



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية
الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

عنوان

أهمية التخطيط للموسم الرياضي في تحسين الأداء لاعبي
كرة القدم - أقل من 19 سنة

بحث مسحي على بعض المدربين في بعض أندية مستغانم

إشراف:

أ. د. كوتشوك سيد محمد

إعداد الطالب:

✓ زحاف عبد الحق

السنة الجامعية: 2025/2024

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل في عيني

مهما حييت أمي العزيزة .

وإلى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل وكفاح

وآخرها نجاح أبي العزيز .

وإلى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة المسيرة

الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

عبد الحق

كلمة شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي أَلَمنا الصحة

والعافية والعزيمة .

فالحمد لله حمدا كثيرا .

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى المشرف أ.د. كوتشوك سيد محمد على كل ما قدمه لنا

من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانب مختلفة، كما نتقدم

بجزيل الشكر إلى عينة البحث كل من رؤساء الفرق وجميع المدربين و اللاعبين لولاية مستغانم

دون نسيان أعضاء اللجنة على تضحياتهم المستمرة وعطائهم المتواصل من أجل إرشاد الطلبة.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل إدارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغانم وإلى كل

الأساتذة جميعا ومن قدم إلينا المساعدة والتشجيع ولو بالكلمة الطيبة ورفع معنوياتنا .

الصفحة	الفهرس
ا	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
1.....	مقدمة
4	إشكالية
5	إشكالية عامة
6	فرضيات الدراسة
7	أهداف البحث
7.....	أسباب اختيار الموضوع
8	مصطلحات البحث
9.....	الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : التخطيط
13.....	. تمهيد

- 14.....-I- ماهية التخطيط.
- 15.....1- مفهوم التخطيط
- 16.....1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص
- 17.....1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي.
- 17.....2- أهمية التخطيط
- 18.....3- مراحل التخطيط
- 19.....4- أنواع التخطيط
- 19.....4-1- تخطيط طويل المدى.
- 19.....4-2- تخطيط قصير المدى.
- 20.....4-3- التخطيط الجاري.
- 20.....IV- التخطيط الرياضي**
- 22.....1- عناصر التخطيط الجيد.
- 22.....2- التخطيط في كرة القدم.
- 23.....3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي.
- 23.....4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم.
- 24.....5- أنواع التخطيط الرياضي.
- 24.....5-1- التخطيط اليومي.
- 24.....5-1-1- القسم الإعدادي.
- 24.....5-1-1- القسم الإعدادي.

- 25..... القسم الختامي. 2-1-5
- 27..... التخطيط الأسبوعي. 2-5
- 28..... التخطيط الشهري. 3-5
- 29..... التخطيط السنوي. 4-5
- 30..... مؤشرات التخطيط. 6
- 31..... مؤشرات حسب نوعية الإعداد. 1-6
- 31..... الإعداد التقني والتكتيكي. 2-1-6
- 31..... مؤشرات الإعداد للمنافسة. 2-6
- 33..... خلاصة.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي في كرة القدم:

- 34..... تمهيد 1-1
- 35..... نبذة تاريخية عن كرة القدم. 1-1
- 36..... تعريف كرة القدم. 2-1
- 36..... 1-2-1-التعريف اللغوي.
- 36..... 2-2-1- 2 التعريف الاصطلاحي.
- 36..... 3-2-1- التعريف الإجرائي.
- 37..... 3-1- التسلسل التاريخي لكرة القدم.
- 38..... 4-1- أهداف رياضة كرة القدم.

2- التدريب الرياضي

- 1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....39
- 2-2- ماهية ومفهوم التدريب 40
- 2-2-1- ماهية التدريب..... 40
- 2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي..... 40
- 2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي..... 41
- 2-4- واجبات التدريب الرياضي..... 43
- 2-4-1- الواجبات التربوية للتدريب..... 43
- 2-4-2- الواجبات التعليمية للتدريب.....
- 2-5- مبادئ التدريب الرياضي 43
- 2-6- خصائص التدريب الرياضي..... 45
- 2-6-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية.. 45
- 2-6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية..... 46
- 2-6-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب..... 47
- 2-6-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية..... 48
- 2-7- متطلبات التدريب الرياضي 49
- 2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي..... 49
- 2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية..... 49
- 2-8-2- عمليات القيادة التطبيقية..... 50

51.....	2-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية.....
52.....	2-10- فترات التدريب
52.....	2-10-1- فترة الإعداد.....
54.....	2-10-2- فترة المنافسات.....
55.....	2-10-3- المرحلة الانتقالية.....
59.....	2-11- طرق التدريب الرياضي.....
59.....	2-11-1- مفهوم طرق التدريب.....
59.....	2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية.....
60.....	2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي.....
68.....	2-12- حمل التدريب الرياضي.....
68.....	2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي.....
69.....	2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي.....
77.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

78	تمهيد
79.....	1- الهدف من الدراسة الميدانية.....
79.....	2. المجال الزمني و المكاني
80.....	3. العينة.....

81.....	4. المنهج المستخدم
82.....	5. أدوات الدراسة.....
83	7. ادوات الإحصاء.....
83.....	8. مجالات البحث.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

85	- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
125.....	- خلاص.....
126	- اقتراحات
128	- الخاتمة
	- المراجع
	- الملاحق

فهرس الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	
02	يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	
03	يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	
04	يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	
05	يبين طريقة التدريب المستمر	
06	يبين طريقة التدريب الفطري	
07	يبين طريقة التدريب التكراري	
08	يوضح أنواع حمل التدريب	
09	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم	
01	تمثل نسب مختلف أعمار المدربين	
02	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	
03	تمثل نسب مختلف أعمار المدربين	
04	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة	

05	تمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب
06	تمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب
07	تبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على حسين المرود الرياضي
08	توضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم
09	توضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة
10	توضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.
11	تمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات
12	تمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت
13	تمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي
14	تمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب
15	تمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون
16	توضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية
17	تمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب
18	تمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

	تمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	19
	تمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات	20
	تمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية	21
	تمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي	22
	يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد	23
	تمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	24
	تمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق	25

- فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	
02	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	
03	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	
04	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة	
05	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	
06	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	
07	يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	
08	يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم.	
09	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	
10	يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	
11	يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات	
12	يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت	
13	يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	

	يمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب	14
	يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون	15
	يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	16
	يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.	17
	يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين	18
	يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	19
	يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	20
	جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية	21
	جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي	22
	يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمرود جيد.	23
	يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	24
	يمثل أثر التحفيز المعنوي على مرود الفريق	25

المجانِب التمهيدِي

1- مقدمة:

لعل أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقديرها للرياضة وخاصة كرة القدم، والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض وتطويرها، و تعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية و انتشارها في العالم، وهي لعبة جماعية تمارس بين فريقين ويهدف كل فريق تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الأخر، فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية، فإن إعطاءها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة عند هذه الشعوب، فالرياضة يقوى النسق الاجتماعي لأي بلد وينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلا إيجابيا وينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين. و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، فالتخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه و الاستعداد 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 والاستعداد له) (السلمي، مصر 1978).

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط للموسم التدريب الرياضي الذي يعتبر عملية منظمة تهدف إلى تحقيق أفضل أداء ممكن للرياضي أو الفريق في فترات المنافسات من خلال تنظيم مراحل تدريب بشكل دقيق و متكامل في مجال كرة القدم ، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات .

و انطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا إلى ثلاثة جوانب وهي:

- الجانب التمهيدي وتضمن ذلك بوضع مقدمة عامة للبحث ثم صياغة الإشكالية والفرضيات بما فيها أيضا أهمية الدراسة وأسباب اختيار الموضوع وشرح المفاهيم والمصطلحات ثم الدراسة النظرية التي يندرج تحتها جانبين أساسيين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين:

الفصل الأول: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتضمن ماهية ومفهوم واهمية التخطيط، مراحل وأنواعه، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط.

الفصل الثاني: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتطرقنا فيه إلى كرة القدم نبذة تاريخية وتعريف لها والتسلسل التاريخي لها وأهدافها، ثم التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته، طرقه وأنواعها .

كما قسمنا الجانب التطبيقي من الدراسة إلى ثلاث فصول:

- الفصل الأول: يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.
- الفصل الثاني: قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.
- أما الفصل الثالث فتضمن مناقشة النتائج، استنتاج عام، الاقتراحات والتوصيات، ثم الخاتمة.

2-الإشكالية :

يُعد التخطيط في كرة القدم من العناصر الأساسية لضمان تطوير اللاعبين وتحقيق النتائج المرجوة خلال الموسم. يعتمد التخطيط الجيد على تحليل شامل للفريق من حيث الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية والنفسية، ويتم تقسيم الموسم إلى مراحل واضحة تشمل المرحلة

الإعدادية، التنافسية، والانتقالية. في المرحلة الإعدادية، يتم التركيز على بناء اللياقة البدنية والمهارات الفنية، بينما تُخصص المرحلة التنافسية لتطبيق الخطط التكتيكية وتحقيق أفضل أداء في المباريات. أما المرحلة الانتقالية فتهدف إلى الراحة واستعادة التوازن الجسدي والنفسي للاعبين.

تتمثل في معظم المدربين يقومون بعملية التخطيط بطريقة مقننة و خاصة التخطيط السنوي من حيث توزيع العمل التدريبي و الشدة في تنمية الصفات البدنية في كل مراحل التدريب و المهارة الخططية و أيضا من خلال خبرة الباحث الميدانية كمدرب للفئات الشبانية لاحظنا التدريبات و التحضيرات العشوائية خلال السنة التدريبية .

و تعتبر عملية الأداء الرياضي في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

حيث أن التخطيط السنوي يشمل مجموعة من المراحل التدريبية تمثل في فترة الإعداد العام و الخاص و الدورات التدريبية الصغرى و المتوسطة و الحصص التدريبية في كيفية التوزيع الأحمال التدريبية و شدة التدريب خلال هذه المراحل و الحصص .

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ) (محمد محمود موسى ، 1985) .

وهو كذلك ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه) (محمد محمود موسى ، 1985) .

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط السنوي بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة الأشبال .
ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات التالية:

الإشكالية العامة:

- ما دور أهمية الموسم التدريب الرياضي في إعداد لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

(فئة الأشبال)؟

التساؤلات الجزئية :

- ما هو تأثير التخطيط السنوي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟

- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة؟

- هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم؟

3-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- التخطيط الجيد الموسم التدريبي دور في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة .

الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للموسم التدريبي اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

- لأسلوب للموسم التدريبي المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

4-أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به.

وتبرز أهمية في موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم .

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5-أهداف الدراسة:

- معرفة واقع عملية التخطيط الرياضي في كرة القدم.

- معرفة أهمية التخطيط السنوي في الإعداد الرياضي في كرة القدم.

- معرفة تأثير التخطيط السنوي في تحسين الأداء الرياضي.

6-أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

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

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.

- فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.

- إبراز ايجابيات التخطيط وفوائده.

- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة

7- تحديد المفاهيم و شرح المصطلحات:

- **التخطيط:**التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.(مفتي إبراهيم حماد ، 1999)

- كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف .(مأمور بن حسن آل سلمان ، 1998 ص 09)

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

8 - الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

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

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

من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون.

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

الدفعة: 2001/2000.

- الإشكالية العامة:

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

الفرضيات المقترحة :

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .
- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

الوسائل المستعملة للدراسة :

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي .:

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .
- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب .
- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم .

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

من إعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

- كانت الإشكالية كمايلي : هل قامت الاتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط وعناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟

أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني .
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا .
- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .
- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط .
- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .
- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحادات الرياضية الفلسطينية .

- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد اشتملت على :

- رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الاتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها (50 عضو) عدد الاتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية .
- الدراسة الثالثة: مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- من اعداد الطلبة: النمس بوزيد، حدباي احمد.

قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-

وكانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في

المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

- يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

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

الوسائل المستعملة للدراسة

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أفريل 2007 .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

- وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.

- وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

المجانِبُ النظرِي

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

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 خيراته 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 اكانت 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.

1- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط(هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس) (محمد محمود موسى ، 1985) .

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتتنوع 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 والمدرّبين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى (أحمد عبد العزيز الشرقاوي، 1995-1996) :

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما 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 ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها :

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

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقرار للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات

الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة " . (إبراهيم عبد المقصود ، 2003)

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين "

1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة) (2002، مفتي إبراهيم ص34) ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي).ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.

- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة

1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي :

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب . (المهارات الرياضية، مفتي إبراهيم ص34)

2- أهمية التخطيط :

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

❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .

❖ يبين مقدماً جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعاً، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار

❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

3- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني .

4- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري.

4-1- تخطيط طويل المدى :

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية. (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1997)

4-2- تخطيط قصير المدى :

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

4-3- التخطيط الجاري :

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

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: - الواقعية.

- دقة المتابعة .

IV- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة). (علي السلمي، 1978)

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 (إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي ، 2003) :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- التطوير العملي .
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد،كرة الطائرة...الخ).
- 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 تتسيق هذه المعلومات .

1- 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 عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات،

وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم . (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر ، 1999)

2-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه ، 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 مستوى الأداء الفردي. (حسن السيد أبو عبده .، 2001)

3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.
 - الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.
 - تكامل جوانب الإعداد.
 - وجود خطة لإعداد 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.
- 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.

5- أنواع التخطيط:

5-1- التخطيط اليومي:

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

(Tupin Bernard ، 1990)

5-1-1- 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 و

المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة

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

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية .
(2002،، مفتي إبراهيم ص34)

5-1-2- 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.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت (تامر حسن و الاخرون، 1997)

5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمارينات الاسترخاء والألعاب الترويحية . (حنفي محمود مختار ، 2006)

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهدئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمارينات الأساسية للتهدئة تمارينات الاسترخاء والتنفس . (أنوف ويتيج ، 1994)

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

*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15- 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

*القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

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

(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 اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب .

5-2- التخطيط الأسبوعي:

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

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

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

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

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

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 التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب يجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، 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 والارتقاء .

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا (تامر حسن و الاخرون، 1997) ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

5-4- التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

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

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، 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 بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية. (حسن السيد أبو عبده .، 2001)

6- 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:

أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة ، المراقبة) .

ب- حجم ساعات العمل (الفردية ،بالأفواج ، بالفريق).

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

- الكثافة:

أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

6-1-1- الإعداد البدني:

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

الصفات

(القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة)(Blazevic,M.Duinovic , 1978)

6-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي:

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

في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمارين المراقبة وتقييم مستوى الأداء (

(JWeuieck) ، (1983)

6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

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

تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

- عدد المنافسات (الرسمية ، المراقبة) .

- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .

- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .

- السن المتوسط للاعبين .
- الطول والوزن المتوسط للفريق .
- عدد اللاعبين في كل منصب .

خلاصة :

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

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويلي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتقادي المشاكل التي تواجه المشروع. وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة اليد أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني

التدريب الرياضي في كرة القدم

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1- التدريب الرياضي في كرة القدم :

1- كرة القدم:

1- 1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة

أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها . (موفق مجيد المولى ، 1999)

2-تعريف كرة القدم:

1-2-1-التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" .

1-2-2 - التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع "

1-2-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين .

1-3-التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 . (مختار سالم ، 1988)

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

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

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

- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ .
(منهاج التربية البدنية ، 1984)

2- التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ،حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد،متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ،تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته،مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية ،والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة،والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة،بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع ،وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها . (بسطويسي أحمد ، 1999)

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه"وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها"بالليسيوم"أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في

تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفةالخ .

2-2-2- ماهية ومفهوم التدريب :

2-2-2-1- ماهية التدريب:

-يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة . (وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد ، 2002)

2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء .
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى " (بسطويسي أحمد ، 1999)
- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب . (أمر الله احمد البساطي، 1988)

- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حنفي محمود مختار ، 1997)

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

2-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية،تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه.فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد،إلا انه من الناحية التربوية،تنقص لاعبيه العزيمة،المثابرة والكفاح،والعمل على النصر،مما يؤثر

بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ. (حنفي محمود مختار ، 1997)

2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن

- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

2-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في : (عادل عبد البصي ، 1999)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .

- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا

- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ . بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

2-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

2-6-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (محمد حسن علاوي ، 2002)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".

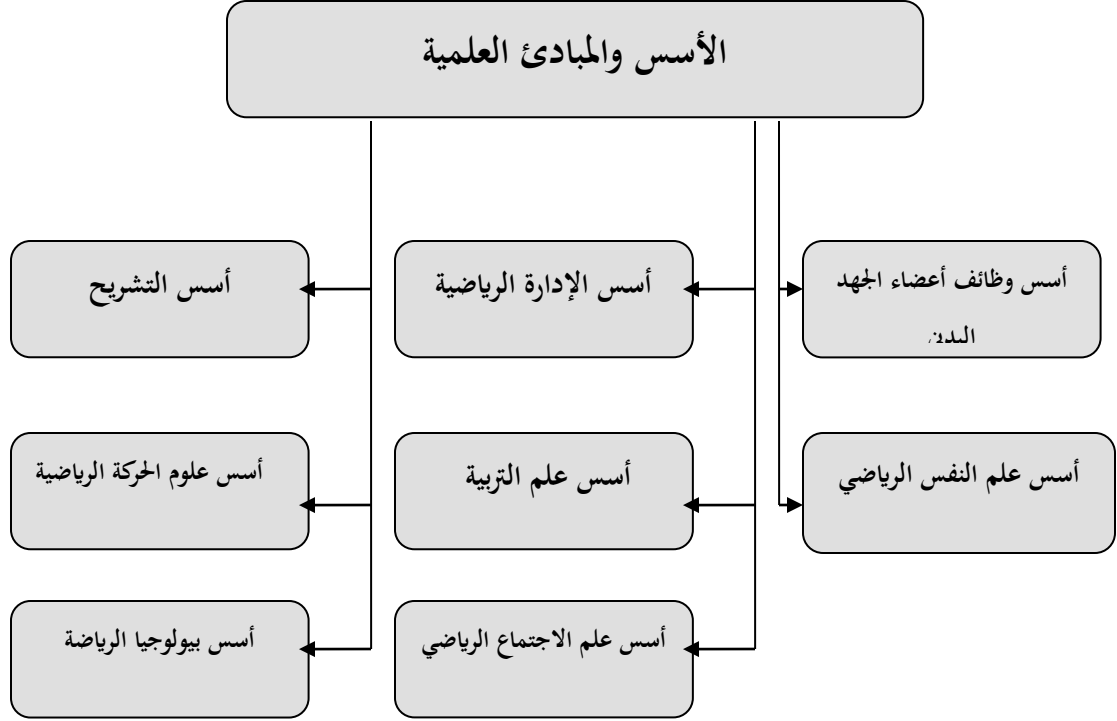
2-6-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (مفتي إبراهيم حماد ص 21، 22).

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

2-6-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي". (محمد حسن علاوي ، 2002)

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".

2-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (محمد حسن علاوي ، 2002)

2-7- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ

وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)

2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين :

- عمليات القيادة الفنية الإدارية

- عمليات القيادة التطبيقية.

2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:- استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

2-8-2- عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب؛ وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

■ عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

■ عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخطوية وال نفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

■ عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطوية وال نفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

2-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز. (13-14، مفتي إبراهيم ص34)

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات "

-ويعرفها ماتيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي" (بسطويسي أحمد ، 1999)

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

2-10- فترات التدريب :

2-10-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساساً أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلي:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب علي تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة

ب- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة. (مفتي إبراهيم حماد ص 21، 22).

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلي الحالة التدريبية العالية.

2-10-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)

2-10-3- المرحلة الانتقالية

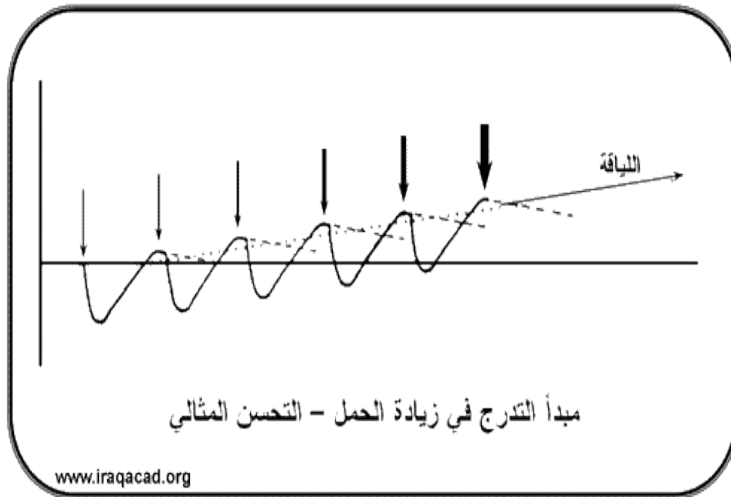
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد لأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى

يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. (13-14، مفتي إبراهيم ص34)

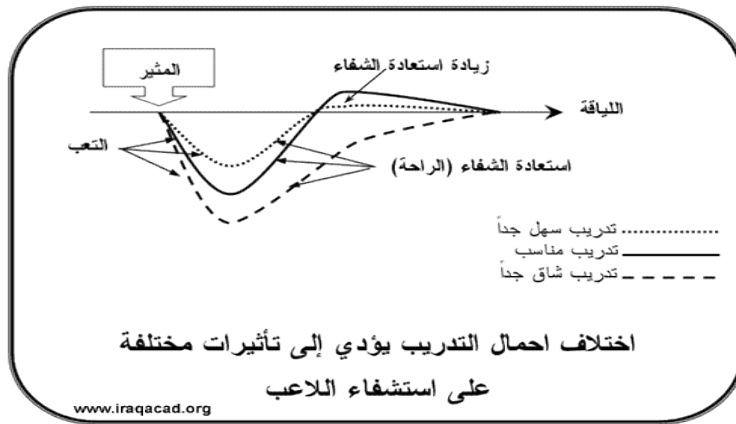
و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



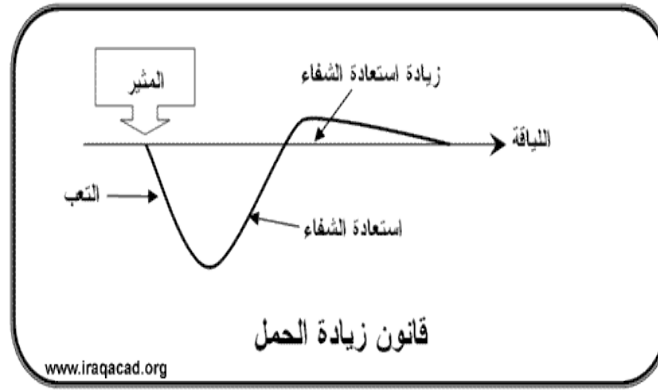
الشكل رقم(02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي (الساعة18.03.، الموقع الالكتروني : 02 /www.iraqacad.org فيفري 2009،على)

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :



الشكل رقم(03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب (الساعة18.03.، الموقع الالكتروني : 02 /www.iraqacad.org فيفري 2009،على)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم (04):

يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

2-11- طرق التدريب الرياضي:

2-11-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام

والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب (13-14، مفتي إبراهيم ص34)

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب)) ((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))

وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية))

2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .

أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً (مفتي إبراهيم حماد ص 21، 22).

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

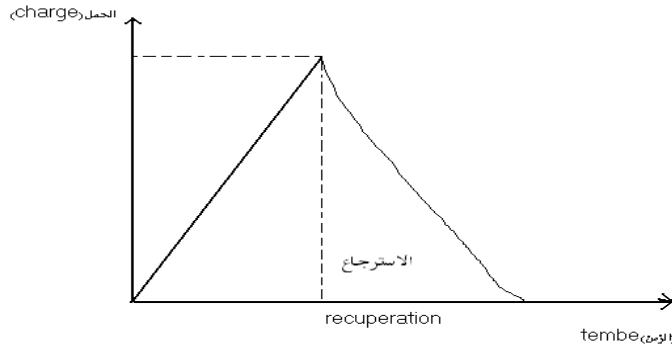
- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد. (عادل عبد البصير مرجع سابق، ص 157).
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة

أ-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد

مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
- ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
- ◆ تدريب الهرولة. (محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح ، القاهرة)

و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب المستمر (بوجليدة حسان

الجزائر 2007، 2006)

أ-5- أشكال التدريب المستمر:

-التدريب بإيقاع متواصل (**rythme contenne**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة
مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة
من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء. (بوجليدة حسان
الجزائر 2007،2006)

-التدريب بإيقاع متغير (**variable rythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو
المكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى
مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري
بإيقاع متناوب.

-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق
التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة
بين التلال

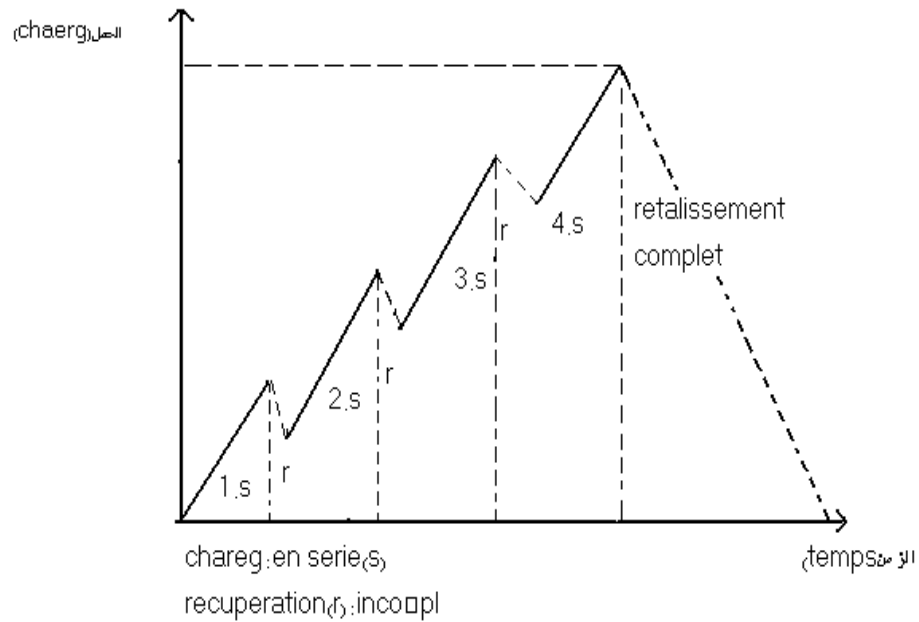
وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في
مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير
مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب
بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي
تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

ب- طريقة التدريب الفترى:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفترى وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفترى (بوجليدة حسان الجزائر 2007، 2006)

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد

النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال: (بوجليدة حسان الجزائر 2007، 2006)

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 60-80% .

- الحجم :40تكرار بزمن 32-35ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

- الراحة : ايجابية 45-60ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

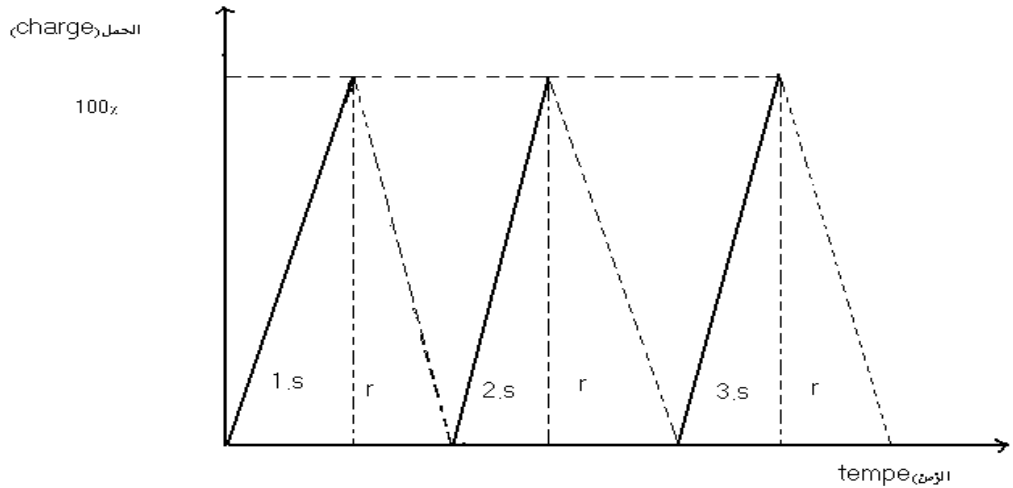
ج- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم(07): يبين طريقة التدريب التكراري (بوجليدة حسان الجزائر 2007،2006)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية : (عادل عبد البصي ، 1999)

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

د- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (vitesse endurance de) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (vitesse force de) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تماريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمارينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمعة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان

2-12- حمل التدريب الرياضي:.

2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي : (بسطويسي أحمد ، 1999)

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) ،وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب ،فماذا يقصد إنن بحمل التدريب الرياضي؟

- تعريف حمل التدريب الرياضي: (بسطويسي أحمد ، 1999)

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

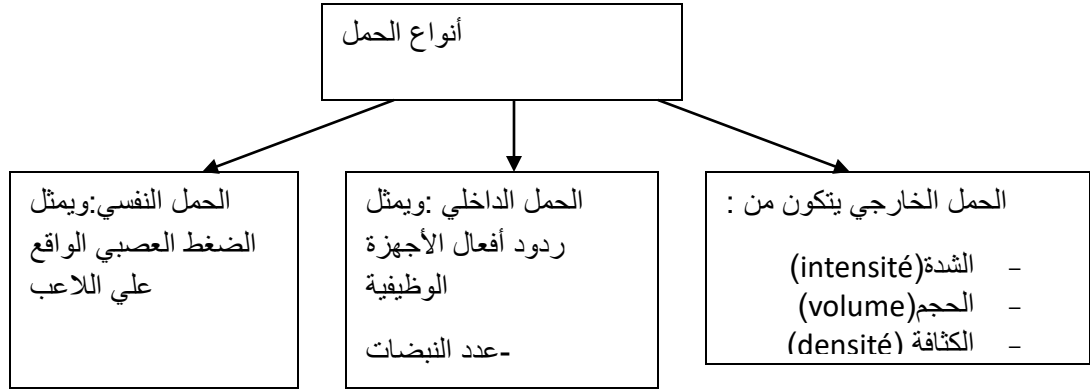
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (08): يوضح أنواع حمل التدريب (كمال درويش و محمد حسين مرجع سابق ، ص 173 .)

أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

* - شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتتحد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ،وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى،متوسطة، أو ضعيفة).

- درجات شدة حمل التدريب : (قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق،ص105).

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة(تمرينات التمير،تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .

- الشدة الضعيفة .

الشدة القصوى(intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 الى 100% من أقصى

ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01الى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95 %من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6الى 10 تكرارات .

الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10الى 15تكرار .

الشدة الضعيفة (intensité faible) :

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35الى 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15الى 20 تكرار .

*** - حجم حمل التدريب (volume de la charge)**

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية. (بسطويسي أحمد ، 1999)

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

* - كثافة التدريب (densité de la charge)

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ،بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ،وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

ب- الحمل الداخلي (charge intérieure)

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

ج- الحمل النفسي (charge psychologique)

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما(مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخطئية ، والنظرية(المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك

تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية . (كمال درويش و محمد حسين مرجع سابق ، ص 173 .)

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ،والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ،والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام،والإحساس بالمسؤولية(فوز، هزيمة) ،ومستوي الخصم ،وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ،تردد ،إحباط....الخ،كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ،حمض اللاكتيك(حمل داخلي)) ،ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ،والحوافز...الخ.

خلاصة :

إن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ،وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تميمتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث

الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات
الهادفة .

المجانِبُ التَّطَيِّفِيَّةُ

الفصل الأول

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصم، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في انجاز 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 والتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

2-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 مستغانم) إتحاد مستغانم - شباب بوقيرات - وفاق مزعران- اتحاد فرناكة - ترجي مستغانم- اولمبيك الحجاج- النادي الرياضي لبلدية ماسرة- اتحاد واد الخير) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالآتي :

. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناءا على

حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف

المتوقعة لكن لابد 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 وأيضاً 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 وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية مستغانم.

3-مجالات البحث :

3-1-المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 03 أفريل 2025

إلى غاية يوم 29 أفريل 2025، حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الفرق.

3-2-المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية مستغانم .

4- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

4-1 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: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين .

- المتغير التابع يتمثل في: تحسين المردود الرياضي .

5- أدوات الدراسة :

. 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 أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع

5-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

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

-الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التخطيط للموسم الرياضي في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم- أقل من 19 سنة (الأشبال) - " ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية مستغانم ، واتصلنا بالمدرسين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط الاستراتيجي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي .

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرسين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

7- الوسائل الإحصائية المستعملة :

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

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

مجموع التكرارات

8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : " أهمية التخطيط للموسم الرياضي في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم- أقل من 19 سنة (الأشبال) " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية مستغانم من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية

والمتمثلة في :

(إتحاد مستغانم - شباب بوقيرات - وفاق مزهران- اتحاد فرناكة - ترجي مستغانم -

اولمبيك الحجاج- النادي الرياضي لبلدية ماسرة- اتحاد واد الخير).

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

مقدمة

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

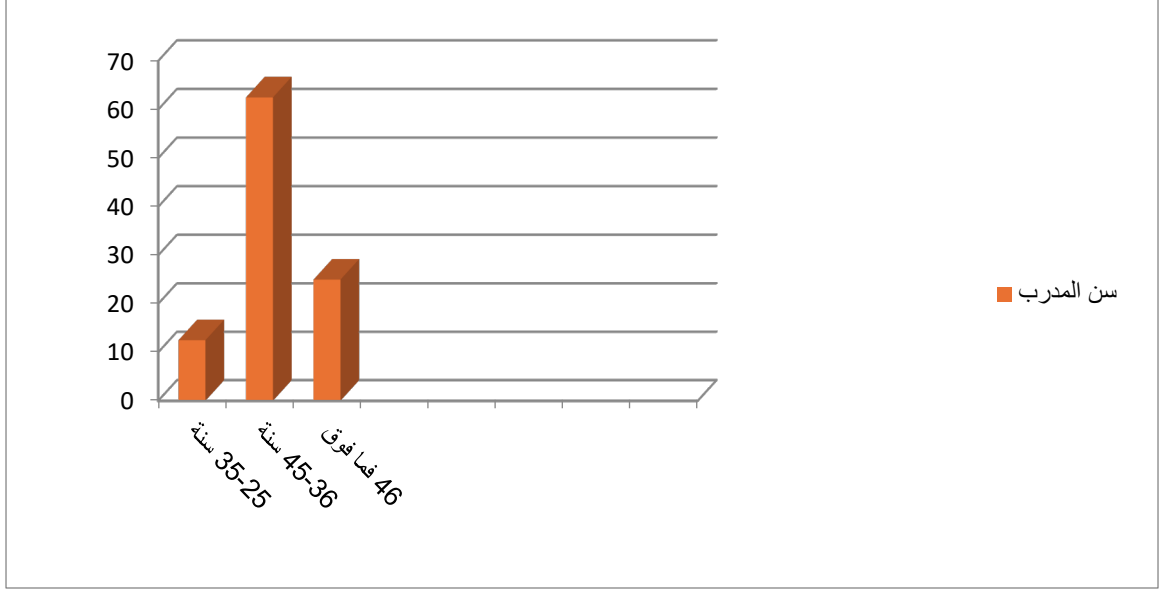
المحور الأول : تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

السؤال الأول: سن المدرب؟

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

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
12.5	03	35-25 سنة
62.5	15	45-36 سنة
25	06	46 فما فوق
100	24	المجموع

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 أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 62.5% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

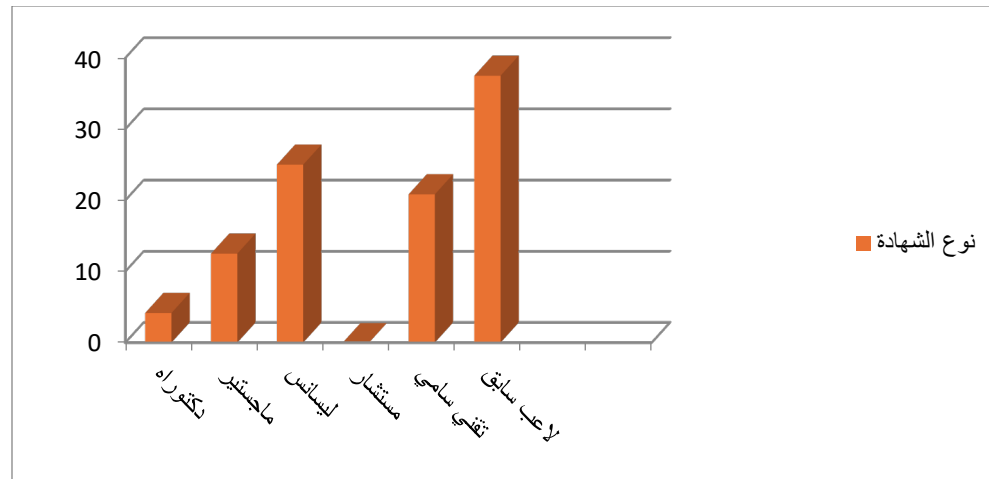
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثاني: نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

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

يبين نوع الشهادات المتحصل عليها الجدول رقم (02)



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.

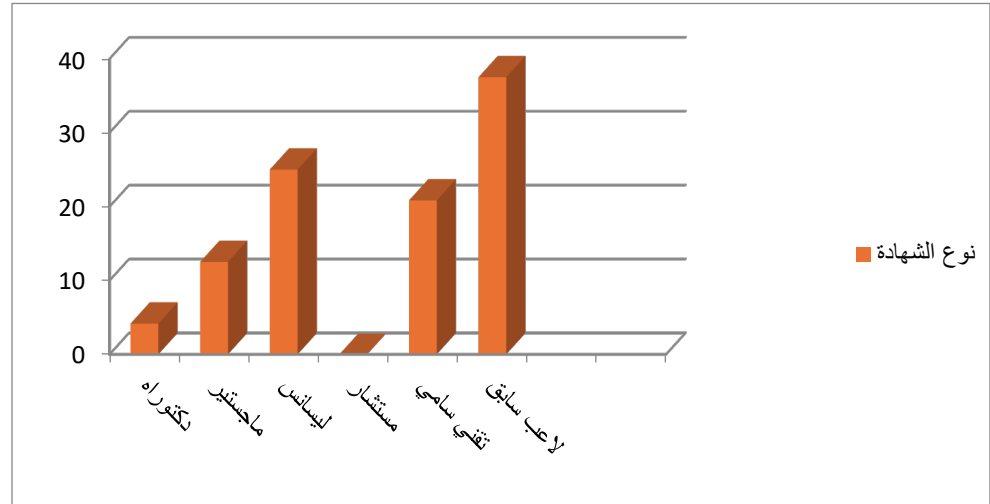
السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

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	06	25
من 6 الى 10 سنوات	09	37.5
من 11 الى 15 سنة	04	16.66
أكثر من 15 سنة	05	20.83

المجموع	24	100
---------	----	-----

يمثل نسب مختلف أعمار المدربين الجدول رقم (03)



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 37.5%.

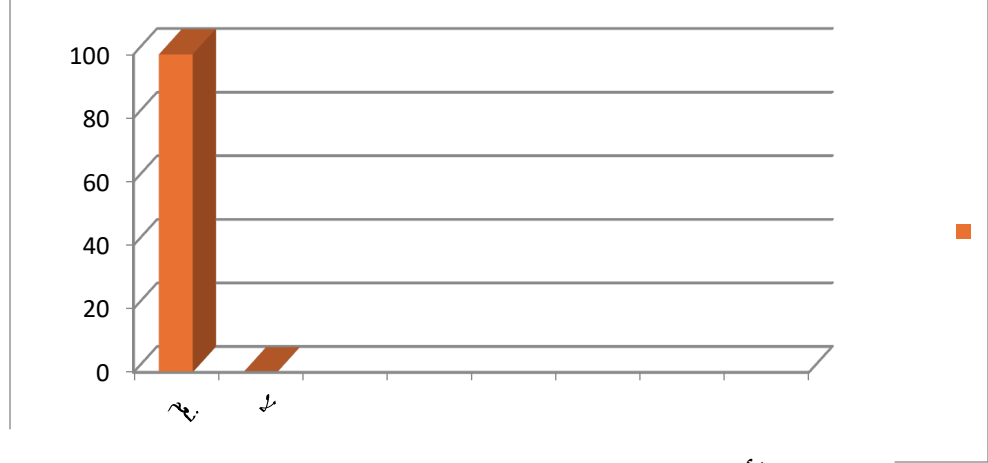
نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب

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	42	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

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.

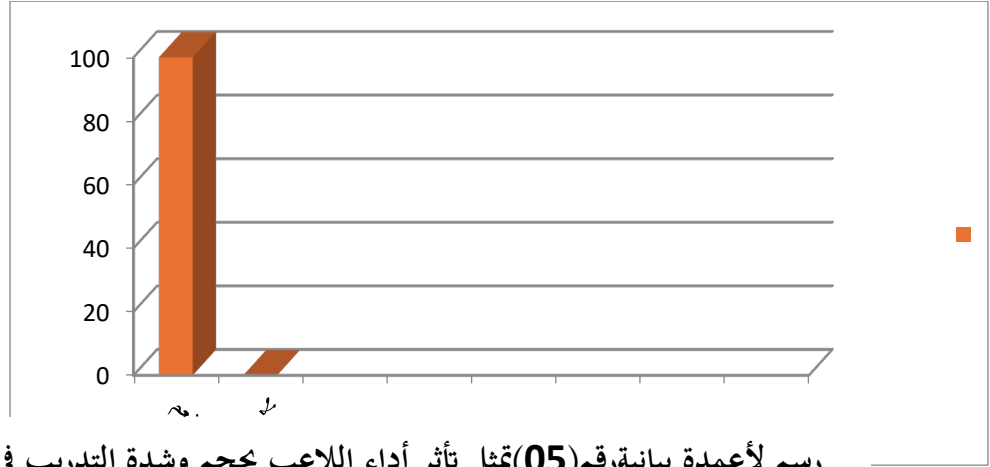
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

السؤال الخامس: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير حجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب على أداء اللاعب .

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

الجدول رقم(05): 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:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب .

وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء

اللاعب ،

حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير ايجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا (سلبى) .

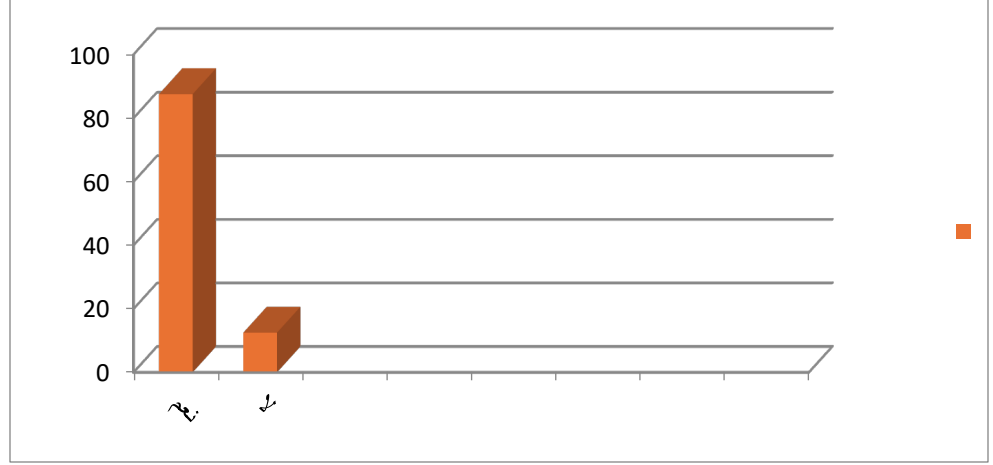
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبى كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

السؤال السادس: هل لتطوير 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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	12	87.5
لا	30	12.5
المجموع	42	100

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 87.5 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن 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: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

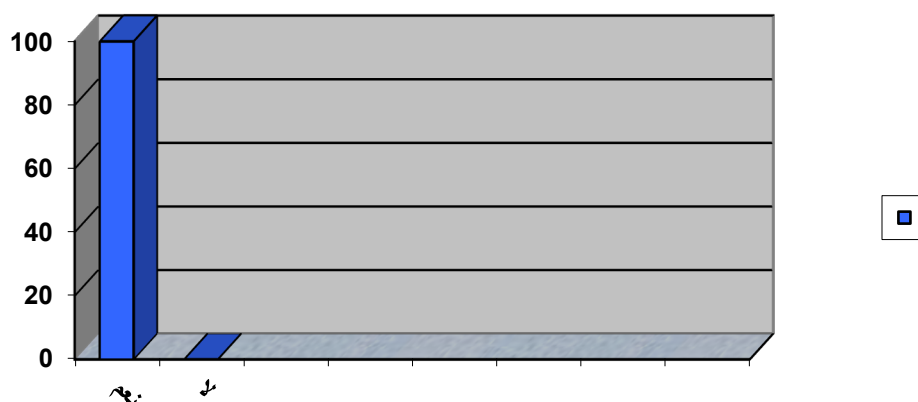
السؤال السابع: هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر في تحسين المردود الرياضي؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%

100	42	نعم
00	00	لا
100	42	المجموع

جدول رقم 07: يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي



رسم لأعمدة بيانية رقم (07): تبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي

تحليل ومناقشة النتائج:

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

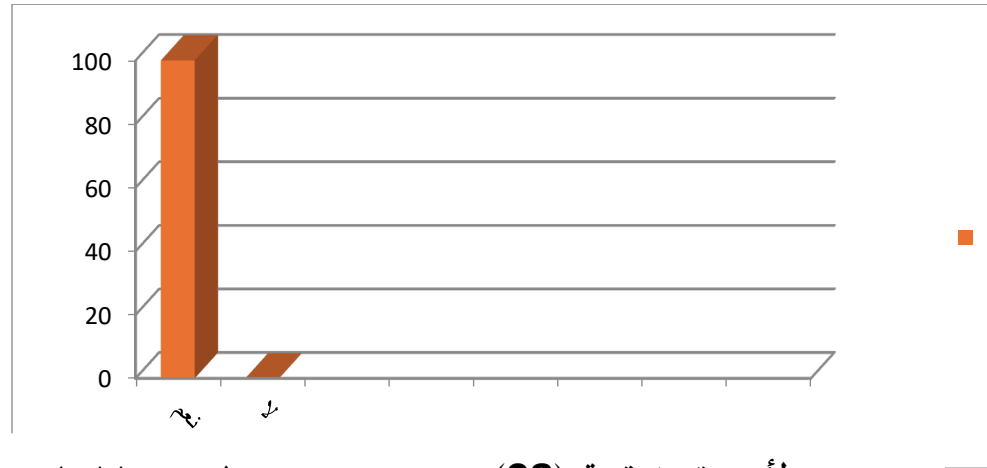
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

السؤال الثامن: هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم 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 تخطيطهم

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم 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: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

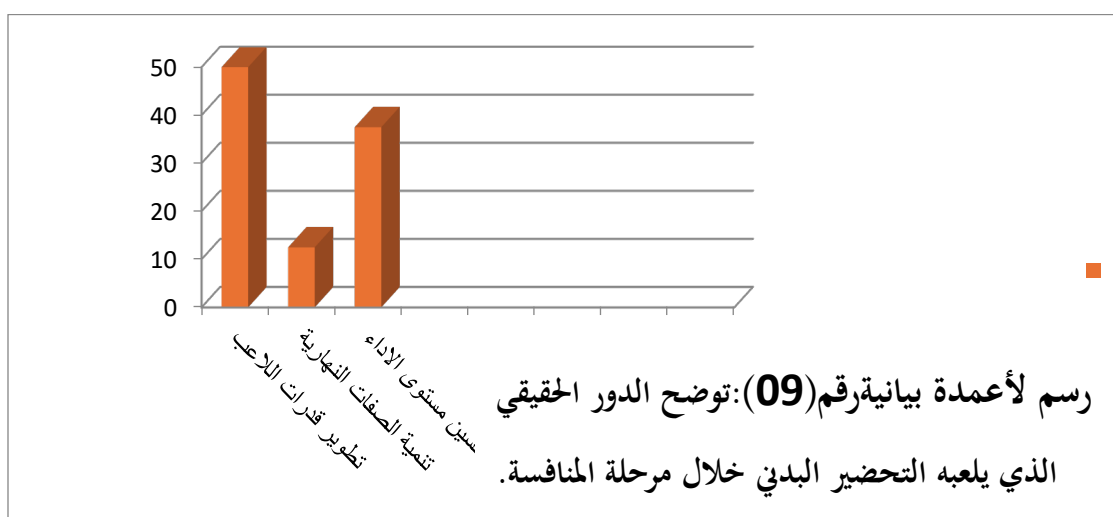
السؤال التاسع: ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	12	50
تنمية الصفات المهارية	03	12.5

تحسين مستوى أداء اللاعبين	09	37.5
المجموع	24	100

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول يتبين لنا أن 12 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 50% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 09 تكرار ما يمثل نسبة 37.5% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين. في حين أن 03 تكرارات أي بنسبة 12.5 اشارو إلى أن الهدف من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات الرياضية

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: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبى كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

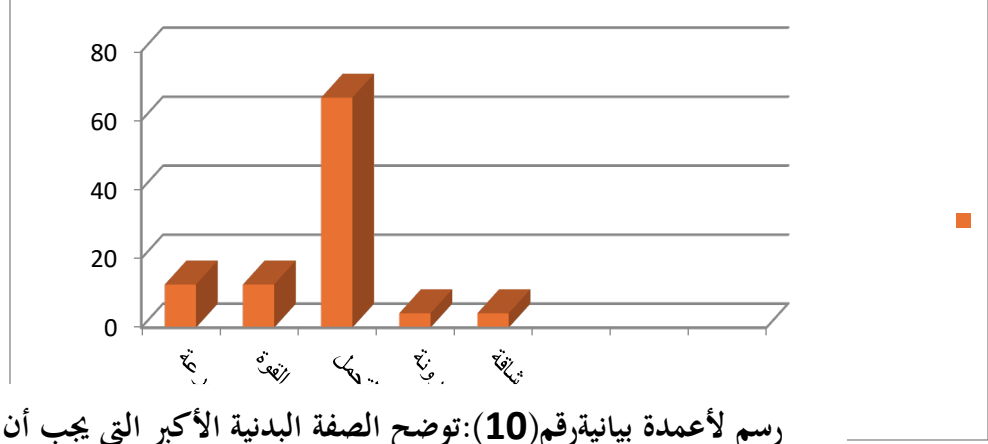
السؤال العاشر: من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة.

الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
12.5	03	السرعة
12.5	03	القوة
66.66	16	التحمل
4.17	01	المرونة
4.17	01	الرشاقة
%100	24	المجموع

الجدول رقم (10): يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.



رسم لأعمدة بيانية رقم (10): توضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (10) أن 16 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 03 تكرر أي نسبة 12.5% من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم.

من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل.

يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

المحور الثاني : تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

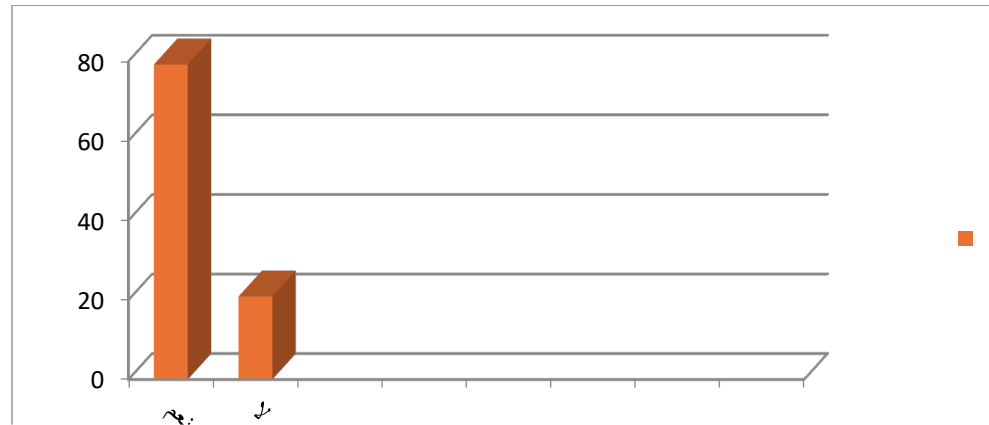
السؤال الحادي العاشر: هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	91	79.16
لا	05	20.84
المجموع	24	100

جدول رقم 11: يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى

مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات



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 أغلبية المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 79.16 % ، أي أنهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات.

وان نسبة 20.84 % 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 باللاعب إلى الأحسن.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

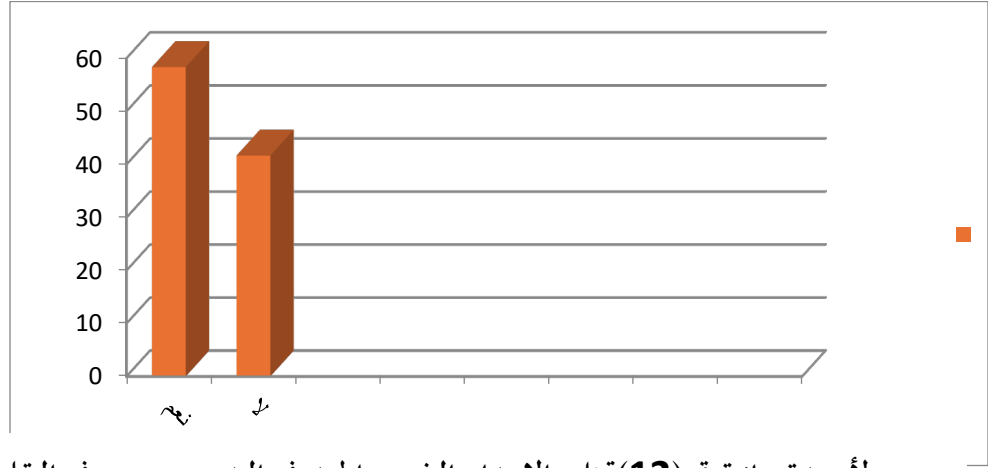
السؤال الثاني عشر: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	14	58.33

41.67	10	لا
100	24	المجموع

جدول رقم(12):يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت



رسم لأعمدة بيانية رقم(12) تمثل: الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 58.33 % يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبدولين في التدريب في حين نجد نسبة 41.67% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبدولين في التدريب.

ومنه نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد

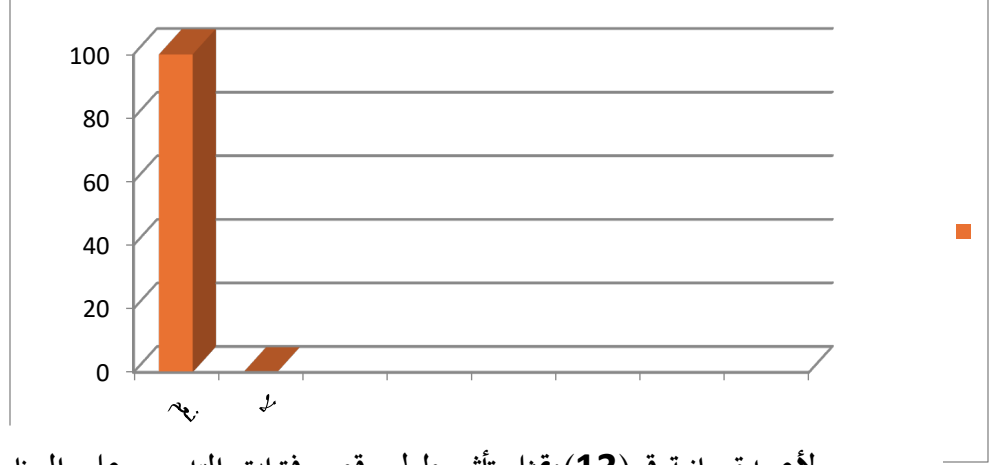
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبى كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت

السؤال الثالث عشر: 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

أنهم يرون أن لطول 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: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر

على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

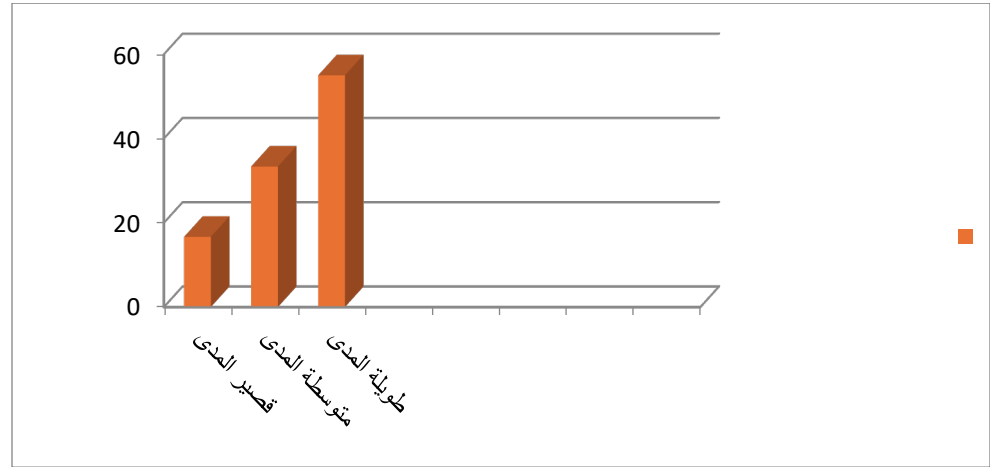
السؤال الرابع عشر: ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%

16.66	04	قصيرة المدى
33.34	08	متوسطة المدى
55	12	طويلة المدى
100	24	المجموع

الجدول رقم(14): يمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب



تمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب رسم لأعمدة بيانية رقم(14):

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الأفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ 55% ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على أفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ 33.33%، وهناك آخرون من يرى أن الأفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ 16.66%.

من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان .

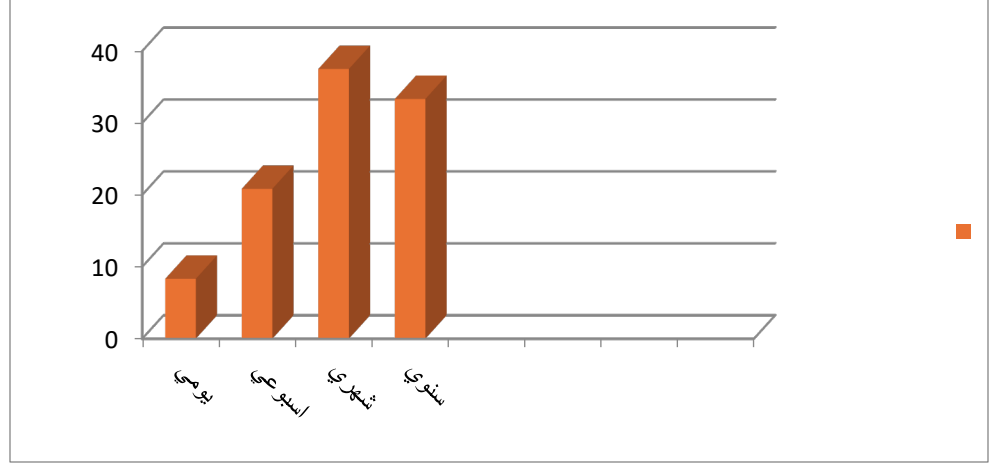
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت

السؤال الخامس عشر: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الغرض من السؤال: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب ودوره في تحسين المردود الرياضي .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
يومي	02	8.33
أسبوعي	05	20.84
شهري	09	37.5
سنوي	08	33.33
المجموع	24	100

الجدول رقم (15): يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون



تمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون رسم لأعمدة بيانية رقم (15):

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 37.5% ثم تليها نسبة 33.33% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 20.84%

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

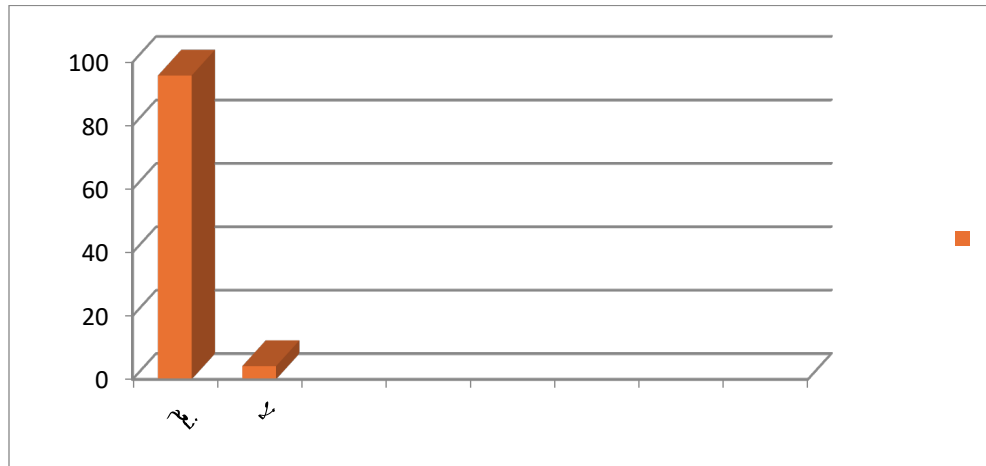
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبى كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت

السؤال السادس عشر: 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 اللاعب.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	32	95.83
لا	10	4.17
المجموع	24	100

الجدول رقم 16: يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة ب95.83% في حين نسبة 4.17% لا يرون أن إعطاء الحجم الزمن كافي للحصص التدريبية

ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبى كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت

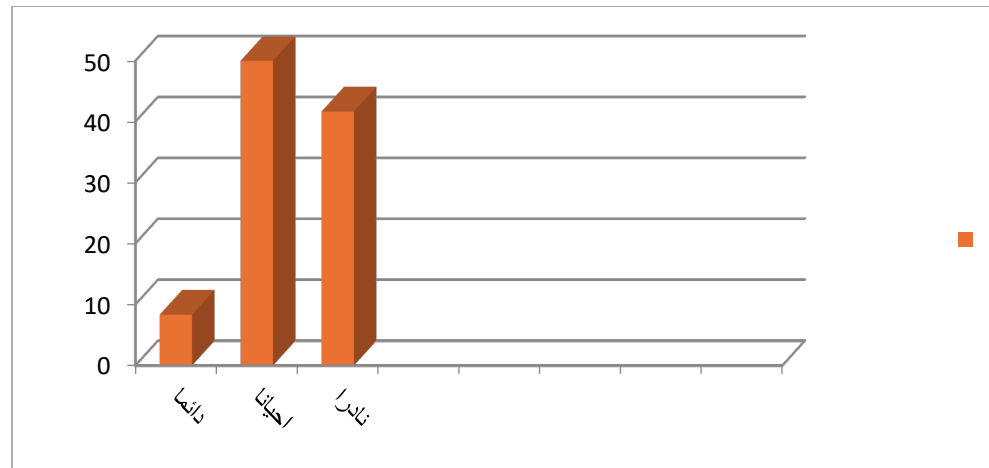
المحور الثالث: لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

السؤال السابع عشر : هل تترك 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	02	8.33
احيانا	12	50
نادرا	10	41.66
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 50% من المدربين احيانا ما يتركون حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة 41.66% نادرا ما يتركون حرية التصرف للاعبين وبينما نسبة 8.33% دائما يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب .

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

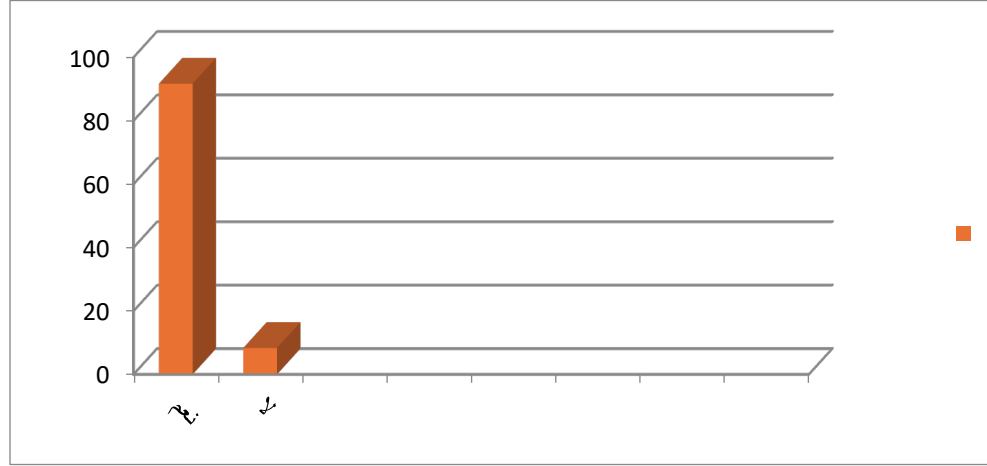
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت

السؤال الثامن عشر : هل تبين 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	22	91.67
لا	02	8.33
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 91.67% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ،في حين أن نسبة 8.33% ترى عكس ذلك .

وما يمكن استنتاجه هو تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم فيضاعفونها و يزيدون من تقويتها و على نقاط ضعفهم فيحسنونها

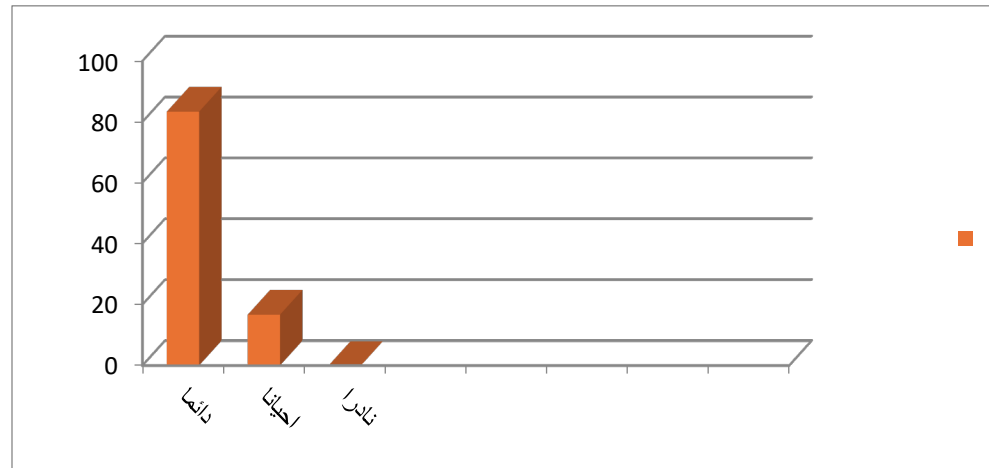
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت

السؤال التاسع عشر: هل تستمع جيدا للاعبين وتتفهم 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 بدائماً أي نسبة 83.33% ، ونسبة 16.66% أحيانا ما يستمعون للاعبين ويتفهمون 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 الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت

السؤال العشرين: 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	01	4.16
ديمقراطية	20	83.33
حرة مطلقة	03	12.5
المجموع	24	100

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



تحليل ومناقشة النتائج:

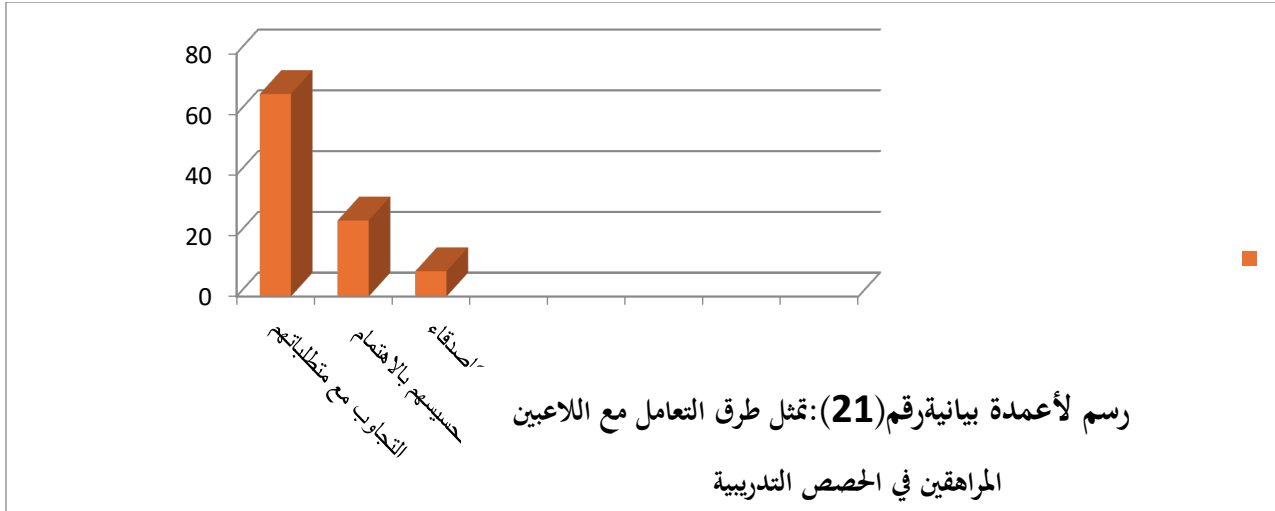
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 83.33% فيرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 12.5% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرة مطلقة كونه يعتمد على تجربة التعبير أما العينة المقدرة نسبتهم بـ4.16% 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 الثالثة المتعلقة بـ: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الواحد وعشرون: - ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
التجاوب مع متطلباتهم المعقولة	16	66.66
تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم	06	25
جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم	02	8.33
المجموع	24	100

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (21) نلاحظ ان نسبة 66.66% من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة وهذه الطريقة المثلى في نظرهم، أما الفئة الثانية المقدره نسبتهم ب 25% فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع المراهقين أثناء الحصة التدريبية هي تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم أما الفئة الثالثة والمقدرة ب 8.33% فتري أن جعل المدرب لهم كأصدقاء هو الأسلوب الأنجع.

ومنه نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة والاستماع إليهم والاهتمام بهم.

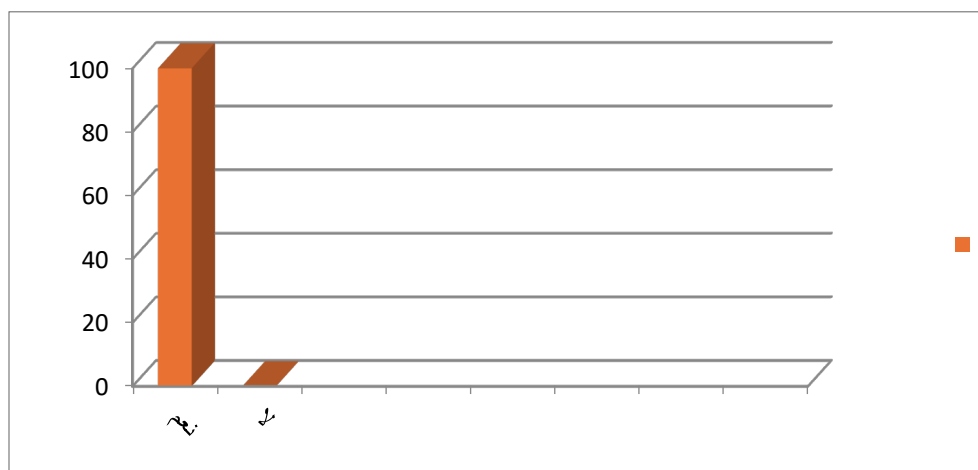
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الثاني وعشرون: هل سوء العلاقة بينكم واللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي.

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

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

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 والمقدين ب100 % أجابوا بنعم، على أن العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة 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.

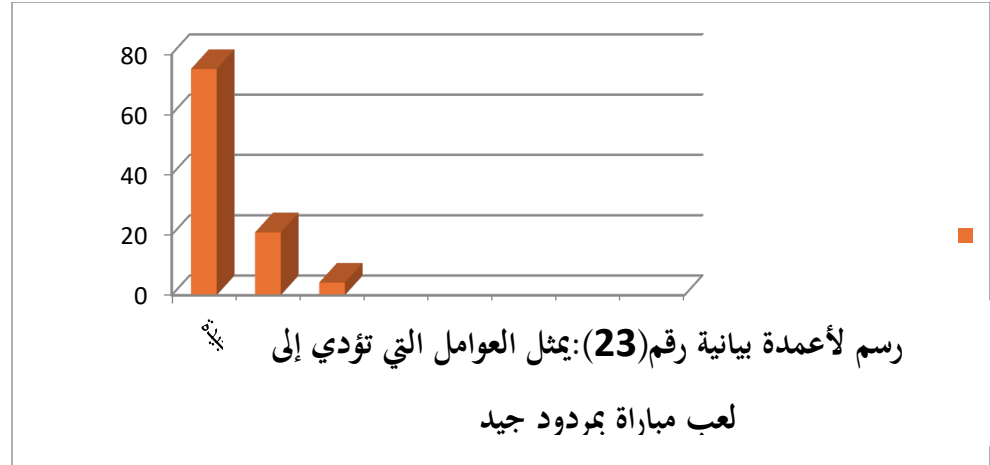
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت

السؤال الثالث وعشرون: 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	18	75
التحفيز المعنوي	05	20.83
التحفيز المادي	01	4.16
المجموع	24	100

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 75% من المدربين ركزوا إجاباتهم على أن العلاقة الجيدة بين المدرب و اللاعبين هي التي أدت إلى تقديم المردود الجيد ، في حين نسبة 20.83% يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقديم المردود الجيد، ، واما نسبة 4.16% 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.

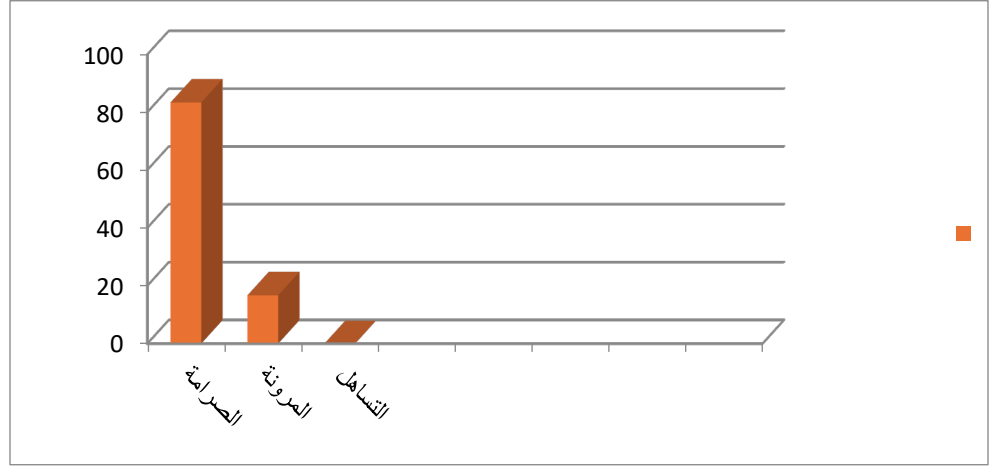
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الرابع وعشرون: 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	20	83.33
المرونة	04	16.67
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 83.33 % من المدربين أجابوا بالصرامة على أنها الأسلوب الأمثل الذي ينبغي على المدرب أن ينتهجه مع اللاعبين، بينما نسبة 16.67 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.

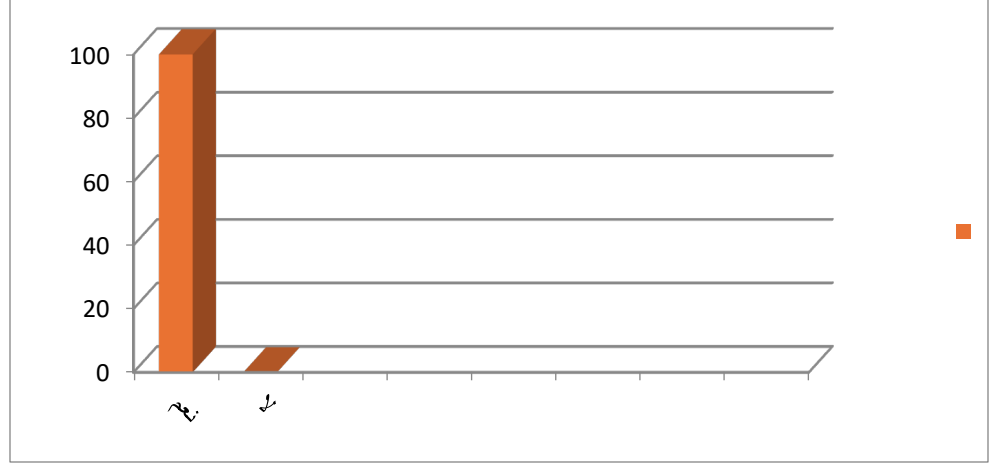
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الخامس وعشرون: 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 المئوية
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 الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت

مناقشة نتائج الدراسة :

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ماكان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة

النتائج كالاتي :

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبي كرة القدم.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تاتير على المردود الرياضي .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ..
- إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم.

خلاصة

وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، "بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية".

ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

التوصيات والاقتراحات :

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات

نذكر منها مايلي :

➤ على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.

➤ يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.

➤ لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .

➤ المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .

➤ تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .

➤ الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.

لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

الدرامج

المصادر و المراجع :

1. البيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دون سنة.
2. السيد الحاوي:"المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، ط1، 2001.
3. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر، ، ج3 ، 1997 ، لبنان.
4. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان:" مجلة البحوث والدراسات" جامعة حلوان، مصر 1979.
5. أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996.
6. أحمد عبد العزيز الشرفاوي:التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل،رسالة ماجستير،معهد التخطيط،جامعة القاهرة،1995-1996.
7. أحمد عوض، " الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،2001،
8. أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر ، 1999 .
9. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر 1998
10. أنوف ويتيج : " مقدمة في علم النفس " ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1944.
11. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"،ج2،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية،مصر،2003.
12. إخلاص محمد عبد الحفيظ،و. د مصطفى حسين ناجي : "الاجتماع الرياضي" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
13. باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة , 1993 .

14. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999.
15. بوفلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983.
16. ثامر محسن : " أصول التدريب في كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988.
17. ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم "، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997
18. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر ، 2001.
19. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
20. رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990.
21. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.
22. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999
23. عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
24. عثمان مجد غنيم : "التخطيط أسس ومبادئ عامة"، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1989 .
25. على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر ، 2003.

- 26.** علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .
- 27.** علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003
- 28.** عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998.
- 29.** فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ،دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان.
- 30.** قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي،دار الكتب للطبع والنشر،العراق،1987.
- 31.** كاشف عزة محمود : "الإعداد النفسي للرياضيين "، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1994
- 32.** كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ،1997،
- 33.** كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ،
- 34.** محمد حسن زكي : "أسس العمل في المهنة التدريب"، منشأة المعارف،مصر الإسكندرية،1997
- 35.** محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،2002
- 36.** محمد شفيق زكي : " الإنسان والمجتمع"، ط1،المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 .
- 37.** محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
- 38.** محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965.

- 39.** محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985
- 40.** محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)" ، دار المعرفة الجامعية ، مصر 1997.
- 41.** محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981.
- 42.** مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988
- 43.** مريم سليم : " علم النفس النمو "، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002.
- 44.** مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- 45.** مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
- 46.** مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 47.** مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005
- 48.** موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، لبنان ، 1999
المراجع باللغة الفرنسية:

1. Blazevic, M. Duinovic : "guide pratique de l'entraîneur", Fleuroyger, 1978,
2. Ed: Chiron sport- 1985 Jacques crevoisrer : foot ball et
3. Edgar Thill et Ant: " Manuel de education sportive", huitième edition, Paris, 1977,
4. Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot

6. Weniack(J) : "Manuel de l'entraînent", Ed vigot ,Paris ,1990

الموسوعات:

موسوعة: "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982.

منشورات ومحاضرات:

منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 .

بوجليدة حسان: " محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة

المسيلة، الجزائر 2006/2007.

مواقع الكترونية:

الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org

الملاحق

جامعة مستغانم
معهد العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان موجهة الى المدرسين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان **أهمية التخطيط للموسم الرياضي في تحسين الأداء لاعبي كرة القدم- أقل من 19 سنة** " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن 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.

إعداد الطلب

إشراف الأستاذ:

د. د. كوتشوك سيد محمد

د. زحاف عبد الحق

السنة الجامعية 2025/2024

- اسم الفريق:

- السن:

- الجنس: ذكراً أنثى

1- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة ماجستير أو ماستر في الرياض ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة تقني سامي في الرياض لاعب سابق

2- ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

من 1 إلى 5 سنوات من 6 إلى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنوات أكثر من 15 سنة:

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

نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا:

2- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

نعم لا

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

نعم لا

4- هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر في تحسين المردود الرياضي؟

نعم لا

5- هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم 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 أداء اللاعب

- إجابة أخرى:.....

7- هل تدخل تنمية الثقة بالنفس للاعب ضمن أهدافكم لتحسين المردود الرياضي؟

نعم لا

8- في بداية الموسم التدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

نعم لا

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

نعم لا

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

نعم لا

11- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟

نعم لا

12- هل المواظبة والانضباط في الحصص التدريبية شرط حتمي لتحقيق مردود رياضي جيد؟

نعم لا

13- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟

نعم لا

14- هل تبين لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه؟

دائماً أحياناً أبداً

15- هل تقوم بتعزيز نقاط القوة لدى اللاعب وإصلاح نقاط الضعف لديه؟

نعم لا

16- هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

نعم لا

17- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟

ديمقراطي ديكتاتوري حرية مطلقة

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

تجاوب مع متطلباتهم المعقولة الاهتمام والاستماع لهم جعلهم كأصدقاء وتفهمهم

- طريقة أخرى:

19- هل سوء العلاقة بينكم وبين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي؟

نعم لا

20- هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

العلاقة الجيدة التحفيز المعنوي التحفيز المادي

- إجابة أخرى:

21- حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي ان ينتهجه المدرب مع اللاعبين

لتحسين المردود؟

الصرامة المرونة التساهل

- أسلوب آخر:

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

نعم لا

.....

نشكركم على تعاونكم