

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضة

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

تخصص: محضر بدني في كرة قدم

أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا في

كرة القدم فئة (15-18) سنة

دراسة ميدانية لأندية ولاية مستغانم

من إعداد الطالبين:

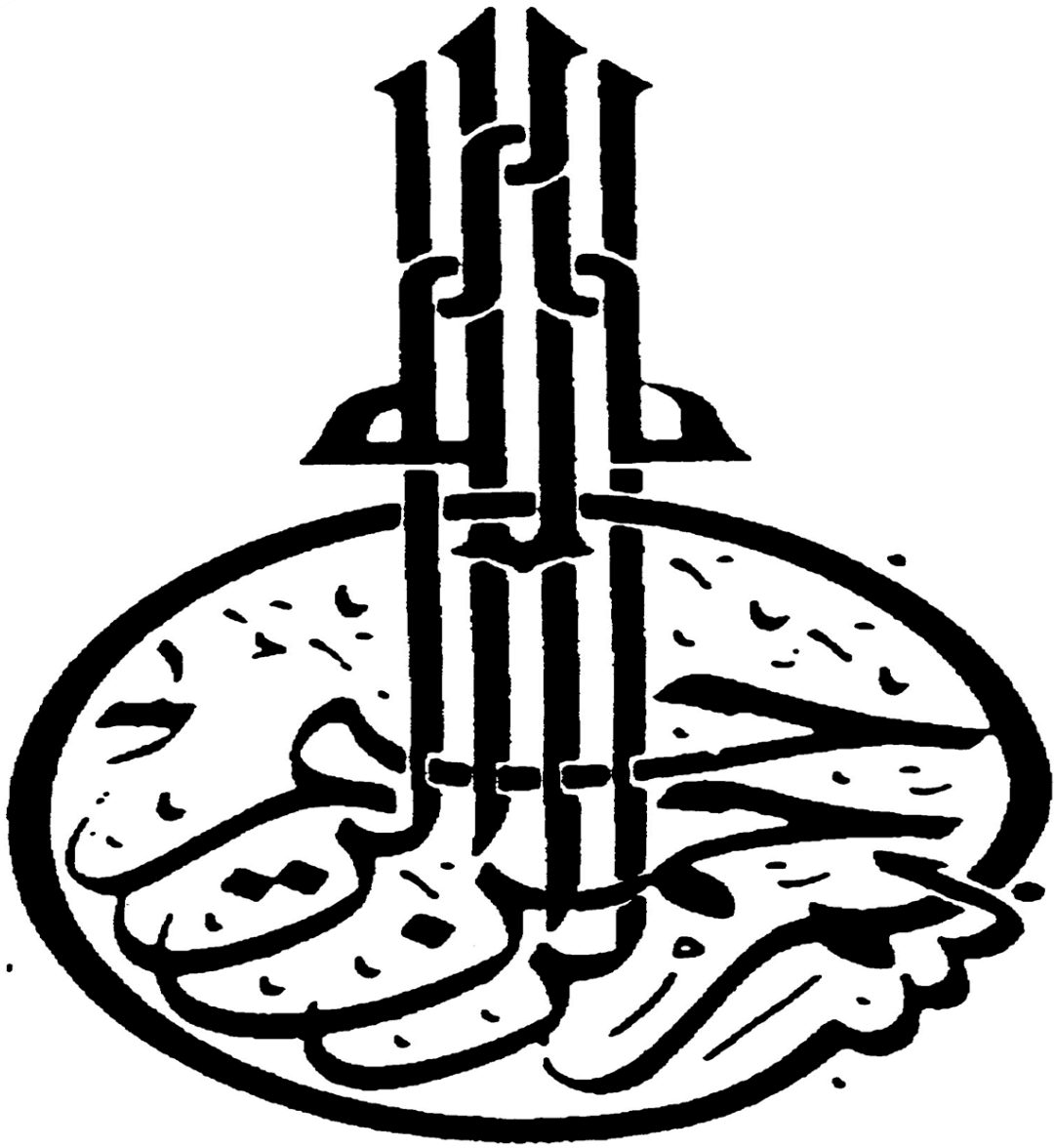
تحت إشراف الدكتور:

بوستة تواتي

ميم مختار

بن نعمة محمد

السنة الجامعية 2015/2014



# شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم  
والمعرفة وأعاننا على اداء هذا الواجب  
ووفقنا في انجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل  
من ساعدنا من قريب أو من بعيد على  
انجاز هذا العمل وفي تذليل ما وجهناه من  
صعوبات ونخص بالذكر الأستاذ المشرف  
الدكتور ميم مختار الذي لم يبخل علينا  
بتوجيهاته و نصائحه القيمة التي كانت  
عونا لنا في إتمام هذا البحث

و ان لا يفوتنا ان نشكر كل دكاترة  
و اساتذة المعهد

كما نتقدم بالشكر إلى كل موظفي و عمال  
المعهد



# إهداء

إلى من أفنى العمر والصبر ، إلى والدي من أحبني  
إلى أمي التي دفعت عني كل ألم وإن دعوتها قالت نعم.  
إلى كل عائلتي .... إخواني وأخواتي.  
إلى كل من شاركني لإنجاح هذا العمل المتواضع.  
إلى الدكتور المؤطر ميم مخطار

أهدي إليكم ثمرة جهدي بجلاوة البحار ومرارة الفراق

بن نعمة محمد



## الفهرس

. الشكر

. الإهداء

01..... مقدمة

### الجانب التمهيدي

03..... 1- الإشكالية

04..... 2- فرضيات الدراسة

04..... 3- أهمية البحث

05..... 4- أهداف الدراسة

05..... 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : التخطيط الرياضي في كرة القدم

07..... تمهيد:

08..... I- ماهية التخطيط

09..... 1- مفهوم التخطيط

09..... 1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص

10..... 1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي

10..... 2- أهمية التخطيط

10..... 3- مراحل التخطيط

11..... 4- أنواع التخطيط

11..... 4-1- تخطيط طويل المدى

11..... 4-2- تخطيط قصير المدى

11..... 4-3- التخطيط الجاري

12..... 4-4- التخطيط الرياضي

13..... 1- عناصر التخطيط الجيد

- 2- التخطيط في كرة القدم.....13.....
- 3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....13.....
- 4- خطوات وأسس التدريب في كرة القدم.....14.....
- 5- أنواع التخطيط.....14.....
- 5-1- التخطيط اليومي: .....14.....
- 5-1-1- القسم الإعدادي .....14.....
- 5-1-2- القسم الرئيسي.....15.....
- 5-1-3- القسم الختامي.....15.....
- 5-2- التخطيط الأسبوعي.....16.....
- 5-3- التخطيط الشهري.....16.....
- 5-4- التخطيط السنوي.....17.....
- 6- مؤشرات التخطيط.....18.....
- 6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد.....18.....
- 6-1-1- الإعداد البدني.....18.....
- 6-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي.....18.....
- 6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة .....18.....
- 19.....خلاصة:

## الفصل الثاني: التدريب الرياضي في كرة القدم:

تمهيد:.....20.....

### المبحث الأول: كرة القدم

- 1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم.....21.....
- 1-2- تعريف كرة القدم.....21.....
- 1-2-1- التعريف اللغوي.....21.....
- 1-2-2- التعريف الاصطلاحي.....21.....
- 1-2-3- التعريف الإجرائي.....22.....
- 1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم.....22.....
- 1-4- أهداف رياضة كرة القدم.....22.....
- المبحث الثاني: التدريب الرياضي.....23.....

- 1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....23.
- 2-2- ماهية ومفهوم التدريب ..... 23
- 1-2-2- ماهية التدريب..... 23
- 2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي..... 24
- 3-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي..... 24
- 4-2- واجبات التدريب الرياضي..... 24
- 1-4-2- الواجبات التربوية للتدريب..... 24
- 2-4-2- الواجبات التعليمية للتدريب..... 25
- 3-4-2- الواجبات التنموية للتدريب..... 25
- 5-2- مبادئ التدريب الرياضي ..... 25
- 6-2- خصائص التدريب الرياضي..... 26
- 1-6-2- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية..... 26
- 2-6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية..... 27
- 3-6-2- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب..... 28
- 4-6-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية..... 28
- 7-2- متطلبات التدريب الرياضي..... 29
- 8-2- عمليات التدريب الرياضي العلمي..... 29
- 1-8-2- عمليات القيادة الفنية الإدارية..... 29
- 2-8-2- عمليات القيادة التطبيقية..... 30
- 9-2- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية..... 30
- 10-2- فترات التدريب ..... 31
- 1-10-2- فترة الإعداد..... 31
- أ- فترة الإعداد العام..... 31
- ب- فترة الاعداد الخاص..... 31
- 2-10-2- فترة المنافسات..... 32
- 3-10-2- المرحلة الانتقالية..... 32
- 11-2- طرق التدريب الرياضي: ..... 34
- 1-11-2- مفهوم طرق التدريب..... 34
- 2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية: ..... 34
- 3-11-2- أنواع طرق التدريب الرياضي..... 35

أ - طريقة التدريب المستمر.....	35
ب- طريقة التدريب الفتري.....	37
ج- طريقة التدريب التكراري.....	39
د- طريقة التدريب الدائري .....	40
12-2- حمل التدريب الرياضي.....	41
12-2-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي.....	41
12-2-2- أنواع حمل التدريب الرياضي.....	41
خلاصة:.....	46

### الفصل الثالث: المدرب

تمهيد:.....	47
1- المدرب الرياضي:.....	48
1-1- مفهوم المدرب الرياضي.....	48
1-2- شخصية المدرب وخصائصه. ....	48
1-2-1 الصفات الشخصية للمدرب .....	48
1-2-2 الصفات المهنية للمدرب الرياضي. ....	49
1-2-3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي.....	49
1-2-4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي.....	49
1-3- شخصية المدرب الناجح .....	51
1-4- سلوك المدرب الرياضي .....	51
1-4-1 السلوك 9/9.....	52
1-4-2 السلوك 9/1.....	52
1-4-3 السلوك 1/9.....	52
1-4-4 السلوك 1/1.....	52
1-4-5 السلوك 5/5.....	53
1-5- أخلاقيات المدرب الناجح.....	53
1-5-1 المدرب كمرابي.....	53
1-5-2 المدرب كنفساني .....	55
1-6- واجبات المدرب الرياضي.....	56
1-6-1 - : تخطيط عملية التدريب.....	56
1-6-2 - تنفيذ عملية التدريب.....	56

57.....	1-6-3- رعاية اللاعبين
57.....	1-6-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم
57.....	1-6-5- التقييم الشامل
58.....	1-7-7- أتماط القيادة
58.....	1-7-1- القيادة الديمقراطية
58.....	1-7-2- القيادة الدكتاتورية
59.....	1-7-3- القيادة الفوضوية
59.....	1-8-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي
59.....	1-8-1- الأسلوب الأوتوقراطي
59.....	1-8-2- الأسلوب الديمقراطي
60.....	1-8-3- الأسلوب الفوضوي
60.....	1-9-9- واجبات المدرب في كرة القدم
61.....	1-10-10- خصائص مدرب كرة القدم الجيد
62.....	1-11-11- مميزات مدرب كرة القدم
63.....	خلاصة:

#### الفصل الرابع: المراهقة.

64.....	تمهيد:
65.....	2-1-1- مفهوم المراهقة
65.....	2-1-1-1- المراهقة لغة
65.....	2-1-2- المراهقة اصطلاحا
67.....	2-2-2- مراحل المراهقة
67.....	2-2-1- المراهقة المبكرة
68.....	2-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
68.....	2-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)
68.....	2-3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
69.....	2-4-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:
69.....	2-5-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:
69.....	2-5-1- النمو الجسمي
70.....	2-5-2- النمو الفيزيولوجي

70.....	3-5-2- النمو العقلي المعرفي.....
71.....	4-5-2- النمو الجنسي.....
71.....	5-5-2- النمو الأخلاقي.....
72.....	6-2- أشكال من المراهقة.....
72.....	1-6-2- المراهقة المتوافقة.....
72.....	2-6-2- المراهقة المنطوية.....
73.....	4-6-2- المراهقة العدوانية.....
73.....	3-6-2- المراهقة المنحرفة.....
74.....	7-2- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....
74.....	8-2- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.....
75.....	9-2- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....
76.....	خلاصة.....
	الدراسات المشابهة
77.....	مقدمة.....
78.....	الدراسات السابقة والمرتبطة.....
78.....	الدراسة الأولى :.....
78.....	الدراسة الثانية.....
79.....	الدراسة الثالثة.....
80.....	خاتمة.....
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية
	الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية
81.....	الدراسة الاستطلاعية.....
81.....	أولاً: ثبات الاختبار.....
81.....	ثانياً: صدق الاختبار.....
82.....	ثالثاً: موضوعية الاختبار.....
	1-1 المجال الزمني والمكاني
82.....	1-1-1 المجال الزمني.....
82.....	2-1-1 المجال المكاني.....

	2- تحديد متغيرات الدراسة
83.....	1-2 المتغير .....
83.....	3- عينة البحث وكيفية اختيارها.....
83.....	4- المنهج المستخدم.....
84.....	5- أدوات الدراسة.....
84.....	5-1- الأسئلة المغلقة.....
84.....	5-2- الأسئلة نصف المفتوحة.....
84.....	6- كيفية تفرغ الاستبيان.....
84.....	7- التقنية الاحصائية المستعملة.....
84.....	8- إجراءات التطبيق الميداني.....
85.....	9- حدود الدراسة.....

#### الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث.

86.....	تمهيد.....
	المحور الأول: مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي
87.....	السؤال الأول.....
88.....	السؤال الثاني.....
89.....	السؤال الثالث.....
90.....	السؤال الرابع.....
91.....	السؤال الخامس.....
92.....	السؤال السادس.....
	المحور الثاني: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا
93.....	السؤال السابع.....
94.....	السؤال الثامن.....
95.....	السؤال التاسع.....
96.....	السؤال العاشر.....
97.....	السؤال الحادي عشر.....
98.....	السؤال الثاني عشر.....

99.....	السؤال الثالث عشر
100.....	السؤال الرابع عشر
	المحور الثالث: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا
101.....	السؤال الخامس عشر
102.....	السؤال السادس عشر
103.....	السؤال السابع عشر
104.....	السؤال الثامن عشر
105.....	السؤال التاسع عشر
106.....	السؤال العشرون
107.....	السؤال الواحد والعشرين
108.....	السؤال الثاني والعشرين
109.....	السؤال الثالث والعشرين

#### الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوصيات

110.....	مناقشة نتائج الدراسة بالفرضيات
111.....	التوصيات والاقتراحات
112.....	الخلاصة العامة
113.....	المصادر والمراجع

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	جدول يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	87
2	الجدول) يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	88
3	الجدول) يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	89
4	الجدول يوضح إذا كان المدربون يبدون اهتماما بالتخطيط الرياضي.	90
5	الجدول يوضح إن كان البرنامج يسير وفق الأهداف المسطرة	91
6	الجدول يوضح هل بالإمكان النجاح في العملية التدريبية بدون تخطيط	92
7	جدول رقم يوضح كفاءة المدرب من التخطيط السنوي وعلى أساس ماذا يقسم برنامجه	93
8	جدول يمثل عدد الحصص المعتمدة لمعرفة ما إن كانت كافية لبناء تخطيط هادف	94
9	يوضح المعلومات الكافية عن التخطيط ومعرفة الأهداف التي تحقق في مرحلة المنافسة.	95
10	الجدول يوضح مدى كفاءة المدرب في تجسيد مخططه	96
11	جدول يمثل تأثير حجم وكثافة التدريب على أداء اللاعبين.	97
12	جدول يمثل اذا ما كان للحجم الزمني دور في أهمية التخطيط وتجسيده ميدانيا	98
13	جدول عدد حصص الشدة القصوى التي يعتمد عليها المدربون في المخطط الأسبوعي العادي.	99
14	جدول يمثل نسبة الإعداد لنفسه الذي يقوم به المدربون على تقليل الجهد أثناء التدريب.	100
15	الجدول يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون أن المواظبة والانضباط شرط حتمي لتجسيد التخطيط ميدانيا.	101
16	جدول يمثل نسب إذا ما كان مسيري النادي يساعدون على تجسيد التخطيط ميدانيا ولهم دور في ذلك	102
17	الجدول يوضح إن كان اللاعبون يعملون على تجسيد التخطيط ميدانيا وهل هم واعون بما هو مبرمج لهم.	103

104	جدول يمثل نسبة الاعتماد على الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية في التقويم.	18
105	جدول يمثل نسبة اعتماد المدربين في تخطيطاتهم على الحالة الفيزيولوجية للاعبين	19
106	الجدول يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	20
107	جدول يمثل نسب إذا ما كان المدربون يشاركون اللاعبين في اتخاذ القرارات	21
108	جدول يمثل نسب إذا ما كان المدرب يعمل على خلق جو تنافسي	22
109	الجدول يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	23

### قائمة الأعمدة البيانية

الرقم	الأعمدة البيانية	الصفحة
1	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	87
2	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها)	88
3	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين)	89
4	يوضح إذا كان المدربون يبدون اهتماما بالتخطيط الرياضي.	90
5	يوضح إن كان البرنامج يسير وفق الأهداف المسطرة	91
6	يوضح هل بالإمكان النجاح في العملية التدريبية بدون تخطيط	92
7	رقم يوضح كفاءة المدرب من التخطيط السنوي وعلى أساس ماذا يقسم برنامجه	93
8	يمثل عدد الحصص المعتمدة لمعرفة ما إن كانت كافية لبناء تخطيط هادف	94
9	المعلومات الكافية عن التخطيط ومعرفة الأهداف التي تحقق في مرحلة المنافسة.	95
10	يوضح مدى كفاءة المدرب في تجسيد مخططه	96
11	يمثل تأثير حجم وكثافة التدريب على أداء اللاعبين.	97
12	يمثل إذا ما كان للحجم الزمني دور في أهمية التخطيط وتجسيده ميدانيا	98
13	عدد حصص الشدة القصوى التي يعتمد عليها المدربون في المخطط الأسبوعي العادي.	99
14	يمثل نسبة الإعداد لنفسي الذي يقوم به المدربون على تقليل الجهد أثناء التدريب.	100
15	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون أن المواظبة والانضباط شرط حتمي	101

	لتجسيد التخطيط ميدانيا .	
102	يمثل نسب إذا ما كان مسيري النادي يساعدون على تجسيد التخطيط ميدانيا ولهم دور في ذلك	16
103	يوضح إن كان اللاعبون يعملون على تجسيد التخطيط ميدانيا وهل هم واعون بما هو مبرمج لهم.	17
104	يمثل نسبة الاعتماد على الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية في التقييم.	18
105	يمثل نسبة اعتماد المدربين في تخطيطاتهم على الحالة الفيزيولوجية للاعبين	19
106	يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	20
107	يمثل نسب إذا ما كان المدربون يشاركون اللاعبين في اتخاذ القرارات	21
108	يمثل نسب إذا ما كان المدرب يعمل على خلق جو تنافسي	22
109	يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	23

## مقدمة

إن المدرب هو العمود الفقري للعملية التدريبية ، حيث مهامه كثيرة و هو مطالب بالتخطيط بشتى أنواعه لبرامجه التدريبية لإنشاء و الحفاظ على المناخ الذي يستطيع فيه اللاعبون أن يكونوا أكثر فعالية و إيجابية ، و تحديد الحدود الفاصلة بين الأدوار و الأشخاص و الهيئات داخل و خارج الفريق ، و مراقبة مدى إلتزام اللاعبين بذلك ، فهذه مسؤولية كبيرة أمام الضغوطات ، فعلى المدرب الناجح أن يخرج من العملية التدريبية بأقل الخسائر و ذلك بالتخطيط الجيد المبني على اسس في مجال التدريب الرياضي الحديث و بالتالي يتوجب عليه التخطيط الأنسب لجل المراحل .

إن التخطيط في كرة القدم يسمح بالنهوض بالحركة الرياضية من جهة و تطوير كرة القدم الجزائرية من جهة أخرى ، فلذا وجب علينا نحن الباحثين العمل على معرفة ما مدى اعتماد المدربين على التخطيط الرياضي في كرة القدم و ما مدى تجسيده ميدانيا .

مقدمة و مشكلة البحث :

إن انتزاع الألقاب و البطولات لا يأتي بالصدفة و العشوائية بل بالعمل المستمر المبني على استراتيجية التخطيط الجيد لكرة القدم لضمان تدريب ناجح و فعال ، ودب على المدربين القائمين بعملية التدريب في كرة القدم اتباع أحسن الطرق مع التخطيط السليم و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب و معرفة خصائص و مميزات المراحل العمرية للناشئين ، و تطوير صفاتهم البدنية و مهارية ، الخطئية و النفسية بأسلوب علمي ناجح ، و الذي يعرف في التدريب الرياضي الحديث بالتخطيط الرياضي في كرة القدم لكل منهم يشكولون القاعدة العريضة لفرق الآكابر .

إن المتأمل في كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى الإفتقار إلى الأهداف الواضحة و المحددة للطرق و السبل سةاء على المستوى الإديولوجي أو على مستوى الممارسة في مجال التخطيط لإعداد و تنمية لاعبي الفئات الصغرى مما يجعلنا عاجزين على مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال حيث نلاحظ أن السبب الرئيسي في تطويرها هو أنها جندت كل طاقاتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين على اسس علمية متينة ، في حين نحن و رغم توفرنا على طاقات شبانية يحسد عليها مازلنا نتخبط في مشاكل لا حصر لها .

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب الرياضي في قطاع الناشئين وكذلك معاينة و متابعة الطرق التدريبية المتبعة ووسائل التنفيذ ، و الكيفية التي بموجبها بناء البرامج التدريبية و عدم مراعاة طبيعة اللعبة و خصائص و مميزات المراحل التدريبية .

المتأمل في مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ للوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة. على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على النواحي و المعوقات التي تحول دون تحقيق مدارس كرة القدم الجزائرية لأهدافها في هذه المرحلة ، و ما مدى ملائمة و تأهيل مدربين تلك المرحلة ، و ما مدى استعدادهم للتخطيط الرياضي و تجسيده ميدانيا .

### – الإشكالية :

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ، ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات ، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت والمركبات ، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية ، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم .

و تعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقاً 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 سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ )) (موسى، 1985، الصفحات 107-108)<sup>1</sup>.

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)) (السلمي، 1978، صفحة 22)<sup>2</sup>. ويقول " Kockooshken " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)) (السلمي، 1978، صفحة 22)<sup>3</sup>.

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

ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات التالية:

### الإشكالية العامة:

- ما مدى تجسيد التخطيط ميدانيا من طرف المدربين؟

(فئة الأشبال)؟

### التساؤلات الجزئية :

- هل الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تجسد ميدانيا؟
- هل التخطيط من طرف المدربين قابل للتجسيد ميدانيا ؟
- هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم؟
- هل يعمل المدربون بالتخطيط الرياضي ؟

### فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- التخطيط الرياضي للمدربين لا يجسد ميدانيا للاعبين كرم القدم . (فئة الأشبال).

#### الفرضيات الجزئية:

- البرامج التدريبية للمدربين تفتقر إلى التخطيط الرياضي الحديث ، و هذا راجع إلى أهداف البرنامج غير واضحة و لا تتماشى مع متطلبات اللعبة و خصائص المرحلة العمرية.
- الإمكانيات المادية ( المنشآت و الأدوات ، الأجهزة و الميزانية .... الخ ) غير كافية .
- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

#### أهمية البحث:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به.
- وتبرز أهمية في موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة ، و ما مدى تجسيده ميدانيا للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم للأشبال.
- التعرف على مختلف الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
  - إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

### أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة ومدى تجسيده ميدانيا.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- توضيح العلاقات بين التخطيط الرياضي الحديث والرياضة.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

### أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- معرفة ما مدى تجسيد التخطيط الرياضي في كرة القدم ميدانيا .
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.
- فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- إبراز إيجابيات التخطيط الرياضي وفوائده.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة .

### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### - التخطيط:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب (حمادي، 1999، صفحة 27)<sup>4</sup>.

#### - كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (سليمان، 1998، صفحة 09)<sup>5</sup>

#### المدرّب:

المدرّب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي. (علاوي، صفحة 26)<sup>6</sup>

ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرّب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية.

المراهقة:

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

تمهيد :

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

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

### I - ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط (هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس) (موسى، 1985، صفحة 104)<sup>7</sup>.

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

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

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى (شرقاوي، 1995، صفحة 51)<sup>8</sup> :

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

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

### 1 - مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح ، إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط ، فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولا وعلى المكان والزمان ثانيا ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال ، حيث توجد أسس

مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالبا ما يكون راجعا إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

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

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل " - ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة ، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف ، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة " . (المقصود، 2003، الصفحات 16-17)<sup>9</sup>

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

### 1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)) (حمادى، 1999، صفحة 27)<sup>10</sup> .

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)) (حمادى، 1999، صفحة 27)<sup>11</sup> . ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانات المتاحة

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

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي:  
" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب . " (المقصود، 2003، صفحة 18)<sup>12</sup>

### 2- أهمية التخطيط :

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

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

❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازمة استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

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

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

### 3- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني (الشافعي، 1979، صفحة 17)<sup>13</sup> .

### 4- أنواع التخطيط :

- للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:
- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري.

### 4-1- تخطيط طويل المدى (السلمي، 1978، صفحة 22)<sup>14</sup>:

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

### 4-2- تخطيط قصير المدى :

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

### 4-3- التخطيط الجاري :

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

### 4-4- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نخب يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا . فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

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

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)) (السلمي، 1978، صفحة 22)<sup>15</sup> .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي (المقصود، 2003، صفحة 104)<sup>16</sup> :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
  - التطوير العملي .
  - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
  - الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد، كرة الطائرة... الخ).
  - تطوير القدرة البدنية للأفراد .
  - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
  - تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ،بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

### 1- عناصر التخطيط الجيد (حسام، 1999، صفحة 62)<sup>17</sup> :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
  - تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
  - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
  - تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

### 2-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه (عبده، 2001، الصفحات 349-350)<sup>18</sup>، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

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

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل " (حمادى، 1999، الصفحات 253-19/254).

### 3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

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

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانات التنفيذ ماديًا وبشريًا وتحديد الميزانيات .

- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.

- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

5- أنواع التخطيط:

5-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب (bernard, 1990, p. 175)<sup>20</sup>، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

5-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة (bernard, 1990, p. 70)<sup>21</sup>. ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يجل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية (حمادي، 1999، صفحة 274)<sup>22</sup>.

5-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها (مختار، 1980، صفحة 332)<sup>23</sup>، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت (محسن، 1997، صفحة 69)<sup>24</sup>.

### 5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمارين الاسترخاء والألعاب الترويحية (مختار، 1980، صفحة 342)<sup>25</sup>.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمارين الأساسية للتهيئة تمارين الاسترخاء والتنفس (ويتيج، 1944، صفحة 65)<sup>26</sup>.

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

#### \*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

#### \*القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

#### \*القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة (bernard، 1990، صفحة 27)<sup>27</sup>.

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب (عبده، 2001، صفحة 372)<sup>28</sup>.

### 5-2- التخطيط الأسبوعي:

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

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات

العالية، وحسب (هارا) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة (هارا، 1986، صفحة 96)<sup>29</sup>.

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهدة للمنافسة (محسن، 1997، صفحة 166)<sup>30</sup>.

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

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

### 5-3- التخطيط الشهري:

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

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية (السامرائي، 1991، صفحة 142)<sup>31</sup>.

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب

قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا (محسن، 1997، صفحة 168)<sup>32</sup>.

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

### 5-4- التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .
- الاختبارات والقياسات والتقييم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- عدد أيام الراحة.
- حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفرق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية (عبده، 2001، صفحة 356)<sup>33</sup>.

### 6- مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

- الحمل:

- أ- عدد أيام العمل ( التدريب ، المنافسة ، المراقبة ) .
- ب- حجم ساعات العمل ( الفردية ،بالأفواج ، بالفرق ).
- ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي، النظري.

- الكثافة:

- أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .
- ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

**6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:**

**6-1-1- الإعداد البدني:**

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة) (bernard, 1990, p. 129)<sup>34</sup>.

**6-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي:**

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمارين المراقبة وتقييم مستوى الأداء (bernard, 1990 ، صفحة 25)<sup>35</sup>.

**6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:**

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

- عدد المنافسات ( الرسمية ، المراقبة ) .
- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .
- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .
- السن المتوسط للاعبين .
- الطول والوزن المتوسط للفريق .
- عدد اللاعبين في كل منصب .

خلاصة :

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

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي 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.

### تمهيد:

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

### I- التدريب الرياضي في كرة القدم :

#### 1- كرة القدم:

##### 1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ( ايتون Eton ) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

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

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

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها (المولى، 1999، صفحة 36) (09).

#### 1-2- تعريف كرة القدم:

##### 1-2-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة

بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" .

##### 1-2-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار

إليها رومي جميل : "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"

### 1-2-3- التعريف الإجرائي:

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

### 1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 (السالم، 1988، صفحة 11)<sup>37</sup>

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

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

### 1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

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

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

- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ « (المولى، 1999، صفحة 09)<sup>38</sup>.

### 2- التدريب الرياضي:

#### 2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ..... الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاوها 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 مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها. (أحمد، 1999، الصفحات 19-24)<sup>39</sup>

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة ..... الخ .

#### 2-2- ماهية ومفهوم التدريب :

#### 2-2-1- ماهية التدريب:

- يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسین وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة (أحمد، 1999، الصفحات 19-24)<sup>40</sup>

### 2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء (الفتاح، 2002، صفحة 13).<sup>41</sup>
- ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى". (أحمد، 1999، صفحة 24)<sup>42</sup>
- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" (حمادى، 1999، صفحة 21)<sup>43</sup>
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (البيساطي، 1998، صفحة 54)<sup>44</sup>

### 2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي (مختار، 1980، الصفحات 14-15)<sup>45</sup>:

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- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

### 2-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

- يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (حمادى، 1999، صفحة 30)<sup>46</sup>

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

### 2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (حمادى، 1999، صفحة 30)<sup>47</sup>

### 3-4-2 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مختار، 1980، الصفحات 14-15)<sup>48</sup>

### 2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

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

وتتلخص مبادئ التدريب في (البصير، 1999، صفحة 58)<sup>49</sup> :

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .

- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي ( زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص ) .
- وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص ) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ .
- بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

### 2-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

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

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي .

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

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (علاوي، صفحة 19)<sup>50</sup>

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (الشتاوي، 2005، صفحة 26)<sup>51</sup>

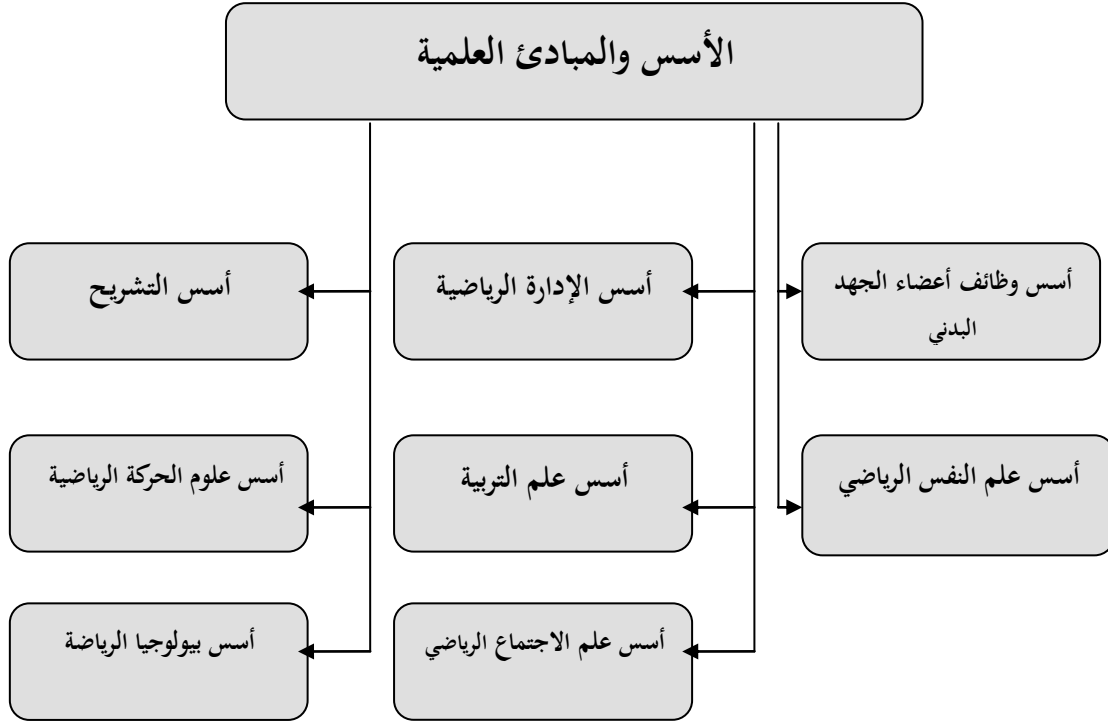
### 2-6-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

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

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (الشتاوي، 2005، صفحة 26)<sup>52</sup>

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (حمادى، 1999، الصفحات 21-22)<sup>53</sup>

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



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

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

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي". (علاوي، الصفحات 22-23)<sup>54</sup>

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (عبد، 2001، الصفحات 27-28)<sup>55</sup>

## 2-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية

الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (علاوي، الصفحات 22-23)<sup>56</sup>

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (حمادى، 1999، الصفحات 22-23)<sup>57</sup>

### 2-7- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)). (حمادى، 1999، الصفحات 22-23)<sup>58</sup>

### 2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين (الفتاح، 2002، الصفحات 23-59)<sup>59</sup> :

- عمليات القيادة الفنية الإدارية

- عمليات القيادة التطبيقية.

### 2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

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

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

### 2-8-2- عمليات القيادة التطبيقية :

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

#### ■ عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

#### ■ عمليات القيادة التعليمية :

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

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

#### ■ عمليات القيادة التنموية :

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

-تمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

### 2-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز. (أحمد، 1999، صفحة 44)1

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات " (أحمد، 1999، صفحة 44).<sup>2</sup>

-ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي (أحمد، 1999، صفحة 44)"<sup>3</sup>

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة : كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية . إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

### 2-10- فترات التدريب :

### 2-10-1- فترة الإعداد:

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

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

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

### أ- فترة الإعداد العام (حمادى، 1999، صفحة 18)<sup>60</sup>:

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 إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القصبوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة

### ب- فترة الإعداد الخاص (علاس، 1998، صفحة 99)<sup>61</sup>:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل

الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططى فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى 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 إلى 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، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططى والإرادى بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

### 2-10-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى 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 يراعى أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص (( حمادى، 1999، صفحة 22)<sup>62</sup>

### 2-10-3- المرحلة الانتقالية (البصير، 1999، صفحة 162)<sup>63</sup>:

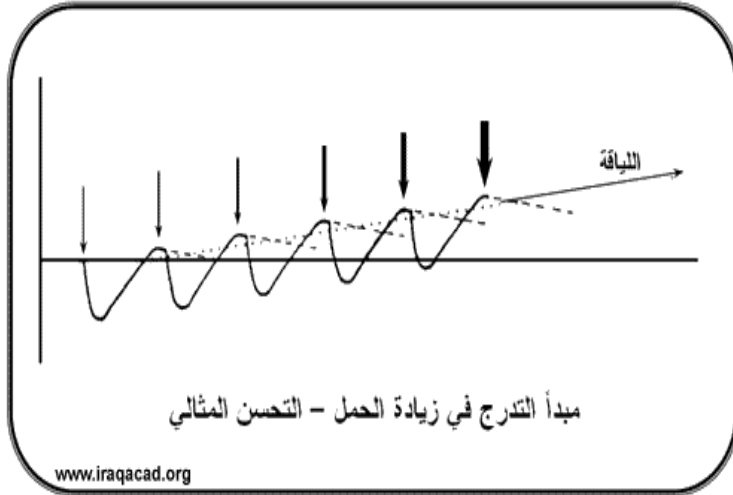
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفتري الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب على 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

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

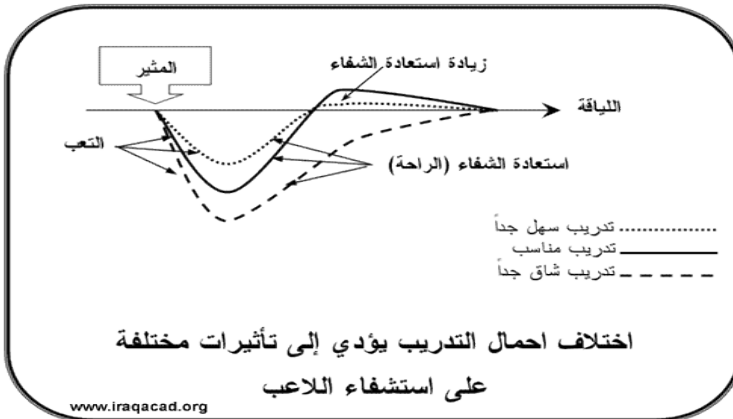
الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على 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 تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



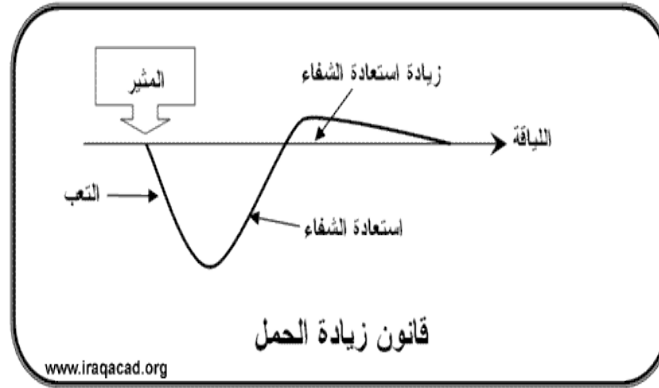
الشكل رقم (02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي (64)

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



الشكل رقم (03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب (65)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي<sup>66</sup>

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

### 2-11- طرق التدريب الرياضي:

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

المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب (حمادى، 1999، الصفحات 26-210)<sup>67</sup>

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر (( فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب)) ((الفتاح، 2002، صفحة 321)68 ((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)) ((البصير، 1999، صفحة 151)69

وكذلك (( هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية ((الفتاح، 2002، صفحة 322)<sup>70</sup>

### 2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي . (أحمد، 1999، صفحة 37)<sup>71</sup>
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

### 2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي (أحمد، 1999، صفحة 37)<sup>72</sup>:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الأنجاز 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 الفترى .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .

#### أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا (حمادى، 1999، صفحة 210)<sup>73</sup>.

#### أ-2- أهدافها وتأثيرها:

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

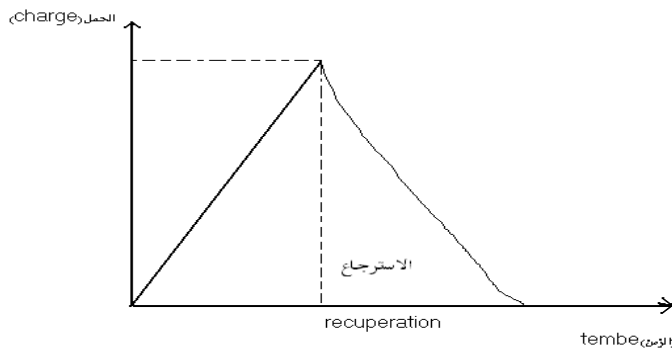
#### أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (البصير، 1999، صفحة 157)<sup>74</sup>

أ-4-أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (الفتاح، 2002، صفحة 324)<sup>75</sup>

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
  - ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
  - ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
  - ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
  - ◆ تدريب الهرولة.
- و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب المستمر (الشتاوي، 2005، صفحة

156)<sup>76</sup>

أ-5- أشكال التدريب المستمر (حمادى، 1999، صفحة 69) 77:

-التدريب بإيقاع متواصل ( **rythme continue**) 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.

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

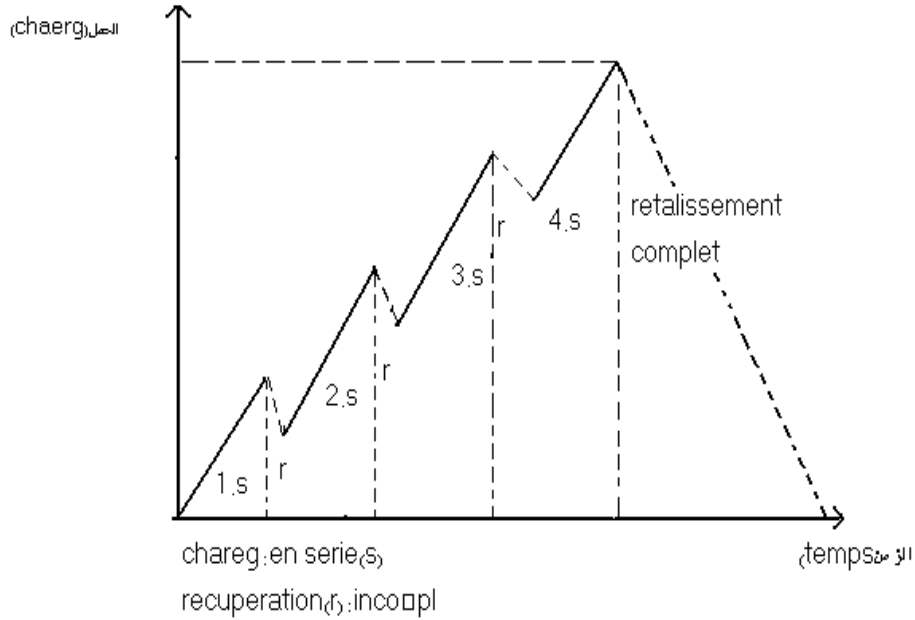
-جري الفار تلك( **fart lek** ) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

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

ب- طريقة التدريب الفتري (الشتاوي، 2005، صفحة 166) 78:

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

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفتري (الشتاوي، 2005، صفحة 69) <sup>79</sup>

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي. ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال (حسن، 1998)<sup>80</sup>:

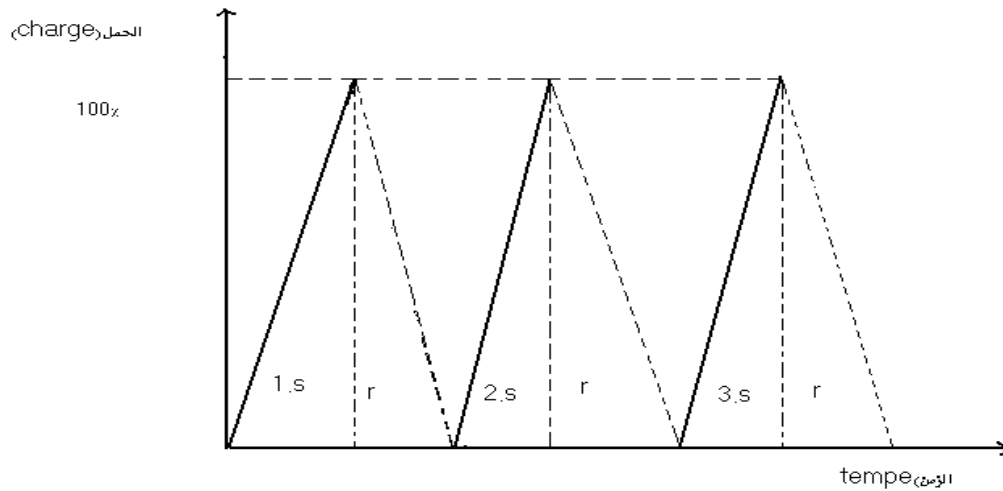
- نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200 متر) يؤدون التدريب بشدة من 60-80% .
- الحجم: 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار .
- عدد المجموعات : 4 مجموعات .
- الراحة : إيجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

### ج- طريقة التدريب التكراري:

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

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .
- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب التكراري (الشتاوي، 2005، صفحة 169)<sup>81</sup>

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 للقدره 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 (البصير، 1999، صفحة 169)<sup>82</sup>:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

د- طريقة التدريب الدائري :

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

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمارينه، بحيث يجب إشراك فيها تمارين تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

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

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

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين علي أرضية الميدان (البصير، 1999، صفحة 169)<sup>83</sup> .

2-12- حمل التدريب الرياضي:.

2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي (أحمد، 1999، صفحة 42)<sup>84</sup>:

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؟

- تعريف حمل التدريب الرياضي (الفتاح، 2002، صفحة 68)<sup>85</sup>:

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

2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

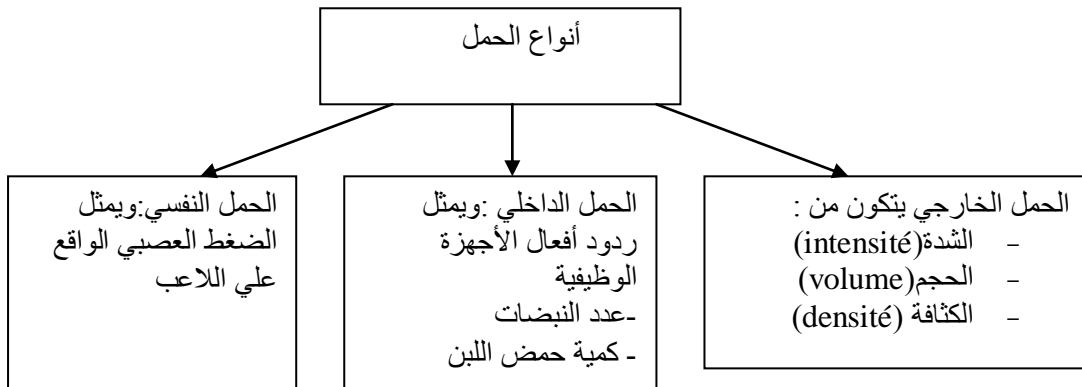
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي (البصير، 1999، صفحة 97)<sup>86</sup> :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

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



الشكل رقم (08): يوضح أنواع حمل التدريب (الشتاوي، 2005، صفحة 173)<sup>87</sup>

### أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

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

- شدة الحمل ( intensité de la charge )

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

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

### \*- شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المشيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتتحدد 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 (حمادى، 1999، صفحة 105)<sup>88</sup>:

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 القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .

- الشدة الضعيفة .

### الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المثوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص ما يلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

الشدة الأقل من القصوى (**intensité sub- maximale**) :

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

الشدة المتوسطة (**intensité moyenne**) :

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

الشدة الضعيفة (**intensité faible**) :

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

\* - حجم حمل التدريب (**volume de la charge**) (أحمد، 1999، صفحة 51، 89) :

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

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

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

\*- كثافة التدريب (densité de la charge) (أحمد، 1999، صفحة 54)<sup>90</sup> :

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

ب- الحمل الداخلي (charge intérieure) (الشتاوي، 2005، الصفحات 175-177)<sup>91</sup> :

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

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

ج- الحمل النفسي (charge psychologique) (الشتاوي، 2005، الصفحات 175-177)<sup>92</sup> :

يتمثل الحمل النفسي بمختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، 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.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

---

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

### خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد 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 الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

### تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد أولا وأخيرا على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة .

فعلى المدرب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب ، وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين .

هذا الإنجاز يستدعي ضرورة توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع أن تحققه ألا وهي شخصية المدرب الرياضي .

فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه .

### 1- المدرب الرياضي:

تتحد العلمية التدريبية في الألعاب الجماعية هذه محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-1- مفهوم المدرب الرياضي: يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. (فهيم، 2003، صفحة 05)<sup>93</sup>

### 1-2- شخصية المدرب وخصائصه.

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

#### 1- 2- 1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرًا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .

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

### 1-2-2 الصفات المهنية للمدرب الرياضي.

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

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

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

- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها. (فهيم، 2003، الصفحات 16-19)<sup>94</sup>

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

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

### 1-2-3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

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

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

- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و

كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .

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

- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريتها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب (فهيم، 2003، الصفحات 20-21)<sup>95</sup>.

### 1-2-4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

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

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

- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بحدوء و تركيز و روية .

- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها.
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد.
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي. (فهمي، 2003، الصفحات 20-21)<sup>96</sup>
- أن يكون لماحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواثق من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.
- أن يكون نموذجا صالحا و مثلا للاعبيه من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين، أو التلفظ بألفاظ نابية.

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

### 1-3- شخصية المدرب الناجح :

« إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق» (rousse, 1973, p. 338)<sup>97</sup>.

« كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق » (فاضل، 1993، الصفحات 40-41)<sup>98</sup>.

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

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

### 1-4- سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى

تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما :

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالناس : Concern for people

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج : Concern for production

واستطاع كل من روبرت بليك Blake (1985) وجين موتون Mouton تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلى إن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين : المحور الأول الاهتمام بالناس ، والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج، وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية" "Monagerial Grid" كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية .

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 Martens) كوكس Cox (1994) ، علاوي، باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي وهما:

- سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين : Concern for athlètes.
  - سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء : Concern for performance.
- و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية.

### 1- 4- 1 السلوك 9/9:

و هو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين و محاولة تطوير مستوياتهم و إكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

### 1- 4- 2 السلوك 9/1:

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي و المدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم (علاوي، الصفحات 93-94)<sup>99</sup>.

### 1- 4- 3 السلوك 1/9:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهرونه في التدريب و المنافسة الرياضية، و يركز على التخطيط و إدارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الايجابي معهم.

### 1- 4- 4 السلوك 1/1:

و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم أو لرعايتهم و حفزهم .

### 1- 4- 5 السلوك 5/5 :

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم و حفزهم.

و في إطار نموذج الشبكة الإدارية يلاحظ أن هناك العديد من أنواع السلوك للمدرب الرياضي-بالإضافة إلى الأنواع الخمسة السابق ذكرها-و ذلك في ضوء و مدى درجة الاهتمام باللاعبين و الاهتمام بالأداء ،

### 1-5- أخلاقيات المدرب الناجح :

- إن شخصية المدرب كل متكامل لا تستطيع فصل بعضها عن بعض وإن توافق أخلاقيات المدرب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين .

ويتوجب على المدرب أن يكون طموحا ومنضبطا ، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .  
- وهناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرب نذكر منها :

### 1-5-1- المدرب كمربي :

- يعتبر المدر كمرابي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرب .  
أ- القيم الأخلاقية :

« إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع أن يكون المدربون ، على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيوعه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدربين لا يفعلون ذلك إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي إن الدور الخاص الذي يشغله المدرب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة أن المدرب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزودا بقيم أخلاقية على مستوى عالي فالمدرب يجب أن يهتم بتجنب الرياء والنفاق أما اللاعبين ولا يجب أن يحث على قيم ويفعل هو عكسها ، فهو يساعد على تدمير صلاحية المدرب " وسيؤدي إلى إفساد فاعلية المدرب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات » (حمادى، 1999، صفحة 15)<sup>100</sup> .

### ب- الاحترام: (Respect) :

« الصفة التالية للمدرب ، هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدو محترما فالاحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب أن يكونه لنفسه وعليه أن يكتسبه فمثلا طريقته إذ يجب أن تكون له طريقة معينة ومقنعة ، فهي أحد الأساليب التي تكتسب احترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ، ويجب الإشارة هنا إلى بعض المدربين إلى أن تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن هذا يفقد كثيرا من الاحترام » (rousse، 1973، صفحة 36)<sup>101</sup> .

### ج - الاهتمام بالأفراد :

- « كما يحتاج المدرب أيضا لأن يمتلك صفة الحياد ، والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق ، إلا أن هذا الاهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين ، بعد انتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء

اللاعبين غير متضامين مع هذا المدرب وعندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد ، بأن يصروا في تصريحاتهم بأن هذا المدرب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط ولكن مجرد انتهاء الموسم فإن هذا المدرب أو هؤلاء المدربين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك . « (rousse، 1973، صفحة 30)<sup>102</sup>

### د - الأمانة :

« إنها إحدى الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب ، والتي ينبغي أن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته ، وليس هناك وضع وسط فإما أن يكون آمينا أو غير أمين وفي إحدى التجارب التي قام بها " rlaphisabock " والذي كان افتراضه أن يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك خلال الحياة العادية لكن التجربة أثبتت فشل هذا . الافتراض ، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك » .

الافتراض ، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك « (المقصود، 2003، صفحة 35)<sup>103</sup>

### هـ - الإخلاص :

« يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي، والإخلاص أن يبذل المدرب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع وعام بعد آخر سوف يكون هذا المدرب من أفضل وأحسن المدربين ، كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرهم « (فهمي، 2003، صفحة 84)<sup>104</sup> .

### و- القدرة على التنظيم وضبط النفس :

« الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم فالشباب يحتاجون إلى مرشدين ( رواد ) لإرشادهم ، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف فلا حرج في أن تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولا عمله أو تعلمه وكذا كيفية الاستجابة للسلطة ، داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ ( اعمل ما يخصك فقط ) ، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد أن هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم »

**1-5-2- المدرب كنفساني :** يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي والإطلاع على المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ، واعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب ومن بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب ودوره كنفساني .

أ- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

« إن أحد الأهداف التي يكدح المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالاعتزاز والحفاظ على التقاليد الفرق التي يديرونها ، فالفخر والاعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون الفريق يجعل الانضمام إليه غاية مرغوبة جدا ، كما يخلق جوا مناسبا للتدريب والفخر بهذا المعنى ، يمكن للمدرب أن يستخدمه كدافع للفريق وليكون اللاعبون أكثر تقبلا لما يراه المدرب ضروريا لإعداد هذا الفريق للمنافسة »<sup>105</sup>

ب - الرغبة الملحة للفوز :

« يجب على كل مدرب أن يمتلك ويتمتع بالحماس وبالرغبة الملحة للفوز ن وطبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين ، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إمدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب » (الشتاوي، 2005، صفحة 119)<sup>106</sup> .

ج- المدرب ومواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له ، ولكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بحية الأمل عند هزيمتهم ، فيلجئون إلى كثرة الكلام وإسقاط اللوم على لاعبيهم ، ويصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب وسبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدربين غير مهيين لتقبل الهزيمة وعلى هذا الأساس ننصح المدربين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر وشجاعة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتي :

أولا : إعادة البناء .

ثانيا : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة .

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة وجعلها كتحفيز لتحقيق الفوز .

د- المدرب في مساعدة وتهيئة اللاعبين :

« لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة وتهيئة اللاعبين ، ويجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الاجتماعيات التمهيدية والنهائية ، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرب واللاعبين بصورة منفردة ، أي يحاول المدرب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق ومحاولة حلها ، وإذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها » (خطابية، 1994، الصفحات 61-63)<sup>107</sup> .

### 1-6- واجبات المدرب الرياضي:

**1-6-1- : تخطيط عملية التدريب:** يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسئولية المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم.. وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة. وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضيا.

بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

**1-6-2- تنفيذ عملية التدريب:** تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:

**أ: المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي:** وتعني أن المدرب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات ومن هذه المبادئ:

**أ-1 تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب:** حيث توجد تمارين فردية وأخرى زوجية، ثم تمارين بالأدوات وأخرى بغير أدوات، تمارين هوائية وأخرى لا هوائية، عامة، خاصة. إذن لا بد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه. (الحاوي، 2001، صفحة 16)<sup>108</sup>

**أ-2 مبدأ زيادة الحمل البدني:** ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

**أ-3 مبدأ التدرج في زيادة الحمل:** إذا كانت زيادة الحمل أمر هاما وضروريا للارتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرة المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي ينجم عن زيادة الحمل فجأة ودون مقدمات أو دون استخدام أسلوب التدرج هو حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وهذا له خطورته في مجال التدريب والذي يعيد اللاعبين فترات طويلة عن الملاعب.

**أ-4- التنمية الشاملة:** لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي " إعداد شامل لجميع أجزاء جسم اللاعب " ودون التخصيص لجزء معين، وهذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة واقتدار.

**أ-5- مراعاة الفروق الفردية:** ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

**1-6-3- رعاية اللاعبين:** يجب على المدرب الرياضي من التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يوجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا يؤثر عليه سلبا في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الغرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصية المدرب ومساعدة، عدم التوفيق في الأداء. (الحاوي، 2001، الصفحات 17-18)<sup>109</sup>

**1-6-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم:** يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحات أفضل وبالتالي العمل على استغلال إمكانياته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

**1-6-5- التقييم الشامل:** ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقييم فيها على عملية التدريب بما تحققه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من

المعاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.

(الحاوي، 2001، الصفحات 18-19)<sup>110</sup>

### 1-7- أنماط القيادة:

لقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على أنماط القيادة التي يتبعها القادة عند تعاملهم مع أعضاء الجماعة ولقد أوضحت تلك الدراسات أنه يمكن تقسيم أنماط القيادة إلى:

1-7-1 القيادة الديمقراطية: ويطلق عليها القيادة الإقناعية، ويقوم القائد فيها بإشراك الأعضاء في رسم السياسات وفي اتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشاتهم ويعاونهم ويوجههم، كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار من فيها. ويؤدي هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة، وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتماءهم للجماعة، كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح أكثر تماسكا وترابطا، وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد بأهميته وقيمه بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى إستقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية. (الحاوي، 2001، الصفحات 18-19)<sup>111</sup>

1-7-2 القيادة الدكتاتورية: ويطلق عليها القيادة الأوتوقراطية أو الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في اختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو اختيار رفاق العمل، كذلك فإن القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الالتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتنعدم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبينهم وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور يهدم الاستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء. (الحفيظ، 2001، صفحة 05)<sup>112</sup>

1-7-3 القيادة الفوضوية: ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار النشاط الأصدقاء كذلك فإن السلوك يكون حياديا، فلا يشاك إلا بجد أدنى المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح

إذا طلب من الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا. (عكاشة، 1997، الصفحات 302-326) (113)

### 1-8-1 أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي. (عكاشة، 1997، صفحة 05) <sup>114</sup>

### 1-8-1-1 الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالا كافيا لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي . (عكاشة، 1997، صفحة 06) <sup>115</sup>

### 1-8-2-1 الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الايجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوتها.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية. (زكي، 1997، صفحة 201)<sup>116</sup>

رغم ما تحققه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات. (عكاشة، 1997، صفحة 325)<sup>117</sup>

### 1-8-3- الأسلوب الفوضوي:

و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا. (الحاوي، 2001، صفحة 20)<sup>118</sup>

### 1-9- واجبات المدرب في كرة القدم :

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

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

- « - تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين .
- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .
- المعرفة بالقوانين والأنظمة لدورات والمنافسات الرياضية .
- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين القدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم .
- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة .

- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .
- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخينات العامة قبل بدأ المباريات .
- شرح الخطة المناسبة للمباراة « (الحاوي، 2001، صفحة 20)<sup>119</sup> .
- « - تتلخص عمل مدرب كرة القدم في كونه محاولة للوصول لجميع لاعبي الفريق إلى درجة التدريب العالية ، حتى يمكنهم أن يؤديوا لأحسن أداء رياضي أثناء المباريات وللوصول إلى هذا المستوى عليه أن يقوم بإعداد اللاعب إعدادا خاصا يمس الجوانب التالية :

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

### 10-1- خصائص مدرب كرة القدم الجيد:

تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:  
هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبدل كل الجهود كي يتمكن من استيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية وال نفسية والذهنية الخاصة بها.

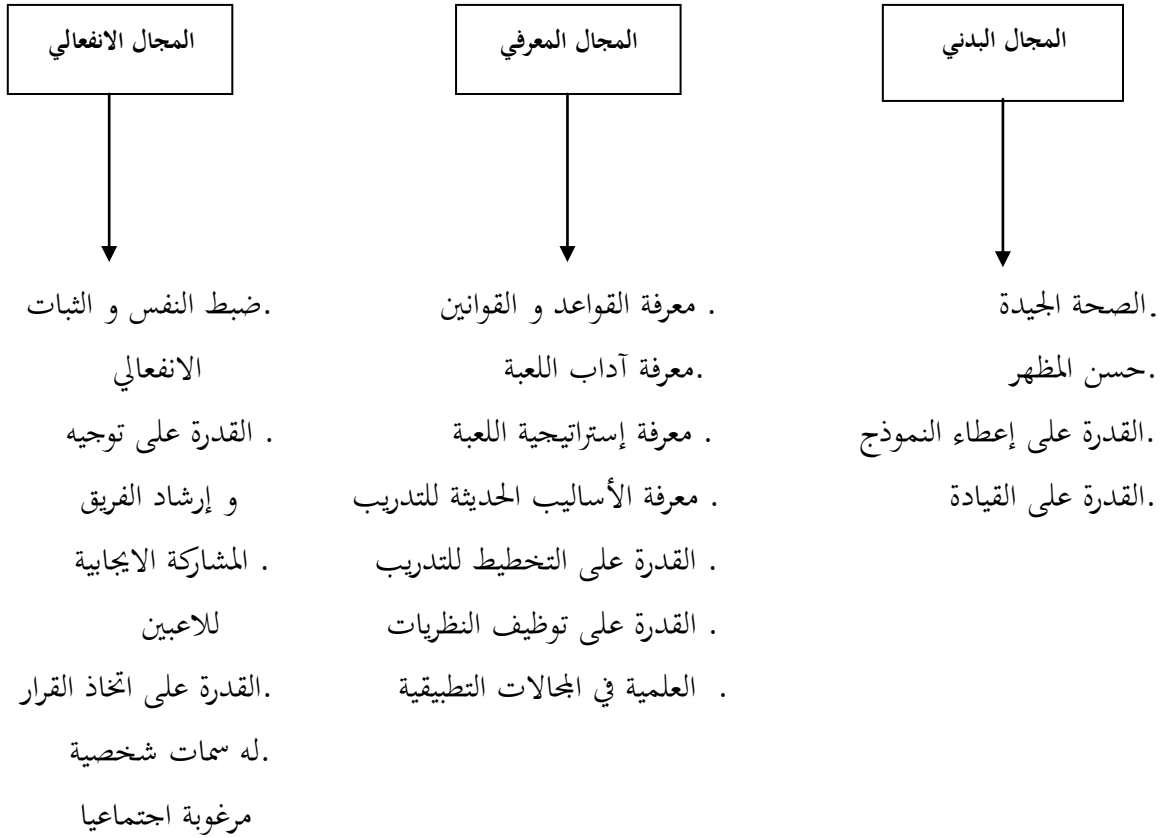
- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين الفريق.
- يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبث بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نظيف.
- أن يكون مبتكرا محبا للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه.
- يتسم بالحماس.
- محب للفوز (بالطرق المشروعة). (حمادى، 1999، صفحة 18)<sup>120</sup>

11-1- مميزات مدرب كرة القدم : (rousse، 1973، صفحة 33)<sup>121</sup>

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



الشكل (9) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

### خلاصة :

إن لمدرّب كرة القدم ونخص بالذكر مدرّب فئة الأشبّال دور كبير في التأثير على نفسيّة اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم ، خاصّة إذا تعلق الأمر بالمراهقين وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم ، وكذا السمات الخلقية التي تلتزم بها تجاههم ومدى تمسكه بأخلاقيّاته التربوية والمهنية من خلال الحصص التدريبية التي تجمعهم ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذو أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف . ومن أجل الابتعاد عن السلوكات العدوانية في مياديننا الرياضية فإنه يتوجب على المدرّبين أن يكونوا خير قدوة للاعبينهم ومثلاً يقتدى به ، ويتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل .

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الاشبال في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 15 - 18 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو اللاعب المراهق والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

### 2- المراهقة:

#### 2-1- مفهوم المراهقة

#### 2-1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (الشافعي، 1979، صفحة 125)1)

#### أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescere** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (فاضل، 1993، صفحة 145)2)

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

قال الله تعالى : ﴿ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة﴾ الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهق القوم الصلاة ، أخرجوها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ﴿ فلا يخاف بحساً ولا رهقاً ﴾ الآية (13) سورة الجن .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق . (هارا، 1986، صفحة 186)3)

#### 2-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع ( ستالين هول ) . . 4) في كتابة المراهقة الذي تأثر

بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى ( Hébélogie ) . ( مختار، 1980، صفحة 147)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " . ( موسى، 1985، صفحة 169)<sup>2)</sup> من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي ( الخارجي ) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

■ الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

■ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج

عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد ( Freud ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي "

(علاس، 1998، صفحة 163)<sup>3)</sup> .

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

■ إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .

■ ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ

البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد

أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعيا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي . (ويتيج، 1944، صفحة 25)<sup>4)</sup>

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار

والراشدين ، بالارتباط بالجلات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد

أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

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

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

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله : " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته . (فاضل، 1993، صفحة 78)1

### 2-2- مراحل المراهقة :

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

### 2-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (حسن، 1998، صفحة 68)2

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

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

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

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

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

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

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . ( سليمان ، 1998 ، صفحة 63)<sup>1)</sup>

### 2-3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : ﴿ وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ﴾ الآية ( 56 ) سورة النور . جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

### 2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا. (سليمان، 1998، صفحة 76)<sup>122</sup>

### 2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليا (خطابية، 1994، صفحة 89)<sup>123</sup>

### 2-5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (حسن، 1998، صفحة 96)<sup>124</sup>

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. (الفتاح، 2002، صفحة

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

**2-5-2- النمو الفيزيولوجي:** يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه. (الشافعي، 1979، صفحة 37)<sup>126</sup>

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (فاضل، 1993، صفحة 96)<sup>127</sup>

### 2-5-3- النمو العقلي المعرفي:

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

- **انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن ييلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

- تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

- تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنما القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم. (السلمي، 1978، صفحة 78)<sup>128</sup>

### 2-5-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

### 2-5-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر

خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (عكاشة، 1997، صفحة 199)<sup>129</sup>

### 2-6 - أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

#### 2-6-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة

الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة (أحمد، 1999، صفحة 230)

130

#### أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

. معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ،

وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه

وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية (أحمد، 1999، صفحة 255)<sup>131</sup>.

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة

وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية

والرضا عن النفس .

#### 2-6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة

الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو

بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء (حسام، 1999،

صفحة 166)<sup>132</sup>.

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

### أ- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

### 2-6-3- المراهقة العدوانية : ( المتمرده ) من سماتها

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ . (علاس، 1998، صفحة 146)<sup>133</sup>
- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.<sup>134</sup>
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

### 2-6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

### أ- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومميرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ... الخ .
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء (سليمان، 1998، صفحة 200)<sup>135</sup>.

### 2-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

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

. مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

. مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

. لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية (خطابية، 1994، صفحة 123)<sup>136</sup>.

. مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (الشافعي، 1979، صفحة 77)<sup>137</sup>

### 2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

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

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

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

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (شراوي، 1995، صفحة 166)<sup>138</sup>

### 2-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

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

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .

- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي (الأفندي، 1965، صفحة 453)<sup>139</sup>.

### خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسدية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية .  
وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسدية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام

مقدمة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة، وعليه قام الباحثون بالرجوع إلى بنك المعلومات والمكتبات المتخصصة في الكليات ومعاهد التربية الرياضية المختلفة داخل الوطن للحصر والاطلاع على الدوريات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث، كما قام بالاطلاع على دوريات النشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية وبحوث الانتاج العلمي. ويمكن الاستفادة من الدراسات المشابهة من عدة أوجه وميادين، نذكر من أهمها: المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكذا كيفية اختيار عينة البحث، وما هي الطريقة التي تمت في إجراء التجربة، سواء كانت الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، وما هي الصعوبات التي واجهتها، وكذلك الوسائل والأدوات التي استعملت في إخراج البحث بشكل نهائي.

### الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

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

**نوع الدراسة :** مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد الطلبة: بوثلجة مسعود وآخرون.

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر  
الدفعة: 2001/2000.

### - الإشكالية العامة:

ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟  
الفرضيات المقترحة :

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

### الوسائل المستعملة للدراسة :

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

### النتائج المتحصل عليها في البحث:

- خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي .:
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .
  - يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب .
  - التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم .

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

من اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

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

أما النتائج المتوصل إليها هي :

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

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

- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد إشتملت على :

- رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الإتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها ( 50 عضو ) عدد الإتحادات 4 إتحادات رياضية فلسطينية .

**الدراسة الثالثة:** مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من اعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباى احمد.

قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-

وكانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

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

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

**الوسائل المستعملة للدراسة**

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.
- وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

خاتمة:

لقد تأكدت المقولات حول أهمية الدراسات المشاهدة للباحثين، فهم يحاولون من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسة الماضية، وبالتالي تكون له دعم في البحث قيد الدراسة. ولقد استفاد الباحثون من الدراسات المشاهدة من خلال ما قاموا به من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة والتي تناولت أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

### -الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التخطيط لدى المدربين و مدى تجسيده ميدانيا في كرة القدم - فئة أشبال -، توجهنا إلى بعض أندية ولاية مستغانم ، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن مدى تجسيده على أرضية الميدان .  
وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

### أولا: ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج، فضلا على ثبات النتائج وعدم تغيرها، أي أنه يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ويذكر " نبيل عبد الهادي " أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد، حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى.

### جدول (أ) لدراسة ثبات الاختبار

معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	حجم العينة ن	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0.88	0.625	0.05	06	07	اختبار صحة أخذ القرار
0.86					اختبار زمن أخذ القرار

من خلال الجدول (أ) نلاحظ أن معامل الثبات (0.86 – 0.88) أكبر من القيمة الجدولية 0.625 عند درجة الحرية 6، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

### ثانيا: صدق الاختبار:

يقصد به قدرة الاختبار ما يدعي قياسه، أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه كما يعبر عليه بمدى صلاحية الاختبار وصحته.

ومن أجل صدق الاختبار، استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

جدول (ب) لدراسة صدق الاختبار

معامل الصدق	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	حجم العينة ن	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0.93	0.625	0.05	06	07	اختبار صحة أخذ القرار
0.92					اختبار زمن أخذ القرار

من خلال الجدول (ب) نلاحظ أن معامل الصدق (0.93 - 0.92) أكبر من القيمة الجدولية (0.625) عند درجة الحرية 06 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بصدق عالي.

ثالثا: موضوعية الاختبار:

نقصد بالموضوعية مدى وضوح التعليمات المتاحة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج، والاختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا تعد من بين الاختبارات التي سبق استخدامها في عدة بحوث، وذلك لكونها استمارات تحتوي على أسئلة غير قابلة للتأويل، حيث أن معظم أفراد العينة أجابوا دون تردد، لذا فإن الاستمارات التي وزعت تتسم بالموضوعية.

1-1 المجال الزمني والمكاني :

1-1-1 المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 10 أبريل 2015 إلى غاية يوم 20 ماي 2015، حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الفرق.

1-1-2 المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية مستغانم.

2- تحديد متغيرات الدراسة :

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

### 2-1 المتغير :

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

أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب- المتغير التابع :

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

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين .

- المتغير التابع يتمثل في: تحسين المردود الرياضي .

### 3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من

مدربي كرة القدم (المتتمثلة في 20 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية مستغانم (مولودية حجاج - فتح

شباب بن عبد المالك رمضان - غالية عين تادل - ترجي مستغانم - وداد مستغانم - شباب سيدي علي -

النادي الرياضي لسيدي لخضر - ..... ) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالأتي :

. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو

تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في

التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير

مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام

وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام (1).

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا

لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار

أن اللاعبين من صف الأشبال ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات

فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضا الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية

المسيلة.

### 4- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين

المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها

، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات

والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب

### 5- أدوات الدراسة :

. الاستبيان :

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

### 5-1- الأسئلة المغلقة :

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

### 5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

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

### 6- كيفية تفرغ الاستبيان :

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

### 7- التقنية الإحصائية المستعملة :

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

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

مجموع التكرارات

### 8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : " أهمية التخطيط لدى المدربين و مدى تجسيده ميدانيا في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم- فئة أشبال - " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط باولاية مستغانم من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في :  
(مولودية حجاج - فتح شباب بن عبد المالك رمضان - غالية عين تادلس - ترجي مستغانم- وداد مستغانم- شباب سيدي علي- النادي الرياضي لسيدي لخضر- مولودية سيدي علي - شباب الجبارة - مولودية مستغانم - إتحاد شباب بوقيراط - وفاق ماسرة - جمعية سيرات - نادي فريق النويصي - إتحاد صيادة - فتح شباب بلعطار - )

### 9- حدود الدراسة :

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

### تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تمّ تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

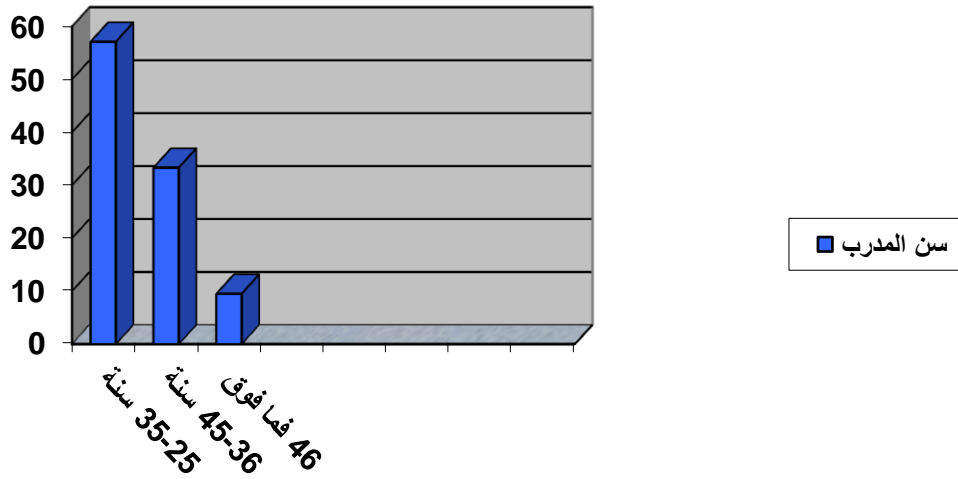
المحور الأول : مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي

السؤال الأول: سن المدرب؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
35-25 سنة	12	57.14
45-36 سنة	07	33.34
46 فما فوق	02	9.52
المجموع	21	100

جدول رقم (01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 35-25 سنة وهذا بنسبة 57.14 % ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 35-25 سنة وهذا يعني أن المدربين في ميدان التخطيط في التدريب يكتسبون خبرات ومؤهلات تمكنهم من التحكم الجيد والأمثل فيه .  
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي قد تحققت.

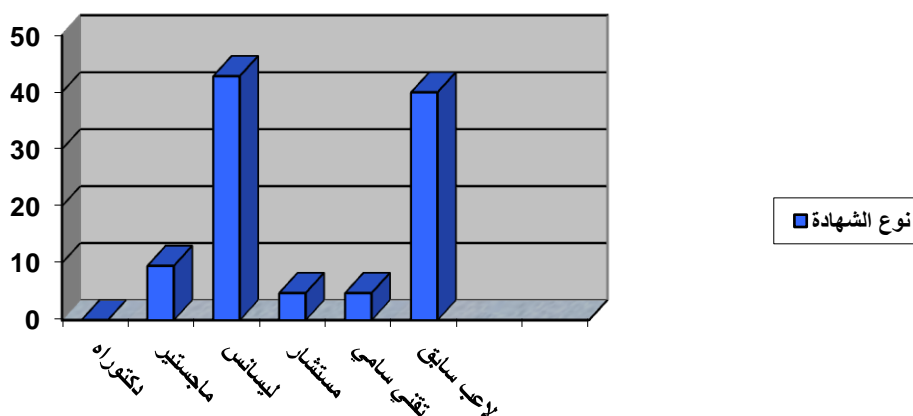
السؤال الثاني: نوع الشهادة المحصل عليها؟

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
00	00	دكتوراه في الرياضة
9.52	02	ماجستير في الرياضة
42.85	09	ليسانس في الرياضة
4.76	01	مستشار في الرياضة
4.76	01	تقني سامي في الرياضة
38.10	08	لاعب سابق
100	21	المجموع

الجدول رقم (02) يبين نوع الشهادات المتحصل عليها



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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن 9.82% من المدربين المتحصلين على شهادة ماستر من خلال الجدول رقم 02 و 42.85% من المدربين المتحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 4.76 متحصلين على شهادة مستشار في التربية البدنية و 4.76% متحصلين على تقني سامي في الرياضة و 38.10% لاعبون سابقون، ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادة الكفاءة المهنية، وهذا ما يوضح الخبرة المهنية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى

يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي قد تحققت.

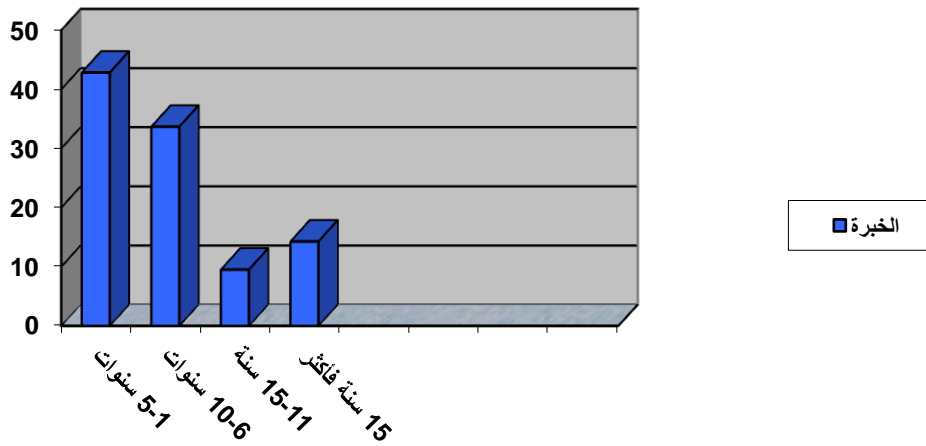
السؤال الثالث: ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
من 1 الى 5 سنوات	09	42.85
من 6 الى 10 سنوات	07	33.70
من 11 الى 15 سنة	02	09.52
أكثر من 15 سنة	03	14.28
المجموع	21	100

الجدول رقم(03) يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 10 سنوات 42.85% بالنسبة للسنوات الخمس الأولى 33.70% للسنوات الخمس الثانية.

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 يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي قد تحققت.

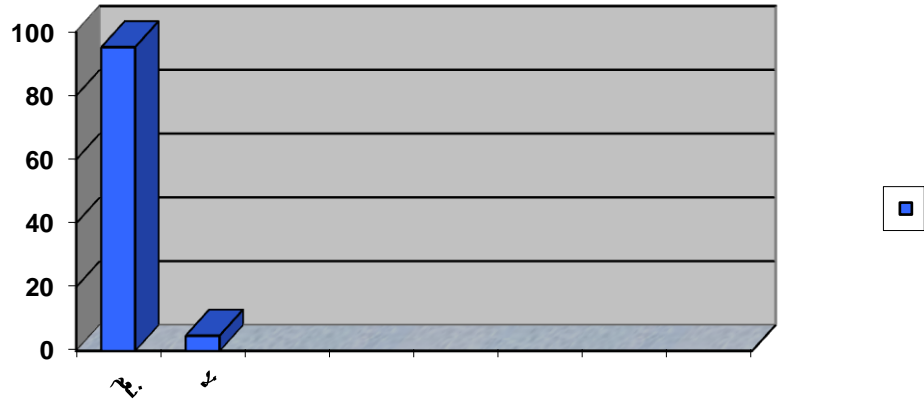
السؤال الرابع: هل تعتمد على التخطيط في البرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يبدون اهتماما بالتخطيط الرياضي.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

نوع الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	95.23
لا	01	4.77
المجموع	21	%100

الجدول رقم (04): يوضح إذا كان المدربون يبدون اهتماما بالتخطيط الرياضي.



رسم لأعمدة بيانية رقم (04): يوضح إذا كان المدربون يبدون اهتماما بالتخطيط الرياضي.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بالتخطيط في التدريب الرياضي، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(95.23%).

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون على التخطيط في التدريب.

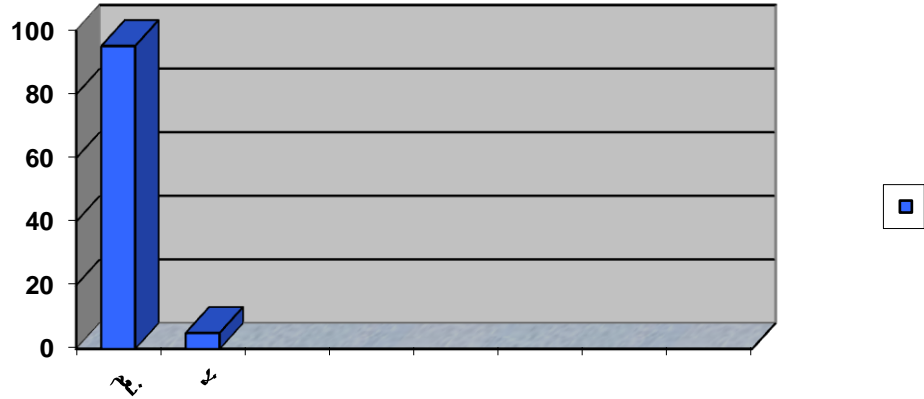
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي قد تحققت.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال الخامس: هل البرنامج سيسير وفق الأهداف المسطرة؟.  
الغرض من السؤال: معرفة إن كان البرنامج يسير وفق الأهداف المسطرة.

نوع الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	95.23
لا	01	4.77
المجموع	21	%100

الجدول رقم (05): يوضح إن كان البرنامج يسير وفق الأهداف المسطرة



رسم لأعمدة بيانية رقم (05): يوضح إن كان البرنامج يسير وفق الأهداف المسطرة

من خلال الجدول نلاحظ أن جل المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة 95.23% وهذا يعني أن برنامج المدربين يسير وفق الأهداف المسطرة

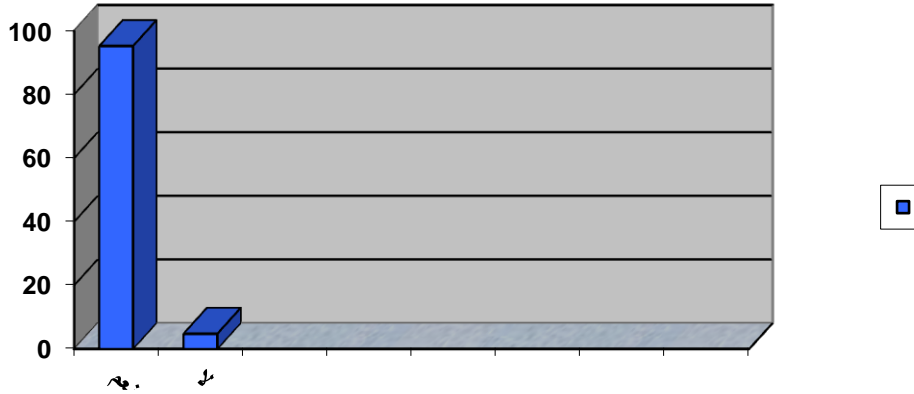
وعلى ضوء هذا نستنتج أن السير وفق الأهداف المسطرة من بين اهتمامات المدربين. يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي قد تحققت.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال السادس: هل تعتقد أنه بدون تخطيط لا يمكن النجاح في العملية التدريبية؟  
الغرض من السؤال: معرفة هل بالإمكان النجاح في العملية التدريبية بدون تخطيط .

نوع الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	95.23
لا	01	04.77
المجموع	21	%100

الجدول رقم (06): يوضح هل بالإمكان النجاح في العملية التدريبية بدون تخطيط



رسم لأعمدة بيانية رقم (06) يوضح هل بالإمكان النجاح في العملية التدريبية بدون تخطيط

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: لا ، أي بنسبة 95.23 % ، وهذا يعني أنهم يرون أنه بدون تخطيط لا يمكن النجاح في العملية التدريبية.

يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: مدى إدراك المدربين لأهمية التخطيط الرياضي قد تحققت.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

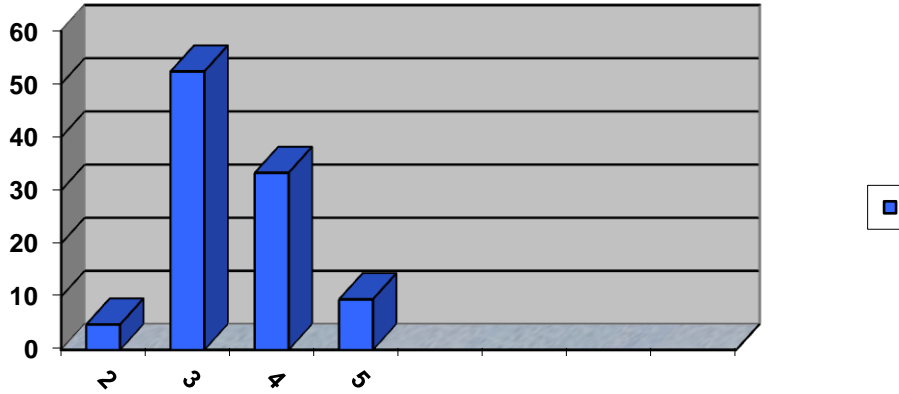
المحور الثاني: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا.

السؤال السابع: إلى كم مرحلة قسمت البرنامج السنوي؟

الغرض من السؤال: معرفة كفاءة المدرب من التخطيط السنوي وعلى أساس ماذا يقسم برنامجه.

عدد المراحل	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
2	1	04.77
3	11	52.38
4	7	33.33
5	2	9.52
المجموع	21	100

جدول رقم 07: يوضح كفاءة المدرب من التخطيط السنوي وعلى أساس ماذا يقسم برنامجه



رسم لأعمدة بيانية رقم 07: يوضح كفاءة المدرب من التخطيط السنوي وعلى أساس ماذا يقسم

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول نرى أن نصف المدربين قسموا البرنامج السنوي إلى 03 مراحل بنسبة 52.38% وهذا يعني أنهم يرون أن التخطيط للبرنامج السنوي يقتصر على 03 مراحل، مع العلم أن البرنامج السنوي يتكون من 05 مراحل.

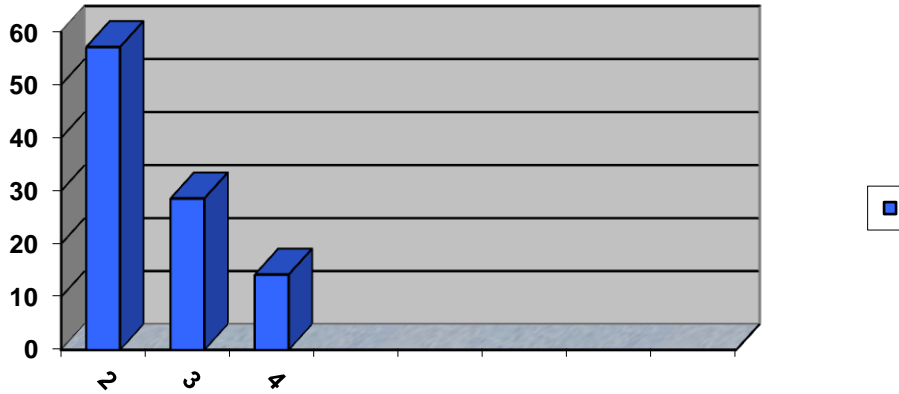
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال الثامن: كم عدد الحصص في المخطط الأسبوعي العادي؟  
الغرض من السؤال: معرفة عدد الحصص المعتمدة لمعرفة ما إن كانت كافية لبناء تخطيط هادف.

عدد الحصص	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
3	12	57.14
4	06	28.57
5	03	14.28
المجموع	21	100

جدول رقم 08: يمثل عدد الحصص المعتمدة لمعرفة ما إن كانت كافية لبناء تخطيط هادف



رسم لأعمدة بيانية رقم (08): تمثل عدد الحصص المعتمدة لمعرفة ما إن كانت كافية لبناء تخطيط

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكثر من نصف المدربين يعتمدون على 03 حصص تدريبية لبناء مخططاتهم بنسبة 57.14% و 28.57% منهم يهتمون على 04 حصص في الأسبوع، حيث يرون أن مجمل 03 إلى 04 حصص في الأسبوع كافية لتجسيد التخطيط ميدانيا .

ومن هنا نستنتج انه من الصعب تجسيد التخطيط ميدانيا مادامت الحصص التدريبية ما بين 3 إلى 4 حصص في الأسبوع خصوصا إذا علمنا أن عدد الحصص المفروضة في المخطط الأسبوعي العادي تكون 04 حصص فأكثر. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

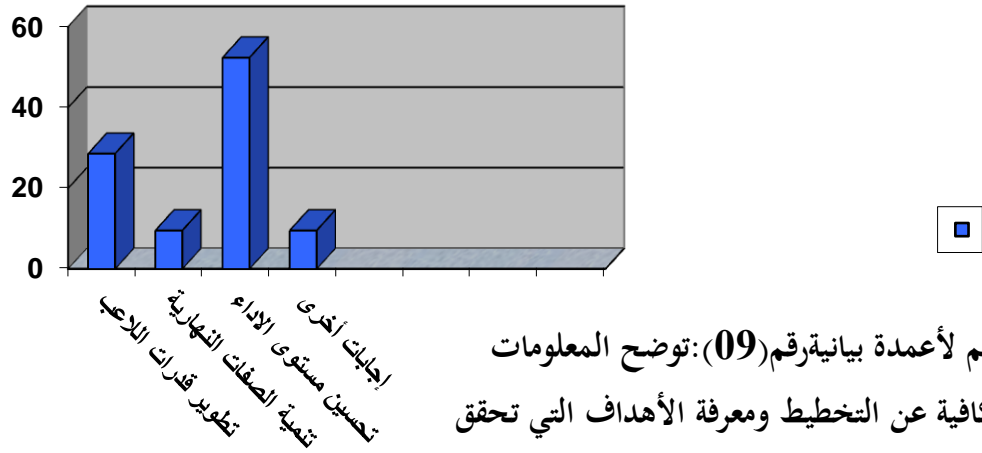
السؤال التاسع: ماهو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة.

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للمدرب معلومات كافية عن التخطيط ومعرفة الأهداف التي تحقق في مرحلة المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	06	28.57
تنمية الصفات مهارية	02	09.52
تحسين مستوى أداء اللاعبين	11	52.38
إجابات أخرى	02	09.52
المجموع	21	100

الجدول رقم(9) يوضح المعلومات الكافية عن التخطيط ومعرفة الأهداف التي تحقق في مرحلة المنافسة.

:



رسم لأعمدة بيانية رقم(09): توضح المعلومات الكافية عن التخطيط ومعرفة الأهداف التي تحقق في مرحلة المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن المدربين كانت إجاباتهم محصورة ما بين تحسين الأداء بنسبة 52.38% وتطوير قدرات اللاعب بدنيا بنسبة 28.57% .

ومن خلال ذلك نستنتج أن المدربين يهتمون بتحسين الأداء مع العلم أنه في مرحلة المنافسة يجب الحفاظ على مكتسبات اللاعبين من المراحل السابقة.

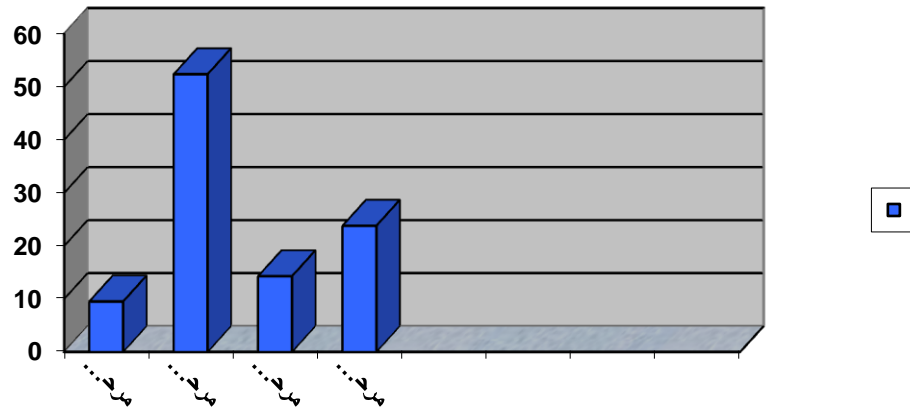
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال العاشر: في أي مرحلة يتم اختيار المخطط الأسبوعي النموذجي؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى كفاءة المدرب في تجسيد مخططة.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	المراحل
09.52	02	مرحلة الاعداد العام
52.38	11	مرحلة الاعداد الخاص
14.28	03	مرحلة ما قبل المنافسة
23.80	05	مرحلة المنافسة
%100	21	المجموع

الجدول رقم (10): يوضح مدى كفاءة المدرب في تجسيد مخططه



رسم لأعمدة بيانية رقم (10): يوضح مدى كفاءة المدرب في تجسيد مخططه

نلاحظ من خلال الجدول أن نصف المدربين يقومون باختيار المخطط الأسبوعي في مرحلة الاعداد الخاص بنسبة 52.38%

ومنه نستنتج أن المدربين لا يجسدون أهدافهم بدقة مع العلم أن المرحلة المثالية لاختيار المخطط الأسبوعي تكون في مرحلة المنافسة.

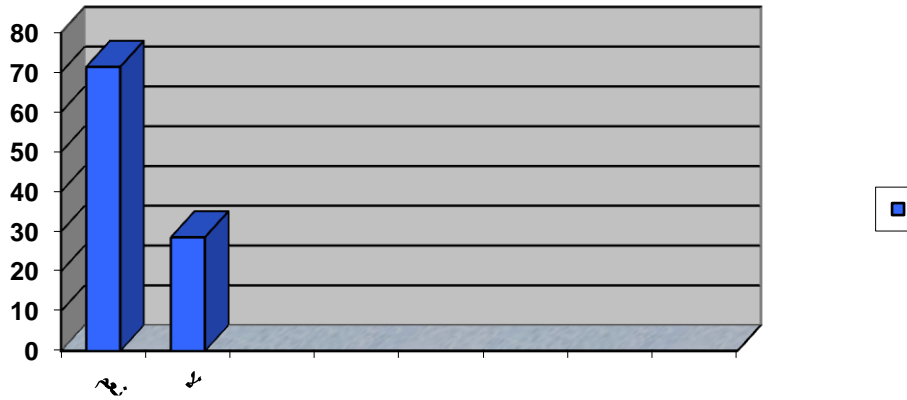
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال الحادي عشر: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب الغرض من السؤال: معرفة إن كان لحجم وكثافة التدريب تأثير على الأداء العام للاعبين.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	15	71.42
لا	06	28.58
المجموع	21	100

جدول رقم 11: يمثل تأثير حجم وكثافة التدريب على أداء اللاعبين.



رسم لأعمدة بيانية رقم (11): يمثل تأثير حجم وكثافة التدريب على أداء اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

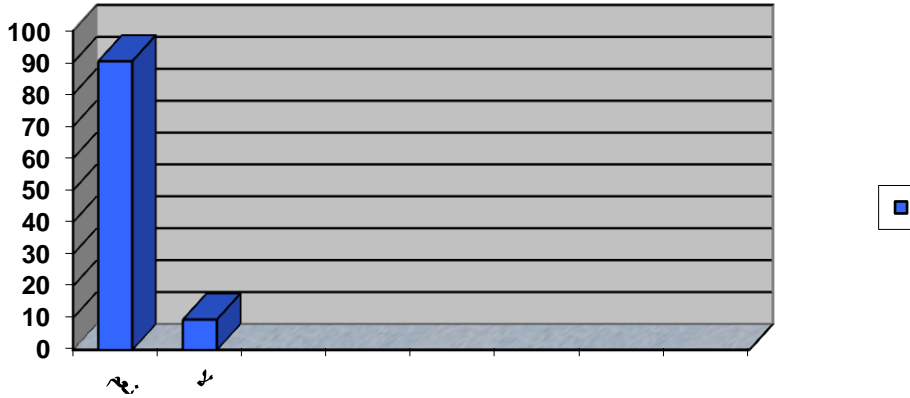
من خلال الجدول نلاحظ أن جل المدربين أجابوا ب نعم بنسبة 71.42% وهذا يعني أنهم يرون أن أداء اللاعبين يتأثر بحجم وكثافة التدريب ومنه نستنتج أنه يتوجب على المدربين العمل بالتخطيط للحفاظ على الأداء الجيد للاعبين يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال الثاني العاشر: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي لحصص التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة اذا ما كان للحجم الزمني دور في أهمية التخطيط وتجسيده ميدانيا.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	19	90.47
لا	02	9.53
المجموع	21	100

جدول رقم 12: يمثل اذا ما كان للحجم الزمني دور في أهمية التخطيط وتجسيده ميدانيا



رسم لأعمدة بيانية رقم(12): تمثل نسب اذا ما كان للحجم الزمني دور في أهمية التخطيط وتجسيده ميدانيا

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن أغلبية المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 90.47 % ، وهذا يعني أن للحجم الزمني الكافي دور هام في تحقيق التخطيط وتجسيده ميدانيا  
ومنه نستنتج ان المدربين يناقضون أنفسهم إذا رجعنا إلى ما سبق ذكره في عدد الحصص في المخطط الأسبوعي العادي الذي كانت إجابة المدربين فيه 03 حصص وهي مدة غير كافية لتجسيد التخطيط  
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا تحققت نظريا فقط وليس ميدانيا.

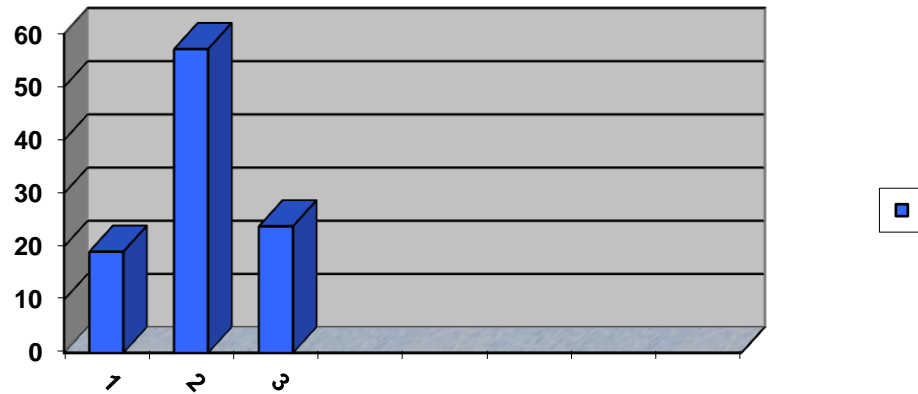
السؤال الثالث عشر: كم عدد حصص الشدة القصوى في المخطط الأسبوعي العادي الذي تعتمدون عليه ؟

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

الغرض من السؤال : معرفة عدد حصص الشدة القصوى التي يعتمد عليها المدربون في المخطط الأسبوعي العادي.

عدد الحصص	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
1	4	19.04
2	12	57.15
3	5	23.81
المجموع	20	100

جدول رقم(13): عدد حصص الشدة القصوى التي يعتمد عليها المدربون في المخطط الأسبوعي العادي.



رسم لأعمدة بيانية رقم(13) تمثل: عدد حصص الشدة القصوى التي يعتمد عليها المدربون في المخطط الأسبوعي العادي.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن أكثر من نصف المدربين أجابوا ب حصتين ذات شدة قصوى في مرحلة التخطيط الأسبوعي النموذجي، أي بنسبة 57.15% في حين انحصرت بقية إجابات المدربين ما بين حصة بنسبة 19.04% و 3 حصص بنسبة 23.81%

ومنه نستنتج مرة أخرى أن المدربين يناقضون أنفسهم، إذ أنهم يعتمدون على حصتين ذات شدة قصوى و في نفس الوقت مما سلف ذكره أنهم يعتمدون على 03 إلى 04 حصص في المخطط الأسبوعي العادي.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق.

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

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

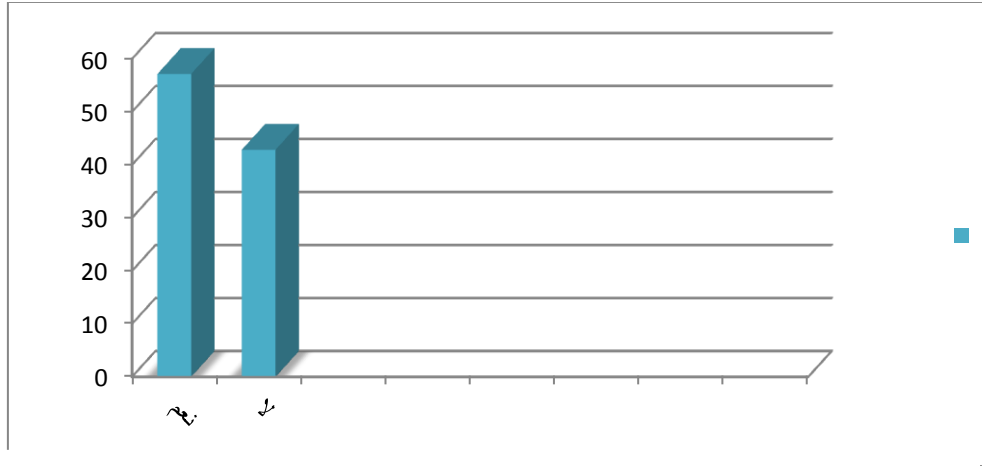
الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان الإعداد النفسي الذي يقوم به المدربون يعمل على تقليل الجهد أثناء التدريب.

نوع الإجابة	التكرارات	النسبة % المئوية
نعم	12	57.14
لا	09	42.85
المجموع	21	100

جدول رقم 14:

يمثل نسبة الإعداد

لنفسى الذى يقوم به المدربون على تقليل الجهد أثناء التدريب.



رسم لأعمدة بيانية رقم (14): تمثل نسبة الإعداد النفسي الذى يقوم به المدربون على تقليل الجهد أثناء التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

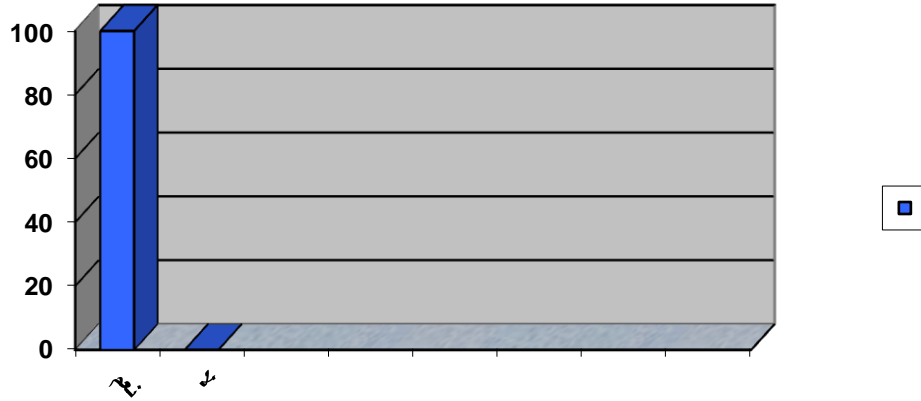
من خلال الجدول نرى أن أكثر نصف المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 57.14 % ، وهذا يعنى أنهم يرون أن الإعداد النفسي فى التدريب يوفر الجهد والوقت المبذولين ومنه نستنتج أنه لتجسيد التخطيط ميدانيا يتوجب التهيئة النفسية للاعبين أثناء التدريب ولكن ليس بنسبة كبيرة حسب المدربين، ومنه لا يمكن تجسيد التخطيط ميدانيا بنسبة كبيرة. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: كفاءة المدربين فى تجسيد التخطيط الرياضى ميدانيا لم تتحقق.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

**المحور الثالث:** أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا  
**السؤال الخامس عشر:** هل المواظبة والانضباط شرط حتمي لتجسيد التخطيط ميدانيا؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة إن كان المدرب يعتقدون أن المواظبة والانضباط شرط حتمي لتجسيد التخطيط ميدانيا.

نوع الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	21	100.
لا	00	00
المجموع	21	%100

**الجدول رقم (15):** يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون أن المواظبة والانضباط شرط حتمي لتجسيد التخطيط ميدانيا.



**رسم لأعمدة بيانية رقم (15):** يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون أن المواظبة والانضباط شرط حتمي لتجسيد التخطيط ميدانيا.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول أن كل المدربين أجابوا ب نعم بنسبة 100% أي أنهم يرون أن لتحقيق التخطيط وتجسيده ميدانيا يتوجب الانضباط والمواظبة.

من خلال ما سبق نرى أن هناك تناقض فيما يخص المواظبة، حيث أنه من جهة يعتمد جل المدربين على 03 حصص تدريبية في الأسبوع وحصتين بشدة عالية من جهة أخرى، ومن جهة أخرى يرون أن الانضباط أساس لتحقيق التخطيط ميدانيا .

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق.

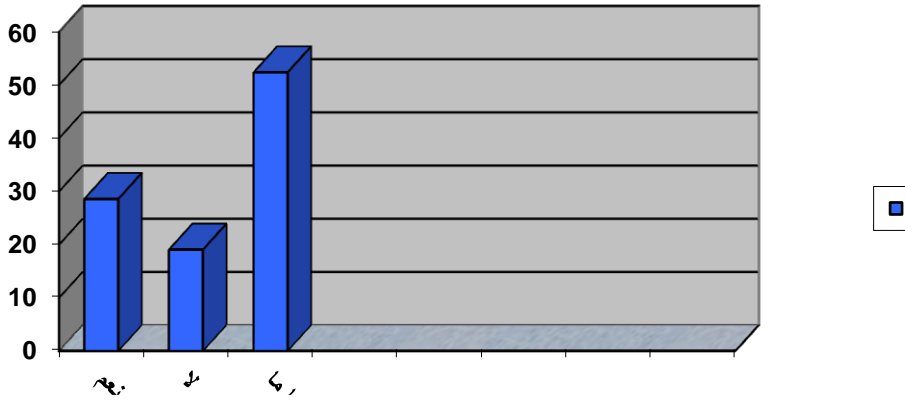
**السؤال السادس عشر:** هل مسيري النادي يساعدون على تجسيد التخطيط ميدانيا

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

الغرض من السؤال: معرفة إن كان مسيري لنادي يساعدون على تجسيد التخطيط ميدانيا ولهم دور في ذلك.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	06	28.57
لا	04	19.05
نوعا ما	11	52.38
المجموع	21	100

جدول رقم 16: يمثل نسب إذا ما كان مسيري النادي يساعدون على تجسيد التخطيط ميدانيا ولهم دور في ذلك



رسم لأعمدة بيانية رقم (16): تمثل نسب إذا ما كان مسيري لنادي يساعدون على تجسيد التخطيط ميدانيا ولهم دور في

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نصف المديرين أجابوا بنوع ما بنسبة 52.38% و 19.05% أجابوا ب لا، أي أن المسيرين لا يعملون ولا يساعدون على إنجاح التخطيط وتجسيده ميدانيا.

ومنه نستنتج أن مسيري النادي لا يعملون على إنجاح عملية التخطيط وتجسيده ميدانيا

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط

الرياضي ميدانيا لم تتحقق.

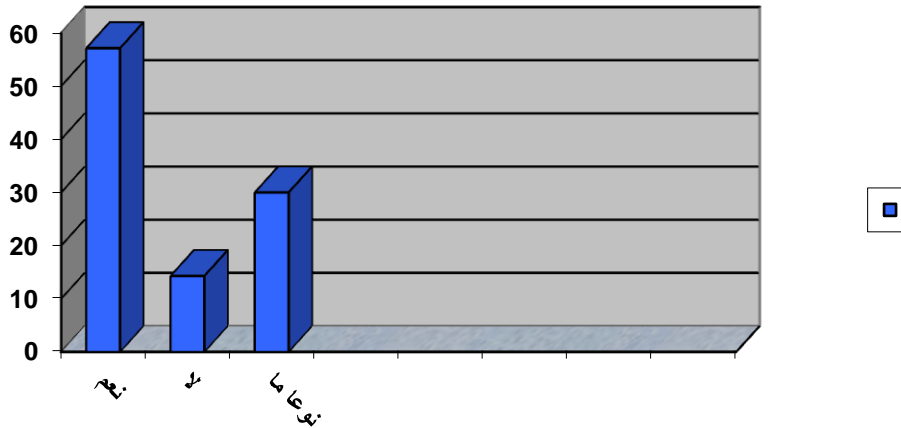
## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال السابع عشر: هل اللاعبون يعملون على تجسيد التخطيط ميدانيا؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعبون يعملون على تجسيد التخطيط ميدانيا وهل هم واعون بما هو مبرمج لهم.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	12	57.14
لا	03	14.28
نوعا ما	06	28.57
المجموع	21	100

الجدول رقم 17: يوضح إن كان اللاعبون يعملون على تجسيد التخطيط ميدانيا وهل هم واعون بما هو مبرمج لهم.



رسم لأعمدة بيانية رقم (17):

يوضح إن كان اللاعبون يعملون على تجسيد التخطيط ميدانيا وهل هم واعون بما هو مبرمج لهم.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ ان نسبة 57.14% من المدربين أجابو بنعم و 28.57% منهم أجابو

بنوع ما و 14.28% أجابو ب لا

ومنه نستنتج أن نسبة وعي اللاعبين مقبولة بشكل عام

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط

الرياضي ميدانيا قد تحققت بالنسبة للاعبين.

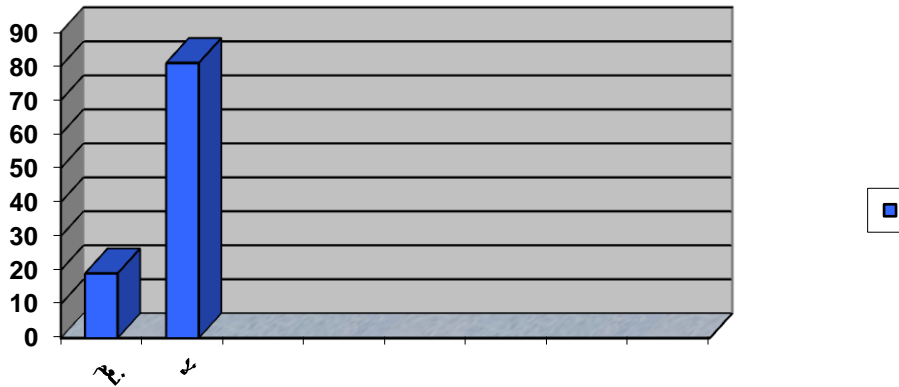
السؤال الثامن عشر: هل تعتمدون على الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية في التقويم؟

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

الغرض من السؤال : معرفة إن كان المدربون يعتمدون على الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية في التقويم

نوع الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	19.05
لا	17	80.95
المجموع	21	100

جدول رقم ( 18): يمثل نسبة الاعتماد على الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية في التقويم.



رسم لأعمدة بيانية رقم(18): تمثل نسبة الاعتماد على الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية في التقويم تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (18) أن جل المدربين أجابوا ب لا أي بنسبة 80.95% إي أن المدربين لا يعتمدون على الاختبارات والقياسات في التقويم من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين لا يعتمدون على الاختبارات والقياسات في التقويم ومنه فإنه لا يمكن تجسيد التخطيط ميدانيا.

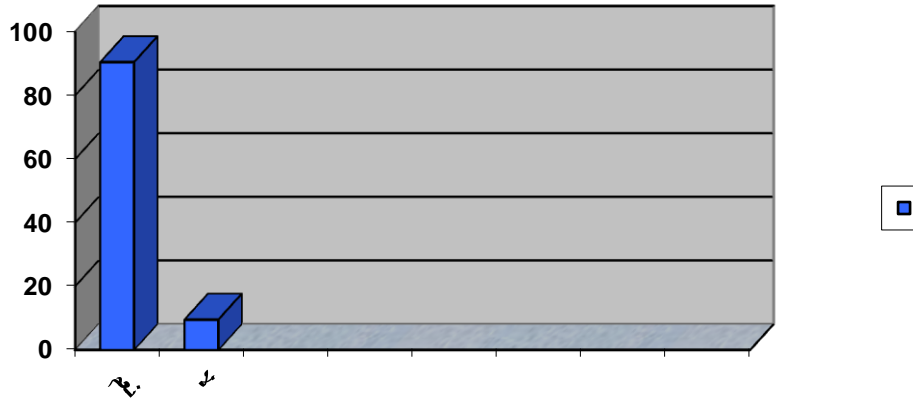
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال التاسع عشر : هل تهتمون في تخطيطاتكم بالحالة النفسية والفيزيولوجية للاعب ؟  
الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدربون يعتمدون في تخطيطاتهم على الحالة الفيزيولوجية والنفسية

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	19	90.48
لا	02	9.52
المجموع	20	100

جدول رقم (19): يمثل نسبة اعتماد المدربين في تخطيطاتهم على الحالة الفيزيولوجية للاعبين



رسم لأعمدة بيانية رقم (19): تمثل نسبة اعتماد المدربين في تخطيطاتهم على الحالة الفيزيولوجية للاعبين  
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (19) أن جل المدربين بنسبة 90.48% يعتمدون في تخطيطاتهم على الحالة الفيزيولوجية والنفسية للاعب.

وما يمكن استنتاجه مما سبق ذكره وتحصيله من النتائج السابقة أن الاعتماد على الحالة الفيزيولوجية والنفسية للاعب بمجسد بطريقة نظرية فقط وهو غير مجسد ميدانيا وعمليا حسب النتائج السالفة الذكر.

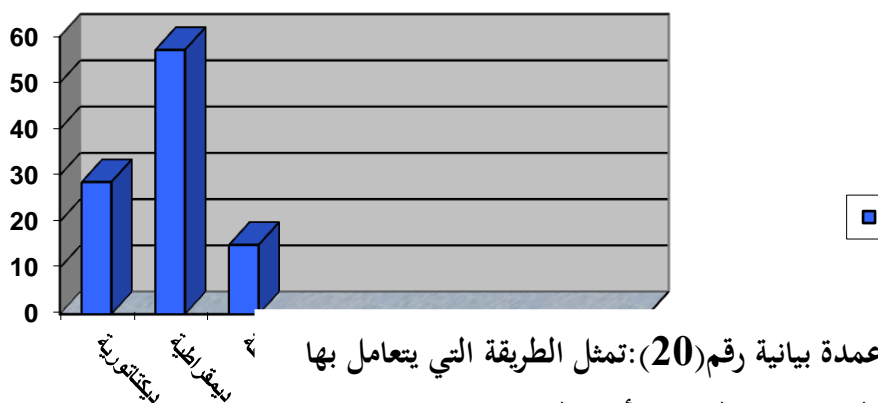
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال العشرون: ما هو الأسلوب الذي تراه مناسباً بالتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة الأسلوب الأنسب للتعامل مع لاعبي كرة القدم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
ديكتاتورية	06	28.57
ديمقراطية	12	57.14
حرة مطلقة	03	14.28
المجموع	20	100

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن أكثر من نصف المدربين يعتمدون على الأسلوب الديمقراطي في التعامل مع اللاعبين بنسبة 57.14%، في حين انحصرت الإجابة ب الأسلوب الدكتاتوري بنسبة 28.57% وأسلوب الحرية المطلقة ب 14.28%

ومنه نستنتج ان أسلوب المدربين يعمل على تجسيد التخطيط ميدانيا من خلال الأسلوب الديمقراطي، ولكنها تبقى نسبة متوسطة.

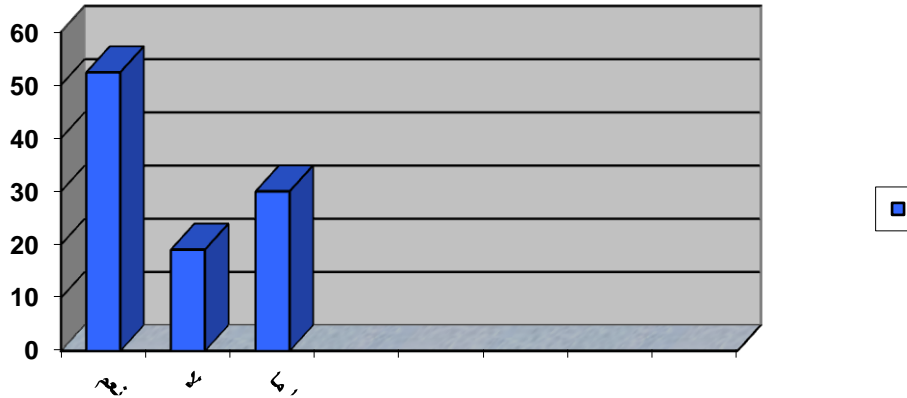
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا قد تحققت بنسبة متوسطة.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال الواحد والعشرين: هل تشارك اللاعبين في اتخاذ القرارات ؟  
الغرض من طرح السؤال: معرفة إن كان المدربون يشاركون اللاعبين في اتخاذ القرارات

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	12	52.38
لا	04	19.05
نوعا ما	06	28.57
المجموع	21	100

جدول رقم 21: يمثل نسب إذا ما كان المدربون يشاركون اللاعبين في اتخاذ القرارات



رسم لأعمدة بيانية رقم (21): يمثل نسب إذا ما كان المدربون يشاركون اللاعبين في اتخاذ القرارات

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) نلاحظ أن نصف المدربين أجابو بنعم والنصف الآخر كانت مختلفة ومحصورة بين لا ونوع ما.

ومن هنا نستنتج أن أسلوب المدرب المنتهج من خلا النتائج السابقة يناقض إجابة المدربين حول إشراك اللاعبين في اتخاذ القرارات .

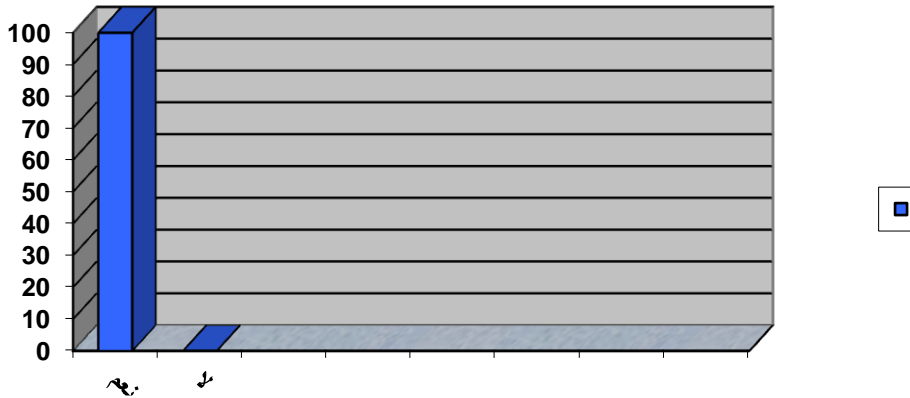
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا لم تتحقق

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال الثاني وعشرون: - هل تعمل على خلق جو تنافسي بين اللاعبين؟  
الغرض من طرح السؤال: هو معرفة ما إذا كان المدرب يعمل على خلق جو تنافسي.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	21	100
لا	00	00
المجموع	21	100

جدول رقم 22: يمثل نسب إذا ما كان المدرب يعمل على خلق جو تنافسي



رسم لأعمدة بيانية رقم (22): تمثل نسب إذا ما كان المدرب يعمل على خلق جو تنافسي

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (22) نلاحظ أن كل المدربين أجابو بنعم بنسبة 100 % وهذا يعني أنهم يعملون على خلق جو تنافسي ومنه نستنتج أن الأسلوب المنتهج من طرف المدربين يعمل على تجسيد التخطيط ميدانيا ولكنه يبقى غير كافي. يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا قد تحققت.

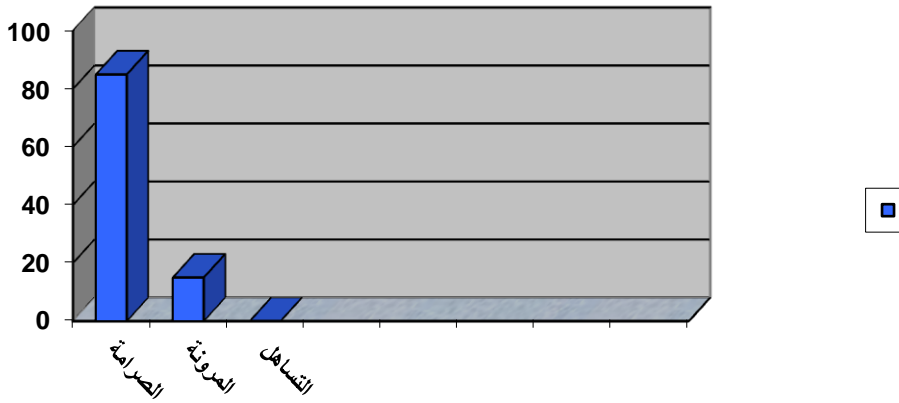
## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

السؤال الثالث وعشرون: حسب رأيك ما هو الأسلوب الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب لتجسيد التخطيط ميدانياً؟.

الغرض من السؤال: معرفة أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
الصرامة	18	85.71
المرونة	03	14.28
التساهل	00	00
المجموع	21	100

الجدول رقم 23: يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب



رسم لأعمدة بيانية رقم (23): تمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن أغلبية المدربين والمقدرين 85.71% أجابوا بالصرامة في أسلوب المعاملة،

ومنه نستنتج أن الأسلوب المعتمد من قبل المدربين في تجسيد التخطيط ميدانياً صحيح

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج في المدارس الرياضية ودوره في تجسيد التخطيط الرياضي ميدانياً قد تحققت.

### مناقشة نتائج الدراسة بالفرضيات :

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

**الفرضية الأولى:** حيث افترض الباحثون أن المدربين يدركون مدى أهمية التخطيط الرياضي للنهوض بكرة القدم الجزائرية، وقد أثبتت هذه النتائج صحة الفرضية من خلال الأشكال البيانية (01، 02، 03، 04، 06).

**الفرضية الثانية:** افترض الباحثون أن التخطيط الرياضي في كرة القدم لا يجسد ميدانيا، وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الأشكال البيانية التالية: (07، 08، 09، 10، 11، 12، 13، 14).

**الفرضية الثالثة:** افترض الباحثون أن الأسلوب المنتهج في مدارس كرة القدم الجزائرية غير سليم ولا يمكنه تجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا وذلك ما أثبتته الأشكال البيانية التالية (15، 16، 17، 18، 19، 21)

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

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن التخطيط الرياضي ليس من السهل تجسيده ميدانيا وذلك لعدة عوامل وأسباب تجعل التخطيط لا يجسد على أرض الواقع، ويتوجب تضافر الجهود للنهوض بالرياضة عامة وبكرة القدم خاصة.

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

### التوصيات والاقتراحات :

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

- على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب .
- لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب .
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب ( الجوانب البدني ، الجوانب النفسي ، الجوانب التقني ، الجوانب التكتيكي.. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .
- العمل على تظافر الجهود لتجسيد التخطيط الرياضي ميدانيا .

الخلاصة العامة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

فلقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة، ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في إعداد وتكوين الفئات الصغرى في المجال الرياضي الحديث ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقا من المشكلة المطروحة المعاشة ميدانيا، وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا لفئة الأشبال (15-18 سنة) لكرة القدم، ومدى ملائمتها للمرحلة العمرية.

ومن خلال النتائج العامة المتحصل عليها وتحليلنا لإجابات المدربين والمشرفين، نستطيع الخروج بالنتائج التالية:

- لضمان نجاح العملية التدريبية التعليمية، يجب اعتماد مدربين أكفاء، وذلك من الناحية الثقافة التدريبية والمعرفية والإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- لتطوير المتطلبات الحديثة لكرة القدم يجب بنا وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرنامج خلال العملية التدريبية.
- يجب أن تعد البرامج التدريبية من طرف مختصين في هذا المجال، وهذا ما يضمن نجاح عملية التكوين.
- لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة، وذلك بتوفير الامكانيات المادية والوسائل البيداغوجية من طرف مسيري ورؤساء الفرق خلال عملية التكوين والإعداد.

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

---

وفي الأخير لا نقول اننا درسنا جميع جوانب هذا البحث، لأن موضوع التخطيط الرياضي أوسع من أن ننجزه في هذه المذكرة، لذا لمن كان يهمله دراسة هذا الموضوع نرجو أن يعالجه من زاوية أخرى.

### قائمة المصادر والمراجع

1. البيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دون سنة.
2. السيد الحاوي:"المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، ط1 ، 2001.
3. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر، ، ج3 ، 1997 ، لبنان.
4. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان:" مجلة البحوث والدراسات " جامعة حلوان، مصر1979.
5. أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996.
6. أحمد عبد العزيز الشرقاوي:التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل،رسالة ماجستير،معهد التخطيط،جامعة القاهرة،1995-1996.
7. أحمد عوض، " الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ، 2001.
8. أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعية ، الإسكندرية، مصر، 1999 .
9. أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ،ج3 ، مصر ، 2000.
10. أكرم زكي خطايبية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط01 ، 1996.
11. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر1998
12. أنوف ويتيج : " مقدمة في علم النفس " ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944.
13. إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980.
14. إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003.
15. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003.
16. إخلاص محمد عبد الحفيظ، و. د مصطفى حسين ناجي : "الاجتماع الرياضي" ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، 2001.
17. إسماعيل محمد السيد "الإدارة الإستراتيجية"- مفاهيم عامة وحالات تطبيقية- الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
18. باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 .

19. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999.
20. بوفلحة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1983.
21. ثامر محسن : " أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد، 1988.
22. ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم" ، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997
23. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001.
24. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982.
25. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
26. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
27. رابع تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990.
28. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.
29. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999
30. عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية" ، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
31. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: " التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن" ، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006.
32. عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان.
33. عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفائيه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995.
34. عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر، 1991.
35. عثمان مجد غنيم : "التخطيط أسس ومبادئ عامة" ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1989 .
36. على فهمي البيك – عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.
37. علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .
38. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003
39. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: " الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998.

40. عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004.
41. فاخر عقل: "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3، لبنان.
42. قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990.
43. قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.
44. كاشف عزة محمود: "الإعداد النفسي للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
45. كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
46. كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
47. محمد حسن زكي: "أسس العمل في المهنة التدريب"، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997.
48. محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2002.
49. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
50. محمد شفيق زكي: "الإنسان والمجتمع"، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1997.
51. محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
52. محمد محمود الأفندي: "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب القاهرة، 1965.
53. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985.
54. محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.
55. محمود السيد الطوب: "النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)"، دار المعرفة الجامعية، مصر 1997.
56. محمود حسن: "الأسرة ومشكلاتها"، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
57. محمود فتحي عكاشة: "علم النفس الاجتماعي"، مطبعة الجمهورية، القاهرة، مصر، 1997.
58. مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988.
59. مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002.
60. مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، مصر.
61. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.

62. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
63. مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
64. منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
65. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
66. موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
67. ناديا العارف: "الإدارة الإستراتيجية"، الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2003.
68. ناصر داداي عدوان، "الإدارة الإستراتيجية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
69. هارا: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986.
70. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002.
- 71- يوسف ميخائيل اسعد: "رعاية المراهقين"، دار غريب للطباعة والنشر  
المراجع باللغة الفرنسية:

1. Blazevic, M. Duinovic: "guide pratique de l'entraîneur", Fleuroyger, 1978,
2. Ed: Chiron sport- 1985 Jacque crevoisrer : foot ball et
3. Edgar Thill et Ant: " Manuel de education sportive", huitième edition, Paris, 1977,
4. Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" , édition biroodorens, Brakez, 1986
5. Tupin Bernard: "préparation et entraînement du foot bailleurs", édition amphora, Paris, 1990.
6. Weniack(J) : "Manuel de l'entraînent", Ed vigot ,Paris ,1990

#### الموسوعات:

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

#### منشورات ومحاضرات:

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

بوجليدة حسان: "محاضرات في منهاج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006/2007.

مواقع الكترونية:

الموقع الالكتروني : [org.iraqacad.www](http://org.iraqacad.www)

# الاستبيان

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضة

# إستمارة إستبيان

## موجهة الى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي، تخصص كرة قدم تحت عنوان

" أهمية التخطيط الرياضي لدى المدربين ومدى تجسيده ميدانيا في كرة القدم - الفئة

العمرية (15-18) سنة" نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن

كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة،

وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

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

إشراف الدكتور:

م. مختار.

إعداد الطلبة:

محمد بوستة تواتي.

محمد بن نعمة محمد.

السنة الجامعية 2015/2014

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

- اسم الفريق: .....

- السن: .....

- الجنس: ذكر  أنثى

1- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة  ماجستير في الرياضة  ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة  تقني سامي في الرياضة  لاعب سابق

2- ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

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

أكثر من 15 سنة: .....

1- هل تعتمد على التخطيط في البرامج التدريبية؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا: .....

2- هل البرنامج التدريبي يسير وفق الأهداف المسطرة؟

نعم  لا

3- هل تعتقد أنه بدون تخطيط لا يمكن النجاح في العملية التدريبية؟

نعم  لا

4- إلى كم مرحلة قسمت البرنامج السنوي؟

2  3  4  5

5- كم عدد الحصص في المخطط الأسبوعي العادي؟

3  4  5

6- ماهو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا  تنمية الصفات المهارية  تحسين مستوى اداء اللاعبين

- إجابة أخرى: .....

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

7- في أي مرحلة يتم اختيار المخطط الأسبوعي النموذجي؟

مرحلة الإعداد العام      مرحلة الإعداد الخاص      مرحلة ما قبل المنافسة      مرحلة المنافسة

8- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم و كثافة التدريب؟

نعم  لا

9- هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية؟

نعم  لا

10- كم عدد حصص الشدة القصوى في المخطط الأسبوعي العادي الذي تعملون عليه؟

1      2      3

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

نعم  لا

12- هل المواظبة والانضباط في الحصص التدريبية شرط حتمي لتجسيد التخطيط ميدانيا؟

نعم  لا

13- هل مسيري النادي يساعدون على تجسيد التخطيط ميدانيا؟

نعم  لا  نوعا ما

14- هل اللاعبين يعملون على تجسيد التخطيط ميدانيا؟

نعم  لا  نوعا ما

15- هل تعتمدون على الاختبارات و القياسات البدنية و المهارة في التقويم؟

نعم  لا

16- هل تهتمون في تخطيطكم لتدريب كرة القدم بالحالة الفيزيولوجية و النفسية للاعب؟

نعم  لا

## أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانيا

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

ديمقراطي  ديكتاتوري  حرية مطلقة

18- هل تشارك اللاعبين في اتخاذ القرارات؟

نعم  لا  نوعا ما

19- هل تعمل على خلق جو تنافسي بين اللاعبين؟

نعم  لا

20- حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب لتجسيد التخطيط ميدانيا؟

الصرامة  الليونة  التساهل

نشكركم على تعاونكم

## Résumé

Les progrès qui ont défini le football moderne ont principalement été la préparation et le développement de l'entraîneur et du joueur, et que cela est seulement à travers les programmes de formation et la construction des fondations scientifiques dans le domaine de la formation sportive et l'entraîneur est la règle de base de la réussite des processus de formation, et il doit suivre le rythme avec le formidable développement et du progrès scientifique Grande atteint par le jeu de la formation et de préparation des méthodes des joueurs et qui a été basé sur des faits scientifiques fournis par divers autres sciences.

Il a passé le temps qu'il était certains entraîneurs incapables d'obtenir athlètes talentueux pour le niveau élevé et de compter sur des expériences de terrain et des expériences individuelles, il est difficile aujourd'hui d'atteindre le haut niveau de prestige dans le domaine du sport publics et le football en particulier, à moins que la planification de l'athlète sur des bases scientifiques solides dans l'installation et la configuration catégories mineures dans le domaine des sports talk et à travers la collecte de données théoriques et pratiques qui ont précédé, sur la base du problème à portée de main vivaient sur le sol, et après avoir vu les résultats et l'analyse sur l'importance de la planification des sports et de l'étendue de l'incarnation sur le terrain pour un Club de classe (15-18 ans) pour le football, et leur aptitude à l'âge de la scène.

Grâce aux résultats généraux obtenus et notre analyse des réponses des formateurs et des superviseurs, nous pouvons sortir les résultats suivants:

- Pour assurer la réussite éducative du processus de formation, des instructeurs qualifiés doivent être adoptés, et que la culture de la formation et de la connaissance et la compréhension des principes de base de la formation sportive moderne et des sciences connexes.
- Exigences pour le développement du football moderne devraient nous être, la planification et de fixer des objectifs clairs et des caractéristiques spécifiques du programme pendant le processus de formation.
- Vous devriez préparer des programmes de formation de partie compétente dans ce domaine, et cela est ce qui assure le succès du processus de configuration
- Pour la réussite du processus de formation et les objectifs fixés pour les programmes de formation règle, en fournissant des ressources financières et des moyens d'enseignement les gestionnaires et les dirigeants de l'équipe au cours du processus de configuration du parti et de la configuration.

Dans ce dernier ne disons pas que nous avons étudié tous les aspects de cette recherche, parce que le sujet de la planification d'un plus large éventail de sports qui se fait dans cette note, afin que toute personne qui était intéressé à l'étude de ce sujet, nous espérons que adressée sous un autre angle.

## ملخص:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

فلقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة، ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في إعداد وتكوين الفئات الصغرى في المجال الرياضي الحديث ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة المعاشة ميدانياً، وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية التخطيط الرياضي ومدى تجسيده ميدانياً لفئة الأشبال (15-18 سنة) لكرة القدم، ومدى ملائمتها للمرحلة العمرية. ومن خلال النتائج العامة المتحصل عليها وتحليلنا لإجابات المدربين والمشرفين، نستطيع الخروج بالنتائج التالية:

- لضمان نجاح العملية التدريبية التعليمية، يجب اعتماد مدربين أكفاء، وذلك من الناحية الثقافية التدريبية والمعرفية والإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- لتطوير المتطلبات الحديثة لكرة القدم يجب بنا وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرنامج خلال العملية التدريبية.
- يجب أن تعد البرامج التدريبية من طرف مختصين في هذا المجال، وهذا ما يضمن نجاح عملية التكوين.
- لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة، وذلك بتوفير الامكانيات المادية والوسائل البيداغوجية من طرف مسيري ورؤساء الفرق خلال عملية التكوين والإعداد.

وفي الأخير لا نقول اننا درسنا جميع جوانب هذا البحث، لأن موضوع التخطيط الرياضي أوسع من أن نجزه في هذه المذكرة، لذا لمن كان يهيمه دراسة هذا الموضوع نرجو أن يعالجه من زاوية أخرى.