

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية.

تخصص تدريب رياضي.

بعنوان:

واقع تخطيط الحصة التدريبية لدى مدربي

الفئات الصغرى لكرة القدم.

فئتي (15-17 سنة).

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية معسكر.

تحت إشراف الدكتور: -سنوسي عبد الكريم

من إعداد الطلبة: - رزق الله قادة

-نكروف جمال الدين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا))
صدق الله العظيم.

شكر و تقدير

-أرى لزاما علي تسجيل الشكر و إعلامه و نسبة الفضل لأصحابه، استجابة لقول النبي صلى الله عليه و سلم: «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».
و كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر فالشكر أولا لله عز و جل على أن هداني لسلوك طريق البحث و التشبه بأهل العلم و إن كان بيني و بينهم مفاوز. كما أخص بالشكر أستاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور سنوسي عبد الكريم، فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة و ألفت إشارة، فله مني وافر الثناء و خالص الدعاء. كما أشكر السادة الأساتذة و كل الزملاء و كل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا و أن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

إهداء

إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... أبي.
إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان دعاؤها سر
نجاحي و حنانها بلسم جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة و الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.

إلى الأستاذ المشرف الدكتور سنوسي عبد الكريم ، إلى أساتذتي الكرام الذين أناروا دروبنا
بالعلم و المعرفة.

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغى بها إلا وجه الله و
منفعة الناس.

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

المحتويات

-شكر وتقدير.

-الإهداء.

- قائمة الجداول.

- قائمة الأشكال.

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث.

-الصفحة:

02	مقدمة
03	إشكالية البحث
04	أهداف الدراسة
04	فرضيات الدراسة
05	أهمية البحث
05	مصطلحات البحث
06	الدراسات المشابهة

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول: التخطيط في كرة القدم

11	تمهيد
12	1-ماهية التخطيط
12	1-1 مفهوم التخطيط
13	2-1 تعريف التخطيط في المجال الرياضي
13	3-1 أهمية التخطيط

13	1-3-1 مواجهة حالة عدم التأكد و التغيير.....
13	2-3-1 التركيز على الأهداف.....
14	3-3-1 الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل.....
14	4-3-1 تسهيل عملية الرقابة.....
14	4-1 مراحل التخطيط.....
14	5-1 مبادئ التخطيط في التربية الرياضية.....
14	1-5-1 الواقعية.....
14	2-5-1 المرونة.....
14	3-5-1 الشمول و الاتزان.....
15	4-5-1 المراعاة.....
15	5-5-1 التكامل.....
15	6-1 مقومات التخطيط.....
15	1-6-1 ملائمة العوامل المؤثرة الداخلية و الخارجية.....
16	2-6-1 المخطط الفعال.....
16	7-1 خصائص التخطيط الفعال في الرياضة.....
17	8-1 مميزات التخطيط الجيد.....
18	9-1 التخطيط في كرة القدم.....
18	2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....
18	3- خطوات و أسس تخطيط التدريب في كرة القدم.....
19	4-أنواع التخطيط.....
19	1-4 التخطيط اليومي.....
19	1-1-4 القسم الإعدادي.....
19	2-1-4 القسم الرئيسي.....
20	3-1-4 القسم الختامي.....
20	2-4 التخطيط الأسبوعي.....
21	3-4 التخطيط الشهري.....
21	4-4 التخطيط السنوي.....
22	5-مؤشرات التخطيط.....
22	1-5 مؤشرات حسب نوعية الإعداد.....
22	1-1-5 الإعداد البدني.....

23 2-1-5 الإعداد التقني و التكتيكي
23 2-5 مؤشرات الإعداد للمنافسة
23 6-تخطيط الحصة التدريبية
23 1-6 الأنواع الرئيسية لحصة التدريب
24 2-6 أهداف حصة التدريب
24 3-6 أجزاء وحدة التدريب
24 1-3-6 التقديم التمهيدي
24 1-1-3-6 الإحماء
25 2-1-3-6 أهداف الإحماء
25 3-1-3-6 أقسام الإحماء
26 2-3-6 الجزء الرئيسي من حصة (وحدة) التدريب
27 3-3-6 التهيئة
27 4-6 زمن وحدة التدريب
28 5-6 واجبات المدرب في عملية التخطيط لوحدة (حصة) التدريب
29 خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التدريب في كرة القدم.

31 تمهيد
32 1-التدريب الرياضي
32 1-1 نبذة تاريخية عن التدريب البدني و الرياضي
32 2-1 ماهية و مفهوم التدريب
32 1-2-1 ماهية التدريب
33 2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي
33 3-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
33 4-1 واجبات التدريب الرياضي
33 1-4-1 الواجبات التربوية للتدريب
34 2-4-1 الواجبات التعليمية للتدريب
34 3-4-1 الواجبات التنموية للتدريب
34 5-1 مبادئ التدريب الرياضي
35 6-1 خصائص التدريب الرياضي

35	1-6-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية و التعليمية.....
36	2-6-1 التدريب الرياضي مبني على الأسس و المبادئ العلمية
37	3-6-1 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب.....
37	4-6-1 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية.....
38	7-1 متطلبات التدريب الرياضي.....
38	8-1 عمليات التدريب الرياضي العلمي
38	1-8-1 عمليات القيادة الفنية للإدارة
39	2-8-1 عمليات القيادة التطبيقية.....
39	9-1 الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية
40	10-1 فترات التدريب
40	1-10-1 فترة الإعداد.....
41	2-10-1 فترة المنافسات
41	3-10-1 المرحلة الانتقالية
44	11-1 طرق التدريب الرياضي
44	1-11-3 مفهوم طرق التدريب.....
44	2-11-3 اشتراطات الطرق التدريبية
44	3-11-3 أنواع طرق التدريب الرياضي
44	1-3-11-3 طريقة التدريب المستمر
46	2-3-11-3 طريقة التدريب الفكري
47	3-3-11-3 طريقة التدريب التكراري
48	4-3-11-3 طريقة التدريب الدائري
49	2-المدرب الرياضي
49	1-2 مفهوم المدرب الرياضي
49	2-2 واجبات المدرب في كرة القدم
50	3-2 خصائص مدرب كرة القدم الجيد
52	-خلاصة الفصل

الباب الثاني : الجانب التطبيقي.

الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

54	تمهيد
----	-------------

55	1-الدراسة الاستطلاعية.....
55	1-1المجال الزمني و المكاني و البشري.....
55	2-تحديد متغيرات الدراسة
56	3-عينة البحث و كيفية اختيارها
56	4-المنهج المستخدم
56	5-أدوات الدراسة
56	5-1 الأسئلة المغلقة
56	5-2 الأسئلة النصف المفتوحة
57	6-كيفية تفرغ الاستبيان
57	7- التقنية الإحصائية المستعملة.....
57	8-إجراءات التطبيق الميداني
57	9-حدود الدراسة

الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج.

59	-تمهيد
60	- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
68	- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
74	- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة
79	-مقابلة النتائج بالفرضيات
80	-الإستنتاجات
81	- الإقتراحات.....
82	-الخاتمة
83	- المصادر والمراجع
87	-الملاحق

قائمة الجداول.

الصفحة	إسم الجدول	الرقم
60	يوضح عدد المدربين الذين سبق لهم ممارسة كرة القدم.	01
61	يوضح قيم مختلف أعمار المدربين.	02
62	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها.	03
64	يوضح قيم مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية.	04
65	يبين نوع الأصناف التي سبق للمدربين الإشراف عليها.	05
67	يوضح عدد المدربين الذين تلقوا تربص تكويني.	06
68	يوضح قيم صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين.	07
70	يبين قيم الاعتماد برنامج تدريبي زمني مخطط.	08
71	قيم مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى في التخطيط للحصة التدريبية.	09
72	يوضح إذا ما كان المدربون يمنحون الزمن الكافي للحصص التدريبية في برنامج التدريب.	10
73	يبين عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.	11
74	يبين إجابات المدربين حول إذا ما كان هناك ميزانية مادية تمنح للاعبين الفئات الصغرى.	12
75	يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كانت عملية التخطيط تحتاج لوسائل و إمكانيات بيداغوجية.	13
77	يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كانت إدارة فريقهم توفر لهم كافة الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية لإنجاح عملية التخطيط.	14
88	يوضح إجابات المدربين حول حالة الوسائل البيداغوجية لفريقهم.	15

قائمة الأشكال .
أشكال الجانب النظري.

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
37	يمثل مخطط الأسس و المبادئ العلمية للتدريب.	01
42	الشكل يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي.	02
43	الشكل يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب.	03
43	الشكل يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي.	04
45	الشكل يبين طريقة التدريب المستمر.	05
47	الشكل يبين طريقة التدريب الفتري.	06
48	الشكل يبين طريقة التدريب التكراري.	07

أشكال الجانب التطبيقي.

الصفحة	إسم الشكل	الرقم
60	أعمدة بيانية توضح نسب المدربين الذين سبق لهم ممارسة كرة القدم في أندية معينة.	08
61	أعمدة بيانية توضح نسب مختلف أعمار المدربين.	09
62	أعمدة بيانية توضح نسب نوع الشهادات المتحصل عليها.	10
64	أعمدة بيانية توضح نسب مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية.	11
65	أعمدة بيانية توضح نسب مختلف الأصناف التي سبق للمدربين الإشراف عليها.	12
67	أعمدة بيانية توضح نسب المدربين الذين تلقوا تربية تكوينية.	13
68	أعمدة بيانية توضح نسب مختلف صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون.	14
70	أعمدة بيانية توضح نسب مدى اعتماد المدربين على برنامج تدريبي زمني مخطط .	15
71	أعمدة بيانية توضح نسب مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى في التخطيط للحصة التدريبية.	16

72	أعمدة بيانية توضح إجابات المدربين حول منحهم الزمن الكافي للحصص التدريبية في برنامج التدريب.	17
73	أعمدة بيانية توضح نسب عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.	18
74	أعمدة بيانية توضح نسب مدى وجود ميزانية مادية تمنح للاعبين الفئات الصغرى.	19
75	أعمدة بيانية توضح نسب حاجة عملية التخطيط إلى إمكانيات و وسائل بيداغوجية من وجهة نظر المدربين.	20
77	أعمدة بيانية توضح نسب آراء المدربين حول توفير إدارة ناديهم لكافة الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية لإنجاح عملية التخطيط.	21
78	أعمدة بيانية توضح نسب حالة الوسائل البيداغوجية للنادي.	22

ملخص البحث:

-عنوان الدراسة: واقع تخطيط الحصة التدريبية لدى مدربي الفئات الصغرى (فئتي 15-17 سنة) .

-أهداف الدراسة :

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي لدى الفئات الصغرى لكرة القدم.
- الوصول إلى الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير الأداء الرياضي لدى الفئات الصغرى لكرة القدم.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- توضيح العلاقات بين التخطيط والرياضة.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في المجال الرياضي .

-الإشكالية العامة:

- ما مدى اعتماد مدربي الفئات الصغرى على التخطيط بشكل عام و تخطيط الحصة التدريبية بشكل خاص في كرة القدم .

-فرضيات الدراسة :

- خبرة مدربي الفئات الصغرى تأثير ايجابي على تخطيط الحصة التدريبية في كرة القدم .
- تحديد التوقيت الزمني للحصص التدريبية يؤثر على تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم.
- نقص الإمكانيات المادية يؤثر سلبا على عملية التخطيط للحصة التدريبية في التدريب.

-إجراءات الدراسة :

- العينة: عينة قصدية.
- المجال الزمني: بالنسبة للجانب النظري تم البدء فيه بين فترتي مارس-أفريل 2018 و جوان 2018. أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه في أواسط شهر جويلية 2018 إلى غاية شهر أوت 2018.
- المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية على بعض أندية كرة القدم لولاية معسكر.
- المنهج: المنهج الوصفي التحليلي .
- الأداة المستعملة: الاستبيان.

- و انطلاقا من هذه المعطيات قسما بحثنا إلى 03 جوانب:

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

2-الجانب النظري و تضمن فصلين :

- الفصل الأول: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتضمن ماهية ومفهوم وأهمية التخطيط، مراحل وأنواعه ، وشروط وضعها، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط ، تخطيط الحصة التدريبية و أنواعها وأهدافها و أجزائها و زمنها و واجبات المدرب في عملية التخطيط للحصة التدريبية .
- الفصل الثاني: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتطرقنا فيه إلى التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته ، طرقه وأنواعها، حمل التدريب. بعدها قدمنا مفهومها للمدرب الرياضي وواجباته في كرة القدم.

3- الجانب التطبيقي و قسمناه إلى فصلين:

- الفصل الأولى : يحتوي على الطرق المنهجية البحث.
- الفصل الثاني: قمننا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة و مناقشة النتائج، الاستنتاجات، الاقتراحات والتوصيات، ثم الخاتمة.

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

المقدمة:

الرياضة منذ القدم تعتبر عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم و تطورت مع مرور الزمن لتصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها، ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالا شريفا و إطارا ساميا للمنافسة و الصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا.

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

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين. وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المعين.

أما الحصة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى. وبناءً على ذلك تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي .

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على واقع التخطيط بصفة عامة و تخطيط الحصة التدريبية بصفة خاصة في مجال تدريب كرة القدم لدى مدربي الفئات الصغرى و تأثيره على مستوى اللاعبين وتحسين المردود الرياضي . واقتصرت دراستنا على فئتي (17-15سنة) .

1- إشكالية البحث:

خطى التدريب الرياضي العلمي خطوات واسعة في طريق العلم، توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستغلها في تطوير ذاته. وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، فكان من الضروري أن تواكب المراجع والمؤلفات هذا التطور الهائل في المعلومات الخاصة به. (مفتي، 2001، ص 05). ورياضة كرة القدم من بين رياضات المستويات التي يهدف القائمون عليها بالوصول بفرقهم إلى أعلى المستويات، من خلال الوصول إلى الإعداد المتكامل من جميع الجوانب، هذا الإعداد الذي لا بد له من طرق وأساليب ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها سلفاً عن طريق مختصين، مدربين وهيئة مشرفة. وتتمثل هذه الأسس والطرق في عملية التخطيط الرياضي بصفة عامة و تخطيط الحصة التدريبية بصفة خاصة و يعتبر التخطيط عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين. (عماد الدين عباس ، 2007 ، ص 15).

إن أهمية التخطيط الرياضي تركز على وضع حد لأي عمل غير مدروس والذي تكون نتائجه سلبية وغير صحيحة ، لذا فإن التخطيط في المجال الرياضي لا تقل عن أهمية ذلك عن العلاقة المقصودة بين (الاقتصاد والسياسة) إذ تضع حد لأي عمل غير مدروس ، لذا اخذ المدربون العاملون في هذا الميدان بالاعتماد على التخطيط لكونه يعتبر ركيزة أساسية ليضمن لنا نجاح العملية التدريبية وبهذا يقع على المدرب قبل وضعه الخطة أن يهيأ مستلزمات التدريب والتخطيط كي تكون الخطة واقعية وسهلة التطبيق ، هذا مما سيجنبنا الارتجالية في العمل وان تكون الخطط التدريبية واقعية ليؤمن تحقيق الوصول إلى النتائج أو يمكن التوصل إلى اعتبار التخطيط أفضل وسيلة لتطور وتحسن المستوى للوصول إلى المستوى الرياضي العالي، لذا فإن التخطيط ضرورة يشمل جميع مراحل المتدربين (موقع www.sport.ta4a.us).

ولعبة كرة القدم هي من الألعاب التي تعتمد على الإعداد الطويل والتخطيط المنظم من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لهذا من الضروري التفكير في العمل بالتخطيط الأمثل للتوصل للهدف الجيد المبني على مقاييس موضوعية يتيح فرصة أكبر للوصول إلى المسطر. وعليه يعد التخطيط مستويات عالية و المدرب هو الذي يقوم بهذه العملية المنظمة بوضع برامج التدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة .

و من كل هذا أردنا معرفة مدى اعتماد مدربي الفئات الصغرى (15-17 سنة) على التخطيط للعملية التدريبية و خاصة الحصة التدريبية وفق الأسس و المبادئ العلمية للتخطيط الرياضي لهذا قمنا بطرح التساؤلات التالية:

-التساؤل العام:

- ما مدى اعتماد مدربي الفئات الصغرى على التخطيط بصفة عامة و تخطيط الحصة التدريبية بصفة خاصة في كرة القدم؟

-التساؤلات الجزئية:

- هل لخبرة مدربي الفئات الصغرى تأثير على عملية تخطيط الحصة التدريبية في كرة القدم ؟
- هل تحديد التوقيت الزمني للحصص التدريبية يؤثر على تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم؟
- هل نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية تخطيط الحصة تدريبية في التدريب؟

2- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى اعتماد مدربي الفئات الصغرى على التخطيط بصفة عامة و تخطيط الحصة التدريبية بصفة خاصة في كرة القدم.
- دراسة دور التخطيط و تخطيط الحصة التدريبية في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي للاعبين الفئات الصغرى لكرة القدم .
- إعطاء التوقيت الزمني المراحل التخطيط و تخطيط الحصة التدريبية عند مدربي الفئات الصغرى لكرة القدم أهمية كبيرة.
- محاولة إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى الفئات الصغرى .
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي

3-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط بصفة عامة و تخطيط الحصة التدريبية لدى مدربي الفئات الصغرى لكرة القدم تأثير على مستوى اللاعبين.

الفرضيات الجزئية:

- خبرة مدربي الفئات الصغرى تؤثر إيجابا على تخطيط الحصة التدريبية في كرة القدم .
- تحديد التوقيت الزمني للحصص التدريبية يؤثر على تحسين أداء اللاعبين.
- نقص الإمكانيات المادية يؤثر سلبا على تنفيذ عملية تخطيط الحصة التدريبية في التدريب.

4- أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في طياته الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التخطيط و تخطيط الحصة التدريبية للتدريب الرياضي لدى الفئات الصغرى ، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط عامة و تخطيط الحصة التدريبية بشكل خاص ودورهم كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى لاعبي الفئات الصغرى لكرة القدم .
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5- مصطلحات البحث:

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 كافة الجوانب في التوقيت المناسب (مفتي، 1999، ص 27).

الحصة التدريبية:

تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق (مفتي، 2001، ص 272).

المدرّب:

المدرّب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتمرن في شخصية اللاعب الرياضي.

ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرّب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية (على فهمي و عماد الدين عباس 2003، ص 05)

الفئات الصغرى:

نحن بصدد دراسة لاعبي المراهقة الوسطى حيث تمتد هذه الأخيرة من 15 إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية حيث يميزها بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا، مقارنة بالمرحلة السابقة (المراهقة المبكرة) وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من الزيادة في الطول و الوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي ، صحته و قوته الجسمية .(سعيدة ، 1980، ص 25).

كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن ، 1998 ، ص09)

6-الدراسات المشابهة :

يحاول الباحث الاطلاع لما وصل إليه سابقوه أو لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواضيع التي تطرقت لواقع التخطيط في المجال الرياضي ، فوجدنا الدراسات التالية :

6-1 الدراسة الأولى: الطالب عبد الرحمان علي 2015/2014

- تحمل عنوان " أهمية تخطيط البرامج العلمية في إعداد و تكوين فئة 12-16 سنة لكرة اليد".
- نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
- جامعة البويرة.

الفرضية العامة :

- للبرامج العلمية التدريبية أهمية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد.

الفرضيات المقترحة:

- البرامج التدريبية المنتهجة في إعداد و تكوين فئتي 12-16 سنة لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك.
- غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئتي 12-16 سنة يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية.
- عدم استفادة المشرفين على فئتي 12-16 سنة إلى التكوين و تجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب.
- عدم اهتمام المسيرين بفئتي 12-16 سنة يؤدي إلى إهمال و نقص عملية الإعداد و التكوين.

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- البرامج العلمية لها دور كبير في التخطيط الجيد للإعداد و التكوين.
- ضرورة مسايرة البرامج الحديثة للتدريب .

6-2الدراسة الثانية: الطالب بايزيد عبد القادر 2015/2014.

- تحمل عنوان "دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأكاير"

- نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
- جامعة البويرة .

الفرضية العامة :

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

الفرضيات المقترحة:

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

3-7 الدراسة الثالثة: الطلبة نجاري بن حاج و علي محمد 2013/2014..

- تحمل عنوان " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة اقل من 17 سنة " .

- نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
- جامعة خميس مليانة.

الفرضية العامة :

- للتخطيط الاستراتيجي لدي المدربين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم.

الفرضيات المقترحة:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب لها تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- تحديد التوقيت الزمني المراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي.

- أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التخطيط في كرة القلم

تمهيد:

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

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

1- ماهية التخطيط:

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

المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

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

ويعود تباين تعاريف التخطيط إلى:

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية.
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات. (احمد عبد العزيز 1995-1996 ص 51).

1-1 مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولا وعلى المكان والزمان ثانيا لكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين في هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة

تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالبا ما يكون راجعا إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم.

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقا من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة
وسنعرض لعدد منها :

أ- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل".

ب- ويعرفه إبراهيم عبد المقصود على أنه "استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة"
(إبراهيم محمود. 2003ص16-17).

ج- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلي , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين ."

1- 2 تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي:
" 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 كافة الجوانب في التوقيت المناسب". (مفتي 1999ص27) .

1- 3 أهمية التخطيط:

بدون وجود التخطيط تصبح القرارات الإدارية عشوائية لذلك توجد أربع أسباب رئيسية توضح أهمية التخطيط هي:

1- 3- 1 مواجهة حالة عدم التأكد والتغيير:

أصبح التخطيط أمرا ضروريا لمواجهة التغيير وعدم التأكد الذي ينطوي عليه المستقبل, فالمسئول لا يستطيع وضع أهدافه فقط, وإنما عليه أن يعرف طبيعة الظروف المستقبلية, والتغيرات المعتملة. والنتائج المتوافقة, وعلاقة ذلك بالأهداف.

1- 3- 2 التركيز على الأهداف:

فالتخطيط موجه في المقام الأول إلى إنجاز الأهداف, وبذلك يركز التخطيط على إعداد الخطط الفرعية, وربطها ببعضها البعض وتقليل درجة الحرية في هذه الخطة كمدخل للالتزام بها وتحقيق الهدف, ويدفع ذلك المسؤولين إلى أخذ الظروف المستقبلية في المساق, ومراجعة هذه الخطط دورياً وتنفيذها بما يتماشى مع الظروف وبما يضمن تحقيق أهداف المؤسسة.

1-3-3 الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل:

يساعد التخطيط على تحديد أكثر الوسائل والعمليات كفاية لتحقيق الهدف وبذلك يؤدي إلى تخفيض التكاليف ويمكن ملاحظة اقتصاديات التخطيط في مجال الإنجاز.

1-3-4 تسهيل عملية الرقابة:

ترجع أهمية التخطيط في هذا المجال إلى أن المدير لا يمكنه متابعة أعمال مرؤوسيه بدون أن يكون لديه أهداف مخططة وعلى ضوءها يمكن التعرف على مستوى الإنجاز بالمقارنة بهذه الأهداف (مروان، 2002، ص 99).

1-4 مراحل التخطيط:

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقاً للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني (إبراهيم محمود 2003، ص 18).

1-5 مبادئ التخطيط في التربية الرياضية:

1-5-1 الواقعية:

ونعني بها رسم الخطة في إطار الواقع الإجتماعي والقيمي والمال للمجتمع ومثل هذا الإطار يصون الصورة وبقها ويحدد ملامحها.

1-5-2 المرونة:

تعتبر بمثابة التكتيك لإستراتيجية التخطيط والقصد منها المبادأة في مواجهة ما يطرأ من مشكلات أو مواقف لم تكن في الحسبان التخطيطي.

1-5-3 الشمول والالتزان:

أي احتواء وعاء الخطة على جمع العناصر والمكونات إحتواء متوازنا يحدد مستويات الثقل والتركيز في معادلة الحاجات للتلاميذ.

1 - 5 - 4 المراجعة:

أن يتمشى جوهر الخطة مع طبيعة المجتمع المفروض تنفيذها فيه إذ لا يمكننا فصل التلاميذ عن مجموع المجتمع الذي يعيشون فيه.

1 - 5 - 5 التكامل:

من المسلم به أن الجزء من خدمة الكل. وعليه فالخطة المحلية جزء في كل الخطة العامة التي تضعها وزارة التربية , وهذا يتطلب حساسية فياضة بالنسبة لأي تعارض في الفلسفة أو طرق العمل , وتدارك الفشل أو التضارب في تنفيذ الخطة , وفي ضوء هذه المبادئ يجدر بالمخططين في التربية الرياضية مراعاة ما يلي:

- أن يتبع التخطيط من وحي رغبات وحاجيات الطلاب في المدرسة ومصالحة أفكارهم وآرائهم بدلا من الإملاء والتسلط.
- أن تتحقق فعالية التخطيط بإشراك الطلاب الذين يتأثرون مباشرة بنتائجه في رسم الخطة, وهذا يمثل أحد المبادئ الراسخة الديمقراطية.
- أن يركز التخطيط على قاعدة الحقائق الكافية .
- أن تتبع الخطط الأكثر فاعلية في عملية الربط بين أساليب المواجهة والأساليب للعمل مع اللجان , إذ تهئى المجال لإطلاق العديد من المؤثرات التي تعين على تفعيل وتنفيذ الخطة بأدنى حد ممكن من الاعتراض والمقاومة
- أن تتميز العملية التخطيطية بالفردية والتخصصية نظرا للتباين في المواقف.
- يتطلب التخطيط مهارة مهنية في القيادة فينبغي على المخطط أن يحدد دورة ويعاون الآخرين على تفهم هذا الدور.
- يتطلب التخطيط الاستعانة بجهود المتطوعين وغير المهتمين وتوزيع المسؤوليات بين هذه الجماعات يعتبر ضرورة مبدئية لكفاية تنفيذ البرامج.
- يعتمد التخطيط على المستندات والتسجيل الكامل لضمان استخدام نتائج المناقشات والمحاولات في المتابعة والتوجيه (مروان 2002، ص100).

1 - 6 مقومات التخطيط:

1 - 6 - 1 ملائمة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية :

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

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

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

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

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

1- 6 - 2 المخطط الفعال:

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

أ- الالتزام بالمبادئ والقيم: وهذا الأمر أساسي جدا لكي تسير خطوات عملية التخطيط من حيث أهدافها وسياستها، وإجراءاتها وسائر خطواتها، وفق القيم والمبادئ الخاصة بالمؤسسة ولا تتعارض معها.

ب- العلم المتخصص: لا بد وأن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع، والذي يقوم بالتخطيط له فيعرف ما هي الأهداف الجيدة في هذا الموضوع وكيف يتم تحقيقها. (عثمان 1989، ص 40-44).

ج- اتساع دائرته المعرفية: بحيث أن يكون المخطط دراية كبيرة ورعاية بكثير من المعارف والعلوم لما لها من أثر في وضعه للمخطط، وخاصة إذا كان تنفيذها وخطواتها لها علاقة متداخلة مع أمور أخرى.

د- حسن التوقع: ويعد هذا الأمر من العناصر الأساسية للمخطط لما تتطلبه عملية التخطيط من تنبؤ وتوقع مناسب ومنطقي للمستقبل، ولا يعني هذا إطلاق توقعاته وتحقيقها ولكن التوقع المناسب للأمور قد يضع لها مؤشرات في الواقع الحالي بما يحقق فاعلية للتخطيط. (عثمان 1989، ص 44).

1- 7 خصائص التخطيط الفعال في الرياضة :

كي يكون التغيير ناجحا في المؤسسة الرياضية ويكون التخطيط فعالا ومثمرا لا بد له من أن يشتمل على عدة خصائص ومن هذه الخصائص ذكر ما يلي :

- واقعية الأهداف التي تضعها المؤسسة لنفسها أو المشروع النابع لها.
- أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.
- أن يكون التخطيط شاملا لكافة أنشطة الهيئة الرياضية أو المشروع المراد تنفيذه. بمعنى شمول كافة النقاط الهامة .
- كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط.

- أن يضع التخطيط في اعتباره أن يكون تحقيق الأهداف مندرجا, وكذلك السير في الإجراءات .
- أن يكون التخطيط مرنا, نظرا لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائما على العوامل الغير أكيدة واحتمالات التغير .
- ضرورة وجود تنسيق فعال بين الإدارة المختلفة داخل المؤسسات الرياضية وكذلك التنسيق بين التخطيط.
- توفر العمق والجوهرية في التخطيط والابتعاد عن السطحية.
- أن يتسم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.
- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان (الاقتصادية) . (مفتي 1999 ، ص29).

1- 8 مميزات التخطيط الجيد:

ليس كل ما يتم تخطيطه ف المجال الرياضي يعتبر تخطيطا فعالا ومثمرا, وإنما لابد من توفر عددا من الخصائص حتى لا يمكن أن تأتي ثماره, ويصبح تخطيطا فعالا ومن جملة هذه المميزات ذكر ما يلي:

أن يستند التخطيط على التفكير الموضوعي: وعني هذا أن يكون التخطيط حقيقيا ومنطقيا, فيما يخص الاحتياجات المهمة والالتزامات المختلفة المترتبة عليها ويترتب على ذلك أن التنفيذ الفعال للخطة يتوقف على أن يفهمها بنكاء جميع الأفراد المسؤولين عن تنفيذها.

يجب أن يكون للخطة صفة الإثمار (الإنتاج): حيث أن الخطة ما هي إلا عملية تتبؤ ببعض التصرفات المقبلة , وأنها تبين الطرق ونوع التصرف الذي نعتقد بأنه الأصح , لحل المشكلة التي تنشأ أو التي يظهر لها أن تنشأ في المستقبل. ومن هنا يتضح أن القدرة على التخطيط تتوقف على القدرة في التنبؤ بقدرة معقولة بطبيعة الحوادث في المستقبل ومتطلباتها والت تؤثر في التنظيم.

الخطة يجب أن تكون مرنة: ومعنى المرونة هنا أنه يمكن تعديلها بسهولة وبسرعة لتوافق اشتراطات الظروف المتغيرة دون أن يترتب على ذلك نقص في الفعالية.

يجب أن تتوازن في الخطة صفة الاستقرار : وصفة الاستقرار هنا متصلة بصفة المرونة ولكنها تختلف عنها في بعض نواحيها لأن الخطط تكون أكثر استقرارا كلما كان التنظيم مستقلا بالإضافة إلى ذلك أن سلامة الخطة مقترنة بأقل قدر ضروري من التفصيل, تعتبر من العوامل الهامة في نجاحها.

يجب أن تتميز الخطة بالشمولية: أي أن الخطة تعطى بطريقة ملائمة لكل التصرفات التي يجب أن تتولاها الأفراد والعناصر التنظيمية لإنجاز الملائم للهدف.

يجب أن تكون الخطة خالية من الغموض: حيث يراعي عند كتابة الخطة الوضوح بالقدر الكافي لأن مسؤولية التنفيذ قد نتقدم بسبب قلة الوضوح ولكي لا تؤدي التفسيرات الشفوية للخطة إلى التضارب مع الظروف الاستثنائية وبالتالي صعوبة في التنفيذ.

يجب أن يكون التخطيط اقتصاديا في نفقاته: إن الأهمية الاقتصادية والاجتماعية للتخطيط تتجه إلى الزيادة على حسب المستوى الذي تؤدي فيه وبهذا يجب أن نضع أهمية فائقة للإنفاق عند تنفيذ الخطة حتى لا يؤدي هذا إلى توقف سير التنفيذ في إحدى مراحلها بسبب التحويل المالي. (مفتي 1999، ص 28).

1- 9 التخطيط في كرة القدم :

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه (حسن السيد 2001، ص 349، 350).

وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

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

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل" (مفتي 2001، ص 253، 254).

2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النضرة المستقبلية للمستوى التنافسي.
- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.
- تكامل جوانب الإعداد.
- وجود خطة لإعداد اللاعب.

3- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح
- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط
- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العلمي عند تنفيذ الخطة.
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

4- أنواع التخطيط:

4- 1 التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب. (Tupin Bernard, p175. 1990)

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

4 - 1 - 1 القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Edgar Thill et Ant ,p70 ,1977)

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

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

4 - 1 - 2 القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطي فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة) الرياضية للاعبين ثم يلي تثبيتها (حنفي ، 1980، ص 342).

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخطي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن

الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت (ثامر محسن و آخرون 1997، ص 69).

4-1-3 القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية (حنفي 1980، ص 342) إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهدئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس (أنوف وبتيج 1944، ص 65)

وقد قام الباحثان (هورسغ horskg) و (كاساني kacani) بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

القسم التحضيري:

- التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.
- مرحلة القسم الإعدادي 15-30 دقيقة.

القسم الرئيسي:

- مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

القسم الختامي:

- مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

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

ولكن في هذا الجانب أيضاً يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يومياً حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب (حسن السيد 2001، ص 342).

4-2 التخطيط الأسبوعي:

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

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة (ثامر محسن، 1988، ص 162-166).

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

4-3 التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية (عباس أحمد و عبد الكريم 1991، ص 142).

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا (ثامر محسن وسامي الصفار 1988، ص 168).

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

4-4 - التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

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

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم،
 - عدد فترات التدريب الإجمالية.
 - عدد أيام الراحة.
 - حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).
- كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية (حسن السيد 2001، ص 356).

5- مؤشرات التخطيط:

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

الحمل:

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

الكثافة:

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

5- 1 مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

5- 1- 1 الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة)
(1978 ,M.Duinovic ,Blazevic p 12)

5- 1 - 2 الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء. (Weuineck(j) p25.1983)

5- 2 مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

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

6- تخطيط الحصة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي و ينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة و جرعة عملية للتهيئة و الإعداد و الإحماء .
- ترتيب و تسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.
- تحديد حمل التدريب (كثرة التمرينات و دوامها و عدد مرات تكرارها و فترات الراحة ... الخ).
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية. -موقع(www.Uobabylon.edu.iq).
- كما تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق.
- يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها .
- قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية .(مفتي إبراهيم حماد 2001. ص 272).

6- 1 الأنواع الرئيسية لحصة التدريب:

- الوحدة التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة.

- الوحدة التدريبية التي تهدف إلى تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية.
- الوحدة التدريبية التي تهدف تعلم واكتساب وإتقان القدرات الخططية.
- الوحدة التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة.
- الوحدة التدريبية التي تهدف لاختيار وتقويم حالة التدريب. -موقع(www.Uobabylon.edu.iq).

6-2 أهداف حصة التدريب :

- تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي الأهداف المهارية و البدنية و الخططية و المعرفية و الأخلاقية .
- من الأفضل أن لا تزيد أهداف وحدة التدريب اليومية عن هدفين للناشئين و ثلاثة للبالغين.(مفتي2001. ص 272).

إعتبرات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب :

- تحديد الأهداف.
- أن يعمل كل تمرين من تمارينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
- أن يكون ترتيب التمارينات يدعم تحقيق الأهداف .
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارينات الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب و تشكيله لكل تمرين من التمارينات.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين .
- تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها و عدد اللاعبين/اللاعبات في كل منها.
- تدوين تاريخ الوحدة.
- تدوين الزمن الكلي المستغرق.
- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء و الجزء الرئيسي و التهدئة.
- (مفتي 2001. ص 273 272).

6-3 أجزاء وحدة التدريب :

6-3-1 التقديم التمهيدي :

- هو المدخل لحصة التدريب ويتم من خلال مقابلة اللاعبين/اللاعبات في الملعب و التحدث إليهم , سواء اصطفوا بشكل منتظم كالصف الواحد أو في تشكيل حر , ويهدف لتحقيق عدة أهداف نذكر منها ما يلي :
- توضيح أهداف الوحدة التدريبية.
 - تحقيق أهداف معرفية أو أخلاقية أو نفسية.
 - تقديم بعض المعلومات.

6-3-1-1 الإحماء :

يطلق عليه بعض الأسماء الأخرى مثل التسخين و يتراوح ما بين 10 و 20 بالمائة من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

6-3-1-2 أهداف الإحماء:

يهدف الإحماء إلى تحقيق عدد من الأهداف كي يتقبل جسم اللاعب/اللاعبة جهد تنفيذ التدريب. ومن الأهداف التي يرمي إليها في هذا الصدد ما يلي :

- زيادة سرعة ضربات القلب و ما يدفع من الدم في كل ضربة و زيادة اتساع الأوعية الدموية.
- زيادة سرعة التهوية الرئوية و ذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق و أسرع .
- إكساب العضلات الاستشارة الاسترخاء و الاستطالة المطلوبة للأداء .
- رفع درجة حرارة الجسم .
- الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل .
- الوصول لاستشارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب و المباراة.
- الإعداد و التهيئة للمهارات الحركية العامة و الخاصة بالرياضة التخصصية.
- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة.

6-3-1-3 أقسام الإحماء: يقسم الإحماء إلى جزئين فرعيين هما :

- الإحماء العام.
- الإحماء الخاص.

-أولا : الإحماء العام :

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة و أعضاء جسم اللاعب/اللاعبة بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي و إيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

-ثانيا : الإحماء الخاص:

يحل محل الإحماء العام تدريجيا و يهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا و مهاريا و خطيا و نفسيا لمتطلبات وحدة التدريب اليومية أو المباراة .

الإعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :

- التدرج.
- إختيار التمرينات بحيث تتماشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب.
- تكامل كل من الإعداد العام و الإعداد الخاص .
- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين.

- مراعاة الفروق الفردية.
- التنوع.
- إرتداء اللاعبين / اللاعبات لبدلات التدريب في الجو البارد عملا على سرعة الإحماء.
- تناسب محتوى الإحماء مع الطقس.
- فترات الراحة المناسبة خلال الإحماء.
- التشويق و الترغيب.
- استخدام بعض الوسائل المساعدة في الإحماء مثل بعض أنواع التدليك و بعض الكريمات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم.
- إلا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعب و شعوره بالإعياء .
- تناسب الإحماء مع الرحلة السنوية . (مفتي 2001، ص273.274.275)

6-3-2 الجزء الرئيسي من وحدة (حصّة) التدريب :

يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الحصّة التدريبية. زمن هذا الجزء يعادل 70,80 بالمائة من الزمن المخصص لحصّة التدريب .

إعتبارات يجب أن تراعى في الجزء الرئيسي:

- البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة و انتباه و جهد.
- البدء بتمرينات التعلم المهاري عقب الإحماء مباشرة لان هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق أيضا على تمرينات الاستجابة الحركية.
- تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهاري ضمانا لعدم إرهاق اللاعبين/اللاعبات .
- ألا تسير التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب أن يكون المدرب خلافا خلالها .
- يخصص بعض الوقت لأداء التمرينات طبقا للفروق الفردية.
- يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعليمها في حصّة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبين/اللاعبات إلى تحسينها.
- يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء و أن يكون في ظروف مثل التي يقابلها اللاعبون / اللاعبات في المباراة أو المنافسة، و يلاحظ انه خلال فترة الإعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة و لكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.
- هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين و اللاعبات للعب و لكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب ، مع مراعاة ألا تكون السيطرة و توجيه

اللاعبين و تقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.

- تمارين القوة العضلية و التحمل تقدم بدءا من منتصف الجزء الرئيسي و حتى نهايته.

6-3-3 التهيئة:

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية :

- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.
 - تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرة التدريب.
 - تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.
 - وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء المختلفة . وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية.
- (مفتي 2001.ص276.275)

6-4 زمن وحدة التدريب :

تختلف الوحدات التدريبية في زمانها حسب الهدف من التدريب ونوع الفعالية وعوامل أخرى كثيرة ويمكن أن نقسمها إلى :

- أ-وحدات تدريبية قصيرة مدتها ما بين (90-30) دقيقة.
 - ب-وحدات تدريبية متوسطة تكون مدتها ما بين (3-2) ساعة.
 - ج-وحدات تدريبية طويلة مدتها أكثر من 3 ساعات.
- فالإختلاف الكبير في زمن مدة الوحدات التدريبية يمكن أن يكون ضمن الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية أما الجماعية فان زمن الوحدات التدريبية على العموم يمكن أن يكون ثابت . ويعتمد على محتوياتها ونوع وشكل الفعالية واللعب الرياضية ومستوى الإعداد البدني للرياضي . فلو أخذنا موضوع شكل الوحدة التدريبية بنظر الاعتبار فان عداء المسافات القصيرة مثلا يتدرب حوالي ساعة واحدة خلال مرحلة السباقات , بينما يتدرب عداء المارثون لمدة 3 ساعات في هذه المرحلة .

إن استخدام واحدا من الوحدات التدريبية المذكورة أعلاه يعتمد على :

أ- المحتويات التدريبية.

ب- المرحلة التدريبية.

ج- المستوى الرياضي . -موقع(www.Uobabylon.edu.iq)

5-6 واجبات المدرب في عملية التخطيط للوحدة (الحصة) التدريبية:

أ- تقييم الوحدة التدريبية مباشرة لغرض تجنب وتقادي الإشكالات والتهيؤ إلى الوحدة التدريبية القادمة.

ب- من خلال تقييم المدرب للوحدة التدريبية سوف يعطي وضوحا عن مستوى أداء اللاعبين .

ج- إعداد وتوجيه اللاعبين بالاهتمام والاعتماد على أنفسهم وتطوير قدراتهم اتجاه الواجبات المناطة بهم .

د- قيام المدربين باستخدام الملاحظة لحالات الإصابة التي قد تحدث من خلال عدم الأداء الجيد.

هـ- الإعداد والتحضير الجيد من قبل المدربين قبل المباشرة بالوحدة التدريبية.

و- العمل على اعتماد الفحوصات الطبية والاختبارات الدورية المنتظمة مع استخدام القياسات الخاصة باللاعبين .

ز- ضرورة الاطلاع على الكتب والمصادر العلمية التي لها علاقة بالاختصاص أو الفعالية من قبل

المدربين أولا واللاعبين ثانيا لغرض تطوير وزيادة الخبرة.

ح- قيام المدرب بأعداد سجل خاص للاعبين يتضمن معلومات دقيقة مع تقييم النتائج وإعطاء

اللاعبين الملاحظات الخاصة بهم.

- (<http://internationalhandballcenter.com> / site).

خلاصة:

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان "مخلوق مخطط".

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويلي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتقادي المشاكل التي تواجه المشروع.

وإن التخطيط للحصة التدريبية أصبح لا يستغني عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم و هو العنصر الأساسي لعملية التخطيط و يجب تخطيط الحصة التدريبية وفق الأسس العلمية و التدريبية و أن يكون لها هدف واضح و أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط للحصة التدريبية في مكانته والأهمية البالغة لكونها عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني

التدريب في كرة القدم

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلي في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

التدريب الرياضي في كرة القدم:

1- التدريب الرياضي:

1-1 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع ،وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها (بسطويسي ، 1999، ص 19، 24).

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

1- 2 ماهية ومفهوم التدريب:

1- 2- 1 ماهية التدريب:

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

1-2-2 مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلي في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم فيكل من القدرة اللاعب و جاهزيته للأداء (وجدى و محمد لطفى 2002، ص 13).

أ- ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى " (بسطويسي 1999، ص 24)
ب- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" (بسطويسي 1999، ص 24) .
ج- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مفتي 2001، ص 21).

1-3 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة الوظيفية، النفسية و الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.
(أمر الله 1998، ص 54)

1-4 واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

1-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد ، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح ، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم

البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
 - أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الخلقية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
 - تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة، والتصميم والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.
- (حنفي 1980، ص 15، 14).

1-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية (مفتي 2001، ص 30).

1-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (مفتي 2001، ص 30).

1-5 مبادئ التدريب الرياضي:

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

وتتلخص مبادئ التدريب في:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .

- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
 - إن التدريب الزائد أو التكيف الغير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.
 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد العام والخاص (والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة والقدرة والسرعة والتحمل الخ.

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة الكفاح. (عادن، 1999، ص 158).

1- 6 خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

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

لعملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب ، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة ، بالإضافة إلى تربية ، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية،

وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم (محمد حسن 2002، ص 19).

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

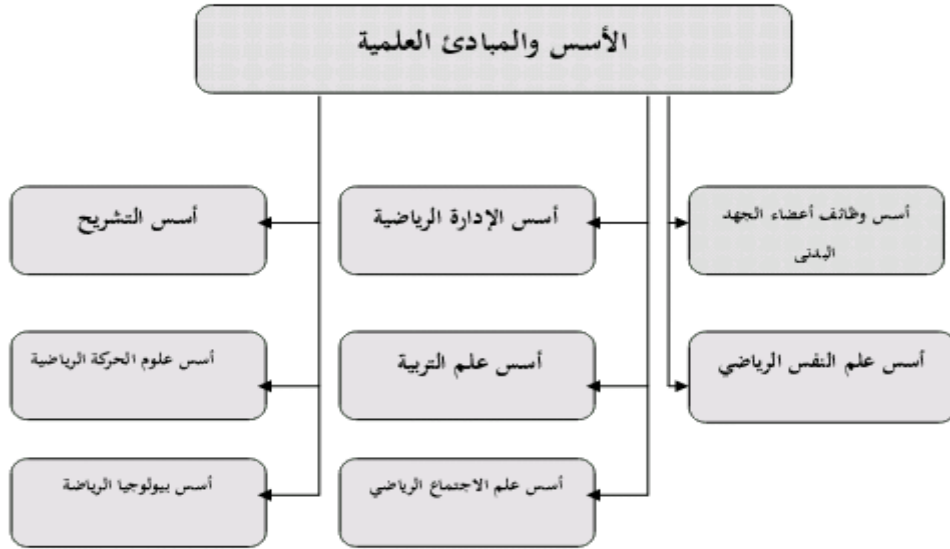
1- 6 - 2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية :

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي" (محمد حسن 2002، ص 19).

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.



1- 6- 3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب :

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي ، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية ، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي الإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي (محمد حسن 2002، ص 22،23).

"كما تتم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (حسن السيد 2001، ص 27، 28).

1- 6- 4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة

كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية (محمد حسن 2002، ص23،22).

"إستمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (وجدي و محمد لطفي السيد 2002، ص23، 59).

1-7 متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة. (محمد حسن 2002، ص32).

1-8 عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين:

- عمليات القيادة الفنية الإدارية.
- عمليات القيادة التطبيقية.

1-8-1 عمليات القيادة الفنية الإدارية:

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

عمليات التقييم والإستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

عمليات تخطيط التدريب:

- استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن.
- وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقاً للقدرات والمستويات التنافسية.

عملية تنظيم الأجهزة الفنية:

- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى.
- وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

1-8-2 عمليات القيادة التطبيقية:

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

عمليات القيادة التربوية:

- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.
- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

عمليات القيادة التعليمية:

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

عمليات القيادة التنموية:

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.
 - تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.
- (مفتي 2001، ص 24:25).

1-9 الحالة التدريبية والفورمة الرياضية :

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

وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات " (بسطويسي 1999، ص 44) .

ويعرفها ماتنيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز من مراحل التطور الرياضي" (بسطويسي أحمد 1999، ص 44) .

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه ، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة :كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي ،وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية . إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن ،يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

1- 10 فترات التدريب:

1-10-1 فترة الإعداد:

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

أ- فترة الإعداد العام.

ب- فترة الإعداد الخاص.

أ- فترة الإعداد العام :

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطئية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ، وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. (مفتي 2001، ص 18).

ب- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما

الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

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

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية. (عماد الدين و سامي محمد ، 1998 ، ص 99).

1-10-2 فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

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

1-10-3 المرحلة الانتقالية:

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

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم

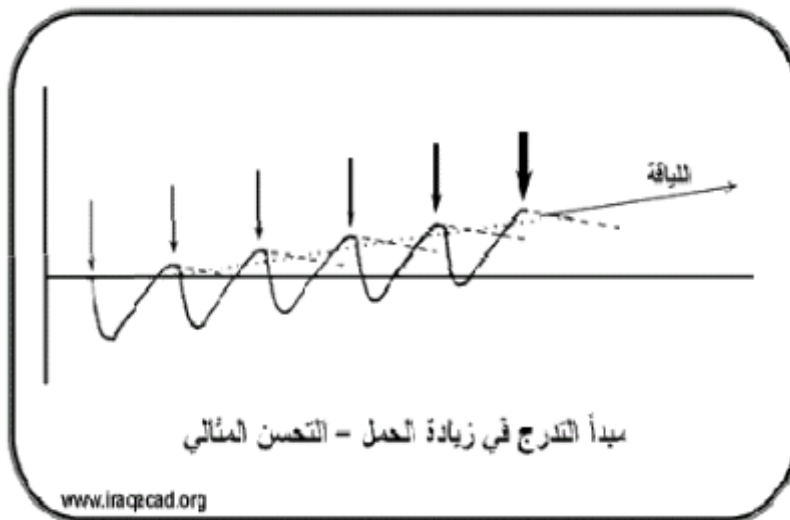
بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. (عادل 1999، ص162).

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

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

الشكل رقم (02) : يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي -

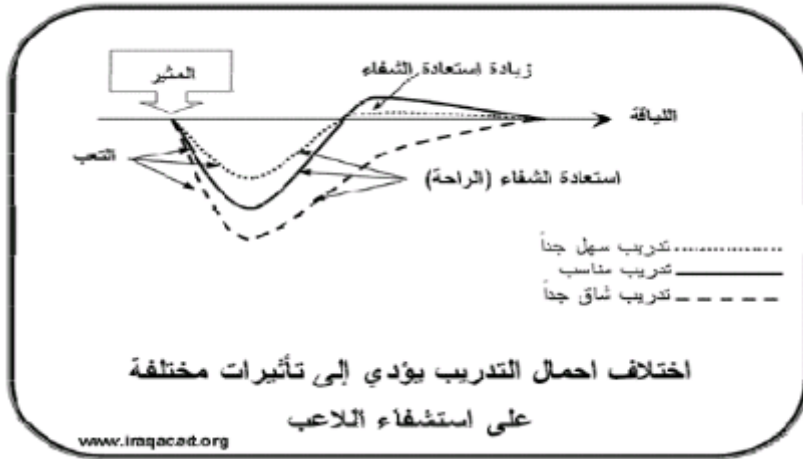
www.iraqacad.org



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

الشكل رقم (03) : يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على

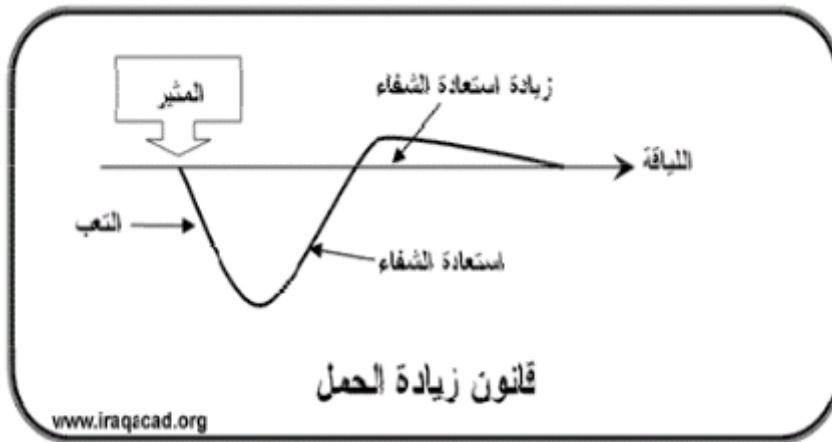
استشفاء اللاعب (www.iraqacad.org)



-كما يوضح الشكل الأتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:

الشكل رقم (04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي

(www.iraqacad.org)



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

1- 11 طرق التدريب الرياضي:

1-11-1 مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب. (مفتي 2001، ص 26 / 210).

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر " فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب" (وجدي و محمد لظفي 2002، ص 321).

"وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية" (مفتي 2001، ص 26 / 210) .

وكذلك "هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب التنمية وتطوير القدرة الرياضية" (عادل 1999، ص 151).

1-11-2 اشتراطات الطرق التدريبية:

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.
 - تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
 - تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها .
 - يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي
 - تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.
- (وجدي و محمد لظفي 2002، ص 322).

1- 11 - 3 أنواع طرق التدريب الرياضي:

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

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري. (بسطوسي 1999، ص 37)

1- 11 - 3-1 طريقة التدريب المستمر:

مفهومها: يقصد بها تقديم حفل تدريبي للاعبين تكور شلته حول المتوسط الفترة زمنية أو المسافة طويلة نسبيا (مفتي 2001، ص 210).

أهدافها وتأثيرها:

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

خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- أ- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 2-8 من أقصى مستوى الفرد
- ب- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- ج- **فترات الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أتي بصورة مستمرة (عادل 1999، ص 157).

4-أنواع الحمل المستمر:

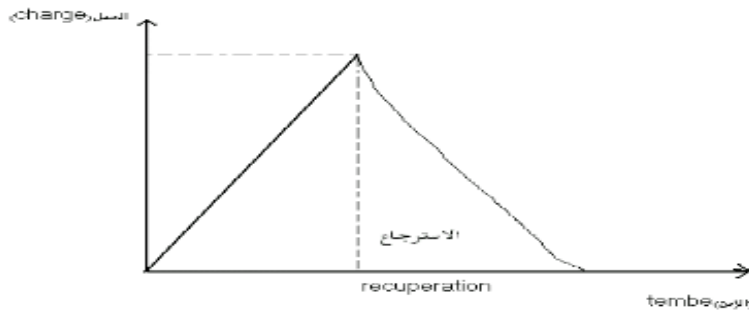
إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات" حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى الفرد ، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

- التدريب المستمر منخفض الشدة.
- التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
- تدريب السرعات المتنوعة.
- تدريب الهرولة. (محمد لظفي و وجدي 2002، ص 324).

و الشكل التالي يوضح ذلك:

الشكل رقم (05) : يبين طريقة التدريب المستمر

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



5- أشكال التدريب المستمر:

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

التدريب بإيقاع متغير: (variable ryhme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل : جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

جري الفارتك: (fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ، وقدره العناء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

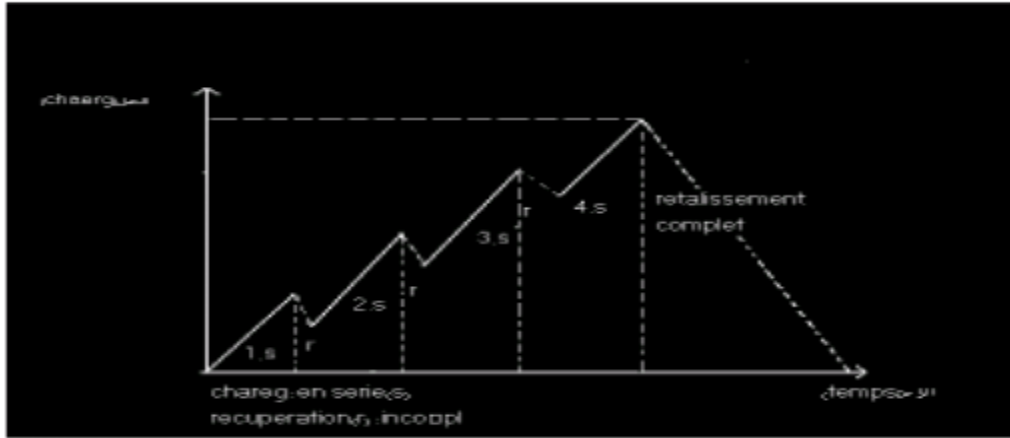
ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم. (درويش و محمد حسين 1984، ص38. 156) .

1- 11- 3- 2 طريقة التدريب الفتري :

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها طبقا لاتجاه الحمل) من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. (بوجليدة ، 2007، 2006).

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:

**الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفتري
(درويش و محمد حسين 1984 ، ص 166).**



وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي. ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

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

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

- نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤديون التدريب بشدة من 60-80% .
- الحجم : 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار .
- عدد المجموعات: 04 مجموعات.
- الراحة: ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات.

1- 11- 3-3 طريقة التدريب التكراري :

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

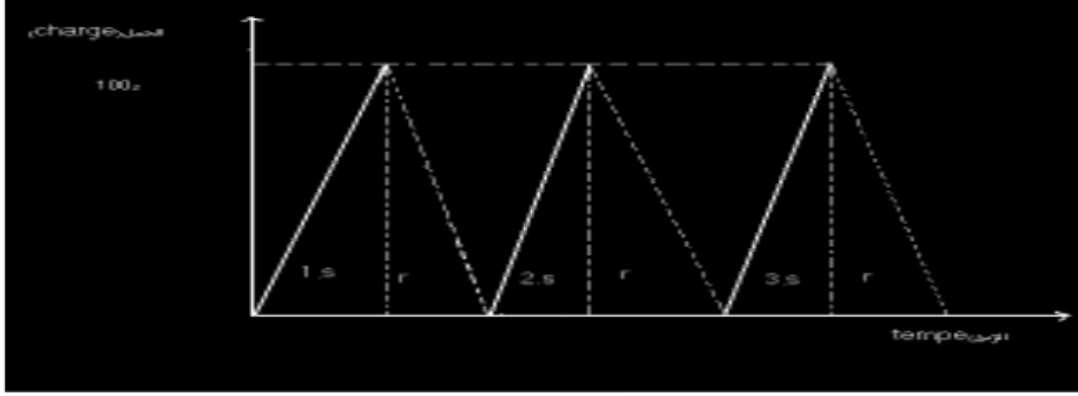
- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات.

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري:

الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب التكراري

(درويش و محمد حسين 1984 ، ص 169).



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

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

- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:
- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8 دقائق.
- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15دقيقة.
- شدة التمرين.
- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.
- عدد تكرارات التمرين. (عادل 1999، ص 169).

1- 11- 3- 4 طريقة التدريب الدائري:

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

وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse)، تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse).

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

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

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

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

د- التشويق والإثارة.

هـ- توفير الجهد والوقت.

و- تسمح بالتقويم الذاتي الرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموحد على أرضية الميدان (عادل 1999 ، ص 114)

2- المدرب الرياضي:

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

2- 1 مفهوم المدرب الرياضي:

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

2 - 2 واجبات المدرب في كرة القدم:

« المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب حيث، تقع على عاتقه هذه المسؤولية، فالمدرب يجب أن يكون دائم قائد تربويا متفهما بواجباته من الناحية التربوية، كما عليه أن يكون مثالا أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية ، وخاصة الناشئين، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته »

ومن خلال هذا كله يمكننا أن نستخلص واجبات مدرب كرة القدم في:

- تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين.
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين.
- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين.
- المعرفة بالقوانين والأنظمة لدورات والمنافسات الرياضية.
- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة ببنية شخصية اللاعبين و القدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم.
- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة.
- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب.
- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخينات العامة قبل بدأ المباريات .
- شرح الخطة المناسبة للمباراة. (أكرم زكي 1996، ص 301)

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

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

2-3 خصائص مدرب كرة القدم الجيد:

تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:

- هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبذل كل الجهود كي يتمكن من إستيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.
- يجيد في إطرار أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم .
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين الفريق .
- يجيد إدارة المباريات.
- ملم بفنون القيادة.
- متشبث بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم .

- ملّم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نضيف.
- أن يكون مبتكرا محبا للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم .
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقييم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه.
- يتسم بالحماس .
- محب للفوز بالطرق المشروعة.(مفتي 1999، ص 18)

خلاصة:

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

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

تمهيد:

البحث العلمي يمكن وصفه على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاطات والمخاطر التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الدقة، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل، الفطنة الحادة، عدم الانحياز، الصدق، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة.... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية صحيحة يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " واقع تخطيط الحصة التدريبية لدى مدربي الفئات الصغرى - (فئتي 15-17 سنة) "، توجهنا إلى بعض أندية ولاية معسكر ، واتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على واقع تخطيط الحصة التدريبية من خلال التدريبات التي يقومون بها ، وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرين ، وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1-1 المجال الزمني والمكاني والبشري:

1-1-1 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين أواسط شهر جويلية 2018 وإلى غاية شهر أوت 2018 حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الفرق.

1-1-2 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مدربي الفئات الصغرى (15-17 سنة) لبعض أندية ولاية معسكر وهي: كازا سيدي عبد المؤمن (الملعب البلدي لبلدية سيدي عبد المؤمن) - سريع المحمدية (ملعب والي محمد) - شبيبة المحمدية (ملعب والي محمد) - وفاق الصخاورية (الملعب البلدي بالصخاورية) - اتحاد يعلو (الملعب البلدي بيلو) - هلال سيق (ملعب سعيد أحمد) - شبيبة سيق (ملعب سعيد أحمد) - غالي معسكر (ملعب مفلح عواد) - شباب الرياضي لبلدية تيزي (الملعب البلدي بتيزي) - الفتح الرياضي معسكر (ملعب مفلح عواد) - وفاق تيغنيف (ملعب حساين زرقوق لكحل).

1-1-3 المجال البشري:

مجتمع البحث: مدربي الفئات الصغرى (15-17 سنة) لبعض أندية ولاية معسكر المذكورة سابقا بالإضافة إلى بعض المدرين الذين سبق لهم تدريب هذه الفئة.
العينة: بما أن مجتمع البحث صغير فسيتم إجراء مسح شامل لجميع مجتمع البحث.

2- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة، لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق، إذ أنه يجب أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

2-1 المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل، أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ- المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب- المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل. تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- **المتغير المستقل يتمثل في:** واقع تخطيط الحصة التدريبية.

- **المتغير التابع يتمثل في:** مدربي الفئات الصغرى .

3- عينة البحث وكيفية اختيارها: و حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة

للواقع، إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة القدم والمتمثلة في 23 مدرب من الأندية على مستوى ولاية معسكر وهي (كازا سيدي عبد المؤمن- سريع المحمدية- شبيبة المحمدية - وفاق الصاوورية- إتحاد يعلو- هلال سيق- شبيبة سيق- غالي معسكر- شباب الرياضي لبلدية تيزي- الفتح الرياضي معسكر - وفاق تيغنيف) وبعض المدربين السابقين وكان إختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية.

ومن أجل تقادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق، ويرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لظروف خاصة، وذلك فيما يخص اختيار العينة.

4- المنهج المستخدم:

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها، وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث ، ويعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات المباشرة من مصدرها الأصلي ، بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

5- أدوات الدراسة :

الاستبيان:

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة : الاستبيان الموجه إلى المدربين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات، وللتأكد من صحة الفرضيات قمنا بتحليل النتائج وإعطاء اقتراحات و توضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

5- 1- الأسئلة المغلقة:

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

5- 2 - الأسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر، فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

6- كيفية تفريغ الاستبيان:

قمنا بتجميع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين عن طريق الاستبيان، ووضعناها في جداول مع عدد التكرار لكل إجابة، ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

7- التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية، وهذا الاستخراج النسب المئوية المعطيات كل سؤال، لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي.
النسبة المئوية = (عدد التكرارات x 100) / مجموع التكرارات.

8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع: " واقع تخطيط الحصة التدريبية لدى مدربي الفئات الصغرى - (فئتي 15-17 سنة) " توجهنا إلى أندية ولاية معسكر من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع إستبيان الذي سلمناه إلى مدربي هذه الأندية والمتمثلة في:
كازا سيدي عبد المؤمن - سريع المحمدية - شبيبة المحمدية - وفاق الصخاورية - إتحاد يعلو - هلال سيق - شبيبة سيق - غالي معسكر - شباب الرياضي لبلدية تيزي - الفتح الرياضي معسكر - وفاق تيغنيف.

9- حدود الدراسة :

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا، وهذا بحكم قربها بالإضافة إلى تقادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

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

1-الفرضية الأولى: - لخبرة مدربي الفئات الصغرى تأثير ايجابي على تخطيط الحصة التدريبية في كرة القدم.

السؤال الأول: هل سبق لك ممارسة كرة القدم في نادي معين ؟

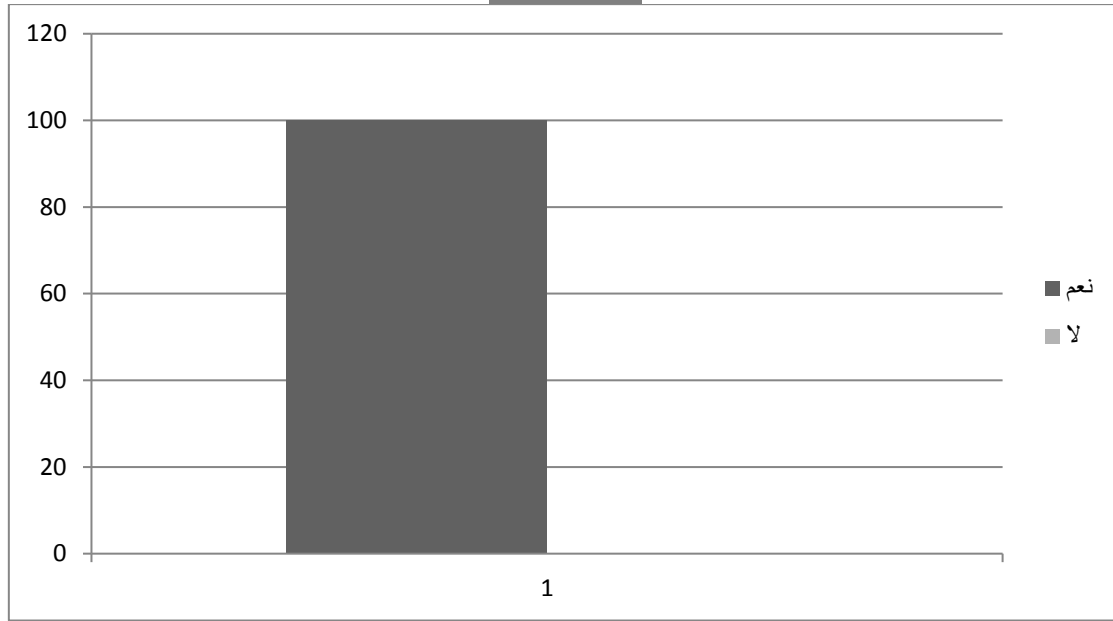
الغاية من السؤال: معرفة إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا .

الجدول 01: يوضح عدد المدربين الذين سبق لهم ممارسة كرة القدم

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	23	100
لا	00	00.00
المجموع	23	100

الشكل 08: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب المدربين الذين سبق لهم ممارسة كرة القدم في

أندية معينة



تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن جميع المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة بنسبة 100 % أما من لم يمارسوها قدرت نسبتهم ب 00.00 % .

إستنتاج: جميع المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة نفسره بان الممارسة تؤثر إيجابا على عملية التخطيط عامة و تخطيط الحصة التدريبية خاصة في التدريب الرياضي.

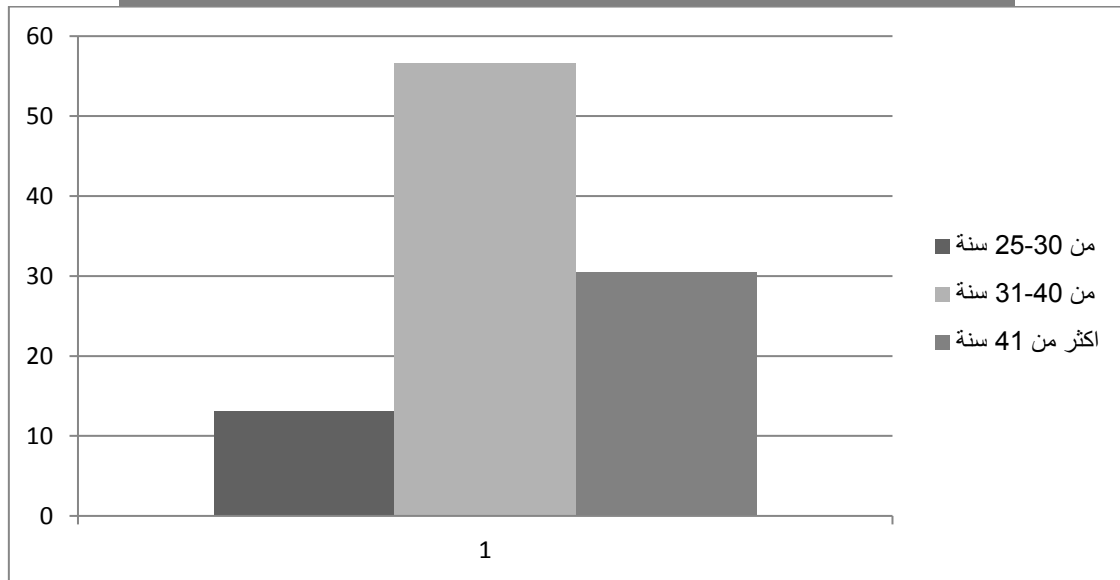
السؤال الثاني: سن المدرب؟

الغاية من السؤال: معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

الجدول 02: يوضح قيم مختلف أعمار المدربين

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
30-25 سنة.	03	13.04
40-31 سنة.	13	56.53
41 سنة فما فوق.	07	30.43
المجموع	23	100

الشكل 09: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب مختلف أعمار المدربين



تحليل النتائج: يمثل الجدول نسب مختلف أعمار المدربين حيث نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 31-40 سنة، وذلك بنسبة 56.53 %، في حين أن 30.43% تمثل نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم من 41 سنة فما فوق، و 13.04% هي نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25-30 سنة، وهذا يعني أن معظم المدربين في سن 31-40 هم الأكثر خبرة في الميدان.

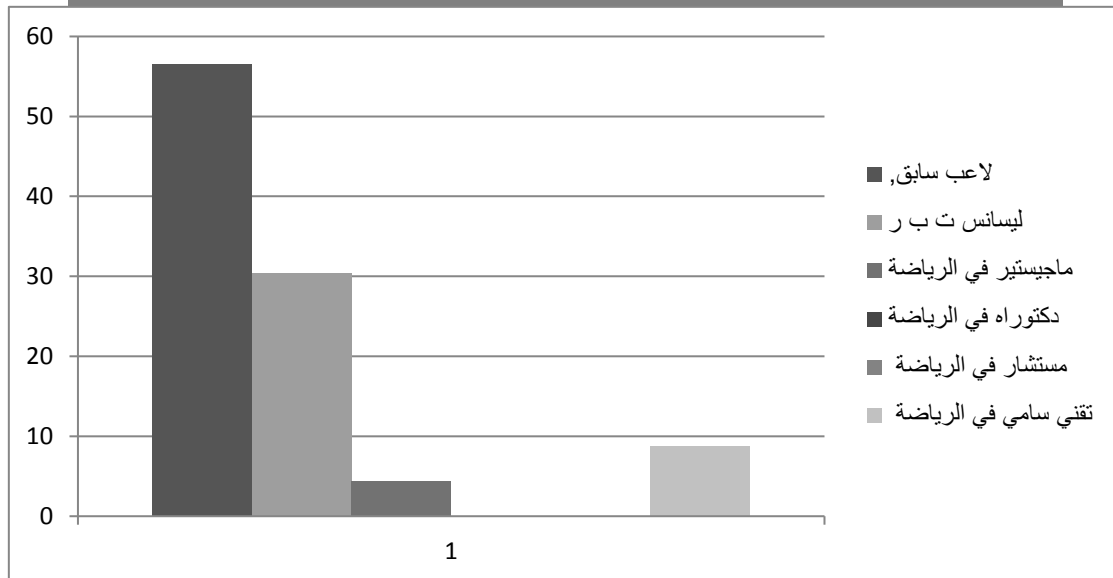
إستنتاج: مما سبق نستنتج أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثالث: ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟
الغاية من السؤال: معرفة نوع الشهادة المتحصل عليها .

الجدول 03: يبين نوع الشهادات المتحصل عليها

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
56.53	13	لاعب سابق
30.43	07	ليسانس ت ب ر
04.34	01	ماجستير في الرياضة
00.00	00	دكتوراه في الرياضة
00.00	00	مستشار في الرياضة
08.70	02	تقني سامي في الرياضة
100	23	المجموع

الشكل 10: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب نوع الشهادات المتحصل عليها



تحليل النتائج: يمثل الجدول نسب نوع الشهادات المتحصل عليها فمن خلال النتائج نلاحظ أن 30.43% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية، و 08.70% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و ماجستير في الرياضة ب 04.34% و 56.53% من المدربين متحصلين على شهادات أخرى.

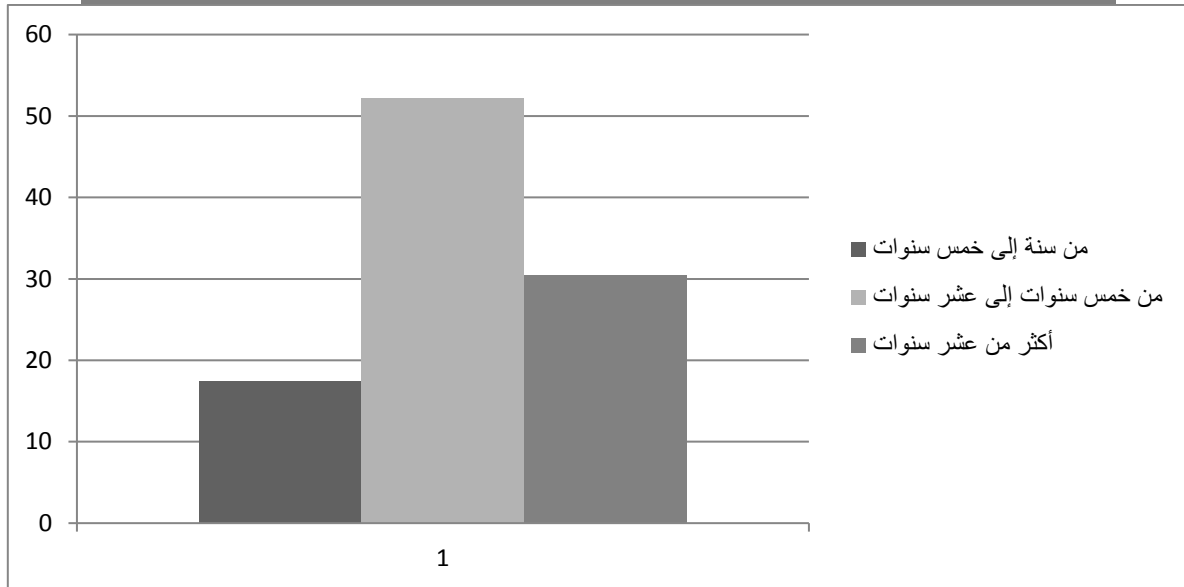
إستنتاج: نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية، وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة، و عراقية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الرابع: ما هو عدد سنواتك في مجال التدريب؟
الغاية من السؤال: التعرف على مدة العمل في مجال التدريب من طرف المدرب و تأثيرها على عملية التخطيط في كرة القدم.

الجدول 04: يوضح قيم مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
17.40	04	من سنة إلى خمس سنوات
52.17	12	من خمس سنوات إلى عشر سنوات
30.43	07	أكثر من عشر سنوات
100	23	المجموع

الشكل 11: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية



تحليل النتائج: يمثل الجدول عدد سنوات الخبرة المهنية للمدربين حيث نلاحظ من خلال النتائج أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 10 سنوات وذلك بنسبة 17.40%، في حين أن 52.17% من المدربين مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لم تتق الخمس سنوات، و 30.43% من المدربين مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية تزيد عن عشر سنوات.

إستنتاج: نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات كثيرة، فكلما زادت مدة الممارسة المهنة التدريب زادت معها الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم الجيد في عملية التخطيط في التدريب.

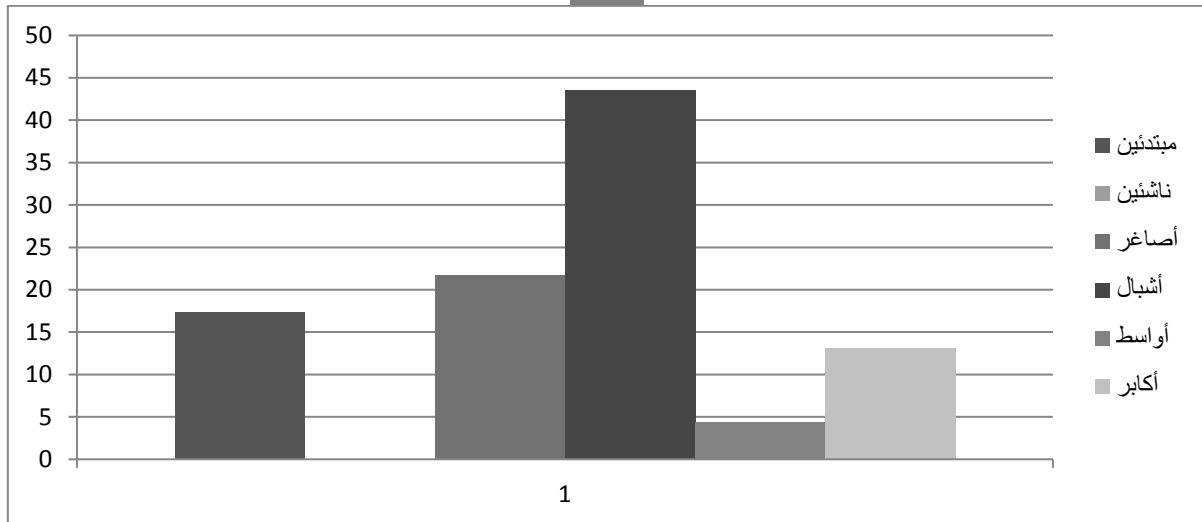
السؤال الخامس: ما هي الأصناف التي دربتها ؟
الغاية من السؤال: معرفة إذا كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب الفئات الصغرى.

الجدول 05: يبين نوع الأصناف التي سبق للمدربين الإشراف عليها

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
17.40	04	مبتدئين
00.00	00	ناشئين
21.74	05	أصاغر
43.48	10	أشبال
04.34	01	أواسط
13.04	03	أكابر
100	23	المجموع

الشكل 12: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب مختلف الأصناف التي سبق للمدربين الإشراف

عليها



تحليل النتائج: يمثل الجدول نسب الأصناف التي للمدربين الإشراف عليها (الأصناف التي انصب إهتمامهم على تدريبها) حيث نلاحظ أن معظم المدربين انصب إهتمامهم على تدريب فئات الأشبال وهذا بنسبة تقدر ب 43.48% ثم تليها نسبة 21.74% و التي تعني إهتمام البعض من المدربين بتدريب فئات أصاغر. أما الأكابر قدرت النسبة ب 13.04%، ثم تليها فئة أواسط بنسبة تقدر 04.34%

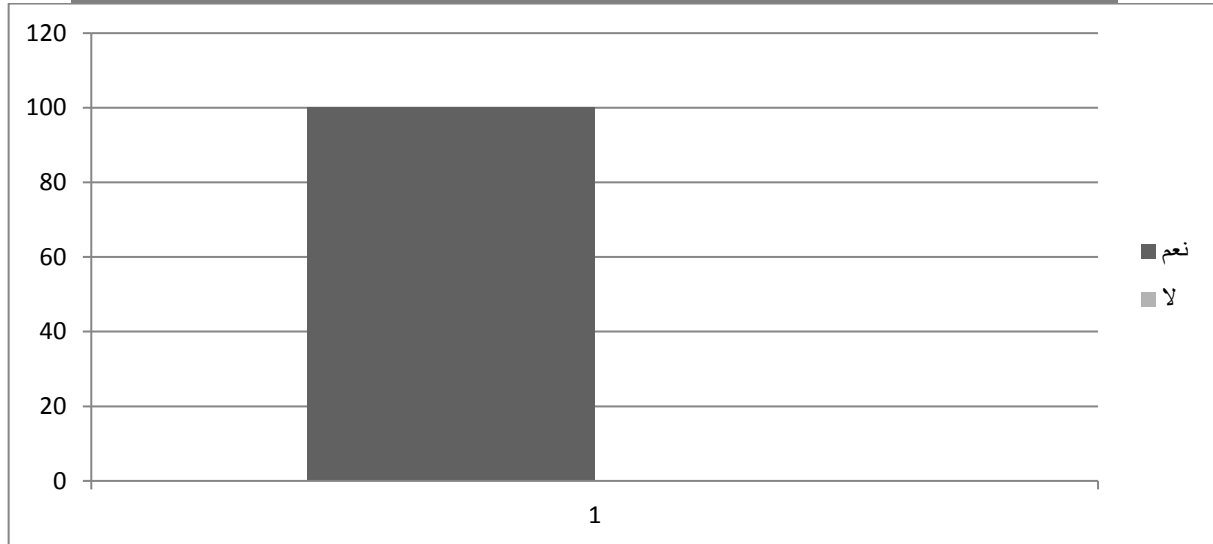
إستنتاج: نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة القدم يهتمون بتدريب فئة الأشبال بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة الأكابر و الاصاغر، ومن هذا نقول أن مدربي كرة القدم يهتم معظمهم بفئة الأشبال لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.

السؤال السادس: بصفتك مدرب. هل تلقيت تربيص تكويني؟
الغاية من السؤال: التعرف إذا ما كان المدرب قد تلقى تربيصات تكوينية تواكب التطورات في عملية تدريب كرة القدم.

الجدول 06: يوضح عدد المدربين الذين تلقوا تربيص تكويني

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	23	100
لا	00	00
المجموع	23	100

الشكل 13: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب المدربين الذين تلقوا تربيص تكويني



تحليل النتائج: يمثل الجدول نسب المدربين الذين تلقوا تربيص تكويني حيث نلاحظ أن نسبة 100%

من المدربين قد تلقوا تربيص تكويني، في حين لا يوجد مدربين لم يخضعوا لتربيص تكويني .

إستنتاج: نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربيصي المتمثل في تنمية

اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة في التدريب الرياضي خاصة

التخطيط.

2-الفرضية الثانية: تحديد التوقيت الزمني للحصص التدريبية يؤثر على تحسين أداء اللاعبين.

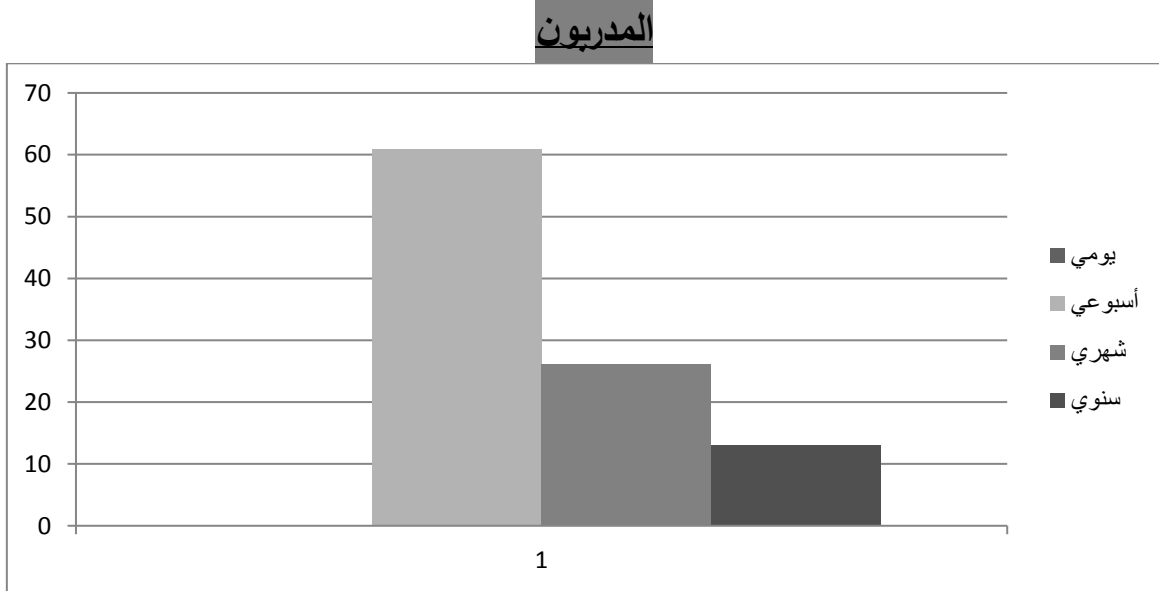
السؤال الأول: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمد عليه؟

الغاية من السؤال: تحديد صنف التدريب الذي يعتمد عليه المدرب و دوره في تحسين المردود الرياضي.

الجدول 07: يوضح قيم صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
00.00	00	يومي
60.87	14	أسبوعي
26.09	06	شهري
13.04	03	سنوي
100	23	المجموع

الشكل 14: يمثل أعمدة بيانية توضح مختلف نسب صنف التخطيط الذي يعتمد عليه



تحليل النتائج: يمثل الجدول نسب صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين حيث نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي نسبة 60.87% ثم تليها نسبة 26.09% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط الشهري، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط السنوي بنسبة تقدر ب 13.04% بينما لا احد من المدربين يعتمد على التخطيط اليومي.

إستنتاج: نستنتج مما سبق أن التخطيط الأسبوعي يحضى بالأولوية لدى مدربي الفئات الصغرى مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى ، و بالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الأسبوعي هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب .

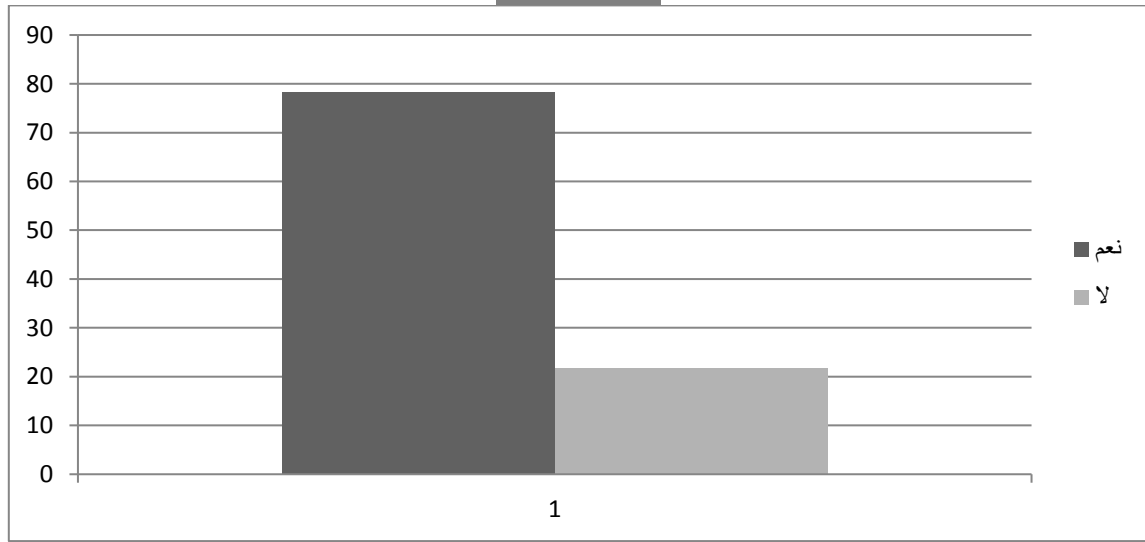
السؤال الثاني: هل هناك برنامج تدريبي زمني مخطط و يحقق الأهداف؟
الغاية من السؤال: معرفة مدى وجود برنامج تدريبي يحقق الأهداف المسطرة.

الجدول 08: يبين قيم الاعتماد على برنامج تدريبي زمني مخطط

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
78.27	18	نعم
21.73	05	لا
100	23	المجموع

الشكل 15: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب المدربين الذين يعتمدون على برنامج تدريبي

زمني مخطط



تحليل النتائج: من خلال الجدول الخاص بتطبيق و تخطيط برنامج التدريب نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتمدون على برنامج تدريبي زمني مخطط و يحقق الأهداف هي 78.27 %، أما نسبة المدربين الذين لا يعتمدون على برنامج تدريبي زمني مخطط و يحقق الأهداف قدرت ب 21.73 %.
إستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يعتمدون على خطة و برنامج تدريبي يتم من خلاله تحقيق الأهداف و يجب أن يتماشى مع الإمكانيات البشرية و المادية المتاحة.

السؤال الثالث: هل يتم التخطيط للحصة التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ؟
الغاية من السؤال: معرفة مدى اعتماد المدرب على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى في تخطيطه للحصة التدريبية .

الجدول 09: يوضح قيم مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى في التخطيط للحصة التدريبية

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	69.57
لا	07	30.43
المجموع	23	100

الشكل 16: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى في التخطيط للحصة التدريبية



تحليل النتائج: يمثل الجدول نسب الاعتماد على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى عند تخطيط الحصة التدريبية من طرف المدربين حيث نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يقومون بمراعاة الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى هي 69.57 %، أما نسبة المدربين الذين لا يقومون بمراعاة ذلك قدرت ب 30.43 %.

إستنتاج: نستنتج مما سبق إن معظم المدربين يقومون بالاعتماد على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى (مثل علم النفس، علم الفسيولوجيا، علم الاجتماع ...) عند تخطيطهم للحصة التدريبية ، حيث أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين و هذا يتم بالتخطيط المنظم المبني على الأسس العلمية .

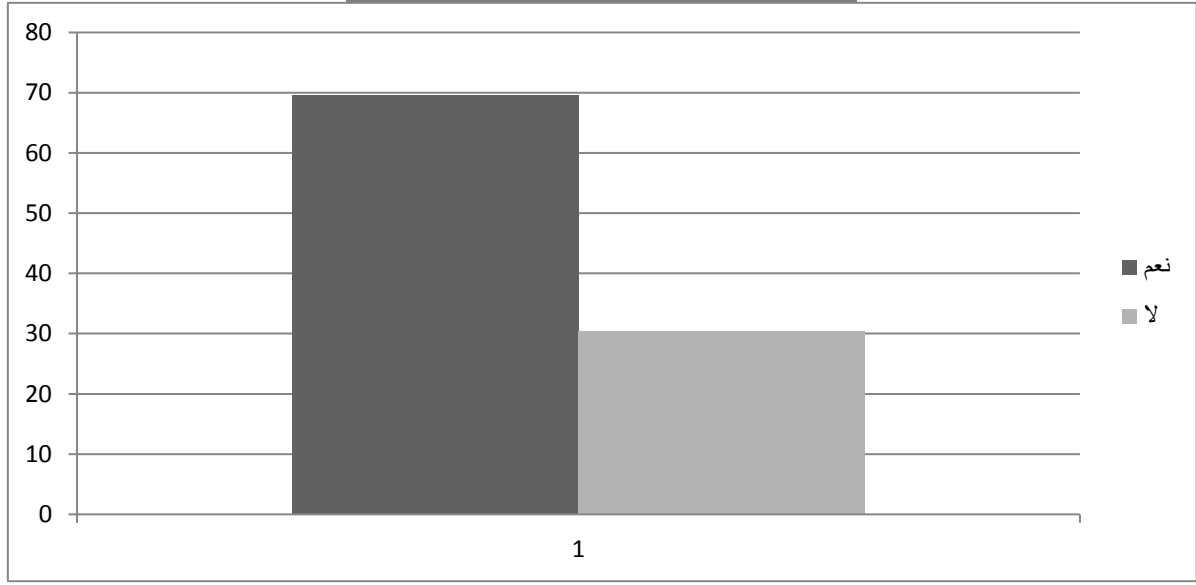
السؤال الرابع: هل تعطون في برنامج التدريب الزمن الكافي للحصص التدريبية؟
الغاية من السؤال: معرفة إذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين قدرات و أداء اللاعبين.

الجدول 10: يوضح إذا ما كان المدربين يمنحون الزمن الكافي للحصص التدريبية في برنامج التدريب

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
82.60	19	نعم
17.40	04	لا
100	23	المجموع

الشكل 17: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب إجابات المدربين حول منحهم الوقت الكافي

للحصص التدريبية في برنامج التدريب



تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية قدرت ب 82.60% في حين نسبة 17.40% لا يعطون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية.

إستنتاج: نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين وتطوير قدرات و أداء اللاعبين.

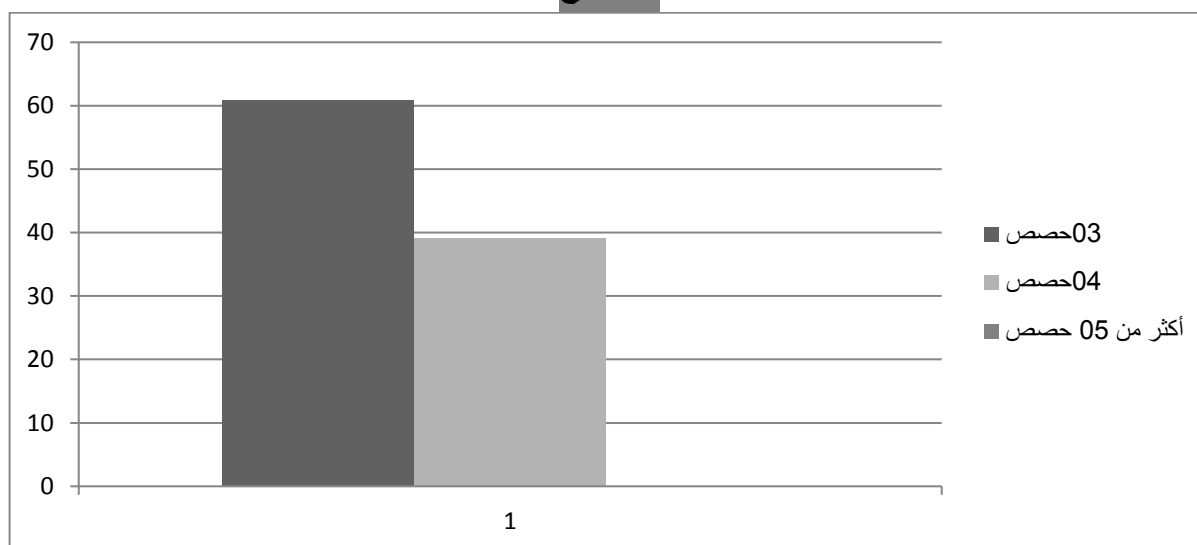
السؤال الخامس: ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع ؟
الغاية من السؤال: معرفة عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع .

الجدول 11: يبين عدد الحصص المبرمجة خلال الأسبوع

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
03 حصص.	14	60.87
04 حصص.	09	39.13
أكثر من 05 حصص.	00	00.00
المجموع	23	100

الشكل 18: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال

الأسبوع



تحليل النتائج: يمثل الجدول نسب الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع من طرف المدربين حيث نلاحظ أن أغلبية المدربين بنسبة 60.87 % يعتمدون على ثلاثة حصص تدريبية، أما النسبة الثانية المقدرة ب 39.13% يعتمدون على أربعة حصص تدريبية في الأسبوع، في حين أن إجابة أكثر من خمسة حصص لم تحصل على أي إجابة بمعدل 00.00%

إستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على ثلاث حصص إلى أربع حصص خلال الأسبوع وهذا الاعتماد يعتبر عشوائي وذلك لأن اللاعب يحتاج لأكثر من ذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية للاعب من جميع النواحي في توقيت زمني متوازن.

3-الفرضية الثالثة: نقص الإمكانيات المادية يؤثر سلبا على عملية التخطيط للحصة

التدريبية في التدريب.

السؤال الأول: هل توجد ميزانية مادية تمنح للاعبى الفئات الصغرى ؟

الغاية من السؤال: معرفة إذا كان هناك ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبى الفئات الصغرى.

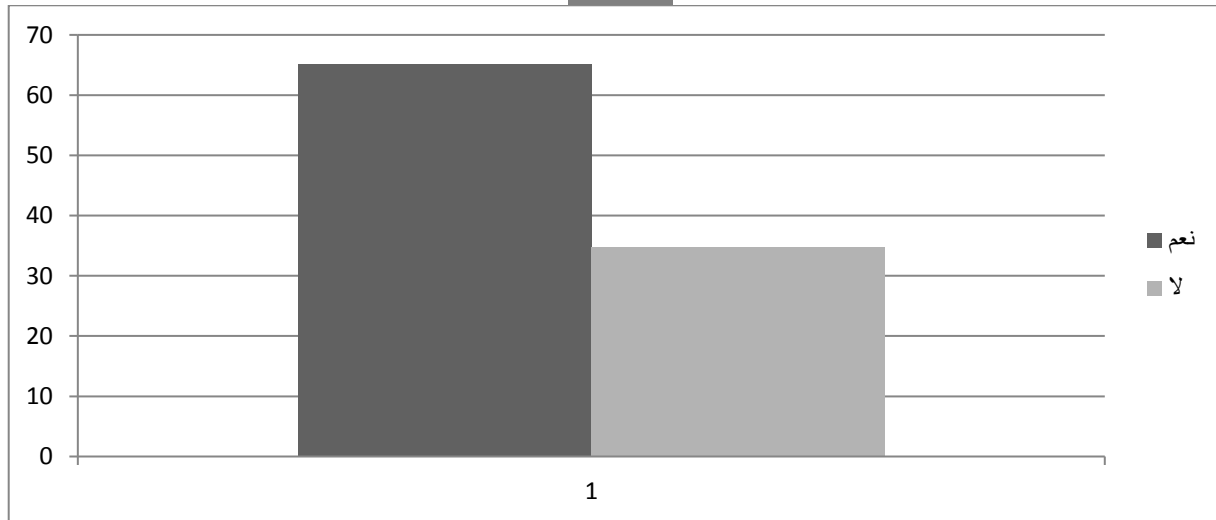
الجدول 12 :يبين إجابات المدربين حول إذا ما كان هناك ميزانية مادية تمنح للاعبى

الفئات الصغرى

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
65.21	15	نعم
34.79	08	لا
100	23	المجموع

الشكل 19: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب مدى وجود ميزانية مادية تمنح للاعبى الفئات

الصغرى



تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أنه توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين بنسبة 65.21%، في حين يرى المدربين الآخرين و الذين يمثلون 34.79% أنه لا توجد ميزانية خاصة تمنح للاعبين.

إستنتاج: نستنتج من خلال معظم إجابات المدربين أنه توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين وهذا ما يفسر وجود الإمكانيات المادية عند أغلبية الأندية، هذا العامل يؤدي إلى زيادة من نسبة التحفيز عند اللاعبيين.(لكن معظم المدربين متدمرين من إدارة بسبب تهميشهم للفئات الصغرى و استغلال ميزانية الفئات الصغرى لصالح الأكابر).

السؤال الثاني: هل تتطلب عملية التخطيط للتدريب وسائل و إمكانات بيداغوجية ؟
الغاية من السؤال: معرفة مدى حاجة عملية التخطيط للتدريب لإمكانات بيداغوجية.

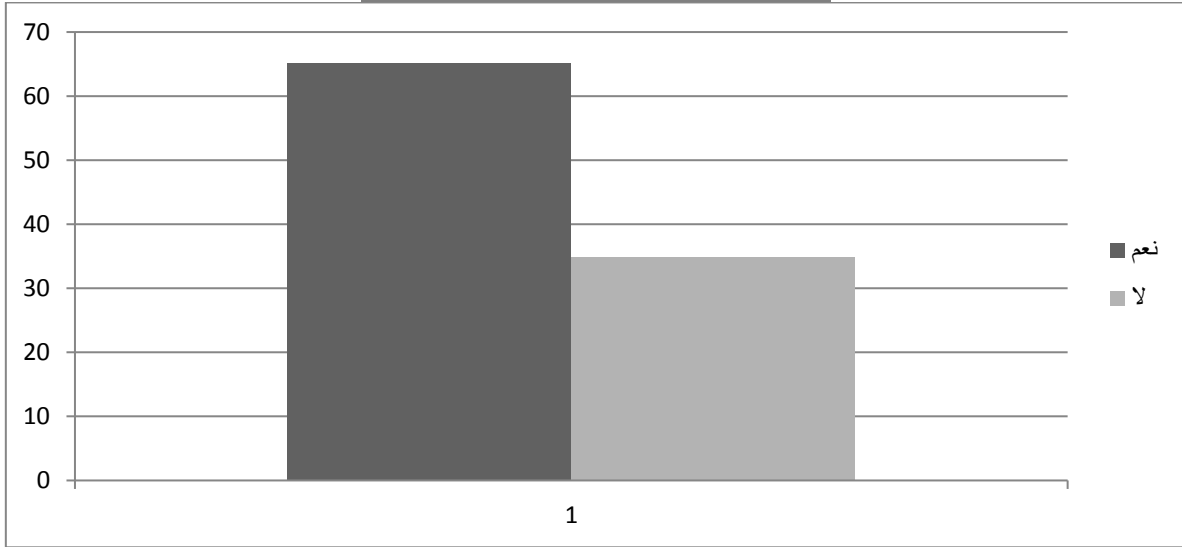
الجدول 13: يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كانت عملية التخطيط تحتاج لوسائل و

إمكانات بيداغوجية

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
100	23	نعم
00.00	00	لا
100	23	المجموع

الشكل 20: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب حاجة عملية التخطيط إلى إمكانات و وسائل

بيداغوجية من وجهة نظر المدربين



تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول إن نسبة 100 % من المدربين أي كل المدربين متفقين على حاجة عملية التخطيط للتدريب إلى إمكانات ووسائل بيداغوجية، في حين النسبة المنعدمة 0.00% ترى عكس ذلك.

إستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم المدربين يرون أن عملية تخطيط التدريب، تحتاج إلى إمكانات مادية ووسائل بيداغوجية، وذلك من أجل العمل في إطار منظم بمختلف الأجهزة التي تتطلبها العملية.

السؤال الثالث: ما هي الوسائل البيداغوجية التي تساهم في إنجاح الحصة التدريبية في كرة القدم ؟
الغاية من السؤال: معرفة أهم الوسائل البيداغوجية التي تساهم في إنجاح الحصة التدريبية في كرة القدم .
- **تحليل النتائج:** من خلال فرز معظم أجوبة المدربين و المتعلقة في أهم الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاح الحصة التدريبي في كرة القدم تحصلنا على النتائج التالية:

- ملعب كرة القدم .
- كرات.
- اقماع .
- شواخص.
- حواجز.
- صحون.
- عارضات متقلة.
- عارضات صغيرة.
- صدريات.
- صافرة.
- ميقاتي.

إستنتاج: نستنتج من خلال هذه النتائج أن أغلبية المدربين يؤكدون على ضرورة توفر الوسائل البيداغوجية التي تساعد في أن إنجاح البرنامج التدريبي في كرة القدم والتي من أهمها الملعب و الصدريات و الصافرة و الميقاتي و كذا الكرات بأنواعها، كل هذه الوسائل تساعد في إنجاح الحصة التدريبية في كرة القدم.

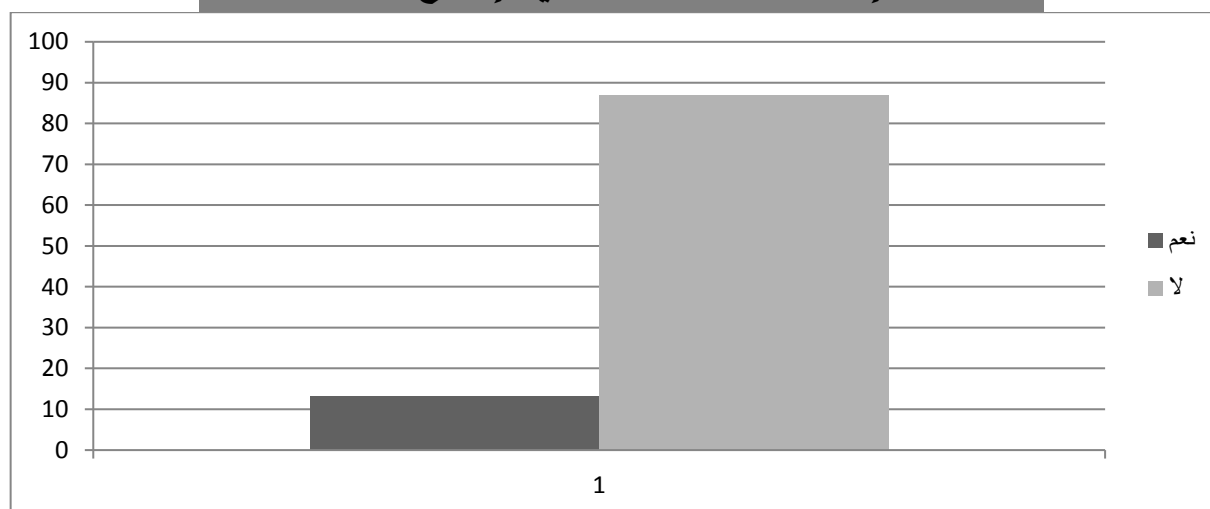
السؤال الرابع: هل توفر لك إدارة النادي كافة الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية لإنجاح عملية التخطيط؟

الغاية من السؤال: معرفة رأي المدربين حول مدى توفير إدارة النادي لكافة الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح عملية التخطيط.

الجدول 14: يوضح إجابات المدربين حول إذا ما كانت إدارة فريقهم توفر لهم كافة الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية لإنجاح عملية التخطيط

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	03	13.04
لا	20	86.96
المجموع	23	100

الشكل 21: يمثل أعمدة بيانية توضح نسب آراء المدربين حول توفير إدارة النادي لكافة الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية لإنجاح عملية التخطيط



تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 86.96 % من المدربين أي أغلبية المدربين يؤكدون على أن إدارة النادي لا توفر الإمكانيات اللازمة من الوسائل المادية و البشرية، في حين ترى نسبة 13.04 % عكس ذلك.

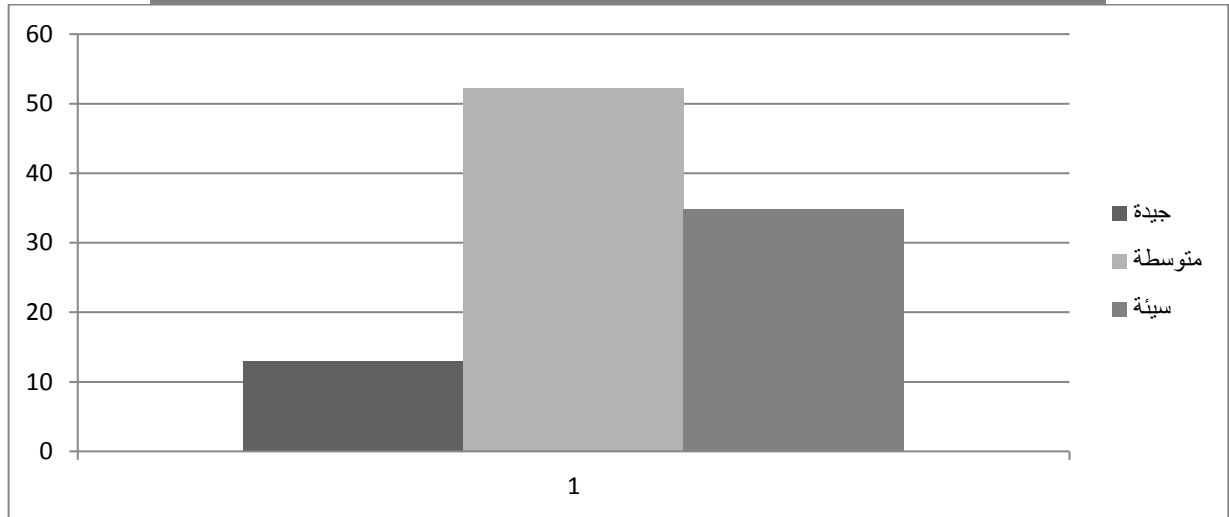
إستنتاج: نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية الأندية لا توفر الإمكانيات اللازمة من وسائل مادية وبشرية، وهذا ما يترجم المشاكل التي تتخبط فيها مختلف الأندية والتي جعلها تراوح مكانها ولا تغادر المستوى الهوي.

السؤال الخامس: كيف تقيم حالة الوسائل البيداغوجية لفريقك ؟
الغاية من السؤال: معرفة الحالة البيداغوجية للفريق.

الجدول 15: يوضح إجابات المدربين حول حالة الوسائل البيداغوجية لفريقهم

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	الحالة
13.04	03	جيدة
52.18	12	متوسطة
34.78	08	سيئة
100	23	المجموع

الشكل 22: أعمدة بيانية توضح نسب حالة الوسائل البيداغوجية للنادي



تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول السابق أن جل المدربين يصفون الحالة البيداغوجية للنادي بالمتوسطة بنسبة تقدر ب 52.18%، بينما الآخرون يرون أنها سيئة بنسبة 34.78% و جيدة بنسبة 13.04%.

إستنتاج: تستنتج من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن الأندية في معظمها أقل ما نجد نادي تتصف وسائله البيداغوجية بالجودة ، فاغلب المدربين يصفون الوسائل البيداغوجية لفريقهم بالمتوسطة أو اقل شان من ذلك.

- مقابلة النتائج بالفرضيات:

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

- جل المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة. (و هذا ما يوضحه الجدول رقم 01).
 - إعطاء الوقت المناسب و الكافي للحصص التدريبية يساعد على اكتساب المهارات و الرفع من أداء اللاعبين في كرة القدم. (و هذا ما يوضحه الجدول رقم 10).
 - أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأمثل للوصول إلى الأداء الجيد. (و هذا ما يوضحه الجدول رقم 08).
 - معظم المدربين يتقنون في عملية التخطيط عامة وتخطيط الحصة التدريبية خاصة في التدريب و تسطير الأهداف المراد الوصول إليها سواء كان ذلك في التخطيط العام أو تخطيط الحصة التدريبية. (و هذا ما يوضحه الجدول رقم 08).
 - يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط و خاصة تخطيط الحصة التدريبية في التدريب ومنه على أداء اللاعبين. (و هذا ما يوضحه الجدول رقم 13).
 - حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة و المتعفنة بسبب المشاكل الادارية ونقص الإمكانيات و الهياكل البيداغوجية من جهة و تهميش الفئات الصغرى في أغلبية الأندية من جهة أخرى. (و هذا ما يوضحه الجدول رقم 14).
 - إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين خاصة لاعبي الفئات الصغرى. (و هذا ما يوضحه الجدول رقم 15).
- ومنه نقول أن العملية التخطيطية أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم على التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".
- وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط للحصة التدريبية والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب.
- وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم في الحصص التدريبية أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للاعبين. و كذلك توفر الوسائل و الإمكانيات البيداغوجية تؤثر في الحصة التدريبية بحيث تخلق جو مثالي في التدريبات و تطوير مستوى أداء اللاعبين.

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

الإستنتاجات:

يمكن اعتبار أن التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال و خاصة التخطيط للحصة التدريبية لما لها من مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب من جميع النواحي (مهاريا و نفسيا و بدنيا) و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

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

ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة لتحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى أن خبرة مدربي الفئات الصغرى (فئتي 15-17 سنة) ، و تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط و تخطيط الحصة التدريبية للمدرب ، و نقص الإمكانيات المادية ، له تأثير على عملية التخطيط و تخطيط الحصة التدريبية في كرة القدم ، حيث تم ذلك باستعمال الطريقة الثلاثية وبهذا توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

- الخبرة لدى المدربين عامل هام وله تأثير إيجابي على عملية التخطيط وتخطيط الحصة التدريبية في كرة القدم.

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط و الحصة التدريبية للمدرب يؤثر بصفة ايجابية على الأداء الرياضي للاعبي الفئات الصغرى لكرة القدم.

- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب و تخطيط الحصة التدريبية و يؤثر على الأداء الرياضي.

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

التوصيات والإقتراحات:

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

منها ما يلي:

- يجب على مدربي الفئات الصغرى مسايرة التطور و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه كرة القدم .
- يطلب من المدربين استغلال خبراتهم السابقة و تجاربهم الميدانية في الوصول باللاعبين لأعلى المستويات .
- لابد من المدربين يخططوا لأهدافهم مسبقا فيما يخدم مصلحة اللاعبين من خلال تحسين مستواهم من كافة النواحي و الفريق من خلال تحقيق نتائج ايجابية و يجب أن يكون هذا التخطيط مبني وفق الأسس العلمية .
- من الضروري للمدربين الاعتماد على برامج تدريبية زمنية بالإضافة إلى تحديد التوقيت الزمني للحصص التدريبية و احترامه للارتقاء إلى أفضل المستويات.
- نناشد الهيئات المسؤولة و السلطات المتكفلة بكرة القدم في الجزائر بتوفير جميع الإمكانيات المادية و البيداغوجية للفئات الصغرى لأنهم هم أساس الكرة الجزائرية في المستقبل.
- نطالب من إدارات الفرق الجزائرية بالتكفل بالفئات الصغرى و عدم تهميشهم على حساب الأكابر وتوفير جميع الإمكانيات المادية و البشرية و البيداغوجية لتحسين مستواهم من جهة و مساعدة المدرب على تطبيق خطته على أكمل وجه لتحقيق الأهداف المسطرة .

الخاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراسات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نحط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

فمن خلال دارستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة كان الهدف منها هو تسليط الضوء حول مدى اعتماد مدربي الفئات الصغرى على التخطيط عامة و تخطيط الحصة التدريبية خاصة في كرة القدم، وتوصلنا في النهاية إلى أن التقدم الذي تعرفه كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

كما يعتبر المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه لعبة كرة القدم من طرق تدريب وإعداد اللاعبين والذي يجب أن يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، ويمكن اعتبار اعتماد المدربين على خبراتهم السابقة وتجاربهم الميدانية في الوصول بلاعبين إلى أعلى المستويات من بين العناصر التي لا تمكنه من تحقيق هذا الهدف ما لم يتم التخطيط لهذا الهدف مسبقا ويجب أن يكون هذا الأخير مبني على أسس علمية متينة في الإعداد والتكوين في مجال التدريب الرياضي الحديث. وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى معرفة مدى اعتماد مدربي الأكاير على التخطيط في كرة القدم.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نأمل أن تجد دارستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها الرياضي القيم.

المصادر و المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 01 - إبراهيم محمود عبد المقصود (2003): "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- 02- أنوف ويتيج (1944): مقدمة في علم النفس الجامعية، الجزائر.
- 03- أمر الله احمد البساطي(1998):"أسس و قواعد التدريب"،منشأة المعارف،الإسكندرية .
- 04-بسطويسي أحمد(1999):"أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر.
- 05- بوجليدة حسان(2006-2007): محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر.
- 06- ثامر محسن، سامي الصفار(1988): " أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد.
- 07- ثامر محسن وآخرون(1997):"الاختبار و تحليل بكرة القدم"،مطبعة بغداد،العراق.
- 08- حسن السيد أبو عبده(2001):"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 09 - حمد حسن علاوي(2002): "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- 10- حنفي محمود مختار(1980): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- 11- رابح تركي.(1984). " مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس البلد": الجزائر. المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 12- سعدي محمد علي بهادر(1980):"بسيكولوجية المراهقة"، دار البحوث العلمية، الكويت.
- 13- عادل عبد البصير(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 14- عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي (1991):"كفايات تدريبية في الرياضية" مطبعة الحكمة، العراق.
- 15- عبد الفتاح دياب حسين(1996): "الإدارة والتخطيط الإستراتيجي" بدون ذكر دار النشر.
- 16- عثمان محمد غنيم(1989):"التخطيط أسس ومبادئ عامة"، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 17- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي(1998):"الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 18- عماد الدين عباس أبو زيد (2007): "التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد فريق في الألعاب الجماعية" ط2، القاهرة.
- 19- كمال درويش و محمد حسين (1984): "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- 20- مأمور بن حسن سليمان (1998) : "كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية " ط2، دار ابن الحزم ،لبنان.
- 21- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح(2002): "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، دار الهدى.
- 22- محمد محمود موسى (1985): "التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 23- مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) : "الإدارة والتنظيم في التربية البدنية"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 24- مفتي إبراهيم حماد (1999) : "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة.
- 25- مفتي إبراهيم حماد (1999) : "بناء فريق كرة قدم" ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، القاهرة.
- 26- مفتي إبراهيم حماد (2001) : " التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 27- مهند حسين الشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا (2005): "مبادئ التدريب الرياضي" ،دار وائل للنشر، عمان ،الأردن.
- 28- هارا (1986) : " أصول التدريب "، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق.

المراجع باللغة الفرنسية:

- 29-blazevic et m.duinovic (1978) : « guide pratique de l'entraîneur » .fleuroyger.
- 30-edgar thill et Ant (1977) : « manuel de education sportive ».huitième édition biroodorens,paris.
- 31-tupin bernard (1990) : « préparation et entrainementde foot bailleurs » , édition amphora,paris.
- 32-weuieck(j) (1990) : « manuel de l'entrainement » .ed vigot,paris.

-مذكرات:

- 33- عبد الرحمان علي (2015-2014) ، مذكرة شهادة الماستر ، "أهمية تخطيط البرامج العلمية في إعداد و تكوين فئة 12-16 سنة لكرة اليد" . جامعة البويرة .

34- بايزيد عبد القادر، مذكرة شهادة الماستر (2014-2015) ، " دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الاتجاز الرياضي للاعبى كرة القدم فئة الأكاىر". جامعة البويرة .

35- نجارى بن حاج و على محمد(2013-2014) ، مذكرة شهادة الماستر، "أهمية التخطيط الاستراتيجى لى المربين فى تحسين المردود الرياضى فى كرة القدم فئة اقل من 17 سنة" جامعة خميس مليانة.

36- أحمد عبد العزيز الشرقاوى (1995-1996): "التخطيط المالى فى إطار التخطيط الشامل"، رسالة ماجستير ، معهد التخطيط جامعة القاهرة.

-المواقع الالكترونية:

37-www.fifa.com

38-www.iraqacad.com

39-www.uobabylon.edu.iq

40-www.internationalhandballcenter.com

41-www.sport.ta4a.us

الملاحق

جامعة مستغانم

إستمارة بحث خاصة بـ:

مدربي الفئات الصغرى

في إطار انجازنا لمذكرة شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية والتي تهدف إلى دراسة واقع تخطيط الحصة التدريبية لدى مدربي الفئات الصغرى

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

في الخانة المناسبة.

ويجابتكم هذه تكون قد ساهتمت في إثراء هذا البحث ولكم منا جزيل الشكر.

-الفرضية الأولى: لخبرة مدربي الفئات الصغرى تأثير على عملية تخطيط الحصة التدريبية في كرة القدم .

1- هل سبق لك ممارسة كرة القدم في نادي معين: -نعم / -لا

2- السن:- 30/ 25 - 40/ 31 - 40- فما فوق

3-نوع الشهادة المتحصل عليها :

-دكتوراه في الرياضة. -ليسانس ت ب ر. - لاعب سابق.

-ماجستير في الرياضة. -تقني سامي في الرياضة. - مستشار في الرياضة.

4-سنوات العمل في مجال التدريب:

-من خمس سنوات إلى عشر سنوات. -من سنة إلى خمس سنوات.

-أكثر من عشر سنوات.

5-ما هي الأصناف التي دربتها

-أواسط. -أصاغر. -مبتدئين.

-أكابر. -أشبال. -ناشئين.

6-هل تلقيت تربيص تكويني بصفقتك مدرب

-لا. / -نعم.

-الفرضية الثانية: تحديد التوقيت الزمني للحصص التدريبية يؤثر على تحسين أداء اللاعبين.
1-ما هو صنف التخطيط الذي تعتمد عليه:

-شهري. / -يومي.

-سنوي. / -أسبوعي.

2-هل هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد و يحقق الأهداف:

-لا. / -نعم.

3-هل يتم التخطيط للحصة التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى:

-لا. / -نعم.

4-هل تعطون في برنامج التدريب الزمن الكافي للحصص التدريبية :

-لا. / -نعم.

5-ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع :

-أكثر من 05 حصص. -03 حصص.

04-حصص.

-الفرضية الثالثة: نقص الإمكانيات المادية تؤثر على عملية التخطيط للحصة التدريبية في التدريب.

1- هل توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين الفئات الصغرى.

-لا. / -نعم.

2- هل تتطلب عملية تخطيط التدريب إمكانيات و وسائل بيداغوجية.

-لا. / -نعم.

3- ما هي الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاح الحصة التدريبية في كرة القدم .

4- هل توفر لك إدارة النادي كافة الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية لانجاح عملية التخطيط.

-لا. / -نعم.

5- كيف تقيم حالة الوسائل البيداغوجية لفريقك.

- سيئة. - متوسطة. - جيدة.

