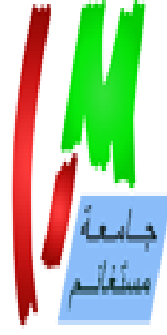




جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضة

فرع : التدريب الرياضي

الموضوع :

واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم

فئة (U-17)

دراسة وصفية لولايات : البيض / خليزان / معسكر

تحت إشراف الأستاذ :

سنوسي عبد الكريم

من إعداد الطلبة :

❖ جلولي عبد الواحد

❖ ميلودي جيلالي

❖ كروم زين الدين

السنة الجامعية : 2015/2014

# إهداء

إلى من أرضعتني الحب والحنان  
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء  
إلى القلب الناصع بالبياض والدي الحبيبة

## حبيبتي

إلى من أحمل أسمه بكل افتخار  
إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة  
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم  
إلى القلب الكبير والدي العزيز

## الحاج عبد القادر

إلى الروح التي سكنت روحي جدي الغالي

## الحاج علي

و أسأل الله أن يمد في عمرك جدي الغالي

## الحاج قدور

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي (إخوتي)

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنتطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا  
قنديل الذكريات.. ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني (أصدقائي)

"عبد الواحد"

# إهداء

إلى نبع الحنان الذي لا ينضب... أمي الغالية

إلى ينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح والمثابرة.... والدي العزيز

إلى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي..... اخوتي واخواتي

إلى من ضاقت السطور من ذكرهم فوسعهم قلبي..... أصدقائي

إلى من ضحوا بحريتهم من أجل حرية غيرهم..... الشهداء الأبرار إلى كل محبي العلم والمعرفة

"جيلالي"

# إهداء

إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل  
إلى كل من في الوجود بعد الله ورسوله

أمي الغالية

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار ..

.. إلى من علمني العطاء بدون انتظار ....

والدي العزيز

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من آثروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة

إخوتي

إلى من كانوا ملاذي وملجئي

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات

إلى من جعلهم الله إخوتي بالله ..... و من أحببتهم بالله

أصدقائي

"زين الدين"

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

نهدي عملنا هذا إلى:

كل طاقم إدارة قسم التدريب الرياضي، من عمال وإداريين وأساتذة

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: سنوسي عبد الكريم

وإلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضة

إلى كل محب لله والوطن والعلم.

إلى كل هؤلاء نهدي عملنا هذا.

عبد الواحد  
جيلالي  
زين الدين



# شكر و عرفان

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر  
والتقدير

إلى الأستاذ المشرف **سنوسي محمد الكريم** الذي لم يبخل علينا بنصائحه  
القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم  
بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي على صبرهم  
معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل مدربي الأندية على المساعدات التي قدموها  
لنا في بحثنا هذا.

**عبد الواحد - جيلالي - زين الدين**

## الفهرس

- أ . الشكر.....  
ب . الإهداء.....  
و . الفهرس.....  
ك . قائمة الأشكال و الجداول.....

### الجانب التمهيدي

- 1- مقدمة البحث.....02  
2- إشكالية الدراسة.....04  
3- فرضيات الدراسة.....05  
4- أهمية الموضوع.....05  
5 - أهداف الموضوع.....06  
6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات.....06  
7 - الدراسات السابقة والمرتبطة.....07

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : التخطيط الرياضي:

- تمهيد.....12  
1- مفهوم التخطيط.....13  
1-1 تعريف التخطيط في المجال الرياضي.....13  
2-1 أهمية التخطيط.....13  
3-1 مبادئ التخطيط في التربية الرياضية.....14  
2- التخطيط الرياضي.....14  
1-2 عناصر التخطيط الجيد.....15  
3-2 التخطيط في كرة القدم.....16  
4-2 خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....16



16	5-2 خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم.....
17	6-2 أنواع التخطيط.....
17	1-6-2- التخطيط اليومي.....
19	2-6-2- التخطيط الأسبوعي.....
19	3-6-2- التخطيط الشهري.....
20	4-6-2- التخطيط السنوي.....
21	7-2 مؤشرات التخطيط.....
21	8-2 مؤشرات حسب نوعية الإعداد.....
21	9-2 مؤشرات الإعداد للمنافسة.....
22	خلاصة.....

### الفصل الثاني: التدريب الرياضي في كرة القدم:

25	تمهيد.....
26	1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....
26	2- ماهية ومفهوم التدريب.....
26	1-2- ماهية التدريب.....
27	2-2- مفهوم التدريب الرياضي.....
27	3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....
27	4- التدريب الرياضي في كرة القدم.....
29	5- فترات التدريب.....
29	1-5- فترة الإعداد.....
30	2-5- فترة المنافسات.....
30	3-5- المرحلة الانتقالية.....
33	6- طرق التدريب الرياضي:.....
33	1-6- مفهوم طرق التدريب.....
33	2-6- اشتراطات الطرق التدريبية:.....
33	3-6- أنواع طرق التدريب الرياضي.....

34	أ - طريقة التدريب المستمر.....
36	ب- طريقة التدريب الفتري.....
37	ج- طريقة التدريب التكراري.....
39	د- طريقة التدريب الدائري .....
39	7- حمل التدريب الرياضي.....
39	7-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي.....
40	7-2- أنواع حمل التدريب الرياضي.....
41	أ- الحمل الخارجي.....
43	ب-الحمل الداخلي.....
44	ج- الحمل النفسي.....
45	خلاصة.....

### الفصل الثالث: المدرب والمراهقة.

#### 1- المدرب:

48	تمهيد.....
49	1- المدرب الرياضي.....
49	1-1- مفهوم المدرب الرياضي.....
49	1-2- شخصية المدرب وخصائصه.....
49	1- 2 - 1- الصفات الشخصية للمدرب.....
50	1- 2 - 2- الصفات المهنية للمدرب الرياضي.....
50	1- 2 - 3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي.....
51	1- 2 - 4- الصفات الفنية للمدرب الرياضي.....
52	1-3- شخصية المدرب الناجح .....
53	1-4- واجبات المدرب في كرة القدم .....
54	1-5- خصائص مدرب كرة القدم الجيد.....
55	1-6- مميزات مدرب كرة القدم .....

## 2- المراهقة:

- 56..... 1-2 - مفهوم المراهقة.....
- 56..... 1-1-2 - المراهقة لغة.....
- 56..... 2-1-2 - المراهقة اصطلاحا.....
- 58..... 2-2 - مراحل المراهقة.....
- 58..... 1-2-2 - المراهقة المبكرة.....
- 59..... 2-2-2 - المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة).....
- 59..... 3-2-2 - المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة).....
- 59..... 3-2 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية.....
- 60..... 4-2 - أهمية دراسة مرحلة المراهقة:.....
- 60..... 5-2 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....
- 61..... 6-2 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.....
- 62..... 7-2 - أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....
- 63..... خلاصة.....

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الاول: الطرق المنهجية للبحث:

- 66..... 1- الدراسة الاستطلاعية.....
- 66..... 2- المنهج المستخدم.....
- 67..... 3- مجتمع البحث العلمي.....
- 67..... 4- المجال المكاني و الزماني.....
- 67..... 5- أدوات الدراسة.....
- 68..... 6- الوسائل الإحصائية المستعملة.....
- 68..... 7- إجراءات التطبيق الميداني.....

## الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج :

- 70.....عرض و تحليل النتائج -
- 94.....الإستنتاجات -
- 95.....مناقشة الفرضيات -
- 96.....التوصيات والإقتراحات -
- 97.....خلاصة عامة .. -
- 100.....المراجع و المصادر -
- الملاحق
- ملخص البحث

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
31	مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي	01
32	اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	02
32	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	03
35	طريقة التدريب المستمر	04
36	طريقة التدريب الفتري	05
38	طريقة التدريب التكراري	06
40	أنواع حمل التدريب	07
55	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم	08
71	يبيّن نوع الشهادات المتحصل عليها	09
72	ما إذا كان المدرب مارس كرة القدم في نادي أو أندية معينة	10
73	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	11
75	يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	12
76	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	13
78	يوضح نوع الشهادات المحصل عليها من التبرص التكويني	14
80	يوضح عدد الحصص المبرمجة أسبوعياً	15
82	يوضح الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع	16
83	فترات إجراء التدريبات	17
85	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	18
86	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	19
87	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	20
88	الأهداف التي يركز عليها المدربون	21
89	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	22
90	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	23
91	الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب	24
92	حالة الوسائل البيداغوجية للنادي	25

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
70	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	01
72	يبين ما إذا كان المدرب مارس كرة القدم في نادي أو أندية معينة	02
73	يبين مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	03
74	يبين الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	04
76	يبين نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	05
78	يبين نوع الشهادات المحصل عليها من التربص التكويني	06
79	يبين عدد الحصص المبرمجة أسبوعياً	07
81	يبين الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع	08
83	يبين فترات إجراء التدريبات	09
84	يبين نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	10
86	يبين الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	11
87	يبين نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	12
88	يبين الأهداف التي يركز عليها المدربون	13
89	يبين أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	14
90	يبين مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	15
91	يبين الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب	16
92	يبين حالة الوسائل البيداغوجية للنادي	17



## مقدمة :

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها.

ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالاً شريفاً و إطاراً سامياً للمنافسة و الصراع النظيف و عبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نُحِت في هذا الدور نُحاحاً كبيراً.

أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

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

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

## 1 - الإشكالية :

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

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

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

(محمد محمود موسى، 1985م، ص: 108، 107)

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

(محمد محمود موسى، 1985م، ص: 108، 107)

ويقول " Kockooshken " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدرّوس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)) (علي السلمي، 1978م ، ص: 22)

و من خلال تتبعنا لبطولات الفئات الصغرى و مستواها و النتائج المحققة التي لا تعكس الواقع الحقيقي لكرة القدم الجزائرية حاولنا معرفة سبب ذلك فقمنا بتسليط الضوء على التخطيط للتدريب الرياضي من قبل المدربين و مدى اهتمامه به و عليه طرحنا التساؤلات التالية :

### التساؤل العام:

- ما هو واقع التخطيط عند مدربي كرة القدم لفئة (U-17)؟

### التساؤلات الجزئية :

- هل يعتمد المدرب على التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17)؟
- هل خبرة المدرب و تحديد التوقيت الزمني أثر على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17) ؟
- هل التخطيط عامل أساسي في تحسين العملية التدريبية؟

### أهداف الدراسة:

- - معرفة واقع و مكانة التخطيط عند مدربي كرة القدم لفئة (U-17).
- - إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- - توضيح العلاقات بين التخطيط والتدريب.
- - تنبيه المدربين بالدور الذي يمكن أن يلعبه التخطيط في تطوير المجال الرياضي.

### فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- للتخطيط مكانة كبيرة عند مدربي كرة القدم لفئة (U-17).

#### الفرضيات الجزئية:

- يعتمد المدرب على التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17).
- خبرة المدرب و تحديد التوقيت الزمني لهما تأثير على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17).
- التخطيط عامل أساسي في تحسين العملية التدريبية.

#### أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به. وتبرز أهمية في موضوع دراستنا في معرفة واقع و مكانة التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة لدى المدربين في تدريب لاعبي كرة القدم فئة الأشبال .

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على تحسين و تطوير العملية التدريبية.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- التخطيط:

هو أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة، وهو أيضاً التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناءً على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها. (مفتي إبراهيم حماد، 1998م، ص:273)

- 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 وجاهزيته للأداء. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002م، ص:13)

- كرة القدم:

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

-المدرّب الرياضي:

مدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزنًا لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثّل المدرّب العامل الأساسي والحام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين و مديري الأندية المختلفة ، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح.. هذه المشكلة. (وجدي مصطفى ، 2000م، ص:25)

-المراهقة:

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

### الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

– **الدراسة الأولى:** تحمل عنوان: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم - دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو " من إعداد الطلبة: بوثلجة مسعود وآخرون.

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

### – الإشكالية العامة:

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

### الفرضيات المقترحة :

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

### – الوسائل المستعملة للدراسة :

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

### –التعليق و النقد :

من خلال هذه الدراسة يمكن الإشارة إلى الأهمية التي يلعبها التخطيط في التدريب لدى مدربي النوادي الجزائرية لكرة القدم ، إلى أنه ما يزال هذا الموضوع يفتقر إلى الدراسة و الإهتمام ، خاصة و أن النجاح في النوادي الرياضية الجزائرية لكرة القدم يكون باعتماد المدربين على التخطيط في التدريب الذي من خلاله يعمل على تطبيق معارف جديدة لأساليب العمل المؤدية إلى التميز.

### النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

## الفصل التمهيدي " الإطار العام للدراسة "

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.

**الدراسة الثانية:** تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة" رقم الإيداع

2004/8343 بجامعة الإسكندرية

من اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

- كانت الإشكالية كمايلي : هل قامت الإتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط وعناصره

لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟

أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الإتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني .

- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا .

- الإعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .

- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط .

- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .

- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الإتحادات الرياضية الفلسطينية .

- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد إشمطت على :

رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الإتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها ( 50 عضو

( عدد الإتحادات 4 إتحادات رياضية فلسطينية .

### -التعليق و النقد :

بناء على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة و التي تبين مكانة و دورالتخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الفلسطينية ، والشيء الملاحظ في هذه المؤسسات هو استمرار نفس التركيبة الإدارية التي كونت وكرست ثقافة إدارية لا تتفق مع الظروف الحالية و المستقبلية وهذا يعود إلى ضعف نظام معلومات التسيير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الأساسية في الإدارة، والذي من خلاله يعمل على تطوير نظام العمل الذي يمكنهم من الوصول إلى مستوى يسمح بالتحسين المستمر للأداء وكذلك لا بد من وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط والتي لا بد أن تكون في محيط ملائم ومشجع على إدخال التغيير .

## الفصل التمهيدي " الإطار العام للدراسة "

الدراسة الثالثة: مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من اعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباى احمد.

قسم الإدارة والتنسير الرياضى - جامعة المسيلة-

وكانت الإشكالية على النحو التالى: إلى أى مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجى فى المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

- يمكن للتخطيط الإستراتيجى أن يساعد على تطوير الفكر الإدارى للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.
- يمكن التخطيط الإستراتيجى أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضى داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة

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

النتائج المتحصل عليها فى البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجى فى المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- وأهميته لتطوير الفكر الإدارى لدى المسيرين.
- وأهميته فى توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضى.

-التعليق و النقد :

من خلال المعطيات النظرية، والتطبيقية ، وبناء على النتائج التى أسفرت عليها الدراسة والتي توصل اليها الباحثون من خلالها إلى إبراز مكانة التخطيط الإستراتيجى فى المؤسسات الرياضية الجزائرية حيث كشفت الدراسة انه كلما اتجهت المؤسسة الرياضية إلى عملية التخطيط الإستراتيجى كلما حققت اهدافها بطريقة سهلة ويسيرة ومنظمة فالتخطيط الإستراتيجى عبارة عن التبصر بالشكل المثالى للمنظمة فى المستقبل.

### تمهيد :

إن التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند الى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحا في مجال الإنتاج، الأمر الذي يدعو الى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة.

ويقصد بالتخطيط الرياضي هو "أقصر الطرائق وأكثرها ضمانا واقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة في مختلف انواع الرياضة." و هو احد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين الى اعلي المستويات.

### 1- مفهوم التخطيط:

هو منهج يتضمن عدة إجراءات لتحقيق غايات وأهداف مرغوب فيها ويشمل التنبؤ وتحديد الأهداف والاستعداد لمواجهة المستقبل في ضوء الإمكانيات المتاحة ورسم السياسات والإجراءات ووضع البرامج الزمنية لتنفيذ الأعمال فالتخطيط هو الخطوة الأولى في العملية الإدارية، ما تريد أن تعمل وما يجب أن تعمل وأين وكيف وما هي المواد التي تحتاج إليها لإتمام العمل وذلك عن طريق تحديد الأهداف ووضع السياسات المرغوب تحقيقها في المستقبل .  
(إبراهيم بدر شهاب، 1998م ، ص86)

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

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي:  
" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والإستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.  
(د/مفتي إبراهيم حماد ، 1999م، ص: 27 )

### 1-2 أهمية التخطيط :

للتخطيط أهمية بالغة حيث أنه المنهج العلمي لسير العمل في ضوء خطوات متتابعة وإن سوء التخطيط أو غياب التخطيط يجعل الأمور تسير في عشوائية وارتجالية مما يؤدي إلى سوء استغلال الأموال وكذلك ضياع الجهود سدى .ومن أهم فوائد التخطيط:

- المساعدة على التأكد من الهدف الذي يراد تنفيذه ووضوحه.
- المساعدة على التعرف على مواطن الضعف والقوة مثل مستوى الكفاءات ، صلاحية الأنظمة، جودة السلعة أو الخدمة مستوى التسويق، كمية الإنتاج.
- تقريب الخيال إلى شبه واقع مما يساعد على حسن اختيار البديل الأكثر مناسبة لتنفيذ الهدف.
- توضيح مراحل العمل وخطوات التنفيذ.
- يستطيع المدراء من خلاله إدراك المزايا التي يمكن الحصول عليها بعد عملية تنفيذ المشروع.
- معرفة المطلوب من المال والأيدي العاملة والمواد ومدة التنفيذ. (إبراهيم بدر شهاب، 1998م ، ص86 )

### 1-3 مبادئ التخطيط في التربية الرياضية :

- أ/ **تحقيق الهدف** : يجب أن تتجه كافة عمليات التربية الرياضية إلى تحقيق أهدافها.
- ب/ **العلمية** : ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.
- ج/ **الشمول** : من الأهمية أن يتم تخطيط التربية الرياضية بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية .
- د/ **البيانات والمعلومات الصحيحة** : حتى لا تكون التربية الرياضية مظللاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة .
- هـ/ **الواقعية** : يجب أن تنطلق التربية الرياضية من واقع المعطيات البشرية والمادية وعلى أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .
- و/ **التدرج** : ويقصد به : التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل .
- ز/ **المرونة** :
- أي يجب أن يكون التخطيط قابل للتعديل فيما إذا أستوجب ذلك .
- ح/ **الاستغلال الأمثل للإمكانات** : يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات وما سيتم تدبيره من موارد .
- ط/ **التسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية** : القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.
- ي/ **المشاركة الجماعية** : يجب أن يشارك في التخطيط خاصة طويل المدى ممثلون من المستويات العاملة في مجال التربية الرياضية لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التربية الرياضية .
- ل/ **الاقتصادية** : توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي.
- (عبدالله حسين اللامي، 2004م، ص : 14)

### 2-التخطيط الرياضي :

نظراً لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضماناً لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فإن الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضياً .

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

## الفصل الأول " التخطيط الرياضي "

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع، ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)).

(علي السلمي، 1978م، ص 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 عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي، 2003م، ص 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 .

### 1-2 عناصر التخطيط الجيد :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوب به .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها .

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين و رغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي

وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

( طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، 1999م، ص62 )

### 2-3 التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي. ( حسن السيد أبو عبده، 2001م، ص349، 350).

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

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل".

( مفتي إبراهيم حماد، 2001م، ص 253، 254. )

### 2-4 خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

### 2-5 خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .

## الفصل الأول " التخطيط الرياضي "

- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

### 6-2 أنواع التخطيط:

#### 2-6-1- التخطيط اليومي:

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

( Tupin Bernard، 1990م، ص: 175 )

#### ❖ القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

( Edgar Thill et Ant، 1977م، ص: 70 )

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

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. ( مفتي إبراهيم حماد، 2001م، ص: 274 )

#### ❖ القسم الرئيسي:

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

( حنفي محمود مختار، 1980م، ص: 342 )

## الفصل الأول " التخطيط الرياضي "

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

### ❖ القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. (حنفي محمود مختار، 1980م، ص: 342 )  
إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تمرينات الاسترخاء والتنفس. ( أنوف وبتيج، 1944م، ص: 65 )  
وقد قام الباحثان Horsk, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

### \*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

### \*القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

### \*القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

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

(Ladislarka cani et Ladislar Horsk, 1986م، ص: 59)

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.

( حسن السيد أبو عبده، 2001م، ص: 372 )

### 2-6-2- التخطيط الأسبوعي:

## الفصل الأول " التخطيط الرياضي "

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

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

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

( ثامر محسن،1988م، ص 162-166 )

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

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

### 2-6-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية. يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

( عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي،1991م،ص 142 )

## الفصل الأول " التخطيط الرياضي "

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا. ( ثامر محسن، 1988م، ص: 168 )  
ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقبالية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

### 2-6-4- التخطيط السنوي:

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

**أولا:** النواحي النظرية وتتضمن :

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

**ثانيا:** النواحي التطبيقية وتتضمن:

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

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

### 7-2 مؤشرات التخطيط:

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

#### - الحمل:

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

#### - الكثافة:

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

### 8-2 مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

#### 2-8-1- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة). (Blazevic, M. Duinovic, 1978, م، ص: 129)

#### 2-8-2- الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء. (Weuieck(J), 1983, م، ص: 25)

### 9-2 مؤشرات الإعداد للمنافسة: إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين

والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

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

### خلاصة الفصل :

إن التخطيط هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة، وهو المنهج العلمي لسير العمل في ضوء خطوات متتابعة .

التخطيط الرياضي يلعب دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، سواء في جانبها البدني او المهاري والتكتيكي و النفسي ، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكاناته.

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

### تمهيد:

إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

والتدريب الرياضي في كرة القدم من أهم الوسائل التعليمية الرياضية التي تهدف إلى الارتقاء بالرياضي إلى المستويات العليا وهو عملية تربوية منظمة ودقيقة جدا إذ تتطلب الوقت وبذل أقصى جهد لتطوير المهارات الحركية والبدنية والتكتيكية والتكتيكية للاعب مع مراعاة الحمل التدريبي بالاعتماد على عناصر اللياقة البدنية ولكن للوصول إلى المستوى المطلوب من اللاعب وجب تقسيم الفترة التدريبية إلى مراحل يتم خلالها الإعداد البدني والعقلي والحركي للاعبين كما أن شدة التدريب والحمل التدريبي تنقسم من شخص لآخر هذا بمراعاة عامل السن هذا لأن استجابة جسم الرياضي للتمارين الرياضية تختلف بحسب شدتها وكذلك بحسب العمر الزمني للفرد.

### 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 تلقائياً و عفويا 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 القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها. ( بسطويسي أحمد، 1999م، ص: 24، 19)

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلاً 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 الخمسينيات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجاً علمياً سليماً، مستفيداً من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة ..... الخ .

### 2- ماهية ومفهوم التدريب :

#### 1-2- ماهية التدريب:

- يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطور مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. ( بسطويسي أحمد، 1999م، ص: 24)

#### 2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

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 وجاهزيته للأداء.

( وجددي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد، 2002م،ص:13)

ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى ". (بسطويسي أحمد، 1999م،ص:19-24) يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ،وخلقا عن طريق

التمرينات البدنية وحمل التدريب". (أمر الله احمد البساطي، 1998م،ص:54)

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. (إبراهيم بدر شهاب، 1998 م ، ص: 21)

### 3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

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

( أمر الله احمد البساطي، 1998م،ص:54)

### 4- التدريب الرياضي في كرة القدم:

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وتدريبهم ، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق .

(الحشاش و آخرون ، 1999م ،ص:13)

إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وان التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد في

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل وفي الحياة العملية والاجتماعية أيضاً. (كاجانيو كورسي، 1984م، ص:8)

وعليه يتضح إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو " عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة وكذلك تنمية صفاته الإرادية وتهديب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة ". (الطائي، 2001م، ص:15)

فالتدريب في كرة القدم الحديثة " هو عملية مخطط لها، منهجياً من أجل التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الانجاز المثالي وتهيئة اللاعب و الفريق. " (Bauer، 1993، م، ص:19)

وأصبحت هناك واجبات إضافية مهمة على المدرب أن يراعيها ويوليها عنيته في أثناء التدريب والمتمثلة خاصة في التدريب بالطريقة التنافسية التي تحقق مميزات اللعب في كرة القدم الحديثة وعلى المدرب الأخذ بعين الاعتبار كيف ينمي ويطور الصفات البدنية للاعبين حتى تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وأصبح من واجب المدرب أيضاً أن يخلق جواً تدريبياً تحت ضغط يماثل المنافسة. (فريد و ملخولة، 1997م، ص:34)

من هذا يتضح أن لعبة كرة القدم الحديثة تميزت بالسرعة والقوة وأصبح لزاماً على لاعبي الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وفي الوقت نفسه إيجاد لاعبين مدافعين أكثر من لاعبي خط الهجوم للفريق الخصم وضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدرأ كافياً من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة في أثناء الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة

وكذلك القوة الكافية من أجل الاستحواذ على الكرة دون خوف و هذا ما يسمى باللعب الرجولي.

(الحشاب و آخرون، 1999م، ص:13)

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات. ( بسطويسي أحمد، 1999م، ص:44)

**5- فترات التدريب :**

**5-1- فترة الإعداد:**

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

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

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

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

### أ- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القسوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب علي تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. . (د/مفتي إبراهيم حماد، 1999م، ص: 18)

### ب- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططية فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

بالمنافسات ) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، 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 والخططى والإرادى بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

(عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998م ، ص :99)

### 5-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية، ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص (( . (د/مفتي إبراهيم حماد، 1999م، ص: 22)

### 5-3- المرحلة الانتقالية:

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 على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم

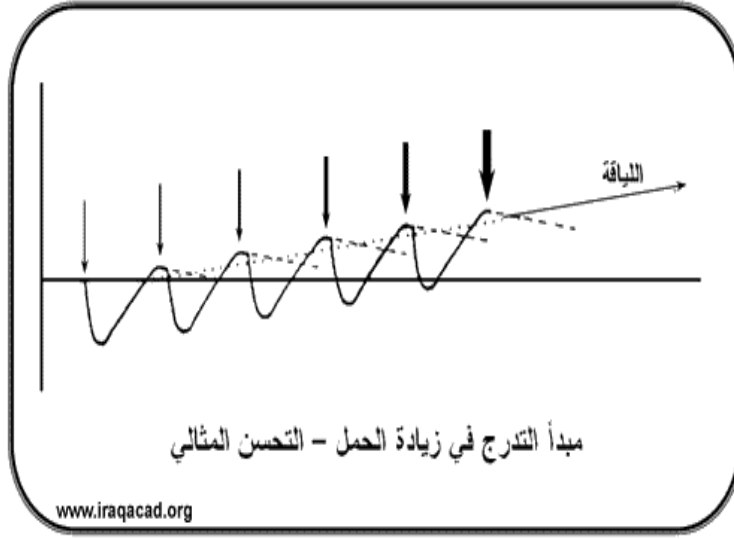
## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تودي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. ( عادل عبد البصير، 1999م، ص : 162 )

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

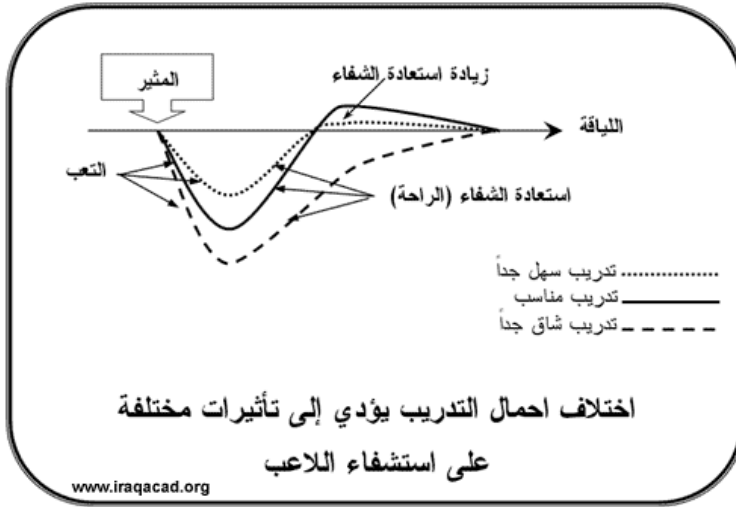
الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي

## الفصل الثاني " التدريب الرياضي في كرة القدم "



(الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org)

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :  
الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب

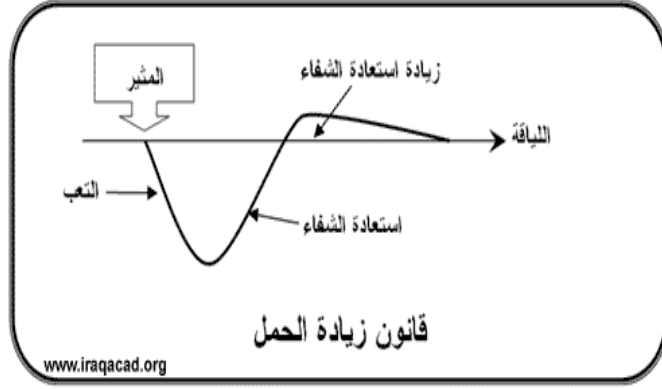


( الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org )

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

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



(الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org)

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي

### 6- طرق التدريب الرياضي:

**6-1 مفهوم طرق التدريب:** تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة

في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (د/مفتي إبراهيم حماد، 1999م، ص: 26-210 )

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

( وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002م، ص: 321)

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

(د/مفتي إبراهيم حماد، 1999م، ص: 26-210)

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

( عادل عبد البصير، 1999م، ص: 151)

### 6-2 اشتراطات الطرق التدريبية:

## الفصل الثاني " التدريب الرياضي في كرة القدم "

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
  2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
  3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
  4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
  5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.
- (وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد،2002م،ص:322)

### 6-3- أنواع طرق التدريب الرياضي:

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

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفترى .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري . (بسطويسي أحمد،1999م،ص:37)

#### أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.  
( د/مفتي إبراهيم حماد ،1999م، ص: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:

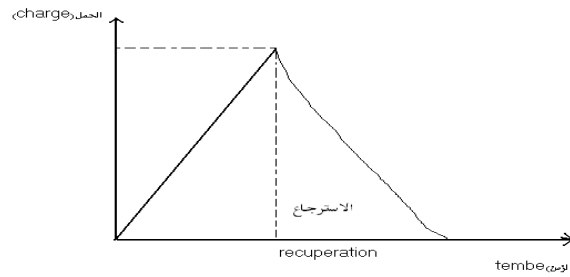
## الفصل الثاني " التدريب الرياضي في كرة القدم "

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
  - حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
  - فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.
- ( عادل عبد البصير، 1999م، ص: 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 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
  - ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
  - ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
  - ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
  - ◆ تدريب الهرولة. ( وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002م، ص: 324 )
- و الشكل التالي يوضح ذلك:

الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر



(كمال درويش و محمد حسين، 1984م، ص 38. 156)

**أ-5- أشكال التدريب المستمر:**

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

-التدريب بإيقاع متواصل ( **rythme conteneue**) 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 زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة 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. (كمال درويش و محمد حسين،1984م، ص38. 156)

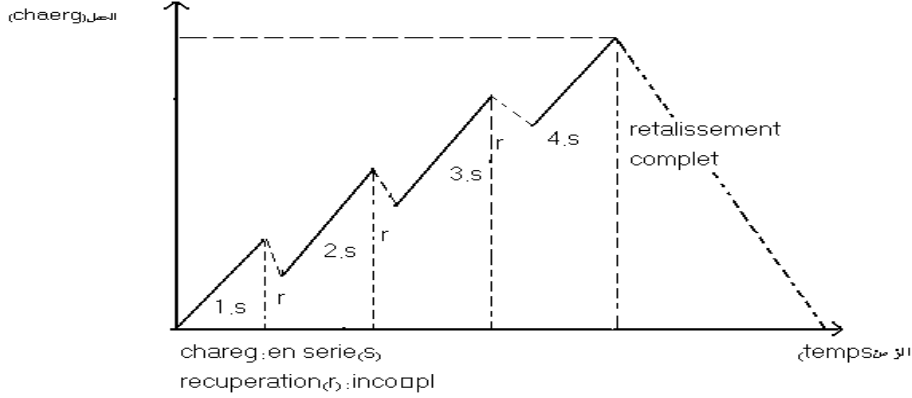
### ب- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل 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 تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. (كمال درويش و محمد حسين،1984م، ص38. 156)

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:

الشكل رقم(05): يبين طريقة التدريب الفتري

## الفصل الثاني " التدريب الرياضي في كرة القدم "



(كمال درويش و محمد حسين، 1984م، ص: 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:

- نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 60-80 % .
  - الحجم: 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار .
  - عدد المجموعات : 4 مجموعات .
  - الراحة : ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .
- (محاضرة لبوجليدة حسان، 2007، 2006)

## الفصل الثاني " التدريب الرياضي في كرة القدم "

### ج- طريقة التدريب التكراري:

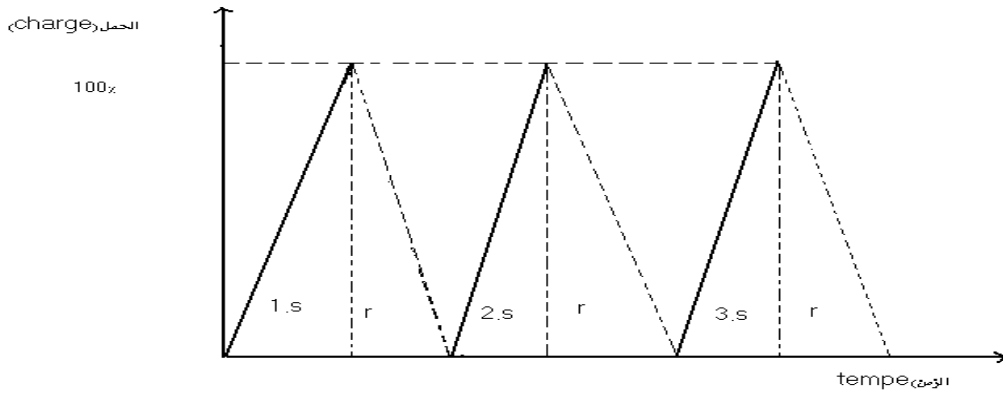
يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :

### الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري



(كمال درويش و محمد حسين، 1984م، ص169)

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

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

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين . ( عادل عبد البصير، 1999م، ص: 169 )

### د- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً 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 إلى 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 على أرضية الميدان .

( عادل عبد البصير، 1999م، ص: 169 )

### 7- حمل التدريب الرياضي: .

### 7-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

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 . ( بسطويسي أحمد، 1999م، ص: 42 )  
كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

### - تعريف حمل التدريب الرياضي:

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.

(وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002م، ص: 68)

### 7-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

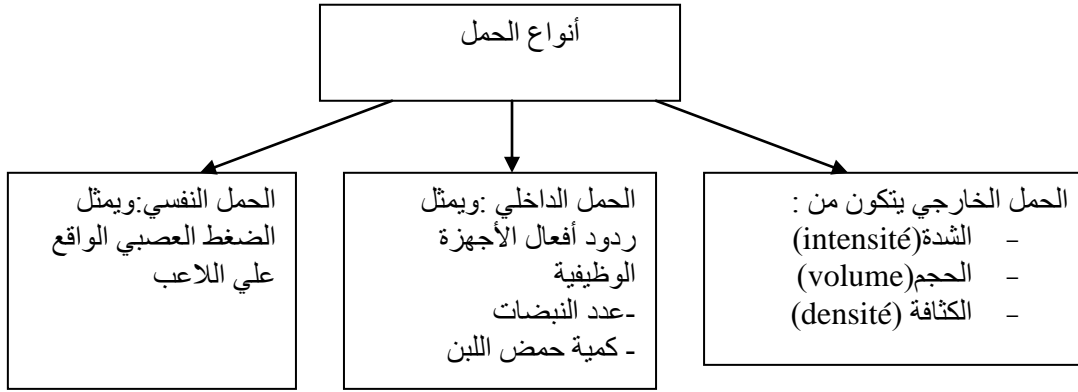
- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

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

(قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987 ص: 97)

الشكل رقم(07): يوضح أنواع حمل التدريب



(كمال درويش و محمد حسين، 1984م، ص: 173)

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

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

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

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

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

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) 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:

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

## الفصل الثاني " التدريب الرياضي في كرة القدم "

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

### الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المثوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص 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 95/75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

### الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

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

### الشدة الضعيفة (intensité faible):

## الفصل الثاني " التدريب الرياضي في كرة القدم "

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار . (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987 ص : 105)

### \* - حجم حمل التدريب (volume de la charge) :

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

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

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) . ( بسطويسي أحمد، 1999م، ص: 51)

### \* - كثافة التدريب (densité de la charge) :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الأنجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة. ( بسطويسي أحمد، 1999م، ص: 54)

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

### ب- الحمل الداخلي (charge intérieure) :

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

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

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

### ج- الحمل النفسي (charge psychologique):

يتمثل الحمل النفسي بمختلف 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 ، والخططية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

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

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك..... (حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والخوافز... الخ.

(كمال درويش و محمد حسين، 1984م، ص: 177-175)

## الفصل الثاني ————— " التدريب الرياضي في كرة القدم "

---

### خلاصة :

استوضحنا في هذا الفصل مفهوم الإعداد للتدريب الرياضي في كرة القدم وبيننا أن التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب العامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول به للمستويات العالية في النشاط الممارس.

إن ما يقدمه التدريب الرياضي من معلومات لا بد أن تكون النظرية الى عملية التدريب باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتهي إليها المجتمع والتي يحدد اتجاهات عملية التدريب ولكن استعدادات اللاعب وكفاءته هي التي تحدد مستوى عملية التدريب.

## الفصل الثالث — " المدرب والمراهقة "

### تمهيد :

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي هو التعرف على هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل ، لأن المدرب الرياضي هو الذي يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين ، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة.

وتتأسس عملية تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يُكتب لعلمته كل التوفيق والنجاح.

كما تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو اللاعب المراهق والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

### 1- المدرب الرياضي:

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

#### 1-1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. (علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003م، ص: 05)

#### 1-2- شخصية المدرب وخصائصه:

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

#### 1-2-1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

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

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة.
  - أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، وقادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .
  - المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .
  - يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.
- (على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد، 2003، ص: 16-19)

- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

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

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التنشيطية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
- أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، و يحتذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب.

(على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد، 2003، ص: 16-19)

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

- لديه القدرة على تقاسم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أخطاءه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمّة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية مساعدة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فناعة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربيوي. ( علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد، 2003م، ص:20-21 )
- أن يكون لمحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواثق من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.
- أن يكون نموذجا صالحا و مثلا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين ، أو التللفظ بألفاظ نابية.
- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، ويتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يجازي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف له حق.

### 1-3- شخصية المدرب الناجح :

« إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية و يحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق ». (LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE، 1972م، ص:332)

« كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق » . ( باسم فاضل عباس العراقي، 1993م، ص: 40-41 )  
كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ،  
التمعن ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

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

### 1-4- واجبات المدرب في كرة القدم :

« المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب حيث ، تقع على عاتقه هذه المسؤولية ، فالمدرب يجب أن يكون  
دائم قائد تربويا متفهما بواجباته من الناحية التربوية ، كما عليه أن يكون مثلاً أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية ،  
وخاصة الناشئين ، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته » .  
ومن خلال هذا كله يمكننا أن نستخلص واجبات مدرب كرة القدم :

- « - تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين .
- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .
- المعرفة بالقوانين والأنظمة لدورات والمنافسات الرياضية .
- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين القدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم .
- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة .
- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .
- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخينات العامة قبل بدأ المباريات .
- شرح الخطة المناسبة للمباراة » ( أكرم زكي خطابية ، 2001م، ص: 301 )

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

« - تتلخص عمل مدرب كرة القدم في كونه محاولة للوصول لجميع لاعبي الفريق إلى درجة التدريب العالية ، حتى يمكنهم أن يؤديوا لأحسن أداء رياضي أثناء المباريات وللوصول إلى هذا المستوى عليه أن يقوم بإعداد اللاعب إعدادا خاصا يمس الجوانب التالية :

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

### 1-5- خصائص مدرب كرة القدم الجيد:

تمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:

هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبدل كل الجهود كي يتمكن من استيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

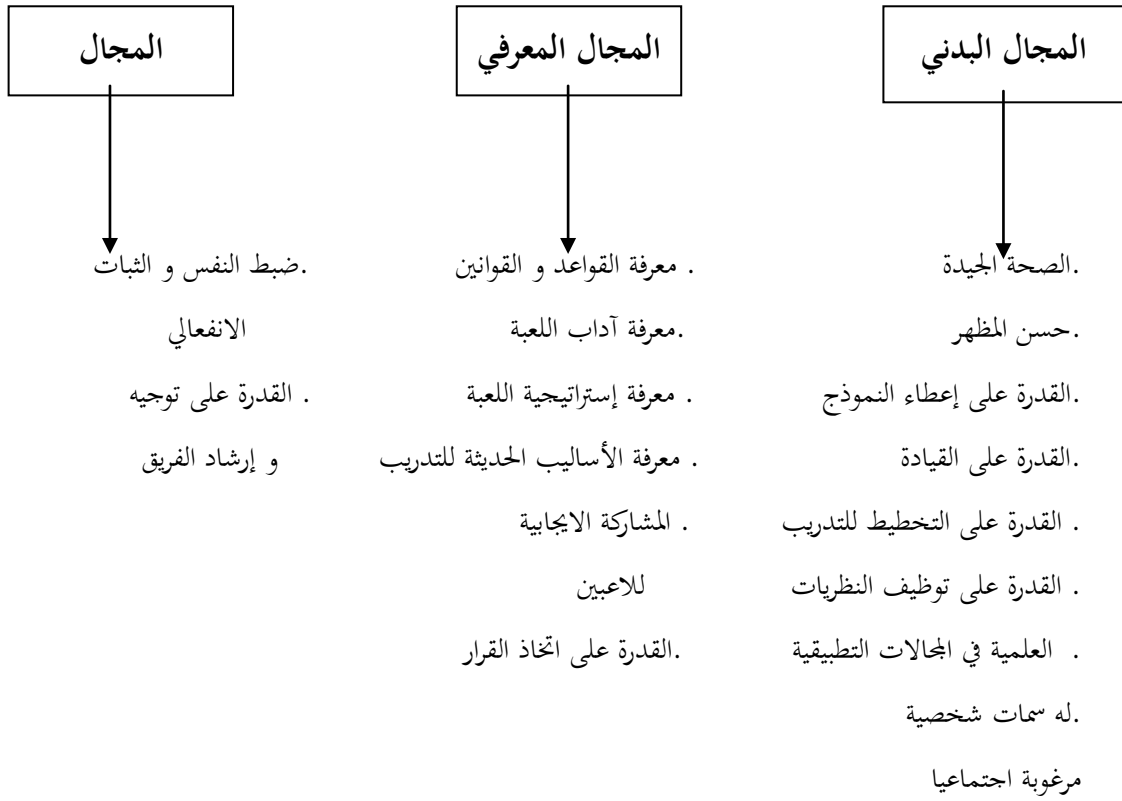
- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين الفريق.
- يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبت بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون)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

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

### 6-1- مميزات مدرب كرة القدم : ( JACQUE CREVOISRER ، 1985م، ص:33)

- 1- المجال البدني
- 2- المجال المعرفي
- 3- المجال الانفعالي

الشكل (08) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم



## الفصل الثالث — " المدرب والمراهقة "

### 2- المراهقة:

#### 2-1- مفهوم المراهقة

#### 2-1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. ( أبو الفضل جمال الدين ابن منظور ، 1997م، ص:430)

#### أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة ADOLESCERE بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (كمال الدسوقي ، 1997م، ص:100)

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

قال الله تعالى : (ولا يرهق وجوههم فتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ... وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ( فلا يخاف بخسا ولا رهقا ) الآية (13) سورة الجن .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق . ( مصطفى فهمي ، 1998م، ص:97)

#### 2-1-2- المراهقة اصطلاحا : إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو

بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع ( ستالين هول )

( عبد الغني الإيدي ، 1995م، ص:17)

## الفصل الثالث — " المدرب والمراهقة "

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى ( HEBELOGIE ) . ( عبد الغني الإيدي ، 1995م، ص:17 )  
وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " . ( مريم سليم ، 2002م، ص:379 )  
من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي ( الخارجي ) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين
  - ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية
- وعرفها فرويد ( FREUD ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " .  
( إبراهيم زكي قشقوش ، 1980م، ص:75 )

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

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
  - ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .
- أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي .  
( محمود السيد الطوب ، 1997م، ص:315 )

## الفصل الثالث — " المدرب والمراهقة "

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالارتباط بالجلات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسدي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

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

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

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله : " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته . ( منى فياض ، 2004م، ص:216)

### 2-2- مراحل المراهقة :

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

### 2-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . ( أكرم رضا ، 2000م، ص:257)

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية

## الفصل الثالث — " المدرب والمراهقة "

(المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

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

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

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

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

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

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . (حامد عبد السلام زهران ، 1982م، ص:252-263)

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

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

## الفصل الثالث — " المدرب والمراهقة "

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

### 2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.

(حامد عبد السلام زهران ، 1982م، ص: 328-329)

### 2-5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

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

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

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

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

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

. مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

. مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء

الموهوبين. ( أحمد بسطوسي ، 1996، ص: 185)

### 2-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق. إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

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

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب التنظيم واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (بو فلحة غياب ، 1983م، ص:37)

### 2-7- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

## الفصل الثالث — " المدرب والمراهقة "

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

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تلخصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
  - تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق .
  - تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .
  - تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
  - تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
  - تعود الفرد على النشاط والحياة وتبعده عن الكسل والخمول .
  - تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
  - تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
  - تساعد على استغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي .
- ( محمد محمود الأفندي ، 1965م ، ص:453 )

### خلاصة :

يعتبر المدرب الرياضي حجر الزاوية العنوية التعليمية و التدريبية التي تساهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات ، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية أن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60% منها للمدرب وحده ، و قد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب .

## الفصل الثالث — " المدرب والمراقبة "

---

و المدرب كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم و المدرب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للاعب لأعلى المستويات الرياضية الممكنة ، فالتدريب يحتاج إلى مدرب كفؤ يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني و الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة الفنية و الإدارية و الطبية التي تعمل معه ، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو حفظها بالنسبة للاعب في تدريب المنافسات.

كما يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة إيجابياً، وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصياً، ولصالح أهله، وبلده، والمجتمع ككل. وهذا لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي، والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع، والثقة، وتنمية تفكيره الإبداعي، وتشجيعه على القراءة والإطلاع، وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة، وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات، واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع.

## الفصل الاول " الطرق المنهجية للبحث "

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

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

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

### 2- المنهج المستخدم:

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

((ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها ، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات ، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلي تقدم المعرفة)).(ديولد فان دالين، 1984م، ص313:)

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي ((بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)).( بشير صالح الرشيد، 2000م، ص: 59 )

## الفصل الاول " الطرق المنهجية للبحث "

### 3- مجتمع البحث العلمي:

هو مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (الأصلي).  
من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولايات: البيض و غليزان و مغسكرة، وكان حجم العينة (30) مدريا.

### 4- المجال المكاني والزمني :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة القدم لولايات (البيض - غليزان - معسكر).  
- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية 2015/2014.

### 5- أدوات الدراسة:

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

كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا.)) ( أحمد شلي، 1992م، ص: 25 )

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

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

## الفصل الاول " الطرق المنهجية للبحث "

### المصادر و المراجع:

المقصود بالمصادر: الكتب التي تدل الطالب أو الباحث على المعلومة لأول مرة، ويستقيها من المصدر وليس من المرجع، المصدر يختلف عن المرجع بأن المصادر تعد أصول ، وماعلى هذه المصادر من شروح وتذييلات هي المراجع، فالمرجع إذاً: هو عبارة عن كتاب يستشار من قبل الباحث ويستعين به حتى يحصل على معلومة في مجال معين هو موضع البحث الذي قوم به الباحث.

والمرجع لطوله ولاستيعابه قضايا كثيرة في مجال موضوع الباحث لا يمكن أن يُقرأ من أوله إلى آخره وإنما يدلف الباحث إليه موضع معين ليأخذ منه ما يريد ثم يرجع إلى غيره من مراجع حتى ما يستوفي ما يريده من معلومات.

### المقابلات الشخصية:

المقابلة هي محادثة أو حوار موجه بين الباحث من جهة وشخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى بغرض جمع المعلومات اللازمة للبحث والحوار يتم عبر طرح مجموعة من الأسئلة من الباحث التي يتطلب الإجابة عليها من الأشخاص المعنيين بالبحث.

### 6- الوسائل الإحصائية المستعملة:

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

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

### 7- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقاً ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (30) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة القدم لولايات "البيض وغليزان و معسكر" والمقدر عددهم (30) مدرباً، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد 15 يوماً قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

هناك محورين يتمحور عليهما بحثنا و هي :

أ- المحور الأول : خبرة المدرب والوقت لهما تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، ويجوي هذا

المحور ستة(09)أسئلة.

السؤال الأول : نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال : معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

الجدول رقم (01) (يبين نوع الشهادات المتحصل عليها)

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
00	00	دكتوراه في الرياضة
10	03	ماجستير في الرياضة
40	12	ليسانس في الرياضة
3.4	01	مستشار في الرياضة
23.3	07	تقني سامي في الرياضة
23.3	07	لاعب سابق
100	30	المجموع

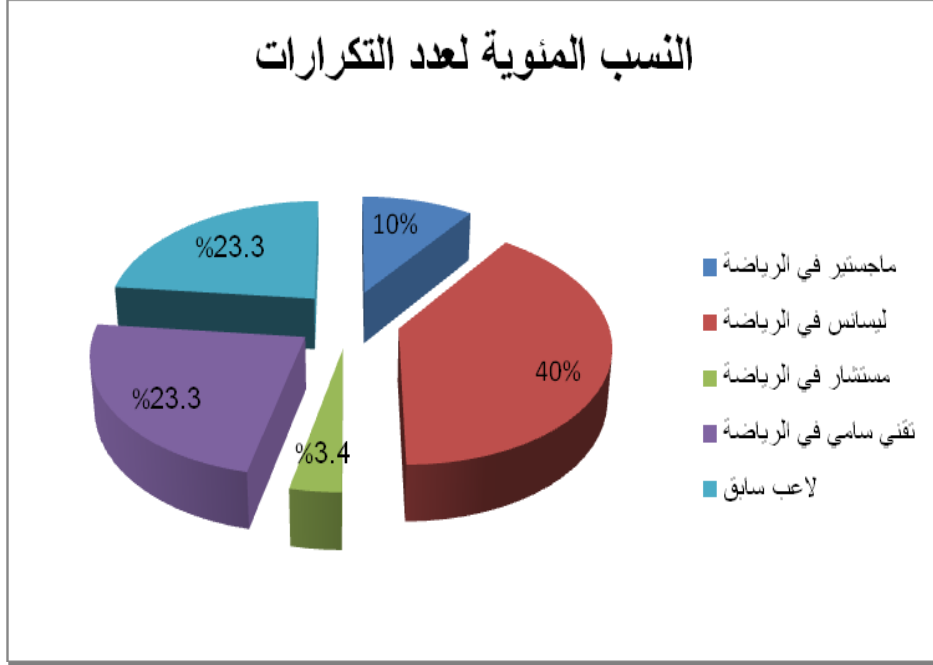
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن 40% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 23.3% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 36.7% متحصلين على شهادات أخرى.

الاستنتاج: نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات تخصص في الرياضة و هذا ما يبين اهمية المستوى

العلمي في التدريب، فيما يتميز اللاعبون السابقون في الخبرة الميدانية في التدريب

الشكل رقم(09): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها



## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

### السؤال الثاني:

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

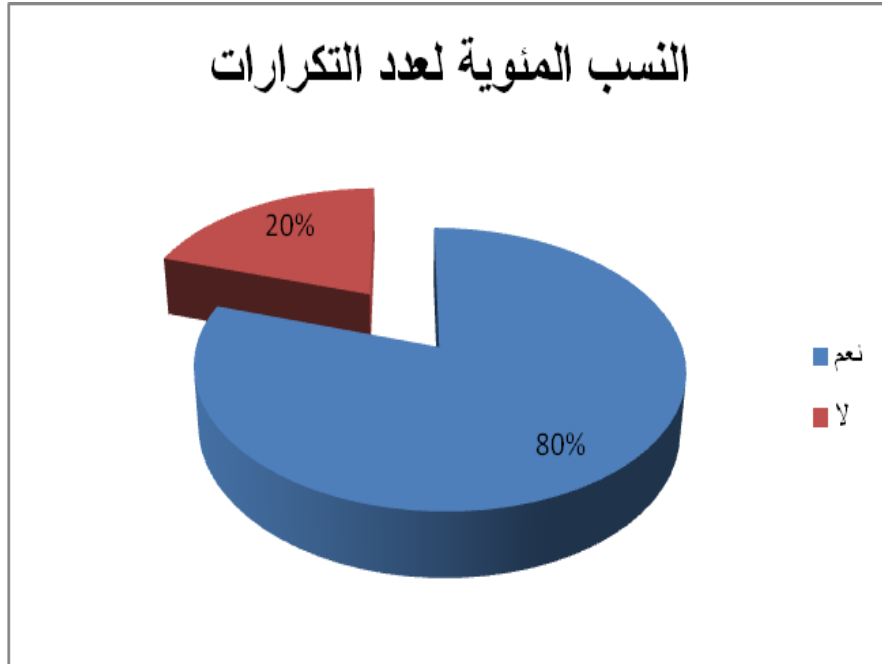
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا .  
الجدول رقم (02) (يبين ما إذا كان المدرب مارس كرة القدم في نادي أو أندية معينة)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	80
لا	6	20
المجموع	30	100

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

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة، وهذا ما يجعل المدربين على دراية بأحوال اللاعبين مما يساعد على كيفية التعامل معهم .

الشكل رقم (10) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي أو عدة أندية معينة



## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

### السؤال الثالث:

- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

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

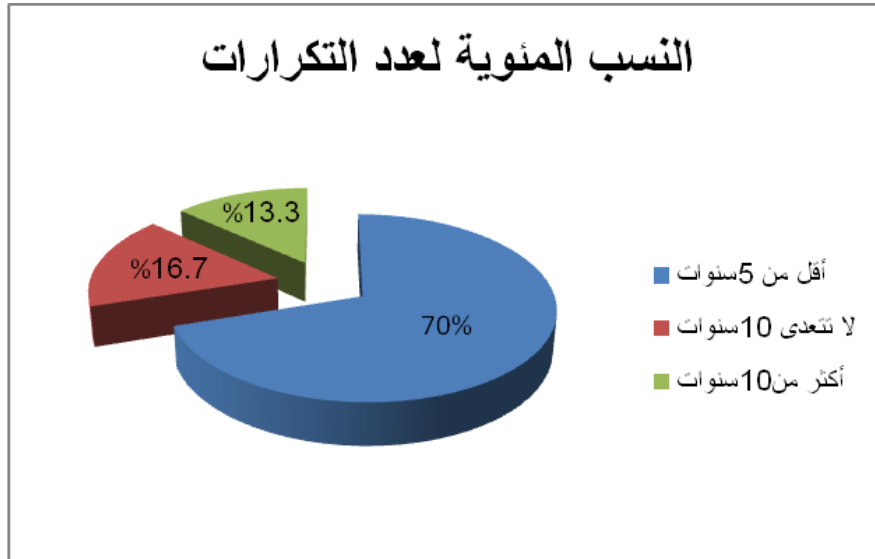
الجدول رقم(03) (يبين مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب)

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
70	21	أقل من 5 سنوات
16.7	05	لا تتعدى 10 سنوات
13.3	04	أكثر من 10 سنوات
100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05 سنوات بنسبة 70%.

**الاستنتاج :** نستنتج أن معظم المدربين ليس لهم خبرة ميدانية كافية ، و بالتالي نجد أن كلما زادت سنوات ممارسة مهنة التدريب فإنها تكسب المدرب المزيد من الخبرات و التي تساعده في تطوير أسلوب التدريب .

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



## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

### السؤال الرابع :

- ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة دراستها . U-17 ، والتي نحن بصدد

الجدول رقم (04) (يبين الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها)

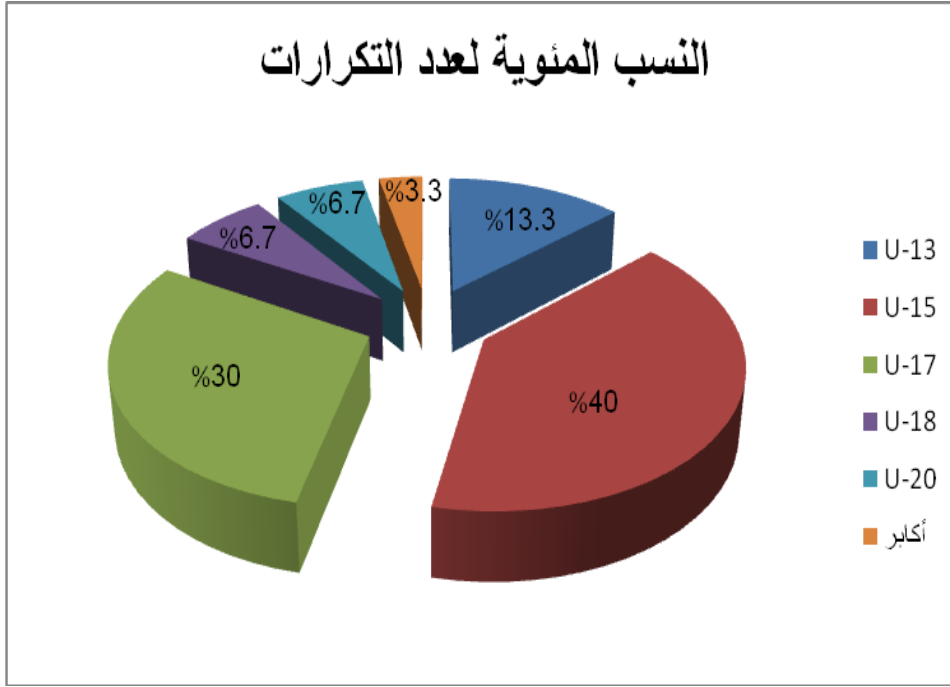
النسب المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
13.3	04	U-13
40	12	U-15
30	9	U-17
6.7	02	U-18
6.7	02	U-20
3.3	01	أكابر
100	30	المجموع

من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئة (U-15) وهذا بنسبة تقدر ب50%

، ثم تليها نسبة 30% والتي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئة (U-17)

**الاستنتاج :** نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة القدم يهتمون بتدريب فئة (U-15) بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة (U-17) 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.

الشكل رقم (12) : يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها .



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ " عرض و تحليل النتائج "

السؤال الخامس :

- بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تريضات تكوينية تساهم في التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم .

الجدول رقم(05) (يبين نسبة تلقي المدربين للتريضات التكوينية )

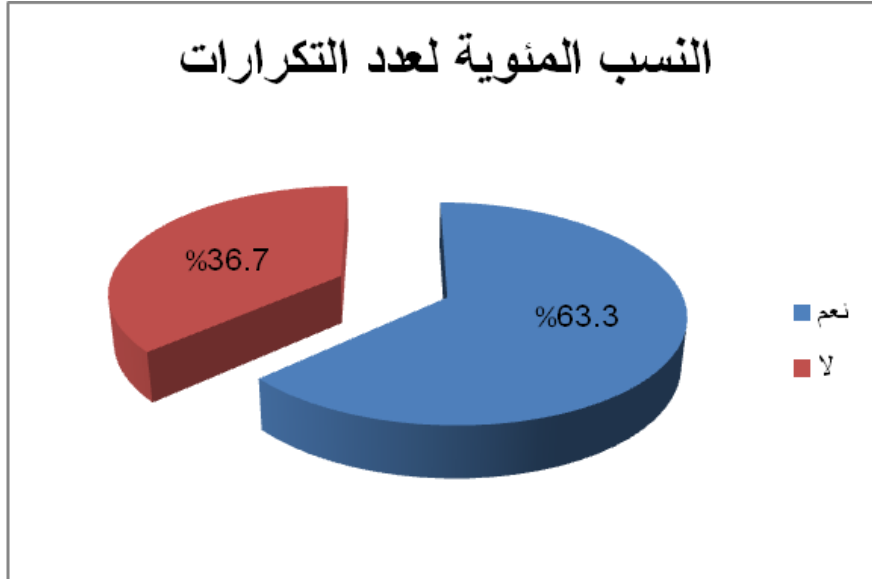
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	19	63.3
لا	11	36.7
المجموع	30	100

نلاحظ أن نسبة 64.3% من المدربين قد تلقوا تريض تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 36.7% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتريض تكويني.

الاستنتاج :

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

الشكل رقم (13) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتريضات التكوينية.



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ " عرض و تحليل النتائج "

السؤال السادس :

\_ إذا كانت إجابتكم ب نعم على السؤال السابق . ما هي درجة التربص المحصل عليها ؟  
الغرض من السؤال : معرفة نوع الدرجة المحصل عليها من التربص التكويني.

الجدول رقم(06) (يبين نوع الشهادات المحصل عليها من التربص التكويني)

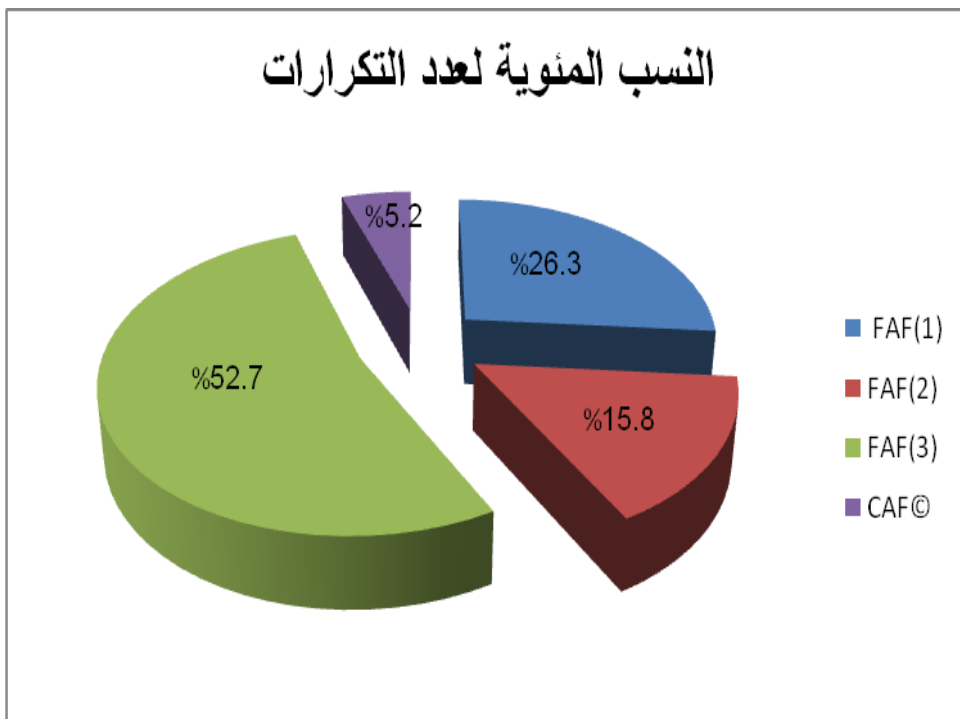
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
26.3	05	<i>FAF (1)</i>
15.8	03	<i>FAF (2)</i>
52.7	10	<i>FAF (3)</i>
5.2	01	<i>CAF (C)</i>
00	00	<i>CAF (B)</i>
00	00	<i>CAF (A)</i>
100	19	المجموع

نلاحظ أن جل المدربين الذين شاركوا في التربص التكويني قد تحصلوا على شهادة *FAF (3)* وذلك بنسبة 52.7 %، تليها شهادة *FAF (1)* بنسبة تقدر ب 26.3 %، فيما تحصلوا باقي المدربين على شهادات أخرى بنسبة 21 % .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق بأن معظم المدربين الذين في التربص التكويني لديهم شهادات لبأس بما و التي تكسبهم مزيدا من المعارف و الخبرات والامكانيات قصد بناء و تطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين.

الشكل رقم (14): يوضح نوع الشهادات المحصل عليها من الترخيص الكويتي



## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

السؤال السابع :

- ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا ؟

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

الجدول رقم(07) (يبين عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا)

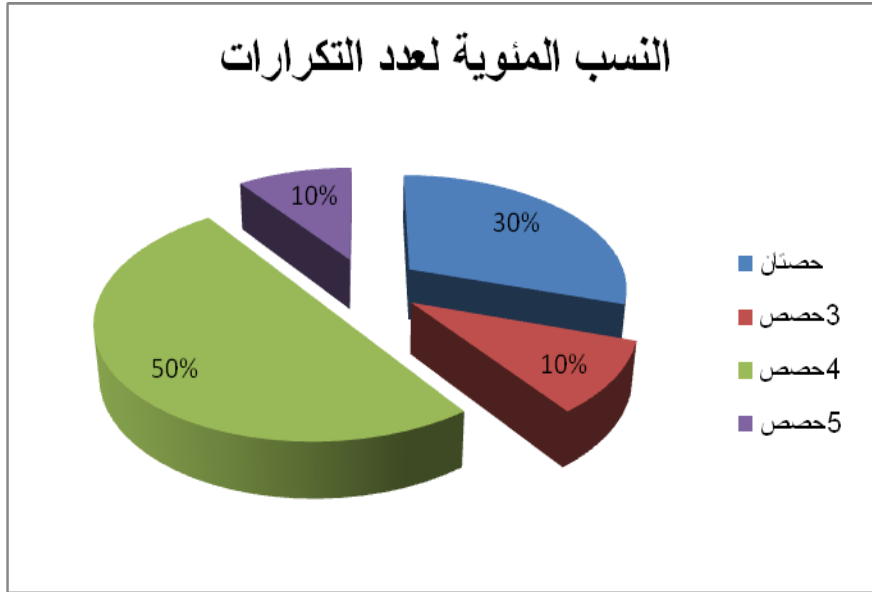
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
حصتان	9	30
3 حصص	3	10
4 حصص	15	50
5 حصص	3	10
المجموع	30	100

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدربين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع(04) حصص أسبوعيا بنسبة 50% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأنه يرمج حصتين(02) أسبوعيا بنسبة 30% ومنهم من أجاب أنه يرمج ثلاثة حصص(03) و خمسة حصص(05) أسبوعيا بنسبة 10%.

الاستنتاج :

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

الشكل رقم (15): يوضح عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا



## الفصل الثاني ————— " عرض و تحليل النتائج "

السؤال الثامن :

- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا ؟

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

الجدول رقم(08) (يبين الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الاسبوع)

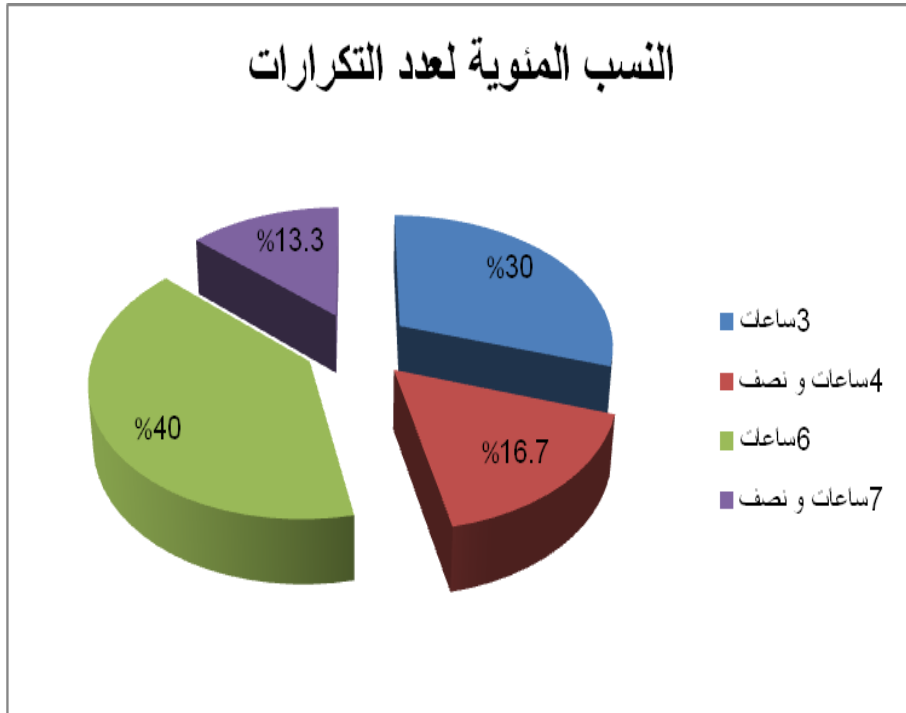
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
30	9	3 ساعات
16.7	5	4 ساعات و نصف
40	12	6 ساعات
13.3	4	7 ساعات و نصف
100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر بـ: (06) ساعات وهذا بنسبة 40% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بـ: (03) ساعات أسبوعيا بنسبة 34% ومنهم من أجاب بأنه يرمج (4.5) ساعة أسبوعيا ومنهم من أجاب أنه يرمج (7.5) ساعات أسبوعيا بنسبة 13%.

الاستنتاج:

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

الشكل رقم (16): يوضح الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الاسبوع



## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

### السؤال التاسع:

-كيف تترجمون تدريبات ناديكم؟

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

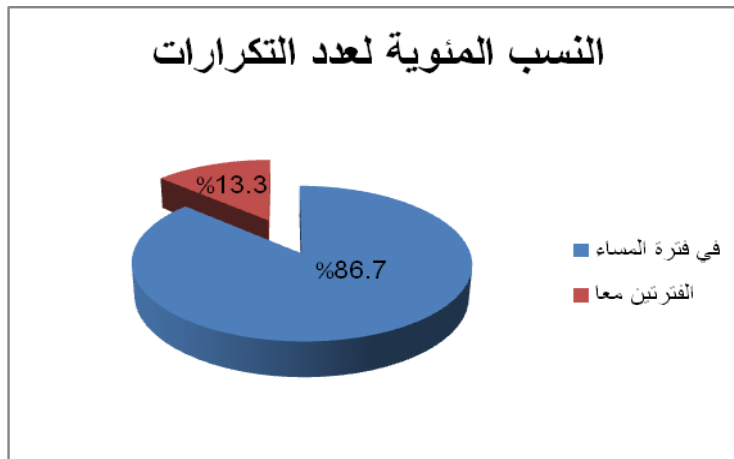
الجدول رقم(09) (يبين فترات إجراء التدريبات)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
في فترة الصباح	00	00
في فترة المساء	26	86.7
الفترتين معا	04	13.3
المجموع	30	100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 86.7%، وهناك من يرى الفترتين معا بنسبة 13.3%، وهذا ما يدل على أن اختيار هذه المواقيت يرجع لأسباب كالارتباطات والانشغالات الخاصة بالمدرب واللاعبين.

**الاستنتاج:** نستنتج أن من خلال إجابات المدربين اعتمادهم على عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلى 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.

الشكل رقم (17): يوضح فترات إجراء التدريبات



## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

ب- المحور الثاني: التخطيط و توفير الظروف المادية والبشرية من الأساليب المتبعة لتحسين العملية التدريبية في

كرة القدم. ويحوي هذا المحور ستة(09)أسئلة.

### السؤال العاشر:

- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا رزنامة رسمية للمنافسات؟

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

الجدول رقم(10) (يبين نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية)

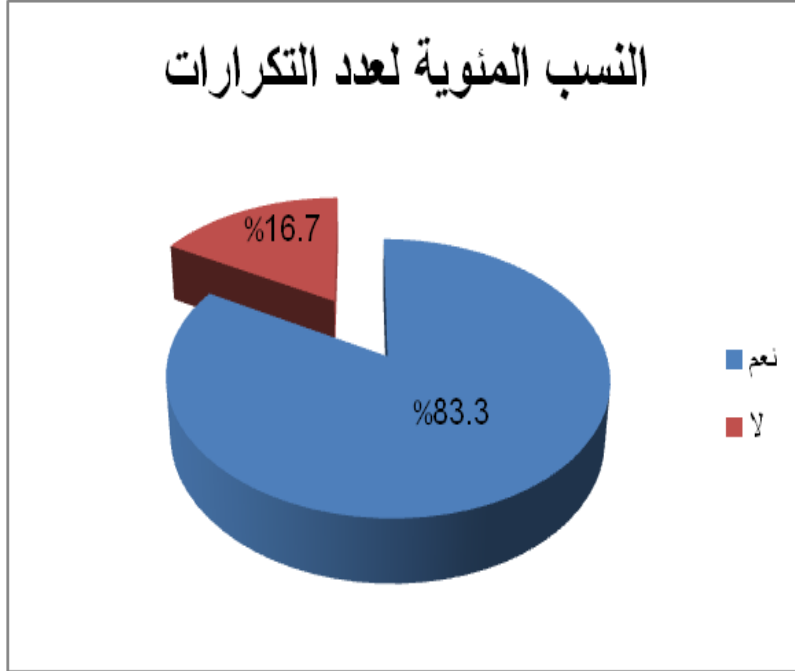
النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
83.3	25	نعم
16.7	05	لا
100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لرزنامة رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة بنسبة 83.3%، و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة ب 16.7% .

### الاستنتاج:

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

الشكل رقم (18): يوضح نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية.



## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

السؤال الحادي عشر:

- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الأفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب

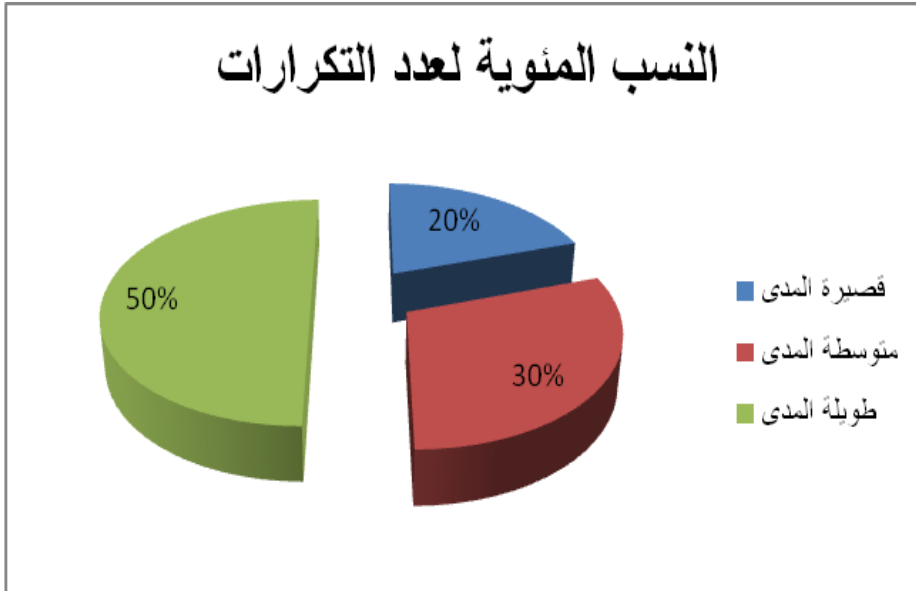
الجدول رقم (11) (يبين الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
قصيرة المدى	06	20
متوسطة المدى	09	30
طويلة المدى	15	50
المجموع	30	100

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

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

الشكل رقم (19): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم.



السؤال الثاني عشر :

## الفصل الثاني ————— " عرض و تحليل النتائج "

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

الجدول رقم (12) (يبين نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة)

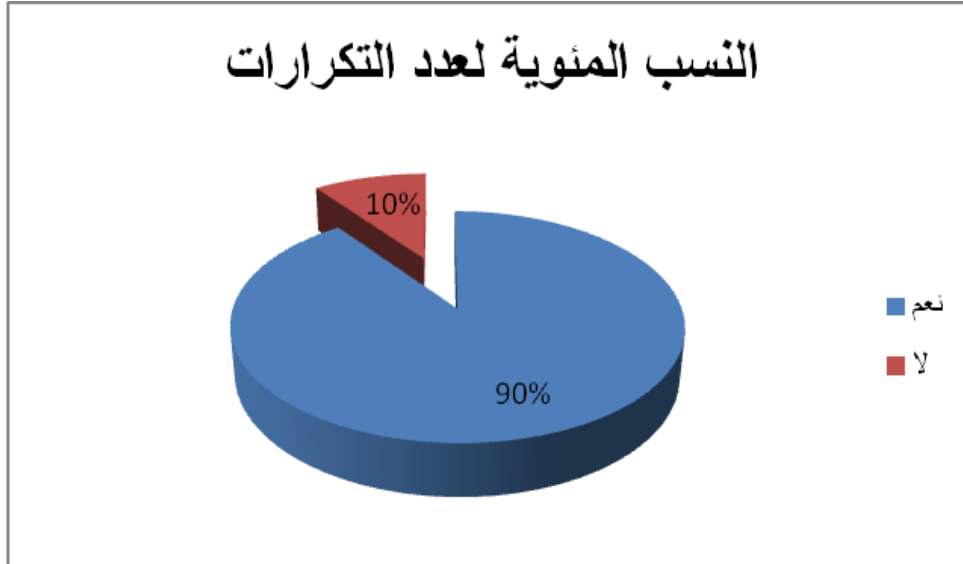
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	27	90
لا	03	10
المجموع	30	100

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(90%).

الاستنتاج :

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

الشكل رقم (20) : يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.



السؤال الثالث عشر :

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

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

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

الجدول رقم (13) (يبين الأهداف التي يركز عليها المدربون)

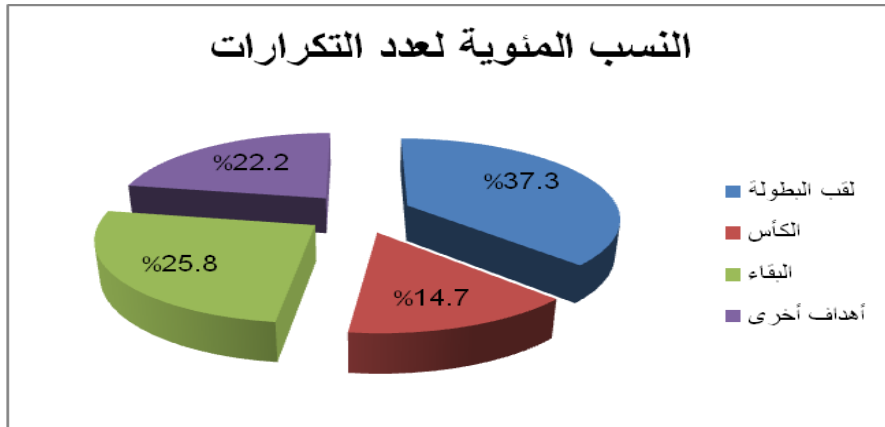
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
لقب البطولة	10	37.3
الكأس	04	14.7
البقاء	07	25.8
أهداف أخرى	06	22.2
المجموع	27	100

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين الذين كانت اجاباتهم ب نعم على السؤال السابق والمقدر عددهم ب 27 مدرب يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة (37.3%)، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة (25.8%)، كما يسعى آخرون بنسبة (22.2%) إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها: التكوين و وتحسن المستوى، تكوين فريق، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي..، وبنسبة

14.7% من المدربين أكدوا أنهم يركزون على تحقيق لقب الكأس

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

الشكل رقم (21) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون



السؤال الرابع عشر :

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

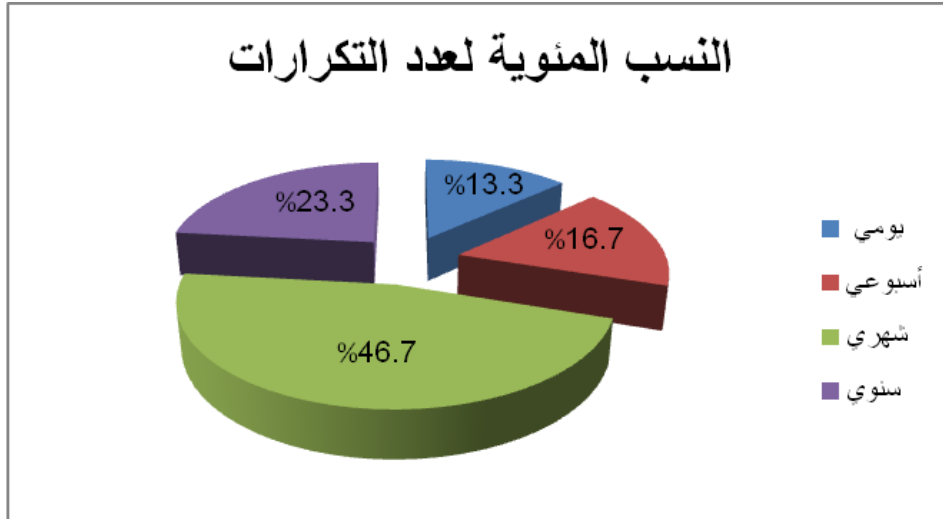
الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

الجدول رقم (14) (يبين أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
يومي	04	13.3
أسبوعي	05	16.7
شهري	14	46.7
سنوي	07	23.3
المجموع	30	100

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 46.7% ثم تليها نسبة 23.3% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 16.7% .

الاستنتاج : نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب .  
الشكل رقم(22) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين .



السؤال الخامس عشر :

- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

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

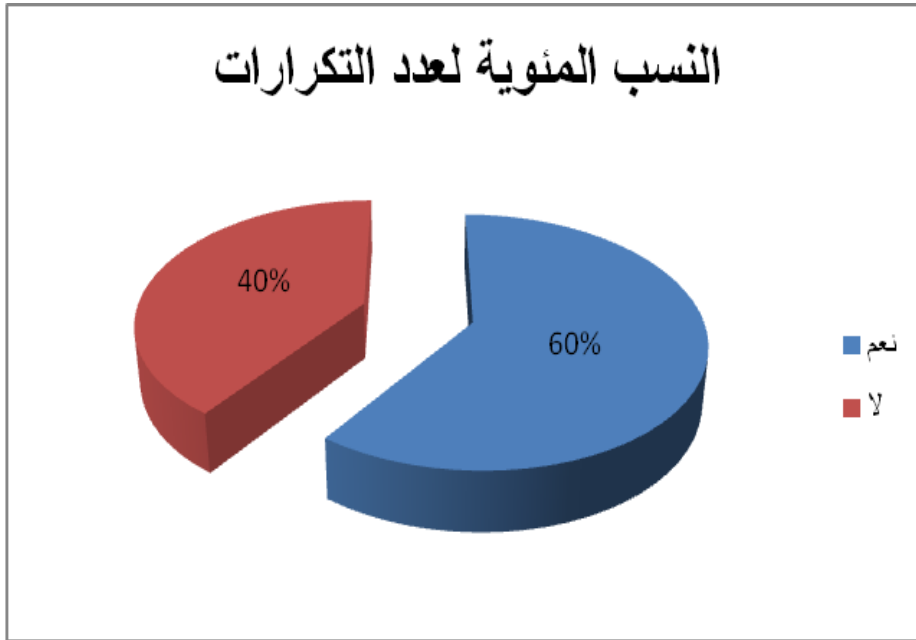
الجدول رقم (15) (يبين مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين)

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
60	18	نعم
40	12	لا
100	30	المجموع

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالباً ما حققوا الأهداف التي سطرها وهذا بنسبة 60%، أما 40% من المدربين أكدوا عكس ذلك .

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

الشكل رقم (23) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .



السؤال السادس عشر :

- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

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

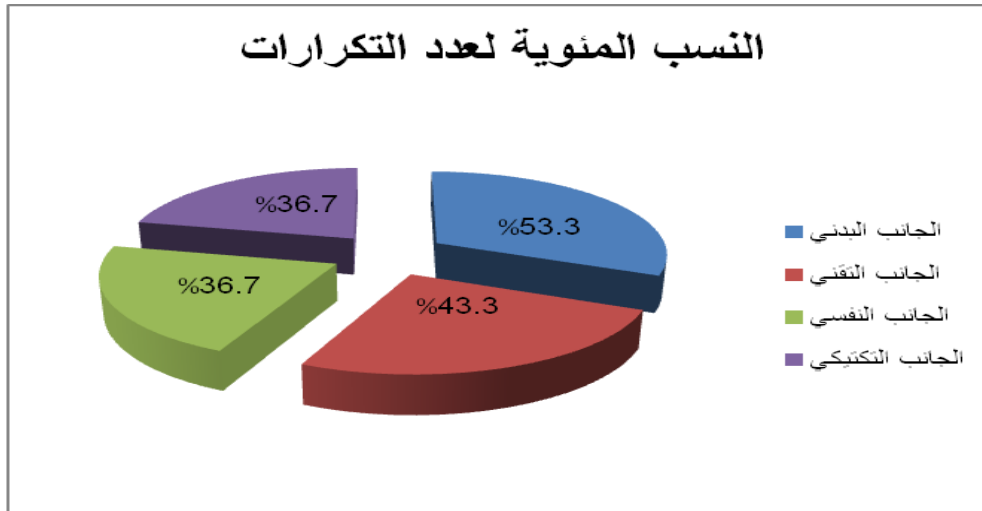
الجدول رقم (16) (يبين الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب)

النسب المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
40	12	الجانب البدني
26.7	08	الجانب التقني
20	6	الجانب التكتيكي
13.3	4	الجانب النفسي
100	30	المجموع

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

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

الشكل رقم (24) : يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب.



السؤال السابع عشر :

- كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم ؟

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ " عرض و تحليل النتائج "

الغرض من السؤال : معرفة الحالة البيداغوجية للفريق .

الجدول رقم (17) (يبين حالة الوسائل البيداغوجية للنادي)

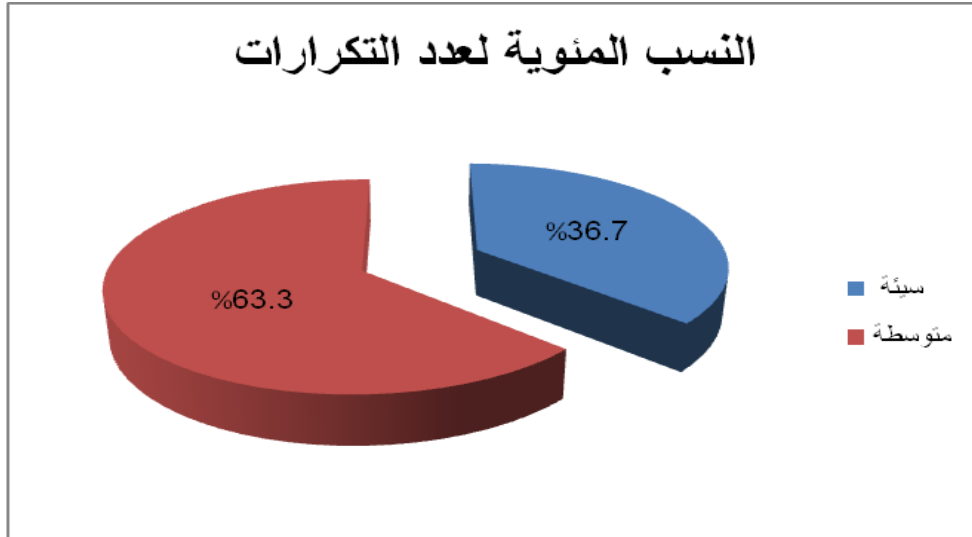
النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
36.7	11	سيئة
63.3	19	متوسطة
00	00	جيدة
100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن حل المديرين يصفون الحالة البيداغوجية للنادي بالمتوسطة بنسبة تقدر بـ 63.3%، بينما الآخرون يرون أنها سيئة بنسبة 36.7%.

الاستنتاج :

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

الشكل رقم(25) : يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .



السؤال الثامن عشر :

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

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

**الغرض من السؤال :** معرفة الأسباب التي يرونها المدربين معرقله لأداء مهامهم التدريبية على الوجه الأحسن .  
من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها في استمارات بحثنا لاحظنا أن جل المدربين اتفقوا في مجموعة من الأسباب التي يرونها معرقله لمهامهم التدريبية، ونذكر من بين هذه الأسباب مايلي :

- قلة التربصات للمدربين .
- انعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل .
- مشكل التنظيم في رزنامة المنافسات .
- نقص في التسيير .
- قلة التمويل للأندية .
- نقص الخبرة في ميدان التدريب .
- 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 للنوادي والجمعيات وعدم تقديم يد المساعدة لهم .

### الاستنتاج :

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

الاستنتاجات :

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

- ❖ معظم المدربين ليس لهم خبرة ميدانية كافية ، و بالتالي نجد أن كلما زادت سنوات ممارسة مهنة التدريب فإنها تكسب المدرب المزيد من الخبرات و التي تساعده في تطوير أسلوب التدريب .
- ❖ أ
- ❖ غلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق رزنامة رسمية وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين واكتساب المهارات والمعارف العلمية الممنهجة وذلك كله لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة.
- ❖ التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعا لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان .
- ❖ 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.
- ❖ التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب.
- ❖ التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم مدربي الأندية.
- ❖ الأندية في معظمها أقل ما نجد نادي تتصف وسائله البيداغوجية بالجودة ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو اقل شأن من ذلك .
- ❖ هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة .

مناقشة الفرضيات:

## الفصل الثاني ————— " عرض و تحليل النتائج "

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

- يعتمد معظم المدربين على التخطيط في تدريب كرة القدم .
- خبرة المدرب وتحديد وتقسيم التوقيت الزمني لهما تأثير على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو عامل أساسي في تحسين العملية التدريبية .

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

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

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

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

التوصيات والاقتراحات :

## الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج "

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

- على مدربي كرة القدم فئة (U-17) إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية فئة (U-17) تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة(U-17) كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة القدم .
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب ( الجوانب البدني ، الجوانب النفسي ، الجوانب التقني ، الجوانب التكتيكي.. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

## خلاصة عامة:

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

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

ومن هنا كانت الإنطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على واقع و مكانة التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم ، واقتصرت دراستنا على فئة (U-17) كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات .

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

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

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول: بدأ بتمهيد وانتهى بملخص وتضمن ماهية ومفهوم وأهمية التخطيط، مبادئه ومقوماته وخصائصه، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط.

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

الفصل الثالث: بدأ بتمهيد وانتهى بملخص واحتوى على مبحثين الاول المدرب الرياضي والذي تناولنا فيه مفهوم المدرب، شخصيته، خصائصه، صفاته، سلوكه، واجباته، مميزات مدرب كرة القدم، اما المبحث الثاني تطرقنا فيه الى مفهوم المراهقة لغة واصطلاحا، خصائص النمو في هذه المرحلة، مراحلها وتحديد الشريعة الإسلامية لزمانها، أشكالها وأهميتها بالنسبة للتطور الحركي، أهمية النشاط الرياضي وممارسة كرة القدم بالنسبة للمراهق

القسم النظري يحتوي على ثلاثة فصول حيث أن الأول يدور حول التخطيط الرياضي و الثاني يتمثل في التدريب الرياضي في كرة القدم والثالث يدرس المدرب وفئة (U-17) (المراهقة) .

- كما قسمنا الجانب التطبيقي من الدراسة إلى ثلاث فصول:
- الفصل الأول: يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.
  - الفصل الثاني: قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.
  - أما الفصل الثالث فتضمن مناقشة النتائج، استنتاج عام، الاقتراحات والتوصيات، ثم الخاتمة.

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

## المصادر و المراجع :

- 1.** أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ج3 ، 1997 ، لبنان.
- 2.** أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: " مجلة البحوث والدراسات " جامعة حلوان، مصر 1979.
- 3.** أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1996 .
- 4.** أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر، 1999 .
- 5.** السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي" ، المركز العربي للنشر، ط 1 ، 2001.
- 6.** أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3 ، مصر ، 2000 .
- 7.** أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 01 ، 1996 .
- 8.** أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998
- 9.** أنوف ويتيج : " مقدمة في علم النفس " ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944 .
- 10.** إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980 .
- 11.** إخلاص محمد عبد الحفيظ، و. د مصطفى حسين ناجي : "الاجتماع الرياضي" ، ط 1، مركز الكتاب للنشر، 2001 .
- 12.** باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 .
- 13.** بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999 .
- 14.** بوفلحة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 .
- 15.** ثامر محسن : " أصول التدريب في كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988 .
- 16.** ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم "، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997

- 17.** حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001.
- 18.** حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982.
- 19.** حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 20.** حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
- 21.** رايح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990.
- 22.** طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، 1999.
- 23.** عادل عبد البصير: " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999
- 24.** عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية" ، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
- 25.** عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان.
- 26.** عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفياها " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995.
- 27.** عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر، 1991.
- 28.** عثمان مجد غنيم : "التخطيط أسس ومبادئ عامة" ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1989 .
- 29.** علي فهمي البيك – عماد الدين أبو زيد: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية" ، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.
- 30.** علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .
- 31.** علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي ، الناشر للمعارف، ط1، 2003

- 32.** عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: " الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 .
- 33.** فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان .
- 34.** قاسم المندلوي وآخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية" ، دار المعرفة ، بغداد، العراق، 1990 .
- 35.** قاسم حسن حسين و علي نصيف: "علم التدريب الرياضي" ، دار الكتب للطبع والنشر،العراق، 1987 .
- 36.** كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997 .
- 37.** كمال درويش و محمد حسين: " التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 .
- 38.** محمد حسن زكي : " أسس العمل في المهنة التدريب " ، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997
- 39.** محمد حسن علاوي : " سيكولوجية المدرب الرياضي "، دار الفكر العربي، ط1، مصر ، 2002 .
- 40.** محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002
- 41.** محمد شفيق زكي : " الإنسان والمجتمع " ، ط1، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 .
- 42.** المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992 .
- 43.** محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965 .
- 44.** محمد محمود موسى: "التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته" مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985
- 45.** محمد مصطفى زيدان: "دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام" ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975
- 46.** محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته ) " ، دار المعرفة الجامعية ، مصر 1997 .
- 47.** محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981 .

- 48.** محمود فتحي عكاشة : "علم النفس الاجتماعي" ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر ، 1997.
- 49.** مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين" ، مكتبة المعارف ، بيروت ، لبنان ، 1988
- 50.** مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002.
- 51.** مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، مصر ، 1998.
- 52.** مفتي إبراهيم حماد : " بناء فريق كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1999.
- 53.** مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001.
- 54.** مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1999.
- 55.** منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 .
- 56.** مهند حسين الشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا : "مبادئ التدريب الرياضي" ، دار وائل للنشر ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2005
- 57.** موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، لبنان ، 1999
- 58.** هارا : " أصول التدريب " ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986 .
- 59.** وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" ، دار الهدى ، المنيا ، 2002.
- 63.** يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر
- 64.** إبراهيم بدر شهاب : " معجم مصطلحات الادارة العامة " دار البشير للنشر ، عمان ، 1998

المراجع باللغة الفرنسية:

1. Blazevic, M. Duinovic : "guide pratique de l'entraîneur", Fleuroyger, 1978,
2. Ed: Chiron sport- 1985 Jacque crevoisrer : foot ball et

3. Edgar Thill et Ant: " Manuel de education sportive", huitième edition, Paris, 1977,
  4. Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" , édition biroodorens, Brakez, 1986
  5. Tupin Bernard: "préparation et entraînement du foot bailleurs", édition amphora, Paris, 1990.
  6. Weniect(J) : "Manuel de l'entraînement", Ed vigot ,Paris ,1990
- 7- Jacque crevoisrer : « Football et psychologie ».1985

#### الموسوعات:

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

#### منشورات ومحاضرات:

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

بوجليدة حسان: " محاضرات في مناهج التدريب الرياضي" ، الجزائر 2006/2007.

#### مواقع الكترونية:

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

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية

**استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم**

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس الفرع التدريب الرياضي  
تحت عنوان:

# واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم فئة (U-17)

تحت إشراف الأستاذ:

\* سنوسي عبد الكريم

من إعداد الطلبة:

➤ جلولي عبد الواحد

➤ ميلودي جيلالي

➤ كروم زين الدين

السنة الجامعية 2014-2015

تسمية النادي:.....

\* الفرضية الأولى : خبرة المدرب والوقت لهما تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

1- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها ؟

- دكتوراه في الرياضة       ليسانس في الرياضة       ماستر في الرياضة  
 تقني سامي في الرياضة       لاعب سابق       مستشار في الرياضة  
2- هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في نادي معين؟       نعم       لا

3- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

- أقل من 5 سنوات       لا تتعدى 10 سنوات  
 أكثر من 10 سنوات

4 - ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

- U-13       U-15       U-17  
 U-18       U-20       أكابر

5 - بصفتكم مدرب، هل شاركنم في تريض تكويني؟       نعم       لا

6- إذا كانت إجابتكم ب نعم . ما هي الشهادة المحصل عليها ؟

- FAF(3)       FAF(2)       FAF(1)  
 CAF(C)       CAF(B)       CAF(A)

7- أنتم تبرمجون تدريبات ناديكم في:

فترة الصباح  فترة المساء  الفترتين معا

8- ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة؟

حصتان  03 حصص  04 حصص  05 حصص

9- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعياً؟ ← .....

\* الفرضية الثانية: التخطيط و توفير الظروف المادية والبشرية من الأساليب المتبعة لتحسين العملية التدريبية في كرة القدم.

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

11- ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى  متوسطة المدى  طويلة المدى

12- هل تقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟  نعم  لا

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

لقب البطولة  الكأس  البقاء

أهداف أخرى: .....

14- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي  أسبوعي  شهري  سنوي

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

16- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟


الجانب البدني  الجانب التقني


الجانب النفسي  الجانب التكتيكي


17- كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟


سيئة  متوسطة  جيدة

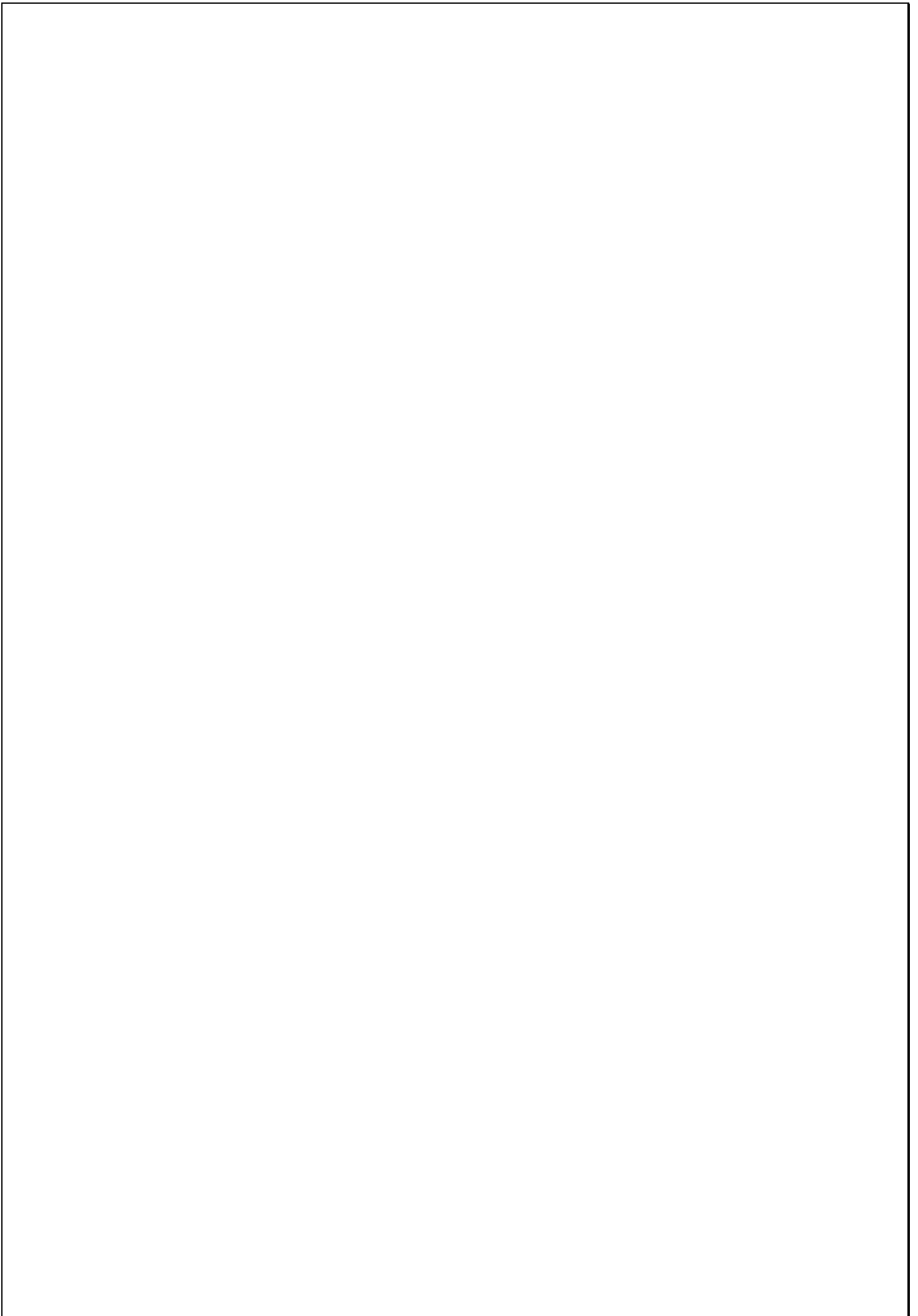
18- حسب رأيكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟

..... 

..... 

..... 

..... 



## ملخص البحث

عنوان الدراسة :

واقع التخطيط لدى مدربي كرة القدم فئة (U-17)

أهداف الدراسة:

- معرفة واقع و مكانة التخطيط عند مدربي كرة القدم لفئة (U-17).
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- توضيح العلاقات بين التخطيط والتدريب.
- تنبيه المدربين بالدور الذي يمكن أن يلعبه التخطيط في تطوير المجال الرياضي.

التساؤل العام:

- ما هو واقع التخطيط عند مدربي كرة القدم لفئة (U-17)؟

التساؤلات الجزئية :

- هل يعتمد المدرب على التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17)؟
- هل لخبرة المدرب و تحديد التوقيت الزمني أثر على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17) ؟
- هل التخطيط عامل أساسي في تحسين العملية التدريبية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط مكانة كبيرة عند مدربي كرة القدم لفئة (U-17).

الفرضيات الجزئية:

- يعتمد المدرب على التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17).
- خبرة المدرب و تحديد التوقيت الزمني لهما تأثير على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم لفئة (U-17).
- التخطيط عامل أساسي في تحسين العملية التدريبية.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت المدربين .

المجال الزمني: دامت دراستنا شهرا كاملا(مارس) للموسم الجامعي: 2015/2014 .

المجال المكاني: أجريت دراستنا على بعض فرق كرة القدم الوليات التالية : ولاية البيض/ولاية غيليزان/ولاية معسكر

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

## الأدوات المستعملة في الدراسة :

❖ الاستبيان

❖ المصادر و المراجع

❖ المقابلات الشخصية

## النتائج المتوصل إليها :

- يعتمد معظم المدربين على التخطيط في تدريب كرة القدم .
- خبرة المدرب وتحديد وتقسيم التوقيت الزمني لهما تأثير على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو عامل أساسي في تحسين العملية التدريبية .
- جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ..
- إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في تدريب كرة القدم

## التوصيات والاقتراحات :

- على مدربي كرة القدم فئة (U-17) إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتبرعات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية فئة (U-17) تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة(U-17) كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة القدم .
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب ( الجانبي البدني ، الجانبي النفسي ، الجانبي التقني ، الجانبي التكتيكي.. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

## Résumé de recherche

### Titre de l'étude:

La réalité de la planification de la catégorie des entraîneurs de football (U-17)

### Objectifs de l'étude:

- Pour connaître la réalité et la position de planification lorsque entraîneurs de football à la catégorie (U-17).
- Donner des suggestions pour la diffusion et l'utilisation de la planification comme un moyen de formation scientifique dans les sessions de formation terrain.
- Clarifier la relation entre la planification et de la formation.
- Formateurs Alerte rôle que joue la planification dans le domaine du développement du sport.

### Question générale:

- Quelle est la réalité de la planification lorsque les entraîneurs de football à la catégorie (U-17)?

### Des questions partielles:

- Est-ce que l'entraîneur dépend de la planification dans la formation de la catégorie de football (U-17)?
- Est-ce que l'entraîneur et de déterminer le fuseau horaire de l'expérience d'un impact sur le processus de planification dans la catégorie de formation de football (U-17)?
- Prévoyez-vous un facteur clé dans l'amélioration du processus de formation?

### Hypothèses de l'étude:

#### L'hypothèse générale:

- Planification d'une place de choix aux entraîneurs de football à la catégorie (U-17).

#### Hypothèses partielles:

- Coach -iatmd sur la planification dans la catégorie de formation de football (U-17).
- Coach et de déterminer le fuseau horaire pour deux d'impact sur le processus de planification dans l'expérience de football de classe de formation (U-17).
- Un facteur clé dans la planification pour améliorer le processus de formation.

### Les procédures de l'étude sur le terrain:

Échantillon: l'échantillon de notre recherche a été choisi au hasard et les entraîneurs inclus.

Dans le domaine temporel: Notre étude a duré un mois complet (Mars) saison pour l'université: 2014/2015.

Domaine spatial: Notre étude a été menée sur des équipes de football des États suivants: l'état de l'œuf / État Relizane / Mascara Province

Méthodologie: Dans notre recherche, nous avons utilisé l'approche descriptive.

### Les instruments utilisés dans l'étude:

questionnaire

sources et références

entrevues personnelles

### Les résultats obtenus:

La plupart des entraîneurs dépend de la planification en matière de formation de football.♣

L'entraîneur et l'expérience pour identifier et le fuseau horaire ♣ partagé pour deux d'impact sur le processus de planification en matière de formation de football

La plupart des entraîneurs ont souligné que la planification est un facteur clé dans l'amélioration du processus de formation.♣

entraîneurs en vrac ont confiance dans le processus de planification en matière de formation et soulignent objectifs ..♣

Le cas de moyens pédagogiques du club affecte grandement le processus de planification en matière de formation de football♣

Recommandations et suggestions:

la catégorie des entraîneurs de football (U-17) pour donner en temps opportun et approprié pour le processus de formation.→

vous pouvez profiter de l'expérience acquise par les entraîneurs de→ la formation lors de la réalisation de planification en matière de formation.

entraîneurs reçoivent Terpsat formative influencer positivement sur le processus de formation de sport.→

doit être formé sur l'engagement de la planification dans la→ formation comme un point de départ dans le processus de formation, et de faire plusieurs recherches spécialisés dans ce domaine.

catégorie d'âge (U-17) adapte les performances et d'augmenter le→ niveau de développement, celle-ci est liée à la qualité de la planification Almentahj.

composition d'une équipe nationale de haut niveau est lié à des→ groupes d'intérêt mineures, surtout catégorie (U-17) le fait que cette étape est une étape délicate dans la vie humaine, qui peut acquérir et développer des compétences de performance.

bonnes compétences de performance et la planification la plus→ efficace ne peuvent être atteints en l'absence de conditions matérielles et humaines pour les clubs de football.

→ il doit être pris en compte lors du processus de planification de tous les aspects (côté physique, le côté mental, le côté technique, le côté Altkteka..k) et prise en compte dans le processus de formation.