

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 شهادة لليسانس

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

عنوان :

## فعالية التخطيط في تحسين مردود فريق كرة القدم فئة الأصاغر تحت (15 سنة )

بحث تجريبي اجري على الجمعية الرياضية رجاء أمال مستغانم

تحت إشراف الدكتور :

من إعداد الطالبان :

- **مخلول سنوسي**

- **شقراني فتحي**

- **بلخير محمد الصمد**

السنة الجامعية 2018/2017

# إهداء

أهدي هذا العمل إلى أعز ما يملك الإنسان في هذه الدنيا إلى ثمرة نجاحي إلى من أوصى  
بهما الله سبحانه وتعالى :

" وبالوالدين إحسانا "

إلى الشمعة التي تحترق من أجل أن تضئ أيامي إلى من ذاقت مرارة الحياة وحلوها، إلى  
قرة عيني وسبب نجاحي وتوفيقي في دراستي إلى

أمي عائشة .

إلى الذي أحسن تربيته وتعليمي وكان مصدر عوني ونور قلبي وجلاء حزني ورمز  
عطائي ووجهني نحو الصلاح والفلاح إلى

أبي الدين

أطال الله في عمرهما

إلى أخواتي وجميع أفراد عائلتي

إلى أساتذتي الأجلاء الذين أضأوا طريقي بالعلم

إلى كل الأصدقاء ومن كانوا برفقتي أثناء إنجاز هذا البحث

إلى كل هؤلاء وغيرهم ممن تجاوزهم قلبي ولن يتجاوزهم قلبي أهدي ثمرة جهدي  
المتواضع

الطالب

بن خيرة عبد الصمد

# إهداء

أهدي هذا العمل إلى أعز ما يملك الإنسان في هذه الدنيا إلى ثمرة نجاحي إلى من أوصى  
بهما الله سبحانه وتعالى :

" وبوالدين إحسانا "

إلى الشمعة التي تحترق من أجل أن تضئ أيامي إلى من ذاقت مرارة الحياة وحلوها، إلى  
قرة عيني وسبب نجاحي وتوفيقي في دراستي إلى

أمي فاطمة .

إلى الذي أحسن تربيته وتعليمي وكان مصدر عوني ونور قلبي وجلاء حزني ورمز  
عطائي ووجهني نحو الصلاح والفلاح إلى

أبي مختار

أطال الله في عمرهما

إلى أخواتي وجميع أفراد عائلتي

إلى أساتذتي الأجلاء الذين أضأوا طريقي بالعلم

إلى كل الأصدقاء ومن كانوا برفقتي أثناء إنجاز هذا البحث

إلى كل هؤلاء وغيرهم ممن تجاوزهم قلبي ولن يتجاوزهم قلبي أهدي ثمرة جهدي  
المتواضع

الطالب

شقراني فتحي

# شكر وتقدير

الشكر لله الذي قال فيه الشاعر:

" **فه للمعلم وفيه التهجيلا لحاد المعلم أن يكون رسولا** "

- الحمد لله على توفيقه وإحسانه، والحمد لله على فضله وإنعامه، والحمد لله على جوده وإكرامه، الحمد لله حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده

أشكر الله عز وجل الذي أمدني بعونه ووهبني من فضله ومكنني من إنجاز هذا العمل ولا يسعني إلا أن أتقدم بشكري الجزيل إلى كل من ساهم في تكويني وأخص بالذكر أستاذي  
الفاضل **فغلول سنوسي** "

الذي تكرم بإشرافه على هذه المذكرة ولم تبخل عليا بنصائحها الموجهة لخدمتي

فكان لي نعم الموجهة والمرشد

كما أشكر كل من قدم لي يد العون والمساعدة ماديا أو معنويا من قريب أو بعيد  
إلى كل هؤلاء أتوجه بعظيم الإمتنان وجزيل الشكر المشفع بأصدق الدعوات

## اهداء

### الشكر

- 1..... مقدمة:
- 3..... 1- الإشكالية:
- 4..... التساؤل العام.
- 4..... التساؤلات الجزئية.
- 4..... الفرضية العامة.
- 5..... الفرضيات الجزئية.
- 5..... 3-اهداف البحث.
- 5..... 4-اهمية الدراسة.
- 5..... 5-تحديد المفاهيم و المصطلحات
- 7..... 6- الدراسات السابقة و المشابهة :
- 10..... الفصل الأول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم.
- 10..... مقدمة:
- 10..... تمهيد :
- 10..... 2-1.التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:
- 10..... 1.2-1.تعريف التخطيط :
- 11..... 2.2-1. أهمية التخطيط في كرة القدم:
- 11..... 3.2-1. فوائد التخطيط في كرة القدم:
- 11..... 3.2-1. خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم:
- 12..... 4.2-1.التخطيط و الخطة:
- 12..... 1.4.2-1.مراحل وضع الخطة في كرة القدم:
- 12..... 2.4.2-1. محتويات الخطة في كرة القدم:
- 12..... 3.4.2-1.خطة العمل السنوية:
- 15..... 3.4.2-1.خطة التدريب الشهرية في كرة القدم:
- 15..... 4.4.2-1.خطة التدريب الأسبوعية في كرة القدم:
- 16..... 5.4.2-1.خطة التدريب اليومية:
- 17..... 1.5.4.2-1.أجزاء وحدة التدريب في كرة القدم:
- 17..... 2.5.4.2-1.أنواع الوحدات التدريبية:
- 20..... 3-1.حمل التدريب الرياضي:
- 20..... 1.3-1. تعريف حمل التدريب الرياضي:
- 21..... 2.3-1. مكونات حمل التدريب:
- 21..... 1. 2.3-1. شدة حمل التدريب:

22	3.2.3-1 حجم حمل التدريب:
23	3.2.3-1 كثافة حمل التدريب:
23	1-3-2 تعريف كثافة حمل التدريب:
24	3.3-1 درجات حمل التدريب:
27	1.3.3-1 تعريف درجات حمل التدريب:
28	2.3.3-1 درجات حمل التدريب الرئيسية:
28	3.4-3 أنواع حمل التدريب:
28	1.4.3-3 الحمل الخارجي:
29	2.4.3-3 الحمل الداخلي :
29	3.4.3-3 الحمل النفسي:
30	الخلاصة:
32	الفصل الثاني كرة القدم
32	3 - 1 - كرة القدم
34	1 - 3 - 1 - تعريف كرة القدم:
36	2 - 3 - 1 - المتطلبات الخطئية للاعب كرة القدم:
37	3 - 3 - 1 - أهم طرق اللعب الحديثة في كرة القدم:
37	4 - 3 - 1 - القواعد الخطئية الهجومية والدفاعية في كرة القدم:
37	2- المتطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية:
37	1-2 الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم :
37	1.1-2 ماهية التحمل:
38	2.1-2 أنواع التحمل:
38	1.2.1-2 التحمل العام:
38	1.2.2-2 التحمل الخاص:
38	1.2.2-2 أنواع التحمل الخاص:
38	2.2.2-2 تحمل السرعة :
38	2.2.2.3-2 تحمل القوة:
39	3-2 الرشاقة:
39	1-3-2 تعريف الرشاقة:
39	2-3-2 أنواع الرشاقة:
40	2-2 المهارات الأساسية الخاصة بلاعب كرة القدم
40	1-2-2 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم :
40	2-2-2 أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم :
40	1.1-2-2 المهارات الاساسية بدون كرة :
43	2.2.2 المهارات الاساسية بالكرة :

43	1.2.2.2 السيطرة على الكرة :
44	1.1.2.2.2 استلام الكرة :
44	2.1.2.2.2 كتم الكرة :
45	3.1.2.2.2 امتصاص الكرة :
46	2.2.2.2 التصويب :
47	3.2.2.2 المراوغة (المحاورة) :
48	4.2.2.2 القطع :
48	4.2.2.2 الجري بالكرة :
49	6.2.2.2 رمية التماس :
49	7.2.2.2 المناولة :
50	2فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي.
50	1.2 مفهوم الإعداد الخططي:
50	2.2 الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب :
51	3.2 تقسيم خطط اللعب :
53	4.2 العوامل التي يجب أن يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة:
54	5.2 الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية:
58	3-2. الإعداد النفسي:
58	3.1-2. أهمية الإعداد النفسي:
58	4.2. أنواع وأقسام الإعداد النفسي:
59	2.5. الإعداد العقلي لمباريات كرة القدم.
60	1.5 طبيعة الإعداد العقلي Nature of Mental Preparation:
61	2.5 أهمية الإعداد العقلي:
61	3.5 أهداف إستراتيجية الإعداد العقلي:
64	الفصل الثالث : الفئة العمرية
65	التعريف بالمرحلة العمرية (14-15) :
65	2- النمو :
65	1 - 2 - معنى النمو :
65	2 - 2 - أهمية دراسة النمو :
66	3 - 2 - مظاهر النمو:
66	1 - 3 - 2 - النمو التكويني:
66	2 - 3 - 2 - النمو الوظيفي:
66	4 - 2 - مراحل النمو
67	3- مفهوم المراهقة:
67	4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :

67	1 - 4 - النمو البدني :
68	2 - 4 - التطور النفسي والعصبي :
68	3 - 4 - التطور الحركي :
68	4 - 4 - النمو الفسيولوجي :
69	5 - 4 - النمو الجسمي :
69	6 - 4 - النمو العقلي :
70	7 - 4 - النمو الاجتماعي :
70	8 - 4 - النمو الانفعالي :
72	خلاصة :
74	الفصل الأول.....
74	الجانب التطبيقي :
74	الدراسة الاستطلاعية.....
74	1- المنهج المستخدم.....
74	2-مجتمع البحث.....
75	3-عينة البحث.....
75	4-الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث.....
76	5-الطريقة الإحصائية.....
76	6- متغيرات البحث.....
76	6-1-المتغير المستقل.....
77	6-2- المتغير.....
77	7- مجالات البحث.....
80	الفصل الثاني : المناقشة وتحليل النتائج.....
112	الخاتمة.....

القائمة المراجع

الملاحق

## التعريف بالبحث

- مقدمة البحث
- 1 مشكلة البحث
- 2 أهداف البحث
- 3 فروض البحث
- 4 أهمية البحث
- 5 المفاهيم و المصطلحات الإجرائية للبحث
- 6 الدراسة السابقة و المشابهة

إن الله سبحانه و تعالى كرم الإنسان بالعقل وفضله على مخلوقات كلها ، على هذا الأساس أن الإنسان يفكر و يدبر و يتأمل ما حوله من الأشياء و ذلك أن يضع بصامات أو نقاط من أجل أن يخطط للوصول إلى الهدف الذي يسعى إليه ، أما ان يكون التخطيط قصير المدى او متوسط المدى أو الطويل المدى ، كما يعتمدون العلماء على التخطيط من اجل الوصول إلى نتيجة ، حيث أن كل مختص في أي مجال كان مثل مهندس في بناء يقوم بالتخطيط و كذلك مهندس في البترول وغيرهم . و أما في مجال الرياضة يتم بناء التخطيط وفق مؤشرات و معايير التي يراها مناسبة من أجل وصول إلى الهدف المنشود، إن كل الرياضات المختلفة تعتمد على تخطيط مختلف الأبعاد . بلغت من الشهرة رياضة كرة القدم حداً لم تبلغه لعبة أخرى ، و اكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع. كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في مجال الرياضة خاصة الأندية الرياضية من جهة و وسائل الإعلام من جهة أخرى. لهذا التفت إليها عديد من الباحثين في مجال التربية الرياضية و تناولوها بالدراسة و التحليل. و الجدير بالذكر أن العديد من مدارس التدريب لكرة القدم في كثير من دول العالم اعتمدت على اللياقة البدنية بكونها عنصراً رئيسياً لنجاح فرقها ، و تتقدم هذه المدارس (إنجلترا ، ألمانيا ، هولندا ، روسيا ) . و تتفوق دول العالم المتقدمة في التركيز على اللياقة البدنية و المهارات الأساسية كعاملين يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين و على رأس هذه الدول فرنسا، البرازيل ، البرتغال، نيجيريا، إسبانيا، إيطاليا، الأرجنتين، المكسيك وغيرهم من الدول.

ومن هنا يأتي دور علوم التدريب الرياضي الذي يقتضي البحث العلمي حيث تطورت علوم التدريب الرياضي عبر العصور حتى يومنا هذا و ذلك بتطور العلم و التكنولوجيا. يجب علينا أن نعرف أولاً مستوى التقدم الذي وصلت إليه كرة القدم في وقتنا الحاضر إلى جانب معرفتنا الكاملة بالطريق التي تسير فيه لكي نستطيع أن

نبتكر الطرق والوسائل التي تتماشى مع مستوى ذلك التقدم ويجب أن يرتبط ذلك بمدى توقعنا إلى ما سوف تصل إليه كرة القدم في المستقبل القريب. (غازي، 2011، 60-61).

لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب و الكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج جيدة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير التكتيك الهجوم والدفاع وهي القدرات والإمكانيات البدنية و المستوى العالي للأداء المهاري و ثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطورها و امتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة. (محمود ، 2009 ، 95).

ولقد تم الطلبة تقسيم هذا البحث إلى بابين، أمّا الباب الأول خصصه للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

\*الباب الأول خصص للدراسة النظرية و لقد تم التطرق فيه إلى

جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تم تنظيمها في الفصلين، أشتمل الفصل الأول الاتجاهات الحديثة لبرنامج التدريب في كرة القدم ، كان محتواه يتمحور حول مفهوم التدريب ومبادئه وخصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه والوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم، وأما الفصل الثاني خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع المتطلبات الصفات البدنية و المهارية و الطرق التي تنميتها في مجال كرة القدم في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى طرق تدريبيه، و علاقته بالصفات البدنية و المهارية و التكتيكية و الفسيولوجية.

\* أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية وانتظم في الفصلين حيث أنّ الفصل الأول تمثل في عرض لمنهجية البحث و الإجراءات

الميدانية المتبعة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، و إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطلبة في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث، ومناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة، و قد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة من مقاييس النزعة المركزية و التشتت و الارتباط. و في هذا الصدد يتم مناقشة النتائج بالفرضيات.

### 1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية لذا فان التخطيط الرياضي في كرة القدم يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الاسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه ولان المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي وخاصة كرة القدم اذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قدراته البدنية والنفسية ومما لا شك فيه ان النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد معين كبير وهذا الاخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط وحسابات مسبقة وبمعنى اخر نقول ان العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد ومنه فان الاداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب محمود موسى ص 102-109-1191.

يعتبر التخطيط الرياضي عملية مهمة في تحسين الفريق في كرة القدم وهو من القواعد الرئيسية في عملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق التدريبية، وعملية التخطيط تجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهويتنا إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في عين الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ .

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

وتحسينه ، لذا فلعبة كرة القدم هي من الالعاب التي تعتمد على الاعداد الطويل والتخطيط المنظم من أجل الوصول الى المستويات الرياضية العالية ، لهذا من الضروري التفكير في العمل بالتخطيط الامثل للتوصل للهدف المسطر وعليه يعد التخطيط الاستراتيجي الجيد المبني على مقاييس موضوعية يتيح فرصة أكبر للوصول الى مستويات عالية على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية الرياضية و يقول "Kockooshken" ((هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج و هذا التطوير يتم علي اساس الامكانيات (الموضوعة المتوفرة)) علي ، ص22، 1978.

المدرّب هو الذي يقوم بهذه العملية المنظمة بوضع برامج للتدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة و يخطط للعملية التدريبية على أساس هذه المبادئ من أجل تحسين مردود الفريق، ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بالجانب الرياضي في كرة القدم وخصصنا دراستنا علي فئة المراهقين.

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية

### التساؤل العام

-مدى التوافق بين التخطيط الرياضي و تحسين مردود فريق في كرة القدم فئة الأصاغر (تحت 15 سنة) ؟

### التساؤلات الجزئية

-هل يعملون المدربون بالتخطيط الرياضي بالأسس العلمية في تحسين مردود فريق كرة القدم الأصاغر (تحت 15 سنة)؟

-هل الوسائل البيداغوجية و الجانب المادية و الهياكل الرياضية لها دور في انجاح عملية التخطيط الرياضي ؟

-هل هناك الترابط بين التوقيت الزمني لتخطيط المدرب على تحسين مردود فريق كرة القدم الأصاغر (تحت 15 سنة)؟

### الفرضية العامة

-هناك التوافق بين التخطيط الرياضي و تحسين مردود فريق في كرة القدم فئة الأصاغر (تحت 15 سنة) ؟

## الفرضيات الجزئية

- يعملون المدربون بالتخطيط الرياضي بالأسس العلمية في تحسين مردود فريق كرة القدم الأصاغر (تحت 15 سنة)؟

- الوسائل البيداغوجية و الجانب المادية و الهياكل الرياضية لها دور في انجاح عملية التخطيط الرياضي؟

- هناك الترابط بين التوقيت الزمني لتخطيط المدرب على تحسين مردود فريق كرة القدم الأصاغر (تحت 15 سنة)؟

### 3-اهداف البحث

-ابرار اهمية التخطيط الرياضي في تحسين مردود فريق كرة القدم فئة أصاغر (تحت 15 سنة)

- اعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية

- التعرف على الوسائل و الامكانيات المختلفة التي تساهم في انجاح عملية التخطيط الرياضي

### 4-اهمية الدراسة

تبرز دراستنا اهمية موضوع التخطيط الرياضي و مدى اهميته و دوره كطريقة حديثة في تحسين مردود فريق

كرة القدم فئة فئة أصاغر (تحت 15 سنة)و ايضا اثر المكنبة العلمية والزيادة في الرصيد الع لمي للمدربين بصفة خاصة و ايجاد حل لمشكلة

ضعف في تحسين مردود فريق كرة القدم فئة فئة أصاغر (تحت 15 سنة) عطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية

### 5-تحديد المفاهيم و المصطلحات

-التخطيط.

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات

التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كاف الجوانب في التوقيت المناسب- مفتي إبراهيم 1996 ص 274.

**التعريف الاجرائي..** يعتبر خارطة المدرب التي تساعده في التنظيم التحكم الجيد في الوقت و  
تتمكنه من تحقيق اهدافه

### كرة القدم

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب

مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف مامور بن حسن ص095، 1998.

**التعريف الاجرائي** هي لعبة جماعية تتكون من فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا حيث ان كل فريق يسعى لتسجيل ضد الاخر وفق قوانين و احكام المدرب .

المدرب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور عملية التدريبية فهمي البيك 2003 ص05

**التعريف الاجرائي :** هو الشخصية التربوية الذي يقوم بالعملية التدريبية وفق الاسس و المناهج العلمية المقررة و هو المؤثر المباشر في تطوير الرياضي للاعب.

### المراهقة :

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

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

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

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

-نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية  
والرياضية

من إعداد الطلبة : بوثلجة مسعود

المعهد: عهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله-جامعة الجزائر

لدفعة 2001/2000

-الاشكالية العامة : ما لأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟

-الفرضيات المقترحة :

-التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم

-التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع

المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا

اللاعبين، حيث أستعملت استمارتين لهذا الغرض.

النتائج المتحصل عليها في البحث

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

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
  - يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.
  - التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
- الدراسة الثانية: تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة "
- رقم الإبداع 2004/8343 بجامعة الإسكندرية من اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة
- كانت الإشكالية كمايلي : هل قامت الإتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط وعناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟
- أما النتائج المتوصل إليها هي :
- وجود أهداف محددة لنشاط الإتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني.
  - يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا
  - الإعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا.
  - عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط.
  - الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد
  - عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الإتحادات الرياضية الفلسطينية.
  - أما العينة المختارة فكانت العينة العمودية وقد إشملت على رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الإتحادات الرياضية الفلسطينية
  - المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها (50عضو) عدد الإتحادات 4 إتحادات رياضية فلسطينية

# الفصل الأول

## الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

- تمهيد :

1-1. التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:

1-1.2. تعريف التخطيط :

1-2.2. أهمية التخطيط في كرة القدم:

1-3.2. فوائد التخطيط في كرة القدم:

1-3.2. خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم:

1-4.2. التخطيط و الخطة:

1-1.4.2. مراحل وضع الخطة في كرة القدم:

1-2.4.2. محتويات الخطة في كرة القدم:

1-3.4.2. خطة العمل السنوية:

1-3.4.2. خطة التدريب الشهرية في كرة القدم:

1-4.4.2. خطة التدريب الأسبوعية في كرة القدم:

1-5.4.2. خطة التدريب اليومية:

1-3. حمل التدريب الرياضي:

- الخلاصة:

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

### تمهيد :

علم التدريب الرياضي هو تجسيد حقيقي لكل هذه العلوم والمعارف ، أن هذه المهمة الصعبة الملقاة على عاتق هذه العلوم كبيرة وواسعة لأنها تتناول الإنسان بتفاصيله الكثيرة بدءا من هيكله الجسمي وتركيب أجهزته المعقدة المختلفة مروراً باستخدام العلوم الأخرى في تطوير قدرات جسم اللاعب وإمكانياته وانجازاته وضمن مسار علمي سليم ووفق منهج تخطيطي يمتد لسنوات طويلة تتطلب أعمالاً وجهود جبارة من الكفاح والصبر والإرادة وانتهاء بتحقيق ووصوله إلى الانجاز على مستوى المنافسات والبطولات الدولية والقارية (حمودي، 2011/2012) .

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية و العقلية، و خلق ظروف مشابهة لمثل المنافسة وهذا يتطلب تخطيطاً من أجل الوصول إلى الهدف المنشود وفق المعايير محددة عن طريق الفحوصات و الاختبارات كما ذكرنا أنفاً ، هذا يسمح لنا وضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية وذلك حسب متطلبات وقدرات اللاعبين. ومن هذا المنطلق يستطرق الطلبة خلال هذا الفصل إلى موضوع التخطيط بأنواعه، و الوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم.

### 1-2. التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:

#### 1.2-1. تعريف التخطيط :

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له. أو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات، و عمل البرامج التنفيذية لها. كما يعرف على أنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل و التي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله و كيف يتم؟ و متى يتم؟ .

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

### 1-2.2. أهمية التخطيط في كرة القدم:

رياضة كرة القدم، كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس و المبادئ العلمية و هذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء. فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم في الستينيات على سبيل المثال و بين التسعينيات سنجد أن هناك فارقا كبيرا في كافة أنواع الأداء البدني و المهاري و الخططي، إذ ازداد مدى حركة اللاعبين في الملعب، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق اللعب، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة، و ظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية. (حماد، 1997، 257) ويلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي ، حيث يتوقف نمو و تطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ( أبو زيد، 2005، 24) ، و يجب الالتزام بالإجراءات المحددة في البرنامج لضمان تطوير حالة التدريب عند اللاعب و الفريق و الوصول به إلى أعلى المستويات ، و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج ، ويسهل تبعا لذلك و ضع البرامج و تعديلها و تقويم العمل بصفة عامة، و التخطيط في كرة القدم يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستوى (علي، 2010).

### 1-3.2. فوائد التخطيط في كرة القدم:

يحقق التخطيط عددا من الفوائد منها ما يلي :

- تشجيع النظرة المستقبلية .
- تجنب الارتجال و العشوائية.
- يعمل على تحديد أهدافا واضحة نحاول أن نحققها.
- يحدد مراحل العمل في الخطة.
- يحدد الموازنات و الإمكانيات و سبل الحصول عليها و توزيعها.
- نوعا من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد.

### 1-3.2. خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم:

## **الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم**

ليس كل أنواع التخطيط فعالة دائما و لكي يتصف التخطيط بالفعالية لابد من توافر عدد من الصفات نذكر منها ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية. في ظل الواقعية و الشمول.
- الكفاءة و الدقة، مع المرونة و التدرج ، و التنسيق الفعال .
- الوضوح و البساطة، و توفير الوقت و المال و الجهد (الاقتصادية).

### **4.2-1. التخطيط و الخطة:**

كما يمكن تعريفها أيضا بأنها "الخطوط العريضة الأساسية لأي مشروع"، و بدرجة أكثر تفضيلا تكون الخطة "تحديد للمستهدف في مدة محددة ، و تحديد كيفية تحقيقه من أنشطة من خلال توظيف مجموعة ( البيك، 28، 2008-30). و مما سبق نجد أن الخطة هي العنصر الثاني في عملية التخطيط أو هي الخطوة الثانية بعد التنبؤ ، و بعبارة أخرى هي احد أنواع عملية التخطيط و هي تشمل:

### **1.4.2-1. مراحل وضع الخطة في كرة القدم:**

و تتضمن ما يلي:

- تحديد الأهداف ووسائل تنفيذها. مع جمع البيانات و الإحصائيات.
- وضع مجموعة من الخطط البديلة و المفاضلة بينها .
- تقسيم الخطة المختارة إلى خطط فرعية و تحديد المدة الزمنية لتنفيذ كل منها و حسب الأولوية.
- الإعلان عن الخطة لمنفذها داخل النادي أو الهيئة - متابعة الخطة و تقييمها ( البيك، 30، 2008-32).

### **2.4.2-1. محتويات الخطة في كرة القدم:**

يستخدم البعض "محتويات الخطة" بمصطلح "عناصر التخطيط" إذ لابد عند وضع الخطة أن تحتوي على العناصر التالية : الأهداف، السياسات ، الإجراءات ، الموازنات ، برامج العمل الزمنية (حبيب، 2010).

### **3.4.2-1. خطة العمل السنوية:**

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

و تعتبر خطط التدريب السنوية خطة قصيرة المدى و يعتبرها البعض أهم دعائم الإعداد الرياضي، نظرا لان الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، و تعني خطة التدريب السنوية بالإضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفترتي. (حماد، 1997، 270). فالبرنامج الذي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن يتضمن:

أ. إجمالي عدد المباريات المقررة للفريق ( سواء الجدول الرسمي أو المباريات الودية ) وكيفية توزيعها في البرنامج وفق الأسس العلمية .

ب. إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم وكيفية توزيعها وحمل كل فترة ما بين الحمل العالي و المتوسط و الخفيف ، وفق الأسس العلمية أيضا .

ت. توزيع أيام الراحة بالنسبة للفريق خلال البرنامج ، فالراحة بالنسبة للاعب أو الفريق لا تقل أهمية عن التدريب و المباريات .

ث. وما قبل عن عدد المباريات وعدد فترات التدريب يجب أن يترجم في الخطة السنوية بالزمن .

ج. الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري ، الخططي .

ح. الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني( الصفات الأساسية (الوقاد، 2003، 281-282).

و تقسم الخطة السنوية إلى الفترات الآتية: فترة الإعداد، فترة المنافسات وفترة الانتقال أو الراحة الايجابية. و من الأهمية مراعاة أن كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة. و يتم تقسيم الموسم التدريبي في كرة القدم على الجزئين كما هو موضح في الجدول التالي :

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

### جدول رقم يبين أقسام خطة السنوية لكرة القدم

خطة التدريب السنوية في كرة القدم					
الجزء الأول			الجزء الثاني		
فترة الاسترجاع	فترة الإعداد			المنافسة	فترة
	من 4-6 الأسابيع	من 3-4	من 1-2		
من 4-3 الأسابيع	إعداد العام	إعداد الخاص	إعداد المباراة	حسب عدد المباراة	حسب عدد الأسابيع
المرحلة الذهاب			المرحلة الإياب		

#### أولاً: فترة الإعداد:

تتراوح الفترة الزمنية لهذه المرحلة ما بين 3 - 5 أسابيع، (Ancian, 2008, 66) تبدأ فترة الإعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه لممارسة التدريب استعداداً للموسم الرياضي، وتنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي. وتستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30 % من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله (حماد، 1997، 270). و تقسم هذه مرحلة إلى فترتين :

#### أ. فترة الإعداد العام :

فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام ، و تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية . (فتحي ، 2009 ، 45).

#### ب. فترة الإعداد الخاص:

وتستغرق لهذه الفترة ما بين 2 - 4 أسابيع تقريبا و طبقا لنوع اللعبة أو الرياضة و ظروف كل لاعبو و فريق ، و يهدف التدريب في هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين (البيك ، 2008 ، 95-97) .

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

ثانيا: فترة المباريات (المنافسات) الرسمية:

الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانيات بالمستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص (أبوزيد، 2008،-103)

ثالثا : فترة الانتقال (الراحة الايجابية):

بعد انتهاء آخر مباراة في الموسم تبدأ فترة الراحة ، و التي يتوقف فيها اللاعبون عن ممارسة التدريب ويتمتعون بأجازة إجبارية ( راحة سلبية) و تمتد هذه الفترة ما بين 4 - 8 أسابيع وبيتعدون عن ممارسة كرة القدم ، ويفصل أن تكون فترة استجمام واستمتاع وسفر (الوقاد، 286،2003).

### 1-3.4.2. خطة التدريب الشهرية في كرة القدم:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الملفات و لهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي، و في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية مثلا. و يمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة و حجم) التمارين التي تنفذ ، و بقابلية اللاعبين و الموسم التدريبي السنوي (محمد،20،1997).

### 1-4.4.2. خطة التدريب الأسبوعية في كرة القدم:

وحسب تامر محسن وسامي الصفار ، فإنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 5 إلى 4 وحدات تدريبية للمبتدئين و من 6 حتى 8 وحدات تدريبية للمتقدمين و بهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية و المبادئ الفنية و خطط اللعب و التمارين النفسية والتطبيقية بإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية ، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب و لكنه يعجز عن أدائها، خلال المباراة (الصفار، 1988، 150) ، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشابهة بالمنافسة عند وضع المنهاج الأسبوعي ، كما يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم و الشدة (علي، 2010).

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

### 1-5.4.2. خطة التدريب اليومية:

و تسمى أيضا وحدة التدريب اليومية و هي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية و التربوية للعملية التدريبية من خلال عدد التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة . (حماد،1997، 279)، فجرعة التدريب هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم التدريبي، فهي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، و هي عبارة عن التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة (البيك، 2008، 177).

وفي هذا الشأن هناك اعتبارات هامة يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم:

- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية ، فقد لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر، و قد يقسمها المدرب إلى هدفا رئيسيا و أخرى فرعية .
- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء و التهدئة.
- تحديد أزمنة كل جزيئة في الوحدة و كذلك كل تمرين و زمن دوامه و فترة راحته.
- تحديد درجات الحمل و أسلوب تشكيلة و أهدافه بكل دقة .
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

### 1-1.5.4.2. أجزاء وحدة التدريب في كرة القدم:.

يمكن تقسيم وحدة التدريب الجزء التمهيدي، الإحماء (المقدمة)، الجزء الرئيسي، التهدئة (الختام) (حماد،1997، 281).

أ. **الجزء التمهيدي:** حيث يتم فيه تحقيق الإجراءات الإدارية التنظيمية: مثل وقوف المجموعة- التقارير تسجيل الحضور – توزيع محتوى الجرعة ، و كذلك تحضير نفسية اللاعبين (البيك،2008، 179).

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

ب. الإحماء: يطل عليه البعض بالتسخين أو فترة ما قبل الحمل أو التهيئة و كلها أسماء لمضمون واحد و تستخدم في وحدة التدريب أو في المباراة و يتراوح زمنه ما بين 5 - 15 دقيقة طبقا لظروف متعددة: الطقس و ميعاد تنفيذ هو حالة اللاعبين البدنية و النفسية و نسبته تعادل 7 - 15% من زمن الوحدة. و يمكن تقسيم الإحماء إلى إحماء العام و إحماء الخاص. حيث الأول يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة و أعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة كرة القدم ، كان ذلك في الوحدة التدريبية أو في المباراة و ايقاظ الاستعدادات النفسية لديه (حماد،1997، 281 الجزء الرئيسي: يحتوي هذا الجزء من وحدة التدريب على التمرينات التي تعمل على تحقيق هدف أو أهداف وحدة التدريب و التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعب و زمنها تقريبا يعادل من 75 إلى 80% من زمن وحدة التدريب و الذي يكون غالبا ما بين 50 إلى 120 د كما أن الأمر يتوقف على العديد من العناصر، و عند تنظيم هذا الجزء يكون من المفضل بدء التمرينات بتلك التي تحتاج إلى أفضل استجابة و انتباه و جهد ، و يرجع السبب في ذلك إلى أن مقدرة اللاعب على الاستجابة و تركيز الانتباه و التوافق تكون في أفضل حالاتها عقب الإحماء مباشرة شريطة أن يكون اللاعبون قد أدوا هذا الإحماء بأفضل صورة ممكنة (حماد،1997، 285).

أ. الجزء الختامي: و يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية قدر الإمكان و كثيرا ما يهمل المدربون هذا الجزء بالرغم من أهميته القصوى فقد ثبت أن تمرينات التهدئة و الاسترخاء تؤدي إلى التقليل من التعب بدرجة ملحوظة (البيك،2008، 181).

### 1-2.5.4.2 أنواع الوحدات التدريبية:

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:

- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها.
- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

## **الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم**

**الأولى : أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي:**

### **أ. الوحدة التعليمية :**

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

### **ب. الوحدة التدريبية :**

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن أن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية. وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند عناصر الأداء البدني و المهاري و الخططي (البيك، 2008، 184).

### **ت. الوحدة التعليمية – التدريبية:**

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

### **ث. الوحدة التقويمية:**

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل الرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

### الثانيا : أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب إحداهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

#### 1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها (البيك، 2008، 187). وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات الآتية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
- التركيز على استخدام حجم تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

#### 2. وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب: يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه

المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

أ. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي:

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
- تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخطئية.
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.

- تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخطئية.

- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخطئية يليها تنمية متكاملة ( النعيمي 2010).

ب. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، (البيك، 2008، 198).

**3-1. حمل التدريب الرياضي:**

**1.3-1. تعريف حمل التدريب الرياضي:** يعتبر حمل التدريب الرياضي الوسيلة الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى عمليات التكيف ثم الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والتقنية والخطئية والنفسية وقد تطرق بعض العلماء إلى تحديد مفاهيم الحمل التدريبي فكانت كالآتي:

عرفه هاري Harre حمل التدريب بأنه الجهد البدني، العصبي والنفسي الواقع على أجزاء الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية. (الخوجا، 2005، 34-35)

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

عرفه مات فياف **Matveive** بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة اللاعب أثناء ممارسته النشاط البدني. (أمر الله البساطي، صالح الوحش، 157)

عرفه هارا **Harra** بأنه مجموعة المثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي على تنمية وتثبيت الفورمة الرياضية والحفاظ عليها.

أما من جهة نظر الفسيولوجية يشير **سيد عبد المقصود** عن **فرخو شانسكي** للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية.

واستخلاصا لمفاهيم حمل التدريب يمكن تعريفه بأنه كمية التدريبات أو المجهودات ذات الإتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات. (البساطي ، 1998 ،

(27

**1-2.3. مكونات حمل التدريب:** تعددت مكونات حمل التدريب باختلاف المدارس الفكرية لكن الاتفاق توجه على أن الحمولة الرياضية تتكون من ثلاث مكونات رئيسية وهي شدة الحمل، كثافة الحمل بحيث يتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط وتشكيل البرامج التدريبية ويمكن إيضاح هذه المكونات في النقاط التالية:

شدة الحمل – حجم الحمل – كثافة.

يمكن استخدام المكونات الثلاثة لحمل التدريب على المستويات التالية ، و إن اختلف طريقة تقنين كل مستوى.

- على مستوى التمرين الواحد.
- على مستوى الوحدة ككل.
- على مستوى الأسبوع التدريبي.
- على مستوى الفترة التدريبية. (ابراهيم، 2011 ، 72).

**1. 2.3-1. شدة حمل التدريب:**

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

الأولى: تعريف شدة حمل التدريب: عرفها شولش **Shaliche** بكونها استخدام القوة في وحدة زمنية محددة، ويعرفها علاوي بكنها السرعة أو القدرة أو الصعوبة المميزة للأداء.

(كمال، 1999، 59)

يقصد به درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين الجهد البدني، أو درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية. (مفتي ، 2001 ، 65)

الثانيا : القياس الشدة : وهي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين ففي الجري بالكرة مثلا كلما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل، ويمكن قياسها من خلال:

أ- سرعة التمرين: وهي التي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة رياضات السرعة وقوة التحمل مثل الجري لمسافة 100 متر في 11 ثانية ممثلة كسرعة أو الجري لمسافة 01 كم بمعدل نبض 140 نبضة في الدقيقة ممثلة كتحمل.

ب- مقدار المقاومة: يمكن قياسها لمعرفة كمية المقاومة بالكيلوغرام باستخدام الأثقال الحرة أو المقاومات المتغيرة.

ت- مسافة الأداء: تقاس بالمتري كالتصويب لأبعد مسافة بواسطة الكرة. (ابراهيم، 2011 ، 72)

ث- سرعة اللعب: تتحد سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمرينات في وقت محدد وكذا من خلال التدريب بمتطلبات متدرجة الصعوبة لأشكال المنافسة.

ج- سرعة تردد الحركة: كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب في المكان. (أحمد البساطي، 1998، 29، 30)

1-3.2.3. حجم حمل التدريب:

الأولى : تعريف حجم حمل التدريب: عرفها شولش **Shaliche** بأنها عدد مرات التكرار أو طول فترة أداء التمرين. (حسنين، 1999، 59)

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

حجم الحمل هو أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء للجهد البدني أي التمرين. (الخوجا، 2005، 67)

- يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني أو التمرين.

- حجم الحمل يتكون من بعدين رئيسيين هما:

**البعد الأول:** عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدم.

**البعد الثاني:** عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموعة الأزمنة المستغرقة في تنفيذه، ويمكن تحديد حجم الجمل كما يلي:

أ-تكرار التمرين أو المثير يتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة خمسين متر أربع تكرارات  $4 \times 50$  م أو رفع ثقل وزنه **70 كلغ** عشر تكرارات  $10 \times 70$  كلغ .

ب-فترة دوام التمرين أو المثير يقصد به استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد كما يلي:

- **زمن أداء التمرين:** ومثال ذلك الجري لمسافة **100 م/ثا** يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو **12 ثا** أو مجموع الأزمنة إذا تم التكرار أكثر من مرة ومثال ذلك  $4 \times 100$  م **12 ثا** راحة بعد كل تكرار **60 ثا**.

وعليه يمثل زمن الدوام هنا  $4 \times 12$  ثا = **48 ثا** أو الجري المستمر بمدة **30 دقيقة** وهنا يتمثل الحجم في الزمن وهو **30 دقيقة**. (أمر الله ، 2001 ، 31 ، 32)

-**مسافة التمرين:** يقصد به المسافة التي يقطعها اللاعب ومثال ذلك الجري لمسافة **200 م**  $\times 4$  مرات في زمن **38 ثا** وراحة بعد كل تكرار **70 ثا** وغنا يتمثل التمرين في مجموع تكرار المسافات وهو **800 م**. (أمر الله ، 2001 ، 33 ، 34)

### 1-3.2.3 كثافة حمل التدريب:

**1-3-2- تعريف كثافة حمل التدريب:** ويقصد به مدة طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار أداء الجهد البدني أو التمرين أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل.

## **الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم**

ح- التعريف السابق لكثافة الحمل بعكس العلاقة الزمنية بين تكرارات أداء الجهد البدني والتمرينات المكونة للحمل.

ولتوضيح هذا المفهوم تقدم مثلا لحمل لجهد بدني وليكن جلوس من الرقود 20 مرة، ويعاد تكراره 4 مرات، إن الفترة الزمنية بين كل تكرار وآخر تحدد كثافة الحمل، ولتوضيح ذلك تقدم حالتين تختلف إحداهما عن الأخرى في كثافة الحمل كما يلي:

خ- أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 60 ثا.

د- تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 90 ثا.

ذ- تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة. (مفتي ، 2001 ، 71)

### **1-3.3-1. درجات حمل التدريب:**

**1-3.3-1. تعريف درجات حمل التدريب:** تعرف درجات حمل التدريب بأنها درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب الشدة والحجم والكثافة في الفرد الرياضي ويمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي فكلما زادت الشدة والكثافة وقل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح.

**1-3.3-2. درجات حمل التدريب الرئيسية:** جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوى اللاعب والتي نحددها فيما يلي:

### **الأولى : الحمل الأقصى:**

أ- وصفه: هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب. (مفتي ، 2001 ، 73)

يتضمن شدة من 90 – 100 % من الحد الأقصى للفرد الرياضي عادة ليكون التكرار من 3-5 مرات. (كمال ، 1999 ، 64)

ب- تأثيره: العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء وتجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقفه عنه.

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

ج- أهميته واستخداماته: يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب وخاصة في تمرينات التحمل الهوائي، والتحمل اللاهوائي وتمرينات القوة العضلية.

د- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى: يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة شفاءه، وتستغرق عادة ما بين 5 – 4 دقائق كمعدل وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقصى:

ر- ينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسة مباشرة يوما أو بعد يومين على الأقل حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من الاستشفاء منه قبل الدخول فيها.

ز- ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة اليوم التالي لها.

عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين. (مفتي ، 2001 ، 74 ، 75)

الثانيا : لحمل الأقل من الأقصى:

أ- وصفه: هو الحمل الذي تقل درجته عن الحمل الأقصى. (مفتي ، 2001 ، 75 ، 76)

ب- تأثيره: بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عالٍ أيضا لكن ليس بالدرجة القصوى.

ج- أهميته واستخداماته:

س- يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الفرد الرياضي.

ش- يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي والمهاري والخططي مثل حالة التدريب على المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة.

ص- تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

ض- يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى.

د- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى:

يتطلب أداء الحمل الأقل من الأقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى، وتبلغ ما بين 2 – 4 دقائق كمعدل، وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقل من القصوى:

ط- بنصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم، وفي أحيان كثيرة بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين.

ظ- بنصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال.

الثالث: الحمل المتوسط:

أ- وصفه: هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب.

ويتضمن شدة من 50 إلى 70 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب على التمرين وعادة يكون التكرار من 10 – 15 مرة. (حسين، 1999، 64)

ب- تأثيره: يقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى والأقل من الأقصى، ومن ثم فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في أداءه بدرجة مرضية دون ما ظهور أعراض الإرهاق.

ج- أهميته واستخداماته:

-يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب والارتقاء بمستوياتها.

-يستخدم بمدى واسع في خفض الحمل بعد استخدام أي من الحملين الأقصى والأقل من الأقصى.

-يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد المنافسات.

-يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة.

د- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط:

## الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

-يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمان يتراوح ما بين 2-1 دقيقة كمعدل وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل المتوسط:

-الاحتراس من التراخي في تنفيذ حتى لا تتخفف درجة الحمل وتصل إلى حمل أقل وهو الحمل الخفيف الأقل من المتوسط

ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني. (حماد، 2001، 78، 79)

الرابع : الحمل الخفيف الأقل من المتوسط:

أ- وصفه: هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط بحيث يتضمن شدة من 35 إلى 50 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله، يكون عادة التكرار 16 – 30 مرة. (حسنين، 1999، 64)

ب- تأثيره: يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليه، وبالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.

ج- أهميته واستخداماته:

-يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة أداء الأحمال القصوى والأقل من القصوى.

-يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عبئا بدنيا خفيفا.

د- الفترة اللازمة لاستعداد الشفاء من الحمل الخفيف:

بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء على الأجهزة الحيوية للاعب فإن الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين 1د – 35ثا وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الخفيف:

-لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.

-عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعب بالملل منه.

-تنقسم الراحة البدنية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

## **الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم**

-الراحة الإيجابية: فيها تستغل الراحة البيئية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من أثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

-الراحة السلبية: تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء.

(حماد، 2001، 71، 78، 79)

-كما يمكن تقسيم الراحة البيئية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

-راحة كاملة: وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات متدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110 إلى 120 نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها إلى الحالة الطبيعية للاعب.

-راحة غير كاملة: ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 140 إلى 180 نبضة في الدقيقة. (الخوجا، 2005، 70)

3-4.3. أنواع حمل التدريب: يشتمل الحمل التدريبي بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية هي: حمل خارجي، حمل داخلي، حمل نفسي.

3-1.4.3. الحمل الخارجي: المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال وحدات زمنية محددة. (أمر الله ، 2001 ، 29)

ويقصد به أيضا كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي ويتم تنفيذها أيا كان الهدف منه، قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة أو المهارات الحركية كالتصويب في كرة القدم، أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية.

ع- يلاحظ أن الحمل التدريبي الخارجي المتمثل في التمرينات المؤدات، يتعلق بالبيئة التدريبية. (حسين ، 2005 ، 59)

## **الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم**

**3-2.4.3. الحمل الداخلي :** يقصد به التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي. (مفتي ، 2001 ، 64)

غ- يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين ضربات القلب قبل القيام بأداء التمرين وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، وتعتبر أسهل طرق حمل التدريب الداخلي. (الخوجا، 2005، 59، 60)

**3-3.4.3. الحمل النفسي:** ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والنفسية والمهارية والخطئية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة كما يشير محمد حسن علاوي إلى أن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم. ومن ثم فإن استخدام الوظائف العقلية كالتصور والتوقع من وإلى أقصى درجة يزيد من المجهود المبذول من قبل اللاعب ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحثه على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب باستشارته لاستخدام القدرات الكامنة. (أحمد البساطي، 1998، 35، 36)

## **الفصل الاول : الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم**

---

### **- الخلاصة:**

بلغت من الشهرة رياضة كرة القدم حدّاً لم تبلغه لعبة أخرى ، واكتسبت شعبية كبيرة فى المجتمع.كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في مجال الرياضة خاصة الأندية الرياضية من جهة ووسائل الإعلام من جهة أخرى.

## خاتمة الباب

من أجل وصول إلى نتيجة و لبد لطلبة أن يلم بمعلومات النظرية و ذلك من خلال مصادر و مراجع العلمية ، و دراسات المشابهة، التي تعتبر كمادة خبرية ،كما يوجد في العصرنا الحالي المكتبة الإلكترونية موثوقا من معاهد و جامعات من مختلف الدول إن هذه الدراسات التي ذكرناها سابقا ستكون كمنمن و معزز لدراسة الطلبة بحثهم ، و من هذا المنطلق سوف يتطرق الطلبة في الباب الثاني إلى المنهجية البحث و ثم إلى الاستنتاجات.

## الفصل الثاني

المتطلبات لآعب كرة القدم البدنية و المهآرية:

1-2. الصفآ البدنية الخاصة بآعب كرة القدم :

2.2. المتطلبات لآعب كرة القدم البدنية و المهآرية:

32. فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي

4-2. الإعداد النفسي:

5.2. الإعداد العقلي لمباريات كرة القدم

## 3 - 1 - كرة القدم

## 1 - 3 - 1 - تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تعتبر أكثر شعبية، تلعب بفريقين بحيث يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعب، يسعى كل فريق للتغلب على الآخر بتسجيل هدف في مرمى الخصم. (مأمور بن حسن سليمان، 1998، ص 09).

## 2 - 3 - 1 - المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم:

## أ/ مفهوم الإعداد الخطي:

هو حلقة في سلسلة إعداد فريق في كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفرد، ويعني الإعداد الخطي حسب مفتي إبراهيم حمادة: اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة. (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 123).

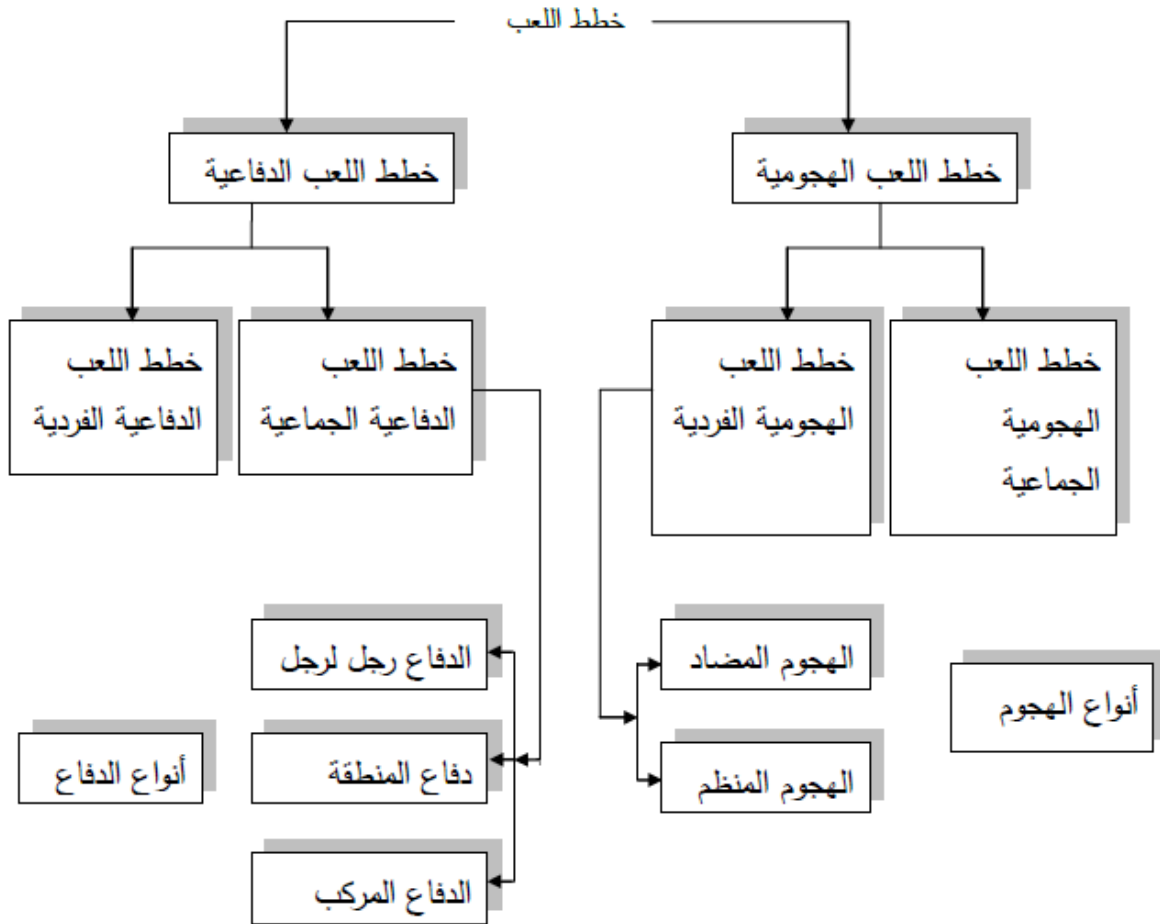
## ● أقسام خطط اللعب:

يرى مفتي إبراهيم حمادة أن خطط اللعب تنقسم إلى: - خطط اللعب الهجومية.

➤ خطط اللعب الدفاعية: خطط اللعب الهجومية: وتهدف أساساً إلى تمكين الفريق من إصابة الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف وكقاعدة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبي الفريق على أعلى مستوى من المهارات الأساسية أكبر من لاعبي الدفاع وتنقسم كذلك خطط اللعب الهجومية إلى خطط اللعب الفردية، وخطط اللعب الجماعية.

➤ ، خطط اللعب الدفاعية: من المؤكد أن للدفاع أهمية واضحة لإيقان هجوم المنافس ومنعه من تسجيل الأهداف، إن الدفاع المتين المنظم يبعث الثقة في نفسية هجوم الفريق، بل كلما استطاع الدفاع الاستحواذ على الكرة بطريقة سليمة، استطاع

الفريق تنفيذ الهجوم المضاد بطريقة سليمة ومنظمة، وينقسم هذا النوع كذلك إلى خطط اللعب الفردية والجماعية.



الشكل رقم (04): رسم تخطيطي يمثل أنواع خطط اللعب الهجومية والدفاعية. (محمد

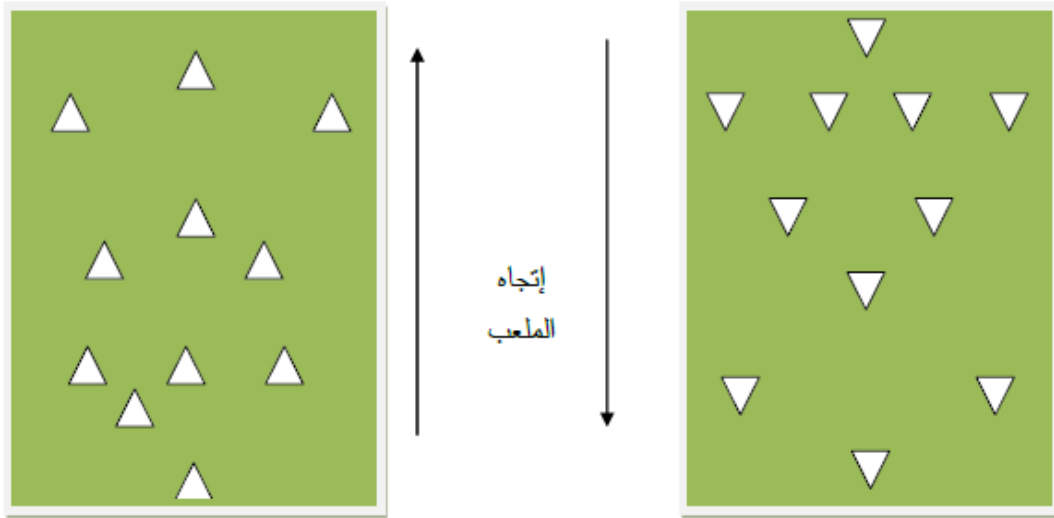
عبده صالح ومحمود حقيقي، 1994، ص 108)

**3 - 3 - 1 - أهم طرق اللعب الحديثة في كرة القدم:**

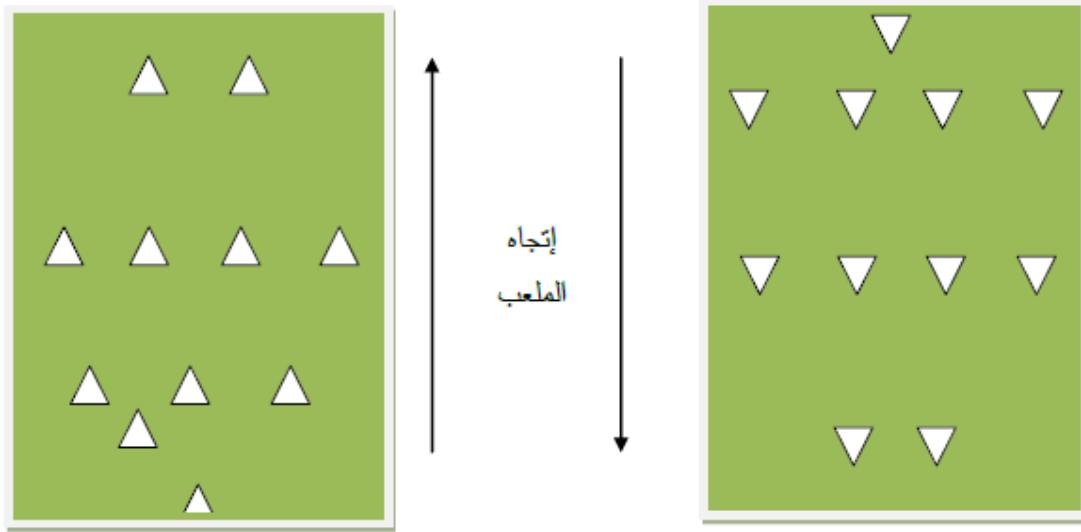
يجب أن تعلم أن لكل مدرب طريقته الخاصة في اختيار طريقة اللعب وذلك وفقا للإمكانيات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعب، ورغم كثرة طرق اللعب عبر تسلسلها الزمني إلا أننا سوف نشرح أهم طرق اللعب الحديثة والتي تمارس في أرقى مدارس كرة القدم الحديثة ومن أهمها:

**أ/ طريقة اللعب (3-3-4):**

في هذه التشكيلة يكون وسط الميدان متكونا من ثلاث لاعبين بنائين في لياقة جيدة لخلق ريثم الفريق، أما الظهيران فيدفعان ضد هجومات الخصم ويساعدان الهجوم، أما المهاجمين فيجب أن يكونوا سريعين ومدعمين بزملائهم.

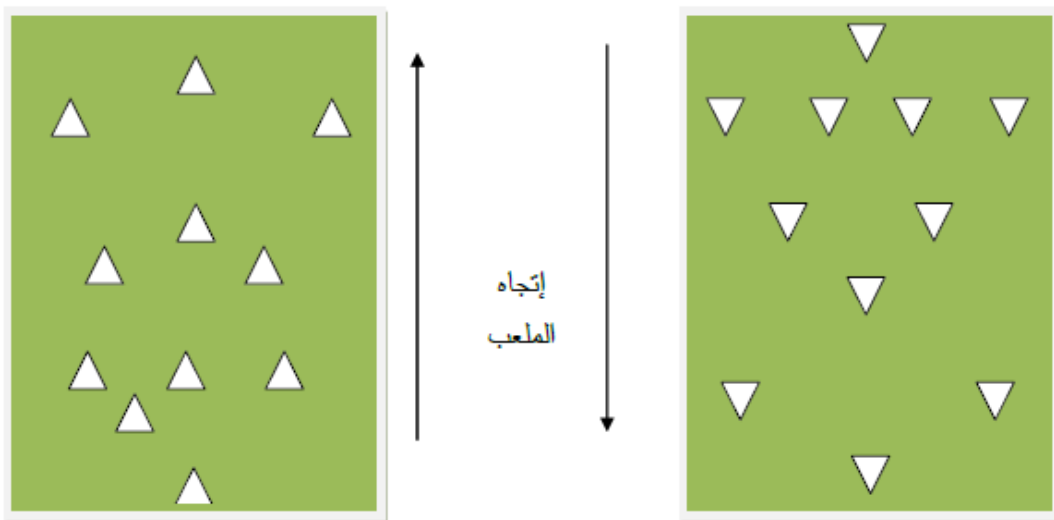
**شكل رقم (5) : يوضح توزيع اللاعبين على طريقة 3 - 3 - 4****ب/ طريقة اللعب: (2 - 4 - 4):**

وتعتبر طريقة دفاعية وذلك لضمان الحرص على وسط الميدان يكون قوي يشغل خط الوسط، والمشاركة في الهجوم تدريجيا ويساهم في تنشيط اللعب، أما المهاجمون فيعتمدون على الخصوصيات الفردية والمهارات، أما المدافعون فإضافة إلى الدفاع يشارك الظهيران في الهجوم.



شكل رقم (6) : يوضح توزيع اللاعبين على طريقة 4 - 4 - 2 ج / طريقة اللعب (3 - 5 - 2):

وتهدف بصورة رئيسية إلى التكتيف العددي للاعبين في الوسط والسيطرة عليه عمقا واتساعا، مما يساعد على الدفاع المبكر والمنظم بواسطة لاعبي الوسط، واستغلال المساحات الخالية في منطقة الجناحين أثناء الهجوم ويكون التوزيع على الشكل التالي:



شكل رقم (7) : يوضح توزيع اللاعبين على طريقة 3 - 5 - 2 ( Ladiskar )  
(p16 ، 1996Kacami)

وعليه فالمدرّب هو الوحيد الذي له مسؤولية اختيار طريقة اللعب لفريقه، وذلك حسب الإمكانيات الفردية

والجماعية للفريق، كما أن هناك طرق لعب أخرى مشتقة من طرق اللعب المذكورة مثل طريقة اللعب (4 - 2 - 4)، وطريقة اللعب (3 - 3 - 3 - 1)، وكذا طريقة (4 - 5 - 1)، وهناك اختلاف في توزيع اللاعبين داخل الملعب حسب كل طريقة وأخرى. (عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان، 1997، ص 45).

#### 4 - 3 - 1 - القواعد الخطئية الهجومية والدفاعية في كرة القدم:

##### أ/ أهم القواعد الهجومية:

- التحرك إلى الكرة القادمة وليس انتظارها.
- التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة.
- الظهور للزميل المستحوذ على الكرة. • التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها.
- الجري الحر باستعمال مساحة خالية أو هروبا من المنافس.
- تغيير سرعة الجري بدون كرة طبقا لظروف الموقف.
- عدم ترك اللاعب للكرة الآتية إليه أن تتخطاه إلا في مواقف معينة.
- جذب المدافع ثم التميرير.
- المفاضلة بين لعب الكرة من لمسة واحدة ولعب الكرة بأكثر من لمسة. (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص ص 123)

##### ب/ أهم القواعد الدفاعية:

- التحفز في محيط الكرة.
- طرد اللاعب المستحوذ على الكرة للخارج.
- قيام المدافعين بتغطية مساحة في المناطق الخطرة.
- منع المهاجم من التصرف الصحيح في الكرة.
- التحول السريع من الهجوم للدفاع. (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص ص 123)

**2-المتطلبات لاجب كرة القدم البدنية و المهارية:****2-1.الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم :****2-1.1.ماهية التحمل:**

يقول: " هو قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة "(حسين، 2000 ، 55) ويشير رفاعي مصطفى أن التحمل هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخطية لأطول فترة ممكنة في المباراة، كما يقصد به تأخر ظهور التعب(حسين ، 2005 ، 24 ) ، ويرى أمر الله البساطي إن التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب الكرة ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات ، ويعرف التحمل بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة( أمر الله البساطي ، 2001 ، 59 )هو القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة(الوقاد،2003،121).

**2-2.1.أنواع التحمل :****2-1.2.1.التحمل العام:**

هو القدرة علي العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط ( أو فوق متوسط ) من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طيبة(أبو عبده،2008 ،40)،و يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية و المجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة و يقصد به التحمل الهوائي. و هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول فترة ممكنة(رزق الله،1992 ، 18)، وهو قدرة لاجب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر إيجابيا على الأداء التخصصي(محمود مختار،1980 ، 12).

**2-1.2.2. التحمل الخاص:**

يختلف كل نشاط رياضي عن بقية الأنشطة الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها وعلي ذلك توجد عدة أنواع خاصة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. هو القدرة على القيام بحركات تتصف بنشاط الصعب بشدة عالية و لمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية الأداء البدني و المهاري و الخططي تحت ضغوط و ظروف المقابلة. (طه إسماعيل، 98، 1989).

**2-1.2.2. أنواع التحمل الخاص:**

وقسم ابو عبده و كماش التحمل الخاص في كرة القدم إلى :

تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الإداء. (السيد، 40، 2008)(لازم، 2002 ، 52)

**2-2.2.2. تحمل السرعة :** يفهم من التحمل السرعة القابلية على العمل الخاص لفترة طويلة دون تغير السرعة ، إلا أن الصفة العامة أظهرت عدم وجود أي حالة تكون فيها السرعة متساوية على طول المسافة .

فقد عرفها ماتيفيف قابلية مقاومة التعب في العمل العضليالذي يتطلب سرعة عالية، فضلا عن أنها قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي في الحركات الانتقالية العالية و السرعة القصوى لمسافة قصيرة ، فخلال الفعاليات و الألعاب الرياضية التي تتميز بالشدة القصوى لفترة زمنية ، (حسين، 1998، 469).

**2-3.2.2.3. تحمل القوة:**

يحتاج الأمر إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافستها تكرار استخدام القوة، ونظرا لأن المقاومات التي يتعين التغلب عليها مختلفة ولأن فترة استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير. (عبد المقصود، 1997، 158)

**الأولى : تعريف تحمل القوة:** يمكن إفادة التعاريف الخاصة بمداومة القوة بناءً على أنها صفة مركبة وهي كالآتي:

- عرفها نيومان **Neumann** بأنها قابلية إنتاج قوة قبل كل تأقلم شرطي لدى الألياف العضلية لهزة بطينة أو سريعة العمل لفترة طويلة نسبياً، كذلك التحكم الجيد لعناصر التقلص العضلي. (Weineck, 2004, 181)

- تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو الجلد العضلي" بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة"، (الوشاحي، 1994، 68)

**2-3. الرشاقة:** تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الجمالية حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة مستويات الأداء الأعلى.

**2-3-1. تعريف الرشاقة:** هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم الرشاقة نظراً لارتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى بحيث يعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية الذي تعددت الخلافات بين المختصين في التربية الرياضية في تعريفه ويرجع هذا الخلاف إلى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العضلي العصبي والمرونة والسرعة، ويرى **عثمان** أن الرشاقة من العناصر الهامة في جميع الأنشطة البدنية كما تلعب دوراً بالغ الأهمية في المسابقات ألعاب القوى والرياضات الجماعية لكرة القدم حيث تمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة للتفهم للحركة الجديدة وتسهل عملية التكنيك الجديد. (موسى، 2009، 71)

**2-3-2. أنواع الرشاقة:** تنقسم الرشاقة إلى نوعين:

أ- **الرشاقة العامة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد والدقة والانسيابية وتوقيت سليم.

ب- **الرشاقة الخاصة:** وتعني المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضات التخصصية.

ت- **أهمية الرشاقة:** الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق

السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين. (حماد ، 2001 ، 199 ، 200)

## 2-2. المهارات الأساسية الخاصة بلاعب كرة القدم

### 2-2-1. مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم :

المهارات الأساسية في كرة القدم هي كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة او بدونها بهدف مزاولة رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في اطار قانون يحدد ما هو مشروع و ما هو غير مشروع

و الهدف من تعليم مهارات اللعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط بكفاءة . و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة اداء جميع المهارات بالدقة و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في تنفيذ أي مهمة أو أي خطة توضع بالتعاون مع زملائه " أعضاء الفريق "

### 2-2-2. أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم :

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى قسمين :

1- المهارات الأساسية بدون كرة ، أو المهارات البدنية .

2- المهارات الأساسية بالكرة .

### 2-2-1.1. المهارات الأساسية بدون كرة :

معروف انه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة و متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه اتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي انه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب و بين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب اخر ، و نوع النشاط الحركي الذي يؤديه لاعب كرة القدم في الملعب بدون كرة هو عبارة عن الجري بانواعه و ما يعرف بالجري المتغير الشدة و جري امامي او جانبي او خلفي ضف الى ذلك مهارة الوثب و مهارة الخداع و التمويه بالجسم و ذلك عن طريق الخداع بالنظر و الخداع بالجدع و ايضا وقفة لاعب الدفاع لاختذ الوضعية الجيدة التي تساعد على المهارة بسرعة جيدة

**1 الجري و تغيير الاتجاه :**

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة ن كما انه يجري دائما اثناء المباراة بدون كرة ، و اللاعب يعدو باقصى سرعة كثيرا خلال المباراة لمسافات تتراوح بين ( 05 – 30 م ) ويكون من المهم دائما ان يصل الى أقصى سرعة من خلال الأمتار الأولى من عدوه حتى يمكنه الوصول الى الكرة قبل الخصم المنافس له في محاولة الاستحواذ على الكرة .

و يقول بطرس رزق الله " يتميز جري لاعب الكرة بان اللاعب يغير من سرعته كثيرا اثناء جريه فهو لا يجري بايقاع منتظم و دائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب و اخذه الاماكن ، يضاف الى ذلك ان تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم "

و هذا يعني ان لاعب كرة القدم يستعمل اقصى سرعته تحايلا بذلك للاستحواذ على الكرة قبل خصمه ويقول حنفي محمود مختار " و هذا يعني انه جري 90 دقيقة الباقية بدون كرة" ، كما يقول ايضا " اللاعب يعدو باقصى سرعته كثيرا خلال المباراة لمسافات تتراوح ما بين 5م – 30م "

و من هذا نستنتج ان اداء المهارة بدون كرة يتطلب من اللاعب ان يكون سريعا و دقيقا مع القدرة على تغيير سرعته او اتجاه جريه ، و في الغالب تعتبر احدى وسائل تنفيذ الخطط و ذلك من خلال تنقلات اللاعبين داخل الميدان .

**2 الوثب :**

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة فغي نتائج المباريات و يتطلب ذلك حسن و مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان و الكمال المطلوب الى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن و قد يكون الوثب من الوقوف او بعد الاقتراب جريا ، او بعد الجري جانبا او خلفيا ، و من الواضح ان اللاعب يثبو الى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا ، عنه من الوثب من الثبات كذلك فان الارتقاء بالقدم الواحدة بعد الجري افضل من الارتقاء بالقدمين ان توقيت الوثب له اهمية كبرى ، فاذا وثب اللاعب مبكرا او متاخرا لن يستطيع ان يضرب الكرة

براسه او على الاكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة ، و ان القدرة على الوثب العالي تجعل اللاعب يثبوا قبل خصمه و في ذلك ميزة كبرى ، حيث ان اللاعب الذي يثب قبل خصمه يمنع الاخير من القدرة على الوثب او على الاقل يمنعه من ان يثب بطريقة سليمة ، اذا يعد الوثب من المهارات التي يحتاج اليها اللاعب في كرة القدم سواء كان مدافعا او مهاجما وذلك لقدرته على الارتقاء الى اعلى بغرض ضرب الكرة بالراس.

### 3. الخداع و التمويه بالجسم :

من اهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث هو القدرة على اداء حركات الخداع بالجدع و الرجلين ، و يقوم بالخداع و التمويه لاعبي الهجوم و الدفاع سواء بسواء فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته او اتجاه جريه او الخداع باخذ خطوة جانبا ثم التحول الى الجهة الاخرى بمجرد استجابة اللاعب الخصم لحركة الخداع الاولى هي بعض امثلة لما يقوم به المهاجم لخداع المدافع و التخلص منه لاخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة. و من خلال هذا نستنتج ان الخداع بالجسم و القدمين متعدد و متنوع بحيث يتوقف على قدرة اللاعب الفردية و يتطلب من اللاعب ان يكون على درجة كبيرة من الرشاقة و الخفة و المرونة و التوافق العضلي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوافق الحركي السريع .

### 4. وقفة لاعب الدفاع :

تتطلب كرة القدم الحديثة من اللاعب ان ياخذ الوضعية الجيدة التي تناسبه و تساعد على ان يحقق المهارات الاساسية للعبة بسرعة جيدة . كما يقول حنفي محمود مختار " يقف لاعب الدفاع و كذلك حارس المرمى بحيث تتباعد القدمان قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين ، و يثنى الجذع قليلا للامام مع تباعد الذراعين قليلا و يسمح هذا الوضع للاعب بسرعة تحرك في راس اتجاه اما حارس المرمى يرفع ذراعيه اكثر جانبا لتلقي الكرة.

**2.2.2 المهارات الاساسية بالكرة :**

هي تلك الفعاليات الفنية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة ، و يشمل السيطرة على الكرة التصويب او التهديف ، المناولة الجري بالكرة ، المراوغة القطع رمية التماس ، و حارس المرمى

**1.2.2.2 السيطرة على الكرة :**

تمثل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة اليه سواء كانت كرة ارضية او عالية باحساس يجعله يتوقع سرعة الكرة و و اتجاه سيرها او كيفية السيطرة عليها و التصرف بها بما يخدم خطط اللعب بنجاح و يقول حنفي محمود مختار " تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة اليه سواء كانت الكرة قادمة ارضية او عالية او نصف عالية في اطار قانون اللعبة:

و لاشك ان اسهل طريقة للسيطرة على كرة متحركة هو مسكها و ايقافها باليدين و لكن منذ 1868 نص قانون اللعبة على عدم استخدام اليدين في اللعبة بالنسبة للاعبين فريقتي كرة القدم ماعدا حارس المرمى داخل منطقة جزائه

و بالرغم من اعتماد الكرة الحديثة على سرعة التمرير الى الزميل غير المراقب قبل قيام دفاع الخصم بتغطيته ، لذا كان من افضل طرق استقبال الكرة انما هو تركها تمر دون لمسها مع اللحاق بها و سرعة تمريرها الى الزميل في المكان و الوقت المناسب كما انه كثيرا ما يكون اللاعب المستقبل لكرة مراقبا عن قرب من احد الخصوم مما يضطره الى السيطرة عليها اولا ثم اعدادها و التصرف فيها .

و نتيجة للبحث و التجربة و وضعت عدة اسس هامة للسيطرة على الكرة بصرف النظر على الطريقة المستخدمة و تتلخص في :

- 1 . تميز اللاعب بحساسية عالية في اجزاء جسمه المستخدمة في عملية السيطرة على الكرة .
- 2 . تتم عملية السيطرة على الكرة بسرعة و بدون تضييع وقت .
- 3 . عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يريد السيطرة اكثر من اللازم خوفا من تدخل الخصم .

4 . تصرف اللاعب يجب ان يكون سريعا بعد تمام السيطرة على الكرة .

5 . يجب عمل حاجز بجسم اللاعب المسيطر على الكرة للمنافس (01)

و يمكن تقسيم السيطرة على الكرة الى ما يلي

أ . استلام الكرة

ب . كتم الكرة

ج . امتصاص الكرة

### 2.1.2.2 استلام الكرة :

و هو عبارة عن اخضاع كل كرة تاتي للاعب تحت سيطرته و ذلك باضعاف سرعتها عن طريق تعريف الجزء المستخدم في الاستلام للكرة و سحبه بمجرد ملامستها و الاجزاء المستخدمة في الاستلام : باطن القدم ، وجه القدم ، خارج القدم .

أ.1 – استلام الكرة بباطن القدم

استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو اكثر ضمانا من الطرق الاخرى و ذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام و هو باطن القدم

أ.2-استلام الكرة بوجه القدم :

يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى اعلى من الارض و تحت مستوى الركبة و لكنها لا تصلح للكرات الارضية .

أ.3- استلام الكرة بخارج القدم :

يستعمل خاج القدم لاستلام الكرة الارضية الاتية من اتجاه جانبي و يتم ذلك بمد رجل اللاعب جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتصاص سرعتها .

### 2.1.2.2.2 كتم الكرة :

و هو عبارة عن اخضاع كل كرة تاتي للاعب باستخدام الارض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليه ، و تنقسم هذه المهارة الى ثلاثة اقسام :

1- كتم الكرة بباطن القدم :

و تؤدى بثني ركبة الرجل الثانية و تشير قدمها لاتجاه سير الكرة و توضع القدم الثانية امام سقوط الكرة بمسافة مناسبة ، حيث تثنى رجل اللاعب قليلا مع الساق الخارج لتكون مع الارض زاوية مقدارها 45 \* .

2- كتم الكرة بخارج القدم :

يلجا اللاعب الى كتم الكرة بهذه الطريقة اذا كان في مكان لا يمكنه فيه مواجهة الكرة لوجود منافس بجانبه مثلا ، و تؤدى باستخدام الجزء الجانبي الخارجي من القدم

3-كتم الكرة بالبطن :

تستخدم منطقة البطن اسفل الضلوع لاختضاع الكرة بعد ارتدادها من الارض في ارتفاع الوسط و غالبا ما تستعمل في الجو الممطر عندما تكون الارض مبتلة.

**3.1.2.2 امتصاص الكرة :**

عملية امتصاص الكرة عبارة عن اخضاع كل كرة عالية او هابطة تحت سيطرة اللاعب و ذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص الى اعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة و الهبوط بها الى الارض و الاجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي :

1.امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي :

تحتاج هذه الطريقة الى حساسية خاصة في رجل اللاعب و تحتاج لفترة طويلة من التدريب لاتقانها و يلجا اللاعب لاستعمال هذه الطريقة في حالات اللعب على ارض صلبة او اذا اراد ان يسيطر على الكرة بسرعة

2.امتصاص الكرة بباطن القدم :

في هذه الطريقة لا يستطيع اللاعب رفع الرجل اللاعبة عن الارض بدرجة كبيرة لانه سيلفها للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الكرة و يستعمل باطن القدم لامتصاص الكرات الاتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة

3.امتصاص الكرة باعلى الفخذ:

يستعمل الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي لا يتمكن فيها اللاعب من استخدام القدم بسبب وجود الخصم قريب منه او بسبب عدم ملامسته الارض للسيطرة على الكرة  
4. امتصاص الكرة بالصدر :

للسيطرة على الكرة الاتية للاعب في ارتفاع الصدر و لم تمكنه ظروف اللعب من التقهقر للخلف للسيطرة عليها بقدمه فيمكنه في هذه الحالة استعمال الصدر لامتصاص الكرة و هذه الطريقة شائعة الاستعمال في الملاعب نظرا للمساحة الكبيرة المستعملة مما يسهل تحكم اللاعب في الكرة.

5. امتصاص الكرة بالرأس:

هذه الطريقة من اصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يتطلبه أداءها من مستوى عال من الكفاءة الفنية و قد يصعب على اللاعب الممتاز السيطرة على الكرة فتؤذيه برأسه .

### 2.2.2.2 التصويب :

هو الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف فبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم و بناءه و تطويره ، و التصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم ايضا بالراس الا ان نسبة تسجيل الاهداف بالقدم اعلى بدرحة كبيرة منها بالراس و كلما ازدادت خبرة اللاعب و تدريبه على التصويب امكنه التصويب في المكان المناسب في المرمى بالقوة المناسبة و يجب على المدرب ان يوجه عناية خاصة الى مهارة التصويب على المرمى لجميع اللاعبين بصفة عامة و لاعبي خطي الهجوم و الوسط بصفة خاصة و يتوقف نجاح التصويب على قوة الضربة و سرعتها و دقتها كما يتوقف على مهارة اللاعب المهاجم و قدرته على خداع دفاع الخصم و حارس المرمى و ينقسم التصويب على المرمى الى قسمين : مباشر و غير مباشر .

**1. التصويب المباشر:** و مما لا شك فيه ان التصويب المباشر على الهدف و خاصة من الكرات المرفوعة من الجانبين يكسب اللعبة صفة المباغتة و السرعة مما يشكل صعوبة على حارس المرمى لامساك بها ، كما انها تكون اكثر قوة نظرا لسرعة حركة الكرة الا انها تتطلب من اللاعبين خبرة و مران طويلين نظرا لصعوبتها في الاداء

**2. التصويب غير المباشر :** اما التسديد غير المباشر فانه يكون ال سرعة في الاداء نظرا لانه يتطلب من اللاعب اعداد الكرة اولا قبل تصويبه و بالتالي يفقدها صفة المباغته و السرعة و ان كان اكثر دقة من التصويب المباشر و ينقسم بدوره الى التصويب الارضي و المرتفع .

### 3.2.2.2 المراوغة (المحاورة) :

هي فن التخلص من الخصم و مخادعته مع الاحتفاظ بالكرة و عدم تمكينه من معرفة اتجاه المهاجم ، وهي ضرورة لازمة للاعب اذ يجب عليه اتقانها و خاصة المهاجم و هذا لا يمنع من ضرورة اتقان المدافع لها و المراوغة تعتمد اساسا على نكاء اللاعب و حسن تصرفه و سرعة تلبيته في وقت قصير مع السيطرة التامة على الكرة في اقل مساحة و تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها :

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع و في نفس الوقت تكون امكانية التمرير الى أي من زملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة سواء كان ذلك بسبب و جودهم تحت ضغط شديد من المنافس
- ظهور لاعب مدافع فجأة امام او بجانب المهاجم المستحوذ على الكرة مما يضطر اللاعب ذاته الى المراوغة ليصبح في موقف افضل يتصرف من خلاله بالكرة .
- في حالة ما اذا كان عدد المدافعين اكثر من عدد المهاجمين و يصعب معه التمرير .
- في حالة اذا اراد اللاعب ان يصوب الكرة الى المرمى و وجد صعوبة في تنفيذ ذلك اذا لم يتخلص من المدافع .
- في حالة وجود فريق اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مصيدة الشلل لذلك و يجب عليه القيام بالمراوغة لتحسين موقف زملائه
- وتنقسم المراوغة الى : المراوغة من الإمام – المراوغة من الجانب – المراوغة من الخلف.

**4.2.2.2 القطع :**

هي العملية التي يقوم بها اللاعب لغرض اخذ الكرة او تشتيتها من إمامه و عدم فسح المجال له للتصرف بها ، يقول بطرس رزق الله " هو محاولة اخذ الكرة من الخصم في حالة حيازة لها أو قطعها قبل وصولها إليه ، لذا فان أفراد الهجوم استعمالا للمهاجمة من الدفاع ، و تتم عملية القطع او المهاجمة قبل الكرة للخصم أو بالمكاشفة لإبعاد الخصم عن الكرة ، و لهذا تعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم و ينقسم القطع إلى:

القطع من الإمام – القطع من الجانب – القطع من الخلف .

**4.2.2.2 الجري بالكرة :**

المقصود بالجري بالكرة هو تحرك اللاعب بها مع سيطرته عليها و يستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية :

- عندما لا يكون إمام اللاعب فرصة للتمرير الى الزميل

- عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية

- لإبقاء الكرة مع الفريق

- عندما يريد اللاعب جذب مدافع اليه لإبعاده عن التغطية

ان تحيز اللاعب على الكرة اثناء الجري أمر ضروري و حيوي للاحتفاظ بها تحت سيطرته و خاصة اذا ما كان بالقرب منه مدافع إما اذا كانت إمامه مساحة خالية فمن الممكن دفع الكرة أمامه اختصارا للوقت و غالبا ما يمهد الجري بالكرة للتصويب نحو المرمى او التمريرات العكسية.

يقول حنفي محمود مختار " الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة و المحاورة " و ينقسم الجري بالكرة إلى :

- جري بالمرّة بالجزء الخارجي من القدم .

- جري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم .

- جري بالكرة بالوجه الأمامي من القدم.

**6.2.2.2 رمية التماس :**

تعتبر رمية التماس من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب ، كما يعتبر وضع القدمين على خط التماس سواء كانتا متوازنتين أو أحدهما إمام الأخرى مع تطويع الذراعين خلف الرأس و ضعاً تقليدياً يتخذه أكثر اللاعبين لأداء رمية التماس لمجرد التخلص من الكرة و إعادتها إلى حدود الملعب من جديد و ذكر قانون كرة القدم انه إذا خرجت الكرة خارج خطي التماس خلال المباراة سواء على الأرض أو في الهواء فأنها تدخل الملعب من خلال رمية التماس من مكان خروجها ، و مما سبق نجد أن القانون قد حدد أسلوب أداء رمية التماس في حين انه لم يحدد لها أسلوب أداء التصويب أو التميرير أو المهاجمة و يمكن أن تؤخذ رمية التماس بأسلوبين :

- رمية التماس من الثبات – رمية التماس من الاقتراب

أ. رمية التماس من الثبات :

و يستخدم هذا النوع عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة الى مسافة قصيرة

ب. رمية التماس من الاقتراب :

ويستخدم هذا الأسلوب عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة الى مسافة بعيدة .

**7.2.2.2 المناولة :**

هي عملية إيصال الكرة من لاعب إلى آخر عن طريق لعبها بالقدم أو الرأس و هي أساس الانسجام و مفتاح التفاهم بين اللاعبين و يقول أمين أنور خولي "التميرير يعني توصيل الكرة للزميل في الملعب بطريقة تساعد على الاستفادة من وضعه في الملعب و يعتبر التميرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظراً لأنه الأكثر

استخداماً طوال زمن اللعب فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها التميرير ، في حين يكون التصرف في باقي النسبة و هي 20% بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب و مرجع ذلك بان الفريق يتكون من 11 لاعبا (محمود، 2008، ص 71- 217)

و التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم و بناءه و تطويره و إنهاءه و لعله لاشيء يهدم هجوم الفريق و يكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة و ما أكثر ما يقوم الفريق ببناء الهجوم و يصل به حياى الثلث الهجومي و تضعيع الهجمة نتيجة تمرير غير صحيح حيث إن من سمات الهجوم الجيد إنهاءه بالتصويب على المرمى.

## 2فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي

**1.2 مفهوم الإعداد الخططي:** ي تعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية المهارية والفكرية والنفسية، والتطبيقية في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب (عبد الخالق، 1992 ، 147)، و يعرفه حسن السيد بأنه "مجال تطبيق الرياضي لميزاته البدنية والمهارات الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية وتنسيقهما تبعا لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس وللاستفادة من نقاط ضعفه ( أبوعبده، 2007، 174)، و يتطلب الأداء الخططي دائما و في كل وقت إسهام العمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية (الخوaja، 2005، 219).

**2.2 الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب :** تعلم خطط اللعب من الجوانب التي يجب أن تنال الزمن المناسب في محتوى خطة التدريب السنوية حيث يجب أن يتعلم اللاعبون الخطة طبقا للخطوات التي تؤدي إلى أفضل النتائج في التعلم خاصة إذا ما كان في مرحلة عمرية صغيرة حيث تكون خيالاته وقدراته الذهنية لا تساعد كلاعب في مرحلة العمرية الكبرى (إبراهيم، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، 1994، 43-44) ، و بشكل عام يقسم الإعداد الخططي إلى ثلاث مراحل ، وهي مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات الخططية، ومرحلة تنفيذ الأداء الخططي وإتقانه وأخيرا مرحلة التفاعل المبدع مع المواقف الخططية.

أ. **مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات الخطئية:** الشرح النظري للخطئة: إن أولى الخطوات التي تتبع عند تعليم خطط اللعب غالباً هي أن يستعين المدرب بالسبورة أو برسم مصغر للملعب أو أي وسيلة أخرى متاحة وإعطاء اللاعبين المعلومات الكافية ويقصد منها هدف الخطئة، والوقت المناسب لتنفيذها في الهجوم أو الدفاع، وعلى المدرب أن يعطي الوقت الكافي للشرح المفصل للخطئة لكي يستوعب اللاعبون الخطئة جيداً وأن يجيب المدرب على تساؤلات اللاعبين (حماد، 2002، 252).

ب. **مرحلة تنفيذ الأداء الخطئي و إتقانه :** يشرع في هذه المرحلة المدرب واللاعبون بالعمل التطبيقي في الميدان للخطئة وهذا لتوضيح كيفية التصرف ومواجهة كافة الاحتمالات والمواقف وتطبق في هذه المرحلة الخطئة بدون منافس بالحركة البطيئة ثم التدرج في سرعة الأداء مع الاهتمام بتطوير مختلف القدرات البدنية و المهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أحسن و دوام إصلاح الأخطاء (الخوجا، 2010، 221)

ت. **مرحلة التفاعل المبدع على المواقف الخطئية :** يقوم المدرب في هذه المرحلة بتطبيق الخطئة على لاعبيه مع وجود منافس سلبي ثم ايجابي مع التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة اللاعب على مواجهة الصعوبات والعراقيل التي يتلقها، وعلى المدرب التوجيه وعلاج الأخطاء ( عبد الخالق، 1992، 197-198). ثم تنفيذ الخطئة في مباراة تجريبية وهذا حتى يتسنى للاعب تنمية قدراته على الإحساس على روح المنافسة، وللمدرب معرفة مدى فهم لاعبيه وتطبيقهم للخطط (حماد، 1990، 29).

ث.

### 3.2 تقسيم خطط اللعب :

أولاً- **خطط لعب هجومية :** هي خطط تشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وإدراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق أثناء الهجوم بهدف

تحقيق الفوز وإحراز أكبر عدد من الأهداف مستغلين في ذلك إمكاناتهم وقدراتهم الحركية المهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس (أبوعبده، 2002 ، 187) ، و العمل على دخول منطقة الدفاع وفي نفس الوقت عند فقدان الكرة إعادة حيازة الكرة. (المولى، 2008 ، 46).

**ثانيا- خطط اللعب الدفاعية :** تعد الخطط التي يستخدم فيها الرياضي أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادرة وإدارة قيادة المبادرة للفريق المنافس ويستخدم هذه الخطة في حالة تفوق الفريق أو عند محاولة تجميد المنافسة، أو الإقلال من درجة الهزيمة، فمثلا يرى بعض المدربين عدم الاشتراك بالخطط الرياضية الدفاعية ، للجوء للدفاع فقط ، بل يتحين للفريق الفرصة لخطأ المنافس حتى ينتهزها للقيام بهجوم مضاد (الحسين، 1998، 748).

**ثالثا- خطط تحقيق الأرقام :** وهي تحقيق زمن معين كما في السباحة والعدو والجري وتحقيق مسافة معينة كما هو الحال في الرمح ودفع الجلة، وأخيرا تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس (حماد، 2002 ، 247)، تتم العمليات النفسية والحركية في الأداء الخططي في المراحل التالية:

- ملاحظة وتحليل مكانة المنافسة: وهي الأساس للأداء الخططي وتتعلق بالملاحظة وتحليل المنافسة وتتوقف نوعية الملاحظة على مستوى الأداء المهاري والتفكير والمعلومات والتجارب الخططية و موقف اللاعب.

- الحل التفكيرى للواجب الخططي : يحل الواجب الخططي أولا فكريا ثم حركيا، ويهدف الحل التفكيرى إلى إيجاد طرق سريعة لحل الواجب الخططي على أساس الملاحظة وتحليل مكانة المنافسة ومعرفة اللاعب الخاصة وتلعب دورا كبيرا من حيث معلوماته ومهاراته وقدراته.

- الحل الحركي للواجب الخططي: إن الحل الحركي هو الصورة التي يظهر فيها الأداء الخططي والحل الحركي هو ناتج عن الملاحظة والتحليل لمكانة المنافس (عبد الخالق، 1992 ، 198).

## 4.2 العوامل التي يجب أن يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة:

يجب على المدرب عند القيام باختياره لخطة اللعب التي يشارك بها فريقه في المباراة أن يراعي عدة نقاط وعوامل هامة تساعده على تحقيق الفوز في مباراة وهي:

- النواحي البدنية و المهارية للاعبين الفريق والفريق المنافس.
- مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها.
- حالة الملعب و مساحته، وحالة الطقس التي تقام فيه المباراة.
- مرونة الخطة ومدى إجراء التعديلات عليها وفقا لسير المباراة (أبو عبده، 2002 ، 174-175).

## 5.2 الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية:

في مرحلة الإعداد العام تكون تمرينات الإعداد الخططي في هذه المرحلة ، تركز أساسا على تأسيس الجوانب البدنية و المهارية و الإرادية لدى اللاعبين ، حيث يظهر الإعداد الخططي فيها بنسب ضئيلة ، والتي قد تتبلور في بعض تمرينات القواعد الخططية مثل التحرك إلى الكرة أو تبادل المركز مع الزميل أو سند الزميل في صورة سهلة مبسطة . أما في مرحلة الإعداد الخاص يبدأ بوضوح ظهور التمرينات الخططية في هذه المرحلة، يتم التركيز على خطط الدفاع و خطط الهجوم، و يجب أن نؤكد أيضا على أهمية التعليم و التدريب على خطط اللعب السهلة البسيطة أولا ، ثم يلي ذلك الخطط ذات المتطلبات المهارية الأعلى أو المعقدة (إبراهيم، 1994 ، 47) ، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تحسين الجوانب المهارية و البدنية و الذهنية و النفسية المرتبطة بالإعداد الخططي و محاولة تثبيتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة. في حين إن الإعداد الخططي في فترة المباريات يكون مرتبطا بشكل مباشر بالصفات البدنية و المهارية و النفسية و الذهنية و المعرفية. أما في الفترة الانتقالية يتضمن الإعداد الخططي التحليل النظري للخطط و مدى كفاءته خلال الموسم المنصرم ، و كذلك شرح وتحليل أسباب النجاح و الفشل الخططي، و

دراسة و بحث الخطط الجديدة التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل (حماد ، 2001 230-231).

### 2-3. الإعداد النفسي:

في الآونة الأخيرة وصلت لعبة كرة القدم من التطور الكبير في المجال الخططي والمهاري والبدني وبدأت بشكل واضح التقارب في سلاح المعركة أثناء المباريات والبطولات المحلية بل بدت لكل هجوم دفاع معاكس ولكل مهارة فائقة لها الحلول المناسبة من قبل لاعبين يملكون من الخبرة والمهارات العالية جدا والمتقاربة ولذا يصعب التكهن نتيجة مباراة بكرة القدم ولهذا أصبح الجانب النفسي والطرق الحديثة في عمليات الإعداد النفسي للاعبين هو الفيصل الذي يحسم نتائج المنافسات أو في بعض الأحيان السيطرة على تنفيذ الخطط والمهارات المناسبة لإحراز النصر وحسم نتائج المباراة بالإضافة إلى رفع الروح المعنوية والمثابرة والشعور بالمسؤولية الكاملة أمام الخصم وال جماهير الكبيرة التي تملأ الملاعب أثناء المنافسات مما يتطلب ذلك الهدوء وربطأة الجأش لغرض تهيئة اللاعب نفسيا من أجل تجاوز كل المعوقات والانفعالات التي تؤثر على أداء اللاعب وهو في دائرة المنافسات الرياضية.

### 2-3.1. أهمية الإعداد النفسي:

هناك العديد من البحوث والدراسات والتجارب الميدانية التي من خلالها مدى أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم ولذا أصبحت عمليات الإعداد النفسي أحد المكونات الأساسية للعبة كرة القدم إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي لا يوجد حالة بديل بين أحد هذه المكونات والتي تعتبر سلسلة مترابطة تعمل على تهيئة لاعبي كرة القدم لتقديم أفضل المستويات البدنية والمهارية والخططية بثوابت علمية ورياضية في إطار تعديل وترويض كل أجزاء هذه المستلزمات العامة في تنظيم الحالة العامة للاعبين كرة القدم من حالات السلوك المختلفة وعلاقة اللاعب باللاعبين والكادر التدريبي بالإضافة إلى التوازن الميداني في تسجيل أعلى درجات الثقة بالنفس والأداء لتحقيق النصر في المنافسات الرياضية.

ومن أهم سبل الإعداد النفسي في لعبة كرة القدم تأخذ مجالات مختلفة من أهمها:

## أ. الجانب التدريبي

البرامج التدريبية التي يخضع لها لاعبو كرة القدم وعلى مختلف المستويات سواء كانت في الإعداد أو المنافسات يتطلب إعدادا وتدريبيا يستمر لفترة زمنية طويلة قد تستغرق أشهر طويلة أو عدة سنين ومن خلال هذه الفترات الطويلة يتلقى اللاعبون أحمالا تدريبية عالية جدا ومرهقة وفي بعض الأحيان تكون رتيبة ومملة وغير مرغوب فيها تبدأ معنويات اللاعبين تقل تدريجيا بالانخفاض نحو إجراء وتنفيذ الوحدات التدريبية بشكل جيد ما لم يخضع اللاعبون إلى عمليات الإعداد النفسي وفق دراسة وحكمة وعلمية عالية جدا تلازم بقية العناصر الأخرى في التدريب.

وبهذه الحالة يأخذ الإعداد النفسي جانبا كبيرا في تحقيق أشكال مختلفة من بناء النسيج الاجتماعي والتربوي لكل أعضاء الفريق الواحد وفق قوانين المجتمع والرياضة وهذه تترسخ بعدة مجالات أهمها:

1. تنمية الدوافع ذات الاتجاهات الإيجابية.
2. تثبيت المعارف العلمية والأخلاقية الحميدة.
3. الاحترام المتبادل والقناعة الحقيقية في تنفيذ الواجبات التدريبية ودخول عمار المنافسات في روحية جماعية لا تدخلها شائبة الغيرة والحسد.
4. تعويد اللاعبين على مجابهة كل الظروف الصعبة في التدريب أو المنافسة بالربح أو الخسارة والتعامل معهما بطريقة سليمة وملائمة بعيدا عن اليأس في الخسارة والغرور في الفوز.
5. تنمية السمات الإرادية والنفسية العاليتين لدى اللاعبين بل يحصرون كل اهتمامهم في تنمية وتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي وتدارك النقص الظاهر لكل لاعب.
6. إزالة الفوارق الشخصية بين أعضاء الفريق الواحد والاتفاق على مبدأ المحبة والتعاون والشعور بالمسؤولية مع بناء علاقة وطيدة بين الكادر التدريبي مع إزالة كل حالات

الخوف والاستعلاء بين المدرب واللاعبون مع إزالة وتخفيف وطأة كل الأعباء على اللاعب ومساعدته على التركيز والاهتمام بمفردات التدريب من أجل تطوير مستواه وأدائه والتأقلم على الجو المناسب لأوقات التدريبات والاستعداد إليها بشكل جدي وفعال وخال من الاضطراب والتكاسل والمجابهة لكل العوامل السلبية والتغلب عليها وفق الإجراءات والتعليمات التي يضعها المدرب أو الخبير النفسي بهدف تثبيت السمات الإرادية والمعنوية وتنمية كل القيم التربوية والأخلاقية لدى اللاعب.

### ب. الجانب التربوي والاجتماعي

فريق كرة القدم مجموعة من الأفراد سواءً كانت على مستوى مدرسة أو جامعة أو نادي أو أحد المنتخبات الوطنية في كل أقطار العالم تدخل هذه المجموعة ضمن ضوابط تربوية وأخلاقية واجتماعية مترابطة يعمل الجميع داخل سياق ثابت في الواجبات وطرق التنفيذ من أجل الوصول إلى تحقيق هذه معين يضعه الجميع أو يضعه المدرب ويشاركه الرأي مجموعة الفريق وفي بعض الأحيان يضعه الجهات الإدارية أو الرياضية ويوافق عليه المدربون واللاعبون وحتى الإداريون الذين يعملون مع مجموعة العائلة الرياضية وهي التي تتمثل بالكادر التدريبي وإعطاء الفريق جميعاً.

### ج. الجوانب الوظيفية والذهنية

تأخذ الجوانب الصحية والوظيفية وكذلك الجوانب العضلية المختلفة لدلا لاعبي كرة القدم قسطاً من الاهتمام في عمليات الإعداد النفسي لما لها من تأثير واضح وإيجابي في بناء الجسم السليم في العقل السليم لدى لاعبي كرة القدم وهي أقصر الطرق في الجانب الأول نحو الوقاية الكاملة والشاملة لكل الحالات الأعراض العضوية المختلفة التي يمر بها اللاعب أثناء التدريب والمنافسات وفي بعض الأحيان تصيح عقبة كبيرة أمامه في تنفيذ واجباته البدنية والمهارية والخطية أثناء الممارسة وهذا ما يؤدي بالفعل إلى بعض الأمراض النفسية الشائعة التي يتعرض إليها الرياضيون منها التوتر والقلق والانفعالات النفسية المختلفة فهذه العلاقة التي يرتبط بها الجانب الوظيفي مع النفسي والحالتين لهما

التأثير المباشر على القدرات العقلية والذهنية لدى اللاعبين أثناء تنفيذ واجباتهم في التدريب والمنافسة ومثال بسيط على ذلك.

اللاعب الذي يتعرض إلى حالات القلق والانفعال داخل الملعب لا يمكن أن يصل إلى مستواه البدني والمهاري والخططي بسبب هذه الحالة التي لها تأثيرها المباشر على قدراته الذهنية في مجالات التنفيذ والأداء والسيطرة والتحكم على كل تحركاته داخل الملعب.

ومن خلال ذلك لابد من العمل في تطوير الجوانب الوظيفية والصحية عن طريق ما يلي:

1. ضرورة إجراء الفحوصات الطبية وبعض الاختبارات النفسية للوقوف على حالة اللاعبين بشكل عام.

2. نأخذ هذه الفحوصات والاختبارات قبل الوحدات التدريبية والمنافسات وبعدها وفي بعض الأحيان اثنتاهما، لغرض وضع العلاج الحقيقي لكل خلل أو حالة لدى اللاعبين.

3. التنمية الصحية والعقلية للاعبين.

4. تطوير عملية الإدراك وبعض القدرات العقلية والذهنية.

5. تطوير عملية الملاحظة عند اللاعبين والقدرة على معرفة المواقف المهمة في المباراة وتحليل تحركات لعب الخصم واتخاذ القرار المناسب وبسرعة ملائمة.

6. تطوير الانتباه لدى اللاعبين بكل مكوناته المختلفة لغرض تعويد اللاعبين على سرعة الإجابة على مختلف الإشارات في المباراة.

7. تطوير ذاكرة اللاعب والتخيل والقدرة على تذكر الأشياء بصورة دقيقة وسريعة لغرض استيعاب الطرائق التكتيكية للفريق المنافس.

## 4.2. أنواع وأقسام الإعداد النفسي:

لقد كانت فلسفة العلماء والخبراء في مجال علم النفس الرياضي في تقسيم الإعداد النفسي إلى ما يلي:

1. الإعداد النفسي طويل الأمد.

2. الإعداد النفسي قصير الأمد.

فالإعداد النفسي طويل الأمد قد تستغرق عدة أشهر أو عدة سنوات قبل موعد السباق والإعداد النفسي قصير الأمد يستغرق لوقت قصير قد يستغرق دقائق أو ساعات أو عدة أيام وهاتان الحالتين تجدها تأخذ مجالات واسعة في البحث وتستحق أن تأخذ وقفة تحليلية معتمدة على أساس عملية وخبرة ميدانية وعلمية في مجالات اللعبة وأسس تطبيق علم النفس في علاج حالات الضغوط والانفعالات النفسية التي يواجهها اللاعبون أثناء التدريب والمنافسة.. (صالح محمود، 2011، ص 99 إلى 104).

## 2.5. الإعداد العقلي لمباريات كرة القدم

مع تطور اكتشاف المواهب الرياضية ووجود أساليب الانتقاء العلمية وتوافر المدرب المؤهل صاحب الخبرات الطويلة، وكذلك برامج الإعداد البدني والمهاري وطرق الإعداد النفسي التي تساهم في التحكم من ضغوط المنافسة أصبح واضحاً أن الفرق بين الفوز والهزيمة يرتبط بصورة أكبر بالجوانب العقلية وأهمية توجيه الاهتمام بالإعداد العقلي للمباريات الرياضية حتى يتمكن اللاعب من اتخاذ القرارات المناسبة في موقف التنافس العالمي.

ويشير أندريه لجاثي Andere Agasi الحاصل البطولة استراليا المفتوحة في التنس (1996) بعد فوزه على كوريير Correir والذي كان متقدماً عليه في المجموعتين الأولى والثانية إلى أنه كان واثقاً من الفوز لأنها مباراة عقلية وهو يجيد ذلك تماماً، وهذا القول لا يصدق فقط على لعبة التنس ولكن على جميع الأنشطة الرياضية.

وحالة اللاعب العقلية يمكن أن يكون لها تأثيراً كبيراً على حالته البدنية، فالعديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب، درجة الحرارة وغيرها والتي كان

يعتقد أنها خارج نطاق التحكم الواعي، ثم البرهنة على أنها تتأثر بالحالة العقلية والتي تعتبر عاملا هاما أيضا في التعامل مع الألم وسرعة الاستشفاء من المرض.

الإعداد العقلي Mental Préparation بأنه مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن التدريب السابق على المهارات العقلية، والإجراءات المتوقعة أن تكون مؤثرة في بعض المواقف المحددة مسبقا من المنافسات الرياضية.

وبتضمن الإعداد العقلي توظيف جميع المهارات العقلية التي تعلمها اللاعب بطريقة منفصلة في إطار موحد لخدمة الأداء، والتعرف على الواجبات المطلوبة وتوقيت تنفيذها، وأن يكون لدى اللاعب ثقة مطلقة في تحقيق أهدافه، ويوضح تيري أوليك Terry Orlick أن الإعداد العقلي يتضمن تطوير سرعة معالجة المعلومات، مهارات التركيز، الثقة في النفس، التحكم في الانتباه، والاستثارة والقلق والضغط العصبي، إلى جانب استراتيجيات قائمة على التنظيم الذاتي، التأمل، الإيحاء الذاتي، التغذية الرجعية الحيوية، السلوك المعرفي وغيرها من الأبعاد الهامة.

وإذا كان التدريب الرياضي خلال السنوات الطويلة الماضية قد كرس الجهد على تطوير برنامج الارتقاء بمستوى الأداء ووصل إلى أبعاد ما يمكن الوصول إليه وتم إغفال أو تجاهل تطوير العقل فقد حان الوقت للاهتمام بهذا الجانب، ويجدر بنا الإشارة إلى أن الإعداد العقلي ليس بديلا عن الأداء البدني ولكن التكامل بين الجانب العقلي والبدني هو الطريق إلى تطوير الأداء والارتقاء به في المباريات الرياضية.

### 1.5 طبيعة الإعداد العقلي :Nature of Mental Preparation

يبدو واضحا أن طبيعة الإعداد العقلي فردية في المقام الأول، وتختلف من لاعب إلى آخر وفق سمات الشخصية والحالة الانفعالية والبدنية، والدليل على ذلك أننا نجد لاعب كرة القدم يبدأ في الإعداد العقلي في الليلة السابقة على المباراة، ويقوم بأداء المباراة عقليا عن طريق تصور جميع النقاط وطريقة تنفيذها، ولا تستطيع النوم إلا بعد الانتهاء من هذا العمل، وهذا على عكس ما يفعله لاعب آخر الذي يفضل أن يخلد إلى النوم مبكرا في اليوم السابق على المباراة حرصا على راحته العقلية.

ويشير ذلك إلى أي مدى يمكن أن يتسم الإعداد العقلي بالصورة الفردية فعلى الرغم من أن طبيعة لعبة كرة القدم لعبة جماعية إلا أن هناك اختلافا في طبيعة الإعداد العقلي حيث يصعب على اللاعب الأول النوم في اليوم السابق على المباراة ويستمر في التصور العقلي ويلعب مباراة كاملة، في حين أن اللاعب الثاني يخلد إلى النوم مبكرا، ويؤكد ذلك أنه ليس هناك أسلوبا ونمطا نموذجيا يجب الوصول إليه في الإعداد العقلي، ولكن على كل لاعب أن يقوم بهذا الإعداد بما يتناسب مع ظروفه ومقوماته.

### 2.5 أهمية الإعداد العقلي:

يصعب الوصول إلى تحقيق أقصى الطاقات في الملعب، حيث غالبا ما يشغل تفكير اللاعب وجود بعض المشكلات التي تساهم في عدم السيطرة على الحالة العقلية، ولكن يجب أن يتم تنظيم ذلك عن طريق الإعداد العقلي المناسب قبل المباريات. ويعمل الإعداد العقلي على تطوير إستراتيجية خاصة تكون بمثابة أسلوب ثابت قبل المنافسة يساعد على تجنب كافة أنواع التشتت التي يمكن أن تواجه اللاعب، وذلك عن طريق عزل مشتتات الانتباه الخارجية وتنظيم الوقت حتى يمكن تركيز الانتباه كاملا على المباراة.

ويمكن استخلاص أهمية الإعداد العقلي قبل المباراة مما حدث للاعب التنس سابقا والمدرّب الحالي الآن فوكس الذي لعب مباراة في الشطرنج لمدة ساعتين قبل مباراته مع جون دوكلاص مما أرهاق عقله، وعندما نزل إلى الملعب كان يشعر بالإرهاق البدني لدرجة أنه لم يستطيع التركيز عقليا بالقدر الكاف للفوز بالمباراة، وكانت الهزيمة قاسية على الرغم من أنه قد سبق له الفوز على منافسه، وذلك لعدم الإعداد العقلي المناسب قبل المباراة، وقد أكد معظم المدربين واللاعبين أن الإعداد للمباريات يساهم في تطوير الأداء عن طريق زيادة تركيز الانتباه، وتقليل الاستشارة والوصول إلى التوازن في مواجهة الأمل والتعب والأفكار السلبية.

ويمثل الإعداد العقلي نفس الأهمية الإعداد البدني، ولذلك فإن إتاحة الفرصة للتدريب العقلي المنتظم للإعداد البدني يعتبر من أهم المتطلبات لمعظم اللاعبين لتحقيق الحد الأقصى من النتائج، ويتمشى ذلك مع الرغبة الكاملة من لاعبي المستويات العالية في

الانتظام في ممارسة الإعداد العقلي للمباريات بهدف تطوير مستوى الأداء مع درجة عالية من التقبل لهذا النوع من التدريب.

وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية الإعداد العقلي للمباريات في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل Alternative State of Conscious والتي يصل فيها الأداء إلى الحالة المثالية Ideal Performance State وأن طرق التدريب العقلي وخاصة الإعداد للمنافسات يمكن تطبيقها في الأنشطة الفردية والجماعية، ويمكن أن تكون جزء من أبعاد عملية التدريب الكلية.

إستراتيجية الإعداد العقلي للمباريات:

تتضمن الإعداد العقلي للمباريات جميع أنواع السلوك والأفكار من بداية اللحظة التي يصبح فيها اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين بتنظيم المنافسة من حكام وإداريين، وحتى الانتهاء من المنافسة، وتتضمن إجراءات الاستشفاء والتهدئة التي يجب إتباعها بعد المنافسة.

ويرى ميورياسنيو Mureasnu أن الإستراتيجيات تختلف بين الأفراد، وأنه يجب التخطيط المسبق لها من خلال التوقعات المدروسة لكافة الأبعاد والتفاصيل وإخضاعها تحت السيطرة، والعمل على برمجتها عقليا حتى يمكن زيادة التركيز على الأداء الحركي، وعند تحديد محتوى الإستراتيجية بواسطة اللاعب والوصول إلى مرحلة مناسبة من تعلم هذا المحتوى فإن ذلك يؤدي إلى أن يصبح الأداء أكثر ثباتا، وتزيد الفرصة في الوصول إلى الحد الأقصى.

### 3.5 أهداف إستراتيجية الإعداد العقلي:

الهدف الرئيسي لإستراتيجية الإعداد العقلي هو كيفية التعامل مع الظروف والأحداث غير المتوقعة، حتى يمكن التحكم في المواقف، وتوجيه انتباه اللاعب إلى الواجبات المراد تحقيقها، وذلك من خلال الأغراض التالية:

1. تطوير المعلومات والمهارات العقلية بصورة كافية تسمح بتغطية الوقت المحدد للمباراة كاملا، وهذا يرمي إلى التعرف على جوانب تركيز الانتباه المرتبطة بالمهارات في

النشاط الرياضي بصفة، حيث في حالة تحقيق الدرجة المطلوبة من الانتباه تقل الفرصة في حدوث الإزعاج.

2. التخطيط المسبق لكافة الأنشطة المرتبطة، فإذا تم إعداد محتوى الأداء، ثم التخطيط المناسب فإن الاستجابة للضغط العصبي سوف يتم تقليصها إلى الحد الأدنى.

3. زيادة القدرة على التنبؤ والاستجابة في مستوى آلي Automation.

4. المساعدة في التحكم في مستوى التوتر وتعديله وفقا لظروف التنافس والقدرة في التغلب على جميع المشاكل المختلفة والتي قد تحدث في المنافسات الرياضية عن طريق خطوات تعليمية ثابتة، أو عمليات تعديل في السلوك لم يتحقق بعد، ولكن على اللاعبين تطوير المعرفة وممارسة السلوك للتحكم في جميع الضغوط وبصفة خاصة في مواقف التنافس. ويجب أن توضع في الاعتبار جميع مصادر المشكلات: المدرب، المنافس، الإداري، الحكم، الجمهور وأي أبعاد أخرى يمكن أن تؤثر على الظروف المحيطة بالمنافسة. (غازي صالح محمود، 2011، ص من 110 إلى 115).

التعريف بالمرحلة العمرية (14-15) :

**لغتاً:** ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberte)، أو (muibilite)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج)<sup>1</sup>

(تورحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، الطبعة الثانية، بيروت، لبنان، 1990، ص 48 .)

1- **اصطلاحاً:** مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفاً (والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة ( الانحراف العقلاني الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية (أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية)<sup>2</sup> ( Jurgen weineck. Biology .p 324 de sport. Edition vigot, Paris, France .1997).

- (يقول لديسلافي (H . la dislave ) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)<sup>3</sup> ( h dishve.H ) .p 82 .entrainement de hot balle Edition group Esc.lyon fance.1984.

- (ويقول أيضا كورت (Korte) انطلاقاً من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجه)<sup>4</sup>.

( Korte.sport de competition Edition vigot, Paris, france.1997.p )

(.117)

## 2- النمو :

### 1 - 2 - معنى النمو :

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعتريها البطء بعد ذلك.

(يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة. فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها) مروان عبد المجيد .

النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن، 2002، ص ( .11 )

### 2 - 2 - أهمية دراسة النمو :

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء والباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل و المراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه. وتحد في الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لغته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا

تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي أيضا إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجا جسمىا، نفسيا واجتماعيا<sup>2</sup> (محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى، مصر، 1998، ص 11).

**3 - 2 - مظاهر النمو:**<sup>3</sup> (محمد الحم حامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 1998، ص 52)

### 1 - 3 - 2 - النمو التكويني:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

### 2 - 3 - 2 - النمو الوظيفي:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهرية الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

### 4 - 2 - مراحل النمو

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة. (( إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها)<sup>1</sup> (محمد الحم حام يوأمين الخولي: مرجع سابق، ص 13).

**3- مفهوم المراهقة:****لغويا:**

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج<sup>2</sup>. (فواد هيا السيدة الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص 207).

**اصطلاحات** ((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة)<sup>3</sup>

(تركيب ابرج: أصولا لتربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الأولى، الجزائر، 1989، ص. 241)

- (( المراهقة هي من التغيير مشتقة من a dolescieri وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر و نمى))<sup>4</sup> - (( المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج)<sup>5</sup> ( 4-5 دسعادية محمد علي بحمامر : سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص 25، 26).

**4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :**

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضائل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة | للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي. |

**1- 4 - النمو البدني<sup>1</sup> :** (فؤادن شمي السياد: مرجع سابق، ص 237)

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.

**2 - 4 - التطور النفسي والعصبي :**

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة ، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

**3 - 4 - التطور الحركي :**

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تنسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فان ما يميز هذه المرحلة هو - الهيجان الحركي - والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه. وتتطلب هذه المرحلة إلى العاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص وتعاون وطاعة وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراقهم بصورة هادفة، كما نرى انه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب التحمل.

وتتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحاً على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة ، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة<sup>1</sup> (- مروان إبراهيم معبداً حيلد: مرجع سابق، ص 24-).

**4 - 4 - النمو الفسيولوجي :**

ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص

الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالبا من سن 13-14 سنة)<sup>2</sup> (- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص 333، 343).

#### 5 - 4 - النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعه الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات ( 14 - 10 سنة عند الإناث و 12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة.

#### 6 - 4 - النمو العقلي :

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعد على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب). وما يهمنا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ. ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي :

- ✓ الوراثة.
- ✓ التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.
- ✓ التوافق الانفعالي.
- ✓ وسائل الإعلام، خاصتنا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد .

**7 - 4 - النمو الاجتماعي :**

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم. ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال هم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات، وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية))<sup>1</sup>. ( 1-2-4 حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، 356 ). (وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمحاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)<sup>2</sup>. إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية ، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة .

**8 - 4 - النمو الانفعالي :**

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة، ((فهذه مرحلة اضطرابات انتقالية وحساسية شديدة النقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب الظاهر الجسمية )<sup>3</sup> (أسعد ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق، بيروت، لبنان، 1999، ص 25. ) ( تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مشيراقا ، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب ، الكره ، الشجاعة والخوف)<sup>4</sup> .

ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له ، ولا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب واخبة من ألزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق ، والحب كإفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق ، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة).<sup>5</sup> (محمد حسن علاوة: مرجع سابق، ص 145).

**خلاصة :**

من خلال ما سبق، نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته و يؤثر على كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه و يؤثر فيه، و لعل هذا ما يطور قدراته علي الاكتساب و تعلم المهارات، وتكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة اليد و كرة القدم و كرة السلة و التنس، بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضوا نشط في الفريق . و ربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى.

## الباب الثاني

### (الدراسة التطبيقية الميدانية)

- مدخل الباب.
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.
- الفصل الثاني : عرض تحليل و مناقشة النتائج  
و استنتاجات و اقتراحات و خلاصة .
- خاتمة الباب.

**الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال بالمسؤولين على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية وهران لإعطاء شروحا وافية تساعدنا في اختيار العينة. وقد قمنا بدراسة استطلاعية لجميع المدربين لكرة القدم لولاية وهران قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض المدربين وبعض رؤساء الأندية ، وذلك للتأكد من سلامة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذا المقابلة الشخصية والاستبيان. المنهج المستخدم

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح الى النصف بصفة العلمية تجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في لوصول إلى النتائج التي حققها ،ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بالنشاز وعدم الدقة و المنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي .

**1- المنهج المستخدم**

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح الى النصف بصفة العلمية تجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في لوصول إلى النتائج التي حققها ،ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بالنشاز وعدم الدقة و المنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي .

**2-مجتمع البحث**

من الناحية اصطلاحية هو تلك مجموعة الاصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه العينة اما مدرس او فريق المدربين احداث اخرى 2003 ص14

و في بحثنا هذا الذي يتطرق في فعالية التخطيط الرياضي في تحسين مرود فريق كرة قدم فئة فئة أصاغر (تحت 15 سنة) اعتمدنا فئة مدربين في كرة القدم

### 3- عينة البحث

باعتبار العينة هي حجر في أي دراسة ميدانية، تستند الى لاستبيان كمقوم أساسي نجد ان مفهومها يجلو على النحو الآتي :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة مجتمع البحث رشيد زرواتي، 2003 ص 337

مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع مدربين كرة قدم وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط او ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج و اشتملت 60 مدرب و ذلك من اجل اجابة عن بعض تساؤلات

### 4- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث

لقد اعتمدت دراستنا على استبيان

الاستبيان تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال مقابلة المدربين إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة و دقيقة وكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي كذلك باعتباره مناسب المدرب و الاسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات .

الأسئلة المغلقة وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ماتكون نعم او لا الأسئلة نصف المفتوحة يحتوي هذا النوع على نصف الأول يكون مغلق أي اجابة تكون مقيدة بنعم او لا و النصف الثاني كون فيه

الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص

### 5- الطريقة الإحصائية

بعد جمع كل استمارات نقوم بتفريغ تلك المعلومات المحصل عليها و ذلك عن طريق عمليات حسابية و تتمثل في

$$\frac{\text{النسبة المئوية}}{\text{تكرارات} * 100} = \frac{\text{عدد}}{\text{مجموع}}$$

$$\frac{\text{ك2 (مج تكرارات - تكرارات متوقعة)}}{\text{تكرارات متوقعة}}$$

### 6- متغيرات البحث

6-1- المتغير المستقل هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد اسلب لننتيجة معينة و قد تؤدي معرفة تأثيره على متغير آخر وفي بحثنا تتمثل في التخطيط الرياضي

6-2- المتغير التابع متغير يوتر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على م فعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما

أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع محمد حسن علاوي

1999 ص219

## 7- مجالات البحث

المجال المكاني اجريت دراستنا على مدربين ولاية وهران

المجال الزمني قامت دراستنا في مدة تتراوح ما بين ماي و جوان 2018

المجال البشري: قامت دراستنا على فئة مدربين

تمهيد

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية فتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي يتم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية ان هذه العملية التي تقود أي باحث في أي تخصص كان في تحقيق اهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا و بالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان

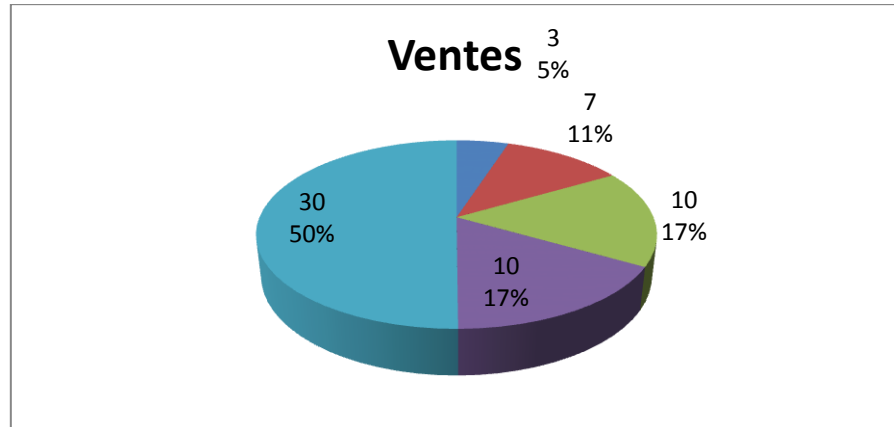
معلومات عامة حول المدرب

السؤال 01 ماهو مستواكم الاكاديمي ؟

الغرض من السؤال معرفة مستوى الاكاديمي لمدربي كرة القدم

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية	ك جدولية	ك محسوبة	درجة حرية	مستوى دلالة
ثانوي	03	5	10.05	67	4	0.05
ليسانس	07	11.6				
ماستر	10	16.6				
ماجستير	10	16.6				
دكتورة	30	50				
مجموع	60	100				

جدول 01 يمثل مستوى اكايمي للمدربين



دائرة نسبية 01 تبين نسب مستوى اكايمي للمدربين

تحليل و مناقشة نتائج

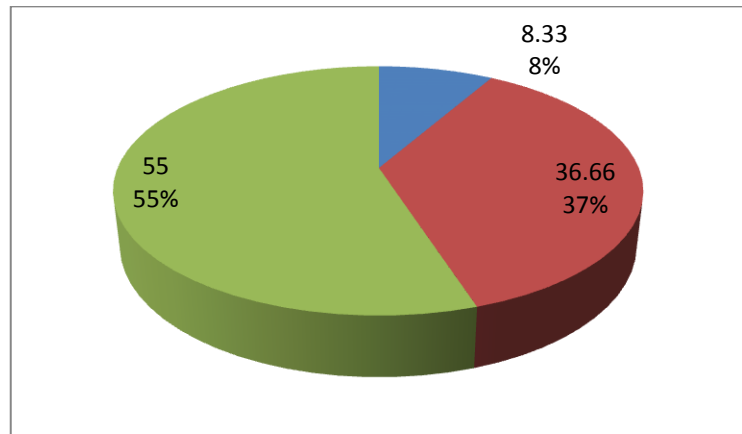
من خلال ما لاحظناها من الجدول فاننا راينا ان نسبة مدربين حاصلين على دكتوراه كانت كبيرة تراوحت في 50 و تليها نسبة متحصلين على ماستر و ماجستير ب 16.6 اما ليسانس فتراوحت في 11.5 كما اتت شهادة ثانوي بفئة قليلة ب 5 و منه نستنتج ان لشهادة المدرب فعالية و دور كبير في زيادة من مردود فريق كرة قدم بحيث ان ك محسوبة كانت اكبر من ك

الجدولية

السؤال 02 ماهي عدد سنوات الخبرة كلاعب الغرض منه معرفة عدد سنوات الخبرة كلاعب

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
1-س5	5	8.33	23.26	5.99	2	0.05
5-س10	22	36.66				
اكثر من 10س	33	55				
مجموع	60	100				

جدول 02 يمثل عدد سنوات الخبرة كلاعب



دائرة نيبية 02 تبين نسب عدد سنوات الخبرة كلاعب

## تحليل و مناقشة نتائج

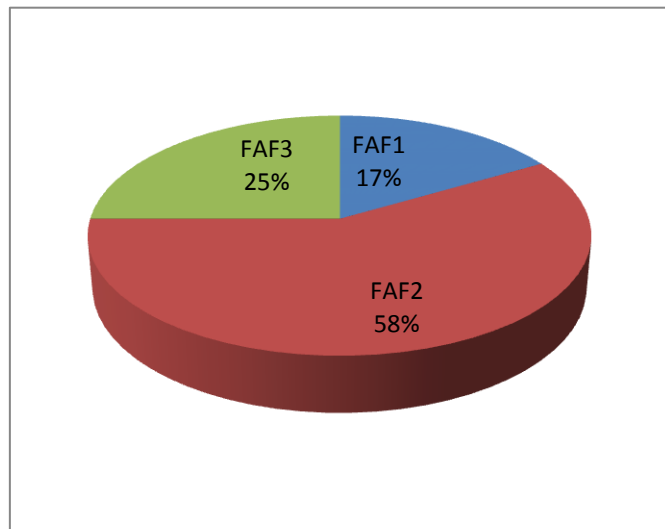
من خلال الجدول لاحظنا ان نسبة سنوات الخبرة للمدربين كلاعبين كانت كبيرة للدين لعبا لاكثر من 10 سنوات و التي تمثلت في 55 تليها نسبة تقدر ب 36.66 بالنسبة للاعبين من 5-10 سنوات كما جاءت نسبة اللاعبين من 1-5 سنوات بنسبة قليلة تمثلت في 8.33 ومنه نستنتج ان عامل الخبرة كلاعب سابق يؤثر على عملية التخطيط الرياضي و بالتالي له فعالية في زيادة مردود فريق كرة القدم حيث ان ك محسوبة كانت اكبر من ك الجدولية عند مستوى دلالة 0.05

السؤال 03 ما هي درجة التدريب خاصة بكم

الغرض من السؤال معرفة درجة التدريب خاصة بالمدربين

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
FAF1	10	16.66				
FAF2	35	58.33				
FAF3	15	25				
مجموع	60	100	21.63	5.99	2	0.05

جدول 03 ي مثل درجة تدريب لكل مدرب



دائرة بيانية 03 تبين نسب درجات تدريب لكل مدرب

### تحليل و مناقشة نتائج

من خلال الجدول لاحظنا ان نسبة المدربين الدين درجات تدريبهم FAF2 كانت بنسبة كبيرة حيث قدرت ب 58 اما المدربين الدين

درجة تدريبهم FAF3 كانت تقدر ب 25 اما الدين درجت تدريبهم FAF1 فجاءت بنسبة قليلة و كانت ب 16.33

و منه نستنتج ان المدربين الدين لديهم درجات في تدريب عالية لا يدرجون فرق اصاغر فيما نرى العكس بنسبة للدين لديهم درجات

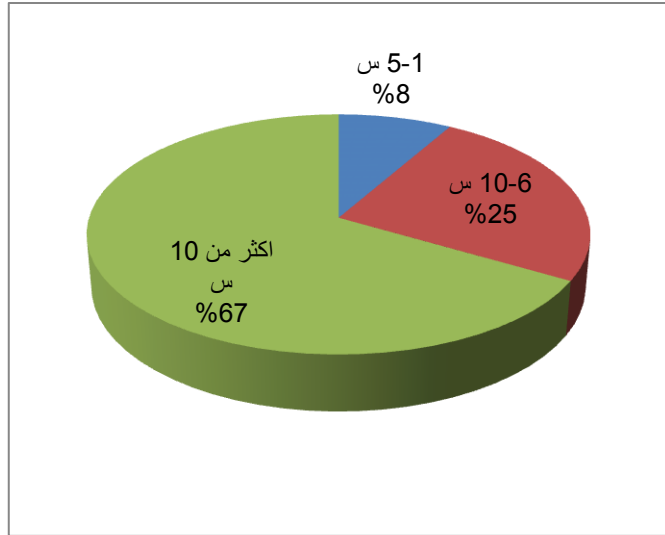
اقل في التدريب و الذي اثبتته لنا ك المحسوبة

السؤال 04 ماهي عدد سنوات خبرتكم في تدريب

الغرض من السؤال معرفة عدد سنوات خبرتكم في تدريب

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
5-1 س	5	8.33	31.33	5.99	2	0.05
10-6 س	15	25				
اكثر من 10 س	40	66.66				
مجموع	60	100				

جدول 04 يمثل عدد سنوات خبرة في تدريب



دائرة نسبية 04 تبين نسب عدد سنوات خبرة في تدريب

### تحليل و مناقشة نتائج

من خلال ما تلاحظه في الجدول فان نسبة المدربين الذين سنوات خبرتهم اكثر من 10 سنوات كانت بنسبة كبيرة تراوحت في اما مدربين الذين 66.66 الذين سنوات خبرتهم 10-6 سنوات قدرت ب 25 اما نسبة مدربين الذين سنوات خبرتهم 5-1 سنوات جاءت بفئة قليلة تراوحت في 8.33

ومنه نستنتج ان عامل الخبرة يلعب دور هام و مبدا اساسي في عملية التخطيط الرياضي فهي تساهم في زيادة فعالية التخطيط

لمردود فريق كرة القدم و هذا ما حددته لنا ك المحسوبة

**المحور الاول** - يعملون المدربون بالتخطيط الرياضي بالأسس العلمية في تحسين مردود فريق كرة القدم أصاغر (تحت 15 سنة)

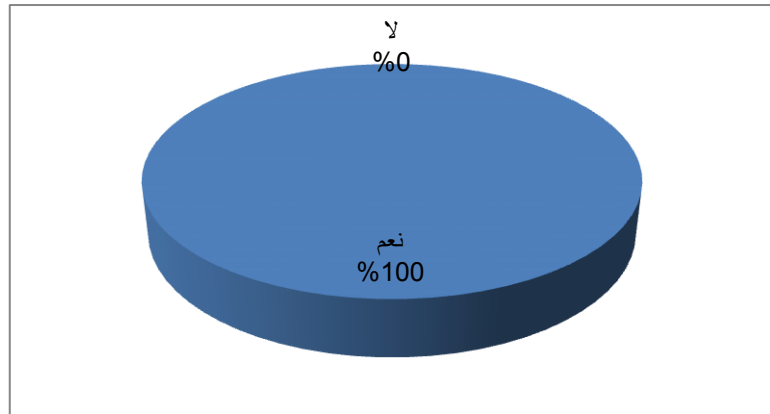
**السؤال 05** هل ترى ان وضع اهداف لتخطيط الرياضي قبل بدء الموسم له دور في تحسين مردود فريق كرة القدم؟

الغرض من السؤال معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة لتخطيط الرياضي قبل بدء موسم وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	60	100	15	3.81	1	0.05
لا	00	00				
مجموع	60	100				

جدول 05 يمثل معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة لتخطيط الرياضي قبل بدء

موسم وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف



دائرة نسبة 05 تبين نسب للمدرب أهداف مسطرة لتخطيط الرياضي قبل بدء موسم وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف

### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول كل المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ100%

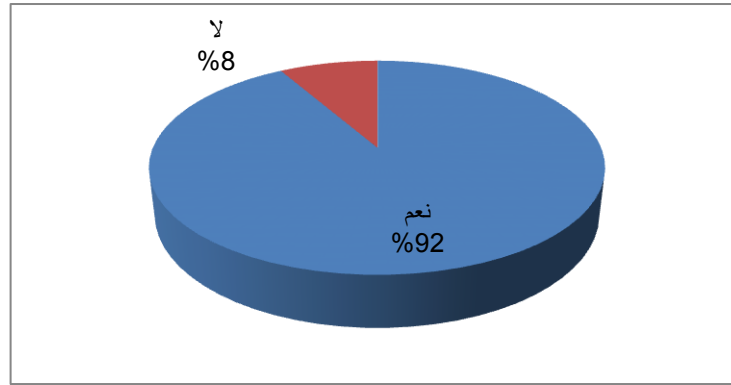
مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التخطيطي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط وله تأثير في تحسين المردود

السؤال 06 هل انتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الاهداف قبل بداية المنافسة؟

الغرض من السؤال معرفة ما اذا كان المدربين يؤمنون بتحديد الاهداف قبل بداية المنافسة

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	55	91.33				
لا	5	8.33				
مجموع	60	100	20.83	3.81	1	0.05

جدول 06 يمثل م ا اذا كان المدربين يؤمنون بتحديد الاهداف قبل



بداية المنافسة

دائرة نسبية 06 تبين المدربين يؤمنون بتحديد الاهداف قبل بداية المنافسة

### تحليل و مناقشة نتائج

نلاحظ من الجدول ان معظم المدربين يؤمنون بتحديد الاهداف قبل بداية المنافسة و قد تمثلت نسبتهم ب 91.33 في حين هناك فئة قليلة جدا لا يؤمنون بتحديد الاهداف قبل بداية المنافسة و قد تمثلت نسبتهم ب8.33

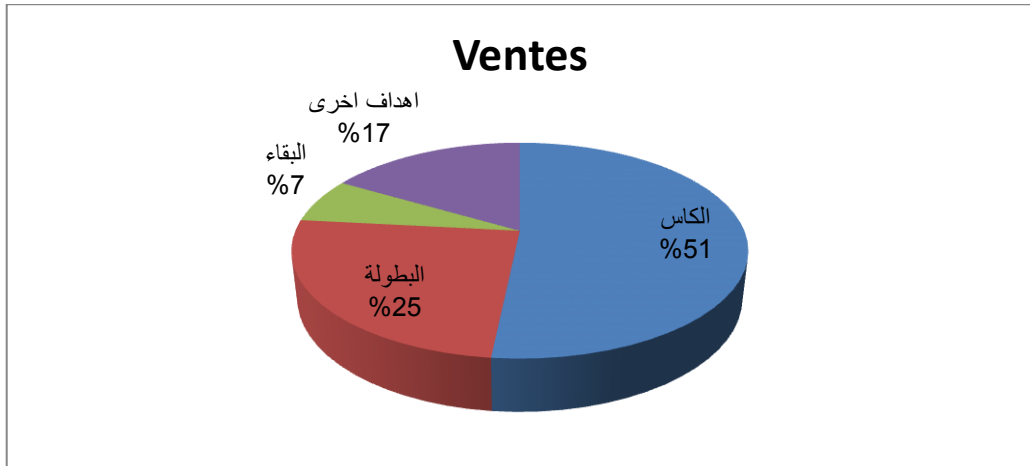
ومنه نستنتج ان المدربون الرياضيون يؤمنون بتحديد اهداف و يعملون بها قبل بداية الموسم و هذا ما حدده لنا ك المحسوبة

السؤال 07 ا ذا كانت ايجابتكم بنعم على السؤال السابق فماهي الاهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

الغرض من السؤال معرفة الاهداف التي حددها مدربين هذا الموسم

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكاس	31	51.66	7.81	30.06	3	0.05
البطولة	15	25				
البقاء	04	6.66				
اهداف اخرى	10	16.66				
الاجمعي	60	% 100				

جدول رقم 07: يوضح اهداف التي يطمح اليها المدربين



رسم لدائرة نسبية 07: يوضح نسبة اهداف التي يطمح اليها المدربين

### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول ان معظم المدربين يطمحون في نيل الكاس بنسبة 51.66% كما يطمح اخرون في البقاء بنسبة 6.66% كما يسعى اخرون بنسبة 16.66% الى تحقيق اهداف اخرى تذكر منها التكوين و تحسين المستوى تكوين فريق اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات مستوى العالي.. و بنسبة 25% من المدربين اكدوا انهم يركزون على تحقيق البطولة

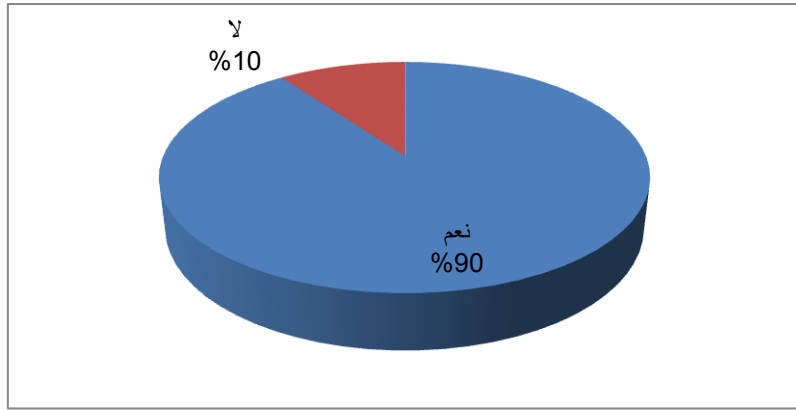
و منه نستنتج من خلال ما سبق ان الكاس تعني الكثير بالنسبة لمدرسين اكثر من أي هدف  
اخر كخلق روح الجماعة للفريق او تطوير قدرات المهارية و الحركية

السؤال 08 في بداية الموسم هل تعطي اهمية لتسطير برنامج تخطيطي؟

الغرض من السؤال معرفة اهمية تسطير برنامج تخطيطي

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	54	90	19.2	3.81	1	0.05
لا	06	10				
مجموع	60	10				

جدول 8 يمثل اهمية تسطير برنامج تخطيطي



دائرة نسبية 08 تبين اهمية تسطير برنامج تخطيطي

### تحليل و مناقشة نتائج

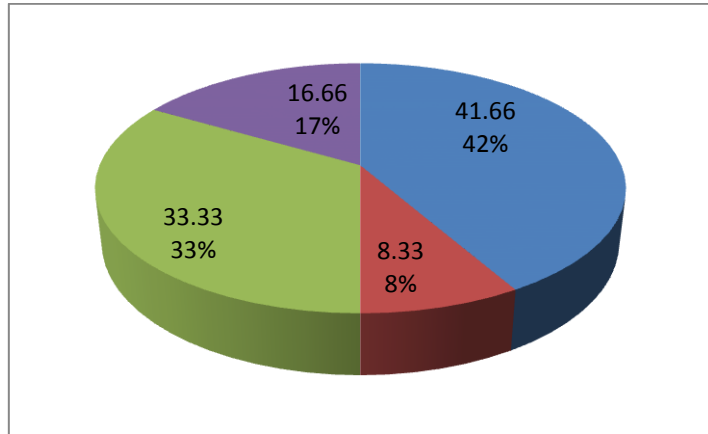
من خلال ما لاحظناه من الجدول فان معظم المدربين يعطون اهمية كبيرة لتخطيط الرياضي حيث تمثلت نسبتهم في 90 و هي اكبر نسبة كما ان هناك نسبة 10 للمدربين الذين لا يعطون اهمية للتخطيط الرياضي و منه نستنتج ان تخطيط الرياضي له اهمية خلال الموسم و بالتالي له فعالية في تحسين مردود فريق كرة قدم

السؤال 09 ما اهم الجوانب التي تاخذها بعين الاعتبار عند وضع برنامج تخطيطكم؟

الغرض من السؤال معرفة الجوانب التي تاخذها بعين الاعتبار عند وضع برنامج تخطيط

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك المحسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
الجانب مهاري	25	41.66	45.23	7.81	3	0.05
جانب نفسي	05	8.33				
جانب خططي	20	33.33				
جانب بدني	10	16.66				
مجموع	60	100%				

جدول 05: يوضح اهم الجوانب التي ياخذها المدربين عند وضع برنامج تخطيطهم



رسم بياني لدائرة نسبية 09 تبين نسب اهم الجوانب التي ياخذها المدربين عند وضع برنامج تخطيطهم

### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال البيان ان 41.66% من المدربين يعتمدون على الجانب المهاري عند وضع تخطيطاتهم كما نلاحظ ان فئة قليلة من المدربين تتراوح نسبتهم ب 8.33% يعتمدون على الجانب النفسي و البدني كما ان هناك فئة منهم يقدرون ب 33.66% يعتمدون على الجانب خططي في اعداد مخططاتهم

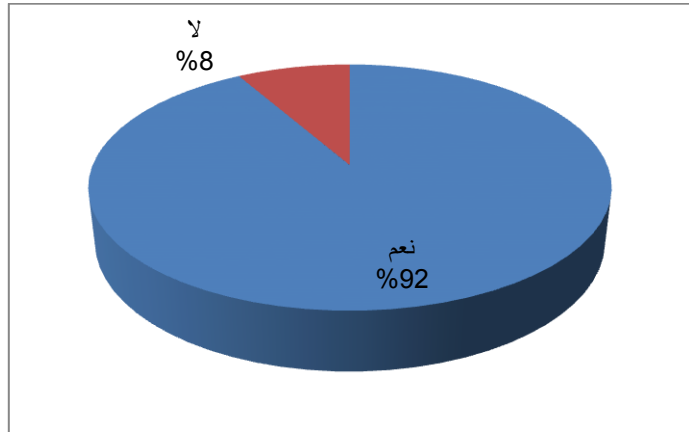
و منه نستنتج ان الجانب المهاري و الجانب الخططي تعتبران من اهم و ابرز الجوانب التي يعتمد عليها المدربين و ياخذونها بعين الاعتبار عند وضع برنامج تخطيطهم

السؤال 10 هل تقسيم الزمني لتخطيطكم حقق اهدافكم المرغوبة؟

الغرض من السؤال معرفة اهداف مرغوبة لتخطيط في تقسيم الزمني

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	55	91.66		3.84	1	0.05
لا	5	8.33				
مجموع	60	%100	40.55			

جدول 10 يوضح اهداف مرغوبة لتخطيط في تقسيم الزمني



دائرة بيانية 10 تبين اهداف مرغوبة لتخطيط في تقسيم الزمني

### تحليل و مناقشة نتائج

نلاحظ من خلال الجدول ان معظم المدربين حققوا اهدافهم المرغوبة من خلال تقسيمهم الزمني و تمثلت نسبتهم في 91.66 و تعتبر نسبة كبيرة و من جهة اخرى نلاحظ ان هناك فئة قليلة تمثلت في 8.33 لم يحققوا اهدافهم

و منه نستنتج ان تقسيم الزمني الجيد له دور فعال في انجاح التخطيط الرياضي

الاستنتاج :

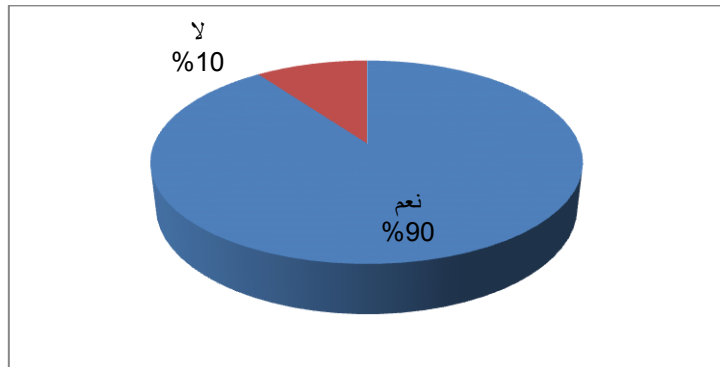
من خلال دراستنا لهذه المحور استنتجنا ان المدربين يعملون بالتخطيط الرياضي بالأسس العلمية في تحسين مردود فريق كرة القدم أصاغر (تحت 15 سنة) وهذا ما اظهرته لنا نتائج الدراسة المحصل عليها

**المحور الثاني - الوسائل البيداغوجية و الجانب المادية و الهياكل الرياضية لها دور في انجاح عملية التخطيط الرياضي**

السؤال 11 هل تتطلب عملية التخطيط امكانيات و وسائل بداغوجية الغرض من السؤال معرفة ما اذا كانت عملية التخطيط تتطلب امكانيات و وسائل بداغوجية

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	54	90	19.2	3.84	1	0.05
لا	06	10				
مجموع	60	100 %				

جدول 11 يوضح متطلبات و امكانيات عملية التخطيط



دائرة بيانية 11 تبين متطلبات و امكانيات عملية التخطيط

**تحليل و مناقشة نتائج**

ما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويتجسد ذلك في ان نسبة 90% أفراد العينة يرون أنه يتم عملية التخطيط وفق امكانيات وسائل بداعوجية كما ان هناك نسبة 10% يعارضون ذلك

و منه نستنتج ا و مما سبق عظم المدربين يرون أن عملية تخطيط التدريب تحتاج إلى إمكانيات مادية ووسائل بداعوجية، وذلك من أجل العمل في إطار منظم بمختلف الأجهزة التي تتطلبها هاته العملية، وكما جاء في الجانب النظري لا بد من دراسة الإمكانيات

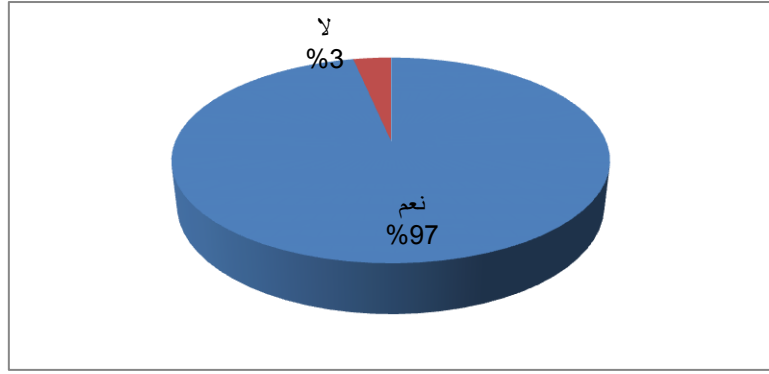
المتاحة للمخطط أو المدرب الخبري المعني حتى تصاغ الأهداف مناسبة مع الإمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية

السؤال 12 هل للوسائل المادية و البشرية اهمية في عملية التخطيط

الغرض من السؤال معرفة اهمية للوسائل المادية و البشرية في عملية التخطيط

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	58	96.66	26.13	3.84	1	0.05
لا	02	3.33				
مجموع	60	100%				

جدول 12 يوضح اهمية للوسائل المادية و البشرية في عملية التخطيط



دائرة نسبية 12 تبين اهمية للوسائل المادية و البشرية في عملية التخطيط

### تحليل و مناقشة نتائج

من خلال الجدول 12 لاحظنا ان المدربين يعتبرون الوسائل المادية و البشرية مهمة في عملية التخطيط حيث كانت نسبتهم في 97 بالمقابل كانت هناك فئة قليلة من مدربين لا يعطون اهمية للوسائل المادية و البشرية في تخطيطهم و كانت نسبتهم في 3

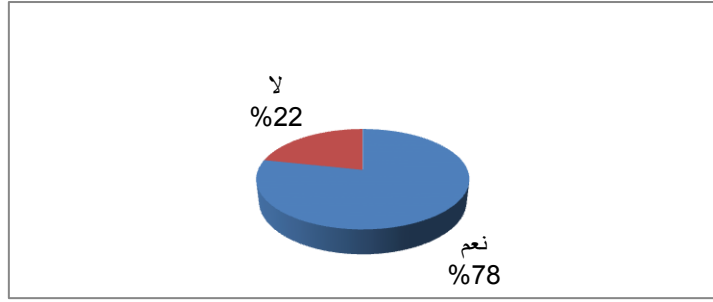
و منه نستنتج ان الوسائل المادية و البشرية لها دور و اهمية في انجاح عملية التخطيط

السؤال 13 هل يعتبر الجانب التحفيزي جزء من عملية التخطيط

الغرض من السؤال معرفة ما اد كان للجانب التحفيزي جزء من عملية التخطيط

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	47	78.33	19.2	3.84	1	0.05
لا	13	21.66				
مجموع	60	100%				

جدول 13 يوضح ما اد كان للجانب التحفيزي جزء من عملية التخطيط



دائرة نسبية 13 تبين نسب اهمية الجانب التحفيزي في التخطيط

### تحليل و مناقشة نتائج

من خلال نتائج متحصل عليها في الجدول لاحظنا ان هناك نسبة كبيرة من مدربين يعطون اهمية للجانب التحفيزي في التخطيط و كانت نسبتهم في 78 و من جهة اخرى نجد ان هناك فئة قليلة لا تعتمد على الجانب التحفيزي و كانت نسبتهم 22

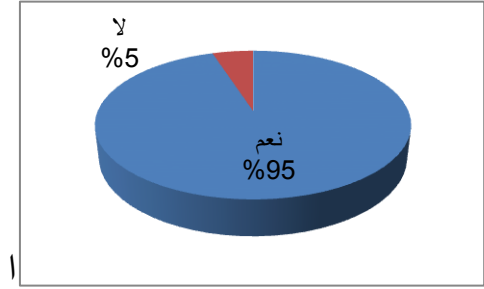
و منه نستنتج ان معظم المدربين يعتمدون بصفة كبيرة على جانب التحفيزي

السؤال 14 هل يعتبر المال و الجهد مبدا اساسي في زيادة فعالية مردود فريق كرة قدم

الغرض من السؤال معرفة ما اد كان المال و الجهد مبدا اساسي في زيادة فعالية مردود فريق كرة قدم

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	57	95	12.15	3.84	1	0.05
لا	03	5				
مجموع	60	100%				

جدول 14 يوضح ما اد كان المال و الجهد مبد اساسي في زيادة فعالية مردود فريق كرة قدم



دائرة نسبية 14 تبين نسب اد كان المال و الجهد مبد اساسي في زيادة فعالية مردود فريق كرة قدم

تحليل و مناقشة نتائج

من خلال الجدول 14 نلاحظ ان فئة كبيرة للمدربين يعتبرون المال و الجهد مبد اساسي في التخطيط الرياضي حيث كانت نسبتهم 95 و هي فئة كبيرة بالمقابل توجد فئة قليلة نسبتهم 5 لا يعتبرون المال و الجهد مبد اساسي في التخطيط الرياضي

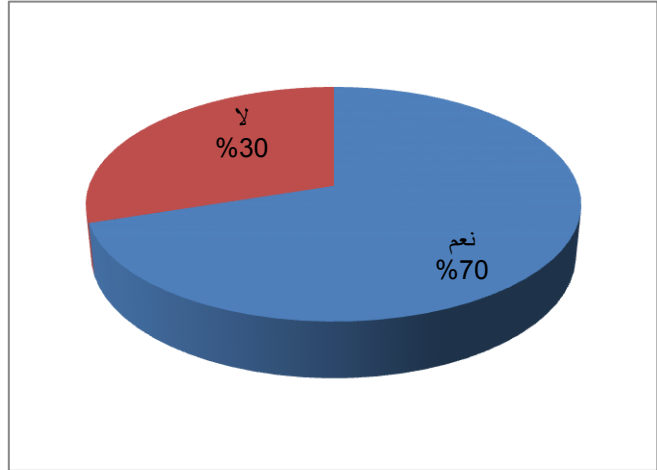
و منه نستنتج ان معظم المدربين يعتبرون المال و الجهد مبد اساسي في التخطيط الرياضي و ذلك لتحقيق اهدافهم مرسومة

السؤال 15 هل بتوفر الوسائل البداغوجية يتم تحقيق اهداف المطلوبة

الغرض من السؤال معرفة اهداف مطلوبة من خلال توفر الوسائل البداغوجية

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	42	70	9.6	3.84	1	0.05
لا	18	30				
مجموع	60	100%				

جدول 15 يمثل اهداف مطلوبة من خلال توفر الوسائل البداغوجية



دائرة بينية 15 تبين نسب اهداف مطلوبة من خلال توفر الوسائل البداغوجية

تحليل و مناقشة نتائج

من خلال الجدول نلاحظ ان معظم مدربين يرون ان توفر الوسائل مطلوبة تساهم في تحقيق اهداف مطلوبة لتخطيط الرياضي و

نسبتهم 70 و من جهة اخرى نجد ان فئة قليلة من مدربين لا يعتمدون على وسائل بداغوجية في تحقيق اهداف مطلوبة و نسبتهم 30

ومنه نستنتج ان جل مدربين يؤكدون على توفر الوسائل البداغوجية من اجل تحقيق اهداف المسطرة

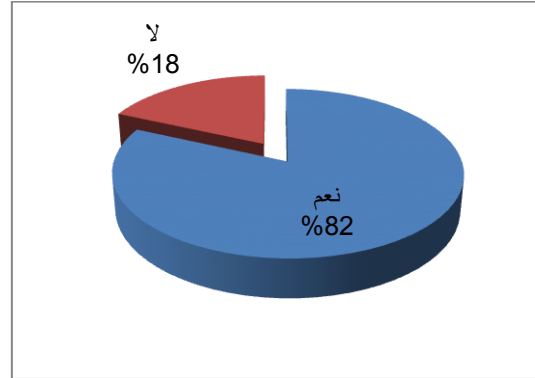
السؤال 16 هل يؤثر التخفيض في ميزانية الفريق على تخطيطكم الرياضي

الغرض منه معرفة مدى تأثير التخفيض في ميزانية الفريق على تخطيطكم الرياضي

نوع الفئة	عدد تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	49	81.33		3.84	1	0.05
لا	11	18.66				

			12.03	%100	60	مجموع
--	--	--	-------	------	----	-------

جدول 16 معرفة مدى تأثير التخفيض في ميزانية الفريق على تخطيطكم الرياضي



دائرة بيانية 16 تبين نسب تأثير التخفيض في ميزانية الفريق على تخطيطكم الرياضي

### تحليل و مناقشة نتائج

من خلال نتائج متحصل عليها لاحظنا ان نسبة كبيرة من مدربين يؤكدون على عدم تخفيض في ميزانية الفريق وذلك من اجل تحقيق تخطيطهم الرياضي و كانت نسبتهم 82 اما بعض مدربين لا يعطون اهمية لميزانية الفريق و كانت نسبتهم 18

و منه نستنتج ان ميزانية الفريق تلعب دور فعال في انجاح تخطيطهم رياضي فكلما زادت الميزانية كانت نسبة نجاح كبيرة

الاستنتاج : من خلال دراستنا لهذه المحرو الذي استنتجنا ان معظم المدربين يؤكدون ان الوسائل البيداغوجية و الجانب المادية و الهياكل الرياضية لها دور في انجاح عملية التخطيط الرياضي و هذا ما تطرقنا له من خلال نتائج دراستنا

**المحور الثالث هناك الترابط بين التوقيت الزمني لتخطيط المدرب على تحسين مردود فريق**

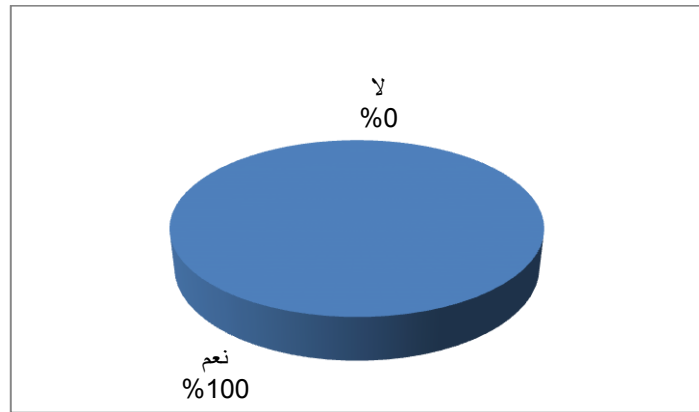
**كرة القدم أصاغر (تحت 15 سنة)؟**

السؤال 17 في بداية الموسم التدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التخطيط الرياضي؟

الغرض من السؤال معرفة أهمية تسطير برنامج زمني لمراحل التخطيط الرياضي في بداية الموسم التدريبي

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
نعم	60	100%				
لا	00	00%				
مجموع	20	%100	15	3.81	1	0.05

جدول 17 يبين أهمية تسطير برنامج زمني لمراحل التخطيط الرياضي في بداية الموسم التدريبي



دائرة بيانية 17 تبين نسبة أهمية تسطير برنامج زمني لمراحل التخطيط الرياضي في بداية الموسم التدريبي

تحليل و مناقشة نتائج

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابوب نعم أي ان نسبة 100% ، وهذا يعني أنهم يرون ان تسطير برنامج زمني لمرحل التخطيط الرياضي في بداية الموسم التدريبي اهمية كبيرة

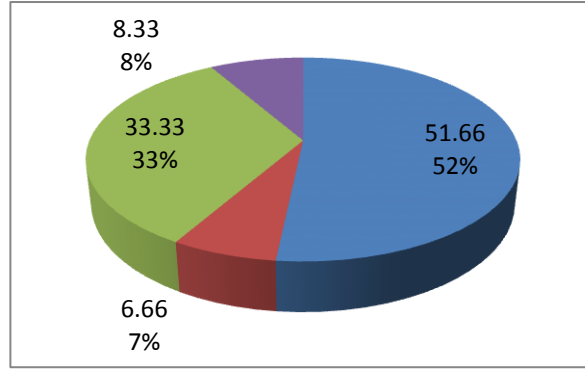
ومنه نستنتج ان تسطير برنامج زمني لمرحل التخطيط الرياضي في بداية الموسم التدريبي اهمية كبيرة و بالتالي وجود فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة مقدرة

السؤال 18 ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

الغرض من السؤال معرفة صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
شهري	31	51.66	27.86	7.81	3	0.05
يومي	04	6.66				
سنوي	20	33.33				
اسبوعي	05	8.33				
مجموع	60	100%				

جدوال 18 يبين صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه



دائرة بيانية 18 تبين نسب صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه

### تحليل و مناقشة نتائج

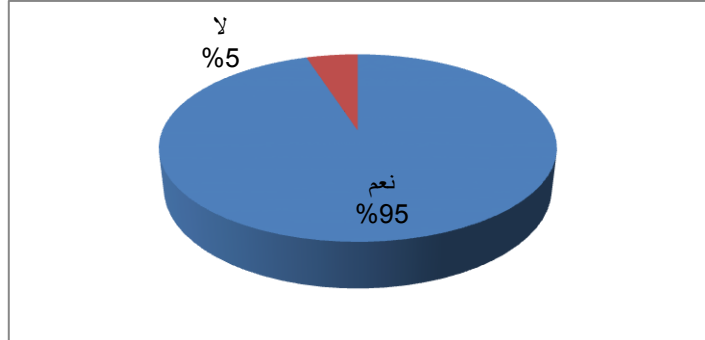
من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسب % 51.66 ثم تليها نسبة 33.33% التي تعني سبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط لأسبوعي بنسبة تقدر ب % 8.33 نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحمى بالأولوية لدى مدربي كرة قدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول

من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب

السؤال 19 هل تقسمون تخطيطكم الى مراحل تتماشى مع رزمة المنافسة من اجل تحقيق اهدافكم الغرض منه معرفة ادا كان تقسيم تخطيط رياضي يتماشى مع مراحل رزمة منافسة من اجل تحقيق اهداف

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
نعم	57	95				
لا	03	5				
مجموع	60	% 100	12.15	3.81	1	0.05

جدول 19 يبين ما اذا كان تقسيم تخطيط رياضي يتماشى مع مراحل رزنامة منافسة من اجل تحقيق اهداف



دائرة نسبية 19 تبين نسبة ما اذا كان تقسيم تخطيط رياضي يتماشى مع مراحل رزنامة منافسة من اجل تحقيق اهداف

### تحليل و مناقشة نتائج

من خلال نتائج محصل عليها من الجدول لاحظنا انه معظم مدربين يعتمدون على تقسيم تخطيط رياضي كي يتماشى مع مراحل

رزنامة منافسة من اجل تحقيق اهداف وكانت نسبتهم 95 و من جهة اخرى كانت هناك فئة قليلة لا تعتمد على تقسيم

تخطيط رياضي و نسبتهم 5

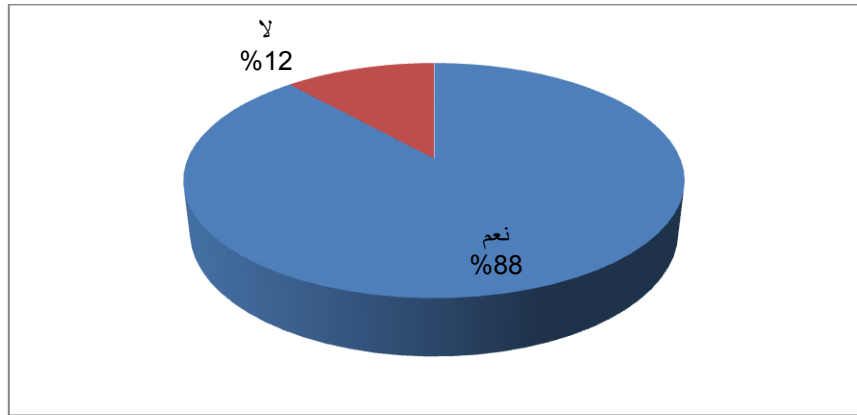
و منه نستنتج ان معظم مدربين يؤكدون على ضرورة اعتماد على تقسيم تخطيط رياضي وذلك كي يتماشى مع مراحل رزنامة منافسة من اجل تحقيق اهداف

السؤال 20 هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسة؟

الغرض منه معرفة مدى ممارسة مدربين لنشاط مبارياتهم وفق رزنامة رسمية للمنافسة

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
نعم	53	88.33				
لا	07	11.66				
مجموع	60	% 100	12.15	3.81	1	0.05

جدول 20 يبين مدى ممارسة مدربين لنشاط مبارياتهم وفق رزنامة رسمية للمنافسة



دائرة نسبية 20 تبين نسب ممارسة مدربين لنشاط مبارياتهم وفق رزنامة

رسمية للمنافسة

### تحليل و مناقشة نتائج

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتهم ق لرزنامة رسمية وذلك من لال إجابات المستجوبين المقدره

بنسب 88.33% نهم من أجا ب عكس ذلك بنسبة مقدره 11.33%

نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف المدربين، أن أغلبية المدربين يمارسون عملية اتخطيط وفق رزنامة رسمية وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام به معظم المدربين في تخطيط الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين واكتساب المهارات والمعارف العلمية

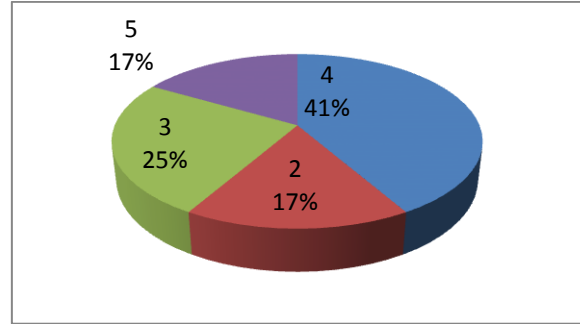
المنهجية وذلك كل لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة

السؤال 21 ما هو عدد الحصص المبرمجة اسبوعيا؟

الغرض منه معرفة عدد الحصص المبرمجة اسبوعيا

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
04	25	41.66	42.18	7.81	3	0.05
02	10	16.66				
03	15	25				
05	10	16.66				
مجموع	60	100%				

جدول 21 يبين عدد الحصص المبرمجة اسبوعيا



دائرة نسبية 21 تبين نسب عدد الحصص المبرمجة اسبوعيا

### تحليل و مناقشة نتائج

نلاحظ من خلال الإجابات ن هذا السؤال أن حل المدربين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع (04) أسبوعيا بنسبة 41.66% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأن يبرمج حصتين (02) أسبوعيا بنسبة 16.66% منهم ن أجاب أنه برمج ثلاثة حصص (03) 25% و

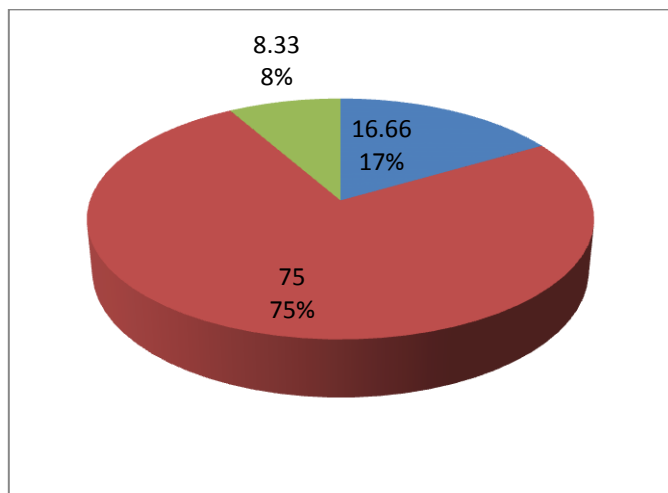
حصص (05) اسبوعيا 16.66% نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن تخصيص عدد الحصص التدريبية يختل من مدرب إلى اخر وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وآرائهم، ويرجع هذا إلى حرص المدرب كلا حسب هدف اختياره للحصص التدريبية على حسب ما يتطلب البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التخطيطية

السؤال 22 متى تبرمجون تدريبات ناديتكم؟

الغرض منه معرفة الفترة تي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة لإجراء التدريب

نوع فئة	تكرارات	نسبة مئوية %	ك محسوبة	ك جدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
فترة صباح	10	16.66	41.63	5.99	2	0.05
فترة مساء	45	75				
فترتين معا	05	8.33				
مجموع	60	%100				

جدول 22 يبين فترات تي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة لإجراء التدريب



دائرة بيانية 22 تبين نسب فترات التي يختارها المدرب والتي يراها

مناسبة لإجراء التدريب

## تحليل و مناقشة نتائج

من خلال نتائج جدول 22 نلاحظ ان معظم مدربين يختارون فترة المسائية مناسبة لإجراء التدريب حيث كانت نسبتهم 75 و هي اكبر نسبة اما فترة صباحية كانت نسبتها 16.66 تليها الفترتين معا بنسبة 8.33 و منه نستنتج ان مدربين يحبون وياكدون ان الفترة المسائية هي فترة مناسبة لإجراء التدريب

## الاستنتاج

من خلال دراستنا لهذا المحور استنتجنا ان **هناك الترابط بين التوقيت الزمني لتخطيط المدرب على تحسين مردود فريق كرة القدم أصاغر (تحت 15 سنة) بدليل نتائج دراستنا المحصلة**

## مناقشة نتائج الدراسة

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

معظم المدربين ذوي الخبرة في كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة مقارنة مع مدربي قآليي الخبرة في هذا المجال

يرى معظم المدربين ان وضع الاهداف قبل بداية الموسم يساعد على انجاح تخطيطهم الرياضي من اجل زيادة فعالية مردود الفريق

جل المدربين يؤكدون بان وجود الوسائل البداعوجية يساهم بنسبة كبيرة في فعالية تخطيط الرياضي ومنه رفع من مردود الفريق

تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمرآحل التخطيط الرياضي تتماشى مع رزنامة المنافسة له تاثير على زيادة مردود الفريق من اجل وصول الى الهدف منشود

عنصر تخطيط الرياضي عنصر فعال ويسمح برفع مستوى الانجاز الرياضي في كرة القدم لفئة اصاغر و بغيابه لا يمكن الوصول الى الاهداف مسطرة

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من مردود فريق كرة القدم وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التخطيط الرياضي له فعالية كبيرة

و عليه يؤكد المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمرآحل تتماشى مع رزنامة المنافسة أمر هام وضروري لتحقيق الاهداف و منه نقول ان دور التخطيط يساعد في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط لفترات المنافسة

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

## الخلاصة

و على ضوء دراستنا نقول ان التخطيط الرياضي عنصر فعال و حساس و منهج علمي حديث ، حيث أخذ في الاونة الاخيرة اهتماما بالغا من المدربين و اكد الباحثين المحترفين في هذا المجال كما ان عنصر الخبرة يلعب دور هام في الاعداد الجيد لتخطيط الرياضي الجيد كما ان توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط الرياضي ومنه زيادة مردود الفريق و ايضا فإعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على انجاح التخطيط المسطر و بالتالي تحقيق الاهداف المنشودة كما ان معظم المدربين و هنا يجمع معظم المدربين ان اعطاء الوقت اللازم لفترات التدريب يساعد في التحكم في عملية التخطيط و ضروري للنهوض بالاداء الرياضي للاعبين و منه يمكننا القول بان التخطيط الرياضي هو العمود الفقري لنجاح الاهداف المسطرة و ايضا يعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة جيدة من طرف اشبال و بالتالي تكوين لاعب متفوق و فريق متكامل و تصبح لديه عقلية رياضية

## التوصيات و الاقتراحات

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات و اقتراحات و نذكر منها مايلي:

- يمكن الاستفادة من خبرة المدربين التي يكتسبونها في مجال التدريب الرياضي لانها تؤثر بشكل ايجابي على عملية التخطيط
- لا بد على المدربين التزام بالتخطيط الرياضي تناسب في تطوير اداء و الرفع مستوى فريق الاشبال
- تخصيص ميزانية كافية تتماشى مع متطلبات هذه العملية و توفير مختلف الامكانيات البداغوجية للفريق من اجل انجاح عملية التخطيط الرياضي
- لا بد ان نراعي في عملية التخطيط كل الجوانب ( الجانب المهاري و الخططي و النفسي الخططي ) و اخدها بعين الاعتبار في عملية التدريب الرياضي
- يجب على المدربين تخصيص فترات مناسبة و كبيرة لنهوض باداء رياضي جيد و كذا تقسيم مجال الزمني على حسب رزنامة المنافسة

## 1. أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية:

2. إبراهيم سلامة. (1969). اللياقة البدنية- اختبارات التدريب. منبع الفكر .
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية ( الطبعة الأولى) . القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصرالدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي.
5. أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين. ( 1993 ، 436). فسيولوجيا اللياقة البدنية. مصر: دار الفكر العربي .
6. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان. (1994). تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني . القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط1 دار الفكر العربي.
8. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان. (1994). فسيولوجية التدريب في كرة القدم. دار الفكر العربي ط1.
9. أبو المجد عمرو، الخكي اسماعيل. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم.. مصر: مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
10. أبو عبده ، و حسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم. مصر: الفتح للطباعة و النشر الإسكندرية.
11. أحمد أمين فوزي. (2006) . مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم التطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. أحمد نصر الدين سيد. (1993). فسيولوجية اللياقة البدنية. دار الفكر العربي ط1.
13. أشرف محمد علي جابر. (2001). الأهمية النسبية لمتغيرات حجم القلب و الدم في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم. كلية التربية الرياضية للبنين و الهرم . المجلة العلمية . المؤتمر العلمي الدولي .
14. أمر الله أحمد البساطي . (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي تطبيقاته. دار الناشر للمعارف.
15. أمر الله أحمد البساطي. (1995). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم . القاهرة: منشأة المعارف بالإسكندرية.

16. أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف .
17. أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم . دار الجامعة الجديدة للنشر.
18. أمر الله البساطي . (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. دار الجامعة الجديدة للنشر.
19. أمر الله البساطي . التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. الإسكندرية: منشأة المعارف ط1.
20. أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني في كرة القدم. دار الجامعة الجديدة للنشر.
21. أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي، تخطيط، تدريس، قيادة. دار الجامعة الجديدة للنشر ط1.
22. أمر الله البساطي، محمد عبده، صالح الوحش. أساسيات كرة القدم. دار عالم المعرفة ط1.
23. أمين أنور الخوري. أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي.
24. أمين أنور الخولي . (1994) . الرياضة والحضارة الإسلامية . دار الفكر العربي.
25. أنا اسكارود- ترجمة - هاشم ياسر حسن يمونا. (2008). موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ( الطبعة الأولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
26. أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي . (2006). تنمية بعض الآداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي الميدان، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58. جامعة الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين.
27. البساطي، أمر الله. (1995). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم. مصر: درا منشأ المعارف الإسكندرية.
28. بسطويسي احمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي . مصر: دار الفكر العربي ، القاهرة .
29. بسطويطي أحمد. (1996). أسس و نظريات الحركة (المجلد الأولى). ملتزم الطبع و النشر.
30. البشتاوي مهند و الخواجا أحمد. (2005)، مبادئ التدريب الرياضي. الفلسطين: دار النشر وائل للنشر جامعة القدس أبو ديس.

31. بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية و المهارية . الإسكندرية: دار المعارف.
32. بلكحل منصور. (2010). محاضرة ماجستير الاختبارات و القياسات في المجال التدريب الرياضي ( الموضوع حول الأهمية الاختبارات في تقنين الحمل التدريبي). مستغانم. معهد التربية البدنية و الرياضية .
33. بن سي قدور حبيب. (2010). محاضرة ماجستير إدارة والتخطيط . مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية .
34. بن قاصد علي حاج محمد. (2010). محاضرة في منهجية البحث العلمي. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.
35. بن قوة علي. (2010). محاضرة في التخطيط التدريب الرياضي ( تحليل حمل الأسبوعي). مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.
36. بن قوة علي. (2010). محاضرة في التخطيط التدريب في كرة القدم . مستغانم : معهد التربية البدنية و الرياضية.
37. بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2001). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لاكتات الدم. دار الفكر العربي.
38. بهاء الدين سلامة. (1994) . فسيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
39. البيك علي فهمي، أبو زيد عماد ، خليل محمد. (2009). التمثيل الغذائي و نظم الطاقة اللاهوائية . مصر: منشأ المعارف ن الإسكندرية.
40. تامر محسن إسماعيل - موفق مجيد المولى. (1999 ، 14). التمارين التطويرية بكرة القدم. الطبعة الأولى عمان: دار الفكر العربي.
41. تامر محسن إسماعيل و موفق مجيد المولى. (1999). التمارين التطويرية بكرة القدم (المجلد الأولى). عمان. دار الفكر.
42. تامر محسن و سامي الصفار. (1988). أصول التدريب في كرة القدم . بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
43. تيفن هارد. (2009). مشكلات الطفولة و سيكولوجية المراهقة ( طرق علاجها). مصر: دار السلام القاهرة.
44. حامد عبد السلام زهران. (1989) . علم النفس النمو. القاهرة: دار المعارف.
45. حسن السيد أبو عبدا. (2002). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم. مصر: الإسكندرية.

46. حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . (الطبعة الأولى). الإسكندرية.
47. حسن السيد أبو عبده. (2002). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية.
48. حسن السيد أبو عبده. (2007). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم (الطبعة الثانية). إسكندرية.
49. حسن السيد أبو عبده ه. (2008). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم (الطبعة الثامنة). الإسكندرية.
50. حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد البدني كرة القدم (المجلد ط1).
51. حسن عصري. (1999). دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم، اطروحة دكتوراة. العراق: كلية التربية الرياضية بغداد.
52. حسن هاشم ياسر. (2012). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم. الأردن: مكتبة المتعم العربي للنشر و التوزيع ، عمان.
53. حنفي محمد مختار. (1994). الأسس العلمية في التدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب الحديث.
54. حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي .
55. حنفي محمود مختار. (1988). المدير الفني لكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
56. ديوبولد فان دالين (1985) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نوفل وسليمان الخضري الشيخ وطلعت منصور غبريال (الطبعة الثالثة) ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية،
57. الراحل عبد القوي. ( 2014/07/13 على الساعة 15 ساو 07 ) .
- http://alalamy.hooxs.com/t18058-topic . 2014: منتدى الشاعر الإعلامي
58. رافع صالح فتحي و ساطع إسماعيل ناصر و شريف قادر حسين. (2009). تطبيقات في الفسيولوجيا الرياضية و تدريب المرتفعات ( الطبعة الأولى ). دار دجلة.
59. الرضي، كمال. (2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرون. الأردن: المكتبة الوطنية للطباعة و النشر عمان.
60. رفاعي مصطفى حسين. (2005). أصول تدريب كرة القدم . المنصورة: عامر للطباعة والنشر.

61. رمضان محمد القذافي. (2000). علم النفس النمو ( الطفولة و المراهقة). مصر: المكتبة الجامعة الأزاريطة الإسكندرية .
62. سامي محمد ملحم. ( 2004). علم النفس النمو ( دورة الحياة الإنسان ). الأردن: دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، عمان.
63. سستيفن هارد. (2009). مشكلات الطفولة و سيكولوجية المراهقة ( طرق علاجها). مصر: دار السلام القاهرة.
64. سلامي الباهي. (1981). سيكولوجية المراهقة . الجزائر : المعهد التكنولوجي للتربية.
65. سميرة خليل محمد . (2008) . مبادئ الفسيولوجية الرياضية ( الطبعة الأولى) .
66. سهيل إدريس. (2007). قاموس فرنسي- عربي- المنهل الوسيط (المجلد الثانية). لبنان: نادر الآداب للنشر و التوزيع بيروت.
67. السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي - تدريب و فسيولوجية القوة. مركز الكتاب للنشر ط1.
68. صالح الدين العمري. (2005). الصحة النفسية و الإرشاد النفسي. الرن: مكتبة المجتمع العربي للنشر ، عمان.
69. صبحي عمران شلش. (1984) . علم وظائف الأعضاء . الجزائر : معهد عنابة.
70. طارق حسن رزوقي النعيمي . (2010) . كلية التربية الرياضية جامعة بغداد. تم الاسترداد من <http://www.iraqacad.org> :
71. طلحة حسام الدين. (2003). الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف القاهرة.
72. طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلال. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق القاهرة: دار الفكر العربي.
73. عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي. مركز الكتاب للنشر.
74. عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية و علم النفس . دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي .
75. عبد القادر حلمي. (1993). مدخل إلى الإحصاء . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.