها في البحث.

○ تعويض بعض الأسئلة المفتوحة بأسئلة مغلقة.

1-5-1- مجالات البحث:

1-5-1-1- المجال الزماني:

بعد تلقي الموافقة على موضوع البحث من طرف رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2018/2017 ، فقد تم إختيار عينة البحث في شهر فيفري من سنة 2018، بحيث تم توزيع الإستبيان على عينة البحث و جمع بياناتها على مدى شهرين أي من الفترة الممتدة من 4 فيفري 2018 إلى 10 أبريل 2018.

1-5-1-2- المجال المكاني:

أما فيما يتعلق بالإستبيان الخاص بالعينة، فقد تم توزيعه على مستوى بعض الفرق الرياضية الناشطة على مستوى مدينتي غليزان و مستغانم و هو مكان تواجد عينة البحث و التي تمثل 45 فردا يزاولون نشاطهم التدريبي.

6-1- صعوبات البحث:

إن القيام بعمل أو بحث ما، مهمة تتطلب إتخاذ عدة إجراءات و ذلك لتجنب أو للتخفيف من الصعوبات التي قد تعرقل الباحث ، خلال مراحل إنجازه المختلفة لدراسته و إذا كانت مسؤولية هذه البحوث و الدراسات تقر بالصعوبات التي قد تواجهه في الميدان، فإن القول ينطبق على هذا البحث.

لقد واجهتنا صعوبات عدة خلال إنجاز هذا البحث ، من بينها:

- البيروقراطية الإدارية، التي يتصف بها بعض الموظفين و ذلك من خلال تأجيل مواعيد الإستقبال.
- إضافة إلى صعوبة الحصول على بعض الوثائق الخاصة ببرامج التدريب على مستوى الإدارات محل التربص.
- زيادة على هذه الصعوبات هناك قلة المصادر و المراجع فيما يخص موضوع البحث.
- صعوبة الإلتقاء ببعض الأساتذة و الإداريين لكون لديهم إنشغالات و إرتباطات عملية.

7-1- الوسائل الإحصائية:

إن هدف الوسائل الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية ذات دلالة إحصائية علمية، تساعدنا على التحليل و التفسير و الحكم على مدى صحة الفرضيات المقترحة، و عليه تم إعتداد مايلي:

الإحصائية المستعملة هي كالتالي:

- **النسبة المئوية:** استخدم الطلبة قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها، و ذلك بتطبيق الطريقة المعتادة لحساب النسب المئوية كانت القانون كمايلي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{التكرار} / \text{مجموع العينة}) \times 100$$

- **معامل بيرسون** لتحقيق من الثبات ، حيث قدمت الأسئلة لأفراد عينة البحث و جمعت الإجابات ، ثم بعد 10 أيام أعيد تقديم استمارة الأسئلة على نفس أفراد العينة للإجابة عنها مرة ثانية ، و ذلك قصد تحري الثبات.

يعتبر معامل ارتباط بيرسون من أشهر الطرق لقياس معامل الارتباط و الثبات بين متغيرين نسبيين أو فئتين فيما بينهم ، يحسب معامل ارتباط بيرسون، و يرمز له بـ: r ، على أن لا يقل معامل الثبات بشكل عام عن 0.60.

$$r = \frac{(n \text{ مج} \times \text{ص}) - (\text{مج} \times \text{ص})}{\sqrt{[n \text{ مج} - 2] [2 \text{ مج} - \text{ص}]}}$$

ص 2 – (مج ص) 2، بحيث: ن عدد العينة، س: قيمة الاختبار 1، ص: قيمة الاختبار 2.

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الإستطلاعية و الوسائل الإحصائية التي إعتدناها من أجل إختيار المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة و الذي تمثل في المنهج الوصفي، مستعملين في ذلك إستمارة الإستبيان و التي احتوت على مجموع أسئلة مختارة بعناية وفق توجيهات أساتذة المعهد و ذلك بما يخدم موضوع البحث، بحيث راعينا البساطة و تجنب التعقيد في طرح الأسئلة الموجهة لعينة البحث التي اختيرت بطريقة عشوائية.

الفصل الثاني: مناقشة و تحليل النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي يقتضي علينا مناقشة و تفسير و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية، و على أساس العلاقة الوظيفية بينها و بين الإطار النظري. و إنطلاقا من هذه الإعتبارات المنهجية يمكننا تفسير و تحليل النتائج التي أصفرت عنها الدراسة الميدانية في البحث، و إنطلاقا من فرضتنا العامة للتخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب الرياضي و دوره الهام و المحوري في تطوير المردود الرياضي. و لأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم الإستبيان إلى مجموعة من مدربي الفرق الرياضية، الذين شكلوا عينة البحث، و ذلك لمعرفة واقع التدريب الرياضي في الجزائر.

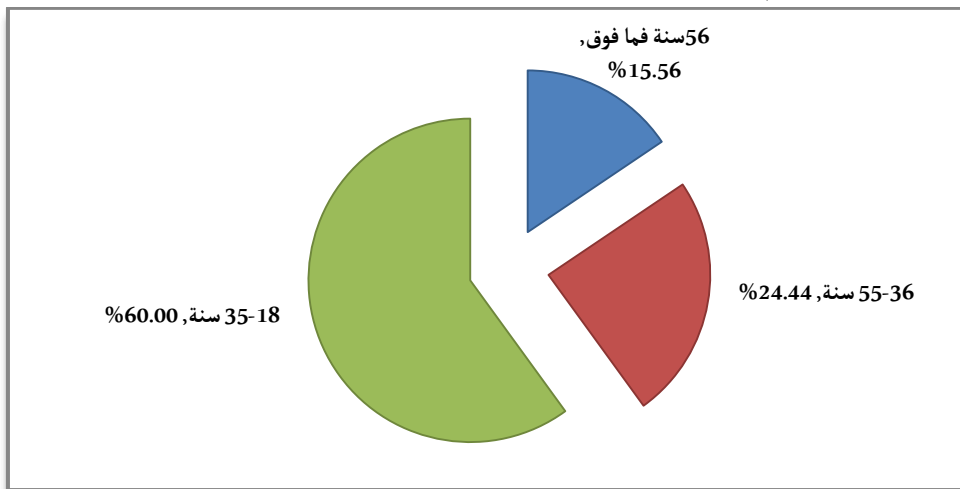
1-2- عرض و مناقشة النتائج:

1-1-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالبطاقة الشخصية للعيينة المستجوبة:

1. تحليل نتائج السؤال الخاص السن:

عدد أفراد العينة	المجموع	56 سنة فما فوق	36-55	18-35	
45	45	7	27	11	التكرارات
	%100,00	%15,56	%60,00	%24,44	النسب المئوية

جدول رقم 01: يمثل بيانات السؤال المتعلق بسن العينة المستجوبة



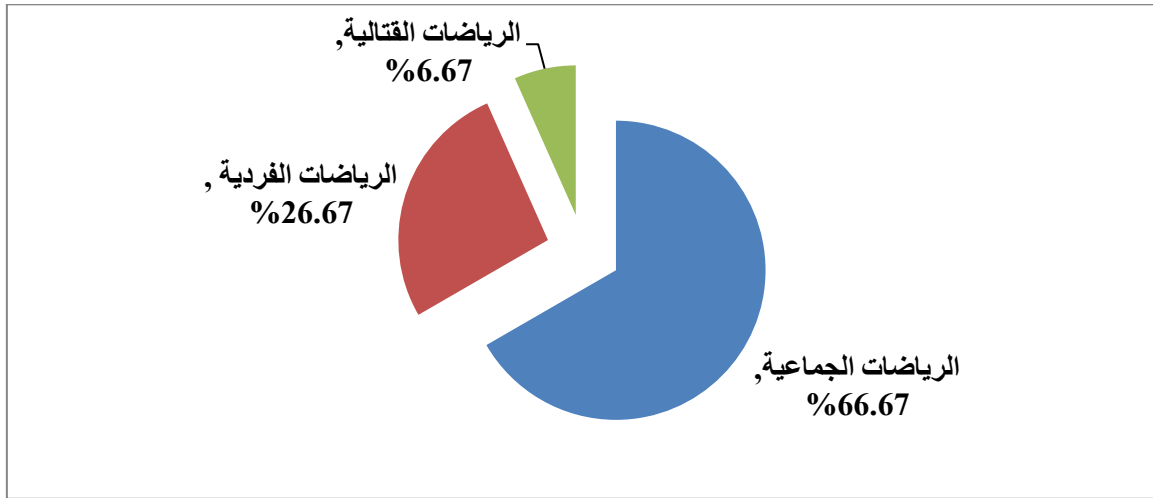
رسم بياني رقم 04 : يمثل نتائج السؤال المتعلق بسن العينة المستجوبة

- **التحليل:** من خلال الجدول رقم 01 و الرسم البياني رقم 04 و المتعلقان بفروق السن لدى العينة المستجوبة، لاحظنا أن 60% من أفراد العينة سنهم يتراوح ما بين 36 و 55 سنة، و 24,44% يمثل فئة 18-35 سنة، و في الأخير 15.56% يمثل الفئة ذات السن 56 سنة فما فوق.
- **التفسير:** يمكننا تفسير البيانات المدونة أعلاه بأن مدربي الفرق الرياضيين جلهم كهول و هذا يعكس مدى إعتقاد الإدارة على جانب الخبرة و النضج الذهني للمدرب ، بحيث سنه يعكس مدى حنكته في السيطرة على اللاعبين و حسن إدارتهم و توجيههم بما يخدم مستقبلهم الرياضي.
- **الإستنتاج:** كإستنتاج شامل من خلال البيانات المتحصل عليها ، يمكننا القول بأن تطوير الرياضة يجب بالضرورة الإعتقاد على مدربين ذوو تجربة و حنكة في مجال التدريب.

2. تحليل نتائج السؤال الخاص بنوع الرياضة:

عدد أفراد العينة	المجموع	الرياضات القتالية	الرياضات الفردية	الرياضات الجماعية	التكرارات
45	45	3	12	30	
	%100,00	6,67%	26,67%	66,67%	النسب المئوية

جدول رقم 02: يمثل بيانات السؤال المتعلق بنوع الرياضة



رسم بياني رقم 05 : يمثل نتائج السؤال المتعلق بنوع الرياضة

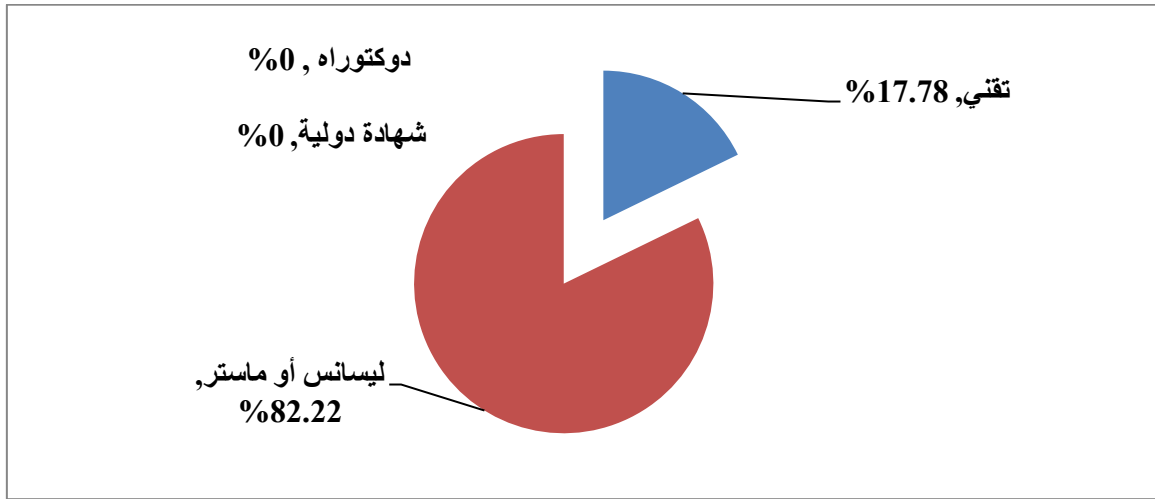
- **التحليل:** من خلال الجدول رقم 02 و الرسم البياني رقم 05 و المتعلقان بنوع الرياضة التي تشرف عليها العينة المستجوبة، لاحظنا أن 66,67% من أفراد العينة يشرفون على تدريب الرياضات الجماعية، و 26,67% متخصصين في الرياضات الفردية، فيما كانت نسبة 6,67% خاصة بالرياضات الفردية.
- **التفسير:** كتفسير للبيانات المدونة أعلاه نجد أن الرياضات الجماعية هي الرياضة الأكثر إنتشارا على مستوى النوادي الوطنية خصوصا كرة القدم ، و هذا ما يعكس الواقع المعاش في الجزائر بإستحواذ كرة القدم على الشعبية الأكثر مقارنة بالرياضات الأخرى.

● **الإستنتاج:** نستنتج من البيانات المسجلة و المتحصل عليها بأن الرياضات الجماعية هي الرياضات الأكثر إنتشارا في الوسط الرياضي ، و على رأسها كرة القدم التي تحتل مكانة خاصة لدى الجزائريين.

2-1-2- عرض و مناقشة نتائج المحور الأول: تكوين المدربين في مجال التدريب الرياضي.
1. تحليل نتائج السؤال الأول: ما نوع الشهادة المتحصل عليها:

عدد أفراد العينة	المجموع	شهادة دولية	دكتوراه	ليسانس أو ماستر	تقني	التكرارات
45	45	0	0	37	8	
	%100,00	%0	%0	82,22%	17,78%	النسب المئوية
						معامل بيرسون
				1		

جدول رقم 03: يمثل بيانات التكوين الأكاديمي للعينة



رسم بياني رقم 06 : يمثل نتائج بيانات التكوين الأكاديمي للعينة

● **التحليل:** جاءت نتائج الجدول رقم 03 و الرسم البياني رقم 06 حول نوع الشهادة المتحصل عليها من قبل المدربين كمايلي: %82,22 من أصحاب شهادة الليسانس أو الماستر، و %17,78 متحصلين على شهادة تقني في التدريب، فيما انعدمت كل من نسبتي أصحاب شهادة الدكتوراه أو الشهادات الدولية.

● **التفسير:** يفسر كون مدربي النوادي من نوي التكوين الجامعي المؤهل و المتخصص في المجال الرياضي، على هناك نية جدية في تطوير الرياضة المحلية و الرقي بها ضمن أسس علمية للوصول إلى نتائج مرضية مخطط لها مسبقا.

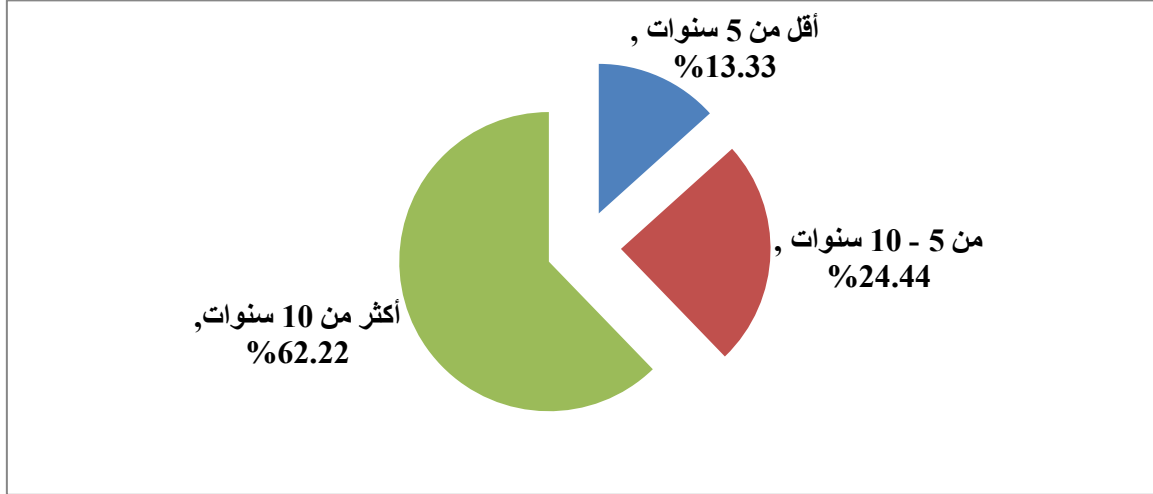
● **الإستنتاج:** نستنتج أن المدربين المشرفين على تدريب النوادي على المستوى المحلي أغلبهم من خريجي الجامعات و المعاهد الوطنية.

2. تحليل نتائج السؤال الثاني: ما مدة خبرتك في مجال التدريب؟

عدد أفراد العينة	المجموع	أكثر من 10 سنوات	من 5 - 10 سنوات	أقل من 5 سنوات
------------------	---------	------------------	-----------------	----------------

45	45	28	11	6	التكرارات
	%100,00	62,22%	24,44%	13,33%	النسب المئوية

جدول رقم 04: يمثل بيانات حول خبرة المدربين في مجال التدريب



رسم بياني رقم 07: يمثل نتائج خبرة المدربين في مجال التدريب

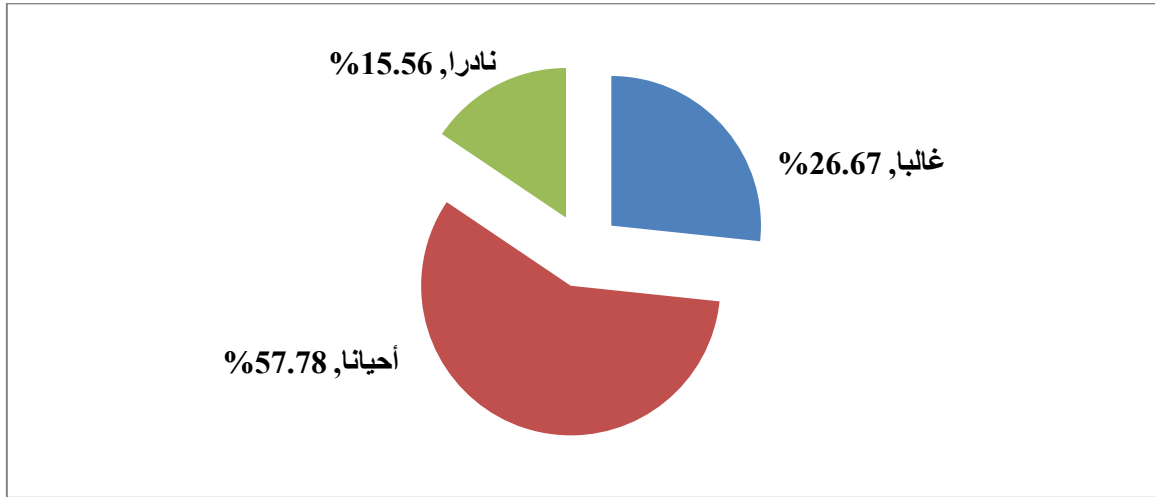
- **التحليل:** حسب معطيات الجدول رقم 04 و الرسم البياني رقم 07 حول نوع خبرة المدربين في مجال التدريب، فقد أتت النتائج كمايلي: %62,22 ينشطون في مجال التدريب لأكثر من 10 سنوات، و %24,44 ما بين 5-10 سنوات خبرة، و في الأخير نسبة %13,33 مثلت المدربين الذين لديهم أقل من 5 سنوات خبرة في مجال التدريب.
- **التفسير:** نستطيع تفسير النتائج المدونة أعلاه ، هو أن النوادي الرياضية تعتمد في تسييرها على عنصر الخبرة ، و تراعي بذلك أهم الأسس الرياضية في تسيير تطوير الرياضة.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن عنصر الخبرة في مجال التدريب يلعب دورا مهما من أجل ضمان التسيير الجيد للنوادي الرياضية، و الذي من شأنه المساهمة و بشكل كبير في تطوير الرياضة.

3. تحليل نتائج السؤال الثالث: هل سبق و حضرتم ملتقيات دولية أو محلية أو تربصات

لرسكلة مجال تخصصكم؟

45	عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
	45	%100,00	7	26	12	النسب المئوية
			15,56%	57,78%	26,67%	

جدول رقم 05: يمثل بيانات حول تكوين ورسكلة المدربين



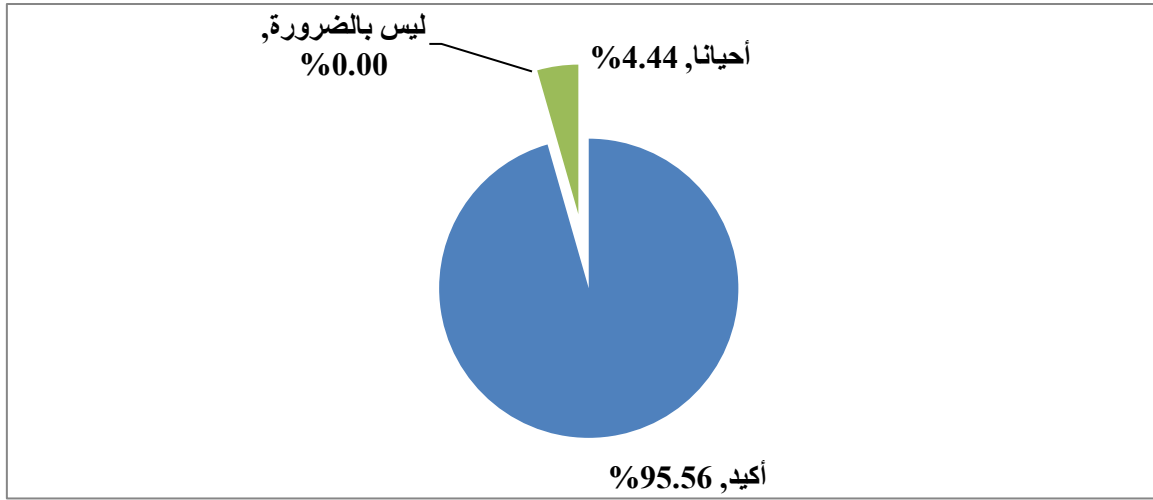
رسم بياني رقم 08 : يمثل نتائج تكوين ورسكلة المدربين

- **التحليل:** طبقا لما جاء في الجدول رقم 05 و الرسم البياني رقم 08 بخصوص تكوين ورسكلة المدربين، فقد أسفرت النتائج على مايلي: %57,78 أجابوا بأحيانا، و %26,67 قالوا بإجابة غالبا، و في الأخير جاءت نسبة %15,56 تمثل الفئة التي قالت بإجابة نادرا.
- **التفسير:** يمكننا تفسير ما تم جمعه من بيانات بان التكوين ورسكلة المدربين أمر ضروري من أجل صقل معارفهم، و إثراء ثقافتهم المعرفية بأصول التدريب الرياضي.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن تكوين ورسكلة الجانب المعرفي لدى المدربين أمر ضروري و لابد منه من أجل الإرتقاء بمجال التدريب الرياضي .

4. تحليل نتائج السؤال الرابع: في رأيكم هل المدوامة على تكوين المدربين ضرورية و بشكل دوري؟

عدد أفراد العينة	المجموع	أحيانا	ليس بالضرورة	أكد	التكرارات
45	45	2	0	43	
	%100,00	4,44%	0,00%	95,56%	النسب المئوية

جدول رقم 06: يمثل بيانات حول المدوامة على تكوين المدربين



رسم بياني رقم 09 : يمثل نتائج المدوامة على تكوين المدربين

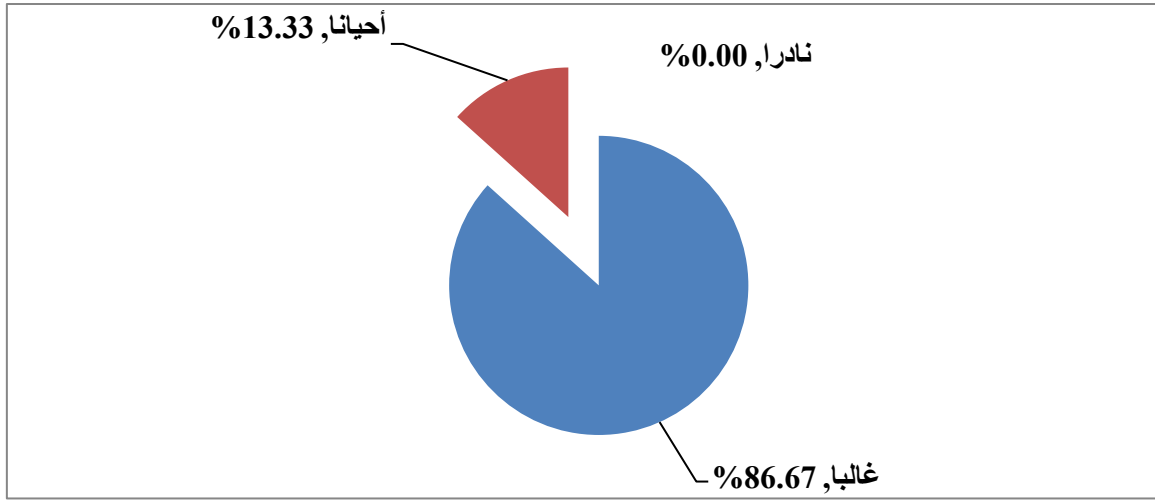
- **التحليل:** حسب ما جاء في الجدول رقم 06 و الرسم البياني رقم 09 بخصوص المدوامة على تكوين المدربين، فقد أسفرت النتائج على مايلي: 95,56% من المدربين أكدوا على ضرورة المدوامة في التكوين، و 4,44% قالوا بإجابة أحيانا، فيما إنعدمت نسبة الفئة التي قالت ليس بالضرورة.
- **التفسير:** كتفسير لما جاء بخصوص المدوامة على تكوين المدربين، فإن الضرورة الملحة لتطوير مجال التدريب الرياضي تحتم التركيز على تكوين المدربين تكوينا جيدا و عصريا و بشكل دوري.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن مجال التدريب الرياضي أصبح جد ثري لما يشهده من تطورات على كل الأصعدة، خصوصا ولوج عالم التكنولوجيا المجال الرياضي، و الذي أسفر على حتمية تكوين المدربين تكوينا جيدا يساعدهم على مواكبة كل التطورات التي يشهدها المجال الرياض برمته.

2-1-3- عرض و مناقشة نتائج المحور الثاني: التدريب الرياضي و مردود اللاعبين.

1. تحليل نتائج السؤال الأول: هل ترى أن وضع الأهداف قبل التدريبات الرياضية له تأثير إيجابي على مردود اللاعبين ؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	6	39	
	%100,00	0,00%	13,33%	86,67%	النسب المئوية

جدول رقم 07: يمثل بيانات حول المدوامة على تكوين المدربين



رسم بياني رقم 10 : يمثل نتائج المدوامة على تكوين المدربين

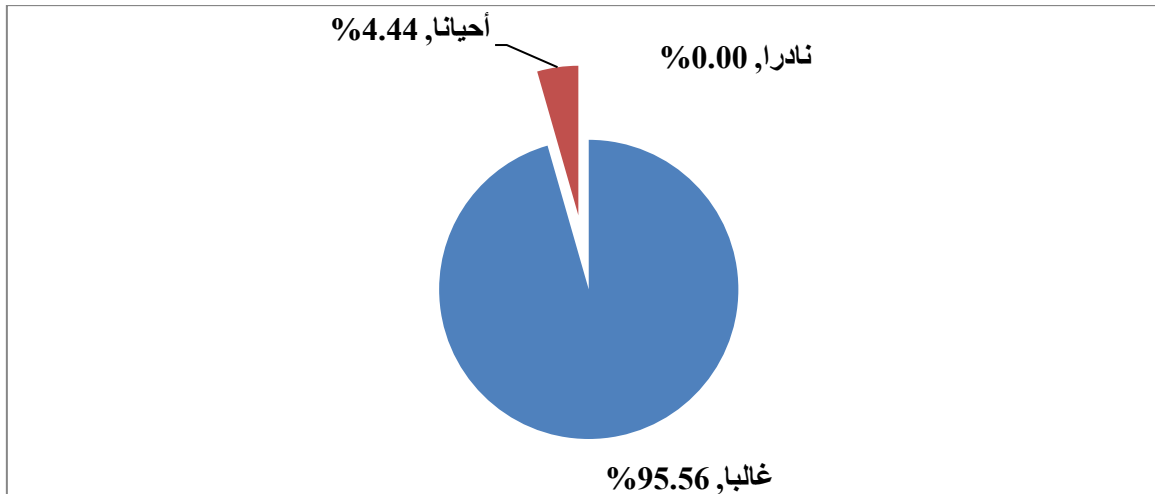
التحليل: حسب ما جاء في الجدول رقم 07 و الرسم البياني رقم 10 حول وضع الأهداف قبل التدريبات الرياضية، جاءت النتائج كمايلي: %86,67 من المدربين أجابوا بغالبا ، و %13,33 قالوا أحيانا، فيما انعدمت نسبة المدربين الذين قالوا نادرا.

- **التفسير:** تفسر الإجابات بأن مجمل المدربين إن لم نقل كلهم يضعون قبل التدريبات الرياضية الخاصة بهم أهدافا يركزون خلال التدريب على وصولها و تحقيقها.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن وضع الأهداف قبل التدريبات الرياضية من أهم الخطط التكتيكية النظرية التي يعتمد عليها المدربون في رسم الخطط و معالجة النقائص و تدراكها قبل المناسبات الرسمية .

2. تحليل نتائج السؤال الثاني: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم و كثافة التمارين؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	2	43	النسب المئوية
	%100,00	0,00%	4,44%	95,56%	

جدول رقم 08: يمثل بيانات حول تأثر اللاعبين بحجم و كثافة التمارين.



رسم بياني رقم 11: يمثل نتائج تأثر اللاعبين بحجم و كثافة التمارين.

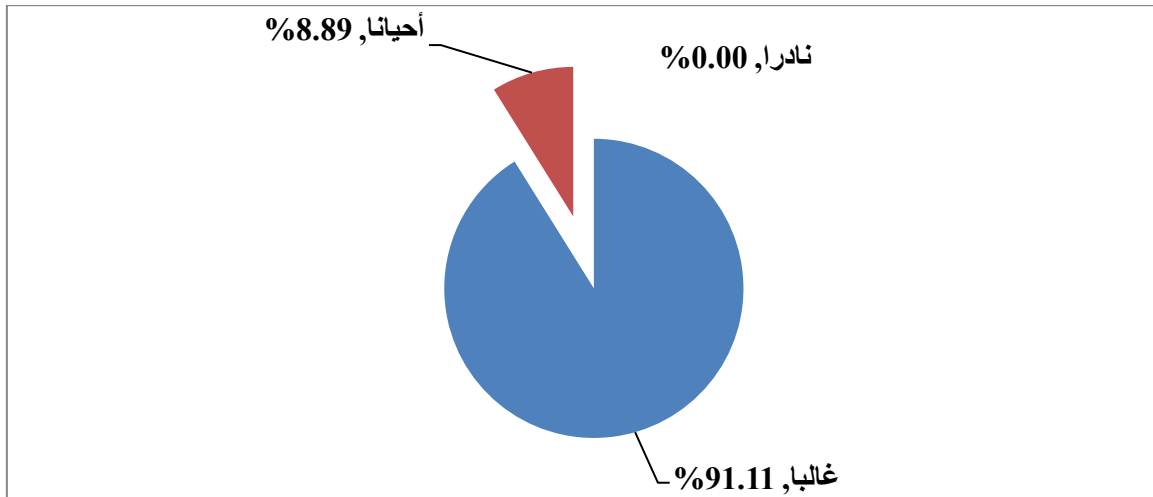
التحليل: حسب ما جاء في الجدول رقم 08 و الرسم البياني رقم 11 حول تأثر اللاعبين بحجم و كثافة التمارين، جاءت النتائج كمايلي: %95,56 من المدربين أجابوا بغالبا ، و %4,44 قالوا أحيانا، فيما انعدمت نسبة المدربين الذين قالوا نادرا.

- **التفسير:** يمكننا تفسير ما جاء من نتائج بأن اللاعبين يتأثرون بحجم و كثافة التمارين، و ذلك بسبب الجهد البدني و الذهني التي تتطلبه مثل هذه التدريبات .
- **الإستنتاج:** نستنتج أن الحجم الساعي للتدريبات الرياضية و كثافتها يؤثر على اللاعبين نظرا للجهد البدني المبذول أثناءها، بالإضافة إلى الجهد الذهني الذي تتطلبه الخطط التكتيكية أثناء التدريب.

3. تحليل نتائج السؤال الثالث: هل تتضمن خطط تدريبكم تطوير الأداء الوظيفي للاعبين كالقلب و الرئتين؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	4	41	النسب المئوية
	%100,00	0,00%	8,89%	91,11%	

جدول رقم 09: يمثل بيانات حول تطوير الأداء الوظيفي للاعبين.



رسم بياني رقم 12: يمثل نتائج تطوير الأداء الوظيفي للاعبين.

التحليل: طبقا لما جاء في الجدول رقم 09 و الرسم البياني رقم 12 حول تطوير الأداء الوظيفي للاعبين، جاءت النتائج كمايلي: %91,11 من المدربين أجابوا بغالبا ، و %8,89 قالوا أحيانا، فيما انعدمت نسبة المدربين الذين قالوا نادرا.

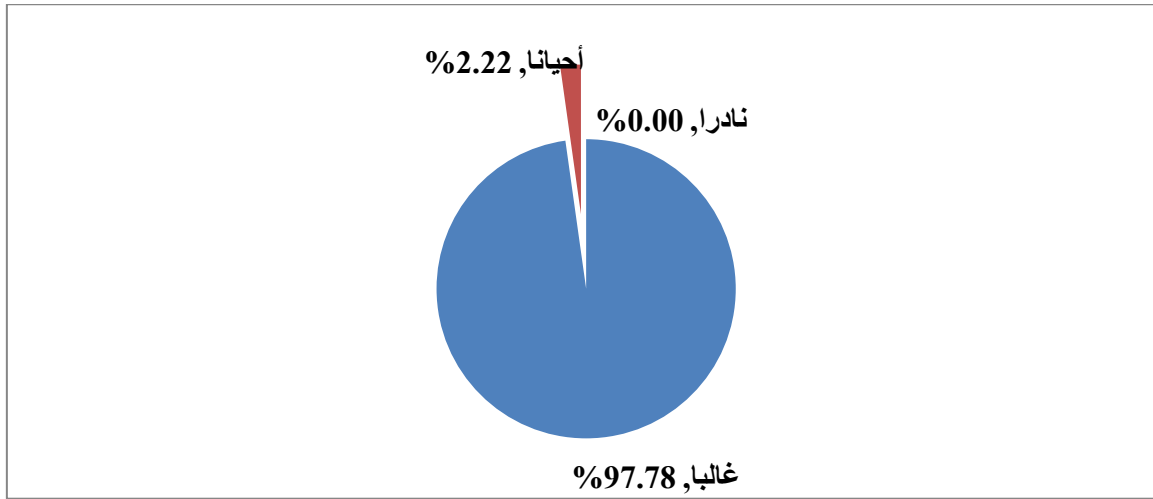
- **التفسير:** يفسر إعتقاد المدربين في تدريبهم على تطوير الأداء الوظيفي للاعبين بما في ذلك القلب و الرئتين، هو تركيزهم على تطوير شدة التحمل لدى اللاعبين .

● **الإستنتاج:** نستنتج أن شدة التحمل لدى اللاعبين من أهم النقاط التي تصنع الفارق في المنافسات، هذا ما جعل المدربين ينتهجون ضمن تخطيطهم التدريبي لتمارين خاصة بهذا الجانب أثناء حصصهم التدريبية .

4. تحليل نتائج السؤال الرابع: هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين أثر إيجابي على مردود اللاعبين؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	1	44	النسب المئوية
	%100,00	0,00%	2,22%	97,78%	

جدول رقم 10: يمثل بيانات حول التحضير النفسي للاعبين.



رسم بياني رقم 13: يمثل نتائج التحضير النفسي للاعبين.

التحليل: طبقا لما جاء في الجدول رقم 09 و الرسم البياني رقم 13 حول التحضير النفسي للاعبين، جاءت النتائج كمايلي: %97,78 من المدربين أجابوا بغالبا ، و %2,22 قالوا أحيانا، فيما انعدمت نسبة المدربين الذين قالوا نادرا.

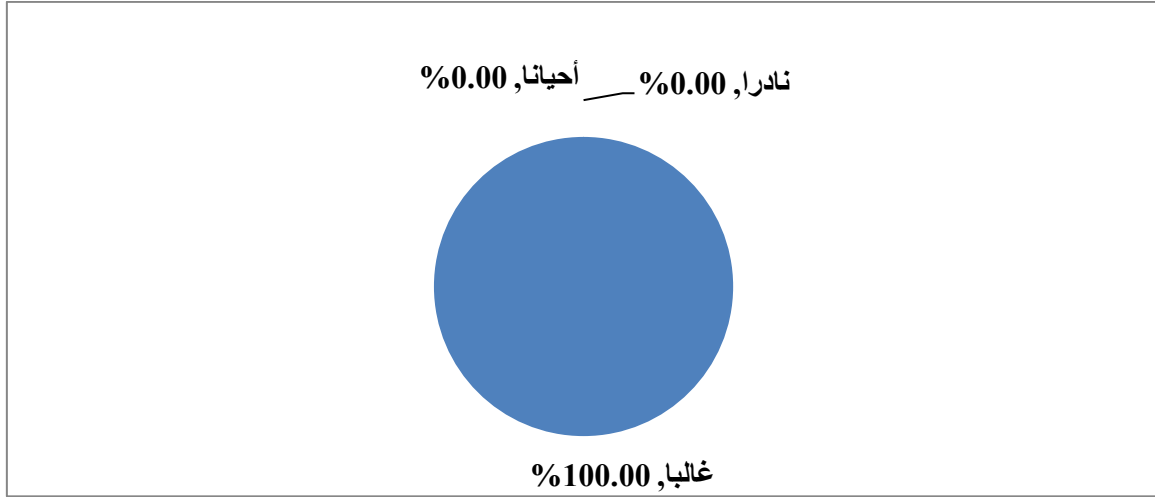
● **التفسير:** يمكننا تفسير ما جاء به هذا السؤال، هو أن التحضير النفسي من أهم العناصر التدريبية التي يجب مراعاتها من قبل المدرب ، لتطوير الإنجاز لدى اللاعبين.

● **الإستنتاج:** نستنتج التحضير النفسي أو البيسكولوجي عنصر لا يمكن تجاهله من قبل المدرب أثناء إشرافه التدريبي، كونه يساعد اللاعبين على مقاومة الضغط و الجو المشحون التي تسببه المنافسة.

5. تحليل نتائج السؤال الخامس: هل المواظبة و الإنضباط عاملان أساسيان و شرط حتمي في تطوير مهارة اللاعب؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	0	45	
	%100,00	0,00%	0,00%	%100,00	النسب المئوية

جدول رقم 11: يمثل بيانات حول المواظبة و الإنضباط لدى اللاعبين.



رسم بياني رقم 14: يمثل نتائج المواظبة و الإنضباط لدى اللاعبين.

التحليل: طبقا لما جاء في الجدول رقم 11 و الرسم البياني رقم 14 حول المواظبة و الإنضباط لدى اللاعبين، جاءت النتائج كمايلي: %100,00 من المدربين أجابوا بغالبا ، فيما انعدمت نسبتي المدربين الذين قالوا أحيانا و نادرا.

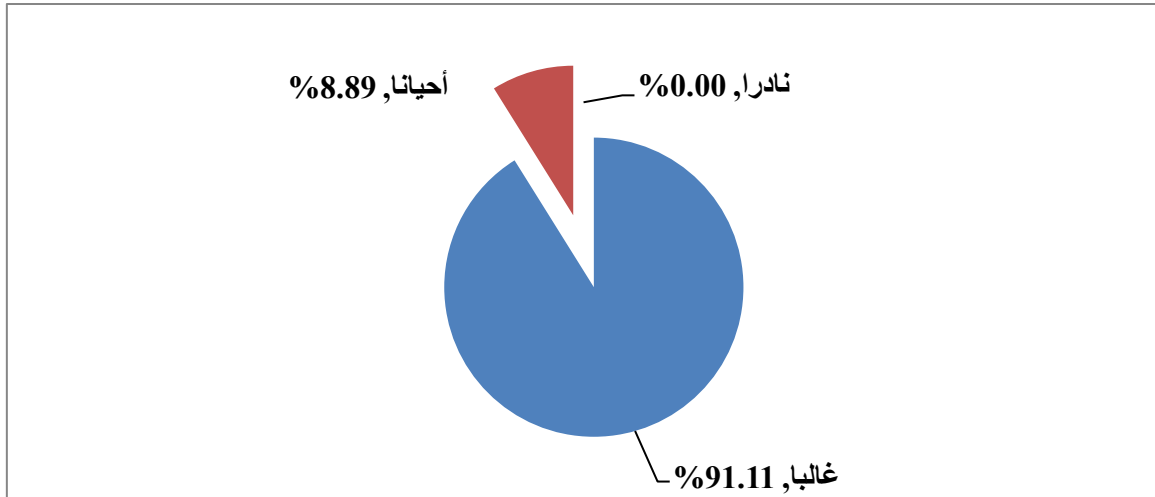
- **التفسير:** نفس الأمر على أن المواظبة و الإنضباط عند اللاعب من أهم النقاط التي تساعد في تطوير مهاراته و تحسين أدائه، خصوصا أن يدل على ثقته بنفسه و حبه لما يفعله .
- **الإستنتاج:** نستنتج أن المواظبة و الإنضباط لدى اللاعب أمر جد هام من أجل تطوير الأداء المهاري للاعب، و زاوية هامة يمكن للمدرب من خلالها رسم هيكل الفريق و تماسكه من خلال تحديد العناصر الأساسية و الفعالة التي تدخل ضمن تكوين الفريق.

2-1-4- عرض و مناقشة نتائج المحور الثالث: التكوين و التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب الرياضي.

1. تحليل نتائج السؤال الأول: في بداية الموسم التدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	4	41	
	%100,00	0,00%	8,89%	91,11%	النسب المئوية

جدول رقم 12: يمثل بيانات حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا.



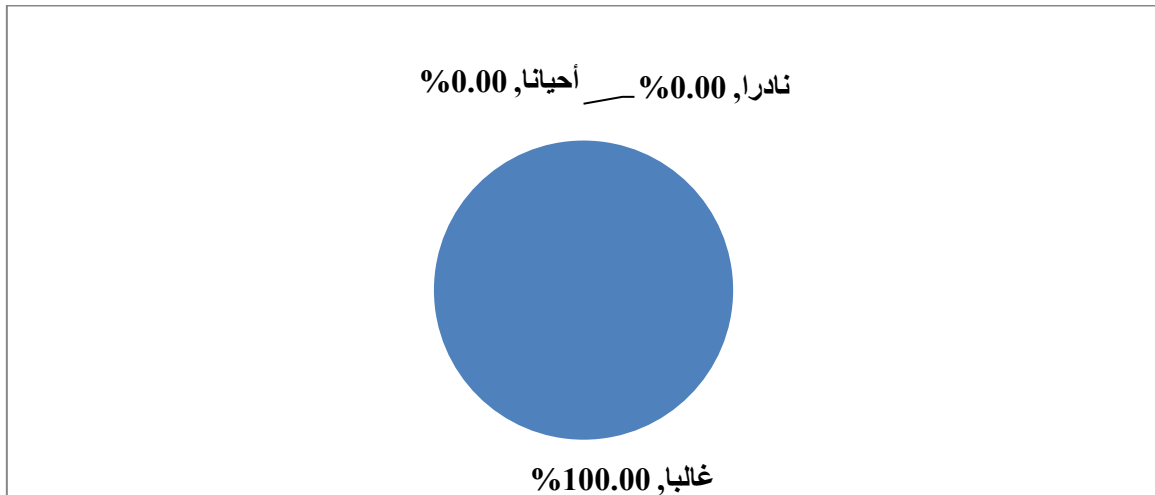
رسم بياني رقم 15: يمثل نتائج حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا.

- **التحليل:** جاءت نتائج الجدول رقم 12 و الرسم البياني رقم 15 حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا من قبل المدربين، كمايلي: %91,11 أجابوا بغالبا، و %8,89 أجابوا بأحيانا، فيما انعدمت نسبة من أجابوا من نادرا.
- **التفسير:** يفسر وضع المدربين لبرنامج تدريبي مسبق ، باعتمادهم على التخطيط في مجال التدريب الرياضي، و الذي يعد من أهم قواعده.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن وضع البرنامج التدريبي في مجال التدريب الرياضي ، من بديهيات هذا المجال ، لأنه يضمن حسن التسيير ، كما أنه يكشف الإيجابيات و النقائص للمدربين.

2. تحليل نتائج السؤال الثاني: هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص، و تنظيم مباريات؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبًا	التكرارات
45	45	0	0	45	التكرارات
	%100,00	0,00%	0,00%	%100,00	النسب المئوية

جدول رقم 13: يمثل بيانات حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا.



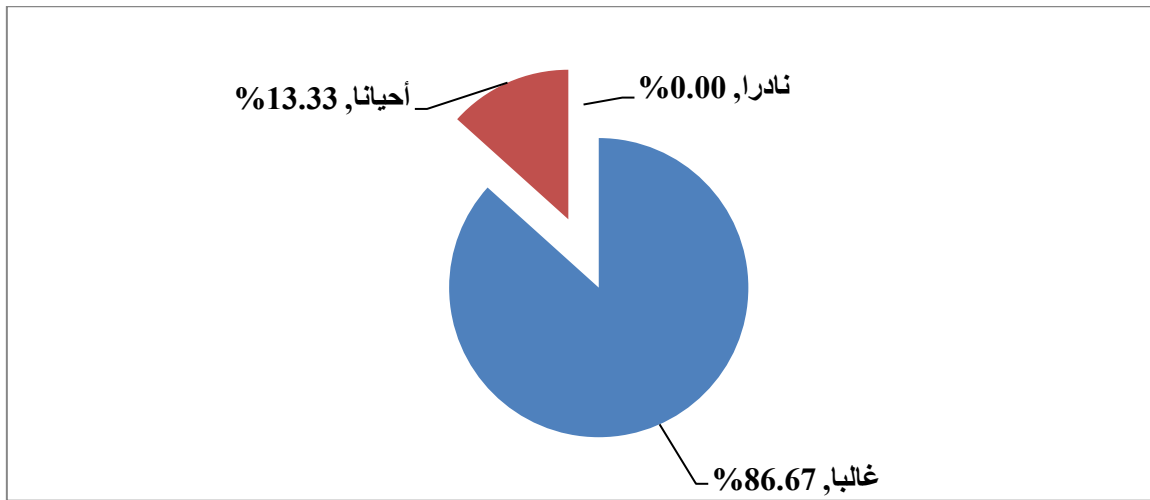
رسم بياني رقم 16: يمثل نتائج حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا.

- **التحليل:** جاءت نتائج الجدول رقم 12 و الرسم البياني رقم 15 حول تسطير البرنامج التدريبي مسبقا من قبل المدربين، كمايلي: **100,00%** أجابوا بغالبا، فيما انعدمت كل من نسبي من أجابوا بأحيانا و نادرا.
- **التفسير:** يفسر إنتهاج المدربين لتخطيط تدريبي مدروس و وفق معايير و معطيات علمية من أهم سبل النجاح، كونهم يخضعون للواقع أي أنهم إذا ما كانوا ضمن منافسات ذات أهمية فهم يخصصون تدريب خاص لهذه المناسبات، أما إذا كانت الظروف عادية فهم ينتهجون نظام تدريبي عام يضمن بقاء اللاعبين ضمن حدود اللياقة .
- **الإستنتاج:** نستنتج أن الإعداد التدريبي الخاص يكون حسب تطلعات المناسبات التنافسية، و ما عدا ذلك أي الوضع لا يخضع لضغط المنافسة فالتدريبات تكون ذات إعداد عام عادي يضمن لياقة اللاعبين.

3. تحليل نتائج السؤال الثالث: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	6	39	النسب المئوية
	100,00%	0,00%	13,33%	86,67%	

جدول رقم 14: يمثل بيانات حول الحجم الساعي للتدريبات.



رسم بياني رقم 17: يمثل نتائج حول الحجم الساعي للتدريبات.

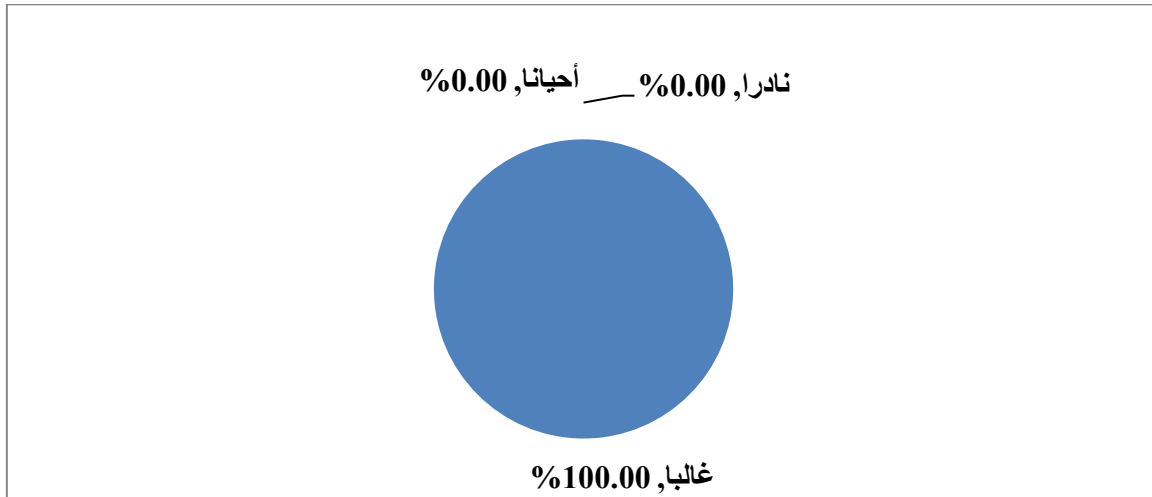
- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 14 و الرسم البياني رقم 17 حول الحجم الساعي المخصص للتدريبات، كمايلي: **86,67%** أجابوا بغالبا، و **13,33%** أجابوا بأحيانا، فيما انعدمت نسبة من أجابوا من نادرا.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن، المدربين يحرصون على تحديد الحجم الساعي للتدريبات و إحترامه، و هذا كي لا يتسببوا في أي نوع من الجهد البدني الزائد للاعبين.

- الإستنتاج: نستنتج أن إحترام الحجم الساعي للتدريبات ضروري لضمان لياقة اللاعبين ، و المحافظة على توازن قواهم البدنية.

4. تحليل نتائج السؤال الرابع: بناء الأهداف و وضع خطط لقياس التطور في أداء اللاعب و فاعلية الخطة ضروري عندكم ؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	0	45	
	%100,00	0,00%	0,00%	%100,00	النسب المئوية

جدول رقم 15: يمثل بيانات حول قياس تطور أداء اللاعبين من خلال التدريبات.



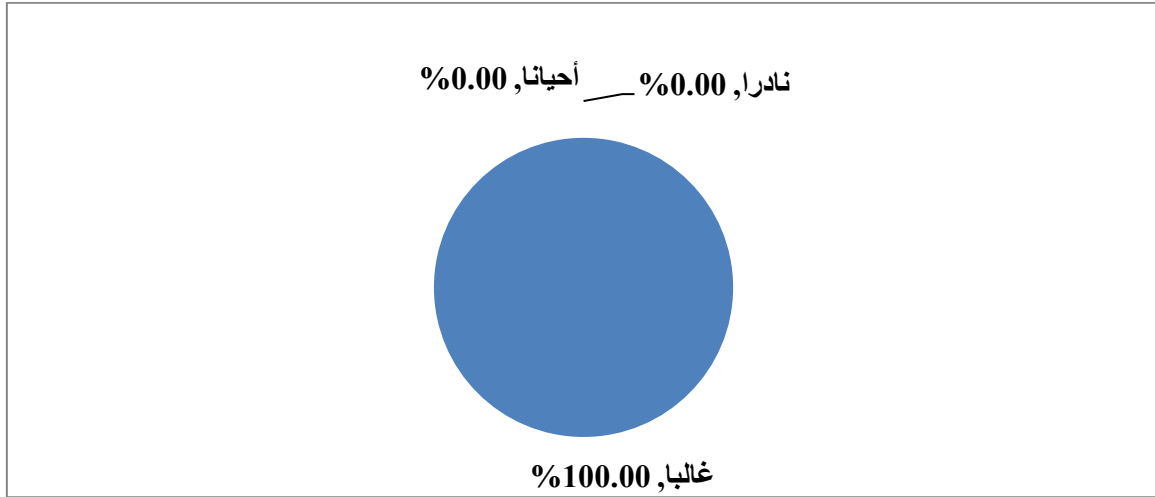
رسم بياني رقم 18: يمثل نتائج حول قياس تطور أداء اللاعبين من خلال التدريبات.

- التحليل: طبقا لما خلصت إليه نتائج الجدول رقم 15 و الرسم البياني رقم 18 حول قياس تطور أداء اللاعبين من خلال التدريبات، كمايلي: %100,00 أجابوا بغالبا، فيما انعدمت كل من نسبتي من أجابوا بأحيانا و نادرا.
- التفسير: تفسر النتائج بأن من أبجديات التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب هو قياس تطور أداء اللاعبين، و معرفة ما مدى تحسن مستواهم المهاري.
- الإستنتاج: نستنتج أنه لابد خلال حصص التدريب متابعة أداء اللاعبين، و الوقوف على تحسين مردودهم المهاري.

5. تحليل نتائج السؤال الخامس: في رأيكم التخطيط الإستراتيجي ضروري في مجال التدريب الرياضي؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	0	45	
	%100,00	0,00%	0,00%	%100,00	النسب المئوية

جدول رقم 16: يمثل بيانات حول ضرورة التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب.



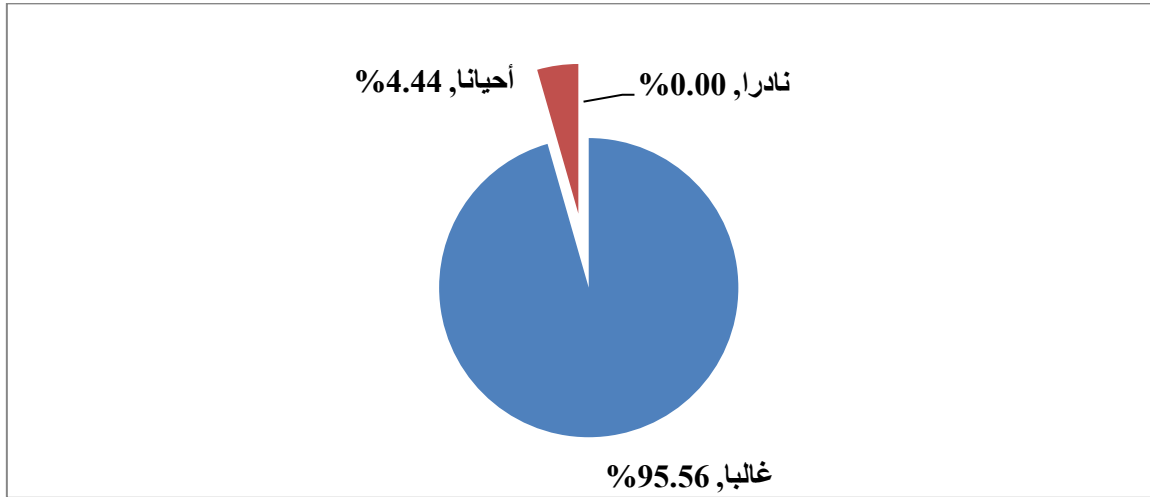
رسم بياني رقم 19: يمثل نتائج حول ضرورة التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب.

- **التحليل:** جاءت نتائج الجدول رقم 16 و الرسم البياني رقم 19 حول ضرورة التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب، كمايلي: %100,00 أجابوا بغالباً، فيما انعدمت كل من نسبتي من أجابوا بأحيانا و نادراً.
- **التفسير:** يمكننا تفسير ما جاء من نتائج أن التخطيط الإستراتيجي من أهم الدعائم الأساسية في مجال التدريب الرياضي، كونه يطور الإيجابيات و يحاول تذليل النقائص.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن التخطيط الإستراتيجي يمكن المدرب من رؤية شمولية و دقيقة لكل تفاصيل فريقه، مما يساعده في تطوير المردود الرياضي للفريق الذي هو تحت إشرافه.

6. تحليل نتائج السؤال السادس: النجاح في تحقيق الأهداف مرتبط بطريقة التخطيط المناسب وفق الإمكانيات المتاحة؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	2	43	
	%100,00	0,00%	4,44%	95,56%	النسب المئوية

جدول رقم 17: يمثل بيانات حول علاقة التخطيط الجيد بتحقيق الأهداف.



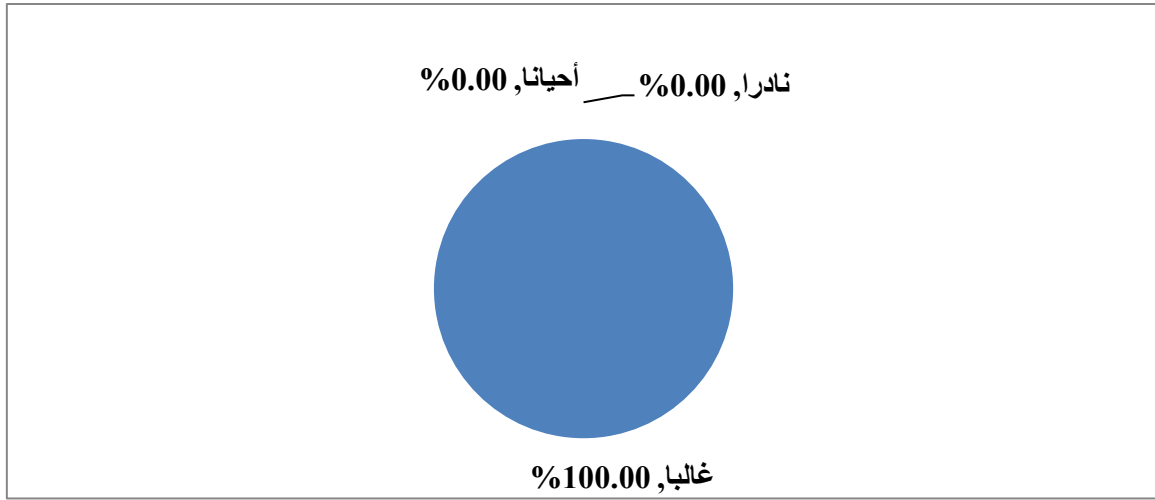
رسم بياني رقم 20: يمثل نتائج حول علاقة التخطيط الجيد بتحقيق الأهداف.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 17 و الرسم البياني رقم 20 حول علاقة التخطيط الجيد بتحقيق الأهداف، كمايلي: %95,56 أجابوا بغالبًا، و %4,44 أجابوا بأحيانا، فيما انعدمت نسبة من أجابوا من نادرا.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن النجاح في تحقيق الأهداف المسطرة مرهون بالتخطيط الجيد من قبل المدربين و ذلك وفق الإستثمار في جميع الإمكانيات المتاحة.
- **الإستنتاج:** نستنتج التخطيط الجيد و حسن إستغلال الإمكانيات المتاحة من أهم العناصر التي تدخل في تحقيق الأهداف المرجوة.

7. تحليل نتائج السؤال السابع: هل تعتمدون في مهنتكم على مجال التنبؤ و المفاجئة؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبًا	التكرارات
45	45	0	0	45	
	%100,00	0,00%	0,00%	%100,00	النسب المئوية

جدول رقم 18: يمثل بيانات حول عنصري التنبؤ و المفاجئة في مجال التدريب.



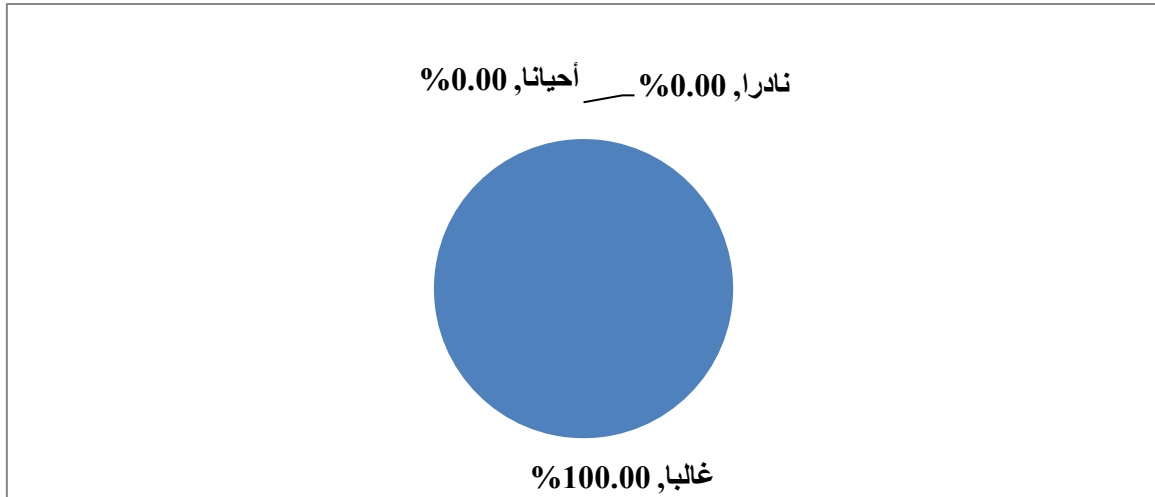
رسم بياني رقم 21: يمثل نتائج حول عنصري التنبؤ و المفاجئة في مجال التدريب.

- **التحليل:** طبقا لما خلصت إليه نتائج الجدول رقم 18 و الرسم البياني رقم 21 حول عنصري التنبؤ و المفاجئة في مجال التدريب، كمايلي: **100,00%** أجابوا بغالبا، فيما انعدمت كل من نسبي من أجابوا بأحيانا و نادرا.
- **التفسير:** تفسر النتائج بأن عاملا التنبؤ و المفاجئة جزء من قواعد التدريب الرياضي، حيث كثيرا من تمتعنا الرياضة بهاذين العنصرين.
- **الإستنتاج:** نستنتج التنبؤ و المفاجئة قاعدتان يخضع لهما التدريب الرياضي، كخطة من بين الخطط التي تضمن الفوز و ذلك بإرباك الخصم و معرفة ما يخطط له كي يتم التعامل معه بإحترافية المفاجئة التي غالبا ما تحسم النتائج.

8. تحليل نتائج السؤال الثامن: إنشاء بطاقة أو إستمارة المراقبة لكل لاعب ضرورية للإسهام في التقييم الجيد؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	0	45	
	100,00%	0,00%	0,00%	100,00%	النسب المئوية

جدول رقم 19: يمثل بيانات حول البطاقية الخاصة بكل لاعب.



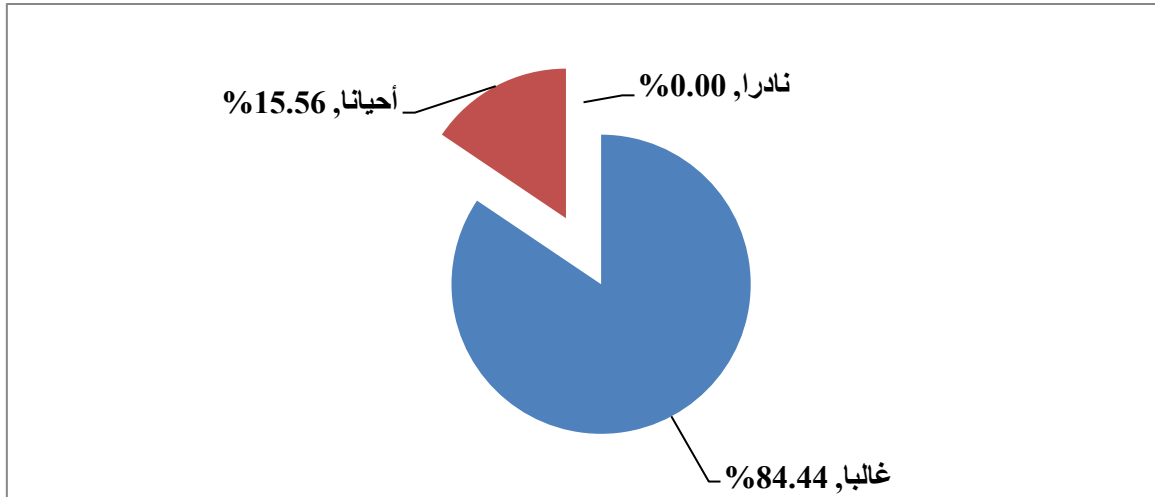
رسم بياني رقم 22: يمثل نتائج حول البطاقة الخاصة بكل لاعب .

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 19 و الرسم البياني رقم 22 حول البطاقة الخاصة بكل لاعب، كمايلي: %100,00 أجابوا بغالبا، فيما انعدمت كل من نسبتي من أجابوا بأحيانا و نادرا.
- **التفسير:** يمكننا تفسير ما جاء من معطيات ، بأنه من الضروري وضع بطاقة متابعة لكل لاعب و مراقبة تطور أدائه، كي يتسنى للمدرب تحديد ركائز الفريق و إستغلال قوة كل لاعب و مهارته، و محاولة تغطية نقاط الضعف لدى فريقه الرياضي .
- **الإستنتاج:** نستنتج أن بطاقة المراقبة لأداء اللاعب تساعد خصوصا المدرب في تحديد نقاط قوة فريقه ، و معرفة كيفية تغطية نقاط الضعف لديه.

9. تحليل نتائج السؤال التاسع: هل تقومون بإستعمال أساليب القياس الملائمة للتصنيف الدقيق؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبًا	التكرارات
45	45	0	7	38	
	%100,00	0,00%	15,56%	84,44%	النسب المئوية

جدول رقم 20: يمثل بيانات حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف.



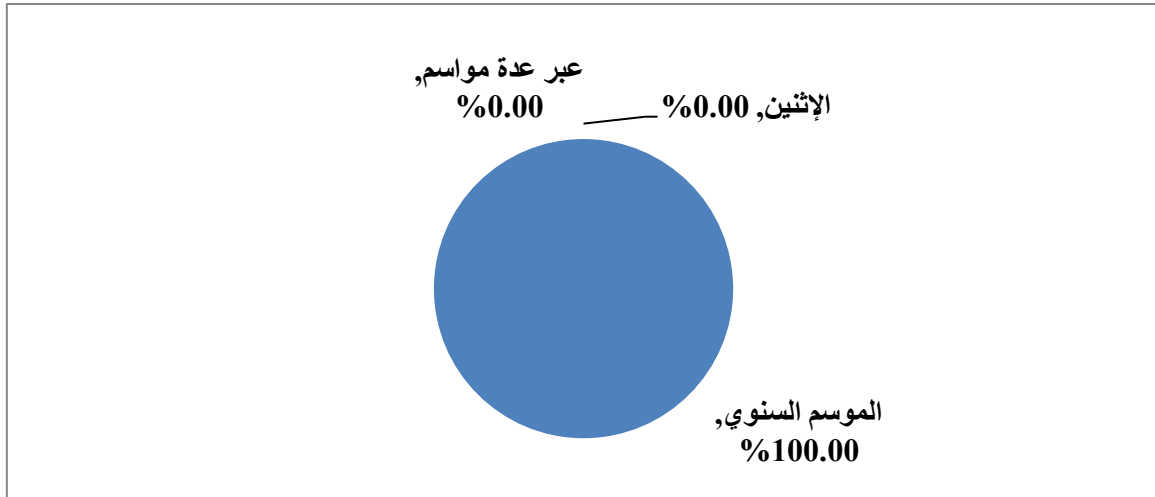
رسم بياني رقم 23: يمثل نتائج حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 20 و الرسم البياني رقم 23 حول علاقة التخطيط الجيد بتحقيق الأهداف، كمايلي: %84,44 أجابوا بغالبا، و %15,56 أجابوا بأحيانا، فيما انعدمت نسبة من أجابوا من نادرا.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن المدربين الرياضيين يعتمدون على أساليب قياس المستوى و الأداء للاعبين، لما تضمنه من دقة تساعد على تحديد أهم التطورات لفرقهم.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن إستعمال أساليب القياس الدقيقة و العلمية تساعد المدربين في تصنيف أهم التطورات الخاصة بالمجال التكتيكي و التقني و المهاري و البدني و حتى النفسي الخاصة بفرقهم، ما يضمن نجاحهم في وضع آليات التخطيط الإستراتيجي الصائب عندهم.

10. تحليل نتائج السؤال العاشر: هل تركزون على تحقيق النتائج ، فقط في؟

عدد أفراد العينة	المجموع	الإثنين	عبر عدة مواسم	الموسم السنوي	التكرارات
45	45	45	0	0	
	%100,00	%100,00	0,00%	0,00%	النسب المئوية

جدول رقم 21: يمثل بيانات حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف.



رسم بياني رقم 24: يمثل نتائج حول أساليب القياس الخاصة بالتصنيف.

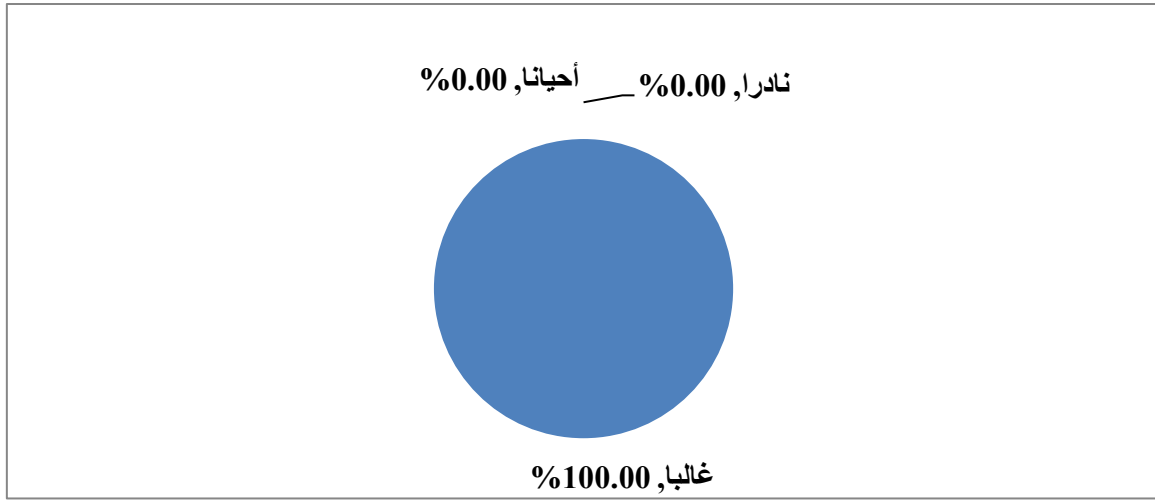
- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقاً للجدول رقم 21 و الرسم البياني رقم 24 حول علاقة التخطيط الجيد بتحقيق الأهداف، كمايلي: 100,00% أجابوا بالإثنين، فيما انعدمت كل من نسبتي من أجابوا بالموسم السنوي و عدة مواسم.
- **التفسير:** يمكننا القول أن المدربين يعتمدون في تخطيطهم الإستراتيجي على وضع برامج خاصة بالموسم السنوي، كما أنهم يقفون على تحديد أهداف صالحة لعدة سنوات.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن مجال التدريب الرياضي يخضع في تخطيطه الإستراتيجي لوضع برامج خاصة بالموسم السنوي، و حتى تحديد برامج خاصة و مدروسة لبلوغ أهداف لمواسم رياضية أخرى صالحة لعدة سنوات.

11. تحليل نتائج السؤال الحادي عشر: في نظركم هل نجاح مهمة التدريب مقرونة بمدى

الإمكانيات المادية و المعنوية التي تتلقونها ؟

عدد أفراد العينة	المجموع	نادرا	أحيانا	غالبا	التكرارات
45	45	0	0	45	
	100,00%	0,00%	0,00%	100,00%	النسب المئوية

جدول رقم 22: يمثل بيانات حول الإمكانيات المادية و المعنوية.



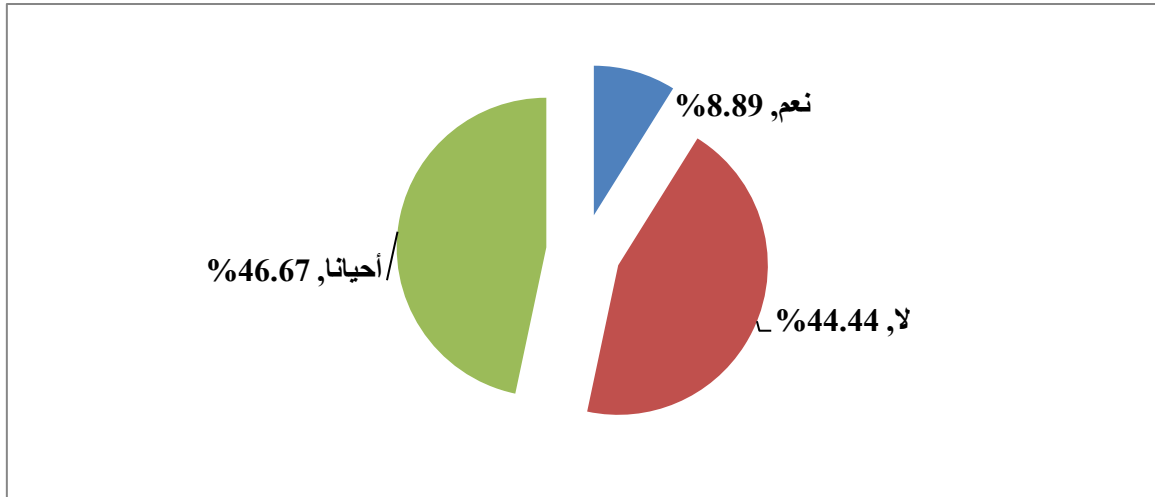
رسم بياني رقم 25: يمثل نتائج حول الإمكانيات المادية و المعنوية.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 22 و الرسم البياني رقم 25 حول أهمية الإمكانيات المادية و المعنوية، كمايلي: %100,00 أجابوا بغالبا، فيما انعدمت كل من نسبتي من أجابوا بأحيانا و نادرا.
- **التفسير:** يمكننا تفسير ما جاء من معطيات ، بأن الإمكانيات المادية و المعنوية ضرورية في مجال التدريب الرياضي، كونها تساعد على تحفيز اللاعبين لبذل مجهود أكثر، و تخلق جو من الإستقرار للفريق.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن الإمكانيات المادية و المعنوية من أهم ضروريات التخطيط الإستراتيجي الناجح، لما توفره من تحفيز و دعم و إستقرار داخلي للفرق الرياضية.

12. تحليل نتائج السؤال الثاني عشر: هل أنتم راضون عن واقع الرياضة الجزائرية ؟

عدد أفراد العينة	المجموع	أحيانا	لا	نعم	التكرارات
45	45	21	20	4	
	%100,00	46,67%	44,44%	8,89%	النسب المئوية

جدول رقم 23: يمثل بيانات حول واقع الرياضة الجزائرية.



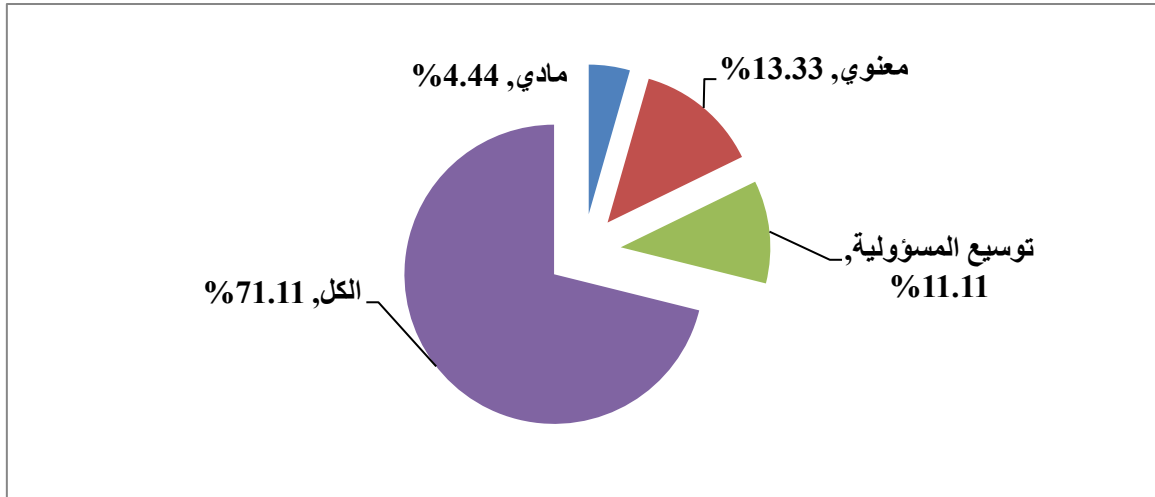
رسم بياني رقم 26: يمثل نتائج حول واقع الرياضة الجزائرية.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 23 و الرسم البياني رقم 26 حول واقع الرياضة الجزائرية، كمايلي: %8,89 أجابوا بنعم، و %44,44 أجابوا بلا، و أخيرا %46,67 أجابوا بأحيانا.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن المدربين الرياضيين أبدوا عدم رضاهم على واقع الرياضة الجزائرية ، و ذلك راجع للمشاكل التي تتخبط فيها هذه الأخيرة من نقص في الإمكانيات ، و بعض الأخطاء المسجلة على مستوى التسيير العشوائي.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن الرياضة الجزائرية تعيش بعض المشاكل، و المتمثلة في نقص الإمكانيات المادية و المعنوية، بالإضافة إلى عدة أخطاء تقنية على مستوى التسيير الإداري للهيئات الرياضية.

13. تحليل نتائج السؤال الثالث عشر: ما هو أهم جانب يجب توفره لدى المدرب أثناء تأدية مهامه؟

عدد أفراد العينة	المجموع	الكل	توسيع المسؤولية	معنوي	مادي	
45	45	32	5	6	2	التكرارات
	%100,00	71,11%	11,11%	13,33%	4,44%	النسب المئوية

جدول رقم 24: يمثل بيانات حول أهم ما يجب توفره لدى المدرب.



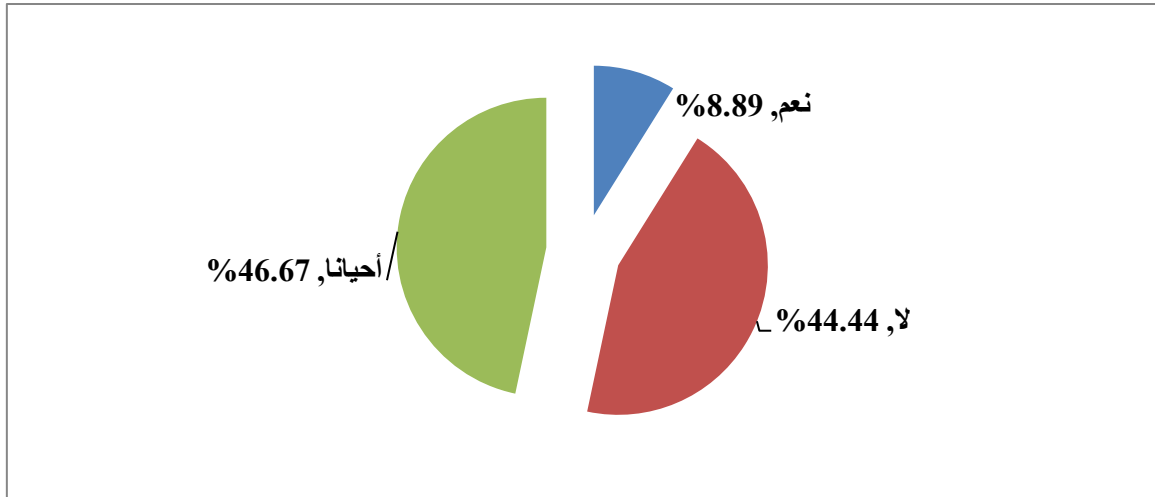
رسم بياني رقم 27: يمثل نتائج حول أهم ما يجب توفره لدى المدرب.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقاً للجدول رقم 24 و الرسم البياني رقم 27 حول أهم جانب يجب توفره لدى المدرب، كما يلي: 4,44% أجابوا بالمادي، و 13,33% أجابوا بالمعنوي، 11,11% أجابوا بتوسيع المسؤولية، و أخيراً 71,11% أجابوا بالكل.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن المدربين صرحوا بضرورة توفر كل من الإمكانيات المادية و المعنوية لديهم، كما أنهم اقترحوا توسيع مسؤولياتهم في إتخاذ القرارات الصائبة.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن توفير الإمكانيات المادية و المعنوية، و منح الثقة للمدرب و إعطاء صلاحية إضافية من شأنه تحسين و تطوير الفرق الرياضية لما هو أحسن.

14. تحليل نتائج السؤال الرابع عشر: ماذا هي أهم النقص التي وقفت عليها في عملكم؟

عدد أفراد العينة	المجموع	عدم وضوح الأهداف	الدعم من السلطة الوصية	نقص التنسيق	التكرارات
45	45	17	16	12	
	%100,00	37,78%	35,56%	26,67%	النسب المئوية

جدول رقم 25: يمثل بيانات حول أهم النقص المسجلة لدى المدربين.



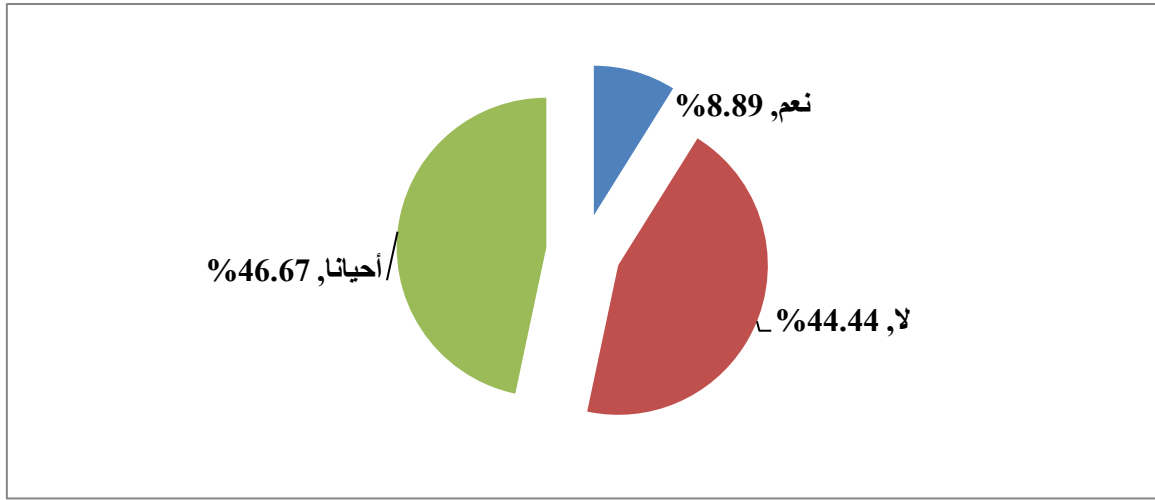
رسم بياني رقم 28: يمثل نتائج حول أهم النقائص المسجلة لدى المدربين.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 25 و الرسم البياني رقم 28 حول أهم النقائص المسجلة لدى المدربين، كمايلي: 26,67% أجابوا بنقص التنسيق، و 35,56% أجابوا بالدعم من السلطة الوصية، و أخيرا 37,78% أجابوا بعدم وضوح الأهداف.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن كل من نقص التنسيق بين السلطة الوصية و المدربين، و عدم وضوح إمكانية تحقيق الأهداف المسطرة من أهم النقائص المسجلة لدى المدربين.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن كل من نقص التنسيق بين السلطة الوصية و المدربين، و عدم وضوح إمكانية تحقيق الأهداف المسطرة من أهم النقائص المسجلة لدى المدربين.

15. تحليل نتائج السؤال الخامس عشر: ماهي نقاط قوة الرياضة الجزائرية؟

عدد أفراد العينة	المجموع	الإثنين	الإمكانيات المادية	الموارد البشرية	التكرارات
45	45	0	3	42	
	%100,00	0,00%	6,67%	93,33%	النسب المئوية

جدول رقم 26: يمثل بيانات حول نقاط قوة الرياضة الجزائرية.



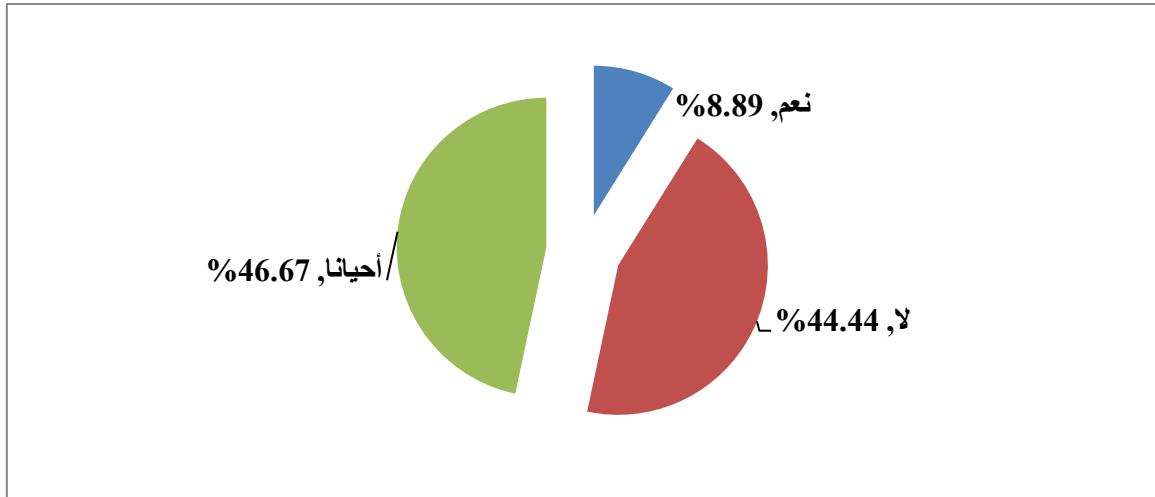
رسم بياني رقم 29: يمثل نتائج حول نقاط قوة الرياضة الجزائرية.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 26 و الرسم البياني رقم 29 حول نقاط قوة الرياضة الجزائرية، كمايلي: %93,33 أجابوا بالموارد البشرية، و %6,67 أجابوا بالإمكانات المادية، فيما انعدمت نسبة من أجابوا من نادرا.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن الموارد البشرية هي أهم نقاط قوة الرياضة الجزائرية، و ذلك في إشارة إلى وجود نوعية عالية بالنسبة للعنصر البشري الرياضية، أي ما يسمى بتوفر الموهبة الرياضية.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن الموهبة الرياضية هي أهم نقاط قوة الرياضة الجزائرية، و هي ما يمكن بفضله تحقيق أفضل النتائج على كل المستويات، بالإضافة إلى الإمكانيات المادية المبدولة من طرف الدولة و التي تساعد على تطوير الرياضة بشكل عام.

16. تحليل نتائج السؤال السادس عشر: ما هو أهم شيء ينقصكم و تؤكدون على ضرورة توفره؟

عدد أفراد العينة	المجموع	الإثنين	الجدية في العمل الجماعي	التخطيط بعيد المدى	التكرارات
45	45	7	3	35	
	%100,00	15,56%	6,67%	77,78%	النسب المئوية

جدول رقم 27: يمثل بيانات حول النقص الواجب تدراكها.



رسم بياني رقم 30: يمثل نتائج حول النقائص الواجب تدراكها.

- **التحليل:** أسفرت النتائج طبقا للجدول رقم 27 و الرسم البياني رقم 30 حول النقائص الواجب تدراكها، كمايلي: %77,78 أجابوا بالتخطيط على المدى البعيد، و %6,67 أجابوا بالجدية في العمل الجماعي، أخيرا نسبة %15,56 لمن أجابوا بالإثنين.
- **التفسير:** كتفسير لما أسفرت عنه النتائج فإن التخطيط على المدى البعيد من أهم النقائص المسجلة على مستوى تطور الرياضة في الجزائر، مما يعني غموض الأهداف و عدم وضوحها، كذلك الجدية في العمل الجماعي و سلاسة التنسيق بين الهيئات الرياضية يحول دون إعطاء دفع قوي للرياضة بكل أنواعها.
- **الإستنتاج:** نستنتج أن التخطيط على المدى البعيد من أهم النقائص المسجلة على مستوى تطور الرياضة في الجزائر، مما يعني غموض الأهداف و عدم وضوحها، كذلك الجدية في العمل الجماعي و سلاسة التنسيق بين الهيئات الرياضية يحول دون إعطاء دفع قوي للرياضة بكل أنواعها.

2-2- الإستنتاج العام:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج عبر تحليل و مناقشة أسئلة الإستبيان المقدم للجنة المتمثلة في 45 مدرب، و بعد التطرق لكل سؤال على حدى ، توصل الطلبة إلى مجموعة من الإستنتاجات العامة و المتمثلة فيما يلي:

1. حسن تكوين المدربين و الحرص على تجديد طاقاتهم المعرفية من أبرز الأمور التي يجب مراعاتها من أجل ضمان السير الحسن للفرق الرياضية ، و التأكد من أنها تحت إشراف إطارات و متخصصين في مجال التدريب الرياضي، هذا مما يسمح بتطوير الرياضة.
2. التخطيط الإستراتيجي من أهم العناصر التي يجب إستيعابها من قبل المدربين، كونها تساعد على فهم العمل أكثر، و وضوح خريطة الطريق في النهوض بالفرق الرياضية و مستوى لاعبيها سواء كان تكتيكيا، أو مهاريا أو بدنيا.
3. نقص الإمكانيات المادية و المعنوية، و رداءة التنسيق بين الهيئات الرياضية من شأنه التأثير السلبي على بلوغ الأهداف التي تم التخطيط لها مسبقا.

4. ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
5. التخطيط الجيد من قبل المدرب يسمح بتحسين مردود اللاعبين و إبراز قدراتهم الرياضية و تطويرها.
6. ضرورة التسيير الجيد للنوادي الرياضية من خلال إعطاء الثقة و المسؤولية لنوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

2-3- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

في هذا البحث تم إقتراح فرضية عامة و فرضيتين جزئيتين من قبل الطلبة للإجابة عن أسئلة المشكلة، و بعد النتائج المتحصل عليها، يمكننا الآن مناقشة الفرضيات:

1. الفرضية العامة: "المدرب المحلي يسير وفق مبدأ التخطيط الإستراتيجي في تحسين المردود لدى الرياضيين".

من خلال ما تم عرضه من نتائج خصوصا السؤال الثامن من المحور الثالث و الذي كان " إنشاء بطاقة أو إستمارة المراقبة لكل لاعب ضرورية للإسهام في التقييم الجيد؟" ، و الذي كانت نتائجه كمايلي: 100,00% أجابوا بغالبا، فيما انعدمت نسبة المدربين الذين قالوا نادرا و أحيانا. و عليه فإنه من الضروري وضع بطاقة متابعة لكل لاعب و مراقبة تطور أدائه، كي يتسنى للمدرب تحديد ركائز الفريق و إستغلال قوة كل لاعب و مهارته، و محاولة تغطية نقاط الضعف لدى فريقه الرياضي، و كل هذا يدخل ضمن مبادئ التخطيط عند المدرب.

كذلك في السؤال الثاني من نفس المحور و الذي كان هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم و كثافة التمارين؟، أنت النتائج كمايلي: 95,56% من المدربين أجابوا بغالبا ، و 4,44% قالوا أحيانا، أي أن الحجم الساعي للتدريبات الرياضية و كثافتها يؤثر على اللاعبين نظرا للجهد البدني المبذول أثناءها، بالإضافة إلى الجهد الذهني الذي تتطلبه الخطط التكتيكية أثناء التدريب.

و بالنظر إلى الدراسات السابقة التي سبق ذكرها في الفصل التمهيدي فإن الدراسة الأولى للطلابين نور الدين بوحنيك و عبد اللطيف بوشكيمة، 2015، أفضت إلى التخطيط التربوي عملية أساسية في أنجاح درس التربية البدنية و الرياضية، كما أن الأداء الوظيفي له تأثير مباشر على مهمة الأستاذ.

و عليه يمكننا تأكيد صحة الفرضية العامة التي تم إقترحها من قبلنا، و التي تشير إلى أن المدرب المحلي يسير وفق أسس علمية ، و تخطيط محكم من أجل وصوله للهدف المسطر مسبقا.

2. الفرضية الجزئية الأولى : "التخطيط الإستراتيجي من أهم الطرق الناجحة في تطوير المردودية لدى الرياضيين".

حسب ما أسفر من تحليل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث : التكوين و التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب الرياضي ، و الذي كان " إنشاء بطاقة أو إستمارة المراقبة لكل لاعب ضرورية للإسهام في التقييم الجيد؟" ، و الذي كانت نتائجه كمايلي: 100,00% أجابوا بغالب، فيما إنعدمت كل من نسبتي من أجابوا بأحيانا و نادرا، مما يفسر بأن من أجديات التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب الرياضي هو قياس تطور أداء اللاعبين، و معرفة ما مدى تحسن مستواهم المهاري.

كما أنه في السؤال التاسع من نفس المحور، و الذي كان هل تقومون بإستعمال أساليب القياس الملائمة للتصنيف الدقيق؟، حيث أسفرت النتائج على أن أجابوا بغالب، و 15,56% أجابوا بأحيانا، فيما انعدمت نسبة من أجابوا من نادرا.

و عليه فإن إستعمال أساليب القياس الدقيقة و العلمية تساعد المدربين في تصنيف أهم التطورات الخاصة بالمجال التكتيكي و التقني و المهاري و البدني و حتى النفسي الخاصة بفرقهم، ما يضمن نجاحهم في وضع آليات التخطيط الإستراتيجي الصائب عندهم. و عليه يمكننا الجزم بصحة الفرضية الجزئية الأولى التي تم إقترحها.

3. الفرضية الجزئية الثانية: " هناك نقائص مادية و معنوية يعاني منها المدرب المحلي، مما قد يؤثر على تحقيق هدفه ضمن إستراتيجية تخطيطه المسبق".

من خلال ما تم عرضه من نتائج خصوصا السؤال الحادي عشر من المحور الثالث، و الذي كان " في نظركم هل نجاح مهمة التدريب مقرونة بمدى الإمكانيات المادية و المعنوية التي تتلقونها؟" ، و الذي كانت نتائجه كمايلي: 100,00% أجابوا بغالب، فيما انعدمت كل من نسبتي من أجابوا بأحيانا و نادرا، و عليه نستنتج أن الإمكانيات المادية و المعنوية من أهم ضروريات التخطيط الإستراتيجي الناجح، لما توفره من تحفيز و دعم و إستقرار داخلي للفرق الرياضية، كونها تساعد على تحفيز اللاعبين لبذل مجهود أكثر، و تخلق جو من الإستقرار للفريق.

كذلك في السؤال الرابع عشر من نفس المحور و الذي كان ماذا هي أهم النقائص التي وقفت عليها في عملكم؟ ، أنت النتائج كمايلي: 26,67% أجابوا بنقص التنسيق، و 35,56%

أجابوا بالدعم من السلطة الوصية، و أخيرا %37,78 أجابوا بعدم وضوح الأهداف، و عليه فإن كل من نقص التنسيق بين السلطة الوصية و المدربين، و عدم وضوح إمكانية تحقيق الأهداف المسطرة من أهم النقائص المسجلة لدى المدربين و عليه يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة طبقا لما ورد من نتائج.

4-2- التوصيات:

في هذا البحث قام الطلبة بمحاولة إثبات أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي على بعض الرياضات ، و من خلال إتباع منهجية البحث على المستوى النظري بدراسة المعارف و النظريات في هذا المجال، ثم الجانب التطبيقي الذي سمح لنا بالإحتكاك و عن قرب بمجال تسيير الفرق الرياضية من الجانب التدريبي ، كان و لا بد من أن نقف عند بعض النقاط الهامة التي يجب الإشارة إليها في شكل توصيات، و التي كانت كمايلي:

1. من الواجب إبراز دور التخطيط الإستراتيجي في مجال التدريب الرياضي، و ذلك في تطوير الرياضة بكل أنواعها، و العمل على وضع أهداف حقيقية مدروسة ضمن أسس علمية من شأنها تطوير الرياضة و تحقيق نتائج جد متقدمة سواء على المدى البعيد أو القريب .
2. يجب الإسهام في نشر ثقافة التخطيط الإستراتيجي المبني على أرضية صلبة خصوصا لدى المدربين، و إبراز ثقافة الإستثمار في كل الإمكانيات بشرية كانت أو مادية أو معنوية من أجل بلوغ مراحل متقدمة في تطوير الرياضة بالجزائر .
3. هناك عدة نقائص تعيشها الرياضة الجزائرية خصوصا على مستوى الإمكانيات المادية ، الدعم المعنوي من قبل الهيئات الرياضية الوصية، و التي من شأنها التأثير على المردود الرياضي، و عليه وجب النظر في الأمر و تداركه.
4. تقديم كل الدعم على المستوى المادي و المعنوي، و ذلك كونه عاملا أساسياً في تطوير مجال التدريب الرياضي، و دعم تنظيم المنافسات و الدورات الرياضية و إبراز مفهوم التخطيط الرياضي و أبعاده الحقيقية النبيلة بما يخدم المواطن و الرياضة في البلد، سواء كان هذا على الصعيد المحلي أو الدولي.

5. ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
6. ضرورة التسيير الجيد للفرق الرياضية باختلاف نوع رياضاتها، من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

الخاتمة العامّة

أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها، ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و تسيير الرياضيين، و هو الأداء الفعلي أثناء التدريبات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ

والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب . ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب الرياضي و تأثيره على الرفع من مستوى اللياقة البدنية وتحسين المردود الرياضي للاعبين، و لهذا كان هدف دراستنا هذه إبراز أهمية التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي للاعبين، و إعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم وإستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية حيث يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعب بصفة عامة ، كما نوهنا على توضيح العلاقات بين التخطيط الإستراتيجي والرياضة، و هذا كله قد يجعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي خصوصا مجال التدريب الرياضي الذي يعد مجال تخططنا كطلبة في طور التخرج.

قائمة المصادر و المراجع

1. أحمد عوض. (2001). الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية. الإسكندرية - مصر: الدار الجامعية .
2. ثامر محسن. (1988). أصول التدريب في كرة القدم. بغداد - العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
3. ناديا العارف. (2003). الإدارة الإستراتيجية". الإسكندرية - مصر: الدار الجامعية.
4. هارا ترجمة عبد علي نصيف. (1986). أصول التدريب. العراق: جامعة الموصل.
5. إبراهيم عبد المقصود. (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية - الطبعة الأولى. الإسكندرية - مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
6. أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان. (1979). الإدارة و التخطيط. جامعة حلوان - مصر : مجلة البحوث والدراسات.

7. أحمد عوض. (2001). الإدارة الإستراتيجية، الأصول والأسس العلمية. الإسكندرية - مصر: الدار الجامعية.
8. أحمد ماهر. (1999). دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية. الإسكندرية - مصر: الدار الجامعية.
9. إسماعيل محمد السيد. (2001). "الإدارة الإستراتيجية" ، مفاهيم عامة وحالات تطبيقية. الإسكندرية- مصر: الدار الجامعية،.
10. أنوف ويتيج ترجمة عادل عز الدين وآخرون. (2004). مقدمة في علم النفس. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
11. بسطويسى أحمد . (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضى. القاهرة: دار الفكر العربى.
12. حماد مفتي إبراهيم. (1998). التدريب الرياضى الحديث ، التخطيط - تطبيق - قيادة. القاهرة - مصر: دار الفكر العربى.
13. حنفى محمود مختار. (1988). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى. القاهرة: دار زهران للنشر والتوزيع .
14. طلبة بجامعة الكوفة. (2015). التدريب الرياضى (مفهومه ، اهدافه ، قواعده ، قوانينه). العراق.
15. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي. (2006). التخطيط الاستراتيجى بقياس الأداء المتوازن. المنصورة - مصر: المكتبة العصرية.
16. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضى - ط1. القاهرة - مصر: دار الفكر العربى .
17. على البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد . (2003). المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية . الإسكندرية: منشأة دار المعارف.
18. على البيك. (دون تاريخ). تخطيط التدريب الرياضى. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
19. عمر نصر الله قشطه. (2004). التخطيط الاستراتيجى للاتحادات الرياضىة الفلسطينية - ط1. جامعة الأقصى - فلسطين: دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر.
20. محمد زيان عمر. (1996). المنهج العلمى: مناهجه و تقنياته. الجزائر: لديوان الوطنى للمطبوعات الجامعية.
21. محمد شفيق. (1998). البحث العلمى: الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية. الإسكندرية - مصر: المكتب الجامعي الحديث.
22. محمد محمود موسى. (1985). التخطيط التعليمى أسسه وأساليبه ومشكلاته. القاهرة - مصر: مكتبة الأنجلو-المصرية.
23. مفتى إبراهيم. (1998). التدريب الرياضى الحديث. القاهرة: دار الفكر العربى .
24. مفتى إبراهيم حماد. (1999). تطبيقات الإدارة الرياضىة - ط1. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
25. ناصر دادي عدوان. (2001). الإدارة الإستراتيجية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
26. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد . (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب. المنيا - مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

الطلبة: قينان دواجي سيف الدين.

بلمختار شهرزاد.

إستمارة التحكيم

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم الموقرة باعتباركم دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، بطلبنا هذا و المتمثل في تحكيم أسئلة الإستبيان المقترح لمعالجة موضوع أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي على بعض الرياضات، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي المسحي.

لعلمكم نحن بصدد تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية. أخيرا تقبلوا منا فائق عبارات التقدير و الإحترام.

الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء

السنة الجامعية: 2017-2018

أسئلة الإستبيان

الإسم و اللقب	تاريخ و مكان الإزدياد
الجنس	نوع الرياضة:
المحور الأول: تكوين المدربين في مجال التدريب الرياضي	
س1	ما نوع الشهادة المتحصل عليها ؟ تقني ليسانس أو ماستر دكتوراه شهادة دولية
س2	ما مدة خبرتك في مجال التدريب ؟ أقل من 5 سنوات من 5-10 سنين أكثر من 10 سنوات
س3	هل سبق و حضرتم ملتقيات دولية أو محلية أو تریصات لرسكلة مجال تخصصكم؟
س4	في رأيكم هل المدوامة على تكوين المدربين ضرورية و بشكل دوري أحيانا أكيد ليس بالضرورة
المحور الثاني: التدريب الرياضي و مردود اللاعبين	
س1	هل ترى أن وضع الأهداف قبل التدريبات الرياضية له تأثير إيجابي على مردود اللاعبين ؟
س2	هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم و كثافة التمارين ؟
س3	هل تتضمن خطط تدريبكم تطوير الأداء الوظيفي للاعبين كالقلب و الرئتين؟

11س	في نظركم هل نجاح مهمة التدريب مقرونة بمدى الإمكانيات المادية و المعنوية التي تتلقونها ؟			
12س	هل أنتم راضون عن واقع الرياضة الجزائرية ؟	نعم	لا	أحيانا
13س	ما هو أهم جانب يجب توفره لدى المدرب أثناء تأدية مهامه ؟	مادي	معنوي	توسيع المسؤولية الكل
14س	ماذا هي أهم النقائص التي وقفت عليها في عملكم؟	نقص التنسيق	الدعم من السلطة الوصية	عدم وضوح الأهداف
15س	ماهي نقاط قوة الرياضة الجزائرية؟	الإمكانيات المادية	الموارد البشرية	الإثنين
16س	ما هو أهم شيء ينقصكم و تؤكدون على ضرورة توفره ؟	التخطيط على المدى البعيد	الجدية في العمل	الجماعي الإثنين