



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان:

## دراسة تخطيط البرامج التدريبية في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين (u17).

بحث وصفي أجري على مدربي كرة القدم لفئة الناشئين u17  
في أندية ولاية معسكر.

إشراف:

أ.د/ كوتشوك سيدي أحمد

من إعداد الطالبان:

رزق الله قادة

سماحي عبد الرحمان.

السنة الجامعية: 2020/2019.

# إهداء

إلى الشخص الذي عانى و كافح من أجل الوصول إلى هذه المرحلة أبي  
العزیز....

إلى المرأة التي لا أقدر على وصفها و التي دعاؤها لا يفارقني أمي  
الغالية..

إلى أخواتي و إخوتي و أصدقائي..

إلى الأستاذ المشرف الدكتور كوتشوك سيد أحمد

أهديكم ثمرة هذا العمل المتواضع.

# شكر و تقدير

اللهم صل على سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم و على آله و صحبه أجمعين و الحمد لله لك الحمد ربي حتى ترضى و لك الشكر إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك لما وفقنا عليه.

يسرني تقديم هذا الشكر لوالدي ووالدتي اللذان سهرا على تربيتي وتعليمي منذ أن بدأت حياتي، وأشكر كل من درسني أو ساهم في تدريسي من دكاترة المعهد وكل الأساتذة الذين يرجع لهم الفضل بعد الله عز وجل في وصولي إلى هذه المرحلة ، كما أقدم الشكر والتقدير للدكتور المشرف على هذا البحث المتواضع، الذي اسأل الله تعالى أن يضيف قيمة إلى هذا العلم، وشكر موجه كذلك لإدارة المعهد لحسن توفيرهم وتسهيلهم الخدمات للطلاب ومساعدتهم في كل الأمور التي من شأنها أن تخول لهم فضاء مريحا للدراسة وطلب العلم في أمان ونظام وشكر موجه أيضا للمدرسين و رؤساء الأندية الذين سهلوا لنا المهمة و أحسنوا إستقبالنا خاصة رئيس فريق كازا سيدي عبد المؤمن السيد قدور برامي.

## **ملخص الدراسة:**

**1-عنوان الدراسة:** دراسة تخطيط البرامج التدريبية في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين u17.

## **2-أهداف الدراسة:**

- التعرف على أهمية تخطيط البرامج التدريبية كعامل يساهم في تطوير مستوى اللاعبين.
- إنعكاسات تخطيط البرامج التدريبية على مستوى اللاعبين.
- التعرف على الطرق و الوسائل التي يعتمد عليها المدرب لتطوير أداء اللاعبين.

## **3-التساؤل العام:**

-هل تخطيط البرامج التدريبية يؤثر في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين u17؟

## **4-الفرضيات الجزئية:**

- التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يؤثر إيجابا في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين u17.
- يعتمد المدرب على الأسس العلمية في تخطيطه للبرنامج التدريبي.
- تخطيط البرنامج التدريبي يتأثر بخبرة و كفاءة المدرب.

## **5-عينة الدراسة:عينة قصدية.**

## **6-المنهج المتبع: المنهج الوصفي.**

## **7-الأدوات المستخدمة في الدراسة: الإستبيان.**

## **8-النتائج المتوصل إليها:**

- أن التخطيط عنصر فعال في عملية التدريب و إهماله يؤدي إلى تراجع النتائج.
- التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية يؤدي حتما إلى تطوير مستوى اللاعبين.
- يجب الإعتماد على التخطيط عامة و تخطيط البرامج التدريبية خاصة كوسيلة لتحقيق الأهداف و تطوير مستوى اللاعبين.

- يجب على المدرب توظيف خبرته و كفاءته في تخطيط البرامج التدريبية.
- إعتماد الطرق و الوسائل التدريبية المناسبة التي تسمح بتطوير المستوى.
- ضرورة توفر الإمكانيات المادية و البشرية للإرتقاء بعملية التخطيط و التدريب إلى مستويات أعلى و بالتالي تطوير مستوى اللاعبين.

## **9-الإقتراحات و التوصيات:**

- التخطيط عنصر فعال في عملية التدريب.

- ضرورة الإعتداع على تخطيط البرامج التدريبية وفق الأسس العلمية و  
بإستخدام  
الطرق و الوسائل التدريب المختلفة في عملية التدريب من أجل تطوير مستوى  
اللاعبين.  
-التخطيط بجدية للبرامج التدريبية وفق متطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة مع  
الأخذ بعين الإعتبار مستوى الفروق الفردية و مستوى الكفاءة البدنية.  
- يجب توفير الإمكانيات المادية و البشرية لنجاح عملية التخطيط و التدريب و  
يجب على المدربين توظيف خبرتهم و كفاءتهم لتحقيق الهدف.

### **Study summary:**

**1– Study title:** Study of planning training programs in developing the level of young football players u17.

### **2– Study objectives:**

- Learn the importance of planning training programs as a factor that contributes to developing the level of players.
- The implications of planning training programs at the player level.
- Learn about the ways and means the coach relies on to improve the players 'performance.

### **3– General Question:**

Does training program planning affect the level of young football players u17?

### **4– Partial hypotheses:**

- Good planning of training programs positively affects the development of the level of young footballers u17.
- The trainer relies on the scientific foundations in planning the training program.
- The planning of the training program is affected by the experience and competence of the trainer.

**5– Study sample: an intentional sample.**

**6– The method followed: the descriptive approach.**

**7– Tools used in the study: The questionnaire.**

**8– The results:**

– Planning is an effective element in the training process, and neglecting it leads to a decline in results.

– Planning training programs according to the scientific foundations will inevitably lead to developing the level of the players.

We must rely on planning in general and planning training programs in particular as a means to achieve goals and develop the level of players.

The trainer must employ his experience and competence in planning training programs.

Adoption of appropriate training methods and means that allow for level development.

– The necessity of providing the financial and human capabilities to advance the planning and training process to higher levels and thus develop the level of players.

**9– Suggestions and recommendations:**

– Planning is an effective component of the training process.

– The necessity of relying on planning training programs according to the scientific foundations and using various methods and training methods in the training process in order to develop the level of players.

– Serious planning for training programs according to the requirements of modern football players, taking into account the level of individual differences and the level of physical competence.

– The human and material capabilities must be provided for the success of the planning and training process, and the trainers must employ their expertise and competence to achieve the goal.

**Résumé de l'étude:**

**1– Titre de l'étude:** Etude de la planification des programmes de formation pour développer le niveau des jeunes u17. footballeurs.

**2– Objectifs de l'étude:**

– Apprendre l'importance de planifier des programmes d'entraînement comme facteur contribuant au développement du niveau des joueurs.

– Les implications de la planification des programmes de formation au niveau des joueurs.

Découvrez les moyens et les moyens sur lesquels l'entraîneur compte pour améliorer les performances des joueurs.

**3– Question générale:**

La planification des programmes d'entraînement affecte-t-elle le niveau des jeunes footballeurs u17?

**4– Hypothèses partielles:**

Une bonne planification des programmes d'entraînement affecte positivement le développement du niveau des jeunes footballeurs u17.

Le formateur s'appuie sur les bases scientifiques dans la planification du programme de formation.

La planification du programme de formation dépend de l'expérience et des compétences du formateur.

**5– Échantillon d'étude:** un échantillon intentionnel.

**6– La méthode suivie:** l'approche descriptive.

**7– Outils utilisés dans l'étude:** le questionnaire.

## **8– Les résultats:**

- La planification est un élément efficace du processus de formation et le négliger entraîne une baisse des résultats.
- Planifier des programmes de formation en fonction des fondements scientifiques conduira inévitablement à développer le niveau des acteurs.

Nous devons nous fier à la planification en général et à la planification des programmes de formation en particulier pour atteindre les objectifs et développer le niveau des joueurs.

Le formateur doit utiliser son expérience et sa compétence dans la planification de programmes de formation.

Adoption de méthodes et de moyens de formation appropriés permettant un développement de niveau.

- La nécessité de fournir les capacités financières et humaines pour faire avancer le processus de planification et de formation à des niveaux supérieurs et ainsi développer le niveau des acteurs.

## **9– Suggestions et recommandations:**

- La planification est une composante efficace du processus de formation.

- La nécessité de s'appuyer sur la planification des programmes de formation selon les principes scientifiques et leur utilisation

Diverses méthodes et méthodes d'entraînement dans le processus d'entraînement afin de développer le niveau des joueurs.

- Planification sérieuse des programmes d'entraînement en fonction des exigences des footballeurs modernes, en tenant compte du niveau des différences individuelles et du niveau de compétence physique.

- Les capacités humaines et matérielles doivent être fournies pour le succès du processus de planification et de formation, et les formateurs doivent utiliser leur expertise et leurs compétences pour atteindre l'objectif.

# المحتويات

أ-الإهداء .

ب-شكر وتقدير .

ج-قائمة الجداول.

د-قائمة الأشكال.

الصفحة	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث.
02	1-مقدمة.....
04	2-إشكالية البحث.....
05	3-أهداف الدراسة.....
05	4-فرضيات الدراسة.....
05	5-أهمية البحث.....
05	6-مصطلحات البحث.....
06	7-الدراسات المشابهة.....

الباب الأول:الجانب النظري.

الفصل الأول: التخطيط و البرامج التدريبية.

13	1-تعريف التخطيط.....
13	1-2 تخطيط التدريب الرياضي.....
14	1-3 عناصر التخطيط الرياضي.....
15	1-4 إحتياجات التخطيط الرياضي.....
15	1-5 مزايا و أهمية التخطيط.....
16	1-6 أهمية التخطيط.....
17	1-7 إجراءات تخطيط التدريب.....
17	1-8 أسس التخطيط.....
17	1-9 أنواع التخطيط.....
21	1-10 أنواع التخطيط للتدريب الرياضي.....
22	1-11 فوائد التخطيط.....
22	1-12 قواعد التخطيط.....

22	13-1 مبادئ التخطيط.....
23	14-1 خصائص التخطيط الفعال.....
23	15-1 البرنامج التدريبي.....
25	1-15-1 أسس نجاح البرنامج التدريبي.....
26	2-15-1 مبادئ تصميم البرنامج التدريبي.....
26	3-15-1 خطوات تصميم و إعداد البرنامج التدريبي.....
28	4-15-1 تقويم البرنامج التدريبي.....
29	5-15-1 تطوير البرنامج التدريبي.....
الفصل الثاني: التدريب الرياضي.	

33	2- مفهوم التدريب الرياضي.....
34	2-2 أسس نجاح عملية التدريب الرياضي.....
34	3-2 خصائص التدريب الرياضي.....
36	4-2 أهداف التدريب الرياضي.....
37	5-2 أغراض و واجبات التدريب الرياضي.....
39	6-2 مبادئ التدريب الرياضي.....
40	7-2 قواعد التدريب الرياضي.....
43	8-2 المدرب الرياضي.....

#### الباب الثاني: الجانب الميداني للدراسة.

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

53	1-1 الدراسة الإستطلاعية.....
53	2-1 المنهج المستخدم.....
53	3-1 مجتمع وعينة البحث.....
53	4-1 تحديد متغيرات الدراسة.....
54	5-1 مجالات البحث.....
54	6-1 أدوات الدراسة.....
55	7-1 الأسس العلمية للأداة المستخدمة.....
56	8-1 التقنية الإحصائية المستعملة.....

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

59	.....	1-2 عرض و تحليل النتائج
84	.....	2-2 إستنتاجات
84	.....	3-2 مناقشة الفرضيات
85	.....	4-2 إقتراحات
85	.....	5-2 خلاصة عامة
88	.....	6-2 المصادر و المراجع
91	.....	الملاحق

## قائمة الجداول:

الرقم	إسم الجدول	الصفحة
أ	الجدول أ يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها	60
ب	الجدول ب يمثل سنوات الخبرة للمدربين في مجال التدريب	62
ج	الجدول ج يوضح إجابات المدربين على العبارة ج	63
1	الجدول 01 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كانت لهم معلومات حول التخطيط و العلوم المرتبطة به	64
2	الجدول 02 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كانوا يعتمدون على التدريب بطريقة جديدة	65
3	الجدول 03 يمثل إجابات المدربين حول نوع التخطيط المعتمد من طرفهم	66
4	الجدول 04 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كانت لديهم معلومات حول البرامج التدريبية	67
5	الجدول 05 يمثل إجابات المدربين حول إلتزامهم بالتخطيط للبرامج التدريبية.	68
6	الجدول 06 يوضح إجابات المدربين حول وقت قيام المدربين بالتخطيط للبرامج التدريبية	69
7	الجدول 07 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كان التخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف	70
8	الجدول 08 يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كان تخطيطهم للبرامج التدريبية يستند على الأسس العلمية	71
9	الجدول 09 يوضح إجابات المدربين على المستوى الذي يعتمدون عليه في تخطيطهم للبرامج التدريبية	72
10	الجدول 10 يوضح إجابات المدربين فيما يخص تأثير الخبرة و الكفاءة في تخطيط البرنامج التدريبي.	74
11	الجدول 11 يوضح إجابات المدربين حول الجانب الذي يركزون عليه أثناء التخطيط لبرنامج التدريب و أثناء التدريبات	75
12	الجدول 12 يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كان المدربين يوظفون أسس و مكونات حمل التدريب في التدريبات	77

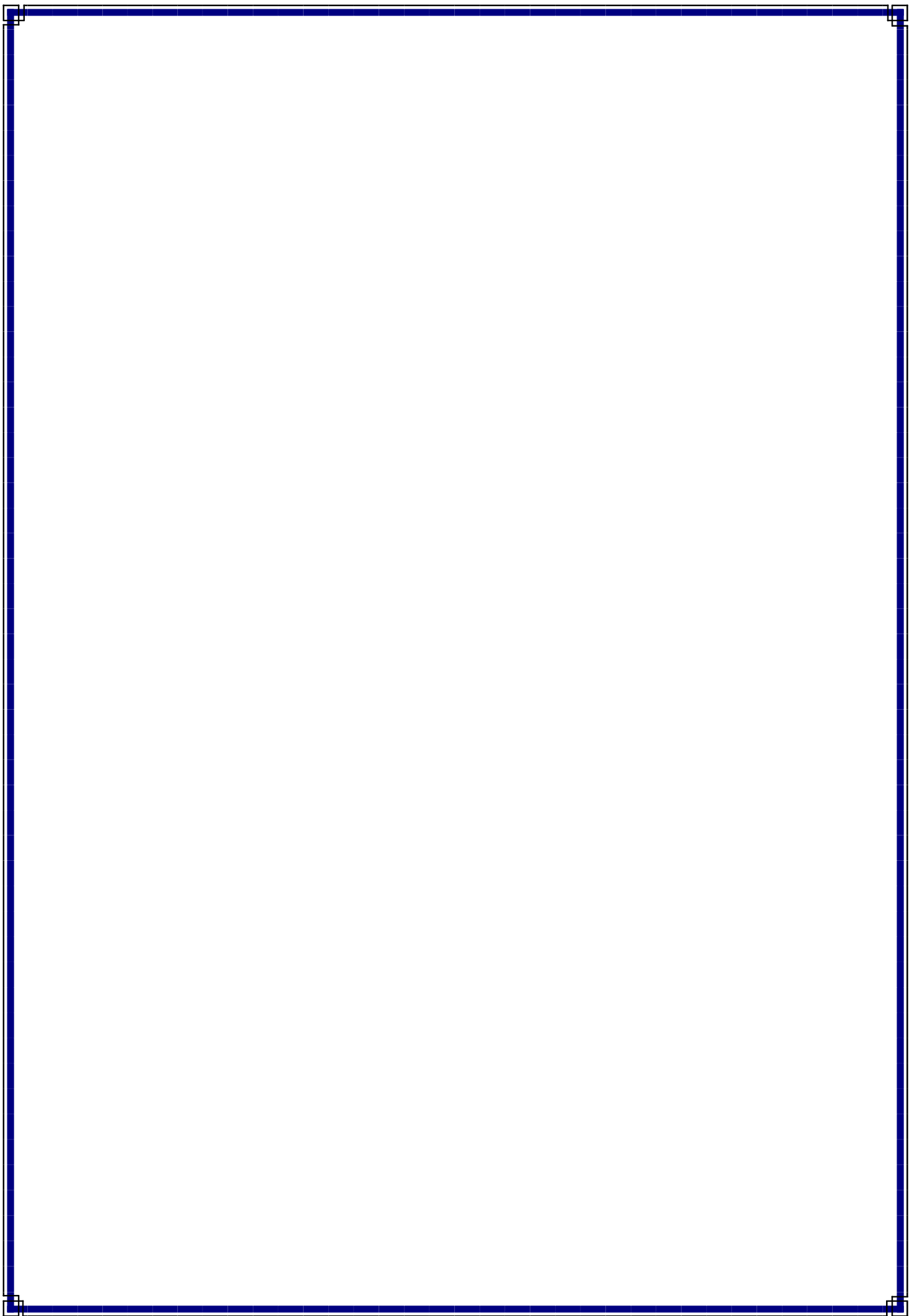
78	الجدول 13 يوضح إجابات المدربين حول إحترامهم لمراحل الإعداد من عدمه	13
79	الجدول 14 يوضح إجابات المدربين حول طرق التدريب المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات	14
80	الجدول 15 يوضح إجابات المدربين فيما يخص أخذهم متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة بعين الإعتبار عند التخطيط لبرامج التدريب	15
81	الجدول 16 يوضح إجابات المدربين فيما يخص مواكبتهم التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب	16
82	الجدول 17 يوضح إجابات المدربين فيم يخص مدى تأثرهم بالإمكانات و الوسائل المتوفرة من عدمه عند مواكبتهم للتطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.	17

### قائمة الأشكال:

الصفحة	إسم الشكل	الرقم
60	الشكل أ يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول نوع الشهادة المتحصل عليها.	أ
62	الشكل ب يمثل التمثيل البياني لسنوات الخبرة للمدربين في مجال التدريب.	ب
63	الشكل ج: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول ماذا يجب على المدرب أن يكون.	ج
64	الشكل 01 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة 01.	1
65	الشكل 02 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين إذا كانوا يعتمدون على التخطيط جديا.	2
66	الشكل 03 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول نوع التخطيط الذي يعتمدون عليه.	3

67	الشكل 04 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كانت لديهم معلومات حول البرامج التدريبية.	4
68	الشكل 05 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إلتزامهم بالتخطيط للبرامج التدريبية.	5
69	الشكل 06 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول وقت قيام المدربين بالتخطيط للبرامج التدريبية.	6
70	الشكل 07 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كان التخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف.	7
71	الشكل 08 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كان تخطيطهم للبرامج التدريبية يستند على الأسس العلمية.	8
72	الشكل 09 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين على المستوى الذي يعتمدون عليه في تخطيطهم للبرامج التدريبية.	9
74	الشكل 10 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين فيما يخص تأثير الخبرة و الكفاءة في تخطيط البرنامج التدريبي.	10
75	الشكل 11 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول الجانب الذي يركزون عليه أثناء التخطيط لبرنامج التدريب و أثناء التدريبات.	11
77	الشكل 12 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كان المدربين يوظفون أسس و مكونات حمل التدريب في التدريبات.	12
78	الشكل 13 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول طرق التدريب المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات	13
79	الشكل 14 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول طرق التدريب المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات	14
80	الشكل 15 يمثل التمثيل البياني المدربين فيما يخص أخذهم متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة بعين الإعتبار عند التخطيط لبرامج التدريب	15
81	الشكل 16 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين فيما يخص مواكبتهم التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.	16

82	الشكل 17 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين فيم يخص تأثرهم بالإمكانات و الوسائل المتوفرة من عدمه عند مواكبتهم للتطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب	17
----	---	----



# التعريف بالبحث

## 1- المقدمة:

مارس الإنسان الرياضة منذ قديم الزمان بمختلف أنواعها، كما عرفت مختلف الحضارات الرياضة بأنواعها، حيث أن أغلب النشاطات التي يمارسها الإنسان فيها شكل من أشكال الرياضة و النشاط البدني ، فالإنسان حين يرتحل ويمشي ويقطع المسافات طويلة من أجل العمل وطلب الرزق أو غير ذلك فإنه يمارس نوعا من أنواع النشاط البدني.(مقال في مجلة ريجيم [rjeem.com](http://rjeem.com)) و لا يمكن أن ننكر الدور الذي لعبته الرياضة في توطيد العلاقات بين الدول و المجتمعات و الثقافات المختلفة و تحقيق التوازن الاجتماعي فعندما يواجه فريق فريقا آخر من دولة أو مجتمع أو ثقافة مختلفة فإنه يحصل بينهما تعارف و توطيد للعلاقات مما ساهم في تخفيف الصراع و توفير مجال نظيف للمنافسة الشريفة و العادلة.

و نظرا لأهمية الرياضة تحولت إلى علم و لم تعد مجرد ترفيه حيث أنشئت لها المعاهد و الجامعات و المخابرو المراكز، أين أصبحت تشمل في وقتنا هذا عدة أنواع تختلف فيما بينها من حيث الأهمية و الغرض من ممارستها و تمارس وفق قوانين و أسس و قواعد و خصائص و ضوابط من أجل التحكم فيها تتجلى في عملية التدريب الرياضي (أسس و قواعد ممارسة الرياضة من كل الجوانب).(موقع المكتبة الرياضية الشاملة)

حيث يهدف التدريب الرياضي إلى رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية للرياضي و تكيفها و حسن عملها بحثا عن أفضل مستوى للرياضي و الإنجاز الرياضي ، ولا يمكن تحقيق هذا الإنجاز إلا بعملية التخطيط للتدريب الرياضي.

و ينظر لعملية التخطيط على أنها التنبؤ بالمسقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، من خلال تحديد الأهداف المرجوة من التدريب و العمل على تحقيقها ، وعلى المدرب وضع خطة شاملة للصورة التنفيذية لمحتوى العملية التدريبية ككل بالإشتراك مع اللاعب، معتمدا في ذلك على إدراكه لمتغيرات عملية التدريب (اللاعب، الإمكانيات، الفرق المنافسة، برنامج المسابقات) لتحقيق أهداف الفريق.(جمال صيري، 2017، ص31).

ولتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق و التدريب، مع مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب و تحديد و إختيار نوع التدريب و الأسلوب أو الأساليب التي تخدم البرنامج (عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة) المسطر.

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة موضوعنا " دراسة تخطيط البرامج التدريبية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم ناشئين U17".

ومن هذه المعطيات حددنا خطة البحث حيث قسمنا بحثنا إلى: 03 جوانب .

1- الجانب التمهيدي

2- الجانب النظري: يحتوي على فصلين.

-الفصل الأول.

- الفصل الثاني.

3-الجانب التطبيقي.

## 2- إشكالية البحث:

رياضة كرة القدم، كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية وهذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء. فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم في الستينات على سبيل المثال وبين التسعينات سنجد أن هناك فارقا كبيرا في كافة أنواع الأداء البدني والمهاري والخططي، إذ إزداد مدى حركه لاعبين في الملعب، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق (نظم) اللعب، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة، وظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية (weineck.1986.p309) ويرجع الفضل في المتطور الحادث إلى استخدام الأسس والمبادئ العلمية في التدريب. إن هذا يؤكد أن العلم هو الطريق الأكثر ضمانا لإحداث التقدم في كافة المجالات ومنها كرة القدم. والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان أمرا ضروريا تخطيط التدريب ضمانا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه. (محمد الخير الشيخ، أسس النجاح في كرة القدم)

ومن الأهمية فهم أن التخطيط يرتبط دائما فقط بالفترات الطويلة، بل أن من الضروري العناية بالتخطيط خلال الفترات القصيرة. وبذلك نجد أن التخطيط في كرة القم يهتم بالخطط الطويلة المدى، والتي تصل إلى 15 عاما ويهتم في نفس الوقت بوحدة التدريب اليومية أصغر وحدة في بناء الإعداد الرياضي و البرامج التدريبية. (محاضرة أستاذ سهيل جاسم، 2011) ولتحديد أهداف فريق ما يجب على المدرب وضع خطة أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق و متطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة و الضعف لتصحيحها و تتميتها حيث يعتمد البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات و المتطلبات و البرنامج المناسب. فالكلام حول كرة القدم و التخطيط و البرامج التدريبية و أثرها في تطوير مستوى اللاعبين لا يمكن تحقيقه إلا بالعمل الذي يقوم به المدرب , حيث لا يمكن الإستهانة بدوره في الربط بين هذه العوامل التي تساعد على تحقيق الإنجاز الرياضي و الوصول باللاعبين إلى أفضل مستوى. من خلال سبق يمكن طرح السؤال التالي:

### -التساؤل العام:

-هل تخطيط البرامج التدريبية يؤثر في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين u17؟.

### -التساؤلات الجزئية:

- هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يؤثر إيجابا في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم

ناشئين u17؟

- هل يعتمد المدرب على الأسس العلمية في تخطيطه للبرنامج التدريبي؟
- هل تخطيط البرنامج التدريبي يتأثر بخبرة و كفاءة المدرب؟

### 3-أهداف الدراسة:

- التعرف على أهمية تخطيط البرامج التدريبية كعامل يساهم في تطوير مستوى اللاعبين.
- إنعكاسات تخطيط البرامج التدريبية على مستوى اللاعبين.
- التعرف على الطرق و الوسائل التي يعتمد عليها المدرب لتطوير أداء اللاعبين.

### 4-فرضيات الدراسة:

**الفرضية العامة:** - تخطيط البرامج التدريبية يؤثر إيجابا في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين u17.

#### الفرضيات الجزئية:

- التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يؤثر إيجابا في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين u17.

- يعتمد المدرب على الأسس العلمية في تخطيطه للبرنامج التدريبي.
- تخطيط البرنامج التدريبي يتأثر بخبرة و كفاءة المدرب.

### 5-أهمية البحث:

الموضوع الذي نحن بصدد دراسته يسلط الضوء على تخطيط البرامج التدريبية وإنعكاسها على تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين و تتجلى أهميته في:

- التعرف على أهمية تخطيط البرامج التدريبية في الوصول إلى المستوى الجيد وتطوير أداء اللاعبين .

- التعرف على مدى إعتقاد المدربين على التخطيط للبرامج التدريبية و خضوعه للأسس العلمية.

- إكتشاف طرق و أساليب التخطيط العصرية التي تساهم في تطوير مستوى اللاعبين.

### 6-مصطلحات البحث:

#### التخطيط:

"التخطيط هو عملية إستراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويل المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة و الخاصة كالخبرة و المحاولة و الخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف". (بسطويسي،1999،ص370)

" التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له" (مفتي،1994،ص257)

### البرنامج التدريبي:

يمكن تعريف البرنامج بأنه " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف"، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا. (مفتي،1994،ص260)

### 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 مرمي الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمور،1998، ص09)

### الناشئين:

هي مشتقة من المصطلح اللاتيني *adolece* معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي و الإنفعالي و العقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد. (الوفاي،2006)

## 7-الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى: الطالب بايزيد عبد القادر 2014/2015.

- تحمل عنوان "دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الأكاير"
- نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
- جامعة البويرة .
- الفرضية العامة :

- لتخطيط التدريب دور فعال يسمح بالرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر".

### الفرضيات الجزئية:

- يؤثر المؤهل العلمي لدى المدربين في نجاح العملية التدريبية.
  - لأسلوب التدريب المنتهج تأثير على مستوى الانجاز الرياضي في كرة القدم فئة أكابر.
  - نقص الإمكانيات المادية من أبرز العوامل التي تعيق تنفيذ عملية تخطيط التدريب.
- أبرز النتائج المتحصل عليها:

- التخطيط للتدريب يرفع من مستوى الانجاز الرياضي .
- نقص الإمكانيات المادية يعيق التخطيط للتدريب .
- عنصر تخطيط التدريب يساهم و يسمح برفع مستوى الانجاز الرياضي في كرة القدم لفئة الأكاير.

#### الدراسة الثانية: الطالب براهيم إسماعيل 2017/2016.

- تحمل عنوان " التخطيط الرياضي و دوره في تحسين الأداء الجماعي لدى لاعبي كرة القدم أكابر".

- نوع الدراسة: مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر اكاديمي.

- جامعة المسيلة.

#### الفرضية العامة:

- هل للتخطيط الرياضي دور في تحسين الاداء الجماعي لدى لاعبي كرة القدم؟

#### الفرضيات الجزئية:

- يؤثر المؤهل العلمي لدى المدربين في نجاح العملية التدريبية.

- لأسلوب التدريب المنتهج تأثير على مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم "فئة أكابر".

- نقص الإمكانيات المادية و الوسائل البيداغوجية من أبرز العوامل التي تعيق تنفيذ عملية تخطيط الرياضي.

#### أبرز النتائج المتحصل عليها:

- نوصي المدربين بضرورة بناء برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إطارات وأساتذة مختصين للوصول بالعملية التدريبية للمستوى العالي.

- تنظيم اجتماعات وملتقيات تقييمية لدراسة المحصلة الحالية في تنفيذ عملية التخطيط الرياضي في مجال التدريب وتجسيد وتحديد النقائص والسلبيات وإعطاء الحلول.

- تخصيص ميزانية كافية تتماشى مع متطلبات هاته العملية (التخطيط الرياضي).

#### الدراسة الثالثة: الطلبة بانوح وليد و بن سعاد لطيف 2019/2018.

- تحمل عنوان " إقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية ( التحمل

والقوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U17 "

- نوع الدراسة: مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

- جامعة البويرة.

### الفرضيات:

- تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم u17.
- تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم u17.
- يوجد إختلاف في مستوى الصفات البدنية قبل تطبيق التدريب وبعده

### أبرز النتائج المتحصل عليها:

- الإعتماد على أسلوب التدريب المدمج أي اللعب المصغر لإعتباره من الأساليب الفعالة في تنمية بعض الصفات البدنية.
- ضرورة إتباع المدربين طرق التدريب الحديثة.

### الدراسة الرابعة: الطلبة خروس محمد و لعرك عبد الله 2015/2014.

- تحمل عنوان " فاعلية التخطيط في رفع كفاءة التكوين لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة "

- نوع الدراسة: مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.
- جامعة مستغانم.

### الفرضيات:

- خبرة المدرب لها تأثير على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم.
- الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذُه بعين الإعتبار في عملية التخطيط.
- الظروف المادية و البشرية تعرقل عملية التخطيط في تدريب كرة القدم.
- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى التكوين الجيد لفئة أقل من 17 سنة لممارسي كرة القدم.

### أبرز النتائج المتحصل عليها:

- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى التكوين الجيد.
- الإستفادة من خبرات المدربين في تكوين ناشئي كرة القدم.
- يجب مراعات كل الجوانب البدنية و المهارية و التخطيطية و النفسية في عملية التكوين.

### الدراسة الخامسة: الطلبة فروح عبد الهادي و توراك أمجد 2014/2013.

- تحمل عنوان "أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى في بعض الرياضات الجماعية (12-14) سنة"

- نوع الدراسة: مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

## الفرضيات:

- البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين فئة 12-14 سنة لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك.

- غياب المؤهل العلمي للمدربين على فئة 12-14 سنة يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية.

## أبرز النتائج المتحصل عليها:

- البرامج التدريبية المقننة و المبنية على أسس علمية سليمة تحترم قوانين و نظريات التدريب الرياضي هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب الناشئ إلى المستوى العالي.

# الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

التخطيط و البرامج التدريبية

## تمهيد:

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " أو " خطة التنمية " أو " إدارة التخطيط " وهكذا، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ ، بل أصبح يخطط ، أي يرسم لنفسه مقدم خط السير ثم يسير على هديه.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

والتخطيط للتدريب الرياضي من حيث أنه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف. (محمد إبراهيم، 2016، ص05)

لا يمكن نجاح عملية التخطيط إلا من خلال وضع البرامج إذ أن البرامج هي الخطوات التطبيقية لعملية التخطيط و بدون وجود البرامج فإن عملية التخطيط تكون ناقصة و لا تؤدي الى تحقيق أهدافها، و توضع البرامج بما يتناسب مع الأهداف و ما هو متوفر من إمكانات و موازنات و سياسات، و تحقق البرامج الضمان لإستمرار تنفيذ مفراداته تتابعيا و بشكل متدرج وصولا إلى الأهداف المخطط الوصول إليها. (محمد إبراهيم، 2016، ص64)

## 1- تعريف التخطيط:

يعرفه إجلال عبد المنعم ( 1999 ) بأنه: " مرحلة التفكير في المستقبل والتنبؤ بالمشكلات والإمكانات والاحتياجات والاستعداد لهذا المستقبل".  
كما يرى فايول Fayol بأنه: " التنبؤ بها سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل".  
ويشير حليم المنيري، عصام بدوي ( 1991 ) إلى التخطيط بأنه: " عمل افتراضات لما ستكون عليه الأحوال في المستقبل ثم وضع خطة تبين الأهداف المطلوب الوصول إليها والعناصر الواجب استخدامها لتحقيق البحث وطريقة استخدام هذه العناصر وخط السير والمراحل المختلفة الواجب المرور بها والوقت اللازم لتنفيذ الأعمال". (محمد إبراهيم، 2016، ص23)

## 1-2 تخطيط التدريب الرياضي:

### معنى ومفهوم تخطيط التدريب الرياضي:

أ/التخطيط : ( هو الإجراء العقلاني لإجراءات العمليات بموجب التسلسل المنطقي لغرض الحصول على هدفين).  
ب/التخطيط : (هو عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها نتيجة إلى الأعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات متفرقة).  
ج/ التخطيط : ( هو التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له)  
د/ التخطيط : ( مرحلة التفكير التي يسبق تنفيذ أي العمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بها يجب عمله وكيف يتم، ومتى يتم).  
هـ/ التخطيط : ( هو عملية عقلية في أساسها و ميل ذهني في أداء الأشياء بطريقة جمعه فالتخطيط تفكير قبل الأداء في ضوء الحقائق لا التخمين).

وإن برمجة هذه العمل الذي يتضمنه مفردات التخطيط تساعد على إنجازها بسرعة وبالتالي يمكن الحصول على ضمانة لتحقيق الأهداف، وعليه إن نجاح التخطيط يتوقف على توفر:

1- الخبرة.

2- الموهبة.

3- العلم. (محمد إبراهيم، 2016، ص61)

### التخطيط والخطة والبرنامج:

التخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة، إذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة، فالخطة إذن ناتجة عن التخطيط وتعرف الخطة أنها الإطار الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج أو المنهاج التدريبي " أما التخطيط فهو عملية تنبؤ بالمستقبل و الاستعداد له بخطة أما البرنامج "

فهو الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية أو عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الأهداف

### **المتطلبات العامة في التخطيط الرياضي:**

وجب على المدرب إتباع بعض المتطلبات التي تمثل الأساس لعملية التخطيط التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند تصميم خطط التدريب.

**الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط المرحلية:** إن أهداف الخطط الطويلة أو البعيدة الأمد تمثل الأهداف الرئيسية لعملية التدريب التي يمكن تحقيقها من خلال تحقيق الأهداف المرحلية عن طريق الخطط الأقصر أمداً، ومن هنا يجب أن تعتمد أهداف خطة التدريب الطويلة الأمد على معايير ومحتويات تدريبية موجودة في الخطة السنوية ولسنوات عدة، وكذلك حالة العلاقة بين الخطط المتوسطة وتحقيقها لأهداف مراحل الخطة السنوية وصولاً إلى أهداف الوحدة التدريبية

**تحديد عامل التدريب الرئيس أو مكونه:** وجب على المدرب أثناء التدريب التركيز بصورة متساوية أو طبقاً لاحتياجات الرياضي على كل مكون تدريبي وتحديد الحجم والشدة التدريبية المناسبة لذلك.

مراعاة الإيقاعية في سير تنفيذ الخطة التدريبية: | يجب على المدرب في بداية كل المرحلة التدريبية أن يضع أهداف الإنجاز ومعايير الاختبار التي يمكن تحقيقها أثناء تلك الدوائر التدريبية أو بعد نهايتها، فأهداف المرحلة المنجزة سترتب عليها الزيادة المتدرجة لمؤشرات التدريب وقدرة الإنجاز والأداء، حيث ستضمن استمرار ثبات نوعية البرامج التدريبية، لذلك يجب مراعاة الاستمرار بإيقاع متصاعد في مؤشرات الحمل التدريبي، باتجاه تحقيق أهداف مرحلة التدريب وبما يتلاءم مع قابلية الرياضي ومدى تطوره. (أحمد يوسف، 2014، ص146).

### **1-3 عناصر التخطيط الرياضي:**

التخطيط هو عمل افتراضات لما ستكون عليه الأحوال في المستقبل ثم وضع خطة تبين الأهداف المطلوب الوصول إليها والعناصر الواجب استخدامها وكيفية استخدام هذه العناصر وخطة السير والمراحل المختلفة الواجب المرور ا والوقت اللازم لتنفيذ الأعمال، وعلى هذا يمكن تقسيم التخطيط إلى عناصره الآتية:

- تحديد الأهداف، الأغراض أو النتائج الرئيسية التي انشأ من أجلها المشروع، وتكون قابلة لتحقيق وفي حدود الطاقات، القدرات والإمكانات، المطلوب الوصول إليها بالجهد الجماعي.
- اقتراح الإجراءات أي الخطوات التفصيلية التي تتبع في تنفيذ مختلف العمليات.

- وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيباً زمنياً.

#### **1-4 إحتياجات التخطيط الرياضي:**

يحتاج التخطيط إلى مؤازرة وتعاون الإدارة العليا للاطمئنان على توفير الموارد المالية أو تقديم التسهيلات، ولكن يحتاج الأمر إلى التعضيد المعنوي، لكي ينجح التخطيط لا بد أن يتوفر ما يلي:

- التعاون والثقة المتبادلة بين المخططين والمنفذين للخطة والبرامج التدريبية.
- توفر الأشخاص المؤهلين الذين يصلحون لتولي الأعمال التخطيطية.
- التسهيلات والتدعيمات المعنوية من أجل الإدارة العليا عند جمع الحقائق والمعلومات.
- استعداد الإدارة لإتخاذ القرارات الكفيلة بتنفيذ خطة البرنامج التدريبي.
- تحديد دور الإدارة في مراجعة الخطة والتعديل في هيكل التنظيم لكي يتناسب مع الظروف السائدة. (حسن وأحمد، 1989، ص19).

#### **1-5 مزايا و أهمية التخطيط:**

التخطيط هو أن يرسم المدرب الرياضي صورة العمل في مجال التدريب ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدرة أو للعمل العشوائي غير هادف ومن أهم مزايا التخطيط الرياضي:

- التدرج في اختيار التمرينات.
- مراعاة العلاقة بين اللياقة البدنية والمهارة الأساسية.
- به يمكن تقسيم مستوى اللاعب في لحظة خلال الموسم.
- يعطي الثقة للمدرب والرياضي من خلال النتائج المحققة بسبب العمل المنتظم.
- يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عند تنفيذ البرنامج التدريبي وكذا توضيح الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.
- يبين جميع الموارد اللازمة واستخدامها كما ونوعاً وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات اللازمة.
- يساعد على التخلص من مشاكل والعمل على إتلافها قبل حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.
- يساعد على التنسيق بين مراحل التدريب الرياضي.
- التخطيط يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويلي ذلك رسم الإستراتيجيات وتحديد الإمكانيات.

- التخطيط يساعد على إعمال الفكر وإتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وإيجاد حلول وبدائل لها قبل تفاقمها.
- التخطيط يعتمد على الحقائق والكفاءات الضرورية فهو الجسر الذي يوصل بينهما وبين السياسات والبرامج.
- التخطيط له دور في تطوير الحركة الرياضية ورفع مستوى الانجاز الرياضي وتحطيم الأرقام العالمية الذي يظهر في ارتفاع المستوى الرياضي عموماً.
- وبالتالي يبقى التخطيط الرياضي أحد العناصر الهامة التي يعتمد عليها المدرب الرياضي، فهو مشروع مرتبط بعناصر الإدارة الأخرى، وعند اكتمال هذه العناصر وتناسقها وارتباطها ببعضها البعض تحقق في النهاية الأهداف الموضوعية والاستثمار الأمثل للعنصر البشري ألا وهو الرياضي الذي يعد غاية ووسيلة في نفس الوقت باعتباره العنصر الفعال و الإيجابي لأي عمل ناجح ومثمر. (حنفي، 2001، ص287)

### 1-6 أهمية التخطيط:

- 1- التخطيط هو جسر الذي نعبر من خلاله للوصول إلى أهدافنا.
  - 2- يساعد التخطيط على سرعة انجاز العمل بشكل المطلوب.
  - 3- يؤدي التخطيط الى المعرفة والمتابعة الصادقة لما سيتم تنفيذه .
  - 4- يحافظ على الوقت والجهد والمال من الضياع.
  - 5- يقضي على الفوضى.
  - 6- يساعد على ترتيب الأولويات لدى العاملين والقائمين على البرنامج .
  - 7- يساعد في تحديد مواعيد زمنية بضبط بدء الأنشطة وإنائها.
  - 8- يساعد على استمرارية الجهود.
  - 9- يساعد في تحديد مهام العاملين في البرنامج وطريقة أدائهم .
  - 10- يزيد من الفعالية وإنتاجية القائمين على البرامج و الخطط .
  - 11- يساعد على جعل البرامج والخطط أكثر شمولية و تكاملاً.
  - 12- يضع التخطيط جميع العاملين أمام مسؤوليات محددة.
  - 13- يساعد على معرفة مواقع الضعف سواء في الخطة والبرنامج أو العناصر القائمة على تصميم البرامج التدريبية اللازمة للارتقاء بالكفاءات من كافة الجوانب العملية و الادارية والقيادية.
- (محمد إبراهيم، 2016، ص62)

## **1-7 إجراءات تخطيط التدريب:**

وعليه يجب اعتماد الأمور الآتية:

- إجراء الاختبارات الخاصة للاعبين بشكل دقيق وفق السياقات والتعليمات النافذة حيث يسجل إسم اللاعب بعد اجتيازه كافة الفحوصات والاختبارات.
- مراقبة ومتابعة اللاعب للتعرف على مستواه وحثه على مواصلة التدريب وتشجيعه ومحاسبته إذا تقاعس أو تأخر عن حضور التدريبات.
- تطبيق القوانين والتعليمات الخاصة بالنادي أو الإتحاد بشكل واضح على جميع اللاعبين.
- اختيار وتعيين المدربين بعد أخذ الموافقات الخاصة بذلك بما يتناسب مع إمكانيات النادي أو الإتحاد و بها يخدم المصلحة العامة و لا يتعارض مع سياسة النادي أو الإتحاد.
- ضرورة تهيئة المستلزمات ( الأجهزة و الأدوات) الخاصة بكل نشاط.
- تهيئة وإعداد السجلات الخاصة بالرياضي بالنادي أو الإتحاد. (محمد إبراهيم، 2016، ص63)

## **1-8 أسس التخطيط:**

- يعتمد التخطيط على أسس خاصة لنجاحه وعلى المدرب إدراك الأهمية القصوى للتخطيط السنوي للتدريب وإن يركز على الأمور الآتية:
- معرفة جدول المباريات ومواعيدها حتى تعطى للمدرب الحرية في التصرف في وضع الخطة.
  - معرفة إمكانيات وقدرات كل لاعب وكذلك الفريق.
  - معرفة ما هو متوفر من إمكانيات تدريبية يستفاد منها المدرب. (محمد إبراهيم، 2016، ص65)

## **1-9 أنواع التخطيط:**

### **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. (Tupin Bernard, p175. 1990)

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

## 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 . (Edgar Thill et Ant ,p70 ,1977)

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية. والإحماء الخاص ، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. (مفتي، 2001، ص274).

## القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطي 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. (حنفي، 1980، ص 342).

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 فانه 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 (ثامر و آخرون، 1997، ص 69).

## القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. (حنفي، 1980، ص 342)

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فان التهدئة تتغير تبعا لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس (أنوف، 1944، ص65)

وقد قام الباحثان (هورسغ horskg ) و (كاساني 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

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 (حسن السيد، 2001، ص342).

## **2-التخطيط الأسبوعي:**

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

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة. (هارا، 1986 ص 96).

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 8 - 6 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة . (ثامر، 1988، ص 162).

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.

### 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 (عباس وعبد الكريم، 1991، ص142).

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 (ثامر وسامي، 1988، ص168).

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

### 4- التخطيط السنوي:

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

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

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات.

- الاختبارات والقياسات والتقويم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية... الخ).

**ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:**

- عدد المباريات خلال الموسم،

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب ( خفيف، متوسط، عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية (حسن السيد، 2001، ص 356).

### **1-10 أنواع التخطيط للتدريب الرياضي:**

يرى **عصام عبد الخالق (2000م)** أنه يمكن تقسيم التخطيط لعملية التدريب الرياضي إلى:

**من حيث التكوين:**

1- التخطيط للتدريب الفردي.

2- التخطيط للتدريب الجماعي.

**من حيث الزمن:**

1- خطة التدريب طويلة المدى.

2- خطة الإعداد للبطولات الرياضية.

3- خطة التدريب السنوية .

ويذكر **محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1994م)** إن خطط التدريب تنقسم إلى :

1- خطط التدريب طويل المدى.

2- خطط التدريب للإعداد للبطولات.

3- خطط التدريب فترية أو جزئية .

4- خطط تدريب يومية (وحدات التدريب اليومية).

ويطلق على خطط التدريب السنوية خطط قصيرة المدى ويعتبرها البعض من أهم أسس

التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن العام (الموسم الرياضي) يشكل دورة زمنية مغلقة تقع فيها المباريات، وهي بهذا المفهوم تعني بالتخطيط الفردي والجماعي للاعبين الفريق على مدار عام (موسم تدريبي). (محمد إبراهيم، 2016، ص71).

## **1-11 فوائد التخطيط:**

يحقق التخطيط عددا من الفوائد منها ما يلي:

- تشجيع النظرة المستقبلية.
- تجنب الارتجال والعشوائية .
- يعمل على تحديد أهداف واضحة نحاول أن نحققها.
- يحدد خطة معينة لتحقيق الأهداف.
- يحدد مراحل العمل في الخطة .
- يحدد الموازنات والإمكانات وسبل الحصول عليها وتوزيعها.
- نوعا من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد. (مفتي،1997،ص258)

## **1-12 قواعد التخطيط:**

- ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجيات المجتمع.
  - تبني الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة.
  - تحديد واجبات التدريب الرياضي بالنسبة للمدرب والرياضيين
  - مرونة الخطة التي تم تجسيدها في البرنامج التدريبي.
  - الارتباط بالتقويم من خلال الاختبارات المطبقة على كل رياضي.
- (حنفي،2001،ص289)

## **1-13 مبادئ التخطيط:**

لابد لتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:

- أن يعتمد الطريقة العلمية في طريقة التنبؤ وجمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل.
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما تخطط لشيء، يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء دف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.

- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له، وأن توفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا لتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب الضرورية لتحقيق الغاية والهدف
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطراف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية.
- من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي (مفتي،1994،ص33)

### **1-14 خصائص التخطيط الفعال:**

ليس كل أنواع التخطيط فعالة دائما ولكي يتصف التخطيط بالفاعلية لابد من توافر عدد من الصفات نذكر منها ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية.
- الواقعية .
- الشمول.
- الكفاءة والدقة .
- المرونة.
- التدرج.
- التنسيق الفعال .
- العمق.
- الوضوح والبساطة .
- توفير الوقت والمال والجهد (الإقتصادية). (مفتي،1997،ص258).

### **1-15 البرنامج التدريبي:**

البرنامج: (هو مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب ، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجا مرتب و منظما في مكوناته من أجل أداء لاعبيه).

**البرنامج:** هو التدريب المنظم وفق خطة موضوعة بشكل علمي مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي.

**البرنامج:** (مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الهدف للنشاط الذي يقوم به الفرد).

ويعتمد على عدة أمور يجب تحقيقها في الوحدات التدريبية التي يبني عليها البرنامج وأساس ذلك هو العلاقات المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية وزمنها وعددها في الأسبوع والعدد الكلي للوحدات في البرنامج والمدى الزمني للبرنامج ، يضاف إلى ذلك نوع التمرينات وطبيعتها وأساليب التدريب المستخدمة والأجهزة والأدوات اللازمة لإنجاز مهام التدريب ، وتكرار الوحدات التدريبية بشكل أساساً هاما في نجاح البرنامج التدريبي ، أن التكرار المنتظم ولفترة طويلة يؤدي إلى حصول تغيير في الحالة التدريبية العامة للاعب ونمو كفاءته الوظيفية قبل البدء بوضع مفردات البرنامج التدريبي يتطلب تخطيط وتصميم البرنامج وفق الساعات والإجراءات العملية وانسجام مع المرحلة التدريبية والبطولات المقبلة والأهداف التي يريد تحقيقها. نحن نعلم وندرك جيدا ان التدريب عملية شاقة وصعبة وتتطلب بذل جهود استثنائية من قبل القائمين على التدريب وعليه فإن المدرب يكون أول المسؤولين عن تخطيط البرنامج لذا يجب أن يتصف ببعض المميزات والصفات التي تؤهل لوضع خطة التدريب والإشراف على البرنامج التدريبي وإجراء التعديلات إن استوجب ذلك وإيجاد الحلول والبدائل لبعض فقراته ، وقدراته ، وقدرته وخبرته في قيادة الفريق والوصول به إلى مراتب متقدمة . وعندما يبدأ المدرب بالتخطيط لبناء وتنظيم البرنامج التدريبي عليه ان يطلع ويتعرف على:

- 1- مستويات وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية عن طريق إجراء الاختبارات والقياسات.
- 2- الحالة الصحية للاعبين وذلك بأجراء الفحوصات الطبيعية والتحليلات المختلفة.
- 3- تهيئة وتوفير المستلزمات الضرورية والتي تتطلبها العملية التدريبية.
- 4- مراحل التدريب.
- 5- أغراض وأهداف التدريب.
- 6- الطرق والأساليب التي يتبعها المدرب خلال البرنامج التدريبي.
- 7- أهمية البطولة المقبلة.
- 8- مستوى الفرق الأخرى التي تشارك في البطولة.

يجب أن تكون أهداف البرنامج التدريبي واضحة حيث تثبت الأهداف الرئيسية والفرعية للبرنامج. وفي ضوء ذلك يستطيع المدرب من تخطيط البرنامج وإعداد المفردات التدريبية

(العلمية و النظرية) الملائمة و المناسبة و التي تخدم الوصول إلى تحقيق الأهداف المعلنة و المخطط لها. (محمد إبراهيم، 2016، ص145).

### 1-15-1 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية:

- 1- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.
  - 2- التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد لتكون أساس لنجاح البرنامج التدريبي.
  - 3- تنظيم الحمل التدريبي بكل تفاصيله و اعتياد تغيير درجاته ومكوناته .
  - 4- حرص وجدية الكادر التدريبي على تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب و طرق تضمن تحقيق الأهداف.
  - 5- حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
  - 6- توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.
  - 7- تحديد مدة البرنامج وفقا للبطولات التي سيخوضها الفريق.
  - 8- إعتناء التجديد والتنويع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج
  - 9- إجراء تقييم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية والطبية فضلا عن تشكيلة الفريق و خا رة اللعب.
  - 10- إيجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تتعرض تنفيذ البرنامج
  - 11- دراية المدرب علمية وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاز البرنامج
  - 12- العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب و تنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح.
  - 13- أن يتضمن البرنامج التدريبي بعض النشاطات الترفيهية والترفيهية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم.
  - 14- تعديل فقرات البرنامج التدريبي متى ما استوجب ذلك.
- وحتى نضمن الفقرات نجاح عملية التدريب يجب أن تكون هناك متابعة ومراقبة مستمرة لفقرات البرنامج التدريبي وهذه المتابعة والمراقبة لها عدة أنواع نوضحها في ما يأتي:
- 1- **المراقبة الخاصة:** وهي المراقبة التي يقوم بها المدربين والمنظمين.
  - 2- **المراقبة التربوية والنفسية:** تتضمن مراقبة شخصية للاعب وسلوكه وتصرفاته وعلاقته سواء في التدريب أو السباقات.

- 3- **المراقبة والملاحظة الطبية:** تتم عن طريق إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على الحالة الصحية .
- 4- **المراقبة والملاحظة الشخصية (الذاتية):** يقوم بها اللاعب نفسه حيث يقوم بمراقبة نفسه ويسجل الملاحظات. (محمد إبراهيم، 2016، ص147).

### **1-15-2 مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:**

- 1- يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبي من قبل ذوي الخبرة والاختصاص
  - 2- يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.
  - 3- أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير والتنويع والإضافة.
  - 4- الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي.
  - 5- تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج.
  - 6- السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها.
  - 7- خدمه نوع الخبرات المطلوبة وتنميتها.
  - 8- تطبيق البرنامج وفق ما متوفر وما متاح من إمكانيات.
  - 9- وضع و تحديد الخطوات(التعليمات)التي يسير عليها العمل في البرنامج.
- (محمد إبراهيم، 2016، ص149)

### **1-15-3 خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي:**

- إن بناء و تصميم البرنامج التدريبي بشكل صحيح وفق السياقات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي يتطلب الاعتماد على المقومات التالية :
- 1- **الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج:** يرتبط التدريب الرياضي بشكل عام ببعض العلوم التي ساهمت بشكل كبير في تطوره ، إن برامج التدريب تبني على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والطب الرياضي والتحليل الحركي .....الخ.
  - 2- **الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي:**  
إن هدف البرنامج التدريبي يؤخذ من الأهداف المحددة في تخطيط التدريب وتحديد هذه الأهداف يسهل مهمة المدرب في وضع مفردات و محتويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي و كذلك يجعل المدرب قادرا على إختيار الوسائل و الطرائق التدريبية المناسبة و التي تساعد في تحقيق الأهداف العامة و الفرعية المخططة للبرنامج.

### 3- تحديد الاطار للبرنامج التدريبي:

لكي يكون البرنامج واضحا يجب تحديد المفردات و التمرينات و الواجبات التي يتضمنها البرنامج و تحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي يبنى عليها البرنامج و هذه الأقسام هي:

1-القسم الإعدادي.

2-القسم الرئيسي.

3- القسم النهائي.

### 4-تنظيم و ترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي:

يتوفر نجاح البرنامج التدريبي على تنظيم عناصره و محتوياته و بنائها وفق الأسس و المبادئ الصحيحة لتصميم البرنامج من خلال عناصره الأساسية التالية:

1- تنظيم مكونات حمل التدريب و جدولتها.

2- تنظيم درجات حمل التدريب.

3-تشكيل حمل التدريب.

4- تنظيم عملية التحكم بدرجات حمل التدريب.

5-تنظيم مفردات البرنامج التدريبي حسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية.

5- الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي: من أجل تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي

المعد والوصول إلى الأهداف التي من اجلها وضع البرنامج وضمان نجاحه للارتقاء بمستوى اللاعبين يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية:

1- المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها.

2- تحديد وتهيئة واعداد الملعب (مكان التدريب).

3-تهيئة مستلزمات التدريب (أجهزة وأدوات).

4- الإلتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية.

5-الإلتزام بتطبيق عناصر البرنامج التدريبي حسب تسلسلها (القسم الإعدادي والقسم الرئيسي والقسم النهائي).

6-تسجيل و تدوين الملاحظات من قبل المدرب حول تأثير الحمل و مفردات البرنامج التدريبي على اللاعبين.

7- الإهتمام بالإعداد النفسي للاعبين. (محمد إبراهيم، 2016، ص150).

## **1-15-4 تقييم البرنامج التدريبي:**

لغرض التعرف على ما تحقق من مفردات البرنامج التدريبي و الأهداف التي وصل إليها للوقوف على نقاط القوة والضعف وبالتالي معرفة حالات القصور فيه من أجل وضع الحلول والمعالجات لها، ولكي نصل بالعملية التدريبية إلى تحقيق الأهداف المرسومة والنجاح لكل مفاصلها لابد من تشخيص جميع هذه الحالات والمشاكل التي ظهرت في البرنامج خلال التقييم العلمي الدقيق.

وفي ضوء ذلك يمكن إجراء التعديلات والتغيرات في محتويات البرنامج التدريبي . والتقييم هو العملية التي بها إصدار حكم على مدى وصول البرنامج الأهداف ومدى تحقيقه لأغراضه. " أو هو إصدار الأحكام واتخاذ القرارات حول الجوانب المراد تقييمها لتحديد السلبيات والايجابيات لأجل تجاوز السلبيات وتعزيز الايجابيات".

### **1- تقييم الناحية البدنية :**

من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي.

### **2- تقييم الناحية المهارية:**

أي اختبارات خاصة بالجوانب المهارية المثبتة في البرنامج التدريبي

### **3- تقييم الناحية النفسية:**

إجراء اختبارات نفسية للتعرف على الحالة النفسية للاعبين و التي يسعى البرنامج ضمن مفرداته إلى تحقيقها.

### **4- تقييم الناحية المعرفية:**

يتم التقييم عن طريق إجراء اختبارات للأنشطة التي يتضمنها البرنامج التدريبي ، مثل أسئلة حول قانون اللعبة أو أسئلة خطية وأسئلة أخرى حول الجانب الصحي والغذائي ..... الخ.

### **5- تقييم الناحية الاجتماعية:**

يجري هذا التقييم من خلال استخدام بعض الاختبارات لقياس بعض الصفات الاجتماعية والتي حددها البرنامج مثل التعاون والوفاء والالتزام والإنتماء والولاء والقيادة ..... الخ. (محمد إبراهيم، 2016، ص153).

على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقييم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدنية، المهارية، الخطية) وذلك من خلال الاختبارات الخاصة بذلك لغرض معرفة نقاط القوة والضعف الإجراء التعديلات اللازمة في الجزء أو الأجزاء المطلوب معالجتها مستقبلا. (منصور جميل، 2013، ص191).

## 1-15-5 تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقييم لكل من أنشطة البرنامج. (مجد رضا، 2003، ص 203)

## خاتمة:

لتحديد أهداف الفريق يجب على المدرب وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق و متطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة و الضعف لتصحيحها و تنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات و المتطلبات و البرنامج المناسب.

# الفصل الثاني

التدريب الرياضي

## تمهيد:

أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع ، بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بعد الإيمان به كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية وذلك برفع مستوى الأداء الأفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تم اشيا مع التطور العلمي والتكنولوجي، وتستمر عملية التدريب طوال حياة الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكأحد أعضاء المجتمع. إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه ، فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغيير حوله. والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

## 2-1 مفهوم التدريب الرياضي:

تعددت تعريفات التدريب الرياضي منها ما قدمه عبد الله حسين اللامي على "أنه عملية تربوية مخططة منتظمة مبنية على الأسس العلمية هدفها الوصول باللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي". (عبد الله حسين، 2010، ص17)

ويرى محمد رضا المدامغة التدريب الرياضي على أنه "عملية تربوية تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل الأعضاء والأجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية". (محمد رضا، 2008، ص06)

ويمكن تقديم التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية و الإرادية".

وتحديد التعريف الموجز للتدريب الرياضي بأنه : "عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي". (عصام الدين، 1992، ص03)

ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى" (بسطويسي، 1999، ص24) يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" (بسطويسي، 1999، ص24) .

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" (مفتي، 2001، ص21).

وكما هو معروف بأن النظرة إلى عملية التدريب الرياضي تختلف باختلاف الأنظمة و الفلسفات التي تنتمي إليها المجتمعات و التي تؤثر بالتالي على اتجاهات عملية التدريب، ولذلك قام الخبراء والمختصين بتقسيم هذه العملية وفقا لطبيعة الأفراد الذين سيتم تدريبهم إلى فئتين رئيسيتين هما:

- تدريب الناشئين.

- تدريب لاعبي المستويات العليا.

و بالنسبة لتدريب الناشئين من المعروف أن تدريبهم يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم و إعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية و تطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية و النفسية، و تعتبر مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين. (بحي السيد، 2002، ص10).

## **2-2 أسس نجاح عملية التدريب الرياضي:**

لإنجاح عملية التدريب الرياضي و الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية، يتعين على المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء والمختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ البرامج التدريبية و هناك من يساعد في إنجاز العمل الإرادي و كذا أخصائي العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية و الأخصائي النفسي، ولا بد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين إجتماعات دورية، لكي يتعرف على إحتياجات اللاعبين و يساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من إحتياجات مالية، و يفضل في مثل هذه الأمور توضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون، وحتى ينجح المدرب لابد أن تكون العلاقات الإجتماعية بينه و بين المعاونين على أحسن ما يكون، وأن تسود روح المحبة و التعاون و التقاؤل بينهم و تكون الصراحة هي أساس عملهم كي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية، لهذا فإن متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل على مجموعة من العوامل هي:

العامل الأول: إعداد المدرب الجيد المؤهل علميا و القادر على إستيعاب كل ما هو جديد في التدريب.

العامل الثاني: الإنتقاء الجيد للاعبين و تنمية قدرات اللاعب الموهوب.

العامل الثالث: توفير الإمكانيات المادية و البشرية، بما يتلائم مع مستجدات العصر.

العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين.

العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين. (بحي السيد، 2002، ص11).

## **2-3 خصائص التدريب الرياضي:**

### **التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:**

العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب ، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم واتقان المهارات الحركية،

والرياضية والقدرات الخططية النوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضية التخصص بصفة خاصة. أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم". (محمد حسن، 2002، ص 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (مهند حسين، 2005، ص 26)

#### **التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:**

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً. "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". (محمد حسن، 2002، ص 22)

#### **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 إلا أن 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". (محمد حسن، 2002، ص 23)

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". (حسن السيد، 2001، ص 27)

## التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنتهي وتزول ، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها ، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (محمد حسن، 2002، ص23)

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول الأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (محمد حسن، 2002، ص23)

## 2-4 أهداف التدريب الرياضي:

يحدد الهدف دائما الغاية النهائية التي نتوقع الوصول إليها بتنظيم معين ويكون قابل للتجزئة إلى أهداف فرعية واقعية محددة في خطوات زمنية لتعليمها ومتابعة تحقيقها أثناء التدريب ، كما أن الهدف الذي يتحقق يصبح حصيلة وتظهر أهداف أخرى أبعد تهدف إلى إستمرارية خطة التدريب ويترجم التدريب هذا الهدف إلى الأساليب السلوكية المطلوب إكسابها للرياضي حتى يمكن إختيار الخبرات التعليمية المناسبة لهذا الهدف ، كما تتحدد أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم على أن يرتبط هذا الهدف بأهداف الدولة وفلسفة المجتمع وأن ينبع من إحتياجات وميول واستعدادات وقدرات الرياضي ذاته.

ويتركز هدف التدريب الرياضي في : " الإعداد المتكامل للفرد بدنيا وحركيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس". (عصام الدين، 1992، ص06)

و 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 و 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.

(أمر الله، 1998، ص04)

## 2-5 أغراض وواجبات التدريب الرياضي:

يسعى التدريب الرياضي إلى تنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة متكاملة للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس ، ويتوقف هذا المستوى على:

- كفاءة قدرات الفرد بدني ومهاري وخططي وفكري.  
- استعداد الفرد ومواقفه من النشاط الرياضي والمتطلبات التي تلزمها عملية التدريب والمنافسة ، ودرجة الدافع ومستوى الإرادة وسماته الشخصية.  
ويطلق روبلتز Roblitz و هارا Harre على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة الفرد وقدراته أسم العملية التعليمية ، والتي توجه أساسا للتأثير على إستعداد الفرد وقابليته لبذل الجهد أثناء العملية التربوية.

- ويجب أن ينظر للمعلتين التعليمية والتربوية كوحدة واحدة متكاملة إذ يكون تحقيق الواجبات التربوية من خلال وأثناء العمليات التعليمية ، كما تكون الواجبات التربوية في القوى المحركة لإنجاز الواجبات التعليمية ، ويجب استغلال العلاقة والتأثير المتبادل بينهما عند التخطيط للتدريب والتنافس .

### الواجبات التعليمية:

#### 1- الإعداد البدني:

هو تنمية وتحسين حالة الفرد البدنية والحركية بإعداد بدنيا وحركيا لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد .

والإعداد البدني له أهمية لجميع الرياضيين ناشئين وأبطال من البداية حتى الوصول إلى البطولة والمستويات القمية ، وذلك بتنمية قدراتهم البدنية والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية الفرد للوصول إلى المستويات العالية .

#### 2-الإعداد المهاري:

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات الفنية للنشاط الرياضي بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة ، ويتضمن الأداء الصحيح للحركات الخاصة بالنشاط الممارس طبقا للقواعد الفنية له مع الاقتصاد في الوقت والجهد مع الاستفادة بالقدرات البدنية للفرد ويعطى مستوى الحالة البدنية إمكانية رفع مستوى الأداء الحركات النشاط الممارس عند الفرد وتضعها تحت مختلف ظروف المنافسة . وإن تطور مستوى الأداء الحركات النشاط

الممارس ليس واجبة أمام الأفراد المبتدئين بل هو أيضا واج با أمام اللاعبين المتقدمين إذ يجب الإستمرار في تحسين الأداء وإتقانه وتثبيته.

### 3-الإعداد الخططي:

وهو عملية تنمية إمكانات الفرد وقدراته على ربط وتطبيق الأداء للحركات الفنية للنشاط الممارس في المنافسة والإستفادة من إمكاناته البدنية و الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الى قانون اللعب وآدابه.

وتعتمد كفاءة الحالة الخططية للرياضي على مستوى كفاءة الحالة البدن ية والمهارية والفكرية وكذلك الحالة النفسية ، كما يعتبر الأعداد الم هاري و الخططي وحدة واحدة لا يمكن فصلها لتحقيق الفوز بالمنافسة.

ويبدأ الإعداد الخططي مع بداية تدريب الناشئين ، وتختلف الأنشطة طة الرياضية من حيث متطلباتها من النواحي الخططية ، فنجد الألعاب المنظمة (ك رة القدم ، يد ، سلة ... وغيرهم) تحتاج إلى إعداد خططي أكبر منها في أنواع العدو وذلك لتعدد وتنوع الإحتمالات الخططية التي تقابل الرياضي أثناء المنافسة .

### 4-الإعداد الفكري:

يعمل الإعداد الفكري على تنمية القدرات العقلية للفرد لمساعدته على التفكير السليم والتصرف المناسب وإصدار أحكام وتفسير المواقف تفسيراً واضحاً كلما إرتفع المستوى الرياضي للفرد كلما زادت المتطلبات الفكرية اللازمة ، واذ من الواجب إكتساب الرياضي بجانب الإداء ال حركي معارف ومعلومات مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الفنية والخطط للنشاط الممارس ، هذا إلى جانب المعارف والمعلومات المتعلقة بالنواحي الصحية والخصائص البشرية . وتقتضى هذه التنمية أن يفكر الفرد من خلال خبراته السابقة ، ولذا فكلما تقدمت خبراته الإيجابية كلما تمكن من تفسير المواقف الجديدة ويعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الحركية وتطبيق خبراته الخططية.

ويعتمد مستوى قدرات الفرد العقلية على سرعة تصرفاته ودرجة تركيزه في إكتساب المعلومات وإستيعابها والإستفادة منها وكذلك على إمكانية التفكير المنظم المنطقي لحل المشكلات ويشترط روبلتز Robltiz على الرياضي الحصول على مستوى عام من القدرات الآتية:

- القدرة على قوة الإدراك والملاحظة .

- ذاكرة قوية لإستيعاب المادة وتطبيق المعلومات المتوفرة ، بصورة واسعة للاستفادة بها ليكون لديه ثراء فكري.

- تفكير إبداعي وإبتكاري بإستعماله للمعلومات والحقائق بأسلوب منطقي منظم ناقد.

## الواجبات التربوية:

هي الوجه الآخر من الواجبات التي يجب تحقيقها من خلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العالية منها :

- 1- تدعيم الولاء بالإنتماء إلى المجتمع .
- 2- التطلع إلى تمثيل المجتمع الذي ينتمي إليه في المجالات المختلفة .
- 3- التربية الأخلاقية للاعب بالإقتناع بالمفاهيم وثقافة المجتمع .
- 4- تعود الفرد على جدية العمل لرفع الكفاية الإنتاجية للفرد والمجتمع
- 5- إعلاء مفاهيم الدفاع عن الوطن.
- 6- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع .
- 7- تحقيق التكيف السليم للفرد مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة به تحقيقا للتوازن بين إمكانيات الفرد ومتطلباته مع إمكانيات المجتمع .
- 8- الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة .
- 9- تطوير سمات الرياضي الشخصية وتشكيل عوامل الإرادة القوية لديه خلال عمليات التدريب والمنافسة مثل : تطوير سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل المسؤولية والإصرار على النصر.
- 10- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل المشكلات.
- 11- تعود الفرد على القيم الدينية والتعود عليها كأسلوب للتعامل في الحياة.
- 12- إقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
- 13- التعود على القيم الجمالية وتربية الذوق والإحساس الفني.
- 14- إحترام ملكية الغير والمحافظة عليها.(عصام الدين،1992،ص06)

## 2-6 مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ،وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة والتدريب يتبع مبادئ 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:

- 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 الغير 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 والخاص ( 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 والقدرة والسرعة والتحمل ..... الخ.
- بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة الكفاح. (عادل، 1999، ص 158).

## 2-7 قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

### العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي انها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية، وإكساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنية على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا ألا يكون أسلوب تدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء التمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوموا هم بإصلاح أخطائهم ذاتية وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون مسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية

**التنظيم:**

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. إن تنمية مهارة أساسية، أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة، ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.

- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

### **الإيضاح:**

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا على المهارة عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضّر المدرب صورا أو يعرض فليما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري، وهي مفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلية أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.

**التدرج:**

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقة يتدرب لاعتبواها. ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد، وهو ما لم يكن موجودة في السنوات العشر الماضية. لذلك أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل ، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الضغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعنى سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

من السهل إلى الصعب.

من البسيط إلى المركب.

من القريب إلى البعيد.

من المعلوم إلى المجهول.

وكما ذكرنا في مبادئ الحمل فإن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل إلى الحد الخارجي لمقدرته، وأن يضع في اعتباره أن يرتفع تدريجياً باستمرار بهذا الحد.

**الاستيعاب:**

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمكن دون أن يستوعب أهداف التدريب عامة، و دون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداءً رياضياً بنجاح خلال المباريات ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، ذكائهم، وسلامة حواسهم، ويقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافزة لتقدمه، لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة التدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

**الاستمرار:**

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة، والتكامل، وتثبيت وألية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه من إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي، فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات. ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمع تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب. ومع تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت. (حنفي، 1974، ص45).

## **2-8 المدرب الرياضي:**

تتميز عملية التدريب الرياضي بوضوح الدور القيادي للمدرب إذ يقع عليه العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في بناء الرياضي التحقيق أعلى المستويات ، فهو المحرك الرئيسي لعملية التدريب فلا يقتصر عمل المدرب على توصيل معلوماته وخبراته للاعبيه ، بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى التي تعدت دائرة التعليم الفنون اللعبة إلى دائرة التربية ، فهو المثل والقدرة الذي يحتذى به لاعبيه.

تتحدد قدرة المدرب الكفاء من إمكاناته كمدرس يستطيع توصيل معلوماته للاعبيه وقيامه بعملية التعليم لإكسابهم الخطوات الأولى من الأداء الحركي مستخدما طرق التدريس المناسبة ثم التدرج بالتكرار في المواقف المختلفة للتعود وتحسين وتثبيت الأداء عندهم ولذا يجب أن يكون كل مدرب مدرسة ولكن ليس كل مدرس مدربا.

والمدرّب هو الشخصية التي يقع على عاتقها العملية التدريبية بإجراء الخطوات التنفيذية لها وبتنظيمها وتنسيقها في برامج عملية محددة هادفة فهو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنيا وفنيا وتربوية بحيث يتمشى مع ميولهم ورغباتهم وفقا لقواعد وأسس علمية وعملية وتربوية سليمة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

### أولا: مستويات المدربين:

وغالبا ما يقود العملية التدريبية للفرق الرياضية المتقدمة المدرب الرئيسي The Coach أو المدير الفني وهو الشخصية المسؤولة عن تخطيط وتنسيق وتقييم العملية التدريبية ، ويساعده أكثر من مدرب Trainer وهو الشخصية المسؤولة عن تنفيذ العملية التدريبية ، فمثلا هناك مدرب للياقة البدنية وآخر لحراسة المرمى وغيره لخطط اللعب .

### ثانيا: صفات وخصائص المدرب:

- 1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمته في تدعيم سياسة المجتمع وتربية الفرد لتحقيق أعلى المستويات الرياضية ، لينعكس ذلك على لاعبيه ليربط بين حبه وتفانيه للرياضة ووفاء ، وولائه لمجتمعه ووطنه.
- 2- يجب أن يكون المدرب قذوة ومثالا يحتذى به ملتزما سلوكه وتصرفاته فهو العمود الفقري لأي لعبة والمثل الأعلى لكل لاعب.
- 3- يتميز بالعين الخبيرة للكشف عن المواهب مبكرا عند الانتقاء الرياضي للعمل على صقلها ونموها، واكتشاف نواحي قوة لاعبيه و إستغلالها و الإرتقاء بها وكذلك معرفة نقاط الضعف والعمل على تلافيها، مع الإحساس بدرجة التحميل و الإجهاد عن لاعبيه واكتشاف الأخطاء في مراحلها الأولى.
- 4- يراعي المسافة التربوية مع لاعبيه بأن يبتعد عن رفع الكلفة فيتصرف سلوكه مع لاعبيه بحزم الأب الممزوج بالعاطفة والحب فلا يشعر لاعبيه بالاستهتار والاستخفاف أو بالقسوة والاستبداد.
- 5- أن يتسم بالشخصية المتزنة حتى يحوز احترام الجميع... ويتحلى بالصبر و وبالتالي بعيدا عن سرعة الانفعال قادرا على ضبط نفسه أمام لاعبيه بعيدا عن التعصب مستعدا للمناقشة بصدر رحب غير متكلف أو مترددا ، يثير صوته العزيمة ويعبر كيانه عن الصحة والحيوية.
- 6- يمتلك حصيلة كبيرة من المعلومات والمعارف عن كل ما يتصل بالجسم الإنساني وأعضائه، مع الإلهام الكافي بالعلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب من علم النفس والاجتماع والصحة الرياضية وغير ذلك.
- 7- القدرة على سرعة التصرف والابتكار وإمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات و إيجاد أفكار جديدة مع دقة اتخاذ القرارات.

- 8- أثارة وخلق روح القيادة عند لاعبيه وتحمل المسؤولية بالنفس واحترام قدراتهم الشخصية .
- 9- الإمام بالأسس العلمية المختلفة للتدريب عن كيفية إتقان المهارات الحركية وخطط اللعب التخصصية وبناء المهارات الفردية والجماعية.
- 10- أن يتمتع بالصحة الجسمية واللياقة البدنية وأن يدل مظهره على الحيوية والنشاط ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج أثناء التدريب والتي تعينه على التصرف العملي في المواقف المختلفة.
- 11- أن يكون مطلعاً بإستمرار على ما يستجد من قوانين وخبرات وتجارب، والوقوف على أحدث المعلومات والأساليب المتابعة التطور السريع لعملية التدريب . ليصبح قادراً بتلك المعلومات والخبرات على اختيار مادته وتنسيق خطته لتحقيق الأهداف المرجوة ، ولهذا تجد أهمية استمرار صقل المدرب طوال | فترة عمله بزيادة في المعرفة عملية وعلمياً هذا إلى جانب إطلاعهم على المعلومات العامة والأحداث الاجتماعية والاقتصادية المتجددة في المجتمع حتى يكون له دوره في حسن توجيه لاعبيه.
- 12- يبني علاقاته على الاحترام المتبادل مع الحكام ومع زملائه المدربين والطبيب الرياضي وكذلك مع الإداريين وذلك بتنفيذ القوانين وإحترامها ومراعاة اللعب والتنافس الشريف.

### ثالثاً: واجبات المدرب الرياضي:

ينبغي على المدرب الرياضي تحقيق الواجبات الآتية:

#### أ- الواجب التعليمي:

إعداد أفراد الرياضيين برفع مستواهم واكسابهم :

- 1- الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.
- 2- المهارات الحركية العامة والخاصة للنشاط الرياضي الممارس.
- 3- القدرات الخطئية من خطط وفنون اللعب الضرورية للمنافسات.
- 4- المعلومات والمعارف النواحي الأداء ، والخطط وقانون اللعب وكذلك عن الأسلوب الأمثل لسلوكه خارج التدريب لينظم أسلوب حياته من نوم كان وعادات صحية وتغذية متكاملة وغير ذلك .

#### ب- الواجب التربوي:

- 1- أن يكون قدوة ومثالاً يحتذى به كل من حوله.
- 2- تربية لاعبيه على الولاء والانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.
- 3- تشكيل دوافع الفرد وميوله للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.

4- تنمية و تطوير السمات الإرادية و الخلقية كتحمل المسؤولية و المثابرة و الثقة و ضبط النفس و الاتزان و الطموح.

5- ملتزما سلوكيا مثلا في احترام و ضبط النفس عند المباريات.

6- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا للاقتصاد في بذل الجهد و الوقت.

### ح- إنجاز العملية التدريبية:

1- تنظيم السجلات الخاصة بالتدريب واللاعبين و إستكمالها.

2- الإشتراك مع المدربين الآخرين في وضع البرامج.

3- التعاون مع الطبيب في الكشف الدوري و علاج الإصابات و تحديد صلاحية الرياضي للعب بعد الإصابة و كيفية تدرج إستئناف تدريبه.

4- التعاون مع الرياضي و أسرته لرعاية تفوقه في عمله و دراسته إلى جانب إشراكه في الممارسة الرياضية. (عصام الدين، 1992، ص11).

### رابعا: المدرب الناجح وأسس تطبيقه لحمل التدريب:

#### 1- المدرب الناجح دارس مفهوم حمل التدريب و يطبقه:

فهو ملم تماما بالعديد من المفاهيم التي يشير إليها هذا المصطلح؛ فيعرف على سبيل المثال بأنه «كمية التأثير المعينة التي تقع على أعضاء وأجهزة اللاعب أثناء ممارسته للتدريب أو التنافس». كما يعرف أيضا بأنه «الجهد البدني والنفسي الواقع على اللاعب أثناء أداءه لحمل بدني» وهو يطبق هذا المفهوم.

#### 2- المدرب الناجح مدرك لأنواع حمل التدريب:

##### أ- الحمل خارجي:

وهو «كل التمرينات أو الأداءات أو الواجبات التي يقوم بها اللاعب قبل أو خلال أو بعد الوحدة التدريبية».

##### ب- الحمل الداخلي:

هو «التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية للاعب»

#### 3- المدرب الناجح مستوعب لمكونات حمل التدريب ويطبقها:

فهو قد درس أنها ثلاثة وهي : الشدة، والحجم، والكثافة، كما يلي:

##### أ- شدة الحمل.

-ويقصد بشدة الحمل «صعوبة أو شدة الأداء»

-يعبر عن شدة الحمل إما بسرعة أداء التمرين، أو بطول المسافة المقطوعة في التمرين، أو بمقدار المقاومة التي تواجه اللاعب.

**ب- حجم (سعة) الحمل:**

ويتكون من بعدين هما:

**البعد الأول:** عدد مرات أو الزمن المستغرق في تنفيذ التمرين.

**البعد الثاني:** عدد مرات تكرار أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذ عدد مرات التكرار.

**ج- كثافة الحمل:**

هي الفترة الزمنية التي تستغرق في الراحة بين التكرارات المختلفة للتمرين أو التمرينات

**4- المدرب الناجح دارس مستويات حمل التدريب:** فهو يعلم أن مستويات حمل التدريب هي «درجة تعبر عن تفاعل وتأثير كل من شدة الحمل وحجمه وكثافته على اللاعب». ويعلم أن هناك خمسة مستويات لحمل التدريب هي: الحمل الأقصى، والحمل الأقل من الأقصى، والحمل المتوسط، والحمل الأقل من المتوسط (الخفيف)، وحمل الراحة الإيجابية.

**5-المدرب الناجح مدرك ويطبق أسس ضبط الحمل ويتحكم فيه ويطبقه:**

المدرب الناجح ملما بكافة أسس ضبط الحمل والتحكم فيه من خلال مكوناته الثلاثة وهو يطبقها في كافة الوحدات التدريبية كما يلي:

• المدرب الناجح وأسس ضبط الحمل والتحكم فيه بالتغيير في شدة الحمل.

• ضبط الحمل والتحكم فيه بالتغيير في الحجم.

• ضبط الحمل والتحكم فيه عن طريق التغيير في الكثافة.

**6-المدرب الناجح مدرك ويطبق مبادئ التدريب:**

فالمدرب الناجح يضع مبادئ التدريب نصب عينيه خلال عمله وهي كما يلي:

**المبدأ الأول:** اسم المبدأ : «الاستعداد».

نص المبدأ: «استفادة جسم اللاعب من التدريب تعتمد على درجة النضج».

**المبدأ الثاني:** اسم المبدأ : «التكيف».

نص المبدأ: «التدريب الرياضي يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين كي تتكيف مع متطلبات الأداء » .

المبدأ الثالث: اسم المبدأ : «الاستجابة الفردية للتدريب».

نص المبدأ: «استجابة اللاعبين للتدريب تكون فردية وطبقا للخصائص الذاتية لكل لاعب».

المبدأ الرابع: اسم المبدأ : «التحميل الفوقي أو الزائد».

نص المبدأ: «التدريب عند الحد الأقصى لمقدرة اللاعب يؤدي للارتقاء بالمستوى».

المبدأ الخامس: اسم المبدأ : «توقيت التقدم بدرجات الحمل».

نص المبدأ: «تكرار الحمل التدريبي يجب أن يتم في التوقيت المناسب».

المبدأ السادس: اسم المبدأ : «الخصوصية».

نص المبدأ: « يجب أن يتم التدريب بنفس طريقة الأداء التخصصي حتى ممكن تحقيق أفضل تطور فيه».

المبدأ السابع: اسم المبدأ : «التنوع».

نص المبدأ: «التدريب المتنوع من حيث شدة الحمل والهدف يؤدي لنتائج أفضل مما لو تم تثبيته».

المبدأ الثامن: اسم المبدأ : «الإحماء والتهدة».

نص المبدأ: «يجب أن تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء ويجب أن تنتهي بالتهدة».

المبدأ التاسع: اسم المبدأ : «تأثير التدريب طويل المدى».

نص المبدأ: «التدريب يتطلب فترة زمنية كي يظهر تأثيره».

المبدأ العاشر: اسم المبدأ : «الارتداد».

نص المبدأ: «توقف اللاعب عن التدريب يؤدي لعودة جسمه للحالة التي كان عليها قبله».

(مفتي، 2003، ص16).

## خلاصة:

التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات و تطوير مستواه و المسير لهذه العملية هو المدرب لهذا يجب أن يكون على علم بطرق التدريب، أسسه، مبادئه، أهدافه، أغراضه، واجباته والحمل التدريبي و كيفية توظيف هذه العناصر لتطوير مستوى اللاعبين للوصول لإنجاز الرياضي.

# الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

## **تمهيد:**

بعد أن أكملنا الجانب النظري و الذي تطرقنا فيه إلى أهمية التخطيط و التدريب و البرامج التدريبية و دور المدرب في إستغلالها للوصول إلى أفضل مستوى و تحقيق أفضل النتائج، سننتقل في هذا الجزء من الى الجانب التطبيقي، و القيام بدراسة ميدانية و التواصل عند بعد لصعوبة الظروف (الوباء) للوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها للتأكد من صحة الفرضيات حيث تم إختيار عينة قصدية تم تطبيق الأداة (الإستبيان) عليها، ثم إستخلاص المفردات و المعلومات و تحليلها للحصول على نتائج بإستخدام عمليات إحصائية تؤكد صحة فرضيات بحثنا، و منه الوصول إلى نتائج تخدم بحثنا و التدريب الرياضي، و أخيرا الخروج بإقتراحات و توصيات بناءا على ما تم إستخلاصه.

## 1-1 الدراسة الاستطلاعية:

من أجل دراستنا لموضوع ( دراسة تخطيط البرامج التدريبية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم ناشئين u17 ) ، توجهنا إلى بعض أساتذة و دكاترة قسم التدريب الرياضي و بعض أندية ولاية معسكر، واتصلنا بالمدرين من أجل دراسة تخطيط البرامج التدريبية في تطوير مستوى اللاعبين من خلال حضور تدريبات اللاعبين و من خلال هذه الدراسة تم تقديم استبيان للمدرين وهذا من أجل جمع البيانات و المعلومات من أجل تحليلها و تفسيرها وإستخلاص النتائج و مناقشتها مع الفرضيات.

## 1-2 المنهج المستخدم:

بما أن بحثنا هو عبارة عن دراسة إستطلاعية إعتدنا على المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف الظواهر من خلال جمع المعلومات و تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها، وإستخدما الاستبيان كأداة بحث لأنه يعتبر وسيلة فعالة لجمع المعلومات و البيانات من المصدر الأصلي (المدرين) و ذلك بطرح أسئلة تحتوي على عدة أجوبة لمحتوى السؤال مما يجعل العينة تجيب بدقة ووضوح.

## 1-3 مجتمع و عينة البحث:

مجتمع البحث هو جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث و هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ المعلومات أو البيانات أو القياسات المتعلقة بالدراسة بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل من العينة على المجتمع الأصلي، و إصطلاحا هو المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للدراسة (الملاحظة،القياس،التحليل)، و في بحثنا هذا إعتدنا على أن يكون المجتمع الأصلي للبحث خاص بالمدرين لفئة u17. العينة هي عملية تعميم من الجزء على الكل، وللوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية قمنا بإختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية متمثلة في 20 مدرب لفئة u17 لأندية ولاية معسكر ينشطون في مختلف البطولات الوطنية.

ويكون إختيار هذا النوع من العينات (العمدية القصدية) على أساس حر من قبل الباحث.

## 1-4 تحديد متغيرات الدراسة:

**المتغير:** هو كل مقدار ليس له قيمة ثابتة فهو عامل أو خاصية قابلة للقياس.  
**المتغير المستقل:** لها وجود مستقل يتم تطبيقها من طرف الباحث على الأفراد وفقا لشروط محددة.

**المتغير التابع:** هي متغيرات عامة لا تخضع لتحكم الباحث تتصف بالإتجاه و الكمية يعبر عنها بالبيانات أو النتائج المتحصل عليها من عملية القياس أو التجربة . تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

**المتغير المستقل يتمثل في:** دراسة تخطيط البرامج التدريبية.

**المتغير التابع يتمثل في:** تطوير مستوى لاعبي كرة القدم (ناشئين U17).

## **1-5 مجالات البحث:**

**المجال البشري:** متمثل في 20 مدرب لفئة الناشئين U17 و الذين سبق لهم الإشراف على هذه الفئة في بعض أندية ولاية معسكر.

**المجال الزمني:** كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 28 فيفري 2020 إلى غاية 22 أفريل 2020 حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الفرق شخصيا و عبر مواقع التواصل.

**المجال المكاني:** شمل جانبين: النظري و التطبيقي

- في الجانب النظري بحثنا في الكتب الموجودة في مكتبة المعهد و الدراسات السابقة و الكتب الإلكترونية.

- في الجانب التطبيقي زرنا ملاعب بعض الأندية و إتصلنا ببعض المدربين الذين نعرفهم و كان لنا شرف التدريب تحت قيادتهم و عبر مواقع التواصل نظرا لصعوبة التنقل، (نادي CRBF، WAG، MCFB، ATM، MBB، GCBM، FRM، NG، JSM، USM، CASA)

## **1-6 أدوات الدراسة:**

### **الاستبيان:**

إستعملنا الإستبيان لأنه الوسيلة المثلى للمنهج الوصفي وهو أداة من أدوات من أجل الوصول إلى الحقيقة و جمع البيانات و المعلومات من خلال إستمارة الأسئلة، و من مزايا هذه الطريقة الإقتصاد في الوقت و الجهد و التكلفة و الحصول على البيانات و المعلومات من مصدرها الأصلي و بأقل وقت.

ويعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين (المدربين) بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

-تحديد الهدف من الاستبيان.

-تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

-إختيار العينة التي يتم استجوابها.

-وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.

-وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسباً للمدرّب، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

وفي الإستبيان إعتدنا على 03 أنواع من الأسئلة:

### الأسئلة المغلقة:

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

### الأسئلة المفتوحة:

وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

### المتعددة الأجوبة:

وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.

## 2-7 الأسس العلمية للأداة المستخدمة:

**صدق الاستبيان:** إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار، ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

**الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرّبين على خمسة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو

إضافة أو تعدي أي عبارة من العبارات. وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الاستنتاجين.

## 2-8 التقنية الإحصائية المستعملة:

من أجل الحصول على نتائج أكثر دقة و موضوعية إستخدمنا ما يلي:  
النسبة المئوية: حيث تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية، وهذا الاستخراج النسب المئوية المعطيات كل سؤال، لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} \times 100) / \text{مجموع التكرارات.}$$

إختبار كا مربع: من الاختبارات البيومترية إذ يعتمد على مقارنة التكرارات الواقعية أو المشاهدة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة أو النظرية حيث:

$$\text{كا}^2 = \text{مج (التكرار الواقعي - التكرار المتوقع)}^2 / \text{التكرار المتوقع.}$$

$$\text{التكرار المتوقع} = (\text{مج الصف} \times \text{مج العمود}) / \text{العدد الكلي.}$$

$$= \text{مج التكرارات} / \text{عدد البدائل.}$$

$$\text{درجة الحرية} = \text{ن} - 1.$$

$$= \text{عدد حالات الإجابة} - 1.$$

مستوى الدلالة = نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى الدلالة

$$0.05 \text{ أو } 0.01$$

الإستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج كا<sup>2</sup> المحسوبة نقارنها ب كا<sup>2</sup> الجدولية فإذا:

كا<sup>2</sup> أكبر من كا<sup>2</sup> ج نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل (توجد فروق ذات دلالة إحصائية).

كا<sup>2</sup> أصغر من كا<sup>2</sup> ج نقبل الفرض الصفري ( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية).

نموذج تطبيقي لإختبار كا<sup>2</sup>: الجدول 05:

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	15	75	0.05	1	5	3.84
لا	05	25				
المجموع	20	100				

الشرح:

التكرارات الواقعية: 5، 15.

التكرارات المتوقعة: 10.

كا<sup>2</sup>: 5.

كج<sup>2</sup>: 3.84 .

درجة الحرية: 01.

مستوى الدلالة: 0.05 .

الإستنتاج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل وضحنا مختلف الخطوات المعتمدة في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، حيث من خلال الدراسة الميدانية تمكنا من تحديد الإطار العام للدراسة بداية من تحديد المنهج المستخدم وتحديد مجتمع الدراسة و العينة و كذا متغيرات الدراسة و مجالاتها و الأدوات المستخدمة في جمع البيانات و المعلومات (الإستبيان الموجه للمدرسين)، وصولا إلى الطرق العلمية للمعالجة الإحصائية للنتائج، لأن أي عمل يخلو من هذه العناصر يجعله يفقد قيمته العلمية، لهذا يجب تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة.

# الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

المعلومات الشخصية:

.....

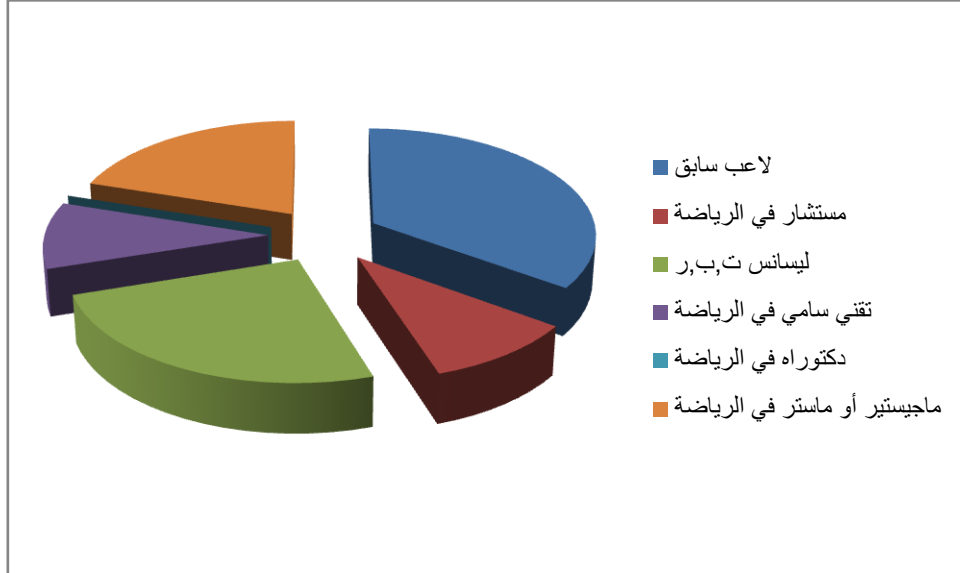
أ- نوع الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة الشهادة المتحصل عليها.

الجدول أ يمثل نوع الشهادات المتحصل عليها:

الفئات	التكرار	النسبة % المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
لاعب سابق	07	35	0.05	5	9.4	11.07
مستشار في الرياضة	02	10				
ليسانس ت.ب.ر.	05	25				
تقني سامي في الرياضة	02	10				
دكتوراه في الرياضة	00	00				
ماجستير في الرياضة	04	20				
المجموع	20	100				

الشكل أ يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول نوع الشهادة المتحصل عليها:



التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول 01: أن نسبة 35% من المدربين لاعبون سابقون (07)، و 10% من المدربين مستشار في الرياضة و بنسبة مثلها تقني سامي في الرياضة يقدر عددهم ب (04)، ونسبة 25% من المدربين متحصلون على شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية عددهم

(05) و 20% متحصلون على ماجستير أو ماستر في الرياضة عددهم (04)، ولا أحد متحصل على دكتوراه في الرياضة بنسبة 00%، نلاحظ كذلك من خلال كا تربيع أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 5 لأن كا تربيع المحسوبة أصغر من كا تربيع الجدولية (نقبل الفرض الصفري).  
و من خلال هذا نستنتج أن أغلبية المدربين لهم شهادات الكفاءة المهنية، ولكن لا يمكن إنكار دور الخبرة الميدانية في التدريب.

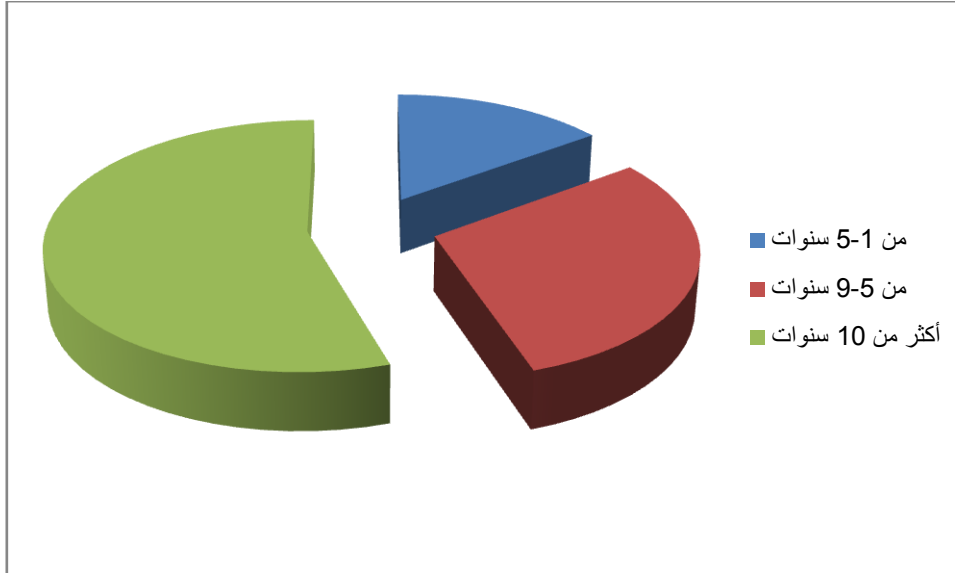
## ب-سنوات الخبرة؟

الغرض من السؤال: معرفة سنوات العمل و الخبرة في مجال التدريب.

الجدول ب يمثل سنوات الخبرة للمدربين في مجال التدريب:

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مسوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
من 1-5 سنوات	03	15	0.05	2	4.89	5.99
من 5-9 سنوات	06	30				
10 سنوات فما فوق	11	55				
المجموع	20	100				

الشكل ب يمثل التمثيل البياني لسنوات الخبرة للمدربين في مجال التدريب:



## التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أنه عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 كا تربيع المحسوبة أصغر من الجدولية و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أن نسبة المدربين الذين لا تتجاوز خبرتهم 5 سنوات 15% و الذين تتراوح سنوات خبرتهم ما بين 5-9 سنوات 20%، أما الذين تتجاوز خبرتهم 10 سنوات 11 مدرب بنسبة 55%. ومن هنا نستنتج أن المدربين المطبق عليهم الإستبيان أغلبهم لديهم خبرة في التدريب مما يتيح لهم التعامل مع كامل الفئات العمرية.

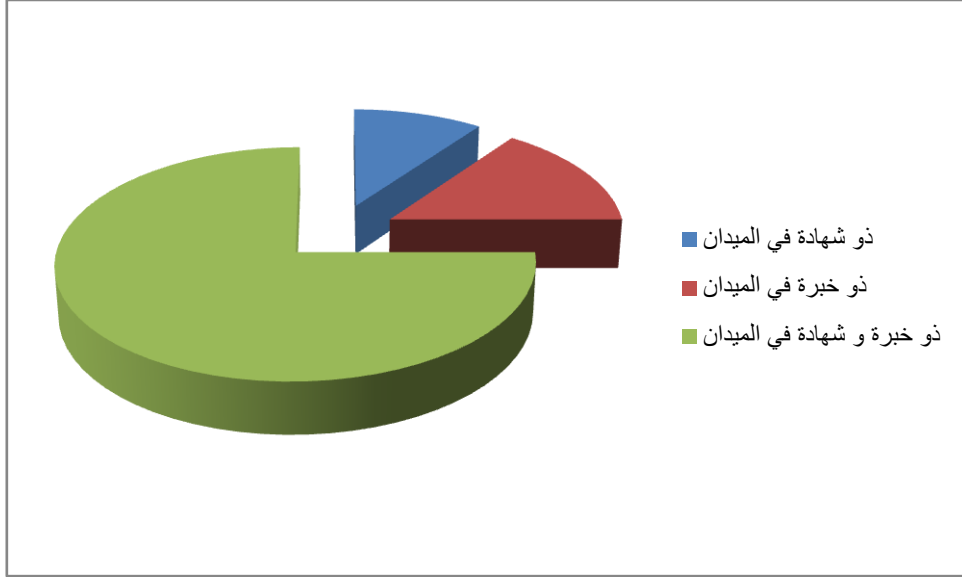
### ج- ماذا يتوجب على المدرب أن يكون؟

الغرض من السؤال: المدرب هو المسؤول عن تكوين اللاعبين و تطوير مستواهم فأردنا أن نعرف إن كان المدرب يجب أن يكون ذو شهادة في الميدان أو ذو خبرة في الميدان أو الإثنان معا.

#### الجدول ج: يوضح إجابات المدربين على العبارة ج

الفئات	التكرار	النسبة % المئوية	مسوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
ذو شهادة في الميدان	02	10	0.05	2	15.69	5.99
ذو خبرة في الميدان	03	15				
ذو خبرة و شهادة في الميدان	15	75				
المجموع	20	100				

الشكل ج: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول ماذا يجب على المدرب أن يكون.



#### التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن 75% من المدربين يرون أن المدرب يجب أن يكون ذو خبرة و شهادة في الميدان و 15% من المدربين يرون أن المدرب يجب أن يكون ذو خبرة في الميدان و 10% من المدربين يرون أن المدرب يجب أن يكون ذو شهادة في الميدان.

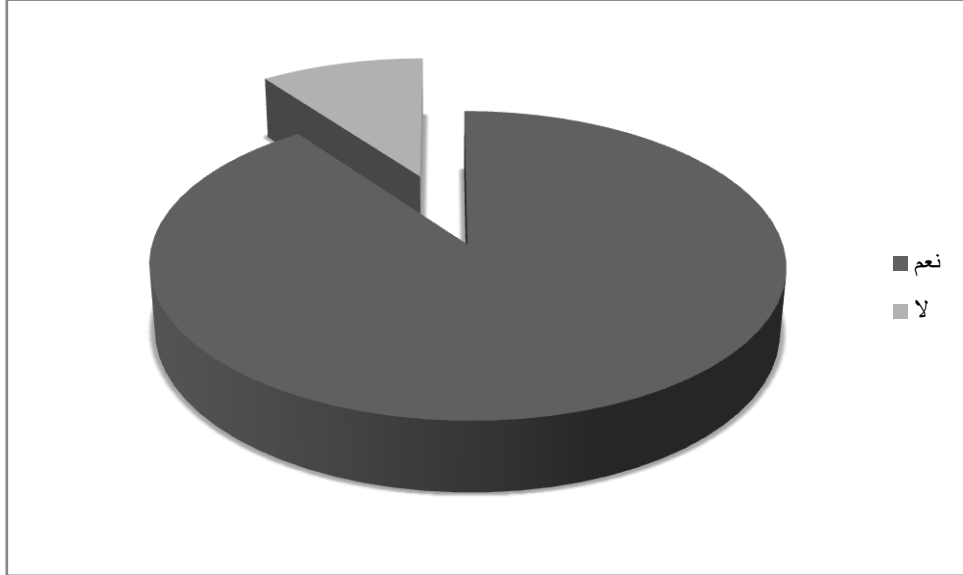
و من هنا نستنتج أن المدرب يجب أن يكون ذو خبرة و شهادة في الميدان لأن الخبرة لا تكفي وحدها و الشهادة لا تكفي وحدها

## المحور الأول: خاص بالتخطيط.

1- هل لديكم معلومات حول التخطيط الرياضي و العلوم المرتبطة به؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان للمدربين حقيبة علمية حول التخطيط و العلوم المرتبطة به.  
الجدول 01 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كانت لهم معلومات حول التخطيط و العلوم المرتبطة به:

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	18	90	0.05	1	12.8	3.84
لا	02	10				
المجموع	20	100				

الشكل 01: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة 01.



## التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن أغلبية المدربين لهم معلومات حول التخطيط و العلوم المرتبطة به بنسبة 90% في حين نسبة 10% كانت إجاباتهم ب لا (هم في طور التكوين).  
و من هنا نستنتج أن المدربين أغلبهم لديهم معلومات حول التخطيط و العلوم المرتبطة به و لا يمكن الإستغناء عنه كعنصر فعال في عملية التدريب.

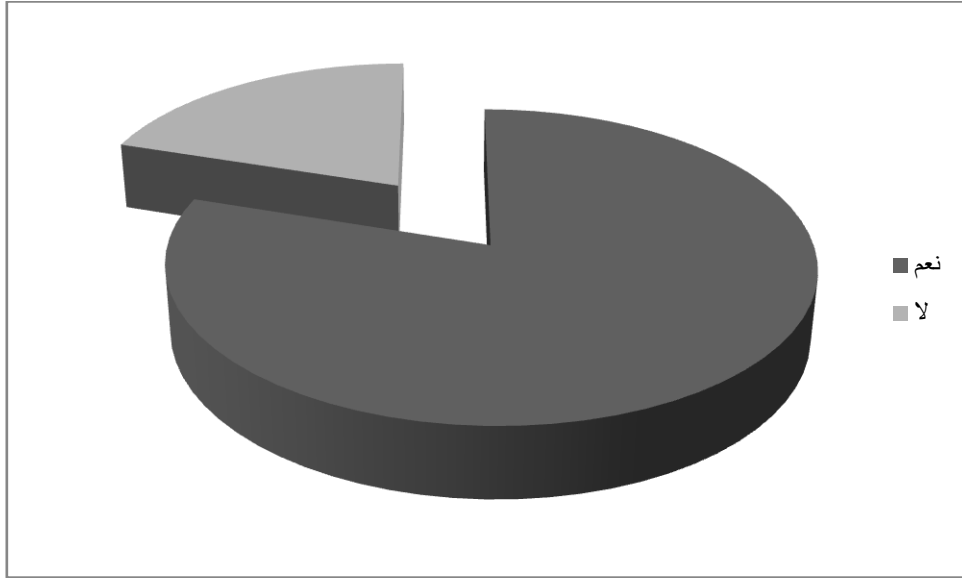
## 2- هل تعتمدون على التخطيط بطريقة جديّة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان المدربون يعتمدون التخطيط جدياً.

الجدول 02 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كانوا يعتمدون على التدريب بطريقة جديّة:

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	16	80	0.05	1	7.2	3.84
لا	04	20				
المجموع	20	100				

الشكل 02: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين إذا كانوا يعتمدون على التخطيط جدياً.



### التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن الإجابات كانت لصالح نعم بنسبة 80 % أي أن معظم المدربين يعتمدون على التخطيط بطريقة جديّة و محبون لعملهم في حين أن نسبة 20% من المدربين أهملوا التخطيط .  
و من هنا نستنتج أن التخطيط له دور فعال و إهماله يؤدي إلى تراجع النتائج.

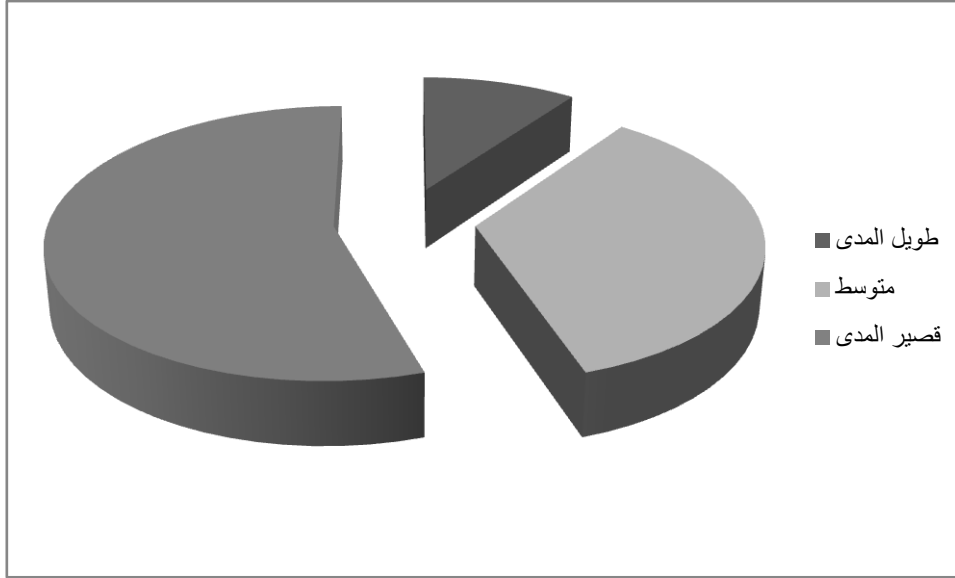
### 3- في التخطيط يعتمدون على؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع التخطيط المعتمد من طرف المدربين.

الجدول 03 يمثل إجابات المدربين حول نوع التخطيط المعتمد من طرفهم:

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
طويل المدى	02	10	0.05	2	6.09	5.99
متوسط المدى	07	35				
قصير المدى	11	55				
المجموع	20	100				

الشكل 03: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول نوع التخطيط الذي يعتمدون عليه



#### التحليل و المناقشة:

من خلال نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط قصير المدى بنسبة 55% و نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط المتوسط المدى هي 35%، و الذين يعتمدون على التخطيط طويل المدى تقلد نسبتهم ب 10%.

كما نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02، فبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

و نستنتج أن التخطيط قصير المدى هو الأنجع مقارنة مع التخطيط طويل و متوسط المدى وفقا لإجابات المدربين.

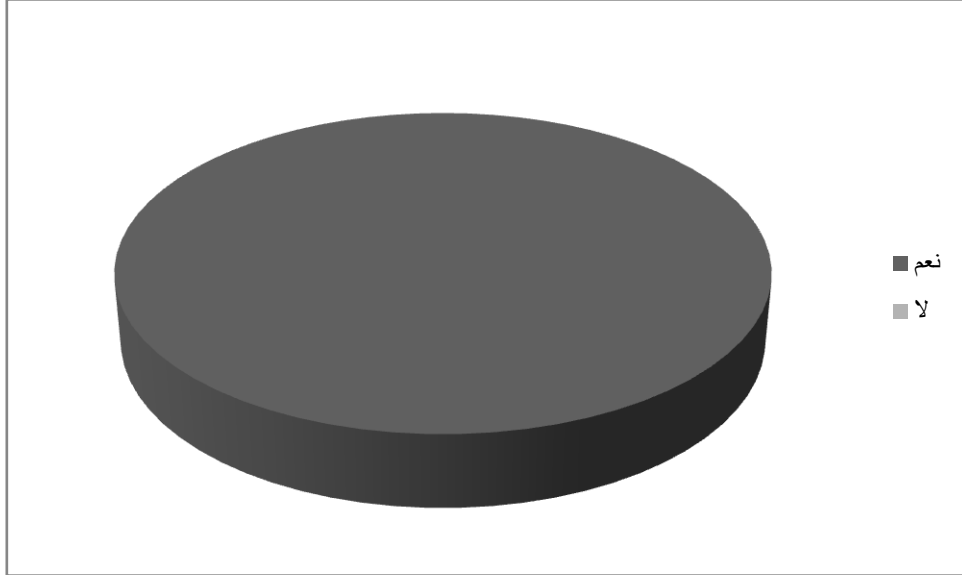
#### 4- هل لديكم معلومات حول البرامج التدريبية؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان للمدربين معلومات عن ماهية البرامج التدريبية و كيفية العمل بها.

الجدول 04 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كانت لديهم معلومات حول البرامج التدريبية؟

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	20	100	0.05	1	20	3.84
لا	00	00				
المجموع	20	100				

الشكل 04: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كانت لديهم معلومات حول البرامج التدريبية.



#### التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أنه عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن الإجابات كانت كلها بنعم بنسبة 100%.

نستنتج أن المدربين على علم بالبرامج التدريبية و لا يمكن إنكار أهميتها في التدريب من أجل تطوير مستوى اللاعبين و تحقيق أفضل النتائج.

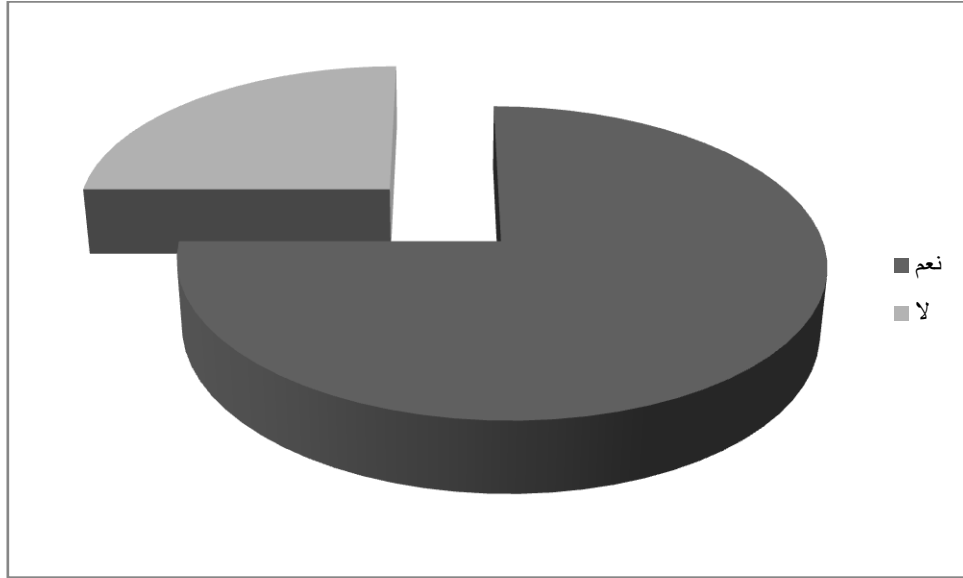
## 5- هل تلتزمون بالتخطيط للبرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان المدربون ملتزمون بالتخطيط للبرامج التدريبية.

الجدول 05 يمثل إجابات المدربين حول إلتزامهم بالتخطيط للبرامج التدريبية.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	15	75	0.05	1	5	3.84
لا	05	25				
المجموع	20	100				

الشكل 05: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إلتزامهم بالتخطيط للبرامج التدريبية.



### التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أنه عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 أن كا تربيع المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن 75% من إجابات المدربين كانت بنعم حيث يلتزم المدربون بالتخطيط للبرامج التدريبية و معرفة متطلبات لاعبيهم أما 25% كانت ب لا حيث أنهم مهملون لهذا الجانب نظرا لظروف فرقهم. و من هنا نستنتج أن التخطيط للبرامج التدريبية يحظى بأهمية كبيرة من طرف المدربين لمساعدتهم في تلبية حاجات اللاعبين بأفضل الطرق و الوسائل و هذا يتطلب عملية تخطيط للبرنامج المراد العمل به لتلبية هذه الحاجيات.

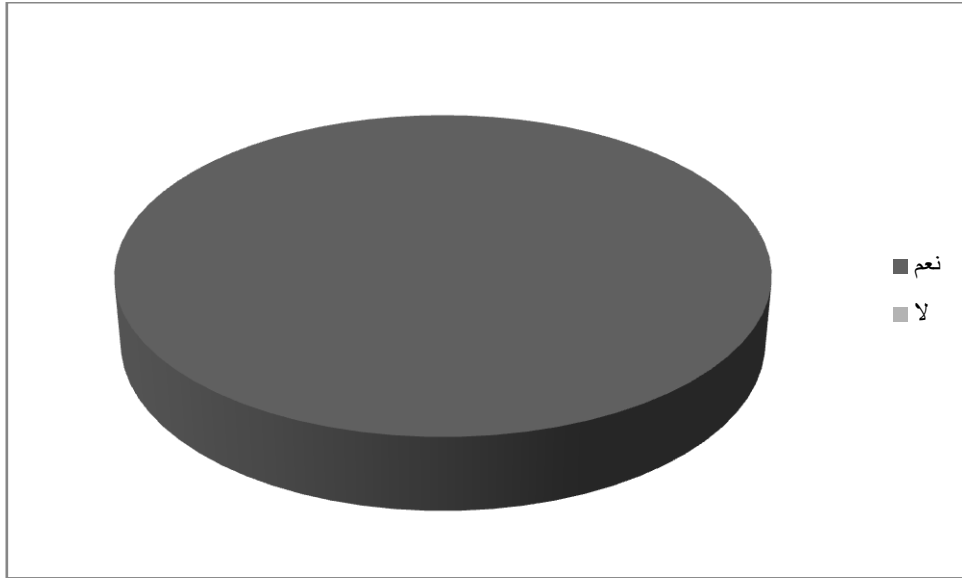
## 6- متى يكون التخطيط للبرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة متى يخطط المدرب للبرامج التدريبية.

الجدول 06 يوضح إجابات المدربين حول وقت قيام المدربين بالتخطيط للبرامج التدريبية:

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
قبل المنافسة	20	100	0.05	1	20	3.84
بعد المنافسة	00	00				
المجموع	20	100				

الشكل 06: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول وقت قيام المدربين بالتخطيط للبرامج التدريبية.



### التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أنه كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن الإجابات كانت كلها بنعم أن التخطيط للبرامج التدريبية يكون قبل المنافسة.

و من هنا نستنتج أن التخطيط للبرامج التدريبية يكون قبل المنافسة لتحضير اللاعبين للمنافسة لأن التخطيط يكون له هدف و هو تحقيق الإنجاز.

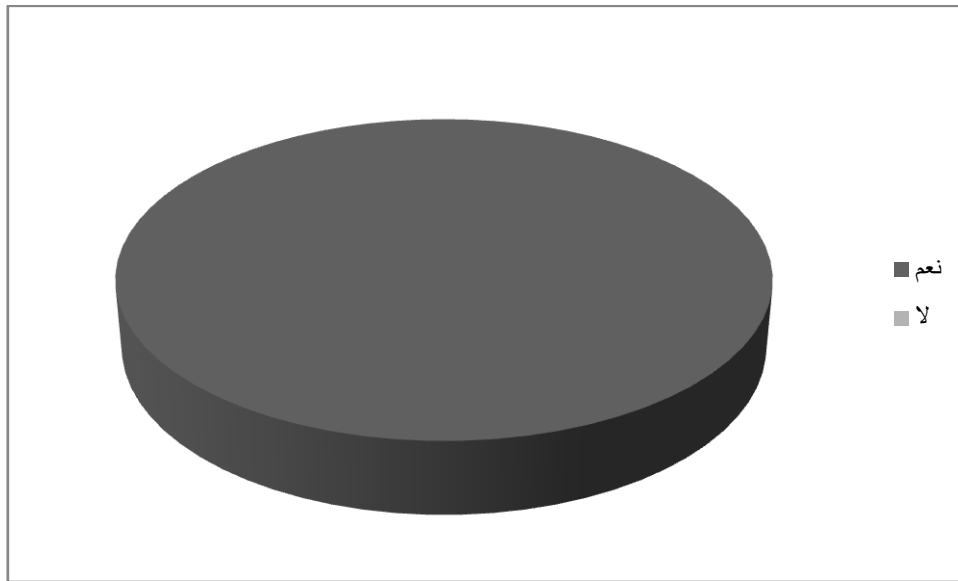
## 7- هل تخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

الجدول 07 يمثل إجابات المدربين حول إذا ما كان التخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	20	100	0.05	1	20	3.84
لا	00	00				
المجموع	00	100				

الشكل 07: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كان التخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف.



### التحليل و المناقشة:

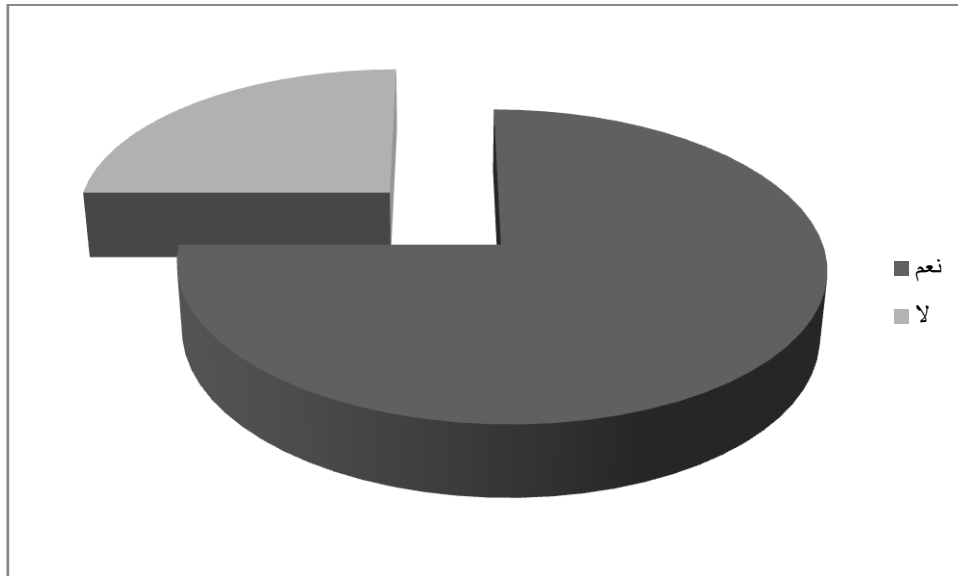
من خلال الجدول نلاحظ أن جميع الإجابات كانت بنعم بنسبة 100%، حيث أجمع المدربين على أن التخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها. و من خلال إختبار كا تربيع نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية. من هنا نستنتج أن الأهداف المراد الوصول إليها و تطوير المستوى و الوصول لإنجاز يتطلب لا يتحقق إلا بوجود برنامج تدريبي مخطط يراعي المتطلبات و يكمل النقائص.

### 8- هل يستند تخطيطكم للبرامج التدريبية على الأسس العلمية؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان المدريون يخططون للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية.  
الجدول 08 يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كان تخطيطهم للبرامج التدريبية يستند على الأسس العلمية.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	15	75	0.05	1	5	3.84
لا	05	25				
المجموع	20	100				

الشكل 08: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كان تخطيطهم للبرامج التدريبية يستند على الأسس العلمية.



### التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن معظم المدربين يعتمدون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على الأسس العلمية بنسبة 75% أما الذين أهملوا هذا الجانب و كانت إجاباتهم ب لا 5 مدربين بنسبة 25%.  
من هنا نستنتج أن الإنجاز و تحسين المستوى لا يأتي إلا بالتخطيط المنظم للبرامج التدريبية وفقاً للأسس العلمية.

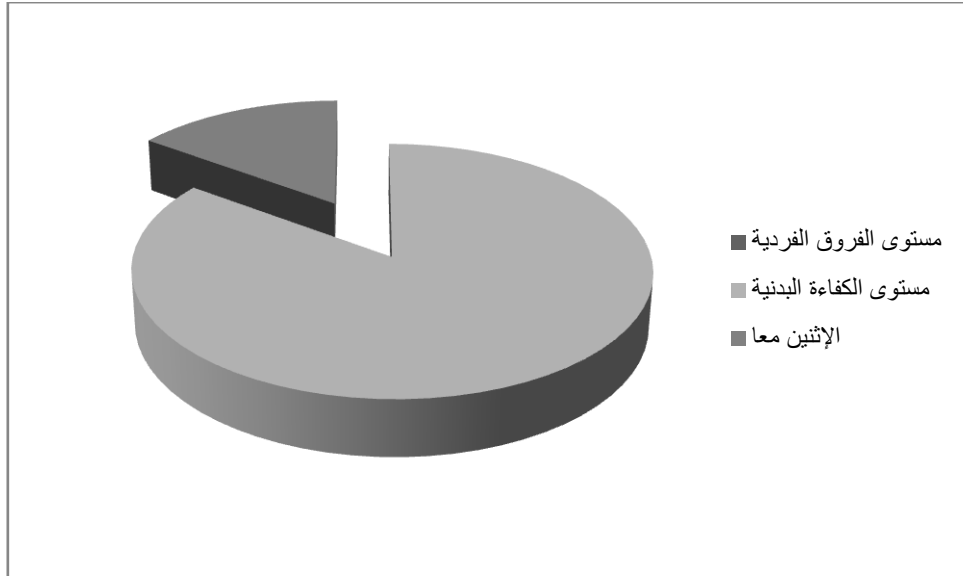
## 9- على ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة على ماذا يعتمد المدربون في تخطيطهم للبرامج التدريبية.

الجدول 09 يوضح إجابات المدربين على المستوى الذي يعتمدون عليه في تخطيطهم للبرامج التدريبية.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
مستوى الفروق الفردية	00	00	0.05	2	24.7	5.99
مستوى الكفاءة البدنية	17	85				
الإثنان معا.	03	15				
المجموع	20	100				

الشكل 09: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين على المستوى الذي يعتمدون عليه في تخطيطهم للبرامج التدريبية.



### التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية الإجابات كانت أن المدربين يعتمدون على مستوى الكفاءة البدنية بنسبة 85% في حين أن نسبة المدربين الذين يعتمدون على مستوى الفروق الفردية 00% أما بقية المدربين يعتمدون على الإثنين معا بنسبة 15%، أما فيما يخص إختبار كا تربيع نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

و من هنا نستنتج أن الكفاءة البدنية هي المحدد الأساسي لتخطيط برنامج التدريب بالنسبة للمدربين.

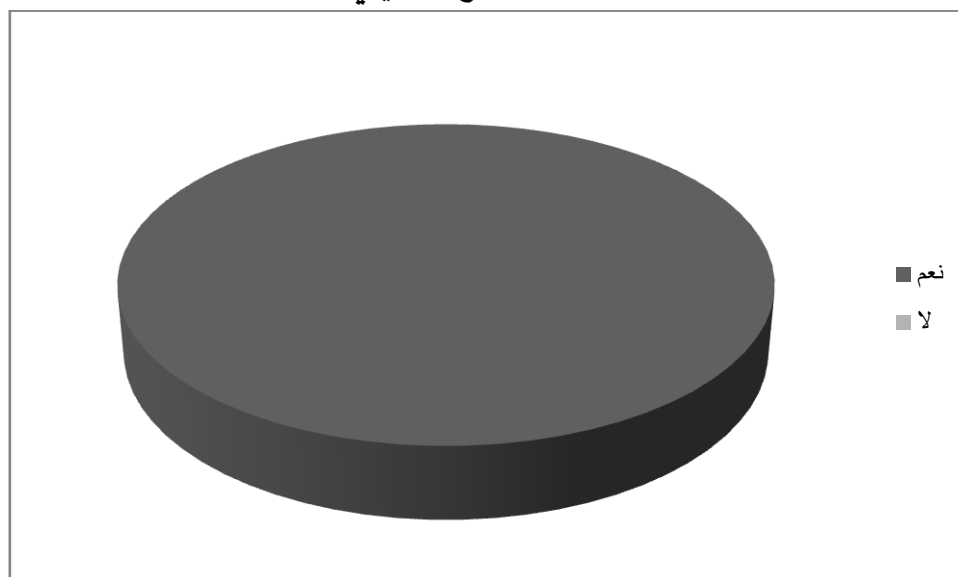
## 10- هل تخطيط البرنامج التدريبي يتأثر بخبرة و كفاءة المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الخبرة و الكفاءة في تخطيط البرنامج التدريبي.

الجدول 10 يوضح إجابات المدربين فيما يخص تأثير الخبرة و الكفاءة في تخطيط البرنامج التدريبي.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>م</sup>	كا <sup>ج</sup>
نعم	20	100	0.05	1	20	3.84
لا	00	00				
المجموع	20	100				

الشكل 10: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين فيما يخص تأثير الخبرة و الكفاءة في تخطيط البرنامج التدريبي.



### التحليل المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول إجماع جميع المدربين على أن تخطيط البرنامج التدريبي يتأثر بخبرة و كفاءة المدربين ب 20 إجابة نعم بنسبة 100% . و من خلال إختبار كا تربيع نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

و من هنا نستنتج أن تخطيط البرامج التدريبية يتطلب خبرة و كفاءة في مجال التدريب.

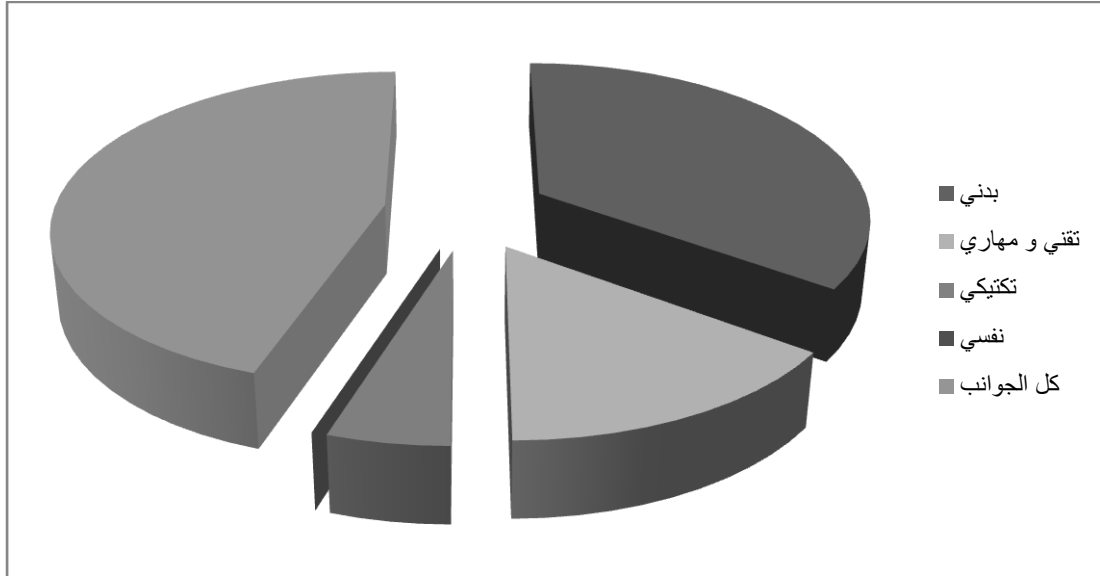
المحور الثاني: التدريب الرياضي.

11- ما هو الجانب الذي تركزون عليه أثناء تخطيطكم لبرنامج التدريب و أثناء التدريبات؟  
الغرض من السؤال: معرفة الجانب الذي يركز عليه المدربين أثناء التخطيط لبرنامج التدريب و أثناء التدريبات.

الجدول 11 يوضح إجابات المدربين حول الجانب الذي يركزون عليه أثناء التخطيط لبرنامج التدريب و أثناء التدريبات.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
البدني	07	35	0.05	4	15	9.49
التقني و المهاري	03	15				
التكتيكي	01	05				
النفسي	00	00				
كل الجوانب	09	45				
المجموع	20	100				

الشكل 11: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول الجانب الذي يركزون عليه أثناء التخطيط لبرنامج التدريب و أثناء التدريبات.



التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أنه من خلال إختبار كا تربيع أن كا تربيع المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 04، فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث

ان نسبة 45% من المدربين يعتمدون على كل الجوانب في حين 35% يركزون على الجانب و 15% آخرون يركزون على الجانب التقني و المهاري و 5% يركزون على الجانب التكتيكي.

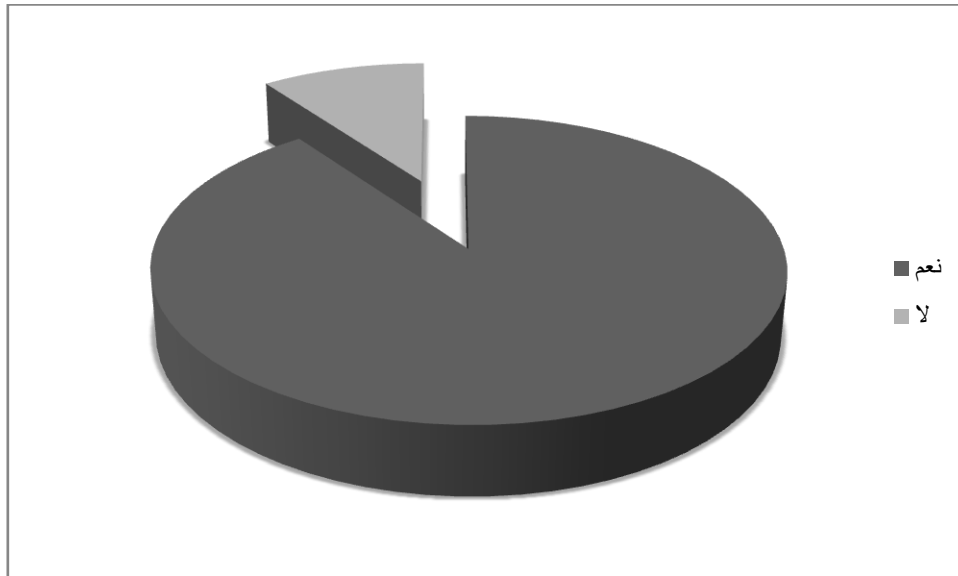
و من هنا نستنتج أن الوصول باللاعبين لأفضل مستوى و تحقيق الإنجاز يجب التركيز على كل الجوانب.

12- هل توظفون أسس و مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة) في التدريبات؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان المدربين يوظفون أسس و مكونات حمل التدريب في التدريبات.

الجدول 12 يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كان المدربين يوظفون أسس و مكونات حمل التدريب في التدريبات.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	18	90	0.05	1	12.8	3.84
لا	02	10				
المجموع	20	100				

الشكل 12: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إذا ما كان المدربين يوظفون أسس و مكونات حمل التدريب في التدريبات.



التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد من خلال أن معظم إن لم نقل لكل المدربين تقريبا إجاباتهم كانت بنعم بنسبة 90% في حين أن 10% أهملوا هذا الجانب.

و من هنا نستنتج أن أسس و مكونات حمل التدريب جزء لا يتجزأ من عملية إن لم نقل هي أساس عملية التدريب.

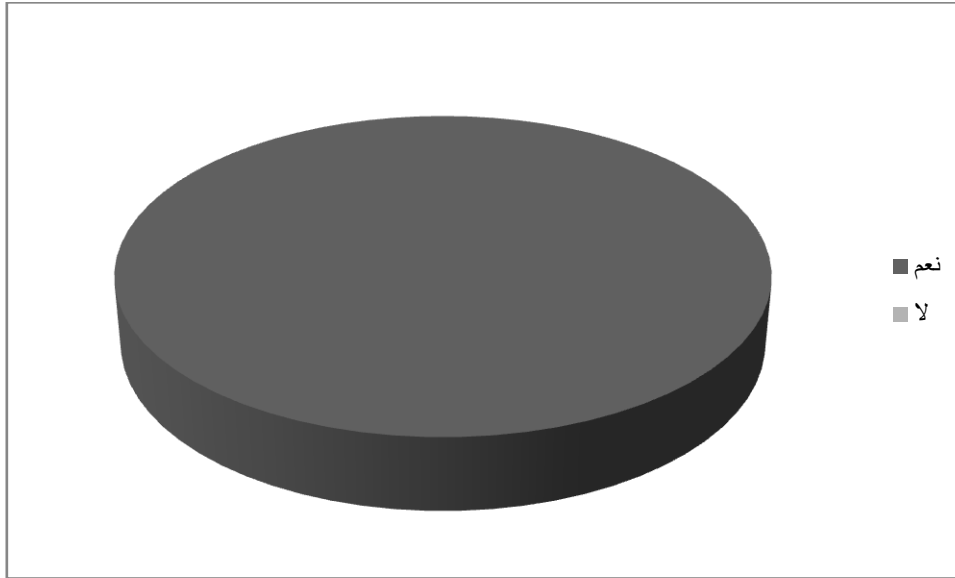
### 13- هل تحترمون مراحل الإعداد ( المرحلة الإعدادية، المنافسة، المرحلة الإنتقالية)؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان المدربين يحترمون مراحل الإعداد.

الجدول 13 يوضح إجابات المدربين حول إحترامهم لمراحل الإعداد من عدمه.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	20	100	0.05	1	20	3.84
لا	00	00				
المجموع	20	100				

الشكل 13: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول إحترامهم لمراحل الإعداد من عدمه.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أن الإجابات كانت كلها بنعم بنسبة 100 في لا يوجد من لا يحترم مراحل الإعداد. من هنا نستنتج أن إحترام مراحل لإعداد شكلا و مضمونا ضروري للإرتقاء باللاعبين للمستوى المطلوب.

#### 14- ما هي الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم و تعمل على تطويرها؟

الغرض من السؤال: معرفة أهم الصفات البدنية التي يعمل المدربون على تطويرها.

#### التحليل و المناقشة:

من خلال عملية الفرز وجدنا أن معظم المدربين يعملون على تطوير صفة القوة، السرعة والتحمل بدرجة كبيرة و صفة الرشاقة و المرونة بدرجة أقل و من هنا نستنتج أن صفة القوة، السرعة و التحمل من الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم التي يجب تطويرها و لا يمكن إهمال صفة الرشاقة و المرونة توافقا مع متطلبات اللاعب و كرة القدم الحديثة.

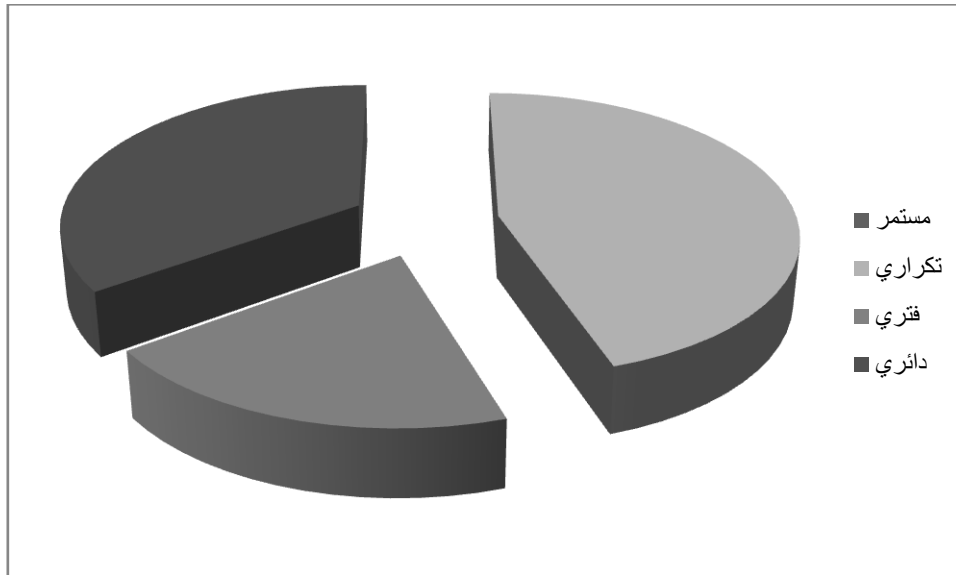
### 15- ما هي طرق التدريب المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التدريبية المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات.

الجدول 14 يوضح إجابات المدربين حول طرق التدريب المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
مستمر	00	00	0.05	03	9.2	7.81
تكراري	09	45				
فتري	04	20				
دائري	07	35				
المجموع	20	100				

الشكل 14: يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين حول طرق التدريب المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات.



### التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية. حيث أن إجابات المدربين كانت كالتالي 45 بالنسبة للتكراري و 35 بالنسبة للدائري و 20 لفتري و 00 للمستمر. من هنا نستنتج أن المدربين ينوعون بين مختلف الطرق التدريب خاصة طريقة التدريب التكراري و الدائري لأن التدريبات تكون بشكل أكبر على شكل ورشات.

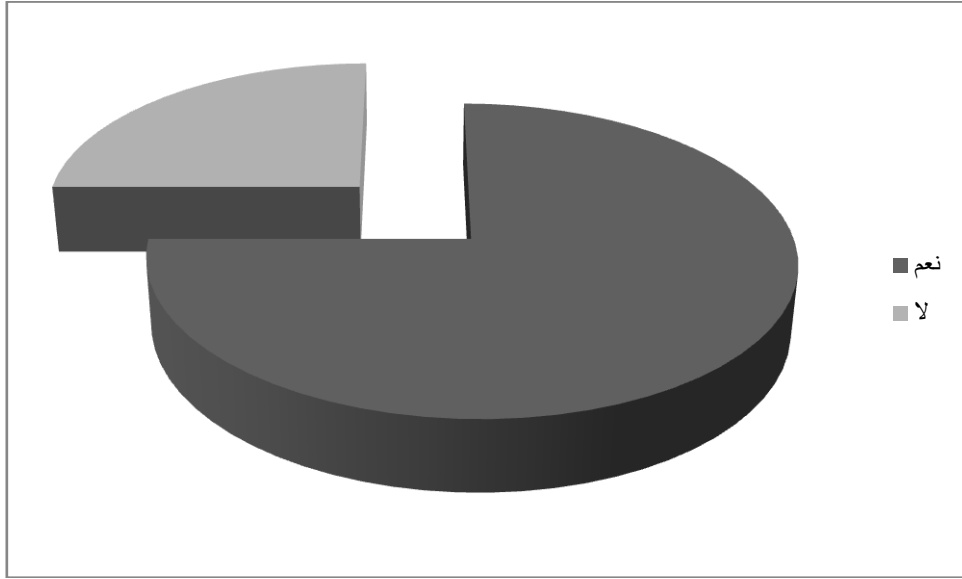
16- هل تأخذون بعين الإعتبار متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عند تخطيطكم لبرامج التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يأخذون بعين الإعتبار متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عند التخطيط لبرامج التدريب.

الجدول 15 يوضح إجابات المدربين فيما يخص أخذهم متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة بعين الإعتبار عند التخطيط لبرامج التدريب.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	15	75	0.05	1	5	3.84
لا	05	25				
المجموع	20	100				

الشكل 15: يمثل التمثيل البياني المدربين فيما يخص أخذهم متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة بعين الإعتبار عند التخطيط لبرامج التدريب.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أن نسبة 75 من المدربين يأخذون بعين الإعتبار متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عند تخطيطهم للبرامج التدريبية في حين 25 عكس ذلك.

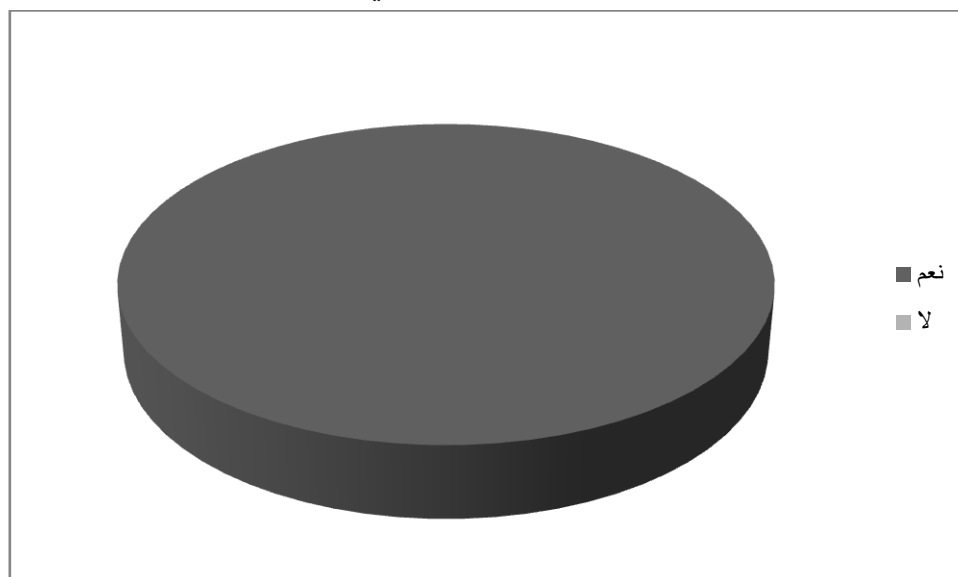
ومن هنا نستنتج أن المدربين يأخذون بعين الإعتبار متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عند تخطيطهم للبرامج التدريبية لمواكبة التطورات الحاصلة في ميدان كرة القدم.

17- هل توابكون التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب الرياضي؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يوابكون التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.

الجدول 16 يوضح إجابات المدربين فيما يخص مواكبتهم التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	20	100	0.05	1	20	3.84
لا	00	00				
المجموع	20	100				

الشكل 16 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين فيما يخص مواكبتهم التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.



التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية. حيث أن جميع الإجابات كانت بنعم اي كل المدربين يوابكون التطورات الحاصلة في مجالي التدريب و التخطيط. ومن هنا نستنتج أن المدربين على علم بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب و التخطيط و يوابونها.

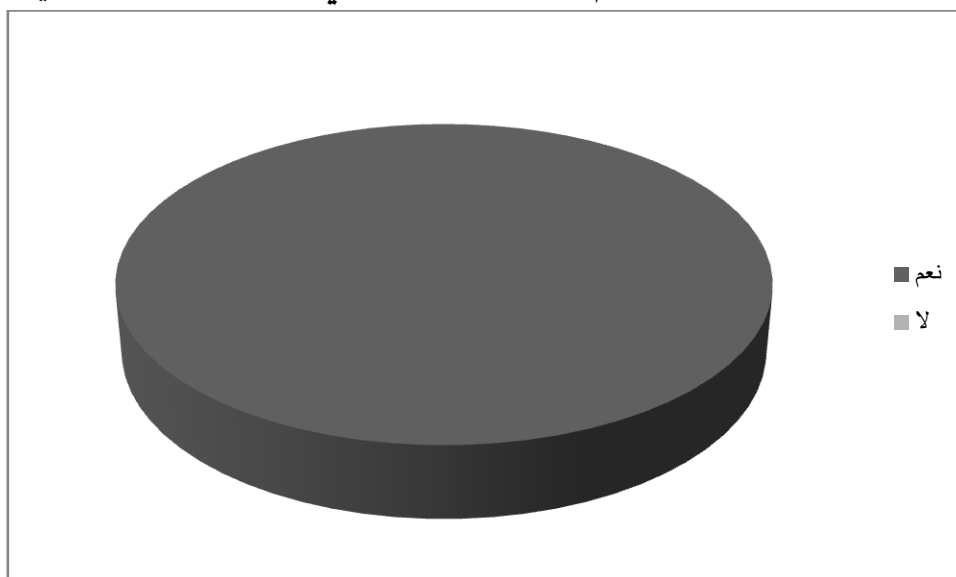
18- هل تتأثر مواكبتكم لهذه التطورات بالإمكانات و الوسائل المتوفرة؟ فسر ذلك.

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يتأثرون بالإمكانات و الوسائل المتوفرة عند مواكبتهم للتطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.

الجدول 17 يوضح إجابات المدربين فيم يخص مدى تأثرهم بالإمكانات و الوسائل المتوفرة من عدمه عند مواكبتهم للتطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> م	كا <sup>2</sup> ج
نعم	20	100	0.05	1	20	3.84
لا	00	00				
المجموع	20	100				

الشكل 17 يمثل التمثيل البياني لإجابات المدربين فيم يخص تأثرهم بالإمكانات و الوسائل المتوفرة من عدمه عند مواكبتهم للتطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا تربيع المحسوبة أكبر من كا تربيع الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن جل الإجابات كانت لصالح نعم.

فيما يخص التفسير إتفق كل المدربين على أن بدون إمكانات و وسائل لا يمكن مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب.

ومن هنا نستنتج أن توفر الإمكانيات و الوسائل ضروري للإرتقاء بالتدريب و التخطيط إلى أعلى مستوى.

## 2-1 إستنتاجات:

إنطلقت هذه الدراسة من إشكالية هل تخطيط البرامج التدريبية يؤثر في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم الناشئين u17. و بمأن الدراسة تدخل في مجال التخطيط و التدريب فقد ركزنا على إعطاء كل جانب المكانة اللازمة لأن البرامج التدريبية المسطرة و فق الأسس العلمية السليمة و معرفة كيفية تطبيقها حتما يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم الناشئين u17. المحور الأول مبني على أن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يؤثر في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم الناشئين ، المحور الثاني مبني على أن المدرب يعتمد على الأسس العلمية في تخطيطه للبرنامج التدريبي ، المحور الثالث مبني على أن تخطيط البرنامج التدريبي يتأثر بخبرة و كفاءة المدرب.

## 2-2 مناقشة الفرضيات:

-من خلال النتائج المتحصل عليها من الإجابات على الأسئلة 1-7 نستنتج أن التخطيط عنصر فعال في عملية التدريب و إهماله يؤدي إلى تراجع النتائج دون إنكار أهمية برامج التدريب في تطوير مستوى اللاعبين و تلبية حاجات اللاعبين بأفضل الطرق و الوسائل مما يتطلب عملية تخطيط للبرنامج المراد العمل به لتلبية هذه الحاجيات و التخطيط يكون لههدف تحقيق الإنجاز و تطوير مستوى اللاعبين الذي لا ييتحقق إلا بوجود برنامج تدريبي مخطط يراعي المتطلبات و يكمل النقائص، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى ( التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يؤثر إيجابا في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين u17).

-من خلال النتائج المتحصل عليها من الإجابات على الأسئلة 8-9 و 11-16 نستنتج أن تحسين المستوى يتطلب تخطيط منظم للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الكفاءة البدنية و التركيز على كل الجوانب و الصفات و الطرق التدريبية و متطلبات لاعبي كرة القدم ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية ( يعتمد المدرب على الأسس العلمية في تخطيطه للبرامج التدريبية).

-من خلال النتائج المتحصل عليها من الإجابات على الأسئلة أ،ب،ج و 10-17-18 نستنتج أن الكفاءة لا تكفي وحدها في تحقيق المطلوب و الخبرة لا تكفي وحدها لهذا يجب على المدرب أن يكون ذو كفاءة و خبرة في الميدان ليقوم بعملية التخطيط للبرامج التدريبية بطريقة تمكنه من تطوير المستوى و تحقيق الإنجاز و كذلك الإطلاع على التطورات الحاصلة في مجال التدريب و ضرورة توفر الإمكانيات للإرتقاء بالتدريب و

التخطيط، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة (تخطيط البرامج التدريبية يتأثر بخبرة و كفاءة المدرب).

## 2-3 إقتراحات:

بعد مناقشة الفرضيات أي تحليل و مناقشة الدراسة النظرية و الميدانية والتي من خلالها توصلنا إلى كم معرفي حول دور تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم (ناشئين) خرجنا ببعض الإقتراحات التي يمكن أن تشكل حلول لمعضلات و مشكلات جديدة:

- 1- التخطيط عنصر فعال في عملية التدريب.
- 2- إهمال التخطيط يؤدي إلى تراجع النتائج.
- 3- التخطيط للبرامج التدريبية بطريقة جدية وفق متطلبات اللاعبين مع الطرق و الأساليب و الأسس العلمية في التدريب يؤدي حتما إلى تطوير مستوى اللاعبين.
- 4- يجب أن يكون المدرب جدي في عملية التخطيط للبرامج التدريبية.
- 5- الإعتقاد على معايير و أسس و مقاييس في عملية التخطيط.
- 6- يجب على المدرب أن يعرف متطلبات لاعبيه من كل الجوانب لوضع التخطيط السليم مع مراعاة مستوى الكفاءة البدنية و الفروق الفردية.
- 7- التكوين في مجال التخطيط و التدريب لدى الأخصائيين.
- 8- لا بد أن يشمل التخطيط و يركز على جميع الجوانب (البدني،نفسى،مهاري،خططي،...إلخ).
- 9- الخبرة في مجال التدريب تساعد على القيام بعملية التخطيط في التدريب لكن ليس لوحدها إذ يجب أن يكون المدرب ذو خبرة و كفاءة في الميدان.
- 10- توفر الوسائل و الإمكانيات يساعد على تسهيل عملية التخطيط و التدريب و الإرتقاء بهما لمستوى أعلى.

## 2-4 خلاصة عامة:

لقد بدأنا بحثنا هذا من المجهول و ها نحن ننهيه بما هو معلوم و متوفر، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح و بدأنا بأشكال و إفتراضات و ها نحن الآن ننهيه بحلول و نتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر و مقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع و مدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك، حيث إنطلقنا من تعاريف و مصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات و معالجتها و تحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الطوابط و الإلتزامات المنهجية

المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض و الإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي و منهجي. فدراستنا لم تكن محض صدفة أو عشوائية بل كانت نابعة عن قناعة الهدف منها هو دراسة .

تخطيط البرامج التدريبية في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين U17.

و نتائج دراستنا أظهرت أن التخطيط المنظم و الجيد للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية و بالإعتماد على مختلف الطرق و الوسائل في التدريب و التركيز على كل الجوانب و الصفات البدنية و توفر الإمكانيات المادية و البشرية و خبرة و كفاءة المدرب في توظيف هذه المعطيات لتلبية متطلبات لاعبي كرة القدم ناشئين فئة تحت 17 سنة وبالتالي تطوير المستوى و الوصول إلى الإنجاز لكن إهمال هذه المعطيات من طرف المدرب يؤدي حتما إلى تدهور المستوى هذه الفئة و تراجع النتائج لهذا يجب على المدرب الإلتزام بهذه المعطيات، و يجب على المدربين مواكبة التطور الهائل في مجال التدريب و التخطيط ورغم الظروف و الإمكانيات الغير ملائمة يجب أن يكون المدرب مبتكر لأنه المحرك الأساسي و القلب النابض لهذه العملية.

و على ضوء الإستنتاجات و الدراسة التي قمنا بها و التي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى التأكد من حقيقة مساهمة و دور تخطيط البرامج التدريبية حسب المتطلبات في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين فئة تحت 17 سنة و بالتالي تحسن المستوى.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة بأهميته و دوره في الوسط الرياضي، كما نأمل أن تجد دراستنا أذان صاغية لخدمة الرياضة و خاصة كرة القدم.

المراجع

## 2-5 المصادر و المراجع:

### باللغة العربية:

- 1- أنوف و يتيح (1944) : مقدمة في علم النفس الجامعية، الجزائر.
- 2- الوافي عبد الرحمن(2006): مدخل إلى علم النفس. دار هومة.
- 3- أحمد يوسف متعب الحسناوي(2014): " مهارات التدريب الرياضي"، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان.
- 4- بسطويسي أحمد(1999): "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- 5- ثامر محسن، سامي الصفار(1988): "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- 6- ثامر محسن وآخرون(1997): "الاختبار و تحليل بكرة القدم"، مطبعة بغداد، العراق.
- 7- حسن أحمد الشافعي و أحمد فكر سليمان(1989): مجلة البحوث و الدراسات، جامعة حلوان، مصر.
- 8- حسن السيد أبو عبده(2001): "الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 9- حنفي محمود مختار(2001): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر.
- 10- حنفي محمود مختار(1980): "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر.
- 11- حنفي محمود مختار(1974): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- جميل صبري (2017): "السرعة و الإنجاز الرياضي"، دار الكتب العلمية.
- 13- روز غازي عمران (2014): "التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيقات"، دار أمجد للنشر و التوزيع، الأردن.
- 14- عادل عبد البصير (1999): "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 15- عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي (1991): "كيفية تدريبية في الرياضية" مطبعة الحكمة، العراق.
- 16- عبد الله حسين اللامي(2010): "التدريب الرياضي"، دار الضياء.
- 17- عصام الدين عبد الخالق (1992): "التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات"، دار المعارف، مصر.

- 18- مأمور بن حسن سليمان(1998) : " كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية " ط2، دار ابن الحزم ،لبنان.
- 19-محمد رضا المدامغة(2008): "التطبيق الميداني للنظريات و طرائق التدريب الرياضي،دار الكتاب.
- 20-محمد رضا الوقاد (2003):"التخطيط الحديث في كرة القدم"، دار السعادة للطباعة.
- 21-محمد حسن العلاوي (2002):"علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية"، القاهرة،دار الفكر العربي.
- 22-مهند حسين البشتاوي(2005):"مبادئ التدريب الرياضي"،عمان،دار وائل للنشر.
- 23-منصور جميل العنكبي(2013):"التدريب الرياضي و آفاق المستقبل"،مكتبة المجتمع.
- 24-مجيد إبراهيم أبو حولة(2016):"التخطيط في التدريب الرياضي"، دار أمجد للنشر و
- 25-مفتي إبراهيم حماد ( 1997):"البرامج التدريبية المخططة لكرة القدم"، مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر.
- 26-مفتي إبراهيم حماد ( 2003 ):المدرّب الناجح و إدارة التدريب الرياضي"،دار الفكر العربي،مصر.
- 27-مفتي إبراهيم حماد ( 2001):"التدريب الرياضي الحديث تخطيط-تطبيق-قيادة"، دار الفكر العربي،مصر.
- 28-مفتي إبراهيم حماد(1994): "سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي"،القاهرة.مصر.
- 29-مفتي إبراهيم حماد ( 2003): "المدرّب الناجح و إدارة التدريب الرياضي"،مركز الكتاب للنشر،مصر.
- 30- هارا (1986) : " أصول التدريب "، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق. التوزيع،الأردن.
- 31-يحيى السيد إسماعيل الحاوي(2002):"المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر.
- باللغة الفرنسية:**

32-edgar thill et Ant (1977) : « manuel de education sportive ».huitième édition birodorens,paris.

33-tupin bernard (1990) : « préparation et entrainementde foot bailleurs », édition amphora,paris.

34-weineck(1986),manuel d'entrainement,edition,vigot,paris

## المواقع الإلكترونية:

- 35- المكتبة الرياضية الشاملة.
- 36- جريدة العرب الإقتصادية الدولية (مقال د.محمد الخير الشيخ ، العلم..التخطيط..التربية...أسس النجاح في كرة القدم، الجمعة 11 فبراير 2011).
- 37-مقال في مجلة ريجيم،"06 نصائح تساعدك على ممارسة الرياضة".rjeem.com
- 38-محاضرة أستاذ سهيل جاسم جواد المسلماوي (2011):التخطيط في التدريب الرياضي.كلية التربية الرياضية،جامعة بابل.

الملاحق

## جامعة مستغانم

استمارة بحث خاصة بـ:

مدربي كرة القدم .

في إطار انجازنا لمذكرة شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية  
إلى دراسة تخطيط البرامج التدريبية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم والتي تهدف  
ناشئين.

نرجو من سيادتكم الإجابة عن هذه الأسئلة بكل دقة ووضوح وذلك بوضع علامة

(X) في الخانة المناسبة.

وبإجابتكم هذه تكون قد ساهتم في إثراء هذا البحث ولكم منا جزيل الشكر.

## -المعلومات الشخصية:

-الإسم و اللقب: .....

-الفريق: .....

-نوع الشهادة المتحصل عليها: لاعب سابق. /-مستشار في الرياضة. /-ليسانس ت ب ر

-تقني سامي في الرياضة.  /-دكتوراه في الرياضة.  /-ماجستير في الرياضة.

-سنوات الخبرة: -من 1-5 سنوات.  -من 5-9 سنوات.  -10 سنوات فما فوق.

-ماذا يتوجب على المدرب أن يكون؟: - ذو شهادة في الميدان  - ذو خبرة في الميدان

ذو خبرة و شهادة في الميدان

## -المحور الأول: خاص بالتخطيط.(البرامج التدريبية)

1-هل لديكم معلومات حول التخطيط الرياضي و العلوم المرتبطة به: نعم  / لا

2-هل تعتمدون على التخطيط بطريقة جديدة: نعم  / لا

3- في التخطيط تعتمدون على: -التخطيط طويل المدى.  -متوسط المدى.  -قصير المدى.

4-هل لديكم معلومات حول البرامج التدريبية: نعم  / لا

5-هل تلتزمون بالتخطيط للبرامج التدريبية: نعم  / لا

6-متى يكون تخطيطكم للبرامج التدريبية: قبل المنافسة  / أثناء المنافسة

7-هل التخطيط للبرامج التدريبية يساعد في تحقيق الأهداف: نعم  / لا

8-هل يستند تخطيطكم للبرامج التدريبية على الأسس العلمية: نعم  / لا

9- في تخطيطكم للبرامج التدريبية على ماذا تعتمدون:

- مستوى الفروق الفردية.

- مستوى الكفاءة البدنية.

- الإثنين معا.

10- هل تخطيط البرنامج التدريبي يتأثر بخبرة و كفاءة المدرب: نعم  / لا

### -المحور الثاني: خاص بالتدريب.

11- ما هي الجوانب التي تعتمدون عليها أثناء تخطيطكم للبرامج التدريبية و أثناء التدريبات:

-البدني.  -التقني و المهاري.  -التكتيكي.  -النفسي.  - كل الجوانب.

12- هل توظفون أسس و مكونات حمل التدريب (الشدة،الحجم،الكثافة) في التدريبات: نعم  / لا

13- هل تترمون مراحل الإعداد(المرحلة الإعدادية،المنافسة.المرحلة الإنتقالية):نعم  / لا

14- ما هي الصفات البدنية (السرعة،القوة،التحمل،المرونة،الرشاقة) الخاصة بكرة القدم التي تعمل على تطويرها؟

.....  
.....

15- ما هي طرق التدريب المعتمد عليها بكثرة أثناء التدريبات:

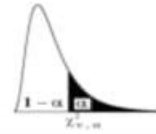
-المستمر.  -الفتري.  -التكراري.  -الدائري.

16- هل تأخذون بعين الإعتبار متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عند تخطيطكم لبرامج التدريب:نعم  / لا

17- هل تواكبون التطورات الحاصلة في مجال التخطيط و التدريب الرياضي: نعم  / لا

18- هل تتأثر مواكبكم لهذه التطورات بالوسائل و الإمكانيات المتوفرة : نعم  / لا

Percentage Points of the  $\chi^2$  Distribution;  $\chi^2_{v, \alpha}$   
 $P(\chi^2 > \chi^2_{v, \alpha}) = \alpha$



v	$\alpha$														
	0.001	0.005	0.010	0.025	0.050	0.100	0.250	0.500	0.750	0.900	0.950	0.975	0.990	0.995	0.999
1	10.83	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71	1.32	0.45	0.10	0.02					
2	13.82	10.60	9.21	7.38	5.99	4.61	2.77	1.39	0.58	0.21	0.10	0.05	0.02	0.01	
3	16.27	12.84	11.34	9.35	7.81	6.25	4.11	2.37	1.21	0.58	0.35	0.22	0.11	0.07	0.02
4	18.47	14.86	13.28	11.14	9.49	7.78	5.39	3.36	1.92	1.06	0.71	0.48	0.30	0.21	0.09
5	20.52	16.75	15.09	12.83	11.07	9.24	6.63	4.35	2.67	1.61	1.15	0.83	0.55	0.41	0.21
6	22.46	18.55	16.81	14.45	12.59	10.64	7.84	5.35	3.45	2.20	1.64	1.24	0.87	0.68	0.38
7	24.32	20.28	18.48	16.01	14.07	12.02	9.04	6.35	4.25	2.83	2.17	1.69	1.24	0.99	0.60
8	26.12	21.95	20.09	17.53	15.51	13.36	10.22	7.34	5.07	3.49	2.73	2.18	1.65	1.34	0.86
9	27.88	23.59	21.67	19.02	16.92	14.68	11.39	8.34	5.90	4.17	3.33	2.70	2.09	1.73	1.15
10	29.59	25.19	23.21	20.48	18.31	15.99	12.55	9.34	6.74	4.87	3.94	3.25	2.56	2.16	1.48
11	31.26	26.76	24.72	21.92	19.68	17.28	13.70	10.34	7.58	5.58	4.57	3.82	3.05	2.60	1.83
12	32.91	28.30	26.22	23.34	21.03	18.55	14.85	11.34	8.44	6.30	5.23	4.40	3.57	3.07	2.21
13	34.53	29.82	27.69	24.74	22.36	19.81	15.98	12.34	9.30	7.04	5.89	5.01	4.11	3.57	2.62
14	36.12	31.32	29.14	26.12	23.68	21.06	17.12	13.34	10.17	7.79	6.57	5.63	4.66	4.07	3.04
15	37.70	32.80	30.58	27.49	25.00	22.31	18.25	14.34	11.04	8.55	7.26	6.26	5.23	4.60	3.48
16	39.25	34.27	32.00	28.85	26.30	23.54	19.37	15.34	11.91	9.31	7.96	6.91	5.81	5.14	3.94
17	40.79	35.72	33.41	30.19	27.59	24.77	20.49	16.34	12.79	10.09	8.67	7.56	6.41	5.70	4.42
18	42.31	37.16	34.81	31.53	28.87	25.99	21.60	17.34	13.68	10.86	9.39	8.23	7.01	6.26	4.90
19	43.82	38.58	36.19	32.85	30.14	27.20	22.72	18.34	14.56	11.65	10.12	8.91	7.63	6.84	5.41
20	45.31	40.00	37.57	34.17	31.41	28.41	23.83	19.34	15.45	12.44	10.85	9.59	8.26	7.43	5.92
21	46.80	41.40	38.93	35.48	32.67	29.62	24.93	20.34	16.34	13.24	11.59	10.28	8.90	8.03	6.45
22	48.27	42.80	40.29	36.78	33.92	30.81	26.04	21.34	17.24	14.04	12.34	10.98	9.54	8.64	6.98
23	49.73	44.18	41.64	38.08	35.17	32.01	27.14	22.34	18.14	14.85	13.09	11.69	10.20	9.26	7.53
24	51.18	45.56	42.98	39.36	36.42	33.20	28.24	23.34	19.04	15.66	13.85	12.40	10.86	9.89	8.08
25	52.62	46.93	44.31	40.65	37.65	34.38	29.34	24.34	19.94	16.47	14.61	13.12	11.52	10.52	8.65
30	59.70	53.67	50.89	46.98	43.77	40.26	34.80	29.34	24.48	20.60	18.49	16.79	14.95	13.79	11.59
40	73.40	66.77	63.69	59.34	55.76	51.81	45.62	39.34	33.66	29.05	26.51	24.43	22.16	20.71	17.92
50	86.66	79.49	76.15	71.42	67.50	63.17	56.33	49.33	42.94	37.69	34.76	32.36	29.71	27.99	24.67
60	99.61	91.95	88.38	83.30	79.08	74.40	66.98	59.33	52.29	46.46	43.19	40.48	37.48	35.53	31.74
70	112.32	104.21	100.43	95.02	90.53	85.53	77.58	69.33	61.70	55.33	51.74	48.76	45.44	43.28	39.04
80	124.84	116.32	112.33	106.63	101.88	96.58	88.13	79.33	71.14	64.28	60.39	57.15	53.54	51.17	46.52
90	137.21	128.30	124.12	118.14	113.15	107.57	98.65	89.33	80.62	73.29	69.13	65.65	61.75	59.20	54.16
100	149.45	140.17	135.81	129.56	124.34	118.50	109.14	99.33	90.13	82.36	77.93	74.22	70.06	67.33	61.92

