

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

تحت عنوان

# دور التخطيط المدى الطويل في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي

دراسة حالة في بعض الأندية على مستوى ولاية سيدي بلعباس

إشراف :

د/ زرف محمد

إعداد الطالب :

مرابط ياسين

السنة الجامعية: 2018/2017

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الذين أحبهم .....

إلى أمي و أبي ..... برا و إحسانا.

إلى إخوتي و أخواتي كبيرا و صغيرا

إلى الأصدقاء ..... إلى كل زملاء الدراسة

إلى كل أساتذة التربية البدنية و الرياضية في ربوع هذا

الوطن

إلى كل هؤلاء.....أهدي ثمرة جهدي

# شكر و تقدير

حمدا وشكرا للذي يعطي ولا يبخل ويمنح دون أن يسأل  
رب الكون المبجل بحمده وشكره شكرا جزيلا ومباركا  
إلى إن وفقنا في انجاز هذا العمل المتواضع نتوجه بخالص  
الشكر والعرفان للدكتور المحترم زرف محمد الذي كان لنا  
نعم الأخ والصديق الذي لم يبخل علينا بإرشاداته  
ونصائحه وأدلنا إلى الطريق المنير والمنهج القويم في إتمام  
هذا البحث كما نوجه الشكر الكبير إلى كل من ساعدنا  
من قريب أو بعيد أو كانت له أسوة حسنة أو دعوة  
مستجابة في إتمام هذا البحث

## ملخص البحث:

عنوان الدراسة: أهمية التخطيط للمدى الطويل في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي  
أهداف الدراسة :

- 1) التأكيد على أهمية التخطيط للمدى لطويل في العملية التدريبية في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم.
- 2) الكشف عن وجود علاقة طردية إيجابية بين التخطيط الإستراتيجي واهميته في الارتقاء بمستوى النتائج للتعميم وإستعمال التخطيط الإستراتيجي في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية الرياضيون
- 3) تقديم مقترحات ميدانية.
- 4) توضيح العلاقة بين التخطيط الطويل المدى و الرياضة.
- 5) إثراء المكتبة العلمية للمدربين و جعل دراستنا مرجعا مساعدا للبحوث اللاحقة.

الإشكالية العامة : هل التخطيط طويل المدى له تأثير على بلوغ الأهداف المرصودة لعملية تحسين المردودية لاعبي كرة القدم؟

## الإشكالية الجزئية :

- 1) هل التوقيت الزمني المتبع في عملية تخطيط المدرب له علاقة مباشرة بتحسين مردودية لاعبي كرة القدم؟
- 2) هل يساعد أسلوب التدريب المنتهج على تحسين المردود الرياضي للاعبين

كرة القدم؟

3) هل توجد علاقة إرتباطية طردية إيجابية بين التخطيط المدرب والمردود

الرياضي للاعبي كرة القدم؟

الفرضية العامة:

التخطيط بعيد المدى للمدرب يساعد على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة

القدم

الفرضيات الجزئية:

1) تحديد الأهداف للمدرب يساعد على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم

2) التوقيت الزمني لتخطيط المدرب يساعد على تحسين المردود الرياضي للاعبي

كرة القدم

3) أسلوب التدريب المنتهج يساعد على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم

4) توجد علاقة إرتباطية طردية إيجابية بين التخطيط الإستراتيجي و المردود

الرياضي للاعبي كرة القدم

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت المدرسين

المجال الزمني: كانت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 01 أفريل 2018 إلى

غاية يوم 20 ماي 2018 .

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و

البيانات و المعلومات.

## الفهرس :

2.....	الإهداء
3.....	شكر و تقدير
4.....	ملخص البحث
6.....	الفهرس
12.....	قائمة الجداول و الأشكال
13.....	مقدمة

## الجانب التمهيدي

### مدخل للدراسة

18.....	إشكالية الدراسة:
19.....	فرضيات الدراسة
20.....	أهداف الدراسة
21.....	أهمية الدراسة
21.....	أسباب اختيار الموضوع
26-22.....	مصطلحات و مفاهيم الدراسة
33-27.....	الدراسات السابقة و المتشابهة
35-34.....	تحليل و مناقشة الدراسات السابقة و المتشابهة
36.....	خلاصة:

## الجانب النظري

### الفصل الأول التخطيط الاستراتيجي

39.....	تمهيد :
40.....	التخطيط :
40.....	مفهوم التخطيط.....
41.....	تعريف التخطيط في المجال الرياضي.....
42.....	أهمية التخطيط :
42.....	4 مراحل التخطيط.....
43.....	5 أنواع التخطيط.....
	(II) الإستراتيجية
44.....	1 مفهوم الإستراتيجية.....
45.....	2 شروط وضع الإستراتيجية.....
46.....	(III) التخطيط الإستراتيجي.....
47.....	1 مفهوم التخطيط الاستراتيجي.....
47.....	2 فوائد التخطيط الاستراتيجي.....
48.....	(IV) التخطيط الرياضي.....
48.....	1 عناصر التخطيط الجيد.....
49.....	2 التخطيط في كرة القدم.....

49.....	3	خصائص تخطيط التدريب الرياضي
50.....	4	أنواع التخطيط الرياضي
54.....	6	مؤشرات التخطيط
53.....	5	مؤشرات التخطيط
54.....		خلاصة :

### الفصل الثاني : المدرب الرياضي

57.....		تمهيد :
58.....		المدرب الرياضي :
58.....		مفهوم المدرب الرياضي
59.....		شخصية المدرب الناجح
60.....		شخصية المدرب و خصائصه
61.....		سلوك المدرب الرياضي
62.....		أخلاقيات المدرب الناجح
63.....		واجبات المدرب الرياضي
64.....		أساليب القيادة للمدرب الرياضي
64.....		واجبات المدرب في كرة القدم



66.....مميزات مدرب كرة القدم.

67.....: خلاصة

### الفصل الثالث : كرة القدم

70.....: تمهيد

71.....: تعريف كرة القدم:

73-72.....: التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

75-74.....: كرة القدم في الجزائر

76.....: مدارس كرة القدم

77.....: قوانين كرة القدم

80.....: متطلبات كرة القدم:

86.....: أهمية كرة القدم في المجتمع

87.....: أهداف رياضة كرة القدم

88.....: خصائص كرة القدم

89.....: خلاصة:

### الجانب التطبيقي الفصل الأول

92.....: تمهيد

93.....: المنهج المستخدم

93.....	الدراسة الإستطلاعية.....
93.....	العينة و مجتمع الدراسة:
94.....	تحديد متغيرات الدراسة.....
95.....	المتغير.....
95.....	المتغير التابع.....
95.....	المتغير المستقل.....
95.....	حدود الدراسة.....
95.....	6- أدوات جمع البيانات.....
95.....	6-1 الإستبيان :
96.....	6-1-1 الأسئلة المغلقة.....
96.....	6-1-2 الأسئلة نصف مفتوحة :
96.....	7-كيفية تفريغ الاستبيان.....
96.....	8-الخصائص السيكمترية.....
96.....	8-1 الثبات:
96.....	8-2 الصدق:
97.....	9-مجالات الدراسة.....
	9-1 المجال البشري
	9-2 المجال الزمني.

9-3 المجال المكاني.

10 إجراءات التطبيقية الميدانية

11 الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.....98

1-11 النسب المئوية :

معامل الارتباط سبيرمان:

الحزمة الإحصائية spss

99..... خلاصة:

الفصل الثاني.

101..... تمهيد:

102-115..... عرض و تحليل النتائج حسب الفرضيات

116..... مناقشة و تحليل نتائج الدراسة

117..... الخلاصة :

118..... التوصيات والاقتراحات

125-130..... المراجع

131-136 ..... الملاحق

- فهرس الجداول و الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم	66
02	تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم	102
03	تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم	104
04	تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي	106
05	لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج ( الأسئلة المغلقة)	108
06	لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج (الأسئلة نصف مفتوحة)	110
07	لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج (الأسئلة نصف مفتوحة)	110
08	لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج (الأسئلة نصف مفتوحة)	111
09	لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج (الأسئلة نصف مفتوحة)	111
10	يمثل معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول حول تحديد الأهداف المراد تحقيقها و تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم	113
11	يمثل معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني حول تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب و تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم	114
12	يمثل معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثالث حول أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب و تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم.	115

مقدمة

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة و الكفاءة و الإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكامل لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بمزايا التدريب الرياضي . إذ يعتبر من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم و مستحدثاته . و الذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف و التطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال إستخدام أفضل الطرق و الأساليب و الوسائل المتاحة بشكل علمي . و يشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثير المبرمج و المنظم في كل من قدرة اللاعب و جاهزيته للأداء الرياضي.

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 كثيرا في تحديد أحجام التدريبات للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات العالية وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي.

ومن هنا كانت الإنطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط الطويل المدى في مجال التدريب في كرة القدم، و تأثيره على الرفع من مستوى أداء الرياضي.

لقد تم تناول الموضوع من جانبيه النظري و التطبيقي في أربعة فصول على النحو التالي:

حيث تضمن الجانب النظري فصلين الأول خصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة ، فرضياتها ، أهمية البحث ، و التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

و الجانب التطبيقي تضمن الفصل الذي شمل على طرق و منهجية الدراسة ، أدوات جمع البيانات ، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة . و الفصل الآخر تضمن عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري للدراسة و الدراسات السابقة.

الجانب

التمهيد



# مدخل للدراسة

الإشكالية

الفرضيات

الأهداف

أهمية البحث

مصطلحات و مفاهيم الدراسة

أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

## الإشكالية:

إن الرياضة كعلم قائم بذاته في عصرنا الحالي أصبحت تختلف من حيث الأهمية و الغرض و التطبيق العلمي من نوع إلى آخر للتأثير على المردود الرياضي خلال لمنافسة الرياضية ، و يعد التخطيط الإستراتيجي من أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية إذ أصبح محل اهتمام المختصين في ميدان التدريب الرياضي للارتقاء بالأداء أثناء المنافسات الرياضية التي تعتبر المقياس الحقيقي .

و يعتبر التخطيط المدى الطويل أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية ، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في تدريب الرياضيين ، و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة ، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق الهدف المطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تذليلها في إطار زمني محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

تعتبر كرة القدم من الرياضة الجماعية الأكثر شهرة والأكثر شعبية على المستوى العالمي، و إحدى اهتمامات الإتحادات المحلية و الدولية ، وانتقلت من رياضة اللهو إلى رياضة احترافية في بعض الدول المتقدمة رياضيا و أدخلت عليها طرق علمية حديثة في التدريب تتماشى وفقها و هذا التطور جاء بالتخطيط الإستراتيجي الذي يساعد على التنبؤ بالأشياء التي يمكن أن تحدث في المستقبل فهو مشروع يتم تطويره و تحسينه بتطوير و تحسين النتائج حسب الإمكانيات المتاحة ، فالتخطيط الجيد المبني على مقاييس موضوعية يعطي المجال للوصول إلى مستويات عالية من النتائج.

و من خلال ما سبق أردنا ربط عملية التخطيط الطويل المدى و تدريب رياضة كرة القدم و خصصنا دراستنا على مدربي كرة القدم في دائرة سفيذف بطرحنا التساؤل التالي

التساؤل العام:

هل التخطيط للمدى الطويل يساعد في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي للاعبى كرة القدم ؟

و قد اندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات الفرعية كالاتي:

التساؤلات الجزئية:

1) هل يساعد التوقيت الزمني لتخطيط المدرب في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبى كرة القدم ؟

2) هل يساعد أسلوب التدريب المنتهج في ارتقاء بمستوى الاداء الرياضي للاعبى كرة القدم ؟

3) هل توجد علاقة إرتباطية طردية إيجابية بين التخطيط الطويل المدى و المستوى الرياضي للاعبى كرة القدم ؟

2 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

➤ التخطيط الإستراتيجي للمدى الطويل يساعد في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين

## الفرضيات الجزئية:

- 1) تحديد الأهداف للمدرب يساعد في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم
- 2) التوقيت الزمني للتخطيط للمدى الطويل للمدرب يساعد في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبي كرة القدم

- 3) أسلوب التدريب المنتهج يساعد في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبي كرة القدم
- 4) توجد علاقة إرتباطية طردية إيجابية بين التخطيط للمدى الطويل و الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي

## 3 أهداف الدراسة :

- 1) التأكيد على أهمية التخطيط الطويل المدى في العملية التدريبية في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم.
- 2) الكشف عن وجود علاقة طردية إيجابية بين التخطيط بعيد المدى في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي
- 3) إعطاء اقتراحات ميدانية للتعميم و استعمال التخطيط للمدى البعيد في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

4) توضيح العلاقة بين التخطيط الطويل المدى و الرياضة.

5) إثراء المكتبة العلمية للمدربين و جعل دراستنا مرجعا مساعدا للبحوث اللاحقة.

#### 4 أهمية الدراسة:

تبرز دراستنا أهمية موضوع مدى أهمية التخطيط للمدى الطويل ودوره كطريقة

حديثة للوصول للأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم خاصة و الرياضة الجماعية

عامة فهو عملية التسطير لمشروع كبير يهدف إلى إحراز النتائج الإيجابية و

البطولات.

#### 5 أسباب اختيار الموضوع :

إن اختيارنا لهذا الموضوع ارجع للأسباب التالية :

1) محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي .

2) ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا ارجع إلى الطرق التدريبية

المستعملة لدى المراهقين.

3) فئة الأصغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.

4) إبراز ايجابيات التخطيط البعيد المدى وفوائده.

5) عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة

## 6-مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

### 1-6 التخطيط:

التعريف القاموسي:

خطط : فعل

خطط / خطط ليخطط ، فهو مخطط ، و المفعول مخطط1 "معجم المعاني الجامع -

معجم عربي عربي [www.almaany.com](http://www.almaany.com)"

التعريف الإصطلاحي ( الشرطي)

التخطيط بالإنجليزية Planning : هو عبارة عن عملية تهتم بإعداد الخُطط الخاصة بشيء معين، ويُعرّف التخطيط بأنه صياغة فرضياتٍ حول وضعٍ مُعيّن، ويعتمد على استخدام تفكير دقيق؛ بهدف اتخاذ القرار المناسب حول تطبيق سلوكٍ ما في المستقبل، 2موسوعة 09يونيو 2009 التعليم و التدريب ، أحمد الخطيب  
التعريف الإجرائي:

هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق الهدف المطلوب تحقيقه في المجال الرياضي مرتبط بمدة زمنية محددة ، أو هو الخارطة التي يرسمها المدرب للوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها .  
ومن وجهة نظر المدرب)) : 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 كثيرًا 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.3

كتاب دكتور : محمد عبد الله عنتر . التخطيط الإستراتيجي في المجال الرياضي .

ص19

## 2-6 الإستراتيجية:

التعريف القاموسي :

الاستراتيجية تعني الخطة الموحدة و الشاملة و المترابطة لقطاع معين4 معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي [www.almaany.com](http://www.almaany.com)

التعريف الإصطلاحي :

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى , لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق, ونقاط القوة والضعف الذاتية

التعريف الإجرائي:

هي " :النظام التدريبي "الذي يتم اختياره والاتفاق عليه بين فريق التدريب، والذي يضم أساليب وطرق التدريب مع المساعدات التدريبية المناسبة للأهداف، مع أدوات التدريب التي تقوم بالعرض الأفضل.

## 3-6 التخطيط الإستراتيجي:

التعريف الإجرائي:

هو أحد المهارات الأساسية للقيادة ، ويعتبر بمثابة خارطة للمدرب في تنظيمه و مساعدته للتحكم الجيد في الوقت ، وإرشاده للطريق الصحيح لتحقيق أهدافه.

يعرفه كونارد (1992) conard التخطيط الإستراتيجي على أنه منهج نظامي

يستشرق افاق . Retrieved 4-6-2017, Oxford Dictionaries, "planning",

5Edited



المستقبلات التربوية و التعليمية المحتملة و الممكنة ويستعد لمواجهةها بتشخيص  
الإمكانات المتاحة و المتوقعة و تصميم الإستراتيجيات البديلة و إتخاذ القرارات  
بعقلانية بشأن تنفيذ و متابعة هذا التشخيص ويؤكد على أنه منهج ديناميكي و أسلوب  
علمي يجرى وفقا لمنطلق و تفكير منظم تحكمه القوانين العملية .6 إبراهيم المطوع  
1431 - 1430هـ)، التخطيط والتخطيط التربوي

4-6 المدرب:

التعريف القاموسي :

درب يدرّب ، تدربا ، مدّرب ، و المفعول مدّربٌ 7. معجم المعاني الجامع -

معجم عربي عربي [www.almaany.com](http://www.almaany.com)

التعريف الإصطلاحي :

هو القائد الذي يقوم بمهامه التدريبية ، وفق أسس و خطط فهو محور العملية

التدريبية<sup>8</sup>. "planning", Oxford Dictionnaires, Retrieved 4-6-2017.

↑ Edited.

التعريف الإجرائي:

هو الشخصية التربوية الذي يقوم بالعملية التدريبية حسب المناهج العلمية  
المقررة و هو المؤثر المباشر في تطوير الرياضي للعب في المستوى المطلوب لتحقيق  
النتائج الإيجابية.

## 6-5 كرة القدم:

### التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية وشهرةً على مستوى العالم، و يلعبها 250 مليون لاعب تقريباً في حوالي 200 دولة، تمارس هذه الرياضة بشكل جماعي حيث تُجرى من فريقين يتكوّن كلّ فريق من أحد عشر لاعباً، حيث تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل بالإضافة إلى وجود مرميين على جانبيه، ويكون الهدف من اللعب هو إحراز عدد أكبر من الأهداف داخل مرمى الخصم ليتحدّد الفريق الفائز.

9 إبراهيم المطوع 1431 - 1430 هـ ، التخطيط والتخطيط التربوي

## الدراسات السابقة و المتشابهة:

### تمهيد:

يحاول الباحث الإطلاع لما وصل إليه سابقوه أو لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا و المواضيع التي تطرقت للتخطيط الإستراتيجي في المجال الإقتصادي كثيرة ، أما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية

### الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم – دراسة ميدانية

لولاية تيزي وزو"

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و

الرياضية.

(1) من إعداد الطلبة: " بوتلجة مسعود" لعموشي شعبان" لعمالي سمير"

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

(3) إشكالية البحث: ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب فيميدان كرة القدم ؟

### الفرضيات المقترحة:

(1) التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم.

(2) التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء

لاعب كرة القدم.

## الوسائل المستعملة في الدراسة:

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

## النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- (1) التخطيط للمدى الطويل في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
- (2) التحكم في التخطيط للمدى الطويل في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
- (3) يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط للمدى الطويل في التدريب.

## الدراسة الثانية:

✓ عنوان الدراسة: "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع

البطولة" رقم الإبداع 8343/2004 بجامعة الإسكندرية.

✓ من إعداد الأستاذ : عمر نصر الله قشطت.

✓ إشكالية الدراسة : هل قامت الاتحادات الرياضية الفلسطينية بتطبيق التخطيط و

عناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟

النتائج المتوصل إليها هي:

- 1) وجود أهداف محددة النشاط الإتحاد في قطاع البطولة وعدم قابليتها لتعديل كل فترة حتى تتماشى مع متغيرات المجتمع الفلسطيني.
- 2) يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا.
- 3) الاعتماد على المؤهلين علميا لإدارة النشاط بالإتحاد.
- 4) عدم مسؤولية وزارة الشباب و الرياضة الفلسطينية و اللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة النشاط.
- 5) الإتحاد الرياضي و عدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط أنشاط الإتحاد.
- 6) عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحادات الرياضية الفلسطينية.

عينة الدراسة: أما العين المختارة فكانت العينة العمدية و قد اشتملت على:

رؤساء و أعضاء مجالس إدارات الاتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها 50)عضو (عدد الاتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية.

الدراسة الثالثة:

✓ عنوان الدراسة: "مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية."  
✓ من إعداد الطلبة : النمى بوزيد، حدباى إحمد، قسم الإدارة و التسيير الرياضي-  
جامعة المسيلة.

✓ إشكالية البحث : وكانت على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟  
فرضيات الدراسة:

(1) يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

(2) يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة في الدراسة:

إستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي و من الأدوات إستمارة الإستبيان ،لجمع البيانات و المعلومات ،و طبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين و دامت الدراسة شهر أفريل . 2007

النتائج المتحصل عليها في البحث:

(1) إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

(2) أهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين .

(3) أهميته في توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي .

الدراسة الرابعة:

✓ عنوان الدراسة:"أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين مردود الرياضي في كرة القدم فئة أشبال 15-17 سنة ،دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة."

✓ نوع الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية.

✓ من إعداد الطالب : قاسمي صالح - بلخضر عمر .

✓ الدفعة : الموسم الجامعي .2008/2009

✓ إشكالية البحث :

1) ماهو تأثير التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي

للاعبي كرة القدم فئة أشبال ؟

✓ الفرضيات المقترحة:

1) تحديد الأهداف المراد تحقيقها

2) تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي

للاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

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

4) الوسائل المستعملة في الدراسة:

إتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الإستبيان . وذلك لكون

الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين ، حيث إستعملت

إستمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

1) يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب و التي هي من عناصر التخطيط

الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبين كرة القدم.

(2) تحديد و تقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط و تسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي.

(3) أكد معظم المدربين على أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.

(4) جل المدربين يتقون في عملية التخطيط في التدريب و التسطير للأهداف.

(5) إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين و تحسين المردود الرياضي.

#### الدراسة الخامسة:

✓ عنوان الدراسة: "أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود

الرياضي - دراسة ميدانية لبعض أندية كرة السلة لولاية عين الدفلى."

✓ نوع الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و

الرياضية.

✓ من إعداد الطالب: نجاري بن حاج علي محمد.

✓ الدفعة: الموسم الجامعي 2013/2014 ، جامعة خميس مليانة عين الدفلى

✓ إشكالية البحث: ما هو تأثير التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود

الرياضي للاعبين كرن السلة أقل من 17 سنة.

#### الوسائل المستعملة في الدراسة:

أتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال إستبيانين لكون الموضوع

المطروح يعتمد على آراء المدربين و كذا اللاعبين.



## النتائج المتحصل عليها:

(1) تحديد أهداف التدريب الجيد الذي له تأثير على المردود الرياضي للاعبين كرة السلة.

(2) تحديد و تقييم الوقت الزمني لمراحل التخطيط و تسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي.

(3) إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء للاعبي كرة السلة.

## تحليل و مناقشة الدراسات السابقة و المتشابهة:

يتضح من خلال أوجه التشابه و الإختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية في التركيز على التخطيط المدى الطويل داخل الإدارات و المنشآت الرياضية بينما إعتدنا في دراستنا الحالية على المدرب و دوره الفعال في وضع التخطيط الأمثل بالوصول باللاعب إلى إلى مستوى عالي من الأداء ، وقد استخدمت في الدراسات السابقة المنهج الوصفي لكونه مناسب لهذه النوعية من البحوث، وقد استعان الباحث من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية وبناءها ، وفي تفسير النتائج التي تسطر عنها الدراسة الحالية كما إستفدنا من الدراسات السابقة في صياغة النتائج التوضيحات والاقتراحات.

أما الدراسة الخامسة فقد تشابهت جل عناصرها مع بعض الاختلافات في عينة الدراسة، فدراستنا كانت فيها العينة حول مدربي كرة القدم أما الدراسة السابقة فكانت حول مدربي كرة السلة.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات و  
إقتراحات نذكر منها ما يلي :

- 1) على مدربي كرة القدم إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
- 2) يمكن الإستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- 3) لابد على المدربين الإلتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية ، و القيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- 4) المرحلة العمرية تكون مناسبة لتطوير الأداء و الرفع من المستوى ، هذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- 5) لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب ( الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي ....الخ). و أخذها بعين الإعتبار في العملية التدريبية.
- 6) الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- 7) تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالإهتمام بالفئات الصغرى ، خصوصا كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب و تطوير الأداء المهاري.

## خلاصة:

و من خلال هذه الدراسات السابقة و المتشابهة التي تطرقنا إليها و المشابهة لدراستنا الحالية أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم استخلصنا بأن التخطيط الاستراتيجي له مكانة كبيرة في المجال الرياضي بالنسبة للمدربين و كيفية تطبيقها على اللاعبين للوصول بهم إلى أعلى المستويات و تحقيق الأهداف المنشودة.

و من خلال تحليل لأهم عناصر هذه الدراسات استنتجنا أن أوجه التشابه كانت في جل العناصر، و أوجه الإختلاف كانت في عينة الدراسة عدا واحدة، و التخطيط الاستراتيجي تركز على الإدارات و المنشآت الرياضية بينما التخطيط الاستراتيجي في دراستنا الحالية ركز على المدرب و دوره الفعال للوصول باللاعب لأعلى المستويات.

الجانب

النظري

**الفصل الأول :**

**التخطيط في التدريب الرياضي**

# الفصل الأول : التخطيط الاستراتيجي

## (I) التخطيط

1 مفهوم التخطيط

2 تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

3 أهمية التخطيط

4 مراحل التخطيط

5 أنواع التخطيط

## (II) الإستراتيجية

1 مفهوم الإستراتيجية

2 شروط وضع الإستراتيجية

## (III) التخطيط الاستراتيجي

1 مفهوم التخطيط الاستراتيجي

2 فوائد التخطيط الاستراتيجي

## (IV) التخطيط الرياضي

1 عناصر التخطيط الجيد

2 التخطيط في كرة القدم

3 خصائص تخطيط التدريب الرياضي

4 أنواع التخطيط الرياضي

5 مؤشرات التخطيط

## تمهيد:

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة

السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول

الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته

النفسية ، فكلما زادت خياراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها

في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو

المؤشر الحقيقي الذي

يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في

قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف

المدرين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات

يستعملها المدرين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى

المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح

المخطط و المنهج في الأداء الرياضي<sup>11</sup>. محمد محمود موسى:"التخطيط التعليمي

أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1997 ص 101

## التخطيط :

المعنى اللغوي للتخطيط هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد

في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي ما زالت غامضة في الذهن والعكس.12 - إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية- 16،ص،2003

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل.
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية.
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية.
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات

## مفهوم التخطيط:

لقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقا من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة للباحثين و الدارسين وستعرض لعدد منها:

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا- المستقبل

" 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.

• ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ

القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات

والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين .13 إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 17-16، ص،2003  
تعريف التخطيط في المجال الرياضي

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا

وجياز للتخطيط كما يلي :

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب .

## 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 مازيا التخطيط :
- 1) يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
  - 2) يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
  - 3) يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تقادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.
  - 4) يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

## - 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 14- إبراهيم محمود عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، مرجع سابق ، ص 15- 19.

#### - أنواع التخطيط

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي

(1) تخطيط طويل المدى

(2) تخطيط قصير المدى.

(3) التخطيط الجاري 15. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: " مجلة البحوث

والدراسات" جامعة حلوان، مصر 1979، ص17

#### تخطيط طويل المدى

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع ( سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من 14 لأجله، وقد تكون هذه المدة ( الألعاب أوقد 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 تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: \* الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. \* الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية .

## 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 ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب

## التخطيط الجاري :

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

## الإستراتيجية:

### مفهوم الإستراتيجية

من الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة ،أو سبيل العمل

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. 16 إسماعيل محمد السيد، "الإدارة

الإستراتيجية" ،مفاهيم عامة وحالات تطبيقية ،الدار الجامعية،الإسكندرية،  
200،ص26

كما يعرفها **Alfred chandler** بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة  
الأجل لمؤسسة و اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية

كما نجد لدى مدرسة **Philippe de woot** و **Harvard** 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 والقراراتالأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ  
بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية . 17- ناصر دادي عدوان ،" الإدارة الإستراتيجية  
"،ديوان المطبوعات الجامعية ،لجزائر2001 ص 8-9

الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على  
الاستفادة مما نتيجته البيئة من الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تقرضه  
البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية  
،وكذلك على مستوى الوظائف.18 ناصر دادي عدوان ،" الإدارة الإستراتيجية  
"،ديوان المطبوعات الجامعية ،لجزائر2001 ص 9-

#### شروط وضع الإستراتيجية:

لا نستطيع أن نفرص بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية  
أو النهاية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة ،ورغم ذلك تعطي نتائج  
مقبولة،وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة. وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج  
المرغوبة،وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية:19 ناصر دادي عدوان  
:"الإدارة الإستراتيجية"، مرجع سابق ، ص 21- 19

- 1) أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.
- 2) أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي .
- 3) أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوي مخاطر مقبولة.
- 4) أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.
- 5) أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.
- 6) ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية

### III- التخطيط الإستراتيجي :

- تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي 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 .

#### 1- مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

-التخطيط الاستراتيجي :هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد . العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك.20 علي السلمي:"التخطيط والمتابعة"المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص 22 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".

- 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 .

- إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية .

## 2- فوائد التخطيط الاستراتيجي :

تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها

- 1) يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه .
  - 2) يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل .
  - 3) يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها
- 21 عمر نصر الله قشطه : "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"  
، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1 جامعة الأقصى 2004 ص
- 4) يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها .
  - 5) يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة
  - 6) يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرون .
  - 7) ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة

## IV- التخطيط الرياضي :

نظار لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا . فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له. بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع 22 عبد الحميد عبد الفتاح المغربي:" التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة 200، ص 117-119

ويقول **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)).

### - عناصر التخطيط الجيد :

- 1) تحديد أنسب أنواع التدريب .
- 2) تحديد واجبات كل فرد و إعطائه كل ما بنوط به
- 3) تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة
- 4) تحديد الأهداف المراد تحقيقها.



ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم. 23 طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: "مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1999، ص 62 ط1

-التخطيط في كرة القدم:

يعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة "

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل".  
3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- 1) النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي
- 2) الترابط والتسلسل و الاستمرار في إعداد اللاعب
- 3) تكامل جوانب الإعداد.
- 4) وجود خطة لإعداد اللاعب. 24 -مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي مصر القاهرة، ط2 2001، ص 253-254

## 5- أنواع التخطيط:

### 5-1- 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 31، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي

وقد قام الباحثان **Horskg, Kacani** بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة

التدريبية على الشكل التالي:

\*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصّة: 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،

## 5-2 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 لاجدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة.25 أصول التدريب" ، ترجمة عبد علي نصيف ،جامعة الموصل ،العراق ،1986 ص 96

وحسب تامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 72-8 للمتقدمين و 8-6و عطائهم تمرينات ا ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين و ، للأبطال لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي،علما أن اللاعب قد يون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.26  
LADISLARKA CANI ET LADISLAR HORSKY : "ENTRAINEMENT DE FOOT BALL" , EDITION BIROODORENS,BRAKEZ,1986,P59.3

### 5-3- التخطيط الشهري :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان 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 السامرائي 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 يمتن 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. 27 عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريسية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991، س142

### 5-4- التخطيط 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 :

**أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :**

- 1) محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة .
- 2) دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

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

**ثانياً:** النواحي التطبيقية وتتضمن:

- 1) عدد المباريات خلال الموسم.
- 2) عدد فترات التدريب الإجمالية.
- 3) عدد أيام الراحة.
- 4) حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً 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 السنوي.

**6- مؤشرات التخطيط:** مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد ما يلي:

- 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.

**الكثافة:** أ - عدد التدريبات ذو كثافة قصوى

ب - عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة .

## مكونات التخطيط البرامج:

### الإعداد البدني :

الإعداد البدني هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً، وتهدف إلى رفع كفاءة الجسم الحركية والفسولوجية، ويُشرف عليها في العادة مدرب إعداد بدني مختص، وخاصة إذا كان الشخص لاعباً رياضياً، وذلك لضمان نجاحه في رياضته، ولتزداد مهارته فيها، فكلما زادت كفاءة الجسم، وزادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ازدادت مهارته الرياضية، كما تفيد برفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية.

### أنواع الإعداد البدني:

**إعداد بدني عام:** وهو الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة البدنية والرياضية بشكل شامل، وإكسابه المهارات الأساسية للحركة الجسدية.

**إعداد بدني خاص:** وهو الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة والمهارات المختصة برياضة أو لعبة محددة ليرتقي بها، وإكسابه المتطلبات الجسدية الضرورية لهذه الرياضة أو اللعبة.

### عناصر الإعداد البدني:

**المرونة والإطالة** هي الحد الحركي الذي يمكن أن يصل إليه مفصل الجسم اعتماداً على طبيعته ومداه التشريحي، والإطالة هي خاصية العضلات المطاطية المعتمدة على المفصل، وتؤثر بشكل كبير في المرونة، ومن الأمثلة على تمارين المرونة والإطالة: تركيز الوقوف على قدم واحدة مع رفع القدم الأخرى على الحائط.

القوة العضلية هي قوة ومقدرة عضلات الجسم على القيام بحركات بمقاومة خارجية؛  
مثل: رفع وزن ثقيل، أو دفعه أو سحبه، ومن الأمثلة على تمارين القوة العضلية:  
الوقوف باستقامة، ورفع وزن بتفريق المرفقين، ورفعهما إلى أعلى.

التحمل العضلي هو مقدرة العضلات على مقاومة التعب والجهد حتى لو استمر لفترات  
طويلة، حيث تتمكن العضلات من العمل ضد المقاومة، وتعتمد اعتماداً وثيقاً على قوة  
الشخص البدنية، ومن الأمثلة على تمارين التحمل العضلي الاستلقاء بشكل مائل مع  
ثني ومد الذراعين، وتكرار الخطوات 15 مرة أو أكثر.

التحمل الدوري التنفسي هو مقدرة الجهاز الدوري والتنفسي من تحمل العبء الواقع  
عليها، نتيجةً لحركة العضلات، وعملها على الانقباضات المتوسطة لفترات طويلة،  
ومن الأمثلة على تمارين التحمل التنفسي: الركض، والسباحة، وركوب الدراجات  
الهوائية.

السرعة هي القدرة على تكرار حركات معينة أكثر عدد ممكن في أقصر فترة زمنية، مع  
الحفاظ على سرعة الحركة، وسرعة رد الفعل، ومن الأمثلة على تمارين السرعة:  
الركض لمسافة تتراوح بين 50-100م بأقل فترة زمنية.

القدرة العضلية هي القدرة على دمج القوة العضلية مع السرعة للقيام بحركات تتطلب  
المهارتين، ومن الأمثلة على تمارين القدرة العضلية: الوثب الطويل إلى أبعد مسافة.  
التوافق هو القدرة على القيام بحركات مختلفة مرة واحدة بانسجام، مما يتطلب جهداً من  
الجهاز العصبي والعضلي بانسياب، ومن الأمثلة على تمارين التوافق: الوقوف مع  
حمل وزن أمام الجسم، والمشي مع رمي الكرة واستلامها.

التوازن هو القدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء القيام بحركات تتطلب سيطرة على الجهاز العضلي والعصبي، والمقدرة على الإحساس بالمكان والمسافة، ومن الأمثلة على تمارين التوازن: الوقوف على قدم واحدة، مع رفع الذراعين، وثني الجذع إلى جانب.

الدقة هي القدرة على القيام بالحركات بدقة، وتوجيهها نحو هدف معين، وتتطلب كذلك سيطرة على الجهاز العصبي والعضلي، ومن الأمثلة على تمارين الدقة: لعبة كرة السلة. الرشاقة الرشاقة هي القدرة على التحكم بوضعيات الجسم واتجاهاته، وتغييرها حسب وقت وسرعة محددة، ومن الأمثلة على تمارين الرشاقة الوقوف مواجهاً لقوائم مسنودة على الأرض، والجري بشكل متعرج.

#### الإعداد النفسي :

تعريف الإعداد النفسي هو الإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي

**أهداف الإعداد النفسي :** تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير

دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال . تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط



تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في

النشاط الرياضي الممارس

تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب

والمنافسات.

إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر

على التكيف مع المواقف

الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

أنواع الإعداد النفسي :

من حيث مدته:

-الإعداد النفسي الطويل المدى .

-الإعداد النفسي القصير المدى.

من ناحية نوعيته:

-الإعداد النفسي العام.

الإعداد النفسي الخاص

الأعداد المهاري :

مفهوم الأعداد المهاري •

هو عملية إعداد اللاعب مهارياً من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية

للرياضة التخصصية الممارسة، لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية

## مراحل الأعداد المهاري والتي تشمل

المرحلة الأولى : هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية , يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .

المرحلة الثانية : هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى أعلى درجات الإلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد. ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى

المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمدة الأعداد 3- المهاري كافة في خطط التدريب

## الأعداد الخططي

هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة .

ان الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و ان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط امثل , مما سبق يتضح ان الأعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي ان عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى

## مراحل الأعداد الخططي

1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية : وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب

2- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي : في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يصعب ذلك تطبيقيا مع الممارسة العملية للاعب او الفريق .

3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :- ان ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطا سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات

## خلاصة :

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط " .

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

ان التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجا ول التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة اليد أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجح للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

# الفصل الثاني

## المدرّب

## الرياضي

## الفصل الثاني

### 1- المدرب الرياضي :

1-1- مفهوم المدرب الرياضي

1-2- شخصية المدرب الناجح

1-3- شخصية المدرب و خصائصه

1-4- سلوك المدرب الرياضي

1-5- أخلاقيات المدرب الناجح

1-6- واجبات المدرب الرياضي

1-7- أساليب القيادة للمدرب الرياضي

1-8- واجبات المدرب في كرة القدم

1-9- مميزات مدرب كرة القدم

## تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة .

فعلى المدرب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب ، وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين .

هذا الإنجاز يستدعي ضرورة توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع أن تحققه ألا وهي شخصية المدرب الرياضي .

فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه .

## 1. المدرب الرياضي:

تتحد العلمية التدريبية في الألعاب الجماعية هذه محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية وال نفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

### 1-1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. 28،-علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1 2001 ص 05

### 1-2- شخصية المدرب الناجح :

« إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكياته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات» 29 LAROUSSE ( 332 ) ( ENCYC LOPEDIQUE 1972 P )



« كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دارية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، و كذا الجو النفسي للفريق . 30 باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة 1993 ، ص 40

كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ، التمعن ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحده . 31 ( 24 ) 332 ( P ) 1972 LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE

**1-3- شخصية المدرب وخصائصه :**

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب، ولا بد لكل من يريد أن يشغل وظيفة مدير فني أن يتصف بخصائص ومميزات تتمثل في ما يلي :

- 1) -الذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير ، وخاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والطبية للمعاونة له ومع الحكام والجمهور إلى غير ذلك.
- 2) -الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيدة والذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
- 3) -الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والناس .
- 4) -النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون طمع .
- 5) -المعرفة الجيدة بكرة القدم كمعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.

- (6) -الخبرة السابقة كلاعب . -المظهر العام الموحى بالاحترام والثقة وقوة تأثيره الايجابي على الغير .
- (7) -اللياقة البدنية والصحة النفسية .
- (8) -الصوت القوي المقنع والواضح .
- (9) -القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه .
- (10) -أن تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له, مما يترتب عليه.
- (11) -أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم, و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.
- 32حنفي محمود مختار:" المدير الفني لكرة القدم 1 .) بدون طبعة مركز الكتاب للنشر القاهرة: بدون سنة، ص4-6
- 4-1 - سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم

التوصل إلى تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما :

(1) سلوك القائد الإداري المهتم بالدرجة الأولى بالناس :

(2) سلوك القائد الإداري المهتم بالدرجة الأولى بالإنتاج

واستطاع كل من روبرت بلاك Blake 1985 وجين موتون Mouton تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلى إن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين :المحور الأول الاهتمام بالناس ,والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج, وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية

Monagerial Grid "كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية . "

أخلاقيات المدرب الناجح :

- إن شخصية المدرب كل متكامل لا تستطيع فصل بعضها عن بعض و الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين .

ويتوجب على المدرب أن يكون طموحا ومنضبطا ، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تقاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .

- وهناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرب نذكر منها:

1-5-1- المدرب كمربي :

- يعتبر المدر كمربي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم . 33: "أسس العمل في المهنة التدريب"، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، محمد حسن زكي 1997 ص 15

1-5-2- المدرب كنفساني :

يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي والإطلاع على المواضيع البسيكولوجية إتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية و الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ،

## 6-1 واجبات المدرب الرياضي :

1-6-1- تخطيط عملية التدريب: يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن و مسئولية المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم و إمكاناتهم. وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

1-6-2- تنفيذ عملية التدريب: تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارف و إكسابهم الجوانب الفنية والبدنية ، التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها

1-6-3- رعاية اللاعبين: يجب على المدرب الرياضي من التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يوجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا يؤثر عليه سلبا في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الغرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصبية المدرب ومساعدته، عدم التوفيق في الأداء. 34 السيد الحاوي: "المدرب الرياضي" ،مرجع سابق،ص 63

## 1-5- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على انجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي. 35 محمود فتحي  
عكاشة : "علم النفس الاجتماعي" ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر 1997 ص  
302-326

## 1-6- واجبات المدرب في كرة القدم :

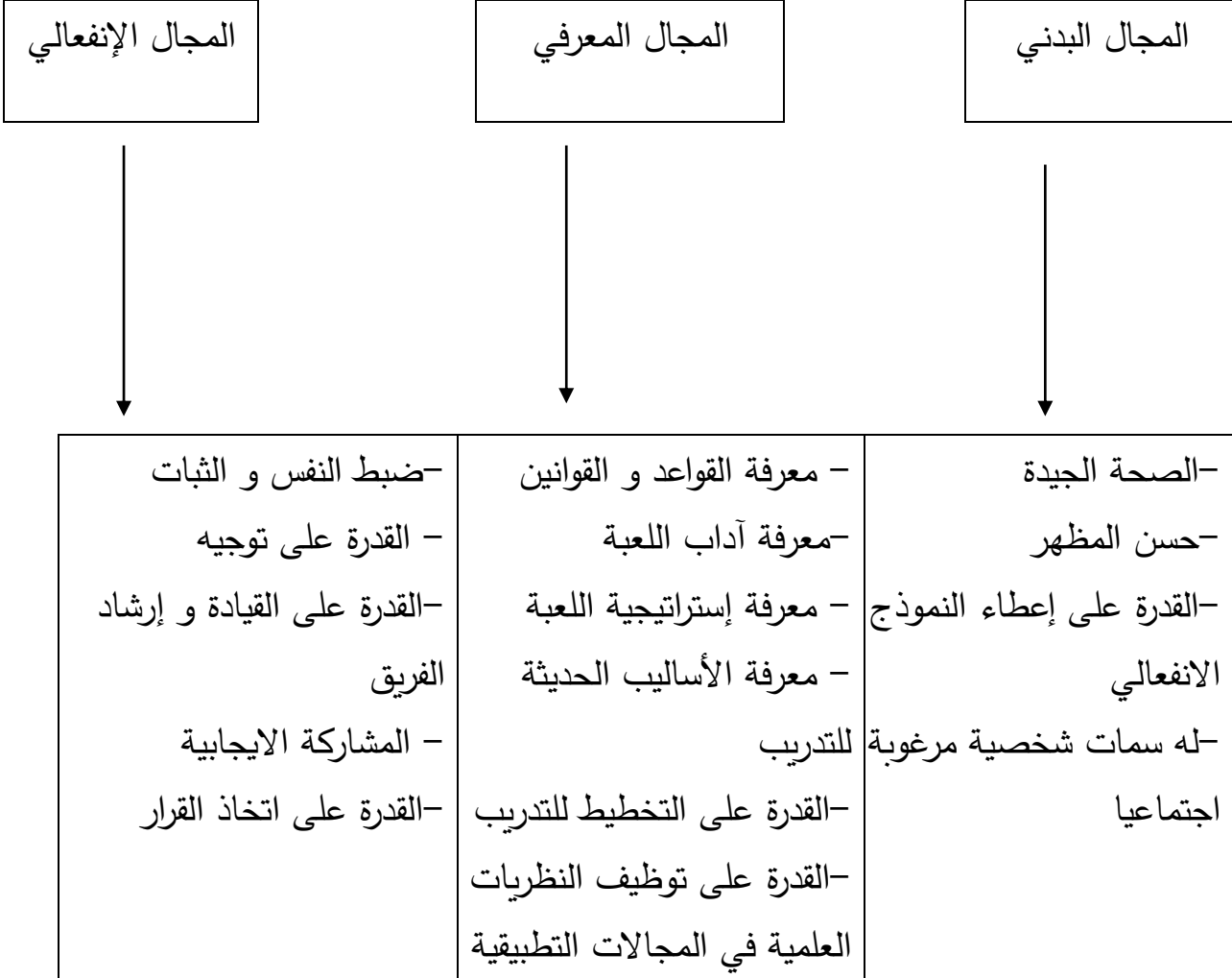
المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب حيث ، تقع على عاتقه هذه المسؤولية ، « فالمدرب يجب أن يكون دائم قائد تربويا متفهما بواجباته من الناحية التربوية ، كما عليه أن يكون مثلا أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية ، وخاصة الناشئين ، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة .«العامية يجب أن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته ومن خلال هذا كله يمكننا أن نستخلص واجبات مدرب كرة القدم :

- 1) تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .
- 2) القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين
- 3) الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .
- 4) المعرفة بالقوانين والأنظمة لدورات والمنافسات الرياضية .
- 5) الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين القدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم .

- (6) إعداد الفريق نفسياً وبدنياً قبل بداية المنافسة .
- (7) تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .
- (8) يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخين العام قبل بدأ المباريات .
- (9) شرح الخطة المناسبة للمباراة. «36 أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، مرجع سابق ، ص 302

مميزات مدرب كرة القدم :

- 1- المجال البدني
- 2- المجال المعرفي
- 3- المجال الانفعالي



الشكل(9) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم .

## خلاصة :

إن لمدرّب كرة القدم ونخص بالذكر مدرّب فئة الأشبال دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم و إرشادهم خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقين وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم ، وكذا السمات الخلقية التي تلتزم بها تجاههم ومدى تمسكه بأخلاقه التربوية والمهنية من خلال الحصص التدريبية التي تجمعهم ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذو أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف . ومن أجل الابتعاد عن السلوكات العدوانية في مياديننا الرياضية فإنه يتوجب على المدربين أن يكونوا خير قدوة للاعبينهم ومثلاً يقتدى به ، ويتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل .



# الفصل الثالث

## كرة القدم

## الفصل الثالث

1. -تعريف كرة القدم:
2. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :
3. كرة القدم في الجزائر :
4. مدارس كرة القدم :
5. قوانين كرة القدم :
6. متطلبات كرة القدم:
7. أهمية كرة القدم في المجتمع :
8. أهداف رياضة كرة القدم :
9. خصائص كرة القدم :

تمهيد :

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA قال مازحا "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

## 1. -تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي : كرة القدم Football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ Rugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى Soccer

التعريف الاصطلاحي : "كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جيل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع." 37 لبنان، دار النفائس، ط1، "رومي جيل" :كرة القدم 1986 ص501-502

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90دقيقة ، وفترة راحة مستها 15وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

## 2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم. 38، "موقف مجيد المولي: الإعداد الوظيفي لكرة القدم دار الفكر لبنان، ص 9

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم

1855. (أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية) نادي شيفيلد

1883. (أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم) أول اتجاه في العالم

1873. أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمنسوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا وإيرلندا وتقرر

إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وهذه الهيئة اعترف الاتحاد الدولي . .

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي . .

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .

1939:تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين

1950:إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم

1963.أول دورة باسم كأس العرب .39 -حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية

للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4 ، لبنان، ص 16

1967:دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم

1970. دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل

1974. :دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا . .

1975 :دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976 :الدورة الأولمبية مونتريال

1978:دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .

1980:الدورة الاولمبية في المكسيك

1982:دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا

1986 دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين .

1990:دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .

1994:دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل

. 1998 :دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ

32منتخبا من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

2002:دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا .Alain Michel : "foot-balle les systèmes de 40. jeu",Edition Chiron, 2 me édition, paris1998, p14.

### 3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" و"علي رايس"، الذي أسس سنة 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهوااء الكبير ، و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م ، و في 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها :غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث و في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد

من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب في صفوف فريق سانت إيتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، أبرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 ، و كان " محمد معوش " أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م و فاز بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سن 1963م و فاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي في عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1957م وحصوله على الميدالية الذهبية . 41 رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، ، 1997ص (75).



#### 4- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

✓ مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك) .

✓ المدرسة اللاتينية.

✓ مدرسة أمريكا الجنوبية .42 عبد الرحمان عيساوي "سيكولوجية النمو، دار

النهضة العربية"، لبنان ، 1980، ص 72

#### 5- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحذر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء ) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة و مع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حدالآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي :

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون

## السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها و تجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

## . التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.43 -سامي الصفار:"كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982 ص 29

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي:

## ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م.

## الكرة:

كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68سم ، لأما وزنها فلا يتعدى 453غ و لا يقل عن 359 غ،

مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين

الحكم:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

مدة اللعب:

شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوتين عن 15د. 44- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم"، ليبيا 1987، ص 255

ابتداء اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

## طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.45

علي خليفة الهنشري وآخرون :كرة القدم، مرجع سابق ، ص 255

التسلل :يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

الأخطاء وسوء السلوك :يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- (1) . ركل أو محاولة ركل الخصم
- (2) . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- (3) . دفع الخصم بعنف أو بجالة خطيرة.
- (4) . الوثب على الخصم.
- (5) . ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- (6) . مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- (7) . يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- (8) . دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...46 سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30

الضربة الحرة :حيث تنقسم إلى قسمين :مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون ،  
جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين  
القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم. 47 حسن عبد الجواد: "كرة القدم  
المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177

الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين  
القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

متطلبات كرة القدم :

1-5- الجانب البدني:

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة  
البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري  
سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن  
المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة  
تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، و الوثب لضرب الكرة بالرأس و تكرار الجري  
للإشتراك في الهجوم و الدفاع بفعالية. 48 حسن أحمد الشافعي تاريخ التربية البدنية  
في المجتمعين العربي و الدولي ، منشآت المعارف مصر 1998 ص 23

## الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

. يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، و أولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبي بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. 49-أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، 1990 ط 1 ، مصر ، ص 70

## الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة ... الخ و يسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم و تقوية عمل الأجهزة العضلية و المفصلية ، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي و التنفسي و الجهاز العصبي). 50. "La Préparation physique -MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997, p22

## الإعداد البدني الخاص : ( préparation spécifique )

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة  
الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير  
الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية  
وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة  
للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

### 6-1-1- عناصر اللياقة البدنية:

#### التحمل :

عامية التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع  
وقت ممكن، ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد  
به قدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة  
ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة،  
وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و  
الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو  
العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم  
خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار  
مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها 51 AHMED-  
KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL ,

Alger , 1990,p107

## القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمديدات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. 52 أمر الله أحمد البساطي "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 111

## السرعة :

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت المتشاة أو غير المتشاة ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمديد والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الحُطط



الهجومية.53 -قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار:"مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق ، 1984 ص 48

تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي الالسرعات التي تختلف شدا حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.

الرشاقة :

يعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا :القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة

ثانيا :القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .54 قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار:"مكونات الصفات الحركية،

مرجع سابق،ص 200

## المرونة :

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

وعادة ما يستخدم المدرب تمارين المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمارين المرونة في بداية جراحة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمارين المطاطية (stretching) ، مباشرة بعد نهاية جراحة التدريب. 55- محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994، ص110

## 5-2- الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل :التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

### 5-3- الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات وحرًا وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في اولة إتقا تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب ا والسيطرة على...مجريات اللعب والأداء. 56,"Médecine PIRRE WULLACKI , " du sport" , édition vigot , paris , 1990 ,p145

### 6- أهمية كرة القدم في المجتمع :

إن للرياضة دور كبير و تمتع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحديث التواصل الاجتماعي بين أهمية بالغة بين أفراد ا أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبارها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

\*الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

\*الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعا □  
منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي ا أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم والأخلاقي للشخص كو الصفات الأخلاقية

المتثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

\*الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لايفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجريا ، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد"ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة مكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

\*الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والخواجز السياسية بين الدول و الجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.

## 7- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الإستيعاب الجيد ثم التنفيذ. 57.  
-منهاج التربية البدنية " :منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984 ص 29

## 8- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

الضمير الجماعي: وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا. -  
بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

النظام : تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة. التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة. الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

الحرية: اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالمهارة الجماعية إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعًا تشويقيا ممتعا. 58 حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 17

## خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على ا من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال اللاعب أن يكون على درجة لا بأس الوقت المحد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الجانِب

التطبيقي



# الفصل الأول

المنهجية

الدراسة الإستطلاعية

العينة

حدود الدراسة

أدوات جمع البيانات

أساليب التحليل الإحصائي

## تمهيد:

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح جميع الخطوات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو الموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا بإتباع دراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

## ✓ المنهج المستخدم:

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي ويستعمل الاستبيان كأداة بحث كونه مناسب، يعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات التي اعتمدنا عليها في بحثنا.

✓ الدراسة الإستطلاعية من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي " توجهنا إلى أندية ولاية سيدي بلعباس ، و اتصلنا بالمدربين من اجل الوقوف على واقع و أهمية التخطيط الاستراتيجي من خلال التدريبات التي يقومون بها و عن دوره في تحقيق و تطوير المردود الرياضي وزعنا الاستبيان على العينة المراد دراستها و هم مدربي كرة القدم لأندية ولاية سيدي بلعباس و هذا من أجل تخصيص و جمع المعلومات و تجريب الأفكار و التأكد بالأداة المستخدمة في الدراسة من صحة الفرضيات.

✓ العينة و مجتمع الدراسة :لهدف الوصول الى نتائج دقيقة و موضوعية و مطابقة للواقع تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة القدم المتمثلة في 12 مدرب لمختلف الأصناف من ثلاثة أندية على مستوى ولاية سيدي بلعباس (نادي اتحاد سيدي بلعباس، نادي شباب سيدي إبراهيم ، نادي شباب سفيظ )

و اخترنا هذه العينة من مدينة سيدي بلعباس أجل كسب الوقت و لأسباب مادية.

## تحديد متغيرات الدراسة:

هي مرحلة مهمة لتحقيق الفرضيات ميدانيا ، حيث يجب العمل على صياغة و تجميع كل المتغيرات بشكل دقيق و التمييز بين متغيرات البحث و بين العوامل التي من شأنها ان تؤثر على مسار إجراء دراسته

**المتغير:** هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بعامل اخر و هو نوعان :

1 / **المتغير التابع:** المتغير التابع هو متغير أو أكثر يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل فيه. و المتغير التابع في بحثنا هو: المردود الرياضي.  
ب/ **المتغير المستقل**

المتغير المستقل هو متغير يؤثر في متغير آخر أو أكثر، ويسعى الباحث إلى دراسة هذا الأثر أو التحقق منه من خلال معالجته، ويستطيع الباحث أن يتحكم في قيم أو مستويات هذا المتغير ليرى أثرها على متغير آخر و المتغير المستقل في بحثنا هو: التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين.

## 5 / حدود الدراسة :

اقتصرت دراستنا على الأندية التي ذكرناها في السابق و هذا لقربها تقاديا للأعباء المادية و كذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تقادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة

6 / أدوات جمع البيانات :

1-6 الإستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة ، استبيان موجه إلى المدربين و هو استبيان محكم استعمل في دراسة سابقة بنفس العنوان و هي " أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي" في كرة القدم فئة أشبال 15-17 سنة - دراسة ميدانية لأندية ولاية عين الدفلة - مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية 2014/2013 من إعداد الطالب نجاري بن الحاج علي محمد ، هذا كي نحصل على المعلومات الكافة ، و للتأكد من صحة الفرضيات و تحليل النتائج و إعطاء اقتراحات و توضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

1-1-6 الأسئلة المغلقة :

و هي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استنهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة و عدم موافقة أو الإجابة بنعم أو لا

1-1-6 2 الأسئلة نصف مفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا و فرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

7- كيفية تفرغ الإستبيان : قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين

عن طريق الإستبيان ووضعها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا بإستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

## 8 الخصائص السيكومترية:

8-1 الثبات :و من أجل التأكد من الثبات المقياس و هو استبيان " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي " الموجه لمدربي كرة القدم بمدينة سيدي بلعباس تم توزيع الإستبيان ثم اعادة توزيعه بعد سبعة أيام على خمسة مدربين من نفس عينة الدراسة ، اثنان منهم مستشارين في الرياضة ثلاثة لاعبين سابقين و تم استخراج قيمة معامل كرونباخ ألفا حيث تم وجود معامل ارتباط موجب متوسط قيمته (0.5)

و أعدنا استخدام الاختبار لتقرير ما اذا كانت نتائج مقياس استبيان لموضوع الدراسة ثابت بمرور الزمن حيث أشارت نتائج قيمة معامل الارتباط بيرسون للمقياس (0.5) يدل له (0.01) و هي قيمة تدل على وجود ارتباط متوسط و منه فإن الإستبيان صالح لقياس أبعاد الدراسة.

8-2 الصدق : أن هذا الإستبيان قد وضع في عدة دراسات سابقة منها دراسة بلخضر عمر بنفس العنوان و استعمل كذلك في دراسة قاسمي صالح و بخاري بن الحاج علي محمد نفس العنوان أيضا.

و لغرض التأكد من صدق اختبار مقياس " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين مردود الرياضي " استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق درجات التجريبية للدرجات الحقيقية . و التي خلصت من شوائبها و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات و تبين أن المقياس يتميز بصدق عالي نسبته (0.7).

## 9-مجالات الدراسة:

### 9-1 المجال البشري:

يتضمن المجال البشري عينة البحث و المتمثلة في 12 مدرب لمختلف الأصناف من ثلاثة أندية على مستوى ولاية سيدي بلعباس (نادي اتحاد سيدي بلعباس، نادي شباب سيدي إبراهيم ، نادي شباب سفيزف )

### 9-2 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 01 أبريل 2018 إلى غاية يوم 20 ماي 2018 ، حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الفرق

### 9-3 المجال المكاني:

قمنا بتوزيع الاستبيان على مدربي الفرق لبعض أندية كرة القدم بمدينة سيدي بلعباس.

## 10-إجراءات التطبيقية الميدانية :

في دراستنا حول موضوع " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في رياضة كرة القدم " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط في مدينة سيدي بلعباس من أجل جمع المعلومات ، و التحقق من صحة الفرضيات،

الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

## 11-1-النسب المئوية:

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية و هذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي.

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{التكرارات}}{\text{مجموع التكرارات}} \times 100$$

مجموع التكرارات

11-2-معامل الارتباط سبيرمان:

11-3-الحزمة الاحصائية: spss



## خلاصة:

من خلال هذا الفصل الثالث و بإتباعنا لدراسة المنهجية العلمية قمنا بضبط الأداة و متغيرات الدراسة ، لما تكتسيه من أهمية كبيرة في فرضية البحث و التمييز بين المتغيرات الأنسب لموضوع دراستنا لكي لا يؤثر سلبا على مسار الدراسة.

# الفصل الثاني:

عرض و مناقشة و تحليل

النتائج

أهم الإستخلاصات

## تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية فتحليل البيانات وأخير  
ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية .  
إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق  
أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات  
العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا  
الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج حسب الفرضيات :

1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى (تحديد الأهداف للمدرب يساعد

على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم):

الجدول رقم (1) : تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين مستوى

الرياضيين (الأسئلة المغلقة).

النسبة المئوية		الإجابة		الأسئلة
لا %	نعم %	لا	نعم	
16.67%	83.33%	02	10	هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق ؟
00%	100%	00	12	هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم و كثافة التدريب ؟
00%	100%	00	12	هل لتطوير الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب و الرئتين) خلال عملية التدريب تأثير على مستوى اللاعبين ؟
00%	100%	00	12	هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين أثر في تحسين مستوى الرياضيين ؟
16.67%	83.33%	02	10	هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في التدريب بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب؟

- و من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ : أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، و هذا حسب النسبة التي تقدر بـ (83.33 %).

و نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر ، و من هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط للمدى الطويل في التدريب و له تأثير في تحسين مستوى الرياضيين .

- نرى أن المدربين أجابوا بـ :نعم، بنسبة 100% ، و هذا يعني أنهم يرون أن الحجم و شدة التدريب و كثافته أثناء مرحلة التدريب له تأثير على مستوى اللاعب .  
- و على ضوء هذا نستنتج أن الحجم و شدة التدريب له تأثير على مستوى اللاعب ، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة و الحجم و الكثافة كلما كان هناك تأثير إيجابي على مستوى اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير سلبي .

- و أجابوا بـ : نعم ، بنسبة 100%، على أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب، الدورة الدموية، التنفس ) خلال عملية التدريب تأثير على المستوى.  
و من خلال هذا نستنتج أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب ، الدورة الدموية ، التنفس ) خلال عملية التدريب تأثير على مستوى الرياضيين .

و نسبة 100% كذلك أجابوا بنعم أن لتحضير النفسي للاعب يؤثر على الارتقاء بمستوى الرياضيين .

و منه نستنتج أنه على المدرب مراعاة الجانب النفسي للاعبين مما يؤدي إلى زرع الثقة بالنفس لدى اللاعب و من هذا يؤدي به إلى تحقيق نتائج جيدة .

- من خلال الجدول كذلك نرى أن جل المدربين أجابوا ب: نعم ، بنسبة 83.33%، و هذا يعني أنهم يرون أن التدريب في كرة القدم يهتم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب .

و من خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الاستراتيجي للمدى الطويل في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب .

أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب، فإن الإهتمام بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب يعطي نتائج جيدة و فعالة حيث يطور التفكير التكتيكي و المعرفي للاعبين و الارتقاء بمستواهم ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية و النفسية و العقلية للاعب خلال السنوات المقبلة .

الجدول رقم (2): تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين كرة القدم ( الأسئلة نصف مفتوحة)

النسبة المؤوية			الإجابة			السؤال
%	%	%	تحسين مستوى الأداء	تنمية الصفات المهارية	تطوير القدرات البدنية	
%25	%8.33	%66.67	03	01	08	ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

- و من خلال الجدول رقم (2) : يتبين لنا أن : 08 من مجموع التكرارات أي نسبة 66.67 % من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 01 تكرر ما يمثل نسبة 8.33 % يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين في حين أن 03 تكرارات أي بنسبة 25 % أشاروا إلى أن الهدف من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات المهارية . يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 05 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا و تم بدرجة أقل تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة و من خلال عرضنا و تحليلنا للجدولين السابقين يمكننا القول أن الفرضية الأولى المتعلقة بتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب كرة القدم قد تحققت .

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية (التوقيت الزمني لتخطيط المدرب يساعد على تحسين المردود الرياضي للاعبى كرة القدم):

الجدول رقم (3): تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدى الطويل للمدرب أثر على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبى كرة القدم.

النسبة المئوية		الإجابة		السؤال
لا %	نعم %	لا	نعم	
00%	100%	00	12	في بداية كل موسم تدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟
00%	100%	00	12	هل تقسمون الدورة التدريبية لكل سنة إلى مرحلة أعداد عام، أعداد خاص و إعداد للمباريات؟
58.33%	41.67%	07	05	هل الأعداد النفسي الذي نقوم به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب؟
16.67%	83.33%	02	10	هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟



من خلال الجدول رقم (3): نرى أن كل المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة 100% أنهم يولون أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب و منه نستنتج أنه لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب دور في الارتقاء تدريجيا بالمستوى الرياضي للاعب كرة القدم.

من خلال كذلك نرى أن كل المدربين أجابوا بنعم ، أي بنسبة 100% ، أن تقسيم الدورة التدريبية لكل سنة إلى مرحلة إعداد عام و مرحلة إعداد خاص و مرحلة إعداد المباريات .

و منه نستنتج أنه يجب على المدرب أن يقوم بتقسيم الدورة التدريبية لكل سنة إلى مرحلة إعداد عام ، إعداد خاص و إعداد للمباريات . و هذا التقسيم و التدرج يساعد المدرب للوصول باللاعب إلى المستوى الأحسن.

و نسبة 58.33% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 41.67% يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول في التدريب .

و منه نستنتج من هذه النتائج بأن يجب التقليل من حجم و شدة العمل التدريبي المبرمج في التخطيط الاستراتيجي للمدى الطويل من أجل الإعداد النفسي .

كما أن نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية و المقدرة ب 83.33% في حين نسبة 16.67% لا يعطون حجم الزمن الكافي للحصص التدريبية ويرجعون السبب لعدم إعطاءهم الوقت الكافي لإنجاز حصصهم التدريبية .

و منه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية للمواسم التدريبية يساهم في تحسين المستوى وتطوير قدرات اللاعب ، و من خلال عرضنا و تحليلنا

للجدول السابق يمكننا القول أن الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الوقت الزمني لمراحل التخطيط للمدى الطويل للمدرب أثر على الارتقاء بالمستوى الرياضي قد تحققت.

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة ( أسلوب التدريب المنتهج يساعد على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم ):

الجدول رقم (4) : لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج ( الأسئلة المغلقة)

النسبة المئوية		الإجابة		السؤال
لا %	نعم %	لا	نعم	
91.67%	8.33%	11	01	هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟
00%	100%	00	12	هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه؟
00%	100%	00	12	هل سوء العلاقة بينكم و اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي
00%	100%	00	12	هل ترى أن أسلوب التشجيع و التحفيز المعنوي له تأثير على تحسين مستوى الفريق خلال السنوات ؟

نلاحظ من خلال الجدول (4) أن نسبة 91.67% من المدربين لا يتركون حرية التصرف للاعبين مقابل نسبة 8.33% يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب .

من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية و يرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها آثار سلبية للفريق .

كما أن نسبة 100% منهم يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم . و ما يمكن استنتاجه هو تحسين المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من تبيان لنقاط قوتهم فيضاعفونها و يزيدون من تقويتها و على نقاط ضعفهم فيحسنونها .

نلاحظ أيضا أن أغلبية المستجوبين و المقدرين ب 100% أجابوا بنعم على أن سوء العلاقة بينكم و اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي .

و منه نستنتج أن العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة التدريبية و تحقيق المستوى الجيد للاعبين يؤثر على أدائهم و لعل السبب هو وجود جو من المرح و الحيوية و كذا قلة التوترات و المشاحنات أثناء التدريبات .

و نرى أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون بأن أسلوب التحفيز و التشجيع المعنوي له أثر على مستوى اللاعبين أثناء المباراة، و منه نستنتج أنه على المدرب أن يشحن اللاعبين بالروح المعنوية و يؤكد على ضرورة لعب مباراة جيدة و تحقيق الفوز و الإنتصار و عليه أن يزيد من ثقة اللاعب في نفسه و إمكاناته .

الجدول رقم (5): لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج (الأسئلة نصف مفتوحة)

النسبة المئوية			الإجابة			السؤال
%	%	%	حرية مطلقة	دكتاتوري	ديمقراطي	
%00	%8.33	%91.67	00	01	11	ما هو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع اللاعبين و يؤثر على نتائج الفريق ؟

الجدول رقم (6):

النسبة المئوية			الإجابة			السؤال
%	%	%	جعلهم كأصدقاء	الاهتمام و الاستماع لهم	تجاوب مع متطلباتهم	
%75	%8.33	%16.67	09	01	02	ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية

الجدول رقم (7):

النسبة المئوية			الإجابة			السؤال
%	%	%	التحفيز المادي	التحفيز المعنوي	العلاقة الجيدة	
%8.33	%41.67	%50	01	05	06	هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى ؟

الجدول رقم (8) :

النسبة المئوية			الإجابة			السؤال
%	%	%	التساهل	المرونة	الصرامة	
%00	%58.33	%41.67	00	07	05	ما هو أسلوب التعامل الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المستوى ؟

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) (06) (07) (08) نلاحظ أن

نسبة 91.67% يرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي

ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب و اللاعب أثناء الحصة ، أما نسبة

8.33% و هي عبارة عن مدرب واحد من العينة فيرى أن نوعية هذا الأسلوب هو دكتاتوري ، إذ لا مجال للنقاش أثناء الحصة .

و منه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي و الحوار لأنه يخلق جو التفاهم و فتح مجال للحوار بين اللاعبين و المدرب مما يساعد على تحسين المستوى الرياضي للاعبين .

نلاحظ أن نسبة 75% من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين جعل المدرب لهم كأصدقاء و منه نستنتج أنها أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين .

و نجد أن نسبة 50% من المدربين ركزوا إجاباتهم على أن العلاقة الجيدة بين المدرب و اللاعبين هي التي أدت إلى تقديم المستوى الجيد ، في حين نسبة 41.67% يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقديم المستوى الرياضي الجيد ، و أما نسبة 8.33% يرون أن التحفيز المادي يؤدي باللاعبين إلى تقديم مردود جيد أثناء المباراة . و منه نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب و اللاعبين العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في الارتقاء بالمستوى الرياضي و لكن بدرجة أقل من التحفيز المعنوي لأنه عكسه و لكن هذا لا يعني أنه عامل غير مؤثر للمستوى الجيد .

و يتضح لنا أن نسبة 41.67% من المدربين أجابوا بالصرامة على أنها الأسلوب الأمثل الذي ينبغي على المدرب أن يتبعه مع اللاعبين ، بينما نسبة 58.33% أجابوا على أن المرونة هي الأسلوب الأمثل . إذ يتبين لنا أن النسب متقاربة بين أسلوب الصرامة و المرونة فالمدرب في عمله التدريبي و تعامله مع اللاعبين تجعل الفريق متماسك و يطمح أفراداه إلى تحقيق الأهداف المسطرة لهذا فعليه أن يجمع بين الأسلوبين من أجل تحقيق النتائج الإيجابية

من خلال عرضنا و تحليلنا للجدول رقم (05) (06) (07) (08) يمكننا القول

أن الفرضية الأولى المتعلقة ب : الأسلوب التدريبي المنتهج من طرف المدرب أثر على النتائج قد تحققت .

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة ( توجد علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التخطيط الاستراتيجي للمدى الطويل و المردود الرياضي للاعبين كرة القدم ):

الجدول رقم (09) : يمثل معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول حول تحديد الأهداف المراد تحقيقها و الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين كرة القدم .

رقم	عبارات المحور الأول	1	2	3	4	5
01	هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق	1				
02	هل يتأثر المستوى العام للاعبين بحجم و كثافة التدريب ؟	0.87	1			
03	هل لتطوير الأجهزة الوظيفية للاعب ( القلب و الرئتين) خلال عملية التدريب تأثير على مستوى اللاعبين ؟	0.86	0.91	1		
04	هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين أثر في الارتقاء بالمستوى الرياضي ؟	0.78	0.88	0.91	1	
05	هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي بعيد المدى في التدريب بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب ؟	0.81	0.84	0.93	0.95	1

من خلال الجدول رقم (09) و الذي يبين معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول حول العلاقة بين تحديد الأهداف المراد تحقيقها و الارتقاء بالمستوى الرياضي

للاعبي كرة القدم . كانت أدناها 0.78 و أقصاها 0.95 هذه النتائج تؤشر على وجود ارتباط طردي موجب قوي جدا يتضح منه وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جميع العبارات .

الجدول رقم (10) : يمثل معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني حول تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب و تحسين المستوى الرياضي للاعبين كرة القدم .

رقم	عبارات المحور الثاني	1	2	3	4
01	في بداية كل موسم تدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟	1			
02	هل تقسمون الدورة التدريبية لكل سنة لمراحل إعداد عام ، إعداد خاص و إعداد للمباريات؟	0.75	1		
03	هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب ؟	0.87	0.80	1	
04	هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟	0.91	0.86	0.88	1

من خلال الجدول رقم (10) و الذي يبين معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني حول تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب و تحسين المستوى الرياضي للاعبين كرة القدم . كانت أدناها 0.75 و أقصاها 0.91 . هذه النتائج تؤشر



على وجود ارتباط طردي موجب قوي جدا يتضح منه وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جميع العبارات .

الجدول رقم (11) : يمثل معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثالث حول أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب و الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين كرة القدم.

رقم	عبارات المحور الثالث	1	2	3	4
01	هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟	1			
02	هل تبين لكل لاعب نقاط ضعفه و قوته؟	0.92	1		
03	هل سوء العلاقة بينكم و اللاعبين تؤثر على المستوى الرياضي؟	0.87	0.86	1	
04	هل ترى أن أسلوب التشجيع و التحفيز المعنوي له تأثير على مستوى الفريق	0.84	0.71	0.69	1

من خلال الجدول رقم (11) و الذي يبين معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثالث حول أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب و الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين كرة القدم . كانت أدناها 0.69 و أقصاها 0.92 . هذه النتائج تؤثر على وجود ارتباط طردي موجب قوي جدا يتضح منه وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جميع العبارات .

من خلال عرضنا و تحليلنا للجدول رقم (09) (10) (11) يمكننا القول أن الفرضية الرابعة المتعلقة ب :وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التخطيط الاستراتيجي و الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين كرة القدم قد تحققت .

## مناقشة و تحليل نتائج الدراسة :

بعد تفريغ محتوى الاستبيان و عرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها ، و لكي تكون العملية أكثر دقة و موضوعية سنحاول تلخيص ما أمكن من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم ، فكانت جملة النتائج كالاتي :

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط للمدى الطويل الجيد تأثير على الارتقاء بمستوى الرياضي للاعبى كرة القدم .
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبى كرة القدم.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط الاستراتيجي للمدى الطويل للمدرب أثر على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبى كرة القدم .
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبى كرة القدم .

ومنه نقول أن لعملية التخطيط الاستراتيجي للمدى الطويل أهمية بالغة في الإرتقاء بالمستوى الرياضي للاعبى كرة القدم وذلك كما أكده المدربين بأن التخطيط الاستراتيجي بعيد المدى عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط الاستراتيجي للمدى الطويل بأنه عملية هامة وحساسة.

و نقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها و قد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين

## خلاصة :

وفي الختام وبناء على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة و البحث المعمق يمكن الإشارة إلى الأهمية التي يلعبها التخطيط الاستراتيجي للمدى الطويل في النوادي الرياضية الجزائرية، توصلنا إلى أنه ما يزال هذا الموضوع يفتقر إلى الدراسة والاهتمام إذ أن الشيء الملاحظ في هذه النوادي هو استمرار نفس التركيبة التي كونت وكرست ثقافة النتيجة الآنية لا كيف نحصل النتيجة الإيجابية و هذا لا يتفق مع الظروف الحالية و المستقبلية في عصرنا وهذا يعود إلى ضعف نظام معلومات التسيير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الأساسية في الإدارة، خاصة وأن النجاح في النوادي الرياضية الجزائرية يكون بالاعتماد على التخطيط الإستراتيجي الذي من خلاله يعمل على تطبيق معارف جديدة لأساليب العمل المؤدية إلى التميز بتعاون معهم وتطوير نظام العمل الذي يمكنهم من الوصول إلى المستوى الذي لا يتم بتغيير العاملين و يسمح بالتحسين المستمر للمستوى وكذلك لابد من وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط والتي لابد أن تكون في محيط ملائم ومشجع على إدخال التغيير الإيجابي .

وفي الأخير نرجو أن نكون قد وفقنا في إعداد هذا البحث الذي نتمنى أن يكون مفتاحا لدارسات أوسع وأعمق في المستقبل .

## التوصيات والاقتراحات :

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دارستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي :

- 1) على مدربي كرة القدم إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
- 2) يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب
- 3) لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط للمدى الطويل في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال
- 4) الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- 5) لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب ( الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ،الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

المراجع

## قائمة المراجع :

- (1) -معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي [www.almaany.com](http://www.almaany.com)
- (2) -، مفتي إبراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر الأولى ، الطبعة القاهرة.1999<sup>2</sup> ، ص 27
- (3) - .التعليم و التدريب ، أحمد الخطيب ، موسوعة 09يونيو2009
- (4) -كتاب دكتور : محمد عبد الله عنتر . التخطيط الإستراتيجي في المجال الرياضي ص.19
- (5) -إبراهيم المطوع (1431 - 1430 هـ)، التخطيط والتخطيط التربوي
- 6) "planning", Oxford Dictionnaires, Retriever 4-6-2017.  
Edited
- (7) إبراهيم المطوع (1431 - 1430 هـ)، التخطيط والتخطيط التربوي
- (8) -محمد محمود موسى:"التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة ،1997 ص 101
- 9) 2-LADISLARKA CANI ET LADISLAR HORSKY :  
"ENTRAINEMENT DE FOOT BALL" , EDITION  
BIROODORENS,BRAKEZ,1986,P59.
- (10) إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية-16،ص،2003
- (11) إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 17- 16،ص،2003
- (12) -إبراهيم محمود عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، مرجع سابق ، ص 15

- 13) أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: "مجلة البحوث والدراسات" جامعة حلوان، مصر 1979، ص 17
- 14) -سماويل محمد السيد، "الإدارة الإستراتيجية"، مفاهيم عامة وحالات تطبيقية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 200، ص 26
- 15) ناصر دادي عدوان، "الإدارة الإستراتيجية"، ديوان المطبوعات الجامعية، لجزائر 2001 ص 8-9
- 16) -ناصر دادي عدوان، "الإدارة الإستراتيجية"، ديوان المطبوعات الجامعية، لجزائر 2001 ص 19
- 17) ناصر دادي عدوان: "الإدارة الإستراتيجية"، مرجع سابق، ص 21
- 18) علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص 22
- 19) عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية" ، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1 جامعة الأقصى 2004
- 20) -عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: "التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة 200، ص 117-119
- 21) -طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: "مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص 62 ط1
- 22) -مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي مصر القاهرة، ط2 2001، ص 253-254
- 23) "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986، ص 96

- (24) عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991 ص 142
- (25) -علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المد رب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1 2001 ص 05
- 26) LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE 1972 page 32
- (27) باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة 1993 ، ص 40
- (28) -حنفي محمود مختار: " المدير الفني لكرة القدم 1 .) بدون طبعة مركز الكتاب للنشر القاهرة: بدون سنة، ص 4-6
- 29) LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE 1972 P 24
- (30) -أسس العمل في المهنة التدريب"، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، محمد حسن زكي 1997 ص 15
- 31) Alain Michel : "football les systèmes de jeu», Edition Chiron, 2 me édition, paris1998, p14
- (32) السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي" ،مرجع سابق، ص 63
- (33) أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ،مرجع سابق ، ص 301-302.
- (34) لبنان، دار النفائس، ط،1 " -رومي جميل" :كرة القدم 1986 ص 501-502
- (35) -موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم دار الفكر لبنان ،ص 9.
- (36) -حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4 ، لبنان، ص 16



- (37) -رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق "كرة القدم،المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"،جامعة مستغانم،الجزائر، 1997،
- (38) -عبد الرحمان عيساوي "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980، ص.72
- (39) -سامي الصفار:"كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982 ص 29
- (40) "Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997, p22
- (41) -علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم"، ليبيا 1987، ص 255
- (42) علي خليفة الهنشري وآخرون :كرة القدم، مرجع سابق ، ص - 255.
- (43) -سامي الصفار:"كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.
- (44) -حسن أحمد الشافعي تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي ، منشآت المعارف مصر 1998 ص 2 3
- (45) -أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف،1990 ط 1 ،مصر ،ص70.
- 46) AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107
- (47) -أمر الله أحمد البساطي " :التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق ، ص- 112111
- (48) -قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق ، 1984 ص 48

49) -قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار "مكونات الصفات الحركية،  
مرجع سابق،ص200-201

50) -محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ،  
مصر، 1994،ص110

51) PIRRE WULLACKI ,"Médecine du sport" , édition vignot ,  
paris , 1990 ,p145

52) -منهاج التربية البدنية "منشورات لوزارة التربية الوطنية،1984 ص29

53) -حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون  
الدولي"، مرجع سابق، ص177

# الملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

# إستمارة إستبيان موجهة للمدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان " أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي " نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بصدق و موضوعية ، و نتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية و لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية و شكرا على تعاونكم .  
ملاحظة :

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف الأستاذ:

د/ زرف محمد

إعداد الطالب:

مرابط ياسين

السنة الجامعية: 2018/2017

المعلومات الخاصة :

- الإسم و اللقب : .....

- السن: .....

- الجنس : ذكر  أنثى

- نوع الشهادة المتحصل عليها:

دكتوراه في الرياضة  ماجستير في الرياضة  ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة  تقني سامي في الرياضة  مربي في الرياضة

لاعب

- عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي :

من 1 إلى 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات  من 11 إلى 15

أكثر من 15 سنة : .....

1-هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق ؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا :.....

2-هل يتأثير الأداء العام للاعبين بحجم و كثافة التدريب ؟

نعم  لا

3-هل تتضمن أهدافكم تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب ( القلب و الرئتين ) خلال عملية التدريب؟

نعم  لا

4-هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر في تحسين مستوى الرياضيين ؟

نعم  لا

5-هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في التدريب بالحالة النفسية و الفزيولوجية والعقلية

للاعب؟

نعم  لا

ما هو هدف التحضير البدني في فترة المنافسة ؟

تطوير قدرات اللاعب بدنياً  تنمية الصفات المهارية  تحسين مستوى أداء

اللاعبين

-إجابة أخرى:.....

7- في بداية كل موسم تدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب ؟  
نعم  لا

8- هل تقسمون الدور التدريبية خلال كل سنة إلى مرحلة إعداد عام ، إعداد خاص و إعداد للمباريات ؟

نعم  لا

9- هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية ؟  
نعم  لا

10- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب ؟  
نعم  لا

11- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟  
نعم  لا

12- هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و نقاط ضعفه ؟

دائماً  أحياناً

13- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع اللاعبين و يؤثر على نتائج الفريق ؟  
ديمقراطي  دكتاتوري  حرية مطلقة

14- ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية ؟

تجاوب مع متطلباتهم المعقولة  الاهتمام و الاستماع لهم  جعلهم كأصدقاء

و تفهمهم

-طريقة أخرى : .....

15- هل سوء العلاقة بينكم و بين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي ؟

نعم  لا

16- هل ترجعون المستوى الجيد للاعبين أثناء المباريات إلى ؟

العلاقة الجيدة  التحفيز المعنوي  التحفيز المادي

-إجابة أخرى : .....

17- حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين

لتحسين ما  الصرامة  المرونة  التساهل

الصرامة المرونة التساهل

-أسلوب آخر : .....

18- هل ترى أن أسلوب التشجيع و التحفيز المعنوي له تأثير على مستوى الفريق خلال السنوات

نعم  لا

شكراً .....