الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس

قسم :التدريب الرياضي

التخصص :تدريب رياضي تنافسي

بعنوان:

دور التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في رفع الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم
–صنف أكابر–

(دراسة ميدانية لفرق القسم الشرفي لولاية مستغانم و سيدي بلعباس)

من اعداد الطلبة:

تحت اشراف :

-قدور بن شريف عبد العزيز **د-مناد فضيل**

-خلوفي سيد احمد اسامة

-صدوقي العمري

السنة الجامعية

2017/2016

الاهداء

الى من سار معي منذ بداية الطريق حتى نذه اللحظة و كان دافعا لي لكل نجاح إلى من بذل كل غالي و نفيس ليسعدني في نذه" الى والدي الحبيب **رحمه الله**" وإلى روح القلب و نبض الحنان إلى بلسم الجراح من صبرت و كافحت معي في نذه الحياة إلى أعظم إنسانة في حياتي " **والدتي الحبيبة** " إلى الذين أمر الله ببرهما و طاعتهما

الى جدي و جدتي اطال الله في عمرهما و الى اخوتي و اخواتي و كل اصدقائي الاعزاء

أبدي الرسالة التي أسأل فيها الصواب أن تكون نافعة لي و لغيري من الطلاب و طالبات العلم و لكل من أطلع عليها ولا ننسى بالتوفيق للأصدقاء المخلصين إنشاء الله "

الطالب :قدور بن شريف عبد العزيز

الإهداء

إلى من سخرت نفسها سندا لي في دربي فأنارته و تنازلت عن كل شيء مقابل

إرضائي ،إلى من تغمرني بعطفها و حنانها إلى من جعلت الجنة تحت أقدامها

،أغلى ما املك في الوجود أمي العزيزة.

إلى من كان سندي و عوني وقدوتي في هذه الدنيا إلى من رباني على الأخلاق

الفاضلة مثلي الأعلى أبي العزيز رحمه الله

إلى جدي أطال الله في عمره

إلى كل أفراد عائلتي المحترمة

إلى كل أصدقائي

إلى كل من وسعهم قلبي و عرفي فأحبني فأحببته.

إلى كل من ساعدني و لو بكلمة طيبة.

.

سيد احمد اسامة

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح قيم مختلف أعمار المدربين.	79
02	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	80
03	يوضح قيم مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية	81
04	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية	82
05	يوضح تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب	83
06	**يوضح تأثر أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب**	84
07	**يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياض**	85
08	يوضح نسب إهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم	86
09	**يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة**	87
10	**يوضح الدور الحقيقي الذي تلعبه الثقة بالنفس في المردود الرياضي**	88
11	**يوضح اهمية البرنامج الزمنيي مراحل التدريب**	89
12	**يبين نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد عام و إعداد خاص وإعداد للمنافسات**	90
13	**يوضح نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية**	91
14	**يمثل الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب**	92
15	**يوضح دور الاعبين في تحمل المسؤولية اتجاه التدريبات**	93
16	**يوضح نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب**	94
17	**يوضح كفاءة المدرب في إكتشاف وتوضيح نقاط قوة و ضعف اللاعبين**	95
18	**يوضح دور المدرب في تشجيع اللاعبين و تحفيزهم من اجل بذل مجهود اضافي**	96
19	**يوضح الأسلوب الذي يتعامل به المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات**	97

20	يوضح طرق التعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية	98
21	يوضح مدى تأثير العلاقة بين المدرب و اللاعبين.	99
22	يوضح العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.	100
23	يبين أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب مع اللاعبين.	101

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01-01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	42
02-01	أنواع الحمل	46
03-01	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم	60
01-02	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	79
02-02	يمثل نسب نوع الشهادات المتحصل عليها	80
03-02	يمثل نسب مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية	81
04-02	يمثل نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات	82
05-02	نسب تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب	83
06-02	يمثل نسب تأثر أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب	84
07-02	يمثل نسبة تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	85
08-02	يمثل نسبة إهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم	86
09-02	يمثل نسب الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة	87
10-02	يمثل نسبة إهتمام المدربين بتنمية الثقة بالنفس في اهدافهم المسطرة.	88
11-02	يمثل نسبة الاهتمام بالبرنامج الزمني في مراحل التدريب.	89
12-02	يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمنافسات	90
13-02	يمثل نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	91
14-02	يمثل نسب الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب تحليل ومناقشة النتائج	92
15-02	يمثل نسبة دور اللاعبين في المواظبة و الانظباط من اجل نتائج جيدة	93
16-02	يمثل نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب	94
17-02	:(**02-17**)يمثل نسب كفاءة المدرب في إكتشاف وتوضيح نقاط قوة و	95

	ضعف اللاعبين	
18-02	نسب المدربين الذين يحفزون و يشجعون لاعبيهم من اجل نتائج جيدة.	96
19-02	يمثل نسب الأسلوب الذي يتعامل به المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات	97
20-02	يمثل نسب طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين أثناء الحصص التدريبية	98
21-02	يمثل نسبة تأثير العلاقة بين المدرب و اللاعبين وعلى النتائج و المردود الرياضي	99
22-02	يمثل نسب العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد	100
23-02	يمثل نسب أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب مع اللاعبين	101

الفهرس

الاهداء.....

الشكر.....

قائمة الجداول .....

قائمة الأشكال .....

المقدمة.....

الجانب النطري :

الفصل الأول :التخطيط الاستراتيجي في المجال الرياضي

تمهيد.....10

1-التخطيط الاستراتيجي 11

1-1-ماهية التخطيط.....12

1 -2- الإستراتيجية 16

2- التخطيط الاستراتيجي 17

2-1-مفهوم التخطيط الاستراتيجي 18

2-2-معوقات التخطيط الإستراتيجي 18

2-3 فوائد التخطيط الاستراتيجي.....19

3- التخطيط الرياضي.....20

3-1- عناصر التخطيط الجيد.....20

3-2- التخطيط في كرة القدم.....21

3-3-خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....21

3-4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم.....22

3-5- أنواع التخطيط.....22

6- مؤشرات التخطيط.....25

خلاصة 26

الفصل الثاني : التدريب الرياضي في كرة القدم

تمهيد.....28

1-كرة القدم 29

1-2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.....30

1-3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.....30

1-4-المبادئ الأساسية لكرة القدم.....32

1-5- قوانين كرة القدم.....33

2- التدريب الرياضي 36

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....36

2-2- ماهية ومفهوم التدريب :.....37

2-3-الأهداف العامة للتدريب الرياضي 37

2-4-واجبات التدريب الرياضي.....38

2-5- مبادئ التدريب الرياضي.....38

2 -6- خصائص التدريب الرياضي.....39

2-7متطلبات التدريب الرياضي.....43

2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي.....43

1-9-حمل التدريب الرياضي:.....45

خلاصة.....48

الفصل الثالث : المدرب الرياضي و الأداء الرياضي

تمهيد.....50

1-المدرب الرياضي.....51

1-1- مفهوم المدرب الرياضي.....51

1-2- شخصية المدرب وخصائصه.....55

1-3- شخصية المدرب الناجح.....55

1-4-سلوك المدرب الرياضي.....55

1-5-أخلاقيات المدرب الناجح.....56

1-6-دور المدرب العام.....56

1-7-حقوق المدرب وواجباته.....56

1-8-واجبات المدرب في كرة القدم.....57

1-9- خصائص مدرب كرة القدم الجيد.....58

1-10مميزات مدرب كرة القدم.....59

2- الأداء الرياضي 60

2-1- مفهوم الأداء.....60

2 -2- أنواع الأداء.....61

2-3-العوامل المساهمة في الأداء.....63

2-4-علاقة القدرة بالأداء الرياضي.....63

2-5-سلوك الأداء الرياضي.....64

2-6-ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.....65

2-7-العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة.....65

2-8-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة.....66

2-9-تطوير أهداف التحدي.....66

2-10-تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.....67

خلاصة.....68

الجانب التطبيقي :

الفصل الأول :الطرق المنهجية للبحث

تمهيد.....71

1- الدراسة الإستطلاعية 72

2-الدراسات المشابهة و السابقة.....72

2- تحديد متغيرات الدراسة.....73

3- عينة البحث وكيفية اختيارها.....74

4- المنهج المستخدم.....75

5 -أدوات الدراسة.....75

5-1- الأسئلة المغلقة.....76

5-2-الأسئلة نصف مفتوحة.....76

6- كيفية تفريغ الاستبيان.....76

7- التقنية الإحصائية المستعملة.....76

8 -إجراءات التطبيق الميداني.....76

9-حدود الدراسة.....77

خلاصة.....7 7

الفصل الثاني:تحليل و مناقشة الاستبيان

تمهيد.....79

1-عرض وتحليل النتائج.....80

الاستنتاجات.....102

2- مناقشة النتائج.....104

صعوبات البحث.....104

التوصيات والإقتراحات.....105

الخاتمة.....107

قائمة المراجع 109

الملاحق.....113

المقدمة

مقدمة:

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

و مما لا يختلف عليه إثنان يمكننا أن 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. (مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي العدد: الثامن (08) ، جوان 2014)

و من هنا أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر من حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها ، و من هذه القواعد المعتمدة لتحسين المردود الرياضي التخطيط الذي يعتبر أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، و تحديد الأعمال أو الأنشطة و تقدير الموارد لاستخدامها في تحقيق أهداف معينة إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين.و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا 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 المناسب (مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي العدد: الثامن (08) ، جوان 2014).

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأكابر هي فئة يمكن فيها للاعب التحكم بكل سهولة في الحركات الرياضية و اتقانها بأحسن ما يمكن .

و انطلاقا من ما سبق و بناءا على هذه المعطيات قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين :

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول :تضمن ماهية ومفهوم واهمية التخطيط، مراحله وانوعه، مفهوم الاستراتيجية وشروط وضعها، مفهوم التخطيط الاستراتيجي ومعوقاته وفوائده، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط.

الفصل الثاني :تطرقنا فيه مفهوم المدرب، شخصيته، خصائصه، صفاته، ، واجباته، مميزات مدرب كرة القدم

الفصل الثالث : تطرقنا فيه الى التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته، طرقه وأنواعها، حمل التدريب .

الجانب النظري :

الفصل الأول :

التخطيط الاستراتيجي في المجال الرياضي

تمهيـــــــــد

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءاً أساسيا من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع ألان أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " أو " خطة التنمية " أو " إدارة التخطيط " وهكذا ، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ ، بل أصبح يخطط ، أي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه .

ويعتبر التخطيط الاستراتيجي بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .

والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

الفصل الثاني :

التدريب الرياضي

في

كرة القدم

تمهيـــــــــــــد :

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 إستخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاه زيته للأداء الرياضي.

مقدمة:

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

و مما لا يختلف عليه إثنان يمكننا أن 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. (مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي العدد: الثامن (08) ، جوان 2014)

و من هنا أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر من حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها ، و من هذه القواعد المعتمدة لتحسين المردود الرياضي التخطيط الذي يعتبر أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، و تحديد الأعمال أو الأنشطة و تقدير الموارد لاستخدامها في تحقيق أهداف معينة إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين.و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا 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 المناسب (مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي العدد: الثامن (08) ، جوان 2014).

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأكابر هي فئة يمكن فيها للاعب التحكم بكل سهولة في الحركات الرياضية و اتقانها بأحسن ما يمكن .

و انطلاقا من ما سبق و بناءا على هذه المعطيات قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين :

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول :تضمن ماهية ومفهوم واهمية التخطيط، مراحله وانوعه، مفهوم الاستراتيجية وشروط وضعها، مفهوم التخطيط الاستراتيجي ومعوقاته وفوائده، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط.

الفصل الثاني :تطرقنا فيه مفهوم المدرب، شخصيته، خصائصه، صفاته، ، واجباته، مميزات مدرب كرة القدم

الفصل الثالث : تطرقنا فيه الى التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته، طرقه وأنواعها، حمل التدريب .

أما الجانب التطبيقي من الدراسة يحتوي على فصلين:

-الفصل الأول :يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.

-الفصل الثاني :قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.

الاشكالية :

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

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو يتنبأ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ (محمد محمود موسى، 1985، صفحة 108/107) كذلك التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه (محمد محمود موسى، 1985، صفحة 108/107) .

لذا فلعبة كرة القدم هي من الالعاب التي تعتمد على الاعداد الطويل والتخطيط المنظم من أجل الوصول الى المستويات الرياضية العالية ، لهذا من الضروري التفكير في العمل بالتخطيط الامثل للتوصل للهدف المسطر.

وعليه يعد التخطيط الاستراتيجي الجيد المبني على مقاييس موضوعية يتيح فرصة أكبر للوصول الى مستويات عالية و المدرب هو الذي يقوم بهذه العملية المنظمة بوضع برامج للتدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة و يخطط للعملية التدريبية على أساس هذه المباديء .

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة الأكابر. ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات:

الإشكالية العامة:

ما مدى تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في رفع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) أكثر من 20 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الأكابر؟

- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الأكابر؟
- هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين تأثير كبير في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة الأكابر

الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب لها تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة الأكابر .
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة الأكابر .
- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- ✓ إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم لدى فئة اكثر من 20 سنة.
- ✓ إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية .
- ✓ توضيح العلاقات بين التخطيط الاستراتيجي والرياضة.
- ✓ جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج ،ومنه تبرز عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به.

وتبرز أهمية في موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم للاعبي فئة الأكثر من 20 سنة.

- 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.

أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- ✓ محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مها ا رت الأداء الرياضي .
- ✓ ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة .
- ✓ إبراز ايجابيات التخطيط الاستراتيجي وفوائده.
- ✓ مدى أهمية الموضوع و ارتباطه بتخصصنا .

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1. تعريف التخطيط :

التخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الحياتية الاخرى ،كالعلوم الطبية والهندسية وبذلك فالتخطيط عملية إستراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة وما هو متاح من قدرات فنية وإمكانات مادية والتي تمكن من تحقيق الأهداف.

2. تعريف الاستراتيجية :

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى ، لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق ،ونقاط القوة والضعف الذاتية.

3. تعريف التخطيط الاستراتيجي :

يذكر إبراهيم عبد العزيز أن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون الأكثر عمومية .

4. تعريف كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

5. تعريف المدرب:

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

ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية ،وفق أُسس وخطط فهو محور العملية التدريبية.

1-1الدراسات السابقة و المشابهة:

يحاول الباحث الإطلاع لما وصل إليه سابقوه و يتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا، والمواضيع التي تطرقت للتخطيط الإستراتيجي في ا ال الاقتصادي كثيرة، أما في ا ال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية:

– الدراسة الأولى تحمل عنوان " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم–دراسة لولاية تيزي وزو"

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

من إعداد الطلبة :بوثلجة مسعود وآخرون.

المعهد :معهد التربية البدنية والرياضية –سيدي عبد الله – جامعة الجزائر

الدفعة: /2001/2000

-الإشكالية العامة:

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

الفرضيات المقترحة:

-التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم.

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

الوسائل المستعملة للدراسة:

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

-التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.

-يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التد ريب.

الدراسة الثانية :مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة :النمس بوزيد، حدباي أحمد.

قسم الإدارة والتسيير الرياضي – جامعة المسيلة–

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

الرياضية الجزائرية ؟

-أما فرضيات الدراسة المقترحة:

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

-يمكن للتخطيط الإستراتيجي يساعد على ت قاعدة الممارسين للنشاط الريا داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة:

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أفريل2007.

- النتائج المتحصل عليها في البحث:

-إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

-أهمية التخطيط الإستراتيجي في تطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.

-أهمية التخطيط الإستراتيجي في توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي.

الدراسة الثالثة:

وهي دراسة قام ا الباحث لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية وكانت بعنوان ": السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق."

فالجانب الذي له علاقة بموضوعنا هو السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بالفريق ككل.

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث هي:

-وجود علاقة إرتباطية بين السمات الشخصية للمدرب الرياضي وتماسك الفريق ، فالشخصية المدرب تؤثر على الروح المعنوية للفريق الرياضي وعلى تماسك لاعبيه.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق ذات النتائج الجيدة والفرق ذات النتائج الضعيفة لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة فيما يخص نظرة اللاعبين للعلاقة بين السمات الشخصية للمدرب الرياضي وتماسك الفريق.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنهكان بحاجة لوصف ظاهرة محددة وجمع بيانات ومعلومات حولها وتحليل نتائج تلك البيانات فموضوعنا يندرج ضمن الدراسات النفسية والاجتماعية ، وتمثلت أداة البحث

في مقياسين) مقياس السمات الشخصية للمدرب الرياضي ومقياس تماسك الفريق الرياضي لمحمد حسن علاوي 1994وذلك بعينة بحث بلغت 180 لاعب 12) لاعب من كل فريق (يمثلون 15 ناديا ، واجري هذا البحث على مستوى نوادي القسم الوطني الاول والقسم الوطني الثاني لكرة القدم المتواجدة بمنطقة وسط البلاد ، شمال ولايات :الجزائر،البليدة.شلف.

5- -الدراسة الرابعة قوراية أحمد- 2001 – 2002

تناولت هذه الدراسة واقع القيادة الرياضية لدى مدربي كرة القدم وأثرها على مردود لاعبي فرق القسم الوطني الأول ، وهذه الدراسة هي ضمن رسائل الماجستير المقدمة لقسم التربية البدنية

في للاعبين الشخصية السمات مراعاة أهمية إبراز إلى عامة الدراسة هذه وهدف ، العاصمة بالجزائر والرياضية التدريب المحتوى وكذلك النمط القيادي اختيار

منهج الدراسة : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي رآه المنهج المناسب لحل إشكالية هذا البحث والإجابة

أداة الدراسة : كأداة جمع البيانات قام الباحث بإعداد استبيان خماسي التقييم بأسئلة مغلقة تحتوي 49 عبارة وقد تم تطبيق أداة الدراسة على العينة عقب اجتماع المدربين ، عينة الدراسة مع المكتب الفدرالي لكرة القدم.

التعليق على الدراسات:

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، فقد تمكنا من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة لموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة ا في الدراسة وقد اخترت ما هو متاح من إصدارات جزائرية والتي تم تحليلها ودراستها.

من خلال تحليل نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة) الأداء الرياضي(،فقد تبين الباحث أن المنهج المستخدم من تلك الدراسات هو المنهج الوصفي بأنواعه المختلفة المسحية والتحليلية كما أن المقابلة الشخصية والاستبيان وتحليل الوثائق كانت من أكثر وساءل جمع البيانات المستخدمة نظرا لطبيعة تلك الدراسات للتعرف على اثر السمات الشخصية للمدرب داخل الفريق.

وخلاصة القول فإن من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية،كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث ، كالمنهجية ، اختيار العينات ، أدوات البحث وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

تمهيـــــــــــد

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءاً أساسيا من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع ألان أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " أو " خطة التنمية " أو " إدارة التخطيط " وهكذا ، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ ، بل أصبح يخطط ، أي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه .

ويعتبر التخطيط الاستراتيجي بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .

والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

1-التخطيط الاستراتيجي :

1-1-ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط(هو إثبات لفكرة ما بالرسم و الكتابة ،وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس) (محمد محمود موسى، 1985، صفحة 105).

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 المعني باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

ويرجع تباين تعار يف التخطيط إلى: (أحمد عبد العزيز الشرقاوي، 1995، صفحة 54)

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط وإستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط أسلوبا 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.

1-1-1-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 ولكن 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 عدد منها:

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

- ويعرفه إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي و الاستعداد 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 والمرتقبة ". (إبراهيم عبد المقصود، 2003، الصفحات 16-17)

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

أ- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)). (مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 46)

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

طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي))،ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

- يتمثل في أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
- يتضمن وضع أهدف تحقق مستقبلا.
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما ستكون عليه الأوضاع والمتغيرات.
- الإستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة.

ب- 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 ا المجال الرياضي،والإستعداد بعناصر العمل،ومواجهة معوقات التنفيذ ،والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد،والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب".

1-1-2-أهمية التخطيـــط:

تبرز أهمية وجود التخطيط بالنظر إلى نواتجه، حيث يمثل غيابه ضياع الجهود والوقت واستشراء الفوضى في العمل وتتضح أهمية التخطيط بأدواره الهامة في تحقيق ما يلي:

1- رسم صورة واضحة حول الأهداف المراد تحقيقها والطريق المؤدي إليها.

2- مواجهة مخاطر عدم التأكد من المستقبل من حيث اعتماد التخطيط على دراسة المتغيرات المؤثرة في الأداء الفردي والمؤسسي مستقبلا وقياس درجة تأثيرها وتقدير حجم ونوع المخاطر في ضوء النتائج

3- تحديد الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ أهداف الخطة وتحقيق الاستثمار الأفضل لتسخير الموارد المادية والبشرية المتاحة.

4- يساعد التخطيط في التنسيق بين جميع الأعمال على نحو من التعاون والانسجام بين الأفراد بعضهم البعض وبين الإدارات المختلفة مما يحول دون حدوث تضارب أو تعارض.

5- يعد التخطيط وسيلة فعالة في تحقيق الرقابة الداخلية والخارجية في تنفيذ الأهداف حيث يتم تحديد الوقت والكيفية التي يتم من خلالها انجاز الأعمال داخل التنظيم مع تحديد مسؤولية التنفيذ.

6- يحقق التخطيط الأمن النفسي للإفراد والجماعات من كونه اخذ أكثر المستجدات في الحسبان.

وتعتبر أهمية التخطيط اكبر من مجرد تزويد المشكلات بالحلول فهو يفتح الباب أمام سبل جديدة لتنفيذ الأشياء ويكشف عن فرص محددة كانت من قبل غير معروفة لدى المخططين.

1-1-3-مراحل التخطيط :

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

1-1-4- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.

- التخطيط الجاري.

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

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

ب- **تخطيط قصير المدى** :

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

ج - **التخطيط الجاري** :

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

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: - الواقعية - دقة المتابعة .

1-2- الإستراتيجية :

1-2-1مفهوم الإستراتيجية :

الإستراتيجية : علم التخطيط بصفة عامة هي مصطلح عسكري بالأساس وتعني الخطة الحربية، أو هي فن التخطيط للعمليات العسكرية قبل نشوب الحروب، وفي نفس الوقت فن إدارة تلك العمليات عقب نشوب الحروب.

وتعكس الإستراتيجية الخطط المحددة مُسبقاً لتحقيق هدف معين على المدى البعيد في ضوء الإمكانيات المتاحة أو التي يمكن الحصول عليها. هي خطط أو طرق توضع لتحقيق هدف معين على المدى البعيد اعتماداً على التخطيطات والإجراءات الأمنية في استخدام المصادر المتوفرة في المدى القصير (د مشعل العنزي و علي غازي).

وهي منهج العمل الشامل المتكامل الذي يأخذ في الحسبان كافة العوامل والمؤثرات والمتغيرات البيئية المؤثرة على المؤسسة بالسلب أو الإيجاب كما تأخذ في الحسبان الطاقات الكامنة والموارد والإمكانيات المتاحة والممكن توفيرها مستقبلا وتهتم بتحديد مواطن القوة والضعف والفرص والتهديدات القائمة والمتوقعة مستقبلاً وتهتم بتحديد مواطن القوة والضعف والفرص والتهديدات القائمة والمتوقعة مستقبلاً ، وكذلك تشمل مجموعة الوسائل والأساليب التي تختارها الإدارة لتحقيق أهداف المؤسسة بأعلى كفاءة وبثقة كاملة في النجاح على المدى الطويل .

- الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدرا ا على الإستفادة مما تتيحه البيئة من الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تحديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحدا ا الإستراتيجية ،وكذلك على مستوى الوظائف.

- ومن خلال هذه التعاريف نجد أن هناك أبعادا رئيسية يجب أن يتضمنها مفهوم الإستراتيجية وهي:

أ- الإستراتيجية أسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات.

ب- الإستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل أهدافها طويلة الأجل،البرامج وأولويات التخصيص للموارد.

ج- الإستراتيجية هي وسيلة لتعريف ا المجال التنافسي.

د- الإستراتيجية هي استجابة للفرص والتهديدات الخارجية،ونقاط القوة والضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية.

هـ- الإستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الإدارية للمنظمة.

و- الإستراتيجية هي تعريف لكافة الأطراف المرتبطة بالمنظمة .

1-2-2شروط وضع الإستراتيجية:

لا نستطيع أن نفصل بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهاية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة ،ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة،وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة،وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية: (أحمد عوض، 2011، صفحة 11)

- أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.

- أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.

- أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوي مخاطر مقبولة.

- أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.

- أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.

- أحمد عوض،" الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية.

-ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية.

2- التخطيط الاستراتيجي :

- تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي الحجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها ،وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل وإختيار البديل الأفضل،بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الإهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

1-2-مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

– التخطيط الإستراتيجي :هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك. (– أحمد ماهر، 1999، صفحة 23) يعرفه Ackoffبأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها إحتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة دف رفع إحتمالات تحقيق النتيجة".

– إن التخطيط الإستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة وإستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة .

– إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية، يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية.

2-2-معوقات التخطيط الإستراتيجي :

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمرا هينا فهناك عقبات إستراتيجية صعبة وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

أ- عدم رغبة المديرين أو ترددهم في إستخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

- اعتقاد المدير يقدم توافر ال وقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي .
- اعتقاد المدير بأ ا ليست مسؤولية .
- اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي .

ب- البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب التالية :

- سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ .
- ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة..الخ.

ج – مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطباعا سيئا في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية :

- مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الإستراتيجية لا تجعل المدير مقدرا لأهمية الفكرة .
- وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.

د- ضعف الموارد المتاحة مثل :

- صعوبة الحصول على المواد الأولية .
- صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية .
- نقص القدرات الإدارية .

ذ- التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية :

- تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتا طويلا من الإدارة العليا .
- الأمر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة (ناديا العارف، 2003، صفحة 17) .

2-3 فوائد التخطيط الاستراتيجي :

تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها :

- يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه .
- يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل .
- يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة ا وكيفية التأقلم معها .
- يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع للموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها .
- يزيد الوعي ا وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة.
- يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرون .
- ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة .
- يجعل المدير خلاقا ومبتكرا ويبادر بوضع الأهداف وليس متلقيا لها .
- يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح. (عبد الحميد عبد الفت اح المغربي، 2006، صفحة 107)

3- التخطيط الرياضي :

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

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجا ة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الإتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة)) (علي السلمي، 1978، صفحة 22)

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

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- التطوير العملي .
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- الإطارات المتخصصة في كل مجال(كرة اليد،كرة الطائرة...الخ).
- تطوير القدرة البدنية للأفراد .
- تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية(أرقام قياسية).
- تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ،بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

1-3- عناصر التخطيط الجيد (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، 1999، صفحة 62):

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

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغبا م وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والإنتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والإرتباط بالتقويم .

2-3- التخطيط في كرة القدم:

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

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

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

3-3-خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والإستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

3-4- 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 العملي عند تنفيذ الخطة.

- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 253).

3-5- أنواع التخطيط:

3-5-1- التخطيط اليومي:

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

3-5-2- التخطيط الأسبوعي:

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

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

وحسب قامر محسن وسامي الصفار أنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 4الى 5 وحدات تدريبية للمبتدئين و من 6-8 للمتقدمين و من 8-12 للابطال ، و يهدف التدريب الأسبوعي الى تدريب الاعبين و اعطائهم تمرينات 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 مشا ة للمنافسة.

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 لكل النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

3-5-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستم رة 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 السامرائي 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 يمن 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 .

لذلك فان المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر

الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء (عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي، 1991، صفحة 142).

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 الإسترداد بعين الإعتبار، 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 الإسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.

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

3-5-4-التخطيط السنوي:

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

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

ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).

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

6- 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:

أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة ، المراقبة) .

ب- حجم ساعات العمل (الفردية ،بالأفواج ، بالفريق).

ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي، النظري.

- الكثافة:

أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

خلاصة :

التخطيط 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 وتفادي المشاكل التي تواجه المشروع.

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في ا المجال الرياضي.

تمهيـــــــــــــــد :

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 إستخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاه زيته للأداء الرياضي.

1-كرة القدم :

1-1-تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم" Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال" Rugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى بال" Soccer ".

1-1-2-التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ". (رومي جميل، 1986، الصفحات 50-52)

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لا با يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1-2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة1334 م قام الملك – إدوار الثاني – بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرةخطر للانعكاس السلبي – من طرف – إدوا رد الثالث – و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1453 م) 1373لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز)بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(أتون بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسلكما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبر دج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى قانون (هاور) لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889

تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين. في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدمFIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا

سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرغواي 1930 وفازت بها" (موقف مجيد المولي، 1999، صفحة 9).

1-3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة

كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم. (موقف مجيد المولي، 1999، صفحة 10)

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرغواي.

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963 أول دورة باسم كأس العرب. (- حسن عبد الجواد، 2006، صفحة 16)

1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.

1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بهاا منتخب ألمانيا.

1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بهاا الأرجنتين.

1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخبا. من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (Alain Michel , 1998, p. 14)

1-4-المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم

بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاونا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في

مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، الصفحات 25-27)

1-5- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة 17 لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (سامي الصفار، 1982، صفحة 50)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالأتي:

1-5-1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م.

1-5-2- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

1-5-3-مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

1-5-4**عدد اللاعبين**: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

1-5-5-**الحكم**: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

1-5-6-**مراقبو الخطوط**: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

1-5-7-**مدة اللعب**: شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة (علي خليفة الهنشري وآخرون، 1987، صفحة 255) بين الشوطين عن 15 دقيقة.

ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

1-5-8-**طريقة تسجيل الهدف**: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة الهنشري وآخرون، 1987، صفحة 255)

1-5-9-**التسلل**: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

1-5-9- **الأخطاء وسوء السلوك**: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية: ركل أو محاولة ركل الخصم

عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.

الوثب على الخصم.

ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصفار، 1982، صفحة 30)..

1-5-11-**الضربة الحرة**: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

1-5-12- **ضربة الجزاء**: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

1-5-13-**رمية التماس**: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

1-5-14- **ضربة المرمى**: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم (حسن عبد الجواد، صفحة 33) .

1-5-15-**الضربة الركنية** : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

1-5-16-الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها

2- التدريب الرياضي .

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد،وتتمثل في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لإجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ..... الخ،تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته،مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدى 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 الإجتماعية 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 أحمد، 1999، الصفحات 19-24)

وإذا ما نظرنا إلى(الأمير نمنين ساكني)"لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه،وبذلك إهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كان وا يسمو ا"بالليسي وم"أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمي "الباسترا،" وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء وازداد قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث ج جا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها ،والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة.....الخ .

2-2- ماهية ومفهوم التدريب :

2-2-1- ماهية التدريب:

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

2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق للمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجازيته للأداء. (بسطويسي أحمد، 1999، صفحة 24)

ويعرفه هارا :"إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى ". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

يرى ماتفيف 1976 م أن التدريب الرياضي هو:"إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه :"العمليات التعليمية والتنموية التي دف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية دف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (1- أمر الله احمد البساطي ، 1998، صفحة 54)

2-3-الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والإجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في ا المجالات الثلاثة (الوظيفية،النفسية،الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا ا ال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والإرتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

2-4-واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-4-1-الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطا جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه،فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد،إلا انه من الناحية التربوية،تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح ،والعمل على النصر،مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (- حنفي محمود مختار:، الصفحات 14-15)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا،وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة

أكيدة وشغف،هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل عمل وجهد في التدريب ،مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي تبنى 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.

2-4-2-الواجبات التعليمية للتدريب:

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

2-4-3-الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة ، بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بإستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 158)

2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

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

وتتخلص 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 أستخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

– إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.

– يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

وبالإضافة إلى ما تم ذكره 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 اية فترة الإعداد (العام ،الخاص) والاحتفاظ ا خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج،فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ،القدرة ،السرعة ،التحمل ..... الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وإرتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ،قوة الإرادة ،الكفاح.

2-6- خصائص التدريب الرياضي:

تتحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

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

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

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى إكتساب 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 النشئ على حب الرياضة،والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد،والارتقاء ا بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة،بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة،كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية،وكذلك تنمية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة،والتصميم". (1 - محمد حسن علاوي:" "، ، 2002، صفحة 19)

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

2-6-2-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. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، الصفحات 21-22)

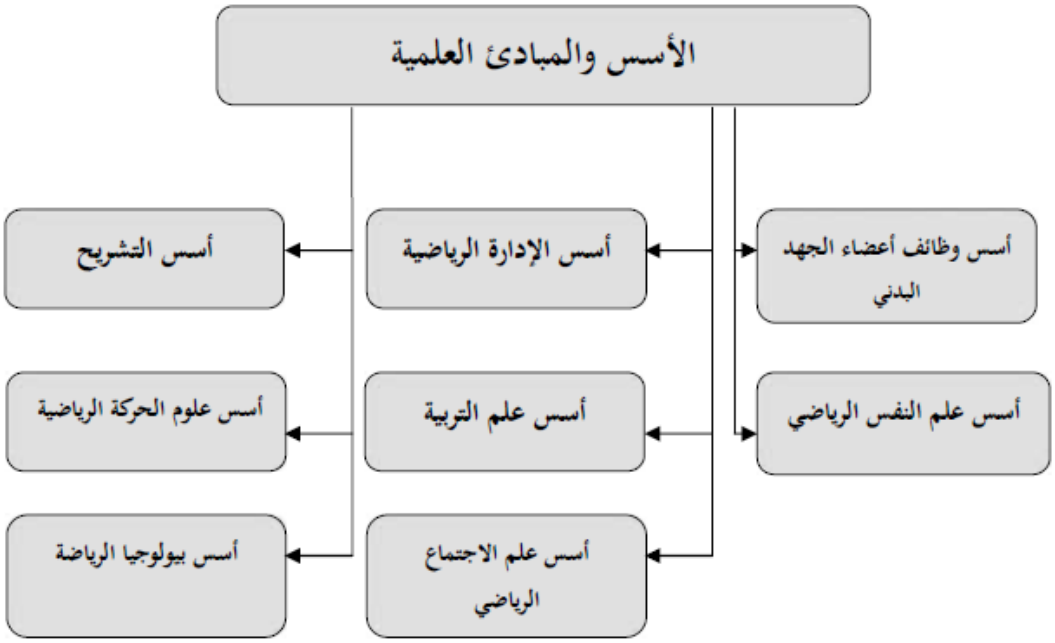
يرى مفتي حماد:أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

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

- علوم التربية.

- علم الاجتماع الرياضي.

- الإدارة الرياضية.



شكل رقم –01–01 : الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

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

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي،بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية،والتربوية،والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته 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 ". (1 – محمد حسن علاوي:" "، ، 2002، الصفحات 22-23)

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب،والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والإبتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (2 -حسن السيد أبو عبده:"، 2001، صفحة 02)

2-6-4-التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أ ا لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول،وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الإنتظام، فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها،فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب إنتهاء موسم المنافسات الرياضية،ويركن للراحة التامة، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد ومحاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (1 - محمد حسن علاوي:" "، ، 2002، الصفحات 22-23)

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالإنتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى إعتزال اللاعب للتدريب".

2-7متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء دلك 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 الفراغات وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة .

2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين :

- عمليات القيادة الفنية الإدارية

- عمليات القيادة التطبيقية.

2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

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

- عمليات التقويم والاستكشاف :الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية

التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

- عمليات تخطيط التدريب: استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقد ا رت والمستويات التنافسية .
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية: تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

2-8-2-عمليات القيادة التطبيقية :

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

- عمليات القيادة التربوية :
- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.
- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.
- عمليات القيادة التعليمية :
- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.
- تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

➢ عمليات القيادة التنموية :

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

1-9-حمل التدريب الرياضي:

1-9-1-مفهوم حمل التدريب الرياضي la charge de l'entrainement sportif :

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

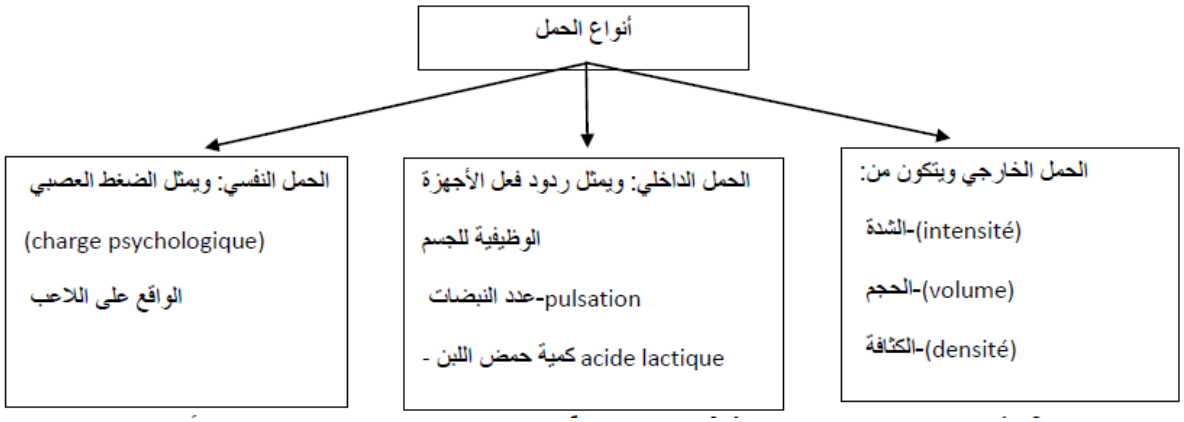
1-9-2- أنواع حمل التدريب الرياضي (1 -د . مقاف كمال،،، 2010، صفحة 04) : يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية بي:

- الحمل الخارجي charge extérieure

-الحمل الداخلي charge intérieure

-الحمل النفسي charge psychologique

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



الشكل رقم 01-02 : أنواع الحمل

أ-الحمل الخارجي: (**charge extérieure**) : يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو متعددة ، ويتكون من :

شدة الحمل - intensité de la charge

حجم الحمل - volume de la charge

كثافة الحمل - densité de la charge

ب-الحمل الداخلي (1 -د . مقاف كمال،،، 2010، صفحة 04) **intérieur charge** : نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية) الفزيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب)أي الحمل الخارجي دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه، وبعد لانتهاء منه، وتتمثل هذه التغيرات في ردود فعل الأجهزة الوظيفية والعصبية، و مختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدلة ذلك إلى زيادة في الحمل الداخلي وحقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية الجسم الرياضي هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي.

يمكن التعرف على ردود فعل الأجهزة الوظيفية للجسم)الحمل الداخلي(من خلال معدل ضربات القلب ، و ضغط الدم ،ونسبة تراكم حمض اللاكتيك ، وتعد هذه المعلومات جميعا أساسا جوهريا في توجيه وتشكيل الحمل الخارجي .

ج- الحمل النفسي – charge psychologique :

يمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) : التي يتعرض لها الرياضي أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما)مختلف التغيرات السيكولوجية (، حيث أن التدريب الرياضي يشتمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، و الخططية ، والنظرية المعرفة إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ويصاحب ذلك تغيرات فزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية .

خلاصة :

إن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ،وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وادارة 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 .

تمهيـــــــد

تعتبر مهنة التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية و يتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة و خبرة و ثقافة المدرب، حيث يجب على المدرب أن يكون على دراية ومقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات المتصلة بتنظيم و توجيه خامات و قدرات اللاعبين فالتدريب الرياضي الحديث أصبح يعتمد بشكل كبير على مبادئ وأسس علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء و علم الحركة و علم النفس والاجتماع الرياضي.... و غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الكفء الذي يساهم في التأثير على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم و الارتقاء بقدرات الفردية و الجماعية اللاعبين.

1-المدرب الرياضي:

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

1-1- مفهوم المدرب الرياضي: يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤ ولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية،فهم بعدد كبير،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 الإستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه (علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: ، 2003، صفحة 05).

1-2- شخصية المدرب وخصائصه:

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

1-2-1- الصفات الشخصية للمدرب :

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

– له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .

– أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره،ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .

– أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .

– لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.

– شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

1-2-2-الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

– الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.

– أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .

– المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .

– يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها. (على فهمي البيك – عماد الدين أبو زيد: ، 2003 ، الصفحات 16-19)

– يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

– يداوم على الإشتراك في دورات و دراسات تدريبية – محلية أو دولية – مرتبطة بمجال تخصصه .

1-2-3-الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

– أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.

– أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.

– أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .

– أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .

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

1-2-4-الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

– لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.

– لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للإستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.

– لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .

القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.

– لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.

– تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل هو الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟...إلخ ، و من الضروري ألاَّ يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.

– تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات...إلخ.

– تحديد الإحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .

– وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.

– وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض)

لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .

- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.

- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.

- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.

- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .

- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.

- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي. (على فهمي البيك – عماد الدين أبو زيد: ، 2003 ، الصفحات 20-21)

- أن يكون لماحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.

- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم ا المدرب الواثق من نفسه لنفسه و عمله الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.

- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله.

- أن يكون نموذجا صالحا و مثلا للاعبيه من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرب الكحوليات أو التدخين ، أو التلفظ بألفاظ غير خلقية .

– أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، ويبتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف من له حق.

1-3- شخصية المدرب الناجح :

إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكا ته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ،والمدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق (1-LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE ، 1972، صفحة 332) .

كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على إكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق (– باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، 1993، الصفحات 40-41)، وكذا الجو النفسي للفريق كما أن شخصية المدرب الناجح ترتكز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ، التمعن ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

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

1-4-سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام ا العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما :

- سلوك القائد الإداري المهتم – بالدرجة الأولى – بالناس:CONCERN FOR PEOPLE

- سلوك القائد الإداري المهتم – بالدرجة الأولى – بالإنتاج:CONCERN FOR PRODUCTION

واستطاع كل من روبرت بليكBLAKE وجين موتونMOUTON تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلى أن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين :المحور الأول الاهتمام بالناس ،والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج، وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإداريةMONAGERIAL GRID تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية . "

1-5-أخلاقيات المدرب الناجح :

- إن شخصية المدرب وحدة متكاملة لا تستطيع فصل بعضها عن بعض،وإن توافق أخلاقيات المدرب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين.

ويتوجب على المدرب أن يكون طموحا ومنضبطا ، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .

1-6-دور المدرب العام : أهم معالم الدور المميز للمدرب العام يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

- القيادة التخصصية لفريق المدربين المساعدين، القيادة العملية في عمليات التوجيه التدريبي الجماعي وغيرها .

- تشخيص وحل وعلاج المشكلات النفسية والفنية الرياضية المتعلقة باللاعبين .

- الإشراف على إعداد وسائل وحفظ السجلات الخاصة باللاعبين (زكي محمد محمد حسن، 2002، صفحة 225).

1-7-حقوق المدرب وواجباته:

يعتبر المدرب أحد الأعمدة الرئيسية و الهامة في عملية التدريب و يتوقف على اختياره مدربا للفريق أمور كثيرة من أهمها مقدرته في كيفية الوصول باللاعبين إلى المستوى الأفضل، ومن المعلوم أن المدرب يستطيع تنظيم صفوف اللاعبين في الفريق الواحد ليكونوا وحدة واحدة ، و أن يبني دائما قراراته و حكمه من أساسيات و قواعد منطقية

متخذا من الأسلوب العلمي وسيلة للحكم الجيد على الأشياء ، ذلك لأن المدرب يقضي مع لاعبيه فترات طويلة يستطيع من خلالها أن يؤثر عليهم و على مشاعرهم ويجعلهم ينصهرون في بوتقة واحدة من أجل تحفيزهم و زيادة تفاعلهم من أجل نصرة الفريق و تحسين أداءه، و في المقابل يستطيع المدرب استخراج الطاقات الكامنة و المواهب المتعددة لدى اللاعبين للاستفادة منها في مصلحة الفريق ككل .

نستنتج مما ذكر أن المدرب يستطيع أن يؤثر على لاعبيه و أن ينمي المواهب الكامنة لديهم و يطور قدراتهم وهذا لا يتأتى إلا من المدرب المؤهل علميا القادر بأسلوبه المتميز في التأثير عليهم و قيادة الفريق لتحقيق نتائج طيبة، و هذا يجعل للمدرب تقديرا ومكانة خاصة لدى إدارة النادي واللاعبين والجمهور والنقاد الرياضيين، إذا كان من الواجب على المدرب أن يتصف بما يلي :

_ أن يكون حسن المظهر، متمتعا باللياقة البدنية و الطبية .

_ أن يكون متزنا في أقواله و أفعاله وأن يكون نموذجا يحتذى به .

_ أن يكون واسع الاطلاع، قادرا على استيعاب مستحدثات العصر.

_ أن يكون قائدا مثاليا، يستطيع توجيه لاعبيه و إرشادهم بما يناسب قدراتهم وفي الصالح العام للفريق (يحي السيد الحاوي ، صفحة 33).

1-8-واجبات المدرب في كرة القدم :

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

- تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .

- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين .

- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .

- المعرفة بالقوانين والأنظمة للدورات والمنافسات الرياضية .

- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين والقدرة 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 بدء المباريات .

- شرح الخطة المناسبة للمباراة . (- أكرم زكي خطابية ، صفحة 301)

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

- الإعداد البدني .

- الإعداد التقني .

- الإعداد التكتيكي .

- الإعداد النظري .

- الإعداد النفسي .

1-9- 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 إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الإرتقاء بمستوى اللاعبين.

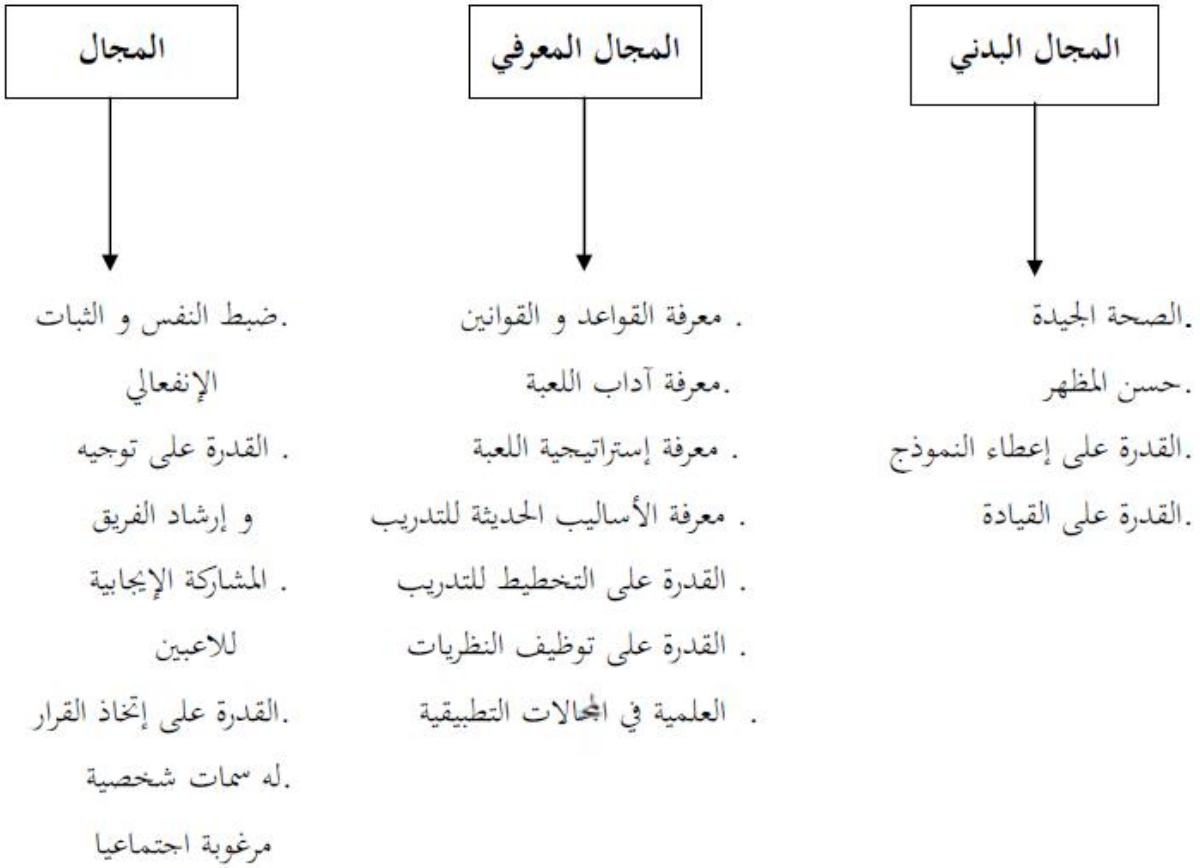
- يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبث بعمله وصبو را ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نضيف.
- أن يكون مبتكرا محبا للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه.
- يتسم بالحماس.
- محب للفوز (بالطرق المشروعة). (مفتي إبراهيم حماد : ، ،- ، 1999، صفحة 18)

1-10 -مميزات مدرب كرة القدم (JACQUE CREVOISRER ، 1985، صفحة 33):

1 - المجال البدني

2 -المجال المعرفي

3 -المجال الانفعالي.



الشكل رقم 01-03 :مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

2- الأداء الرياضي :

2-1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر"thomas" ان كثيرا من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973 للأداء(بأنه كفاء ة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين إثنين هما:

الأول:مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني:يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى1989 " thomas" أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية....واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر"singer"1975(أن الأداء هو المهارات المكتسبة) (عبد الغفار عروسي دحمان معمر، 2004 -/2005)

ويعرف عصام عبد الخالق(1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى.(نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا" (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 168)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان(1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى"ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في .(جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (محمد نصرا لدين رضوان، 1992، صفحة 168)

2-2- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-2-1-أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

2-2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-2-3-أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة و أداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات،حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي،والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم،والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدا للرجل في الاندفاع للأمام.

2-2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي: (قاسم حسن حسين ، الصفحات 41-42)

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل

حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.

2-3-العوامل المساهمة في الأداء: يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخر ى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء و المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة (الرياضة المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي (محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان ، 1987، الصفحات 41-42):

- التوازن.
- القوة العضلية.
- الرشاقة.
- الذكاء .
- السرعة.
- التحمل.
- التوافق.
- القدرة الابداعية .
- المرونة.
- الدفاعية.

2-4-علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب،القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة ،تنطيطها .....الخ .كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات

تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت،ب،ر من خلال نشاطاتها المعتمدة،خاصة النشاط البدني الرياضي،هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة،يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة،مثلا:كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة،فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر،نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

2-5-سلوك الأداء الرياضي (فضيل موساوي عبد القادر قلال:" ، -2004 -2003، صفحة 77):

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين،تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي:الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول +القدرات والخصائص الفردية للاعبين +إدراك اللاعب لدوره .

أ الجهد المبذول:

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

ب القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

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

ج إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصوراته وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه،وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ،وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى (أعلى مستوى من الأداء والنتائج). (فضيل موساوي عبد القادر قلال:" ، -2004 -2003، صفحة 70)

2-6-ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

2-7-العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققه اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

– العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية)والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.

– القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده ،الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

2–8–العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

– ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل(الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

– نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.

– خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم ،الطول ،النتائج السابقة تحليلها مثلا).

– سلوكات الأفراد المحيطين مثل :المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).

– التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل:تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .

– الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

2–9–تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل.....الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه.....الخ (فضيل موساوي عبد القادر قلال:" ، –2004 –2003، صفحة 77)

2-10-تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طيتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذالك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يع وق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذالك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذالك من خلال :

- خبرات النجاح.
- الأداء بثقة.
- التفكير الإيجابي.

خلاصـــــة.

إن لمدرب كرة القدم دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم ، وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم ، وكذا السمات الخلقية التي يلتزم ا تجاههم ومدى تمسكه بأخلاقياته التربوية والمهنية من خلال الحصص التجريبية التي تجمعهم، ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذو أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف ، ومن أجل الابتعاد عن السلوكات العدوانية في ميادينا الرياضية لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و من أجل رفع من الأداء فهو هو ثمار العمل المتواصل للرياضي،فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي(البدنية،التقنية،والنفسية)فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.و منه يتوجب على المدربين أن يكونوا خير قدوة للاعبيهم ومثلا يقتدى به ، ويتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنويات وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل .

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط وا ازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، تخيل الخصم، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة....إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ،من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق ، و إعتبارها 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 الإستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع "دور التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في رفع الأداء الرياضي في كرة القدم- فئة الأكابر – "، توجهنا إلى بعض أندية ولاية مستغانم و كذلك ولاية سيدي بلعباس، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط الإستراتيجي من خلال التدريبات التي يقومون بها،وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم إستبيان للمدربين ،وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1-2 المجال الزمني والمكاني :

- **المجال الزمني :**

كانت بداية القيام هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 15 فيفري 2017 إلى غاية15 أفريل 2017.

- **المجال المكاني :**

تم توزيع الإستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية مستغانم و ولاية بلعباس التي تنشط في شرقي كل من الولايتين –صنف اكابر-

-المجال البشري:

حدد الطالب مجتمع الدراسة من جميع المدربين في مجال كرة القدم الجزائرية للقسم الشرفي لرابطة لكل من ولايتي مستغانم و بلعباس ،حيث يضم مجتمع الدراسة) 10 (نوادي مختلفة و تضم حوالي 16مدربا .

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 شأ ا 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:دور التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين .

- المتغير التابع يتمثل في:تحسين الأداء الرياضي .

3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربين لكرة القدم والمتمثلة في 11 مدرب من 7 أندية مختلفة من ولاية مستغانم و هي (النادي الرياضي لبلدية سيرات، اتحاد سيرات ، شباب سيدي حمو الشيخ ، نادي عين نويصي ، وفاق ماسرى ،اتحاد بلحضري ،أمال ينارو)و 5 مدربين من ولاية سيدي بلعباس من 3 أندية مختلفة و هي (الاتحاد الرياضي لتنيرة ،جمعية الرياضة لعين تاريد ،شباب القدادرة)وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالأتي:

-العينة القصدية (العمديةPurposive Sample:

وهي التي يتم اختيارها بناءا على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة،لكن لابد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته،مثل إختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة وإعتبار رأيهم هو الرأي العام .

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق، ويرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لظروف خاصة،وذلك فيما يخص إختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الإعتبار أن اللاعبين من صنف الأكابر ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية،وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت،وأيضا الأخذ بعين الإعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق في ولاية مستغانم و سيدي بلعباس.

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 بإستنتاجات منها، ويستعمل الإستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، ويعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات المباشرة من مصدرها الأصلي،بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي إعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

5 -أدوات الدراسة :

الإستبيان :

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

5-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل إستفهامي ، 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 الإستبيان، ووضعناها في جداول مع عدد التكرار لكل إجابة،ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

7- التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر إستعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية،وهذا لإستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال،لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

8 -إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع :"دور التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في رفع الأداء الرياضي في كرة القدم- فئة الأكابر – " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية بسكرة 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 :

(النادي الرياضي لبلدية سيرات، اتحاد سيرات ، شباب سيدي حمو الشيخ ، نادي عين نويصي ، وفاق ماسرى ،اتحاد بلحضري ،أمال ينارو)و 5 مدربين من ولاية سيدي بلعباس من 3 أندية مختلفة و هي (الاتحاد الرياضي لتنيرة ،جمعية الرياضة لعين تاريد ،شباب القدادرة)

9-حدود الدراسة :

إقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا،وهذا بحكم قربها ولظروف خاصة،بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج ،وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها و أن تتوفر لدي ا منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ،ولابد له أن الباحث الذي يقوم تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان ...الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه مجتنع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث و ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

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 تمّ تسطيرها مسبقاً، وبالتالي إستخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال إستعمالنا لإستمارة الإستبيان.

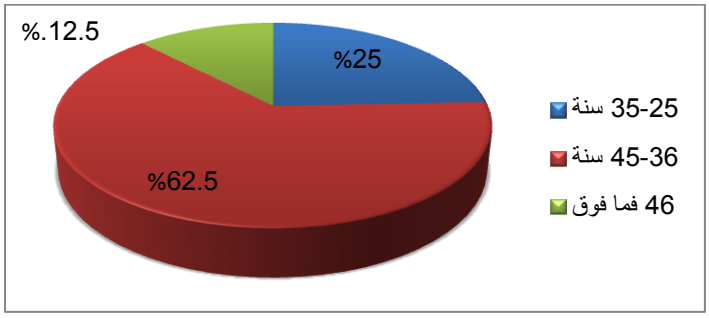
المحور الأول : هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب لها تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الاكابر

السؤال الأول: سن المدرب؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
25-35سنة	04	**25**
36-45سنة	10	**62.5**
46 فما فوق	02	**12.5**
المجموع	16	**100**

جدول رقم (01): يوضح قيم مختلف أعمار المدربين.



الشكل رقم02-01 يمثل نسب مختلف أعمار المدربين

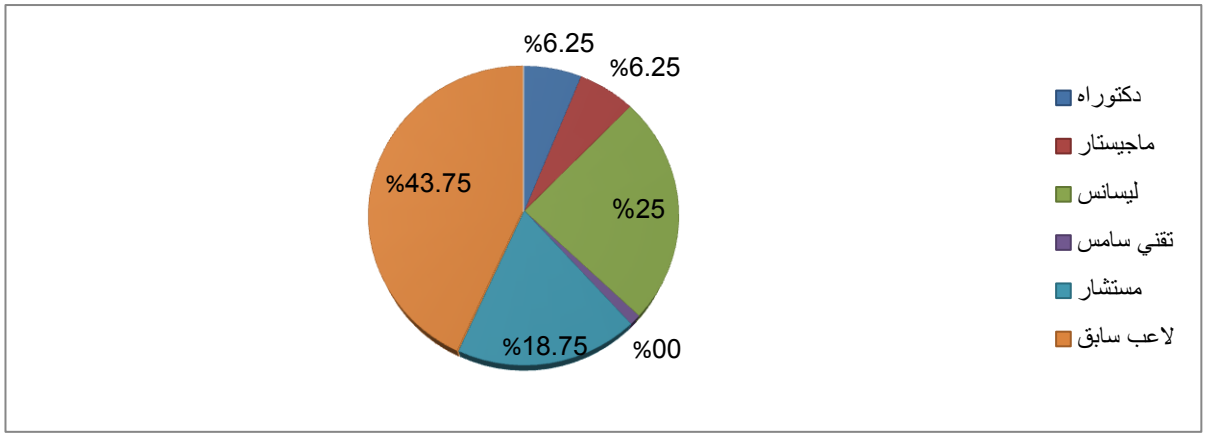
تحليل ومناقشة النتائج:

-من خلال نتائج الجدول رقم :(01) نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين36 - 45سنة، وذلك بنسبة62.5% ،في حين أن 12.5 % تمثل نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم من 46 سنة فما فوق،و 25 % هي25-35 سنة، وهذا يعني أن معظم المدربين في سن 36-46 هم الأكثر خبرة في الميدان.

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	
دكتوراه في الرياضة	01	6.25
ماجيستر في الرياضة	01	6.25
ليسانس في الرياضة	04	25
مستشار في الرياضة	03	18.75
تقني سامي في الرياضة	00	00
لاعب سابق	07	43.75
المجموع	16	100

الجدول رقم :(02) يبين نوع الشهادات المتحصل عليها



الشكل رقم(02-02):يمثل نسب نوع الشهادات المتحصل عليها

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن % 25 من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية

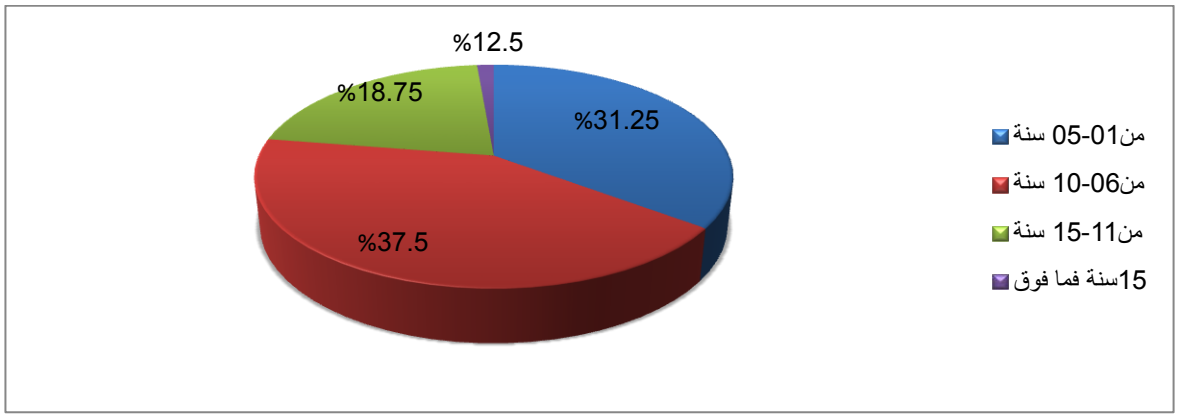
البدنية، و 18.75 % من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 56.25 %متحصلين على شهادات أخرى .ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية، وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة، وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الثالث :ما هو عدد سنوات خبرتكم في التدريب الرياضي؟

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

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
من 1 –5 سنوات	05	31.25
من 6 – 10سنوات	06	37.5
من 11– 15 سنة	03	18.75
15 سنة فما فوق	02	12.5
المجموع	16	100

الجدول رقم :(03)يوضح قيم مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية



الشكل رقم :(02–03)يمثل نسب مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية

تحليل ومناقشة النتائج:

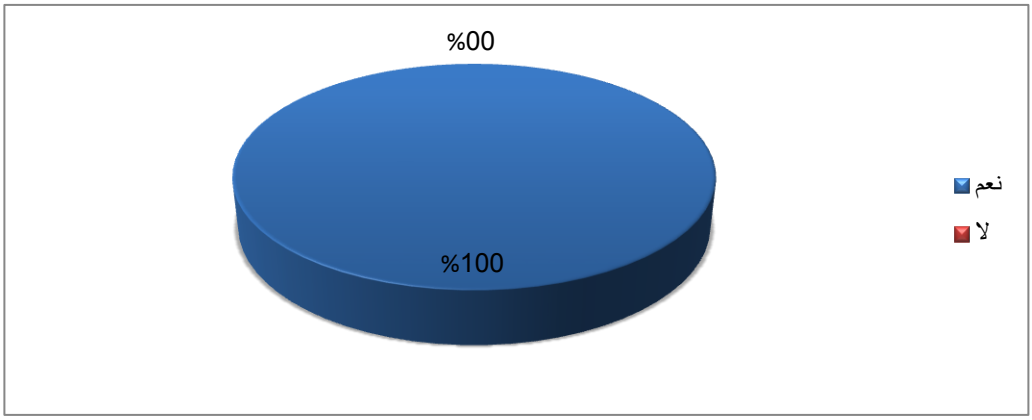
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم :(03)أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لاتزيد عن 11 سنة وذلك بنسبة% 62.5 ،في حين أن % 16.66 من المدربين مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية سنة،و % 20.83 من المدربين مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية تزيد عن 15 سنة – .تتراوح بين1 4 ومنه نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات كثيرة، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت معها الخبرة والتجربة في هذا الميدان .

السؤال الرابع :هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال :معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية ، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم :(04)يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء التدريب



الشكل رقم :(02–04يمثل نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم:(04) أن كل المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة 100) (% ،وهذا يعني أنهم يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية.

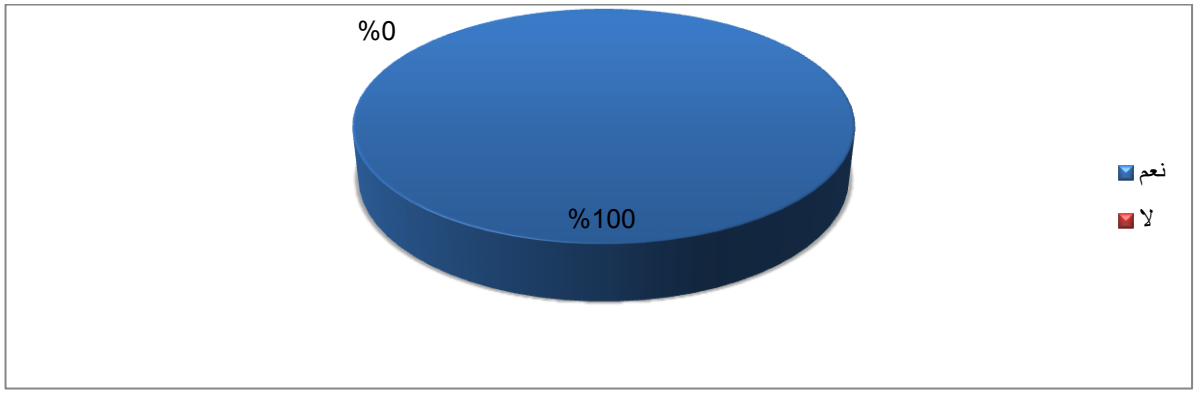
مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة، حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ولهذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب، وله تأثير كبير في تحسين المردود للفريق.

السؤال الخامس :هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وشدة وكثافة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير حجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب على أداء اللاعب.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم :(05)يوضح تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب



الشكل رقم:(02-05)يمثل نسب تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم:(05) نرى أن كل المدربين أجاب وا ب :نعم أي بنسبة **%** 100 ، وهذا يعني انهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب.

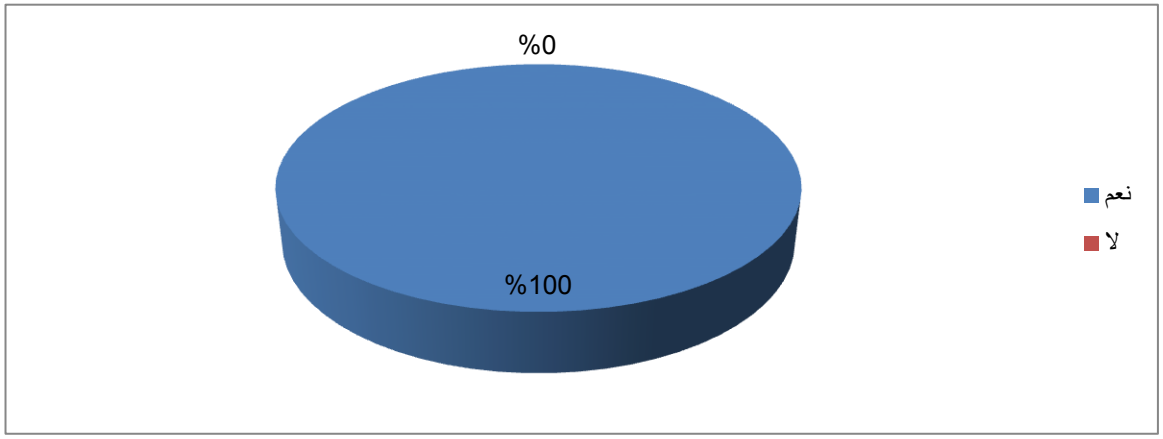
وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب ، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير إيجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا(سلبي).

السؤال السادس:هل لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب(القلب،الدورة الدموية،والرئتين)خلال عملية التدريب تأثير على أداء اللاعبين ؟

الغرض من السؤال :معرفة تأثير تطوير الأجهزة الحيوية للاعب)القلب،الدورة الدموية،الرئتين (خلال عملية التدريب على أداء اللاعبين.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

جدول رقم : 06 يوضح تأثر أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب



الشكل رقم :(02-06يمثل نسب تأثر أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول **رقم:(06**) نرى أن كل المدربين أجاب ب :نعم ، أي بنسبة **%** 100 وهذا يعني انهم يرون يرون أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب (القلب،الدورة الدموية،التنفس)خلال عملية التدريب تأثير على أدائه.

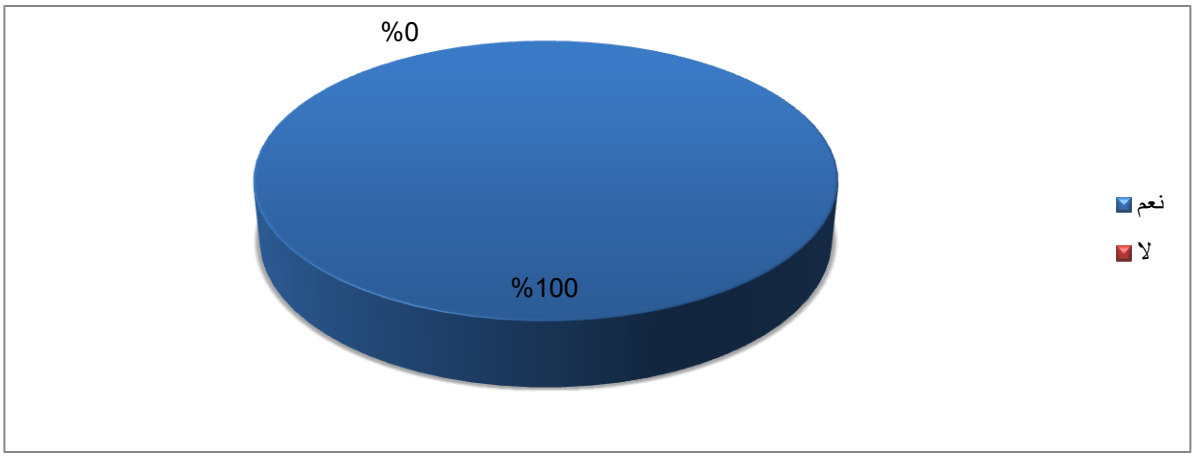
ومن خلال هذا نستنتج أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب) القلب،الدورة الدموية،التنفس (خلال عملية التدريب تأثير كبير على الأداء الرياضي،فكلما كانت الأجهزة الحيوية متطورة وفي حالة جيدة كلما كان الأداء أفضل.

السؤال السابع :هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين أثر في تحسين المردود الرياضي؟

الغرض من السؤال :معرفة أهمية التحضير النفسي للاعبين وتأثيره على المردود الرياضي

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

. جدول رقم: 07 يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياض



الشكل رقم:(02-07)يمثل نسبة تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم:(**07**) نلاحظ أن نسبة % 100 من المدربين أجابوا بنعم، أي أنهم يرون أن التحضير النفسي للاعبين يؤثر بدرجة كبيرة على تحسين المردود الرياضي.

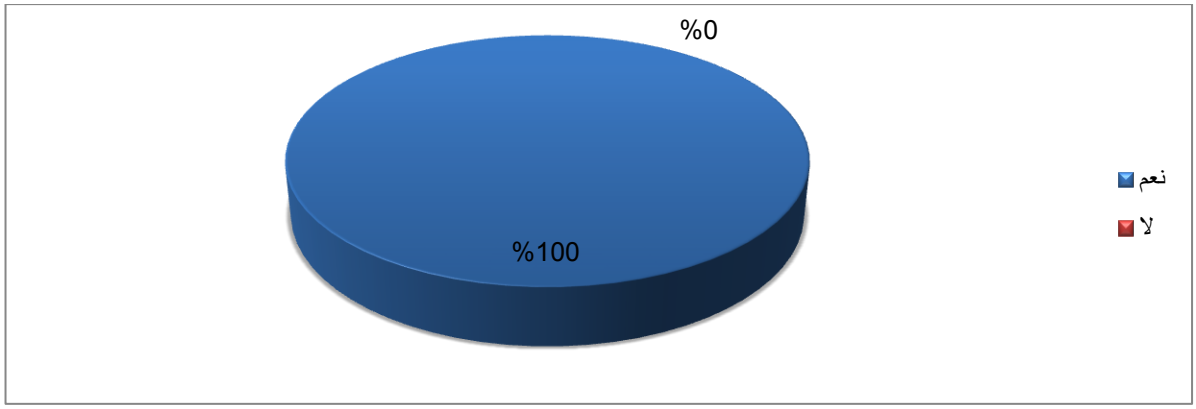
ومنه نستنتج أنه على المدرب مراعاة الجانب النفسي للاعبين، والعمل على زرع الثقة بالنفس والإرادة لدى اللاعب، وهذا من الأسباب التي تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة.

السؤال الثامن :هل تمون في تخطيطكم الإستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية و والفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

الغرض من السؤال :معرفة إهتمام المدربين في تخطيطهم في كرة القدم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب وما تأثيرها على أداء اللاعب.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

جدول رقم : 08 يوضح نسب إهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم



الشكل رقم:(02-08) يمثل نسبة إهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم

تحليل ومناقشة النتائج:

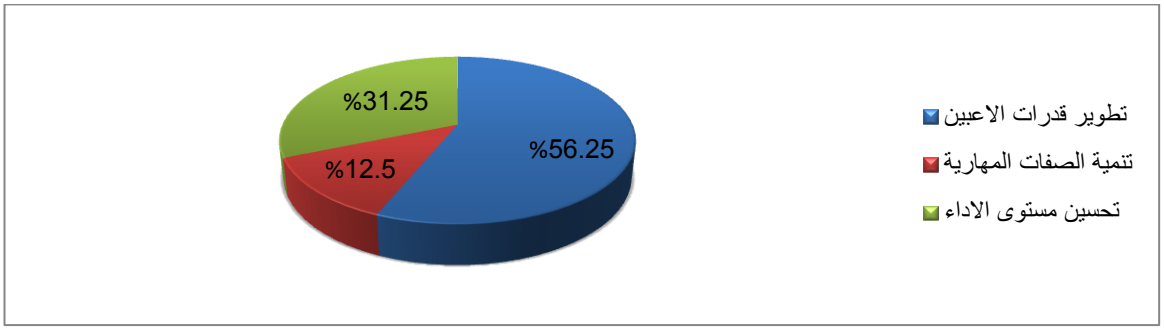
من خلال نتائج الجدول رقم :(08) نرى أن كل المدربين أجاب وا ب :نعم ، أي بنسبة **%** 100 ، وهذا يعني انهم يرون أن التدريب في كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب ومن خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الإستراتيجي في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب .أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب ، فإن الإهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة،حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب، وبالتالي فقدان التركيز والدقة.

السؤال التاسع:ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
تطوير قدرات الاعب البدنية	09	56.25
تنمية الصفات البدنية	02	12.5
تحسين مستوى اداء الاعبين	5	31.25
المجموع	16	100

الجدول رقم: (9)يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.



الشكل رقم:(02-09)يمثل نسب الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول **رق: (9)**يتبين لنا أن 9 تكرار من مجموع التكرارات أينسبة56.25 %من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا،في حين أشارت05 تكرا رات أي ما يمثل نسبة 31.25 %من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين،في حين أن أشارت 02 تكرارات أي ما يعادل نسبة 12.5%من المدربين يعتبرون أن الهدف من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات المهارية.

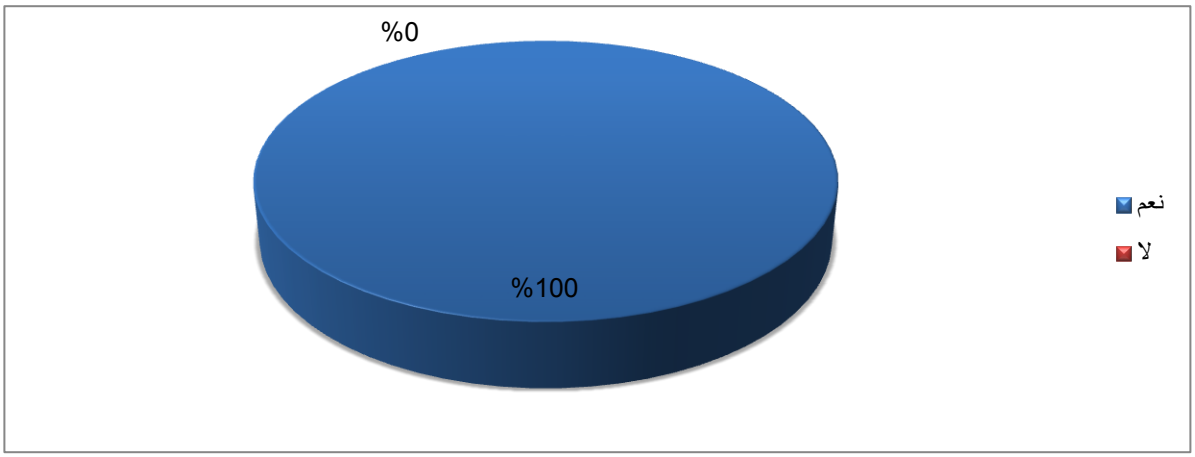
ومنه يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا وكذا تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

السؤال العاشر: هل تنمية الثقة باللاعب تدخل ضمن الاهداف لتحسين المردود الرياضي ؟

الغرض من السؤال:معرفة دور الثقة بالنفس في تحسين المردود الرياضي.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم)10: (يوضح الدور الحقيقي الذي تلعبه الثقة بالنفس في المردود الرياضي.



الشكل رقم:(02–10 يمثل نسبة إهتمام المدربين بتنمية الثقة بالنفس في اهدافهم المسطرة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم) 10 :(نرى أن كل المدربين أجابوا نعم ، أي بنسبة **%** 100 ، وهذا يعني انهم يرون ان تنمية الثقة بالنفس عند الاعب اكثر من ضروري.

ومن خلال ذلك نستنتج أن تنمية الثقة بالنفس عند الاعب من الاهداف المسطرة في التخطيط الاستراتيجي .

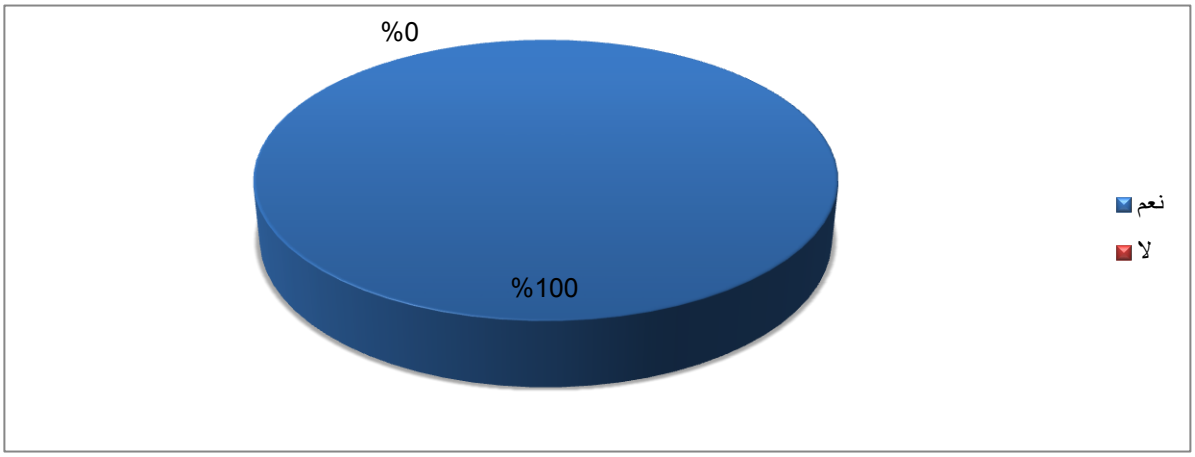
المحور الثاني : تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي
كرة القدم فئة اكابر.

السؤال الحادي عشر: في بداية الموسم التدريبي هل تعطي اهمية لتسطير برنامج زمني لمراخل التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهمية البرنامج الزمني في مراحل التدريب.

نوع الفئات	عدد التكرارت	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

جدول رقم 11 : يوضح اهمية البرنامج الزمني لمراحل التدريب.



الشكل رقم02-11 يمثل نسبة الاهتمام بالبرنامج الزمني في مراحل التدريب.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم) 11 :(نرى أن كل المدربين أجابوا نعم ، أي بنسبة **%** 100 ، وهذا يعني انهم يرون ان للبرنامج الزمني اثر على مراحل التدريب.

ومن خلال ذلك نستنتج أن للبرنامج الزمني اهمية كبيرة في مرحل التدريب

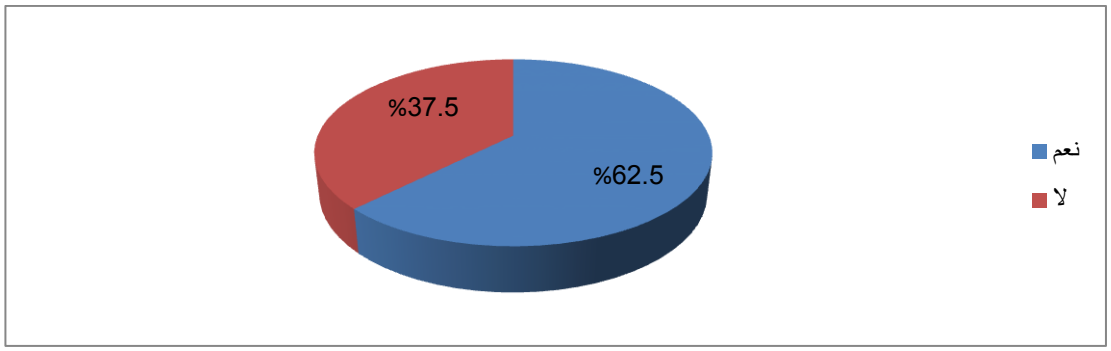
السؤال الثاني عشر :هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمنافسات؟

الغرض من السؤال :معرفة إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمنافسات.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	10	62.5
لا	06	37.5
المجموع	16	100

جدول رقم 12 : يبين نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد عام

إعداد خاص وإعداد للمنافسات



الشكل رقم:(02-12)يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمنافسات

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم)12 :(نرى أن أغلبية المدربين أجاب وا ب :نعم وذلك بنسبة 62.5 **%**أي انهم يرون أن تقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة الإعداد العام ومرحلة الإعداد الخاص ومرحلة الإعداد للمنافسات، وأن نسبة 37.5 لا يرون ذلك التقسيم.

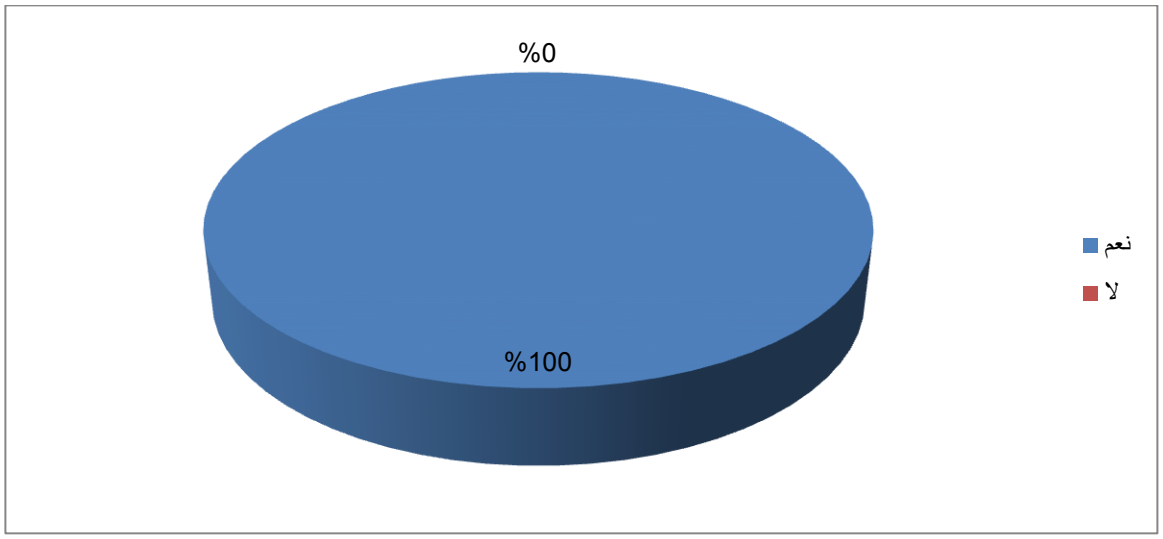
ومنه نستنتج أنه يجب على المدرب أن يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص،وإعداد للمنافسات،وهذا التقسيم يساعد المدرب على الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات

السؤال الثالث عشر: هل تعطون للبرنامج التدريبي الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال :معرفة ما إذا كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعب.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم: 16 يوضح نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية



الشكل رقم :(02-13يمثل نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم) 13:(نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية هي % 100 أي كل المدربين يقومون بذلك.

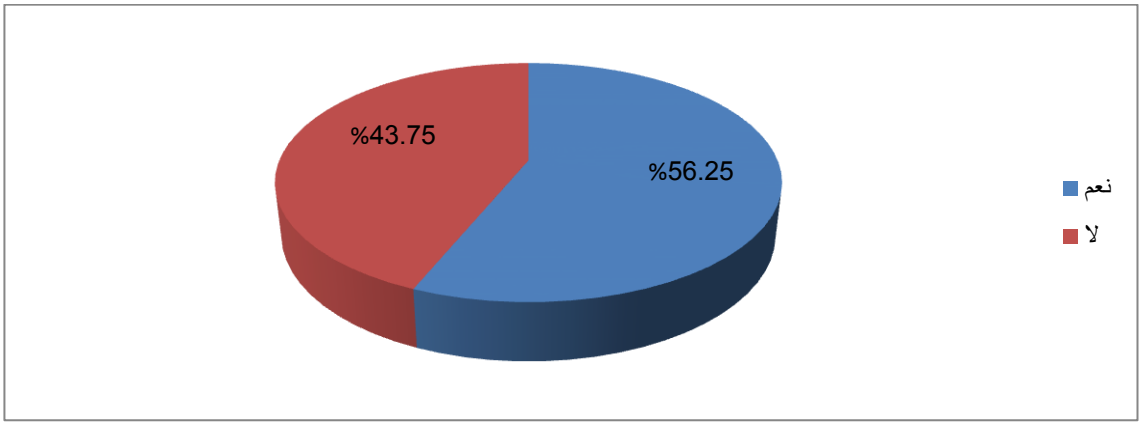
ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب،وأيضا الحفاظ على سلامته ولياقته البدنية،وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة.

السؤال الرابع عشر:هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	09	56.25
لا	07	43.75
المجموع	16	100

جدول رقم)14:(يمثل الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب



الشكل رقم 02–14)يمثل نسب الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب تحليل ومناقشة النتائج:

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم :(12) أن نسبة56.25 % يرون أن الإعداد النفسي الجيد دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب،في حين نجد نسبة 43.75 %يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

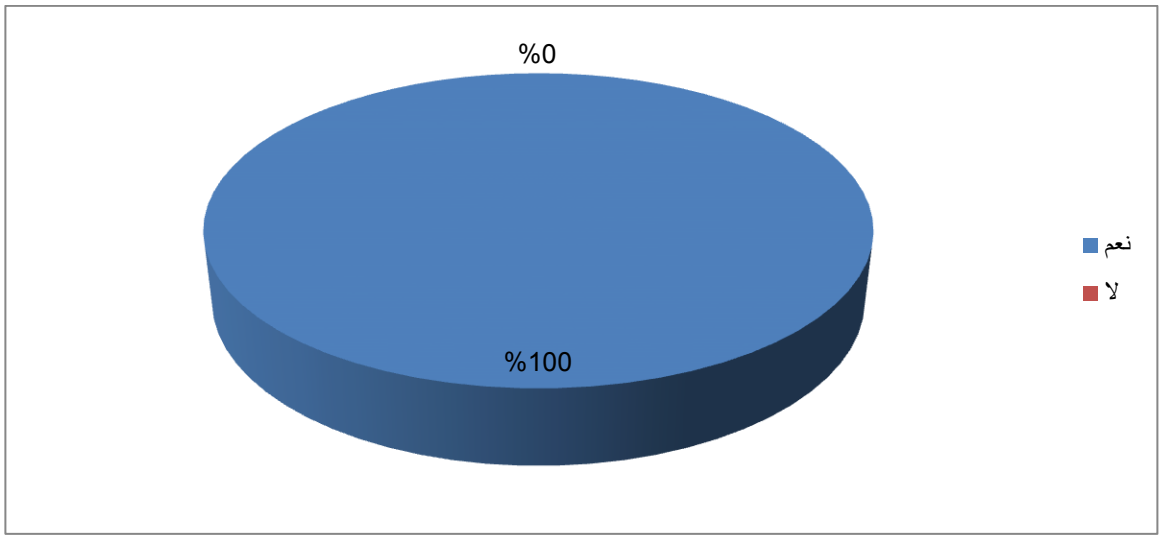
ومنه نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاحا نفسيا يكون قادر على أن يستوعب التمرين ويفهمه جيدا،ومنه يقوم بتنفيذه بأقل وقت جهد .وبالتالي يجب على المدرب أن يسهر على توفير الراحة النفسية للاعبين من أجل الحصول على الأهداف المطلوبة.

السؤال الخامس عشر:هل المواظبة و الانضباط في الحصص التدريبية شرط حتمي لتحقيق مردود رياضي جيد؟

الغرض من السؤال:معرفة دور المواظبة و الانضباط في تحقيق المردود الرياضي المطلوب.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

جدول رقم) 15 :(يوضح دور الاعبين في تحمل المسؤولية اتجاه التدريبات.



الشكل رقم:(02-15)يمثل نسبة دور اللاعبين في المواظبة و الانظباط من اجل نتائج جيدة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 15:(نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يقولون ان المواظبة و الانضباط لها دور في تحقيق النتائج هي % 100أي كل لاعب مجبر على ذلك .

ومنه نستنتج أن المواظبة و الانضباط في الحصص التدريبية يساهم في تحسين و تحقيق نتائج جيدة

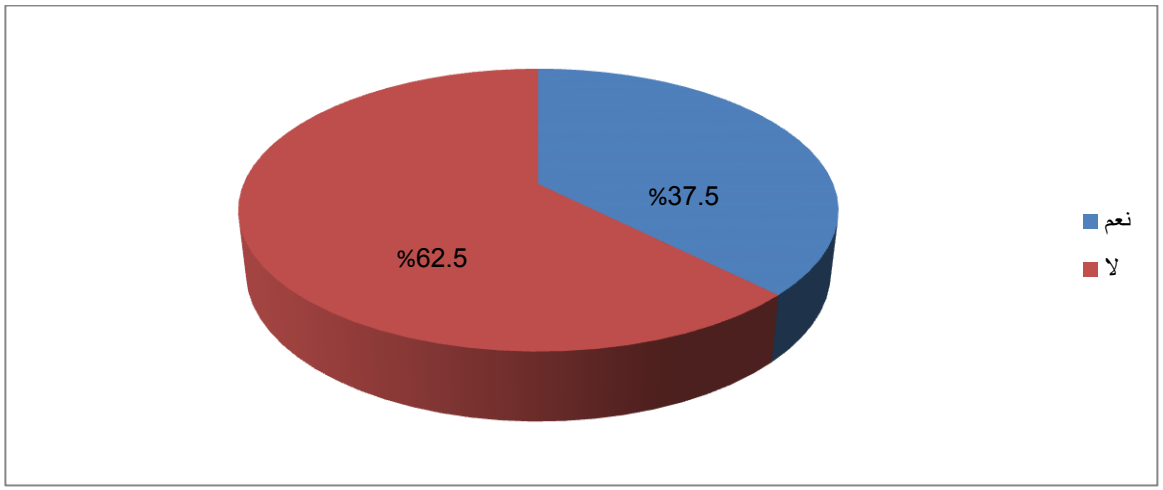
المحور الثالث :لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

السؤال السادس عشر : هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	06	37.5
لا	10	62.5
المجموع	16	100

جدول رقم (16):(يوضح نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.



الشكل رقم:(02–16)يمثل نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

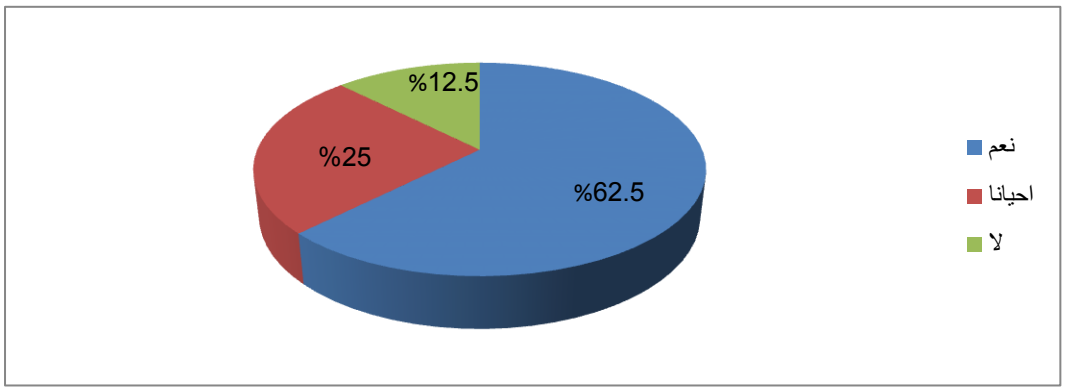
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم :(16) أن نسبة 62.5 %من المدربين لا يتركون حرية التصرف للاعبين،في حين أن نسبة 37.5 % من المدربين يتركون حرية التصرف للاعبين، من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين لا يتركون حرية التصرف للاعبيهم ، ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة والغير ملائمة التي قد تنجم عنها آثار سلبية على للفريق.

السؤال السابع عشر : هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟

الغرض من السؤال:معرفة كفاءة المدرب في إكتشاف نقاط قوة وضعف لاعبيه ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	10	62.5
احيانا	04	25
لا	02	12.5
المجموع	16	100

جدول رقم) 17 :(يوضح كفاءة المدرب في إكتشاف وتوضيح نقاط قوة و ضعف اللاعبين



الشكل رقم:(02-17)يمثل نسب كفاءة المدرب في إكتشاف وتوضيح نقاط قوة و ضعف اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم) 17 :(أن نسبة 62.5 %من المدربين يرون أنه يجب على المدرب أن يقوم بتبيين نقاط قوة وضعف لاعبيه ،في حين أن نسبة25 % من المدربين احيانا يجب على المدرب أن يقوم بتبيين نقاط قوة وضعف لاعبيه. و نسبة 12.5 % يقولون لا .

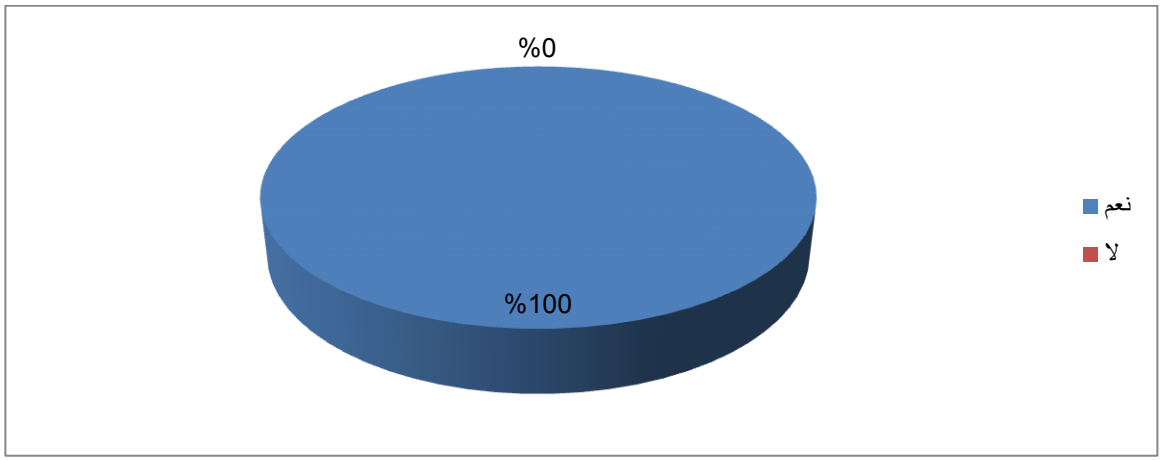
وما يمكن إستنتاجه هو أن تحسن وتطور الأداء لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من متابعة لاعبيه بدقة و إكتشاف نقاط قو م فيحفزهم على مضاعفتها، ومن إكتشاف لنقاط ضعفهم فيحفزهم أيضا على معالجتها.

السؤال الثامن عشر:هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالاداء الجيد اثناء التدريب و المباريات؟

الغرض من السؤال:معرفة دور المدرب و كيفية التعامل مع لاعبيه.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

جدول رقم) 18 :(يوضح دور المدرب في تشجيع اللاعبين و تحفيزهم من اجل بذل مجهود اضافي.



الشكل رقم :(02-18)يمثل نسب المدربين الذين يحفزون و يشجعون لاعبيهم من اجل نتائج جيدة.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم)18 :(أن معظم المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة 100%أي انهم يقومون بتشجيع و تحفيز لاعبيهم من اجل الاستمرار في المستوى العالي .

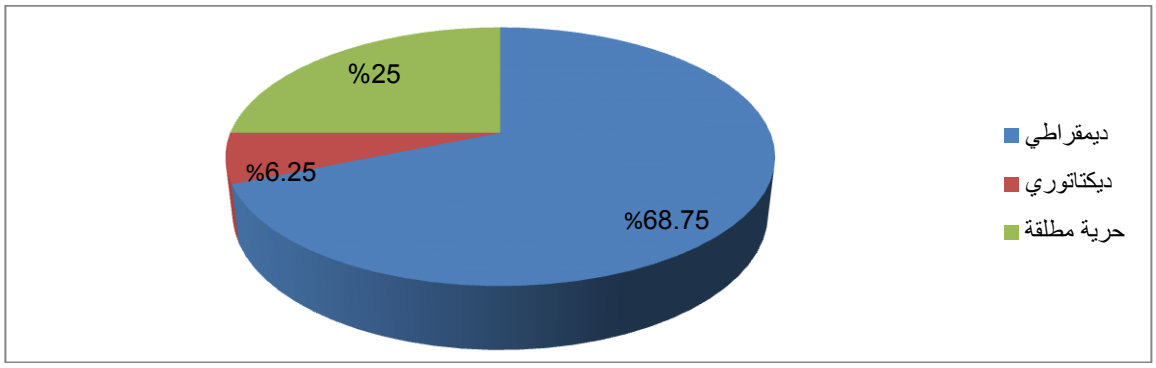
ومنه نستنتج أنه يجب على المدرب تحفيز و تشجيع لاعبيه ، قصد تحقيق أهداف الفريق.

السؤال التاسع عشر: ما هو الأسلوب الذي تراه مناسبا للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق ؟

الغرض من السؤال :معرفة طبيعة الأسلوب الذي يتعامل به المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
ديمقراطي	11	68.75
ديكتاتوري	01	6.25
حرية مطلقة	04	25
المجموع	16	100

الجدول رقم):19 :(يوضح الأسلوب الذي يتعامل به المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.



الشكل رقم:(02-19)يمثل نسب الأسلوب الذي يتعامل به المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم) 19 :(نلاحظ أن نسبة 68.75 % من المدربين يرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هو الديمقراطي، أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة،أما الفئة الثانية من العينة والمقدرة نسبتهم 25 %فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرية مطلقة كونه يعتمد على حرية التعبير، أما الفئة الثالثة من العينة والمقدرة نسبتهم ب 6.25 % فيرون أن الأسلوب الأنجع هو الديكتاتوري،إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة.

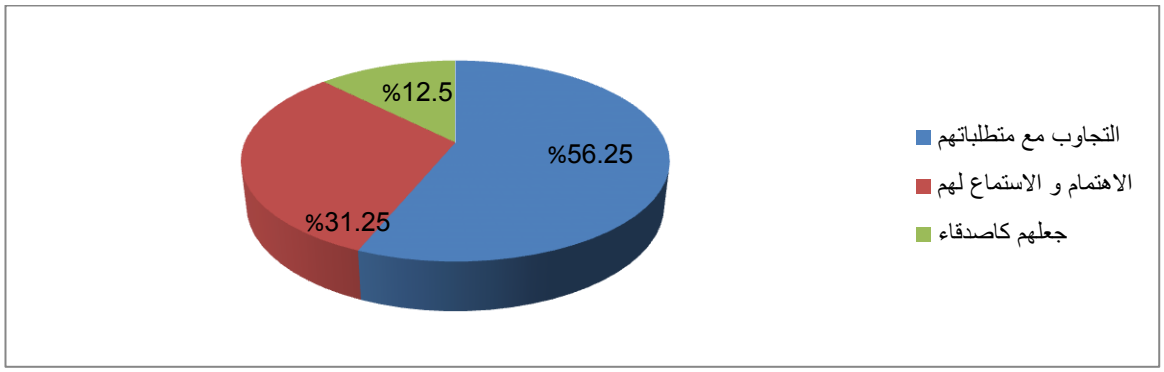
ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على التناغم والعمل الجيد وذلك ما يؤدي إلى تحسين المردود.

السؤال العشرون:: ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟

الغرض من طرح السؤال :هو معرفة الطريقة الأنجع المستعملة من طرف المدرب أثناء سير الحصة مع اللاعبين.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
التجاوب مع متطلباتهم	09	56.25
الاهتمام و الاستماع لهم	05	31.25
جعلهم كاصدقاء	02	12.5
المجموع	16	100

الجدول رقم(20):يوضح طرق التعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية



الشكل رقم:(02–20)يمثل نسب طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين أثناء الحصص التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم)20 :(نلاحظ أن نسبة 56.25 %من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة، وهذه الطريقة المثلى في نظرهم،أما الفئة الثانية والمقدرة نسبتهم ب 31.5% فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصة التدريبية هي تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم، وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم، أما الفئة الثالثة والمقدرة ب 12.5فترى أن جعل اللاعبين كأصدقاء للمدرب هو الأسلوب الأنجع.

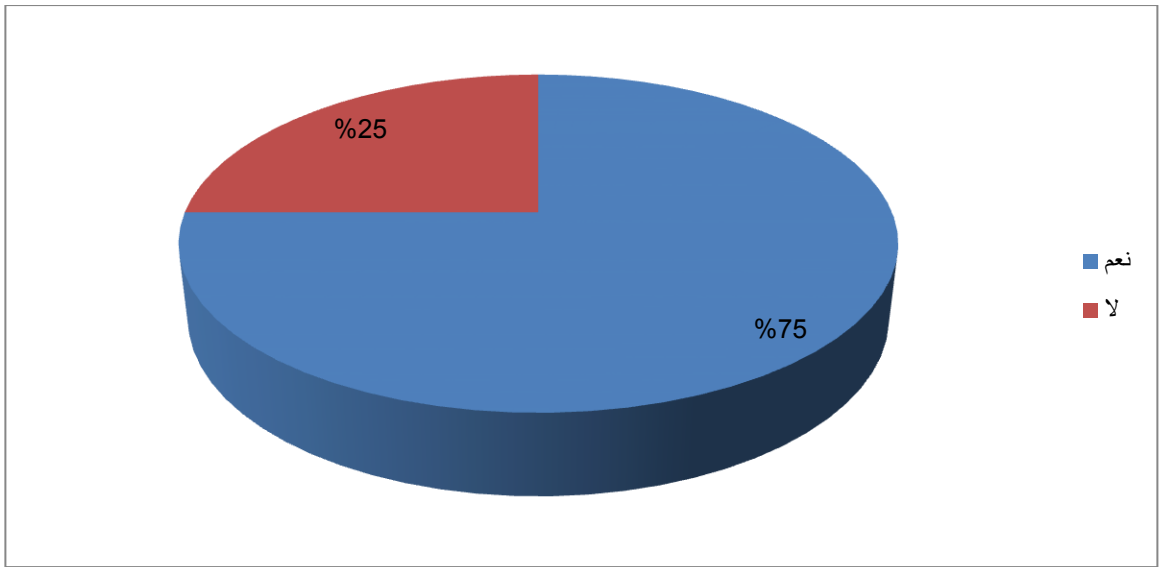
ومنه نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة مع الإستماع إليهم والإهتمام بهم .

السؤال الواحد و العشرون:هل سوء العلاقة بينكم و بين اللاعبين يؤثر على الاداء الرياضي.

الغرض من السؤال:معرفة مدى تاثير العلاقة بين المدرب و اللاعبين في النتائج و الاداء.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	12	75
لا	04	25
المجموع	16	100

الجدول رقم 21 : يوضح مدى تأثير العلاقة بين المدرب و اللاعبين.



الشكل رقم:(02-21)يمثل نسبة تأثير العلاقة بين المدرب و اللاعبين وعلى النتائج و المردود الرياضي

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم)21:(نرى أن نسبة 75 % من المدربين يؤكدون على ان العلاقة الجيدة بين اللاعب و المدرب هي اساس النجاح.

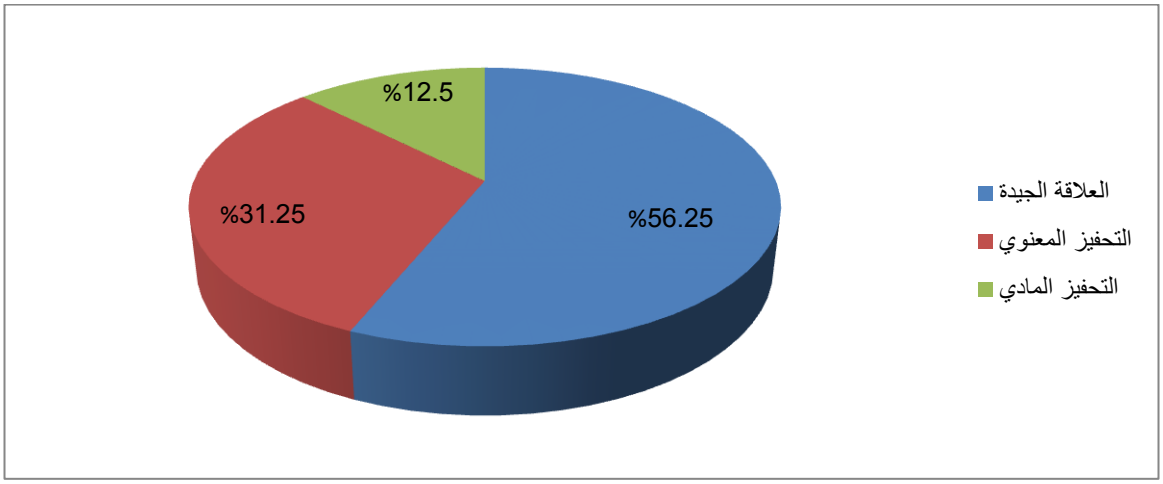
ومنه نستنتج أنه يجب ان تكون هناك علاقة جيدة بين المدرب و اللاعبين لكي يحقق الأهداف المسطرة، وأيضا لتحقيق نتائج اجابية.

السؤال الثاني والعشرون :هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

الغرض من السؤال :تحديد أسباب تقديم اللاعبين لمردود جيد أثناء المباراة.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
العلاقة الجيدة	09	56.25
التحفيز المعنوي	05	31.25
التحفيز المادي	02	12.5
المجموع		

الجدول رقم 22 : يوضح العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.



الشكل رقم:(02–22) يمثل نسب العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول22 نجد أن نسبة 56.25 %من المدربين ركزوا في إجاباتهم على أن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين هي التي تؤدي إلى تقديم المردود الجيد ، في حين أن نسبة 31.25 % يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقديم المردود الجيد، ، وأما نسبة 12.5 % يرون أن التحفيز المادي هو الذي يؤدي باللاعبين إلى تقديم مردود جيد أثناء المباراة.

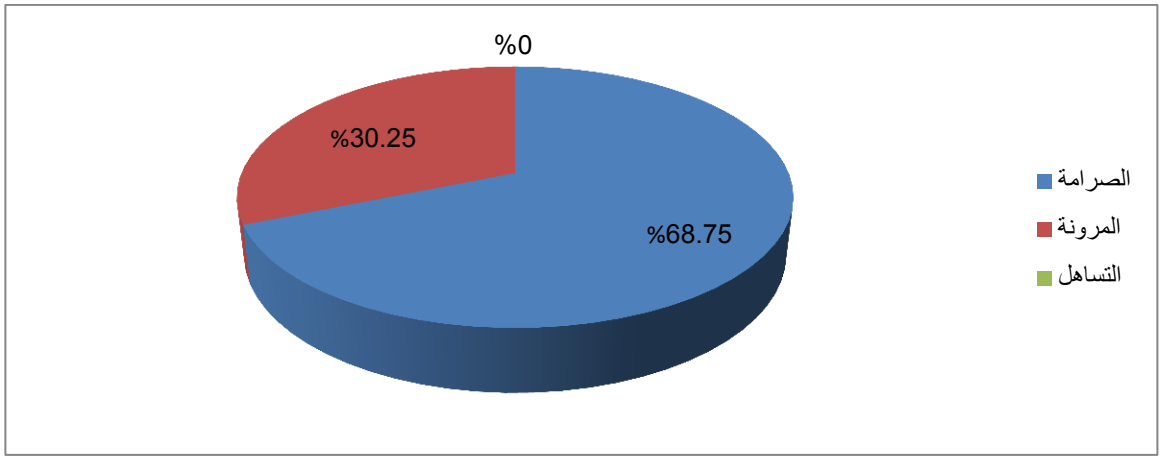
ومنه نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب و اللاعبين هي العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في إعطاء مردود جيد، لأن المدرب يكسب ثقة اللاعب و يتركه يقدم أحسن ما عنده وبراحة تامة،ولا يتحقق ذلك إلا عند المعاملة والعلاقة الجيدة.

السؤال الثالث والعشرون :حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين؟

الغرض من السؤال :تحديد الأسلوب الذي يتبعه المدرب مع اللاعبين.

نوع الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
الصرامة	11	68.75
المرونة	05	31.25
التساهل	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم23: يبين أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب مع اللاعبين.



الشكل رقم:(02-23)يمثل نسب أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب مع اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم)23:(يتضح لنا أن نسبة68.75 %من المدربين أجابوا بالصرامة على ان الأسلوب الأمثل الذي ينبغي على المدرب أن ينتهجه مع اللاعبين، بينما نسبة 30.25 % أجابوا على أن المرونة هي الأسلوب الأمثل .ومنه نستنتج أن لصرامة المدرب في عمله التدريبي و تعامله مع اللاعبين دور كبير في جعل الفريق متماسك وطموح أفراده إلى تحقيق الأهداف المسطرة، ولهذا نستنتج أن الصرامة كأسلوب للمعاملة أمر حتمي لتحقيق النتائج الإيجابية.

الاستنتاجات:

- نستنتج أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال إكتسابه خبرات ومؤهلات تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.
- نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية، وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة، وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.
- نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات كثيرة، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت معها الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم الجيد في عملية التخطيط.
- نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة، حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ولهذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب، وله تأثير كبير في تحسين المردود للفريق.
- نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب ، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير إيجابي على أداء اللاعب أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا(سلبي).
- نستنتج أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب) القلب،الدورة الدموية،التنفس (خلال عملية التدريب تأثيركبير على الأداء الرياضي،فكلما كانت الأجهزة الحيوية متطورة وفي حالة جيدة كلما كان الأداء أفضل.
- نستنتج أنه على المدرب مراعاة الجانب النفسي للاعبين، والعمل على زرع الثقة بالنفس والإرادة لدى اللاعب، وهذا من الأسباب التي تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة.
- نستنتج أن التخطيط الإستراتيجي في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.
- نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا وكذا تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة
- نستنتج أن تنمية الثقة بالنفس عند الاعب من الاهداف المسطرة في التخطيط الاستراتيجي .
- نستنتج أن للبرنامج الزمني اهمية كبيرة في مرحل التدريب.

- نستنتج أنه يجب على المدرب أن يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص، وإعداد للمنافسات،وهذا التقسيم يساعد المدرب على الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات.
- نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب،وأيضا الحفاظ على سلامته ولياقته البدنية،وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة.
- نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاحا نفسيا يكون قادر على أن يستوعب التمرين ويفهمه جيدا،ومنه يقوم بتنفيذه بأقل وقت جهد .وبالتالي يجب على المدرب أن يسهر على توفير الراحة النفسية للاعبين من أجل الحصول على الأهداف المطلوبة.
- نستنتج أن المواظبة و الانضباط في الحصص التدريبية يساهم في تحسين و تحقيق نتائج جيدة
- نستنتج أن معظم المدربين لا يتركون حرية التصرف للاعبيهم ، ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة والغير ملائمة التي قد تنجم عنها آثار سلبية على للفريق.
- هو أن تحسن وتطور الأداء لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من متابعة لاعبيه بدقة و إكتشاف نقاط قو م فيحفزهم على مضاعفتها، ومن إكتشاف لنقاط ضعفهم فيحفزهم أيضا على معالجتها.
- نستنتج أنه يجب على المدرب تحفيز و تشجيع لاعبيه ، قصد تحقيق أهداف الفريق.
- نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على التناغم والعمل الجيد وذلك ما يؤدي إلى تحسين المردود.
- نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة مع الإستماع إليهم والإهتمام بهم
- نستنتج أنه يجب ان تكون هناك علاقة جيدة بين المدرب و اللاعبين لكي يحقق الأهداف المسطرة، وأيضا لتحقيق نتائج اجابية.
- نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب و اللاعبين هي العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في إعطاء مردود جيد، لأن المدرب يكسب ثقة اللاعب و يتركه يقدم أحسن ما عنده وبراحة تامة،ولا يتحقق ذلك إلا عند المعاملة والعلاقة الجيدة.
- نستنتج أن لصرامة المدرب في عمله التدريبي و تعامله مع اللاعبين دور كبير في جعل الفريق متماسك وطموح أفراده إلى تحقيق الأهداف المسطرة، ولهذا نستنتج أن الصرامة كأسلوب للمعاملة أمر حتمي لتحقيق النتائج الإيجابية.

مناقشة نتائج الدراسة:

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

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبي كرة القدم.
- لتحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي
- أكد معظم المد ربين على أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي،وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وانتهاجها على الأسلوب الأنجع والسليم.

وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين.

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

صعوبات البحث :

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة في:

-نقص المراجع التي تخدم موضوعنا في في المعهد وخاصة الأداء الرياضي مما اضطرنا إلى مختلف المكتبات الأخرى بحثا عن المراجع التي تخدم هذا البحث.

-صعوبات في توزيع الاستمارات في بعض الفرق والأندية من بعض مسئوليها.

-صعوبات في جمع الاستبيانات وكذا تلقي بعضها وضياع البعض الآخر وهذا خلق بعض التأخر في إجراء البحث.

-قدم بعض الكتب من حيث المواضيع من جهة ومن جهة أخرى تلف الصفحات الأولى والأخيرة أو ضياعها مما صعب مهمة الإطلاع مثلا على مصدر المراجع كدار النشر والطبعة والسنة.

-بالإضافة لضيق الوقت الذي حاولنا الموازنة في كتابة المذكرة والبحث عن مراجعها ودراستنا اليومية في المعهد والتدريبات الرياضية.

التوصيات والإقتراحات:

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات وإقتراحات نذكر منها مايلى

- على مدربي كرة القدم لفئة الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الإستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب لابد على المدربين الإلتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تحسين وتطوير الأداء، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي دوره الإهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة العمرية حساسة في حياة الرياضي، أي يمكن فيها إكتساب وتطوير الأداء المهاري.
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب .
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب)الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي..الخ(، وأخذها بعين الإعتبار في العملية التدريبية

يمكن الإشارة إلى الأهمية التي يلعبها التخطيط الإستراتيجي في النوادي الرياضية الجزائرية توصلنا إلى أنه ما يزال هذا الموضوع يفتقر إلى الدراسة والإهتمام إذ أن الشيء الملاحظ في هذه النوادي هو إستمرار نفس التركيبة التي كونت وكرست ثقافة النتيجة الآنية، كيف لا نحصل على النتيجة الإيجابية، وهذا لا يتفق مع الظروف الحالية والمستقبلية في عصرنا، وهذا يعود إلى ضعف نظام معلومات التسيير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الأساسية في الإدارة، وخاصة أن النجاح في النوادي الرياضية الجزائرية يكون بالاعتماد على التخطيط الإستراتيجي الذي من خلاله يعمل على تطبيق معارف جديدة لأساليب العمل المؤدية إلى التميز الذي لا يتم بتغيير العاملين وإنما بالتعامل معهم وتطوير نظام العمل الذي يمكنهم من الوصول إلى المستوى الذي يسمح بالتحسين المستمر للأداء، وكذلك لابد وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط، والذي لابد أن يكون ملائم ومشجع على إدخال التغيير الايجابي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1-الكتب :

1-أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان .مجلة البحوث والدراسات .مصر :جامعة حلوان ،.1979)

2-أحمد عوض الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية .الإسكندرية :الدار الجامعية .(2011)

3-أحمد ماهر دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية .الإسكندرية، مصر :لدار الجامعة(1999) .

4- أمر الله احمد البساطي .أسس وقواعد التدريب الرياضي .لإسكندرية،مصر :منشأة المعارف.(1998) .

5-إبراهيم عبد المقصود .الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية .الإسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولي.(2003) .

6-أحمد عبد العزيز الشرقاوي .التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل .جامعة القاهرة :رسالة ماجستير،معهد التخطيط،.(1995) .

7- باسم فاضل عباس العراقي " :اختصاصي في كرة القدم .الأسس الحديثة .لمنشورات الجامعية المفتوحة (1993)

8-بسطويسي أحمد .أسس ونظريات التد ريب الرياضي ، .القاهرة ،مصر :دار الفكر العربي.(1999) .

9- حسن عبد الجواد كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقان ون الدولي .لبنان :دار العلم للملايين، ط .4،(2006)

10-حسن السيد أبو عبده :الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم .الإسكندرية، مصر :مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1،(2001) .

11-زكي محمد محمد حسن":المدرب الرياضي أسس العمل فيفي مهنة التدريب .لقاهرة :منشاة المعارف الإسكندرية(2002) .

12- سامي الصفار .كرة القدم .العراق :دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول جامعة الموصل(1982) .

13-طلحة حسام علي و عدله عيسى مطرمقدمة في الإدارة الرياضية .القاهرة :مركز الكتاب للنشر ، ط 1، (1999)

14-عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق .القاهرة،مصر :مركز الكتاب للنشر،) 1999).

15-عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائيكيفيات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية . العراق :،مطبعة الحكمة،(1991) ..

16-عبد الحميد عبد الفت اح المغربي .التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن .مصر :المكتبة العصرية المنصورة.(2006) .

17-عصام عبد الخالق :لتدريب الرياضي .دار الفكر العربي،القاهرة.(1992) . .

18-على فهمي البيك –عماد الدين أبو زيد :المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، .بالإسكندرية،مصر : منشأة المعارف 1ط.(2003)

19-علي السلمي .التخطيط والمتابعة"، : .المعهد القومي للتخطيط القاهرة،مصر.(1978) .

20-علي خليفة الهنشري وآخرون كرة القدم .ليبيا.(1987) . .

21-علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد :المدرب الرياضي .لناشر للمعارف(2003) . .

22-محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي .لقاهرة :دار الفكر العربي ط(1987) ..1

23-محمد نصرا لدين رضوان ..":مقدمة في التقويم والتربية الرياضية .القاهرة :دار الفكر العربي ط(1992) .3

24- محمد حسن علاوي" ":، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية .القاهرة، مصر، :دار الفكر العربي(2002) . .

25-د .مقاف كمال،، .(2010) .منابج التدريب الرياضي،قسم التدريب الرياضي، .جامعة المسيلة،الجزائر.

26-مفتي إبراهيم حماد .التدريب الرياضي الحديث .،القاهرة، مصر :دار الفكر العربي ط .2،2000

27-مفتي إبراهيم حماد .تطبيقات الإدارة الرياضية .القاهرة،مصر :مركز الكتاب للنشر،ط 1،(1999)

28-محمد محمود موسى .التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته .القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية . (1985).

29-مفتي إبراهيم حماد بناء فريق كرة القدم .دار الفكر العربي.(1999) . .

30-مهند حسين الشتاوي،أحمد إبراهيم الخواجا) .":عمان،الأردن .(مبادئ التدريب الرياضي .دار وائل للنشر،ط :2005 .1

31-ناديا العارف ..الإدارة الإستراتيجية .،الإسكندرية، مصر :الدار الجامعية 2005.

32-هارا " .أصول التدريب "، ترجمة عبد علي نصيف .العراق :جامعة الموصل .(1986) .

33-وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب .المنيا :دار الهدى(**2002**) . .

34–يحي السيد الحاوي ،" المدرب الرياضي بينين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة فيفي مجال التدريب ." **2007**.

2–الرسائل و المذكرات:

1–عبد الغفار عروسي دحمان معمر دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين .معهد التربية البدنية والرياضية،سيدي عبد الله :جامعة الجزائر مذكرة ليسانس غير منشورة /2005)) . .(،.(2004)

2–فضيل موساوي عبد القادر قلال . ":عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ .(دالي إبراهيم الجزائر :معهد التربية البدنية والرياضية)مذكرة ليسانس غير منشورة – 2004–) . 2003).

المراجع باللغة الأجنبية:

1-Alain Michel ،foot – balle les systèmes de jeu. paris: Edition Chiron, 2 me édition. . (1998).

2-JACQUE CREVOISRER FOOT BALL ET ED. CHIRON SPORT. . (1985).

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمـارة استبيـان

العنوان

دور التخطيط الاستراتيجي لدى مدربي كرة القدم في رفع الاداء البدني – فئة اكابر-

لقب و اسم الدكتور	الامضاء

تحت اشراف الدكتور:

مناد فضيل

السنة الجامعية

2017/2016

جامعة عبد الحميد ابن باديس

–مستغانم–

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان

موجه إلى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي التنافسي تحت عنوان " **دور التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في رفع الأداء البدني للاعبي كرة القدم فئة الأكابر أكثر من 20سنة** " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة أمام العبارة **×** .

إعداد الطلبة : – قدور بن شريف عبد العزيز

– خلوفي سيد أحمد أسامة

السنة الجامعية 2016-2017

- **اسم الفريق :**
- **السن :**
- **الجنس :** ذكر ☐ أنثى ☐

أ–ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة ☐ ماجستير في الرياضة ☐ ليسانس في الرياضة ☐

مستشار في الرياضة ☐ تقني سامي في الرياضة ☐ لاعب سابق ☐

ب – ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

من 1 إلى 5 سنوات ☐ من 6 إلى 10 سنوات ☐ من 11 إلى 15 ☐

أكثر من 15 سنة.....؟

1– هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

نعم ☐ لا ☐

–إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا:.....

2–هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

3–هل تتضمن أهدافكم تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب)القلب والرئتين(خلال عملية التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

4–هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر في تحسين المردود الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

5–هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

نعم ☐ لا ☐

6–ماهو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا ☐ تنمية الصفات المهارية ☐ تحسين مستوى اداء اللاعب ☐

7–تدخل تنمية الثقة بالنفس للاعب ضمن أهدافكم لتحسين المردود الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

8–في بداية الموسم التدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

9–هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص واعداد للمباريات؟

نعم ☐ لا ☐

10–هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

نعم ☐ لا ☐

11–هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

12–هل المواظبة والانضباط في الحصص التدريبية شرط حتمي لتحقيق م ردود رياضي جيد؟

نعم ☐ لا ☐

13–هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟

نعم ☐ لا ☐

14–هل تبين لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه؟

دائما ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

15–هل تقوم بتعزيز نقاط القوة لدى اللاعب واصلاح نقاط الضعف لديه؟

نعم ☐ لا ☐

16–هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

نعم ☐ لا ☐

17–ما هو الأسلوب الذي ت ا ره مناسب للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟

ديمقراطي ☐ ديكتاتوري ☐ حرية مطلقة ☐

18–ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية؟

تجاوب مع متطلباتهم المعقولة ☐ الاهتمام والاستماع لهم ☐ جعلهم كأصدقاء ☐

طريقة أخرى:.....

19–هل سوء العلاقة بينكم وبين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

20–هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

العلاقة الجيدة ☐ التحفيز المعنوي ☐ التحفيز المادي ☐

إجابة أخرى:.....

21–حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي ان ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود؟

الصرامة ☐ المرونة ☐ التساهل ☐

أسلوب آخر:.....

21-هل ترى أن أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي له تأثير على مردود الفريق؟

نعم ☐ لا ☐

نشكركم على تعاونكم

ملخص البحث

التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأكابر هي فئة يمكن فيها للاعب التحكم بكل سهولة في الحركات الرياضية و اتقانها بأحسن ما يمكن

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول :تضمن ماهية ومفهوم واهمية التخطيط، مراحله وانوعه، مفهوم الاستراتيجية وشروط وضعها، مفهوم التخطيط الاستراتيجي ومعوقاته وفوائده، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط.

الفصل الثاني :تطرقنا فيه مفهوم المدرب، شخصيته، خصائصه، صفاته، ، واجباته، مميزات مدرب كرة القدم

الفصل الثالث : تطرقنا فيه الى التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته، طرقه وأنواعها، حمل التدريب .

أما الجانب التطبيقي من الدراسة يحتوي على فصلين:

-الفصل الأول :يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.

-الفصل الثاني :قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.

حيث طرحنا في هدا البحث على اشكالية عامة و هي ما مدى تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في رفع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) أكثر من 20 سنة ؟

و على فرضية عامة هي: للتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين تأثير كبير في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة الأكابر

ومن هدا البحث توصلنا إلى أنه ما يزال هذا الموضوع يفتقر إلى الدراسة والإهتمام إذ أن الشيء الملاحظ في هذه النوادي هو إستمرار نفس التركيبة التي كونت وكرست ثقافة النتيجة الآنية، كيف لا نحصل على النتيجة الإيجابية، وهذا لا يتفق مع الظروف الحالية والمستقبلية في عصرنا، وهذا يعود إلى ضعف نظام معلومات التسيير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الأساسية في الإدارة، وخاصة أن النجاح في النوادي الرياضية الجزائرية يكون بالاعتماد على التخطيط الإستراتيجي