

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

عنوان المذكرة

أهمي إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية في
تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم (U15)

إشراف:

د/ إدريس خوجة محمد رضا

إعداد الطالب:

- سليمان نبيل

- بن حمو حسين

السنة الجامعية 2015 / 2016

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)
الى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي تحترق
لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية .

إلى من تحدى الصعاب الى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي الى هذا المستوى
الى أبي العزيز .

الى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم ييخل عليا بنصائحه الى الدكتور :
محمد رضا دريس خوجة .

الى كل الإخوة والأخوات .

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء وأخص بالذكر :
سطاعلي أمين ، دوحام ربيع ، حلو سايح ، فتحي لغواطي ، بن صديق نصر الدين ، بندومة
الحبيب ، صابر ميلود ، و إلى كل من يعرف بن حمو حسين .
إلى رفيقي في العمل : سليمان نبيل .

إلى قارئ هذا الإهداء

بن حمو حسين

الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من أعطتني الحياة ومنبع الحنان: أمي ثم أمي أمي إلى من مهد لي الطريق من أجل الخوض في الحياة: أبي إلى كل أفراد العائلة إلى كل من تربطني بهم صلة قرابة إلى من قاسمني هذا العمل محمد وليد إلى الأستاذ القدير و المشرف محمد رضا دريس خوجة الذي كان له الفضل الكبير في إتمام هذا العمل .
إلى كل أصدقاء 2011BAC إلى الأصدقاء: فتحي بومدين، حكيم موزاوي، سفيان دقيش، زبالح عبد القادر.

إلى أصدقاء الحياة الجامعية: دحام ربيع، يخلف حمزة، بن قوة أحمد، مهديد زكرياء.
إلى الأصدقاء بالغرف
إلى أصدقاء الفوج 03 تخصص تدريب رياضي .
إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بالكلمة الطيبة .
إلى كل من يصلهم قلبي ولم يكتبهم قلمي .

سليمانى نيل



شكر وعرفان...

يقول عز وجل: <> و لئن شكرتم لأزيدنكم... <<
ويقول صلى الله عليه وسلم: <> من لم يشكر الناس لم يشكر الله <<
بداية وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل على توفيقه لنا في إتمام هذا العمل
سائلين إياه أن يتقبله ويجعله خالصا لوجهه الكريم.
كما نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير للدكتور المشرف "محمد رضا دريس خوجة"
الذي كان لنا سندا في إتمام هذا العمل ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه
كما نشكر جميع الذي قدم لنا يد العون لإنجاز هذا العمل .
ونشكر جميع المدربين الذين قدموا لنا يد المساعدة.
كما لا ننسى طاقم قسم الإدارة والتدريب الرياضي من أساتذة وإداريين
وطلبة والحمد لله أولا وأخيرا
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل طاقم المكتبة في المعهد الرياضي.

حسين - نبيل

-ملخص البحث:

يتمثل عنوان الدراسة في أهمية إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية في تكوين الفئات الصغرى U15 في كرة القدم. وتهدف الدراسة إلى إبراز أهمية إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية كطريقة حديثة للتكوين الجيد لدى ناشئي كرة القدم. والغرض من الدراسة معرفة مدى أهمية إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية في تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم. تتكون العينة من ثلاثة وثلاثون (33) مدرب. لقد تم إختيار عينة البحث بطريقة قصدية وتم استخدام أدوات منها الدراسة النظرية والتي تم الإستعانة بالمصادر و المراجع و الكتب. وكذلك المقابلة الشخصية مع بعض المدربين وكذلك الوسيلة المتمثلة في الإستبيان (الإستمارة) ومن أهم الإستنتاجات هي أن المدرب يلعب دوره في التخطيط وذلك من خلال إكتساب الخبرات، وكذلك معظم المدربين لهم دراية بعملية التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية، فهم يهتمون بالأصاغر وهذا للخبرة، وكذلك الظروف المادية والبشرية تلعب دورا هاما في التخطيط الرياضي. ومن الأسباب التي تعرقل المهام هي إنعدام العتاد ومشكل تنظيم المنافسة.....الخ.

ومنه نستنتج أن التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية هو الأسلوب الأنجح للوصول إلى التكوين الجيد. ومن أهم الإقتراحات هي تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم على الإهتمام بالفئات الصغرى التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي، وكذلك يجب الإهتمام بعملية الإنتقاء للتقويم لفئة U15، كما يجب مراعات كل الجوانب البدنية والمهارية والتخطيطية والنفسية في عملية التكوين الجيد.

Summary of the research

The title of this study is concerned knowing the importance of the sportive planning of the training charges in the formation of the micro categories from U15 in football. The study aims at showing the importance of the sportive planning as a modern method in the well formation for the beginners in football, the objective of this study is to make clear the importance of the planning in the formation of the micro categories in football.

The samples are thirty-three trainers, and the samples of research have been chosen deliberately with 85 percent, and a plenty of means are used namely, the theoretic study with the help of sources, references and books, in addition to the personal interview with some trainers and the use of questionnaire.

The most important result is that the coach plays a crucial role in the planning, and that through acquiring experiences, most of the trainers are aware of the process of planning and they interest on the younger in search of experience, moreover, the human and financial conditions is matter, and among the reasons that stand an obstacle in the missions is the lack of equipments and the problem of organizing a competition...and so many others.

To sum up, the planning is the successful step for a constructive formation, it is suggested then to encourage and motivate the trainers of football to take care of the micro-croups because they are the basic of the future generation , and we have to pay attention on selecting the calendar (12-15)years, and of course taking into consideration the competence, the physical, technical psychological sides in the process of good configuration.

Le résumé du projet

Le titre d'étude s'agit de l'importance des charges de formation des micro catégories de U15 dans le football et aussi l'étude vise à mettre évidence l'importance de la planification sportive des charges de formation comme une façon moderne de bonne composition de constituteurs de

L'échantillon de football, compose de 33 entraîneurs, il a été choisi comme échantillon de recherche d'une manière délibérée d'un pourcentage de 85 et on a utilisé des outils tels que l'étude théorique qui a été l'approvisionnement des références et des livres. En plus d'un entretien personnel avec certains entraîneurs, ainsi que les moyens de questionnaire.

Les conclusions les plus importantes sont que l'entraîneur joue un rôle dans la planification à acquérir de l'expérience. Et la plupart des entraîneurs sont familiers avec le processus de planification des charges d'entraînement sportif ce qu'il soucie des petits selon l'expérience, et aussi les conditions matérielles et humaines jouent un rôle important dans la planification des sports. Une des raisons qui entravent la tâche est le manque de vitesse et le problème de l'organisation du concours.

Donc, on conclut que la planification de charges de formation sportive est la méthode la plus efficace pour arriver à la bonne configuration. Et l'une des principales propositions est d'encourager et de motiver les spécialistes formés dans le domaine de football, de prêter attention aux micro-groupes qui sont la base pour les générations futures.

Il devrait aussi prêter attention au processus de sélection d'un calendrier de classe (12-15) ans, et il devrait prendre en compte toutes les compétences et la planification physique et technique et les aspects psychologiques dans un bon processus de configuration.

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 84 | يوضح دراسة ثبات الإختبارات | 01 |
| 85 | يوضح دراسة صدق الإختبارات | 02 |
| 87 | يوضح كيفية حساب كا2 | 03 |
| 91 | يوضح الإعداد المهني للمدربين | 04 |
| 95 | يوضح الثقافة التدريبية للمدربين | 05 |
| 99 | يوضح إجابة المدربين حول تحقيق الأهداف من خلال التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية | 06 |
| 100 | يوضح إجابة المدربين حول الخبرة في تكوين وإعداد الفئات الصغرى | 07 |
| 102 | يوضح إجابة المدربين في الإعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية. | 08 |
| 104 | يوضح إجابة المدربين حول القوة العضلية التي يحتاجها اللاعب عند بداية التدريب. | 09 |
| 105 | يوضح إجابة المدربين في الإعتماد على نوع الصفة البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند بداية التدريب. | 10 |
| 107 | يوضح إجابة المدربين في مدى معرفة دور التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية للفئات الصغرى. | 11 |
| 109 | يوضح إجابة المدربين على مدى معرفتهم بوجود دورات تدريبية أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى. | 12 |
| 110 | يوضح إجابة المدربين في مدى معرفتهم لأهداف التخطيط خلال فترات الخطة السنوية | 13 |
| 112 | يوضح إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية طويل المدى. | 14 |
| 114 | يوضح إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية قصير | 15 |

| | | |
|-----|--|----|
| | المدى. | |
| 115 | يوضح إجابة المدربين حول ما إذا كان يوجد تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للميزوسيكل. | 16 |
| 117 | يوضح إجابة المدربين حول ما إذا كان هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للميكروسيكل | 17 |
| 118 | يوضح إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للماكروسيكل | 18 |
| 120 | يوضح إجابة المدربين حول عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتدبة خلال الأسبوع للفئات الصغرى. | 19 |
| 122 | يوضح إجابة المدربين حول الجوانب التي تأخذ بعين الإعتبار أثناء إنتقاء الموهوبين في كرة القدم. | 20 |
| 123 | يوضح إجابة المدربين حول الإعتماد على المعايير والأسس في إنتقاء وإختيار الموهوبين | 21 |
| 125 | يوضح إجابة المدربين حول معرفتهم للمعايير الموضوعية بغرض التقويم لقياس مدي تحقيق نتائج الأهداف. | 22 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 99 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول تحقيق الأهداف من خلال التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية | 01 |
| 101 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول الخبرة في تكوين وإعداد الفئات الصغرى | 02 |
| 102 | يوضح نسبة إجابة المدربين في الإعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية. | 03 |
| 104 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول القوة العضلية التي يحتاجها اللاعب عند بداية التدريب. | 04 |
| 106 | يوضح نسبة إجابة المدربين في الإعتماد على نوع الصفة البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند بداية التدريب. | 05 |
| 108 | يوضح نسبة إجابة المدربين في مدى معرفة دور التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية لفئات الصغرى. | 06 |
| 109 | يوضح نسبة إجابة المدربين على مدى معرفتهم بوجود دورات تدريبية أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى. | 07 |
| 111 | يوضح نسبة إجابة المدربين في مدى معرفتهم لأهداف التخطيط خلال فترات الخطة السنوية | 08 |
| 113 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية طويل المدى. | 09 |
| 114 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية قصير المدى. | 10 |
| 116 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول ما إذا كان يوجد تخطيط رياضي للأحمال التدريبية للميزوسيكل. | 11 |
| 117 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول ما إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية للميكروسيكل | 12 |

| | | |
|-----|---|----|
| 120 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية للماكروسيكل | 13 |
| 122 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتدبة خلال الأسبوع للفئات الصغرى. | 14 |
| 124 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول الجوانب التي تأخذ بعين الإعتبار أثناء إنتقاء الموهوبين في كرة القدم. | 15 |
| 125 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول الإعتماد على المعايير والأسس في إنتقاء وإختيار الموهوبين | 16 |
| 127 | يوضح نسبة إجابة المدربين حول معرفتهم للمعايير الموضوعية بغرض التقويم لقياس مدي تحقيق نتائج الأهداف. | 17 |

الفهرس

الموضوع

الصفحة

| | |
|--------|--------------------|
| ج..... | الإهداء..... |
| د..... | الشكر..... |
| | ملخص البحث..... |
| ط..... | قائمة الجداول..... |
| ي..... | قائمة الأشكال..... |

التعريف بالبحث

| | |
|---------|---------------------------|
| 01..... | 1- المقدمة..... |
| 02..... | 2- الإشكالية..... |
| 04..... | 3- أهداف البحث..... |
| 05..... | 4- الفرضيات..... |
| 05..... | 5- مصطلحات البحث..... |
| 06..... | 6- الدراسات المشابهة..... |

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التخطيط الرياضي

- تمهيد

- 1- ماهية التخطيط.....15
- 2- تعريف التخطيط.....15
- 3- أنواع التخطيط.....17
- 3-1- أنواع التخطيط طبقا للنطاق.....18
- 3-2- أنواع التخطيط طبقا للأهداف.....19
- 3-3- أنواع التخطيط طبقا للزمن.....19
- 4- أهمية التخطيط.....20
- 4-1- عنصر جوهرى من عناصر الإدارة.....20
- 4-2- وجود سياسات واضحة.....20
- 4-3- وجود الإجراءات لتسهيل الأعمال.....20
- 4-4- الدقة في تقدير الإمكانيات.....21
- 4-5- الدقة في التنفيذ.....21
- 4-6- الإستفادة الكاملة من الوقت المتيسر.....21
- 4-7- المساهمة في نجاح الخطط التدريبية و التعليمية.....21
- 4-8- المحافظة على الأهداف.....22
- 4-9- تسهيل المتابعة.....22
- 5- مستويات التخطيط.....22

- 24.....أسس ومبادئ التخطيط.6-6
- 24.....المرونة.1-6
- 24.....الإعتماد على الإحصائيات السليمة والحقائق العلمية الصحيحة.2-6
- 25.....البعد عن الفردية.3-6
- 25.....مراعات الإمكانيات المتيسرة في المنشأة الرياضية.4-6
- 26.....أن يراعي مصالح جميع أفراد الهيئة الرياضية.5-6
- 26.....مميزات التخطيط.7-
- 26.....وضوح الأهداف.1-7
- 27.....التحديد.2-7
- 27.....مواجهة المستقبل.3-7
- 28.....الحث على تدبير الإمكانيات.4-7
- 28.....التسيق.5-7
- 28.....وضوح الرؤيا.6-7
- 29.....تقليل الفاقد من الوقت.7-7
- 29.....حسن إستغلال الأنشطة الرياضية.8-7
- 30.....العمل على التوظيف الكامل للأيدي العاملة وإستقراره.9-7
- 30.....خصائص التخطيط الرياضي الجيد.8-
- 30.....المرونة.1-8

- 31.....2-8- قليل التكاليف
- 31.....3-8- قادر على حسن إستخدام الإمكانيات
- 31.....4-8- أن يكون شاملا
- 31.....5-8- يتوفر فيه عنصر البساطة
- 32.....6-8- مواجهة المستقبل
- 32.....7-8- أن يكون ناتج لجهود جماعي
- 33.....9- مشكلات التخطيط الرياضي
- 33.....1-9- كثرة التكاليف
- 33.....2-9- ضياع الوقت
- 33.....3-9- عدم المرونة
- 33.....4-9- الشك في الإفتراضات الموضوعية عبر المستقبل
- 34.....5-9- النظرة الضيقة للأمور
- 34.....6-9- التخطيط يضعف الإبتكار و الإبداع

خلاصة

الفصل الثاني: الحمل التدريبي للفئات الصغرى (12-15) سنة

- تمهيد

- 39.....1- مفهوم حمل التدريب

- 39.....-2 تعريف حمل التدريب
- 39.....-3 أنواع حمل التدريب
- 40.....-1-3 الحمل الخارجي
- 40.....-2-3 الحمل الداخلي
- 41.....-4 مكونات حمل التدريب
- 41.....-1-4 شدة الحمل
- 41.....-1-1-4 تعريف و مفهوم شدة الحمل
- 42.....-2-1-4 كيفية تحديد شدة الحمل
- 45.....-2-4 حجم الحمل
- 45.....-1-2-4 تعريف ومفهوم حجم الحمل
- 45.....-2-2-4 كيفية تحديد حجم الحمل
- 46.....-3-4 كثافة الحمل
- 46.....-1-3-4 تعريف ومفهوم كثافة الحمل
- 47.....-2-3-4 الراحة البينية
- 48.....-5 درجات حمل التدريب
- 48.....-1-5 تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب
- 48.....-2-5 الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب
- 49.....-6 درجات حمل التدريب الرئيسية

- 49.....الحمل الأقصى 1-6-1
- 49.....وصف الحمل الأقصى 1-6-1-1
- 49.....تأثير الحمل الأقصى 1-6-2-1
- 50.....أهمية و إستخدامات الحمل الأقصى 1-6-3-1
- 50.....درجة الحمل الأقصى 1-6-4-1
- 50.....عدد مرات تكرار الحمل الأقصى 1-6-5-1
- 50.....تحديد درجات الحمل الأقصى عمليا 1-6-6-1
- 51.....الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل الأقصى 1-6-7-1
- 51.....نصائح تراعى عند إستخدام الحمل الأقصى 1-6-8-1
- 51.....الحمل الأقل من الأقصى 2-6-1
- 51.....وصف الحمل الأقل من الأقصى 2-6-1-1
- 51.....تأثير الحمل الأقل من الأقصى 2-6-2-1
- 52.....أهمية وإستخدامات الحمل الأقل من الأقصى 2-6-3-1
- 52.....درجة الحمل الأقل من الأقصى 2-6-4-1
- 52.....عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى 2-6-5-1
- 52.....تحديد درجات الحمل الأقل من الأقصى عمليا 2-6-6-1
-الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى 2-6-7-1
- 53.....نصائح تراعى عند إستخدام الحمل الأقل من الأقصى 2-6-8-1

- 53.....الحمل المتوسط.....3-6
- 53.....وصف الحمل المتوسط.....1-3-6
- 53.....تأثير الحمل المتوسط.....2-3-6
- 53.....أهمية إستخدامات الحمل المتوسط.....3-3-6
- 54.....درجات الحمل المتوسط.....4-3-6
- 54.....عدد مرات تكرار الحمل المتوسط.....5-3-6
- 54.....تحديد درجات الحمل المتوسط عمليا.....6-3-6
- 54.....الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل المتوسط.....7-3-6
- 54.....نصائح تراعى عند إستخدام الحمل المتوسط.....8-3-6
- 55.....الحمل الخفيف.....4-6
- 55.....وصف الحمل الخفيف.....1-4-6
- 55.....تأثير الحمل الخفيف.....2-4-6
- 55.....أهمية إستخدامات الحمل الخفيف.....3-4-6
- 56.....درجات الحمل الخفيف.....4-4-6
- 56.....عدد مرات تكرار الحمل الخفيف.....5-4-6
- 56.....تحديد درجات الحمل الخفيف.....6-4-6
- 56.....الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل الخفيف.....7-4-6
- 57.....نصائح تراعى عند إستخدام الحمل الخفيف.....8-4-6

- 7- طرق ضبط الحمل والتحكم فيه.....57
- 7-1- بإستخدام شدة الحمل.....57
- 7-2- بإستخدام حجم الحمل.....57
- 7-3- بإستخدام كثافة الحمل.....58
- 8- أرشادات تراعى في العلاقة بين مكونات حمل التدريب
الثلاثة.....58
- 9- تشكيل حمل التدريب في الدورات الحملية المختلفة.....58
- 10- المراهقة.....60
- 10-1- أطوار المراهقة.....60
- 10-1-1- مرحلة المراهقة المبكرة.....60
- 10-1-2- مرحلة المراهقة الوسطى.....60
- 10-1-3- مرحلة المراهقة المتأخرة.....61
- 10-2- خصائص الفئة العمرية U15.....61
- 10-2-1- النمو الجسمي.....61
- 10-2-2- النمو الالعقلي.....62
- 10-2-3- النمو الإنفعالي.....63
- 10-2-4- النمو الإجتماعي.....64
- 10-2-5- النمو الجسمي.....65

- 66.....10-2-6- النمو الحركي.
- 66.....10-3-3- مشاكل المراهقة المبكرة.
- 67.....10-3-1- المشاكل النفسية.
- 67.....10-3-2- المشاكل الإنفعالية.
- 67.....10-3-3- المشاكل الإجتماعية.
- 68.....10-3-4- مشاكل الرغبات الجنسية.
- 10-4-4- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى
المراهق.....69
- 69.....10-4-1- دوافع مباشرة.
- 69.....10-4-2- دوافع غير مباشرة.
- 10-5-5- دور الرياضة في مرحلة
المراهقة.....69
- 70.....10-5-1- تنمية الكفاءة البدنية.
- 70.....10-5-2- تنمية الكفاءة الحركية.
- 71.....10-5-3- تنمية الكفاءة العقلية.
- 71.....10-5-4- تنمية الكفاءة الإجتماعية.
- 71.....10-6-6- التطور البدني لدى فئة المراهقين.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الطرق المنهجية المتبعة

- تمهيد

- 1- المنهج المتبع.....77
- 2- الدراسة الإستطلاعية.....78
- 3- مجتمع وعينة البحث.....79
- 4- متغيرات البحث.....80
- 5- مجالات البحث.....81
- 6- أدوات البحث.....82
- 7- الأسس العلمية للإختبارات المتبعة.....83

خلاصة

الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج

1- تحليل ومناقشة الإمتبيان الخاص بالمدرين.....97

2- مقابلة النتائج بالفرضيات.....129

3- الإمتنتاج.....

الإقتراحات والتوصيات

خلاصة.

المراجع.

الملاحق.

1- المقدمة:

إن الرياضة أصبحت إحدى المظاهر المرئية التي تعكس تقدم الدول و حجم رقيها و اهتمامها ببناء المواطن الكفأ. فاللقاءات العالمية القارية و الدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الاداء البدني و القدرة لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها.

فلأرقام التي تسجل الآن و المستويات التي نجح الرياضيون في تحقيقها أضحت تجسيدا حيا لقدرة الانسان على أداءات تخطت الممكن الى مكان يعتقد انه غير ممكن.

وقد يعتبر نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب و فهمه لما يجب تحقيقه. و على مقدار العمل المبذول. وما يظهر من نشاط اثناء التدريب ووعي اللاعب و ادراكه يلعبان دورا هاما في تحسين اتقان مهارات اللاعب الذي يحاول تعويض ما ينقصه بنفسه. ولا يحتاج الى التوجيهات المستمرة و الارشادات المتلاحقة من المدرب . فهذا الأخير مطالب بالتخطيط بشتى أنواعه التدريبية لإنشاء و الحفاظ على المناخ الذي يستطيع فيه اللاعبون ان يكونوا اكثر فعالية و إيجابية ان التخطيط في كرة القدم يسمح بالنهوض بالحركة الرياضية من جهة وتطوير كرة القدم من جهة أخرى. ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين. و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (الوقاد، 2003، صفحة 22)

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

فقد أوجب علينا نحن الباحثون العمل على معرفة ما مدى أهمية التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية في طرة القدم و ما مدى تجسيده ميدانيا.

كما يعتبر حمل التدريب واحد من أهم قضايا البحث العلمي في المجال الرياضي. و تأتي هذه المكانة و تلك الأهمية الكبرى من واقع كون العمل البدني يمثل الوسيلة الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني والرياضي و بالتحديد فيما يتعلق بتطوير الصفات البدنية و زيادة فعاليتها في اطار الأداء الرياضي المتكامل و كذلك من واقع المكانة الاستراتيجية لأهمية تقنين الأحمال وخاصة السعة التكيفية لديه. (عثمان، صفحة 20)

2- الاشكالية:

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة من خلالها ملكت قلوب الشعوب و أصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الامكانيات من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية الى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية اقليمية و قارية و

انتقلت من الممارسة المحلية الى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم. (الشافعي، 2003)

ان التخطيط في صورته الإيجابية وفي المقام الأول منهج أو مدخل لحل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية. وهذا المنهج لكي يكون فعالا ومجديا يلزم أن يكون مفهوما ومقبولا من رجتا السياسة المنفذين وهو يعني الى جانب هذا عملية يشترط لجانبها وجود مخططيين مختصين أحسن تدريبهم، ولديهم الامكانيات المادية اللازمة ويمتازون بنفاذ البصيرة والحيوية وموجهين بالصالح العام.

ان المدرب جوهر ومحور العملية التدريبية وهو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستوى انجاز و إذا لم يتواجد المدرب المؤهل و الملم بمحتوى العملية التدريبية فان اقتصادية الجهد والمال والوقت لن تحقق متغيرات التدريب.

كما أن المتأمل على مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار الى الأهداف واضحة المعاني سواء على المستوى الإيديولوجي أو على مستوى الممارسة في عديدة في مجال التدريب الرياضي في قطاع جال اعداد وتكوين لاعبي الفئات الصغرى.

ان مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب الرياضي في قطاع الناشئين وكذلك معاينة ومتابعة طرق تدريبية المتبعة ووسائل التنفيذ، و الكيفية التي بموجبها يتم بناء التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية الصحيحة. (المقصود، 2003)

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام لعملية التدريب الرياضي في كرة القدم وخصصنا دراستنا عن الفئات الصغرى U15.

ولهذا قمنا بطرح التساؤلات التالية.

- التساؤل العام:

هل إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية في تكوين واعداد الفئات الصغرى لكرة القدم يحقق الأهداف المرجوة في التكوين والاعداد؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل يمتلك المشرفون مستوى علمي يسمح لهم بإدراك التخطيط للأحمال التدريبية

- هل يفتقر المشرفون على تكوين و اعداد الفئات الصغرى لكرة القدم الى دورات الرسكلة وتجديد المعارف؟

4- أهداف البحث:

- معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لاعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم.

- الكشف عن أسباب اخفاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.

4- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية دور هام في تكوين واعداد الفئات الصغرى لكرة القدم.

-الفرضيات الجزئية:

- غياب المؤهل العلمي للمشرفين على الفئات الصغرى يؤدي الى صعوبة التخطيط في تطبيق الأحمال التدريبية.

- عدم استفادة المشرفين على تكوين واعداد الفئات الصغرى لكرة القدم من دورات الرسكلة وتجديد المعارف يؤدي الى عدم مسايرة التخطيط الرياضي.

5- تعريف مصطلحات البحث:

- الإدراك:

هو العملية التي يقوم الفرد عن طريقها بتفسير المثيرات الحسية. حيث تقوم عملية الاحساس بتسجيل المثيرات البيئية، بينما يتطلع الإدراك بتفسير هذه المثيرات وصياغتها في صور يمكن فهمها. (بيتيج، 1994)

- التخطيط:

هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل وموجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في اطار زمن محدد، و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (سلمى، 1978)

- حمل التدريب:

يعرف حمل التدريب بأنه الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية. (عثمان، الحمل التدريبي والتكيف، 2000)

- الفئات الصغرى:

هي مجموعة من اللاعبين ينتمون الى مراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشبيبة و الرياضة مقسمة كالتالي:

- فئة المبتدئين: من 12 الى 13 سنة .
- فئة الأصاغر: من 14 الى 15 سنة.
- فئة أشبال : من 16 الى 17 سنة.
- فئة الأواسط : من 18 الى 20 سنة.

6- الدراسات السابقة:

يحاول الباحث الاطلاع لما وصل إليه سابقوه أو لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواضيع التي تطرقت للتخطيط الاستراتيجي في المجال الاقتصادي كثيرة، أما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية

الدراسة الأولى:

تحمل عنوان: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم- دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو"

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

من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله - جامعة الجزائر

الدفعة: 2001/2000

-الإشكالية العامة:

ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟

الفرضيات المقترحة:

التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم

التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم

-الوسائل المستعملة للدراسة:

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله
التدريبي.

- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.

الدراسة الثانية:

تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع
البطولة" رقم الإبداع 2004/8343 بجامعة الإسكندرية

من اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

كانت الإشكالية كمايلي :

- هل قامت الإتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق
التخطيط وعناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟

أما النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود أهداف محددة لنشاط الإتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها
للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني.

- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا

- على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا الإعتماد
- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط.
- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد.
- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الإتحادات الرياضية الفلسطينية.
- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد إشتملت على :
- رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الإتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها (50 عضو) عدد الإتحادات 4 إتحادات رياضية فلسطينية.

الدراسة الثالثة:

- مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- من اعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباي احمد
- قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-
- وكانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟
- أما فرضيات الدراسة المقترحة:
- يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

- يمكن التخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية

- الوسائل المستعملة للدراسة:

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أبريل 2007 النتائج المتحصل عليها في البحث:

إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية

وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين

وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي

الدراسة الرابعة:

- تحمل عنوان: فعالية التخطيط في رفع كفاءة التكوين لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- من إعداد الطلبة:

خروس محمد - لعرك عبد الله

- الدفعة: الموسم الدراسي 2014/2015

- إشكالية البحث:

هل للتخطيط دور فعال في رفع كفاءة تكوين ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- النتائج المتوصل إليها في البحث:

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

- التحكم في التخطيط في التدريب الرياضي يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.

- يمكن للاعب تحسين أداء من خلال التخطيط في التدريب.

- التخطيط في التدريب يحسن أداءه من مردود أندية كرة القدم.

- **التعليق على الدراسات المشابهة:**

يرى الباحثان أن معظم هذه الدراسات تهدف إلى أهمية التخطيط، وكانت الدراسات في نوعية المنهج المستخدم كلها دراسات مسحية (وصفية) ولكن بتصميمات مختلفة وإختلفت الدراسات فيما بينها من خلال عدد أفراد العينة المستخدمة، أما أدوات البحث فإحصرت معظمها على المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الإستمارة الإستبائية والمقابلات الشخصية وقياسات المعالجة الإحصائية والأدوات الرياضية وإستفاد الباحثان من هذه الدراسة من خلال تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالية، صياغة الأهداف والفروض، تحديد نوعية وحجم أفراد العينة وتحديد الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراءات الدراسة فالدراسات النتشابهة أعطت الباحثان فاعلية وحماس من أجل مواصلة بحثهم الذي هو قيد الدراسة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول:

التخطيط الرياضي

الفصل الأول: التخطيط الرياضي

- تمهيد.
- ماهية التخطيط.
- تعريف التخطيط الرياضي.
- أنواع التخطيط الرياضي.
- أهمية التخطيط الرياضي.
- مستويات التخطيط الرياضي.
- أسس و مبادئ التخطيط الرياضي.
- مميزات التخطيط الرياضي.
- خصائص التخطيط الرياضي.
- مشكلات التخطيط الرياضي.
- خلاصة.

- تمهيد.

يلعب التخطيط الرياضي دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط الرياضي الدقيق، و معنى أن هناك برامج تدريبية مخططة وأن هناك هدفا أو أكثر يصفه المدرب و يسعى للوصول اليه بالطرق و الوسائل التي تحقق الهدف. فالتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة و المدونة التي يصفها ويلتزم بها المدرب لتنمية و تطوير حالة التدريب عند اللاعب و الفريق للوصول الى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

1- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط (هو اثبات لفكرتها لرسم و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم أو الفكرة عندما تكون واضحة عبر الوقت فهي مازالت غامضة في الذهن. (موسى، 1985)

المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتتوعدت للأسباب التالية:

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية.
- اختلاف الأساس الايديولوجي في الدول المختلفة.
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير.
- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات و يحدد مساره.

2- تعريف التخطيط:

التخطيط يسعى دائما وراء الأفضل و يلهث وراء الأفكار الجيدة ويحاول و الاستفادة منها. وهو أيضا عملية مستمرة وتعني باختصار شديد الاعداد الكامل للوصول الى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد و الوقت و المال.

- ويعرفه علي سلمان بأنه:

(تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد و اختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة).

و التخطيط من وجهة نظر علي السلمي هو تحديد وتجميع لما أن تقوم بتنفيذه من أعمال و أنشطة وحصره و وصفه منظومة مترابطة. وتقدير وجمع الامكانيات البشرية و المادية المطلوبة لتنفيذ هذه الأنشطة ، و ماهي أفضل السبل لاستخدام هذه الامكانيات من أجل تحقيق الهدف الذي نسعى له و المطلوب الوصول اليه. (شرف، 1989)

بأنه: GEORGE TORRY ويعرفه جورج تيري

(هو الاختبار المرتبط بالحقائق ووضع و استخدام الفروض المتعلقة بالمستقبل عند تصور وتكوين الأنشطة المقترحة يعتمد بضرورتها لتحقيق النتائج المنشودة)

ويتضح من تعريف جورج تيري بأنه هو اختبار أمثل لتحقيق أمور تتعلق بالمستقبل و التنبؤ به وتوقعه ويركز جورج تيري في تعريفه للتخطيط على أنه يتعلق بالمستقبل أي بما سيحدث وذلك يجب أن تكون المرونة أحد خصائص التخطيط الهامة لاجراء المناورات المطلوبة والتي تفرضها بعض المواقف حتى يكتب للتخطيط النجاح. (المقصود إ.، 1989)

- ويعرفه سيد الهواري بأنه:

" تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأمثل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة "

ويركز سيد الهواري في تعريفه للتخطيط عن عنصر الامكانيات وتقديرها الصحيح بحيث يتناسب حجم الأعمال التي يتطلبها التخطيط حتى يمكن لهذه الأعمال أن تؤتي ثمارها، ليس هذا فحسب بل أيضا تحديد أفضل الطرق و السبل لاستخدام هذه الامكانيات حيث أنه اذا تلائم حجم الامكانيات من حيث الكم والكيف مع حجم الأنشطة المطلوب تنفيذها،حققت هذه الأنشطة النجاح وحالفها التوفيق وحققت الأهداف المنشودة.

بأنه:Fayol ويعرفه هنري فايول

"التخطيط في الواقع يشتمل على التنبأ بما سوف يكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل" (غنيم، 1988)

ويركز هنري فايول في تعريفه للتخطيط على عملية التنبؤ والمستقبلية حيث يحتوي التخطيط على مجموعة من القرارات يتم تحقيقها في المستقبل وهذا يتطلب من التخطيط أن يكون مرنا ومن المخطط أن تكون لديه قدرة عالية على التوقع واستنتاج الأعمال المطلوب تنفيذها في المستقبل والتي تتناسب مع الخطة حتى يمكن تحقيق هدف هذه الخطة.

بأنه:Goetz ويعرفه جوتس

" التقدير سلفا بما يجب عمله وكيف يتم و متى ومن الذي يقوم به "

ومن هذا التعريف يظهر أهمية عنصر البرامج أو البرمجة حيث يشتمل على عملية التنفيذ بدقة و رعاية تامة حتى لا تكون هناك مضيعة للوقت أو الجهد

حيث أن البرمجة السليمة للأعمال تساعد على إنجازها بسرعة محسوبة و بالتالي نضمن تحقيق الأهداف.

3- أنواع التخطيط:

تعرض كثير من العلماء لأنواع التخطيط، وعموما سوف نعرض آراء البعض منهم في هذا الفصل لتتعرف على أنواع التخطيط المختلفة للوقوف على أنسب هذه الأنواع وأكثرها شيوعا فب التربية الرياضية. (شرف ا.، 1996)

فقد تبنى البعض منهم هذا التقسيم وفند التخطيط للأنواع التالية:

3-1- أنواع التخطيط طبقا للنطاق:

ويتم هذا النوع على أساس تحديد نطاق التخطيط فقد يشمل الدولة أو جزء منها أو حي معين.

3-2- أنواع التخطيط طبقا للأهداف:

فقد يطون اقتصادي لتحقيق أهداف اقتصادية - صناعية - أو زراعيةالخ.

وقد يكون عمراني يستهدف تعمير منطقة معينة.

وقد يكون رياضي أو ثقافي أو اجتماعي.

3-3- أنواع التخطيط طبقا للزمن:

فقد يكون طويل المدى ومدته من 30 الى 40 سنة.

وقد يكون متوسط المدى ومدته من 10 الى 30 سنة.

وقد يكون قصير المدى ومدته عام أو أقل.

وجاء آخرون تبني هذا التقسيم على اعتبار أنه يتماشى مع وجهة نظرهم فقد قسّموا التخطيط إلى الأنواع التالية:

أولاً: تخطيط على مستوى الدولة:

ويهدف إلى تحقيق التنمية الشاملة اقتصادياً ثقافياً اجتماعياً ورياضياً على المستوى القومي.

ثانياً: تخطيط على مستوى الوحدة الإدارية:

ويتم في الوحدة الإدارية وعلى كافة المستويات الإدارية بها ويتناول نشاط واحد حتى يكون اقتصادي أو تعليمي.

وهناك بعض العلماء تطرقوا إلى أنواع التخطيط وهم علماء في المجال الرياضي وحددوها في الآتي:

- تخطيط طويل المدى:

وكانت مدته من وجوه نظرهم 3 سنوات وهي الفترة ما بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم كثير من الألعاب.

- تخطيط قصير المدى:

وهو ذلك النوع من التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدود، وفي عمية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة.

- التخطيط الجاري:

فقد يتم للوحدة التدريبية الواحدة ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة ويحدد الطرق والوسائل اللازمة لتمام العمل بشكل تفصيلي.

وبعد هذه الجولة حول أنواع التخطيط من وجهة نظر علماء الإدارة العامة أو علماء التربية الرياضية مصريون وأجانب لنرى أن الآراء تعددت حول أنواع التخطيط و يرجع ذلك لاختلاف الأسس التي تقوم عليها كل تقسيم، فقد يتم التخطيط طبقاً للأهداف أو النطاق أو المدة وقد يكون تحقيقاً شاملاً أو جزئياً لنوع معين من أنواع الأنشطة.

4- أهمية التخطيط:

مما لا شك فيه أن للتخطيط دور وأهمية كبيرة، وهذه حقيقة لا تقبل الجورغم ذلك يمكن أن نبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

4-1- عنصر جوهري من عناصر الإدارة:

في غياب التخطيط للأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها لا تكتمل عملية إدارة هذه الأنشطة و بالتالي تصبح الإدارة عاجزة عن أداء وظيفتها ولا تحقق الهدف منها. حيث أن العملية الإدارية لا تؤدي وظائفها بصورة ناجحة الا اذا اكتملت عناصرها، وغياب عنصر التخطيط يجعلها إدارة غير رشيدة عديمة الجدوى.

4-2- وجود سياسات واضحة:

السياسة تعني وجود مجموعة من الاتجاهات العامة التي تنير الطريق أمام الرئيس والمرؤس وكلاهما يسترشد بالسياسات حيث أنها ترسم للجميع الحدود التي لا يجوز اغفالها أو المفروغ عنها فاذا كان من سياسات أحد الندية الرياضية في مرحلة من المراحل عدم الاستعانة بالخبرات الأجنبية، فالكل يعمل في اطار هذه السياسة وتتم جميع الأعمال بالنادي بالعمالة من الداخل. ويجب على رؤساء الأقسام الجان المختلفة مراعاة ذلك أثناء اتخاذ قراراتهم أو توصياتهم. (علي، 1992)

ويجب أن ندرك تماماً، السياسات هي أحد عناصر التخطيط وفي أغفالهها تكون عملية التخطيط ناقصة غير مكتملة وفي هذه الحالة تتعثر وتعجز عن تحقيق الأهداف.

3-4- وجود الاجراءات لتسهيل الأعمال:

الاجراءات عنصر من عناصر التخطيط، حيث يشتمل التخطيط على الاجراءات الهامة الضرورية و التي تساعد على اتمام عملية التخطيط لدى نشاط رياضي وفي غياب الاجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة حيث يختلف الفكر و التطبيق.

4-4- الدقة في تقدير الامكانيات:

وتقدير الامكانيات كما ونوعا بدقة يساعد على نجاح عملية التخطيط، حيث يرتبط التخطيط بالواقع ولا يكون دريا من الخيال. وكم من عمليات تخطيط تمت دون حساب دقيق للإمكانيات و اصطدمت بالواقع فكان نصيبها الفشل.

ولا ننسى أيضا أن الإمكانيات عنصر من عناصر التخطيط وفي عدم وجودها تكون عملية التخطيط ناقصة، ولنا أن نتصور مصير تخطيط ناقص.

4-5- الدقة في التنفيذ:

وتتأتى الدقة في التنفيذ عن طريق البرامج ، وعن طريقها يمكن تحديد ما يجب علينا عمله؟ ومن الذي يقوم بهذا العمل؟ ومتى يتم؟ ويأى شيء يتم؟ ومن أين نبدأ ومن أين ننتهي؟

بدون البرامج لا يرى التخطيط النور ولا يتحقق له الدينامكية التي تحوله من فكر الى واقع ملموس وفعال.

4-6- الاستفادة الكاملة من الوقت المتيسر:

حيث أن التخطيط يكسب الوقت قيمته فهو يعرف ويؤكد اقتصاديات الوقت وبالتالي لا يكون هناك فائدة من الوقت في وجود التخطيط الجيد، حيث يتم انجاز الأعمال والمهام في وقت قصير، ولا ننسى أن التخطيط يمكننا من أن نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

4-7- المساهمة في نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:

فالتخطيط الكامل يساعد على نجاح الخطط سواء كانت خطط تدريبية أو خطط تعليمية حيث أنه بإكمال التخطيط تكون هناك إدارة مكتملة بكل عناصرها. ومن هذا المنطلق نصبح قادرين على تحقيق أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تم تحقيق أهداف هذه الخطط فهي خطط ناجحة. (عويس، 1997)

4-8- المحافظة على الأهداف:

التخطيط هو الحارس الأمين لأهداف أي خطة حيث أنه يقوم بالتركيز على هذه الأهداف سواء كانت أهداف عامة أو أهداف إجرائية، وتركيز الانتباه عليها فهو يحفضها من الضياع أو الإهمال خاصة وأن التخطيط عملية مستقبلية. ففي وجود التخطيط لا تغيب الأهداف و بالتالي لا تتعرض للتصدع أو الضياع.

4-9- تسهيل المتابعة:

تم الاتفاق مسبقاً أن التخطيط عن طريق برامجه يحدد المهام وأسلوب العمل ونظامه كما أنه يحدد الأهداف المطلوب تحقيقها، وهذه العوامل كلها يمكن استخدامها كموجات للقياس بطريقة موضوعية للحكم بها على أداء

المرؤوسين، و الوصول الى نقاط القوة لزيادتها وتعميمها ونقاط الضعف والعمل على ازالتها.

وفي النهاية يمكن القول ، بأنه اذا غاب التخطيط غابت العملية الادارية بأكملها، وكان الصديق الوفي للأنشطة الرياضية هو الفشل ،وبالتالي نكرم من اجمل أمنياتنا وهي أن نكون أمة ذات مستوى رياضي رفيع يعكس حضارتنا وماضينا العريق.

5- مستويات التخطيط:

التخطيط ذات مستويات متعددة. فهو ليس حكرا على الادارة العليا فقط، حيث أن كل مستوى اداري له وظيفة تخطيطية تتناسب مستواه وخطته أو المهام بها وطالما أنه يدير لابد له أن يخطط لأن التخطيط من عنصر الادارة ومثلا:

- المجلس الأعلى للشباب و الرياضة يخطط على مستوى الدولة بواسطة ادارة كبيرة تسمى ادارة التخطيط المتابعة. (الهوري، 1983)

- ومديرية الشباب و الرياضة بالمحافظة يقوم بالتخطيط لأنشطتها على مستوى المحافظة ويتم ذلك أيضا بواسطة ادارة التخطيط و المتابعة حيث يتم التخطيط على مستوى المحافظة بالكامل.

- اللجنة الأولمبية: وهي الهيئة الرياضية التي تتكون من اتحادات اللعبات الرياضية التي تدير اللعبات المدرجة في البرنامج الأولمبي فهي تقوم بالتخطيط لرياضة البطولة (أي لجميع الاتحادات الرياضية).

- مجلس ادارة الاتحاد: يقوم بالتخطيط لنوع الرياضة التي يشملها هذا الاتحاد.

- مدير عام النادي: يخطط للأنشطة الرياضية التي يشملها ناديه.

- كل مشرف رياضي على أحد الأنشطة يقوم بالتخطيط للفرق التابعة لهذا النشاط.

- مدرب كل فرقة رياضية يقوم بالتخطيط على مستواه لهذه الفرقة التي يقوم بتدريبها.

وهكذا نجد أن التخطيط يتم في كل منشأة رياضية بهدف النظر عن حجمها فكل يخطط طبقا لمستواه، ويتضح أيضا أن في المنشأة الرياضية الكبيرة ونجد أن هناك أجهزة تساعد الرئيس هذه المنشأة في القيام بعملية التخطيط وهذه كما هو واضح في نموذج المجلس الأعلى للشباب و الرياضة و مديريات الشباب و الرياضة في المحافظات فنجد أن هناك ما يسمى بإدارة التخطيط و المتابعة للقيم بهذه المهمة. (غنيم، التخطيط كوظيفة إدارية ، 1988)

أما الإدارة الوسطى و الصغيرة تتم لعملية التخطيطية بها بواسطة المدير شخصيا ومن يرى فيهم الكفاءة في معاونته في هذه المهمة التخطيطية. ومما سبق يتضح لنا أن التخطيط عملية ذات مستويات متعددة وليس مستوى واحد بل الكل يخطط في ادارته مهما كان حجم هذه الإدارة.

6- أسس ومبادئ التخطيط:

هناك مبادئ هامة يعتمد عليها التخطيط لكي يكتب له النجاح لأن التخطيط الناجح لا يتم من فراغ بل يجب أنن يقوم على أسس عملية سليمة لكي تحميه.

خاصة ونحن في عصر ثورة المعلومات فكل يوم فيه الجديد من الحقائق العلمية المستحدثة، وكم من حقائق علمية انتهت وحل محلها حقائق جديدة.

فالتخطيط يعتمد على التنبؤ أساسا و هو عبارة من أعمال تتم في المستقبل لذلك يجب أن يقوم على مبادئ علمية سليمة تحميه من هزات عبر الانفجار المعرفي، وفيما يلي نوجز أهم هذه المبادئ:

6-1- المرونة:

التخطيط هو سلسلة عمليات تنبؤية مستقبلية، أي يتعلق بالمستقبل حيث يتم تخطيط الأهداف المنشودة في تاريخ قادم، معنى أن هذا التخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات متوقعة وليس أكيدة. ولذا يجب أن يكون التخطيط على درجة عالية من المرونة لكي يمكنه أن يتعامل مع الظروف الطارئة التي لم تكن الحسابان، فمثلا عندما يخطط مدرس التربية الرياضية لمنهجية يجب أن يفكر في مكان بديل لفناء مدرة الكشوف الذي سوف يتم فيه تنفيذ دروس التربية الرياضية فقد يلجأ صالة مغطات قريبة من المدرسة يمكن تنفيذ دروس التربية الرياضية فيها. (تكلا، 1977)

6-2- الاعتماد على الإحصاءات السليمة و الحقائق العلمية الصحيحة:

بمعنى أن تكون دعائم التخطيط هي المعلومات الصحيحة والحقائق العلمية الحديثة حيث أن التخطيط لا يتم على الافتراضات التي ليس لها أساس علمي مقبول وحتى يتوفر له عناصر الموضوعية والصدق ويكون تخطيطا قادرا على ترجمة الأماني الى واقع، لذا كان لزاما علينا الاعتماد على العلم في التخطيط حتى تصبح الآمال سرايا، فمثلا عند التخطيط لأحد الأنشطة في أحد الأندية ولم يتم حصر عدد اللاعبين المشتركين في هذا النشاط بدقة لأنها وصلت الى التخطيط أكثر من حقيقتها وتم التخطيط بناء على هذه المعلومات الغير دقيقة في هذه الحالة.

وعند التنفيذ يصطدم التخطيط بالواقع و تتعرض العملية التخطيطية كلها للفشل، والسبب معلومات بعيدة عن الصدق لم يتم تحري الدقة فيها.

6-3- البعد عن الفردية:

مهما كانت قدرة المخطط فلا يجب أن ننسى أنه مثيرا لا يمكن أن يلم بكل المعلوم و كل الظروف وكل المتغيرات حيث أن لكل انسان قدراته و امكانياته

المحدودة التي لا تستوعب كل شيء وكل العوامل، ولذلك ننصح بأن يشترك في عملية التخطيط أكبر عدد ممكن من المسؤولين من مستويات وتخصصات مختلفة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لتجميع خبراتهم والخروج بحصيلة أفضل من النتائج للاستفادة منها في عملية تخطيطية شاملة، فالبعد عن الفردية في التخطيط يكسبه الصلابة و القوة والاستقرار. (علي، التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، 1996)

4-6- مراعات الامكانيات المتيسرة في المنشأة الرياضية:

قبل الشروع في عملية التخطيط يجب الالمام التام بكافة الامكانيات المادية و البشرية المتاحة من حيث الكم والكيف حتى تخرج العملية التخطيطية على مستوى الواقع وليس على أساس التخمين، وكم من خطط تم التخطيط لها دون حساب الامكانيات بدقة فخرجت وتقابلت مع الواقع فكان نصيبها الفشل الذريع. فمثلا كيف يمكن التخطيط لفريق التزلج على الجليد في عدم وجود ميدان جليد، كيف يمكن التخطيط لفريق الناشئين في رياضة الجمباز في عدم وجود أجهزة كاملة ومعها أجهزة مساعدة للجمباز وهكذا ان دراسة الامكانيات المتيسرة قبل اجراء أي تخطيط هو أمر حيوي لا يمكن تجاهله بأي حال من الأحوال.

5-6- أن يراعي مصالح جميع أفراد الهيئة الرياضية:

ويقصد بهذا المبدأ أنه لا يجب أن يولى التخطيط أهمية للمدربين على اللاعبين أو الاداريين على الحكام ولا يعمل لصالح فئة دون الأخرى ولا يهتم بفئة على حساب فئة أخرى بل يجب مراعاة التوازن التام في مصالح كل الفئات أثناء عملية التخطيط لتحقيق أكبر قدر ممكن من العدالة في أفراد الهيئة الرياضية ويجب أن نضع في الاعتبار أن تحقيق الأهداف المطلوبة لا يتم الا بتجميع أعمال المدربين و الاداريين والحكام و اللاعبين فأهمال أي فئة

له تأثير سيء على معنوياتهم و بالتالي يقل انتاجهم مما يؤثر بالسلب على تحقيق الأهداف. (شرف ع.، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، 1996)

7- مميزات التخطيط:

التخطيط يتميز بمميزات كثيرة مهما كانت ادعاءات وعدم المؤمنين به، فهناك نقاط عديدة تبرز مزايا التخطيط نوجز منها ما يلي:

7-1- وضوح الأهداف:

فالتخطيط الرياضي عملية قادرة على تحديد أهداف واضحة يمكن تحقيقها، أهداف يمكن رؤيتها بطريقة منطقية تساعد على تحديد الاتجاه وصحة المسار وسلامة المتابعة و التقويم. فوضوح الهدف أمام اللاعبين والاداريين و المدربين يعتبر حافزا قويا لتأدية واجباتهم التي عن طريقها يتم تحقيق هذا الهدف فلو عرف اللاعبون والمدربون بأن هدف ناديهم هو تحقيق مركز متقدم في بطولة الجمهورية هذا العام وفي حالة انجازهم لهذا الهدف سوف تكون لهم مكافآت مجزية وسوف يرتفع اسم ناديهم عاليا أكيد سوف يكون الجهد المبذول مضاعف لتحقيق هذا الهدف.

7-2- التحديد:

التخطيط الرياضي الجيد يساعد على تحديد المهام وتقسيم العمل الى مراحل محددة واضحة مرتبطة ببعضها في تكامل وتناسق تام يساعد على انجاز هذه الأعمال والمهام حتى تحقق الأهداف.

ان التقسيم الجيد لمرحل العمل وتحديدها والبعد عن الشيعوع يساعد المنفذين على وضوح الرؤيا ويجنبهم الاحساس بالغموض الذي يتولد عنه التضاد

والازدواجية وبذلك نجد التخطيط الرياضي لخطة سنوية يؤدي الى خطة متوسطة الأجل والخطة المتوسطة الأجل جزء من خطة طويلة الأجل.

فمثلا مسؤولية رفع اللياقة البدنية تقع على عاتق مدرب اللياقة البدنية والمهارات ومدرب الخطط يقع على عاتقه تدريب الخطط المختلفةوهكذا الكل يعمل فيما خصص له ونجد أن أ'مالهم تسير في خطوط متوازية تجاه تحقيق الهدف المنشود دون أي تضاد أو ازدواجية في العمل، الكل يعرف ما له وما عليه.

3-7- مواجهة المستقبل:

التخطيط الرياضي يجيب على سؤال. وما هو العمل الذي سوف أقوم به؟

والتخطيط الرياضي معنى أساسا بالمستقبل ويقوم على التنبؤ بنتائج أعمال تتم في الغد القريب و البعيد وعادة هذا الغد يتصف بالغموض وعدم وضوح الرؤية، والغير والتخطيط يساعدنا على توقع المشكلات التي قد تحدث وعمل الاجراءات اللازمة للتصدي لها والاستعداد لمقاومتها قبل حدوثها ولا ننسى أن مجالات التربية الرياضية معظم نتائجها مستقبلية.

4-7- البحث على تدبير الامكانيات:

يعتبر التخطيط الرياضي دافعا قويا للبحث عن الامكانيات وكيفية تدبيرها وسبل الحصول عليها، حيث أن العملية التخطيطية تبرز الامكانيات المطلوبة كما وكيفا وأسلوب استغلالها الاستغلال الأمثل وعدم اهدارها فيما لا يفيد وهذا يمكننا من مواجهة كل الاحتمالات الطارئة، التي تعترض طريق تحقيق الأهداف، فتخطيط منهج التربية الرياضية في المديرية يظهر حجم الامكانيات المطلوبة لتنفيذ هذا المنهج مدرسين و أدوات ولأجهزة وخلافة التخطيط لخطة تدريب معينة يوضح مدى الامكانيات المطلوبة لتحقيق هدف هذه الخطة التي تسع الى رفع اسم النادي ولذلك يسعى الجميع جاهدين سواء مدرب أو لاعب

أو اداري للحصول على هذه الامكانيات وتديرها حتى حتى مكنهم تحقيق الهدف المنشود.

5-7- التنسيق:

ان العلم المسبق لحجم ونوعية الأنشطة المختلفة التي يحتوي عليها التخطيط تجعل من السهل على التخطيط خلق قنوات اتصال في هذه الأنشطة وبعضها وهذا التنسيق في مختلف أنواع الأنشطة يخلق لها الظروف لكي تسير مجتمعة في اقاع سليم وترابط تام وتجميع محسوب والخروج بجملة واحدة تتجه نحو الأهداف فتحققها.

6-7- وضوح الرؤيا:

يتميز التخطيط الرياضي بوضوح الرؤيا أمام جميع العاملين، من أين يبدؤن؟ والى أين يتجهون؟ ولماذا يقومون باتمام هذه الأعمال؟ وما هي النتائج المطلوب الوصول اليها؟ وهل يسرون في الاتجاه الصحيح أم لا؟

كل هذه الاستفسارات يجيب عنها التخطيط فلا يترك رئيس أو مرؤس في حيرة من أمره فالتخطيط يوضح الرؤيا ويبعد الغموض وهذا يؤدي بدوره الى الاستقرار.

ويكون الناتج الطبيعي والمؤكد هو تحقيق الأمن النفسي للأفراد والجماعات وعلى سبيل المثال فعندما يعرف اللاعب أن تقيده لهذه الجزئية من التدريب بالأسلوب الموضح فان الخطيط الرياضي يحقق ارتفاع مستوى أدائه المهاري الذي يتمناه وهذا يساعده بالفوز بالبطولة، وفي في هذه الحالة نجد أنه يعمل على تنفيذ ما خطط له بجدية وراحة نفسية لتحقيق التوافق الذي يديره وينشده لذلك فان وضوح الرؤيا أمام أي فرد يحثه على الاستمرار والانجاز والابتكار والابداع لأنه يعرف أين هو الآن والى أين ينتهي.

7-7- تقليل الفاقد من الوقت:

التخطيط الرياضي يوضح الأعمال ويحددها كما أنه يحدد الأسلوب الأمثل للتنفيذ وأين يؤدي هذا الى أن الأداء يستقصر على الأمال المطلوبة فقط ولذلك يمكن القول بأن التخطيط الرياضي يؤدي الى تقليل الفتقد من الزمن أثناء عملية تنفيذ الأنشطة الرياضية المختلفة التي يحويها هذا التخطيط.

7-8- حسن استغلال الأنشطة الرياضية:

يحتوي التخطيط الرياضي على مجموعة مختارة من الأنشطة فهو بذلك يساعدنا على حسن اختيار هذه الأنشطة لاستخدامها في نفس الوقت لاستبعاد النشاط الغير منتج والغير منوط بتحقيق هدف التخطيط ولا يمكنه أن يساهم في تحقيقه، وبذلك يكون الاتجاه مباشر نحو الهدف حيث لا يكون هناك فاقد من الجهد أو الوقت أو المال.

7-9- العمل على التوظيف الكامل للأيدي العاملة واستقرارها:

وذلك عن طريق معرفة حجم الأنشطة الموجودة وحجم العمالة وتقسيم الأنشطة على الأيدي العاملة في الهيئة الرياضية. بحيث يتم توزيع الأفراد عن الأعمال على حسب تخصصه ، ووضع الفرد المناسب، وبذلك يعرف كل فرد في الهيئة الرياضية حجم العمل المنوط به نوعيته ومن هنا تشعر العمالة بالاستقرار وتتوازي المشكلات.

8- خصائص التخطيط الرياضي الجيد:

لكي يكون الخطيط جيدا وناجحا لا بد أن يقوم على عمصرين رئيسيين وهما:

أولاً: أن يراعي المبادئ العامة للتخطيط والتي سبق الحديث عنها في فصل سابق، وهذه المبادئ الهامة يجب أن يقوم عليها التخطيط حتى لا تهميه من أي مشكلات قد يتعرض لها أثناء تنفيذه.

ثانياً: أن تتوفر فيه بعض الخصائص الضرورية والهامة والتي اذا توفرت في أي نوع من أنواع التخطيط يمكن أن نطلق عليه تخطيط جيد قادر على تحقيق الأهداف وأهم هذه الخصائص ما يلي:

8-1- المرونة:

التخطيط الرياضي وظيفته الأساسية التنبؤ بالمستقبل وما قد يحدث فيه من مواقف والانسان مهما كانت قدرته على التوقع فانه لا يمكنه الكشف عن جميع المواقف التي قد تحدث مستقبلاً، ولذلك يجب أن يكون التخطيط على درجة من المرونة تسمح له باجراء المناورات والتعديلات التي قد تتطلب بعض المواقف الطارئة والغير متوقعة لأن التخطيط الغير مرن يتعرض للتصدع وال فشل وعدم القدرة على تحقيق الأهداف المنشودة. (شرف ع.، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، 1996)

8-2- قليل التكاليف:

كثرة تكاليف التخطيط الرياضي من المآخذ التي يأخذها عليه بعض العلماء في حين أنه يمكن القيام بعملية التخطيط بتكلفة في أقل الحدود بما تسمح به الميزانيات حتى لا يكون مكلفاً أو مرهقاً للإدارة فكلما قلت التكلفة كان هذا حافظاً لجميع المستويات الإدارية لاتياعه و العمل به وقد يصبح سبيل حياة.

8-3- قادر على حسن استخدام الامكانيات:

بأن يكون قادراً على توظيف الأيدي العاملة كل من المكان الذي يتناسب مع قدراته وخبراته وعمله وأن يستخدم المتيسر من الامكانيات المادية بأسلوب

يسمح لها بأن تعمل بأقصى طاقتها دون أن تكون هناك طاقة معطلة لأي نوع من الامكانيات.

8-4- أن يكون شاملا:

أي يحتوي كل المواقف المتوقعة وأساليب التصرف حاليا، وأن يفكر في الذرق التنفيذية الجيدة واستخدامها بالأسلوب الذي يجعلنا قادرين على الوصول الى الأهداف في أقصر زمن بأقل تكلفة، كما يجب أن يتوقع المشكلات المنتظرة و العمل على تجنبها وأن يضع في اعتباره الامكانيات المتيسرة سواء كانت مادية أو بشرية ويعمل في حدودها ولا يخرج عنها وهكذا يجب أن يشتمل على كل مل سبق حتى يكون تخطيطا شاملا قادرا على تحقيق الأهداف. (سلمى، التخطيط والمتابعة ، 1978)

8-5- يتوفر فيه عنصر البساطة:

ان التخطيط الرياضي الجيد ليس التخطيط المعقد الذي لا يفهمه الا الخاصة من المرؤسين أو المخططيين فقط. ولكن التخطيط الرياضي الجيد هو التخطيط الذي يفهمه كل من يعمل في تنفيذه، وبذلك يكونوا قادرين على تحقيقه ليس بالأداء فقط ولكن بصورة فيها الابداع.

وقد تكون مبتكرة في بعض الأحيان، فكل مجهول مكروه والانسان في حياته عموما لا يمارس الا ما يستطيع وما يجب، فاذا فهم التخطيط كل منهم تحت التطبيق أحبوه و أخلصو في تنفيذه وهذا يساعد على ادراك النجاح.

8-6- مواجهة المستقبل:

لكي يحقق التخطيط الهدف منه يتحتم عمل كافة الاستقرارات وتعبئة كل الامكانيات المادية والبشرية من أجل تحقيق الهدف الذي يسعى اليه، فليست

العبرة بوضع الأمانى والأمنيات على ورق ولكف العبرة بالتنبؤ الصحيح واتخاذ كافة الاجراءات والاستعدادات الكفياة بمواجهة ما تم التنبؤ به وحتى لا تظهر على السطح بعض المواقف المستقبلية وصياغة الحلول المناسبة لها تجعل التخطيط قادرا على تحقيق الأمانى لتصبح حقيقة واقعة في نهاية الأمر.

8-7- أن يكون ناتج جهد جماعي:

لا يجب أن يخرج التخطيط الرياضي نتيجة لجهود فردية ويجب أن يشارك في التخطيط مجموعة من الأفراد البارزين في تخصصاتهم ذات الصلة بالنشاط الذي يتم الخطيط له.

فلا يوجد فرد واحد يعرف كل شيء عن أي شيء ،فمثلا اذا كان هناك تخطيط يتم على مستوى نادي رياضي لرياضة معينة ذات فرق متعددة المستويات، يلزم اشراك الاداري والمدرب وبعض اللاعبين البارزين، وهذا يوفر علينا الوقوع في مصبة الأخطاء الفنية التي قد يسقط فيها المخططون في حين إشتراك بعض المنفذين على اختلاف مستوياتهم يشعروهم أن هذا هو رأيهم واقتراحاتهم وبالتالي يتحمسون لها ويبدلون أقصى جهد لنجاح هذا العمل.

فالتخطيط الرياضي عملية ديمقراطية تبحث الديمقراطية تبث والشباب والفردية تصفه وتجعله هزيلا.

9- مشكلات التخطيط الرياضي:

يرى بعض العلماء أن هناك عيوباً للتخطيط الرياضي، وقد فندت هذه العيوب في مشكلات الخطة، ويمكن التطرق إليها بشكل مختصر وسريع.

9-1- كثرة التكاليف:

يقول البعض ان التخطيط الرياضي يحتاج إلى نفقات كثيرة وجهد كبير ويفضل لوتم إنفاق هذه التكلفة على الأنشطة ذاتها أثناء القيام بعملية التنفيذ وتدبير الإمكانيات اللازمة له.

9-2- ضياع الوقت:

ان الخطيط الرياضي يستغرق الوقت وهذا الأخير يؤثر بالسلب على تنفيذ الأنشطة لأنه في كثير من الأحيان يكون الوقت المتيسر لبعض الأنشطة محدود لا يسمح باستقطاع وقت يخصص للتخطيط الرياضي.

9-3- عدم المرونة:

باعتبار أن التخطيط الرياضي يتعامل مع المستقبل فقد تظهر ظروف طارئة تؤثر على التخطيط الذي تم وهذه النقطة يمكن أن تطبق عن التخطيط الغير جيد الذي لا تتوفر فيه المرونة أي التخطيط الذي لا يراعي مبادئ التخطيط الرياضي.

9-4- الشك في الافتراضات الموضوعة عبر المستقبل:

عل اعتبار أن التخطيط الرياضي يقوم على مجموعة الافتراضات الغير كافية والغير مدروسة وأعتقد أن هذا القصور ليس في التخطيط ذاته ولكن القصور في هذه الحالة يكون من المخطط نفسه، حيث أنه لا يقوم بعملية تدقيق للافتراضات التي يضعها.

9-5- النظرة الضيقة للأمور:

ففي كثير من الأحيان يكون المخطط قليل الخبرة بالموضوع الذي يقوم بالتخطيط له وفي هذه الحالة يعرض العملية التخطيطية للقصور، لذلك يجب أن نوكل هذه العملية لأفراد على مستوى علمي تخصصي عالي وخبرة تامة كاملة.

9-6- التخطيط يضعف الابتكار والابداع:

حيث يرى البعض أن التخطيط الرياضي يفكر له في كل شيء، وأن هناك قواعد لا يجب أن يخرج عنها المنفذ، فالتخطيط يقيد حرية الفرد ويقتل فيه مائة الابداع والابتكار. (إبراهيم، 1997)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه من الفصل نستنتج، أن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على اتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعينة في جميع المواقف. وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في التخطيط لطرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب الى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

كما أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي. فاذا كان الأداء جيد فان الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجيين عن نطاق طاقة الرياضي.

الفصل الثاني:

الأعمال التدريبية للفئات

العمرية 12-15 سنة

الفصل الثاني: الأحمال التدريبية للفئات العمرية U15

- تمهيد.
- مفهوم حمل التدريب.
- تعريف حمل التدريب.
- مكونات حمل التدريب.
- درجات حمل التدريب.
- طرق ضبط لحمل التدريب و التحكم فيه.
- المراقبة.
- أطوار المراقبة.
- خصائص الفئة العمرية (U15).
- مشاكل المراقبة المبكرة.
- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق.
- دور الرياضة في مرحلة المراقبة.
- التطور البدني لدى فئة المراهقين.

- خلاصة.

- تمهيد.

التدريب الوسيلة الرئيسية المستخدمة للإخلال بحالة التوازن الداخلي ويمثل حمل التدريب أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم، الشدة والراحة والكثافة المستخدمة، كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمية والنفسية وهذا باختلاف الأعمار بحيث يتم تطبيق هذه الأحمال حسب كل فئة عمرية خلال فترة المراهقة، فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي والعصبي، بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل، فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور إرتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم الحمل التدريبي ومفهوم المراهقة وتم التركيز فيه على الفئة العمرية 12-15 سنة حيث يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1- مفهوم حمل التدريب:

إذا ما أدى الفرد الرياضي تمرينا سواء كان بدنيا أو مهاريا أم خطبيا فان هذا لأداء سوف يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة بجسمه. فعلى سبيل المثال تحدث تأثيرات على الجهاز العضلي حيث تزداد درجة توتر العضلات درجة انقباضها بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها

التمرين ، وفي ذلك الوقت يزداد معدل ضربات القلب، ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تتناسب مع شدة أداء التمرين وهكذا.

يمكن وصف تأثيرات التمرين المؤدى بعبأ أو حمل بدني وعصبي واقع على أجهزة جسم الفرد الرياضي، وتتناسب درجة تأثيره طرديا على الأجهزة الوظيفية مع شدة التمرين المنفذ.

2- تعريف حمل التدريب:

هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء و الأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني.

هو أيضا " الجهد أو العبأ البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ " (البشتاوي، 2005)

3- أنواع حمل التدريب:

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب هما كما يلي:

- حمل تدريب خارجي.

- حمل تدريب داخلي.

3-1- الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها.

قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة، أو المهارات الحركية كأداء الارسال في التنس أو التصويبات في كرة

السلة أو القدرات الخطئية أو الصفات الارادية يلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤدات يتعلق بالبيئة التدريبية.

3-2- الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي، أو ماينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي.

الحمل الخارجي (تمرينات) يؤدي الى ردود أفعال لأجهزة الجسم (زيادة معدل نبض، زيادة معدل التنفس....الخ)

يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب، وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين أو واجب بدني وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، ومنه يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب، وتعتبر هذه الطريقة هي واحدة من أسهل طرق حمل التدريب الداخلي.

ولا يمكن للمدرب التقدم والارتقاء بمستوى اللاعبين في حالة زيادة العبأ البدني والعصبي الواقع على عاتقهم خلال يومهم عن القدرة التي يستطيعون تحملها بنسبة كبيرة وينظر لظاهرة حمل التدريب الزائد الواقع على كاهل اللاعب بأنها ظاهرة معوقة للنشاط العصبي المعتاد للاعب ويجب ملاحظة أن قدرة مستوى اللاعب لا ترتبط فقط بحالة العضلات والدورة الدموية وعملية القبض...الخ. (الخوaja، 2005)

4- مكونات حمل التدريب:

يتركب حمل التدريب ويتكون من ثلاثة مكونات رئيسية، وهي كما يلي:

- شدة الحمل.

- حجم الحمل.

- كثافة الحمل.

ومن خلال المكونات الثلاثة للحمل يمكن وصفه بسهولة، كما يمكن تشبيه المكونات بمثلث يطلق عليه مثلث مكونات حمل التدريب. (الخالق، 1981)

4-1-1 شدة الحمل:

4-1-1-1 تعريف ومفهوم شدة الحمل:

يقصد به "درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني) يعتبر مكون شدة حمل التدريب أهم المكونات الثلاثة له.

لما كانت طبيعة أداء التمرينات (الجهد البدني) تختلف من واحد لآخر، فإن التعبير عن شدة كل منهما يختلف أيضا من تمرين لآخر (من جهد لآخر) ومن ثم فإن تحديد شدة حمل التمرين (الجهد البدني) يمكن تصنيفها طبقا لطبيعة تنفيذها أما بالسرعة المؤدى بها الجهد البدني (سرعة أداء التمرين) أو بالمسافة المقطوعة في الجهد البدني (مسافة أداء التمرين) أو بالمقاومة التي يلقاها اللاعب أثناء الأداء.

- يعبر عن شدة الحمل الجهد البدني أو شدة الحمل التمرين من خلال السرعة المؤدى بها مثل الجري يسرعات مختلفة كالعدو بالسرعة القصوى أو الجري بالسرعة الأقل من القصوى أو المتوسطة وبالتالي فإن شدة الحمل سوف تختلف طبقا لاختلاف السرعة المؤدى بها الجهد، ونفس الشيء يمكن تطبيقه على سرعة أداء قيادة الدراجة أو السباحة أو التجديف - يعبر عن

شدة الحمل الجهد البدني (التمرين) من خلال المسافة المقطوعة وينطبق على تمارين الوثب سواء للأعلى أو الأمام أو تنفيذ رميات أو دفعات بالأدوات المستخدمة في الرياضات المختلفة كما هو الحال في رمي القرص أو دفع الجلة أو الكرة الطبية وغيرها.

- يعبر عن شدة الحمل الجهد البدني (التمرين) من خلال مقدار المقاومة التي يلقاها الفرد الرياضي أثناء الأداء، وينطبق ذلك على مقدار الثقل الذي يعمل على مقاومته اذا كلما زادت المقاومة زادت شدة الحمل. (الخالق، التدريب الرياضي، 1978)

4-1-2- كيفية تحديد شدة الحمل:

- شدة حمل الجهد البدني التمرين الفردي اي تختلف من فرد لآخر.
- شدة الحمل يمكن تحديدها بسهولة في التمارين أو الأنشطة ذات الحركة الوحيدة أو الحركة الوحيدة المتكررة عن أنشطة المنازلات و الألعاب نظرا لتنوع وتداخل الأداء البدني خلالهما.
- أسهل طريقة لتحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) وأكثرها عملية ويمكن استخدامها
- بسهولة هي طريقة " معدل ضربات القلب " وخاصة تلك التي تهدف الى تطوير عنصر التحمل. (البصري، 1983)
- يمكن تحديد شدة الحمل باستخدام العدد الكلي لضربات القلب خلال أداء الحمل (الجهد البدني) وهناك أسلوبان يمكن من خلالهما الحصول على معدل ضربات القلب المستهدف هما:
- طريقة كرفونين.

- طريقة أقصى معدل للنبض.

- طريقة كرفونين:

توصل كارفونين وآخرون الى طريقة سميت باسمه من خلال احتساب احتياطي أقصى معدل لضربات القلب، وهو ما يعادل الفارق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء مجهود وبين أقصى معدل للنبض خلال الراحة.

ففرض أن لاعب يبلغ أقصى معدل للنبض له أثناء أداء جهد بدني 203 نبضة / د وأقصى معدل لنبضه أثناء الراحة وهو 63 نبضة / د يكون بذلك احتياطي أقصى معدل للنبض =

$$\text{نبضة / د} = 203 - 63 = 140$$

ان شدة حمل الجهد المطلوب تقديمها للفرد الرياضي يمكن الاستعاضة عنه بمعدل نبض T.H.R مستهدف كدلالة لهذه الشدة حيث يمكن تحديدها بنسبة من احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وليكن نسبة 80% منه على سبيل المثال.

ولما كان احتياطي أقصى معدل لضربات القلب في المثال السابق 140 نبضة/د فان 80% (الحسين، 2001)

كمعدل نبض مستهدف يمكن احتسابه من المعادلة التالية:

- معدل النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل نبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

$$63 + 100/80 \times 140 =$$

$$185 \text{ نبضة/د} =$$

اذن فشدة الحمل التي تعادل 80% لهذا الفرد الرياضي تكون عند معدل 185 نبضة/د.

- طريقة أقصى معدل للنض M.H.R.Maximum Heant Rate:

وهي طريقة أسهل نسبيا من الطريقة السابقة حيث يتم الحصول على معدل النض للمستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للاعب بتحديد نسبة من معدل أقصى نض له ويلاحظ أن هناك متغيرا واحدا فقط في هذه الطريقة يتم من خلاله تحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلاله وهو " أقصى معدل لضربات القلب وفيما يلي مثال:

- لنفرض أن فردا رياضيا يبلغ أقصى معدل لنضه 195 نبضة/د خلال المجهود البدني (الحمل) ونريد أن نقدم له حملا يعادل 70% من أقصى شدة يتحملها، ففي هذه الحالة نحسب النض المستهدف المعبر عن شدة الحمل المطلوب كما يلي:

$$\text{النض المستهدف بشدة الحمل } 70\% = 195 \times 100/70 = 137 = \text{نبضة/د.}$$

اذن فشدة حمل التمرين الذي ينفذه التي تعادل 70% لهذا الفرد الرياضي لا بد أن ترفع معدل نبضه الى 137 نبضة في الدقيقة. (علاوي، 1977)

4-2- حجم الحمل:

4-2-1- تعريف ومفهوم حجم الحمل:

حجم الحمل هو " أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء الجهد البدني.

يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني. (عنان، 1959)

حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما:

- البعد الأول:

عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو النقل المستخدم.

- البعد الثاني:

عدد مرات اعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه.

4-2-2- كيفية تحديد حجم الحمل:

لنفترض أن المدرب حدد عدة مرات اعادة تكرار التمرين 4 مرات، أي يؤدي الفرد الرياضي التمرين 15 مرة أو 30 ثا ويكرر هذا 3 مرات أخرى. أي يصبح عدد مرات أداء التمرين 4 مرات وهو ما يمثل البعد الثاني في حجم الحمل.

لما كان عدد مرات التمرين قد لا يكرر بنفس العدد فاننا نضع المعادلة التالية لتحديد حجم الحمل. (البصير، 1999)

حجم لحمل = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لأول مرة = عدد مرات أو زمن أداء الممرين لثاني مرة = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثالث مرة....الخ.

- يلاحظ في تطبيق المعادلة السابقة أنها قد تكون عدد مرات أو الزمن المستغرق أو المسافة أو النقل المستخدمة في الأداء، كما أننا تركناها مفتوحة، وغير محددة بعدد تكرار الأداء.

- يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتم أيضا من خلال ربط الأداء البدني ببعض المهارات الحركية، ولتحديد حجم الحمل في هذه الحالة وبفرض أن

المطلوب تطوير التحمل بالارتباط مع مهارات أو خطط فإنه يكون كما في المعادلة التالية:

حجم الحمل = تحمل هوائي مركب من مهارة (1) لزمن 3 دق + تحمل هوائي مركب مع مهارة (2) لزمن 3 دق + تحمل هوائي مركب مع مهارتي (1).(2) لزمن 3 دق.

ويلاحظ فيما سبق أنه ليس بالضرورة تكرار نفس التمرين بكافة مركباته وإنما لا بد من تكرار الصفة المدنية المطلوب تطويرها وهي التحمل الهوائي في الوقت الذي استخدم فيه مهارات حركية متنوعة. (عثمان م.، 2000)

4-3- كثافة الحمل:

4-3-1- تعريف ومفهوم كثافة الحمل:

يقصد بكثافة الحمل " مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين اعداد تكرار الجهد البدني أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل. (العلاوي، 1983)

- العريف السابق لكثافة الحمل تقدم مثلا لحمل (جهد بدني) وليكن جلوس من الرقود 20 مرة ويعاد تكراره لعدد 4 مرات. ان تقدم حالتين تختلف احدهما عن الأخرى في كثافة الحمل كما يلي:

- الحالة الأولى:

- أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 60 ثا.

- تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 60 ثا.

- تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة.

- الحالة الثانية:

- أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 90 ثا.
 - تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 90 ثا.
 - تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة ثم راحة 90 ثا.
- 4-3-2- الراحة البينية:

وتعرف بأنها " الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين".
(البشتاوي م.، 1995)

وتنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها الى نوعين رئيسيين هما:

- الراحة الاجابية:

وفيهما تستغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف الى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي الى ظهور التعب.

- الراحة السلبية:

وهي التي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق، ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء.

تنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها الى نوعين هما:

- راحة كاملة:

وفيهما تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم الى المستويات المتدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110 الى 120 نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي.

- راحة غير كاملة:

ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 140 الى 180 نبضة في الدقيقة.

5- درجات حمل التدريب:

5-1- تعريف و مفهوم درجات حمل التدريب:

تعرف درجات حمل التدريب بأنها درجة تشير الى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة) في الفرد الرياضي، وتمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله. (وآخرون، 1997)

تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي.

فكلما زادت الشدة و الكثافة وقل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له، وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح.

5-2- الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب:

لسهولة تحديد درجات حمل التدريب كان لابد من وجود معيار ننسب اليه هذه الدرجة اتفق على أن يكون المعيار الأساسي هو " الحد الأقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلال تنفيذ الحمل".

ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة حمل التدريب) يختلف من فرد رياضي لآخر. (سلامة، 1994)

6- درجات حمل التدريب الرئيسية:

كي يمكن أن نتعرف بسهولة على درجات حمل التدريب كان لابد من وجود درجات رئيسية يمكن أن ينسب اليها.

درجات حمل التدريب الرئيسية المتفق عليها كما يلي:

- الحد الأقصى.

- الحد الأقل من الأقصى.

- الحمل المتوسط.

- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)

- الراحة الاجابية.

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية اذ أن التغيير في درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محددة يعتبر أمرا ضروريا، حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوى اللاعب. (ذنون، 1987)

1-6-1- الحمل الأقصى:

1-1-6- وصف الحمل الأقصى:

هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء.

1-6-2- تأثير الحمل الأقصى:

العبأ البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي الى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء ويجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقفه عنه.

1-6-3- أهمية وإستخدامات الحمل الأقصى:

يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب وخاصة في تمارين التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي وتمارين القوة العضلية.

6-1-4- درجة الحمل الأقصى:

تتراوح درجات الحمل الأقصى ما بين 100 الى 90 من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل أدائه.

6-1-5- عدد مرات تكرار الحمل الأقصى:

تتراوح عدد مرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل الأقصى ما بين 1 الى 5 مرات.

6-1-6- تحديد درجات الحمل الأقصى عمليا:

يستطيع المدرب الرياضي أن يحدد درجات الحمل الأقصى الفرعية بصورة عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب، ويتم ذلك بتقديم حمل للفرد الرياضي يمثل أدائه لمرة واحدة حملا أقصى، فاذا لم يستطع أدائه فهذا معناه أن الحمل أكبر من مستوى قدراته، أما اذا استطاع أدائه لمرة واحدة فهذا يعني أنه يعادل درجة حمل ما بين 100 الى 98 % أما اذا تستطاع أدائه لمرة واحدة فهذا معناه أنه يعادل درجة 98 الى 96 % وهكذا. (عثمان ك.، 1992)

6-1-7- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى:

لما كان التعب الذي يحل بالفرد الرياضي بعد أدائه للحمل الأقصى شديدا جدا فإنه يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة شفاؤه، وتستغرق عادة ما بين 5 الى 4 دقائق كمعدل، وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

6-1-8- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقصى:

- ينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسة مباشرة (يوم أو يومين على الأقل) حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من الاستشفاء منه قبل الدخول فيه.

- ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة (اليوم التالي لها)

- عدم الفراط في استخدامه مع الناشئين.

- لا يستخدم حينما يكون الفرد الرياضي مجهدا أو مريضا ولا يستخدم في حالات الطمث عند الفتيات.

- يجب أن يتوقف الفرد الرياضي عن أدائه اذا ما شعر بالألم.

- لا يستخدم في مرحلة الانتقال.

6-2-2- الحمل الأقل من الأقصى:

6-2-1- وصف الحمل الأقل من الأقصى:

هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى.

6-2-2- تأثير الحمل الأقل من الأقصى:

بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فان الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضا لكن ليس بالدرجة القصوى. (عثمان م.، موسوعة ألعاب القوى، 1990)

6-2-3- أهمية واستخدامات الحمل الأقل من الأقصى:

- يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبأ بدني وعصبي أقصى على الفرد الرياضي.

- يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي (المهاري أو الخططي) مثل حالة التدريب على المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة.

- تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.

- يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى.

6-2-4- درجة الحمل الأقل من الأقصى:

تتراوح درجات الحمل الأقل من القصوى بنسبة مئوية ما بين 75-90% ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه.

6-2-5- عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى:

يتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكراره خلال الحمل الأقل من الأقصى ما بين 6-10 مرات.

6-2-6- تحديد درجات الحمل الأقل من الأقصى عمليا:

يستطيع المدرب أن يحدد درجة الحمل الأقل من الأقصى بصورة عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع أن يكررها اللاعب للحمل.

حيث يختبر المدرب الفرد الرياضي في تقديم حمل يمثل عدد مرات أدائه الدرجات المختلفة للحمل الأقل من الأقصى. (عثمان م.، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، 1994)

6-2-7- الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى:

يتطلب أداء الحمل الأقل من الأقصى فترة راحة طويلة نسبياً لكنها أقل من تلك الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى، وتبلغ ما بين 2-4 دقائق كمعدل، وتزيد وتقل طبقاً للهدف من الحمل.

6-2-8- نصائح تراعى عند إستخدام الحمل الأقصى:

- ينصح بعدم إستخدامه قبل المنافسات بيوم، وفي أحيان كثيرة ينصح بعدم إستخدامه قبل المنافسة بيومين.

- ينصح بعدم إستخدامه في فترة الإنتقال.

6-3-3- الحمل المتوسط:

6-3-1- وصف الحمل المتوسط:

هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبأ الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب. (عثمان م.، المنشطات، 1991)

6-3-2- تأثير الحمل المتوسط:

يقبل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى و الأقل من الأقصى، ومن ثم فإن اللاعب يستطيع أو تستطيع الإستمرار في أدائه بدرجة مرضية دون ما ظهور أعراض للإرهاق.

6-3-3- أهمية و إستخدامات الحمل المتوسط:

- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد إستخدام أي من الحملين الأقصى أو الأقل من الأقصى.

- يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب و الإرتقاء بمستوياتها.

- يستخدم بمدى واسع خلال فترة الإنتقال بعد فترة المنافسة.

- يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة.

6-3-4- درجات الحمل المتوسط:

تقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين 50% - 75% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل أدائه.

6-3-5- عدد مرات تكرار الحمل المتوسط:

يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل المتوسط ما بين 11 - 20 مرة.

6-3-6- تحديد درجات الحمل المتوسط عمليا:

يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره

6-3-7- الفترة الزمنية اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل المتوسط:

يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمن يتراوح ما بين 1-2 دقيقة كمعدل وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

6-3-8- نصائح تراعى عند إستخدام الحمل المتوسط:

- الإحتراس من عدم التراخي في تنفيذه حتى لا تنخفض درجة الحمل وتصل الى الحمل الأقل وهو الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

- ينصح بعدم إستخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني. (عثمان م.، موسوعة اللياقة البدنية، 2000)

6-4- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

6-4-1- وصف الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط.

6-4-2- تأثير الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

يؤدي الى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضي مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها، وبالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.

6-4-3- أهمية واستخدامات الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

يجب الإشارة هنا إلى كافة درجات الحمل متساوية في الأهمية إذ أنها تستخدم بالتبادل خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتتفاعل معا خلاله لإنتاج المستوى العالي للفرد الرياضي، ويمكننا تحديد أهمية واستخدامات الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط) في النقاط التالية:

- يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة أداء الأحمال التدريبية القصوى والأقل من القصوى.

- يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عبأً بدنياً خفيفاً.

- يستخدم في تمارين الإحماء والتهدئة خلال وحدة تدريب اليومية

- يستخدم على نطاق واسع في فترة الانتقال. (عثمان م.، طرق التدريب البدني والنفسي، 2000)

6-4-4- درجات الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

تقدر درجاته بنسبة مئوية تتراوح ما بين 35-50% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي أن يتحمل أداءه.

6-4-5- عدد مرات تكرار الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي أن يكررها خلال أدائه للحمل الخفيف 16-30 مرة.

6-4-6- تحديد درجات الحمل الأقل من المتوسط عمليا:

يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل الخفيف من خلال عدد مرات تكراره.

6-4-7- الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء من الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء كبيرة على الأجهزة الحيوية للفرد الرياضي فإن الفترة اللازمة لإستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين 1 دق - 45 ثا وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

6-4-8- نصائح طبقا للهدف من الحمل:

- لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.

- عدم إستخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل منه.

6-5- الراحة الإيجابية:

6-5-1- وصف الراحة الإيجابية:

هو أقل درجات الأحمال التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

6-5-2- تأثير الراحة الإيجابية:

لا تكون هناك أي أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية للاعب خلال الممارسة الرياضية، بل على العكس فقد أثبتت الدراسات. أن التعرض لمثل هذه الدرجة من خلال تؤدي إلى سرعة إستعادة الفرد الرياضي لشفائه من الأحمال السابقة. (عثمان م.، موسوعة اللياقة البدنية، 2000)

6-5-3- ضبط الحمل والتحكم فيه:

يستطيع المخطط أو المدرب الرياضي تشكيل الحمل والتحكم فيه وضبطه من خلال التغيير بالزيادة والنقصان في أي مكوناته (الشدة - الحجم - الكثافة) والتغيير في أي مكون من هذه المكونات.

7- طرق ضبط الحمل والتحكم فيه:

7-1- باستخدام شدة الحمل:

- التغيير في سرعة الأداء التمرين (مثال: استخدام أقصى سرعة للأداء، أداء بسرعة متوسطة أداء ببطأ).

- التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين (مثال: استخدام زيادة المسافة، نقصان المسافة)

- التغيير في درجة المقاومة (مثال: استخدام أقصى مقاومة، مقاومة متوسطة، مقاومة بسيطة، التغيير في الموانع والأدوات).

7-2- باستخدام حجم الحمل:

- التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن أدائه.

- التغيير في عدد مرات تكرار التمرين أو في زمن تكراره.

7-3- باستخدام كثافة الحمل:

- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متساوية .

- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متزايدة.
(عثمان م.، طرق التدريب البدني والنفسي، 2000)

8- إرشادات تراعى في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبط والتحكم فيه

- التدرج عند زيادة أي مكون من المكونات الثلاثة بهدف زيادة الحمل.
- أسهل أساليب التدريب الإرتقاء بالجمل هي الغير في مكون واحد فقط وتثبيت المكونات.
- يفضل البدء بزيادة مكون حجم الحمل إذا ما رغب المدرب الإرتقاء بدرجة الحمل الكلية.
- مراعاة أن تتم الزيادة في أحد مكوني الشدة والحجم، أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الإرتقاء السريع للحمل، فيمكن زيادة الشدة وأحد مكوني الحجم بدرجة مناسبة.
- مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكثافة (زيادة الراحة البينية).
- بالنسبة للناشئين ينصح البدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكوني الشدة والكثافة.

9- تشكيل حمل التدريب في الدورات الحملية المختلفة:

- تشكيل حمل التدريب:
- المقصود بتشكيل حمل التدريب هو " الأسلوب الذي يوزع به عدد من الأحمال التدريبية المتتالية، أو العلاقة بين درجة الأحمال التدريبية المتتالية من حيث الإرتفاع والإنخفاض "
- لو أن هناك أربعة أحمال تدريبية متتالية تقدم للألعاب فإن طبيعة تكوين درجاتها سوف تعبر عن تشكيل التدريب. (عثمان م.، موسوعة ألعاب القوى، 1990)

10- المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. (سعيد ع.، 1992)

- لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والندو من اللحم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من اللحم ودنا منه ()، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والندو من النضج والإكتمال (السيد، 1975)

- اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات (المليجي، 1973).

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة (زيدان، 1995).

10-1-1 أطوار المراهقة:

10-1-1-1 مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر.

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفاقه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم (القذافي، 1973)

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (سعيد ع.، 1980)

10-1-2-1 مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء

- زيادة القوة والتحمل

- التوافق العضلي والعصبي

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات (خطيبة، 1997)

: 10-1-3- مرحلة المراهقة المتأخرة

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته (سعيد ع.، ا، 1973).

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.

10-2- خصائص الفئة العمرية(U15):

10-2-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستتالة يديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها. (الوافي، 1975)

10-2-2- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته. (الله، 2003).

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورًا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

10-2-3- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتتمو لديه الاتجاهات الوجدانية ، ومظاهر الثورة الخارجية ، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين. (الله، النمو النفسي بين السوء والمرض، 2003)

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم ، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول او هو تعبير شديد وكثيف ، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة.

- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (قناوي).

10-2-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات ، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران ، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة ، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا ، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه ، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه. (الله، النمو النفسي بين السوء والمرض، 2003)

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها ، وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة.

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموماً كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق ، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال. (قناوي، سيكولوجية المراهقة)

10-2-5- النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي. (عوص، 1971)

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر ، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر ، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون.

10-2-6- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمواً سريعاً " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة

(الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون

توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المرهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها (Thomas, 1993)

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المرهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المرهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة (وأخرون، 2008)

10-3- مشاكل المراهقة المبكرة:

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

10-3-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه. (وأخرون ز.، 2007)

10-3-2- المشكلات الصحية:

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

10-3-3- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو

والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو
الطارئ. (منشور، 1989)

10-3-4- المشكلات الاجتماعية:

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

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه
نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد
الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس
الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين
الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف
بشخصيته. (مختار، 1990)

10-3-5- مشاكل الرغبات الجنسية:

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

10-4- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

10-4-1- دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية

10-4-2- دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس ، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي .
- تحقيق النمو العقلي والنفسي. (الدين ، 1996)

10-5- دور الرياضة في مرحلة المراهقة:

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه

لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي:

- تنمية الكفاءة البدنية

- تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

10-5-1- تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة. (1968, -)

10-5-2- تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر الياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس. (Mead, 1997)

10-5-3- تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل. (Jurgan, 1995)

10-5-4- تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوت التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، انكارا لأنانية المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. (J.M.Balau, 1985)

10-6- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية

- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب. (caja, 1987)

خلاصة:

يعتبر حمل التدريب من الخطوات الهامة التي تساعد في تسهيل إيصال اللاعبين إلى مستوى الإنجاز الرياضي، وتحقيق أفضل النتائج على الصعيد المحلي والدولي والقاري من خلال التعرف على المبادئ الأساسية في التعامل مع الحمل التدريبي ومفهوم وتعريف الحمل، والتعرف على الحمل الزائد من جميع جوانبه وخصوصا العلاقات الإرتباطية وبين مختلف الجوانب، كما يرتبط الحمل التدريبي إرتباطا أساسيا بظاهرة التكيف وذلك حسب كل فئة عمرية معينة وهنا يجب على المدرب أن يعرف خصائص وإحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية لتحقيق نمو متزنا وتطوير الصفات البدنية بطريقة تتناسب مع كل فئة عمرية.

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع. هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة والأدوات المناسبة لجميع المعلومات التي يعتمد عليها ما بعد. وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها. هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة. وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة. والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى. وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى. كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهنا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- منهج البحث:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم....ألخ (وآخرون ف..، 2006).

حيث يعتبر اختيار وتحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس. لذى فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، انطلاقا من موضوع دراستنا:

أهمية إدراك التخطيط الرياضي للأعمال التدريسية للفئات الصغرى في كرة القدم U15 حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر التقوية النفسية والاجتماعية ما هي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها لغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي والذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والوثوق بنتائجها وتحقيقا لأهدافه. ويمكن من خلاله وبواسطة الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية وقابلة للتعميم.

ولهذا الغرض انتهج الباحث دراسة مسحية مست بعض مدربي كرة القدم للفئة العمرية U15 على مستوى أندية كل من ولاية مستغانم وولاية غيلزان.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية في الخطوة الأولى في البحث الأولى في البحث العلمي، والهدف منها الدراسة والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

نظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقة الجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب من جهدا كبيرا واجتهادا مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث. (بسطوسي، 1999)

وجاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة تم صياغة الفرضيات والعينة التي ستجرى عليها الدراسة قمنا بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض ميادين كرة القدم في ولاية مستغانم وغيلزان.

وكانت لنا لقاءات مع بعض المدرسين وطرح بعض الأسئلة عليهم للتخطيط الرياضي للأعمال التدريبية لدى الفئات الصغرى، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة ثم بعد ذلك قمنا بزيارة ميدانية إلى مقر رابطة ولاية مستغانم وغيلزان وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي على مستوى نوادي الولاية. وعدد الأندية والمربين القائمين على إعداد الفئات الصغرى، وكان لنا لقاء مع بعض رؤساء والمدراء الفنيين لبعض الأندية، وأجرينا معهم مقابلات شخصية وطرحنا عليهم بعض الأسئلة التي تقرننا نوعا ما من فهم مشكلة البحث.

قمنا بعد ذلك بصياغة الأسئلة على شكل استبيان لغرض تقصي الحقائق والإطلاع على واقع إعداد الناشئين وتكوينهم. وعمل المديرين وظيفية هذه العلاقة.

هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المتخصصين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق عرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث، وبعد مراجعة الأسئلة والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأساتذة.

قمنا بتوزيع البعض منها، ثم قمنا بتوزيع هذا الاستبيان على مجموعة من المديرين وقمنا باسترجاعها فإستنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت صدق وجدية من طرف المديرين.

3- مجتمع الدراسة وعينة البحث:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما فإنه يحدد جمهور بحثه أو

مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها (زرواتي،
2007)

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها
وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة فكان المجتمع الأصلي للبحث
مدربي كرة القدم القائمين على إعداد وتكوين ناشئي كرة القدم U15 على
مستوى الأندية التابعة لرابطة ولاية مستغانم وغيليزان والذين كان عددهم (33)
موزعين على النوادي والجمعيات الرياضية.

3-1: عينة البحث:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، إن
الأهداف التي يصفها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة
العينة التي سيختارها.

هل سيأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة؟ هل سيطبق دراسته على
كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟ (كويسي)

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية (عينة مقصودة) عينة من المدربين
والمتمثلة في جميع مدربي كرة القدم للفئة العمر U15 للأندية الرياضية
التابعة لرابطة ولاية مستغانم وغيليزان لكرة القدم وعددهم (33) مدرب موزعين
على النوادي ولاية غيليزان ومستغانم.

3-2: مواصفات العينة:

انطلاقاً من إشكالية البحث وفروضه، فإن هذه الدراسة تستلزم علينا احترام
الشروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة
وصدق وموضوعية. وعليه فإننا احترمنا المعايير العلمية عند اختيار العينة
التي ستجرى عليها الدراسة والمتمثلة كالاتي:

عينة المربين:

تظم الجنسين ومختلف الأعمار.

تظم مدربي الفئة العمرية U15 بدون استثناء. (سلمي، 1978)

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

تم العمل مع مجموعة من المدربين يعملون مع فئة عمرية U15 لكرة القدم عددهم 33 مدرب ينتمون إلى جمعيات رياضية لولاية مستغانم وولاية غيلزان. (راتب، 1999)

4-2: المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى 22 ملعب التي تتدرب فيها الأندية والجمعيات الرياضية التابعة لولاية مستغانم وغيلزان وهي كالاتي:

ترجي مستغانم، النجم الرياضي الساحلي لبلدية عشعاشة..شباب بلدية نكمارية، جمعية الشباب لبلدية أولاد بوغالم، شباب سيدي علي، وشباب سيدي لخضر، سريع غيلزان والنادي الرياضي الهاوي أمل مديونة...

4-3: المجال الزمني:

انطلقنا في بحثنا هذا عندما تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر نوفمبر بدئنا في جمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، وهذا بعد أن تلقينا الموافقة النهائية على اجراء البحث، ثم توزيع استمارات الإستبيان على أفراد العينة

في الفترة الممتدة ما بين 2016/03/20 إلى 2016/04/02.

5- ضبط متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولاهما متغير مستقل والآخر تابع. (الذنيبات، 1999)

- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب من الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو التخطيط الرياضي.

- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستعمل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو كفاءة التكوين لكرة القدم.

6- أدوات البحث:

قصد إيجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة الفرضيات.

لزم علينا اتباع طرق علمية للدراسة واستخدام مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث ومجموعة من الوسائل الإحصائية لتحليل المعطيات والنتائج التي سنحصل عليها، حيث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

6-1: الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها بـ"البليوغرافية" أو المادة الحبرية، حيث تم الإستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ومن المذكرات جرائد رسمية، في جميع المعلومات التي لها صلة وعلامة بموضوع الدراسة.

6-2: المقابلة الشخصية:

تعتبر المقابلة من بين الأدوات الرئيسية في جمع البيانات والمعلومات عند دراسة الأفراد الجماعات الإنسانية وهي حوار يتم بين القوائم بالمقابلة وبين شخص أو مجموعة أشخاص بهدف الحصول على معلومات متعلقة بموضوع الدراسة التي يقوم بها الباحث (زررواتي، التدريب على منهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، 2002)

ولقد كانت لنا مقابلات شخصية مع بعض مدربي كرة القدم للأندية الرياضية وكان موضوع هذه المقابلات مجموعة من الأسئلة تتمحور حول عمل المدربين القائمين على إعداد تكوين الفئات الصغرى، ورأيهم حول النتائج المتحصل عليها في مجال الإعداد والتكوين، والمستوي العلمي والمهني للمدربين، ونوعية البرامج التدريبية المنتهجة ومدى تحقيقها للأهداف المسطرة.

6-3: الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم.

وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت كما يعرف الاستبيان على أنه أداة علمية، تعتبر من بين وسائل الإستقصاء لجمع المعلومات (الزوبعي، 1974)

تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لإيجاد حلول المشكلة البحث تبعاً للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة، وقد تم تصميم هذا الاستبيان وصياغة الأسئلة والعبارات كتابتها استناداً إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في المجال التدريبي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضه، ولقد

احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عندها (17) سؤال منها أسئلة مقترحة وأسئلة من النوع المغلقة المفتوحة.

7- الأسس العلمية للاختبار:

حتى نضمن صلاحية الاختبار وتطابقه لا بد من مراعاة الشروط التالية:

1-7: ثبات الاختبار: جدول رقم (01) لدراسة ثبات الاختبارات:

| معامل الثبات | القيمة الجدولية | مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية ن-1 | حجم العينة ن | الدراسة الإحصائية الإختبارات |
|--------------|-----------------|-------------------------|-----------------|--------------|------------------------------------|
| 0.02 | 0.44 | 0.05 | 32 | 33 | الإعداد للمدرب |
| | | | | | الثقافة التدريبيية للمدرب |
| | | | | | التخطيط الرياضي للأحمال التدريبيية |

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن معامل الثبات (0.02) أصغر من القيمة الجدولية (0.44) عند درجة حرية (32) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد أن الإختبارات تتمتع بدرجة ثبات منخفضة.

7-2: صدق الإختبار:

جدول رقم (02) لدراسة صدق الإختبارات:

| معامل الثبات | القيمة الجدولية | مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية ن-1 | حجم العينة | الدراسة الإحصائية الإختبارات |
|--------------|-----------------|-------------------------|-----------------|------------|-----------------------------------|
| 0.14 | 0.44 | 0.05 | 32 | 33 | الإعداد المهني للمدرب |
| | | | | | الثقافة التدريبية للمدرب |
| | | | | | التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية |

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن معامل الصدق والذي هو الجذر التربيعي للثبات (3.74) أكبر من القيمة الجدولية (0.44) عند درجة حرية (32) ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما يؤكد أن الإختبارات تتمتع بصدق عالي.

7-3: موضوعية الاختبار:

نقصد بالموضوعية مدى وضوح التعليمات المتاحة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج:

والاختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا تعد من بين الاختبارات التي سبق استخدامها في عدة بحوث ولذلك لكونها استمارات تحتوي على أسئلة غير قابلة للتأويل، حيث أن معظم أفراد العينة أجابوا دون تردد لذي فإن الاختبارات الاستمارات التي وزعت تتميز بالموضوعية. (السيد م.، 1998)

8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة (السمراي، 1981)

8-2: اختبار كاف التربيع ك²:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وقانون كاف تربيع "ك²" وهو كما يلي:

$$K^2 = \frac{\text{مجموع}(ت ح - ت ن)}{ت ن}$$

حيث:

ك²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

2: 0,05: درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة".

درجة الحرية ن = هـ - 1. حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.

8-1: النسب المئوية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية. وقد اعتمدنا في تحاليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية. وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال (الحمي، 1992)

طريقة الحساب:

$$\frac{\text{التكرار نسبة} \times 100}{\text{العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

نموذج لكيفية حساب ك2:

الجدول رقم (03) كيفية حساب ك2.

| الجابات الحساب | ت ح | ت ن | ت ح - ت ن | $(ت ح - ت ن)^2$ | $\frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$ |
|-------------------|-----|-----|-----------|-----------------|-----------------------------|
| نعم | | | | | |
| لا | | | | | |
| المجموع | | | | | |

صعوبات البحث:

- ❖ تردد بعض المدربين في الإجابة على بعض الأسئلة الموجودة في الاستمارة.
- ❖ صعوبة استرجاع الاستثمارات الاستثنائية.
- ❖ صعوبة إيجاد الفصل النظري للأحمال التدريبية.

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع وإجراءاته في هذا الفصل، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث:

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي تساعدنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض حيث تم اختيار منهج الدراسة، هذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهمية الصعوبات التي وجدها في الميدان.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

- تحليل ومناقشة الإستبيان الخاص بالمدرسين:
- المحور الأول: الإعداد المهني للمدرسين.

| | | |
|-----------------|-------|---|
| النسبة المئوية | العدد | 1- المؤهل العلمي |
| 12.12 | 4 | مستشار في التربية |
| 24.24 | 8 | ليسانس ت.ب.ر |
| 27.27 | 09 | تقني سامي في الرياضة |
| 36.36 | 12 | لاعب سابق |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 2- سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى |
| 48.48 | 16 | من سنة لأقل من 5 سنوات |
| 33.33 | 11 | من 5 سنوات لأقل من 10سنوات |
| 18.18 | 6 | أكثر من 10 سنوات |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبية المئوية | العدد | 3- الشهادات التدريبية المتحصل عليها |
| 54.54 | 18 | 3 FAF |
| 0 | 0 | CAF |
| 45.45 | 15 | لا يملكون أي شهادة |
| | | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 4- المستوى الذي وصل إليه كلاعب |
| 0 | 0 | لاعب دولي |
| 18.18 | 6 | لاعب قسم ممتاز |
| 21.21 | 7 | لاعب قسم وطني أول |
| 39.39 | 13 | لاعب قسم وطني ثاني |

| | | |
|----------------|-------|---|
| 12.12 | 4 | لاعب في البطولة الجهوية |
| 9.09 | 3 | لاعب في مرحلة الفئات الصغرى |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 5- هل تم الإشتراك في الملتقيات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الصغرى |
| 63.63 | 21 | ولا مرة |
| 12.12 | 4 | مرة واحدة |
| 24.24 | 8 | مرتين في السنة |
| 100 | 33 | المجموع |

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول رقم 01 الخاص بالإعداد المهني للمدربين إتضح أن:

- بالنسبة للمؤهل العلمي يتبين أن نسبة المدربين الحاصلين على شهادة مستشار في الرياضة بلغت (12.12%) بينما المدربين الحاصلين على شهادة ليسانس تربية بدنية فكانت (24.24 %) وتقني سامي في الرياضة (27.27 %) أما المدربين كلاعب سابق فكانت نسبتهم (36.36 %) من إجمالي العينة.
- أما سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي للناشئين فكانت بالنسبة للمدربين الذين زادت خبرتهم على 10 سنوات في هذا المجال (48.48 %) ونسبة المدربين من 05 إلى 10 سنوات كانت نسبتهم (33.33 %) والمدربين الذين نقلت خبرتهم عن 05 سنوا فكانت (18.18 %).
- أما بالنسب للدراسات والشهادات التدريبية فكانت نسب المدربين الحاصلين على شهادة FAF كانت نسبتهم (54.54 %) أما بالنسبة للمدربين

الحاصلين على شهادة CAF فكانت نسبتهم (0%) أما المدربين الذين لا يمتلكون ولا شهادة تدريبية فكانت نسبتهم (45.45%).

- وبالنسبة لمستوى الممارسة فقد كانت نسبة المدربين الذين وصلو إلى مستوى لاعب سابق منعدمة أما لاعب قسم ممتاز فكانت النسبة (18.18%) ولاعب قسم وطني أول (21.21%) أما لاعب قسم وطني ثاني فكانت النسبة (39.39%) أما نسبة المدربين في البطولة الجهوية فكانت النسبة (12.12%) بينما نسبة المدربين الذين لم يتعدو مرحلة الناشئين فكانت النسبة (09.09%).

- أما في ما يخص الإشتراك في ي الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الشبانية لكرة القدم فكانت الإشتراكات مرتين في السنة (24.24%) أما نسبة الإشتراكات مرة في السنة فكانت النسبة (12.12%) أما باقي أفراد العينة فكانت أشتراكاتهم منعدمة بنسبة (63.63%).

وعليه فإننا نقول أن نسبة كبيرة من المدربين لاعبين سابقين بشهادة تدريبية بسيطة لا تلبي إحتياجات العملية التدريبية ولا تسمح برفع الحالة التدريبية لفئة الصغار و الأشبال، وبالتالي فإن مؤهلهم العلمي مؤهل ضعيف. كما تبين أنه وعلى الرغم من أن نسبة كبيرة من المدربين ذو خبرة طويلة، إلا أن المستوى مازال متدنيا وعليه فإن هذه الخبرة ماهي إلا ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب. وكذلك فإن نسبة المدربين الذين إشتراكوا في الدورات التدريبية ورسكلة المعارف الرياضية بنسبة قليلة. وهذا يتعارض مع ما ذكره " محمد حسن علاوي " في أن نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه وبمعلوماته وكما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي وإتقان المعارف النظرية كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة وفي ضوء ما سبق يتبين لنا أن هناك قصور في

الإعداد المهني للمدرب ويتفق هذا مع نتائج دراسة فرج حسن بيومي في الدراسات المشابهة. (العلاوي، علم التدريب الرياضي، 1990).

الثقافة التدريبية للمدرب:

| | | |
|----------------|-------|--|
| النسبة المئوية | العدد | 1- هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الحديث |
| 24.24 | 8 | نعم |
| 42.42 | 14 | لا |
| 33.33 | 11 | نوعا ما |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 2- هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفئات الصغرى |
| 21.21 | 7 | نعم |
| 42.42 | 14 | لا |
| 36.36 | 12 | نوعا ما |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 3- هل لك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين |
| 21.21 | 7 | نعم |
| 48.48 | 16 | لا |
| 30.30 | 10 | نوعا ما |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 4- هل يمكن إجراء حصص نظرية بشكل دوري و متواصل |

| | | |
|----------------|-------|---|
| 27.27 | 9 | نعم |
| 45.45 | 15 | لا |
| 27.27 | 9 | نوعا ما |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 5- هل أنت على دراية بمتطلبات لاعب كرة القدم الحديثة |
| 18.18 | 6 | نعم |
| 54.54 | 18 | لا |
| 27.27 | 9 | نوعا ما |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 6- هل أنت على معرفة بالمكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة |
| 33.33 | 11 | نعم |
| 27.27 | 9 | لا |
| 39.39 | 13 | نوعا ما |
| 100 | 33 | المجموع |
| النسبة المئوية | العدد | 7- في حالة إصابة أحد اللاعبين ما هو الإجراء الذي ترونه مناسب |
| 24.24 | 8 | دراية كافية بالإسعافات الأولية |
| 48.48 | 16 | نقل الرياضي إلى المستشفى |
| 27.27 | 9 | عرض الرياضي على إختصاصي |
| 100 | 33 | المجموع |

- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 02 الخاص بالثقافة التدريبية للمدرب للفئات الصغرى يتضح:

- بالنسبة لمعرفة المدرب بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث فكانت نسبة الإجابات بلا (42.42 %) والإجابات بنوعا ما (33.33 %) أما نسبة الإجابات ومعرفة المدربين بطرق التدريب فكانت النسبة (24.24 %) .

أما بالنسبة لمعرفة المدرب بالخصائص ومميزات النواحي العمرية لفئة الأصغر والأشبال فكانت النسبة بلا (42.42 %)

- ونسبة معرفة المدرب بطرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم فكانت النسبة (21.21 %)

- ونسبة إمكانية المدرب في إجراء حصص نظرية تخص كرة القدم والرياضة بصفة عامة فكانت النسبة (27.27 %)

ويرى الباحث أن معرفة المدربين بعلوم السابقة الذكر لا تتناسب مع ما ينبغي أن تكون عليه ثقافة المدرب ومعرفته بالعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية.

فالقد أكدت مختلف المصادر والمراجع العلمية على ضرورة إلمام المدرب بمختلف العلوم لنجاح العملية التدريبية، وبالتالي الرفع من قدرات اللاعبين من جميع النواحي.

- بالنسبة لمعرفة المدرب بمتطلبات لاعب كرة القدم الحديث فكانت النسبة المئوية تقدر ب (18.18 %)

- ونسبة المدربين لمعرفة عن الكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة فكانت النسبة تقدر ب (33.33 %)

- أما فيما يخص السؤال رقم 07 و المتعلق بالإجراءات المناسبة في حالة إصابة أحد اللاعبين في الحصة التدريبية فقد أفرز هذا السؤال ما يلي:

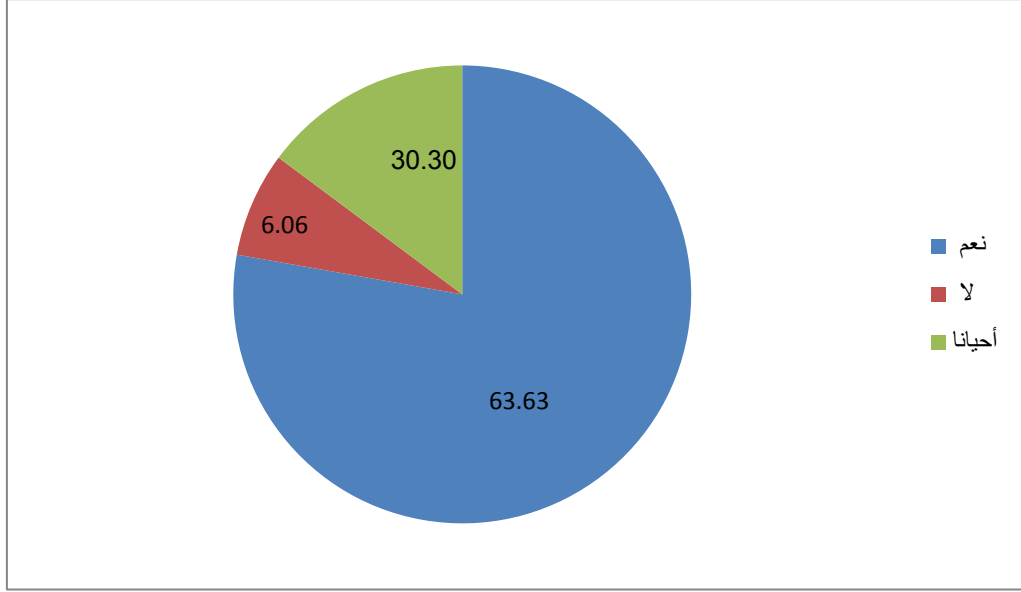
- لابد على المدرب أن يكون على دراية تامة بالإسعافات الأولية فكانت النسبة (24.24 %)
 - نقل اللاعب المصاب إلى المستشفى (48.48 %)
 - عرض اللاعب على طبيب خاص (27.27 %)
- وتؤكد النتائج على ضعف مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية. وهي متعارضة على ما يجب أن تكون عليه، وفي هذا الصدد يؤكد عزت كاشف على أنه يجب على المدرب أن يلم بالمبادئ الأساسية للتدريب إنطلاقاً من تحديد الطرق والوسائل ووضع الخطط المختلفة في إعداد وتكوين اللاعبين عبر مختلف المراحل. (كاشف، التخطيط في التدريب الرياضي، 1994)

المحور الثاني: التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية لفئة 12-15 سنة

السؤال رقم (1): هل هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية محدد المعالم ويحقق أهداف؟

جدول رقم (01): يبين إجابة المدربين حول تحقيق الأهداف من خلال التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية

| الإجابة | التكرار | النسبة المؤيدة | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 21 | 63.63 | 3 | 16.55 | 5.99 | 2 | فرق دال إحصائياً |
| لا | 02 | 6.06 | | | | | |
| أحياناً | 10 | 30.30 | | | | | |



الشكل رقم (1): يوضح نسبة إجابة المدربين حول تحقيق الأهداف من خلال التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (01): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 16.55 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

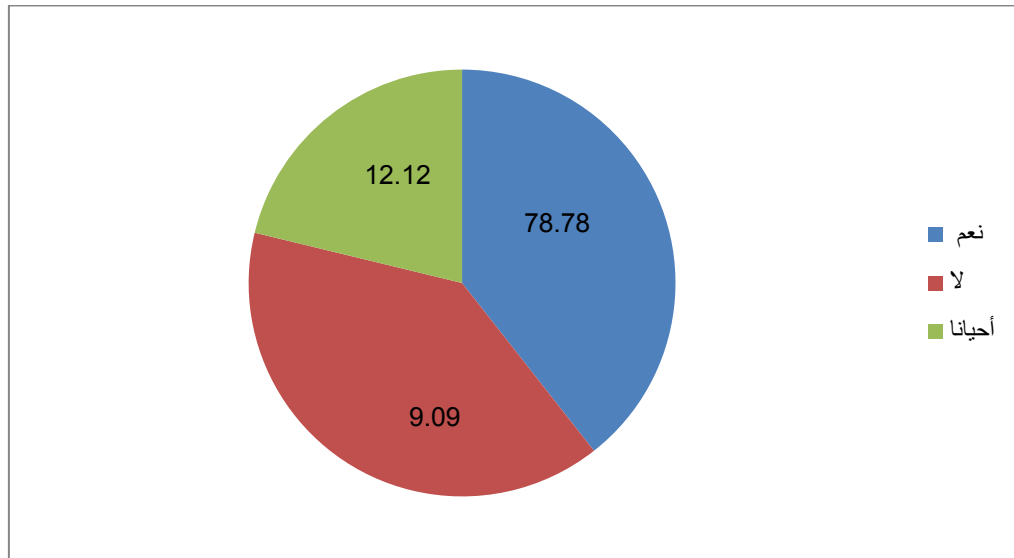
الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يوافقون على أن هناك تخطيط للأعمال التدريبية هذه المعالم ويحقق مختلف الأهداف.

السؤال رقم (2): هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية يساعد على تكوين وإعداد الفئات الصغرى؟

الجدول رقم (2): يبين إجابة المدربين عن الإعتماد على الخبرة في تكوين وإعداد هذه الفئة.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 26 | 78.78 | 3 | 30.73 | 5.99 | 2 | فرق دال إحصائيا |
| لا | 03 | 9.09 | | | | | |
| أحيانا | 04 | 12.12 | | | | | |



الشكل رقم (2): يوضح نسبة إجابة المدربين عن الإعتماد على الخبرة في تكوين وإعداد هذه الفئة.

عرض وتحليل النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم(02): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 30.73 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

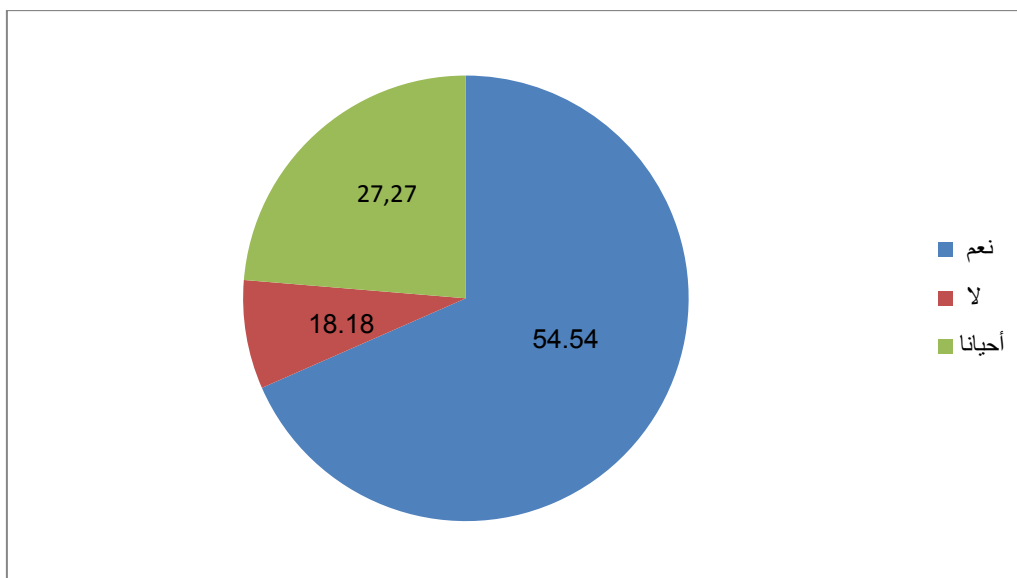
الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية يساعد على تكوين وإعداد الفئات الصغرى.

السؤال رقم(3): هل يتم التخطيط الرياضي للأعمال التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئات الصغرى؟

جدول رقم(03): يبين إجابة المدربين في الإعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية.

| الإجابة | التكرار | النسبة المؤوية | مج | كا2م | كا2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 18 | 54.54 | 3 | 7.09 | 5.99 | 2 | فرق دال إحصائيا |
| لا | 06 | 18.18 | | | | | |
| أحيانا | 09 | 27.27 | | | | | |



الشكل رقم (3): يوضح نسبة إجابة المدربين في الإعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية.

مناقشة وتحليل النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم(03): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 7.09 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

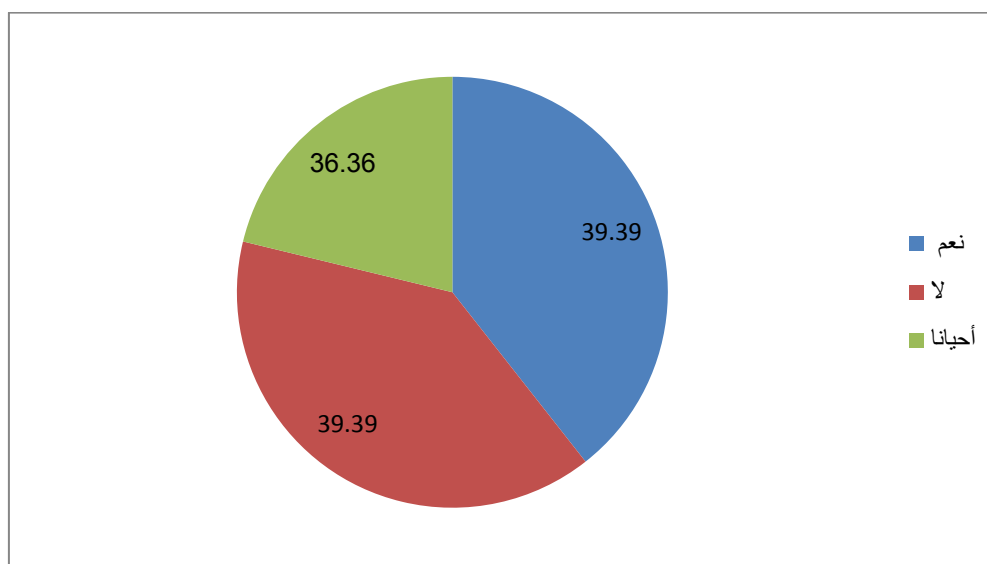
إستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية يتم وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئات الصغرى.

السؤال رقم(4) : ما هي القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة قدم عند بداية التدريب بالنسبة للفئات الصغرى؟

جدول رقم(04): يبين إجابة المدربين في نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند بداية التدريب.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 3 | 09.09 | 3 | 10.36 | 5.99 | 2 | فرق دال إحصائياً |
| لا | 18 | 54.54 | | | | | |
| أحياناً | 12 | 36.36 | | | | | |



الشكل رقم (4): يوضح نسبة إجابة المدربين في نوع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند بداية التدريب.

التحليل ومناقشة النتائج:

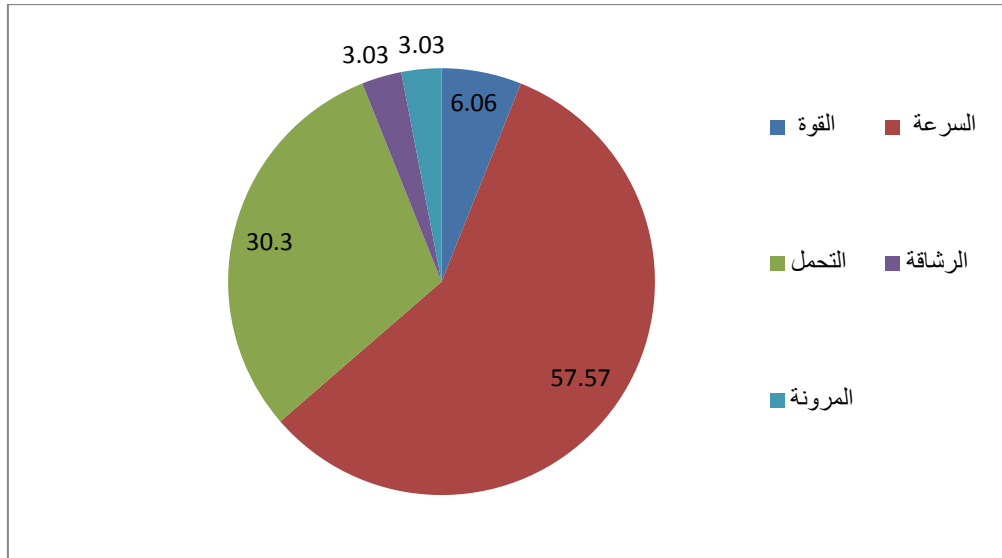
حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم(04): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 10.36 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

إستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن القوة المميزة بالسرعة هي القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند بداية التدريب بالنسبة للفئات الصغرى.

السؤال رقم (5): ما هي الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بالنسبة للفئات الصغرى؟

جدول رقم (05): يبين إجابة المدربين في الإعتماد على نوع الصفة البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند بداية التدريب.

| الإجابة | التكرار | النسبة المؤوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| القوة | 2 | 06.06 | 5 | 31.45 | 9.49 | 4 | فرق دال إحصائيا |
| السرعة | 19 | 57.57 | | | | | |
| التحمل | 10 | 30.30 | | | | | |
| الرشاقة | 1 | 3.03 | | | | | |
| المرونة | 1 | 3.03 | | | | | |



الشكل رقم (5): يوضح نسبة إجابة المدربين في الإتماد على نوع الصفة البدنية التي يحتاجها اللاعب عند بداية التدريب.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (05): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 نجد أن كا2 المحسوبة 31.45 أكبر من كا2 الجدولية 9.49.

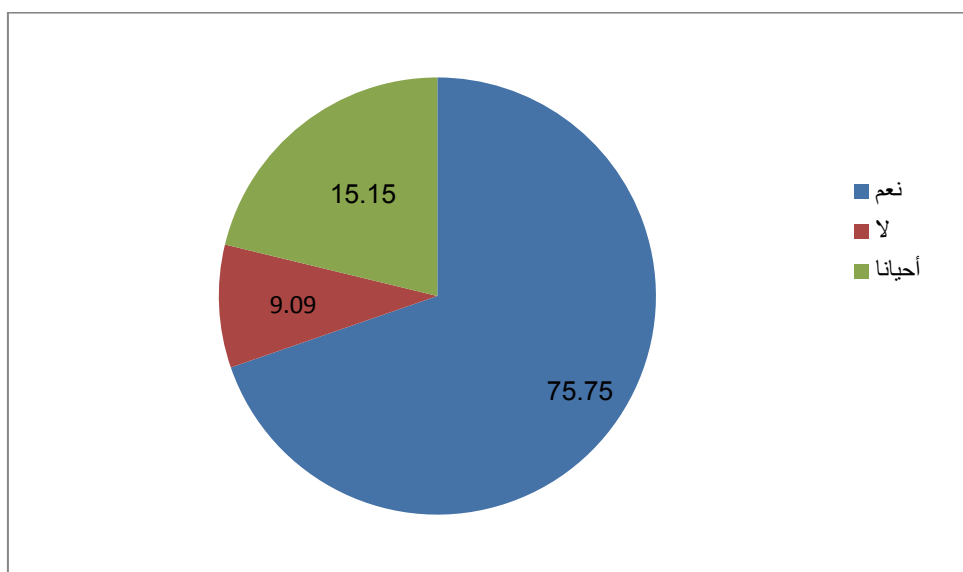
إستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يوافقون على أن الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بالنسبة للفئات الصغرى هي السرعة.

السؤال رقم (6): هل التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية دور فعال في تكوين الفئات الصغرى؟

جدول رقم (06): يبين إجابة المدربين في مدى معرفة دور التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية للفئات الصغرى.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 25 | 75.75 | 3 | 26.91 | 5.99 | 3 | فرق دال إحصائيا |
| لا | 3 | 09.09 | | | | | |
| أحيانا | 5 | 15.15 | | | | | |



الشكل رقم (6): يوضح نسبة إجابة المدربين في مدى معرفة دور التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية للفئات الصغرى.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (06): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 26.91 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

الإستنتاج:

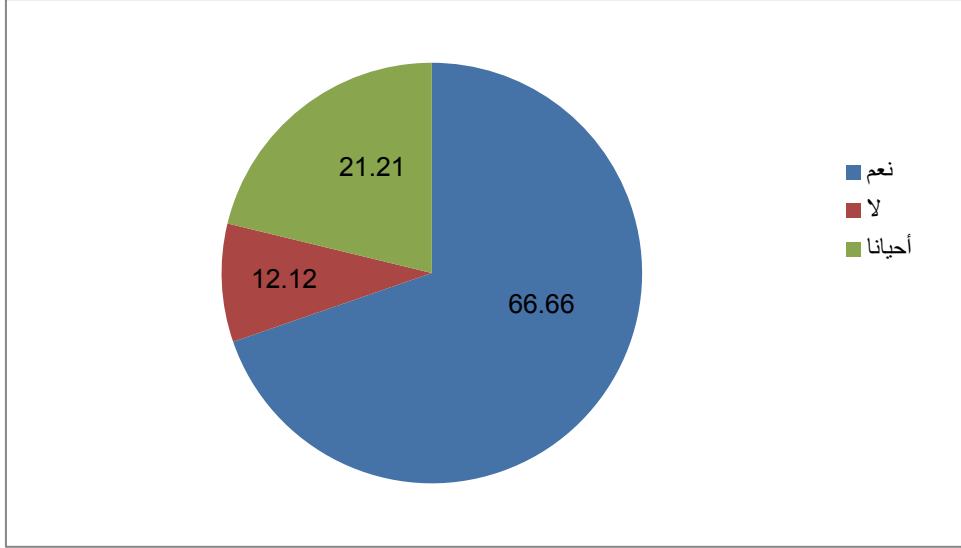
نستنتج أن أغلب المدربين يوافقون على أن التخطيط الرياضي للأعمال التدريبية له دور فعال في تكوين الفئات الصغرى.

السؤال رقم (7): هل هناك دورات تدريبية أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى؟

الغرض منه: معرفة وجود دورات تدريبية أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى.

جدول رقم (07): يبين إجابة المدربين على مدى معرفةهم بوجود دورات تدريبية أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | كا2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|-------------------|
| نعم | 22 | 66.66 | 3 | 16.91 | 5.99 | 2 | 0,05 |
| لا | 04 | 12.12 | | | | | |
| أحيانا | 07 | 21.21 | | | | | |



الشكل رقم (7): يوضح إجابة المدربين على معرفةهم بوجود دورات تدريبية أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (07): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 16.91 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

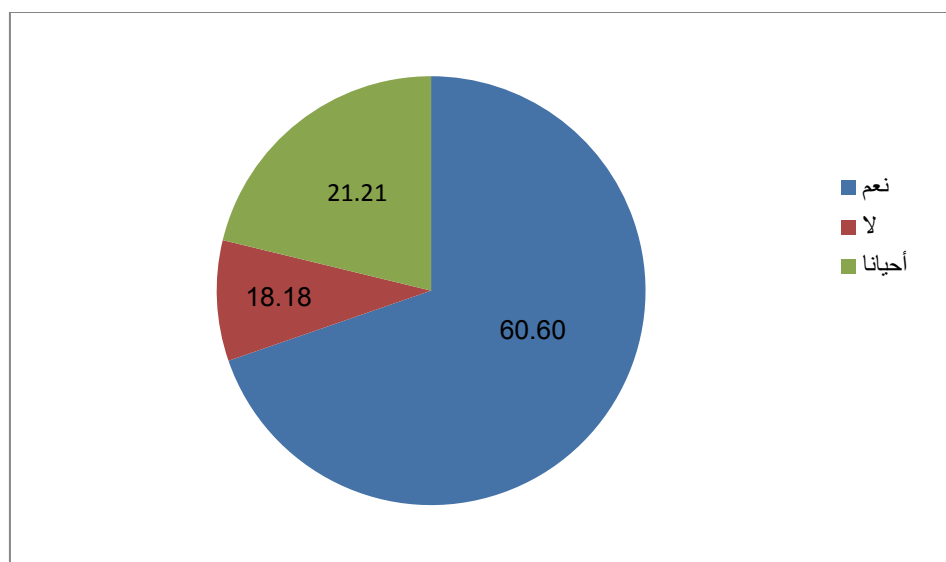
الإستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يرون أنه هناك دورات أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى.

السؤال رقم (8): هل هناك أهداف في التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟

جدول رقم (08): يبين إجابات المدربين في مدى معرفتهم لأهداف التخطيط خلال فترات الخطة السنوية

| الإجابة | التكرار | النسبة المؤيدة | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 20 | 60.60 | 3 | 11.43 | 5.99 | 2 | فرق دال إحصائياً |
| لا | 06 | 18.18 | | | | | |
| أحيانا | 07 | 21.21 | | | | | |



الشكل رقم (8): يوضح نسبة إجابة المدربين في مدى معرفتهم لأهداف التخطيط الرياضي خلال فترات الخطة السنوية.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (08): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 11.09 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

الإستنتاج:

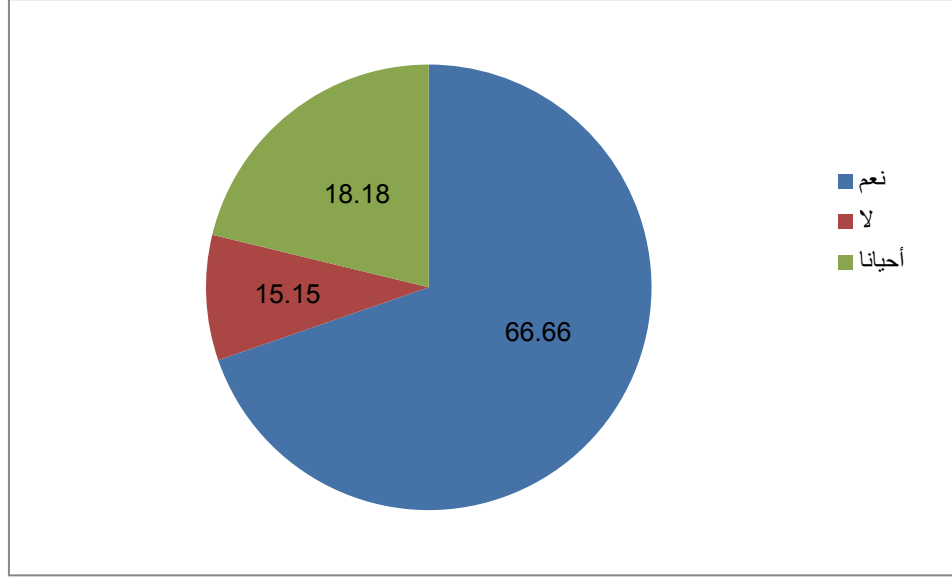
نستنتج بأن أغلب المدربين يوافقون على أن هناك أهداف في التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية.

السؤال رقم (09): هل هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية طويل المدى؟

الغرض منه: معرفة إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية طويل المدى.

جدول رقم (09): يبين إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية طويل المدى.

| مستوى الدلالة عند | درجة الحرية | ك2ج | كا2م | مج | النسبة المؤوية | التكرار | الإجابة |
|-------------------|-------------|------|-------|----|----------------|---------|---------|
| 0,05 | | | | | 66.66 | 22 | نعم |
| 0.05 | 2 | 5.99 | 11.43 | 3 | 15.15 | 05 | لا |
| | | | | | 18.18 | 06 | أحيانا |



الشكل رقم (9): يوضح نسبة إجابة المدربين حول إذا كان للتخطيط الرياضي لأحمال التدريبية طويل المدى.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (09): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 11.45 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

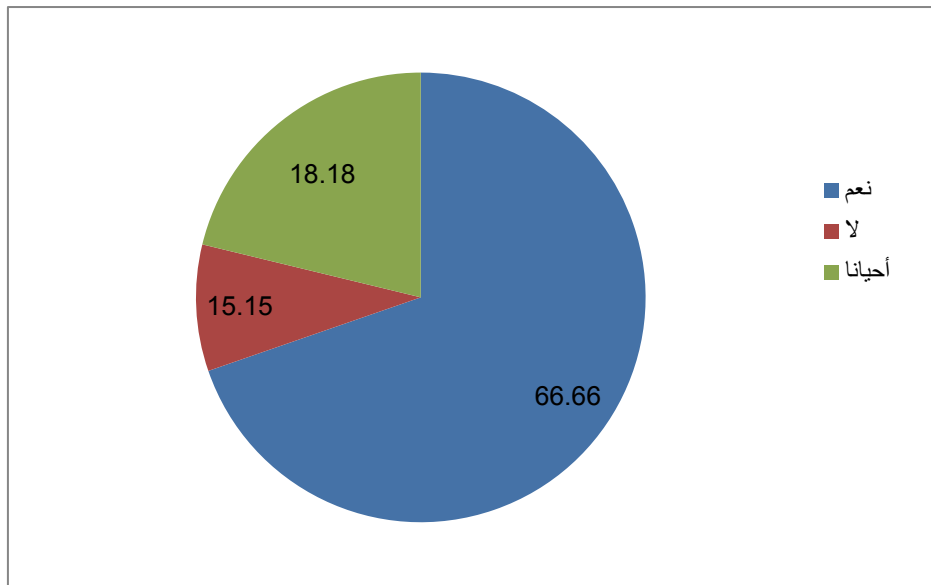
الإستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن هناك دورات تدريبية أسبوعية خاصة بالفئات الصغرى.

السؤال رقم (10): هل هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية قصيرة المدى؟

جدول رقم (10) يبين إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية قصير المدى.

| مستوى الدلالة عند 0,05 | درجة الحرية | ك2 ج | كا2 م | مج | النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|------------------------|-------------|------|-------|----|----------------|---------|---------|
| 0.05 | 2 | 5.99 | 16.54 | 3 | 66.66 | 22 | نعم |
| | | | | | 15.15 | 05 | لا |
| | | | | | 18.18 | 06 | أحيانا |



الشكل رقم (10): يوضح نسبة إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية قصير المدى

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (10): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابة المدربين عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 16.54 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

الاستنتاج:

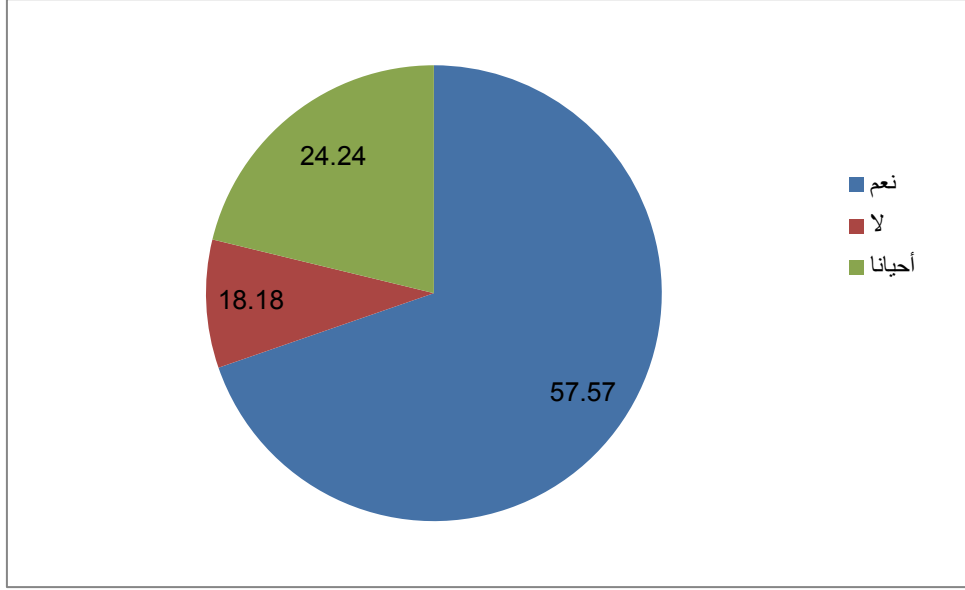
نستنتج أن أغلب المدرسين يرون أن هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية قصيرة المدى.

السؤال رقم (11): هل هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للميزوسيكل؟

الغرض منه: معرفة إذا كان هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للميزوسيكل.

جدول رقم (11): يبين إجابة المدرسين حول ما إذا كان يوجد تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للميزوسيكل.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 19 | 57.57 | 3 | 8.91 | 5.99 | 2 | فرق دال إحصائياً |
| لا | 08 | 24.24 | | | | | |
| أحياناً | 06 | 18.18 | | | | | |



الشكل رقم (11): يوضح نسبة إجابة المدربين حول ما إذا كان يوجد تخطيط رياضي للأحمال التدريبية للميزوسيكل.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم(11): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 8.91 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

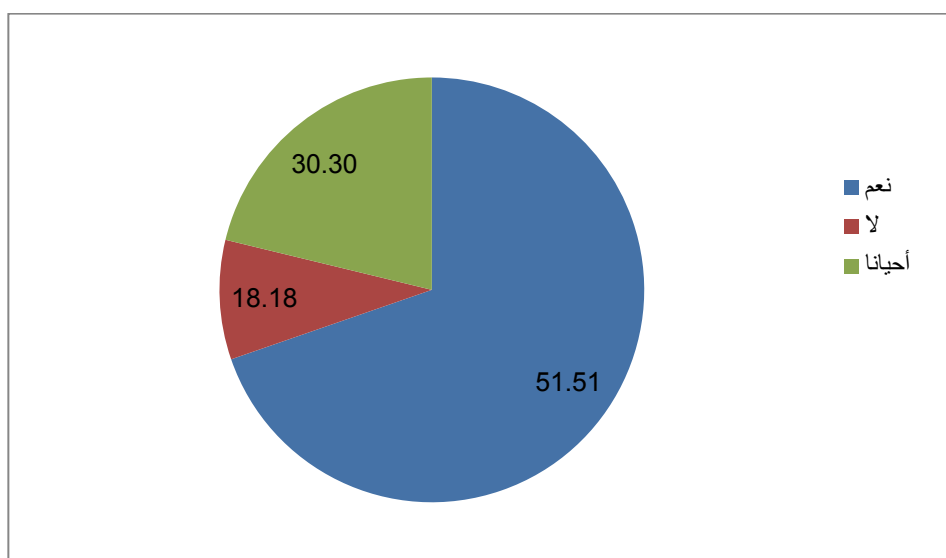
الإستنتاج:

نستنتج بأن أغلب المدربين يرون أن هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية للميزوسيكل

السؤال رقم (12): هل هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية للميكروسيك؟

جدول رقم (12): يبين إجابة المدربين حول ما إذا كان هناك تخطيط رياضي
للأحمال التدريبية للميكروسيكل.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|-------------------|----|------|------|----------------|------------------------------|
| نعم | 17 | 51.51 | 3 | 5.64 | 5.99 | 2 | فرق دال إحصائياً |
| لا | 10 | 30.30 | | | | | |
| أحياناً | 06 | 18.18 | | | | | |



الشكل رقم (12): يوضح نسبة إجابة المدربين حول إذا ما كان هناك تخطيط
رياضي للأحمال التدريبية للميكروسيكل.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (12): يتضح
لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 5.64 أصغر من كا2 الجدولية 5.99

الإستنتاج:

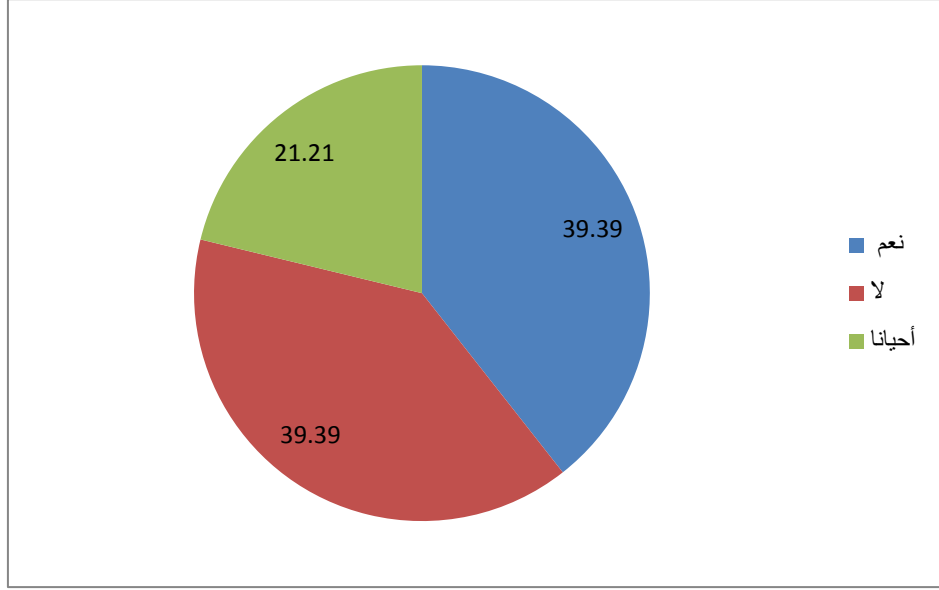
نستنتج بأن أغلب المدربين يوافقون على أن هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للميكروسيكل.

السؤال رقم (13): هل هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للماكروسيكل؟

الغرض منه: معرفة إذا كان هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للماكروسيكل

جدول رقم (13): يبين إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأعمال التدريبية للماكروسيكل

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|------|------|-------------|------------------------|
| نعم | 13 | 39.39 | 3 | 2.18 | 5.99 | 2 | فرق غير دال إحصائيا |
| لا | 13 | 39.39 | | | | | |
| أحيانا | 07 | 21.21 | | | | | |



الشكل رقم (13): يوضح نسبة إجابة المدربين حول إذا كان هناك تخطيط رياضي للأحمال التدريبية للماكروسيكل.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (13): يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 2.18 أصغر من كا2 الجدولية 5.99

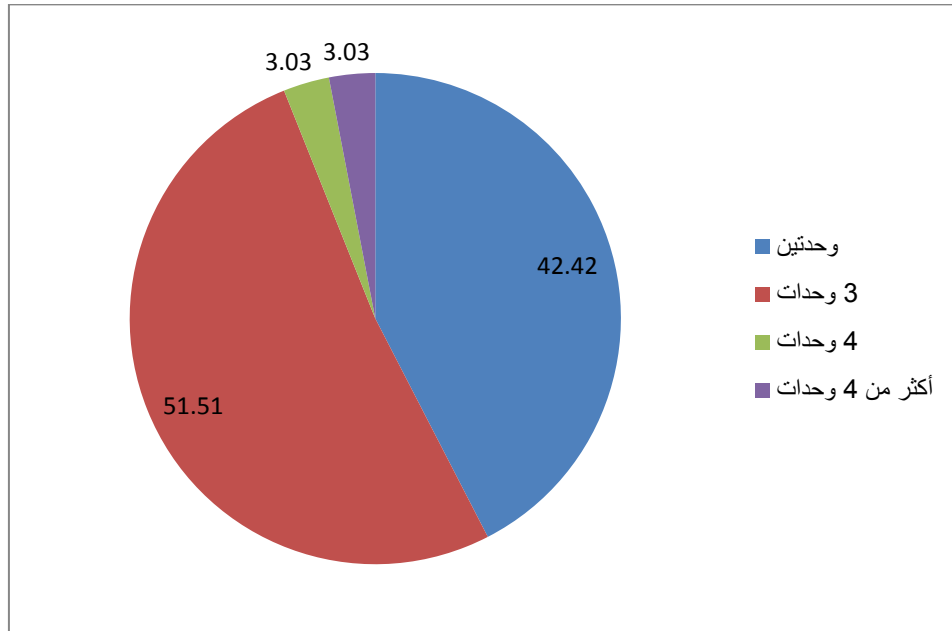
الاستنتاج:

نستنتج بأن هناك تطابق بين إجابات المدربين.

السؤال رقم (14): ما هو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتدبة خلال الأسبوع للفئات الصغرى؟

جدول رقم (14): يبين إجابة المدرسين حول عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتدبة خلال الأسبوع للفئات الصغرى.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|-----------------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| وحدتين | 14 | 42.42 | 4 | 22.27 | 7.82 | 3 | فرق دال إحصائياً |
| 3 وحدات | 17 | 51.51 | | | | | |
| 4 وحدات | 01 | 03.03 | | | | | |
| أكثر من 4 وحدات | 01 | 03.03 | | | | | |



الشكل رقم (14): يوضح نسبة إجابة المدربين حول عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتدبة خلال الأسبوع للفئات الصغرى.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم(14): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 نجد أن كا2 المحسوبة 22.27 أكبر من كا2 الجدولية 7.82

الإستنتاج:

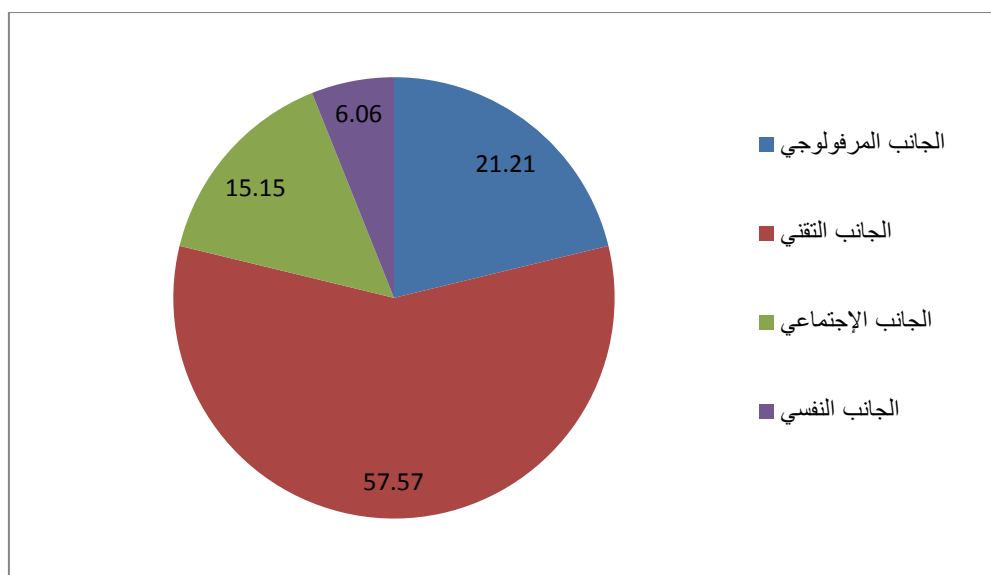
نستنتج أن أغلب المدرسين يوافقون بأن عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتدبة خلال الأسبوع للفئات الصغرى.

السؤال رقم (15): ماهي الجوانب التي تأخذ بعين الإعتبار أثناء إنتقاء الناشئين والموهوبين في كرة القدم ؟

الغرض منه: معرفة الجوانب التي تأخذ بعين الإعتبار أثناء أنتقاء الناشئين و الموهوبين في كرة القدم

جدول رقم (15): يبين إجابة المدربين حول الجوانب التي تأخذ بعين الإعتبار أثناء إنتقاء الموهوبين في كرة القدم.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند 0,05 |
|-------------------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|------------------------|
| الجانب المرفولوجي | 7 | 21.21 | 5 | 17.91 | 7.82 | 2 | 0.05 |
| الجانب التقني | 19 | 57.57 | | | | | |
| الجانب الإجتماعي | 5 | 15.15 | | | | | |
| الجانب النفسي | 2 | 6.06 | | | | | |



الشكل رقم (15): يوضح نسبة إجابة المدربين حول الجوانب التي تأخذ بعين الإعتبار في أنتقاء الموهوبين في كرة القدم

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (15): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 نجد أن كا2 المحسوبة 17.91 أكبر من كا2 الجدولية 7.82

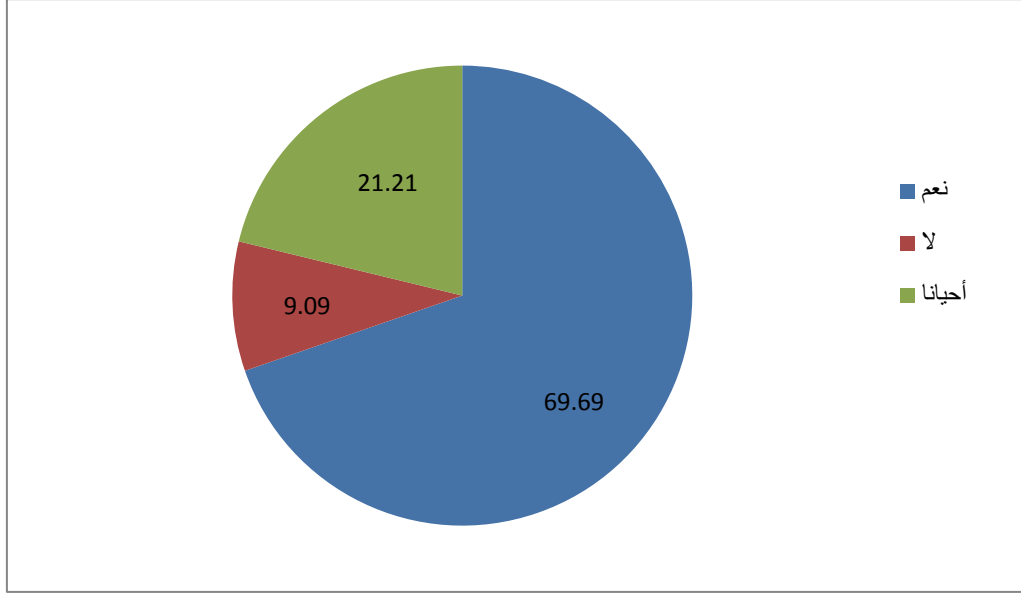
الاستنتاج:

نستنتج بأن أغلب المدربين أثناء التقاء الناشئين الموهوبين في كرة القدم يهتمون بالجانب التقني.

السؤال رقم (16): هل يتم الاعتماد على معايير وأسس في انتقاء واختيار الموهوبين من خلال التخطيط الرياضي للأعمال التدريبية للفئات الصغرى؟

جدول رقم (16): يبين إجابة المدربين حول الإعتماد على المعايير والأسس في إنتقاء وإختيار الموهوبين من خلال التخطيط الرياضي للأعمال التدريبية.

| الإجابة | التكرار | النسبة المؤيدة | مج | كا2م | ك2ج | درجة الحرية | مسـتوى الدلالة عند 0,05 |
|---------|---------|----------------|----|-------|------|-------------|-------------------------|
| نعم | 23 | 69.69 | 03 | 18.73 | 5.99 | 2 | 0.05 |
| لا | 03 | 09.09 | | | | | |
| أحيانا | 07 | 21.21 | | | | | |



الشكل رقم (16): يوضح نسبة أجابة المدربين حول الإعتماد على المعايير والأسس في إنتقاء وإختيار الموهوبين.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم(16): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 18.73 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

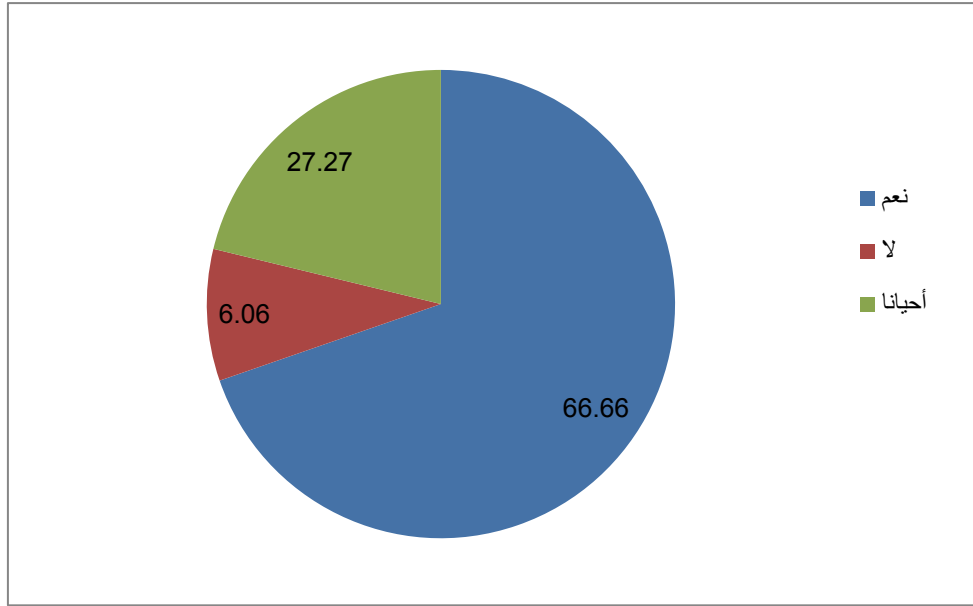
الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن هناك الاعتماد على المعايير والأسس في انتقاء واختيار الموهوبين من خلال التخطيط الرياضي للأعمال التدريبية للفئات الصغرى.

السؤال رقم (17): هل هناك معايير موضوعية بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الأهداف من خلال التخطيط الرياضي للأعمال التدريبية؟

جدول رقم (17): يبين إجابة المدربين حول معرفتهم للمعايير الموضوعية بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الأهداف.

| مستوى الدلالة عند 0,05 | درجة الحرية | ك2ج | كا2م | مج | النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|------------------------|-------------|------|-------|----|----------------|---------|---------|
| 0.05 | 2 | 5.99 | 20.36 | 3 | 66.66 | 22 | نعم |
| | | | | | 6.06 | 02 | لا |
| | | | | | 27.27 | 09 | أحيانا |



الشكل رقم (17): يوضح نسبة إجابة المدربين حول معرفتهم للمعايير الموضوعية بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الأهداف.

التحليل ومناقشة النتائج:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم(17): يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دالة إحصائية بين إجابة المدربين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 نجد أن كا2 المحسوبة 20.36 أكبر من كا2 الجدولية 5.99

الاستنتاج:

نستنتج بأن أغلب المدربين يوافقون على أن هناك معايير موضوعية بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الأهداف من خلال التخطيط الرياضي للأعمال التدريبية.

- الإستنتاج العام:

بعد تحليلنا ومناقشة أسئلة الإستبيان بغرض الحصول على المعلومات اللازمة بمدربي النوادي الرياضية لكرة القدم أردنا الحصول على بعض الحقائق التي كنا نصبو إليها والتي تم تسطيرها مسبقا في فرضيات دراستنا. والتي دارت حول الإشكالية التالية: " أهمية إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية في تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم(U15) ".

وجدنا أن معظم المدربين يدركون أهمية التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية في تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم يؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة، ومنه تتحقق الفرضية الأولى .

وكذلك يتبين لنا أن غياب المؤهل العلمي للمشرفين على الفئات الصغرى يؤدي إلى صعوبة التخطيط في تطبيق الأحمال التدريبية ومنه تحققت الفرضية الثانية، لذي يجب على المشرفين أن تكون لهم دراية في تطبيق الأحمال التدريبية.

كما أن عدم إستفادة المشرفين من دورات الرسكلة وتجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية ومنه تحققت الفرضية الثالثة، لأن هذه الدورات تساعد المدربين على إكتساب الخبرات والمعرفة الجيدة لطرق التدريب بالأحمال التدريبية.

فكانت الفكرة العامة التي إستوحيناها من خلال بحثنا هذا إستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها وبعد التحليل وإستخلاص النتائج المتحصل عليها وجدنا أن أهمية إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية يؤدي إلى التكوين الجيد للفئات الصغرى.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

الإستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات الحث وكانت كالتالي:

الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن غياب المؤهل العلمي على فئة U15 يؤدي إلى صعوبة التخطيط الرياضي في تطبيق الأحمال التدريبية.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الأول نقص في المؤهل العلمي (الإعداد المهني) في الإشراف على فئة U15، ضف إلى ذلك المدربين ذو الخبرة الطويلة، إلا أن المستوى مازال متدنيا وعليه فإن الخبرة ما هي إلا ممارسة عملية غير مبني على أسس علمية في التدريب.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت، وهذا ما أكده محمد حسن علاوي "في أن نجاح المدرب فيعمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه وبمعلوماته، وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي وإتقان المعارف النظرية كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1990)

الفرضية الثانية:

والتي ينص فيها الباحث أن عدم استفادة المشرفين على تكوين وإعداد فئة U15 لكرة القدم إلى الرسكلة وتجديد المعارف ويؤدي إلى عدم مسايرة التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية الحديثة.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الثاني تبين لنا نقص في الدورات التكوينية وتجديد المعارف والطرق التدريبية المعتمدة في التدريب الرياضي، كما أنه يوجد ضعف بالنسبة للمدربين في التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية على

أسس علمية، وضعف في معرفة الصفات البدنية و المهارية لهذه الفئة أثناء التدريب بالإضافة إلى عدم إلمام بعض المدربين بطق التدريب الحديثة.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت وهذا ما أكدت عليه مختلف المدارس والمراجع العلمية (راتب أ.، 2001)

بحيث كلما كان المدرب يشارك في دورات الرسكلة كلما كانت درايته ومعرفته بالطرق التدريبية و الأحمال التدريبية المطبقة والخاصة بالفئات الصغرى U15.

الإقتراحات والتوصيات:

أعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث، وإنطلاقا من الإستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- 1- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وها عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية.
- 2- تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم على الإهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس ومعايير علمية تليق بكرة القدم.
- 3- نوصي ونؤكد على المدربين بضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال الأحمال التدريبية.
- 4- ضرورة إهتمام المدربين بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.
- 5- ضرورة إشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة على القطاع بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية للفئات الصغرى.
- 6- نوصي الرابطات الجهوية والولائية لكرة القدم بضرورة إلزامية إشراك الفئات الصغرى في المنافسات الولائية والجهوية.

خلاصة عامة:

من خلال ماتم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك إنطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية إدراك التخطيط الرياضي للأحمال التدريبية للفئات الصغرى من U15. وقد كانت دراستنا قد شملت رياضة كرة القدم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات وكذلك المشاهدة وقد إختارنا الفئة النسبية الأصاغر وذلك بما تتميز به هذه المرحلة إكمال النضج العقلي والفيزيولوجي. وبإتقان المهارات الحركية بحيث تصبح أكثر توافقاً وإنسجاماً ويزداد نشاط وقوة اللاعب المراهق. وإكمال الشخصية وإستقلالية الذات.

يمكن القول أن التخطيط للأحمال التدريبية يعتبر منهاجاً علمياً حديثاً، حيث أخذ في الآونة الأخيرة إهتماماً بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الإختصاص.

وهذا الإهتمام المتزايد بالتخطيط الرياضي للأحمال التدريبية جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحيات لدى النادي الرياضي. كون هذه العملية عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية.

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً للمختصين في هذه الرياضة، كما يعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري وليأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل والبدن وبالتالي يكون إنساناً صالحاً في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي.

المراجع:

- إبراهيم البصري، الطب الرياضي (ص 63). جامعة بغداد: وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي. (1983)
- إبراهيم عبد المقصود، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية (ص 66). القاهرة: الضفة للطباعة والنشر (1989).
- إبراهيم محمود عبد المقصود، التخطيط في المجال الرياضي (ص 16). الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر (2003).
- أرنوف و بيتيج، مقدمة في علم النفس (ص 91). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية (1994).
- أسامة كامل راتب، الإيداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي. (2001)
- أكرم زاعي خطيبة، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية (ص 72-73). عمان: ط1 دار الفكر (1997).
- الأستاذ أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي (صفحة 33). جامعة القدس: دار وائل للنشر (2005).
- البهي فؤاد السيد، الأسس للنمو (صفحة 275). القاهرة: دار الفكر العربي ط4 (1975).
- الدكتور عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (ص 38). القاهرة: مركز الكتاب للنشر (1996).
- الدكتور محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث لكرة القدم. ط1، ص39 (2003) ..
- الدكتور محمد عثمان، الحمل التدريبي والتكيف (ص 20). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدكتور محمد عثمان، الحمل التدريبي والتكيف (ص 97). القاهرة: دار الفكر العربي (2000) ..

- الدكتور مهند حسين البشتاوي، *التدريب الرياضي (ص 22)*. القدس: دار وائل للنشر (2005).
- الزوبعي، *مناهج البحث العلمي في التربية (ص 50)*. بغداد: مطبعة العاني(1974).
- بسطوسي، *أسس ونظريات التدريب*. القاهرة: دار الفكر العربي. (1999)
- بهاء الدين سلامة، *فسيولوجية الرياضية (ص 52)*. القاهرة: دار الفكر العربي ط2(1994).
- حسين عطا غنيم، *التخطيط كوظيفة إدارية (ص30)*. القاهرة: دارالفكر العربي(1988).
- حسين عطا غنيم، *التخطيط كوظيفة إدارية (ص51)*. القاهرة : دار الفكر العربي. (1988).
- حنفي محمود مختار، *التطبيق العلمي في التدريب كرة القدم*. مصر: دالر الفكر العربي. (1990)
- خليل مخائيل عوص، *مشكلات المراهقة في المدن والريف (ص 72)*. مصر: دار المعارف. (1971)
- خير الدين علي عويس، *دليل البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (ص 22)*. القاهرة ،مصر: دار الفكر العربي. (1997).
- خير الدين علي كويسي، *دليل البحث العلمي في العلوم الإجتماعية*. القاهرة: المجلدط1 دار الفكر العربي.
- رشيد زرواتي، *التدريب على منهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (ص 132)*. الجزائر: ط1 دار هومة(2002).
- رشيد زرواتي، *منهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية*. الجزائر: ط 1 المجلد دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع. (2007)
- رمضان محمد القذافي، *علم النفس الإجتماعي (ص 353)*. الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة. (1973).

- رمضان محمد الوافي، علم نفس الطفولة والمراهقة (ص 357). الإكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة. (1975)
- زعيم بهاء الدين وآخرون، دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين (ص16). جامعة المسيلة: مذكرة ليسانس قسم الإدارة والتسيير الرياضي. (2007).
- سيد الهواري، عناصر الإدارة (ص47). مصر: دار المعارف. (1983).
- طلعت منشور، تنشيط نمو الطفل. الكويت: ط 8 مجلة علم الفكر. (1989).
- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (ص 73). القاهرة: مركز الكتاب للنشر. (1999).
- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق (ص 46). بورسعيد: المكتبة المتحدة. (1992).
- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق (ص88). بورسعيد: المكتبة المتحدة(1996).
- عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (ص46). القاهرة: مكتب الكتاب للنشر. (1989).
- عبد الحميد شرف، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (ص67). القاهرة: مركز الكتاب للنشر. (1996).
- عبد الحميد شرف، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (صفحة 76). القاهرة: مركز الكتاب للنشر. (1996).
- عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد، / (صفحة 59). الخنساء للنشر والتوزيع. (1973)
- عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة (ص55). الخنساء للنشر والتوزيع. (1980).

- عبد الرحمان وافي،زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة (ص49). الخنساء للنشر والتوزيع. (1992).
- عبد القادر الحلمي، مدخل إلى الإحصاء (ص 45). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. (1992).
- عبد الكريم درويش وأيلي تكلا، أصول الإدارة العامة (ص 56). القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية. (1977)
- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي (ص 301). ط4 دار النهضة العربية. (1973).
- عزت محمود كاشف، التخطيط في التدريب (ص105). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية. (1994).
- عزت محمود كاشف، التخطيط في التدريب الرياضي (ص 05). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية. (1994).
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (صفحة 52). الإسكندرية: ط3 دار الكتب الجامعية. (1978).
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات (ص46). القاهرة: تطبيقات ط4 دار المعارف(1981)..
- علي سلمى، التخطيط والمتابعة (ص23). القاهرة: المعهد القومي للتخطيط. (1978).
- علي سلمى، التخطيط والمتابعة (ص 68). القاهرة: مكتبة غريب. (1978).
- علي سلمى، التخطيط والمتابعة. القاهرة: المعهد القومي للتخطيط. (1978).
- عمار بوحوش ومحمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق أَداد البحوث (ص 99). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. (1999).
- فريد كامل، أبو زينة وآخرون، منهج البحث العلمي الكتاب الثاني للإحصاء في البحث العلمي. الأردن، عمان: دار المسيرة للنشر. (2006).

- قاسم حسن الحسين، قواعد التدريب الرياضي (ص 51). جامعة بغداد : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. (2001).
- قاسم حسن حسين وآخرون، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة (ص32). جامعة بغداد : وزارة التعليم والبحث العلمي ط3. (1997).
- كمال درويشن، عثمان رفعة، محمد عثمان، الحمل البدني والتكيف (ص 46). المجلة العلمية، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية. (1992).
- لدكتور حسن أحمد الشافعي، التخطيط في المجال الرياضي (ص 15). الإسكندرية. (2003).
- مجدي أحمد محمد عبد الله، النمو النفسي بين السوء والمرض (ص256). دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر. (2003).
- مجدي أحمد محمد عبد الله، النمو النفسي بين السوء والمرض (ص 257). دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع. (2003).
- مجدي أحمد محمد عبد الله، النمو النفسي بين السوء والمرض (ص259). دار الفكر العربي للطباعة والنشر. (2003).
- محمد حسن العلاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات (ص77). القاهرة: دار المعارف ط5. (1983).
- محمد حسن العلاوي، علم التدريب الرياضي (ص47). مصر: ط1 دار المعارف. (1990).
- محمد حسن العلاوي وأسماء كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس (ص219-220). القاهرة: دار الفكر العربي. (1999).
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي (ص 82). القاهرة: ط5 دار المعارف. (1977).
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي (ص 47). مصر: دار المعارف. (1990).

- محمد عثمان، موسوعة ألعاب القوى (ص 16). الكويت: دار القلم. (1990)
- تأليف محمد عثمان، موسوعة ألعاب القوى (ص 25). الكويت: دار القلم. (1990)
- محمد عثمان، المنشطات (ص13). البحرين: معهد البحرين. (1991).
- محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي (ص 15). الكويت: دار القلم. (1994).
- محمد عثمان، الحمل التدريبي والتكيف الإستجابة الفزيولوجية لضغط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع (ص44). الإسكندرية: دار الفكر العربي للنشر ص1(2000).
- محمد عثمان، موسوعة اللياقة البدنية (ص 20). القاهرة: دار الفكر العربي. (2000).
- محمد عثمان، طرق التدريب البدني والنفسي (ص 23). القاهرة: دار الفكر العربي. (2000)
- محمد عثمان، موسوعة اللياقة البدنية (ص 23). القاهرة: دار الفكر العربي. (2000)
- محمد عثمان، طرق التدريب البدني والنفسي (ص24). القاهرة: دار الفكر العربي. (2000).
- محمد محمود موسى، التخطيط الرياضي الحديث (ص 104). القاهرة: دار الفكر العربي. (1985).
- محمد مصطفى زيدان، علم النفس الإجتماعي (ص31). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. (1995).
- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب (ص 92). الإسكندرية: دار الفكر العربي. (1959).
- مصيف ذنون، علم النفس الرياضي (ص 33). جامعة الوصل: دار الفكر العربي. (1987).

- معين أمين السيد، المعين في الإحصاء (ص34). القبة: دار العلوم للنشر والتوزيع. (1998).
- مفتي إبراهيم، التطبيقات الإدارية الرياضية (ص93). القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط1. (1997).
- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي. (2001).
- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي. (2001).
- مهند البشتاوي، أثر برنامج التدريب مقترح للجانب الغير المستخدم على دقة الإصابة (ص81). (1995).
- نزار مجيد الطالب ومحمد السمراني، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية (ص 76). بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر. (1981)
- نعمي عادل وآخرون، أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (الصفحة 95-96). جامعة المسيلة: مذكرة لسانس كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارة وعلوم التسيير. (2008).
- هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة (ص 19). دار الفكر للطباعة والنشر.
- هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة (ص 29). دار الفكر للطباعة والنشر.
- وديع فرج الدين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار (ص 109). الإسكندرية: منشأة المعارف. (1996).
- alescinek Eles Social Structure and child socialisation by Jhon chausen - . edition al - bostion- bostion broun(1968).
- Caga - Etleill .R. Thomas ،Manuel de ledenciation sport (p227) . paris: Evigot(1993)..
- George Mead ،genesis of the self and social in scort the sociological perspective (p131). USA: edition lettele broun - coprostonm(1997)..
- J.M.Balau ،scionce biologiques et Engment sportif (p215) . frens: edition doin paris (1985)..

-taill Tomas Ret caja ·Manuelle du lindicacion sportif priparation au brevet a letate (p304). freense: edition vigot paris (1987)..

-Weineck Jurgan. IPID(1995)..

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية

جامعة مستغانم

استمارة موجهة للاساتذة المحكمين

في اطار انجاز بحث علمي بعنوان (اهمية ادراك التخطيط الرياضي
للاحمال التدريبية للفئات الصغرى في كرة القدم)

لذلك نرجو منكم تحكيم هذا الاستبيان لنا.

| الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | التخصص | الامضاء |
|---------------|----------------|--------|---------|
| | | | |

تحت اشراف:

- د/ محمد رضا

اعداد الطلبة:

بن حمو حسين

ادريس خوجة

سليمانى نبيل

المحور الاول: الاعداد المهني للمدرب

1- المؤهل العلمي.

- مستشار في الرياضة
- ليسانس تربية بدنية و رياضية
- تقني سامي في الرياضة
- لاعب سابق

2- سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى.

- من سنة الى اقل من 5 سنوات
- من 5 سنوات الى اقل من 10 سنوات
- اكثر من 10 سنوات

3- الشهادات التدريبية المتحصل عليها.

- 3 2 1 - FAF
- C B A - CAF

4- المستوى الذي وصل اليه كلاعب.

- كلاعب دولي
- لاعب قسم ممتاز
- لاعب قسم وطني اول
- لاعب قسم وطني ثاني
- لاعب في البطولة الجهوية

لاعب في مرحلة الفئات الصغرى

5- هل تم الاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية و الوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الصغرى؟

ولا مرة

مرة واحدة

مرتين في السنة

-الثقافة التدريبية للمدرب-

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

لا

نعم

نوعا ما

اذا كان الجواب نعم اذكر بعضها

.....

.....

.....

2- هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفئات الصغرى؟

نوعا ما

لا

نعم

اذا كان الجواب نعم اذكر

بعضها

.....
.....
.....

3- هل لك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الاساسية للاعبين؟

نعم لا نوعا ما

اذا كان الجواب نعم اذكر

بعضها.....

المحور الثاني: التخطيط الرياضي للاعمال التدريبية .

1- هل هناك تخطيط رياضي للاعمال التدريبية محدد المعالم و يحقق الاهداف؟

نعم لا نوعا ما

2- هل الاعتماد على التجارب الميدانية و الخبرات الفنية يساعد على تكوين و اعداد الفئات الصغرى؟

نعم لا نوعا ما

3- هل يتم التخطيط الرياضي للاعمال التدريبية وفق الاسس العلمية المرتبطة بالعلوم الاخرى بالنسبة للفئات الصغرى؟

نعم لا نوعا ما

كيف ذلك

.....
.....

4- ما هي القوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند بداية التدريب بالنسبة للفئات الصغرى؟

5- ما هي الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بالنسبة للفئات الصغرى؟

- | | |
|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | القوة |
| <input type="checkbox"/> | السرعة |
| <input type="checkbox"/> | التحمل |
| <input type="checkbox"/> | الرشاقة |
| <input type="checkbox"/> | المرونة |

6- هل التخطيط الرياضي للاحمال التدريبية دور فعال في تكوين الفئات الصغرى؟

نعم لا نوعا ما

7- هل هناك دورات تدريبية اسبوعية خاصة بالفئات الصغرى؟

نعم لا احيانا

8- هل هناك اهداف في التخطيط الرياضي للاحمال التدريبية واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟

نعم لا احيانا

9- هل هناك تخطيط رياضي للاحمال التدريبية طويل المدى؟

نعم لا احيانا

10- هل هناك تخطيط رياضي للاحمال التدريبية قصير المدى ؟

نعم لا احيانا

11- هل هناك تخطيط رياضي للاحمال التدريبية للميزوسيكل ؟

نعم لا احيانا

12- هل هناك تخطيط رياضي للاحمال التدريبية للميكروسيكل ؟

نعم لا احيانا

13- هل هناك تخطيط رياضي للاحمال التدريبية للماكروسيكل ؟

نعم لا احيانا

14- ما هو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتدبة خلال الاسبوع للفئات الصغرى؟

2 3 4 اكثر من 4

15- اثناء انتقاء الناشئين الموهوبين في كرة القدم هل تهتمون خاصة ب:

الجانب المرفولوجي

الجانب التقني

الجانب الاجتماعي

الجانب النفسي

16- هل يتم الاعتماد على معايير واسس في انتقاء واختيار الموهوبين من خلال التخطيط الرياضي للاعمال التدريبية للفئات الصغرى؟

نعم لا احيانا

17- هل هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الاهداف من خلال التخطيط الرياضي للاعمال التدريبية؟

نعم لا احيانا