الجمهورية الجزائرية الدمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

عنوان

دور التخطيط في التدريب للرفع من الاداء و النتيجة الرياضية ناشئي كرة القدم

بحث مسحي اجري على مدربي ولايتي تيارت و مستغانم

اعداد الطالب:
- بوريشة مصطفى امير
- سعيد عابد
- فقيه وليد

اشراف:
د/كوتشوك سيد احمد

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا

محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{{ لئن شكرتم لأزيدنكم }} (الآية 07 – سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف و الموجه

الدكتور : كوتشوك سيد احمد

الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر

وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع ،

ونشكر كل من المدربين الذين ساهموا في الإجابة على كل التساؤلات في

ولايتي مستغانم و تيارت

بوريشة مصطفى ، سعيد عابد ،فقيه وليد.

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 – سورة الإسراء)

الى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية.

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

الى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه الى الأستاذ : كوتشوك سيد احمد .

الى كل الإخوة والأخوات إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء من مدينتي السوقر وأخص بالذكر :

قاضي يوغرطة ،الي بوبابوري الياس نسيم، ،بن خيرة محمد امين، بوزيان محمد ،حرزلة اسماعيل، واخرون .

إلى رفيقايَ في العمل : بوريشة مصطفى.

فقيه وليد.

وإلى قارئ هذا الإهداء

سعيد عابد

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 – سورة الإسراء)

الى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية.

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

الى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه الى الدكتور : كوتشوك سيد احمد .

الى كل الإخوة والأخوات إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء من مدينتي السوقر وأخص بالذكر : حسني عبير ، بوزيان محمد ، عقاب عبد الباسط ، واخرون .

إلى رفيقايَ في العمل : سعيد عابد.

فقيه وليد.

وإلى قارئ هذا الإهداء

بوريشة مصطفى

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 – سورة الإسراء)

الى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية.

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

الى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه الى الدكتور : كوتشوك سيد احمد .

الى كل الإخوة والأخوات إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء من مدينتي بني صاف وأخص بالذكر :لحول محمد ، بن طلحة الياس، صاري محمد ، واخرون .

إلى رفيقايَ في العمل : سعيد عابد.

بوريشة مصطفى امير.

وإلى قارئ هذا الإهداء

فقيه وليد

محتوى البحث

العنــوان **الصفحـة**

- كلمة شكـر .....

- الإهــداءات.....

- قائمة الأشكـال.....

- قائمة الجداول .....

الجـانب التمهيـدي

1- مقدمـة 01

2- مشكلة البحث 02

3- اهداف البحث.....03

4- فرضيات البحث.....04

5- اهمية البحث 04

6 – مصطلحات البحث.....05

7- الدراسات السابقة والمرتبط بالبحث .....06 - 07

الجـانب النظـري

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

- تمهيد 11

1-1- ماهية التخطيط 12
1-2- تعاريف للتخطيط 13
1-2-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل 13
1-2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا.....13
1-2-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص.....14
1-3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي 14
1-4- أهمية ومزايا التخطيط 15
1-5- مبادئ التخطيط 15
1-6- التخطيط الرياضي 16
1-7- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية 17
1-8- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي 18
1-9- أنواع التخطيط الرياضي 19
1-10- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي 20
1-10-1- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى 20
1-10-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل 21
1-10-2- الخطط السنوية(المدى القصير والمتوسط) 21
1-10-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط 21
- خلاصة 22

الفصل الثاني

التدريب الرياضي في كرة القدم

- تمهيد 24

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي 25

2-2- مفهوم التدريب الرياضي 27

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي 28

2-4- متطلبات التدريب الرياضي.....28

2-5 - مبادئ التدريب الرياضي 28

2-6- فترات التدريب 30

2-6- 1- فترة الاعداد العام.....30

2-6- 2- فترة الاعداد الخاص.....31

2-6- 3- فترة المنافسات.....31

2-6-1-4- المرحلة الانتقالية 32

2-7- طرق التدريب 34

2-7-1- مفهوم طرق التدريب 34

2-7-2- طرق التدريب الرياضي 35

2-7-2-1- طريقة التدريب المستمر 36

2-7-2-1-1- أشكال التدريب المستمر 37

2-7-2-2- طريقة التدريب الفتري 38

2-7-2-3- طريقة التدريب التكراري 39

2-7-2-4- طريقة التدريب الدائري 41

2-7-2-5- طريقة المراقبة(المنافسة) 42

2-8- مفهوم حمل التدريب الرياضي 42

2-8-1- تعريف حمل التدريب الرياضي 42

2-8-2- أنواع حمل التدريب الرياضي 43

2-8-2-1- الحمل الخارجي 43

2-8-2-1-1- شدة الحمل 44

2-8-2-1-2- حجم حمل التدريب 46

2-8-2-1-3- كثافة التدريب.....46

2-8-2-2- الحمل الداخلي 47

2-8-2-3- الحمل النفسي 47

- خلاصة 49

الفصل الثالث

النتائج الرياضية في كرة القدم

- تمهيد 51

3-1- النتيجة الرياضية..... 52

3-2- طبيعة النتيجة الرياضية.....52

3-3- مهارات كرة القدم..... 53

3-4- انواع النتائج..... 54
3-2-3- الاستنتاج..... 54
3-2-طرق النقل في التعلم الحركي..... 55
3-2-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الأخر..... 55
3-2-2- التنقل من مهارة إلى مهارة أخرى..... 55
3-2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة..... 56
3-2-4- النقل من السهل إلى الصعب(التدرج)..... 56
3-3- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية..... 57
3-4- مسار التعلم الحركي..... 57
3-5- مراحل التعلم الحركي..... 58
6- الخلاصة..... 59

الجـانب التطبيقـي

الفصل الأول (اجراءات البحث الميدانية)

- تمهيد 62
1-1- الدراسة الاستطلاعية 63
1-2- عينة البحث..... 63
1-3- منهج البحث... 63
1-4- مجالات البحث..... 64
1-5- ضبط متغيرات البحث..... 64

1-6- أدوات البحث.....64

1-7- الوسائل الإحصائية 65

1-8- إجراءات التطبيق الميداني 65

1-9- صعوبات البحث 66

الفصل الثاني (عرض وتحليل ومناقشة النتائج)

2-1 عرض وتحليل نتائج الدراسة 68

- مناقشة نتائج الدراسة 87

- خلاصة عامة 89

- التوصيات والاقتراحات 90

- قائمة المراجع 91

- الملاحق 95

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مبدأ التدرج في زيادة الحمل- التحسن المثالي	33
02	اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	33
03	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	34
04	طريقة التدريب المستمر	36
05	طريقة التدريب الفتري	38
06	طريقة التدريب التكراري	40
07	أنواع حمل التدريب	43
08	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	68
09	ما إذا كان المدرب مارس كرة القدم في نادي أو أندية معينة	69
10	الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي	70
11	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	71
12	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	72
13	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	73
14	فترات إجراء التدريبات	75
15	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	76
16	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	77
17	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	78
18	الأهداف التي يركز عليها المدربون	79
19	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	80
20	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	81
21	الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب	82
22	مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	83
23	حالة الوسائل البيداغوجية للنادي	84

قائمـة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	68
02	ما إذا كان المدرب مارس كرة القدم في نادي أو أندية معينة	69
03	الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي	70
04	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	71
05	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	72
06	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	73
07	فترات إجراء التدريبات	75
08	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	76
09	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	77
10	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	78
11	الأهداف التي يركز عليها المدربون	79
12	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	80
13	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	81
14	الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب	82
15	مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	83
16	حالة الوسائل البيداغوجية للنادي	84

المقدمة :

اصبحت الرياضة بأنشطتها المتنوعة احد الجوانب المهمة في حياة المجتمعات البشرية فظهرت اهميتها في مجالات مختلفة كصناعة و الانتاج و التعليم و الصحة و الدفاع عن الوطن.....وغيرها من المجالات المتعلقة بحاجات المجتمع.

حيث اصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة انواع تختلف هذه الانواع من نوع لاخر في حيث الاهمية و الغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من اجل التحكيم فيها

ويعتبر التخطيط احد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية ، إذا اصبح في الاونة الاخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين . وهو الاداء الفعلي اثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلال التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة ، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في مجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تذليلها في إطار زمني محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب .

من اجل ذلك قمت بهذه الدراسة و الغرض منها التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم وتأثيره على الرفع من نتائج الرياضة لفئة كرة القدم ، اجرية هذه الدراسة في بعض اندية بولايتي تيارت و مستغانم والتي تتمحور في دراسة مسحية على مدربي كرة القدم حول دور التخطيط في التدريب للرفع من النتائج الرياضة لكرة القدم .

لحوصلة هذا الموضوع قسم البحث الى جانبين : جانب نظري و جانب تطبيقي ، اما الجانب فيحتوي على اربعة فصول ، في الفصل الاول الى التدريب الرياضي في كرة القدم ،اما الفصل الثاني التخطيط في التدريب الرياضي ، وفي الفصل الثالث نتائج الرياضية ، وفي الفصل الرابع الفئة العمرية ،اما الجانب التطبيقي : الفصل الخامس الى الدراسة الاستطلاعية ، وفي الفصل السادس منهجية البحث و الاجراءات الميدانية ، وفي الفصل السابع عرض وتحليل النتائج .

1- الإشكاليـة :

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط و حسابات مسبقة، وبمعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد لاينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فان الأداء الرياضي الجيد لابد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ و المنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة القدم، وهذا في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية.

و في كرة القدم يلعب الأداء والنتائج في المهارات دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق،كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المبارة على الوجه الأحسن وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة.

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

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)) (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)) (موسى، 1985)

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 الموضوعة والمتوفرة)) (موسى، 1985).

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئات كرة القدم .

التساؤل العام :

هل التخطيط في التدريب يرفع من النتائج الرياضية لفئات كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية التالية :

1 ـ هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب ؟

2 ـ هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟

3 ـ اي نوع من انواع التخطيط يعتمد عليه كثيرا للرفع من الاداء و النتيجة الرياضي في كرة القدم؟

2 . اهداف البحث :

لكل دراسة موضوعية لها اهداف محددة يضعها القائمون على البحث قصد الوصول الى نتائج عملية مرغوبة و لذا كانت اهداف هذا البحث كما يلي :

- ✓ ـ التعرف على دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من نتائج الرياضة لكرة القدم الناشئين .
- ✓ ـ ايجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف النتائج الرياضية لكرة القدم .
- ✓ ـ اعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم و استعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية .

3– فرضيات البحث :

3 . 1 ـ الفرضية العامة :

ـ للتخطيط في التدريب دور يرفع من مستوى النتائج الرياضية لكرة القدم .

3 . 1 . 1 ـ الفرضيات الجزئية :

1ـ للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

2ـ الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب .

3ـ التخطيط هو الاسلوب الانجح الى الرفع من النتائج الرياضية ..

4 . اهميـة البحث :

ان موضوع البحث يحمل في اعماقه الكثير من الدلائل المؤشرات التي تبرز اهميته اذ سلط الضوء على واقع التدريب الرياضي ، وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى اهميته فيما يلي :

- ✓ ـ معرفة قيمة واهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول الى الاداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم.
- ✓ ـ التعرف على انجع الطرق و الاساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع من النتائج الرياضية .
- ✓ ـ التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم الرفع من نتائج الرياضة .

5 . مصطلحات البحث :

ـ تعريف كرة القدم:

– تعريف لغوي:

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون **فوة بال** ما يسمى عندهم(ريقبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى **ساكر** (جميل، 1986)

– تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (السلمان، 1998).

– تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث

يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من" تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

6 . الدراســات المشابهة :

تعتبر الدراسات المشابهة من اهم المحاور التي يجب على الطالب ان يتناولها ويثري بحثه من خلالها و تمكن اهميتها في معرفة الابعاد التي تحيط بالبحث و الاستفادة نها في التوجيه و التخطيط وضبط متغيرات ومناقشة نتائج البحث فيم يخص الدراسات المشابهة للبحث منها :

الدراسة الاولى :

دراسة تومي حمزة و اخرون 2001 تحت عنوان دور التخطيط الاستراتيجي في التوجيه و التنظيم في اندية كرة القدم و كانت المشكلة الدراسة ما الاهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟ وافترض الباحثون التخطيط في التدريب له اهمية كبيرة في ميدان كرة القدم ولقد اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على اراء المدربين و كذا اللاعبين حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض على عينة من 17 مدرب .

وخلص الباحثون الى التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند قيام بعمله التدريبي في الاخير يوصي الباحث بان التخطيط في التدريب اساس تحسين المردود في اندية كرة القدم .

الدراسة الثانية :

ما دور التكوين لدى فئة كرة القدم للرفع من مستوى اللاعبين ؟ ومدى انعكاسها على النتائج الرياضية ؟

افترض الباحثون يمكن التكوين لدى المدربين في تطوير تنمية مردود اللاعبين مما يساهم في ترقية رياضة كرة القدم ولقد اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على اراء المدربين حيث استعملنا استمارة لهذا الغرض على عينة تتكون من 25 مدرب .

وخلص الباحثون الى قصور في اعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء و اعداد التخطيط البرنامج ذات الفعالية وفي الاخير يوثي الباحث يؤدي اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والاعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم الى نتائج ايجابية .

الدراسة الثالثة :

من اعداد الطلبة بوثلجة مسعود لعموشي شعبان لعمالي سمير 2000 ـ 2001 جامعة الجزائر دالي ابراهيم وكانت مشكلة الدراسة ما الاهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟ وافترض الباحثون التحكم الامثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى اداء لاعبي كرة القدم ولقد اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على اداء المدربين وكذا اللاعبين ، حيث استعملنا استمارتين لهذا الغرض وخلص الباحثون ان التخطيط في التدريب يحسن من مردود اندية كرة القدم و التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي ويمكن للاعب تحسين اداءه من خلال التخطيط في التدريب .

التعليق على الدراسات :

من خلال الدراسات السابقة في موضوع التخطيط في التدريب نرى ان استخدام المنهج الوصفي والدراسة المسحية تبدو اكثر ملائمة لحل هذه المشكلة وتبسيطها اذ يصعب استخدام المنهج لطبيعتها .

اما بالنسبة لأفراد العينة كلهم كانوا عبارة عن مدربين وذلك لمحاولة تحليل وفهم معمق للتخطيط في التدريب و استنباط مواطن الخلل وابراز الحلول ونطرا لطبيعة المستخدم في الدراسات التي صبت في الموضوع فمعظم الباحثين في هذا المجال كانت الوسيلة الغالبة عبارة عن استمارة استبيانيه او مقابلة شخصية وهذا ما قمتا به في البحث .

اقامة الدورات التدريبية و التكوينية لمدربي كرة القدم على فترات منظمة لتطوير التدريب الرياضي في كرة القدم وتحديث المعلومات واسلوب ومواكبة كل تطور جديد .

لأجل زيادة التحكم في التخطيط في التدريب يجب رفع من عمل المدرب عند قيامه بعمله التدريبي

ان تكون عملية التدريب عملية مستمرة ويراعي الفروق الفردية تبئ على اسس علمية .

نظرا للدراسات السابقة نرى ان لكل دراسة تتجلى بالإضافة الى النوعية وإثراء المعارف ومحاولة تفسير وفهم الحقيقة الخطيط في التدريب الرياضي حيث ان :

الدراسة الاولى : فقد حاول الباحثون من خلال بحثهم معرفة دور التخطيط الاستراتيجي في التوجيه والتنظيم في اندية كرة القدم كما حاولوا ان يبينوا ان التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند قيامه بعمله التدريبي .

الدراسة الثانية : فقد حاول الباحثون في هذه الدراسة معرفة اهمية تكوين المدربين في الرفع من النتائج الرياضية الدراسة الثالثة : قد حاول الباحثون معرفة الاهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم .

يتمثل في دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من النتائج لفئة كرة القدم ،وتبين لي من خلال تطرقي لهذا الموضوع ان جل المدربين يعملون بالتخطيط الذي يساعد بنسبة كبيرة في الرفع من النتائج الرياضية ،نستنتج ان التخطيط هو العملية الاولى في التدريب الرياضي التي يستعين بها المدرب في بناء فريق كامل .

تمهيد :

ان التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكر المعاصر فقد تطوير مع تطور ذكاء الانسان وتولدت قدرة الانسان على التخطيط حينما تطور الانسان من مرحلة الفطرة والغريزة الى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان ،فاستطاع ان يدرك المرافق المتغيرة فمن اول الخليفة استخدم الانسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتماد و لإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية ، فكلما زادت خيراته كلما خطط للانتفاع بمواد طبيعة وبأساليب افضل وسارت خطة نفوذ الى خطة اخرى و التخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ الى ابعد مدى بجميع ردوده الافعال واخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة بالاختيار بين منهاج بديلة قابلة للتنفيذ .

ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الاداء الفعلي اثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وادائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد احجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالأداء الى اعلى المستويات وما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط و الممنهج في الاداء .

1-1 . ماهية التخطيط :

المعنى اللغوي للتخطيط : ((هو اثبات لفكرة ما بالرسم ، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة او الرسم و الفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن و العكس)) (موسى ،1985 ، صفحة 104)

المعنى الاصطلاحي للتخطيط : تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

- ـ اختلاف التعاريف باختلاف الفترة التاريخية.
- ـ اختلاف الاهداف باختلاف المجتمعات .
- ـ اختلاف الاساس الايديولوجي في الدول المختلفة .
- ـ اختلاف المعني باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- ـ اختلاف تخصص الباحثين و المدربين وخلفياتهم الايديولوجية والفكرية .
- ـ التخطيط هو اسلوب لحل المشكلات .
- ـ التخطيط هو مجموعة التدابير المنظمة للتغيير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط الى (الشرقاوي ، 1995) :

- ـ تعدد وتداخل العمليات والاجراءات التي يتطلبها التخطيط .
- ـ تنوع مداخل التخطيط واستراتجيات تنفيذه .
- ـ لا يعتبر التخطيط اسلوب فنيا فقط ، وانما يمكن اعتباره شكلا من اشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من انواع الادارة الاقتصادية و الاجتماعية .

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- ـ مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
- ـ اسلوب تنظيم لعملية التنمية .
- ـ عملية لتحقيق اهداف مستقبلية .
- ـ وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات او المتطلبات .
- ـ عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .

1-2 تعاريف التخطيط :

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام ، ويمكن تعريفه حسب ما يلي :

1-2-1تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

((انه العملية التي يمكن تنظيم مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الاعضاء ، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال و الظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك اتمام للنتائج المستهدفة من الخطة))(بتلهايتم ،1999)

1-2-2 تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا :

سيسود هذا النوع من تعارف في الدول الرأسمالية بانه : ((نوع من السلوك الذي يخضع الى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)) (بتلهايم ،1999).

ويعرف التخطيط على انه :((التنبؤ الى العد مدى بجميع ردود الافعال واخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ))(موسى ،1985).

1-2-3 تعريف التخطيط وفقا للتخصص:

من وجهة نظر الاداريين ((التخطيط هو تحديد الاعمال او الانشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الافضل لاستخدامها من اجل تحقيق اهداف معينة))(موسى ،1985)

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الاداء الرياضي لأنه القياس الفعلي اثناء المنافسات ، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة ، خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و ادائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد احجام التدريبات ، وذلك وفق مؤشرات او معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالأداء الرياضي الى المستويات وما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط والممنهج في الاداء الرياضي))(سلمي ، 1978).

ويمكن ان نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط :

- ـ يتمثل اسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم .
- ـ يتضمن وضع اهداف تحقق مستقبلا .
- ـ نظرة مستقبلية بما سيكون عليه الاوضاع و المتغيرات .
- ـ الاستغلال الامثل للموارد و الامكانيات المتاحة .

1-3 . مفهوم التخطيط في المجال الرياضي (حماد ،1999):

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

كما يعرف فايلور التخطيط بانه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له))(سلمي ،1978)

وعرفه هودغاسة بانه ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها))(موسى ،1985).

1-4 اهمية ومزايا التخطيط (سلمي ،1978):

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره ، وبدون التخطيط تصبح الامور متروكة للقدر او العمل العشوائي الغير الهادف ، ومن اهم مزايا التخطيط :

- ـ يوضح الطريق الذي يجب ان يشلك جميع الافراد عند تنفيذ الاعمال ، وذلك يوضح الاهداف لكي يسهل تحقيقها .
- ـ يبين مقدما جميع الموارد اللازمة لاستخدامها كما ونوعا ، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
- ـ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
- ـ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال و الاموال و الموارد .

1-5 مبادئ التخطيط (سلمي ،1978) :

لابد للتخطيط ليكون مجدي ان يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الاطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :

- ❖ ان يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جميع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .
- ❖ التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب ان نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمور الجانبية التي لا تأثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له .
- ❖ شمولية التخطيط وتعني انه يجب ان يشمل التخطيط كافة الانشطة والوسائل و الاساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وان نوفر كافة الامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية او الهدف .

- ❖ فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني ان يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال ، ويغطي كافة الانشطة والوسائل والاساليب والامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية و الهدف .
- ❖ مرونة التخطيط وهذا يعني ان يكون التصور المستقبلي ذا اطياف واسعة يمكن التحرك من خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .

1-6 التخطيط الرياضي :

نظرا لان التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف ، فان الوسيلة المثلى والنهج السائع والمستخدم الان في قطاع الرياضي في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

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

بالإضافة الى المتاح من الامكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا ايضا مستخلصا بطريقة علمة 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 كوكوشكن على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((ان التنبؤ في المجال التربية البدنية و الرياضية هو مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على اساس الامكانيات الموضوعة والمتوفرة))(سلمي،1978).

والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط اولي للتخطيط المثالي ولكنه ايضا واحدا من اسس تنظيم الانشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية و الرياضية ، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في المجال التنبؤ في محيط التربية البدنية و الرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي :(الشافعي ،2003):

- النواحي الاقليمية والادارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- التطور العلمي .
- الادوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- الاطارات المتخصصة في كل مجال (كرة القدم ، كرة اليد ،.....الخ)
- تطوير القدرة البدنية للأفراد .
- تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (ارقام قياسية)
- تطوير التنظيم في التربية البدنية و الرياضية .

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من اهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط ، بل ايضا يتطلب وخدة تنسيق هذه المعلومات .

1-7 اهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- رفع ايقاع مستوى التربية البدنية و الرياضية .
- رفع المستوى البدني والصحي للممارسة .
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية ، التكتيكية)
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم ارقام قياسية (محلية ، جهوية ، قارية ، دولية)
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الاخلاق ، العلاقات الاجتماعية)
- تحديد انسب انواع التدريب .
- تحديد واجبات كل فرد واعطائه كل ما ينوط به .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد الاهداف المراد تحقيقها .

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي اللانتعارض في اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف الى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات ،وذلك من خلال بناء خطة طيقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي ، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

1-8 تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة ،وهذا ما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية ، ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الاساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ويمكن تجاهل العناصر الاخرى المساعدة في التخطيط الرياضي اذ ان عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل عناصر لكن اهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي .

ويعرف ماتيف ((التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في ادائه ، وهو يعتبر كمشروع لشكل و محتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه))(موسى،1985)

1-9 انواع التخطيط الرياضي : للتخطيط ثلاث انواع هي:

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

1-9-1 تخطيط طويل المدى (الشافعي ،2003):

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة ، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لاجله ، وقد تكون هذه المدى (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او سنتان كالفترة بين بطولة اوربا مثلا او قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الالعاب ، ويجب ان براعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب ان تشمل الفترات الثلاث وهي : * الاعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي.* الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من اجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم ، وكذلك اثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب شواء البدنية او المهارية او التكتيكية .

1-9-2 تخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة ، ويعتبر التخطيط قصير المدى على مبدا التحديد والواقع ، ولذلك يلزم ان يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة .

1-9-3 التخطيط الجاري :

ويعتمد اساسا على طويل المدى ، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة مثلا: كيفية التصويب نحوى المرمى سواء من الثبات او من الارتفاع ، وكذلك يحدد اكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل.

وستأثر التخطيط بعالمين اساسيين هما:

- ✓ الواقعية
- ✓ دقة المتابعة.

1-10 انواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك انواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي اهمها:

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- خطط الاعداد للبطولة الرياضية .
- الخطط السنوية .
- الخطط الجزئية او الفترية (فترات معينة).
- الخطط اليومية .

ويجب علمنا ان نضع في الاعتبار ان كل انواع التخطيط لدى ممارسي طرة القدم السالفة الذكر تذكر على اسس مترابطة العمل بالاضافة الى ذلك يجب مراعاة انه كلما قل ومن الخطة تطلب الامر ضرورة التجديد الشامل لمحتوياتها .

1-10-1 خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى (الشافعي ،2003) :

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى اكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي ،فالوصول للمستويات العالية في جميع الانشطة الرياضية لا ينتج وليد اللحظة او الصدفة ان يتكون بين يوم وليلة ، ويجب ان يشمل هذا التخطيط على اهم الاهداف والواجبات للمدر الطويل ، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور .

1-10-1-1 اهداف الخطط للمدى الطويل (كريم ،2003) :

- التدريب والاتقان الرياضي الى اعلى مستوى من الممارسة.
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الادماج الاجتماعي للشباب المنحرفين .
- تنشيط رياضة الحي .

- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع .

1-10-2 الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط):

تهدف الخطط السنوية الى كون المدرب او المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والامكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وانشاء العلاقات الداخلية في الفريق ،وابراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة ادائها واتقانها خلال مجموعة الدورات او الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية

1-10-2-1 اهدف الخطط للمدى القصير والمتوسط :

- خلق نشاطات جديدة للنادي .
- تنظيم تظاهرات رياضية .
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- انشاء العلاقات الداخلية.
- اكتساب الثقة بالنفس و التميز عن الاشخاص الاخرين .
- ابراز القدرات و المهارات الجديدة وصقلها .
- التاهل وتدعيم الاندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة .

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نستنتج ان الوصول بفريق ما لتحقيق نتيجة ايجابية يعتمد بدرجة اولى على اتقان افراد الفريق للمبادئ الاساسية للعبة في جميع المواقف ،هذا يعتمد على الاسلوب الصحيح العلمي في التخطيط لطرق التدريب و التحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب الى النتائج جيدة مع افضل اقتصاد في المجهود ،وان التخطيط الذي لا يستغني عنه في المجال الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم اصبح ايضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خاصة ، و الاهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والاهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب الرياضي .

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 افصل 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.

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 ليفتضها 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(احمد، 1999).

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل ،رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب ،ولذلك انشاة القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين،وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والدي ظهر على شكل العاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدا التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة772 قبل الميلاد واهتم الاغريغ القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيونوالاسبرطيون(حسين ،1987)

و إذا ما نظرنا إلى(الأمير نمنين 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 تسمي "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 المختلفة .....الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجعالفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي" ،"ازولين"،"ماتفيف"،"هارا"،"فشر"،"هتجر"،وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر .

ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات ،م،أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية ،(فران سيور،ماتفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية،حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير ،وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات ،ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها قاسم (حسن ص85) .

2-2 مفهوم التدريب الرياضي(البساطي1998):

لا يرتبط مفهوم التدريب"entrainemet"بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا ،بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي ،كالمجالات الحرفية ،أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ،والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي .
- رياضة المعوقين .
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين .
- الرياضة الترفيهية .
- الرياضة الصحية اي من اجل الصحة .

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان ،والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المر فولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

2-3 الأهداف العامة للتدريب الرياضي(البساطي،ص54):

تنحصر 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 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)) (لطفي ،2002).

2-5 مبادئ التدريب الرياضي :

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

وتتخلص مبادئ التدريب في(البصير،ص158) :

1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .

2 – إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .

3 – إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .

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

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

6 – 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 الرفع من النتائج الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ،بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ،قوة الإرادة ،الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية في نهاية فترات الإعداد ،والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

2-6فترات التدريب:

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الاعدادPréparatio
- فترةالمنافسات Comptions
- فترة الانتقالtransition

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكليها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ،حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذالك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها ، سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

2-6-1 فترة الإعداد العام (إبراهيم ،2001).

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 أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ،وكذلك رفع

مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفعمستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

2-6-2 فترة الإعداد الخاص (عباس،ص99):

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة القدم) 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 ،وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاريوالخططي 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.

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 الفيزولوجي و المهاري و الخططي والإرادي بهدف الوصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

2-6-3 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 المستوي 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 أقصي قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانات 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 فانه 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)) (إبراهيم ،ص22.)

2-6-4 المرحلة الانتقالية (عادل،ص162.):

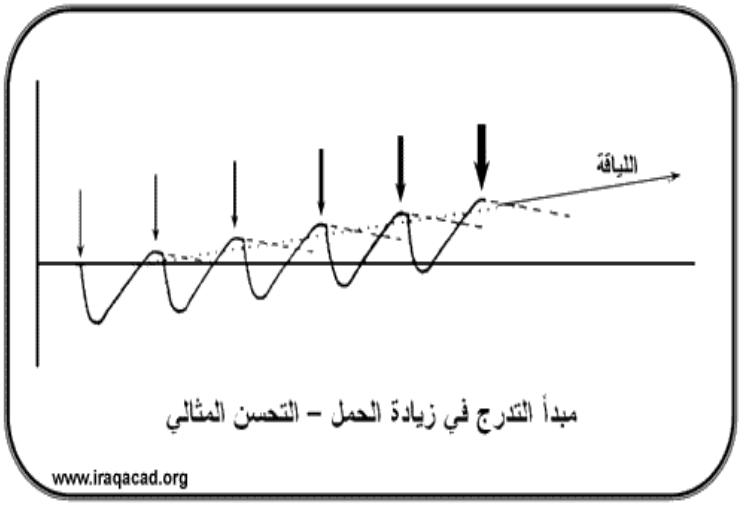
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

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 القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تودي 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.

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

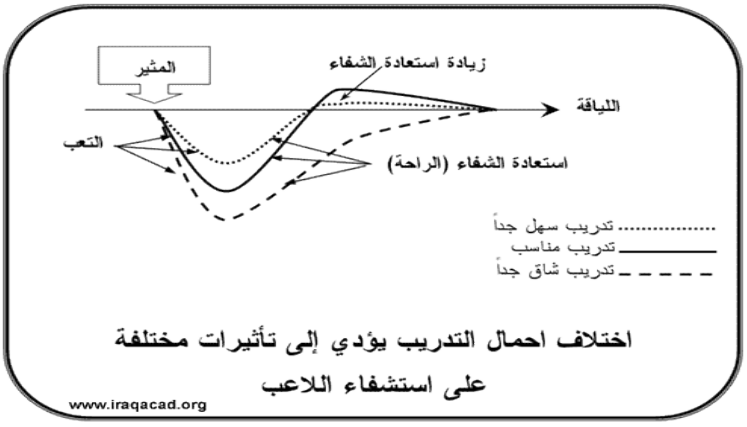
والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسيمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة

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:



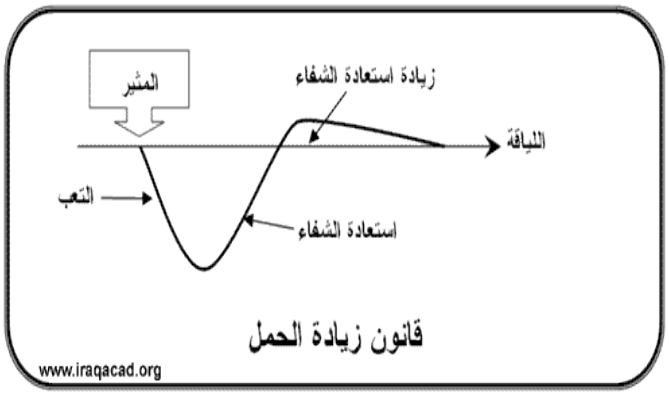
الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل(التحسن المثالي،2008)

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



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب (جانفي 2008)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي (جانفي2008).

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلي 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 .

2-7 طـرق التدريب:

2-7-1 مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية ،السرعة ،التحمل،المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد،حيث يتوقف مستوي المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلي ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال دينامكية العمل مع مكونات التدريب .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي أخر((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ،والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب))(وجدي ،ص321)

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))(لطفي ،ص321.)

وكذلك((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)) (البصير: ،ص151)

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي)) (البساطي،ص23)

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية:يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية
- الحالة المهارية : يقصد بهاد رجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية
- الحالة الخططية : ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية
- الحالة النفسية : وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية
- الحالة المعرفية : وتعني درجة إلمام اللاعب وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس(قانون كرة القدم)

2-7-2 طرق التدريب الرياضي (سطوسي،ص37):

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وايجابي علي تحسين ورفع مستوي 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.

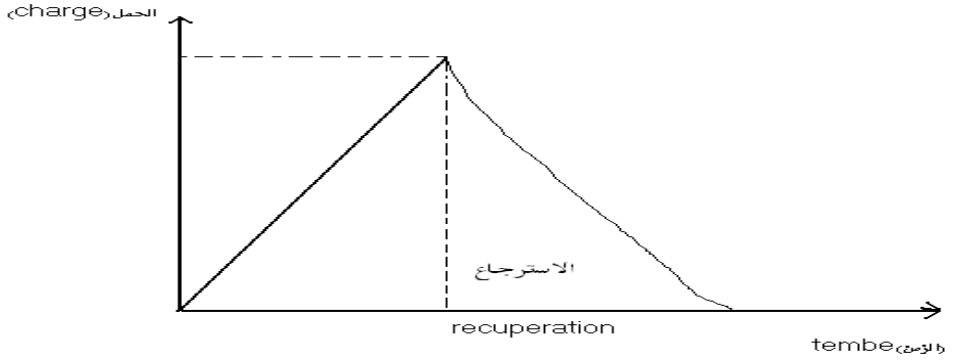
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة المنافسة .

2-7-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة القدم من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية ،و الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص(تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة ،وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation)أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر ،حيث

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140نبضة /الدقيقة ،بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ما يلي :



الشكل رقم(04): يبين طريقة التدريب المستمر(درويش ، 1984)

2-7-2-1-1 أشكال التدريب المستمر (درويش ،ص38) :

أ-التدريب بإيقاع متواصل:

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.

ب-التدريب بإيقاع متغير:

يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خللا 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.

ج-جري الفار تلك :

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

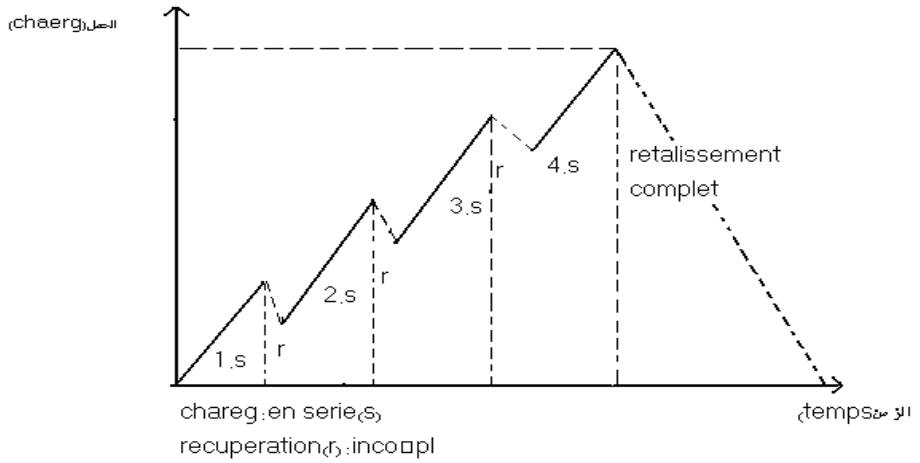
وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

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

2-7-2-2 طريقة التدريب الفتري : (حسان،2007،2006)

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر 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 الراضي 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.

وذلككما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم(05): يبين طريقة التدريب الفتري : (درويش ، ص166)

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 أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال(درويش، ص 166)

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

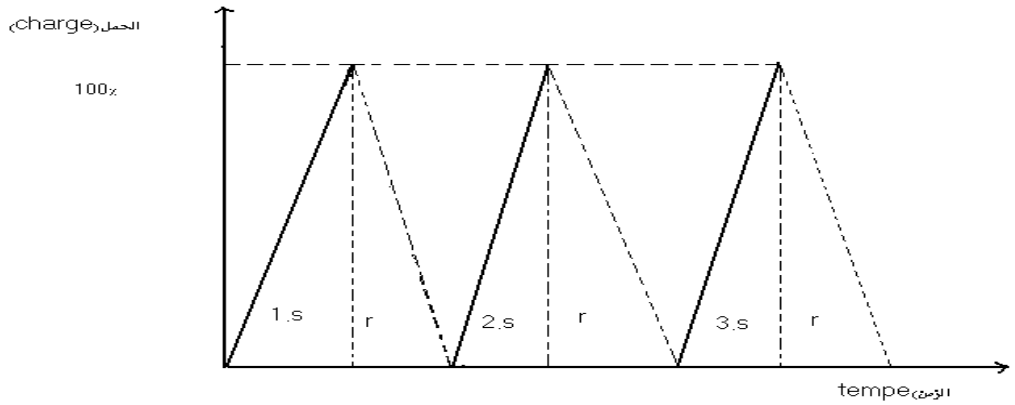
- الحجم :40تكرار بزمن 35/32ثانيةلكل تكرار .
- عدد المجموعات : 4مجموعات .
- الراحة : ايجابية 60/45ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

2-7-2-3طريقة 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(06): يبين طريقة التدريب التكراري (درويش، ص169)

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 البصير: مرجع سابق،ص169.):

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

- قصيرة وتدوم من 15ثانية الي2دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

2-7-2-4 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 الحملالمستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة القوة والتحمل، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة تحمل القوة ،والقوة المميزة بالسرعة .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته،بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

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

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة 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

2-7-2-5 طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة(contrôle) أو تقييم المستوي باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

2-8 مفهوم حمل التدريب الرياضي (بسطوسي ،ص42)

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 إذن بحمل التدريب الرياضي؟

2-8-1 تعريف(لطفي ،ص68)

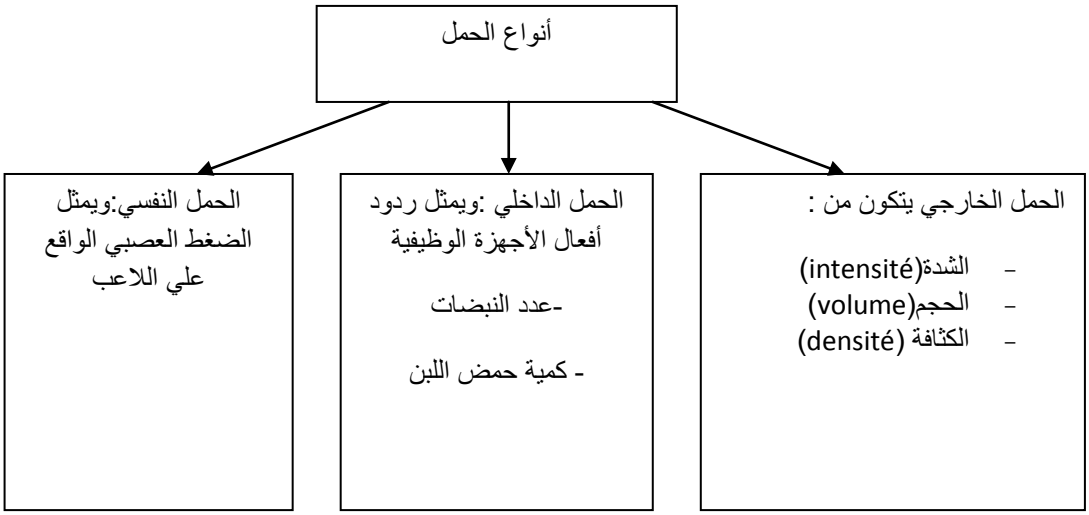
يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد،فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة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

2-8-2 أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي(حسين ،ص97):

- (الحمل الخارجي)charge extérieure
- (الحمل الداخلي)intérieurecharge
- (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(07): يوضح أنواع حمل التدريب(درويش ، ص173)

2-8-2-1 الحمل الخارجي :

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

- intensité de la charge(شدة الحمل)
- volume de la charge(حجم الحمل)
- densité de la charge(كثافة الحمل)

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:

2-8-2-1-1شدة الحمل:

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص)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** (حسين ،ص105)

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

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة .

الشدة القصوى

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصي درجة يستطيع لاعب كرة اليد 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 ، ولابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر أثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95الي100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01الي 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيف

الشدة الاقل من القصوى :

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 95/75 %من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6الى 10 تكرارات .

الشدة المتوسطة:

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 10الي 15تكرار .

الشدة الضعيفة :

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

2-8-2-1-2حجم حمل التدريب (احمد، 1999)

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

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.

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

2-8-2-1-3 كثافة التدريب(احمد، 1999)

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 مستوي 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 المستوي 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 أخر بالشدة المرجوة ،وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

2-8-2-2 الحمل الداخلي(درويش ،ص 175،177)

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 .

2-8-2-3 الحمل النفسي (درويش ،ص 175،177)

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية(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 ، والخططية ، 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 .

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 مستوي 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.

خلاصـة :

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 وتفادي 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.

خلاصـــة :

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 تنميتها، لرفع قدرة الراضي أو الممارس لكرة اليد علي الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

تمهيـد :

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

ومن الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزاً ضعيفاً، لايمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل، فإذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى إن يصبح إنساناً سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لايستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز،إذ أن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل والذي يؤدي إلى التغير في الأداء الحركي من مرحلة إلى أخرى.

الفصل الثالث

1- النتيجة الرياضية :

((النتيجة الرياضية بالغة التعقيدات، لأنها مركب من عوامل عديدة و مترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية و وظيفية، تكون النتيجة الرياضية نتيجة للتكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان ومكان محددين، حيث أن النتيجة تتميز بأنها هادف و موجه لتحقيق هدف من خلال تناسق مجموعة من الحركات المترابطة فيما بينها في الأداء والزمان .

وتلعب الخلايا العصبية مركزها في المخ دور كبير في توجيه العمل العضلي المشترك بالأداء بتناغم و تزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء و النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد)) (دبور، 1996)

2- طبيعة النتيجة الرياضية في كرة القدم:

كرة القدم من الألعاب الرياضية الجماعية التي تميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد،نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذا مهاراته وحالته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز و الفاعلية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محدد سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق و تسلسل ودقة و توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء، حيث أن ملعب كرة القدم كبير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التمرير و التصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدى في مواقف متغيرة ، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج (حسين، 1998)

3- مهارات كرة القدم :

ومهارات كرة القدم تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها ، كذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لان اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لاداءه حيث أن خطط اللعب في كرة القدم تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها ، وهذه المتطلبات المهارية دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة(الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة مثل(الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل(الاستلام ثم الجري ثم التمرير).

ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقا للأداء الحركي التالي .

((ففي كرة القدم يمثل استلام اللاعب للكرة وتمريرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحدتين) ولكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تمريرها).

والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم ، حيث أن سرعة تردد الحركات في كرة القدم قد تندمج مع بعضها البعض علي التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها(استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها البعض علي التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (الجري بالكرة، أو استلام مع مراوغة) ، ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية و تطور الموقف من موقع كل زميل و منافس في توقيت مناسب يتبع اللاعب تنظيم أداءه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود اى حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة و متعددة بما يتناسب و متطلبات الوقف بهدف التغلب الخصم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المناسبة لهدف

اللاعب، والحركات الخداعية و التي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة(حركة كاذبة)، وبناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات، ثم تأتي الحركة الأساسية(الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط، والحركات الخداعية تعتبر من الاداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيدية الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة، وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي)).(حسن،ص20)

4- انواع النتائج :

يوجد في النتائج الرياضية نوعان من النتيجة المنفردة و المركبة حيث أن النتائج المنفردة أو المركبة في كرة القدم تتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كليا عن الأخر من حيث أسلوب الرفع من النتائج وتوقيت استخدامه و الهدف منه و الاعتقاد الكلي للتشابه في بعض النتائج الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، امانطاق المضمون فيختلف من حيث و ظروف النتيجة وظروفه والاتجاهات المستخدمة، لذلك يتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة في صيغ أو إشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في النتيجة الكلية بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما تترابط مع بعضها البعض في واحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاما خاصا، يسمى هذا النظام من وجهة نظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية .

5- الاستنتاج :

و من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة النتائج المهارية و الحركية في كرة القدم نجد انه عند تعليم وتدريب كرة القدم يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي و التدريبي على المكونات والمفاهيم ويعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة و مضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها .

2- طرق النقل في التعلم الحركي :

2-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الأخر(حسن ، 1996):

اثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها بالرجل اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى الرجل اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الأخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة القدم نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال رجل المسيطر عادة ولكن علينا أن ننسى أن لاعب كرة القدم الذي يستطيع بكلا رجليه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل رجل واحدة.

و هذا ينطبق على باقي الألعاب وعلى باقي الألعاب، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بالنتائج بكلا الطرفين .

2-2- التنقل من مهارة إلى مهارة أخرى (حسن 1996):

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين و الغير متشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك الدراسة التي أجرتها العالم (نلس-Nelson) 1957 لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية :

الريشة الطائرة ← التنس

التمرير في كرة اليد ← كرة السلة

السباحة ← الكرة الطائرة ← سباق الحواجز

ومن نتائج هذا البحث الرفع من النتيجة الرياضية الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة(حسن ، 1996):

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فان فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح ، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فانه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة.

2-4- النقل من السهل إلى الصعب(التدرج) (خليفة ، 1990):

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسديد، وهذا التدرج مبني على أساس أن الممارس سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء(المشرفين في مجال التدريب الرياضي) بإتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات :

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
- إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- تغير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصتا المهارات المفتوحة).

3- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية :

- تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة .
- تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها .
- تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاورة في كرة السلة إلى كرة القدم .
- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لايستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ماتعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة .
- إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم(اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية(قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة .
- إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة .

4- مسار التعلم الحركي(HOTZ.1985):

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص ، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة ، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لايوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تختزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى()، ويتم المسار التعلمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتا بالحصول عل المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح

هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن تم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتبره درجة التوافق الحركي كمعيار للتفريق بين هذه المراحل .

5- **مراحل التعلم الحركي**(اليمين، 1989) :

المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .

المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.

المرحلة الثالثة : تثبيتا التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة.

إن هده المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هدا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هدا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهدا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي :

المرحلة الأولى :

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ،بصرية).

المرحلة الثانية :

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع يتمكن أثنائها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن بدل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصيص

والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هدا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة و يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

المرحلة الثالثة :

ما يميز هده المرحلة هو نجاح في النتائج الحركية تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعتيمية والتدريبية وتتحسن بشكل جيد للنتائج الحركية والمهارية ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة .

وبدلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هده تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تميز هده المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهدا ما لا نجده في النتائج الحركية والنتائج المهارية يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هده المرحلة في عدة نقاط هي (مقاق، 1995):

- النتيجة الدقيقة والمضبوطة للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في النتيجة الجيدة وثبات العناصر المهمة للحركة .
- إيجاد الحلول السريعة تلاءما مع الظروف المختلفة .
- التنويع في إمكانية النتائج والوصول إلى إبداعات خاصة .

1-1-الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة القدم .

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة و الدكاترة المحكمين المظر الى المراجع ، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء و القيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصداقية .

1-2-عينة البحث:

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

من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولايتي تيارت و مستغانم ، وكان حجم العينة (50) مدربا.

1-3- منهج البحث:

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

1-4-مجالات البحث :

- المجال المكاني : تم توزيع الاستمارات الاستبيانية على المدربين اثناء مباريات البطولة وفي الملاعب اثناء التدريب.

- المجال الزماني:

1- دامة فترة انجاز البحث من 2014/12/01 الى 2015/04/30 خلال هذه الفترة قمنا بدراسة استطلاعية من 2014/11/15 الى 2015./01/15.

2-دامة فترة العمل التجريبي لتوزيع الاستمارات و استرجاعها و تحليل نتائجها من 2015/02/05 الى 2015/03/30.

-**المجال البشري** : تم اختيار العينة من 50 مدرب كرة القدم الناشئين تتمثل في 25 مدرب من طرف نوادي وفرق ولاية مستغانم و 25 مدرب من ولاية تيارت .

1-5 -ضبط متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

المتغير المستقل:إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو"التخطيط في التدريب الرياضي".

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو" النتيجة الرياضية في كرة القدم".

1-6- أدوات البحث:

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من ايجابيات الاستبيان يكمن في تكميم

المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا. (شلبي، 1992)

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

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بـ:نعم أو لا، وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقصي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة .

1-7- الوسائل الإحصائية المستعملة:

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلي معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي :

النسب المئوية = عدد التكرارات x 100 / مجموع أفراد العينة

1-8- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (50) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة القدم لولايتي "تيارت و مستغانم" والمقدر عددهم (50) مدربا، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد54 يوما قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه

الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

صعوبات البحث :

1- صعوبة اجاد الفصل النظري حول النتيجة الرياضية .

2-صعوبة التنقل بين الولايات.

هناك أربعة محاور يتمحور عليها بحثنا و هي :

أ- المحور الأول :للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، ويحوي هذا المحور ستة(06)أسئلة.

السؤال الأول :

- سن المدرب؟

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

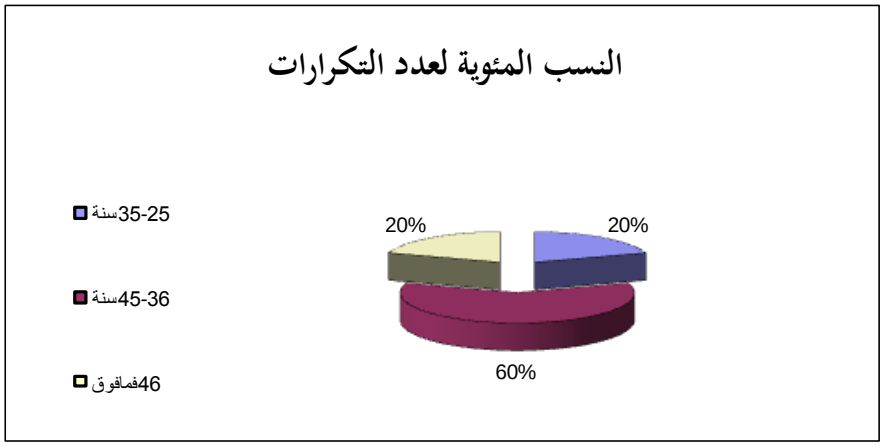
الجدول رقم (01)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
25-35 سنة	10	20
36-45 سنة	30	60
46 فما فوق	10	20
المجموع	50	100

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين36-45 سنة وهذا بنسبة 60% ، وهدا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45سنة 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.



الشكل رقم (08): يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .

السؤال الثاني:

- هل سبق لكم وان مارستم كرة القدم في نادي معين ؟

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

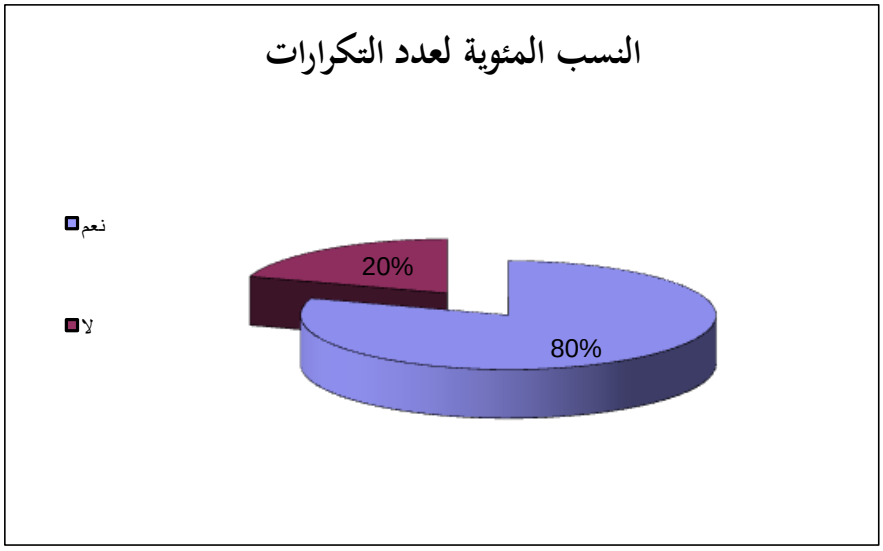
الجدول رقم (02)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	40	80
لا	10	20
المجموع	50	100

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

الاستنتاج :

نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة،وهذا نفسره بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .



الشكل رقم (09) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي أو عدة أندية معينة.

السؤال الثالث :

– إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق ، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديكم ؟

الغرض من السؤال :معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.

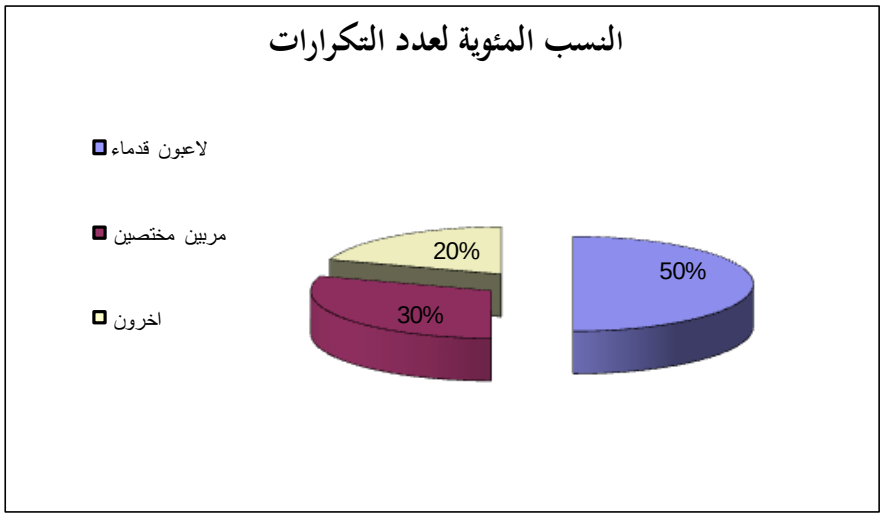
الجدول رقم (03)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
لاعبون قدماء	25	50
مربين مختصين	15	30
آخرون	10	20
المجموع	50	100

من خلال الجدول نلاحظ أن اغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدربيهم (مربيهم)كانوا من فئة اللاعبون القدماء بنسبة تقدر بـ 50%، ونسبة 30% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربي مختص.

الاستنتاج:

نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المربين للنوادي كانوا من صنف لاعبو قدماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقي التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.



الشكل رقم (10) :يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.

السؤال الرابع:

-كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

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

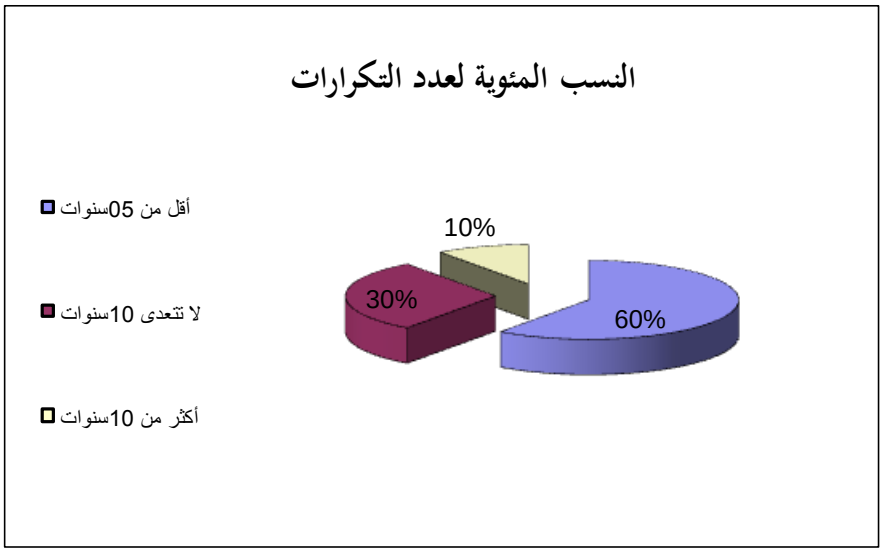
الجدول رقم(04)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
اقل من 5سنوات	30	60
لا تتعدى 10سنوات	15	30
أكثر من10سنوات	5	10
المجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن05سنوات بنسبة 60%.

الاستنتاج :

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 .



الشكل رقم (11) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

السؤال الخامس :

- بصفتكم مدرب،هل تلقيتم تربص تكويني ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقي تربصات تكوينية تساير التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم .

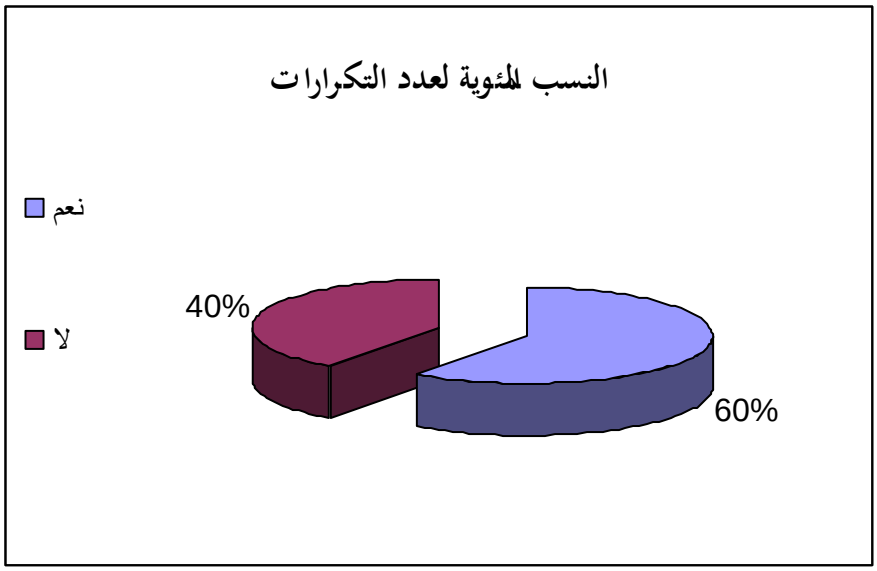
الجدول رقم(05)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	30	60
لا	20	40
المجموع	50	100

نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين قد تلقوا تربص تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 40% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتربص تكويني.

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (12) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية.

السؤال السادس :

- ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها ؟

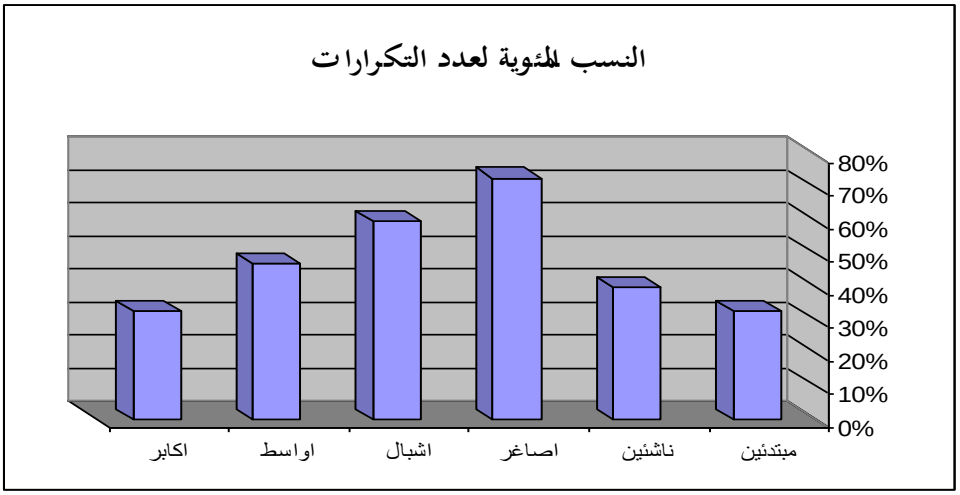
الغرض من السؤال : معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة الأشبال ، والتي نحن بصدد دراستها

الجدول رقم (06)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية%	مجموع النسب المئوية%
مبتدئين	05	33	100
ناشئين	06	40	100
أصاغر	11	73	100
أشبال	09	60	100
أواسط	07	47	100
أكابر	05	33	100

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأصاغر وهذا بنسبة تقدر ب و التي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئات الأشبال 73% ،و ثم تليها نسبة 60 %

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة القدم يهتمون بتدريب فئة الأصاغر بنسبة كبيرة مقارنة مع فئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة القدم يهتم معظمهم بفئات الصغرى لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.



الشكل رقم (13) : مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها .

ب– المحور الثاني : الوقت عامل رئيسي يجب اتحاده بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب .

ويحتوي هذا المحور على ثلاثة أسئلة.

السؤال السابع :

– ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال :معرفة مكانة وقيمة الحصص التدريبية لدى المدرب.

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدربين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع(04) حصص أسبوعيا بنسبة 40% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأنه يبرمج حصتين(02) أسبوعيا بنسبة 34%ومنهم من أجاب أنه يبرمج ثلاثة حصص(03) و خمسة حصص(05) أسبوعيا بنسبة 13%.

الاستنتاج :

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

السؤال الثامن :

– أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال : معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر:(06)ساعات وهذا بنسبة40% من المستجوبين،ومنهم من أجاب ب: (03)ساعات أسبوعيا بنسبة34% ومنهم من أجاب بأنه يبرمج (4.5)ساعة أسبوعيا ومنهم من أجاب أنه يبرمج(7.5)ساعات أسبوعيا بنسبة13%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاما في العملية التدريبية.

السؤال التاسع:

- تبرمجون تدريبات ناديكم؟

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

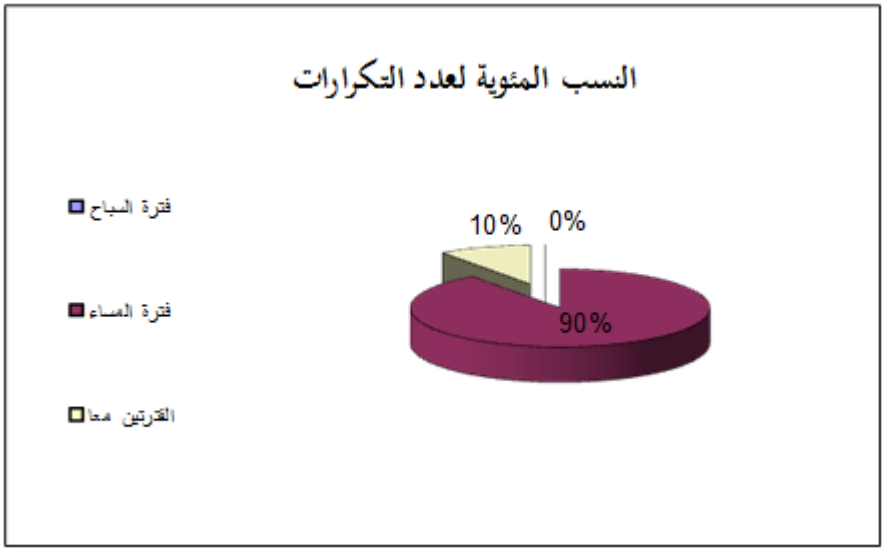
الجدول رقم(07)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
في فترة الصباح	00	00
في فترة المساء	45	90
الفترتين معا	05	10
المجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة90%، وهناك من يرى الفترتين معا بنسبة10%، وهذا ما يدل على أن اختيار هذه المواقيت يرجع لأسباب كالارتباطات والانشغالات الخاصة بالمدرب واللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج أن من خلال إجابات المدربين اعتمادهم علي عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلي أسباب خاصة ومتعلقة بارتباط اللاعبين بالدراسة وعوامل آخرى ، وهناك من المدربين وبنسبة قليلة ومعتبرة أجاب أن عملية التدريب تتم في الفترتين معا لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحة الفرصة للتدريب في الفارتين معا.



الشكل رقم (14): يوضح فترات إجراء التدريبات.

ج– المحور الثالث: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للرفع من النتائج الرياضية لكرة القدم.

السؤال العاشر:

– هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا رزنامة رسمية للمنافسات؟

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

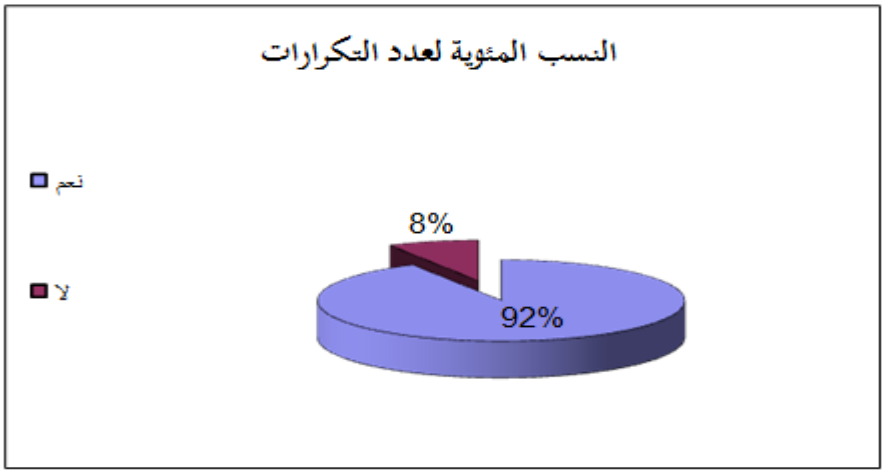
الجدول رقم(08)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	46	92
لا	04	08
المجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لرزنامة رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة بنسبة 92%، و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة بـ 08% .

الاستنتاج:

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



الشكل رقم (15): يوضح نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية.

السؤال الحادي عشر:

– ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

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

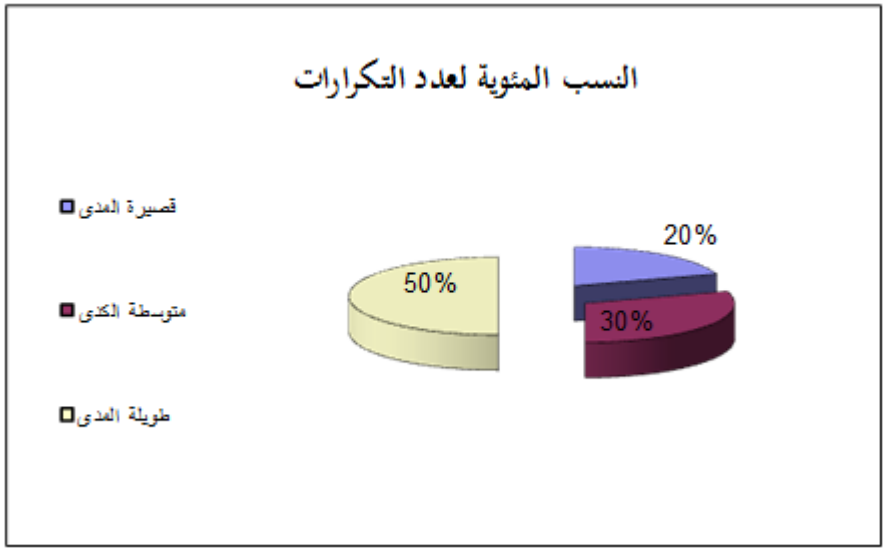
الجدول رقم(09)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
قصيرة المدى	10	20
متوسطة المدى	15	30
طويلة المدى	25	50
المجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الأفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ(50%) ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على أفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ(30%)،وهناك آخرون من يرى أن الأفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب ودلك بنسبة تقدر بـ(20%).

الاستنتاج:

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



الشكل رقم (16): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم.

السؤال الثاني عشر :

– هل انتم من المدربون الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟

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

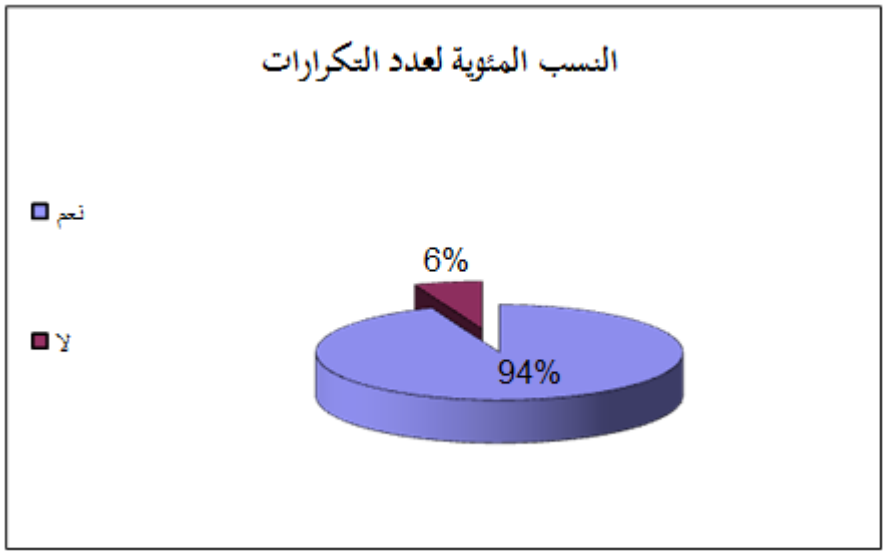
الجدول رقم (10)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	47	94
لا	03	06
المجموع	50	100

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(94%).

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (17) : يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.

السؤال الثالث عشر :

- إذا كانت ايجابتكم بنعم على السؤال السابق، فماهي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم ؟

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

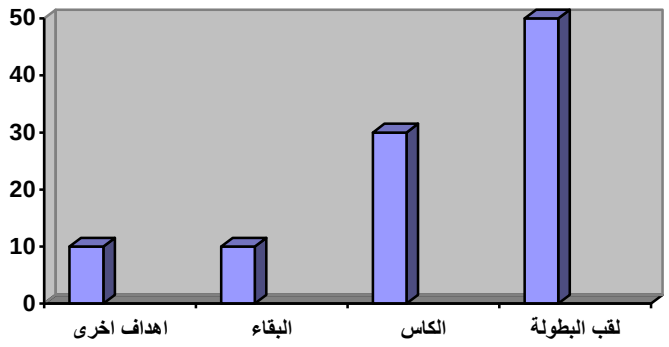
الجدول رقم (11)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
لقب البطولة	25	50
الكأس	15	30
البقاء	10	10
أهداف أخرى	10	10
المجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربون يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة (50%)، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة (10%)، كما يسعى آخرون بنسبة (10%)إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها:)التكوين و وتحسن المستوى، تكوين فريق، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي..)،وبنسبة 30% من المدربين أكدوا أنهم يركزون على تحقيق لقب الكأس .

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (18) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .

السؤال الرابع عشر :

– ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

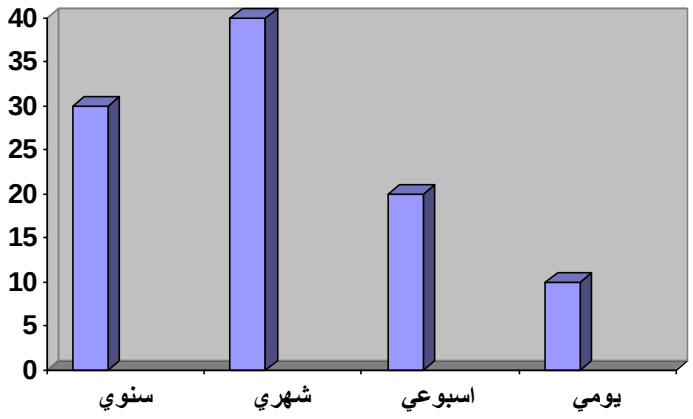
الجدول رقم (12)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
يومي	05	10
أسبوعي	10	20
شهري	20	40
سنوي	15	30
المجموع	50	100

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 40% ثم تليها نسبة 30% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي،وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 20% .

الاستنتاج :

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



الشكل رقم(19) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين .

السؤال الخامس عشر :

– هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

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

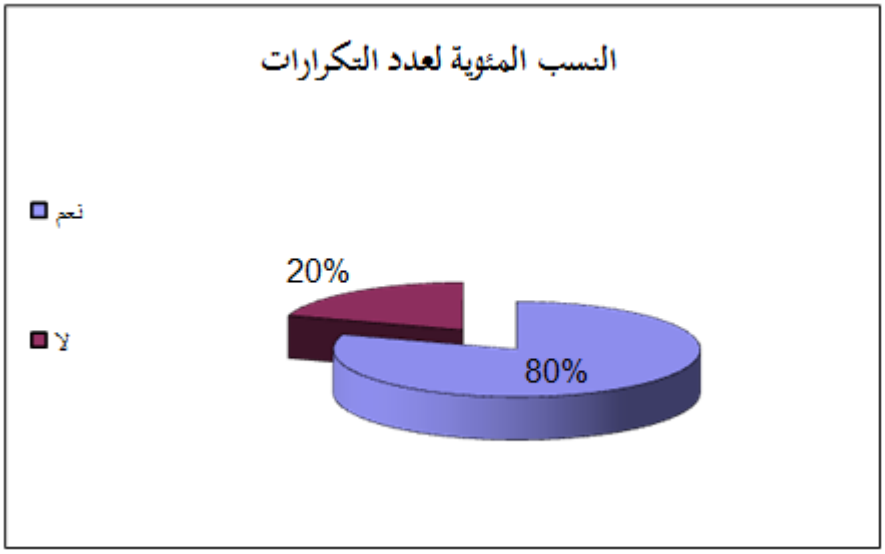
الجدول رقم (13)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	40	80
لا	10	20
المجموع	15	100

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالبا ما حققوا الأهداف التي سطروها وهذا بنسبة 80%، أما 20% من المدربين أكدوا عكس ذلك .

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (20) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .

د– المحور الرابع : الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

السؤال السادس عشر :

– ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟

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

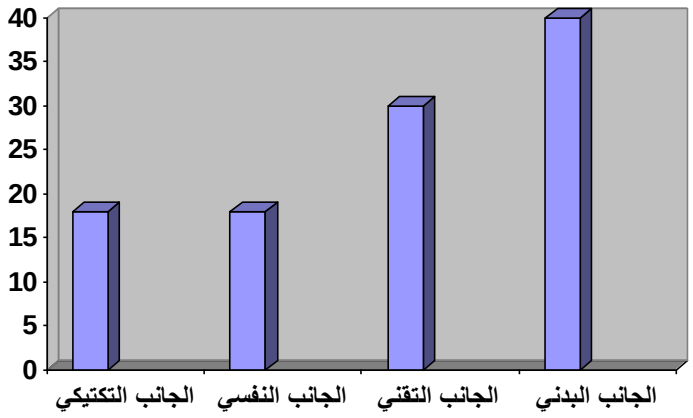
الجدول رقم (14)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية%	مجموع التكرارات	مجموع النسب المئوية%
الجانب البدني	20	40	50	100
الجانب التقني	15	30	50	100
الجانب النفسي	09	18	50	100
الجانب التكتيكي	09	18	50	100

نلاحظ أن هناك تقارب في اهتمام المدربين بالجوانب السالفة الذكر باستثناء الجانب البدني الذي حظي باهتمام معتبر نسبيا مقارنة مع الجوانب الأخرى وهذا بنسبة 40% .

الاستنتاج :

من خلال النتائج المحصل عليها نقول أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة القدم لكونه المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى النتيجة الرياضية لدى اللاعبين .



الشكل رقم (21) : مدرج تكراري يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.

السؤال السابع عشر :

- هل انتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم (أجرة ، سكن ،مصلحة)؟

- إذا كانت لا لماذا ؟

الغرض من السؤال : معرفة الحالة المادية التي تتصف بها أندية كرة القدم .

الجدول رقم (15)

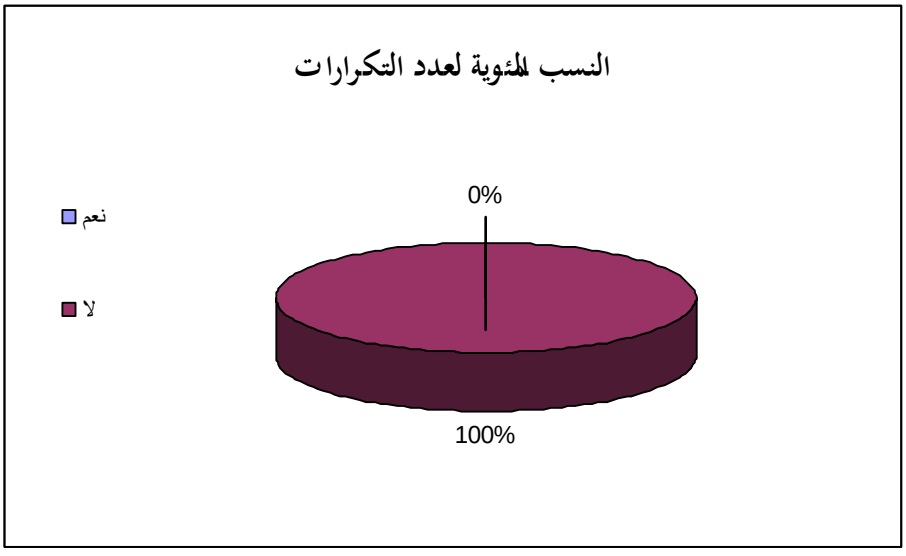
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	**00**	**00**
لا	**50**	**100**
المجموع	**50**	**100**

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كل المدربين يشتكون من الحالة المادية المحيطة بالنادي وهذا بنسبة 100%.

وكان تعليل معظم هؤلاء المدربين منحصر مجملها في (عدم وجود تمويل للنادي، ضعف الإمكانيات، عدم كفاية الأجرة..الخ).

الاستنتاج :

نستنتج من النتيجة السابقة أن أندية كرة القدم لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي نادي من نوادي كرة القدم،وهذا يؤثر لامحال بطريقة أو بأخرى على عملية التخطيط وبالتالي على مردودية النادي بصفة عامة .



الشكل رقم (22) : يوضح مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي .

السؤال الثامن عشر :

- كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم ؟

الغرض من السؤال : معرفة الحالة البيداغوجية للفريق .

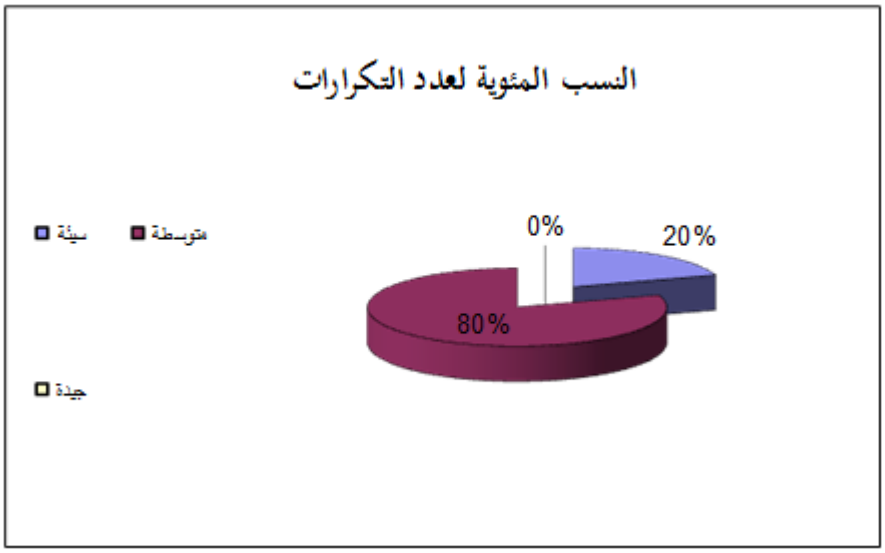
الجدول رقم (16)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
سيئة	10	20
متوسطة	40	80
جيدة	00	00
المجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن حل المدربين يصفون الحالة البيداغوجية للنادي بالمتوسطة بنسبة تقدر بـ 80%، بينما الآخرون يرون أنها سيئة بنسبة 20%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن الأندية في معظمها أقل ما نجد نادي تتصف وسائله البيداغوجية بالجودة ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو اقل شأن من ذلك .



الشكل رقم(23) : يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .

السؤال التاسع عشر :

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

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

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

- قلة التربصات للمدربين .
- انعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل .
- مشكل التنظيم في رزنامة المنافسات .
- نقص في التسيير .
- قلة التمويل للأندية .
- نقص الخبرة في ميدان التدريب .
- غياب التشجيع من قبل الإطارات و المسؤولين .
- إهمال بعض المسؤولين للنوادي والجمعيات وعدم تقديم يد المساعدة لهم .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن هنا ك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة .

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 كالآتي :

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .
- إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة القدم و الرفع من أداء الممارسين .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى النتائج الجيدة .
- جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- يرى أغلب المدربون أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على النتائج الرياضية .
- حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
- ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى النتائج الرياضة للممارسين .

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من النتائج الرياضية 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 للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد"تشارل بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلي تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية" ، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة .

وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالنتيجة الرياضية 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 مايلى :

- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية تناسب تطوير الأداء و الرفع من النتائج، 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 .
- النتيجة الرياضية الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة القدم .
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب(الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

1- أحمد البساطي أمر الله : أُسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر ، 1998

2- أحمد بسطوسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 .

3- أحمد شلبي : منهجية البحث العلمي ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992

4-إبراهيم اسعد ميخائيل :مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق ، بيروت، لبنان ، 1999

5- إبراهيم حمادة مفتي : التطبيقات الإدارية ، مركز الكتاب للنشر، ط01 ، القاهرة ، مصر، 1999 .

6- إبراهيم حمادة مفتي : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .

7- إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي ، الموسوعة العلمية للإدارة، ج02،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .

8- بشير صالح الرشيدي : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث ، الكويت ،2000 .

9 - ديولد فان دالين : ترجمة : محمد نبيل نوفل و آخرون : مناهج البحث في التربة و علم النفس، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1984 .

10- حسام علي طلحة و عيسى مطر عدلة،مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 القاهرة ، مصر ، 1999.

11- حسن حسين قاسم و علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطبع و النشر ، العراق ، 1987 .

12- حسن حسين قاسم: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن،1998.

13-كمال درويش ومحمد حسين : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984 .

14- كورت ماينل: ترجمة : علي نصيف : التعلم الحركي، مديرية دار الكتب ، الموصل ، العراق ، 1987.

15- محمد الحمحامي و أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1998 .

16- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 ،القاهرة ، مصر 1998

17- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ، 1996.

18- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ج 01 ، دار القلم ، بيروت، لبنان، 1990.

19- محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ،مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،مصر،1985.

20- محمد علي بهامر سعدية: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1999.

21- محمد ياسر و حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1996 .

22- مصطفى الفاتح وجدي و محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة ،مصر ، 2002.

23- نور حافظ : المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط 02، بيروت ، لبنان ، 1990 .

24- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر ، القاهر ، مصر ، 1999 .

25- عباس أبو زيد عماد الدين و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 .

26- عبد المجيد مروان : النمو البدني والتعلم الحركي ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط01، الأردن ، 2002 .

27- عبد السلام زهران حامد : علم نفس النمو" الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب ،ط 05، القاهرة مصر 1995.

28- علي السلمي: التخطيط و المتابعة ، المعهد القومي للتخطيط،القاهرة ، مصر ، 1978.

29- فؤاد الذهبي السيد :الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1995 .

30- رابح تركي : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 01، الجزائر،1989 .

31- شارل بيتلهايتم: ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله : التخطيط و التنمية ، ط 02 ، دار المعارف، ط 02 ، القاهرة ، مصر ، 1999 .

المراجع باللغة الفرنسية :

01- hotz. L'apprentissage. psychomoteur. ViGot.paris France.1985.

02 - jurgen weineck :biologie de sport. Edition viGote. Paris France.1997.

03 - la dislave. H. entrainement de foot ball. Edition Groupe.Esc.lyon. france.1984.

04 – korte.sport de competition. Edition vigote. Paris. france.1984.

المجـلات :

– أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان :مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر ، 1979 .

الرسائل والأطروحات:

1- أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير ، معهد التخطيط، جامعة القاهرة ، مصر ، 1995-1996 .

2- هشام أشن و سليم مطبح : دراسة تأثير درس التربية البدنية والرياضية على صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ (16-18 سنة) ، مذكرة ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر، 2000-2001 .

3- كريم بن آكلي : الممارسة الرياضية في الأندية ، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2002-2003 .

4- كمال مقاق : تعلم مهارة التسديد على الأجنحة عند لاعبي كرة اليد ، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 1995-1996 .

5- عبد اليمين بوداود : اثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات التكتيكية، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 1989-1990 .

المحاضـرات :

– حسان بوجليدة :محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ،كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير،جامعة المسيلة ، الجزائر ، 2006-2007.

مواقع الانترنت :

. / 28جانفي www.iraqacad.org2008– **الأكاديمية الرياضية العراقية:**

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و النشاطات الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي المتمثل عنوانها في :

دور التخطيط في التدريب للرفع من النتائج الرياضية لفئات كرة القدم

في إطار بحثنا المتمحور حول أهمية و دور التخطيط في التدريب للرفع من النتائج الرياضية لدى ممارسي كرة القدم، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة(×) في الخانة المناسبة حسب ايجابتكم المقترحة.

من إعداد الطلبة:

- *سعيد عابد .*
- *بوريشة مصطفى امير.*
- *فقيه وليد.*

تحت إشراف الأستاذ:

**كوتشوك سيد احمد.*

السنة الجامعية2014-2015 م

تسمية النادي:.....

* **المحور الأول** : للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

1- سن المدرب: (25-35سنة) ☐ (36-45سنة) ☐ (46فمافوق) ☐

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

3- إذا كانت ايجابتكم بنعم على السؤال السابق،إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديكم ؟

لاعبون قدماء ☐ مربين مختصين ☐ آخرون ☐

4- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5سنوات ☐ لا تتعدى 10سنوات ☐

أكثر من 10سنوات ☐

5 - بصفتكم مدرب،هل تلقيتم تربص تكويني؟ نعم ☐ لا ☐

6 - ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين ☐ ناشئين ☐ أصاغر ☐

أشبال ☐ أواسط ☐ أكابر ☐

* **المحور الثانية:** التخطيط في التدريب.

7- ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟ ⟵ .....

8- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟ ⟵ .....

9- تبرمجون تدريبات ناديكم ؟

في فترة الصباح ☐ في فترة المساء ☐ الفترتين معا ☐

* **المحور الثالثة:** علاقة النتيجة الرياضية لممارسي كرة القدم.

10- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟ نعم ☐ لا ☐

11- ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى ☐ متوسطة المدى ☐ طويلة المدى ☐

12- هل أنتم من المدربين الذين يعرفون النتائج قبل بداية المنافسات؟ نعم ☐ لا ☐

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

لقب البطولة ☐ الكأس ☐

البقاء ☐ أهداف أخرى:.....

14- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي ☐ أسبوعي ☐ شهري ☐ سنوي ☐

15- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟ نعم ☐ لا ☐

* **المحور الرابعة:** الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

16- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

الجانب البدني ☐ الجانب التقني ☐

الجانب النفسي ☐ الجانب التكتيكي ☐

17- هل أنتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم(أجرة ،سكن،مصلحة...)؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كان لا لماذا؟ ⟵ .....

18- كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

سيئة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐

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

☜ .....

☜ .....

☜ .....

☜ .....

خلاصة عامة:

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

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

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

Nous allons essayer cette page pour résumer ce qui était dans la note, qui a été intitulé, après un entraîneur personnel pour améliorer la performance du football pendant la compétition (en moins de 17 ans), et le but de cette étude pour savoir si la communication de la relation existant entre le coach et le joueur et Entraîneur manière à faire face aux joueurs d'influence sur l'amélioration de la performance de l'équipe, et qui est ce qui nous a incité à poser des questions:

-Est un entraîneur personnel pour améliorer la performance affectent le football pendant la compétition?

-Est communicative relation entre le coach et le joueur à améliorer la performance du football pendant la compétition affecte?

-Il ne modifie auto-coach pour améliorer la performance le football au cours de la confiance de la concurrence?

Et ceci est ce que nous choisissons nécessité l'échantillon de l'étude, qui comprenait six (06) équipes état du football Mostaganem, et nous avons distribué le questionnaire pour savoir les résultats que nous suivons la méthode statistique et à la fin nous sommes arrivés à la santé de nos hypothèses de l'étude soulevées.