



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم:التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب و التحضير البدني

عنوان:

واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم (u17)

بحث وصفي بطريقة المسحية أجري على مدربي الأندية لولاية (معسكر.وهران و مستغانم)

تحت إشراف:

د.غوال عدة

من إعداد الطالبان:

-تونيسي براهيم

-جلولي عبد الواحد

السنة الجامعية:2016/2017



بسم الله الرحمن الرحيم
(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)
"صدق الله العظيم"

إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض والدي الحبيبة



إلى من أحمل أسمه بكل افتخار
إلى من كلت أنامله لي قدم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير والدي العزيز

الحاج عبد القادر

إلى الروح التي سكنت روحي جدي الغالي

الحاج علي

و أسأل الله أن يمد في عمرك جدي الغالي

الحاج قدور

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي (إخوتي)

الآن تفتح الأشعة وترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا
قنديل الذكريات.. ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني (أصدقائي) يضيء إلا

"جلولي عبد الواحد"

نهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان.....وبرضاها يرضى خالق

الأكوان

إلى أعلى ما في الوجود **أمي** الغالية

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي...صاحب الفضل ومصدر الرعاية

إلى من أخلصت له دعواتي **والدي** الغالي

إلى فاروق و ياسر و أسماء **إخوتي** الكرام

إلى كل الأهل و الأقارب.....و **أجدادي** رحمهم الله

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل هؤلاء أهدي هذا البحث

"تونيسي براهيم"

شكر وتقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " :من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أحمد الله جزيل نعمه ،نشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة ، فبفضل مشيئته تيسر لي كل ما هو صعب ، واستضاء دربنا بشعاع منير ، فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه ، له الحمد و له الشكر في أن وفقنا في تحقيق بعض ما طمحنا إليه .
اللهم إقبل العمل مع قلته ، والجهد مع ضالته ، والسعي مع شرائه ، عز جاهك ، وجل ثناؤك ولا إله إلا أنت .

أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير و الإحترام إلى الأستاذ المشرف *غوال عدة*

الذي يستحق مني تحية إعتراف على ما قدمه لي من نصائح

وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله ونشكر الأستاذ صبان و بلقاص و نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى أساتذتنا الكرام اللذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى ما نحن عليه .

كما أشكر كل من مدرسين الذين ساهموا في التعاون معنا على دراستنا

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم (U-17).

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية المؤهل العلمي والخبرة الميدانية للمدربي في عملية التخطيط ومعرفة أبرز العوامل التي تعيق عملية التخطيط للتدريب لدى لاعبين كرة القدم (U17) حيث كان الفرض من الدراسة هو أن للتخطيط أهمية كبيرة لدى مدربي كرة القدم (U17) حيث شملت العينة ثلاثون مدرب تم إختيارها بالطريقة العشوائية والتي كانت نسبتها مئة بالمئة من المجتمع الأصلي بحيث إستعملنا في بحثنا الإستبيان وهو أداة من أجل الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة ومدى تحقق الفرضيات المقترحة و وكشفت دور تخطيط التدريب كأسلوب علمي يسمح بالرفع من مستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم، وعليه نوصي بضرورة تكوين المدربين وإخضاعهم للتكوين ورسكلة المعارف وذلك بغرض الإستفادة من أحدث المعارف والنظريات المتعمقة بكرة القدم، وكذا توفير الإمكانيات اللازمة من وسائل التدريبية و المادية وذلك لإنجاح البرنامج المقترح من طرف المدرب، وكذلك الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية مقننة في عملية التخطيط .

Résumé de l'étude :

Titre de l'étude: La réalité de la planification des entraîneurs de football (U-17).

Cette étude thématique vise à souligner l'importance de la qualification scientifique de l'expérience sur le terrain des formateurs dans le processus de planification et de la connaissance des facteurs les plus importants qui entravent le processus de planification de la formation chez les joueurs de football (U17) où l'hypothèse de l'étude est que la planification d'une grande importance pour les entraîneurs de football (U17) où l'échantillon comprenait trente l'entraîneur a été choisi au hasard, qui a été attribué à cent pour cent de la société d'origine afin que nous avons utilisé dans notre enquête est un outil pour obtenir des faits, des preuves et des informations et dans ce dernier entraîné les résultats de l'étude sur la santé et la mesure dans laquelle les hypothèses proposées et a révélé le rôle de la formation de la planification en tant que méthode de permis scientifiques L'augmentation du niveau de réussite sportive dans le football, et recommande donc que la

formation des formateurs et soumis à la formation et le recyclage des connaissances afin de tirer parti des dernières théories définies et le football en profondeur, ainsi que de fournir les moyens nécessaires de moyens de formation et du matériel à la réussite du programme proposé par la partie de l'entraîneur, ainsi que pour assurer la nécessité de suivre les principes scientifiques codifiés dans le processus de planification.

Abstract :

The title of the study: the reality of planning in football coaches (u-17).

This study aims at highlighting the importance of the scientific qualification and the field experience of the trainers in the planning process and to know the most important factors that hinder the planning process. Training of football players (U17) where the hypothesis of the study is that the planning is of great importance to football coaches (U17) A trainer was randomly selected, which was 100% of the original community, so that we used our research questionnaire, which is a tool for obtaining the facts, evidence and information. Finally, the results of the study revealed the validity of the hypotheses and suggested the role of training planning as a scientific method that allows To increase the level of athletic achievement in football, and therefore we recommend the need to configure the trainers and subject them to training and the erosion of knowledge in order to benefit from the latest knowledge and theories in-depth football, as well as providing the necessary means of training and material to ensure the success of the proposed program by the coach, Follow the scientific foundations codified in the planning proce

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
67	نوع الجنس+جدول ك2	01
68	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها+جدول ك2	02
70	ممارسة كرة القدم في نادي معين+جدول ك2	03
72	يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب+جدول ك2	04
74	يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها+جدول ك2	05
77	يوضح نسبة تلقي المدربين للتبرصات التكوينية+جدول ك2.	06
79	يوضح نوع الشهادات المحصل عليها من التبرص التكويني+جدول ك2	07
81	يوضح فترات إجراء التدريبات+جدول ك2	08
83	يوضح إذ يوجد عمل تخطيطي للمراحل الإعدادية +جدول ك2	09
85	تقسيم الدورات التدريبية+جدول ك2	10
87	يبين عدد الحصص التدريبية المبرمجة+جدول ك2	11
90	يوضح الحجم الساعي أسبوعيا+جدول ك2	12
93	ممارسة نشاط مباريات وفقا لبرنامج رسمية للمنافسات+جدول ك2	13
95	يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم+جدول ك2.	14
97	يوضح نسبة تحديد الأهداف قبل بداية المنافسات+جدول ك2 .	15

99	يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون+جدول ك2	16
101	يوضح الأهداف الأخرى التي يركز عليها المدربون+جدول ك2	17
103	يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين+جدول ك2.	18
105	يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين+جدول ك2	19
107	يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب+جدول ك2.	20
109	يوضح حالة الوسائل التدريبية للنادي+جدول ك2	21
116	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بالإجابات المدربين للفرضية الأولى	22
118	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بالإجابات المدربين للفرضية الثانية	23

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نوع الجنس	67
02	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	69
03	ممارسة كرة القدم في نادي معين	71
04	يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	73
05	يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	76
06	يوضح نسبة تلقي المدربين للتدريبات التكوينية.	78
07	يوضح نوع الشهادات المحصل عليها من التريص التكويني	80

82	يوضح فترات إجراء التدريبات	08
84	يوضح إذ يوجد عمل تخطيطي للمراحل الإعدادية	09
86	تقسيم الدورات التدريبية	10
89	يبين عدد الحصص التدريبية المبرمجة	11
92	يوضح نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية	12
94	ممارسة نشاط مباريات وفقا لرزنامة رسمية للمنافسات	13
96	يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	14
98	يوضح نسبة تحديد الأهداف قبل بداية المنافسات	15
100	يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون	16
102	يوضح الأهداف الأخرى التي يركز عليها المدربون	17
104	يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين.	18
106	يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	19
108	يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.	20
110	يوضح حالة الوسائل التدريبية للنادي	21

قائمة رسومات:

48	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم	01
----	---------------------------------	----

الصفحة	الموضوع
أ	إهداء.....
ج	شكر وتقدير.....
د	ملخص البحث : باللغة العربية / الفرنسية / الانجليزية.....
و	قائمة الجداول.....
ز	قائمة الأشكال.....

قائمة المحتويات

ط	الفهرس.....
---	-------------

التعريف بالبحث)

2	1- مقدمة.....
4	2- التساؤل العام.....
4	3- التساؤلات الجزئية.....
4	4- أهداف البحث.....
5	5- الفرضية العامة.....
5	6- الفرضيات الجزئية.....
5	7- أهمية البحث.....
5	8- مصطلحات البحث.....
7	9- الدراسات و البحوث المشابهة.....

الباب الأول

الفصل الأول (التخطيط الرياضي)

17	تمهيد.....
18	1- ماهية التخطيط.....
19	1-1- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي.....
19	1-2- أهمية و مزايا التخطيط.....
19	1-3- مبادئ و مقومات التخطيط في المجال الرياضي.....
20	2- التخطيط الرياضي.....
22	2-1- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي.....
22	2-2- عناصر التخطيط الجيد.....
23	2-3- التخطيط في مجال كرة القدم.....
23	2-4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم.....
24	2-5- مستويات تخطيط التدريب الرياضي.....
24	2-5-1- التخطيط اليومي.....
27	2-5-2- التخطيط الأسبوعي.....
28	2-5-3- التخطيط الشهري.....
29	2-5-4- التخطيط السنوي.....
30	2-6- مكونات الموسم التدريبي.....
33	2-7- الدورات التدريبية.....
36	خلاصة.....

الفصل الثاني (المدرب والمراقبة)

38	تمهيد.....
39	1-المدرّب
39	1-1- مفهوم المدرّب الرياضي.....
39	1-2- شخصية المدرّب وخصائصه.....
44	1-3- شخصية المدرّب الناجح.....
45	1-4- واجبات المدرّب في كرة القدم.....
46	1-5- خصائص مدرّب كرة القدم الجيد.....
47	1-6- مميزات مدرّب كرة القدم.....
49	2-المراهقة:.....
49	2-1 - مفهوم المراهقة.....
52	2-2- مراحل المراهقة.....
54	2-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....
54	2-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....
55	2-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.....
56	2-6- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....
58	خلاصة.....

الباب الثاني (الجانب الميداني للموضوع)

59	- مدخل الباب.....
----	-------------------

الفصل الأول (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

60	تمهيد
61	1- المنهج المستخدم.....
61	2- عينة البحث و كيفية اختيارها
62	3- متغيرات البحث.....
62	4- مجالات البحث.....
62	أ- المجال البشري.....
62	ب- المجال المكاني.....
62	ج- المجال الزمني.....
62	5 أدوات الدراسة.....
62	1-5 الإستبيان.....
63	2-5 المصادر و المراجع.....
64	3-5 الوسائل الإحصائية المستعملة.....
64	4-5 إجراءات التطبيق الميداني.....
65	6- الأسس العلمية للاختبار:.....

الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج)

67	1- المحور الأول.....
90	2- المحور الثاني.....
112	3- الإستنتاجات.....
116	4- مناقشة الفرضيات.....

120الإقتراحات 5-
122خلاصة عامة 6-
125المصادر و المراجع
129الملاحق

التعريف بالبحث



1- مقدمة.

2- مشكلة.

3- أهداف البحث.

4- فرضيات البحث.

5- مصطلحات البحث.

6- الدراسات المشابهة.

مقدمة :

يطمح معظم المدربين إلى الوصول إلى أعلى المستويات, وهذا الأخير لا يأتي إلى من خلال مسابرة التطور العلمي في هذا المجال وذلك من أجل إعداد اللاعبين والذي يجب أن يستند على حقائق علمية. والتي يستفيد منها المدرب بفعالية لتطوير العملية التدريبية, فمن الصعب اليوم الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات وخاصة في مجال كرة القدم والتي تعتبر الأولى وأكثر شعبية في المجال الرياضي وهذا إن لم يتم وفق تخطيط مبني على أسس علمية في مجال التدريب الحديث. ويكون هذا بداية من عملية الإنتقاء وكذا إعداد البرامج التدريبية وصولاً إلى الإمكانيات البشرية وتخطي كل العقبات التي تعترض بالوصول إلى أعلى والمستويات. (عبيدة مفتي صالح ، 1999، ص99)

ولضمان تدريب ناجح يجب على المدربين إتباع والإمام بالمبادئ الأساسية ومن بينها التخطيط والذي يعتبر أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل إهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين. و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الإستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الإنطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على واقع تخطيط مدربين لدى لاعبي كرة القدم ، وإقتصرت دراستنا على فئة (U17) 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.

ومما تقدم ذكره ولنجاح العملية التدريبية ورفع مستوى كرة القدم خاصة وجب علينا تجنيد جميع طاقاتنا في رفع مستوى المدرب الذي يعتبر العمود الفقري في هاته العملية، وهذا في أن يكون مستوى تطلعات اللعبة من كفاءة علمية في المجال التدريبي بالإضافة إلى تهيئة اللاعبين عن طريق تخطيط برامج علمية للرفع من مستواهم عدادهم في جميع المجالات البدنية والمهارية والخطية ، وبالإضافة إلى تحسين تصرف المسؤولين، وكذا توفير الإمكانيات اللازمة لفرقهم وذلك من أجل الرفع من مستوى الإنجاز لهذه الأخيرة عامة وكرة القدم خاصة.

ومن خلال دارستنا هاته التي قمنا على مستوى ولاية معسكر وهران ومستغانم تطرقنا في بدايتها إلى التعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية هذا البحث، وكذا أهميته من الجانب العلمي والعملية كما تطرقنا إلى أهدافه وتحديد المصطلحات الخاصة بالبحث، وقسمنا موضوع بحثنا هذا إلى جانبين نظري وتطبيقي، الجانب النظري تضمن فصلين، الأول خصص للخلفية النظرية للدراسة سنلقي فيه الضوء على عملية تخطيط التدريب من خلال تقديم شروحات فيما يخص مفهوم هذه العملية وفوائدها وكذلك الواجبات المرتبطة بها ، أما الفصل الثاني تكلمنا عن المدرب وخصائصه والفئة العمرية وأهميتها وتطوراتها، أما الجانب التطبيقي تطرقنا إلى الإجراءات الميدانية المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع بحثنا، فتضمن هو الآخر فصلين، فصل ثالث يضم منهجية البحث و المنهج العلمي المتبع وكذلك مجتمع البحث والعينة التي ستجرى عليها الدراسة، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والوسائل الإحصائية المعتمدة في تفرغ النتائج، أما الفصل الرابع فاحتوى عرض وتحليل نتائج الاستبيان المقدم إلى المدربين الذين يشرفون على فئة الأكاير للرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة، وكذا المقابلة التي أجريت مع بعض رؤساء الفرق الناشطة في نفس المستوى، وأخيار ختمنا الدراسة باستنتاج عام وخاتمة وصولا إلى بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بمثابة الإطلاقة لدارسات أوسع وأعمق في المستقبل

1- الإشكالية :

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر إتساعا من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة والبحوث العلمية.و إن للمدرب دور فعال في هذه العملية التي تبنى على برامج تدريبية مقننة وأسس علمية كفيلة للوصول إلى أعلى مستويات. ولقد عرفت كرة القدم مند ظهورها تطور ملحوظ بحيث أصبحت أكثر إحترافية وتنظيما.و من أجل الوصول إلى هذا المستوى يجب إعداد جيد وهذه العملية لابد لها من وسائل وطرق مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات عناصر التدريب لتحقيق هدف معين.وعند بداية دراستنا مع الأستاذ المشرف غوال عدة وجدنا له خبرة ميدانية أعطت لنا فكرة عن واقع التخطيط لدى المدربين الذين عمل معهم كمساعد مدرب في القسم الثاني الممتاز وعند ملاحظته وتجربته المكتسبة.

ومن هذا المنطلق تبلورت مشكلة بحثنا حول أهمية التخطيط لدى مدربي كرة القدم وعلى هذا الأساس قمنا بطرح

2- التساؤل العام:

ماهو واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم (U17)؟

3- التساؤلات الجزئية:

- هل المؤهل العلمي والخبرة الميدانية كافيان للمدرب في عملية التخطيط لدى لاعبين

كرة القدم (U17)؟

- ماهي أبرز العوامل التي تساعد عملية التخطيط لدى مدربي كرة القدم (U17) ؟

4- أهداف البحث:

- إبراز أهمية المؤهل العلمي والخبرة الميدانية للمدربي في عملية التخطيط لدى

لاعبين كرة القدم (U17).

- معرفة أبرز العوامل التي تعيق عملية التخطيط للتدريب لدى مدربي كرة القدم (U17).

5 - الفرضية العامة:

للتخطيط أهمية كبيرة لدى مدربي كرة القدم (U17).

6- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر إيجابيا المؤهل العلمي والخبرة الميدانية لدى مدربي كرة القدم (U17).

- يؤثر إيجابيا عامل الوقت و الوسائل المادية في مراحل التخطيط لدى مدربي كرة

القدم (U17).

7- أهمية البحث:

إن موضوع بحثنا يحتوي في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته,ومنه عملية التخطيط كانت من أهم الأهداف المرجوة والتي تبرز أهمية موضوع دراستنا وضرورته من ناحيتين وهما:

أ/ الجانب العلمي:

- يمثل إضافة ومرجع علمي مهم لمكتبة معهد تربية بدنية بوجه عام والمدربين والباحثين بوجه خاص للرفع من قدراتهم العلمية وتسهيل عملية التخطيط.

ب/ الجانب العملي:

- معرفة إستراتيجية تخطيط التي يتبعها مدربي كرة القدم (u17).

- إظهار حقيقة تدريب لدى لاعبين كرة قدم (u17).

8- مصطلحات البحث:

8-1- التخطيط:

أ-تخطيط لغة:

هو ثبات فكرة بالرسم والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة والرسم أو الفكرة عندما تكون واضحة عبر الوقت وهي مازالت غامضة في الدهن.

(محمد محمود موسى، 1985)

ب-إصطلاحاً:

التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات ومجموعة من التدابير المنضمة للتغيير.

ج- التعريف الإجرائي:

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند الى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحا في مجال الإنتاج، الأمر الذي يدعو الى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة.

8-2- المراهقة:

أ-مراهقة لغة:

إن كلمة مراهقة مشتقة من فعل راهق بمعنى لحق أو أدى فهي تفيد الإقتراب والدنو الحلو فالمراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم و الإكتمال والنضج . (فؤاد البهي ،

1955،ص257)

ب-المراهقة إصطلاحاً:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها إنتقال التدريجي في النضج البدني والجنسي والفعلي والنفسي . (العيساوي، 1999،ص10)

ج- التعريف الإجرائي للمراهقة:

هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

8-3- التعريف الإجرائي للفئات الصغرى:

هي مجموعة من اللاعبين الذين ينتمون إلى المراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشبيبة والرياضة.

8-4 المدرب:

يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيرا كبيرا في تطوير الشامل والامتزن لشخصية الفرد الرياضي. (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987)

وهو الشخص المناط به إختيار لاعبين وقيادتهم أثناء المباريات والتمارين وهو صاحب قرار النهائي في الأمور الفنية يحمل مسؤولية كبيرة وينتلقى ضغط من طرف المسؤولين و الجمهور.

أ- التعريف الإجرائي للمدرب:

المدرب الرياضي هو كل شخص له معرفة بكيفية إعداد منافس أو ممارس بدنيا و تقنيا و خططيا وكذا معرفيا و نفسيا و ذلك عبر التمارين الرياضية.فمصطلح «تدريب» يطلق على مجموعة من الأنشطة التي من شأنها أن تساعد على بلوغ هدف ما.

9- الدراسات و البحوث المشابهة:

أ/الدراسة الأولى:

السنة:2010-2011

من إعداد الطلبة:

-شتوج الناصر و بوصار مومن

عنوان البحث:

أهمية التكوين عند مربي كرة القدم في التخطيط والتدريب.

مشكلة البحث:

هل توجد علاقة بين التكوين و التخطيط و التدريب؟

هدف البحث:

- إبراز أهمية التكوين العلمي للمدرب ومدى تأثيره من رفع مستوى.

- إبراز أهمية التخطيط في تسيير الفريق وتحقيق النتائج الإيجابية

- توضيح العلاقة الموجودة بين التكوين والتخطيط والتدريب.

- إبراز دور المدرب في التخطيط والتدريب.

فرض البحث:

التكوين يرفع من مستوى المدرب

منهج البحث:

مسخي.

عينة البحث:

كان إختيار العينة مقصودا وشملت على مجموعة من المدربين لمختلف الفئات ل خمسة

فرق من مختلف الأقسام لكل من ولاية مستغانم ومعسكر وكان 20 مدرب من بين 25

مدرب.

أداة البحث:

. الإستبيان

. المقابلة الشخصية

أهم نتيجة:

يلعب التكوين بكل أنواعه دور فعال في تطوير مستوى مدرب

أهم توصية:

الزيادة في إنشاء مراكز التكوين المدربين دون إهمال أي جانب.

ب/ الدراسة الثانية:

السنة: 2012-2013

من إعداد الطلبة:

-عبيد مصطفى وعباد وفاء.

عنوان البحث:

دور التخطيط في التدريب لرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد صنف أشبال.

مشكلة البحث:

هل للتخطيط دور فعال لرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسي لكرة اليد صنف أشبال؟

هدف البحث:

معرفة الظروف المادية والبشرية المؤثرة على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

تحديد الأسلوب الأفضل الجيد للوصول للأداء مهاري لممارسة كرة اليد.

معرفة دور المدرب على عملية التخطيط في التدريب.

جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

فرض البحث:

للتخطيط في التدريب دور فعال يرفع من مستوى أداء الرياضي لممارسي كرة القدم صنف أشبال.

منهج البحث:

مسخي.

عينة البحث:

سبعة مدربين وتم إختيارهم عشوائيا.

أداة البحث:

الإستبيان.

أهم نتيجة:

هناك العديد من العراقيين التي من شأنها إضعاف المردود العلمي التدريجي والذي ينتج عن ضعف في أداء وعدم الوصول إلى النتائج المرجوة.

أهم توصية:

ضرورة رفع القدرات المعرفية في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق المشاركة في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية.

ج/ الدراسة الثالثة:

السنة: 2013-2014.

من إعداد الطلبة:

شهاليل الحاج و مقني عبد النور.

عنوان البحث:

دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

مشكلة البحث:

هل التدريب المندمج خلال عملية التخطيط له دور فعال في رفع من مستوى الأداء الرياضي لفئة أكابر في كرة القدم؟

هدف البحث:

معرفة كيفية التخطيط للتدريب المدمج

معرفة الوسائل والطرق الترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم.

محاولة إبراز أهمية التدريب المندمج من خلال عملية التخطيط كطريقة حديثة لتطوير الأداء الرياضي في كرة القدم.

فرض البحث:

للتدريب المندمج خلال عملية التخطيط دور فعال في رفع من مستوى الأداء الرياضي لفئة أكابر في كرة القدم

منهج البحث:

مسخي .

عينة البحث:

شملت 30 مدرب لولاتي(معسكر و غليزان و وهران) بطريقة عشوائية.

أداة البحث:

الإستبيان.

أهم نتيجة:

الأداء الرياضي الجيد لا يمكن الوصول إليه في غياب التخطيط للتدريب المدمج.

أهم توصية:

ضرورة وجود علاقة بين مدربي والإدارة حول مسايرة التدريب والتخطيط الحديث الذي يمكن

تحقيقه

السنة:2013-2014.

من إعداد الطلبة:

شهاليل الحاج و مقني عبد النور .

عنوان البحث:

دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند

لاعبي كرة القدم فئة أكابر .

مشكلة البحث:

هل التدريب المندمج خلال عملية التخطيط له دور فعال في رفع من مستوى الأداء الرياضي لفئة أكابر في كرة القدم؟

هدف البحث:

معرفة كيفية التخطيط للتدريب المدمج

معرفة الوسائل والطرق الترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم.

محاولة إبراز أهمية التدريب المندمج من خلال عملية التخطيط كطريقة حديثة لتطوير الأداء الرياضي في كرة القدم.

فرض البحث:

للتدريب المندمج خلال عملية التخطيط دور فعال في رفع من مستوى الأداء الرياضي لفئة أكابر في كرة القدم

منهج البحث:

مسخي.

عينة البحث:

شملت 30 مدرب لولاتي(معسكر و غليزان و وهران) بطريقة عشوائية.

أداة البحث:

الإستبيان.

أهم نتيجة:

الأداء الرياضي الجيد لايمكن الوصول إليه في غياب التخطيط للتدريب المدمج.

أهم توصية:

ضرورة وجود علاقة بين مدربي والإدارة حول مساندة التدريب والتخطيط الحديث الذي يمكن تحقيقه.

التعليق على الدراسات:

تشمل دراستنا في واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم U17 وهذا ما يجمع النقاط المشتركة لدراساتنا بالدراسات الأخرى المشابهة الدراسة الأولى أهمية التكوين عند مدربي كرة القدم في التخطيط والتدريب منهج بحثها مسحي كان إختيار العينة مقصودا وشملت على مجموعة من المدربين لمختلف الفئات لخمسة فرق من مختلف الأقسام لكل من ولاية مستغانم ومعسكر وكان 20 مدرب من بين 25 مدرب وكانت الأداة البحث المشتركة هي الإستبيان. الدراسة الثانية دور التخطيط في التدريب لرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد صنف أشبال منهج بحثها مسحي كان إختيار العينة وشملت سبعة مدربين وتم إختيارهم عشوائيا. وكانت الأداة البحث المشتركة هي الإستبيان. أما بالنسبة للدراسة الثالثة كانت بعنوان دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر منهج بحثها مسحي كان إختيار العينة شملت 30 مدرب لولاتي (معسكر و غليزان و وهران) بطريقة عشوائية.

وكانت الأداة البحث المشتركة هي الإستبيان.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها مايلي:

- هناك العديد من العراقيل التي من شأنها إضعاف المردود العلمي التدريجي والذي ينتج عن ضعف في أداء وعدم الوصول إلى النتائج المرجوة.
- يلعب التكوين بكل أنواعه دور فعال في تطوير مستوى مدرب.

نقد الدراسات:

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات السابقة يمكن الملاحظة أن للتخطيط فاعلية في رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات و أن الأسس العلمية للتخطيط إذا كانت مبنية على أسس صحيحة وذلك بإستعمال الوسائل الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب الخططي و هذا ما أدى بنا إلى إختيار موضوعنا والذي يثمتل في واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم (U17). في و من المعروف أن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال القوة العضلية و التطورات الفزيولوجية.

بالنسبة للجديد في دراستنا كان في الجانب العلمي حيث تطرقنا إلى كل ما يخص بالنسبة للتخطيط والمدرب و بالنسبة للمرحلة العمرية التي تخص بحثنا و كانت لدينا إستنتاجات هادفة والتي تتمثل فيما يلي:

- لا يوجد إحترام عمل التخطيط للمراحل الإعدادية و هذا ما ينتج عنه تراجع للمستوى و الفورمة للاعبي كرة القدم.
- المؤهل العلمي له دور فعال لدى مدربي كرة القدم (u17) في تقسيم الدورات وهذا يرتبط بالفردية الأولى لبحثنا.

الباب الأول



الفصل الأول:

التخطيط الرياضي

عناصر الفصل الأول:

1- ماهية التخطيط

1-1- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي

1-2- أهمية و مزايا التخطيط

1-3- مبادئ و مقومات التخطيط في المجال الرياضي

2- التخطيط الرياضي

2-1- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي

2-2- عناصر التخطيط الجيد

2-3- التخطيط في مجال كرة القدم

2-4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم

2-5- مستويات تخطيط التدريب الرياضي

2-5-1- التخطيط اليومي

2-5-2- التخطيط الأسبوعي

2-5-3- التخطيط الشهري

2-5-4- التخطيط السنوي

2-6- مكونات الموسم التدريبي

2-7- الدورات التدريبية.

تمهيد :

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور نكاه الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول ما إستخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الإعتداء وإلشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكما زادت خيراتة و كلما خطط للإنتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الإعتبار سلفا بطريقة منسقة و بالإختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

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

1- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على مايقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس))

المعنى الإصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتتنوعت للأسباب التالية :

- إختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
 - إختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
 - إختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
 - إختلاف المعني باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
 - إختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
 - التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
 - التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .(محمد محمود موسى، 1985)
- ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى :

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
 - تنوع مداخل التخطيط وإستراتيجيات تنفيذه .
 - لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما يمكن إعتبره شكلا من أشكال التعبير الإجماعي ونوعا من أنواع الإدارة الإقتصادية والإجتماعية .
- لذلك فقد إتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
 - أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
 - عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
 - وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الإستخدامات أو المتطلبات.
- عملية إختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات . (احمد عبد العزيز الشرقاوي، 1985)

1-1 مفهوم التخطيط في المجال الرياضي :

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الإستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والإستعداد له)).

وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)). (مفتي إبراهيم حماد ، 1999)

1-2 أهمية و مزايا التخطيط :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- يبين مقدمة جميع الموارد اللازم إستخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الإستعداد لكل الظروف والإحتمالات .
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والإستقرار .
- يمكن بواسطته التنبؤ بالإحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد. (محمد محمود موسى، 1985)

1-3 مبادئ و مقومات التخطيط في المجال الرياضي :

- _ تحقيق الهدف : يجب أن نتجه كافة عمليات الرياضية إلى تحقيق أهدافها.
- _ العلمية : ضرورة إنطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.

- _ الشمول : من الأهمية أن يتم تخطيط الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة .
- _ البيانات والمعلومات الصحيحة : يجب الإنطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة .
- _ الواقعية : يجب أن تنطلق الرياضية من واقع المعطيات البشرية والمادية وعلى أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .
- _ التدرج : ويقصد به : التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل .
- _ المرونة :
- أي يجب أن يكون التخطيط قابل للتعديل فيما إذا أستوجب ذلك .
- _ الاستغلال الأمثل للإمكانات : يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات وما سيتم تدبيره من موارد .
- _ التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية : القائمة المتواجدة في التخطيط والتنفيذ تضمن لنجاح التخطيط في إطار التنسيق .
- _ المشاركة الجماعية : يجب أن يشارك في التخطيط خاصة طويل المدى ممثلون من المستويات العاملة في مجال الرياضي لتزويد التخطيط بخيارات تمثل كافة مستويات التربية الرياضية .
- _ الاقتصادية : توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي . (عبدالله حسين اللامي، 2004)

2-التخطيط الرياضي :للتخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فإنه الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط للمستقبل يعتمد على تخطيط عملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى الإمكانيات المتاحة لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية للخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة تحقيقها في المستقبل بكل غموضاته المتوقعة الحدوث مع الإستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع ،ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الإتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)).

(علي السلمي، 1978)

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالإتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الإتجاهات الرئيسية كما يلي :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- التطوير العملي .
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- الأطارات المتخصصة في كل مجالات الرياضية.
- تطوير القدرة البدنية للأفراد .

- تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).

- تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ،بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .(إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي، 2003)

2-1 دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل ويحدد مساره الرياضي ، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط الرياضي أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لإكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب للوصول إلى مستوى الأداء الرياضي الجيد . (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979)

2-2 عناصر التخطيط الجيد :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .

- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عمل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول حجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والإرتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والإنتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والإرتباط بالتقويم. (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، 1999)

2-3 التخطيط في مجال كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الإرتقاء بعملية التدريب في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق أهداف تدريبية مع الأخذ بعين الإعتبار مستوى الأداء الفردي. (حسن السيد أبو عبده، 2001)

ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد وإختيار السبل الأفضل لإستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والإستعداد لهذا المستقبل".

(مفتي إبراهيم حماد، 2001)

2-4 خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجب سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

2-5 مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

2-5-1-التخطيط اليومي:

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

(Tupin Bernard ، 1990)

أ-القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء،

فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Edgar Thill et Ant، 1977)

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة إستعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الإستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

ب- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة. (حنفي محمود مختار، 1980)

إن التغيير في محتوى التدريب إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والإبتعاد عن الوقوع في الإرهاق وإعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات بإحترام الوقت (ثامر محسن وآخرون، 1997)

ج-القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمارينات الإسترخاء والألعاب الترويحية. (حنفي محمود مختار، 1980)

إن القسم الرئيسي من الحصة هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من التدريب، وبما أن هذا القسم يختلف من حصة إلى أخرى، فإن التهدئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمارينات الأساسية للتهدئة تمارينات الإسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية.

(أنوف وبيتيج ، 1986)

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

القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة:5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15- 30 دقيقة.

القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

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

(1986، Ladislarka cani et Ladislar Horsky)

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب إتجاه التدريب وفترة وأهدف التدريب. (حسن السيد أبو عبده، 2001)

2-5-2- التخطيط الأسبوعي:

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

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

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

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة

القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

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

2-5-3- التخطيط الشهري:

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

يرى كل من "عباس أحمد صالح السمرائي" و"عبد الكريم" ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.(عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي، 1991)

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن إعتبارها قاعدة من أجل الإنطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الإسترجاع بعين الإعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب

من ناحية حجمه أو شدته أو الإثنين معا في سبيل أن يسترجع اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الإسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا. (ثامر محسن، 1988)

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

2-5-4- التخطيط السنوي:

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

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

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

- الإختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارة...الخ).

ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية. (حسن السيد أبو عبده، 2001)

2-6 مكونات الموسم التدريبي:

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسات والتي تنتهي بمشاركة في المنافسات ، ثم بعد ذلك توجد فترة إنتقالية أثناء المنافسة وما بين المنافسات بهدف تخليص اللاعب من التعب الناتج عن المنافسة والأحمال التدريبية خلال مراحل وفترات الموسم السابق ،وبهدف إعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد .

أ-فترة الإعداد العام :

تهدف هذه الفترة أساساً إلى الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يبني عليه الإعداد الخاص ،ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها ،ويتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الشدة والحجم،مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الأحمال،حيث إن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم،فمن الممكن أن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظاً بهذه الفورمة حتى موعد البطولة وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري ،بمعنى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ولكن دون ضمان إستمراريته على مدار الموسم التدريبي .

ب-فترة الإعداد الخاص :

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي إلى الفورمة الرياضية ,وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة ,كما تشمل أيضا تمرينات الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص ,كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الإتجاه إلى التخصص الدقيق للرياضي ,ويراعي الإهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة ,ويتم ذلك بإتجاهين أحدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني ,والآخر بتحسين الأداء في إتجاه الاقتصادية في الجهد ,ويتم توزيع تمرينات المنافسة بشكل متساو خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها ,وبالرغم من زيادة الإهتمام بالتمرينات الخاصة إلا أن هذا لا يعني إنخفاض التمرينات العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى .ويستمر خلال هذه الفترة الإرتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة ,ويراعى أنه كلما إرتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما إرتفعت الشدة .

ج-فترة المنافسات :يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للإستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية)بالإضافة إلى الإحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة ,ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة. (عبده، 2001)

ومن أهداف فترة المنافسة:

1 -تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية)والإحتفاظ بذلك المستوى.

2 - الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسة.

3 - الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري والخططي.

4 - الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه .

د-الفترة الانتقالية :

تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي وفي نهاية المنافسات,ومن واجباتها الرئيسية إن يمنح اللاعبين راحة إيجابية بعد بذل مجهود بدني ونفسي كبير ومنها تعطى فرصة للإستشفاء من الجهد الذي بذل خلال الدورة السنوية وكذلك الإحتفاظ بمستوى مقبول من الإعداد والتهيؤ للدورة التدريبية الجديدة وهي إما أن تكون راحة غير كاملة تستمر من (4-6)أسابيع مع أداء تمارين حرة أو هي فترة إستراحة تستخدم فيها وسائل الإعداد العام والخاص ولكن بنسب قليلة ,حيث يجب إعطاء أنشطة رياضية مختلفة ما عدا النشاط التخصصي وإن كان البعض يفضل أيضا أن يكون هناك نشاط في اللعبة التخصصية ولكن لا يزيد عن 70 % من مجموع الحمل الأسبوعي ,ويفضل أيضا إستخدام جرعات تدريبية بدون أحمال كبيرة بحيث تقل بمقدار ثلاث مرات عن الأحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم.ويمكن إيجاز أهداف الفترة الانتقالية بالنقاط التالية:

1 - التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي.

2 - المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة.

3- التخلص من العيوب التي ظهرت في الأداء المهاري للرياضي.

4 - التخلص من الروتين الممل للتدريب بالانتقال بالتدريب إلى مناطق مختلفة غير

تقليدية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

2-7 الدورات التدريبية Training Circles:

نظرا لإحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية ,هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة ,حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثلا في وحدة تدريبية أو أكثر ,أو أسبوع تدريبي,أو شهر تدريبي .. بل قد تصل إلى سنة تدريبية أو سنوات أيضا ,والتي تتمثل في الإعداد الاولمبي للأبطال الرياضيين ,ولذلك وضع المسئولون في مجال التدريب الرياضي الخطط القصيرة والطويلة المدى والتي أخذت شكل دورات تدريبية حيث قسمت إلى ثلاث دورات تدريبية (صغيرة ,متوسطة,كبيرة) ولكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيته المميزة والتي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوي من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والإمكانيات المتاحة من ناحية أخرى.

أ_الدورة التدريبية الصغرى Microcycle :

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية ,حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي ,وقد تطول الدورة حتى أسبوعين أو قد تقل إلى يومين تدريبيين ,وبذلك يمكن أداء 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد إي في حدود 4-12 وحدات تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي ,وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم من جهة وإرتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى .حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها ,هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد أم دورة مسابقات أم دورة إستشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدد مختلفة العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى و التي

تحدد طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دورة الحمل وقد حدد "ماتيف 1981" هذه العوامل كالآتي:

1- أنظمة حياة الرياضي .

2- عدد الوحدات التدريبية .

3- رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية .

4- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب ومن خلال العوامل المؤثرة أعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات في جميع المراحل وفترات الإعداد لجميع الرياضيين ,لذا يتطلب من المدرب إختبار الدورة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب .

ب_ الدورة التدريبية المتوسطة **Mesocycle** :

ويقصد بها دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي ,وتتنوع درجات الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية والهدف منها ,ويؤكد الخبراء على ضرورة إنهاء هذه الدورة بدورة حمل صغيرة لإستعادة الشفاء . وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى ,والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة,فبالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في أربع دورات صغرى,هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية ,وكذلك موسم الإعداد الخاص ,هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية .نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة الدورة

ج_التدريبية الكبرى Macrocycle :

وتتكون من مجموعة دورات متوسطة, وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طويل المدى, والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات . ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والإحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية, وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور إلى أربع سنوات حينما يكون هدف الإعداد للمشاركة في دورة اولمبية .

التقسيم الفكري للخطة السنوية :

- 1-الفترة الإعدادية ومدتها من 6-7 أشهر
- 2-فترة المنافسات ومدتها من 3-4 أشهر
- 3-الفترة الانتقالية ومدتها من 1,5-2,5 شهر وترى في الفترة الإعدادية أنها تعمل على محاولة الإرتقاء بالرياضي والوصول به إلى أعلى مستوى في جميع قدراته البدنية والوظيفية والحركية والنفسية, أما المرحلة الرئيسية وهي فترة المنافسات تعد الأطول في البرنامج التدريبي وتعمل على الوصول بالرياضي إلى المستوى الفني والخططي والبدني إلى القمة الإحتفاظ بالمستوى العالي للاعبين, أما ما بعد المنافسات يبدأ الإسترخاء البدني والعصبي ليأخذ مجاله من خلال الفترة الإنتقالية نتيجة لثقل التدريب في المنافسات, إذ تعتبر هذه الفترة راحة إيجابية يمارس فيها اللاعبون نشاطات رياضية ذات طابع المرح والتسلية. (أكرم زكي خطابية ، 1996)

خلاصة الفصل :

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم إستخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس.

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

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني :

المدرج و المراهقة

عناصر الفصل الثاني:

المدرّب و المراهقة.

1-المدرّب :

1-1- مفهوم المدرّب الرياضي

1-2- شخصية المدرّب وخصائصه.

1-3- شخصية المدرّب الناجح

1-4- واجبات المدرّب في كرة القدم

1-5- خصائص مدرّب كرة القدم الجيد

1-6- مميزات مدرّب كرة القدم

2-المراهقة:

2-1 - مفهوم المراهقة

2-2- مراحل المراهقة

2-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة

2-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين

2-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق

2-6- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.

تمهيد :

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي هو التعرف على هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل ، لأن المدرب الرياضي هو الذي يتولى قيادة عملية التدريب والتعليم الرياضي ، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة.

وتتأسس عملية تدريب وتعليم الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يمكنه التوفيق و تحقيق النجاح.

كما تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطير في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والإفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل إختلاف العلماء الذين إختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو اللاعب المراهق والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

_ يعد المدرب من الشخصيات التربوية التي يتولى دور القيادة في عملية التدريب والتعليم ويؤثر تأثيرا كبيرا في تطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي. (قاسم حسن حسين ، 2003،)

_ هو الشخص الذي يقوم باختيار اللاعبين وقيادتهم أثناء المباريات و التمارين وهو صاحب القرار النهائي في الأمور التقنية يحمل المسؤولية ويتلقى ضغط من الجمهور يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية استخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجاله وإختصاصه.

(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003)

1-2- شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

1 - 2 - 1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.

- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على إحترام الجميع.

- أن يتميز بالضبط والإتزان الإنفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الإنفعال والتعصب .

- أن يتمتع بالذكاء الإجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور....الخ.

- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .

- أن يكون مظهره العام يوحي بالإحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.

- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.

- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.

- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .

- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره،ولديه الإهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .

- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .

- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.

- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

1 - 2 - 2 الصفات المهنية للمدرّب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.

- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .

- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .

- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003)

- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الإشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

1 - 2 - 3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.

- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.

- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .

- أن يكون نموذجًا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويتحذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .

- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب.

(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003)

1 - 2 - 4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.

- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.

- لديه القدرة على إتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .

- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.

- لديه القدرة على الوصول باللاعب ل قمة أدائه في توقيت المنافسة.

- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟...إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.

- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات...إلخ.

- تحديد الغتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .

- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.

- وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .

- أن يكون لديه القدرة على إختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.

- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.

- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.

- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .

- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.

- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فعاة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربيوي.

(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003)

- أن يكون لماحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.

- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية بإستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو

السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواثق من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.

- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.

- أن يكون نموذجا صالحا و مثلا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرب الكحوليات أو التدخين ، أو التلفظ بألفاظ نابية.

- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، و يبتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف له حق.

1-3- شخصية المدرب الناجح :

إن نشاط المدرب هو نشاط تدريبي ، و التدريب يكون الشخصية و يحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه و سلوكياته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات و نشاط شخصية المدرب الفعال ، و المعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح بإستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، فالمدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق. (LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE، 1972،)

كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، و عمله المستمر و الفعال فوق أرضية الملعب و خارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات و نتائج الفريق إذ هو مرغم على إكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية

وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق . (باسم فاضل عباس العراقي،
(1993)

كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة
مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ، التمعن ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته
.

كما توجد هناك خصائص أخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة
والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي والمبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل ، المثابرة
في العمل لتفادي الركود واليأس والقلق ، زيادة إلى اتخاذ القرار المناسب ، بحيث أن كل هذه
الخصائص النفسية تشكل كلا متكاملًا ، وهي الشخصية القوية للمدرب والتي تسمح له
بالتسيير الحسن للفريق ، والوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

1-4- واجبات المدرب في كرة القدم :

المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب حيث ، تقع على عاتقه هذه
المسؤولية ، فالمدرب يجب أن يكون دائم قائد تربويا متفهما بواجباته من الناحية التربوية ،
كما عليه أن يكون مثالا أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية ، وخاصة الناشئين ، هذا
بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته.

ومن خلال هذا كله يمكننا أن نستخلص واجبات مدرب كرة القدم :

- تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .

- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين .

- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى
اللاعبين .

- المعرفة بالقوانين والأنظمة لدورات والمنافسات الرياضية .
- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين القدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم .
- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة .
- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .
- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخين العامة قبل بدأ المباريات .
- شرح الخطة المناسبة للمباراة . (أكرم زكي خطابية، 2001)

تتلخص عمل مدرب كرة القدم في كونه محاولة للوصول بجميع لاعبي الفريق إلى درجة التدريب العالية ، حتى يمكنهم أن يؤديوا لأحسن أداء رياضي أثناء المباريات وللوصول إلى هذا المستوى عليه أن يقوم بإعداد اللاعب إعدادا خاصا يمس الجوانب التالية :

- الإعداد البدني .
- الإعداد التقني .
- الإعداد التكتيكي .
- الإعداد النظري .
- الإعداد النفسي .

1-5- خصائص مدرب كرة القدم الجيد:

تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:

هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبذل كل الجهود كي يتمكن من إستيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الإرتقاء بمستوى اللاعبين الفريق.
- يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبت بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نضيف.
- أن يكون مبتكرا محبا للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقييم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه.
- يتسم بالحماس.
- محب للفوز (بالطرق المشروعة). (مفتي إبراهيم حماد ، 1999)

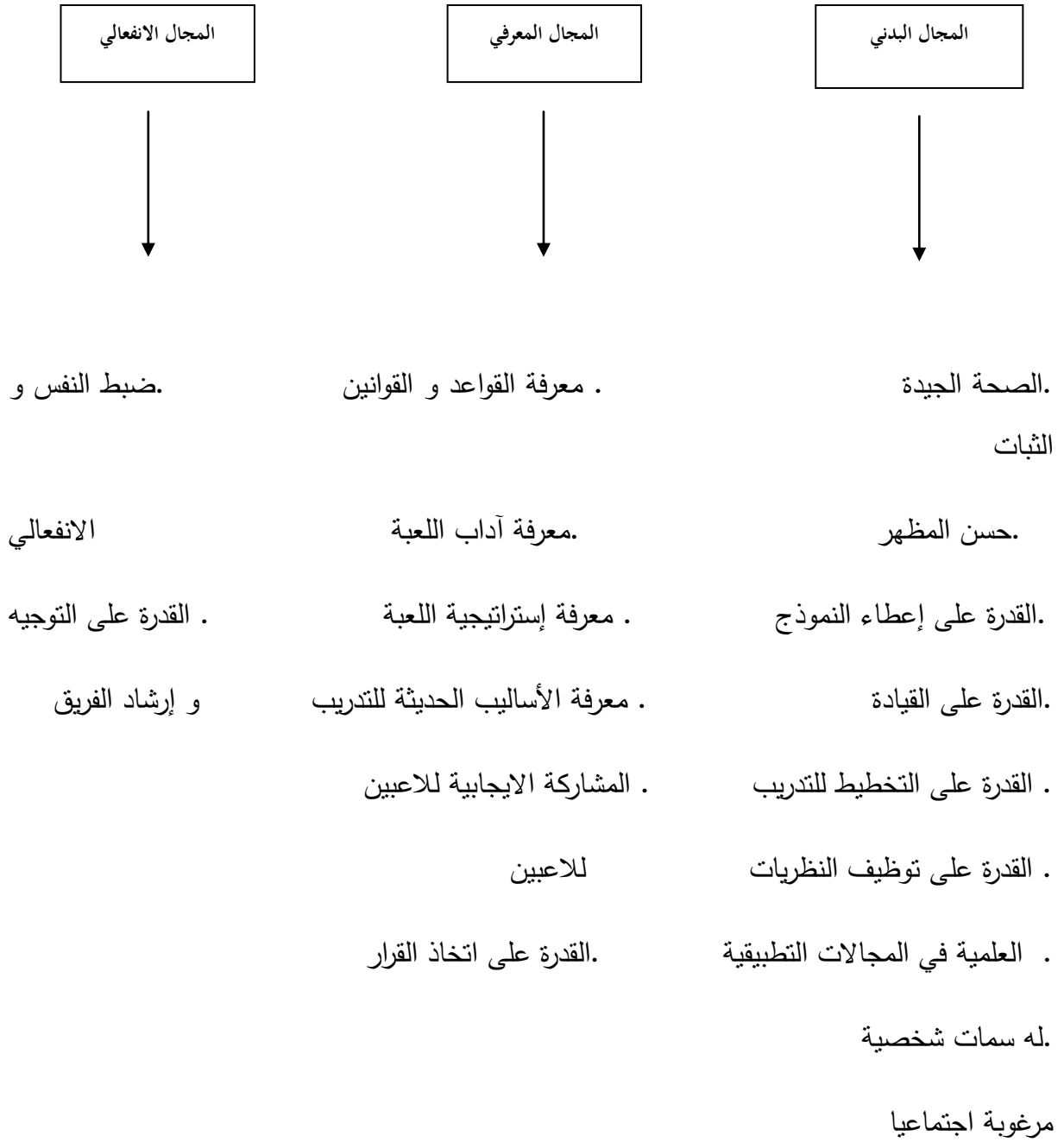
1-6- مميزات مدرب كرة القدم :

1-المجال البدني

2-المجال المعرفي

3-المجال الانفعالي

رسم (01) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم



(،1985 ،CREVOISRER JACQUE)

2- المراهقة:

2-1- مفهوم المراهقة

2-1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لإبن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الإحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقه وغلام راهق وذلك إبن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفضل جمال الدين إبن منظور ، 1997)

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة adolescence بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (كمال الدسوقي ، 1997)

قال بن فارس : الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..

والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) (الكريم، الآية(13) سورة الجن).

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم

وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .(مصطفى فهمي ، 1998)

2-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول)

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى (Hébélogie) . (عبد الغني الإيدي ، 1995)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " . (مريم سليم ، 2002)

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين

- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " . (إبراهيم زكي قشقوش ، 1980)

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألّف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية :

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتما نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي (محمود السيد الطوب ، 1997).

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالإرتباط بالمجالات العقلية والإنفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الإجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والإنفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم إعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله : " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته . (منى فياض ، 2004)

2-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الإختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والإنفعالي والاجتماعي .

(أكرم رضا ، 2000)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرين يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب
ف نجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره
ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء
الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه
إحساسه بذاته وكيانه

2-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة
الثانوية إلى المرحلة الأساسية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والإستقلال والميل إلى
تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ،
العقلي ، الإجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة
وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والإهتمام
الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية
بإختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا
وانسجاما وملائمة .

2-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج
الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن
يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي إكتسبها ،
وظروف البيئة الإجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .(حامد عبد السلام زهران، 1982)

2-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا.

(حامد عبد السلام زهران، 1982)

2-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، الندي الرياض ، فالمنتخبات القومية تكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة إنفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر إعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
 . مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (أحمد بسطوسي، 1996)

2-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والإنفعالية والإجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من

المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (بوفلجة غياب ، 1983)

2-6- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال وإهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأثاني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

- تشعر اللاعب بالمسؤولية والإعتماد على النفس إنطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال إحتكاكهم ببعضهم البعض .
- تنمي روح تقبل النقد والإعتراف بالخطأ إنطلاقاً من إحترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الإنضباط والنظام .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على إستعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
- تساعد على إستغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي . (محمد محمود الأفندي ، 1965)

خلاصة :

يعتبر المدرّب الرياضي حجر الزاوية العننية التعليمية و التدريبية التي تساهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات ، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية أن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60% منها للمدرّب وحده ، و قد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب .

و المدرّب كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم و المدرّب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية الممكنة ، فالتدريب يحتاج إلى مدرّب كفؤ يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني و الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة الفنية و الإدارية و الطبية التي تعمل معه ، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو حفظها بالنسبة للاعب في تدريب المنافسات.

كما يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة إيجابياً، وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصياً، ولصالح أهله، وبلده، والمجتمع ككل. وهذا لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي، والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع، والثقة، وتنمية تفكيره الإبداعي، وتشجيعه على القراءة والإطلاع، وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة، وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات، واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنف

الباب الثاني

الثاني

مدخل الباب الثاني:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، و مجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و الأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات و في الأخير تقديم بعض الاقتراحات .

الفصل الأول:

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعية مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء و إستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إنتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة البحث.

1- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة و إستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

((ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها , ووضع الفروض, واختيار الفئة المناسبة, واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها, ووضع قواعد لتصنيف البيانات , ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة, ومحاولة إستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلي تقدم المعرفة)). (ديولد فان دالين، 1984م)

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي ((بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)).

(بشير صالح الرشيد، 2000)

2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (الأصلي).

من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا بإختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولايات: (مستغانم- وهران-معسكر) ، وكان حجم العينة (30) مدربا.

3-متغيرات البحث:

أ-المتغير المستقل:التخطيط في كرة القدم

ب-المتغير التابع:مدربي كرة القدم(u17)

4-مجالات البحث:

أ- مجال البشري: 30 مدرب

ب- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة القدم لولايات (مستغانم- وهران-معسكر).

ج- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية 2016/2017

5-أدوات الدراسة:

5-1الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على إستمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة محكمة من طرف الأساتذة تسلم إلى أشخاص يتم إختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الإستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه إقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من إيجابيات الإستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا. ((أحمد شلبي . 1992)

فهي تعد أهم أدوات البحث التي إعتدنا عليها , حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- إحتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب:نعم أو لا, وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقضي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لإقتراح الحلول المناسبة .

5-2المصادر و المراجع:

المقصود بالمصادر: الكتب التي تدل الطالب أو الباحث على المعلومة لأول مرة, ويستقيها من المصدر وليس من المرجع, المصدر يختلف عن المرجع بأن المصادر تعد أصول , وما على هذه المصادر من شروح وتذييلات هي المراجع, فالمرجع إذاً: هي عبارة عن كتاب يستشار من قبل الباحث ويستعين به حتى يحصل على معلومة في مجال معين هو موضع البحث الذي قوم به الباحث.

والمرجع لطوله ولإستيعابه قضايا كثيرة في مجال موضوع الباحث لا يمكن أن يُقرأ من أوله إلى آخره وإنما يدل في الباحث إليه موضع معين ليأخذ منه ما يريد ثم يرجع إلى غيره من مراجع حتى ما يستوفي ما يريده من معلومات.

3-5 الوسائل الإحصائية المستعملة:

بعد المساعدة من طرف الأستاذ بلقادي في إستعمال

Programe IBM.SPSS.STATISTICS VERSION22 année 2013

4-5 إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا إنطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (30) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الإستمارات على جميع مدربي أندية كرة القدم لولايات "معسكر ومستغانم ووهران" والمقدر عددهم (30) مدريا, وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه, وبعد 15 يوما قمنا بجمع إستمارات الإستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم, ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الإستمارة, بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة, والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الإستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

6- الأسس العلمية للإختبار:

6-1 صدق الإستبيان:

إن المقصود بصدق الإستبيان هو أن يقيس الإختبار للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار بحيث أنه من شروط تحديد صلاحية الإختبار. (أسامة كمال راتب, 1999) ، ويعني كذلك صدق الإستبيان التأكد من أنه سوف يقيس مما أعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة.

6-2 موضوعية الإختبار:

موضوعية الإختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

6-3 الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

تم عرض إستمارة الإستبيان الخاصة بالمدرسين على أربعة أساتذة محكمين. مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل. أي عبارة من العبارات وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما سفر عنه جانب من صدق الإستبيان.

صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (صبحي، 1996 ص321) كما يشير " تابلر :أن الصدق يعتبر أهم إعتبار يجب توافره في الاختبار، والحقيقة الثابتة تاباتا تاما يحدد "كيورتن "الصدق باعتباره تقدير للإرتباط بين درجات الخام للإختبار

الفصل الثاني:

مرض وتحليل النتائج

هناك محورين يتمحور عليهما بحثنا و هما :

1- المحور الأول : يؤثر إيجابيا المؤهل العلمي والخبرة الميدانية لدى مدربي كرة القدم (u17)

السؤال الأول : ما هو نوع الجنس ؟

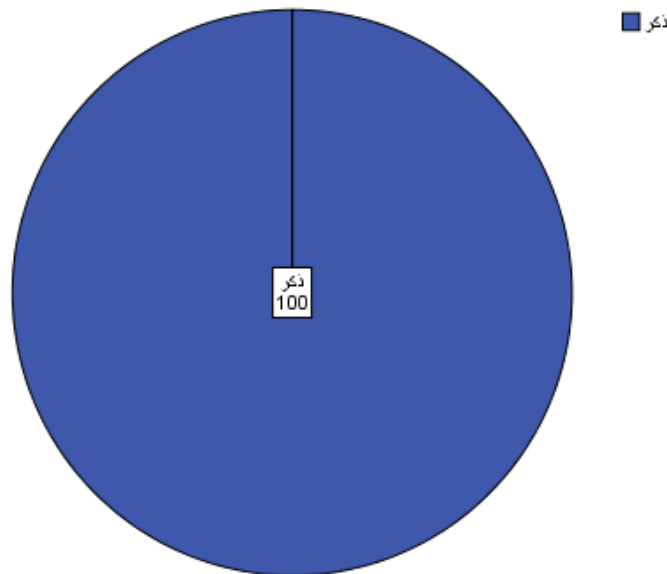
الغرض من السؤال : معرفة نوع الجنس

جدول رقم 01: يمثل نوع الجنس

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	ذكر	30	100,0	100,0	100,0

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كل المدربين ذكور



شكل رقم (1) يمثل : نوع الجنس

السؤال الثاني: ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

جدول رقم 02: يمثل نوع الشهادة المحصل عليها

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcentage cumulé
Valide	لسانس	4	13,3	13,3	13,3
	ماستر	3	10,0	10,0	23,3
	دكتوراه	4	13,3	13,3	36,7
	مستشار في الرياضة	5	16,7	16,7	53,3
	لاعب سابق	10	33,3	33,3	86,7
	تقني سامي في الرياضة	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

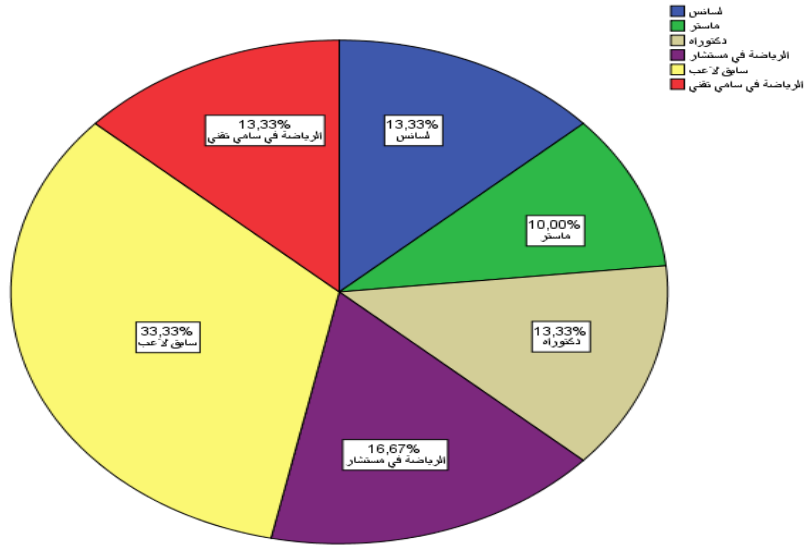
من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن 13.3% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس ودكتوراه في التربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى تقني سامي في الرياضة و 10% من المدربين متحصلين على شهادة ماستر و 16.7% متحصلين على شهادة مستشار في الرياضة و 33% لاعب سابق.

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا 2 مع كا 2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا 2 المحسوبة	أصغر أو اكبر	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	6.2	أصغر	9.497	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا 2 المحسوبة اصغر من كا 2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج: نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات تخصص في الرياضة و هذا ما يبين أهمية المستوى العلمي في التدريب، فيما يتميز اللاعبون السابقون في الخبرة الميدانية في التدريب



الشكل رقم (02): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها

السؤال الثالث: هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في نادي معين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا

جدول رقم (03): يمثل إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	24	80,0	80,0	80,0
	لا	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

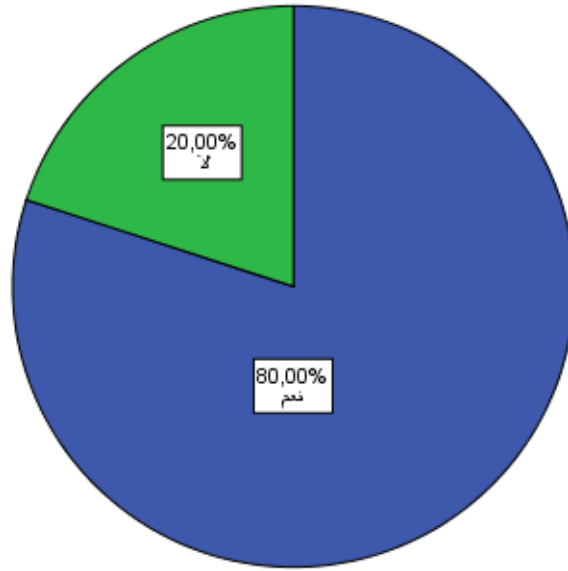
من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة وهذا بنسبة 80%، ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة 20%.

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	أصغر أو أكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	3.841	أكبر	10.8	1

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج: نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة، وهذا ما يجعل المدربين على دراية بأحوال اللاعبين مما يساعد على كيفية التعامل معهم .



الشكل رقم (03):يمثل إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا

السؤال الرابع: كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب

الجدول رقم(04):يمثل مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أقل من 5 سنوات	21	70,0	70,0	70,0
	أكثر من 10 سنوات	4	13,3	13,3	83,3
	لا تتعدى 10 سنوات	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

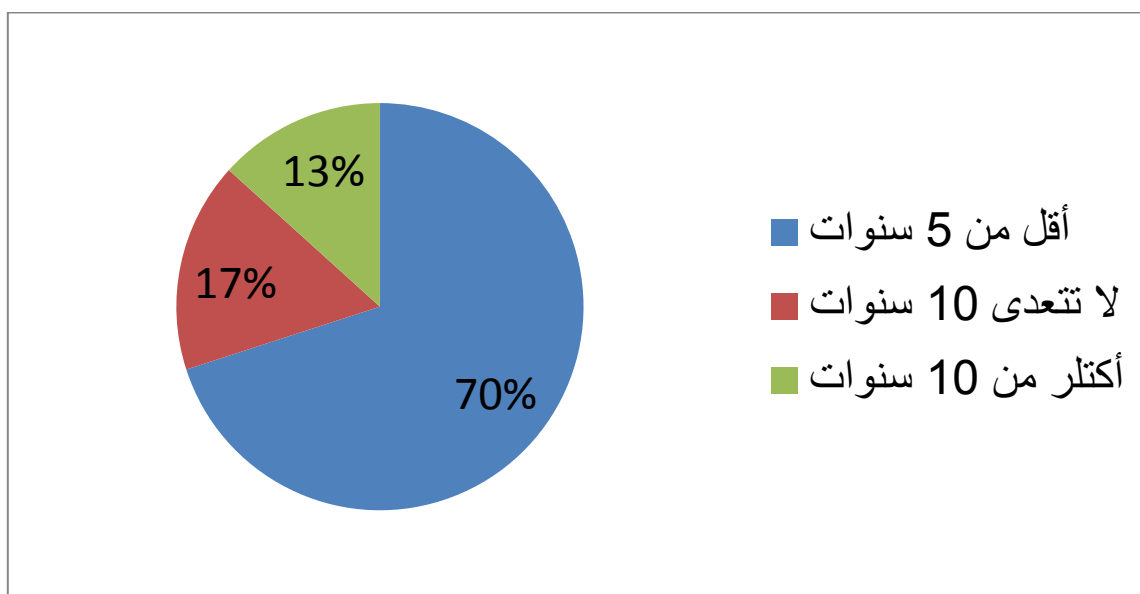
نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05 سنوات بنسبة 70%.

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	أصغر أو أكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	5.99	أكبر	18.2	2

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج : نستنتج أن معظم المدربين ليس لهم خبرة ميدانية كافية ،و بالتالي نجد أن كلما زادت سنوات ممارسة مهنة التدريب فإنها تكسب المدرب المزيد من الخبرات و التي تساعده في تطوير أسلوب التدريب وهذا يرتبط بالفردية الأولى .



الشكل رقم (04) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب

السؤال الخامس :

- ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة والتي نحن نقصد

دراستها

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	U-9	4	13,3	13,3	13,3
	U- 13/U-15	10	33,3	33,3	46,7
	U- 17/U-18	10	33,3	33,3	80,0
	U- 20/U-19	1	3,3	3,3	83,3
	U-23	1	3,3	3,3	86,7
	اكابر	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الجدول رقم (05):يمثل الأصناف التي سبق أن دربتموها

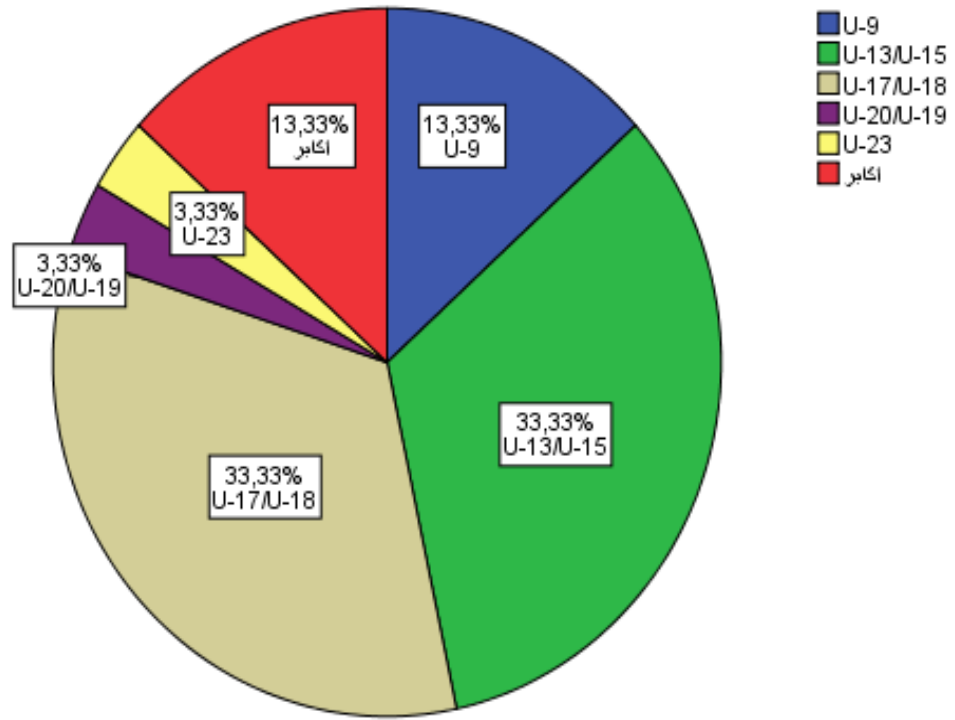
من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئة (U-15) وهذا بنسبة تقدر 33.3%، ثم تليها نسبة 33.3% والتي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئة (u-17)

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
5	16.8	أكبر	11.07	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة القدم يهتمون بتدريب فئة (U-15) بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة (U-17) كما يهتمون بتدريب هذه الأخيرة بنسبة أكبر من الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة القدم يهتم معظمهم بهاتين الفئتين لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب إكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.



الشكل رقم (05) : يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها .

السؤال السادس :

- بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تريضات تكوينية تساهم في التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم .

الجدول رقم(06):يمثل تلقي مدربون تريض تكويني

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	20	66,7	66,7	66,7
	لا	10	33,3	33,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نلاحظ أن نسبة 66.7% من المدربين قد تلقوا تريض تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 33.3% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتريض تكويني.

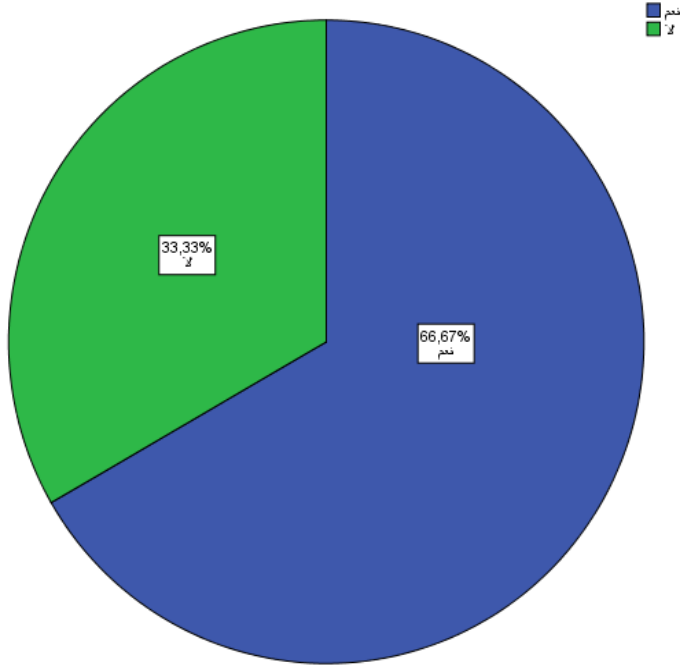
الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	أصغر أو أكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	3.841	أصغر	3.32	1

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أصغر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربصي المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص .



شكل رقم (06) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية.

السؤال السابع

_ إذا كانت إجابتكم ب نعم على السؤال السابق . ما هي الشهادة المتحصل عليها ؟

الغرض من السؤال : معرفة نوع الدرجة المحصل عليها من التريص التكويني.

الجدول رقم(07):يمثل الشهادة المتحصل عليها

		Fréquen	Pourcenta	Pourcentag	Pourcenta
		ce	ge	e valide	ge cumulé
وذلك FAF	FAF 3	09	30	20,0	20,0
	CAF A	07	23,3	46,7	66,7
	Valide CAF B	04	13,3	26,7	93,3
	CAF C	01	3,3	6,7	100,0
	Total	20	66,6	100,0	
Manqua	Système	10	34,4		
nt	e				
Total		30	100,0		

بنسبة
(A)

نلاحظ أن جل المدربين الذين شاركوا في التريص التكويني قد تحصلوا على شهادة، فيما

تحصلوا باقي المدربين على شهادات% بنسبة تقدر ب 13.3 FAF(3) بنسبة 09% و

CAF(C) بنسبة 3.3%.

23.3% ،تليها شهادة (B) CAF

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا 2 مع كا 2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

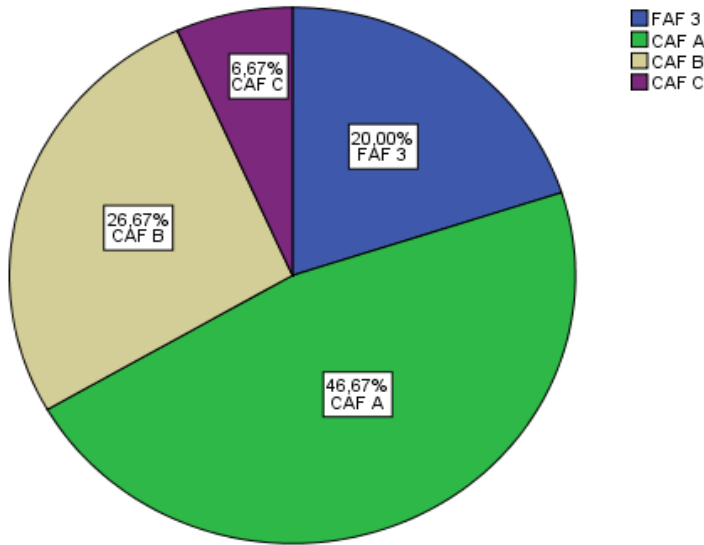
درجة الحرية	كا 2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة
3	7.6	أصغر	7.82	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا 2 المحسوبة أصغر من كا 2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق بأن معظم المدربين الذين في التبرص التكويني لديهم شهادات لبأس بها

و التي تكسبهم مزيدا من المعارف و الخبرات والإمكانيات قصد بناء و تطوير الأداء لدى اللاعبين



الشكل رقم (07): يوضح نوع الشهادات المحصل عليها من التبرص التكويني

السؤال الثامن :

- أنتم تبرمجون تدريبات ناديكم في:

الغرض من السؤال : معرفة الفترة التي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة لإجراء التدريب.

الجدول رقم(08):يمثل برمجة تدريبات النوادي

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	فترة المساء	5	16,7	16,7	16,7
	الفترتين معا	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

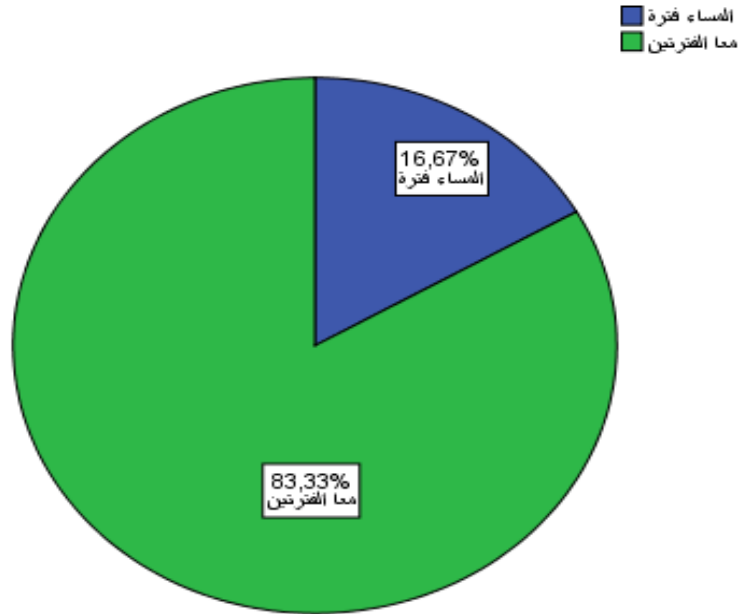
نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا بأنهم يبرمجون تدريباتهم في فترة الصباح والمساء وذلك بنسبة 83.3 بالمئة.

الجدول رقم 8 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
1	13.32	أكبر	3.841	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وآرائهم ويكون مرتبط بوقت فراغ اللاعبين أثناء موسم الدراسي.



الشكل رقم (08): يوضح فترات إجراء التدريبات

السؤال التاسع :

هل تحترمون المراحل الإعدادية؟

الغرض من السؤال : معرفة إذ يوجد عمل تخطيطي للمراحل الإعدادية

الجدول رقم(09):يمثل إذ يوجد إجترام للمراحل الإعدادية

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	المرحلة التحضيرية و المرحلة الخاصة و المرحلة ماقبل المنافسة ومرحلة المنافسة	20	66,7	66,7	66,7
	المرحلة التحضيرية و المرحلة الخاصة ومرحلة المنافسة	6	20,0	20,0	86,7
	كل المراحل المرحلة الانتقالية	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن 66.7% من المدربين يحترمون المراحل الإعدادية و 13.3% منهم يحترمون المراحل الانتقالية و 20% يحترمون المرحلة التحضيرية و المرحلة الخاصة ومرحلة المنافسة

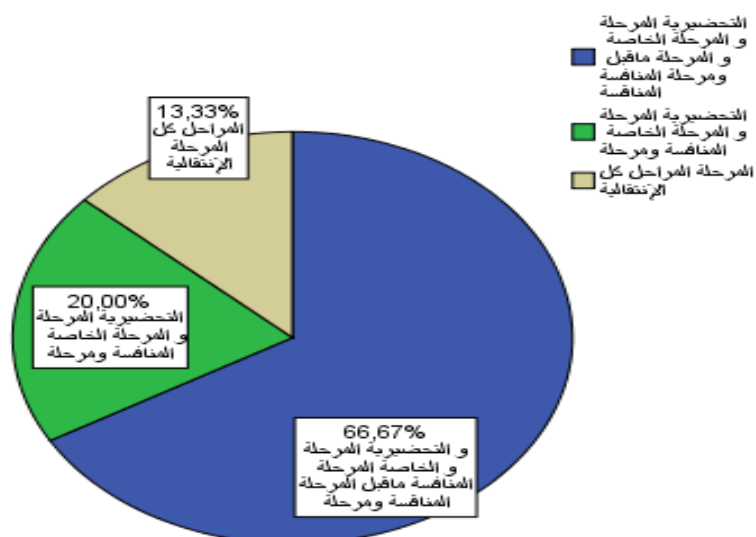
الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
2	15.2	أكبر	5.99	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج:

من خلال الإجابات نستنتج لايوجد إحترام عمل التخطيط للمراحل الإعدادية وهذا ماينتج عنه



تراجع للمستوى والفورمة للاعبين كرة القدم.

الشكل رقم (09): يوضح إذ يوجد عمل تخطيطي للمراحل الإعداد

السؤال العاشر :

كيفية تقسيم الدورات التدريبية؟

الغرض من السؤال : معرفة إذ يوجد عمل إحترام للدورات التدريبية

الجدول رقم(10):يمثل تقسيم الدورات التدريبية

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	MICRO CYCLE	8	26,7	26,7	26,7
	MESO CYCLE	11	36,7	36,7	63,3
	MACRO CYCLE	7	23,3	23,3	86,7
	كل الدورات	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن 13.3% يحترمون كل الدورات .

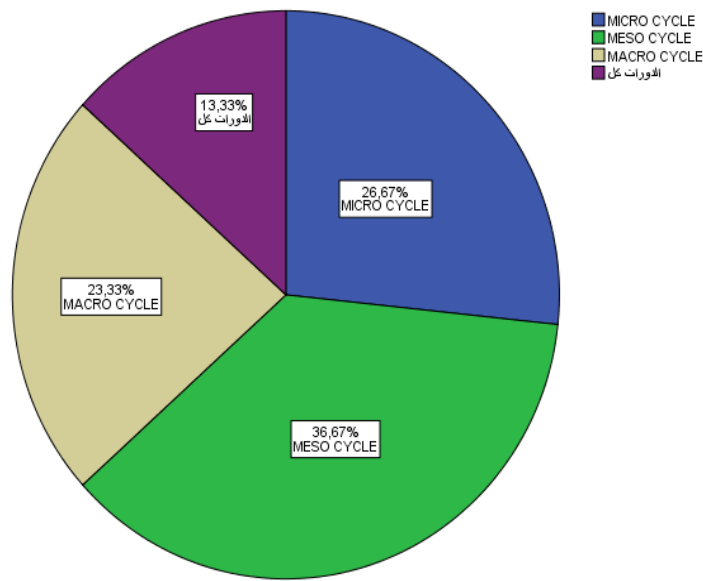
الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	أصغر أو أكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	7.82	أصغر	3.33	3

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أصغر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج:

نستنتج بأن المؤهل العلمي له دور فعال لدى مدربي كرة القدم (U17) في تقسيم الدورات وهذا يرتبط بالفردية الأولى لبحثنا.



الشكل رقم (10): تقسيم الدورات التدريبية

السؤال الحادي عشر :

ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة ؟

الغرض من السؤال : معرفة عدد الحصص التدريبية.

الجدول رقم(11):يمثل معرفة عدد الحصص التدريبية

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	3 حصص	2	6,7	6,7	6,7
	4 حصص	10	33,3	33,3	40,0
	5 حصص	14	46,7	46,7	86,7
	6 حصص	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدرسين أكدوا لنا أن عدد الحصص (05) حصص أسبوعيا بنسبة 46.7% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأنه يبرمج (04) حصص أسبوعيا بنسبة 33.3% ومنهم من أجاب أنه يبرمج ثلاثة حصص (06) أسبوعيا 13.3% ومنهم من أجاب أنه يبرمج حصتين بنسبة 6.7%.

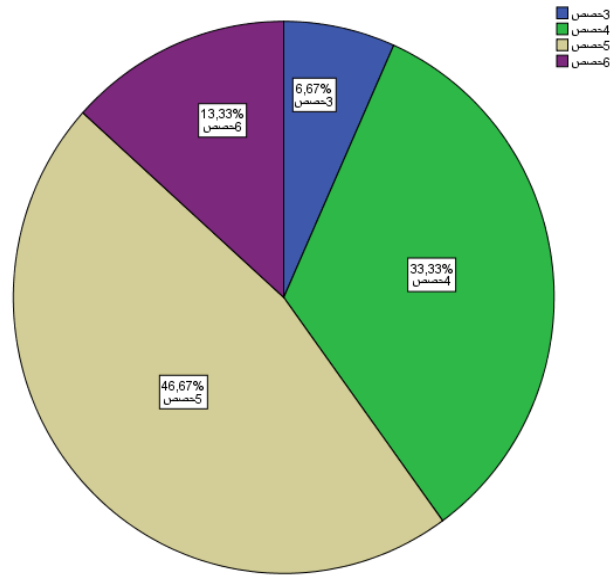
الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
3	12.13	أكبر	7.82	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وآرائهم، ويرجع هذا إلى حرص المدربين كلا حسب هدفه في اختياره للحصص التدريبية على حسب ما يتطلبه البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية مثلا: (ارتباط اللاعبين بالدراسة... الخ) .



الشكل رقم (11): يبين عدد الحصص التدريبية المبرمجة

2- المحور الثاني: يؤثر إيجابيا عامل الوقت و الوسائل المادية في مراحل التخطيط لدى مدربي كرة القدم (U17)

السؤال الثاني عشر :

ما هو الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

الغرض من السؤال : معرفة الحجم الساعي أسبوعيا.

الجدول رقم(12):يمثل الحجم الساعي أسبوعيا.

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	4h	1	3,3	3,3	3,3
	6h	2	6,7	6,7	10,0
	8h	9	30,0	30,0	40,0
	10h	14	46,7	46,7	86,7
	12h	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر بـ:(10)ساعات وهذا بنسبة 46.7% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بـ: (08)ساعات أسبوعيا بنسبة 30% ومنهم من أجاب بأنه يبرمج (12)ساعة بنسبة 13.3%

أسبوعيا ومنهم من أجاب أنه يبرمج(6)ساعات أسبوعيا بنسبة6.7% أسبوعيا ومنهم من أجاب أنه يبرمج(4)ساعات أسبوعيا بنسبة3.3%.

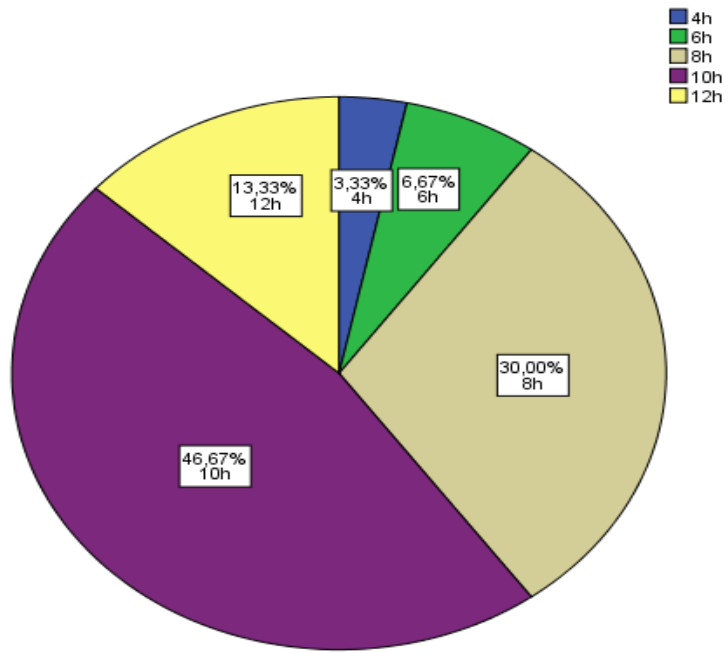
الجدول رقم2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
4	37.16	أكبر	9.49	0.05

نلاحظ من الجدول2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاماً في العملية التدريبية كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية مثلاً:(ارتباط اللاعبين بالدراسة وكثافة النوادي الرياضية في الملعب... الخ .



الشكل رقم (12): يمثل الحجم الساعي أسبوعيا

السؤال الثالث عشر:

- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا رزنامة رسمية للمنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النادي مقيد برزنامة رسمية أم لا، أي إجبارية أو عدم إجبارية النادي في المشاركة في المباريات.

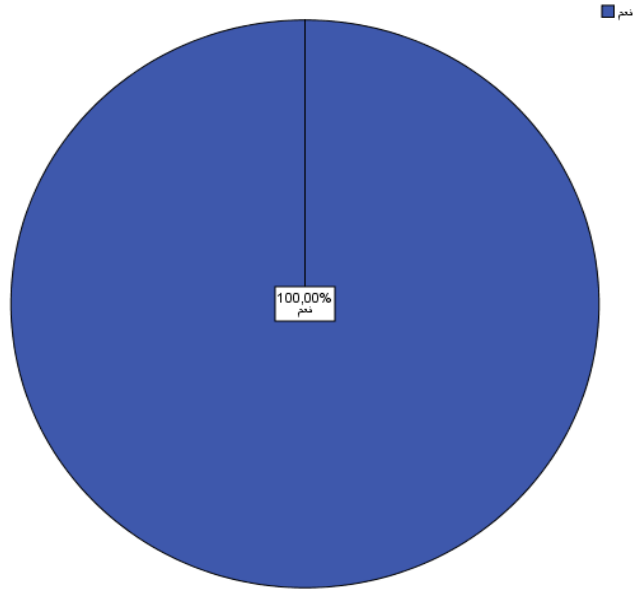
الجدول رقم(13):يمثل ممارسة نشاط مبارياتكم وفقا رزنامة رسمية للمنافسات

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

نلاحظ من خلال الجدول أن كل النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لرزنامة رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة 100%.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف المدربين، أن كل المدربين يمارسون عملية التدريب وفق رزنامة رسمية وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين و إكتساب المهارات والمعارف العلمية الممنهجة وذلك كله لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة.



الشكل رقم (13): ممارسة نشاط مباريات وفقا لبرنامج رسمية للمنافسات

السؤال الرابع عشر:

- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب

الجدول رقم(14):يمثل نوع تصنيف آفاق مخططات المدربين

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	قصير المدى	13	43,3	43,3	43,3
	متوسطة المدى	15	50,0	50,0	93,3
	طويلة المدى	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

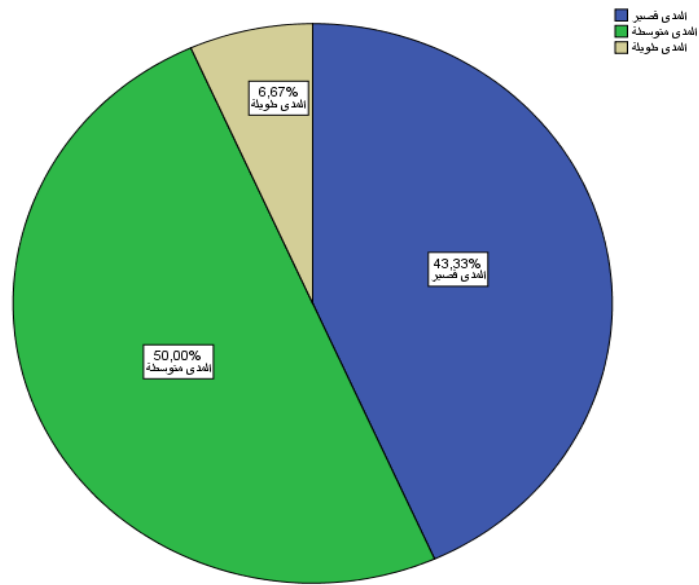
نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الآفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ (50%) ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على آفاق قصيرة المدى بنسبة تقدر بـ (43.3%)، وهناك آخرون من يرى أن الآفاق طويلة المدى المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ(6.7%).

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
2	9.8	أكبر	5.99	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج: من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق متوسطة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج



المحققة في الميدان .

الشكل رقم (14): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم

السؤال الخامس عشر :

- هل تقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسات، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف

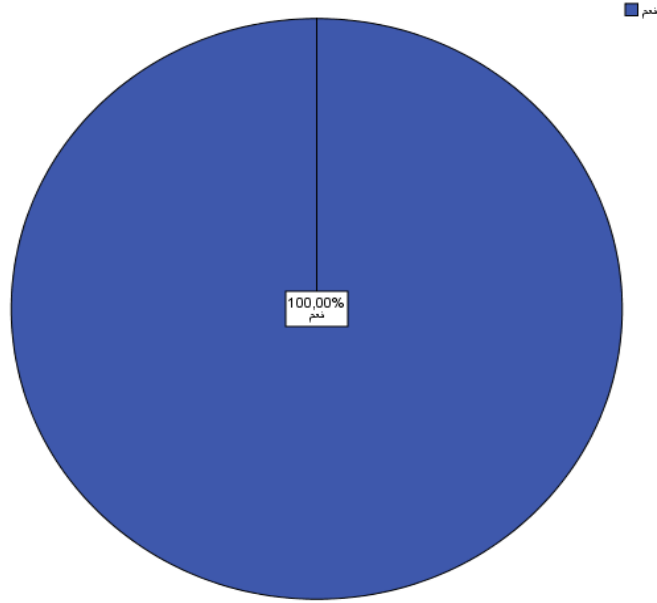
الجدول رقم(15)يمثل: إذا كان المدرب يحدد الأهداف قبل بداية المنافسات

		Fréquen	Pourcenta	Pourcentag	Pourcentage
		ce	ge	e valide	cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

نلاحظ من الجدول أن كل المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(100%).

الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.



الشكل رقم (15) : يوضح نسبة تحديد الأهداف قبل بداية المنافسات.

السؤال السادس عشر :

- إذا كانت ايجا بتكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم ؟

الغرض من السؤال : معرفة الأهداف التي يركز عليها المدربون ويطمحون لتحقيقها .

الجدول رقم (16) يمثل: الأهداف المحدد هذا الموسم

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcentag e cumulé
Valide	لقب البطولة	20	66,7	66,7	66,7
	الكأس	2	6,7	6,7	73,3
	البقاء	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة (66.7%)، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة (26.7%)، كما يسعى آخرون للكأس (6.7%) .

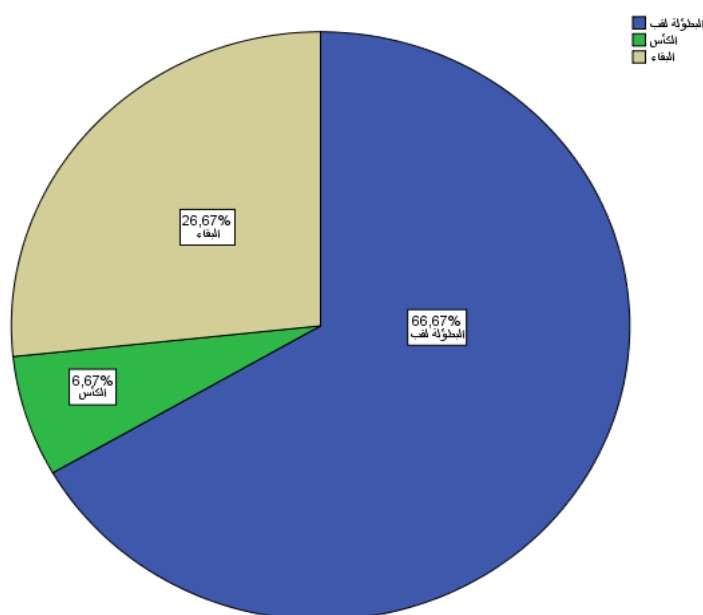
الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

0.05	7.82	أكبر	16.8	2
------	------	------	------	---

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه المرحلة (الأشبال)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه المهاري، وبالتالي يمكن رفع أداءه المهاري



الشكل رقم (16) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون

السؤال السابع عشر :

-فما هي الأهداف الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة أهداف الأخرى للمدربين.

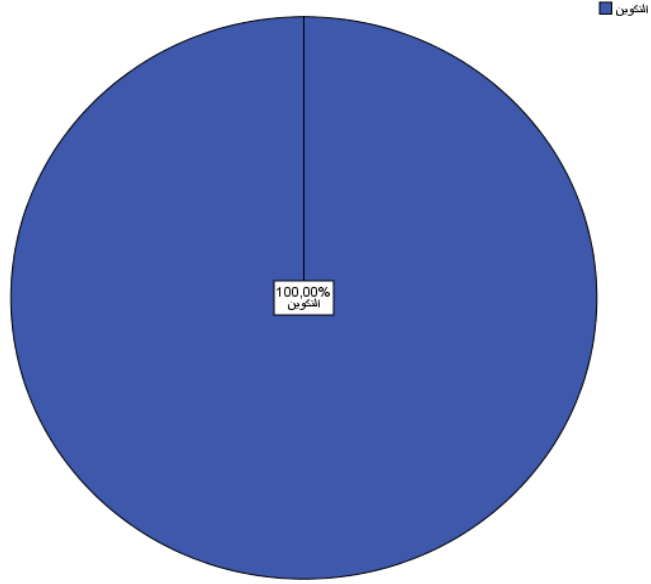
الجدول رقم (17) يمثل: أهداف الأخرى للمدربين

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	التكوين	10	33,3	100,0	100,0
Manqua nt	System e	20	66,7		
Total		30	100,0		

مما سبق نلاحظ أن قلة من مدربي كرة القدم والتي تقدر ب 10% يعتمدون في عملهم التدريب على تحديد أهداف أخرى وهي التي تمحورت في التكوين.

الإستنتاج:

نستنتج أن غياب الأهداف الأخرى المسطرة راجعة إلى نقص في الإمكانيات المساعدة.



الشكل رقم (17) : يوضح الأهداف الأخرى التي يركز عليها المدربون

السؤال الثامن عشر :

- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

الجدول

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcenta ge cumulé
Valide	يومي	8	26,7	26,7	26,7
	أسبوعي	11	36,7	36,7	63,3
	شهري	7	23,3	23,3	86,7
	سنوي	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

رقم(18)يمثل: صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون

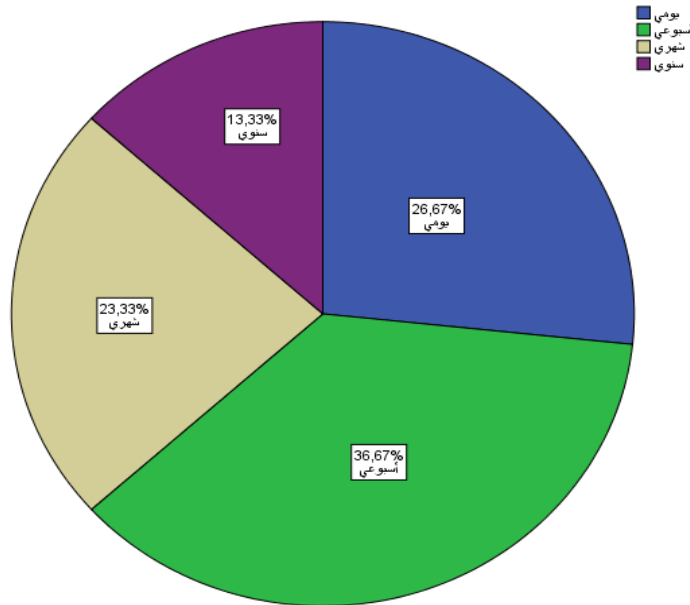
من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط أسبوعي بنسبة 36.7% ثم تليها نسبة 26.3% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط يومي،وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط شهري بنسبة تقدر بـ 23.3% وتخطيط سنوي بنسبة تقدر بـ 13.3%.

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
3	3.33	أكبر	7.82	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : نستخلص مما سبق أن التخطيط الأسبوعي يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الأسبوعي هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب .



الشكل رقم(18) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين .

السؤال التاسع عشر :

- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .

الجدول رقم (19) يمثل: إذ يحقق المدربون الأهداف التي يسطروها

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	27	90,0	90,0	90,0
	لا	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

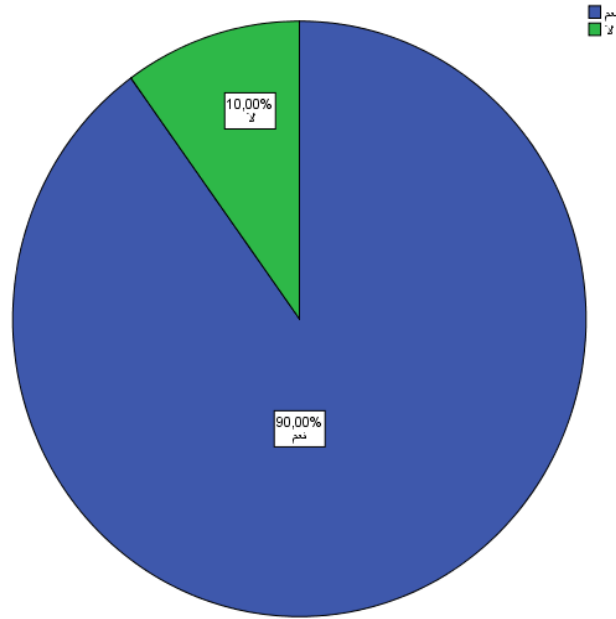
نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالبا ما حققوا الأهداف التي سطرها وهذا بنسبة 90%، أما 10% من المدربين أكدوا عكس ذلك .

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	أصغر أو أكبر	كا2 المحسوبة	درجة الحرية
0.05	3.841	أكبر	19.2	1

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : خلاصة القول أن التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم مدربي الأندية.



الشكل رقم (19) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .

السؤال عشرون:

- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟

الغرض من السؤال : تحديد الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريبات .

الجدول رقم (20) يمثل الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء التدريبات

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	الجانب البدني	9	30,0	30,0	30,0
	كل الجوانب	8	26,7	26,7	56,7
	الجانب البدني والتقني	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

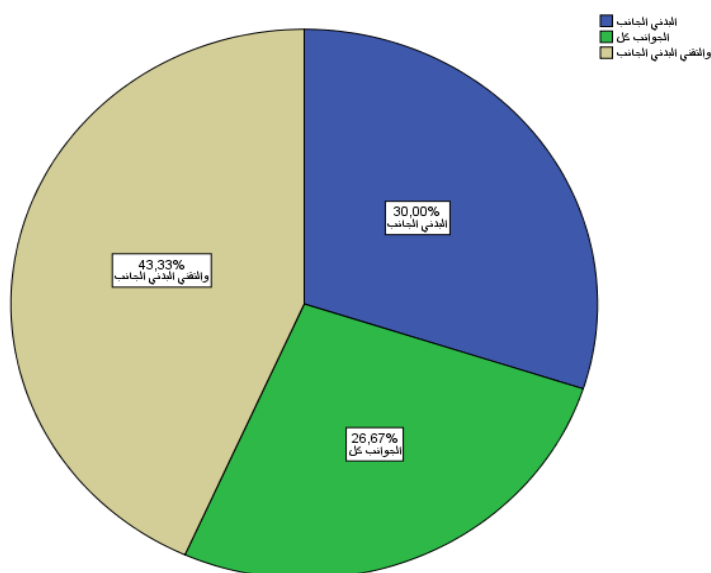
نلاحظ أن هناك تقارب في اهتمام المدربين بالجوانب السالفة الذكر باستثناء الجانب البدني والتقني الذي حظي باهتمام معتبر نسبيا مقارنة مع الجوانب الأخرى وهذا بنسبة 43% .

الجدول رقم 2 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
2	10.8	أكبر	5.99	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : من خلال النتائج المحصل عليها نقول أن الجانب البدني والتقني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة القدم لكونه المحور الأساسي والركيزة



الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين .

الشكل رقم (20) : يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.

السؤال واحد وعشرون :

- كيف تصفون حالة الوسائل التدريبية لفريقكم ؟

الغرض من السؤال : معرفة الحالة التدريبية للفريق .

الجدول رقم (21) يمثل: حالة الوسائل التدريبية لفريقكم

		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcentag e cumulé
Valide	سيئة	12	40,0	40,0	40,0
	متوسطة	14	46,7	46,7	86,7
	جيدة	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن حل المدرسين يصفون الحالة التدريبية للنادي بالمتوسطة بنسبة تقدر بـ 46.7%، بينما الآخرون يرون أنها سيئة بنسبة 40.4%، بينما الآخرون يرون أنها جيدة بنسبة 13.3% .

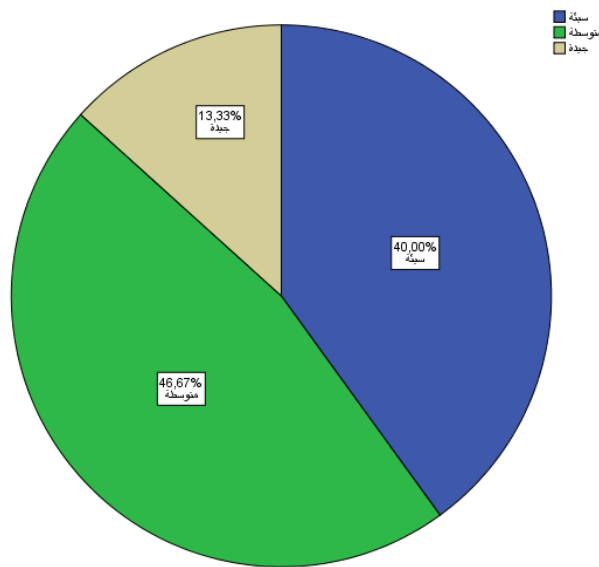
الجدول رقم 21 يبين: قيمة كا2 مع كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية	كا2 المحسوبة	أصغر أو أكبر	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
2	1.4	أصغر	5.99	0.05

نلاحظ من الجدول 2 أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن قلة الأندية في معظمها تتصف وسائله التدريبية بالجودة ، وإن وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو أقل شأن من ذلك



الشكل رقم(21) : يوضح حالة الوسائل التدريبية للنادي

السؤال الثاني وعشرون :

- حسب رأيكم ، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه ؟

الغرض من السؤال : معرفة الأسباب التي يرونها المدربون معرقلة لأداء مهامهم التدريبية على الوجه الأحسن .

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها في استمارات بحثنا لاحظنا أن جل المدربين إتفقوا في مجموعة من الأسباب التي يرونها معرقلة لمهامهم التدريبية، ونذكر من بين هذه الأسباب مايلي :

- قلة التربصات للمدربين .

- إنعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل .

- مشكل التنظيم في رزنامة المنافسات .

- نقص في التسيير .

- قلة التمويل للأندية .

- نقص الخبرة في ميدان التدريب .

-تدخل رؤساء الأندية في عمل المد

3- إستنتاجات :

إستنادا إلى ما تم إستخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والإختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالبان الباحثان من الوصول إلى الإستنتاجات التالية:

- قلة الترصات للمدربين .
- إنعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل .
- مشكل التنظيم في رزنامة المنافسات .
- نقص في التسيير .
- قلة التمويل للأندية .
- نقص الخبرة في ميدان التدريب .
- تدخل رؤساء الأندية في عمل المدرب.
- أن كل المدربين ذكور.
- نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات تخصص في الرياضة و هذا ما يبين أهمية المستوى العلمي في التدريب، فيما يتميز اللاعبون السابقون في الخبرة الميدانية في التدريب.

- أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة،وهذا ما يجعل المدربين على دراية بأحوال اللاعبين مما يساعد على كيفية التعامل معهم .

- نستنتج أن معظم المدربين ليس لهم خبرة ميدانية كافية ، و بالتالي نجد أن كلما زادت سنوات ممارسة مهنة التدريب فإنها تكسب المدرب المزيد من الخبرات و التي تساعده في تطوير أسلوب التدريب وهذا يرتبط بالفردية الأولى .

- نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة القدم يهتمون بتدريب فئة (U-15) بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة (U-17) كما يهتمون بتدريب هذه الأخيرة بنسبة أكبر من الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة القدم يهتم معظمهم بهاتين الفئتين لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب إكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.

- نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربصي المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص .

- نستنتج من خلال ما سبق بأن معظم المدربين الذين في التربص التكويني لديهم شهادات لبأس بها و التي تكسبهم مزيدا من المعارف و الخبرات والإمكانيات قصد بناء و تطوير الأداء لدى اللاعبين .

- تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وآرائهم ويكون مرتبط بوقت فراغ اللاعبين أثناء موسم الدراسي.

- لا يوجد إحترام عمل التخطيط للمراحل الإعدادية و هذا ما ينتج عنه تراجع للمستوى و الفورمة للاعبي كرة القدم

- المؤهل العلمي له دور فعال لدى مدربي كرة القدم (U17) في تقسيم الدورات وهذا يرتبط بالفردية الأولى لبحثنا.

- نستنتج أن تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وآرائهم، ويرجع هذا إلى حرص المدربين كلا حسب هدفه في إختياره للحصص التدريبية على حسب ما يتطلبه البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية مثلا:(ارتباط اللاعبين بالحصّة...الخ) .

- الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاماً في العملية التدريبية كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية مثلا:(ارتباط اللاعبين بالدراسة وكثافة النوادي الرياضية في الملعب...الخ) .

- كل المدربين يمارسون عملية التدريب وفق رزمة رسمية وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين و إكتساب المهارات والمعارف العلمية الممنهجة وذلك كله لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة.

- التخطيط الذي يعتمد على آفاق متوسطة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان .

- مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.

-البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه

المرحلة (الأشبال)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه المهاري، وبالتالي يمكن رفع أداءه المهاري.

- غياب الأهداف الأخرى المسطرة راجعة إلى نقص في الإمكانيات المساعدة.

- التخطيط الأسبوعي يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الأسبوعي هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب .

-التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم مدربي الأندية.

- الجانب البدني والتقني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة القدم لكونه المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين .

- نستنتج أن قلة الأندية في معظمها تتصف وسائله التدريبية بالجودة ، وإن وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو اقل شأن من ذلك .

4- مناقشة الفرضيات :

على ضوء الإستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و تحليل النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي:

1-4 مناقشة الفرضية الأولى :

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى

جدول رقم 22:الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بالإجابات المدربين

نتائج خاصة بإجابة المدربين			
الإستنتاج الإحصائي	كا2 جدولية	كا2 محسوبة	الأسئلة
دال	3.841	10.8	س3
دال	5.99	18.2	س4
دال	11.07	16.8	س5
دال	5.99	15.2	س9
دال	7.82	12.13	س11

بعد عرض وتحليل نتائج الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي فرق أندية كرة القدم، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وإنطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن يؤثر إيجابيا المؤهل العلمي والخبرة الميدانية في نجاح العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم (u17).

ومن خلال النتائج المتحصل عليها و الجداول رقم: (3)، (4)، (5)، (9)، (12)، إضافة إلى النسب المئوية %80، %70، %33.3، %66.7، %46.72 وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (إختبار كا2) تبين أن للمؤهل العلمي دور فعال، وكما جاء في الجانب النظري أن التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل ويحدد مساره الرياضي ، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط الرياضي أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لإكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب للوصول إلى مستوى الأداء الرياضي الجيد. (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان ، 1979، ص13)

فالمدرّب الجيد الكفاء هو ذو الخبرة والدراسة في مجال تخصصه ويقسم المدربون إلى ثلاثة درجات :مدير التدريب المسئول، وكذا مدرب أول للملعب، ومدربو الملعب المساعدون . " كما أن له. تأثير فعال على الأنشطة المبرمجة خلال الحصص التدريبية

من خلال النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول بأنها قد إتفقت مع دراسة كل من شتوج

الناصر و بوصار مومن

والتي أشارت نتائجها هاته إلى أنه يلعب التكوين بكل أنواعه دور فعال في تطوير مستوى مدرب.

وبتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

4-2 مناقشة الفرضية الثانية :

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية

جدول رقم 23: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بالإجابات المدربين

نتائج خاصة بإجابة المدربين			
الإستنتاج الإحصائي	كا2 جدولية	كا2 محسوبة	الأسئلة
دال	7.82	12.13	س12
دال	5.99	9.8	س14
دال	3.841	19.2	س15
دال	5.99	10.8	س20

بعد عرض وتحليل نتائج الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي فرق أندية كرة القدم، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وإنطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن يؤثر إيجابياً عامل الوقت والوسائل التدريبية في مراحل التخطيط لدى مدربي كرة القدم (u17).

ومن خلال النتائج المتحصل عليها و الجداول رقم: (11)،(14)،(15)،(20)، إضافة إلى النسب المئوية 46.7%، 50%، 90%، 43%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (إختبار كا2) نستجج أن جميع المدربين أجمعو على أن عملية تخطيط التدريب تتطلب إمكانيات ووسائل التدريبية.

وأضاف المدربون أن توفير إدارة النادي كافة الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية لإنجاح عملية تخطيط التدريب قليل إلى منعدم، وخاصة فيما يتعلق بجانب الوسائل والأجهزة، والذي يساعد في تسهيل عمل المدرب ومنه عملية تخطيط تدريبية.

وأيضاً هناك دراسة: **عبيد مصطفى وعباد وفاء**.

و التي أشارت نتائجها إلى أن يوجد العديد من العراقيل التي من شأنها إضعاف المردود العلمي التدريجي والذي ينتج عن ضعف في أداء وعدم الوصول إلى النتائج المرجوة.

هذا التطابق الكبير في النتائج يقودنا إلى القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت بنسبة كبيرة. وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها .

5-الإقتراحات:

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها مايلي :

- على مدربي كرة القدم فئة (U-17) إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الإستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- يجب تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل إيجابي على عملية التدريب الرياضي .
- لابد على المدربين الإلتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية فئة (U-17)تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالإهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة(U-17) كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن إكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة القدم .
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب(الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .
- ضرورة إشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة على القطاع بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية من مراكز للاسترجاع وكذا التكوين.

- وجود لجان متكونة من خبراء ودكاترة ومختصين في مجال التدريب الرياضي وذلك من أجل تجديد ورسلكة معارف المدربين ومتابعة وتقييم مستوى المدربين عامة والفرق بصفة خاصة .

وفي الأخير يجب عمى جميع المدربين الاعتماد عمى تخطيط التدريب كأساس خلال التدريب الرياضي الحديث، لما له من أثر بالغ الأهمية عمى الرفع من مستوى الانجاز الرياضي عامة وكرة القدم بصفة خاصة.

6- خلاصة عامة :

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهاجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة إهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

وهذا الإهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية(التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية .

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منارا للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية والتدريب عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري و هذا الأخير يقود إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن، وبالتالي يكون إنسانا صالحا في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحا في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا .

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وإفتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دارسته من جوانب أخرى، حيث إنطلقنا من تعاريف و مصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتعميمها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي

لا يخلوا من الضوابط و الإلتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا لإزالة الغموض و الإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار عملي ومنهجي. فمن خلال دارستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة كان الهدف منها هو تسليط الضوء حول دور تخطيط التدريب لرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفئة U17، وتوصلنا في النهاية إلى أن التقدم الذي تعرفه كرة القدم الحديثة أرجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. كما يعتبر المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه لعبة كرة القدم من طرق تدريب وإعداد اللاعبين والذي يجب أن يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، ويمكن إعتبار إعتقاد المدربين على خبراتهم السابقة وتجاربهم الميدانية في الوصول بلاعبين إلى أعلى المستويات من بين العناصر التي لا تمكنهم من تحقيق هذا الهدف ما لم يتم التخطيط لهذا الهدف مسبقا ويجب أن يكون هذا الأخير مبني على أسس علمية متينة في الإعداد والتكوين في مجال التدريب الرياضي الحديث. وعلى ضوء الإستنتاجات وإستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى التأكد من حقيقة مساهمة ودور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم "فئة U17" وبالتالي تحسن مستوى الأندية عامة.

وفي الأخير يمكن القول أن الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بدلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام إهتمام وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نأمل أن تجد

دارستنا هده بما فيها من توصيات وإقتراحات و آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها الرياضي القيم.

المصادر و المراجع

باللغة العربية

و

اللغة الأجنبية

مراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم زكي قشقوش . (1980) . سيكولوجية المراهقة . مصر : مكتب الأنجلو مصرية.
- 2- أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان . (1979) . مجلة البحوث والدراسات . مصر : جامعة حلوان.
- 3- أحمد بسطوسي . (1996) . أسس ونظريات الحركة . مصر : دار الفكر العربي .
- 4- احمد عبد العزيز الشرقاوي . (1985) . المشكلة و الحل . القاهرة -مصر :مكتبة أنجلو المصرية.
- 5- أكرم رضا . (2000) . مراهقة بلا أزمة . مصر : دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- 6- أكرم زكي خطابية . (1996) . موسوعة كرة الطائرة الحديثة . مصر : دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 7- أكرم زكي خطابية . (2001) . اللياقة بدنية و صحية . مصر : دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- أنوف وبيتيج . (1986) . مقدمة في علم النفس . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 9- باسم فاضل عباس العراقي . (1993) . اختصاصي في كرة القدم . العراق : المنشورات الجامعية المفتوحة.
- 10- بوفلجة غياب . (1983) . أهداف التربية وطرق تحقيقها . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- ثامر محسن . (1988) . أصول التدريب في كرة القدم . بغداد -العراق : دار الكتب للطباعة والنشر .

- 12- ثامر محسن وآخرون. (1997). الاختبار والتحليل في كرة القدم. بغداد، العراق : مطبعة بغداد.
- 13- حامد عبد السلام زهران. (1982). علم النفس الطفولة والمراهقة. مصر: دار عالم الكتب.
- 14- حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 15- حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي.
- 16- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر. (1999). مقدمة في الإدارة الرياضية . القاهرة-مصر :مركز الكتاب للنشر .
- 17- عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي. (1991). كفايات تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية. العراق :مطبعة الحكمة.
- 18- عبد الغني الإيدي. (1995). ظواهر المراهق وخفاياه. العراق :دار الفكر للملايين.
- 19- عبدا لله حسين اللامي. (2004). الأسس العلمية للتدريب الرياضي. بغداد-العراق : دار الكتب والوثائق.
- 20- علي السلمي. (1978). التخطيط والمتابعة. القاهرة-مصر :المعهد القومي للتخطيط.
- 21- علي فهمي البيك. (1998). تخطيط التدريب الرياضي. القاهرة-مصر.
- 22- علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد. (2003). المدرب الرياضي. الأردن : الناشر للمعارف.

- 23- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي .(1985). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .القاهرة ، مصر :مركز الكتاب للنشر.
- 24- قاسم حسن حسين و علي نصيف .(1987). علم التدريب الرياضي .العراق :دار الكتب للطبع والنشر.
- 25- كمال الدسوقي .(1997). النمو التربوي للطفل والمراهق .لبنان :دار النهضة العربية.
- 26- محمد محمود الأفندي .(1965). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية .القاهرة-مصر :عالم الكتب.
- 27- محمد محمود موسى .(1985). التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته .القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- 28- محمود السيد الطوب .(1997). النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته) مصر :دار المعرفة الجامعية .
- 29- مريم سليم .(2002). علم النفس النمو .لبنان :دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 30- مصطفى فهمي .(1998). سيكولوجية الطفولة والمراهقة .مصر :مكتبة مصر.
- 31- مفتي إبراهيم حماد .(1999). بناء فريق كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 32- مفتي إبراهيم حماد .(2001). التدريب الرياضي الحديث .القاهرة، مصر :دار الفكر العربي.

34- منى فياض (2004). الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي. لبنان : المركز الثقافي العربي.

35- هارا (1986). أصول التدريب. العراق: جامعة الموصل.

مراجع باللغة الفرنسية:

36- Edgar Thill et Ant. (1977). Manuel de education sportive.

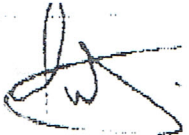
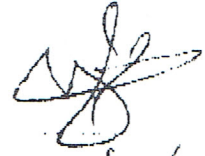


37- Ladislarka cani et Ladislar Horsky. (1986). entraînement de foot bal. Brakez: édition biroodorens.

38- Bernard. (1990). préparation et entraînement du foot

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضة

القائمة الاسمية للأساتذة المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	الإسم واللقب
	دكتوراه	بوحسان
	دكتوراه	صالح المحمدي
	دكتوراه	ببشير تادمت
		شعراي سنوسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان موجهة لمدربي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر الفرع التدريب الرياضي لنا الشرف العظيم أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة لتحكيم الإستمارة التالية بعنوان: واقع التخطيط لدى لاعبين كرة القدم (u17) و التي تحمل الفرضيات التالية:

* الفرضية الأولى : يؤثر إيجابيا المؤهل العلمي والخبرة الميدانية لدى مدربي كرة القدم (u17)

* الفرضية الثانية: يؤثر إيجابيا عامل الوقت و الوسائل المادية في مراحل التخطيط لدى مدربي كرة القدم (u17).

تحت إشراف:

د.غوال عدة

من إعداد الطالبان:

تونيسي براهيم

جلولي عبد الواحد

السنة الجامعية: 2016-2017

تسمية النادي:

*الفرضية الأولى : يؤثر إيجابيا المؤهل العلمي والخبرة الميدانية لدى مدربي كرة القدم
(u17)

1- ما هو نوع الجنس؟

أنثى

ذكر

2- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها ؟

دكتوراه في الرياضة ليسانس في الرياضة ماستر في
الرياضة

تقني سامي في الرياضة لاعب سابق مستشار في
الرياضة

3- هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في نادي معين؟ نعم لا

4- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5 سنوات لا تتعدى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

5 - ما هي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

u17/18

U-15/U-13

U-9

أكابر

U-23

U-20/U-19

6 - بصفتكم مدرب، هل شاركتكم في تريض تكويني؟ نعم لا

7- إذا كانت إجابتكم ب نعم . ما هي الشهادة المحصل عليها ؟

FAF(3)

FAF(2)

FAF(1)

CAF(C)

CAF(B)

CAF(A)

8- أنتم تبرمجون تدريبات ناديتكم في:

الفترتين معا

فترة المساء

9- هل تحترمون المراحل الإعدادية؟

المرحلة الإعدادية:

PC.PPS.PPG

المرحلة المنافسة:

المرحلة الانتقالية:

T

C

10- هل تقسمون الدورات التدريبية على أساس:

mésocycle

micro cycle

macrocycle

11- ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة؟

.....-

* **الفرضية الثانية:** يؤثر إيجابيا عامل الوقت و الوسائل المادية في مراحل التخطيط لدى مدربي كرة القدم (u17).

12 أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

.....

13- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟ نعم

لا

14- ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى متوسطة المدى

طويلة المدى

15- هل تقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟ نعم لا

16- إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي

حددتموها هذا الموسم؟

لقب البطولة الكأس البقاء

أهداف أخرى:.....

17- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي أسبوعي شهري

سنوي

18- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها؟ نعم لا

19- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

الجانب البدني كل الجوانب

الجانب البدني والتقني

20- كيف تصنفون حالة الوسائل التدريبية لفريقكم؟

جيدة

متوسطة

سيئة

21- حسب رأيكم، ما هي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن

وجهه؟

..... 

..... 

..... 

..... 