



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



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في تخصص التحضير البدني الرياضي  
عنوان:

## أهمية التخطيط العلمي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم لولاية تلمسان (فئة أقل من 17 سنة)

تحت إشراف البروفيسور:

\* أ-د. بن لكحل منصور

من إعداد الطلبة:

- زكراوي حمزة

- بن دردور شهيناز

السنة الجامعية: 2017/2018



## تشكرات

مهما فعلنا ومهما كتبنا من كلمات الحمد والشكر لن نستطيع أن نفيك  
حقك، ولكن لا نجد سوى قلمنا والحروف التي تعلمان لنشكل وننسخ كلمة  
من اعماق القلب

ألفه وألفه حمد لك يارب

فكل الشكر والتقدير لأستاذي المؤطر البروفيسور

" بن لجل منصور " والدكتور " كوتشوك سي محمد "

كما نتقدم بأيات الشكر و الامتنان و التقدير الى الذين مهدوا لنا طريق  
العلم

و المعرفة جميع اساتذتنا لتقدمهم يد العون لنا و الدعم من اجل المضي

قدما في بحثنا .

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربني ارحمهما كما ربياني

صغيرا"

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي و تاج عملي إلي من تحمل في صدرها كل

حنان الدنيا الي أول وجه فتحت عليه عينياني

إلي أمي الغالية و خالتي

إلي والدي رحمه الله

إلي إخوتي و أختي العزيزة و ابنها "جبريل" و ابنة أخي "هيام"

إلي كل أفراد عائلتي الكبيرة خالتي و بناتها

إلي كل أصدقائي و صديقاتي في الدراسة

"حمزة" "علي" "إيمان" "زوليخة" "سامي" "مريم" "حياة"

و تحية خاصة إلي كل من ساعدني كثيرا و من ساهم من قريب

أو من بعيد في دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة نيرة أو

بسمه صادقة .

إلي كل أساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية

لولاية مستغانم.

شهبيناز  
شهبيناز

## إهداء

للحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات، والصلاة والسلام على خير الأنام محمد بن عبد الله نشكر الله بكل خضوع وعبودية على ما من علينا من خير وبفضل الله تتم هذا العمل المتواضع ثمرة جهدي.

أهدي عملي هذا ، إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة ، إلى أعز الناس في الوجود وقدوتي في الحياة التي ضحت من أجلي ، إلى الصدر الحنون والقلب الرفيق إلى أعز ما أملك في الدنيا أمي الغالية.

وإلى الإنسان الذي سعى جاهدا إلى تربيته وتعليمي وتوجيهي والوقوف إلى جانبي بكل ما أوتي أبي الحنون الغالي.

كما أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ المشرف "بن لكحل منصور" إضافة إلى الأستاذين "كوتشوك سي محمد" و"علاي طالب" الذين لولا نصائحهم وإرشاداتهم لما تم هذا العمل كما أشكرهم جزيل الشكر على اتساع صدرهم لي، فلهم كل الامتنان والتقدير.

وفي الأخير أتقدم بالشكر إلى كل من وجهني و ساعدني من قريب أو بعيد دون أن أنسى زميلتي "بن دردور شهيناز" و"بلختير زوخة" وأسأل الله لي ولهما كل الخير والتوفيق والنجاح.

زكراوي حمزة



## فهرس المحتويات :

الصفحة	العنوان
	البسمة
	شكر و تقدير
	اهداء
	الفهرس
أ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
11	I- الإشكالية
11	II- التساؤلات
11	III- فرضيات الدراسة
11	IV- الفرضية العامة
12	V- أهداف الدراسة
12	VI- أهمية البحث
12	VII- أسباب اختيار الموضوع
12	VIII- تحديد المفاهيم والمصطلحات
13	IX- الدراسات السابقة والمشابهة
13	X- الوسائل المستعملة للدراسة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : التخطيط في التدريب الرياضي
17	تمهيد
18	I- ماهية التخطيط:
19	1- مفهوم التخطيط:
20	1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص:

## فهرس المحتويات :

20	1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:
20	2- أهمية التخطيط:
20	3- مراحل التخطيط:
21	4- أنواع التخطيط:
22	II- التخطيط العلمي
23	1- مفهوم التخطيط العلمي
23	2- معوقات التخطيط العلمي
24	3- فوائد التخطيط العلمي
24	III- التخطيط الرياضي
25	1- عناصر التخطيط الجيد
26	2- التخطيط في كرة القدم:
26	3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:
26	4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
27	5- أنواع التخطيط:
31	6- مؤشرات حسب نوعية الإعداد
33	خلاصة
<b>الفصل الثاني : الأداء في كرة القدم</b>	
35	تمهيد
36	1- مفهوم الأداء الرياضي :
36	1-1- مفهوم الأداء
37	1-2- مفهوم الأداء المهاري
37	2- أهمية الأداء المهاري:
37	3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:
38	4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:
39	5- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:
39	5-1- المكسب والأداء جيد:
39	5-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

## فهرس المحتويات :

40	5-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:
40	6- الخسارة واللعب ضعيف:
41	6-1- المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم
41	7- أهم الصفات البدنية هي :
41	7-1- القوة العضلية
41	7-2- القوة المميزة بالسرعة
42	7-3- التحمل
43	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول</b>	
46	تمهيد
47	I- الدراسة الاستطلاعية
47	II- المجال الزمني والمكاني
47	III- تحديد متغيرات الدراسة
48	IV- عينة البحث وكيفية اختيارها
48	V- المنهج المستخدم :
49	VI- أدوات الدراسة :
49	VII- كيفية تفرغ الاستبيان
49	VIII- التقنية الإحصائية المستعملة
49	IX- إجراءات التطبيق الميداني
50	X- حدود الدراسة
<b>الفصل الثاني</b>	
52	تمهيد
53	المحور الأول : التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له اهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .
75	I- النتائج المتوصل إليها
75	II- التوصيات والاقتراحات

## فهرس المحتويات :

77	الخاتمة	-III
79	قائمة المراجع	
	الملاحق	

## المقدمة :

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عديدة عبر مختلف العصور حتى بلغ ما هو عليه في وقتنا الحالي إذ أصبحت ممارسة الرياضة موجهة أهدافه بعدما كانت قديما تعتمد على الجهود العضلي لسد حاجات الإنسان .

و تعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية بحيث أصبحت تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين يختلف هدف كل واحد منهم حسب دوافعهم و غاياتهم فنجد من يمارس الرياضة بهدف التسلية و الترويح و منهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات و المسابقات و نظرا لما للرياضة من أهمية لم تبقى حبيسة مجال الترقية و النشاط الثانوي و الانشغال الكمالي بل تحولت إلى علم من علوم التربية فأنشأت لها المعاهد و أقيمت المراكز للتوثيق و أصبح لها مجال واسع و صارت خاضعة لأسس منهجية و علمية مدروسة سواء في الطب او الميكانيك الحيوية و في علم النفس الرياضي كما سعى القائمون على هذا المجال إلى تدليل الصعاب المرتبطة بالرياضة بتوفير الوسائل و الظروف المساعدة و المحيط المناسب ( عوض ، 2001، ص11).

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات محببة لدى معظم الرجال ، فقد تكون الرياضة الأولى التي يفضل معظمهم ممارستها باستمرار ، و قد زادت شعبيتها بعد ظهور لاعبين تميزوا بأدائهم عن غيرهم من اللاعبين الآخرين مثل :مارادونا و زيدان ، الذي يعتبر أفضل لاعب في الوقت الحالي ، مما أدى اندفاع معظم الشباب و خاصة من يمارسون كرة القدم كهواية مفضلة ، لأن يصلو لمستوى الاحتراف هؤلاء اللاعبين المميزين .

أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث أهمية و الغرض من ممارستها، و تتم ممارستها وفق شروط و قواعد وضعت من اجل التحكم فيها .

كما أن التخطيط العلمي أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل الاهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة ، كما يعني به التنبأ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في مجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ على تدليلها في اطار زمني محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب . ( أبو زيد ، 2003 ، ص77)

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على هذا التخطيط العلمي في التدريب الرياضي في مجال التدريب في كرة القدم و تدريبه على المهارات و تحسين الأداء المهاري ، و اقتصرت دراستنا على كون



## المقدمة :

هذه الفئة ذات ميزة مقارنة للفئات الأخرى و هذه الميزة تكمن في أن الفئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات و تعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة في حياة الإنسان من ناحية التعلم و اكتساب المعلومات .

و للإجابة على تساؤلات و الفرضيات المطروحة التي ترتبط لهذا المتغير الهام ألا و هو التخطيط العلمي قمنا بتقسيم دراستنا إلى جزأين الجانب النظري و الجانب التطبيقي فالأول سنقوم بدراسة كل ما يتعلق بالتخطيط العلمي ، و كذا الأداء الرياضي أما الجانب التطبيقي فسنستطرق فيه على المنهج المتبع و العينة و الأدوات و المتغيرات الدراسة ثم نقوم بعرض و تحليل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدرسين بعد ذلك نحاول التوصل إلى خلاصة عامة في جدول النتائج المحصل عليها لنقدم في الأخير بعض التوصيات و الاقتراحات و كذا الصعوبات التي واجهتنا أثناء الدراسة .

## 1- الإشكالية:

إهمال المدربين التخطيط في التدريب و عدم مراعاة أسس التدريب العلمية كتوزيع مكونات الحمل التدريبي كالتخطيط في التوزيع مكونات الحمل التدريبي من حجم التدريب و الشدة و الكثافة سواء في التخطيط للحصة التدريبية أو خلال التخطيط الأسبوعي microcycle أو الشهري mésocycle أو السنوي macrocycle من مراعاة الأسس العلمية في توزيع المكونات السابقة و فترات الراحة و الاسترجاع و تقييم المستوى البدني و المهاري خلال فترات التدريب باستخدام مختلف اختبارات كما لاحظنا من خلال الزيارات الميدانية و المقابلات الشخصية مع بعض المدربين الذين يؤكدون العشوائية في التدريب و عدم مراعاة خلال التخطيط للتدريب مبادئ علمية في التدريب مثل التكيف و التدرج و طرق التدريب مثل الفترتي و التكراري و الدائري ... الخ بالإضافة إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تؤكد على عدم توظيف التخطيط الجيد للأسس العلمية خلال الحصص التدريبية للوصول بلاعب كرة القدم إلى الاداء الجيد من النواحي البدنية و مهارية و الخططية و النفسية و الذهنية .. حيث تعتبر هذه من مشكلات التي حفزت الباحثان في توضيح أهمية التخطيط العلمي لتحسين مستوى الأداء للاعبين كرة القدم .

و عليه نطرح التساؤلات التالية:

## التساؤلات :

- هل التخطيط العلمي يؤثر إيجابيا في رفع مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة ؟.

## فرضيات الدراسة :

## الفرضية العامة:

- ✓ التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .
- ✓ التخطيط في تدريب كرة القدم بالأسس العلمية يؤثر إيجابيا في تحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى أهمية التخطيط في التدريب الرياضي بالاسس العلمية في إعداد لاعبي كرة القدم .
- التعرف على دور التخطيط العلمي في تحسين مستوى الاداء الرياضي .

أهمية البحث:

- معرفة مستوى العلمي للمدربين للفئات الصغرى للعملية التدريبية
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع و تحسين مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع لأسباب التالية:

- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي .
- إبراز الجبايات التخطيط العلمي وفوائده.
- نقص مستوى البطولة الجزائرية وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة .

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **التخطيط:** التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في الجوانب في التوقيت المناسب.

1996 - التخطيط العلمي :

في وقت محدد ويكون .

- المستوى الرياضي :

. (أبو زيد ، 2007 ، ص15).

- الأداء الرياضي : الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاط يقوم بها الفرد بشكل مستمر و متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة .

الدراسات السابقة والمشابهة:

يحاول الباحث ع لما وصل إليه سابقوه أو لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواضيع التي في المجال كثيرة ، اما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية:

الدراسة الأولى : " أهمية التخطيط

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

الإشكالية العامة : ما أهمية التي يوليها التخطيط في التدريب بالأسس العلمية في ميدان كرة القدم ؟

- : . : التربية البدنية والرياضية -

: 2001/2000.

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة .  
لهذا الغرض.

- النتائج المتحصل عليها في البحث : هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي :

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

- أداءه في .

- في يحسن .

أما النتائج المتوصل إليها هي :

- محددة في فترة حتى متغيرات
- حتى
- مقترحات في
- :

التالي: إلى

في

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

المسيرة

الوسائل المستعملة للدراسة :

في هذه

. 2018

10

النتائج المتحصل عليها في البحث:

في

- وأهميته في

- أهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين .

التعليق على الدراسة :

في

إلى عالي.

دوره في

تمهيد :

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خياراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

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

I- 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 (رضا ، 2000 ، ص 104 ) المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- اختلاف المعني باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات .
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

\* ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى: (خطابية ، 1996 ، ص 51 )

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط .
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط،انما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية .

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

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

1- مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ولكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين و اذا وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم.

. انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة

:

" لهذا " في " -  
 " وخيارات " -  
 لهذا

بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة" . ( عبد المقصود ، 2003 ، ص 16-17).

1-1- تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

)) :

. ( حماد ، 1999 ، ص 27 ) .

)) (يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس :

خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيراً في تح

المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى وما يخدم عملية الأداء الصحيح

المخطط والمنهج في الأداء الرياضي. (حماد ، 1999 ، ص 27)  
شتركة للتخطيط وهي:

- 
- 
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.
- 

### 1-2-تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

كما سبق من تعاريف التي  
"التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في اجمال الرياضي ،  
والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ،  
انب في التوقيت  
". ( حماد ، 1999 ، ص 27)

### 2-أهمية التخطيط

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الامور 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
  - ✓ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف
  - ✓

### 3-مراحل التخطيط

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .

- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة.

- تحليل هذه المعلومات .

-

-

-

-وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني. ( عبد المقصود ، 2003 ، ص 18).

#### 4-أنواع التخطيط :

:

\* تخطيط طويل المدى.

\* تخطيط قصير .

\*

#### 4-1-تخطيط طويل المدى : (الشافعي ، فكري سليمان ، 1979 ، ص 17)

لأجله، وقد تكون هذه المدة ( 14 ) وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من أوقد سنتان كالفترة بين بطولة أوربا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ،هذه لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي:

\* والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي.

\* الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو حية، و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي كهاية ( ) وتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

#### 4-2- التخطيط قصير المدى

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن لممارسي هذه اللعبة ( ) .

#### 4-3- التخطيط الجاري

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

-

-

#### II- التخطيط العلمي :

تعتبر مرحلة التخطيط وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها رسائل المؤسسة وأهدافها، وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل، بل المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة

1- مفهوم التخطيط العلمي :

- هو التصميم والتبصير برسالة الشركة بأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد

. ( ماهر ، 1999 ، ص 23).

- Ackoff " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي

تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي

" .

- إن التخطيط العلمي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم

التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب

- إن التخطيط العلمي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية يعني

تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة

المرسومة للإستراتيجية. (قشطة ، 2004 ، ص 37) .

2- معوقات التخطيط العلمي :

إن التخطيط العلمي ليس أمرا هينا فهناك عقبات الإستراتيجية.

:

2-1- عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب :

✓ اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط العلمي .

✓

✓

:

2-2-

✓ الخ. سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ

✓ ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة.

3-2- تترك انطبعا سيئا في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية :

✓ مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط لا تجعل المدير مقدرًا لأهمية

✓ وجود خطأ في إدارة الخطط يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.

4-2 :

✓

✓

✓

2-5- التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية:

✓

✓ مر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة ( العارف ، 2003 ، ص 11-13 ) .

3- فوائد التخطيط العلمي :

إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها:

-

- بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل.

-

-يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها.

-يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها.

-يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتحديات والفرص المحيطة

- يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المدبرون.

- ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة.

- يجعل المدب خلاقا ومبتكرا ويبادر بوضع الأهداف وليس متلقيا لها.

- يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح (عبد الفتاح المغربي، 2006، ص 117-119).

III-التخطيط الرياضي:

نظرا لان التخطيط يمح يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة

المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا.

يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات

الموجودة في الحاضر

بحج المتحصل عليها، والتي يحاول تطو

مع الاستعداد لهذا

ومحاولة مجابهة

Kockkooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و

للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير

. (السلمي ، 1978 ، ص22) .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة

بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية

البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي: ( عبد المقصود و الشافعي ، 2003 ، ص 104 )

0

0

0

0 الإطارات المتخصصة في كل مجال) ... الخ.

0

0

0 تطوير التنظيم في التربية البدنية والر

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ، بل أيضا يتطلب

وحدة تنسيق هذه المعلومات.

1-عناصر التخطيط الجيد : ( طلحة ، عدله ، 1999 ، ص 62) .

0

0

0تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورعايتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية

## 2-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي

الاساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن

يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب (أبو عبده ، 2001 ، ص 349-350) ، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار

" هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل " .

( حماد ، 2001 ، ص 253-254) .

## 3-خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

## 4-خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

-تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

-تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

-

- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات.
- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق

- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

#### 5- أنواع التخطيط:

#### 5-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق اهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي ايضا الجزء الاساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية (bernard ,1990 , p175) واذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى

:

#### 5-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة ويهدف هذا القسم إلىهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و ا ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Edgar thill et ANT 1977, p70) ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد هيئة اللاعب بدنيا

( حماد ، 2001 ، ص 274 ) .

#### 5-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة

( للاعبين ثم يلي تثبيتها ( حنفي ، 1980 ، ص 342 )

وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فانه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام . ( محسن و آخرون ،

1997 ، ص 69).

5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد اجتهود دي الحمل المرتفع والشده في الجزء

ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. ( حنفي ، 1980 ، ص 342 ) .

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة ( )

اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فان تغيير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس. ( ويتج ، 1944 ، ص 65).

التالي:

Horskg, Kacani

\*القسم التحضيري:

. التحضير النفسي وشرح هدف الحصه: 5

. 31 - 75

\*القسم الرئيسي:

. 61-45

\*القسم الختامي:

. 75-71

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 91 إلى 721 (ladislarka cani

et ladislar horsky , 1986, p 59) .

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن

الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 91-721 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب. ( أو عبده ، 2001 ، ص 372 ).

### 5-2- التخطيط الأسبوعي

( )

البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وإن الكثير

ت التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى

( )

بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة ( هارا ، 1986 ، ص 96 ) .

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5

8-6 72-8 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين واعطائهم تمارين

. (محسن ،

1988 ، ص 162-166).

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة

ولكن هذا لا يعني

عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه.

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

### 5-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق

المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات

باس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة

، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمين تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري . ( السامرائي ، 1991 ، ص 142 ) .

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأذ تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط (محسن ، 1988 ، ص 168) .

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

4-5-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، على ناحيتين أساسيتين هما:

أولا :

-محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والمخطط الدفاعية والهجومية وقانون .

( ...الخ )

ثانيا :

-

-عدد فترات التدريب الإجمالية.

- حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم . (محسن ، 1988 ، ص 168) .

#### ❖ مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء

مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

-الحمل:

- ( ) .

- ( ) .

- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي ، النظري

- الكثافة:

- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

6- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

6-1-الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات

( ) . (Belzevic ,1978 , p 129).

6-2-الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ،ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء

( ) . (weuieck , 1983 , p25).

مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات

:

- ( الرسمية ، المراقب).

- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.

- .

- .

- .

- عدد اللاعبين في كل منصب

خلاصة:

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة الـ " مخلوق مخطط. "

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ حمل على تقليل الأخطاء وتفادي المشاكل التي تواجه المشروع. وان التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة الـ 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 .

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

1- مفهوم الأداء الرياضي :

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في ا التعليمي أو في ا الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين .

"إيصال الشيء إلى المرسل إليه :

سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا (مجيد

الطالب، 1983، ص214-215 )

" :

- الأداء الأقصى :

- الأداء المميز :

مفهوم الأداء : , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية

في فترة زمنية محددة , وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على اثنين هما :

أولا: مدى كفاءة الفرد في القيام :

ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله (thomas

1989) لعاملين في الحقل الرياضي ,

, مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة و

يستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع

لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع

❖ مفهوم الأداء المهاري : نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بهم للمهارات التي تتضمنها اللعب كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

## 2- أهمية الأداء المهاري:

من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ، الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

ة و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآ في مواقف المنافسة المختلفة .

(أحمد أمين ،

.....،ص 252-253).

## 3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

الهامة لعمل المدرب حيث أ تعبر عن ارتفاع وازدهار

كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

لأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات

الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حا .

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على .

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال ( ) ، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

#### 4- اعتبارات المدرب عند تقييم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقييم لمستوى الأداء عقب كهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على

:

هـ

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك . لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على .
- هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ وماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب. ( محمد حسن العلاوي ،1987، ص30-32).

#### 5- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

#### ❖ المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون لك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

#### ❖ المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية

والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدرهم وذلك يخالف الواقع .  
الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد  
ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها . وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضرباً من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

### ❖ الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر ر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية

:

- أهمية لهذه التأثير السلبي

### ❖ الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير (أسامة، 2000، ص 405-407)

### ❖ المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم :

لأجل أن يتمكن اللاعب من الإيفاء بالمتطلبات الخاصة في كرة القدم لا بد له من التمتع بالمستوى عالي من اللياقة البدنية و في كرة القدم نجد أن اللياقة البدنية تتمثل في معظم الصفات البدنية التي يتمكن اللاعب من أداء المتطلبات البدنية في الكرة القدم حيث أن الامر يتطلب من اللاعب السرعة في الجري و سرعة التحكم على الكرة و تغيير الإتجاه و التصويب على المرمى و المراوغة و الانطلاق بالكرة و تخليص الكرة من اللاعب الخصم .

### من أهم الصفات البدنية هي :

**القوة العضلية :** تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية الذي يمكن تنميتها لدى اللاعبين إلا أن الأذى في الأنشطة الرياضية بصفة عامة يتطلب درجات متفاوتة من عنصر القوة العضلية الدور الرئيسي في تحديد مستوى الفرد في بعض الرياضات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة .

و قد عرفها بعض الباحثين باها قوة العضلة او العضلات في التغلب على اقصى ما يمكن من مقومات او مواجهة هذه المقومات أثناء أداء الفرد.

### ❖ القوة المميزة بالسرعة :

( clayne et fisher 1972 )

( ، تعني استطاعة الفرد على توليد الحد الاقصى للقوة في أقل زمن ممكن .

jonath et weineck

أهمها :

- التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة العاملة و المنبسطة المقابلة أننا .

-

-

و نرى أن حاجة اللاعب إلى القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم ضرورية جدا بالنسبة لعضلات الرجلين أو الذراعين أو الجذع ، فاللاعب يحتاج إلى رجلين السريعة في التهديف السريع .

### ❖ التحمل :

يعرفه الالماني هارة (hara 1990) بأنه قدرة العضلات على مقاومة التعب في الأنشطة .

و يرى بعض الخبراء في التدريب بأن أهمية التحمل تتمثل فيما يأتي :

1. يؤدي عنصر التحمل إلى القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب و العمل من خلال الفترة .
2. التحمل إلى عدم انخفاض شدة الاداء من خلال تدخل عامل التعب .
3. يؤدي عنصر التحمل إلى سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل .

### خلاصة الفصل :

مما سبق تتضح لنا أهمية دراسة بعض الخصائص المميزة لتلك المرحلة الهامة من مراحل ( )  
و التغيرات التي تحدث للاعبين و محاولة وضع درجات ومستويات معيارية لكل متغير من تلك المتغيرات حتى

يمكن تحديد مقدار الأحمال التدريبية المختلفة لقدرات و خصائص اللاعبين ليتمكنوا من تنفيذها و

هذا البحث إلى دراسة تحسين مستوى الأداء لاعبي كرة القدم و استخدام الباحث ا

## تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم فصلين

وهي على الترتيب التالي:

- التخطيط في التدريب الرياضي .
- الاداء في كرة القدم .

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان والتي وجهت لمدربي كرة القدم من ثمانية فرق .

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

### 1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " اهمية التخطيط العلمي لتحسين مستوى الاداء للاعبين اقل من 17 سنة "، توجهنا إلى بعض أندية ولاية تلمسان ، واتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط العلمي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحسين مستوى الاداء للاعبين اقل من 17 سنة .  
وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

#### 1-1 المجال الزمني والمكاني :

##### 1-1-1 المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 10 مارس 2018 الى غاية يوم 02 افريل 2018 حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الاندية .

##### 1-1-2 المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية تلمسان .

### 2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الاخرى التي من شأها ان تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته .

#### 1-2 المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

##### أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

##### ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: التخطيط العلمي .

- المتغير التابع يتمثل في: تحسين اداء مستوى اللاعبين .

### 3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة القدم (المتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية تلمسان (وداد تلمسان ، اتحاد تلمسان ، جمعية مغنية - اتحاد مغنية - شباب الحناية - اتحاد الرمشي - مولودية خميستي - شباب الرمشي ) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالأتي :

. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام .

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف الأشبال ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضا الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية تلمسان .

### 4- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث ( كونه مناسب ) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب

### 5- أدوات الدراسة :

في بحثنا قمنا باستخدام طريقة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقاً من الفرضيات.

. الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى المدربين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال امام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

### 5-1- الأسئلة المغلقة :

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان وتكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة، وتحديد ما يعتمد على أفكار الباحث وأغراض الباحث والنتائج المتوخات منه، إذا يتطلب من المستجوب بالإجابة ب: "نعم" أو "لا" أو اختيار الإجابة الصحيحة.

### 5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

تكون بإعطاء الحرية الكاملة للمجيبين في إبداء آرائهم للتعبير عن المشكلة المطروحة، من فوائدها انها لا تقيد المبحوث بمحصر إجابته ضمن إجابات محده من طرف الباحث، وكذلك ايضا تحديد الآراء السائدة في المجتمع

### 6- كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

### 7- التقنية الإحصائية المستعملة :

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

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100 \times}$$

مجموع التكرارات

### 8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : " اهمية التخطيط العلمي لتحسين مستوى الاداء للاعبين اقل من 17 سنة " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية تلمسان من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى مدربين هذه الأندية والمتمثلة في :

( وداد تلمسان ، اتحاد تلمسان ، جمعية مغنية - اتحاد مغنية - شباب الحناية - اتحاد الرمشي \_ مولودية خميستي - شباب الرمشي ).

**9- حدود الدراسة :**

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

## تمهيد

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطبقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة .

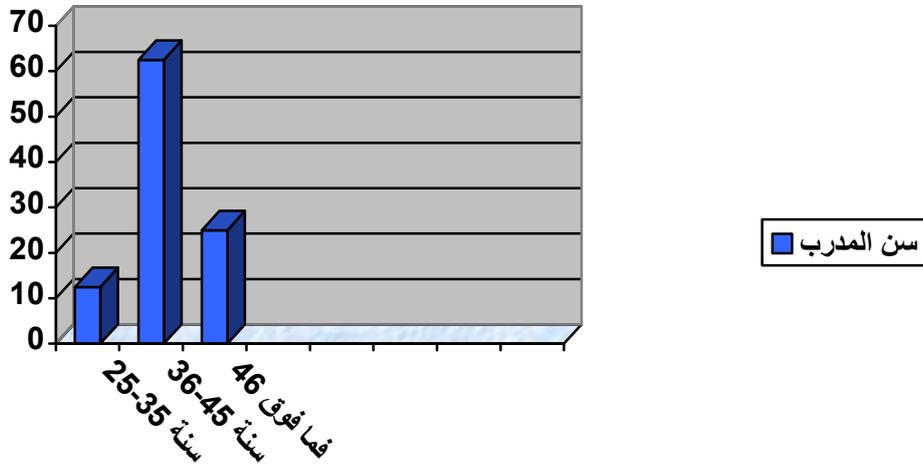
المحور الأول: التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .

السؤال الأول: سن المدرب؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
35-25 سنة	04	16.66
45-36 سنة	13	54.16
46 فما فوق	06	20.83
المجموع	24	100

جدول رقم (01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



رسم لأعمدة بيانية رقم (01): تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

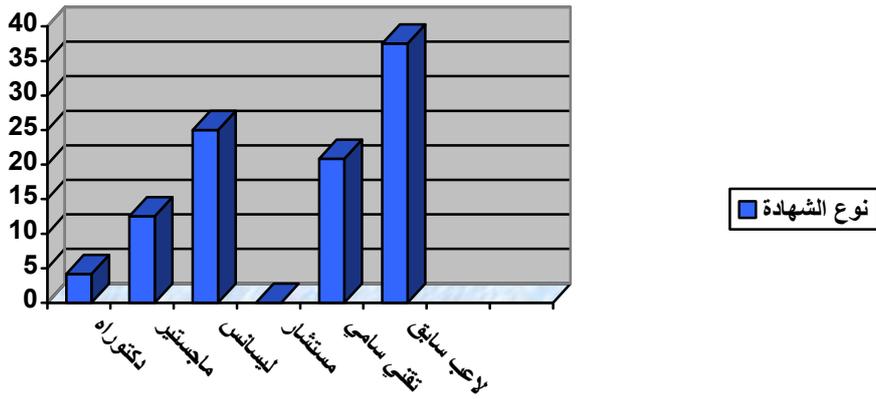
من خلال الجدول نلاحظ ان معظم المدربين تتراوح اعمارهم بين 36 - 45 سنة و هادا بنسبة 54.16 من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثاني: نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
4.16	01	دكتوراه في الرياضة
12.5	03	ماجستير في الرياضة
25	06	ليسانس في الرياضة
00	00	مستشار في الرياضة
20.83	05	تقني سامي في الرياضة
37.5	09	لاعب سابق
100	24	المجموع

الجدول رقم (02) يبين نوع الشهادات المتحصل عليها



رسم لأعمدة بيانية رقم (02): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 25% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 20.83% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 54.17% متحصلين على شهادات أخرى.

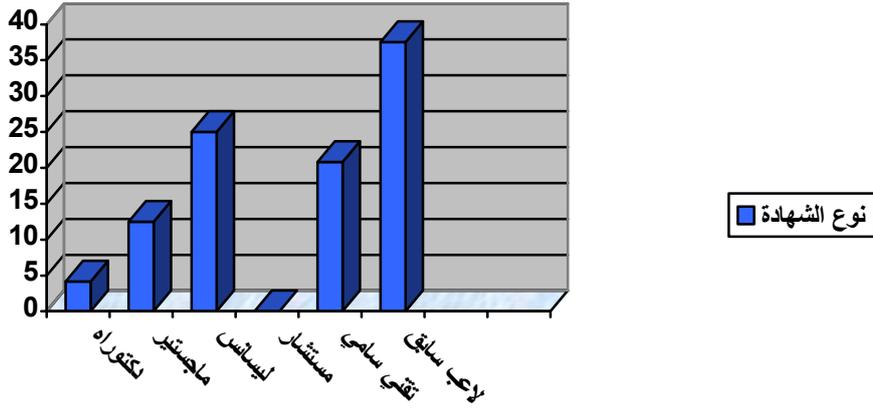
ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الثالث: ماهو عدد سنوات في المجال الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة القدم .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
من 1 الى 5 سنوات	07	29.16
من 6 الى 10 سنوات	09	33.33
من 11 الى 15 سنة	04	16.66
أكثر من 15 سنة	03	12.5
المجموع	24	100

الجدول رقم (03) يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



رسم لأعمدة بيانية رقم (03): تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

#### تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 11 سنوات بنسبة 33.33%.

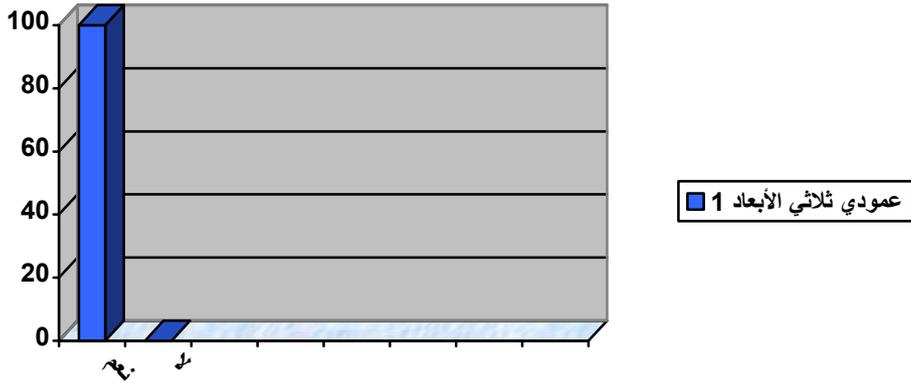
نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب

**السؤال الرابع:** هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية ، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100%

الجدول رقم (04): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة



رسم لأعمدة بيانية رقم (04): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل

### تحليل ومناقشة النتائج:

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

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 وله تأثير في تحسين المردود.

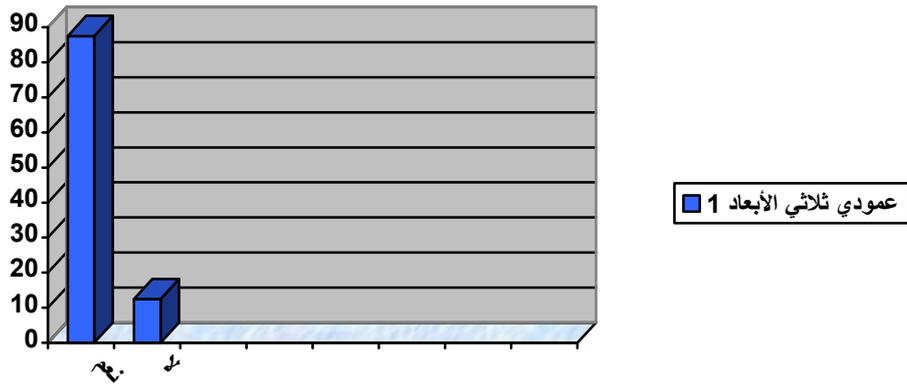
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم قد تحققت.

السؤال الخامس هل تتضمن اهدافكم تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب(القلب والرئتين) خلال عملية التدريب تأثير على أداء اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير تطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب،الدورة الدموية،التنفس) خلال التدريب على أداء اللاعبين

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
91.66	22	نعم
16.66	04	لا
100	24	المجموع

جدول رقم 06: يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب



رسم لأعمدة بيانية رقم (05): تمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 91.66% ، وهذا يعني اهم يرون ان لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب،الدورة الدموية،التنفس) خلال عملية التدريب تأثير على الأداء. ومن خلال هذا نستنتج أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب،الدورة الدموية،التنفس) خلال عملية التدريب تأثير على الأداء الرياضي.

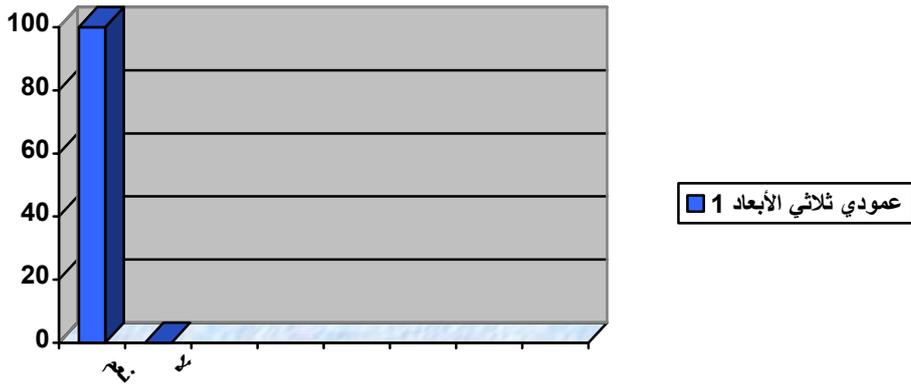
يمكننا القول الفرضية الاولى المتعلقة ب: التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له اهمية كبيرة في ميدان كرة القدم قد تحققت.

السؤال السادس: هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين يؤثر على الاداء الرياضي ؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية التحضير النفسي للاعبين وتأثيره على المردود الرياضي.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
100	24	نعم
00	00	لا
100	24	المجموع

جدول رقم: يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي



رسم لأعمدة بيانية رقم (07): تبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على حسين المرود الرياضي

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% اجابو بنعم أي أن للتحضير النفسي للاعبين يؤثر لا تحسين المرود الرياضي.

ومنه نستنتج انه على المدرب مراعاة الجانب النفسي للاعبين لأنه يؤثر في نفسية اللاعبين مما يؤدي إلى زرع الثقة بالنفس لدى اللاعب ومن هذا يؤدي به إلى تحقيق نتائج جيدة.

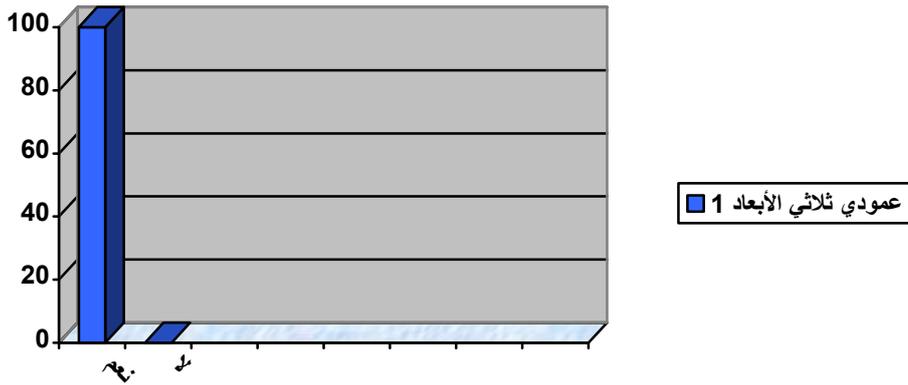
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له اهمية كبيرة في ميدان كرة القدم قد تحققت

**السؤال السابع :** هل التخطيط العلمي في تدريب كرة القدم له علاقة بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة اهتمام المدربين في تخطيطهم في كرة القدم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب وما تأثيرها على أداء اللاعب .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	42	100
لا	00	00
المجموع	24	100

جدول رقم 08: يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم.



رسم لأعمدة بيانية رقم (08): توضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني اهم يرون أن التدريب في كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب .  
ومن خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الاستراتيجي في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب ، فان الاهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز والدقة.

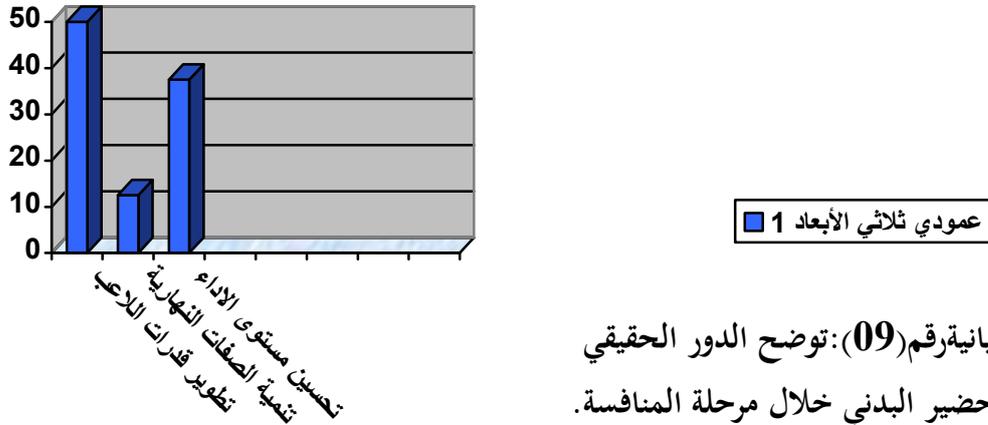
يمكننا القول الفرضية الاولى المتعلقة ب: التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له اهمية كبيرة في ميدان كرة القدم قد تحققت.

السؤال الثامن: ماهو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الحقيقي الذي بلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
54.16	13	تطوير قدرات اللاعب بدنيا
16.66	04	تنمية الصفات المهارية
33.33	08	تحسين مستوى أداء اللاعبين
100	24	المجموع

الجدول رقم(9) : يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.



رسم لأعمدة بيانية رقم(09): توضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول يتبين لنا أن 13 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 54.16% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 08 تكرر ما يمثل نسبة 33.33% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين. في حين ان 04 تكرارات أي بنسبة 16.66 اشارو إلى أن الهدف من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات المهارية

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 09 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف

الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. وكذا تطوير قدرات اللاعب بدنيا يمكننا القول الفرضية الاولى المتعلقة ب: التخطيط في التدريب بالأسس العلمية له اهمية كبيرة في ميدان كرة القدم قد تحققت.

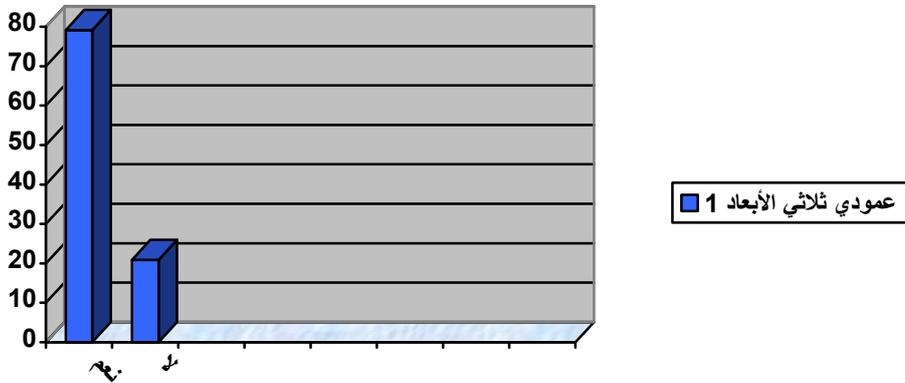
**المحور الثاني :** التخطيط في التدريب كرة القدم بالأسس العلمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي للاعبين

**السؤال التاسع :** المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
83.33	20	نعم
25	06	لا
100	24	المجموع

جدول رقم 11: يمثل نسب إذا ما كان التخطيط على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي للاعبين ؟



رسم لأعمدة بيانية رقم(11): تمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات

### تحليل ومناقشة النتائج:

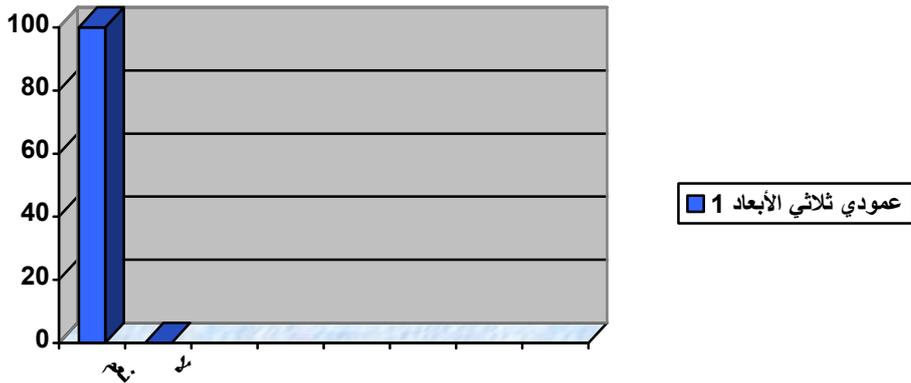
من خلال الجدول نرى أن اغلبية المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 83.33% ، اي اهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات . وان نسبة 25% لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات .

ومنه نستنتج انه يجب على المدرب ان يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات. وهذا التقسيم يساعد المدرب الوصول للاعب إلى الأحسن يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب:التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال التاسع: هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي

نوع الفئات	التكرارات	النسبة % المئوية
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

جدول رقم 13: يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي



رسم لأعمدة بيانية رقم (13): تمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني انهم يرون ان طول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي.

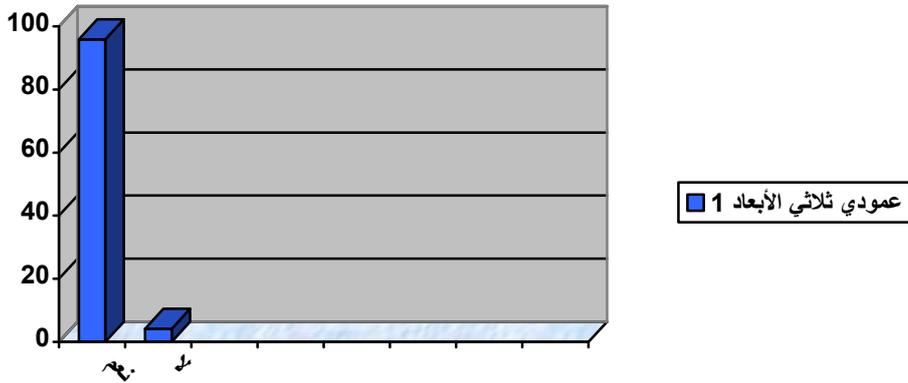
ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى كبرامج الإعداد الخططي وبرامج الإعداد المهاري .

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال العاشر: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟  
 الغرض من السؤال: معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	22	91.66
لا	01	4.17
المجموع	24	100

الجدول رقم 16: يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية



رسم لأعمدة بيانية رقم (16): توضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

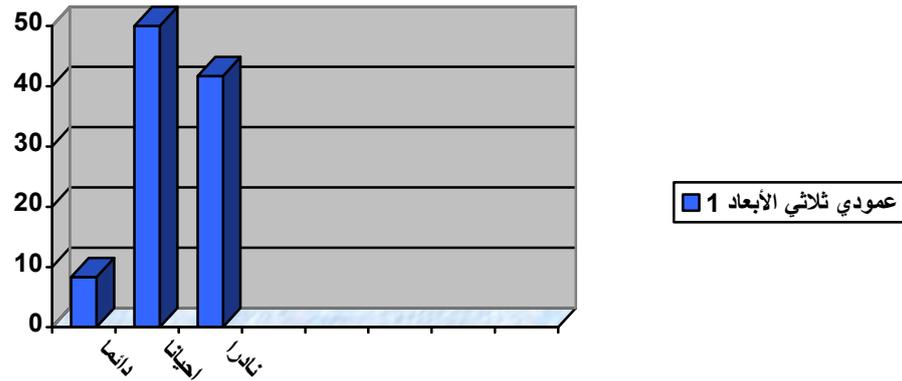
من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة ب 91.66% في حين نسبة 4.17% لا يرون أن إعطاء الحجم الزمن لكافي للحصص التدريبية ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعبين.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال الحادي عشر : هل تعطي حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟  
 الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب .

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	03	12.5
احيانا	14	58.33
نادرا	09	37.5
المجموع	24	100

جدول رقم ( 17 ): يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب .



رسم لأعمدة بيانية رقم (17): تمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة 58.33% من المدربين احيانا ما يتكون حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة 37.5% نادرا ما يتكون حرية التصرف للاعبين وبينما نسبة 12.5% دائما يتكون حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب .

من خلال النتائج نستنتج أن معظم الدربين لا يتكون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها آثار سلبية للفريق .

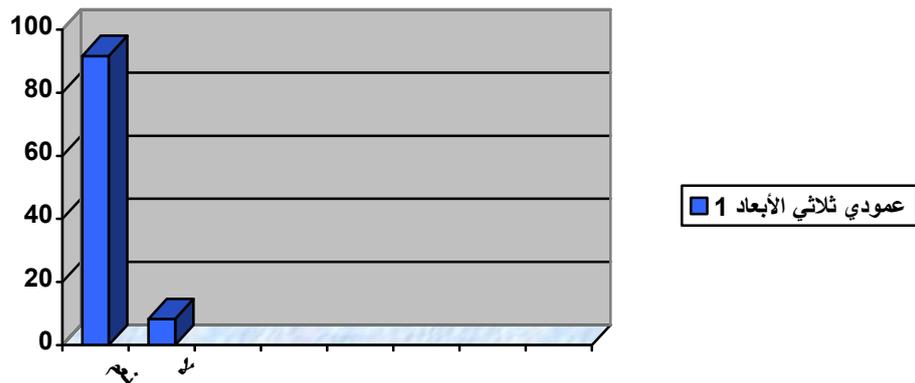
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت .

السؤال الثاني عشر : هل تعطي لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟

الغرض من السؤال: معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	23	95.83
لا	04	16.66
المجموع	24	100

جدول رقم (18): يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين



رسم لأعمدة بيانية رقم (18): تمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة 95.83% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ، في حين ان نسبة 16.66% ترى عكس ذلك .

وما يمكن استنتاجه هو بحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم فيضعفوها و يزيدون من تقويتها و على نقاط ضعفهم فيحسنوها

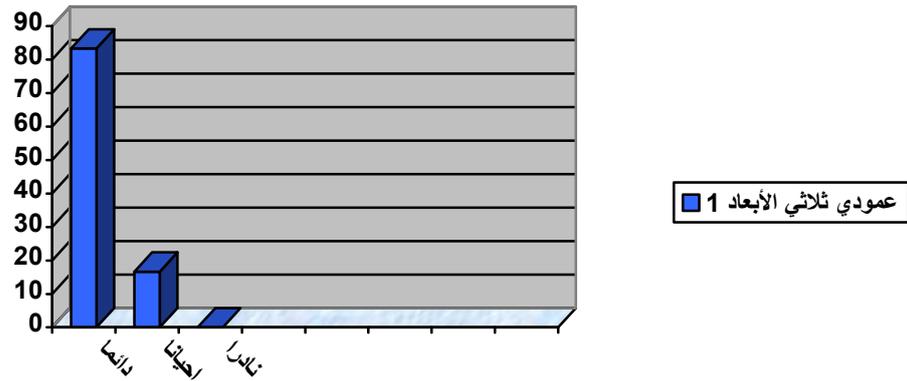
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا

في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال الثالث عشر: هل تستمع جيدا للاعبين وتفهم انشغالاتهم؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	20	83.33
احيانا	04	16.66
نادرا	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 19 : يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه



رسم لأعمدة بيانية رقم (19): تمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بدائما أي نسبة 83.33% ، ونسبة 16.66% أحيانا ما يستمعون للاعبين ويفهمون انشغالاتهم.

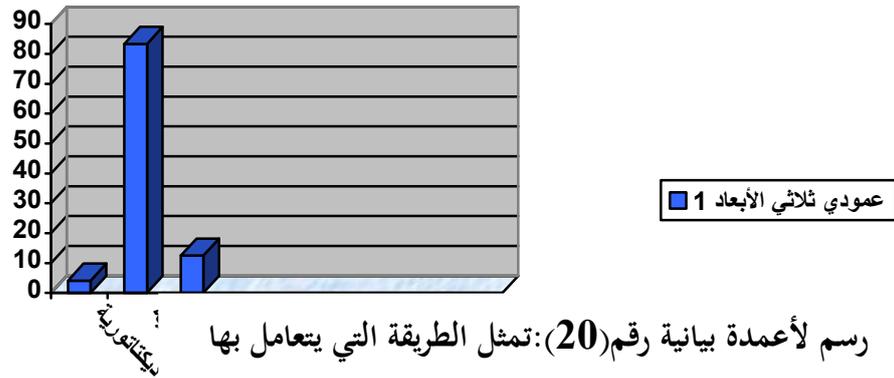
ومنه نستنتج انه يجب على المدرب الاستماع للاعبين و تفهم انشغالاتهم وهو من خصائص السلوك 9/9 للمدرب الرياضي ضمن الشبكة الإدارية الذي يميز المدرب الرياضي و الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاستماع لانشغالاتهم وهذا ما تناوله محمد حسن علاوي : " سيكولوجية المدرب الرياضي "، في الصفحة 62.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال الرابع عشر: ماهو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟  
الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة الأسلوب الذي يتعامل به المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
ديكتاتورية	02	8.33
ديمقراطية	21	87.5
حرة مطلقة	05	20.83
المجموع	24	100

الجدول رقم:(20): يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.



رسم لأعمدة بيانية رقم(20): تمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 87.5% يرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 20.83% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرة مطلقة كونه يعتمد على تجربة التعبير أما العينة المقدرة نسبتهم 8.33% فيرون أن نوعية هذا الأسلوب هو ديكتاتورية، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة.

ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على تحسين المردود.

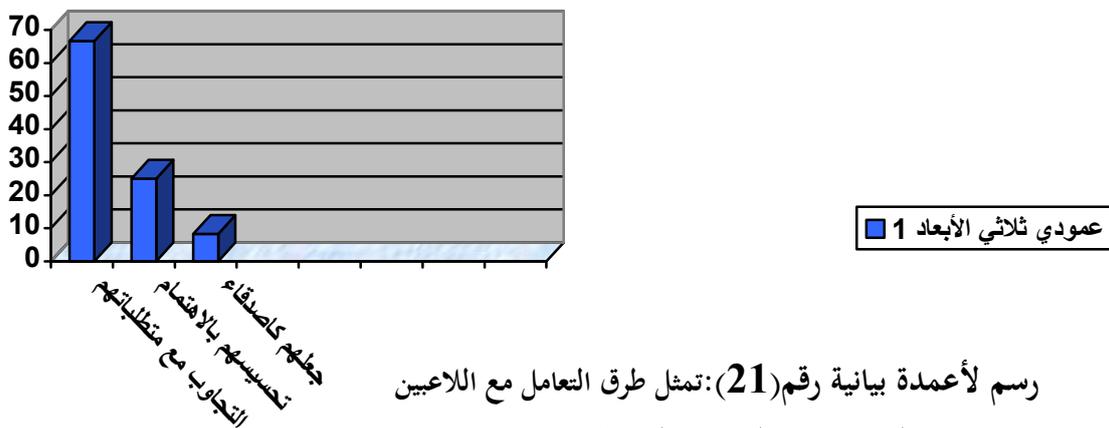
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت

السؤال الخامس عشر: - ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الأسلوب الأنجع المستعمل من طرف المدرب أثناء سير الحصص مع اللاعب.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
التجاوب مع متطلباتهم المعقولة	15	62.5
تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم	05	20.83
جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم	03	12.5
المجموع	24	100

الجدول رقم: (21): جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية



رسم لأعمدة بيانية رقم (21): تمثل طرق التعامل مع اللاعبين

المراهقين في الحصص التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (21) نلاحظ ان نسبة **62.05%** من أفراد العينة يرون أن أحسن

طريقة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة وهذه الطريقة المثلى في

نظرهم، أما الفئة الثانية المقدره نسبتهم ب **20.83%** فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع المراهقين أثناء الحصص

التدريبية هي تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم أما الفئة الثالثة والمقدرة ب **12.05%** فتري أن جعل المدرب لهم كأصدقاء هو الأسلوب الأنجع.

ومنه نستنتج ان احسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة والاستماع إليهم والاهتمام بهم.

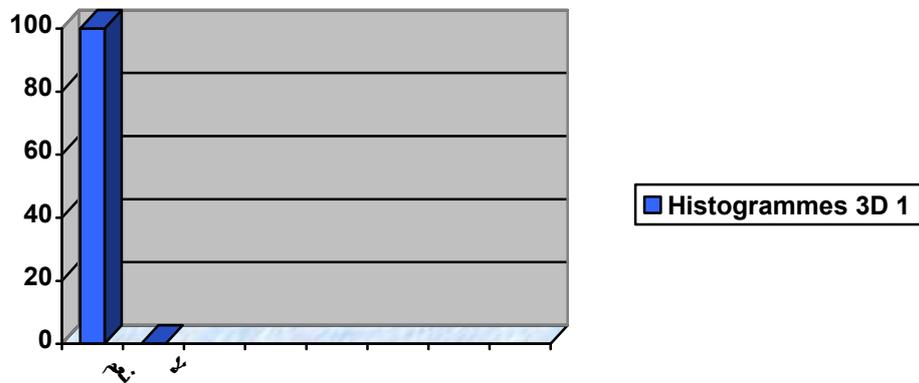
. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب:التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال السادس عشر: هل العلاقة الغير جيدة بينكم واللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي.

الغرض من السؤال: معرفة هل العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة التدريبية وتحقيق مردود جيد.

النسبة % المئوية	التكرارات	نوع الفئات
100	24	نعم
00	00	لا
100	24	المجموع

الجدول رقم(22): جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي



رسم لأعمدة بيانية رقم (22): تمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقدرين بـ 100% أجابوا بنعم، على أن العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصص التدريبية وتحقيق مردود جيد ومنه نستنتج أن العلاقة الحسنة تؤثر على أداء اللاعبين، ولعل السبب هو وجود المرح والحيوية وكذا قلة التوترات والمشاحنات أثناء التدريبات.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر إيجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال السابع عشر : هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟  
الغرض من السؤال: تحديد أسباب تقديم اللاعبين لمردود جيد أثناء المباراة.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
العلاقة الجيدة	20	83.33
التحفيز المعنوي	04	16.66
التحفيز المادي	02	8.33
المجموع	24	100

الجدول رقم 23: يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.



رسم لأعمدة بيانية رقم (23): يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد

تحليل ومناقشة النتائج:

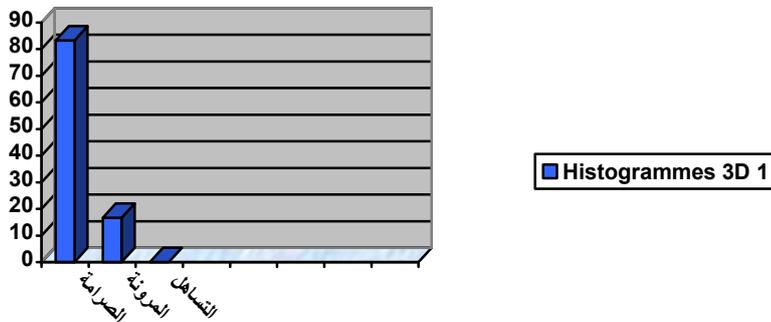
من خلال الجدول نجد أن نسبة 83.33% من المدربين ركزوا إيجاباهم على ان العلاقة الجيدة بين المدرب و اللاعبين هي التي أدت إلى تقديم المردود الجيد ، في حين نسبة 16.66% يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقديم المردود الجيد، ، واما نسبة 8.33% يرون ان التحفيز المادي يؤدي باللاعبين الى تقديم مردود جيد أثناء المباراة.

ومنه نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب و اللاعبين هي العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في إعطاء مردود جيد لأن المدرب يكسب اللاعب و يتركه يقدم أحسن ما عنده عندما يعامله بما يرضيه. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال الثامن عشر: حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين؟  
الغرض من السؤال: تحديد الأسلوب الذي يتبعه المدرب مع اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
الصرامة	23	95.83
المرونة	05	20.83
التساهل	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 24 :يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب



رسم لأعمدة بيانية رقم(24):تمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب

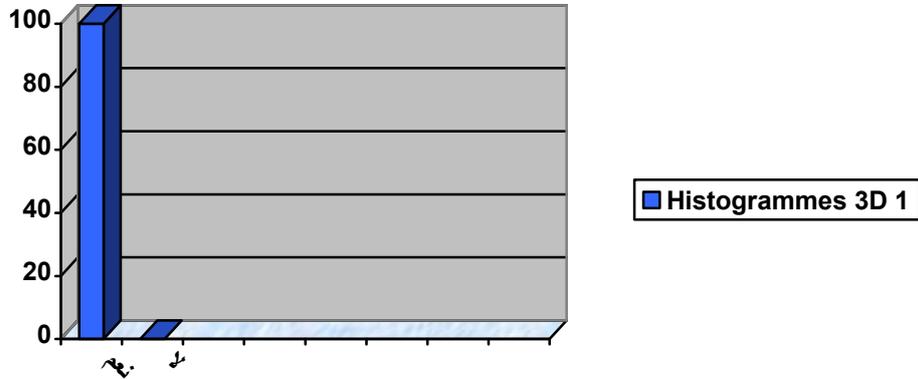
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 95.83% من المدربين اجابوا بالصرامة على انها الاسلوب الامثل الذي ينبغي على المدرب أن ينتهجه مع اللاعبين، بينما نسبة 20.83 اجابو على ان المرونة هي الأسلوب الأمثل. ومنه نستنتج أن لصرامة المدرب في عمله التدريبي و تعامله مع اللاعبين تجعل الفريق متماسك و يطمح أفراده إلى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدرب، إذا فالصرامة كأسلوب للمعاملة أمر حتمي لتحقيق النتائج الإيجابية. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

السؤال التاسع عشر: هل ترى أن أسلوب التشجيع و التحفيز المعنوي له تأثير على مردود الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة تأثير أسلوب المدرب في التشجيع والتحفيز المعنوي على مردود الفريق.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المتوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 25: يمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق



رسم لأعمدة بيانية رقم (25): تمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق

## تحليل ومناقشة النتائج:

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

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: التخطيط في التدريب كرة القدم على اسس علمية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الرياضي قد تحققت.

وفي الختام و بناء على النتائج عنها الدراسة و البحث المعمق يمكن الاشارة الى الاهمية التي يلعبها التخطيط العلمي في النوادي الرياضية الجزائرية، توصلنا الى انه لا يزال هذا الموضوع يفتقد الى الدراسة و الاهتمام إذ أن الشيء الملاحظ في هذه النوادي هو استمرار نفس تركيبة التي كونت و كرس ثقافة النتيجة الآتية لا كيف نحصل النتيجة الإيجابية و هذا لا يتفق مع الظروف الحالية و المستقبلية في عصرنا، و هذا يعود الى ضعف نظام معلومات تسيير التي ن المفروض ان تكون القاعدة الاساسية في الادارة، خاصة و ان النجاح في النوادي الرياضية يكون بالاعتماد على التخطيط العلمي الذي من خلاله يعمل على تطبيق معارف جديدة لاساليب العمل المؤدية الى التميز الذي لا يتم بتغيير العاملين و انما يتعاون معهم و توير نظام العمل الذي يمكنه من الوصول الى مستوى يسمح بالتحسين المستمر للاداء و كذلك لا بد من وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط و التي لا بد أن تكون في محيط ملائم و مشجع على ادخال التغيير الايجابي.

و في الاخير نرجوا أن نكون قد وفقنا في اعداد هذا البحث الذي نتمنى ان يكون مفتاحا لدراسات و اوسع و اعرق في المستقبل.

## قائمة المصادر و المراجع :

### باللغة العربية :

1. أحمد عوض ، الإدارة الاستراتيجية للأصول و الاسس العلمية ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2001.
2. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي ، الناشر للمعارف ، ط 1 ، 2003.
3. أحمد عبد العزيز الشرفاوي : التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير ، معهد التخطيط ، جامعة القاهرة ، 1995-1996 .
4. علي فهمي البيك ، عماد الدين أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، ط 1 ، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر ، 2003.
5. أكرم رضا : مراهقة بلا أزمة ، دار التوزيع و النشر الإسلامية ، ج 3 ، مصر، 2000 .
6. أكرم زكي خطابية : موسوعة كرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، ط 1 ، 1996.
7. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن احمد الشافعي : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، ج 2 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية ، مصر ، 2003.
8. مفتي ابراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1999 .
9. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، 2001.
10. مفتي ابراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة مصر ، 1999 .
11. أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان : مجلة البحوث و الدراسات ، جامعة حلوان ، مصر ، 1997 .
12. أحمد ماهر : دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الاستراتيجية ، الدار الجامعية ، الاسكندرية ، مصر ، 1999 .
13. عمر نصر الله قشطة : التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية ، دار الوفاق ، دنيا الطباعة للنشر ، ط 1 ، جامعة 2004.
14. ناديا العارف : الإدارة الاستراتيجية ، الدار الجامعية ، الاسكندرية ، مصر ، 2003.
15. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي : التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن ، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006.
16. علي السلمي : التخطيط و المتابعة المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978.
17. عبد المقصود السيد : نظرية التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، مصر ، 2003.

## قائمة المصادر و المراجع :

18. طلحة حسام علي ، و عدله عيسى مطر : مقدمة في الإدارة الرياضية ، مركز كتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 1996 .
19. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
20. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1980 .
21. تامر محسن و آخرون : الإختبار و التحليل في كرة القدم ، مطبعة بغداد ، العراق ، 1997 .
22. أنوف ويتيج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين و آخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1994 .
23. حسن السيد أبو عبده : الإتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، ط 1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2001 .
24. هارى : أصول التدريب ، ترجمة عبد العلي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986 .
25. تامر محسن : أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد ، 1988 .
26. عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي ، كفايات التدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية ، مطبعة الحكمة، العراق ، 1991 .
27. محمد الحسن العلاوي ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002 .
28. أحمد امين ، ط 1 ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 .

باللغة الأجنبية :



29. Tupinbernard : préparation et entrainement du foot bailleurs , édition amphora, paris,1990.
30. Edgar thill et ant : Manuel de education sportive , huitième edition ,Paris ,1977.
31. Blazevic,M, duinovic: guide pratique de l'entraîneur , fleuoyger, 1978.
32. Weniack (j) :manuel de l'entrainement, ED vigot , paris, 1990.

## **Résumé :**

En conclusion, et en fonction des résultats de l'étude et des recherches approfondies, on peut noter l'importance que joue la planification scientifique dans les clubs sportifs algériens, nous avons atteint qu'il est encore le sujet Misses à l'étude et l'attention que la chose notable dans ces clubs est la continuation de la même combinaison qui a formé et Le résultat suivant n'est pas attribué aux circonstances actuelles et futures de notre époque, en raison de la faiblesse du système d'information de gestion, qui est censé être la règle de base dans l'administration, en particulier du succès des clubs sportifs. Recherche scientifique J à travers lequel travaille sur l'application de nouvelles connaissances sur les méthodes de travail préjudiciables à l'excellence qui ne change pas les travailleurs et mais en coopération avec eux et un système de travail Tuer qui peut atteindre le niveau de permettre une amélioration continue des performances et doit également être la présence de la direction adopte un changement de planification, qui doit Être dans un environnement favorable et encourager des changements positifs.

Enfin, nous espérons avoir été en mesure de préparer cette recherche, qui, nous l'espérons, sera la clé de futures études plus approfondies.

## **Abstract :**

In conclusion, based on the results of the study and the in-depth research can be pointed to the importance played by scientific planning in the Algerian sports clubs, we have concluded that this subject is still lacking in study and interest as the thing observed in these clubs is the continuation of the same composition that was created and The following result is not attributed to the current and future circumstances of our time. This is due to the weakness of the management information system, which is supposed to be the basic rule in the administration, especially that success in sports clubs is based on planning. Scientific research through which the application of new knowledge of harmful work methods to excellence, which does not change the workers, but in collaboration with them and the development of the system of work, which enables it to reach a level that allows continuous improvement of performance and also must be a leadership that adopts change planning, which must Be in a favorable environment and encourage positive change.

Finally, we hope that we have been able to prepare this research, which we hope will be the key to further, deeper studies in the future.

عنوان الدراسة : اهمية التخطيط العلمي لتحسين مستوى الاداء للاعبين اقل من 17 سنة

ونستخلص في أن الاهمية التي يلعبها التخطيط العلمي في النوادي الرياضية الجزائرية، توصلنا الى انه لا يزال هذا الموضوع يفتقد الى الدراسة و الاهتمام إذ أن الشيء الملاحظ في هذه النوادي هو استمرار نفس تركيبة التي كونت و كرسث ثقافة النتيجة الآتية لا كيف نحصل النتيجة الإيجابية و هذا لا يتفق مع الظروف الحالية و المستقبلية في عصرنا، و هذا يعود الى ضعف نظام معلومات تسيير التي ن المفروض ان تكون القاعدة الاساسية في الادارة، خاصة و ان النجاح في النوادي الرياضية يكون بالاعتماد على التخطيط العلمي الذي من خلاله يعمل على تطبيق معارف جديدة لاساليب العمل المؤذية الى التميز الذي لا يتم بتغيير العاملين و انما بتعاون معهم و توير نظام العمل الذي يمكنه من الوصول الى مستوى يسمح بالتحسين المستمر للاداء و كذلك لا بد من وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط و التي لا بد أن تكون في محيط ملائم و مشجع على ادخال التغيير الايجابي.

و في الاخير نرجوا أن نكون قد وفقنا في اعداد هذا البحث الذي نتمنى ان يكون مفتاحا لدراسات و اوسع و اعمق في المستقبل.

## **Résumé :**

### **Titre de l'étude: L'importance de la planification scientifique pour améliorer le niveau de performance des joueurs de moins de 17 ans**

Nous concluons que l'importance de la planification scientifique dans les clubs sportifs algériens nous a permis de conclure que ce sujet manque toujours d'étude et d'intérêt, car ce qui a été observé dans ces clubs est la continuation de la même structure qui a formé et consacré la culture du prochain résultat et non la manière dont nous obtenons le résultat positif et cela. N'est pas compatible avec les conditions actuelles et futures de notre époque, en raison de la faiblesse de la gestion du système d'information censée être la règle de base de l'administration, notamment du fait que le succès des clubs de sport repose sur la planification scientifique à travers laquelle l'application de nouvelles connaissances des méthodes de travail Nocif Pour l'excellence qui ne change pas les travailleurs, mais en collaboration avec eux et pour développer un système de travail pouvant atteindre un niveau permettant l'amélioration continue des performances et doit également être un leadership qui adopte une planification du changement, qui doit être dans un environnement favorable et encourager la mise en place de changements positifs.

Enfin, nous espérons que nous avons pu préparer cette recherche, qui, nous l'espérons, sera la clé de futures études plus approfondies.

## **Abstrat :**

### **Title of study:**

### **The importance of scientific planning to improve the performance level of players under 17 years**

We conclude that the importance played by scientific planning in the Algerian sports clubs, we have concluded that this subject is still lacking in study and interest, as the thing observed in these clubs is the continuation of the same structure that formed and dedicated the culture of the next result, not how we get the positive result and this is not consistent with the current and future conditions of our time, and this is due to the weakness of the information system management that is supposed to be the basic rule in the administration, especially that success in sports clubs is based on the scientific planning through which the application of new knowledge of working methods Harmful To the excellence that does not change the workers, but in collaboration with them and to develop a system of work that can reach a level that allows the continuous improvement of performance and also must be a leadership that adopts change planning, which must be in a favorable environment and encourage the introduction of positive change.

Finally, we hope that we have been able to prepare this research, which we hope will be the key to further, deeper studies in the future.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

كلية علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

# إستمارة إستبيان

موجهة الى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان " أهمية التخطيط العلمي لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد ان كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

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

إشراف البروفيسور:

بلكحل منصور

إعداد الطلبة:

كهم زكراوي حمزة .

كهم بن دردور شهناز

السنة الجامعية 2019/2018

- اسم الفريق: .....

- السن: .....

- الجنس: ذكر  أنثى

1- الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة  ماجستير في الرياضة  ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة  تقني سامي في الرياضة  لاعب سابق

2- ماهو عدد سنوات في المجال الرياضي؟

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

أكثر من 15 سنة: .....

3- هل تتضمن أهدافكم تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب(القلب والرئتين)؟

نعم  لا

4- هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين يؤثر على الاداء الرياضي؟

نعم  لا

5- هل التخطيط الاستراتيجي في تدريب له علاقة بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

نعم  لا

6- ماهو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا  تنمية الصفات المهارية  تحسين مستوى اداء اللاعبين

7- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

نعم  لا

8- هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

نعم  لا

9- هل الإعداد النفسي يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين أثناء التدريب ؟

نعم  لا

10- هل عدد الغيابات في الحصص التدريبية شرط حتمي لتحقيق مردود رياضي جيد؟

نعم  لا

11- هل تعطي للاعب حرية التصرف للاعبين أثناء حصة التدريب ؟

نعم  لا

12- هل تعطي ملاحظة لكل لاعب لتبيان نقاط قوته ونقاط ضعفه؟

دائماً  أحياناً  أبداً

13- هل تقوم باعطاء نقاط القوة لدى اللاعب وإصلاح نقاط الضعف لديه؟

نعم  لا

14- هل تقوم بتشجيع اللاعب أثناء التدريب والمباريات؟

نعم  لا

15- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع فريق كرة القدم ؟

ديمقراطي  ديكتاتوري  حرية مطلقة

16- ما هي الطريقة المناسبة للتعامل مع اللاعبين ؟

بجواب مع مطالبكم المعقولة  الاهتمام والاستماع لهم  جعلهم كأصدقاء وتفهمهم

- طريقة أخرى:.....

17- هل العلاقة الغير جيدة بينكم وبين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي؟

نعم

18- حسب رأيك ماهو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي ان ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود؟

الصرامة  المرونة  التساهل

- أسلوب آخر: .....

19- هل ترى أن أسلوب التشجيع المعنوي له تأثير على مردود الفريق؟

نعم  لا

.....

نشكركم على تعاونكم