

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شه. ادة ماستر

تخصص تدريب و تحضير بدني

عنوان المذكرة

دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- صنف أواسط -

بحث وصفي أجري على بعض أندية القسم الوطني المحترف الثاني، و الثاني هواة، قسم مابين الرابطات و الجهوي الأول

الأستاذ المشرف:

أ. ميم مختار

من إعداد الطالبان:

فغول ياسين

العربي دواجي يوسف

السنة الدراسية: 2014/2013



تشكرات

بعد شكرنا لله تعالى على فضله و مّنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام

على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين، نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندنا في مشوارنا الدراسي إلى الأستاذ *ميم مختار* الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا

بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، إلى أعضاء اللجنة المناقشة.

إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم- إلى كل من أمدنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد. ألف تحية وشكر

ياسين، يوسف

محتوى البحث

أ	الإهداء
ب	التشكرات
ج	المحتويات
د	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

- 04.....1- الإشكالية.....
- 05.....2-الفرضيات.....
- 05.....3- أهمية الدراسة.....
- 06.....4- أهداف الدراسة.....
- 06.....5- أسباب اختيار الموضوع.....
- 07.....6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....
- 08.....7- الدراسات السابقة.....

الباب الأول

مدخل الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب الرياضي

تمهيد

- 15.....1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....
- 16.....2- ماهية التدريب الرياضي الحديث.....
- 17.....3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....
- 17.....4- متطلبات التدريب الرياضي.....
- 19.....5- واجبات التدريب الرياضي الحديث.....
- 19.....6- مبادئ التدريب الرياضي.....
- 21.....7- مفهوم الفورمة الرياضية.....
- 23.....8- فترات التدريب.....
- 27.....9- طرق التدريب.....
- 33.....10- مفهوم حمل التدريب الرياضي.....

خلاصة

الفصل الثاني

التخطيط و الأداء الرياضي

تمهيد

- 44.....1- ماهية التخطيط.....

- 44-2- تعاريف التخطيط.....
- 45-3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي.....
- 46-4- مقومات التخطيط.....
- 46-5- أسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي.....
- 48-6- أهمية ومزايا التخطيط.....
- 48-7- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي.....
- 48-8- التخطيط الرياضي.....
- 49-9- خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....
- 50-10- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية.....
- 50-11- عناصر التخطيط الجيد.....
- 51-12- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي.....
- 51-13- أنواع التخطيط الرياضي.....
- 52-14- أنواع خطط التدريب الرياضي طبقاً للهدف المطلوب الوصول إليه.....
- 56-15- مفهوم الأداء.....
- 57-16- أنواع الأداء.....
- 57-17- متطلبات الأداء للاعب كرة القدم.....
- 59-18- الأداء المهاري.....
- 61-19- الأداء الخططي.....
- 63-20- زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة.....
- 63-21- سلوك الأداء في كرة القدم.....
- 64-22- العوامل الفيزيولوجية المرتبطة بأداء التحمل والعلاقة بينها.....
- 65-23- التعب خلال أداء التمارين الرياضية المختلفة.....
- 66-24- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية.....
- خلاصة

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

تمهيد

- 70-1- تعريف فئة الأواسط وتحديدتها.....
- 70-2- خصائص النمو عند فئة الأواسط.....

74.....	3- أزمات فئة الأواسط.....
75.....	4- خصائص لاعب فئة الأواسط.....
77.....	5- حاجات اللاعب المراهق.....
78.....	6- علاقات المراهق بالرياضة.....
79.....	7- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....
	خلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول

إجراءات البحث الميدانية

تمهيد

1- الدراسة

85.....	الاستطلاعية.....
86.....	2- المنهج المستخدم في البحث.....
86.....	3- مجتمع الدراسة.....
86.....	4- مجالات البحث.....
87.....	5- متغيرات البحث.....
87.....	6- أدوات البحث.....
89.....	7- الشروط العلمية للأداة.....
90.....	8- إجراءات البحث الميدانية.....
90.....	9- الدراسات الإحصائية.....
91.....	10- صعوبات البحث.....
	خلاصة

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

94.....	1- تحليل النتائج.....
142.....	2- الاستنتاجات.....
144.....	3- مناقشة النتائج بالفرضيات.....

خلاصة عامة
التوصيات و الاقتراحات
قائمة المصادر و المراجع
الملاحق

التعريف بالبحث

مقدمة:

لقد عرف الانسان منذ القديم علوما عديدة و طورها، و أخذ منها ما يتناسب مع رقيه و ازدهاره خاصة في عصرنا الحالي، و تعد الرياضة عنصر فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم و بمرور الزمن تطورت و أصبح لها قوانين و أماكن مخصصة و أغراض في ممارستها، و نظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية بأن كل شيء في هذه الحياة إلا و له هدفه و غايته، و كذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة و كرة القدم خاصة فلهم أهداف يسعون لتحقيقها.

و تعتبر كرة القدم من الرياضات التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة و الجزائر بصفة خاصة، و اكتسبت شعبية و جمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، و لضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة و تطويرها الى الأفضل، عمد القائمون عليها الى البحث و التخطيط عن طريق ابتكار و تنمية المهارات و تطويرها الى الأفضل و كذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية و تنميتها عن طريق التدريب و تطوير الصفات البدنية المختلفة.

و كما أشار مفتي ابراهيم حماد على أن التدريب الرياضي هو تلك العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

و يعد التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، اذ أصبح في الآونة الأخيرة محا اهتمام المختصين في التدريب الرياضي، و يذكر حنفي مختار أن التخطيط الرياضي هو الاجراءات الفردية و المحددة و المدونة التي يضعها و يرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير و تقدم الحالة التدريبية عند اللاعب و عند الفريق للوصول الى أحسن أداء أثناء المباريات. (حنفي مختار، 1990، صفحة 332)

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم و تأثيره على الرفع من مستوى الأداء الرياضي، و اقتصرت دراستنا على فئة الأواسط كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى، و هذه الميزة تكمن في اكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة، ووصول المهارة الى مرحلة النضوج الكامل أي آلية الأداء المهاري. (هاشم ياسر حسن، 2008، صفحة 13)

1- الإشكالية:

في عصرنا الحالي أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية، كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتحقيق الأداء الرياضي الجيد، و هذا الأخير لا بد له من تخطيط علمي مدروس و مسبق يعمل به المدرب، و يعرف التدريب الرياضي على أنه " مجموعة التمرينات و الجهود البدنية التي تؤدي الى احداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي " (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 02)

و يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان و نجاح طريقة لعب الفريق، و يرى مفتي ابراهيم حماد أن تنمية الأداء المهاري تعني " تحضير اللاعبين للوصول الى أعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد" (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 134)

فالمتتبع للرياضة الجزائرية و خاصة كرة القدم يلاحظ الأداء السيئ و المنخفض الذي تعاني منه هذه الرياضة مقارنة بالدول الافريقية و العالمية، و للنهوض بالأداء الرياضي الجيد للكرة الجزائرية لا بد له من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف مدربي الفرق الرياضية و الهيئات المشرفة على ذلك. و يتضمن التخطيط الجيد معرفة الأسس العلمية لكافة الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي، و هو كذلك " التخطيط الرياضي يعتبر العمل الأساسي لتحديد و توجيه مسار أي عمل رياضي هادف، و القاعدة الأساسية و الركيزة التي يبني عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي" (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 349)

و يشير محمد حسن علاوي إلى أن " التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي و الذي يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف" (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 285)

و من كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، و خصصنا دراستنا على لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

و أثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

التساؤلات العامة:

- هل للتخطيط في التدريب الرياضي دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أواسط(17-19 سنة).

التساؤلات الجزئية:

- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- هل التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول الى الأداء المهاري الجيد للاعبي كرة القدم؟
- هل الظروف المادية و البشرية تؤثر على عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة القدم؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعب كرة القدم صنف أواسط (17-19 سنة).

الفرضيات الجزئية:

- الاهتمام بعنصر التخطيط في التدريب الرياضي يؤدي بنسبة كبيرة الى رفع مستوى كرة القدم الجزائرية و الوصول بها الى مركز جيد.
- الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول الى الأداء المهاري الجيد للاعب كرة القدم لفئة الأواسط.
- الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

3- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى في معرفة قيمة و أهمية التخطيط و دوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول الى الأداء الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، مع التعرف على أنجع الطرق و الأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم، و بالتالي الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة من خلال اثناء المكتبة العلمية.

4- أهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي:

- محاولة ابراز أهمية التخطيط في التدريب الرياضي كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.
- معرفة الوسائل و الطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى الناشئين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

■ جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير و هذا راجع الى الطرق التدريبية المستعملة لدى الناشئين.
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة لتعلم مهارات الأداء الرياضي .
- إن الناشئين يكتسبون طبعا خاصا، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتتم علينا إيجاد أنسب الحلول البديلة.
- الناشئين بصفة عامة هم مستقبل الكرة الجزائرية.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

_ كرة القدم:

_ لغوياً: " كرة القدم football هي كلمة لاتينية، و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون

(الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة فتسمى soccer (رومي جميل، 1986، صفحة 05)

_ إجرائياً: " 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، و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف" (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998، صفحة 09)

_ التدريب الرياضي:

_ لغوياً: التدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.

_ إجرائياً: يعرف التدريب الرياضي بأنه " العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة و اعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

_ التخطيط الرياضي:

_ لغوياً: "هو اثبات لفكرة ما بالرسم، و الكتابة و جعلها تدل على دلالة تامة ما يقصد في الصورة أو الرسم و الفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن و العكس" (محمد محمود موسى، 1985، صفحة 104)

ـ إجرائيا: "التخطيط الرياضي هو عملية تحديد ما هو ضروري و هام لتحقيق هدف معين، و يتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله و كيفية أدائه و ما يستغرقه من وقت و مكان تنفيذه و القائم على هذا التنفيذ" (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 349)

ـ التعلم الحركي:

"يعني اكتساب و تحسين و تثبيت و استعمال المهارات الحركية، و أنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية و تتكامل بربطها باكتساب المعلومات و بتطوير قابليات التوافق و اللياقة البدنية و باكتساب صفات التصرف" (موفق أسعد محمود، 2008، صفحة 19)

ـ المهارات الأساسية:

"هي عبارة عن نوع معين من العمل و الأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص" (كورت مانيل، 1987، صفحة 232)

ـ الأداء الحركي:

"يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذات مواصفات خاصة، و لها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي تؤدي فيه الشكل الذي تؤدي عليه و من أمثلة الأنماط الحركية(المشي، الجري، الوثب..الخ)" (طلعت حسين حسام الدين، 1993، صفحة 10)

ـ المراهقة:

"هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة و الرشد، و هي تقابل المرحلتين الاعدادية و الثانوية في نظامها التعليمي" 7-الدراسات السابقة والمرتبطة :

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة تحصلنا على هذه الدراسات المشاهدة، و هي كالتالي:

ـ الدراسة الأولى:

" أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم- دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو" .
من إعداد الطلبة : بوثلجة مسعود، لعموشي شعبان، لعمالي سمير. 2001/2000 ،جامعة الجزائر(دالي إبراهيم).

إشكالية البحث: 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 استعملت استمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

_ الدراسة الثانية:

"أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأشبالي 15-17 سنة" .

عنوان الدراسة : "أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأشبالي 15-17 سنة" .

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية .
من إعداد الطلبة : بلخضر عمر، قاسمي الصالح.

الدفعة : الموسم الجامعي 2008/2009 ، جامعة المسيلة.

إشكالية البحث: ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين في كرة القدم (فئة الأشبالي) ؟

النتائج المتحصل عليها في البحث: خالص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها: يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبين في كرة القدم.

- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي.

_ الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة" رقم الإيداع

2004/8343 بجامعة الإسكندرية من إعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

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

أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني .
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا .

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

_ **الدراسة الرابعة:** مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة: النمس بوزيد، حدباي احمد، قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-

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

الرياضية الجزائرية ؟

- فرضيات الدراسة:

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

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

- وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى الممارسين، توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

الباب الأول

الجانب النظري

مدخل الباب الأول:

لقد قسمنا الباب الأول الخاص بالدراسة إلى 3 فصول حيث خصص الفصل الأول للتدريب الرياضي حيث تطرقنا فيه إلى نبذة تاريخية و تعريف التدريب و أهدافه و طرق التدريب، كما خصصنا الفصل الثاني للتخطيط في التدريب و الأداء الرياضي و تطرقنا فيه لمفهوم التخطيط و أنواعه و مميزاته و عناصر التخطيط الجيد أما في الأداء الرياضي فتطرقنا الى التعريف و الأنواع و متطلبات لاعب كرة القدم البدنية،المهارية و الخططية و

التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية، وخصص الفصل الثالث للمرحلة العمرية و تعريفها و خصائصها و أزماتها و حاجات اللاعب المراهق و العلاقة التي تربطه بالرياضة بصفة عامة.

الفصل الأول

التدريب الرياضي

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وأن أكثر التعاريف شمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ونستخلص من هذا التعريف أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية كما يبقى 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، ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات، ويجب أن نضع في اعتبارنا أن التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي واحد.

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 يزاؤها الإنسان البدائي

كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها (بسطوسي أحمد، 1999، صفحة 19)

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثينيين والاسبرطيون (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 83) و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نصح نوحا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا إيجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"

، "ازولين"، "ماتيفيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر. ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير

من علماء الغرب "الولايات، م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك

الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران

سيور، ماتيفيف، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك

الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات

الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية

بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الاولمبية

بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعماء الولايات م
أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده،
وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير ،وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها
بالسيطرة في العديد من الرياضات ،ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية
العلوم المختلفة وتطويرها (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 85).

2- ماهية التدريب الرياضي الحديث:

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

إن مفهوم التدريب "entrainment" لا يرتبط بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا
،بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض
الفرد في حياته المهنية فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما. أما التدريب
في المجال الرياضي فهدهه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه . (أمر
الله احمد البساطي، 1998، صفحة 12)

و قد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني (هارا Harra) بأنه "إعداد
الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى" أما (ماتيف MATVIEW) الروسي فقد عرفه
بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق
ممارسة التمرينات البدنية". (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 13)

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير
القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (ناهد رسن سكر،
2002، صفحة 9)

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، 1998، صفحة 54)

4- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة و المهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قو عضلية و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم و ممارسة الألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة، كل ذلك بغرض شغل أوقات الفراغ و جلب المحبة و السرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكاناتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة و اقتدار للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة و لتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق و أساليب التدريب المناسبة، هذا بالإضافة إلى توافر الإمكانيات المادية من ملاعب و أدوات مع رعاية شاملة للاعبين. (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 24)

4-1- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:

أولاً: اللاعب الموهوب، يجب ان ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاص بدنيا و مهاريا و فيسيولوجيا و نفسيا الى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس، و يعمل المدربون جاهدين لصنع بطل، ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوافر فيه خصائص البطل، و بذلك يجب أن يكون اللاعب موهوبا أي يتصف بتلك المواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

فلاعب كرة القدم مثلا لا يمكن ان يكون بطلا في رمي المطرقة و بطل المصارعة لا يمكن ان يكون نجما في كرة السلة، فلكل لعبة أو فاعلية رياضية مواصفاتها و أبطالها. (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 25)

ثانياً: المدرب بمواصفات خاصة، ان العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج الى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام و الصعب، فالمدرب المثقف و الدارس و المتطور دائما و الذي يقف عند أحدث ما وصلت اليه فنون اللعبة و تطور خططها و نواحيها الفنية تكتيكيا و تكتيكيا، هذا بالإضافة الى تمتعه بشخصية قيادية قوية، هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الابطال، فتاريخ المدرب الرياضي و درجة ثقافته و مستواه الأكاديمي و إطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور الى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي. (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 26)

ثالثاً: التخطيط على مستوى عال، كل عمل يحتاج الى تخطيط و كل مستوى تدريبي يحتاج أيضا الى تخطيط و التدريب للمستويات العليا فيحتاج لا شك الى تخطيط على مستوى عال من التقنية و بذلك فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة و المساعدة في وضع تنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول الى المستوى الرياضي المنشود، و المستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك الى مستوى عال من التخطيط. (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 27)

رابعاً: الامكانيات المتطورة، ان الامكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا حيث تتطلب أجهزة و أدوات بتقنيات متطورة، هذا بالإضافة الى ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة، حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة، و على ذلك يجب دراسة الامكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها

مناسبة للإمكانات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية، فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو اداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته، و ما أتاحت له من امكانيات حيث يساعد في تحقيق ذلك كله، توافر تلك الإمكانيات المادية من أجهزة و ملاعب و أدوات بتقنية متطورة، هذا بالإضافة الى تأمين المدربين الأكفاء المتخصصين و الكافين للعملية التدريبية، و بذلك يظهر أهمية دراسة الامكانيات في ضوء ادارة رياضية و تخطيط ناجح. (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 28)

خامسا: رعاية من نوع خاص، ان الرعاية بجميع أشكالها أمر متطلب و هام لجميع اللاعبين و على مختلف مستوياتهم و نخص لاعبي المستويات العليا حيث تلعب الرعاية الصحية و الاجتماعية و النفسية دورا أساسيا في امكانية تقدم مستوى اللاعب فالمستوى الصحي و ما يتطلبه من فحص دوري على جميع وظائف أجهزة الجسم، و تسجيل ذلك في كراسة التدريب حيث يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب الصحي، الأمراض و العمليات الجراحية التي تعرض لها طوال حياته، معدل النبض الطبيعي و بعد مجهود على مر سنوات التدريب، مستوى ضغط الدم، نسبة السكر و الكوليسترول في الدم، هذا بالإضافة الى تسجيل كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعب و ما يقرره و يطلبه الطبيب المختص.

أما الرعاية الاجتماعية فتتمثل في توفير الأمان للاعب معيشيا و اقتصاديا بتأمين السكن و الملابس و المأكل و العمل المناسب اذا كان عاملا و تأمين الحالة الدراسية اذا كان طالبا، و بذلك يطمئن اللاعب على يومه حيث يؤثر ذلك اما سلبا أو ايجابا على حالة اللاعب النفسية و التي تؤثر بدورها على مستوى أدائه و تقدمه. (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 29)

5- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث و التي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي:

أ- الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة و أن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.
- تشكيل دوافع و ميول اللاعب و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و الروح الرياضية.
- بث و تطوير الخصائص و السمات الارادية.

ب- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية و الارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم و اتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية و الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم و اتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

ج- الواجبات التنموية:

- التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب و الفريق الى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 30)

6- مبادئ التدريب الرياضي:

- إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.
- وتتلخص مبادئ التدريب في (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 158):
- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية
 - 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
 - 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
 - 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).
- وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ.
- بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح.
- وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

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

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية ،فعليه فان التدريب السنوي ليس عملية سهلة ، حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذاك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية و قبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها وأهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها ، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

7- مفهوم الفورمة الرياضية (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 95):

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعب الفريق في كرة القدم ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعب الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية و يجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من أن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدنية.
- حالة اللاعب مهارية.
- حالة اللاعب الخططية.
- حالة اللاعب الذهنية.
- حالة اللاعب النفسية والإدارية.

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى والى الحالة الرياضية الممتازة و يحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات

الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

7-1-1- مراحل الفورمة الرياضية:

- 1 - مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2 - مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .
- 3 - مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية . (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 96)

7-1-1-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية:

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل... الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات . (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 98)

7-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ،يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة القدم) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك(1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ،فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ،علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية ، نفسية ، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير .

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها

حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فإن مستوى قدرتها على العمل تنخفض وهنا يجب التركيز على التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به. (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 122)

7-1-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلى الراحة النشيطة، وهي إن لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوي إمكانات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير. (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 135)

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفا:

8- فترات التدريب:

أيًا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يهيكل و يتكون من ثلاث فترات أساسية كما يلي:

8-1- فترة الإعداد:

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

و يذكر مفتي ابراهيم حماد أن فترة الإعداد " يعد و يؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، و تبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقييمية السابقة مع أول وحدة تدريبية و تنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي " .

كما ترجع أهمية هذه الفترة نظرا لإعداد اللاعب خلالها استعدادا للمنافسة، و تقسم فترة الإعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معا و تكمل بعضها بعضا كما يلي:

- مرحلة الإعداد العام
- مرحلة الإعداد الخاص
- مرحلة المنافسات التجريبية (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 269)

8-1-1- 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 إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 18)

8-1-2- فترة الإعداد الخاص:

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

8-1-3- فترة المنافسات التجريبية:

تهدف هذه الفترة إلى الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيداً لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجياً خلال المنافسات الرسمية، والوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب. كما 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، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 99)

8-2- 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 المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي أليك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها، وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)) (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 22)

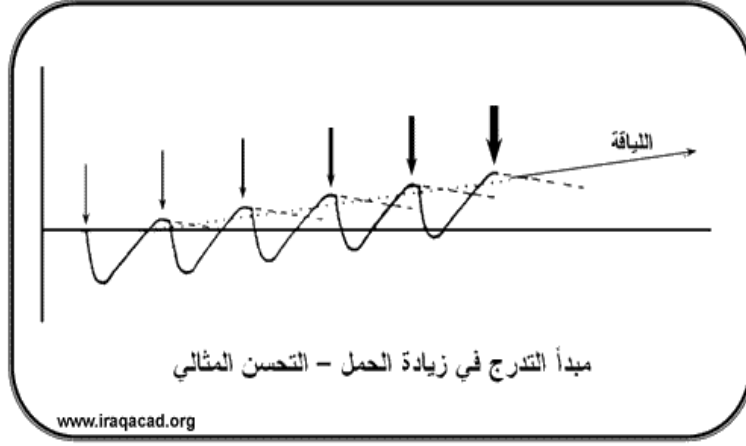
8-3- المرحلة الانتقالية:

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

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 162)

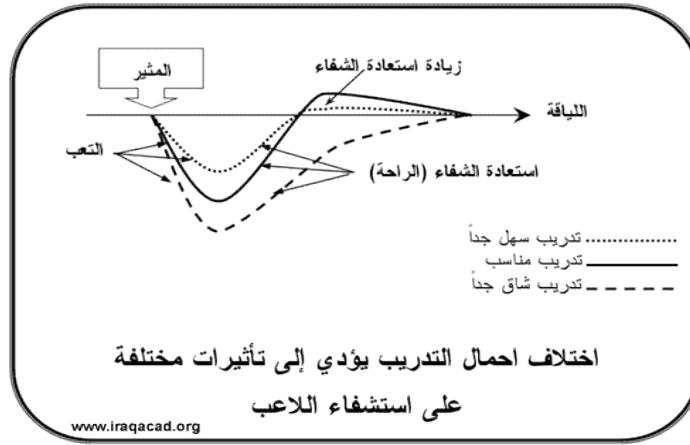
و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص و فترة المباريات التجريبية، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.

والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



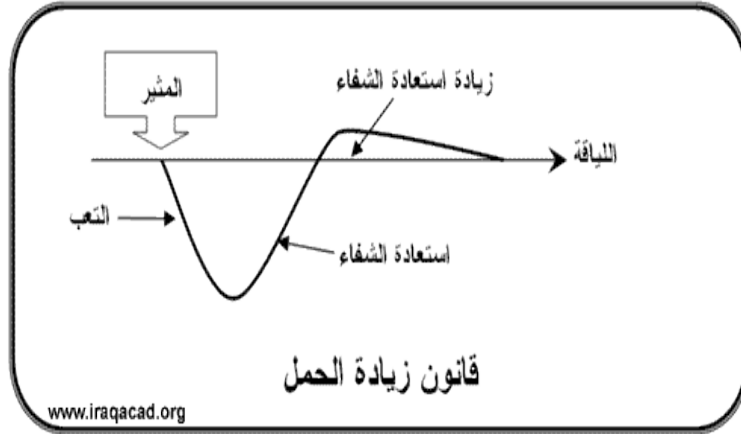
الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي (الموقع الالكتروني، 2014)

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، 2014)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم (03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي (الموقع الإلكتروني، 2014)

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 .

9- طرق التدريب:

9-1- مفهوم طرق التدريب :

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

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)) (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 321)

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)) (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 26)

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

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو حططي أو نفسي أو معرفي)). (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 22)

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

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

9-2- طرق التدريب الرياضي (بسطوسي أحمد، 1999، صفحة 37):

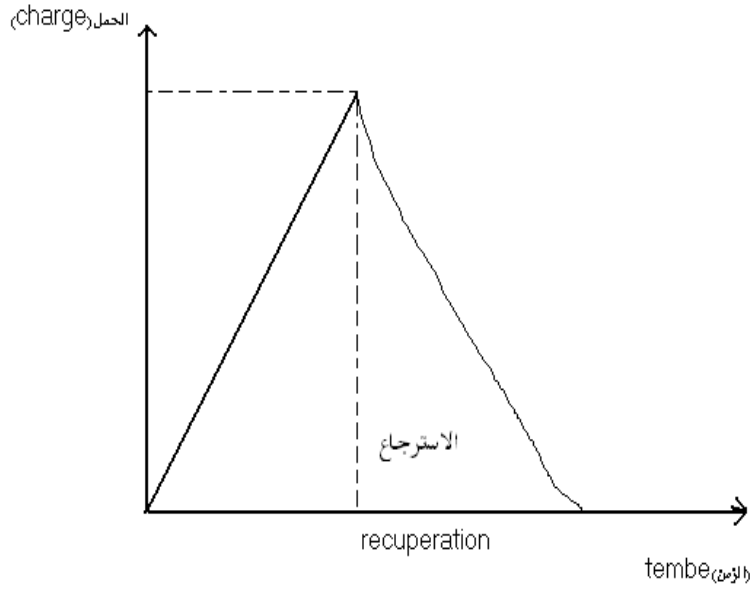
إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفترتي .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة المنافسة

9-2-1- طريقة التدريب المستمر:

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

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر (كمال درويش و محمد حسين، 1984،

صفحة 156)

9-1-1-2-1 أشكال التدريب المستمر (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 38):

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

ب- 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.

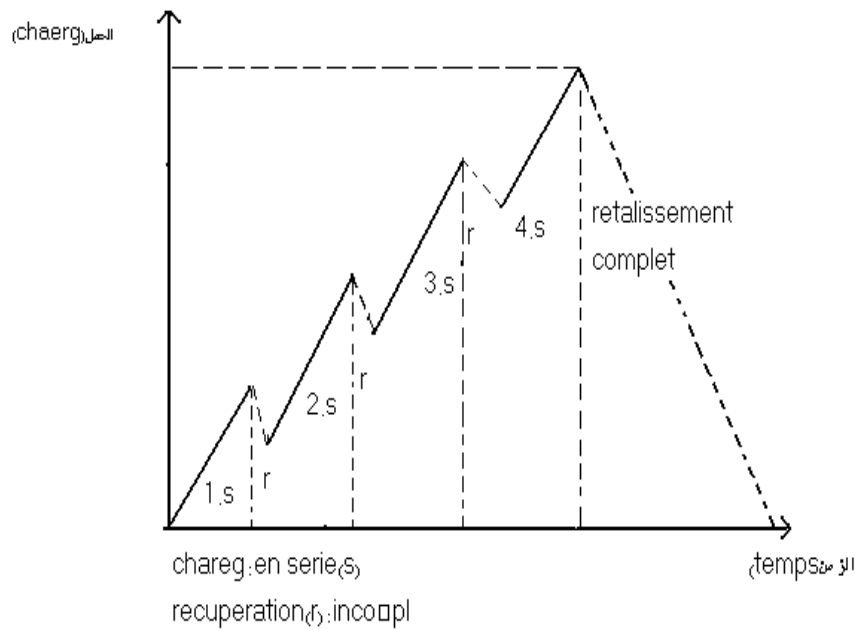
ج- جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العدة 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 كرة القدم، الجري، السباحة، كرة اليد.

9-2-2- 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) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. (بوجليدة حسان، 2007/2006)

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 166)

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية و اللاهوائية 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) يؤديون التدريب بشدة من 80/60% .

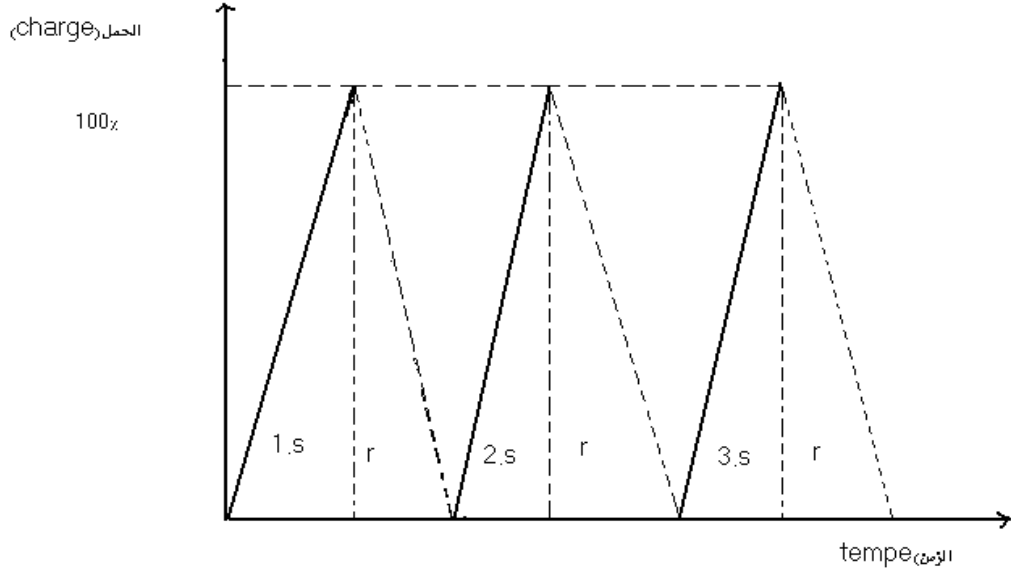
- الحجم: 40 تكرار بزمن 32 / 35 ثانية لكل تكرار .
- عدد المجموعات: 4 مجموعات.
- الراحة : ايجابية 45/60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات. (بوجليدة حسان، 2007/2006)

9-2-3- طريقة التدريب التكراري:

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

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

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 169)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة 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.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

د- عدد تكرارات التمرين . (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 169)

9-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام 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) ما يلي:

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

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

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

د- التشويق والإثارة.

هـ- توفير الجهد والوقت.

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموحدين على أرضية الميدان.

9-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة):

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

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

10- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

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 . (بسطوسي أحمد، 1999، صفحة 42)

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

10-1- تعريف:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة على

الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم. (وجدى مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد، 2002، صفحة 68)

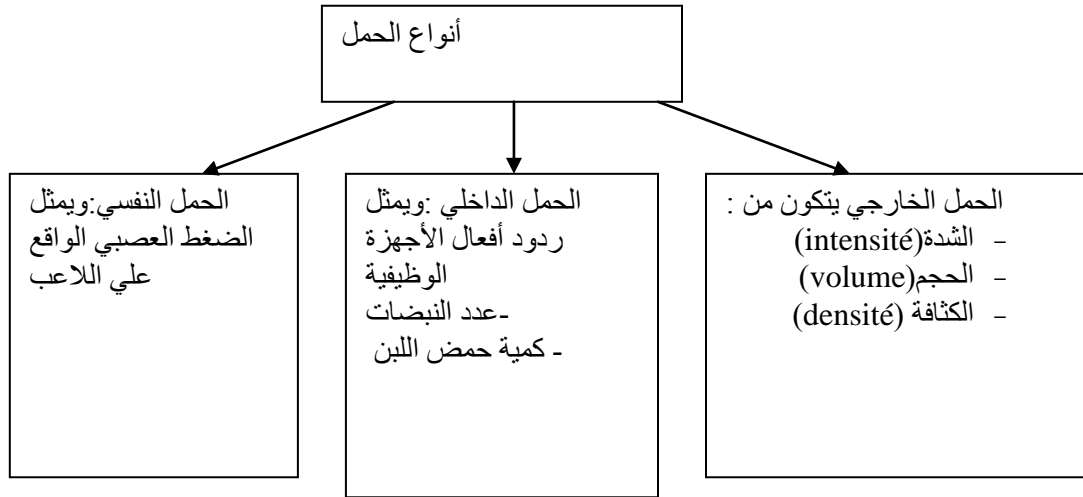
و يعرفه (هارا) بأنه " كمية التأثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي و التي تسهم في تنمية و تثبيت و استمرار الحفاظ على الفورمة الرياضية". (منصور جميل العنكي، 2013، صفحة 46)

10-2- 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 على 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، صفحة 97)



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة

173)

10-2-1- 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:

10-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge):

تعتبر الشدة إحدى مكونات الحمل التدريبي المهمة و تمثل ((العنصر النوعي للعمل في وحدة زمنية معينة)) كما تمثل أيضا الصعوبة المميزة للأداء. (منصور جميل العنكي، 2013، صفحة 48)

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتحدد 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 التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي:

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة.
- الشدة الضعيفة. (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 105)

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، 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 الى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في

حالة التمرينات يتراوح ما بين إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة، ويمكن استخلاص أنه كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا.

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

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى، ولذلك فإن 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 .

ج- 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 .

د- الشدة الضعيفة (**intensité faible**):

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

10-2-1-2- 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 البيئية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلف 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). (بسطوسي أحمد، 1999، صفحة 51)

و هناك نوعان من حجم الحمل التدريبي:

أ- الحجم النسبي:

هو مجموع الزمن المخصص للتدريب تقوم به مجموعة من الرياضيين أو فريق رياضي خلال وحدة تدريبية واحدة أو عدة وحدات، و إن أهميته قليلة بالنسبة للفرد الرياضي ضمن الفريق أي أن المدرب يعرف الزمن التدريبي للفريق و ليس لديه معلومات دقيقة لكل فرد فيه.

ب- الحجم المطلق:

هو العمل المنجز في وحدة زمنية معينة للرياضي بصورة مستقلة، و عادة يعبر عنه بالدقائق. (منصور جميل العنكي، 2013، صفحة 54)

10-2-1-3- كثافة التدريب (densité de la charge) (بسطوسي أحمد، 1999، صفحة 54):

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

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل. و هناك نوعان من الكثافة: (منصور جميل العنكي، 2013، صفحة 57)

أ- الكثافة النسبية:

و تمثل النسبة المئوية لحجم العمل المنجز من قبل اللاعب إلى مجموع الحجم في الوحدة التدريبية. و يتم حسابها بالمعادلة التالية:

الحجم المطلق × 100

الكثافة النسبية =

الحجم النسبي

علما أن الحجم المطلق هو الحجم التدريبي المنجز من قبل اللاعب و الحجم النسبي هو الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية.

ب- الكثافة المطلقة:

و تُعبر عن النسبة بين العمل التدريبي الحقيقي فعليا المنجز من قبل اللاعب و بين الحجم التدريبي المطلق.

إن العمل الحقيقي المنجز من قبل الرياضي يمكن استخراجه عن طريق طرح حجم زمن فترات الراحة من قيمة الحجم المطلق كما يلي:

$$\text{(الحجم المطلق - حجم زمن فترات الراحة)} \times 100$$

= الكثافة المطلقة =

الحجم المطلق

10-2-2- الحمل الداخلي (charge intérieure):

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 . (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 175)

10-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما(مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، و المهارة ، والخططية ، والنظرية(المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدّة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة التعب الواقع على 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 على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض اللاكتيك..... حمل داخلي)، ويرتبط تنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والحوافز... الخ. (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 177)

10-3- العلاقة بين مكونات الحمل:

ترتبط مكونات الحمل ببعضها البعض بصورة متباينة. إن العلاقة بين الشدة و الحجم علاقة عكسية دائما، لأن إيقاع الشدة يسير بصورة معاكسة دائما مع إيقاع الحجم فإذا زادت الشدة فان الحجم ينخفض والأمثلة كثيرة على ذلك، فعندما يرفع اللاعب وزن ثقيل فان عدد إعادة الرفع و تكرارها يكون قليل حتما و العكس صحيح عندما يكون الوزن خفيف فان عدد التكرارات ستزداد.

إن هذه الظاهرة يتم تطبيقها لتحقيق هدف تدريبي معين، فالمثال أعلاه عندما يكون الوزن خفيف و التكرارات عالية تتطور هنا مطاولة القوة أما إذا كان الوزن ثقيل و التكرار محدود جدا فان التطور هنا للقوة القصوى.

إن العلاقة بين الشدة و الكثافة طردية أي كلما زادت الشدة تزداد الكثافة و هذا نجد في حالة التمرين بشدة عالية، فان الفترة الزمنية التي يستغرقها اللاعب لكي يعود الى إعادة التمرين تستغرق فترة طويلة، و هذا نجد في تدريبات الركض بسرعة لمسافة قصيرة، فان الفترة الزمنية التي يستعيد بها اللاعب قدرته ليؤدي مرة أخرى تكون طويلة.

أما العلاقة بين الحجم و الكثافة فهي طردية أيضا و لكن أقل مما هي العلاقة بين الشدة و الكثافة. (منصور جميل العنكي، 2013، صفحة 58)

خلاصة:

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

الفصل الثاني

التخطيط و الأداء الرياضي

تمهيد:

يلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو و تطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، و معنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب و يسعى للوصول إليه بالطرق و الوسائل التي تحقق هذا الهدف. فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة و المدونة التي يضعها و يلتزم بها المدرب لتنمية و تطوير حالة التدريب عند اللاعب و الفريق للوصول الى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

1- ماهية التخطيط:

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

المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

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

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى: (أحمد عبد العزيز الشرقاوي، 1995-1996، صفحة 51)

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.

- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
 - لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية
- لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:
- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل.
 - أسلوب تنظيم لعملية التنمية.
 - عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
 - وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
 - عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .

2- تعريف التخطيط:

تختلف تعريفات التخطيط حسب مجال الاستخدام ويمكن تعريفه حسب ما يلي :

2-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل:

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكيد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومبسقة وبأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة والأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة)) (شارل بتلهايتم، 1999، صفحة 21).

2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا:

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)) (شارل بتلهايتم، 1999، صفحة 37). ويعرف التخطيط على أنه:

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

2-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)) (شارل بتلهايتم، 1999، صفحة 41).

ومن وجهة نظر المدرسين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدرسين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدرسين

في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والممنهج في الأداء الرياضي)) (علي سلمي، 1978، صفحة 15).

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

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

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

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

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)) (علي سلمي، 1978، صفحة 17).

وعرفه Hodgetts بأنه: ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)) (محمد محمود موسى، 1985، صفحة 119).

4- مقومات التخطيط :

4-1- ملائمة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية:

أ- العوامل الاقتصادية: وهي الإمكانيات المادية المتاحة وقد يكون للأحوال الاقتصادية الخارجية المحيطة أثر على عملية التخطيط.

ب- العوامل الاجتماعية: وهي الأفراد أو المجتمع ومدى استعداده لتقبل هذا التخطيط والتفاعل معه.

ج- العوامل السياسية: وهي مدى تأثير العوامل السياسية في طبيعة التخطيط والنشاطات التي تحققها وتأثيرها.

د- سائر العوامل: وهي عامل أو تغيرات ذات أثر على التخطيط والخطة.

هـ- ملائمة الظروف الداخلية بصورة مناسبة من المواد وغيره من الأمور الأساسية وبقدر ملائم ومناسبة هذه العوامل بقدر ما يتحقق من التخطيط الفعال.

4-2- المخطط الفعال :

ويعتبر الفرد الذي يقوم بالتخطيط من أهم مقومات عملية التخطيط ولذلك يجب أن يتصف بمجموعة أساسية من الصفات ، ويقدر تحقق هذه المواصفات فيه بقدر اقترابه من التخطيط الفعال ومن هذه المواصفات: (عبد الفتاح دياب حسين، 1996، الصفحات 30-31)

- أ- الالتزام بالمبادئ والقيم: وهذا الأمر أساسي جدا لكي تسير خطوات عملية التخطيط من حيث أهدافها وسياساتها، وإجراءاتها وسائر خطواتها، وفق القيم والمبادئ الخاصة بالمؤسسة ولا تتعارض معها .
- ب- العلم المتخصص: لابد وأن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع، والذي يقوم بالتخطيط له، فيعرف ما هي الأهداف الجيدة في هذا الموضوع وكيف يتم تحقيقها. (عثمان مجد غنيم ، 1989، صفحة 40)
- ج- اتساع دائرته المعرفية: بحيث أن يكون المخطط على دراية كبيرة وواعية بكثير من المعارف والعلوم لما لها من أثر في وضعه للمخطط، وخاصة إذا كان تنفيذها وخطواتها لها علاقة متداخلة مع أمور أخرى.
- د- حسن التوقع: ويعد هذا الأمر من العناصر الأساسية للمخطط لما تتطلبه عملية التخطيط من تنبؤ وتوقع مناسب ومنطقي للمستقبل، ولا يعني هذا إطلاق توقعاته وتحقيقها ولكن التوقع المناسب للأمور قد يضع لها مؤشرات في الواقع الحالي بما يحقق فاعلية للتخطيط. (عثمان مجد غنيم ، 1989، صفحة 44)

5- أسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي: (مفتي إبراهيم حماد، 2001، الصفحات 256-257)

لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية لمن يقوم بعملية التخطيط:

5-1- تحقيق الهدف:

يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق أهدافه، كما يجب أن تبتثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، و أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة و هكذا وصولا الى أهداف التنمية البشرية في الدولة.

5-2- العلمية:

ضرورة انطلاق التخطيط من الاسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب.

5-3- الشمول:

من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي يشمل كافة جوانب الاعداد، كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

5-4- البيانات و المعلومات الصحيحة:

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللا يجب الانطلاق من قواعد بيانات و معلومات و احصاءات سليمة.

5-5- الواقعية:

يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية و المادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

5-6- التدرج:

و يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، و الاجراءات و الوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

5-7- المرونة:

بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد و التغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقا للظروف المتوقعة و التي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

5-8- الاستغلال الأمثل للإمكانات:

يجب أن يتم التخطيط في اطار ما هو متاح من امكانيات و ما سيتم تديره من موارد.

5-9- التنسيق:

يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية و الادارية القائمة على التخطيط و التنفيذ ضمانا لنجاح التخطيط.

5-10- المشاركة الجماعية:

يجب أن يشارك في التخطيط ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

5-11- الاقتصادي:

توفير الجهد و المال و الوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي.

6- أهمية ومزايا التخطيط: (مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 33)

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

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

■ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.

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

■ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال و الموارد.

7- دور التخطيط للمدرب لانهوض بمستوى الأداء الرياضي: (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979، صفحة

13)

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات و يحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو

العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف

المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، و يحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي

يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف و يهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها،

وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأننة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

8- 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.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضاً مستخلصاً 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 حدوثها 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 سلمي، 1978، صفحة 22) .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضاً واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقاً لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي: (إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي، 2003، صفحة 104)

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

9- خصائص تخطيط التدريب الرياضي: (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 253)

9-1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

يتعامل التخطيط مع ظروف و متغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة و من أجل ذلك يصبح التنبؤ و التوقع لما ستكون عليه مستويات المنافسين و متغيراتها في المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط،

كما أن النظرة المستقبلية في التخطيط للتدريب الرياضي تعني أن القائم عليه انما يمارس عملية مستمرة من التصور عما سيكون عليه الحال اذا اتخذ قرارا معيناً و ما هي الاثار المترتبة عليه.

9-2- الترابط و التسلسل و الاستمرار في اعداد اللاعب:

ان تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة و مترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف و مروراً بتحديد السياسات و الاجراءات و المفاضلة بين البدائل و الوصول الى البرامج الزمنية و الميزانيات و توفير الظروف المساعدة على تحقيق الأهداف و تطوير الخطط و البرامج، كما أن التداخل و التكامل بين المراحل التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي أن خطة التدريب و الاعداد الرياضي هي محصلة جهود و أنشطة مركبة و ليست أبداً نشاطاً منفصلاً أو منعزلاً.

9-3- تكامل جوانب اعداد اللاعب:

عند التخطيط للتدريب الرياضي فان على المخططين مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من اعداد بدني و مهاري و خططي و نفسي و ذهني و معرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

9-4- وجود خطة لإعداد اللاعب:

ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي و خطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة، و هي أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطط واضحة و محددة، و بالتالي ان لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط اهداراً للوقت و المال.

كما أن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط، و هي عبارة عن التزام بأساليب عمل و اجراءات محددة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 254)

10- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

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

11- عناصر التخطيط الجيد :

- تحديد الأهداف المطلوب الوصول اليها بالجهد الجماعي.
- رسم السياسات، أي القواعد التي تحكم تصرفات المرؤوسين في استخدامهم للعناصر المذكورة.
- تحديد العناصر كمّاً و نوعاً الواجب استخدامها لتحقيق الأهداف سواء كانت هذه العناصر مادية أو بشرية.
- اقرار الاجراءات، أي الخطوات التفصيلية التي تتبع في تنفيذ مختلف العمليات.

■ وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيباً زمنياً. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 20)

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم. (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، 1999، صفحة 62)

12- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائياً بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ألا يفهم ان التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (مافيف) ((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، 1985، صفحة 108)

13- أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

أ- تخطيط طويل المدى: (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979، صفحة 17)

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أوقد سنتان كالفرة بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: الإعداد والتحضير الجيد

للممارسين من كل النواحي، والاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

ب- تخطيط قصير المدى :

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

ج- التخطيط الجاري:

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل.

و يتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية.
- دقة المتابعة.

14- أنواع خطط التدريب الرياضي طبقاً للهدف المطلوب الوصول إليه:

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي أهمها:

- خطط التنمية الرياضية طويلة المدى (الإعداد طويل المدى).
- خطط الإعداد للبطولات الرياضية .
- خطط سنوية.
- خطط جزئية أو فترية (لفترة محددة).
- خطط يومية .

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة القدم السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط طويل المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة الوضوح و التحديد الشامل لمحتوياتها. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 32)

14-1- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى: (إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي، 2003، الصفحات

113-112)

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع

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

و على ذلك فان دوام الارتقاء و التطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخططية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملائم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها .
وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي وإمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي .

14-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل:

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة .
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين .
- تنشيط رياضة الحي .
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعن الاعتبار الموارد المالية للنادي. (بن أكلي كرم، 2003، الصفحات 15-16)

14-2- خطط الاعداد للبطولات الرياضية:

و تتمثل في تخطيط التدريب الرياضي ما بين 2-4 سنوات استعدادا للبطولات الرياضية مثل البطولات الاقليمية، و الاولمبية، و العالمية، و غالبا ما تنقسم هذه الخطط الى خطط فترية يشتمل كل منها على خطة سنوية تهدف الى تحقيق بعض الأهداف المعينة حتى يمكن بذلك ضمان الوصول الى الهدف النهائي المتوقع، و تتميز خطط الاعداد للبطولات الرياضية بالتحديد التفصيلي الواضح للأهداف بالمقارنة بخطط الاعداد طويل المدى. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 43)

14-3- خطط سنوية:

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

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

14-3-1- أهداف الخطط السنوية:

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- تنظيم تظاهرات رياضية.
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- إنشاء العلاقات الداخلية.
- اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
- إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.
- التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة .

14-4- خطط جزئية(فترية):

الخطط الجزئية ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب فترة تتراوح ما بين أسبوع الى أربع أسابيع، و لها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عملية التدريب الرياضي .
و يحتوي هذا النوع من التخطيط على الموارد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة، كذلك طرق تنظيم درجة الحمل(دورة الحمل الاسبوعية، دورة الحمل الفترية) و بطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها و محتوياتها المختلفة من الخطة السنوية، و يمكن استخدام مثل هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل فترة الاعداد، أو فترة المنافسة مثلا و ذلك لسهولة التقدم و المتابعة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 52)

و من أشكال الدورات التدريبية نذكر ما يلي:

14-4-1- الدورة التدريبية الصغرى:

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة وحدات تدريبية، تختلف في تشكيلها و ترتيب الجرعات داخلها وفقا للأسس الفسيولوجية، و في مقدمتها ايقاع التعب و الاستشفاء، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة و موقعها داخل الموسم التدريبي، و الوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع، نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الايقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، و إن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوما و في بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبيا، غير أن أكثرها استخداما دورة الحمل الأسبوعية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، الصفحات 52-53)

14-4-2- الدورة التدريبية المتوسطة:

تستخدم الدورات التدريبية الصغرى بأشكالها المختلفة كأساس أو قاعدة تتكون منها الدورات المتوسطة، و تشمل الدورة التدريبية المتوسطة على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل، و من الناحية العملية للتدريب، غالبا ما تتكون الدورة التدريبية المتوسطة من ثلاثة إلى ستة دورات صغيرة، و تستمر لفترة قد تصل من شهر إلى شهر و نصف تقريبا، و يتوقف التغيير الذي يحدث في نظام ترتيب الدورات الصغيرة على منطق بناء التدريب، فالدورة المتوسطة تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 55)

14-4-3- الدورة التدريبية الكبرى:

يشمل التدريب في دائرة تدريبية الكبرى عادة لفترة ستة أشهر أو سنة كاملة و هو مفرد أو مزدوج نظرية التخطيط السنوي و المرحلي للتدريب الرياضي وفقا للحاجة إلى أحد أو اثنين من المنافسة في فترات السنة. و يقتصر في اختيار الأحداث (المسابقات) التي يمكن القيام بها إلا في الهواء الطلق (و خاصة مسابقات المضمار و الميدان). ومع ذلك يتم تجنب إذا كانت هناك فترتين تنافسية من خلال إطالة الموسم التدريبي بحث الوصول بالموسم الى نهاية الصيف، و يجب الامام بالمبادئ الفسيولوجية للحفاظ على قدرات الأداء للرياضيين. كما ينبغي عند تصميم الدائرة التدريبية الكبرى تتابع عن كثب للتدريب على المدى الطويل للخطة التدريبية.

14-5- خطط يومية:

لضمان العمل اليومي المنظم و الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية، و تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، و ينظر اليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

و يمكن التفريق بين وحد التدريب طبقا للسمة المميزة لها و التي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، و بالتالي تختلف محتوياتها و شدة الحمل داخلها، فهناك وحدة تدريب تغلب عليها الجانب البدني، و أخرى الجانب

المهاري، و ثالثة الجانب الخططي...الخ، و قد تكون هناك وحدة أو وحدتان أو ثلاثة وحدات تدريبية في اليوم، و في مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية.

و هناك بعض النقاط الهامة و الضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تخطيطه و تنفيذه لهذه الوحدة و يضمن نتائجها:

- أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- أن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء و التهدئة.
- تحديد أزمدة كل جزء و كل تمرين في الوحدة، و فترة دوامه و فترة الراحة بكل دقة.
- أن تكون الأحمال التدريبية محددة بدقة و موضوعية على أسس علمية.
- أن تنظم و تنسق الأحمال التدريبية و شدتها مراعية مواعيد المباريات.
- تحديد أسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية من حيث تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين.
- تحديد الأدوات و الأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، الصفحات 57-59)

15- مفهوم الأداء:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

يعرف الأداء: بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.
- يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله.

ويرى 1989 thomas أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة ك: "القدرة، الاستعداد، الدافعية..."، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والأداء بصفة عامة هو: انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً. (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 162)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات و المهارات. (محمد نصر الدين رضوان، 1995، صفحة 17)

16- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في:

16-1- أداء المواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع

المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

16-2- الأداء الدائري: طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية

والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

16-3- الأداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله

في محطات وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

16-4- الأداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو

التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد

من أقدم الطرق التدريب الرياضي. (قاسم حسن حسين، 1998، الصفحات 41-42)

17- متطلبات الأداء للاعب كرة القدم:

17-1- المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بالأداء المهاري والخططي للعبة.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة القدم الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة القدم، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارة والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء

للاعب كرة القدم كنتيجة لظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة القدم

الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

17-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، و تتمثل المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم في المتطلبات المهارية الهجومية و الدفاعية و المتطلبات المهارية لحراس المرمى.

17-3- المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة القدم، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخططية فيما يلي:

17-3-1- المتطلبات الخططية الهجومية و الدفاعية: وتتضمن ما يلي:

- خطط هجومية فردية، جماعية.
- خطط هجومية للفريق.
- خطط هجومية للحالات الخاصة.
- خطط دفاعية فردية، جماعية.
- خطط دفاعية للفريق.

17-3-2- المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى: و أهمها ما يلي:

- تمرير الكرة .
- اللعب الدفاعي لحارس المرمى .
- التعاون مع المدافعين.

17-4- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة القدم خاصة للاعبي و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003، الصفحات 29-38).

18- الأداء المهاري:

18-1- مفهوم الأداء المهاري:

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

ويعني آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (محمد لطفى السيد ووجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 152)

18-2- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة. (محمد لطفى السيد ووجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 153)

18-3- مراحل الأداء المهاري:

الأداء المهاري للحركات الرياضية يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم.

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال .

18-3-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة تعلم المهارة الحركية وتنتهي تقريبا حينما يكون الناشئون قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية، وبمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الأداء، وعلى المدرب توقع افتقار الناشئين لدقة الأداء في هذه المرحلة، فعلى سبيل المثال قد تتعدى الحركة المدى المطلوب لها أو تقل عنه أو قد تتميز بالافتقار للانسيابية والتوافق، كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب من المستوى المتدني للأداء فيها.

18-3-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للحركة:

تبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية، حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأداء الحركي، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا وانسيابيا وتخففي الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها، ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة، كما يبدو وكأن الأداء أصبح أكثر اقتصاديا في الجهد المبذول، ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه، وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال التغذية الراجعة المؤثرة .

18-3-3- مرحلة إتقان وتثبيت وتكامل المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وانسيابيا، يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل، والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والانسجام، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير اشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر وكذلك في المباريات التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آليا وبدون تفكير أثناء المباراة وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان والتكامل التام للمهارة (محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، 2002، الصفحات 162-164).

19- الأداء الخططي:

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني و المهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية و المهارة والنفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على

اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة . (كمال جميل الرضي، 2004، الصفحات 117-118)

19-1- أهداف الأداء الخططي:

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني و المهاري والأسلوب الفكري و الاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة، و تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.
- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس. (محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 173)

19-2- واجبات الأداء الخططي:

19-2-1- تحصيل المعلومات الخططية:

- إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتمثل هذه المعلومات الخططية في:
- معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.
 - امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.
 - معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المنافسة.
 - تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

19-2-2- اكتساب المهارات والقدرات الخططية:

يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقدراته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلائم ومتطلبات المنافسة. (محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، 2002، الصفحات 176-177)

19-3- مراحل الأداء الخططي: اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل

التالية:

19-3-1- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمعالجة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء و التنفيذ، فالمعارف و المعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها و التحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية.

19-3-2- تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابته مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم استيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية:

- تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة.
- تعلم الأداء الخططي للتغيير في طبيعة المواقف.
- تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

19-3-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة " التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية ":

يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع. (محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، 2002، الصفحات 177-178)

20- زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة:

يعتبر زمن الأداء الفعلي معيار أو مؤشرا لإنتاج الطاقة، ويعرف زمن الأداء الفعلي بالزمن المستغرق لأداء المهارات وكذلك الزمن المستغرق لإتمام المباراة أو المسابقة، فزمن المباراة في كرة القدم 90 د على شوطين، 40 د على شوطين في كرة السلة، كرة اليد 60 د على شوطين...، وهكذا من هذه الأزمنة يتضح أن النظام الهوائي هو النظام السائد في إنتاج الطاقة لمثل هذه الرياضات مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأداء المهاري المنفرد لمهارات اللعبة داخل المباراة كالوثب و التصويب أو ركل الكرة في كرة القدم وما إلى ذلك من مهارات يتم العمل فيها بشدة عالية ولفترة محدودة وتؤدي لعدة مرات في المباراة الواحدة.

فالأداء المهاري في حد ذاته يعتمد على النظام الهوائي والأنشطة المتشابهة من حيث طبيعة الأداء تنطبق عليها نفس القاعدة، فكرة القدم وكرة السلة و الهوكي وكرة اليد والمصارعة...، كلها أنشطة تعتمد على مهارات تستغرق أزمنة محددة داخل إطار مباريات أزمنتها طويلة نسبيا.

21- سلوك الأداء في كرة القدم:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به لاعبي كرة القدم تحدده ثلاث عوامل رئيسية هي:

21-1- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه و دوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافعه تدفعه للقيام بذلك.

21-2- القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

21-3- إدراك اللاعب لدوره:

ويقصد بهذا تصورات اللاعب وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 167)

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى مستوى من الأداء والنتائج.

22- العوامل الفيزيولوجية المرتبطة بأداء التحمل والعلاقة بينها:

22-1- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

منذ الثلاثينات وهو معروف أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعب التحمل في المستوى العالي مرتفع إلى حد كبير، ويعتقد أن هذه القيمة العالية نتيجة لكل من تأثير التدريب والموهبة أو الاستعداد الفطري، وقد حددت بعض الدراسات القديمة (روبنسون وآستروند) الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في أبطال الجري بأنها تزيد عن 81.5 مللتر/كغ/د في حين أن الدراسات الحديثة حددتها ب: 87.7 مللتر/كغ/د كأعلى قيمة، وبناء على ذلك فإن التحسن الذي حدث في نتائج المسابقات خلال النصف الثاني من القرن الماضي لا يمكن إرجاعه لزيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعب هذه الأيام على الرغم من أن هذا الحد يعتبر واحدا أهم عوامل النجاح في أداء مسابقات الجري الطويل المتوسط وهو ما يوضحه فرق الأداء بين لاعبي الماراتون الذين يتمتعون بحد أقصى واحد لاستهلاك الأكسجين (سفيد نجاج 1985).

22-2- الأكسجين المستهلك في الحركة:

ظهر في السبعينيات والثمانينات اهتمام كبير بتحديد أفضل طرق استخدام القدرة الهوائية القصوى ومسابقات التحمل، فأتناء الجري يتناسب حد استهلاك الأوكسجين مع السرعة، لذا فإنه عند مستوى سرعة معينة قد يختلف حد استهلاك الأوكسجين المتطلب من فرد لآخر (كوستل 1973، سفيد نجاج 1984) وعلى الجانب الآخر فإن الفروق قد تكون قليلة أو غير موجودة عند مقارنة مجموعات من اللاعبين المتميزين من لاعبي مسافات مختلفة.

ففي لاعبي المستويات العالية الذين يتميزون بفروق ضيقة في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، لوحظ أن اقتصاديات الجري في سرعات مختلفة ترتبط ارتباطا قويا بمستوى الأداء في سباقات 10 آلاف متر، وكما هو الحال بالنسبة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، فإن هناك ارتباطا ضعيفا بين الأوكسجين المستهلك في الجري ومستوى الأداء.

22-3- القدرة الهوائية الكلية:

أي أن الأداء في مسابقات التحمل كالجري يمكن أن يتم بطرق مختلفة ويمكن مقارنة لاعبين من لاعبي المستوى العالي المختلفين في الخصائص الفسيولوجية، فالنوع الأول يتميز بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين العالي ولكنه غير اقتصادي في جريه، أما النوع الثاني فعكس الأول إذ يتميز باقتصاديات حركة عالية رغم أنه أقل من مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

في معظم الأحيان تكون نتائج هذه الاختلافات محددة في المستوى الرقمي ويلعب كل من التدريب والموهبة دورا أساسيا في ذلك، ولكي يمكن حساب علاقة هذه الاختلافات الفردية بمستوى الأداء فقد استخدم أسلوب الحساب للاستهلاك الجزئي للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند الجري بسرعة محددة (15 كم/سا أو 20 كم/سا).

22-4- العتبة الفارقة اللاكتيكية:

حيث استخدمت (4مليمول/ل) كأعلى قيمة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم في حالة الاستقرار التي يجب أن يتم المحافظة عليها أثناء الجري وهي ترتبط بالقطع السريع التي يجري بها اللاعب. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، الصفحات 184-186)

23- التعب خلال أداء التمارين الرياضية المختلفة:

يكون التناسق الخاص في الأنظمة القيادية وآليات التعب مميذا للتمارين المختلفة وعند أداء تمارين القدرة اللاأكسجينية القصوى يكون للعمليات التي تحدث منظومة العصب المركزي والجهاز العصبي- العضلي المنفذ دورا مهما جدا في تنمية التعب، وفي وقت أداء هذه التمارين يتوجب على المراكز الحركية العليا تنشيط وبشكل أقصى العدد الممكن من الخلايا العصبية الحركية الخاصة للعضلات العاملة وتأمين النبضات ذات النوعية المرتفعة فمثل هذه السيطرة الحركية المشدودة يمكن أن يحتفظ خلال عدة ثواني فقط، وينخفض تردد نبضات بصورة مبكرة ويحدث توقف في الخلايا العصبية الحركية السريعة ثم يتم استهلاك الفوسفوجينات بشكل سريع ومطلق في

العضلات العامة وخاصة فوسفات الكرياتين لذا يشكل نضوب الفوسفاجينات المصادر الأساسية القادرة على تأمين مثل هذا العمل واحدا من آليات التعب الرئيسية عند أداء هذه التمارين، إن تحلل السكر اللاأكسجيني يتضاعف بشكل بطيء لذا بعد مرور عدة ثواني من العمل بزيادة تركيز الأسيدي في العضلات المتقلصة بكمية غير كبيرة، إن لأنظمة التأمين الوظيفي دورا هاما في أداء هذه التمارين وبالتطابق في تنمية التعب نظرا لنشاطها وعند أداء تمارين القدرة اللاأكسجينية القريبة من القصوى المحددة لتنمية التعب تعمل التغييرات الجارية في منظومة العصب المركزي وفي الجهاز العضلي المنفذ بنفس الطريقة وكما هو الحال عند العمل اللاأكسجيني الأقصى، يجب أن تؤمن منظومة العصب المركزي نبضات ذات تردد عالي لغالبية الخلايا العصبية الحركية التي تمد العضلات الأساسية العاملة بالعصب ويجري في الخلايا العصبية نفسها استهلاك شديد لتمثيل الغذائي اللاأكسجيني القريب من الأقصى مما يؤدي إلى انخفاض سرعة تحلل الكليكوجين في العضلات من جهة ويؤدي التأثير الغير الجيد على نشاط منظومة العصب المركزي من جهة أخرى. (مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجه، 2005، صفحة 380)

24- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية:

تتمثل التطبيقات الغذائية في تحسين الأداء الرياضي في الأوقات المختلفة للوجبات التي يتناولها الرياضي فيما يلي:

24-1- الغذاء خلال يومين إلى ثلاث أيام قبل المنافسة:

تتمثل الوجبات التي يتناولها الرياضيون خلال الأيام الثلاثة الأولى قبل المنافسة أهمية كبيرة بالنسبة للأداء أثناء المنافسة، لأنها تلعب دورا هاما في تزويد الجسم بالكليكوجين الذي سوف يخزن في العضلات العاملة، فالرياضي يجب أن يكون لديه المخزون الكافي من الكليكوجين عند مستوياته الطبيعية أو مستويات أعلى عندما يشارك في المنافسات الرياضية.

24-2- وجبة ما قبل المنافسة:

يرى العديد من العلماء أن هذه الوجبة يجب أن تكون قليلة جدا من أجل تحسين الأداء وتقليل الإحساس بالجوع لأن هذه الوجبات الغذائية التي تسبق المنافسة يجب ألا تتعارض مع مستوى الجهود المبذول ولا تكون المعدة ممتلئة عند المشاركة في المنافسة مما يسبب الشعور بالغثبان، وشروط هذه الوجبة هي:

- أن تكون صغيرة وسهلة الهضم لدرجة أن الفرد الرياضي لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة.
- يجب أن يكون محتوى طعام هذه الوجبة مألوفًا للرياضي وذو توازن قليل وطهي جيد كي لا يسبب ألم في الهضم.

24-3- وجبة ما بعد المنافسة:

يجب مراعاة الوقت المناسب الخاص بوجبة ما بعد المنافسة لأنه يمثل أهمية كبيرة، حيث أنه يجعل استعادة تزويد العضلة بالكليكوجين أسرع عندما يكون تناول هذه الوجبات خلال الساعتان الأولى بعد التمرين أو

المنافسة، أو الوجبات الصغيرة الدسمة والتي يوصى بها اللاعبون بعد التدريبات، يمكن أن تمد أيضا الجسم بالجلوكوز الذي يحتاج إليه الجسم لاستعادة تكوين الطاقة.

24-4- خطورة تناول الغذاء أثناء المنافسة:

إن تناول كمية من الطعام أثناء المنافسة أو التدريب سيؤدي إلى امتلاء المعدة مما يسبب حدوث ضيق في التنفس وتثاقل حركة الجسم وأحيانا الرغبة في النوم، هذا كله يسبب أثر غير ايجابي على الأداء لكن لا يضر الرياضي تناول أو شرب كمية قليلة من السوائل كالماء والعصير...، لتعويض الكمية من هذه السوائل المستهلكة أو لتجديد الطاقة. (محمد علي احمد القط، 2006، الصفحات 136-140)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في التخطيط لطرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود، كما أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي، وحسب العناصر السالف ذكرها في هذا الفصل نكون قد أعطينا نظرة شاملة عن التخطيط و الأداء الرياضي لكرة القدم، إضافة إلى ذلك فإن لعنصر متطلبات الأداء للاعبي كرة القدم علاقة وطيدة بالجانب الميداني.

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 17- 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة. تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

1- تعريف فئة الأواسط وتحديد لها :

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر، الأشبال، الأواسط، الآمال، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

2- خصائص النمو عند فئة الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص، جسمية، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

2-1 النمو الجسمي :

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، وبمثل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة، 29 سم بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب ». (نوري الحافظ ، 1990، صفحة 48)

2-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته، وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ». (حامد عبد السلام زهران، صفحة 339)

2-3 النمو النفسي :

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات ». (جوزيف عبود كبه، صفحة 25)

« كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس ». (فؤاد البهي السيد، 1997، صفحة 272)

2-4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه » (محي الدين مختار، 1982، صفحة 116)

2-5 النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان . كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري. والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً ومتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة ». (مصطفى غالب، 1979، الصفحات 29-30)

2-6 - النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

- شدة الحساسية والحجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفاً من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .

- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافاً للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .
- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .
- وفي دراسة لـ82 حالة : " أضواء على نفسية المراهق المصري، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ82 حالة « . (الزين عمود محمد، 1978-1979، صفحة 223)

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتنقسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة، الكذب والغش والهروب من المنزل، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين ». (مالك سليمان مخول، صفحة 277)

3- أزمات فئة الأواسط:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هذه الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق .

3-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطوع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

3-1-1 الأزمات الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإترن الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلاً صغيراً لا يؤخذ له برأي « (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

3-1-2 الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبير واكتمل من الناحية الجنسية، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجارحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع. فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي. وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بشيابه، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالباً ما يزيدون الطين بلة، ويثقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير « (نوري الحافظ ، 1990، الصفحات 51-52)

3-1-3 النزعة العدوانية :

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلاً: الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء، الاعتداء بالسرقة، إلقاء التهم على الزملاء « (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبين حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيراً في مردودهم .

3-2-2 الأزمات الاجتماعية :

3-2-1-3 علاقة اللاعب المراهق بالأسرة :

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلاً أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج، ولا تقر رجولته كفرد له ذاتيته، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالاً متعددة أهمها : العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة « . (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

3-2-2-3 الاختلاف في المستوى :

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبنا بالعائلة، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة». (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

3-3- الأزمات البدنية :

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية.

3-3-1 أزمات حركية:

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضعيفة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات، وظهور علامات التعب بسرعة، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية في ما يلي :

أ- الافتقار إلى الرشاقة: إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

ب- الزيادة المفرطة في التحركات: كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

ج- نقص القدرة على التحكم: يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقه اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

د- التعارض في السلوك الحركي العام: يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائب الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفتور والتثاقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد ». (سعيد جلال ومحمد علاوي، 1975، الصفحات 159-161)

3-3-2 أزمات صحية:

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم ». (مخائيل خليل معوض، 1971، صفحة 76)

4- خصائص لاعب فئة الأواسط:

4-1- الصفات البدنية :

« السرعة الانفعالية: تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.

- **سرعة الحركة:** هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة.

- **سرعة الاستجابة:** وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.

القوة: هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي « J W CIMECK, 1983, p. 183»

وتؤثر تأثيراً كبيراً في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزامحة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.

- **القوة المميزة بالسرعة:** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

- **الرشاقة:** يجب التدريب عليها يوميا، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

- **المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

- **المدامومة والتحمل:** التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة.

- **التوافق:** بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفاصل في إتقان المهارة، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق « (حفي محمود مختار، 2008، صفحة 144)

4-2- الخصائص التشريحية والفسيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم:

« إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة

بعدد كبير من التجارب الناجحة، فأنشاء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما :

■ التبادلات الوظيفية.

■ إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية.

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة .

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية، أما بالنسبة للمداومة فتنخفض في سن 15-16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان. (AKnemov, 1989, p. 39)

5- حاجات لاعب فئة الأواسط:

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين. فالأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالي إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

■ **الحاجة إلى الأمن :** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن

الداخلي . الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

■ **الحاجة إلى مكنة الذات :** تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق , الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية

الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة

الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .

- **الحاجة إلى الحب والقبول** : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي** : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .
- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار** : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .
- **الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات** : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .
- **حاجات أخرى** : مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال ... « . (محمود عبد الرحمان حمودة ، 1991، الصفحات 436-437)
- **ملاحظات**: يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أحص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ضابطاً للأمن النفسي للاعبيه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الأمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار .

6- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

« يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع .

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص . كما يرى (منيجيتر MENNIGETER) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساساً على العدوانية والسلوكات الغير مقبولة اجتماعياً . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية ، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته

والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية، فيتوقف نجاح الشباب في تحطى هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حيي يتم التحكم فيها دون كبتها .» (محمد محمود الأندلي، 1965، الصفحات 444-445) « الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البيكوفيسولوجية، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث قطعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم .» (Bernard, 1971, p. 91) الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة. نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق .

7- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:

- لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن. من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:
- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
 - تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
 - تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
 - تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء
 - تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
 - تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
 - تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
 - تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة، خاصة من الجانب الصحي، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية) .
 - تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.
 - تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء .

- تساعد على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة .
- تساعد على استغلال وقت فراغه ايجابيا، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي . (محمد محمود الأفندي، 1965، صفحة 453)

خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .
واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني:

تطرقنا في هذا الباب إلى فصلين، الفصل الأول منهجية البحث و الاجراءات الميدانية و يحتوي على منهج البحث المعمول به و مجتمع عينة البحث و مجالاته و متغيراته و أدواته و الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة و الدراسة الإحصائية و صعوبات البحث كما شمل الفصل الثاني على عرض و تحليل و مناقشة للنتائج و فيه عرض للنتائج و الاستنتاجات و مناقشة للفرضيات فالخلاصة العامة ثم يختم الفصل بمجموعة من الافتراضات.

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استمارة الاستبيان على أفراد العينة المختارة، والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم مناقشة، وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان، وقمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية والموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية و التي عاجلت نفس الموضوع انتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن أهمية التخطيط و أثره على الأداء الرياضي حيث قمنا بزيارة أولية لبعض الفرق التي تنشط في القسم الوطني المحترف الثاني، الثاني هواة، قسم ما بين الرباطات و القسم الجهوي الأول، والتي تمثل ميدان دراستنا والتي من شأنها أن تساعدنا في بناء الصورة النهائية للاستمارة وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا منها:

- إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بشكل مبسط لتمثل فئة الأواسط.
- إضافة بعض الأسئلة التي لفتت انتباهنا إليها أفراد العينة.
- حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تفيد في دراستنا.

و من هذه الملاحظات شكلنا استبيان في هذا الشأن وعرضناه على مجموعة من المحكمين من أساتذة

التربية البدنية (تدريب رياضي)، لإبداء الرأي من حيث:

- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.
- مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.
- مدى ملاءمة العبارات لقياس لما أعدت له.
- إضافة أي معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة.
- حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها غير مناسبة.

وبعد جمع استمارة الاستبيان المحكمة تم مراجعة اقتراحات المحكمين والتعديلات التي رآها مناسبة وبناءا على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات.

2- المنهج المستخدم في البحث:

1-2- المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، و لذلك قد اعتمدنا على

المنهج الوصفي باعتباره " طريقة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية " (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334)

وهو كذلك " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع " (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، صفحة 66)

3- مجتمع الدراسة:

يعرفه " Grawitz " على أنه (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات). (موريس انجرس، 2004، صفحة 298)

يتكون مجتمع الدراسة من مدربي كرة القدم لفئة الأواسط .

3-1- عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها (مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين). (موريس انجرس، 2004، صفحة 301)

وعلى هذا الأساس قمنا باختيار مدربي كرة القدم لفئة الأواسط.

3-2- نوع العينة:

اعتمدنا في اختيارنا لـ 30 مدرب كرة قدم لفئة الأواسط بشكل عشوائي، حيث تعطي هذه الطريقة لجميع مفردات المجتمع نفس الفرصة في أن يكونوا من عينة البحث وهذا ما يعطي الصبغة الموضوعية لأداة الدراسة.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني:

تم إجراء البحث الميداني على مستوى كل من ولايتي غليزان، سعيدة، تيسمسيلت، تيارت، مستغانم، عين الدفلى، وهران، تلمسان.

4-2- المجال الزمني:

تمت دراستنا على مجالين زمنيين هم:

مجال خاص بالجانب النظري امتد من 20 جانفي إلى شهر أفريل 2014.

مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من 20 أفريل إلى شهر ماي 2014.

4-3- المجال البشري:

وقع اختيارنا على 30 مدرب كرة القدم لفئة الأواسط.

و كان تقسيمهم كالتالي:

القسم الوطني الثاني محترف: 5 مدربين

القسم الوطني الثاني هواة: 6 مدربين

قسم ما بين الرابطات: 12 مدرب

القسم الجهوي الأول: 7 مدربين

5- متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لا بد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم و دقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه و بين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته. و يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

5-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ناصر ثابت، 1984، صفحة 58).

▪ تحديد المتغير المستقل: " التخطيط في التدريب الرياضي "

5-2- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219).

▪ تحديد المتغير التابع: " الأداء الرياضي في كرة القدم "

6- أدوات البحث:

ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المادة العلمية النظرية و الميدانية ومصادرها ما يلي:

6-1- مصادر جمع المادة العلمية النظرية: لقد تم الاعتماد على المادة العلمية النظرية التي تمثلت مصادرها

فيما يلي: المراجع والكتب المتعلقة بموضوع التخطيط في التدريب الرياضي، وأيضا بعض الرسائل الجامعية.

6-2- مصادر جمع الماد العلمية الميدانية: تتم عملية جمع المادة العلمية الميدانية من مجال الدراسة الميداني

عن طريق أدوات جمع البيانات، ومن هذه الأدوات تم اختيار الاستبيان كأداة نعتمد عليها في دراستنا هذه .

6-2-1- استمارة الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات و يعتمد أساسا على استمارة تتكون

من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم من موضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم

على الأسئلة الواردة فيها و إعادتها مرة ثانية كما تعرف أيضا أنها مجموعة الأسئلة المطروحة و المرتبطة بأهداف

الدراسة، لأفراد العينة بغية الحصول على إجابات مختلفة تعكس آرائهم و مواقفهم (معروف أحلام و آخرون،

2005/2004، صفحة 65).

ويعرف الاستبيان بأنه: " نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف، ويتم تنفيذ الاستبيان عن طريق المقابلة الشخصية أو أن ترسل إلى المبحوثين عن طريق البريد." (رشيد زرواتي، صفحة 132)

و تعد استمارة الاستبيان من أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها، حيث حاولنا أن تكون أسئلة الاستمارة شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري، و قد راعينا عند صياغة أسئلة الاستمارة ما يلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة و سهلة.
- كتابة الأسئلة باللغة العربية.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة، أسئلة مفتوحة وشبه مفتوحة.

6-2-2- أنواع أسئلة الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة:

وهي الأسئلة المقيدة بنعم أو لا بدون إبداء أي رأي والغرض منها تقصي الحقائق مباشرة.

- الأسئلة المفتوحة:

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم والتعبير عن المشكلة وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء أساتذة في المجتمع.

- الأسئلة الاختيارية:

هذا المبحوث يجد جدولاً عريضاً للأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهداً فكرياً كما هو الحال في الأسئلة الأخرى إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات أخرى ممكنة.

- الأسئلة الشبه مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلقاً أي الإجابة عليه مقيدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص. (خير الدين علي عويس، 1997، صفحة 55)

7- الشروط العلمية للأداة:

7-1- صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها. ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث انه من شروط تحديد صلاحية الاختبار (محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 224).

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما اعد لقياسه (فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة ، 2002، صفحة 167).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له، حيث قمنا بتوزيع نسخ من الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة . والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها. وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين دائماً.

7-2- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار، مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد، أي إذا طبقنا اختبار معين على عينة من الأفراد، ثم أعدنا تطبيقه مرة أخرى أو مرات متتالية على ذات العينة، فإن درجاتهم لا تتغير جوهرياً من تطبيق لآخر. كما أن وضع كل فرد أو ترتيبه بالنسبة لمجموعته لا يتغير جوهرياً.

و من حيث ثبات الاختبار(استمارة الاستبيان) قمنا بتوزيع الاستمارة على المحكمين المختصين في مجال التدريب الرياضي و اعادتها بعد اعطاء المحكمين رأيهم و توصياتهم لنا بتصحيح بعض الأخطاء و اعادة صياغة بعض الأسئلة و تقسيم الأسئلة الى محاور.

7-3- الموضوعية:

الموضوعية مفهوم له معانٍ عدّة، وموضوعية الاختبار ترجع في أصلها إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بإجراء الاختبار، وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به. وقد تعني موضوعية الاختبار أن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار . إذ إن الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين، إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم.

و بعد استرجاع الاستمارة من المحكمين وجدنا أنه لم يكن هناك تباين كبير بين آراء المحكمين و ذلك من خلال الملاحظات و التوجيهات التي أبدتها المحكمون.

8- إجراءات البحث الميدانية:

دامت مدة تطبيق الاستبيانات حوالي شهر تقريبا حيث امتدت من 04 أبريل إلى 28 أبريل 2014 وهذا نظرا لتعدد الفرق عبر الولايات مما صعب علينا مهمة توزيع و استرجاع الاستبيانات واستغرق وقتنا طويلا في ذلك.

وقد شرحنا للمدرين أهداف البحث وكيفية الإجابة على الاستبيان وقد تركنا لهم حرية الاختيار بين استرجاع الاستبيانات في نفس اليوم أو تحديد موعد آخر لاسترجاعها وقد حذبوا الاختيار الثاني نظرا لارتباط المدرين لمواقيت العمل في بعض الفرق.

9- الدراسات الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال. (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، صفحة 68)

طريقة حساب النسب المئوية:

$$\frac{\text{نسبة التكرار} \times 100}{\text{العينة}} = \text{النسب المئوية} =$$

طريقة حساب (كا²):

$$\text{مجموع (كا}^2\text{)} = \left[\frac{\text{ك ش}^2}{\text{ك م}} \right]$$

حيث أن:

كا² = قيمة مربع كاي المحسوبة.

ك ش = التكرارات المشاهدة.

ك م = التكرارات المتوقعة.

10- صعوبات البحث:

- نقص المصادر و المراجع الخاصة بموضوع البحث في المكتبة.
- الصعوبة في وضع الاستمارة.
- الصعوبة في توزيع و جمع الاستمارات على المدرسين.
- التنقل للحصول على بعض الدراسات بين الجامعات و هذا راجع لقلتها بالمكتبة.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

2- عرض و مناقشة النتائج:

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

العبارة رقم 01: سن المدرب

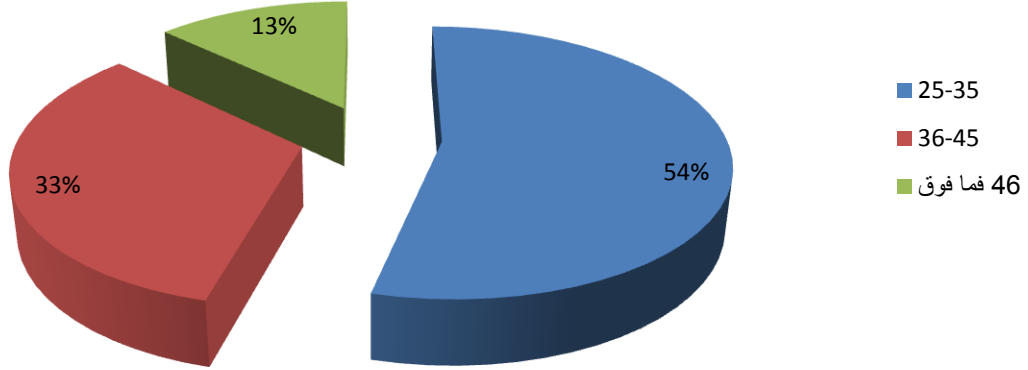
الجدول رقم (01) يمثل سن المدرب

الاقتراحات (السنوات)	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
35-25	16	53,33	06	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
45-36	10	33,33					
46 فما فوق	04	12,12					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 53.33% هي نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 35-25 سنة و أن نسبة 33.33% هي نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 45-36 سنة و 12.12% هي نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم 46 فما فوق.

دائرة نسبية رقم (1) تمثل سن المدرب



الشكل البياني رقم (01) يبين سن المدرب

من خلال الشكل البياني رقم 01 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 06 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25-35 سنة و ذلك من خلال الاجابات التي تحصلنا عليها من طرف المدربين بعد جمع نتائج الاستمارات ان فئة الاواسط ليس الضرورة ان يكون هناك عمر محدد لتدريبها.

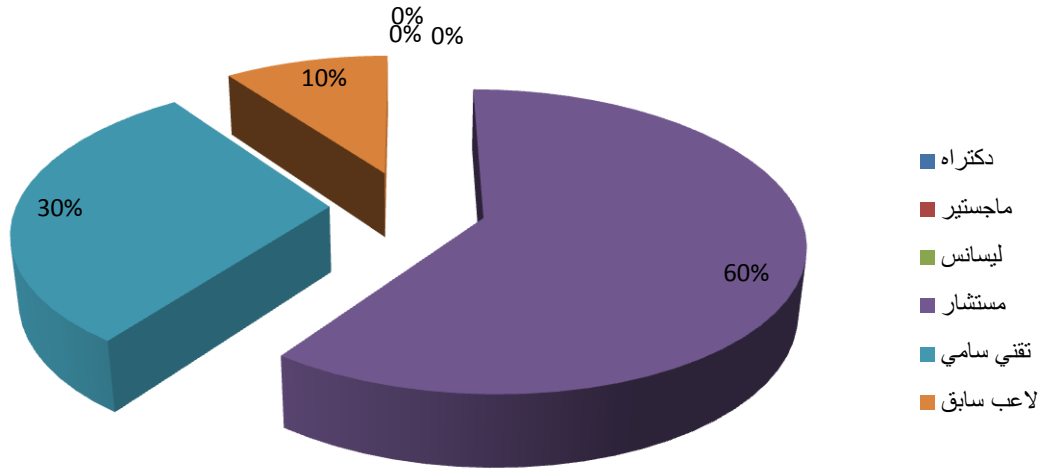
العبارة 02: نوع الشهادة المتحصل عليها
جدول رقم (02) يمثل الشهادة المتحصل عليها

نوع الشهادة	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
دكتوراه	00	00	1.04	11.07	0.05	05	غير دال إحصائيا
ماجستير	00	00					
ليسانس	00	00					
مستشار في الرياضة	18	60					
تقني سامي في الرياضة	09	30					
لاعب سابق	03	10					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة المدربين المتحصلين على شهادة مستشار في الرياضة و أن نسبة 30 % هي نسبة المدربين المتحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 10% هي نسبة المدربين ذوي خبرة ميدانية كلاعبين سابقين.

دائرة نسبية (02) تمثل الشهادة المتحصل عليها .



الشكل البياني رقم (02) يبين الشهادة المتحصل عليها

من خلال الشكل البياني رقم 02 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 1.04 و هي بذلك أصغر من K^2 الجدولية = 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 5. مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشهادات المتحصل عليها

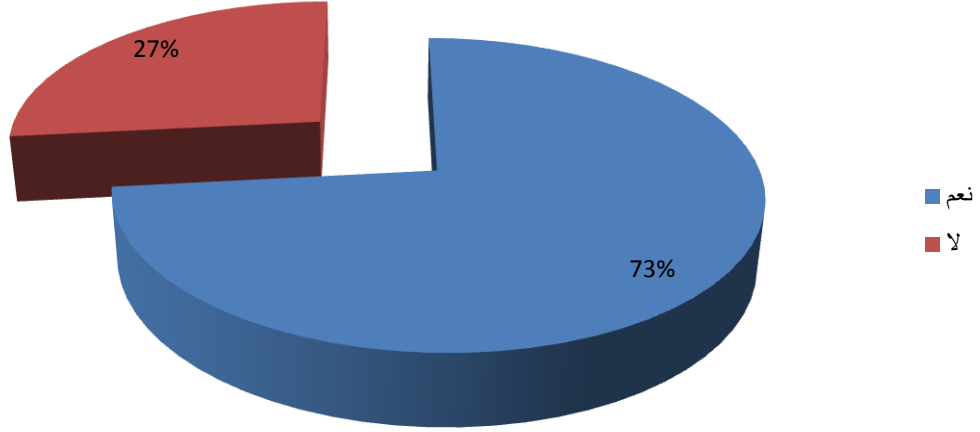
العبارة 03: هل سبق ومارستم كرة القدم في نادي معين
جدول رقم (03) يمثل ممارسة كرة القدم مع نادي معين

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	01	0.05	3.84	6.06	73.33	22	نعم
					26.66	08	لا
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة الممارسين لكرة القدم مع النوادي و أن نسبة 26.66% هي نسبة غير الممارسين لكرة القدم مع النوادي.

دائرة نسبية رقم 03 لممارسي كرة القدم مع النوادي



الشكل البياني رقم (03) بين ممارسي كرة القدم مع النوادي

من خلال الشكل البياني رقم 03 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 6.06 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة كرة القدم مع النوادي لصالح الممارسين. وذلك كون اغلب المدربين الذين قدمنا لهم هذه الاستثمارات كانوا لاعبين سابقين في كرة القدم و لهم خبرة و مكتسبات مسبقة ميدانيا وهذا ما حولهم القيام بمهنة التدريب.

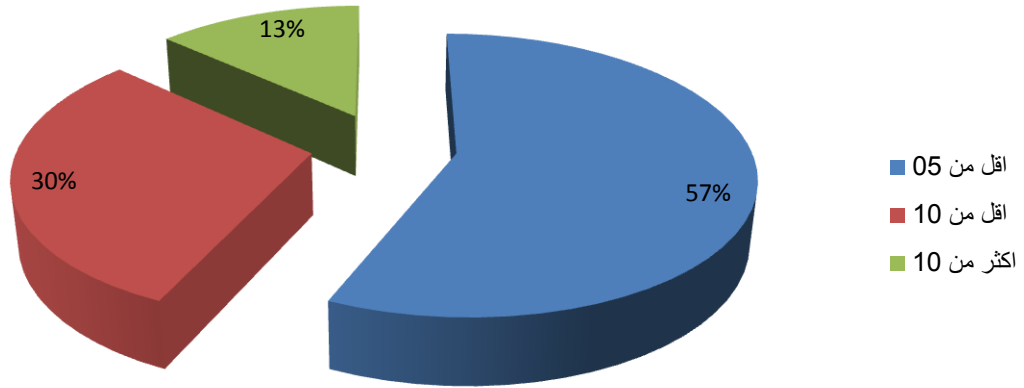
العبارة 04 :كم سنة مرت و أنتم تمارسون مهنة التدريب
جدول رقم (04) يمثل خبرة ممارسة مهنة التدريب

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات (السنوات)
دال إحصائيا	02	0.05	5.99	8.6	56.66	17	أقل من 5
					30	9	لا تتعدى 10
					13.33	4	أكثر من 10
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 56.66% هي نسبة المدربين الذين لا تتجاوز خبرتهم 5 سنوات و أن نسبة 30% هي نسبة المدربين الذين لا تتعدى خبرتهم 10 سنوات و 13.33% هي نسبة المدربين الذين تتجاوز خبرتهم 10 سنوات.

دائرة نسبية رقم 04 تمثل خبرة ممارسة مهنة التدريب



الشكل البياني رقم (04) يبين خبرة ممارسة مهنة التدريب

من خلال الشكل البياني رقم 04 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 8.6 وهي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث خبرة ممارسة مهنة التدريب لصالح المدربين ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات، و ذلك كون أغلبيتهم يدرّبون فرق للأواسط (أقل من 19 سنة).

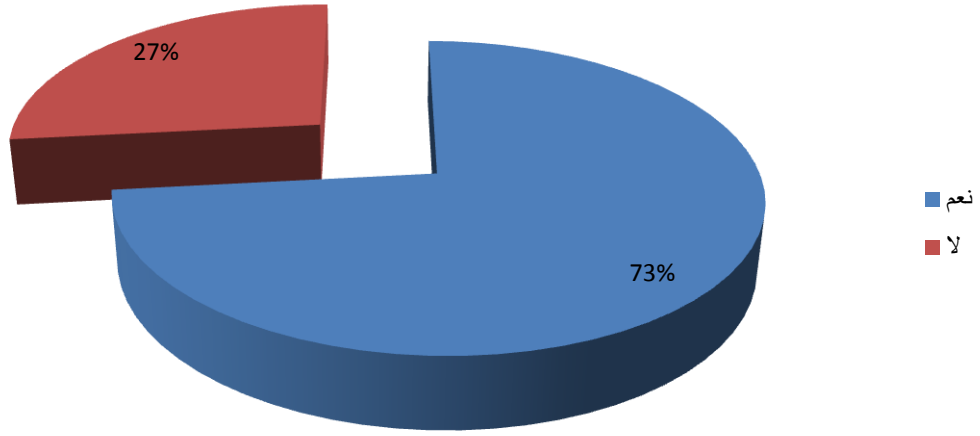
العبارة 05 :بصفتكم مدرب هل تلقيتم تريض تكويني
جدول رقم (05) يمثل تلقي المدربين للتريض التكويني

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	22	73.33	6.06	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	08	26.66					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 73.33 % هي نسبة المدربين الذين تلقوا تريض تكويني و
أن نسبة 26.66 % هي نسبة المدربين الذين لم يتلقوا تريض تكويني.

دائرة نسبية رقم 05 تمثل تلقي المدربين لتربص تكويني



الشكل البياني رقم (05) بين تلقي المدربين لتربص تكويني

من خلال الشكل البياني رقم 05 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 6.06 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث تلقي التربص التكويني لصالح المدربين المتلقين للتربص التكويني بحد ذاته وعلى هذا الأساس و استنادا إلى الاستجابات التي قمنا بها مع فئة من أساتذة التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية (مستغانم) يتحتم على كل مدرب الحصول على شهادة و كفاءة تخوله القيام بمهنة التدريب أو تلقي تربص تكويني في هذا المجال .

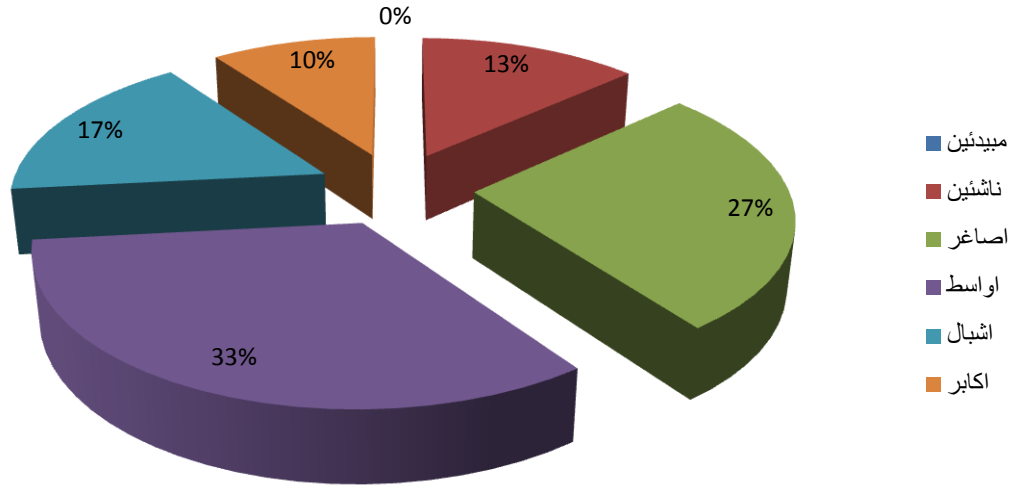
العبارة رقم 06 : ما هي الأصناف التي سبق و أن دربتموها
جدول رقم (06) يمثل الأصناف التي سبق و أن دربوها

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الأصناف
دال إحصائيا	05	0.05	11.07	7.80	00	00	مبتدئين
					13.33	04	ناشئين
					26.66	08	أصاغر
					33.33	10	أواسط
					16.66	05	أشبال
					10	03	أكابر
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 33.33 % هي نسبة صنف الأواسط الذي دربوه و أن نسبة 26.66 % هي نسبة صنف الأصاغر الذي دربوه و 16.66 % هي نسبة صنف الأشبال الذي دربوه و أن نسبة 13.33 % هي نسبة صنف الناشئين الذي دربوه و 10 % هي نسبة صنف الأكابر الذي دربوه

دائرة نسبية رقم 06 تمثل الاصناف التي قاموا بتدريبها



الشكل البياني رقم (06) يبين الأصناف التي قاموا بتدريبها

من خلال الشكل البياني رقم 06 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 7.80 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 0.05. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين للأصناف التي سبق و أن دربوها لصالح صنف الأواسط والتي تعتبر مرحلة هامة جدا و مفصلية في المسيرة المهنية (التدريبية) كونها تمثل مرحلة انتقالية ما بين الهواية من حيث الممارسة الى النضج و الثقافة الرياضية العالية و هذا ما تم طرحه من خلال الفصل الثالث (خصائص المرحلة العمرية (17-19 سنة).

المحور رقم 02 : الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي

العبارة رقم 01 : ما هو عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا .

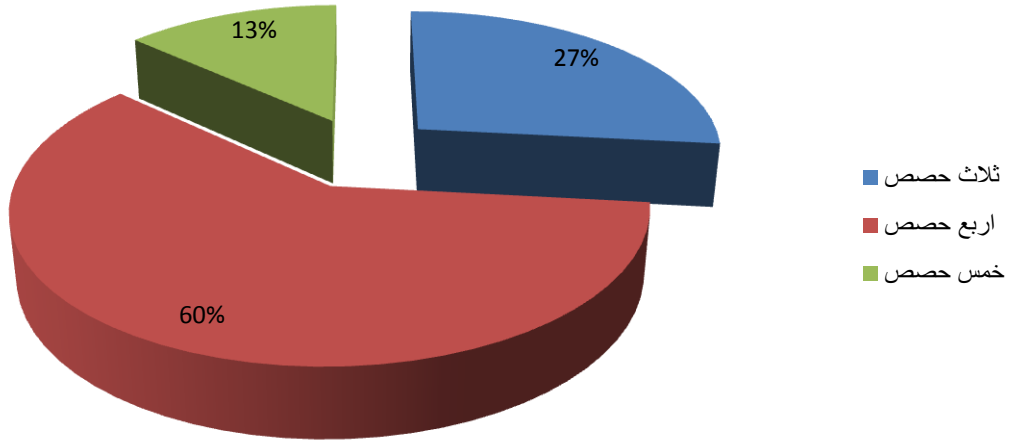
جدول رقم (07) يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا

التحليل و المناقشة :

الاقتراحات (الحصص)	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
3	08	26.66	10.4	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
4	18	60					
5	04	13.33					
المجموع	30	100					

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 60 % هي نسبة أكبر عدد من الحصص المبرمجة أسبوعيا (04) و أن نسبة 26.66 % هي نسبة ثلاث حصص أسبوعيا و 13.33 % هي نسبة أقل عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع (05) .

دائرة نسبية رقم 07 تمثل عدد الحصص في الاسبوع



الشكل البياني رقم (07) يبين عدد الحصص في الأسبوع

من خلال الشكل البياني رقم 07 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 10.4 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا . وعلى هذا الأساس يتم اعتماد كثافة الرزنامة و الحصص التدريبية (عدد الحصص) من طرف المدربين تماشيا مع الفئة العمرية للفريق (فئة الأواسط) لذلك يجب مراعاة الحجم الساعي في التدريب الرياضي حسب القدرات البدنية لكل فئة (قدرة التحمل) و هذا ما ارتأيناه سابقا في الجانب النظري (الفصل الأول التدريب الرياضي).

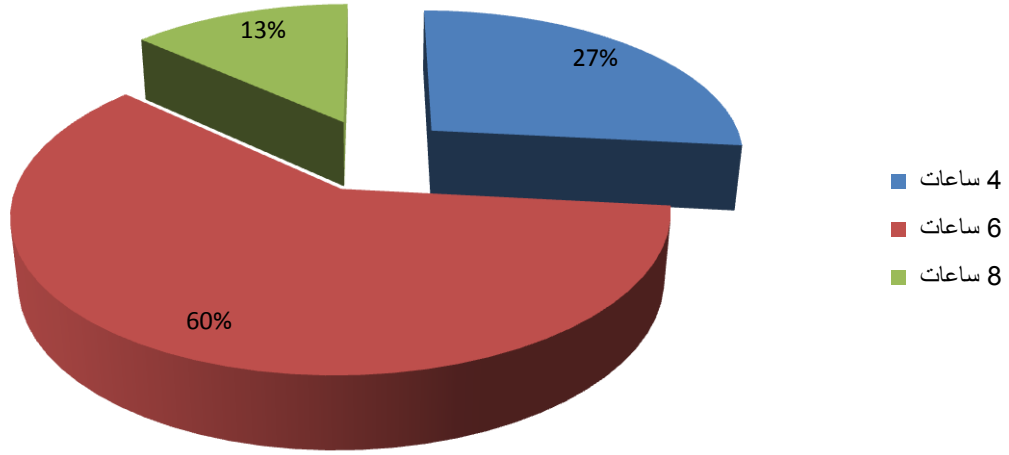
العبارة رقم 02 : أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا
جدول رقم 08 يمثل الحجم الساعي في العمل أسبوعيا

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات (الحجم الساعي)
دال إحصائيا	02	0.05	5.99	10.4	26.66	08	4
					60	18	6
					13.33	04	8
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة أكبر عدد من الساعات المبرجة أسبوعيا (06) و أن نسبة 26.66% هي نسبة أربعة ساعات أسبوعيا و 13.33% هي نسبة أقل عدد الساعات المبرجة في الأسبوع (08) .

دائرة نسببة رقم 08 تمثل الحجم الساعي في الأسبوع



الشكل البياني رقم (08) يمثل الحجم الساعي في العمل أسبوعيا

من خلال الشكل البياني رقم 08 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 10.4 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الحجم الساعي أسبوعيا . وعلى هذا الأساس يتم اعتماد رفع المدة الزمنية للحصص التدريبية (عدد الساعات) من طرف المدربين تماشيا مع الفئة العمرية للفريق (فئة الاواسط) لذلك يجب مراعاة الحجم الساعي في التدريب الرياضي حسب القدرات البدنية لكل فئة (قدرة التحمل) و هذا ما ارتأيناه أيضا في الجانب النظري (الفصل الأول التدريب الرياضي).

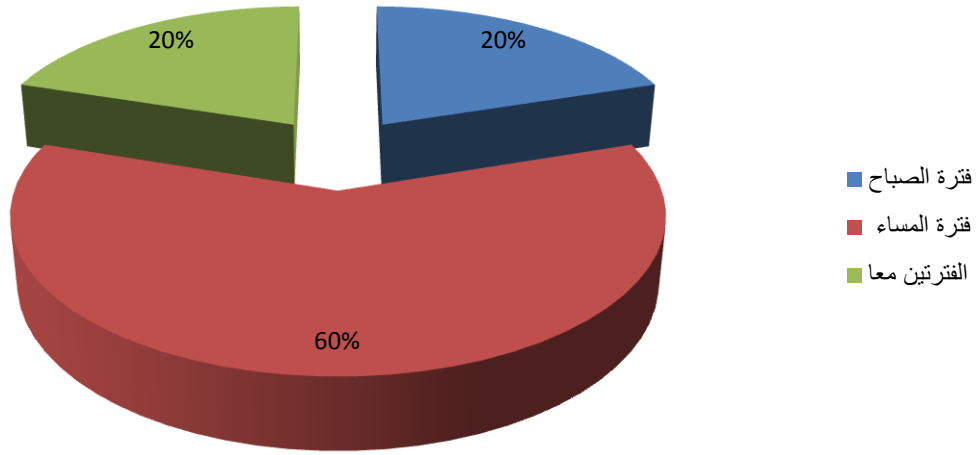
العبارة رقم 03: تبرمجون تدريبات ناديتكم
جدول رقم (09) يمثل فترة التدريب في النوادي

التحليل و المناقشة :

الاقتراحات (فترة التدريب)	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
فترة الصباح	06	20	9.6	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
فترة المساء	18	60					
الفترتين معا	06	20					
المجموع	30	100					

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة التدريب في المساء و أن نسبة 20% هي نسبة التدريب صباحا و 20% هي نسبة التدريب في الفترتين معا .

دائرة نسبية رقم 09 تمثل فترات التدريب في النوادي



الشكل البياني رقم (09) يمثل فترة التدريب في النوادي

من خلال الشكل البياني رقم 09 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 9.6 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث التركيز على فترة التدريب في المساء وقد استند هذا الاختيار من طرف المدربين مراعاة للالتزامات المختلفة للاعبين الفرق كون الفئة العمرية (من 17-19 سنة) لديها ارتباطات حتمية (المجال الدراسي) و هذا ما اضطر المدربين الى التنسيق بين الجانب الدراسي و الجانب التدريب (دراسة صباحا و تدريب مساء).

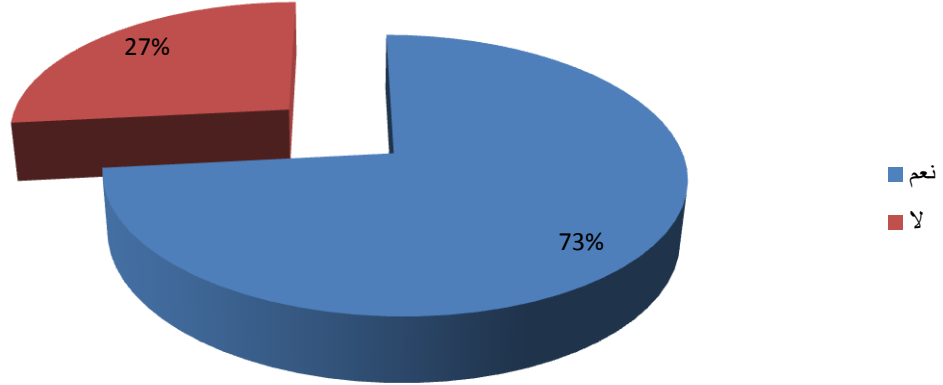
العبارة رقم 04: في بداية الموسم التدريبي هل تعطون أهمية لتخطيط برنامج زمني لمراحل التدريب جدول رقم (10) يمثل أهمية التخطيط لبرنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم.

التحليل و المناقشة :

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	01	0.05	3.84	6.06	73.33	22	نعم
					26.66	08	لا
					100	30	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة المدربين الذين يعطون أهمية كبيرة للتخطيط و أن نسبة 26.66% هي نسبة المدربين الذين لم يعطوا أهمية كبيرة للتخطيط.

دائرة نسبية رقم (10) يمثل أهمية التخطيط لبرنامج زمني
لمراحل التدريب في بداية الموسم



الشكل البياني رقم (10) يمثل أهمية التخطيط لبرنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم . من خلال الشكل البياني رقم 10 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 6.06 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث إعطاء الأهمية للتخطيط كون اغلبية المدربين يعطون أهمية كبيرة للتخطيط في التدريب الرياضي و هذا ما جاء ذكره في الجانب النظري من خلال أهمية التخطيط في التدريب الرياضي (أسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي: (مفتي إبراهيم حماد، 2001 ، الصفحات 256-257)

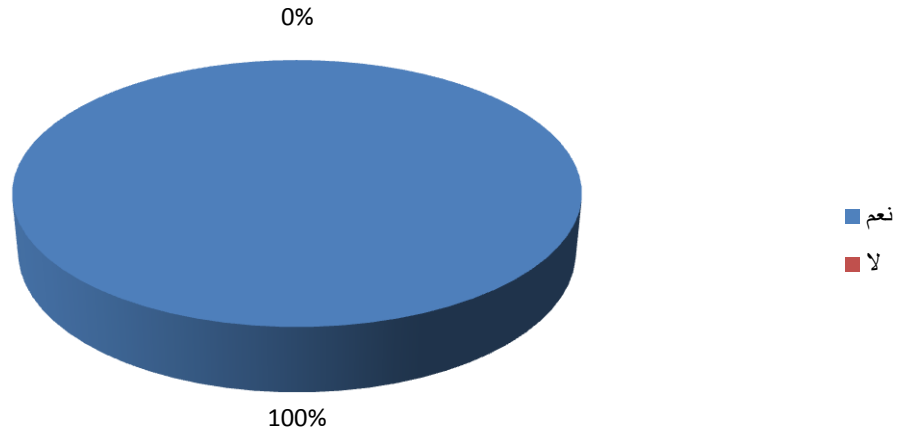
العبارة رقم 05 : هل تراعون زمن الاسترجاع في الحصص التدريبية
جدول رقم (11) يمثل مراعاة المدربين لزمن الاسترجاع في الحصص التدريبية

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المعنوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	01	0.05	3.84	15	100	30	نعم
					00	00	لا
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 100% هي نسبة المدربين الذين يراعون لزمن الاسترجاع في الحصص التدريبية و أن نسبة 00% هي نسبة المدربين الذين لم يراعوا لزمن الاسترجاع في الحصص التدريبية.

دائرة نسبية رقم 11 تمثل مراعات المدربين لزمان الاسترجاع في الحصص التدريبية



الشكل البياني رقم (11) يمثل مراعاة المدربين لزمان الاسترجاع في الحصص التدريبية

من خلال الشكل البياني رقم 11 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 15 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث المراعاة لزمان الاسترجاع في الحصص التدريبية لصالح المدربين الذين يراعون لزمان الاسترجاع من أجل الحصول علي الراحة المناسبة للاعبين وهذا ما أكد عليه الدكتور(عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 95 في مفهوم الفورمة الرياضية).

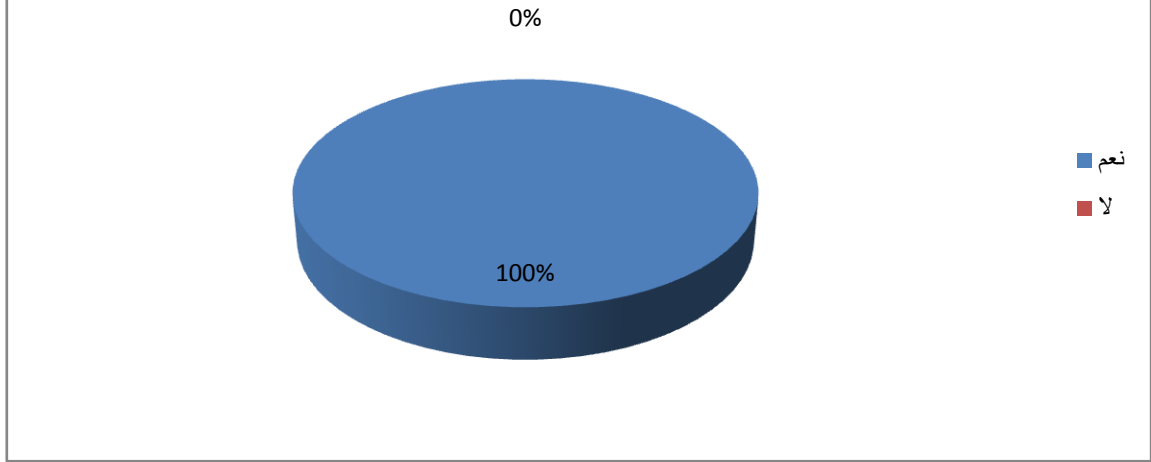
العبارة رقم 6 :حسب رأيكم هل الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط
جدول رقم 12 يمثل الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	30	100	15	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	00	00					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% هي نسبة المدربين الذين يكدون على أن الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط و أن نسبة 00% هي نسبة المدربين الذين لم يراعوا في عملية التخطيط عامل الوقت.

دائرة نسبية رقم 12 تمثل أهمية الوقت في عملية التخطيط



الشكل البياني رقم (12) يبين أهمية الوقت في عملية التخطيط

من خلال الشكل البياني رقم 12 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 15 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث المراعاة ان الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط وهذا ما جاء ذكره في أهمية ومزايا التخطيط (مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 33).

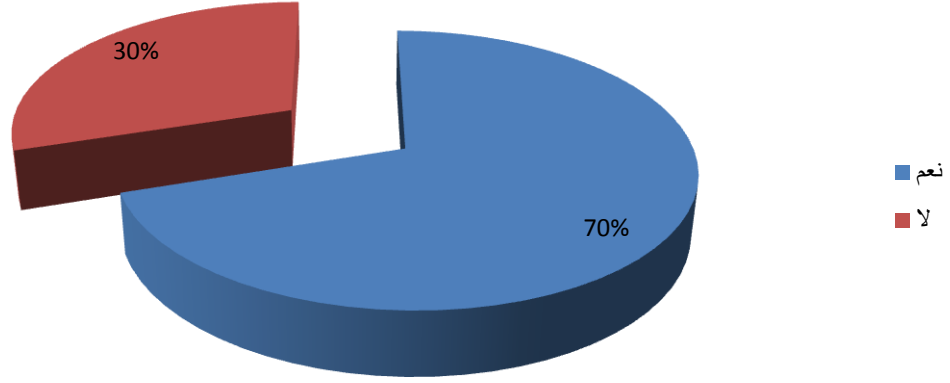
المحور الثالث: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد في كرة القدم لفئة الأواسط
 العبارة رقم 01: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات
 جدول رقم (13) يمثل التخطيط للمباريات وفق رزنامة رسمية

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	30	100	15	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	00	00					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 100% هي نسبة المدربين الذين يعتمدون على رزنامة رسمية للمنافسات أثناء المباريات و أن نسبة 00% هي نسبة المدربين الذين لا يعتمدون على رزنامة رسمية للمنافسات أثناء المباريات.

دائرة نسبية رقم 13 تمثل التخطيط للمباريات وفق رزنامة رسمية



الشكل البياني رقم (13) يمثل التخطيط للمباريات وفق رزنامة رسمية

من خلال الشكل البياني رقم 13 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 15 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث المراعاة لأهمية التخطيط للمباريات وفق رزنامة رسمية او وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيبا زمنيا. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 20).

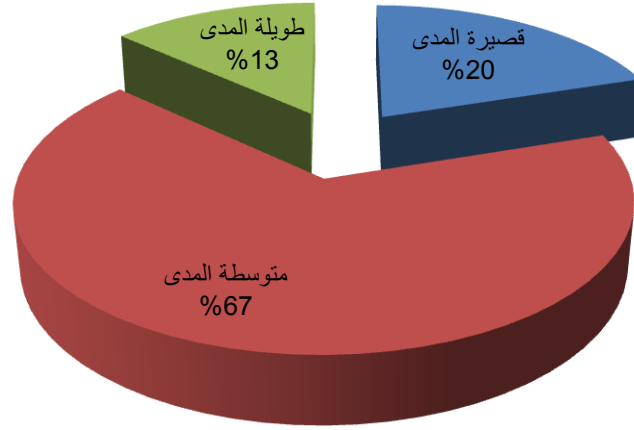
العبارة رقم 02: ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم
جدول رقم (14) يمثل تصنيف آفاق المخططات

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
قصيرة المدى	06	20	15.2	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
متوسطة المدى	20	66.66					
طويلة المدى	04	13.33					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 66.66% هي نسبة المديرين الذين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى المتوسط و أن نسبة 20% هي نسبة المديرين الذين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى القصير و 13.33% هي نسبة المديرين الذين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى.

دائرة نسبية رقم 14 تمثل تصنيف آفاق التخطيط



الشكل البياني رقم (14) يبين تصنيف آفاق المخططات

من خلال الشكل البياني رقم 14 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 15.2 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث تصنيف آفاق المخططات لذا اغلبية المدربين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى المتوسط خاصة في الفرق ذات الفئة العمرية اقل من 19 سنة و هذا ما جاء في ذكره (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979، صفحة 17).

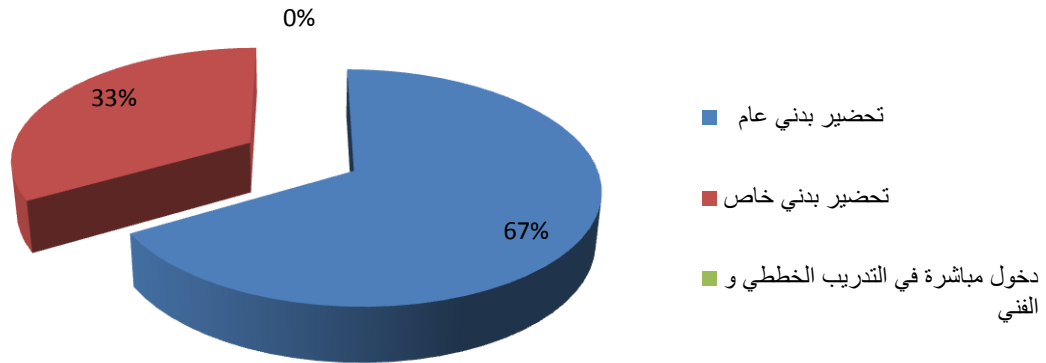
العبارة رقم 03: كيف يتم تسطير التحضير البدني في البرنامج التدريبي بعد المرحلة الانتقالية
جدول رقم (15) يمثل تسطير التحضير البدني في البرنامج التدريبي

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
تحضير بدني عام	20	66.66	20	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
تحضير بدني خاص	10	33.33					
دخول مباشرة في التدريب الخططي و الفني	00	00					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 66.66% هي نسبة المدربين الذين يسطرون البرنامج التحضيري البدني يسطرون البرنامج التحضيري البدني العام و أن نسبة 33.33% هي نسبة المدربين الذين يسطرون البرنامج التحضيري البدني الخاص و 0.00% هي نسبة المدربين الذين يدخلون مباشرة في التدريب الخططي و الفني.

دائرة نسبية رقم 15 تمثل تسطير التحضير البدني في البرنامج التدريبي



الشكل البياني رقم (15) يمين تسطير التحضير البدني في البرنامج التدريبي

من خلال الشكل البياني رقم 15 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 20 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث تسطير التحضير البدني في البرنامج التدريبي بعد المرحلة الانتقالية ضمن التحضير البدني العام فمن خلال له يمكن للمدرب رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. كما قال (د مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 18) و اشار اليه "علي البيك" (1989) من خلال تطور الوظائف الفسيولوجية في هذه المرحلة.

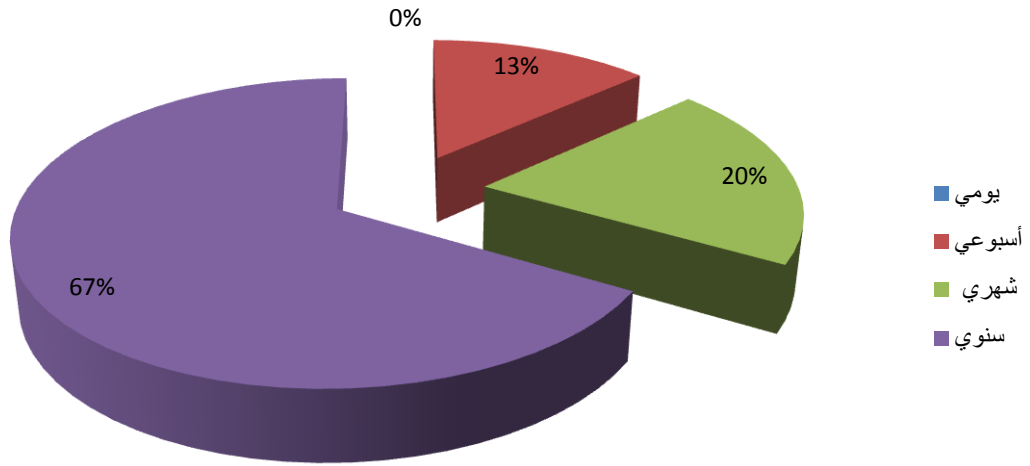
العبارة رقم 04: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه
جدول رقم (16) يمثل صنف التخطيط لدى المدربين

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	نوع التخطيط
دال إحصائيا	03	0.05	7.82	23.76	00	00	يومي
					13.33	04	أسبوعي
					20	06	شهري
					66.66	20	سنوي
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 66.66% هي نسبة المدربين الذين يصنفون التخطيط إلى تخطيط سنوي و أن نسبة 20% هي نسبة المدربين الذين يصنفون التخطيط إلى تخطيط شهري و 13.33% هي نسبة المدربين الذين يصنفون التخطيط إلى تخطيط أسبوعي و 00% هي نسبة المدربين الذين لا يعتمدون على التخطيط اليومي.

دائرة نسبية رقم (16) تمثل صنف التخطيط لدى المدربين



الشكل البياني رقم (16) يبين صنف التخطيط لدى المدربين

من خلال الشكل البياني رقم 16 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 23.76 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 03. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث صنف التخطيط لدى المدربين لصالح التخطيط السنوي حيث تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخططية وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق للوصول إلى أهداف جيدة (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 32).

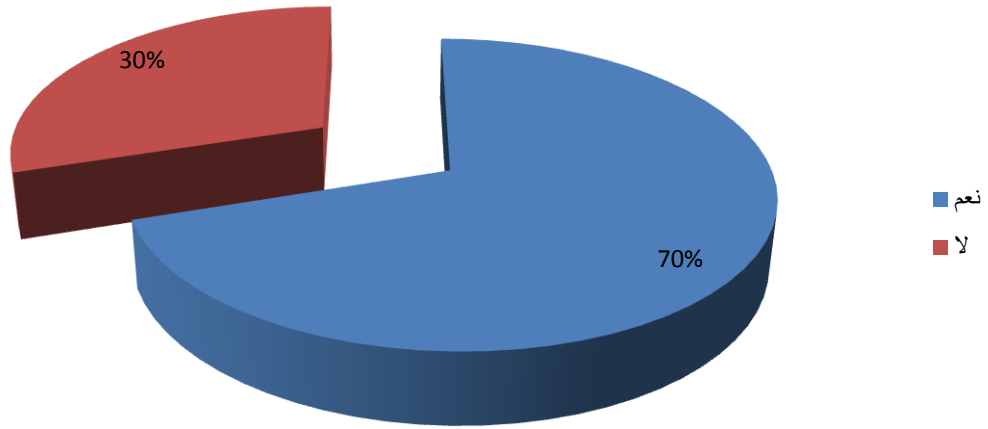
العبارة رقم 05: هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها
جدول رقم (17) يمثل تحقيق الأهداف المسطرة

التحليل و المناقشة :

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	01	0.05	3.84	4.4	70	21	نعم
					30	09	لا
					100	30	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 70 % هي نسبة المدربين الذين حققوا الأهداف المسطرة
و أن نسبة 30 % هي نسبة المدربين الذين لم يحققوا الأهداف المسطرة.

دائرة نسبية رقم (17) يمثل تحقيق الأهداف المسطرة



الشكل البياني رقم (17) يمين تحقيق الأهداف المسطرة

من خلال الشكل البياني رقم 17 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 4.4 وهي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث تحقيق الأهداف المسطرة وهذا ما اشاد اليه (د عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، الصفحات 57-59) حيث ربط تحقيق الأهداف المسطرة ببعض النقاط الهامة و الضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تخطيطه و تنفيذه لهذه الوحدة يضمن نتائج جيدة.

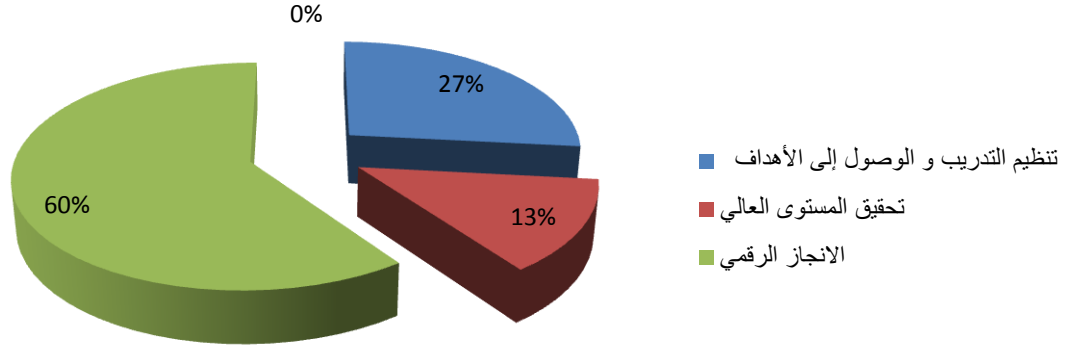
العبارة رقم 06: ما الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي
 جدول رقم (18) يمثل الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
تنظيم التدريب و الوصول إلى الأهداف	08	26.66	9.6	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
تحقيق المستوى العالي	04	13.33					
الإنجاز الرقمي	18	60					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 60 % هي نسبة المدربين الذين هدفهم هو الإنجاز الرقمي و أن نسبة 26.66% هي نسبة المدربين الذين هدفهم هو تنظيم التدريب و الوصول إلى الأهداف 13.33 % هي نسبة المدربين الذين هدفهم هو المستوى العالي.

دائرة نسبية رقم 18 تمثل الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي



الشكل البياني رقم (18) يبين الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي

من خلال الشكل البياني رقم 18 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 9.6 وهي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي لصالح الانجاز الرقمي . ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، 1999، صفحة 62).

المحور الرابع: الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط

العبارة رقم 01: ما هي الجوانب التي تركزون عليها خلال التدريب

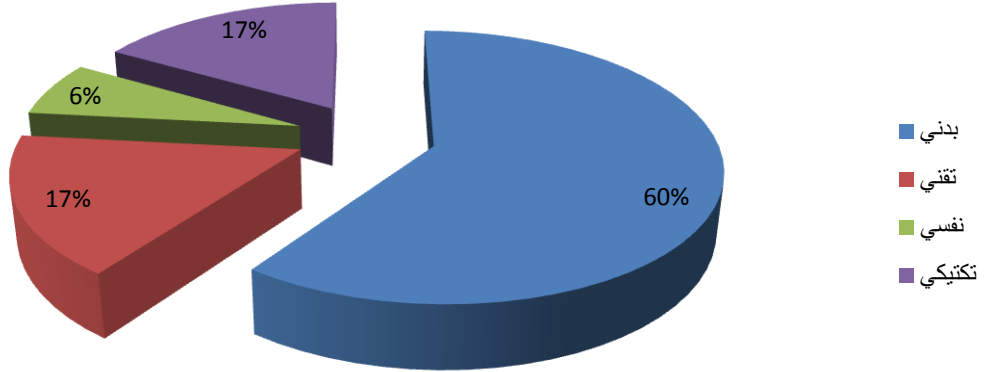
جدول رقم (19) يمثل الجوانب المرتكر عليها في التدريب

جوانب التدريب	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
بدني	18	60	20.4	7.82	0.05	03	دال إحصائيا
تقني	05	16.66					
نفسي	02	6.66					
تكتيكي	05	16.66					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة المدربين الذين يركزون على الجانب البدني في التدريب و أن نسبة 16.66% هي نسبة المدربين الذين يعتمدون على الجانبين التقني و التكتيكي و 6.66% هي نسبة المدربين الذين يركزون على الجانب النفسي.

دائرة نسبية رقم 19 تمثل الجوانب المرتكز عليها في التدريب



الشكل البياني رقم (19) يبين الجوانب المرتكز عليها في التدريب

من خلال الشكل البياني رقم 19 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 20.4 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 03. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الجوانب المرتكز عليها في التدريب لصالح الجانب البدني نخص بذلك ممارسة اللاعبين للأنشطة و المهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قو عضلية و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 24).

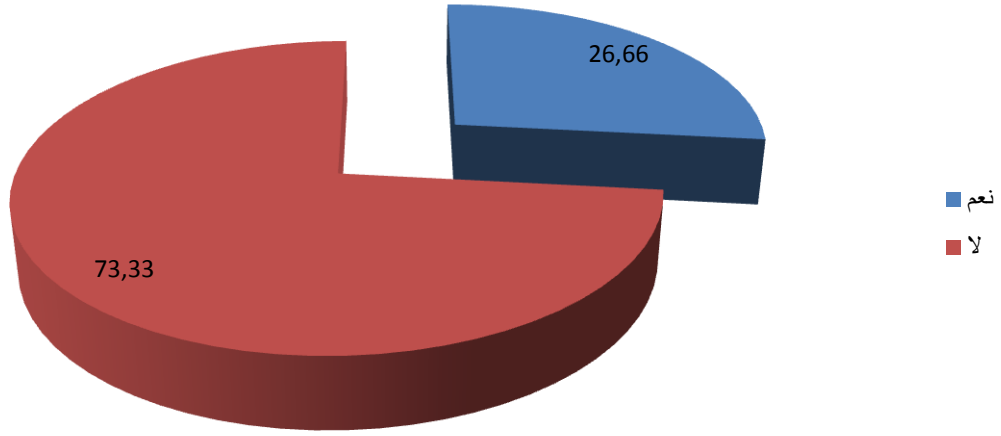
العبارة رقم 02: هل أنتم راضون بالظروف المحيطة بالنادي
جدول رقم (20) يمثل الرضا بالظروف المحيطة بالنادي

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	01	0.05	3.84	6.53	26.66	08	نعم
					73.33	22	لا
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة المدربين غير الراضين عن الظروف المحيطة بالنادي و أن نسبة 26.66% هي نسبة المدربين الراضين عن الظروف المحيطة بالنادي.

دائرة نسبية رقم 20 تمثل الرضا بالظروف المحيطة بالنادي



الشكل البياني رقم (20) يمين الرضا بالظروف المحيطة بالنادي

من خلال الشكل البياني رقم 20 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 6.53 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الرضا بالظروف المحيطة بالنادي فمتطلبات التدريب الرياضي تحتاج الى الامكانيات المتطورة، و الامكانيات العادية لا تفي بالغرض فتلك الإمكانيات المادية من أجهزة و ملاعب و أدوات بتقنية متطورة تساعد علي التدريب الجيد.

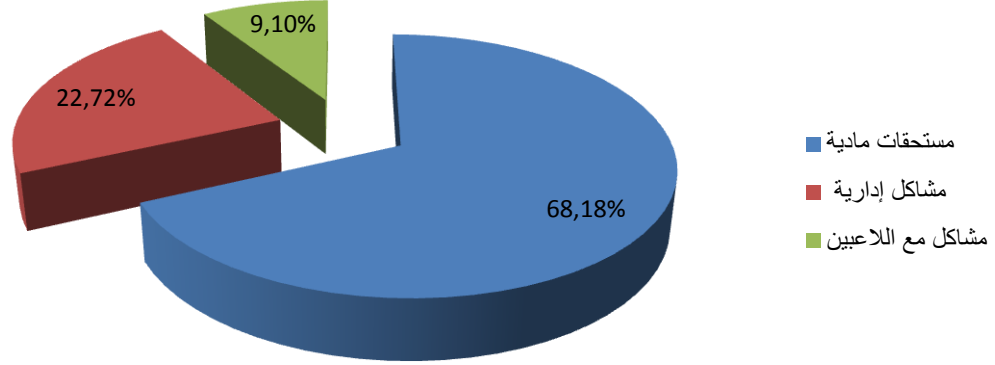
العبارة رقم 03 :لماذا انتم غير راضون على الظروف المحيطة بالفريق .
جدول رقم (21) يمثل سبب عدم الرضا على الظروف المحيطة بالفريق

النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
68,18	15	المستحقات المادية
22,72	5	مشاكل إدارية
9,10	2	مشاكل مع اللاعبين
100	22	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 68,18 % هي نسبة مشكل المستحقات المادية و أن نسبة 22,72 % هي نسبة المشاكل الإدارية 9,10 % هي نسبة المشاكل مع اللاعبين.

دائرة نسبية رقم (21) تمثل سبب عدم الرضا على الظروف المحيطة بالفريق



الشكل البياني رقم (21) يبين سبب عدم الرضا على الظروف المحيطة بالفريق

من خلال الشكل البياني رقم 21 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 10,4 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المديرين من حيث سبب عدم الرضا لصالح المستحقات المادية. (ظروف مادية).

العبارة رقم 04: كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

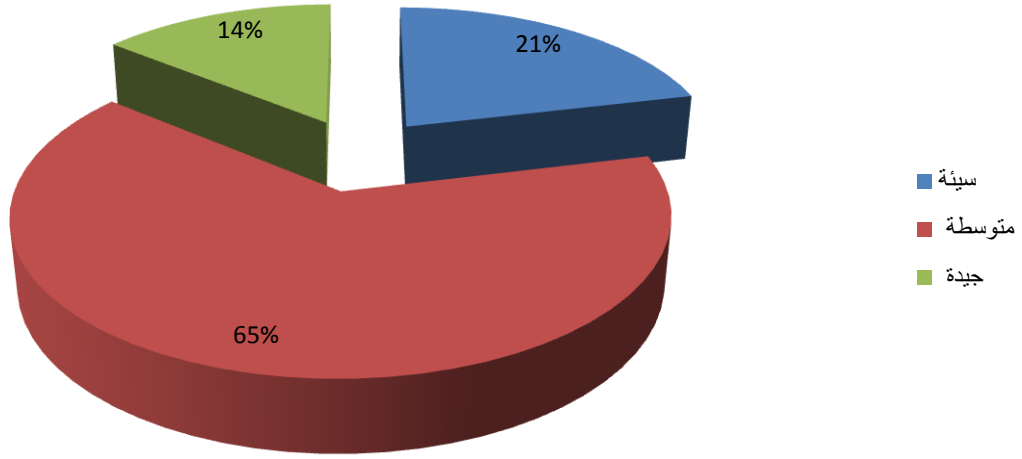
جدول رقم (22) يمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفريق

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
سيئة	6	20	16	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
متوسطة	20	60,66					
ضعيفة	4	13,33					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 60,66 % هي نسبة حالة الوسائل البيداغوجية و هي متوسطة و أن نسبة 20% هي نسبة حالة الوسائل البيداغوجية و هي سيئة و أن 13.33 % هي نسبة حالة الوسائل البيداغوجية و هي جيدة.

دائرة نسبية رقم (22) تمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفريق



الشكل البياني رقم (22) يمين حالة الوسائل البيداغوجية للفريق

من خلال الشكل البياني رقم 22 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 16 وهي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المديرين من حيث حالة الوسائل البيداغوجية لصالح المتوسطة و هذا ما اشار اليه المديرين من حيث قلة الوسائل البيداغوجية خاصة الملاعب.

العبارة رقم 05 :هل العلاقة التي تربطكم بالطاقم الإداري تساعدكم في أداء مهامكم على أحسن وجه

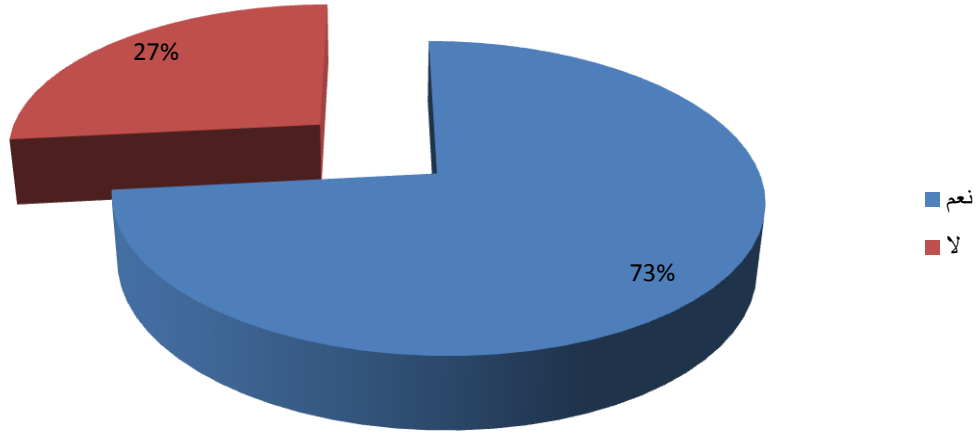
جدول رقم (23) يمثل العلاقة الطاقم الإداري بالمدرّب

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	22	73.33	6,53	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	08	26.66					
المجموع	30	100					

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة المديرين ذوي العلاقات الحسنة مع طاقمهم الإداري و أن نسبة 26.66% هي نسبة المديرين ذوي العلاقات غير الحسنة مع طاقمهم الإداري.

دائرة نسبية رقم (23) تمثل العلاقة الطاقم الإداري بالمدرّب



الشكل البياني رقم (23) يمين العلاقة الطاقم الإداري بالمدرّب

من خلال الشكل البياني رقم 23 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 6.53 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 1. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرّبين من حيث العلاقات مع الطاقم الإداري لصالح العلاقات الحسنة .

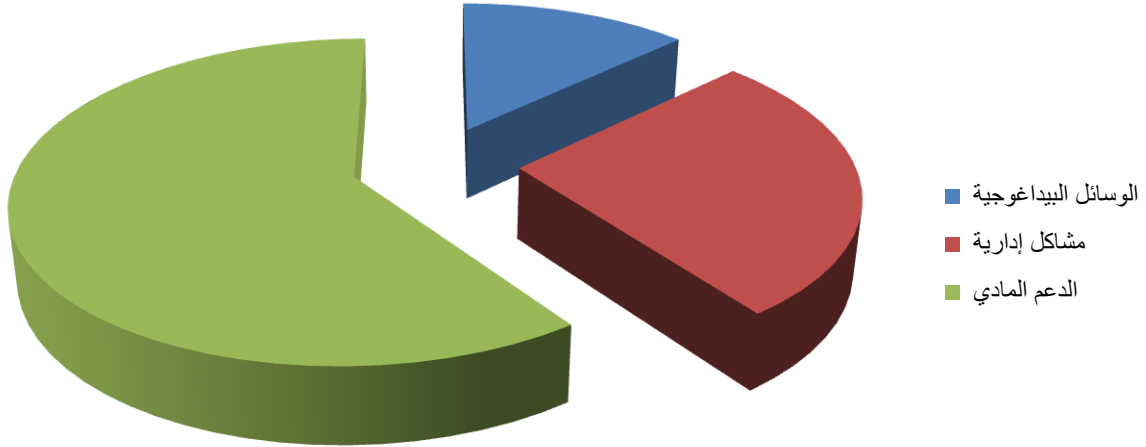
العبارة رقم 06 : ما هي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه
جدول رقم (24) يمثل الأسباب الرئيسية المعرقل للأداء

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	02	0.05	5.99	10,4	13,33	4	الوسائل البيداغوجية
					26,66	8	مشاكل إدارية
					60	18	الدعم المادي
					100	30	المجموع

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 60 % هي نسبة مشكل الدعم المادية و أن نسبة 26.66 % هي نسبة المشاكل الإدارية 13.33 % هي نسبة المشاكل الوسائل البيداغوجية.

دائرة نسبية رقم (24) تمثل الأسباب الرئيسية المعرقة للأداء



الشكل البياني رقم (24) يبين الأسباب الرئيسية المعرقة للأداء

من خلال الشكل البياني رقم 24 نلاحظ أن قيمة K^2 المحسوبة = 10,4 و هي بذلك أكبر من K^2 الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و عند درجة حرية 2. مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المديرين من حيث السبب المعرقل للأداء لصالح الدعم المادي (الظروف المادية).

3- الاستنتاجات:

بعد عرض و تحليل النتائج تم التوصل الى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقا في الفرضيات و المتمثلة في الدور الفعال للتخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، و قد تمكنا من جمع النتائج التالية:

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

و أهم ما نستخلصه هو 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 للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها على أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد "تشارل بتلها تيم"، "على أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية"، وهذا إذا دل إنما يدل على شيء واحد وهو عامل الخبرة .

وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض 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.

4- مناقشة النتائج بالفرضيات:

بعد قيام الطالبان بتفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، تمكنا من اثبات الفرضيات الى حد بعيد عن طريق اجاباتهم التي بنت لنا بأن التخطيط في التدريب الرياضي له دور فعال للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و هذا ما لمسناه من تعبيرهم عن طريق الاجابات.

4-1 مناقشة الفرضية الأولى: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

و التي افترض فيها الطالبان أن لخبرة المدرب تأثير كبير في عملية التخطيط، و لإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول (1-3-4-5-6) التي توضح على التوالي سن المدرب و الشهادة المتحصل عليها و تجربتهم في ممارسة كرة القدم في نادي معين من عدمها، و سنوات ممارستهم لمهنة التدريب و تلقيهم لتربص تكويني ونوع الأصناف التي دربوها في مسيرتهم المهنية، و منه هناك فروق ذات دلالة احصائية ما عدا الجدول الثاني و الذي يمثل الشهادات المتحصل عليها من طرف المدرسين فوجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية. و منه فإن الفرضية الأولى قد تحققت و التي تنص على أن خبرة المدرب لها تأثير كبير على عملية التخطيط و هذا ما جاء به الطالبان و ذلك بعد القيام باستجواب المدرسين على مستوى النوادي، و كذلك المعالجة الإحصائية.

4-2 مناقشة الفرضية الثانية: الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.

و التي نفرض فيها أن الوقت عامل أساسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب، و لإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول رقم (7-8-9-10-11-12) التي توضح على التوالي أن المدرسين يراعون عدد الحصص التدريبية و الحجم الساعي أسبوعيا و الفترة التي يدربون فيها الفريق كما يعطون أهمية للتخطيط الزمني لكل مرحلة تدريبية و رأيهم ما اذا كان الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط، و منه هناك فروق ذات دلالة احصائية و منه فإن الفرضية الثانية قد تحققت و هذا ما أشار اليه عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، التخطيط و الأسس العلمية، و هذا ما أكدته المعالجة الاحصائية.

4-3 مناقشة الفرضية الثالثة: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد في كرة القدم. و التي افترض فيها الطالبان أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول الى الأداء الرياضي الجيد، و لإثبات ذلك تبين

لنا من خلال الجداول (13-14-15-16-17-18) التي توضح على التوالي أن المدرسين يمارسون نشاط مبارياتهم وفق رزنامة رسمية كما يراعون أصناف مخططاتهم، وكيفية تسطير التحضير البدني بعد المرحلة الانتقالية في البرنامج التدريبي، و نوع التخطيط الذي يعتمدون عليه مع غالبية تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها مع اعطاء رأيهم في الهدف من عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

و منه فان الفرضية قد تحققت و التي تبين الأداء الرياضي الجيد هم نتيجة التخطيط الجيد من طرف المدرب للنهوض بمستوى اللاعبين و هذا ما أكدته كل المعالجة الاحصائية و الدراسة السابقة لكل من الطلبة بوثلجة مسعود، لعموشي شعبان، لعمالي سمير، تحت عنوان " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم".

4-4- مناقشة الفرضية الرابعة: الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب.

و التي افترض فيها الطالبان أن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط، و لإثبات ذلك تبين لنا من خلال الجداول (19-20-21-22-23-24) التي توضح على التوالي الجوانب التي يركز عليها المدرب أثناء التدريبات و مدى رضاهم بالظروف المادية المحيطة بالنادي من عدمها، و اعطاء رأيهم في حالة الوسائل البيداغوجية و العلاقة التي تربطهم بالطاقم الاداري و الأسباب التي تعرقل أداء مهامهم على أحسن وجه، و منه هناك فروق ذات دلالة احصائية و منه فإن الفرضية الرابعة قد تحققت و التي تبين أهمية الظروف المادية و البشرية و تأثيرها على عملية التخطيط في التدريب و هذا ما جاء به الدكتور مفتي ابراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث وكذلك المعالجة الإحصائية.

و من خلال عرضنا و تحليلنا و مناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها و التي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت و المتمثلة في أن للتخطيط أهمية كبيرة و دور فعال في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.

خلاصة عامة:

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا و ذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي، و قد كانت دراستنا قد شملت رياضة كرة القدم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية في العالم و ذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات و كذلك المشاهدة و قد اخترنا الفئة السنية للأواسط و ذلك بما تتميز به هذه المرحلة من اكتمال النضج العقلي و الفسيولوجي، و بإتقان المهارات الحركية بحيث تصبح أكثر توافقا و انسجاما و يزداد نشاط و قوة اللاعب المراهق، و اكتمال الشخصية و استقلالية الذات.

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

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

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منارا للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويأخذ 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 .

التوصيات والاقتراحات:

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

- محاولة وضع تخطيط شامل بما في ذلك تحديد الأهداف ومضمون المراحل التدريبية مع وضع خطط بديلة.
- استخدام المعايير و الأسس العلمية في تخطيط برنامج تدريبي لفئة الناشئين و خاصة فئة الأواسط.
- 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 و مواكبة جديد عن عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- المرحلة العمرية لفئة الأواسط تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- العمل على تطوير الأداء المهاري الجيد لا يمكن تحقيقه في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة القدم
- مراعاة كل من الجانب البدني، الجانب التكتيكي، الجانب النفسي، الجانب التقني،.. الخ عند التخطيط في التدريب الرياضي.

المراجع

قائمة المصادر و المراجع

القرآن الكريم
الحديث النبوي

1. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي . (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية (المجلد ج2). الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.
2. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان .(1979). مجلة البحوث والدراسات .مصر: جامعة حلوان.
3. أحمد عبد العزيز الشرقاوي. (1995-1996). التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل. جامعة القاهرة رسالة ماجستير، معهد التخطيط.
4. الزين محمود محمد .(1978-1979). سيكولوجية النمو والدافعية .دار الكتب الجامعية.
5. أمر الله احمد البساطي . (1998).أسس وقواعد التدريب الرياضي.الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
6. بسطوسي أحمد . (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
7. حامد عبد السلام زهران .علم النفس الطفولة والمراهقة، ط4، القاهرة: عالم الكتب.
8. حسن السيد أبو عبده .(2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، ط1، الاسكندرية :مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.
9. حنفي محمود مختار .(2008). كرة القدم للناشئين .دار الفكر العربي.
10. حنفي مختار .(1990). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.
11. خير الدين علي عويس .(1997). دليل البحث العلمي، ط1، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
12. رشيد زرواتي .(2007). مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (المجلد ط1). الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع.
13. رومي جميل .(1986). فن كرة القدم، ط2، بيروت :دار النفائس.
14. سعيد جلال و محمد علاوي .(1975). علم النفس التربوي الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف.
15. شارل بتلهاتيم .(1999). التخطيط والتنمية ، ط2، (ترجمة:إسماعيل صبري عبد الله) القاهرة، دار المعارف.

16. طلحة حسام الدين وآخرون. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
17. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر. (1999). مقدمة في الإدارة الرياضية ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
18. طلعت حسين حسام الدين. (1993). الميكانيكا الحيوية الأساس النظرية التطبيقية. مصر: دار الفكر العربي.
19. عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
20. عبد الفتاح دياب حسين. (1996). الإدارة والتخطيط الإستراتيجي. دون ذكر دار النشر.
21. عثمان مجد غنيم. (1989). التخطيط أسس ومبادئ عامة. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
22. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
23. علي سلمي. (1978). التخطيط والمتابعة. القاهرة، المعهد القومي للتخطيط.
24. عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط و الأساس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط1. الاسكندرية: منشأة المعارف.
25. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة. (2002). أسس البحث العلمي ، ط1، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
26. فريد كامل أبو زينة وآخرون. (2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
27. فؤاد البهى السيد، (1997)، الأساس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي.

28. قاسم حسن حسين. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة (المجلد ط1). عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
29. قاسم حسن حسين و علي نصيف. (1987). علم التدريب الرياضي. العراق، دار الكتب للطبع والنشر.
30. كمال جميل الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21 ، ط2، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
31. كمال درويش و محمد حسين. (1984). التدريب الرياضي. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
32. كورت مانيل. (1987). التعلم الحركي . ع . نصيف (Trad.)، الموصل، مديرية دار الكتب.
33. مالك سليمان مخلول . علم النفس المراهقة والطفولة . دمشق، مطابع مؤسسة الوحدة.
34. مأمور بن حسن آل سلمان . (1998). كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية ، ط2، بيروت، لبنان، دار ابن حزم.
35. محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب، (1999)، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي.
36. محمد حسن علاوي، (1990) ، علم التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف.
37. محمد حسن علاوي وآخرون، (2003)، الإعداد النفسي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
38. محمد علي احمد القط، (2006) ، فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة، القاهرة، المركز العربي للنشر.
39. محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح. (2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، ط1، مصر، دار الهدى للنشر والتوزيع.
40. محمد محمود الأفندي، (1965) ، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، القاهرة، عالم الكتب.

41. محمد محمود موسى (1985). التخطيط العلمي أسسه وأساليبه و مشكلاته. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
42. محمد نصر الدين رضوان. (1995). مقدمة في التقويم والتربية الرياضية (المجلد ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.
43. محمود عبد الرحمان حمودة (1991). الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط1، القاهرة.
44. محي الدين مختار، (1982)، محاضرات علم النفس الاجتماعي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
45. مصطفى غالب، (1979)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، بيروت، مكتبة الهلال.
46. مفتي إبراهيم حماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
47. مفتي إبراهيم حماد، (1999)، التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتب للنشر.
48. منصور جميل العنكي، (2013)، التدريب الرياضي و آفاق المستقبل، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
49. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواج، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
50. موريس انجوس، (2004)، منهجية البحث العلمي، ت. ب. وآخرون Trad، الجزائر، دار القصبه للنشر.
51. موفق أسعد محمود، (2008)، التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم، عمان، دار دجلة.
52. ميخائيل خليل معوض، (1971)، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، القاهرة، دار المعارف.
53. ناصر ثابت، (1984)، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح.
54. ناهد رسن سكر، (2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، عمان، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.

55. نايف مفضي الجبور، (2012)، فيسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
56. نوري الحافظ ، (1990). المراهقة، ط02، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
57. هاشم ياسر حسن. (2008)، التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (7-10 سنوات) في المدارس الرياضية بكرة القدم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
58. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، (2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، القاهرة، دار الهدى للنش والتوزيع.
59. بن أكلي كريمة. (2003). الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها، رسالة ماجستير. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
60. بوجليدة حسان. (2007/2006). محاضرات في مناهج التدريب الرياضي. جامعة المسيلة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي.
61. سعيد حسن آل عبد الفتاح. (2003). مدى اختلاف الخصائص السيكومترية لأداة القياس في ضوء تغير عدد بدائل الاستجابة و المرحلة الدراسية. السعودية، كلية التربية ، قسم علم النفس ،جامعة أم القرى: دراسة حالة مقياس ليكرت ،رسالة ماجستير غير منشورة.
62. قاسم حسن حسين . (1998). الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة .
63. الموقع الالكتروني. 28. org.iraqacad.www/ (2014) .
64. ماثيو جيدير. منهجية البحث العلمي. (ترجمة ملكة ابيض، المترجمون) - <http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>
65. AKnemov, R. ,. (1989). Etude de moyens et metodes. memoire.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم

في اطار انجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت

عنوان:

" دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم-صنف أواسط- "

في اطار انجاز بحثنا المتمحور حول أهمية و دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية و الالتزام بالموضوعية، لذا فان صراحتكم و صدقكم في الاجابة سيزيد البحث قيمة و مصداقية.

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

من إعداد الطلبة:

■ فغول ياسين

■ العربي دواجي يوسف

تحت اشراف الأستاذ:

■ أ.ميم مختار

السنة الجامعية: 2014/2013

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

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

2- ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة ماجستير في الرياضة ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة تقني سامي في الرياضة لاعب سابق

3- هل سبق و أن مارستم كرة القدم في نادي معين؟ نعم لا

4- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

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

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

6 - ما هي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين ناشئين أصاغر

أشبال أواسط أكابر

الفرضية الثانية: الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.

7- ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟ ←

8- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟ ←

9- تبرمجون تدريبات ناديكم؟

في فترة الصباح في فترة المساء الفنا معا

10- في بداية الموسم التدريبي، هل تعطون أهمية لتخطيط برنامج زمني لمراحل التدريب؟

نعم لا

11- هل تراعون زمن الاسترجاع في الحصص التدريبية؟ نعم لا

12- حسب رأيكم، هل الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط؟.....
.....

الفرضية الثالثة: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد في كرة القدم لفئة

الأواسط.

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

14- ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى متوسطة المدى طويلة المدى

15- كيف يتم تسطير التحضير البدني في برنامجكم التدريبي بعد المرحلة الانتقالية؟

تحضير بدني عام تحضير بدني خاص

الدخول مباشرة في التدريب الخططي و الفني

16- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي أسبوعي شهري سنوي

17- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها؟

نعم لا

18- حسب رأيكم، ما هو الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي؟

..... ■
.....

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

19- ما هي الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

الجانب البدني الجانب التقني

الجانب النفسي الجانب التكتيكي

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

نعم لا

21- إذا كانت الإجابة لا لماذا؟ ←
.....

.....

22- كيف تصرفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

سيئة متوسطة جيدة

23- هل العلاقة التي تربطكم بالطاقم الإداري تساعدك في أداء مهامكم على أحسن وجه؟

نعم لا

24- حسب رأيكم، ما هي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟

- ■
- ■
- ■
- ■
- ■

Résumé de la recherche

Le thème de l'étude : le rôle de la planification dans l'entraînement pour élever le niveau de performance sportive aux joueurs de football (17-19 ans) .

Objectifs de l'étude :

A - l'objectif principal :

- Tentative de souligner l'importance du rôle de la planification dans l'entraînement moderne comme un moyen d'acquérir des compétences de performance dans le football à la catégorie des U19.

B – Les objectifs secondaires :

étudier le rôle de la planification dans l'entraînement pour augmenter la performance sportive comme un moyen d'aide éducative moderne dans le développement des compétences de base , surtout à cet âge sensible (17-19 ans) , qui distingue la préparation des adolescents pour la croissance et le développement de leurs compétences .

trouver la bonne solution pour le problème des compétences de mauvaises performances dans le football.

Champ pour donner des suggestions pour la diffusion et l'utilisation de la planification comme un moyen de formation scientifique dans les sessions de formation.

Situation problème de l'étude :

Envisagez-vous sur le rôle de la formation efficace augmente le niveau de performance athlétique au milieu des (17-19 ans) dans le football ?

Hypothèses de l'étude :

Hypothèse générale : - Planification dans le rôle de la formation soulève effectivement le niveau de performance athlétique au milieu des (17-19 ans) dans le football .

Hypothèses partielles :

attention à l'élément de la planification dans la formation sportive de plomb par une grande marge d'élever le niveau du football algérien et l'amener à une bonne position.

- Le temps est un facteur essentiel à prendre en compte dans le processus de planification dans l'entraînement sportif .
- La planification est la méthode la plus efficace pour obtenir les bonnes compétences de performance des joueurs de football pour des cadets de classe
- conditions humaines et matérielles affectent grandement le processus de planification dans l'entraînement sportif .

Procédures pour l'étude de terrain :

Échantillon: l'échantillon a été choisi au hasard et inclus 30 entraîneurs.

Le domaine temporel : Une durée de du 20 Janvier au 20 Mai de la saison universitaire : 2013/2014 .

Domaine spatial : Notre étude a été réalisée au niveau des clubs de football chacune de Relizane , Saida, Oran , Mostaganem , Tiaret , Ain Temouchent .

Méthodologie: Nous avons utilisé dans notre approche descriptive .

Les instruments utilisés dans l'étude : le questionnaire est un outil pour obtenir les faits, des données et des informations .

Les résultats obtenus :

- Entraîneurs les plus expérimentés en matière de l'entraînement de football dans le contrôle du processus de planification dans le bon sens et ce par rapport aux formateurs moins expérimentés.
- donner en temps opportun et une formation adéquate aide à acquérir des compétences dans le football et d'augmenter la performance des joueurs.
- La plupart des entraîneurs ont souligné que la planification est la méthode la plus efficace pour obtenir les bonnes compétences de performance.
- Entraîneurs de gel ont confiance dans le processus de planification de la formation et soulignent objectifs.
- La plupart des entraîneurs voir que la disposition des conditions matérielles et humaines influencent grandement le processus de planification de la formation et de performance des compétences sur lui.

Recommandations et suggestions :

- peuvent profiter de l'expérience acquise par les entraîneurs en formation au moment de la planification de la formation .
- entraîneurs en recevant des stages qui impactent positivement sur le processus de la formation sportive .
- être formés sur l'engagement de la planification de la formation comme un point de départ dans le processus de formation , et faire plusieurs recherches spécialisées dans ce domaine .
- de bonnes compétences de performance et la planification la plus efficace ne peut être atteint en l'absence de conditions physiques et des ressources humaines pour les clubs de football .
- doit être pris en compte lors de la planification de tous les aspects du processus (le côté physique, le côté tactique , le côté psychologique , l'aspect technique , etc ..) et pris en compte dans le processus de formation .