



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في " إختصاص التحضير البدني "

تحت عنوان :

فاعلية التخطيط في رفع كفاءة التكوين لدى ناشيء كرة القدم أقل من 17 سنة

بحث مسحي أجري على مربي كرة القدم لأقل من 17 سنة
ولاية غليزان و مستغانم

تحت إشراف الدكتور :

د/ ميم المختار

لجنة المناقشة :

د/بن قاصد علي الحاج محمد

د/ محمد حجار

من إعداد الطالبين :

خروس محمد

لعرك عبد الله

دفعه : 2015/2014

الإهداء

الحمد لله على احسانه و الشكر على توفيقه و امانه

و الصلاة و السلام على رسوله الكريم (صلى الله عليه و سلم)،

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الرحمن

" وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا " إلى الوالدين العزيزين .

إلى من أمدني بنصائحه و توجيهاته، الأستاذ الدكتور ميم المختار و الدكتور كوتشوك سيد

أحمد .

و إلى عائلتي العزيزة و إلى كل أصدقاء الدفعة و إلى كل زملائي في متوسطة نوار عبد

القادر بجديوية ، و كل من ساعدني في كتابة هذه المذكرة و سقييل و خالد و رضوان و

أصدقائي في القاعة متعددة الرياضات بجديوية . و كل أساتذة التربية البدنية لولاية غليزان . و

لن أنسى أصدقاء المسار الجامعي لعرك و برية و عبد الحليم و محمد و قادة و موسى .

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في
الأولين والآخرين والملا الأعلى إلى يوم الدين ..

وبعد ، لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر
(كاد المعلم أن يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه
الأستاذ الدكتور ميم المختار جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه .
كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور كوتشوك سيد احمد .

وأتقدم بالشكر إلى عمادة كلية التربية البدنية الرياضية في جامعة مستغانم وإلى
أساتذتها الأفاضل .

وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل في لجنة المناقشة النهائية
وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرّن رضا الله برضاها .. والذي
العزیزین (رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) .

وكذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في إخراج رسالة
الماستير بشكلها الحالي .

(رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) ..

خروس محمد

المحتويات

المبحث	الموضوع	الصفحة
	الاهداء	
	شكر وتقدير	
	محتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	الفصل التمهيدي	
1	مقدمة	
5	إشكالية الدراسة	2
7	أهداف الدراسة	3
7	فرضيات	4
7	اهمية الدراسة	5
	أسباب إختيار الموضوع	6
8	تحديد المفاهيم و المصطلحات	7
9	الدراسات المشابهة والدراسات السابقة	8
	الباب الاول : الدراسات النظرية	
	الفصل الاول : التدريب في كرة القدم	
16	كرة القدم	1
16	نبذة تاريخية عن كرة القدم	1-1
17	تعريف كرة القدم	2-1
18	التسلسل التاريخي لكرة القدم	3-1
18	أهداف رياضة كرة القدم	4-1
19	التدريب الرياضي	2
19	نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي	1-2
20	ماهية ومفهوم التدريب	2-2
20	ماهية التدريب	1-2-2
20	مفهوم التدريب الرياضي	2-2-2
20	الأهداف العامة للتدريب الرياضي	3-2
21	واجبات التدريب الرياضي	4-2
22	مبادئ التدريب الرياضي	5-2
23	خصائص التدريب الرياضي	6-2
26	متطلبات التدريب الرياضي	7-2
27	عمليات التدريب الرياضي العلمي	8-2
28	الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية	9-2
29	فترات التدريب	10-2

34	طرق التدريب الرياضي	11-2
35	مفهوم طرق التدريب	1-11-2
35	اشتراطات الطرق التدريبية	2-11-2
35	أنواع طرق التدريب الرياضي	3-11-2
40	حمل التدريب الرياضي	12-2
41	مفهوم حمل التدريب الرياضي	1-12-2
42	أنواع حمل التدريب الرياضي	2-12-2
	الفصل الثاني: التخطيط و التكوين	
49	ماهية التخطيط	1
49	المعنى اللغوي للتخطيط	1-1
49	المعنى الاصطلاحي للتخطيط	2-1
50	تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي	2
50	تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا	1-2
50	تعريف التخطيط وفقا للتخصص	2-2
51	من وجهة نظر الإداريين	1-2-2
51	من وجهة نظر المدربين	2-2-2
51	مفهوم التخطيط في المجال الرياضي	3
52	مبادئ التخطيط	1-3
52	أهمية و مزايا التخطيط	2-3
53	دور التخطيط للمدرب في النهوض بالمستوى التكوين	3-3
53	التخطيط الرياضي	4-3
55	مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير ل ت ب ر	1-4-3
55	أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية	2-4-3
55	عناصر التخطيط الجيد	3-4-3
56	التخطيط في التدريب الرياضي	4
56	تعريف التخطيط في التدريب الرياضي	1-4
56	أنواع التخطيط في التدريب الرياضي	2-4
56	التخطيط طويل المدى	1-2-4
57	التخطيط قصير المدى	2-2-4
57	التخطيط الجاري	3-2-4
58	أنواع التخطيط في التدريب الرياضي	3-4
62	التكوين	1
62	تعريف التكوين	1-1
63	التكوين_التدريب	2-1
64	التكوين_التربية	3-1
64	التكوين_التعليم	4-1

64	التكوين - التنمية	5-1
65	خصائص عملية التكوين	2
65	التكوين نشاط رئيسي مستمر	1-2
65	نظام متكامل	2-2
66	النظرة المستقبلية	3-2
66	التكوين نشاط متغير و متجدد	4-2
66	الشمولية	5-2
66	مبادئ التكوين	3
67	ضرورة خلق الدافع لدى المكون	1-4
67	التغذية المرتد	2-4
67	المكافئة أو التعزيز	3-4
68	ضرورة الممارسة العلمية للمتكون	4-4
68	الانتقال من الكليات للجزئيات	5-4
68	ضرورة مراعاة التفاوت بين الأفراد	6-4
68	ارتباط التكوين بالتكنولوجيا المعاصرة	7-4
69	بالنسبة للناشئين	1-7-4
69	بالنسبة للأفراد	2-7-4
69	أنواع التكوين	5
70	حسب مرحلة التكوين	1-5
70	حسب الوظائف	2-5
71	حسب المكان	3-5
	الفصل الثالث : خصائص الفئة العمرية (15-17)	
74	مرحلة المراهقة	1
74	مفهوم المراهقة	1-1
75	أنواع المراهقة و أشكالها	2
76	المراهقة التكيفية	1-2
76	المراهقة المنحرفة	2-2
76	المراهقة الانسحابية	3-2
76	المراهقة العدوانية المتمردة	4-2
76	المراهقة الجانحة	5-2
76	أقسام المراهقة	3
76	المراهقة المبكرة	1-3
77	المراهقة الوسطي	2-3

77	المراهقة المتأخرة	3-3
77	تحديد المرحلة المتوسطة (15-17) سنة	4
78	الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهقة المتوسطة	5
78	دوافع مباشرة	1-5
78	دوافع غير مباشرة	2-5
78	خصائص النمو في مرحلة المراهقة	6
79	النمو الجسمي	1-6
79	النمو النفسي	2-6
79	الحاجة إلى المكانة	1-2-6
80	الحاجة إلى الاستقلال	2-2-6
80	الحاجة إلى الانتماء	3-2-6
80	النمو العقلي	3-6
81	النمو الانفعالي	4-6
81	النمو الحركي	5-6
81	النمو الاجتماعي	6-6
82	مشاكل المراهقة	7
82	مشاكل النمو	1-7
82	مشاكل النفسية	2-7
83	مشاكل انفعالية	3-7
83	مشاكل اجتماعية	4-7
83	الأسرة	1-4-7
84	المدرسة	2-4-7
84	المجتمع	3-4-7
84	مشاكل جنسية	5-7
85	مشاكل صحية	6-7
85	المجال الاجتماعي العاطفي	8
85	مفهومه	1-8
86	خصائصه	2-8
86	تصنيفاته	3-8
90	أغراضه	9
90	أهمية الرياضة للمراهقين	10
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي	

94	مدخل الباب الثاني	
	الفصل الاول: منهجية البحث	
95	تمهيد	
96	منهج البحث	1
98	الدراسة الاستطلاعية	2
99	مجتمع الدراسة و عينة البحث	3
99	عينة البحث	1-3
100	مواصفات العينة	2-3
100	مجالات البحث	4
100	المجال البشري	1-4
101	المجال المكاني	2-4
101	المجال الزمني	3-4
101	ضبط متغيرات البحث	5
102	أدوات البحث	6
102	الدراسة النظرية	1-6
102	المقابلة الشخصية	2-6
103	الاستبيان	3-6
103	الأسس العلمية للاختبار	7
104	ثبات الاختبار	1-7
104	صدق الاختبار	2-7
105	موضوعية الاختبار	3-7
105	الوسائل الإحصائية	8
107	صعوبات البحث	9
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج	
110	المحور الأول : عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	أ
117	المحور الثاني : عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	ب
122	المحور الثالث : عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	ج
127	المحور الرابع : عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	د
	الفصل الثالث: الاستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات	
137	الاستنتاجات	
138	مناقشة فرضيات البحث	
145	التوصيات و الاقتراحات	

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

ملخص البحث

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	ثبات الاختبارات	105
02	صدق الاختبارات	105
03	كيفية حساب كا ²	107
04	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	110
05	ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي أو عدة أندية معينة	111
06	الصنف الذي ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.	112
07	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	113
08	نسبة تلقى المدربين للتربصات التكوينية.	115
09	مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	116
10	معرفة مكانة وقيمة الحصص التدريبية لدى المدرب	117
11	الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع	119
12	فترات إجراء التدريبات	120
13	مدرج تكراري يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.	122
14	مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	124
15	حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .	125
16	نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية	127
17	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	128
18	نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة	130
19	الأهداف التي يركز عليها المدربون	131
20	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين	132
21	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	134

قائمة الأشكال

الرقم	الأشكال	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	25
02	مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	32
03	اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء	33
04	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	33
05	طريقة التدريب المستمر	36
06	طريقة التدريب الفتري	37
07	طريقة التدريب التكراري	39
08	أنواع حمل التدريب	42
09	دائرة مغلقة للتغذية المرتدة	67
10	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	110
11	ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي أو عدة أندية معينة	111
12	الصف الذي ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.	112
13	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	114
14	نسبة تلقى المدربين للتربصات التكوينية.	115
15	مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	116
16	معرفة مكانة وقيمة الحصص التدريبية لدى المدرب	118
17	الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع	119
18	فترات إجراء التدريبات	121
19	مدرج تكراري يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.	123
20	مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	124
21	حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .	125

127	نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية	22
129	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	23
130	نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة	24
131	الأهداف التي يركز عليها المدربون	25
133	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين	26
134	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	27



الفصل التمهيدي

المقدمة:

إن التطور الحضاري واتساع النشاط الإنساني بما يلائم التقدم في العلوم والتكنولوجيا وظهور التخصصات الدقيقة جعل من الأساليب غير العلمية محدودة الأثر في النشاط الرياضي وتوجه الرياضيين إلى المجالات التي تناسب قدراتهم البدنية واستعداداتهم الحركية، واتجهت جهود العلماء والباحثين في مختلف المجالات والتخصصات للبحث عن أفضل الطرائق وأنسب الأساليب العلمية التي تصلح للفرد وتوجه للعمل ضمن المجال الذي يستطيع فيه تحقيق مستويات عالية من الأداء .

و ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة. إذ أصبح المزيج المترابط من العلوم الأخرى و ظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي لوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الإعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت بالباحثين و المدربين بالتسابق لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي تشهدها البشرية على جميع الأصعدة .

وقد حظيت لعبة كرة القدم لشعبيتها الجارفة على قمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها الأخر من الألعاب الرياضية وبالتالي جعلت من لعبة كرة القدم على ما هي عليها اليوم من تقدم وتطور في فنون اللعب وتخضع للمزيد من التطور في المستقبل، حيث يشهد عالم كرة القدم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية وباعتبار أن التكنيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين فأن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهما .والمنتبغ للبطولات العالمية والإقليمية يلاحظ التطور الكبير في المستوى الفني للفرق بصورة عامة وتلاشي الفجوة التي كانت بين هذه الفرق والنتائج الثقيلة لم يعد لها مكان في سجلات البطولات.

وفي كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح لهم للتطلع والتفكير .. واستخدام الشبكة التدريبية في التدريب يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة ، والخطوط التي تحدد هذه المربعات داخل الشبكة تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فأن اللاعب يفقد حيازتها فاللعبة بهذه الطريقة تنمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة ، والتدريب في هذه المربعات يقيد حرية اللعب وحرية الحركة وإتقان اللعب فيها تصبح اللعبة أسهل بالنسبة للاعبين الجيدين ، فضلاً عن أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أو ما يسمى (بالشبكة التدريبية) يعود اللاعبين على اكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة.

لقد توصلت الدراسات والأبحاث إلى معلومات لم تكن في الحسبان وتستمر هذه الدراسات من أجل مواكبة العصر وإيجاد الحلول والسعي إلى معرفة مجالات مختلفة وخاصة في التكوين التدريب الرياضي وهي العلوم الأساسية المهمة للعاملين في مجال الرياضة والتدريب الرياضي .

نظراً لسعة التعامل وعمقه مع التكوين الرياضية خلال السنوات الأخيرة استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق مهمة التي أسهمت في تطوير عملية التدريب الرياضي حتى يكون ملائماً لقدرة التكيف البدني . وتحدث هذه التغيرات على مستوى كرة القدم العالمية وتشمل التغيرات في التتويج بالبطولات فضلاً عن التغيرات في عملية التدريب .

إن الرياضة عنصر لا يتجزأ من الحياة اليومية و لكنها يجب أن تتم وفق قوانين و أحكام و أماكن متخصصة للعب التي تدرج تحت ما يسمى التدريب الرياضي.

وإنه من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى "الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، كما أنها لا تستخدم تخطيط علمي مسبق كما هو الحال في التدريب الرياضي الحديث والذي يهدف إلى تكوين جيل رياضي صاعد على أسس علمية مدروسة.

إن التخطيط يعنى به التنبؤ بالمستقبل لتحقيق الأهداف المطلوبة، ومواجهة المعوقات وهذا في إطار زمني محدود، أما التكوين فهو عبارة عن مجموعة من المهارات والأساليب التي يلقتها المدرب للاعب حتى تساعد على اكتساب معارف جديدة وتنمية موهبته الخاصة في مجال محدود، ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على فاعلية التخطيط في تكوين ناشئ كرة القدم.

وقد اقتصرنا دراستنا على فئة الناشئين في كرة القدم لكون هذه الفئة هي الفئة الحساسة وفيها يتم تكوين اللاعب وإكسابه كل ما يمكن تعليمه.

و انطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا إلى ثلاث جوانب و هي:

الجانب التمهيدي و يتضمن ذلك بوضع مقدمة عامة للبحث صياغة الإشكالية و الفرضيات بما فيها أيضا أهمية الدراسة و أسباب اختيار الموضوع و شرح المفاهيم و المصطلحات ثم الدراسة النظرية التي يندرج تحتها جانبين أساسيين: جانب نظري و جانب تطبيقي.

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول :

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى التدريب كرة القدم . نبذة تاريخية في كرة القدم تعريف كرة القدم لغة و اصطلاحا. التسلسل التاريخي لكرة القدم . أهداف كرة القدم. التدريب الرياضي ، نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي ، ماهية ومفهوم التدريب ، الأهداف العامة للتدريب الرياضي ، واجبات التدريب الرياضي طرق التدريب الرياضي ، حمل التدريب الرياضي .

الفصل الثاني : يتضمن ماهية و مفهوم التخطيط , مراحله و انواعه . التخطيط في كرة القدم , خصائص التخطيط في كرة القدم و خطواته مؤشرات التخطيط.و كذلك يتضمن التكوين مفهومه.خصائصه.مبادئ التكوين.و انواعه .

الفصل الثالث : مفهوم المراقبة لغة و اصطلاحا خصائص النمو في هذه المرحلة, مراحلها أشكالها و أهميتها بالنسبة إلى التطور الحركي, أهمية النشاط الرياضي و ممارسة كرة القدم بالنسبة للمراهق.

حيث تناولنا في الجانب التطبيقي ثلاث فصول :

الفصل الأول : طرق و منهجية البحث وفي هذا الفصل تناولنا منهج البحث , مجتمع عينة البحث , مجالات البحث , الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث , أدوات البحث , الأسس العلمية , الدراسات الإحصائية , صعوبات البحث .

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

الفصل الثالث : الإستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات .

ثم تطرقنا إلى مصادر و المراجع ثم الملاحق .

2- إشكالية الدراسة :

النتائج الجيدة تأتي بعد الجهد الكبير من طرف الجميع ولكن لابد من التخطيط والحسابات المسبقة، ونقول أن العمل المدروس والجيد تنتج عنه النتائج الجيدة. ومنه فإن التكوين الجيد لابد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب. إن ملاحظة النتائج السيئة للبطولة الوطنية (الجزائرية) والتي تعاني منها كرة القدم الجزائرية مقارنة بالدول المتطورة في هذا المجال الإفريقية منها والعالمية. وفي كرة القدم يلعب التكوين دورا هاما في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق والبطولة وحتى المنتخب. كما يؤثر تأثيرا مباشرا في نجاح طريقة لعب الفريق. وتعتبر عملية التكوين من القواعد الرئيسية لتنمية المواهب، كما يعرف "التكوين الرياضي هو مجموعة من المهارات والأساليب التي يلقنها الممرن للمتمرن حتى تساعده على اكتساب معارف جديدة في مجاله وكذا تنمية موهبته الخاصة".

كما أنه عملية التكوين لابد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق. فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل فهو "التنبؤ إلى البعد مدى بجميع وجود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ".

وهو كذلك "عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه".

إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية فهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج و هذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة و المتوفرة .

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التكوين في التدريب الرياضي اختصاص كرة القدم و خصصنا دراستنا على الناشئين أقل من 17 سنة و أثار فضولنا في الدراسة علي عدة تساؤلات و هي:

الإشكالية العامة :

هل للتخطيط دورا فعال في رفع كفاءة تكوين ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة ؟.

الإشكالية جزئية :

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

3- أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي : محاولة إبراز فاعلية التخطيط في التدريب كطريقة حديثة للتكوين الجيد لدى ناشئ كرة القدم .

الأهداف الجزئية :

- دراسة فاعلية التخطيط في التدريب الجيد كطريقة حديثة في تنمية القدرات لدى ناشئ كرة القدم .
- معرفة الوسائل و الطرق التي ترفع من التكوين الجيد لدى ناشئ كرة القدم .
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف التكوين لدى ناشئ كرة القدم
- معرفة كيفية الآخذ بعين الاعتبار الجانب التكويني لدى الناشئ كرة القدم .
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم و استعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية .
- جعل دراساتنا مرجعا مساعد للباحثين في الميدان الرياضي.

4- الفرضيات :

الفرضية العامة: للتخطيط دور فعال في رفع كفاءة تكوين ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة .

الفرضيات الجزئية:

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

5- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يجعل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته. إذ يسلط الضوء على الواقع التدريب الرياضي لدى ناشئ كرة القدم , و هو عبارة من دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي :

- معرفة قيمة و أهمية التخطيط و دوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى التكوين الجيد لدى ناشئ كرة القدم .
- التعرف على أنجح الطرق و أساليب للتخطيط التي تساعد على تكوين الجيد في كرة القدم

- إثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

6- أسباب اختيار الموضوع :

- الفئات الصغرى هي مستقبل كرة القدم الجزائرية .
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر و هذا راجع إلى ضعف التكوين .
- عدم ملائمة الطرق التدريبية المستعملة لدى ناشئ كرة القدم .

- إن ناشئ كرة القدم يكتسبون طبعاً خاصاً ، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يتحتم علينا إيجاد انسب الحلول المناسبة .
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة في التكوين الجيد.

7-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

التخطيط: في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (مفتي إبراهيم، 1999، صفحة 27).

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: (التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له). وعرفه Hodgett بأنه : (التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها). (مفتي إبراهيم، 1999، صفحة 33).

يقول بوب نيلسون: إذا لم تكن تعرف إلى أين تذهب، فكيف تعرف أنك وصلت...؟.

التكوين: هو مجموعة أو سلسلة من النشاطات التدريبية التي تنظم للمربين الموجودين فعلاً في المهنة، لتنمية كفاءاتهم وتحسين خدماتهم الحالية والمستقبلية، عن طريق استكمال تأهيلهم لمواجهة ما يستحدث من مشكلات تربوية.

الدكتور **وصفي عقيلي** على أنه : " برامج متخصصة، تعد وتصمم من أجل إكساب عمال المنظمة في كافة مستوياتها معارف ومهارات وأنماط سلوكية جديدة وتطوير المعارف والمهارات". (احمد وصفي، 2002، صفحة 24)

مفهوم المراهقة:

- **لغة:** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى ، فهي تفيد الاقتراب و الدنو الحلم ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (فؤاد البهي، 1997، صفحة 257)

- **اصطلاحاً:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي. (العيسوي، 1999، صفحة 10)

المراهقة: هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق . (مول، 1981، صفحة 291)
كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

8- الدراسات السابقة:

8-1- الدراسة الأولى:

بعد القيام بمجهود في بحثنا هذا فحصلنا على بعض الدراسات أي الدراسات متناقضة لدراستنا و المتمثلة في ما يلي: مذكرة تخرج تهتم بدراسة التخطيط الرياضي و كان عنوانها :

عنوان الدراسة: "أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم " دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو .

نوع الدراسة:

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضة . من إعداد الطالب : بوتلجة مسعود و آخرون.

معهد: التربية البدنية الرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر / دفعة 2000-2001.
إشكالية البحث:

ما هي أهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟

الفرضيات المقترحة:

1-التخطيط و التدريب له أهمية كبيرة في كرة القدم.

2-التحكم الأسهل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعب كرة القدم.

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذا الدراسة المنهج الوصفي باستعمال الطريقة الاستجابة و ذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين و كذا اللاعبين حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج تذكر منها ما يلي:

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

8-2- الدراسة الثانية:

تحمل عنوان "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الفلسطينية لقطاع البطولة ".

رقم الإيداع 2004/8343 بجامعة الإسكندرية

من إعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة.

كانت الإشكالية كما يلي : هل قامت الاتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط و عناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟

أما النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة و عدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني.
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا .
- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالاتحاد عن المؤهلين علميا .
- عدم مسؤولية وزارة الشباب و الرياضة الفلسطينية و اللجنة الاولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط.
- الاتحاد الرياضي و عدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الاتحاد.
- عدم وجود ملاعب مفتوحة و منشآت رياضية و حملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحادات الرياضية الفلسطينية.

أما العينة المختارة فكانت العينة العמודية و قد اشتملت على:

رؤساء و أعضاء مجالس إدارات الاتحادات الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين
حجمها (50 عضو) عدد الاتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية.

8-3- الدراسة الثالثة :

نوع الدراسة : أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم .
دراسة ميدانية لأندية : رابطة الوسط و الجهوي الأول (وسط).
من إعداد الطالب : عطاء ابراهيم .

معهد التربية البدنية و الرياضة سيدي عبد الله - جامعة الجزائر -دفعة 2008/2009
إشكالية البحث :

- ماهي أسباب الرئيسية لعدم الإستقرار في الأداء و النتائج ؟
 - هل عدم الإستقرار في الأداء و النتائج راجع إلى إمكانيات المدربين المحدودة ؟
- الفرضيات المقترحة :

- 1-سوء تكوين المدربين و تغييرهم هو السبب في تذبذب الأداء و النتائج .
- 2-نقص الموارد المالية و المادية تؤثر على مستوى أداء اللاعبين و نتائجهم .
- 3-قدرات اللاعبين المختلفة و مكان إقامة المباريات هي السبب في عدم استقرار
الأداء و النتائج .

الوسائل المستعملة في الدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال الطريقة الاستجابية و ذلك لكون الموضوع
المطروح يعتمد على آراء المدربين و التي استعملت استمارة واحدة فقط .
النتائج المتحصل عليها في البحث :

- توفر الموارد المالية و تقسيمها بين الفرق الرياضية بالمساواة .
- ادراك الدورات التكوينية للمدربين الغير المؤطرين .
- تسخير و تسهيل الإجراءات اللازمة من طرف الفيدرالية .
- وجوب تسطير تخطيط طويل المدى .

8-4- الدراسة الرابعة:

مكانة التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة: النمى بوزيد , حذبائى احمء.

قسم الإدارة و التسيير الرياضى - جامعة المسيلة -

و كانت الإشكالية على النحو التالى :

إلى أى مءى يمكن تطبيق التخطيط الاستراتيجى فى المؤسسات الرياضية الجزائرية؟

أما فرضيات الدراسة المقترحة:

• يمكن التخطيط الاستراتيجى أن يساعد على تطوير الفكر الإدارى للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

• يمكن التخطيط الاستراتيجى أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضى داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة : استخدم فى هذه الدراسة المنهج الوصفى و من الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات و المعلومات . و طبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين و دامت الدراسة شهر افريل 2014.

النتائج المتحصل عليها فى البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الاستراتيجى فى المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- و أهميته لتطوير الفكر الإدارى لدى المسيرين.
- و أهميته فى توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضى.

التعليق على الدراسات السابقة الذكر :

ركزت الدراسات السابقة على التخطيط الاستراتيجى داخل الإدارات و المنشآت الرياضية بينما اعتمدنا فى دراستنا على التخطيط الأمثل بالوصول باللاعب إلى مستوى عالى و هذا بالتكوين الجيد



الباب الاول الجانب النظري

مدخل الباب الأول :

يختلف مفهوم التدريب الرياضي باختلاف التوجيهات الفكرية و السياسية للمدارس الشرقية و الغربية و ذلك من حيث الأهداف و المبادئ و الأسس بإعتبار الرياضة عموما و التدريب الرياضي خصوصا مرتبطا تماما بالتقدم الهائل في مختلف المجالات، و عند التخطيط للتدريب في كرة القدم لابد من تطبيق القواعد الصحيحة و المعلومات الحديثة في نظريات و طرق التدريب ، تنص الخطة بالمرونة لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ ، و أن ترتبط عملية التخطيط بالتقدم الحالة التدريبية ، وذلك عن طريق التباين و تطبيق الاختبارات الخاصة بالإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي . تعتبر مرحلة المراقبة من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن اطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر و الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ، و يكمن الخطر في هذه المرحلة الإنتقالية بالإنسان من الطفولة إلى الرشد وهذا بالتغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسدية و الحركية و النفسية و الإجتماعية و العقلية و الإنفعالية) و لما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات داخلية و خارجية .



الفصل الاول

التدريب في كرة القدم

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي العمود الفقري في جميع الرياضات و الوحدة الأساسية في بناء أي رياضي كان وفي أي اختصاص ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي وكذلك يلعب دورا مهما في تكوين الناشئين مع مراعات الأسس العلمية الصحيحة في التدريب .

1- التدريب الرياضي في كرة القدم :

1- كرة القدم:

1- 1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

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

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

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد

كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

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

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

1-2-1-تعريف كرة القدم:

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

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

1-2-3- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات

الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات كأس العالمية سنة 1930 . (مختار، 1988، صفحة 11)

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأوروغواي .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

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

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

- إعطاء رؤية واضحة و لو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
 - إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.
- (1984، صفحة 29)

2- التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ،حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا وعفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية الفطرية ،والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة،والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع ،وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها. (بسطوسي، 1999، صفحة 19)

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

2-2- ماهية ومفهوم التدريب:

2-2-1- ماهية التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط ، فكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة . (وجدي، 2002، صفحة 13)

2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجهاز يته للأداء. (بسطوسي، 1999، صفحة 24)
 - ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى " . (مفتي، 1999، صفحة 21)
 - يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب". (بسطوسي، 1999، صفحة 24)
 - 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، 1999، صفحة 21)
- 2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي : (امر الله، 1998، صفحة 54)
- تتحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطة ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

2-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية،تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا انه من الناحية التربوية تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح،والعمل على النصر،مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (حنفي، 1999، صفحة 14)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا،وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف،هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب،مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحق من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

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

2-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي، 1999، صفحة 30)

2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

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

وتتلخص مبادئ التدريب في : (عبد البصير، 1999، صفحة 158)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .

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

2-6- خصائص التدريب الرياضي:

تتحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

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

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

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية

لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي 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، صفحة 19)

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

2-6-2 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.

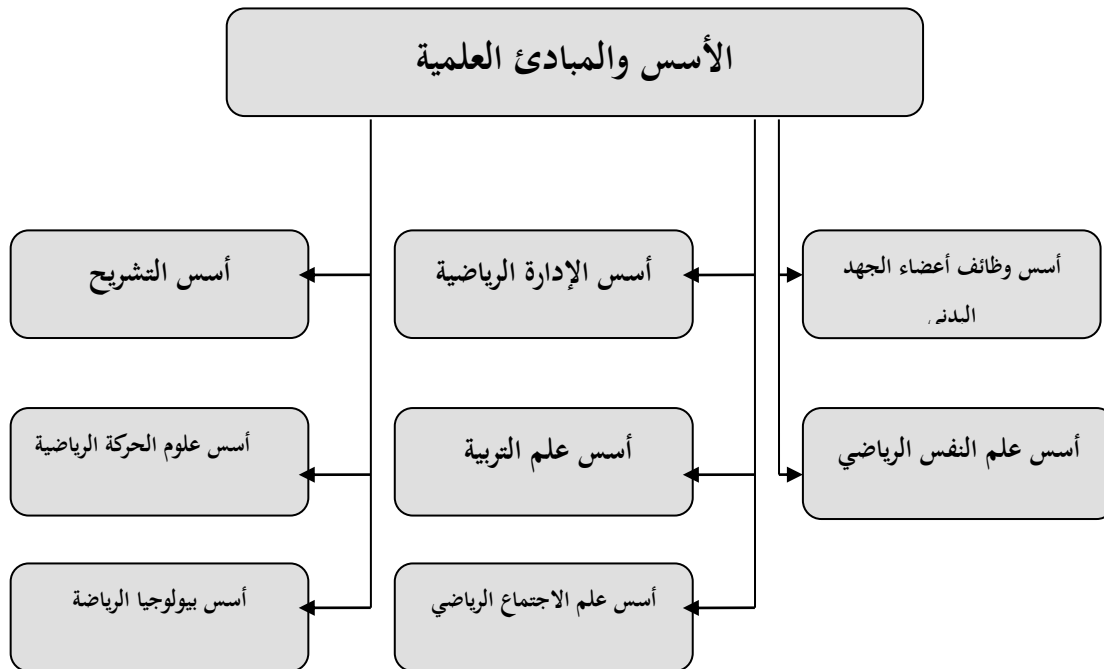
"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

(محمد حسن، 2002، صفحة 22)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (مفتي، 1999، صفحة 21)

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.

- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

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

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح

إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي". (محمد حسن، 2002، صفحة 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، صفحة 27)

2-6-4 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، صفحة 23)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (محمد حسن، 2002، صفحة 23)

2-7- متطلبات التدريب الرياضي :

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

مواجهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة. (مفتي، 1999، صفحة 23)

2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين : (وجدي، 2002، صفحة 59)

- عمليات القيادة الفنية الإدارية.
- عمليات القيادة التطبيقية.

2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

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

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

2-8-2-عمليات القيادة التطبيقية :

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

- عمليات القيادة التربوية :
- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.
- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

■ عمليات القيادة التعليمية :

- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.
- تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

■ عمليات القيادة التنموية :

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.
- تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

2-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

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

- وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات". (بسطوسي، 1999، صفحة 44)
 - ويعرفها ماتيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي" (بسطوسي، 1999، صفحة 44)
- وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية

وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية.

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

2-10- فترات التدريب :

2-10-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات . ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة القدم التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية . وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.
- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام : (مفتي، 1999، صفحة 18)

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

من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

ب- فترة الإعداد الخاص: (محمدعلي، 1998.ص99)

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

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ، وأن تكون المباريات التدريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

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

2-10-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ، واجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث

يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية . ويشير "علي أليك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص ((. (حماد.ص22)

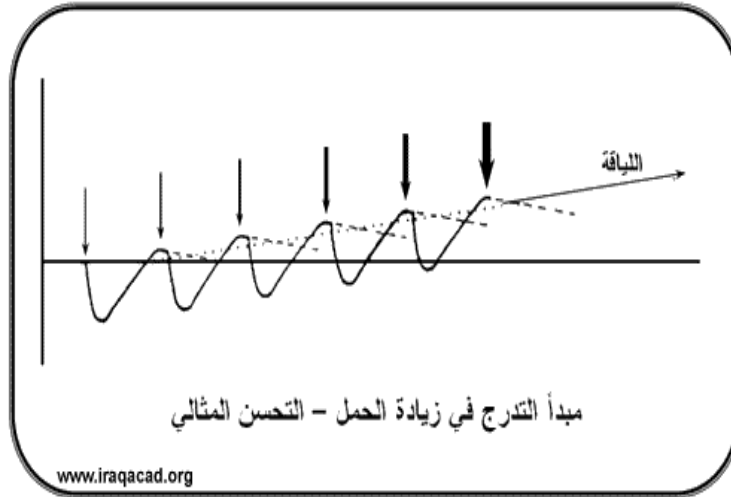
2-10-3- المرحلة الانتقالية : (عبد البصير، 1999، صفحة 162)

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي . ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

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

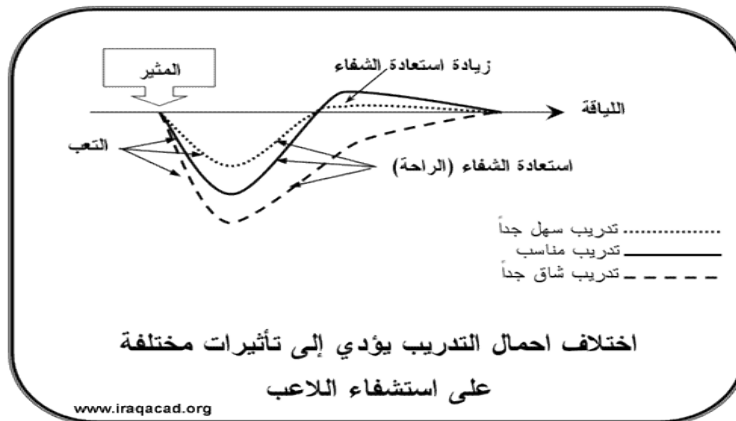
والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير

من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



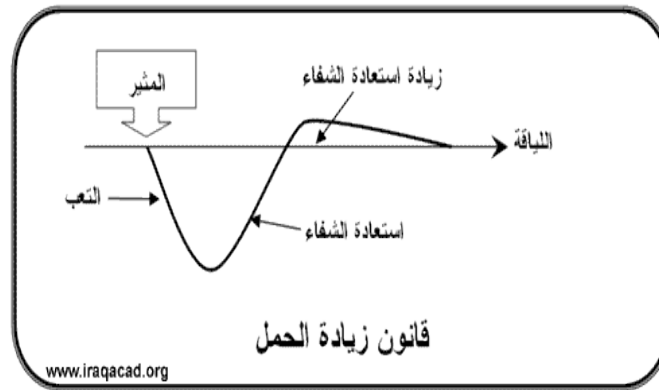
الشكل رقم(02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي. (الموقع، 2015)

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



الشكل رقم(03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب. (الموقع، 2015)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي. (مفتي، 1999، صفحة 26)

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

2-11- طرق التدريب الرياضي:

2-11-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب . (مفتي، 1999، صفحة 210)

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب)). (وجدى، 2002، صفحة 321)

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)). (عبد البصير، 1999، صفحة 151)

وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)). (عبد البصير، 1999، صفحة 151)

2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .

2. تتناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (وجدى، 2002، صفحة 322)
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

2-11-3- طرق التدريب الرياضي : (بسطوسي، 1999، صفحة 37)

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

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

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

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

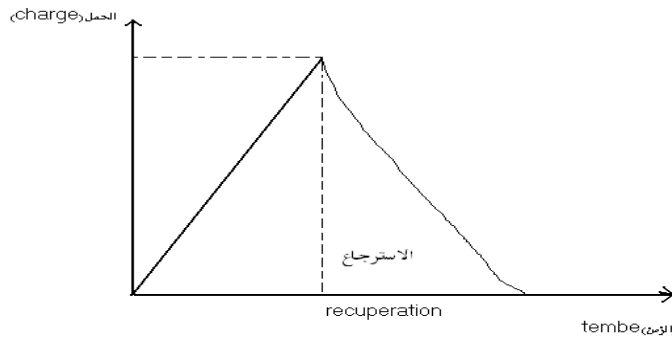
- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

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

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 30-60% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عبد البصير، 1999، صفحة 157)

أ-4-أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 30-60% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (وجدي، 2002، صفحة 314)

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



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب المستمر. (كمال، 1984، صفحة 38)

أ- 5- أشكال التدريب المستمر : (كمال، 1984، صفحة 156)

• **التدريب بإيقاع متواصل (rythme continue)** خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

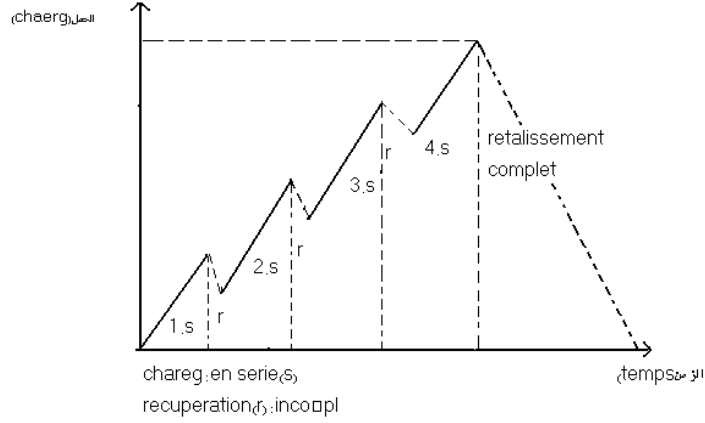
• **التدريب بإيقاع متغير (variable rythme)** يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو ازمته إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

• **جري الفار تلك (fart lek)** يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة. ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

ب- طريقة التدريب الفتري : (بوجليدة، 2006.2007)

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

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفتري (كمال، 1984، صفحة 166)

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

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

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

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

مثال : (بوجليدة، 2006.2007)

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

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

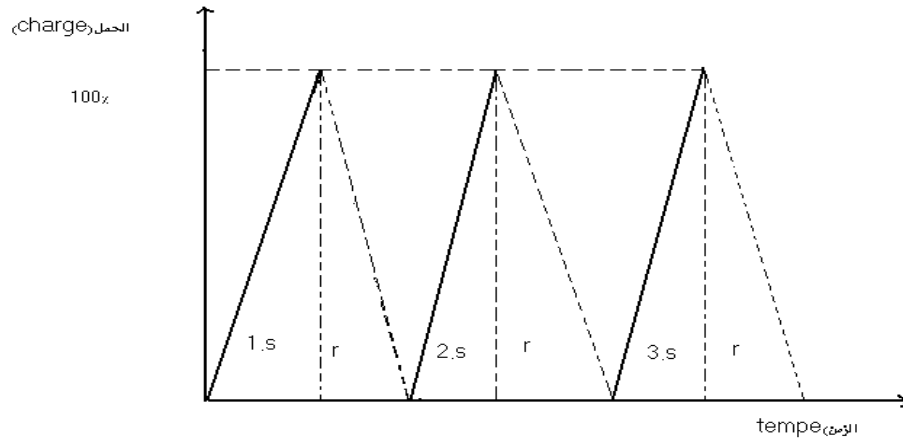
- عدد المجموعات : 4 مجموعات .
- الراحة : ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات .

ج- طريقة التدريب التكراري:

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

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

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم(07): يبين طريقة التدريب التكراري (كمال، 1984، صفحة 169)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ،السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية: (عبد البصير، 1999، صفحة

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

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

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

د- طريقة التدريب الدائري :

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

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

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

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

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

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

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

علي أرضية الميدان. (عبد البصير ، 1999، صفحة 169)

2-12- حمل التدريب الرياضي:

2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي: (بسطوسي، 1999، صفحة 42)

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل، كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

- تعريف حمل التدريب الرياضي : (وجدي، 2002، صفحة 68)

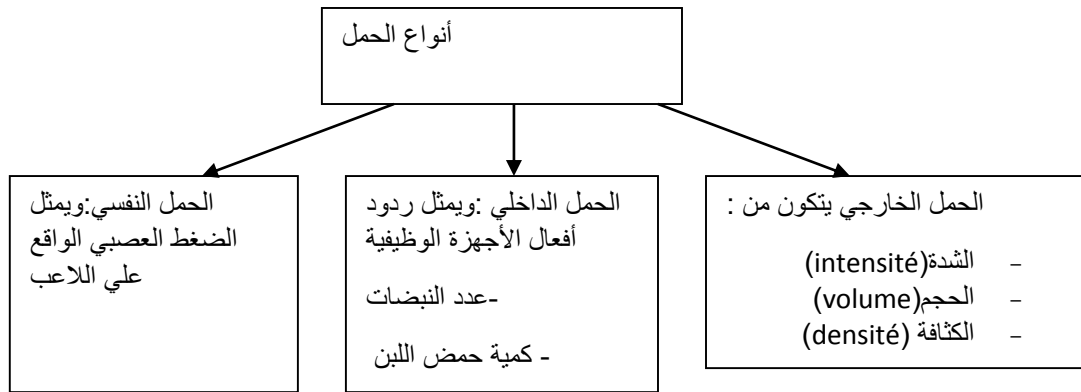
يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة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

2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي: (قاسم حسن، 1987، صفحة 97)

- الحمل الخارجي (charge extérieure)
- الحمل الداخلي (charge intérieure)
- الحمل النفسي (charge psychologique)

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



الشكل رقم(08): يوضح أنواع حمل التدريب. (كمال، 1984، صفحة 173)

أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

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

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

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

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

- شدة الحمل (intensité de la charge):

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

- درجات شدة حمل التدريب: (قاسم حسن، 1987، صفحة 104)

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب

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

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

الشدة القصوى (intensité maximale):

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

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

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

الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

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

الشدة الضعيفة (intensité faible):

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

– **حجم حمل التدريب (volume de la charge)** (بسطوسي، 1999، صفحة 51) يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

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

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

* – **كثافة التدريب (densité de la charge)** : (بسطوسي، 1999، صفحة 54) ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن

ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البيئية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

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

ب-الحمل الداخلي (charge intérieure) : (كمال، 1984، صفحة 175)

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه. وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

ج- الحمل النفسي (charge psychologique) : (كمال، 1984، صفحة 177)

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكلوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، والمهارية ، والخطئية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة وبصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية . فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم

والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوى الخصم، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق، تردد، إحباط..... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة. إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

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

خلاصة :

إن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .



الفصل الثاني التخطيط و التكوين

تمهيد:

يعتبر التخطيط في وقتنا الحاضر أساس في بناء أي تخطيط كان سواء في الجانب العلمي أو في الجانب الرياضي.

و منه يعتبر التخطيط العلمي بحد ذاته ثغرة من ثغرات الانجازات الرياضية، و في العصر القديم يعتبر التخطيط من ضروريات الحياة للإنسان القديم، بأن يفكر بما يوعزه للغد و بالتالي يكون مجبرا على توزيع و تنظيم موارده بين حاجاته الاستهلاكية الآتية، و مواجهة أي طارئ في المستقبل .مع مرور الأزمنة و التاريخ ها هو التخطيط يذهب إلى الرياضة و أنواعها.

بحيث يعتبر الأساس في بناء أي فريق أو لاعب ، و لا يعني استعمال التخطيط لفترات طويلة بل يستعمل لفترات قصيرة أيضا و هذا لصفات الوصول الى الانجاز الرياضي في أي نوع من الرياضة ، فالتخطيط وسيلة لتحقيق هدف من مجموعة أهداف أو تحقيق جميع الأهداف الموضوعة إذا أمكن ذلك.

يعتبر التخطيط أفضل طريقة للمدرب للخروج في الأمان و هذا بالتخطي كل المشاكل و العوائق التدريبية، و هذا لصفات التطور المستمر للمستوى، و يجعل المبتدئين قادرين على الوصول إلى أحسن النتائج في المستويات العالية.

مع مراعاة جميع الجوانب و الأسس العلمية في بناء أي التخطيط سواء طويل المدى أو قصير المدى.

و هذا مع التقدير من طرف المدرب في استعمال أحسن طرق و الوسائل جلب إمكانيات الرياضي أو ناشئ كرة القدم.

1- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على مايقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس)). (محمد محمود، 1985، صفحة 104)

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتتنوع للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
 - اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
 - اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
 - اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
 - اختلاف تخصص الباحثين والمدرّبين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
 - التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
 - التخطيط هو مجموع التدابير الجمعيات للتغيير .
- ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى: (احمد عبد العزيز ، 1996-1995، صفحة 51)

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

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

2- تعاريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب مايلي :

2-1-تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة)) . (طلحة حسام، 1999، صفحة 62)

2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا :

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه: ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)) . (شارل، 1999، صفحة 21).

ويعرف التخطيط على أنه : ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)) (محمد محمود، 1985، صفحة 107) .

2-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)). (شارل، 1999، صفحة 21)

ومن وجهة نظر المدربين: ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية،

بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والممنهج في الأداء الرياضي)) (علي، التخطيط و المتابعة، 1978، صفحة 15)

ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط،وهي:

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

3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي: (مفتي إبراهيم، 1999، صفحة 27)

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (مفتي إبراهيم، 1999، صفحة 27).

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)) . وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)). (مفتي إبراهيم، 1999، صفحة 33)

4- مبادئ التخطيط :

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

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبيه 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 نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .
- من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي .

5- أهمية ومزايا التخطيط : (علي، التخطيط و المتابعة، 1978، صفحة 17)

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
 - يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
 - يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .

- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث الرياضيين والأموال والموارد .

6- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى التكوين:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تتعرضه، والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

7- التخطيط الرياضي:

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

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

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

(علي، التخطيط و المتابعة، 1978، صفحة 22) و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي:

(إبراهيم محمود، 2003، صفحة 104)

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

8- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية :

- وضع التصور النظري العام .
- توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع .
- شرح الموقف (التمارين) على أساس التصور النظري العام و التحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية .
- تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن .

9- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية .

- رفع المستوى البدني والصحي للممارس .
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية ، التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الاجتماعية).

10- عناصر التخطيط الجيد: (طلحة، 1999، صفحة 62)

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

11- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مايعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ألا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة. ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)). (محمد محمود، 1985، صفحة 108)

12- أنواع التخطيط الرياضي:

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

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

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

ج- التخطيط الجاري :

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

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية.
- دقة المتابعة .

13- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها :

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

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة اليد السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالج الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التجديد الشامل لمحتوياتها .

13-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى: (إبراهيم محمود، 2003، صفحة 112)

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أ يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف و الواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطة التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة اليد الطويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرقى.

وعلى ذلك فإن دوام الارتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية و المهارات الحركية

والقدرات الخططية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها .

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الأولمبية أو الدورات العربية، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى

الحالي و إمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها ، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي .ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((إعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و إعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)) .

13-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل : (بن أكلي، 2003، صفحة 15)

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة .
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين .
- تنشيط رياضة الحي.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع ،إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعن الاعتبار الموارد المالية للنادي.

13-2- الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط):

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتسطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تتدرج وفق الخطط السنوية .

وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة القدم، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرتنامج بحذافيره وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة .

13-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط :

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
 - تنظيم تظاهرات رياضية .
 - بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
 - إنشاء العلاقات الداخلية.
 - اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
 - إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.
 - التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة .
- التخطيط عنصر مهم عند الرياضي منذ القدم، التي يتطلب الجهد من طرف أي احد يستخدمه في أي نوع من الرياضة، و هذا ما كان ظاهرا أهميته في الحياة الرياضي الممارسين لكرة القدم، و خاصة ناشئ كرة القدم و يعتبر من الركائز في إنجاح التكوين.
- يعتبر التخطيط أفضل طريقة من طرف المدرب للخروج به إلى الأمان و هذا يتخطى المصاعب و المشاكل التي يتلقاها في تدريب.
- و هذا مع مراعاة كل الشروط و الأسس في تطبيق التخطيط الأصح و كيفية استعماله في أي وقت و في أي مكان و بصورة متوازنة.

التكوين هو برنامج متخصص للجميع من اجل إكساب المعارف و مهارات و أنماط سلوكية جديدة و تطوير المعارف و المسارات.

و هو العملية من خلاله يزود الرياضيين بالمعرفة و المهارات أو المؤهلات لمواجهة المصاعب و المشاكل للوصول إلى انجاز رياضي كان .

و يلعب التكوين دورا مهما في بناء ناشئ اي نوع من الرياضة الذي يتعلم منه الناشئ سلسلة من السلوكات المبرمجة ، و هذا من اجل مسايرة التطورات الحاصلة في وقتنا الحاضر من تطور ملحوظ في لعبة كرة القدم .

التكوين هو الوسيلة الذي من خلاله اكتساب المعارف و الافكار الضرورية و استعمال الوسائل بطرق صحيحة و بأكثر كفاءة.

01- تعريف التكوين:

هناك عدة تعاريف للتكوين و كل منها يتناول العملية التكوينية من زاوية مختلفة .

يعرفه الدكتور وصفي عقيلي على أنه : " برامج متخصصة، تعد وتصمم من أجل إكساب عمال الجمعيات في كافة مستوياتها معارف ومهارات وأنماط سلوكية جديدة وتطوير المعارف والمهارات" (احمد وصفي، 2002، صفحة 24).

يعرفه Filippo على أنه العملية التي من خلالها يزود الرياضيين بالمعرفة أو المهارة لأداء وتنفيذ عمل معين" (جيمس سي، 2004، صفحة 48)

ويعرفه DAVID KING "هو العملية التي من خلالها يحصل تكييف الأفراد بحيث يمكنهم من التعلم بشكل فعال" (بوب، 2002، صفحة 23)

"التكوين عملية إعداد وتحضير الفرد لمنصب تسيير وإشراف، حيث يكتسب رصيда معرفيا جديدا يؤهله لإبراز قدراته، وكذا تكييف مع الوضع الجديد في ظروف جديدة وذلك قصد النهوض بالطاقات وتحسين الأداء وزيادة الفعالية والاستمرارية.

" هو عملية تعلم سلسلة من السلوك المبرمجة أو مجموعة متتابعة من التصرفات المحددة مسبقا ويهدف التكوين إلى إجراء تغيير دائم نسبيا في قدرات الفرد مما يساعده على أداء الوظيفة بطريقة أفضل ويهدف إلى زيادة فعالية الرياضي في القيام بالتمارين المرتبطة بصنفة الحالي من خلال اكتسابه معارف ومهارات، لذلك يتم الاستثمار في التكوين من أجل التأقلم ومسايرة التطورات الخارجية خاصة التكنولوجية، وكذلك المنافسة سواء كانت داخلية أو خارجية ولاسيما العولمة وما تحمله من مخاطر وتهديدات وكذلك من فرص إذا تم التصرف معها بشكل صحيح وأخيرا لتعير متطلبات العملاء، لأن طلبات العملاء بالأمس ليس هي نفسها اليوم ولن تكون كذلك." (نور الدين، 2011، صفحة 71.70)

بعد تحديد مفهوم التكوين من خلال التعاريف السابقة نقوم ببعض المفاهيم المشابهة له و التي تدخل في ميدان التربية و التكوين .

2- مفاهيم التكوين :

1.التكوين و التدريب : اشتقت كلمة التكوين من فعل كون former ذات المصدر اللاتيني Former لغويا و يعني إعطاء الشيء شكلا،ويقابل هذا المفهوم في اللغة الإنجليزية مفهوم Training الذي ترجمته مختلف العلماء و الباحثون العرب بمفهوم التدريب لأن اللغة الإنجليزية لا تستعمل المفهوم الفرنسي للتكوين Formation ،ولابد من الإشارة في هذا الشأن أن التشريع الجزائري يستخدم مصطلح التكوين خلافا لكلمة تدريب المتداولة في المشرق العربي .

وهكذا لم نجد فرقا بين المصطلحين، ولهذا استخدمنا مفهوم التكوين مرادفا لمفهوم التدريب.

2.التكوين و التربية : التربية التحديد اللغوي من فعل ربا اي زاد و نما وأربيته ونميته. (ابن، 1994، صفحة 304)

أما في التحديد الاصطلاحي فيعرفها جون ديوي ” التربية هي حاصل العمليات والسبل التي ينقل بها مجتمع ما ،سواء أكان كبيرا أم صغيرا ،ثقافته المكتسبة و اهدافه أجياله الجديدة بهدف استمراره ووجوده” (رابح، 1990، صفحة 16)

بينما ينصرف مفهوم التكوين لكونه : (الوسيلة التي يتم من خلالها اكتساب المعارف والأفكار الضرورية لمزاولة العمل ،و القدرة على استخدام نفس الوسائل بطرق أكثر كفاءة ما يؤدي إلى تغيير سلوك و اتجاهات الأفراد في التصرف نحو الأفراد أو الأشياء أو المرافق بطريقة جديدة). (سهيلة محمد، 1999، صفحة 106)

3.التكوين و التعليم: هناك فرق بين التعليم و التكوين ،فالتعليم عبارة عن زيادة في مقدرة الفرد على التفكير بشكل منطقي.ما تعلم فهو التغيرات السلوكيات لدى و الفرد الناتجة عن الميزات التي يمر بها، أما التكوين فهو عبارة عن عمليات تعليم مبرمج لمسلكتيات معينة بناءا على معرفة ما يجري تطبيقها لغايات محددة تتضمن التزام المتكون بقواعد محددة . (فايز، 1997، صفحة 240)

4. التكوين و التنمية: تعتبر التنمية كلمة مرتبطة كثيرا وهما مصطلحان غالبا ما يستعملان لإعطاء معنى مزدوج لحالة واحدة.

هناك من يعرف التكوين بأنه التنمية المنتظمة من المعرفة والمهارة لشخص ما لكي يؤدي الاداء الصحيح لواجب أو عمل معطى له(منال طلعة، 2003، صفحة 215)

ويرى جمال الدين المرسي أنه على الرغم من تشابه المفهومين من حيث الوسائل المستخدمة إلا ان هناك من يفرق بينهما على اساس المدى الزمني لكل منهما، فالتكوين يركز على وظيفة الفرد الحالية و يستهدف تنمية المهارات و القدرات التي تساهم بشكل واضح في تطوير الاداء الحالي في الوظيفة الحالية .

من ناحية أخرى فان التنمية الرياضيين تركز على الوظائف المستقبلية في التنظيم ، مع تطور المسار المهني للفرد سوف تبرز أهمية الحاجة إلى مهارات و قدرات جيدة .

فمن خلال ما سبق يمكن القول أن التكوين ما هو إلا أداة أو آلة من آليات التنمية.

3- خصائص عملية التكوين :

يلاحظ من خلال ما تطرقنا له أن للتكوين مجموعة من الخصائص أهمها ما يلي :

3-1- التكوين نشاط رئيسي مستمر :

فالتكوين ليس بالأمر الذي تلجأ اليه المؤسسة (الجمعية الرياضية) أو تستغني عنه باختيارها ، و لكنه حلقة حيوية في سلسلة من حلقات تبدأ بتحديد مواصفات الوظيفة و تعيين متطلبات شغلها ثم تتجه إلى اختيار الفرد ، و من تنفيذ واجبات الوظيفة . فالتكوين يستمر مع الرياضي بعد توليه أو الوقوف على أحدث التطورات و الاساليب العلمية في مجال تخصصه . ((خيرى خليل، 1998 ، صفحة 94.95) فالتكوين أداة لتعديل السلوك الوظيفي الحالية أو لإعداده لترقيته الى وظيفة أعلى أو الانتقال الى موقع تنظيمي جديد ، لذا فإن التكوين نشاط رئيسي و مستمر من زاوية تكرار حدوثه على مدى الحياة الوظيفية للفرد .

3-2- نظام متكامل:

النظرة الى التكوين باعتباره نظاما متكاملا ، يتكون من أجزاء أو عناصر متداخلة بينها علاقات تبادلية من أجل أداء وظائف تكون محصلتها النهائية بمثابة الناتج الذي يحققه النظام كله ، كذلك هذه النظرة الشمولية للتكوين في توضيح العلاقة الوثيقة التي تقوم بينه و بين البيئة التنظيمية المحيطة به ، و كذا المناخ العام الذي يتم فيه العمل التدريبي

3-3- النظرة المستقبلية:

إن برامج التكوين لها نظرتها المستقبلية من خلال برامجها للرياضيين في نوع من الرياضة التي سوف يقومون بها و بأحداث إيدلوجية تمكنه من تطبيق بأيسر الطرق وبأقل التكاليف و في أسرع وقت ممكن تحقيقا للأهداف الرياضية .

3-4- التكوين نشاط متغير و متجدد:

و يشير هذا المبدأ الى التكوين يتعامل مع متغيرات ومن ثم لا يجوز أن يتجمد في قوالب وإنما يجب أن يتصف بالتغيير والتجدد الذي يتلقى التكوين عرضة للتغيير في عاداته

وسلوكه وكذا في مهاراته ورغباته ،والوظائف التي يشغلها المتكونين تتغير هي الأخرى لتواجه متطلبات التغير في الظروف والاموضاع الاقتصادية ،وفي تقنيات العمل ومستحدثاتها ،الرؤساء يتغيرون كما تتغير نظم وسياسات الشركات وتعديل أهدافها واستراتيجياتها .

3-5- الشمولية :

بحيث لا تقتصر على فئة من الرياضيين دون أخرى، بل توجه إلى الرياضيين جميعهم صغيرهم و كبيرهم فيتعاون الجميع لتنمية مهارات و خبرات مختلف الفئات في وقت واحد. (أحمد عادل، 1981 ، صفحة 183)

فالرياضي أيا كان عمله أو مسؤوليته داخل مؤسسته له دور فعال في استمرارية المؤسسة كما أن وظيفته أيضا تتأثر بالتحولات و التطورات التي تحدث فيها .

4- مبادئ التكوين:

إن جوهر عملية التكوين يمكن في تشكيل و تعديل السلوك و إعطاء الرياضيين قدرا من المعلومات و المهارات و الاتجاهات، و تتطلب هذه العملية معرفة معمقة لخصائص التعلم البشري و قواعد النفسية و ذلك حتى تسهل عملية اختيار الطرق المناسبة للتكوين و اقتصاد المصاريف و الوقت و الجهد .

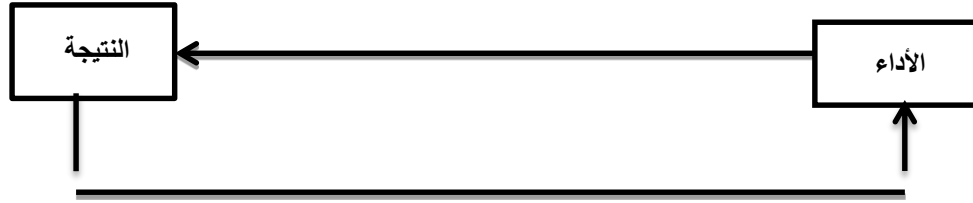
من المبادئ التي يجب أن يضعها المكون موضع الاعتبار طبيعة جماعة التكوين والاهداف المؤسسة(الجمعيات الرياضية) التي يعملون بها ، هذا الى جانب تطبيق المبادئ الخاصة بالتكوين. (عبد الغفار، 2002، صفحة 348)

ومن أهم هذه المبادئ ما يلي:

4-1- ضرورة خلق الدافع لدى المكون: حيث أنه من الضروري تنمية رغبة الافراد على التعلم ، بحيث أن هذه الرغبة تؤدي الى زيادة مستويات الجهود المبذولة، فكلما كان الدافع قويا كلما ساعد ذلك على سرعة التعلم و اكتساب المعارف والمهارات الجيدة .

4-2- التغذية المرتدة: تعتبر معرفة نتائج الأداء ، أو ما يعتبر عليه المرتدة ، من أهم العوامل المساعدة الى التعلم ، إذ أن فهم الطبيعة النتيجة تساعد على تعديل وتحسين

الاداء ، و إن استمرارية الأداء، هما من أهم العناصر التعلم ، كما مبين في الشكل الاتي :



الشكل رقم (9) : دائرة مغلقة للتغذية المرتدة .

ويمكن القول ان احسن تغذية مرتدة هي تلك التي تحدث مباشرة بعد الاداء للحصول على النتائج المقصودة ، كما ان دقة مؤشرات المراقبة و أدوات تساعد على الدقة التغذية المرتدة الناتجة عن ذلك .

4-3- المكافئة أو التعزيز: من المبادئ الهامة التي تسهل عملية التعلم و التكوين هو مبدأ المكافئة أو التعزيز ، أي استثارة المتكون و تشجيعه نتيجة لجهوده الناجحة، و قد يكون هذا التعزيز على شكل مكافئة أو في شكل الشعور بالنجاح أو على شكل زيادة إنتاج الرياضي، او مكافئة مالية، أو إعتراف المؤسسة بالرياضيالخ، ولذلك ينبغي ان تكون أهداف الرياضي من خلال تكوين أهداف واقعية، بحيث يمكن تحقيقها لذا يجب مساعدة المتكون على أن يحدد مستويات طموحه بحيث يمكن إشباعها، ويعبر عن آراءه للجماعة، وكذلك للمكون. (عبد الرحمان، 1998، صفحة 156)

4-4- ضرورة الممارسة العلمية للمتكون: لكي تكتسب المهارة والمعرفة، فلا بد من مشاركة المتكون وإعطائه الفرصة والوقت المناسب للتكوين، لذا يجب أن تتوفر الأدوات والوسائل التكوينية في مكان التكوين مشابهة لما هو موجود في بيئة العمل وأن يعرف معنى ذلك وكيفية تشغيلها.

إن تطبيق ونقل ما تعلمه الفرد إلى الواقع الفعلي يؤدي إلى زيادة ثقة الفرد في نفسه لأن التطبيق العملي يؤدي إلى تقليل الأخطاء وعدم نسيان ما تعلمه الفرد أثناء البرنامج التكويني. (سهيلة محمد، 1999، صفحة 108)

4-5 - الانتقال من الكليات للجزئيات:

الطريقة الكلية هي التي تقتضي بتقسيم المادة إلى وحدات جزئية ثم تعلم كل واحدة جزءا جزءا. لم تتواصل البحوث بعد إلى تحديد هل الأنسب تعلم العمل ككل مرة واحدة أو تعلمه على مراحل متتالية وفقا لمكوناته، فكلما تعقد العمل وكان مركبا كلما كان الفضل تعلمه على مراحل حسب أجزائه، وبذلك يتعلم المتكون كيفية تجميع الأجزاء مع بعضها وكيفية تداخلها لتكوين العمل ككل. (عبد الرحمان، 1998، صفحة 65)

4-6 - ضرورة مراعاة التفاوت بين الأفراد: على الرغم من أن التكوين الجماعي أقل تكلفة لكن نظرا لإختلاف الأفراد من حيث مستوى الذكاء والاستعداد يدعوا إلى ضرورة مراعاة الفروق الفردية وبناء برامج التكوين بحيث تتلاءم والاختلافات بين الأفراد باستخدام أجهزة التكوين الفردية لمقابلة مثل هذه الاختلافات مما يجعلها أكثر منطقية وعلمية.

4-7 - ارتباط التكوين بالتكنولوجيا المعاصرة: لمسايرة التغير الحضاري يجب ربط سياسة التكوين بتكنولوجيا الأساليب العلمية بما يخدم طبيعة الرياضات والظروف البيئية المحيطة مما يحقق في النهاية تقدم الجمعيات والوصول إلى تكوين متطور يحقق أهداف التنمية الإدارية للرياضة و الرياضيين .

يعتبر التكوين أداة فعالة من أدوات الإدارة لتحقيق التنمية الإدارية للجمعيات ولمواردها البشرية، بالإضافة إلى أنه يمثل المواجهة لمشكلات الجمعيات وأفرادها.

01- بالنسبة الناشئين: يؤدي إلى زيادة مهارة الفرد إلى حجم الإنتاج وجودته.

02- بالنسبة للأفراد: يحقق التكوين فوائد عديدة للأفراد الرياضيين بالمؤسسة منها:

- يساعد الأفراد على اتخاذ القرار الأحسن، كما يزيد من قابليتهم ومهارتهم في حل المشاكل التي تواجههم في بيئة الرياضة.

- يساعد الرياضيين التغلب على حالات القلق والتوتر والاعتراب والصراع داخل الجمعيات.
- يقدم للأفراد معلومات جديدة عن كيفية تحسين مهارتهم القيادية والاتصالات والاتجاهات.
- يفتح المجال للرياضي نحو الترقية والتقدم الوظيفي.
- يقلل من أخطاء الرياضيين .
- يتيح للفرد تكوين مهارات جديدة في مجالات العمل والحديث والاستمتاع.
- يعمق الإحساس بالرضا الوظيفي والإنجاز الرياضي .

05- أنواع التكوين:

إن التكوين يتخذ صورا وانواعا مختلفة تتباين في الأسلوب والهدف حسب المواقف التكوينية المحددة، وكما يلي أنواع التكوين حسب عدة معايير منها:

5-1- حسب مرحلة التكوين:

أ. **التوجيه الجديد:** يحتاج الرياضي إلى مجموعة من المعلومات التي تقدمه إلى عمله الجديد، وتهدف برامج تقديم الرياضيين الجدد للعمل إلى العديد من الأهداف.

ب. **التكوين أثناء العمل:** ترغب الجمعية الرياضية أحيانا في تقديم التكوين في موقع العمل (الملاعب) وليس في مكان آخر، حتى تضمن كفاءة عالية للتكوين، بحيث تسعى وتشجع المؤسسة على أن يقوم المشرفون المباشرون فيها بتقديم المعلومات والتكوين على مستوى فردي أو جماعي للمتكونين هذا النوع من التكوين له إيجابيات منها أن التعقيد الحالي للآلات يستوجب أن يتلقى الرياضي تكوينا مباشرا على الآلة نفسها، ومن المشرف عليه، ومن سلبياته أنه لا يتضمن التكوين الفعال ما لم يكن المشرف مكونا ماهرا ونموذجا يقتدي به.

ت. التكوين بغرض تجديد المعارف والمهارات: حينما تتلقى معارف ومهارات الأفراد على الأخص حينما يكون هناك أساليب عمل وتكنولوجيا وانظمة جديدة، يلزم الأمر تقديم التكوين المناسب لذلك. (احمد، 1999 ، صفحة 325)

ث. التكوين من أجل الترقية والنقل: نعني بالترقية والنقل هو أن يكون هناك احتمال كبير لاختلاف المعارف والمهارات المطلوبة في الرياضة التي سيرتقى أو سينقل إليها، وهذا الاختلاف أو الفرق المطلوب للتكوين عليه لسد هذه الثغرة أو العجز في المهارات والمعارف.

5-2- حسب الوظائف:

أ. التكوين المهني والفني: يتم هذا النوع بالمهارات اليدوية والميكانيكية في الأعمال الفنية، ومن أمثلتها : النجارة، الصيانة، الميكانيك، الكهرباء، أعمال البناء ... الخ.

ب. التكوين التخصصي: ويتضمن معارف ومهارات تخص وظائف أعلى من الوظائف المهنية والفنية، ويشمل عادة الاعمال المحاسبية والمهندسات بمختلف أنواعها ... الخ.

ت. التكوين الإداري: ويشتمل هذا التكوين على العمليات الإدارية من التخطيط، التنظيم المراقبة، المراقبة اتخاذ القرارات والتوجيه والقيادة، التنسيق، والاتصال، إدارة الرياضيين.

5-3- حسب المكان:

أ. التكوين الداخلي: قد ترغب المؤسسة في تكوين أفرادها داخلها، سواء بالمكونين من داخلها أو من خارجيا. وبالتالي يكون على المؤسسة (الجمعيات الرياضية) تصميم البرامج، ودعوة المكونين للمساهمة في التصميم ثم الإشراف على التنفيذ، وهناك نوع آخر من التكوين الداخلي هو ما يسمى بالتكوين في موقع العمل (الملاعب و القاعات الرياضية الخ) .

ب.التكوين الخارجي: تفضل بعض المؤسسات أن تنقل ولو جزء من نشاطها التكويني إلى خارج المؤسسة ذاتها إذا كانت الخبرة التكوينية وأدوات التكوين متاحة بشكل أفضل خارج المؤسسة مع اعتبار عامل الزمن والتكلفة ويرى الدكتور "أحمد ماهر" أنه على المؤسسة أن تختار النوع الذي يناسبها من انواع التكوين حسب طبيعة النشاط، والتغيرات التكنولوجية وتنظيم العمل. (احمد، 1999 ، صفحة 327.328)

• ويقسم GUYLE BOTERE التكوين إلى ثمانية أنواع:

- 1-التكوين الأولي.
- 2-التكوين المتواصل.
- 3-التكوين الوقائي.
- 4-التحسين.
- 5-التكوين من أجل الترقية.
- 6-إعادة التأهيل.
- 7-تكوين التداخل.
- 8-التكوين لإعادة الإدماج. (GUYLE BOTER ، 1993)

خلاصة:

يعتبر التكوين الركيزة الاساسية في بناء اي ناشئ في حياتنا اليومية، و به نصل الى الاهداف المسطرة و يعتبر التكوين العنصر المهم في بناء اي فريق او صناعة اي رياضي (بطل).

و هذا للوصول الى الانجاز الرياضي و كذلك يساعد ناشئ كرة القدم على التطور و بناء بشكل اصح للوصول الى المبتغى المنشود و هو الفريق الاكابر و كذلك تمثيل المنتخبات الوطنية و كذلك اكتساب المعارف و الافكار الضرورية في حياة الفرد.



الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى. فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. و تعتبر فترة المراهقة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وهي من أهم مراحل النمو في حياة الفرد كما إنها تعتبر مرحلة تتميز بخطورتها بالنسبة للفرد. بحيث يتميز نمو الفرد بأنه عملية متسلسلة تمتد من الفترة الجنينية إلى مرحلة الكهولة والشيخوخة وهذا ما يجعلنا نقر أن المراهقة من أهم مراحل هذا النمو بحيث أنها لفتت اهتمام الكثير من الدارسين.

1- مرحلة المراهقة:

1-1- مفهوم المراهقة:

- **لغة :** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى ، فهي تقيد الاقتراب و الدنو الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (فؤاد البهي، 1997، صفحة 257)

- اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي.
(العيساوي، 1999، صفحة 10)

بعض تعاريف العلماء للمراهقة :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، و هي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (فؤاد البهي، 1997، صفحة 272)

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق . (مول، 1981، صفحة 291)

عرفها "ستايلي هول" أن المراهقة هي فترة عواطف و توتر و شدة تميزها و تكتفيها الأزمة النفسية و تسود المعاناة الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق.
(حامد عبد السلام، 1995، صفحة 325)

أما حسب - دورتي روجر - هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ملك مغول، 1985، صفحة 206)

و من السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها و يرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (الجسماني، 1994، صفحة 129)

2- أنواع المراهقة و أشكالها :

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية و الثقافية التي يعيش في وسطها الفرد و هناك عدة أشكال للمراهقة

2-1- المراهقة التكيفية : هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء و نحو الإشباع المتزن و تكامل الاتجاهات المختلفة.

2-2- المراهقة المنحرفة : و هي صورة مبالغ و متطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية و المراهقة العدوانية المتمردة .

2-3- المراهقة الانسحابية : تتسم بالانطواء ، و العزلة الشديدة و السلبية و التردد و شعور المراهقة بالنقص و عدم الملائمة

2-4- المراهقة العدوانية المتمردة : و هي مراهقة متمردة ثائرة , تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة. (خليل ميخائيل، 1994، صفحة 449)

2-5- المراهقة الجانحة : تشكل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب و العدواني و تتميز بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي . (محمد مصطفى، 1995، صفحة 19)

3- أقسام المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة من حيث بدايتها و مدة دوامها و سنة نهايتها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات و إنما أخضعوها لمجالات دراستهم و تسهيلاتهم فهناك من اتخذ أساس النمو الحسي كمعيار و هناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر و لكن اتفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي و تنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد و في ما يلي تتطرق أقسام المراهقة كما يراها عبد السلام زهران .

3-1- المراهقة المبكرة :

تمتد من النمو السريع أي من بداية السنة 13 و الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد أي مع السن 15 و في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و الخروج من التبعية و الاعتماد على الغير و التخلص من السلطات التي تحيط به و يظهر لديه إحساس بذاته

و كيانه و يصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي.

3-2- المراهقة الوسطى :

يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من 15 إلى 17 و يميزها بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة و تزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول و الوزن و اهتمام المراهق بمظهره و صحته.

3-3- المراهقة المتأخرة:

و تبدأ من 18 إلى 21 سنة و يطلق عليها مرحلة الشباب و تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل , وفيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسدي ويتجه نحو الشباب الانفعالي و تتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي طريقة الكلام، الاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية، والميل إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية. (حامد عبد السلام، 1995، صفحة 325)

4- تحديد المرحلة المتوسطة (15-17) سنة

تتلائم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي ،حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض، إلا مرحلة المراهقة الأولى والتي يمكن تحديدها "ببداية النضج الجنسي"، وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة 'إكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل اجتماعيا وعقليا وجسميا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ،ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام. ويضيف "حامد زهران" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم و الاختيار و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف ،حيث يؤثر ذلك كله على شخصيته المتكاملة.

(سعد جلال محمد، 1979، صفحة 140)

5- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمرحلة المتوسطة :

لكل فرد في الوجود له دوافع بحتة و أساليب واضحة للقيام بعمل ما , و لقد حدد العالم الباحث rudiq- أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و قسمها إلى نوعين:

5-1- دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهد و وقت خاص عند تحقيق النجاح.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة و مهارة و جمال الحركات.
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات الصعبة و الشاقة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية.

5-2- دوافع غير مباشرة:

- اكتساب الصحة و اللياقة البدنية.
- إسهام الفرد في دفع مستوى قدرته على العمل والإنتاج.
- الوعي بالشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة. (مصطفى، 1995، صفحة 73)

6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

يعتبر النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال وعملية النمو عملية مستمرة في الحياة, و معنى الحياة هو النشاط , فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني و هو النضج و معنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام . (نوري، 1990، صفحة 48)

6-1- النمو الجسمي :

يعتبر البعد الجسمي أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق, و يشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو و هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي و المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ و ما

بعده ، و يشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول و العرض و الوزن و التغيير في ملامح الوجه و غيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو . (دزيف، 1990، صفحة 25)

6-2- النمو النفسي :

في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المراحل بين الإثارة النفسية و من الإحباط النفسي ،حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة و مثالية ودينية ،ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العضوي وسن الدقة والفضول ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل. كما أن المراهق لا يختلف كثيرا عن الطفل و الراشد من حيث الحاجات الأولية البيولوجية أما الحاجات الثانوية (النفسية) فتختلف في هذه المرحلة عن الطفولة من حيث تغيراتها الانفعالية و أثرها السلوكية و كذلك لابد من استعراض الحاجات النفسية للمراهق ومن أهمها ما يلي :

6-2-1- الحاجة إلى المكانة :

يرغب المراهق أن يكون شخصا هاما ، و أن يكون له مكانة في جماعته و أن يعترف به كشخص ذو قيمة وكأنه في وسط مكانة الراشدين.

6-2-2- الحاجة إلى الاستقلال :

في هذه الفترة من العمر يرغب المراهق أن يتخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه و هو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتمادا عليها .

6-2-3- الحاجة إلى الانتماء :

إن التعارض بين الحاجة المختلفة التي يعيشها المراهق يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن و الطمأنينة و بذلك تزداد رغبته إلى الانتماء و الحاجة إلى الجماعة و البحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية و يمكن إشباعها. (عاقل، 1972، صفحة 118)

6-3- النمو العقلي :

يجب أن نتذكر دائما المقولة التي تقول "العقل السليم في الجسم السليم " من هنا ندرك جيدا أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا , ففي حالة ما إذا اقتصر المدربين أو أستاذة التربية البدنية على الجسم فقط فإنهم لم يحققوا مساعيهم ، فاللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا و مؤثرا .

إذن فالنمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب و إنما يرافق ذلك نمو التفكير في القدرات العقلية المرتبطة به إذ تظهر عليه مختلف القدرات الخاصة و الميول المتعددة كالميول إلى الرياضات بالإضافة إلى رغبة معرفة نفسية و كذا معرفة الآخرين أيضا. (محمد، 1995، صفحة 70)

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي و الشعري و الفنون ثم الموسيقى , و ما الكون يغدوا قادرا على تطوير العلاقات المجردة العامة و على استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي , و في جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق تمنحه مهذا للشعور بشخصيته الخاصة .
(مصطفى غ.، 1979، صفحة 21)

6-4- النمو الانفعالي :

إن التغيرات السريعة التي تتميز بها فترة المراهقة و كذلك الدوافع المتفجرة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجز عن الفهم و المواجهة ستوقع المراهق في حالات إحباط جديدة و شديدة و يكون رد الفعل انفعالي عليها بنفس الدرجة من القول أو العنف التي تتناسب مع الإحباط نفسه فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال المراهق في هذه الفترة الانفعالية من القلق على مستقبله و يمكن أن نتصور الحياة الانفعالية لمراهق خاصة مما يميزها عن غيرها من المراحل وخاصة المرحلة التي تسبقها مباشرة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء والاستقرار إلى حد كبير. (محمد عماد الدين، 1982، صفحة

(116)

6-5- النمو الحركي :

يتميز المراهق بفقدان الدقة و التوازن في الحركات، نتيجة النمو الغير المتوازن في العظام و العضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي و تغير الهيئة العامة , كما يكون المراهق أكثر حساسية و أكثر تأثراً لتعليقات أفراد المجتمع , و في هذا الصدد يؤكد الأستاذ محمد حامد الأفندي "بأنه لا يوجد أساس للفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئاً من قدرته الحركية أو توافق حركاته بل على النقيض من ذلك تستمر في التحسين، ولكن هذا التحسين لا يحدث بالسرعة التي تحدث فيها أثناء الطفولة الأولى، إذن النمو في الذكاء القدرة الحركية يؤخذ في البطء ابتداء من مرحلة المراهقة و بالرغم من البطء النمو فإنه يستمر دون اضطرابات إذا رافقنا المراهق في اللعب فإننا نجده يتقدم في حركات لاعبيه . (محمد حامد، 1997، صفحة 38)

6-6- النمو الاجتماعي :

ما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلالية و الاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين , فالمراهق الذي يخرج من الطفولة و الذي يصل بعد إلى مرحلة الرشد يصبح يبحث عن مكانه في المجتمع و يحاول فرض ذاته كفرد وليس هو بطفل و لا براشد، فيصبح المراهق يميل إلى مسايرة جماعات منها جماعية أقرانه و يميل إلى الاختلاط من كلا الجنسين .

و بإتساع الحياة الاجتماعية للمراهق تستمر عملية التنشأة الاجتماعية من أشخاص ذو تأثير كبير عليه كالوالدين و المدرسين الخ و هذا بتعلمه للنماذج السلوكية التي يقدمها و يمكن توضيح أهم النمو الاجتماعي في المظاهر التالية:

الخضوع لجماعة الرفاق التي يخضع المراهق لأساليب رفاقه و معاييرهم و نظمهم و يصبح ذلك مسايراً لجماعة الرفاق التي ينتمي إليها، تحرره من أسرته التي نشأ فيها فيتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر. (فؤاد البهي، 1997، صفحة 329)

7- مشاكل المراهقة :

7-1- مشاكل النمو : أهم خصائص ذلك نجد الأرق و الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان و عدم الاستقرار النفسي ، عدم تناسق أعضاء الجسم ، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق مصدر قلق و خاصة إذا ما جعلته معرض لسخرية. (الجسماني، 1994، صفحة 501)

7-2- مشاكل النفسية : من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر و الاستقلال و التوتر لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب و هو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليمها

و أحكام المجتمع و قيمته الخلقية الاجتماعية بل أصبح يحصص الأمور و يناقشها و يوافيها بتفكيره و عقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا يقدر موقفه و لا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لتأكيد نفسه و توازنه، فإذا كانت كل الأسرة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه و لا تعامله كفرد مستقل و لا تشبع في حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته و أن يكون شيء يذكره و يعترف الكل بقدره و قيمته.

7-3- مشاكل انفعالية : إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدوا واضحا في انفعاله و حدته و اندفاعه، و هذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال و يشعر المراهق بالفرح و الفخر ، و لكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء و الخجل ، ومن هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها ، و يتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته . (ميجائيل، 1971، صفحة 72)

7-4- مشاكل اجتماعية : إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز و مكانة في المجتمع و الإحساس بأن الفرد مرغوبا

فيه , فسوف نتناول كل من الأسرة و المدرسة و المجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق .

7-4-1- الأسرة: إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال و الحرية و التحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف ،يحبط من نشأته و لا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف و آراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه و بين أسرته و تكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق أمثاله أو تمرده وعدم استسلامه .

7-4-2- المدرسة : هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، و سلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتبها و يتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره بل أنه يرى سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة .

7-4-3- المجتمع : إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات، و البعض الآخر يميلون إلى العزلة و الابتعاد عن اكتساب صداقات لظروف اجتماعية نفسية أو اختلاف قدراتهم على المهارات اجتماعية كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح و ينهض بعلاقته اجتماعية لا بد من أن يكون محبوبا من الآخرين و أن يكون له أصدقاء و أن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة و النقد نحو المجتمع و نحو العادات و التقاليد و القيم الخلقية و الدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص و العيوب الموجودة فيها .

7-5- مشاكل جنسية : من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر و لكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، و قد يتعرض لانحرافات و غيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء

المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع لمعاكسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات و الأساليب المنحرفة .

7-6- مشاكل صحية : إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بالسمنة بسيطة مؤقتة و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر العلاج. (ميجائيل، 1971، صفحة 74)

8- المجال الاجتماعي العاطفي :

وتوجد لهذا المجال عدة مصطلحات أخرى كمجال الانفعالي .ولهذا المجال أصعب من المجالين " الحسي الحركي والمعرفي " لأنه يتعلق بالحالة النفسية الاجتماعية والبيئة الفرد فالموافق والقيم التي يحاول المدرس اكتسابها للتلاميذ أو يحاول إحداث تعبير في نفوسهم وذاتهم وتصبح تصوراتهم وأفكارهم حول الموضوع ما أو موضوع معين قد تصادفه صعوبات وعوائق يعم بعضها ويجهل بعضها الآخر، ذلك لان التلميذ المتمدرس قد يستقبل المواقف والآراء ، والأفكار والحقائق والقيم بتفهم ورضي وقد يستجيب للتعديلات التي طرأت أو أدخلت على معلوماته وخبراته وتجاريه وموافقة وقد يرفض ولا يستقبل ولا يستجيب . (لبصيص، 2004، صفحة 75)

8-1 مفهومه :

- يرى أنور الحولي هذا المجال بأنه : " ذلك المجال الذي يتضمن السلوكيات المرتبطة بالمشاعر والعواطف التي تتمثل في إيجابيات وصور مثل الشعور والاهتمامات والتقدير والقيم " . (أمين أنور، 2000، صفحة 220)
- أما إيلين فرج بأنه : " ذلك المجال يتضمن الأهداف تلك العلاقة بالمشاعر والعواطف والانفعالات وهو يفكر النضير في السلوك بالنسبة إلى المنتقم فيما يختص

بالاهتمامات والميول والاتجاهات والقيم والتكيف والاستجابة والاستقبال " . (فرح، 1999.ص41)

- أما زكية إبراهيم فتعرفه : " ذلك المجال الذي يتضمن عملية التطبيع الإجماعي التي لها الأثر في السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاقه واكتساب ميول واتجاهات وتقدير وقيم يحث على تكيف الفرد مع مجموعته والمجتمع ، وفي إطار ثقافة المجتمع " .

8-2 خصائصه :

- المجال الوجداني لا يقتصر على المواد التقدمية كالتربية الإسلامية والوطنية والرياضية بل كل المواد لا يتحقق فيها التعلم بكيفية ايجابية إلا إذا كانت العناية الكافية بالمجال الانفعالي .
- يتناول اهتمامات الفرد وتذوقهم واتجاهاتهم وقيمهم وعقائدهم أساليب تكيفهم مع البيئة.
- لا يمكن تحقيق الأهداف الوجدانية لهذا المجال في درس أو درسين بل يتحقق تدريجيا على مدى بعيد.
- يصادف المشرفون التربويون صعوبات في تطبيقه مقارنة بالمجالين الآخرين " المجال الحسي الحركي والمجال المعرفي " . (احمد، 1989، صفحة 220)

8-3 - تصنيفاته :

يتناول هذا الجانب قيم الفرد ومشاعره واتجاهاته وعلى الرغم من أهمية هذا الجانب إلا انه أصعب في التناول من المجالات الأخرى من حيث ملاحظة السلوك الدال عليه وتقييمه ويعد الجانب الوجداني من أهم الجوانب التي تسعى التربية الفنية لتنميتها والاهتمام بهذا الجانب يساعد في تنمية الحس الإجمالي عند الفرد وتذوقه ويحافظ عليها ويضفي اللمسة الفنية إلى كل ما هو محيط به في أي مكان . (صلاح، 1993، صفحة 87)

وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات مثل تكوين الاتجاهات وتنمية الميول والمواهب والقيم والقدرة على التدوق وبناء شخصية المتعلم وينقسم إلى المستويات التالية :

- **الاستقبال :** ويتمثل في إثارة اهتمام المتعلم ومن مظاهره الإصغاء والمتابعة لاختبار أمر ما الاهتمام والتأثير ، الرغبة في التعرف بشكل اكبر .
- **الاستجابة :** وي المرحلة التي تلي الاستقبال ، حيث تظهر رد الفعل لما استقبله المتعلم على شكل مشاركة ايجابية مع المظاهر أو المثير ، ومن مظاهر ذلك (إطاعة القوانين والأنظمة يستكمل الواجبات ، المشاركة في المناقشات حول قضية ما) .
- **التقدير :** أي إعطاء قيمة أو تقدير الأشياء أو الظواهر أو السلوك في ضوء الاقتناع التام بقيمة معينة ، وهذا المستوى أعلى من سابقته ، ومن مظاهر هذا المستوى (تقدير العلم والعمل اليدوي والاستعداد إلى العمل مع الآخرين) .
- **تنظيم القيم :** يقصد به إيجاد قيمة كلمة تنظم التقديرات القيمة .
- **تمثيل القيم وتجسيدها:** أي تكامل المعتقدات والأفكار والاتجاهات والقيم في نظرة شاملة . (مكارم حلمي، 1999، صفحة 120)

لقد ظهرت عدة محاولات من الخبراء التربويين لتصنيف هذا المجال تصنيف سميت " smith " وكذلك تصنيف " كوثر جوك " ولكن تصنيف "كراثوهيل" "Krathwohl" سنة 1964 للمجال الانفعالي يعتبر أهم هذه المحاولات :

- **تصنيف "كراثوهيل":** وقد صنف هذا المجال إلى خمس مستويات التي تشمل فئات رئيسية متدرجة ومتتابعة ، وقد تنقسم كل منها إلى فئات فرعية ، والتخطيط يوضح تلك الفئات كما يلي:

* **الاستقبال :** ويتضمن المقابلة للانتباه إلى مثيرات بذاتها

- ✓ بالإدراك .
- ✓ بالرغبة في الاستقبال .
- ✓ بالانتباه الانتقائي .

* الاستجابة النشطة (التجاوب) : ويتضمن الانتباه الملزم النشاط المصحوب بالسلوك الفعلي نتيجة لذلك

✓ الإذعان في الاستجابة.

✓ الرغبة في التجاوب.

✓ الاقتناع بالتجاوب.

* التقدير :

ويتضمن النظر إلى المثير ما باعتباره قيما وتفضيله على غيره بما في ذلك :

✓ تقبل القيم.

✓ تفضيل القيمة.

✓ الالتزام بالقيمة والذود عنها.

* التنظيم :

ويتضمن بناء نسق قيمي على المفاهيم واستخدامها في تحديد السلوك :

✓ باستخلاص مفهوم القيمة.

✓ بتنظيم نسق قيمي.

* الاتصال بالقيمة أو المركب لقيمي :

ويتضمن اكتساب الخلق بتنظيم القيم والاتجاهات في نظام متماسك يعبر عن موقف الفرد.

✓ الاتصاف بنظام مهم.

✓ تجسيد القيمة . (محمد ا.، 1990، صفحة 84)

تصنيف سميث:

كان هذا التصنيف سنة 1970 فقد تضمن كعناصر أساسية ويخصصها :

• الاهتمام.

• ميولية اجتماعية.

• تكيف اجتماعي.

- فلسفة في الحياة.
- تجارب جمالية. (عبد اللطيف، 1989، صفحة 49)

- تصنيف كوثر جوك :

لقد صنفها إلى ست فئات رئيسية ، ولم تتعرض إلى فئات أخرى فرعية أو ثانوية ، ويبدأ بمستوى الانتباه حيث المتابعة والإصغاء ، ثم مستوى التقبل حيث الاستجابة والتقبل ، ثم مستوى الاهتمام حيث المشاركة والاهتمام والتعاون ، ثم مستوى تكوين الاتجاه حيث الاختيار واضهار الولاء ، ثم مستوى تكوين أُلقيمي حيث المفاضلة والتصنيف والترتيب ، ثم المستوى الأخير هو السلوك أُلقيمي حيث التصرف والمواظبة والدفاع عن هذا الشيء ، ويعتبر هذا التصنيف تسليطا لتصنيف "كراوهيل " ويخدم أيضا أهداف التربية الفنية لأنه محدد ومركز على فئات رئيسية تساعد على تحقيق تلك الأهداف في الجانب الوجداني وقد صنفه كالآتي :

- الانتباه.
- التقبل .
- الاهتمام.
- تكوين الاتجاه .
- تكوين النظام أُلقيمي.
- السلوك أُلقيمي. (صلاح، 1993، صفحة 89)

9- أغراضه :

- أن يتكيف الفرد مع الذات ومع الآخرين من خلال مواقف متباينة للعب يقوم فيها بدور المسؤول والتابع .
- أن يكتسب القدرة على تبادل وتقييم الأفكار مع الجماعة وتعديل اتجاهاتهم واكتساب القيم من أجل التفاعل مع المجتمع .

- أن ينمي الشعور بالانتماء والرضا عن المجتمع من خلال تفاهم حاجات المجتمع وتطوير السمات الايجابية للشخصية وحسن استغلال الوقت الحر .
- تقدير الخبرات الجمالية النابعة من الأنشطة المترابطة وأنشطة الخلاء وتصاغ هذه الأغراض وفقا لحاجات الأفراد وميولهم واتجاهاتهم وفروقهم الفردية في مراحل النمو المختلفة . (مكارم حلمي، 1999، صفحة 121)

10- أهمية الرياضة للمراهقين: إن المراهق في السن 15-17 سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود ، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته ومواهبه وفي حدود 14 سنة يكون قد انفصل على النشاطات التقليدية ليتوجه نحو رياضة ما مثل رياضة كرة القدم والى غير ذلك من أنواع الرياضات كما نجده دائما يهتم بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة ، فبعدما كان اللاعب رمزيا في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للاعب ، حيث يجب توفير العتاد والمكان داخل الضر وف الملائمة للمراهقة ، وهي المرحلة التي تزيد فيها السلبيات الغير الواضحة ، دون أن توفر له أو تقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام باللعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث لكل مراهق. (pelier, 1973, p. 140)

من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة يتضح لنا بأن الفترة ليست مجرد تغيير فزيولوجي سريع فحسب ، وإنما هي مرحلة هامة تمس بالدرجة الأولى الجانب النفسي والانفعالي وخاصة الاجتماعي للمراهق ، فتسير به نحو اكتمال النضج ، ورغم ما تشمله هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي ، وعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة الاندماج في المجتمع فالمراهقة كما يصفها البعض أنها أزمة يمر بها الفرد سرعان ما تزول ، فهي مرحلة من مراحل النمو التي لا يستطيع الفرد التهرب منها ، وعلى ضوء ما سبق ذكره القول أن مرحلة المراهقة هي عملية شاملة تتميز بأبعاد وجدانية وتربوية واجتماعية بدايتها تكون بيولوجية ونهايتها تكون نفسية واجتماعية .

خلاصة :

إن عملية التكامل الرياضي إنجاز من حيث الإعداد التدريبي و تنمية الصفات المراد تنميتها ، لرفع قدرة الرياضي أو ممارسة لكرة القدم على الإنجاز من حيث الإعداد البدني و الفني و النفسي وتربية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الحادثة. فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويلي ذلك رسم و تحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات و عمل البرامج الزمنية ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء و تفادي المشاكل التي تواجه المشروع . نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسمية ، عقلية ، إنفعالية و إجتماعية . وعلى التدريب الرياضي مراعات كل القوانين من التخطيط إلى المرحلة العمرية لتحقيق التكوين الجيد لدى ناشئ كرة القدم .



الباب الثاني الجانب التطبيقي

مدخل الباب الثاني :

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة مما أدى بنا إلى القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية بحيث الجانب النظري يستوجب تأكيده ميدانياً إن كان قابل للدراسة و التي تساهم في ضبط الموضوع و جعله منهجيا و ذا قيمة علمية . ويمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة ثابتة مليئة بالمجازفات التي تجري وقائعها في ميدان البحث، وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أمر الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على النتائج العلمية ليتمكن الوثوق بها بإعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى. فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابلية للموضوعية العلمية، و هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا إتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية ، و كذلك نتطرق في هذا الباب إلى فصل الذي يعتمد على عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال إستعمالنا لإستبانة الإستبيان.



الفصل الاول طرق و منهجية البحث

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة و دقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل التحقق من فرضيات الموضوع ، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، و كذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية و توظيفها، هذا من اجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة علمية ، تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة ، و في تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

و في هذا الفصل سنحاول إن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، و الأدوات و الوسائل الإحصائية المستخدمة ، و المنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة و تصنيفها ، كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، و كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي ، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية و هذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1- منهج البحث: يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيمالخ. (العيساوي، 1996، صفحة 76)

حيث يعتبر اختيار و تحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فأن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة و بإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، و انطلاقا من موضوع دراستنا : فاعلية التخطيط في رفع كفاءة التكوين لدى ناشئ كرة القدم اقل من 17 سنة. حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر التربوية و النفسية و الاجتماعية ما هي عليه في الحاضر و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها ، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع و استجابة لطبيعة الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه :هو تصور دقيق

للعلاقات المتبادلة بين المجتمع و الاتجاهات و الميول و الرغبات و التصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية...الخ. (وجيه، 1991، صفحة 219)

و لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجها و الاقتصاد في الجهد و الوقت و ملائمة لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه ، و يمكن من خلاله و بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية و قابلة للتعميم .

و لهذا الغرض انتهج الباحث دراسة مسحية مست جميع مدربي كرة القدم لفئة العمرية اقل من 17 سنة على مستوى أندية ولاية كل من غليزان و مستغانم.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، و الهدف منها التعرف على ميدان الدراسة و بعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، و التعرف على بعض الجوانب و المفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي ستجري عليه الدراسة.

نظرا لأهمية موضوع بحثنا و دقته و الجوانب المراد دراستها، و التي تتطلب منا جهد كبير و اجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، و جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

قمنا في بداية الأمر و بعد اختيار موضوع الدراسة و تحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات و العينة التي سنجري عليها الدراسة، قمنا بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض الميادين كرة القدم في ولاية غليزان و مستغانم .

و كانت لنا لقاءات مع بعض المدربين و طرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص الإعداد و التكوين الرياضي في كرة القدم خصوصا مع الفئات العمرية الصغرى، و الغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر رابطة ولاية غليزان و مستغانم و كان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات و الإحصاءات المتعلقة بتوزيع و تقسيم النوادي على مستوى نوادي الولاية ، و عدد الأندية و المربين القائمين على إعداد الفئات الصغرى، و كان لنا لقاء مع بعض رؤساء و المدراء الفنيين لبعض الأندية و أجرينا معهم مقابلات شخصية و طرحنا عليهم بعض الأسئلة التي تقرنا نوعا ما من فهم مشكلة البحث.

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لغرض تقصي الحقائق و الاطلاع على واقع إعداد الناشئين و تكوينهم ، و عمل المدربين و طبيعة هذه العلاقة .

هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف و بعض الأساتذة المتخصصين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة و مفهومة و تحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث ، و بعد مراجعة الأسئلة و التصحيح و تغيير البعض منها حسب ملاحظات الأساتذة ، قمنا بتوزيع البعض منها على 07 مدربين و قمنا باسترجاعها ، ثم بعدها بأيام وزعنا الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية، وإستنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت بصدق و جدية من طرف عناصر عينة البحث.

3- مجتمع الدراسة و عينة البحث:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها. (دوقات، 2001، صفحة 99)

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع و المناسب لهذه الدراسة، فكان المجتمع الأصلي للبحث مدربي كرة القدم القائمين على إعداد و تكوين ناشئ كرة القدم اقل من 17 سنة على مستوى الأندية التابعة لرابطة ولاية غليزان و مستغانم و الذين كان عددهم (21) مدرب، موزعين على النوادي و الجمعيات الرياضية .

3-1- عينة البحث:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات و المراحل الهامة للبحث، إن الأهداف التي يصنعها الباحث لبحثه و الإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها، هل سيأخذها عينة واسعة و ممثلة أم عينة محددة ؟ هل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟ (دوقات، 2001، صفحة 99)

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية (عينة مقصودة) عينة من المدربين و المتمثلة في جميع مدربي كرة القدم للفئات العمرية اقل من (17) سنة للأندية الرياضية التابعة لرابطة ولاية غليزان و مستغانم لكرة القدم و عددهم (21) مدرب موزعين على النوادي و الجمعيات الرياضية ، حيث يمارسون نشاطهم الرياضي على مستوى ولاية غليزان ومستغانم.

3-2-مواصفات العينة: انطلاقا من إشكالية البحث و فروضه، فان هذه الدراسة تستلزم علينا احترام الشروط المنهجية للبحث العلمي من اجل الحصول على نتائج ذات دلالة و صدق و موضوعية ، و عليه فإننا احترنا المعايير العلمية عند اختيار العينة التي سنجري عليها الدراسة، و المتمثلة كالآتي :

عينة المدربين:

تضم الجنسين و مختلف الأعمار.

تضم كل مدربي الفئات العمرية اقل من 17 سنة بدون استثناء.

4- مجالات البحث:**4-1-المجال البشري :**

تم العمل مع مجموعة من المدربين يعملون مع فئة عمرية أقل من 17 سنة لكرة القدم عددهم 21 مدرب ينتمون إلى جمعيات رياضية لولاية غليزان و ولاية مستغانم .

4-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية ، على مستوى 14 ملعب التي تتدرب فيها الأندية و الجمعيات الرياضية التابعة لولاية غليزان و مستغانم و هي كالتالي:

_ وفاق جديوية أمل سعيد زمورة ، الأكاديمية لولاية غليزان، شباب وادي ارهيو، وفاق وادي ارهيو، سريع غليزان، شباب مازونة، شباب بوقيراط، ترجي مستغانم، سيدي سعيد مستغانم ، و داد مستغانم، غالية عين تادل، النادي الحكمة وادي ارهيو، شباب سيدي علي.

4-3- المجال الزمني:

انطلقنا في بحثنا هذا عند تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر أكتوبر، بدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، و هذا بعد تلقينا الموافقة النهائية على إجراء البحث .

تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 14-03-2015 الى 29-03-2015، و تم استرجاعه بعد 15 يوم .

5- ضبط متغيرات البحث :

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

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

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " كفاءة التكوين في كرة القدم".

6- أدوات البحث:

قصد إيجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة فرضيات، لزم علينا إتباع طرق علمية للدراسة، و استخدام مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث، و مجموعة من الوسائل الإحصائية لتحليل المعطيات و النتائج التي ستحصل عليها، حيث تم استخدام الأدوات و الوسائل التالية:

6-1- الدراسة النظرية :

التي يصطلح عليها ب"الببليوغرافية" أو المادة الخبرية، حيث تم الاستعانة بالمصادر و المراجع من كتب ، و مذكرات ، مجلات،جرائد رسمية، في جمع المعلومات التي لها صلة و علاقة بموضوع الدراسة.

6-2- المقابلة الشخصية:

تعتبر المقابلة من بين الأدوات الرئيسية في جمع البيانات و المعلومات، عند دراسة الافراد و الجماعات الإنسانية و هي حوار يتم بين القائم بالمقابلة و بين شخص أو مجموعة أشخاص بهدف الحصول على معلومات متعلقة بموضوع الدراسة التي يقوم بها الباحث. (دوقات، 2001، صفحة 121)

و لقد كانت لنا مقابلات شخصية مع بعض مدربين كرة القدم للأندية الرياضية ، و كان موضوع هذه المقابلات مجموعة من الأسئلة تتمحور حول عمل المدربين القائمين على إعداد و تكوين الفئات الصغرى و رأيهم حول النتائج المحصل عليها في مجال الإعداد و التكوين، و المستوى العلمي و المهني للمدربين و الأسلوب المهني و نوعية البرامج التدريبية المنتهجة و مدى تحقيقها للأهداف المسطرة .

6-3-الاستبيان: يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم، و دوافعهم أو معتقداتهم، و تأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من انه اقتصادي في الجهد و الوقت، كما يعرف الاستبيان على انه أداة علمية عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات. (سامي، 1999، الصفحات 67-68)

تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للمدرين على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة، و قد تم تصميم هذا الاستبيان و صياغة الأسئلة و العبارات و كتاباتها استنادا إلى آراء و توجيهات الأستاذ المشرف و بعض الأساتذة المختصين في المجال التدريبي بما يتماشى مع موضوع و إشكالية البحث و فروضه. و لقد احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها (20) سؤال، منها أسئلة مفتوحة و أسئلة من النوع المغلقة المفتوحة.

7-الأسس العلمية للاختبار: حتى نضمن صلاحية الاختبار و تطابقه لابد من مراعاة الشروط التالية.

7-1-ثبات الاختبار: جدول رقم (01) لدراسة ثبات الاختبارات.

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

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ ان معامل الثبات (0.86-0.88)، أكبر من القيمة الجدولية (0.625) عند درجة حرية (06) و مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا ما يؤكد أن الإختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

7-2- صدق الاختبار:

جدول رقم (02) لدراسة صدق الاختبارات.

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

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن معامل الصدق و الذي هو الجذر التربيعي للثبات (0.92-0.93) أكبر من القيمة الجدولية (0.625) عند درجة حرية (06) ومستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يؤكد ان الاختبارات تتمتع بصدق عالي.

7-3- موضوعية الاختبار:

نقصد بالموضوعية "مدى وضوح التعليمات المتاحة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات و النتائج".

والاختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا تعد من بين الاختبارات التي سبق استخدامها في عدة بحوث وذلك لكونها استمارات تحتوي علي أسئلة غير قابلة للتأويل. حيث إن

معظم أفراد العينة اجابو دون تردد .لدي فان الاختبارات الاستمارات التي وزعت تتميز بالموضوعية.

8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو إقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة..الخ(محمد، 1970، صفحة 74)

و قد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

أ/ النسب المئوية:

استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها، و مثال ذلك الإجابة على السؤال التالي بصفتم مدرب. هل تلقيتم تربية تكويني؟

فكانت الإجابة ب: نعم أو لا .

بعد تطبيق قانون حساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية" تكون النتيجة كما يلي:

100*19	مج عدد الإجابات (نعم)*100	
% 90.47 =	-----	= الإجابة نعم
21	مج الكلي لأفراد العينة "ن"	
100*02	مج عدد الإجابات (لا)*100	
%09.53 =	-----	= الإجابة لا
21	مج الكلي لأفراد العينة "ن"	

ب/ اختبار كاف تربيع "كا2"

يسمح لنا هذا الاختبار باجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان و قانون كاف تربيع "كا2" هو كما يلي:

$$\text{مجموع (ت ح- ت ن) 2} \\ \text{كا2} = \frac{\text{ت ن}}{\text{ت ن}}$$

حيث :

* كا2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

* ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة)

* ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

$a=0.05$ - درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة" :

- درجة الحرية $n = h - 1$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.

نموذج لكيفية حساب كا2.

الجدول رقم (3) كيفية حساب كا2

الإجابات	ت ح	ت ن	ت ح- ت ن	(ت ح- ت ن) 2	(ت ح- ت ن) 2
الحساب				ت ن	ت ن
نعم	19	10.5	8.5	72.25	6.88
لا	02	10.5	-8.5	72.25	6.88
المجموع	21	21			13.76

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث و منهجه المتبع و إجراءاته في هذا الفصل ، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل و العناصر التي اعتمدنا عليها و اتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث:

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل و أدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق و التوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة و هذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، و قد تم تحليل و معالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية و هذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي وجهناها في الميدان.



الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

هناك أربعة محاور يتمحور عليها بحثنا و هي:

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

السؤال الأول:

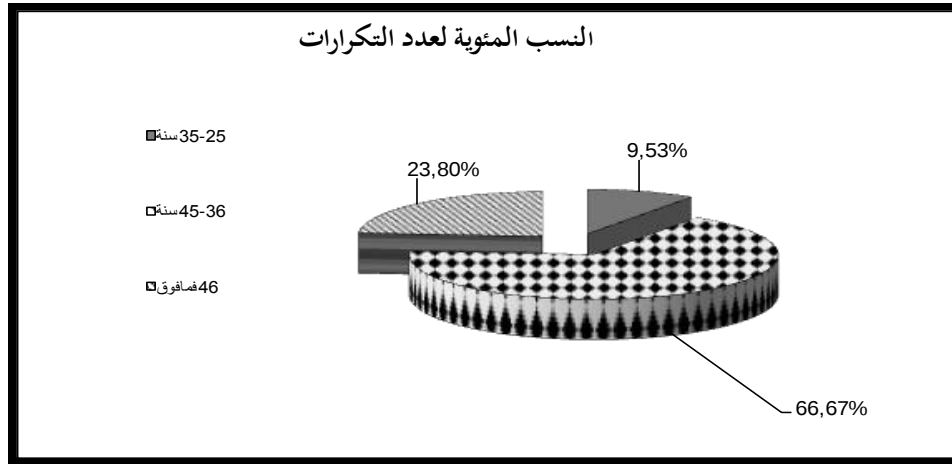
سن المدرب؟

الغرض من السؤال :

معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
25-35 سنة	02	09.53	11.14	5.99	2	0.05
36-45 سنة	14	66.67				
46 فما فوق	05	23.80				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (04): يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة.



الشكل رقم (10): يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 66.67 % ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان ووجدنا ك المحسوبة 11.14. من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثاني:

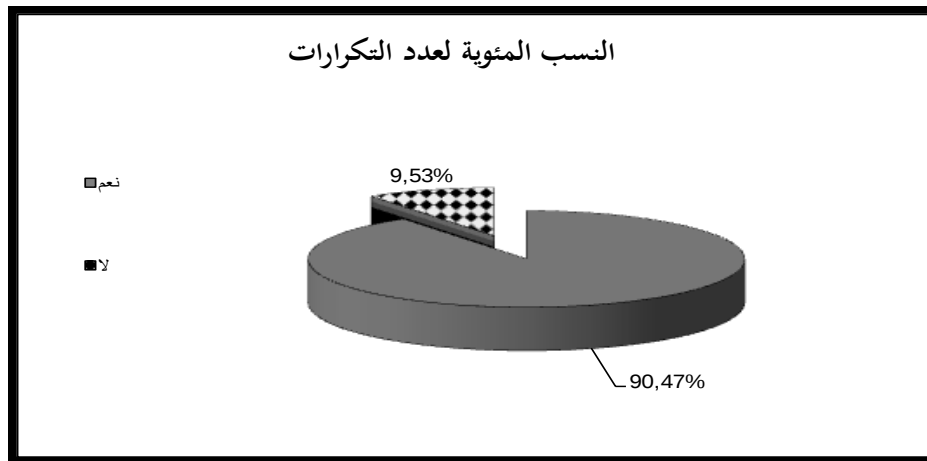
- هل سبق لكم وان مارستم كرة القدم في نادي معين ؟

الغرض من السؤال :

معرفة إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	19	90.47	13.76	3.84	1	0.05
لا	02	09.53				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (05) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي أو عدة أندية معينة.



الشكل رقم (11) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي أو عدة أندية معينة.

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة وهذا بنسبة 90.47%، ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة 09.53% ووجدنا ك محسوبة 13.76. من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية

معينة، وهذا نفسره بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

السؤال الثالث :

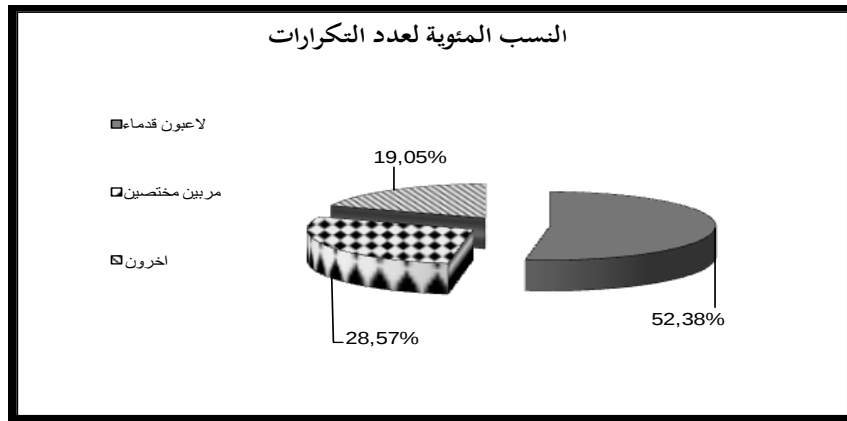
إذا كانت إجاباتكم بنعم على السؤال السابق ، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم؟

الغرض من السؤال :

معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك/المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
لاعبون	11	52.38	3.71	5.99	2	0.05
مربين مختصين	06	28.57				
الهواة	04	19.05				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (06) :يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.



الشكل رقم (12) :يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربى النادي الذي مارس فيه المدرب كرة

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن اغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدربيهم (مربيهم) كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة تقدر بـ 52.38%، ونسبة 28.57% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربى مختص و بالتالى عدم وجود فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة 3.71 . نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المربين للنادي كانوا من صنف لاعبين قدماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.

السؤال الرابع:

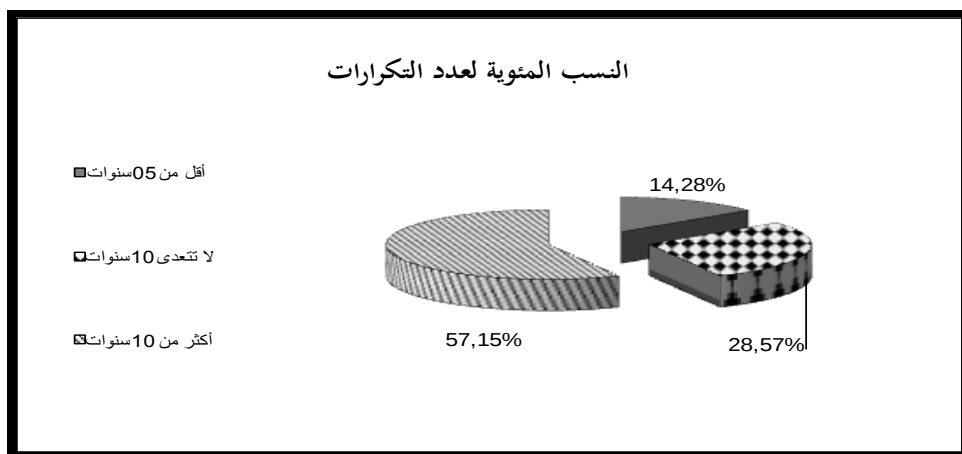
- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

الغرض من السؤال:

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 5 سنوات	03	14.28	6	5.99	2	0.05
لا تتعدى 10 سنوات	06	28.57				
أكثر من 10 سنوات	12	57.15				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (07) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.



الشكل رقم (13) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية أكثر من 10 سنوات بنسبة 57.15% و بالتالي يوجد فروق للفترة الزمنية أكثر من 10 سنوات وكانت ك المحسوبة 6 . نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب .

السؤال الخامس :

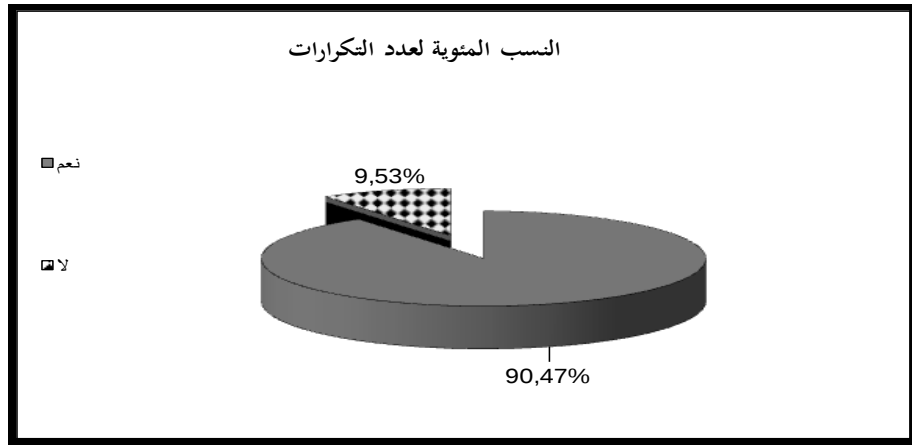
بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تربية تكويني ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تربية تكوينية تساهم في التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	19	90.47	13.76	3.84	1	0.05
لا	02	09.53				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (08) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربية التكوينية.



الشكل رقم (14) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية.

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ أن نسبة 90.47% من المدربين قد تلقوا تربص تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 09.53% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتربص تكويني و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه كالمحسوبة 13.76 . من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص.

السؤال السادس :

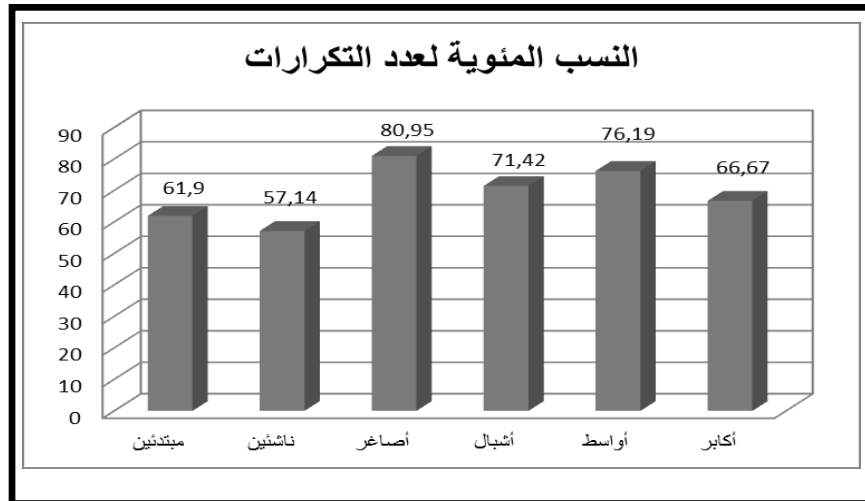
ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها ؟

الغرض من السؤال :

معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة الأشبال ، والتي نحن بصدد دراستها.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية %	مجموع النسب المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مبتدئين	13	61.90	100	1.08	11.08	5	0.05
ناشئين	12	57.14	100				
أصاغر	17	80.95	100				
أشبال	15	71.42	100				
أواسط	16	76.19	100				
أكابر	14	66.67	100				

الجدول رقم (09) : مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها .



الشكل رقم (15) : مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأصاغر وهذا بنسبة تقدر ب 80.95 و التي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئات الأشبال. 71.42 % ، و ثم تليها الأواسط بنسبة 76.19 % و بالتالي عدم وجود فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة 1.08 .

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

ب- المحور الثاني :

هل للوقت عامل رئيسي في عملية التخطيط؟.

السؤال السابع :

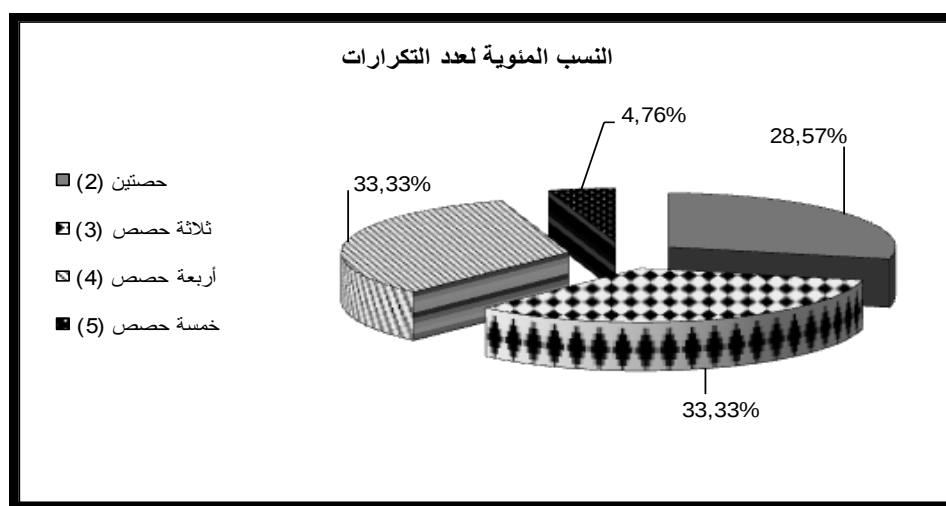
ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال :

معرفة مكانة وقيمة الحصص التدريبية لدى المدرب

عدد الحصص	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
حصتين	7	28.57%	6.71	7.82	3	0.05
ثلاثة حصص	5	33.33%				
أربع حصص	8	33.33%				
خمسة حصص	1	4.76%				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (10) : يوضح معرفة مكانة قيمة الحصص التدريبية لدى المدرب.



الشكل رقم (16) : يوضح معرفة مكانة قيمة الحصص التدريبية لدى المدرب.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع (04) حصص أسبوعيا بنسبة 33.33% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأنه يبرمج ثلاثة حصص (03) أسبوعيا بنسبة 33.33% ومنهم من أجاب أنه يبرمج حصتين (02) أسبوعيا بنسبة 28.57% و خمسة حصص (05) أسبوعيا بنسبة 04.76% و بالتالي يوجد فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة 6.71.

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

السؤال الثامن :

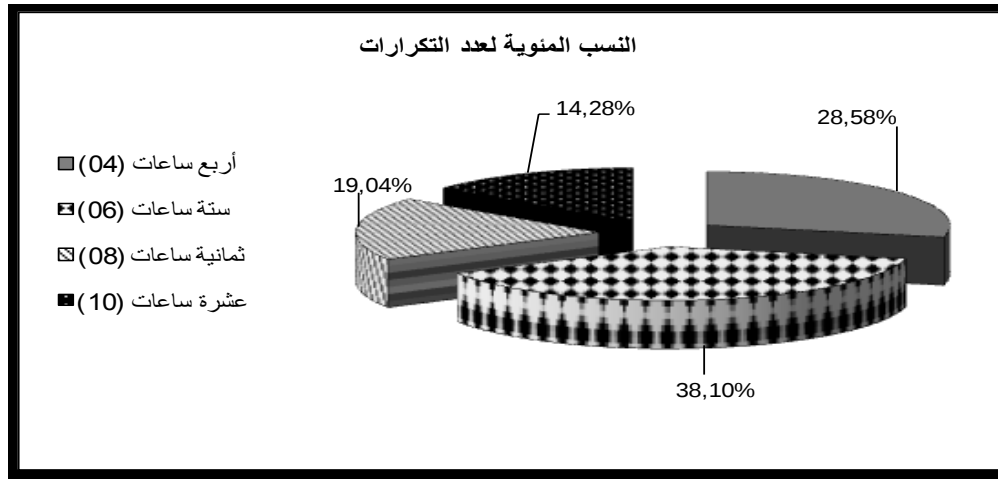
• أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال :

معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.

الحجم الساعي	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أربع ساعات	7	28.57%	2.23	7.82	3	0.05
ستة ساعات	6	38.09%				
ثمانية ساعات	5	19.04%				
عشرة ساعات	3	14.28%				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (11): يوضح الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.



الشكل رقم (17): يوضح الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر بـ: (06) ساعات وهذا بنسبة 38.09% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بـ: (04) ساعات أسبوعيا بنسبة 28.57% ومنهم من أجاب بأنه يبرمج (08) ساعة أسبوعيا بنسبة 19.04% ومنهم من أجاب أنه يبرمج (10) ساعات أسبوعيا بنسبة 14.28% و بالتالي لا يوجد فروق ما تبينه ك المحسوبة 2.23 .

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

السؤال التاسع:

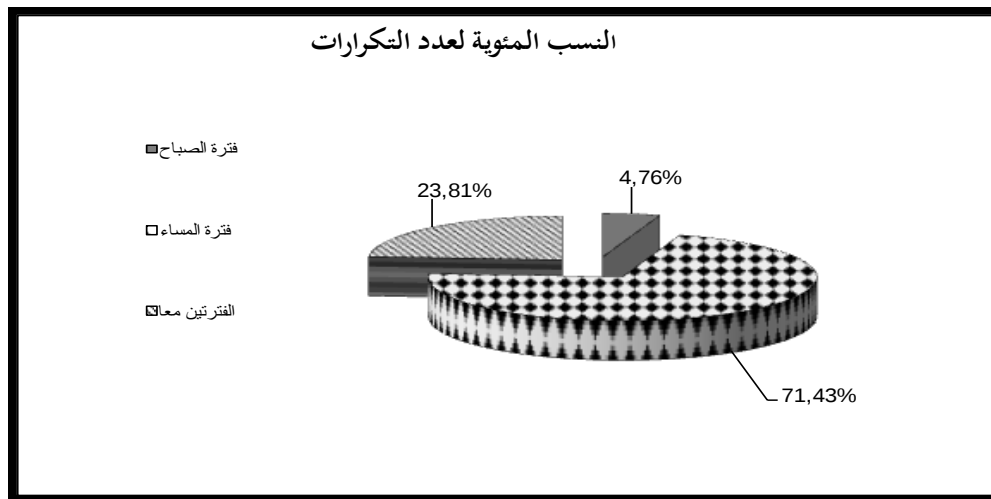
- في أي وقت تبرمجون تدريبات ناديكم؟

الغرض من السؤال:

معرفة الفترة التي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة لإجراء التدريب.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
في فترة الصباح	01	04.76	14.85	5.99	2	0.05
في فترة المساء	15	71.43				
الفترتين معا	05	23.81				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (12): يوضح فترات إجراء التدريبات.



الشكل رقم (18): يوضح فترات إجراء التدريبات.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 71.43%، وهناك من يرى الفترتين معا بنسبة 23.81%، وهذا ما يدل على أن اختيار هذه المواقيت يرجع لأسباب كالارتباطات والانشغالات الخاصة بالمدرّب واللاعبين و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة 14.85 .

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

ج- المحور الثالث :

الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي ؟.

السؤال العاشر:

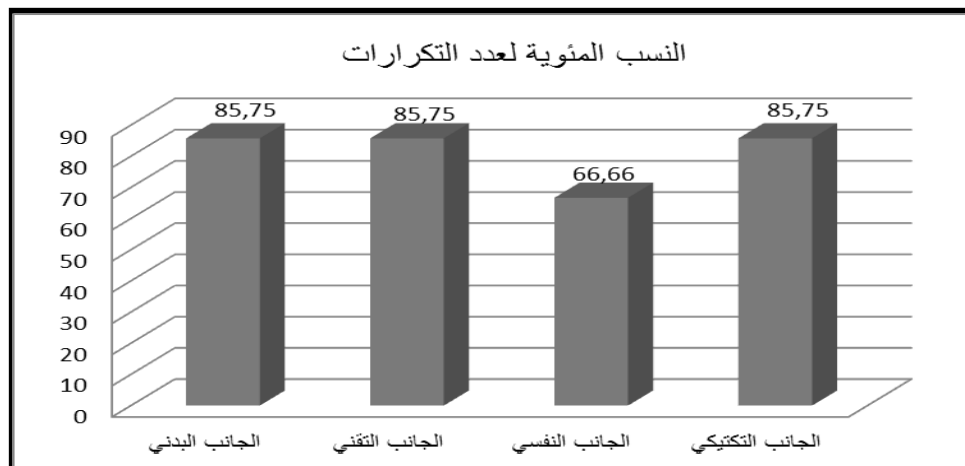
- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟

الغرض من السؤال:

تحديد الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريبات.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية %	مجموع التكرارات	مجموع النسب المئوية %	ك/المحسوب	ك/الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الجانب البدني	18	85.75	21	100	0.67	7.82	3	0.05
الجانب التقني	18	85.75	21	100				
الجانب النفسي	14	66.66	21	100				
الجانب التكتيكي	18	85.75	21	100				

الجدول رقم (13) : مدرج تكراري يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.



الشكل رقم (19) : مدرج تكراري يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ أن هناك تقارب في اهتمام المدربين بالجوانب السالفة الذكر باستثناء الجانب النفسي الذي كانت نسبته 66.66 % مقارنة مع الجوانب الأخرى و بالتالي عدم وجود فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة 0.67 .

من خلال النتائج المحصل عليها نقول أن كل الجوانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة القدم لكونهم المحاور الأساسية والركائز في رفع مستوى التكوين لدى اللاعبين .

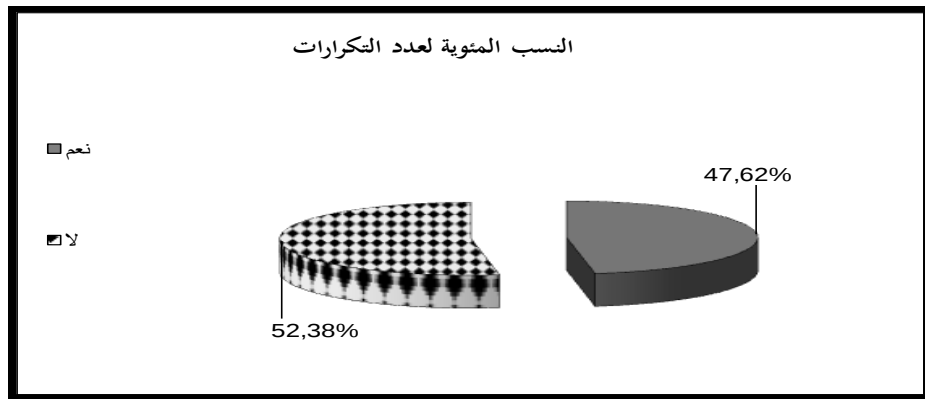
السؤال الحادي عشر :

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

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	10	47.62	0.41	843.	1	0.05
لا	11	52.38				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (14) : يوضح مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي



الشكل رقم (20) : يوضح مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كل المدربين يشكون من الحالة المادية المحيطة بالنادي وهذا بنسبة **52.38%**. وكان تعليل معظم هؤلاء المدربين منحصر مجملها في (عدم وجود تمويل للنادي، ضعف الإمكانيات، عدم كفاية الأجرة.. الخ) و بالتالي عدم وجود فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة 0.41 .

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

السؤال الثاني عشر :

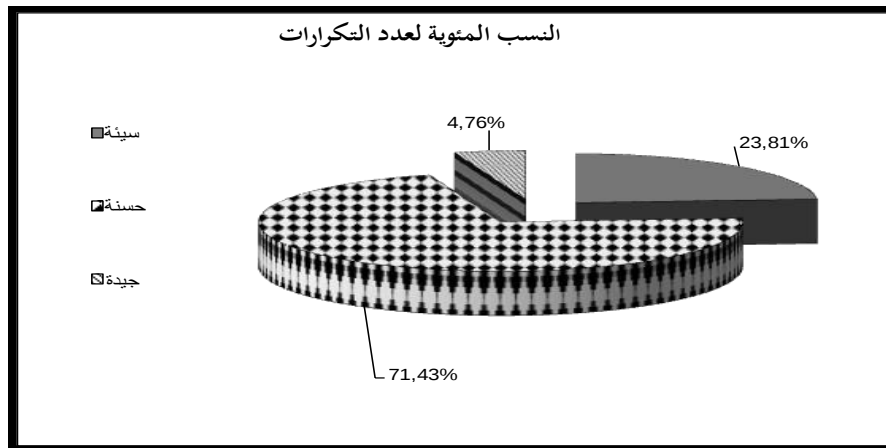
- كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم ؟

الغرض من السؤال :

معرفة الحالة البيداغوجية للفريق .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سيئة	05	23.81	14.85	5.99	2	0.05
حسنة	15	71.43				
جيدة	01	04.76				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (15) : يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .



الشكل رقم (21) : يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن جل المدربين يصفون الحالة البيداغوجية للنادي بالحسنة بنسبة تقدر بـ 71.43%، بينما الآخرون يرون أنها سيئة بنسبة 23.81% و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة 14.85 .

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

السؤال ثالث عشر :

- حسب رأيكم ، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه ؟
- الغرض من السؤال :

معرفة الأسباب التي يرونها المدربين معرقة لأداء مهامهم التدريبية

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

- قلة التريصات للمدربين .
- انعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل .
- مشكل التنظيم في رزنامة المنافسات .
- نقص في التسيير .
- قلة التمويل للأندية .
- نقص الخبرة في ميدان التدريب .

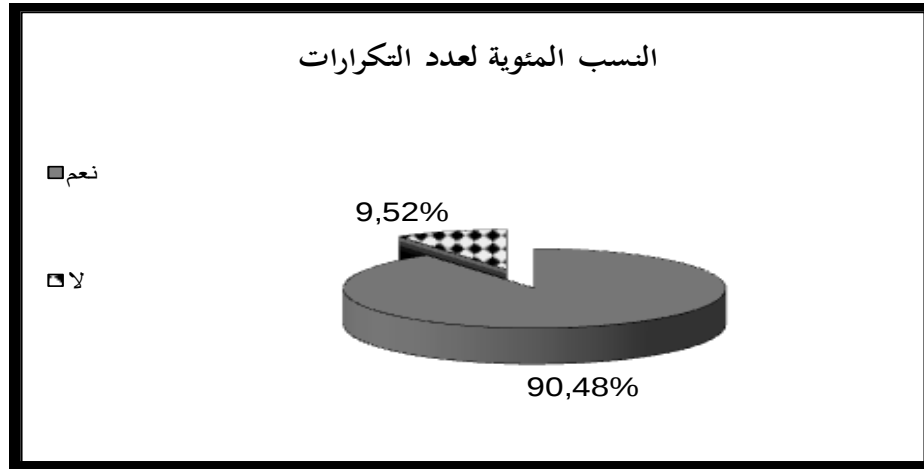
- بعد المسافة بين فرق ولايات الجنوب و فرق ولايات الشمال و الذي يكلف مبالغ التنقل الباهضة، والذي يؤدي في بعض الأحيان إلى انسحاب بعض الفرق المشاركة.
 - غياب التشجيع من قبل الإطارات و المسؤولين .
 - إهمال بعض المسؤولين للنادي والجمعيات وعدم تقديم يد المساعدة لهم .
- نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في التكوين و عدم تحقيق الأهداف المسطرة .
- د- المحور الرابع: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى التكوين الجيد لفئة اقل من 17 سنة ممارسي كرة القدم.

السؤال الرابع عشر :

- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا رزنامة رسمية للمنافسات؟
- الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النادي مقيد برزنامة رسمية أم لا، أي إجبارية أو عدم إجبارية النادي في المشاركة في المباريات.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	19	90.48	13.76	3.84	1	0.05
لا	02	09.52				
المجموع	21	100				

الجدول رقم(16): يوضح نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية.



الشكل رقم (22): يوضح نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لبرنامج رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة بنسبة 90.48%، و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة بـ 9.52% و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة 13.76 .

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

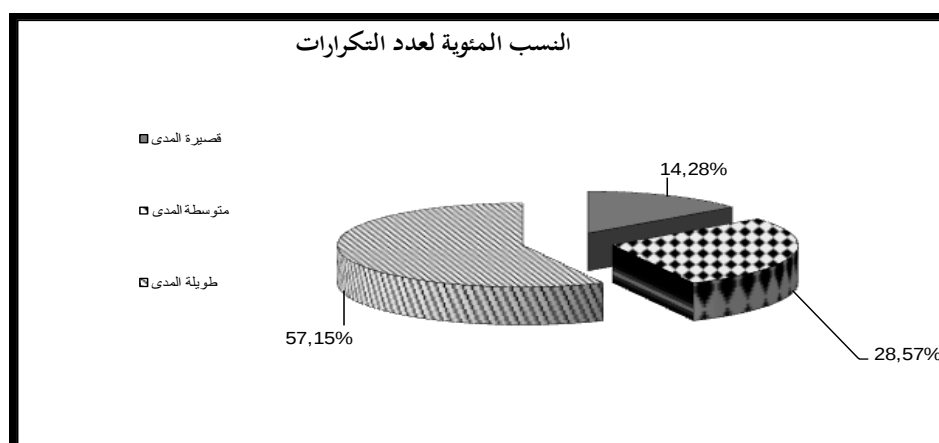
السؤال الخامس عشر:

- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قصيرة المدى	03	14.28	7.42	5.99	2	0.05
متوسطة المدى	06	28.57				
طويلة المدى	12	57.15				
المجموع	21	100				

الجدول رقم(17): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم.



الشكل رقم (23): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الأفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ(57.15%) ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على أفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ(28.57%)، وهناك آخرون من يرى أن الأفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ(14.28%) و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى، و هذا ما تبينه ك المحسوبة

7.42 .

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

السؤال سادس عشر :

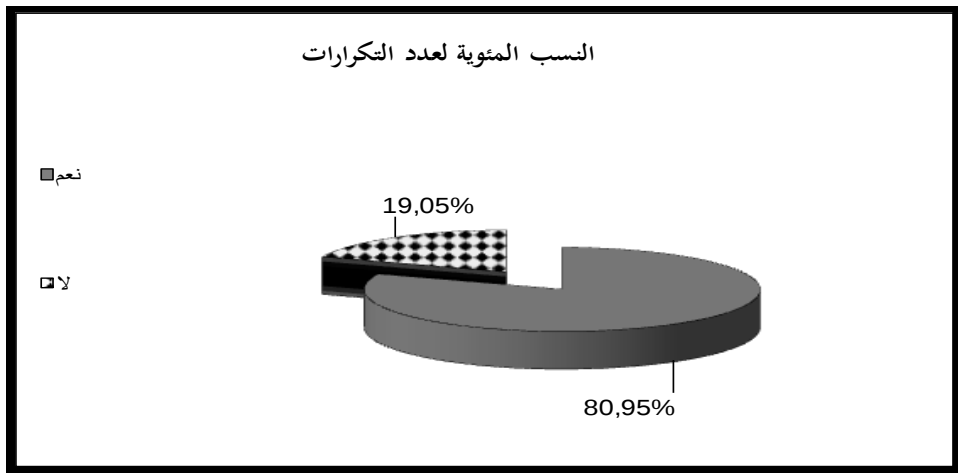
- هل انتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟

الغرض من السؤال :

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	17	80.95	8.04	3.84	1	0.05
لا	04	19.05				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (16) يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.



الشكل رقم (24) : يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ (80.95%) و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة 8.04.

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

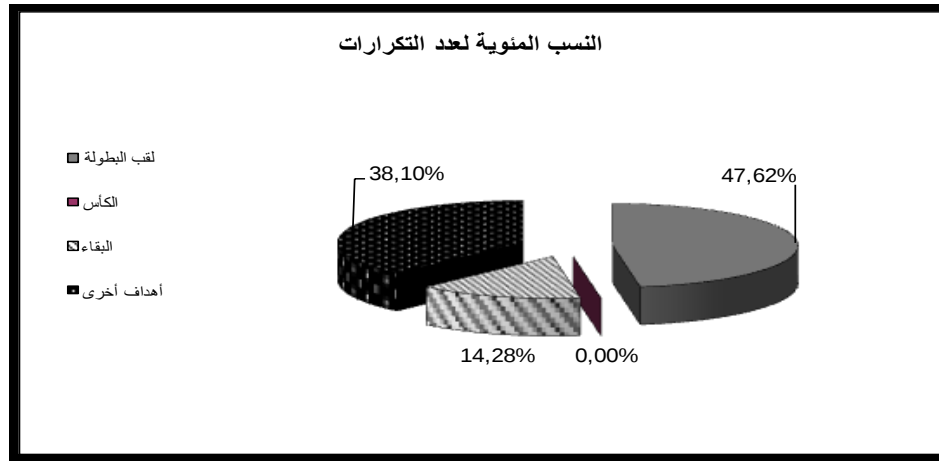
السؤال سابع عشر :

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

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
لقب البطولة	10	47.62	11.95	9.49	4	0.05
الكأس	00	00				
البقاء	03	14.28				
أهداف أخرى	08	38.10				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (19) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .



الشكل رقم (25) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة (47.62%)، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة (14.28%)، كما يسعى آخرون بنسبة (38.10%) إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها التكوين وتحسن المستوى، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي، وبنسبة 00% من المدربين أكدوا أنهم لا يركزون على تحقيق لقب الكأس و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة 11.95.

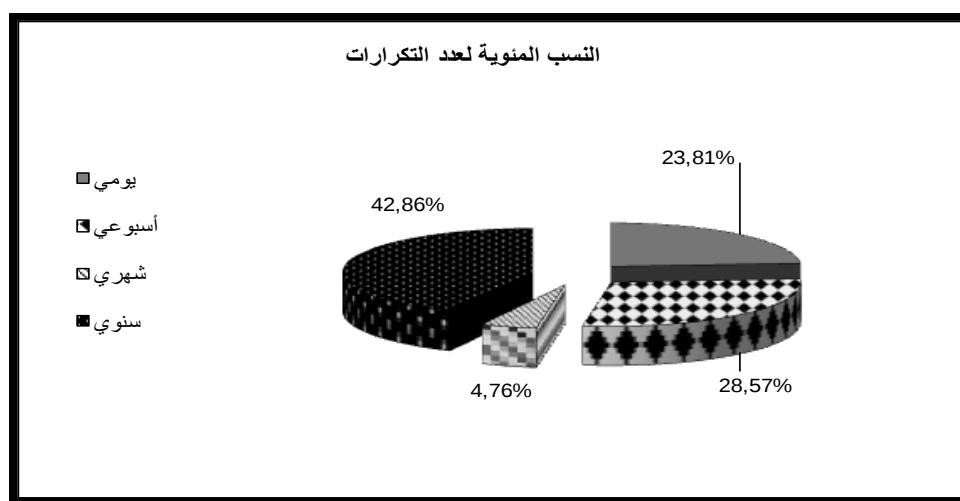
نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين وكذلك من أهداف أخرى كالتكوين اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه المرحلة (لدى الناشئين)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه ، وبالتالي يمكن رفع من التكوين.

السؤال الثامن عشر :

- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟
- الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
يومي	05	23.81	7.18	7.82	3	0.05
أسبوعي	06	28.57				
شهري	01	04.76				
سنوي	09	42.86				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (20) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين .



الشكل رقم (26) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين .

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط السنوي بنسبة 42.86% ثم تليها نسبة 28.57% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط الاسبوعي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط اليومي بنسبة 23.81% . اما التخطيط الشهري نسبته 04.76% و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة 7.18.

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

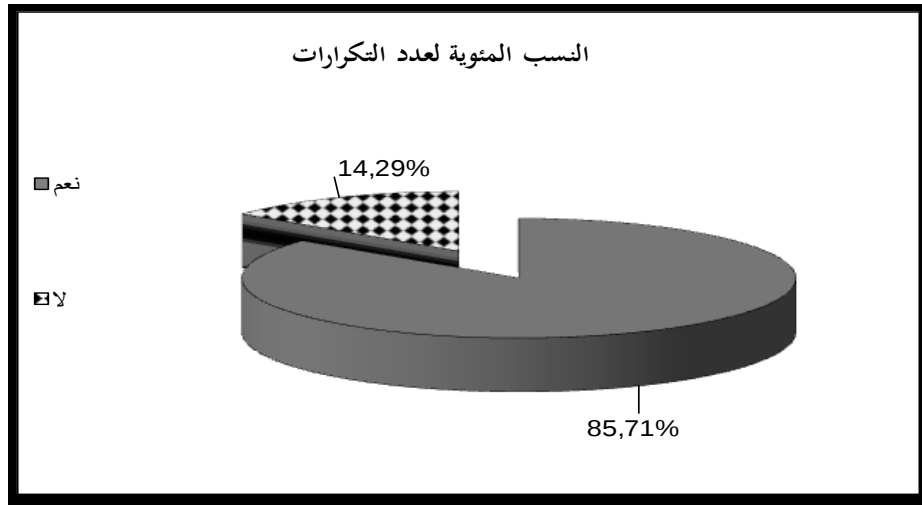
السؤال التاسع عشر :

• هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك المحسوب	ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	18	85.71	10.71	3.84	1	0.05
لا	03	14.29				
المجموع	21	100				

الجدول رقم (21) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .



الشكل رقم 27 : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالباً ما حققوا الأهداف التي سيطروها وهذا بنسبة 85.71%، أما 14.29% من المدربين أكدوا عكس ذلك و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة 10.71.

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

السؤال عشرون:

- ماذا يعني لك التخطيط في تكوين الناشئين ؟
من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها في إستمارة بحثنا لاحظنا جل المدربين اتفقوا في مجموعة من الأسباب التي يرونها و نذكر من هذه الأسباب ما يلي :
- التخطيط يصنف اللاعبين حسب المستوى .
- التخطيط يساعد على اختيار التمارين و ذلك حسب المستوى السني .

- التخطيط يساعد على برمجة التدريبات حسب مستوى ناشئ كرة القدم .
- حكمة " من لا يخطط يخطط للفشل " .
- التخطيط يساعد على التكوين الجيد و هذا للوصول بالناشئ كرة القدم الى فريق الأكاير .
- التخطيط هو قاعدة أساسية للتكوين الممتاز .
- التخطيط الأصح من التكوين يؤدي الى التربية و الأخلاق ناشئ كرة القدم .
- التخطيط الجيد يصل لاعبين الى المستويات العالمية .
- التخطيط هو الأسلوب الأمثل للوصول إلى الأهداف المسطرة .
- التخطيط يؤدي الى إيصال الأفكار الى اللاعبين بالعمل المستمر .
- التخطيط يؤدي الى تكوين شخصية اللاعب .
- التخطيط يغطي كل جوانب التكوين الخاصة بالناشئين (الجانب المهاري و الخططي و الزمني و النفسي)



الفصل الثالث

الإستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات

الاستنتاجات :

تطرق بحثنا الى دراسة مشكلة من المشاكل التي تعيشها كرة القدم الجزائرية و هذا على المستوى الوطني و خاصة لفئة ناشيء أقل من 17 سنة . و لما لهذه الشريحة من أهمية و مميزات مؤهلة للتوجه الاحترافي و اعداد المواطن الصالح الكفاء ، و باعتبارها مرحلة لها قابلية كبيرة في الاستيعاب لحملات في التدريب و الاتقان المهاري و الخططي .

و في اقتراح من خلال البحث النظري و التطبيقي توصلنا إلى حقيقة :

- بأن سن المدرب يلعب دورا مهما في عملية التخطيط و هذا من خلال اكتسابه خبرات و مؤهلات و الى تمكنه من التحكم الجيد و الأمثل فيه ، فنستنتج أن السن المناسب هو (36-45) سنة و هي التي كانت اعلى نسبة من النتائج المتحصل عليها.
- و نستنتج أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة و هذا ما نفسره بأن الممارسة تأتي مع عملية التخطيط .
- و كذلك خبرة المدرب تلعب دورا مهما في التخطيط .
- كذلك مدة ممارسة مهنة التدريب تلعب دورا مهما في عملية التخطيط ، كلما زادت المدة زادت الخبرة .
- معظم المدربين لهم دراية بعملية التكوين .
- كذلك نستنتج أن المدربين يهتمون بصنف أصغر أكثر في مهنة التدريب .
- نستنتج أن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب .
- نستنتج أن من الأسباب التي تعرقل المهام التدريبية في انعدام العتاد و الوسائل ومشكل التنظيم في رزنامة المنافسات ، نقص في التسيير ، قلة التمويل للندية وهذا ما ينتج في الضعف في التكوين و عدم تحقيق الأهداف .
- نستنتج بأن التخطيط هو الأسلوب الأنجح للوصول الى التكوين الجيد لفئة ناشيء كرة القدم .

مناقشة فرضيات البحث :

من خلال ما تناواناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان الخاصة بالمدرين و كذا عرض نتائجها و سرد تحليلاتها استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

الفرضية الأولى :

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

• فمن خلال نتائج السؤال الأول و الذي كان الغرض منه معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب ، حيث كانت معظم اجابات اختارت السن (36-45) بنسبة كبيرة .

و هذا ما نفسر أن معظم المدرين تتراوح أعمارهم بين (36-45) و هذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في الميدان التخطيطي من خلال اكتسابه خبرات و مؤهلات التي تمكنه من التحكم الجيد و الأمثل فيه .

• فمن خلال نتائج السؤال الثاني و الذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا .حيث كانت معظم الإجابات بنعم و فئة قليلة أجابت ب لا .

و هذا ما نفسره أن معظم المدرين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة . و نقول بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على التخطيط في التدريب .

• فمن خلال نتائج السؤال الثالث و الذي كان الغرض منه معرفة الى أي صنف ينتمي اليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم ، حيث كان معظم المدرين قد أجابوا بأن مربيهم كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة كبيرة .

و هذا ما نفسره أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة .

• فمن خلال نتائج السؤال الرابع و الذي كان الغرض منه معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب و دورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في تدريب كرة القدم ، حيث كانت اجابت معظم المدربين أكثر من 10 سنوات بنسبة كبيرة . و هذا ما يفسر أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في اكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة و التجربة في هذا الميدان و منه التحكم في عملية التخطيط في التدريب .

• فمن خلال نتائج السؤال الخامس و الذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تربية تكوينية تساهم في التطورات التي تمس عملية التدريب لكرة القدم ، حيث كان معظم المدربون قد أجابوا بنسبة كبيرة بنعم و فئة قليلة ب لا . و هذا ما يفسر أن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين المتمثل في تنمية و اكتساب المعارف و التأثير الجيد لهم مع مسارة التطورات المتكررة لهذا التخصص.

• فمن خلال نتائج السؤال السادس و الذي كان الغرض منه معرفة اذا كان للمدرب خبرة سابقة في التدريب لفئة أقل من 17 سنة و التي نحن بصدد دراستها . فكانت اجابات معظم المدربين تنصب اهتماماتهم على تدريب فئة الأصاغر ثم بنسبة أقل الأشبال .

و هذا ما يفسر أن معظم المدربين يعطون اهتماماتهم في المراحل الأولى من عملية التكوين لفئة الأصاغر و هذا ما يساعد المدرب على اكساب المعارف و الخبرات. و منه يمكن القول من خلال النتائج الأسئلة الستة (السؤال الاول و الثاني و الثالث و الرابع و الخامس و السادس) .

فإن للخبرة بالنسبة للمدرب لها تأثير كبير على أهمية التخطيط في التدريب الرياضي
الفرضية الثانية : هل الوقت عامل رئيسي في عملية التخطيط؟

• فمن خلال نتائج السؤال السابع و الذي كان الغرض منه معرفة مكانة و قيمة الحصص التدريبية لدى المدرب ، حيث كان معظم المدربين أجابوا بأربع حصص و الثلاث حصص بنسبة أقل و فئة قليلة أجابت بـ خمس حصص و حصتين .

و هذا ما نفسر أن معظم المدربين يعملون بأربع حصص في الأسبوع حيث يختلف من مدرب إلى آخر و هذا حسب تخطيط البرنامج المسطر ، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل المؤثرة في العملية التدريبية مثل (الدراسة ، المناخ ، البعد عن الملعب ، الوسائل البيداغوجية)

• فمن خلال نتائج السؤال الثامن و الذي كان الغرض منه معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع ، حيث كان معظم المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر بست ساعات ، و بنسبة أقل أربع ساعات ثم تليها ثمان ساعات .

و هذا ما نفسر أن معظم المدربين يعملون بست ساعات أسبوعيا و هذا يختلف من مدرب إلى آخر و هذا راجع للحرص و الوعي لدى المدربين كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دورا هاما في عملية التدريب .

• فمن خلال نتائج السؤال التاسع و الذي كان الغرض منه معرفة الفترة التي يختارها المدرب التي يراها مناسبة لإجراء عملية التدريب ، فكانت معظم اجابات المدربين يعملون في الفترة المسائية و بنسبة أقل في الفترة الصباحية .
و هذا ما نفسره أن نسبة كبيرة تعمل في الفترة المسائية ، و هذا لمراعات ظروف اللاعبين (الدراسة ، البعد عن الملعب)

و منه يمكن القول من خلال النتائج الأسئلة الستة (السؤال السابع و الثامن و التاسع).

فإن الوقت عامل رئيسي في عملية التخطيط

الفرضية الثالثة : الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على التخطيط في التدريب ؟ .

• فمن خلال نتائج السؤال العاشر و الذي كان الغرض منه معرفة تحديد الجوانب التي يركز عليها المدربين ، فكانت اجابة المدربين الإهتمام بجميع الجوانب (الجانب البدني و المهاري و الخططي و النفسي) .
و هذا ما يفسر أن معظم المدربين ركزوا على جميع الجوانب، لما لها من أهمية كبيرة في التدريب لكونها المحاور الأساسية في تكوين اللاعبين .

• فمن خلال نتائج السؤال الحادي عشر و الذي كان الغرض منه معرفة الحالة المادية التي تتصف بها أندية كرة القدم ، فكانت اجابة المدربين بنسبة كبيرة لا بحيث هذه النسبة الكبيرة تشتكي من الحالة المادية المحيطة بالنادي .
و هذا ما يفسر أن معظم المدربين يشتكون من الظروف المادية و منه أن أندية كرة القدم لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي نادي من نوادي كرة القدم ، وهذا ما يؤثر على أهمية التخطيط و بالتالي على مردودية الأندية .

• فمن خلال النتائج السؤال الثاني عشر و الذي كان الغرض منه معرفة الحالة البيداغوجية للفريق ، حيث أن معظم المدربين يصفون حالة الوسائل البيداغوجية للنادي بالحسنة .

وهذا ما يفسر أن معظم الأندية تتصف وسائلها بالرداءة ، وهذا ما يؤثر على العملية التدريبية .

• فمن خلال نتائج السؤال الثالث عشر و الذي كان الغرض منه معرفة الأسباب التي يرونها المدربين معرقة لأداء مهامهم التدريبية فكانت الإجابات المحصورة على قلة التربصات للمدربين و إنعدام الإمكانيات كقلة العتاد و الوسائل وكذلك مشكل التنظيم في الرزنامة .

وما نفسر أنه هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي و الذي ينتج عنه الضعف في التكوين وعدم تحقيق الأهداف المسطرة .

من خلال نتائج الأسئلة (السؤال العاشر، الحادي عشر ، الثاني عشر و الثالث عشر) فإن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب .
الفرضية الرابعة : التخطيط هو الأسلوب الأنجح للوصول إلى التكوين الجيد لفئة ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة

• فمن خلال نتائج السؤال الرابع عشر و الذي كان الغرض منه ممارسة نشاط المباريات وفقا للبرنامج الرسمية للمنافسات ، حيث أن معظم المدربين أجابوا بنعم و فئة قليلة أجابت بـ لا .

و هذا ما نفسر أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق برنامج رسمية، و هذا ما يدل على الإهتمام الذي يوليه المدربون تجاه مجال التخطيط و الذي يهدف إلى رفع من التكوين و اكتساب المعارف العلمية المنتهجة ، و هذا لصالح الفريق .

• فمن خلال نتائج السؤال الخامس عشر و الذي كان الغرض منه معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب ، حيث أن معظم المدربين يطمحون إلى الآفاق طويلة المدى و هذا بنسبة كبيرة أما قصيرة المدى و متوسطة المدى أجابوا بنسبة قليلة.

و هذا ما نفسر أن المدربين يقدمون على التخطيط طويل المدى ، فهو الأنجح و المناسب في التدريب و هذا ما يساعد المدرب على التكوين الجيد لناشئ كرة القدم

• فمن خلال نتائج السؤال السادس عشر و الذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسات ، حيث أن الإجابات من طرف المدربين تدل على أنهم يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات بنسبة كبيرة .

و هذا ما نفسر أن تحديد الأهداف جزء لا يتجزأ من التخطيط .

- فمن خلال نتائج السؤال السابع عشر و الذي كان الغرض منه معرفة الأهداف التي يركز عليها المدربون و يطمحون لتحقيقها ، حيث كانت الاجابات تنص على تحقيق لقب البطولة بنسبة كبيرة أما أهداف أقوى بنسبة قليلة .

و هذا ما نفسر أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين و كذلك من الأهداف الأخرى هي التكوين حيث يكون الناشئ في أوج عطاه .

- فمن خلال نتائج السؤال الثامن عشر و الذي كان الغرض منه ما هو نوع التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب ، حيث أن أغلبية المدربين أجابوا على التخطيط السنوي بنسبة كبيرة و فئة قليلة أجابت بالتخطيط اليومي و الأسبوعي و الشهري .

و هذا ما نفسر أن التخطيط السنوي عند المدرب يحظى بأولوية كبيرة مما نقول أنه الأمثل و الأنجح و المناسب للتخطيط .

- فمن خلال نتائج السؤال التاسع عشر و الذي كان الغرض منه معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين ، حيث أن نسبة كبيرة أجابوا بنعم و فئة قليلة أجابوا ب لا .

و هذا ما نفسر أن التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع و هو ما توصل أغلبية مدربي أندية كرة القدم .

من خلال نتائج السؤال الرابع عشر و الخامس عشر و السادس عشر و السابع عشر و الثامن عشر و التاسع عشر .

فإن التخطيط هو الأسلوب الأنجح للوصول إلى التكوين الجيد لفئة ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة .

- من خلال الإجابات السؤال عشرون التي تحصلنا عليها في إستمارة بحثنا لاحظنا جل المدربين اتفقوا في مجموعة من الأسباب التي يرونها و نذكر من هذه الأسباب ماييلي: التخطيط يساعد على التكوين الجيد و هذا للوصول بالناشئ كرة القدم الى فريق الأكبر ،و كذلك التخطيط هو قاعدة أساسية للتكوين الممتاز ، و التخطيط الأصح للتكوين يؤدي الى التربية و الأخلاق ناشئ كرة القدم ،التخطيط الجيد يصل اللاعبين الى المستويات العالمية ،وكذلك هو الأسلوب الأمثل للوصول إلى الأهداف المسطرة ،التخطيط يؤدي الى إيصال الأفكار الى اللاعبين بالعمل المستمر ،وكذلك يؤدي الى تكوين شخصية اللاعب ،و يغطي كل جوانب التكوين الخاصة بالناشئين (الجانب المهاري و الخططي و البدني و النفسي) .

التوصيات و الاقتراحات:

- على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة التوصيات و الاقتراحات و التي تتمثل في ما يلي :
- يمكن الاستفادة من خبرات التي يكتسبونها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط لناشئ كرة القدم.
- على مدربي كرة القدم لفئات اقل من 17 سنة إعطاء و تحديد التوقيت المناسب والملائم لعملية التدريب.
- لابد من إعطاء أهمية كبيرة لعملية التخطيط من طرف المدربين و هذا لمساعدة على تكوين ناشئ كرة القدم.
- للوصول إلى منتخب وطني قوي يجب إعطاء أهمية كبيرة للتكوين ناشئ كرة القدم اقل من 17 سنة.
- التكوين الناجح يعتمد على التخطيط الناجح و هذا بعد تسطير الأهداف من طرف المدرب الناجح .
- المرحلة العمرية لفئة اقل من 17 سنة تناسب أكثر في عملية تطوير التكوين ناشئ كرة القدم.
- يجب مراعاة كل الجوانب (الجانب البدني و المهاري و الخططي و التقني) في عملية التخطيط و أخذها بعين الاعتبار في عملية التكوين.

الخلاصة:

في الختام و بناء على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة و البحث المعمق يمكن الإشارة إلى أهمية الذي يلعبها التخطيط في النوادي الرياضية الجزائرية.

توصلنا إلى انه ما يزال هذا الموضوع يفتقر إلى الدراسة و الاهتمام إذا أن الناشئ الملاحظ في هذه النوادي هو استمرار نفس التركيبة التي كونت و كرست ثقافة النتيجة.

و هذا لا يتفق مع الظروف الحالية و المستقبلية في عصرنا و هذا يعود إلى الضعف في النظام المسير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الأساسية في الإدارة.

و خاصة أن النجاح النوادي الجزائرية يكون بالاعتماد على التخطيط البعيد الامد الذي من خلاله يعمل على تطبيق المعارف الجديدة و الأساليب العمل المؤدية إلى التمييز الذي لا يتم لتغيير العاملين.

بل رسخ ثقافة العمل و الإنتاج الجيد والتفاني في العمل الذي يمكنهم من الوصول إلى التكوين الجيد والذي ينعكس بالإيجاب على البطولة الوطنية. ومنه تكون لنا ناشئ بمستوى كبير في كرة القدم و به ندعم الفريق الوطني بدل الاعتماد على أبناء المهجر في تدعيم المنتخب. و كذلك ينعكس بإبعاده على رفع مستوى البطولة الوطنية الجزائرية.

و في الأخير نرجو أن نكون قد وفقنا في إعداد هذا البحث الذي نتمنى أن يكون مفتاحا لدراسات أوسع و أعمق في المستقبل.

قائمة المصادر و المراجع

المراجع

- احمد وصفي, ع. (2002). ادارة الموارد البشرية من منظور استراتيجي. بيروت: دار النهضة العربية.
- أمين أنور, ا. آ. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة. دار الفكر العربي ط1.
- احمد, ت. و. (1989). قراءات في الأهداف التربوية. دار الخطابي للطباعة ط3.
- امر الله, ا. ا. (1998). اسس و قواعد التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- ابن, ا. (1994). لسان العرب. بيروت: ط3 مجلد 14 دار الصادر.
- احمد, م. (1999). ادارة الموارد البشرية. مصر : دار الجامعية.
- أحمد عادل, ر. (1981). مدكرة في اداة الافراد. بيروت: دار النهضة العربية.
- احمد عبد العزيز, ا. (1995-1996). التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل,, القاهرة: رسالة الماجستير معهد التخطيط جامعة القاهرة.
- احمد وصفي, ع. (2002). ادارة الموارد البشرية من منظور استراتيجي. بيروت: دار النهضة العربية.
- إبراهيم محمود, ع. ا. (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- الجمساني, ع. ا. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة. دار العربية للعلوم ط1.
- العيساوي, ع. ا. (1999). ورشات ي تنشئة السلوك الانساني. لبنان: دار الراتب لجامعة بيروت.
- العيساوي, ع. ا. (1999). ورشات ي تنشئة السلوك الانساني. لبنان: دار الراتب لجامعة بيروت.
- الموقع, ا. (2015).

- بسطوسي, ا. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بوجليدة, ح. (2006.2007). محاضرات في مناهج التدريب الرياضي. الجزائر: قسم الادارة و التسيير الرياضي جامعة المسيلة.
- بن أكلي, ك. (2003). الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها. الجزائر: رسالة ماجستير،معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة.
- بوب, ب. (2002). المتميز في الفن ايحا للرسالة التدريبية. رياض: ترجمة سعد القحطاني معهد الادارة.
- فؤاد البهي, ا. (1997). الاسس النفسية للفرد. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم, ح. (1999). التطبيقات الإدارية الرياضية. القاهرة: مركز الكتب للنشر ط1.
- مول, ش. (1981). علم نفس الطفل المراهق. لبنان: دار المعارف ط5 بيروت.
- حسن السيد, ا. ع. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية ط1.
- حنفي, م. م. (1999). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد البصير, ع. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. القاهرة: مركز الكتاب لنشر.
- قاسم حسن, ح. ع. (1987). علم التدريب الرياضي. العراق: دار الكتب للطبع و النشر.
- كمال, د. م. (1984). التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن, ع. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مختار, س. (1988). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت: مكتبة المعارف.
- مفتي, ا. ح. (1999). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- منهاج التربية البدنية. (1984). الجزائر: منشورات لوزارة التربية الوطنية.

- مهني حسين, ا. ا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر ط1.
- موفق, م. ا. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.
- وجدي, م. ا. (2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب و المدرب. المنيا: دار الهدي.
- خيرى خليل, ا. (1998). التنمية الادارية في الاجتماعية. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- جيمس سي, ك. (2004). الادارة الاستراتيجية. بيروت: دار الفروق للنشر و التوزيع.
- رابح, ت. (1990). اصول التربية و التعليم. الجزائر: الطبعة الثانية , ديوان المطبوعات الجامعية
- سهيلة محمد, ع. ع. (1999). ادارة الموارد البشرية. عمان: دار وائل ط1.
- شارل, ب. (1999). التخطيط والتنمية. القاهرة: ترجمة اسماعيل صبري عبد الله دار المعارف ط2.
- طلحة حسام, ع. ع. (1999). مقدمة في الادارة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب و النشر ط1.
- طلحة, ح. ع. (1999). مقدمة في الإدارة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب و للنشر.
- عبد الرحمان, ا. (1998). الكفاءة الادارية. مصر : الدار الجامعية.
- عبد الغفار, ح. (2002). السلوك التنظيمي و الادارة الموارد البشرية. مصر: الدار الجامعية الجديدة للنشر.
- علي, س. (1978). التخطيط و المتابعة. القاهرة: المعهد القومي للتخطيط.
- علي, س. (n.d.). علي سلمي: التخطيط والمتابعة. القاهرة: معهد القومي للتخطيط.
- فايز, ا. م. (1997). اساسيات الادارة الحديث. عمان: دار المستقبل ط1.
- محمد محمود, م. (1985). التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- مفتي إبراهيم, ح. (1999). التطبيقات الإدارية الرياضية. القاهرة: مركز الكتب للنشر ط1.
- منال طلحة, م. (2003). اساسيات في علم الادارة. مصر: المكتب الجامعي الحديث.

- نور الدين, ح. (2011). ادارة الموارد البشرية. الجزائر: دار الامة ط1.
- حامد عبد السلام, ز. (1995). علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة. القاهرة: عالم الكتاب جامعة عين الشمس.
- خليل ميخائيل, م. (1994). سيكولوجية بالنمو للطفولة و المراهقة. دار الفكر الجامعي ط3.
- دزيف, ع. ك. (1990). المفاهيم الانسانية و عشق المجردات. بيروت: منهج التربية دار المنشورات.
- سعد جلال محمد, ح. ع. (1979). علم النفس التربوي الرياضي. مصر: دار المعارف ط4.
- صلاح, ا. (1993). قراءات في مناهج وطرق التدريس. القاهرة: دار العربية للنشر و التوزيع.
- عاقل, ف. (1972). علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين ط2.
- عبد اللطيف, ا. و. (1989). كيف تدرس بواسطة الأهداف. القاهرة: دار الخطابي للطباعة ط3.
- فؤاد البهي, ا. (1997). الاسس النفسية للفرد. القاهرة: دار الفكر العربي.
- لبصيص, خ. (2004). التدريس العلمي و الفني اشتقاق بمراقبة الكفاءات و الأهداف. الجزائر: دار الصنوبر.
- محمد حامد, ا. (1997). علم النفس التربوي و الأسس النفسية للتربية البدنية. القاهرة: دار الهناء للطباعة.
- محمد عماد الدين, إ. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار العلم ط1.
- محمد مصطفى, ز. (1995). علم النفس التربوي. دار المشرق.
- محمد, ا. (1995). المراهق و العلاقات المدرسية. منشورات علوم التربية.
- محمد, ا. و. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى, ز. (1995). النمو النفسي للمراهق. دار الشروق ط3.
- مصطفى, غ. (1979). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. بيروت: مكتبة الهلال ط1.

مكارم حلمي, أ. هـ. (1999). منهاج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي ط1.

ملك مغول, س. (1985). علم النفس الطفولة و المراهقة. ط2.

مول, ش. (1981). علم نفس الطفل المراهق. لبنان: دار المعارف ط5 بيروت.

ميجائيل, م. (1971). مشكلة المراهقين في المدن و الريف. مصر: القاهرة.

نوري, ا. (1990). المراهقة. المؤسسة العربية لدراسات و النشر ط2.

pelier, I. (1973). psychologique de l'adolescent. paris: paris.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يوم: 2014/10/15

قسم التدريب الرياضي

رقم 196 / 06 / 2015

إلى السيد رؤساء النوادي لكرة القدم ولاية غليزان.

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم

إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

• خروس محمد.

• لعرك عبد الله.

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب وتحضير بدني للسنة الجامعية 2015/2014.

وهذا من أجل القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي والتحصن البدني.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



موافقة رئيس النادي

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حربية ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33 36 35 (0) 213 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>



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



شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون و الموقعون أدناه أن الطالبان: **خروس محمد لعرك عبد الله**

المسجلان في السنة الثانية ماستر تخصص تدريب رياضي و تحضير بدني قد حكم أداة بحثهما (استمارة أسئلة) موجهة إلى.مدربي كرة القدم اقل من 17 سنة. و التي تدرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر لسنة 2015 تحت عنوان:

فاعلية التخطيط في رفع كفاءة التكوين لدي ناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة

وعليه ، و بعد التزامهما بالملاحظات الموجهة إليهما ، تعتبر الأداة صادقة في ما وضعت لقياسه(صدق المحكمين)

قائمة الأساتذة المحكمين

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
محمد حجار	دكتوراه تربيا	IEPS MOSTA	
رازق ماسر	=	S	
حنو ملاح		N	
زرق هجر	دكتوراه نسوي	U	
نور الدين سيدي	دكتوراه	مستغانم	

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية ورياضية مستغانم

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم (أقل من 17 سنة)

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل الشهادة ماستر في التحضير البدني فرع التدريب الرياضي المتمثل عنوانها في:

فاعلية التخطيط في رفع كفاءة التكوين لدى ممارسي كرة القدم أقل 17 سنة

في إطار بحثنا المتمحور حول أهمية و دور التخطيط في رفع الكفاءة التكوين لدى ممارسي كرة القدم , نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم بعناية و الالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الامام , و فتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقنا في الموضوع .

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة , و تقبل سيدي منا فائق الاحترام و التقدير .

- ضع علامة (x) في خانة المناسبة حسب إيجابكم المقترحة.

تحت إشراف الاستاذ :

* د . ميم المختار

من اعداد الطلبة :

➤ خروس محمد

➤ لعرك عبد الله

2015-2014

تسمية النادي:

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

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

3- إذا كانت إيجابتكم بنعم على السؤال السابق، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم؟

لاعبون قدماء ☐ مريين مختصين ☐ آخرون ☐

4- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5 سنوات ☐ لا تتعدى 10 سنوات ☐

أكثر من 10 سنوات ☐

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

6 - ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين ☐ ناشئين ☐ أصاغر ☐

أشبال ☐ أواسط ☐ أكابر ☐

7- ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟

حصتين ☐ ثلاث حصص ☐ أربع حصص ☐ خمس حصص ☐

8- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

☐ 4 س ☐ 6 س ☐ 8 س ☐ 10 س ☐

9- تدرجون تدريبات ناديكم؟

☐ في فترة الصباح ☐ في فترة المساء ☐ الفترتين معا ☐

10- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

☐ الجانب البدني ☐ الجانب التقني

☐ الجانب النفسي ☐ الجانب التكتيكي

11- هل أنتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم (أجرة، سكن

مصلحة...؟)

☐ نعم ☐ لا

إذا كان لا لماذا؟ -

12- كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

☐ سيئة ☐ حسنة ☐ جيدة

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

..... 

..... 

..... 

.....

-هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

☐ نعم ☐ لا

15-ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

☐ قصيرة المدى ☐ متوسطة المدى ☐ طويلة المدى

16-هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟

☐ نعم ☐ لا

17-إذا كانت إيجابتكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا

الموسم؟

☐ لقب البطولة ☐ الكأس

☐ البقاء ☐ أهداف أخرى:.....

18-ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

☐ يومي ☐ أسبوعي ☐ شهري ☐ سنوي

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

20-ماذا يعني لك التخطيط في تكوين الناشئين

.....

.....

.....

Resume

Title of the study: the effect of planning to raise the efficiency of football cadet's training (under 17 years old) , the study aims for trying to highlight the effect of planning as a new methode for a better formation of football cadets. It's purpose is the planning has an effective role in formation of football cadets .The sample is twenty one coaches chosen intentionally . at 87.5%. Among the tools used in this study, there is there is the theorical study in which we used references such as books and personal interview with coaches and also a form used as a survey. Among the conclusions , there is the fact that the age of the coach has a big role in planning an that is throught gaining experiences . Also most of the coaches had practiced fottbal in a respective club , and there is also the period of coaching and most of them have a pre knowledge of the planning process , also , most of them have interest in forming cadets, and that is for the experience it suplies , also the financial and human situation plays a role in planning . The main problem that affects planning is the lack of tools and a good stadium and the bad organisation of competitions .From that ,we can conclude that planning is the best way to a good formation . Among the propositions, is using well the knowledge of the coach in the training of football cadets, and the concentration on the basic trainings , and also using a good planning after setting goals and age category under 17 years old because that is more suitable for developing football formation .Also paying attention to physical and skill and planning and psychological aspects in training process.

Résumé

Titre de l'étude: l'effet de la planification à accroître l'efficacité de la formation des cadets de football (moins de 17 ans). L'étude a pour objectif d'essayer de mettre en évidence l'effet de la planification comme une nouvelle méthode pour une meilleure formation des cadets de football. Avec un but de prouver que la planification a un rôle efficace dans la formation des cadets de football.

L'échantillon: vingt-un entraîneurs choisis intentionnellement. D'une moyenne de 87.5%. Parmi les outils utilisés dans cette étude, il y'a l'étude théorique dans laquelle nous avons utilisé des références telles que livres et entretien personnel avec les entraîneurs et aussi une forme utilisée comme une enquête.

Parmi les conclusions, il ya le fait que l'âge de l'entraîneur a un grand rôle dans la planification d'un qui est les gains d'expériences. Aussi la plupart des entraîneurs ont pratiqué football dans un club respectif, et il est aussi la période de l'encadrement et la plupart ont une connaissance préalable du processus de planification, aussi, la plupart d'entre eux ont intérêt à former les cadets, et qui est pour le Il est doté d'expérience, aussi la situation financière et humaine joue un rôle dans la planification. Le problème principal qui affecte la planification est le manque d'outils et un bon stade et la mauvaise organisation de compétitions. De cela, nous pouvons conclure que la planification est la meilleure façon d'une bonne formation. Parmi les propositions, utilise ainsi la connaissance de l'entraîneur de la formation des cadets de football, et la concentration sur les formations de base, et aussi en utilisant une bonne planification, après l'établissement d'objectifs et la catégorie d'âge de moins de 17 ans parce que cela est plus approprié pour le développement formation de football. Également faire attention sur les aspects physiques et de compétences et de planification et psychologique dans le processus de formation.

المخلص

يتمثل عنوان الدراسة في فاعلية التخطيط لرفع كفاءة التكوين لدى ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة ، و تهدف الدراسة الى ابراز فاعلية التخطيط في التدريب كطريقة حديثة للتكوين الجيد لدى ناشئ كرة القدم ، و الغرض من الدراسة التخطيط دور فعال في تكوين ناشئ كرة القدم . تتكون العينة من واحد و عشرون مدرب . لقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية . نسبتهـا 87.5 % . و تم استخدام أدوات منها الدراسة النظرية التي تم الاستعانة بالمصادر و المراجع و الكتب و كذلك المقابلة الشخصية مع بعض المدربين و كذلك الوسيلة المتمثلة في الإستبيان (الإستمارة) و من أهم الإستنتاجات هي أن المدرب يلعب دوره في التخطيط و ذلك من خلال اكتساب الخبرات. و كذلك معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة و مدة التدريب و معظم المدربين لهم دراية بعملية التخطيط و كذلك معظم المدربين يهتمون بفئة الأصاغر و هذا للخبرة ، و كذلك الظروف المادية و البشرية تلعب دور هام في التخطيط ، و من الأسباب التي تعرقل المهام هي انعدام العتاد و الملعب المهيأ و مشكل تنظيم المنافسة إلخ .

ومنه نستنتج أن التخطيط هو الأسلوب الأنجح للوصول إلى التكوين الجيد . و من أهم الإقتراحات هي الإستفادة من خبرات المدربين في تكوين ناشئ كرة القدم ، و كذلك يعتمد على التخطيط الناجح و هذا بعد تسطير الأهداف و المرحلة العمرية أقل من 17 سنة تناسب أكثر في عملية تطوير التكوين في كرة القدم ، و كذلك يجب مراعات كل الجوانب البدنية و المهارية و التخطيطية و النفسية في عملية التكوين .