

جامعة خميس مليانة/ عين الدفلى

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



# مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

اختصاص: النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان:

أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود  
الرياضي

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم لولاية عين الدفلى

(فئة أقل من 17 سنة)

اشراف الاستاذ:

مداني محمد

اعداد الطلبة:

نجاري بن حاج علي محمد

السنة الدراسية: 2014/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّتُ لِلْجِبَالِ  
شُهُودًا وَأَلْفَ مَا  
يُدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ  
إِنَّهُمْ كَانُوا  
قَوْمًا كَافِرِينَ

مكتبة  
الملك  
١٤٢٠

# إهداء

إلى كل من يوحد الله عز و جل  
و يصلي على رسول الله محمد صلى الله عليه و سلم

لا إله إلا الله محمد رسول الله

محمد

# كلمة شكر

{ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ }

سورة يوسف الآية: 12

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد  
الرضا .

وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن  
تتفعا به وتتفع كل من يقرأه.

محمد

## ملخص البحث

**عنوان الدراسة :** دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم (أقل من 17 سنة).

### **أهداف الدراسة:**

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم لدى أقل من 17 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.

### **الإشكالية العامة:**

- ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (أقل من 17 سنة)؟

### **الإشكالية الجزئية :**

- هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

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

### **فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:** - للتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (أقل من 17 سنة).

## الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة .
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.
- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

## إجراءات الدراسة الميدانية :

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

**المجال الزمني:** دامت دراستنا شهرا كاملا (أفريل-ماي) للموسم الجامعي: 2013/2014.

**المجال المكاني:** أجريت دراستنا على مستوى فرق كرة القدم لولاية عين الدفلى.

**المنهج المتبع :** استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

**الأدوات المستعملة في الدراسة :** الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

## المحتوى

. الإهداء

. الشكر

. الملخص

. المحتوى

. قائمة الجداول و الأشكال

. مقدمة

الجانب التمهيدي

1- إشكالية الدراسة

07.....

2- فرضيات الدراسة

08.....

3- أهمية الموضوع

09.....

..... 4 - أهداف الموضوع.....

09

5 - تحديد المفاهيم

09..... والمصطلحات.....

..... 6 - الدراسات السابقة والمرتبطة.....

10

الجانب النظري

الفصل الأول : التخطيط الاستراتيجي

16..... تمهيد:

17..... 1- ماهية التخطيط.....

18..... 1- مفهوم التخطيط.....

18..... 1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص.....

19	1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي.....
19	2- أهمية التخطيط .....
20	3- مراحل التخطيط .....
20	4- أنواع التخطيط .....
20	4-1- تخطيط طويل المدى.....
21	5-2- تخطيط قصير المدى.....
21	5-3- التخطيط الجاري.....
	II- الإستراتيجية
21	1- مفهوم الإستراتيجية.....
22	2- شروط وضع الإستراتيجية.....
	III-التخطيط الإستراتيجي
23	1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي .....
24	2- معوقات التخطيط الإستراتيجي .....
25	3 - فوائد التخطيط الاستراتيجي.....
26	IV- التخطيط الرياضي .....
26	1- عناصر التخطيط الجيد.....
27	2- التخطيط في كرة القدم.....
27	3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....
27	4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم.....
28	5- أنواع التخطيط.....
28	5-1-التخطيط اليومي: .....
30	5-2- التخطيط الأسبوعي.....
30	5-3- التخطيط الشهري.....
31	5-4- التخطيط السنوي.....
32	6- مؤشرات التخطيط.....
33	6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد.....



33..... مؤشرات الإعداد للمنافسة 2-6-2

خلاصة:

الفصل الثاني: المدرب الرياضي:

- المدرب الرياضي:

تمهيد:

- 37.....1-1 مفهوم المدرب الرياضي.....37
- 37.....2-1 شخصية المدرب وخصائصه. ....37
- 37.....1 - 2 - 1 الصفات الشخصية للمدرب .....37
- 38.....1 - 2 - 2 الصفات المهنية للمدرب الرياضي. ....38
- 38.....1 - 2 - 3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي.....38
- 39.....1 - 2 - 4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي.....39
- 40.....3-1 شخصية المدرب الناجح .....40
- 41.....4-1 سلوك المدرب الرياضي .....41
- 42.....1 - 4 - 1 السلوك 9/9.....42
- 42.....1 - 4 - 2 السلوك 9/1.....42
- 42.....1 - 4 - 3 السلوك 1/9.....42
- 42.....1 - 4 - 4 السلوك 1/1.....42
- 42.....1 - 4 - 5 السلوك 5/5.....42
- 43.....5-1 أخلاقيات المدرب الناجح.....43
- 43 .....1-5-1 المدرب كمرابي.....43
- 45.....2-5-1 المدرب كنفساني .....45
- 46.....6-1 واجبات المدرب الرياضي.....46
- 46.....1-6-1 : تخطيط عملية التدريب.....46
- 46.....2-6-1 تنفيذ عملية التدريب.....46
- 47.....3-6-1 رعاية اللاعبين.....47
- 48.....4-6-1 إرشاد اللاعبين وتوجيههم.....48

- 48.....1-6-5-التقويم الشامل
- 48.....1-7-أنماط القيادة
- 48.....1-7-1-القيادة الديمقراطية
- 49.....1-7-2-القيادة الدكتاتورية
- 49.....1-7-3-القيادة الفوضوية
- 49.....1-8-أساليب القيادة للمدرب الرياضي
- 50.....1-8-1-الأسلوب الأوتوقراطي
- 50.....1-8-2-الأسلوب الديمقراطي
- 51.....1-8-3-الأسلوب الفوضوي
- 51.....1-9-واجبات المدرب في كرة القدم
- 52.....1-10-خصائص مدرب كرة القدم الجيد
- 53.....1-11-مميزات مدرب كرة القدم

**خلاصة:**

### **الفصل الثالث: المدرب والمراقبة.**

- 57.....التدريب الرياضي
- 57.....1-1-نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي
- 57.....1-2-ماهية ومفهوم التدريب
- 57.....1-2-1-ماهية التدريب
- 58.....1-2-2-مفهوم التدريب الرياضي
- 58.....1-3-الأهداف العامة للتدريب الرياضي
- 58.....1-4-واجبات التدريب الرياضي
- 59.....1-4-1-الواجبات التربوية للتدريب
- 59.....1-4-2-الواجبات التعليمية للتدريب
- 59.....1-4-3-الواجبات التنموية للتدريب
- 60.....1-5-مبادئ التدريب الرياضي
- 61.....1-6-خصائص التدريب الرياضي

- 1-6-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية.....61
- 2-6-1 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية.....61
- 3-6-1 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب.....63
- 4-6-1 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية.....63
- 7-1- متطلبات التدريب الرياضي.....63
- 8-1- عمليات التدريب الرياضي العلمي.....64
- 1-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية.....64
- 2-8-1- عمليات القيادة التطبيقية.....64
- 9-1- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية.....65
- 10-1- فترات التدريب .....66
- 1-10-1- فترة الإعداد.....66
- 2-10-1- فترة المنافسات.....67
- 3-10-1- المرحلة الانتقالية.....68
- 11-1- طرق التدريب الرياضي: .....70
- 1-11-1- مفهوم طرق التدريب.....70
- 2-11-1- اشتراطات الطرق التدريبية: .....70
- 3-11-1- أنواع طرق التدريب الرياضي.....70
- أ - طريقة التدريب المستمر .....71
- ب- طريقة التدريب الفتري.....73
- ج- طريقة التدريب التكراري.....75
- د- طريقة التدريب الدائري .....76
- 12-1- حمل التدريب الرياضي.....77
- 1-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي.....77
- 2-12-1- أنواع حمل التدريب الرياضي.....77

خلاصة:

2- المراهقة:

تمهيد:

- 83..... 1-2 - مفهوم المراقبة.....
- 83..... 1-1-2 - المراقبة لغة.....
- 84..... 2-1-2 - المراقبة اصطلاحا .....
- 86..... 2-2 - مراحل المراقبة.....
- 86 ..... 1-2-2 - المراقبة المبكرة .....
- 86..... 2-2-2 - المراقبة الوسطى ( 15 إلى 18 سنة ).....
- 87..... 3-2-2 - المراقبة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة ) .....
- 87..... 3-2 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية.....
- 87..... 4-2 - أهمية دراسة مرحلة المراقبة: .....
- 88..... 5-2 - خصائص النمو في مرحلة المراقبة: .....
- 88..... 1-5-2 - النمو الجسمي.....
- 89..... 2-5-2 - النمو الفيزيولوجي.....
- 89..... 3-5-2 - النمو العقلي المعرفي.....
- 90..... 4-5-2 - النمو الجنسي.....
- 91..... 5-5-2 - النمو الأخلاقي.....
- 91..... 6-2 - أشكال من المراقبة.....
- 91..... 1-6-2 - المراقبة المتوافقة .....
- 92..... 2-6-2 - المراقبة المنطوية.....
- 93..... 4-6-2 - المراقبة العدوانية.....
- 93..... 3-6-2 - المراقبة المنحرفة.....
- 94..... 7-2 - أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين.....
- 94..... 8-2 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.....
- 95..... 9-2 - أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : طرق المنهجية للبحث

## تمهيد :

- 1- المنهج المستخدم ..... 100
- 2- الدراسة الإستطلاعية ..... 100
- 1-2 المجال الزمني و المكاني ..... 100
- 1-1-2 المجال الزمني ..... 100
- 2-1-2 المجال المكاني ..... 100
- 3- تحديد متغيرات الدراسة ..... 100
- 1-3 المتغير ..... 100
- 2-3 عينة البحث و كيفية اختيارها ..... 101
- 4- أدوات الدراسة ..... 102
- الاستبيان ..... 102
- إجراءات التطبيق الميداني ..... 103
- حدود الدراسة ..... 103

## الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

### 1 - عرض و تحليل

النتائج ..... 106

- مناقشة النتائج ..... 127

خاتمة

توصيات واقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

2- فهرس الجداول و الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
106	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	01
107	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	02
108	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة	03
109	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	04
110	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	05
111	يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	06
112	يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم.	07
113	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	08
114	يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات	09
115	يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت	10
116	يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	11
117	يمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب	12
118	يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	13
119	يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.	14
120	يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين	15
121	يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	16
122	يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	17
123	جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية	18
124	جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي	19
125	يمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق	20

## 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.

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<sup>1</sup> 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 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.

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 الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات .

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد " تطبيقات الادارة الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، مصر ، 1999 ، ص27.

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

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

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول: تضمن ماهية ومفهوم واهمية التخطيط، مراحل و أنواعه، 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، سلوكه، واجباته، مميزات مدرب كرة القدم

الفصل الثالث : تطرقنا فيه الى التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته، طرقه وأنواعها، حمل التدريب ثم مفهوم المراهقة لغة واصطلاحا، خصائص النمو في هذه المرحلة، مراحلها وتحديد الشريعة الإسلامية لزمناها، أشكالها وأهميتها بالنسبة للتطور الحركي، أهمية النشاط الرياضي وممارسة كرة القدم بالنسبة للمراهق.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة يحتوي على فصلين:

- الفصل الأول: يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.
- الفصل الثاني: قمننا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.



الجانِب التمهيدِي

## 1 - الإشكالية :

ان المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا من حيث المفهوم والاهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

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

و تعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها 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<sup>2</sup>.

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<sup>3</sup>.

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 .

1-2- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985، ص 108، 107 .

3- علي السلمي: التخطيط والمتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 ، ص 22 .

و المدرب هو الذي يقوم بهذه العملية المنظمة بوضع برامج للتدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة و يخطط للعملية التدريبية على أساس هذه المبادئ .

و على هذا الأساس قمنا بطرح التساؤل التالي :

### التساؤل العام:

- ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم

أقل من 17 سنة ؟

### التساؤلات الجزئية :

- هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب لها تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة

القدم أقل من 17 سنة؟

- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة

القدم فئة أقل من 17 سنة ؟

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

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم

لفئة أقل من 17 سنة

الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب لها تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم لفئة

أقل من 17 سنة

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبى كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة

- 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 أقل من 17 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 للاعبى فئة أقل من 17 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 مهارات الأداء الرياضي.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.

- فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- إبراز ايجابيات التخطيط الاستراتيجي وفوائده.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة

### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### - التخطيط:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب<sup>4</sup>.

#### - الإستراتيجية :

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى , لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق , ونقاط القوة والضعف الذاتية.<sup>5</sup>

#### - التخطيط الاستراتيجي :

يذكر إبراهيم عبد العزيز 1996 أن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون الأكثر عمومية<sup>6</sup>

**التعريف الاجرائي:** ذلك التخطيط الذي ينظم ويساعد على التحكم الجيد في الوقت.

<sup>4-2</sup> - مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية", مركز الكتاب للنشر, الطبعة الأولى, القاهرة, 1999, ص, 27.

<sup>3</sup> - إبراهيم عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ", دار الوفاء, لدنيا الطباعة والنشر , ط 1 , الإسكندرية : 2003 , ص 16- 18

## - 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.<sup>7</sup>

## المدرّب:

المدرّب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي.

ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرّب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية.<sup>8</sup>

## المراهقة:

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

## الدراسات السابقة والمشابهة:

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

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

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

<sup>1</sup> - مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 ، ص09.

<sup>2</sup> - د.محمد حسن علاوي:سيكولوجية المدرّب الرياضي، ط1، القاهرة، مصر، ص26.

<sup>8</sup> -علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003، ص05.

من إعداد الطلبة: بوتلجة 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 :

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

### النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

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

رقم الإبداع 2004/8343 بجامعة الإسكندرية

من اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

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

أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الإتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني .
  - يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا .
  - الإعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .
  - عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط .
  - الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .
  - عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الإتحادات الرياضية الفلسطينية .
- أما العينة المختارة فكانت العينة العמודية وقد إشملت على :

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

( 50 عضو ) عدد الإتحادات 4 إتحادات رياضية فلسطينية .

**الدراسة الثالثة:** مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

**من اعداد الطلبة:** النمى بوزيد، حدباي احمد.

**قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-**

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

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:



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

- يمكن التخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي 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 أفريل 2014 .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.
- وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

### التعليق على الدراسة :

ركزت الدراسات السابقة على التخطيط الإستراتيجي داخل الإدارات و المنشآت الرياضية بينما اعتمدنا في دراستنا على المدرب و دوره في وضع التخطيط الإستراتيجي الأمثل بالوصول باللاعب إلى مستوى عالي.

الجانِبُ النظري

# الفصل الأول

## التخطيط في التدريب الرياضي

## الفصل الأول : التخطيط الاستراتيجي

I- ماهية التخطيط

1- مفهوم التخطيط

2- أهمية التخطيط

3- مراحل التخطيط

4- أنواع التخطيط

II- الإستراتيجية

1- مفهوم الإستراتيجية

2- شروط وضع الإستراتيجية

III-التخطيط الإستراتيجي

1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي

2- معوقات التخطيط الإستراتيجي

3 - فوائد التخطيط الاستراتيجي

IV- التخطيط الرياضي

1- عناصر التخطيط الجيد

2- التخطيط في كرة القدم

3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي

4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم

5- أنواع التخطيط الرياضي

6- مؤشرات التخطيط

## تمهيد :

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

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

## أ- 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)<sup>9</sup>.

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

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

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى<sup>10</sup> :

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

الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية .

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

<sup>9</sup> - محمد محمود موسى: "التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 104.  
<sup>10</sup> - أحمد عبد العزيز الشرقاوي: "التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل"، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996، ص 51.

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات

## 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 إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ملكن من المنفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف 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 غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها :

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

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة



والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة ، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف ، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة " .<sup>11</sup>

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ 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 "

### 1-1- 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))<sup>12</sup>.

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))<sup>13</sup>. ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

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

<sup>11</sup> - إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003، ص16-17.

<sup>12</sup> -3- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص27.

## 1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي :

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ."<sup>14</sup>

## 2- أهمية التخطيط :

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

- ❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- ❖ يبين مقدماً جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعاً، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
- ❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
- ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

## 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 .

<sup>14</sup> - مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مرجع سابق، ص 27.

- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني<sup>15</sup> .

#### 4- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

#### 4-1- تخطيط طويل المدى<sup>16</sup>:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا 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 والتحصير 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، و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

#### 4-2- 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.

<sup>15</sup> - إبراهيم محمود عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، مرجع سابق ، ص 18.

<sup>16</sup> - أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: " مجلة البحوث والدراسات " جامعة حلوان، مصر 1979، ص17.

## 4-3- 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 .

## II- الإستراتيجية:

### 1- مفهوم الإستراتيجية:

إن كلمة إستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية ،وهي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات ،توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو، أو الخروج من المأزق ،أو لتحسين المواقع ،أو انتهاز فرص ضعف العدو .

ومن الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة ،أو سبيل العمل .

هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة ،وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال الإدارية والإستراتيجية.

- ◆ ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التطابق بين رسالة المنظمة وأهدافها، وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية.<sup>17</sup>
- ◆ كما يعرفها Alfred chandler بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة و اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية .<sup>18</sup>
- ◆ كما نجد لدى مدرسة Harvard و Philippe de woot أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها، و الرامية إلى تكييف

17 - إسماعيل محمد السيد ،"الإدارة الإستراتيجية" ،مفاهيم عامة وحالات تطبيقية ،الدار الجامعية،الإسكندرية،200،ص.26.

18- 3- ناصر دادي عدوان ،" الإدارة الإستراتيجية "،ديوان المطبوعات الجامعية ،لجزائر،2001،ص.8-9 .

المؤسسة مع التغيير، وكذا تحديد الغايات الأساسية، والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية.<sup>19</sup>

◆ الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستفادة مما يتيح البيئة من الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية، وكذلك على مستوى الوظائف.<sup>20</sup>

- ومن خلال هذه التعاريف، نجد أن هناك أبعاد رئيسية يجب أن تتضمنها لمفهوم الإستراتيجية وهي:

- أ- الإستراتيجية أسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات.
- ب- الإستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل أهدافها طويلة الأجل، البرامج وأوليات التخصيص للموارد.
- ج- الإستراتيجية هي وسيلة لتعريف المجال التنافسي.
- د- الإستراتيجية هي استجابة للفرص والتهديدات لخارجية، ونقاط القوة والضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية.
- هـ- الإستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الإدارية للمنظمة.
- و- الإستراتيجية هي تعريف لكافة الأطراف المرتبطة بالمنظمة .

## 2- شروط وضع الإستراتيجية:

لا نستطيع أن نفصل بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهائية 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:<sup>21</sup>

- أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.
- أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.

4- أحمد عوض، "الإدارة الإستراتيجية، الأصول والأسس العلمية"، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص: 11.

21- ناصر دادي عدوان: "الإدارة الإستراتيجية"، مرجع سابق، ص: 18.

- 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.
- ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية

### III- التخطيط الإستراتيجي:

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

#### 1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

- التخطيط الاستراتيجي : هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك<sup>22</sup>.
- يعرفه Ackoff بأنه " 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 احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة".
- إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام 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

أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية"، الدار الجامعة، الإسكندرية، مصر، 1999، ص 23. <sup>22</sup>-

يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية.<sup>23</sup>

## 2- معوقات التخطيط الإستراتيجي :

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمراً هيناً فهناك عقبات الإستراتيجي. صعباً وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

1-2- عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية:

- ✓ اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي .
- ✓ اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية .
- ✓ اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي .

2-2- البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب التالية :

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

3-2- مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطباعاً سيئاً في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية :

- ✓ مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الإستراتيجية لا تجعل المدير مقدرًا لأهمية الفكرة .

✓ وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.

4-2- ضعف الموارد المتاحة مثل :

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

5-2- التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية :

- ✓ تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتاً طويلاً من الإدارة العليا .

✓ الأمر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة .<sup>24</sup>

### 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 بها وكيفية التأقلم معها .
- يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها .
- يزيد الوعي بها 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<sup>25</sup>.

### IV- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات 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 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

<sup>24</sup> ناديا العارف: " الإدارة الإستراتيجية" ،الدار الجامعية،الإسكندرية، مصر،2003 ص11-13.

عبد الحميد عبد الفلاح المغربي: " التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006. ص 117-119. <sup>25</sup> -



الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))<sup>26</sup> .

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<sup>27</sup> :

- 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- عناصر التخطيط الجيد<sup>28</sup> :

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

<sup>26</sup>- علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص22 .

<sup>27</sup>- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003، ص104 .

<sup>28</sup>- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999، ص62 .

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

## 2-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه<sup>29</sup>، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

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

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل"<sup>30</sup>.

## 3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

<sup>29</sup> -حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية،مصر،2001،ص349،350.

<sup>30</sup>-مفني إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص 253، 254.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

#### 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.

#### 5- أنواع التخطيط:

##### 5-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب<sup>31</sup>، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

## 5-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة<sup>32</sup>.

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

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدياً ووظيفياً ومهاريًا وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية<sup>33</sup>.

## 5-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها<sup>34</sup>، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخطي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت<sup>35</sup>.

## 5-1-3- القسم الختامي:

---

1-EDGAR THILL ET ANT:"MANUEL DE EDUCATION SPORTIF", HUITEME EDITION ,PARIS,1977, P70.

<sup>33</sup> -مففي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث" مرجع السابق، ص 274.

<sup>34</sup> -حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980، ص 342.

<sup>35</sup> - ثامر محسن وآخرون:"الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997 ص 69.

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمارينات الاسترخاء والألعاب الترويحية<sup>36</sup>.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمارينات الأساسية للتهيئة تمارينات الاسترخاء والتنفس<sup>37</sup>.

وقد قام الباحثان Horskg, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

### \* القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15- 30 دقيقة.

### \* القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

### \* القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة<sup>38</sup>.

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب<sup>39</sup>.

## 5-2- التخطيط الأسبوعي:

<sup>36</sup> - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص 342.

<sup>37</sup> - أنوف وبييج: "مقدمة في علم النفس"، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944، ص 65.

<sup>38</sup> LADISLARKA CANI ET LADISLAR HORSKY: "ENTRAINEMENT DE FOOT BALL", EDITION 4- BIROODORENS, BRAKEZ, 1986, P59.

<sup>39</sup> - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع السابق، ص 372.

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

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة<sup>40</sup>.

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة<sup>41</sup>.

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

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

### 5-3- التخطيط الشهري:

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

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج

40 - هارا: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986، ص 96.

41 - ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988، ص 162-166.

متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية<sup>42</sup>.

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا<sup>43</sup>.

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.

#### 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 ونظام إقامة المباريات .

42 - عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991، ص 142.

43 - ثامر محسن ، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، المرجع السابق، ص 168.

- الاختبارات والقياسات والتقويم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

**ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:**

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية<sup>44</sup>.

## 6- مؤشرات التخطيط:

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

- **الحمل:**

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

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

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

- **الكثافة:**

أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة



## 6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

### 6-1-1- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات

(القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة)<sup>45</sup>.

### 6-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء

أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء<sup>46</sup>.

## 6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات

اللعبة وهي تتميز ب:

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

<sup>2-</sup> BLAZEVIC,M.DUINOVIC : "GUID PRATIQUE DE L'ENTRAINEUR", FLEUROYGER,1978,P129.

<sup>46-</sup> WEUECK(J) : "MANUEL DE L'ENTRAINEENT", ED VIGOT ,PARIS ,1983,P25.

## خلاصة :

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

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

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة اليد 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 المجال الرياضي.

الفصل الثاني

المدرب الرياضي

## الفصل الثاني

### 1- المدرب الرياضي:

1-1- مفهوم المدرب الرياضي

1-2- شخصية المدرب وخصائصه.

1-3- شخصية المدرب الناجح

1-4- سلوك المدرب الرياضي

1-5- أخلاقيات المدرب الناجح

1-6- واجبات المدرب الرياضي

1-7- أنماط القيادة

1-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي

1-9- واجبات المدرب في كرة القدم

1-10- خصائص مدرب كرة القدم الجيد

1-11- مميزات مدرب كرة القدم

تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة .

فعلى المدرب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب ، وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين .

هذا الإنجاز يستدعي ضرورة توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع أن تحققه ألا وهي شخصية المدرب الرياضي .

فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه .

## 1- المدرب الرياضي:

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

1-1- مفهوم المدرب الرياضي: يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرًا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه.<sup>47</sup>

## 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 تربية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متفعلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والالتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدق بعيدا عن الانفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور....الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- 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 حاصلًا 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.<sup>48</sup>

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

- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

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

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

- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب<sup>49</sup>.

### 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 للاستفادة 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، فمثلاً هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقاً للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.

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

- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .

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

- وضع معايير تقييمية 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 تربيوي.<sup>50</sup>
- 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 بها المدرب لنفسه الواثق من نفسه و عمله و الذي يريد أن

<sup>50</sup> علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية"، مرجع سابق، ص 20، 21 .

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 نابية.
- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، وبيتعد 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 له حق.

### 1-3- شخصية المدرب الناجح :

« إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات

الفريق»<sup>51</sup>.

« 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 اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق»<sup>52</sup>.

<sup>51</sup> LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE 1972 P ( 332 ) .

<sup>52</sup> - باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 ، ص 40 ، 41.

كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ، التمتع ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

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

#### 1-4- سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى

تحديد نوعين هاميين 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 بليك (Blake 1985) وجين موتون (Mouton) تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلى إن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين : المحور الأول الاهتمام بالناس ، والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج، وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية Monagerial Grid" كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية .

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 Martens) وكوكس (Cox 1994) ، علاوي، باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هاميين لسلوك المدرب الرياضي وهما :

• سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين : Concern for athlètes.

- سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء : Concern for performance .  
و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية.

#### 1 - 4 - 1 السلوك 9/9:

و هو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين و محاولة تطوير مستوياتهم و إكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

#### 1 - 4 - 2 السلوك 9/1:

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي و المدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم<sup>53</sup>.

#### 1 - 4 - 3 السلوك 1/9:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهرونه في التدريب و المنافسة الرياضية، و يركز على تخطيط و إدارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الايجابي معهم.

#### 1 - 4 - 4 السلوك 1/1:

و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم أو لرعايتهم و حفزهم .

## 1 - 4 - 5 السلوك 5/5 :

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم و حفزهم.

و في إطار نموذج الشبكة الإدارية يلاحظ أن هناك العديد من أنواع السلوك للمدرب الرياضي-بالإضافة إلى الأنواع الخمسة السابق ذكرها-و ذلك في ضوء و مدى درجة الاهتمام باللاعبين و الاهتمام بالأداء .

### 1-5- أ أخلاقيات المدرب الناجح :

- إن شخصية المدرب كل متكامل 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 تقاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .

- وهناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرب نذكر منها :

### 1-5-1 - المدرب كمربي :

- يعتبر المدر كمربي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرب .

أ- القيم الأخلاقية :

« إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع أن يكون المدربون ، على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيوعه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدربين لا يفعلون ذلك إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي إن الدور الخاص الذي يشغله

المدرّب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة أن المدرّب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزودا بقيم أخلاقية على مستوى عالي فالمدرّب يجب أن يهتم بتجنب الرياء والنفاق أما اللاعبين ولا يجب

أن يحث على قيم ويفعل هو عكسها ، فهو يساعد على تدمير صلاحية المدرّب " وسيؤدي إلى إفساد فاعلية المدرّب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات «<sup>54</sup> .

#### ب- الاحترام: ( Respect ):

« الصفة التالية للمدرّب ، هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدوا محترما فالاحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرّب أن يكونه لنفسه وعليه أن يكتسبه فمثلا طريقته إذ يجب أن تكون له طريقة معينة ومقنعة ، فهي أحد الأساليب التي تكتسب احترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ، ويجب الإشارة هنا إلى بعض المدربين إلى أن تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن هذا يفقد كثيرا من الاحترام «<sup>55</sup> .

#### ج - الاهتمام بالأفراد :

- « كما يحتاج المدرّب أيضا لأن يمتلك صفة الحياد ، والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق ، إلا أن هذا الاهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين ، بعد انتهاء الموسم الرياضي وذلك

<sup>54</sup> محمد حسن زكي : " أسس العمل في المهنة التدريب "، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997، ص 15 .

<sup>55</sup> DAVISWILLIAMS : FOOT BALL STAFFORGANIZATION SCHOLASTIC COACH , 1976, P( 36) .

عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامنين مع هذا المدرب وعندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد ، بأن يصروا في تصريحاتهم بأن هذا المدرب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط ولكن مجرد انتهاء الموسم فإن هذا المدرب أو هؤلاء المدربين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك .<sup>56</sup> «

#### د - الأمانة :

« إنها إحدى الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب ، والتي ينبغي أن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته ، وليس هناك وضع وسط فيما أن يكون أميناً أو غير أمين وفي إحدى التجارب التي قام بها

" rlapphisabock " والذي كان افتراضه أن يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك خلال الحياة العادية لكن التجربة أثبتت فشل هذا . الافتراض ، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك . «

الافتراض ، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك<sup>57</sup> «

#### هـ - الإخلاص :

« يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي، والإخلاص أن يبذل المدرب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع وعام بعد آخر سوف يكون هذا المدرب من أفضل وأحسن المدربين ، كما عليه أن يحاول أيضاً أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرهم<sup>58</sup> « .

#### و - القدرة على التنظيم وضبط النفس :

« الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم فالشباب يحتاجون إلى مرشدين ( رواد ) لإرشادهم ، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف فلا حرج في أن تقول للشباب ما هو الشيء الذي

<sup>56</sup> GOVERNA LIPAUL : THE PHYSICA EDUCA TORASCOACH QUEST 1988 , P 30 .

<sup>57</sup> عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر ، 1991 ، ص 31 .

<sup>58</sup> البيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دون سنة ، ص 84 .



يستطيعون أولاً عمله أو تعلمه وكذا كيفية الاستجابة للسلطة ، داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ ( اعمل ما يخصك فقط ) ، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد أن هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم »

**1-5-2- المدرب كنفساني :** يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي والإطلاع على المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ، واعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب ومن بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب ودوره كنفساني .

#### أ- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

« إن أحد الأهداف التي يكدح المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالاعتزاز والحفاظ على التقاليد الفرق التي يديرونها ، فالفخر والاعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون الفريق يجعل الانضمام إليه غاية مرغوبة جدا ، كما يخلق جوا مناسباً للتدريب والفخر بهذا المعنى ، يمكن للمدرب أن يستخدمه كدافع للفريق وليكون اللاعبون أكثر تقبلاً لما يراه المدرب ضرورياً لإعداد هذا الفريق للمنافسة »<sup>59</sup>

#### ب - الرغبة الملحة للفوز :

« يجب على كل مدرب أن يمتلك ويتمتع بالحماس وبالرغبة الملحة للفوز ن وطبيعي أن تتعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين ، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إمدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب »<sup>60</sup> .

#### ج- المدرب ومواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له ، ولكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بخيبة الأمل عند هزيمتهم ، فيلجئون إلى كثرة الكلام وإسقاط اللوم على لاعبيهم ، ويصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب وسبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء

<sup>59</sup> محمد حسين زكي محمد : " أسس العمل في مهنة التدريب " ، مرجع سابق ، ص 119 .

<sup>60</sup> - كاشف عزة محمود : "الإعداد النفسي للرياضيين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 61 - 63 .

المدرّبين غير مهيّنين لتقبل الهزيمة وعلى هذا الأساس ننصح المدرّبين العاملين في حقل التدرّيب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر وشجاعة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتي :

**أولاً : إعادة البناء .**

**ثانياً : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة .**

**ثالثاً : محاولة تجاوز الهزيمة وجعلها كتحفيز لتحقيق الفوز .**

**د - المدرب في مساعدة وتهيئة اللاعبين :**

« لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة وتهيئة اللاعبين ، ويجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الاجتماعيات التمهيدية والنهائية ، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرب واللاعبين بصورة منفردة ، أي يحاول المدرب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق ومحاولة حلها ، وإذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها »<sup>61</sup> .

**1-6- واجبات المدرب الرياضي:**

**1-6-1- : تخطيط عملية التدرّيب:** يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدرّيب تقع ضمن

مسئولية المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم. وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

وإذا كانت عملية التدرّيب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساساً إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقاً للمرحلة التي يتم تدرّيبها، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدرّيب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدرّيب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدرّيبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضياً.

<sup>61</sup> - أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 01 ، 1996 ، ص 301 .

بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

1-6-2- تنفيذ عملية التدريب: تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:

أ: المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي: وتعني أن المدرب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية ولتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات ومن هذه المبادئ:

أ-1 تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب: حيث توجد تمرينات فردية وأخرى زوجية، ثم تمرينات بالأدوات وأخرى بغير أدوات، تمرينات هوائية وأخرى لا هوائية، عامة، خاصة. إذن لا بد أن يراعي المدرب في عملية

تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.<sup>62</sup>

أ-2 مبدأ زيادة الحمل البدني: ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

أ-3 مبدأ التدرج في زيادة الحمل: إذا كانت زيادة الحمل أمر هاما وضروريا للارتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرة المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي ينجم عن زيادة الحمل فجأة

<sup>62</sup> - السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، ط 1، 2001، ص 16.



لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

**1-6-5- التقييم الشامل:** ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقييم فيها على عملية التدريب بما تحقّقه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من

المعاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملًا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.<sup>64</sup>

### **1-7- أنماط القيادة:**

لقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على أنماط القيادة التي يتبناها القادة عند تعاملهم مع أعضاء الجماعة ولقد أوضحت تلك الدراسات أنه يمكن تقسيم أنماط القيادة إلى:

**1-7-1- القيادة الديمقراطية:** ويطلق عليها القيادة الإقناعية، ويقوم القائد فيها بإشراك الأعضاء في رسم السياسات وفي اتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشاتهم ويعاونهم ويوجههم، كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار من فيها. ويؤدي هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة، وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتماءهم للجماعة، كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد

وتصبح أكثر تماسكا وترابطا، وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد

بأهميته وقيمه بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى إستقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية.<sup>65</sup>

**1-7-2- القيادة الدكتاتورية:** ويطلق عليها القيادة الأوتوقراطية أو الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في اختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو اختيار رفاق العمل، كذلك فإن القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الالتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتندم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبينهم وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور يهدم الاستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء.<sup>66</sup>

**1-7-3- القيادة الفوضوية:** ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار النشاط الأصدقاء كذلك فإن السلوك يكون حياديا، فلا يشاك إلا بحد أدنى المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب من الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا.<sup>(67)</sup>

## **1-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:**

1- يحي السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، المرجع السابق، ص20.

2- إخلص محمد عبد الحفيظ، و. د مصطفى حسين ناجي: "الاجتماع الرياضي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص5.

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي.<sup>68</sup>

### 1-8-1 - الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي .<sup>69</sup>

### 1-8-2 - الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب

ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الايجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوة.

وبصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية اكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصدقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.<sup>70</sup> رغم ما تحققة القيادة الديمقراطية من ايجابيات يعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التماذي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسبب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا

النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصبية وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات.<sup>71</sup>

### 1-8-3- الأسلوب الفوضوي:

و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء

70 - محمد شفيق زكي: " الإنسان والمجتمع"، ط1، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1997، ص 201 .

71 - محمود فتحي عكاشة: " علم النفس الاجتماعي"، مرجع سابق ، ص 327.



كذلك فإن السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ،  
و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة  
أيضا.<sup>72</sup>

### 1-9- واجبات المدرب في كرة القدم :

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

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

« - تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .

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

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

- المعرفة بالقوانين والأنظمة لدورات والمنافسات الرياضية .

- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين القدرة على التأثير على

الآخرين وقيادتهم .

- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة .

- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .

- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخينات العامة قبل بدأ المباريات .

- شرح الخطة المناسبة للمباراة «<sup>73</sup> .

<sup>72</sup> - السيد الحاوي : المدرب الرياضي ، مرجع سابق، ص 20.

<sup>73</sup> - أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، مرجع سابق ، ص 301.

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

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

#### **10-1- خصائص مدرب كرة القدم الجيد:**

تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:

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

- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين الفريق.
- يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبث بعمله وصبورا 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.

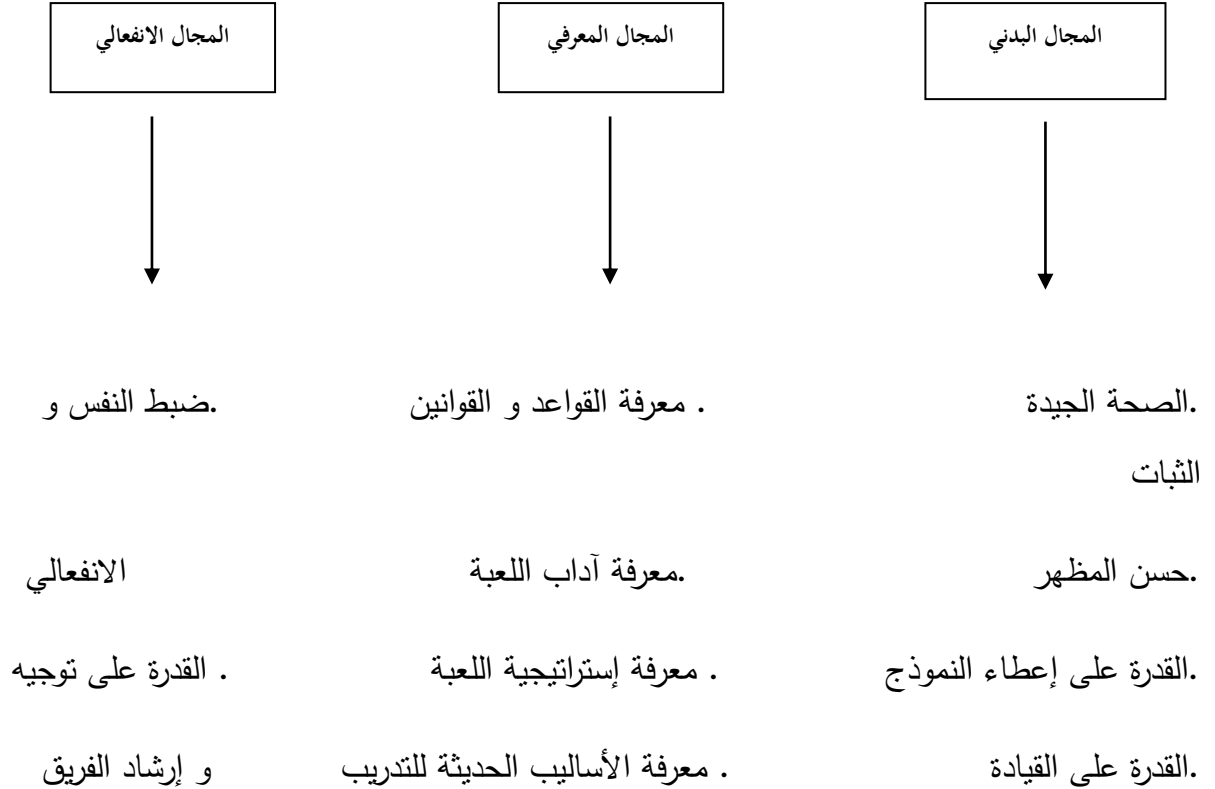
- يتسم بالحماس.
- محب للفوز (بالطرق المشروعة).<sup>74</sup>

### 11-1- مميزات مدرب كرة القدم :<sup>75</sup>

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



<sup>74</sup>.مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999،ص18.

. القدرة على التخطيط للتدريب . المشاركة الايجابية

. القدرة على توظيف النظريات للاعبين

. العلمية في المجالات التطبيقية .القدرة على

اتخاذ القرار

له سمات

شخصية

مرغوبة

اجتماعيا

الشكل ( 9 ) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

خلاصة :

إن لمدرّب كرة القدم ونخص بالذكر مدرّب فئة الأثبال دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم ، خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقين وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم ، وكذا السمات الخلقية التي تلتزم بها تجاههم ومدى تمسكه بأخلاقياته التربوية والمهنية من خلال الحصص التدريبية التي تجمعهم ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذو أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف . ومن أجل الابتعاد عن السلوكات العدوانية في مياديننا الرياضية فإنه

يتوجب على المدربين أن يكونوا خير قدوة للاعبينهم ومثلاً يقتدى به ، ويتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل .

# الفصل الثالث

التدريب الرياضي والمراقبة

## الفصل الثالث:

### التدريب الرياضي في كرة القدم

#### 1- التدريب الرياضي

1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي

1-2- ماهية ومفهوم التدريب

1-2-1- ماهية التدريب

1-2-2- مفهوم التدريب الرياضي

1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي

1-4- واجبات التدريب الرياضي

1-5- مبادئ التدريب الرياضي

1-6- خصائص التدريب الرياضي

1-7- متطلبات التدريب الرياضي

1-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي

1-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية

1-10- فترات التدريب

1-11- طرق التدريب الرياضي

1-11-1- مفهوم طرق التدريب

1-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية

1-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي

1-12- حمل التدريب الرياضي

1-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي

1-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي

- المراهقة:

1-2 - مفهوم المراهقة

2-2- مراحل المراهقة

2-3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية

2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة

2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

2-6- أشكال من المراهقة

2-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين

2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق

2-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق



## تمهيد:

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

## 1- التدريب الرياضي:

### 1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتنضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ..... الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.<sup>76</sup>

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

الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

## 1-2-1- ماهية ومفهوم التدريب :

### 1-2-1- ماهية التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة<sup>77</sup>

### 1-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.<sup>78</sup>
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".<sup>79</sup>
- يرى ماتنيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا وتكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"<sup>80</sup>
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"<sup>81</sup>

## 1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي<sup>82</sup> :

<sup>78</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص13.

<sup>79-3</sup> بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص24

<sup>4-4</sup> مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص21.

<sup>5-5</sup> أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص54

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

#### 1-4-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

#### 1-4-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية،تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه.فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد،إلا انه من الناحية التربوية،تنقص لاعبيه العزيمة،المثابرة والكفاح،والعمل على النصر،مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:<sup>83</sup>

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً،وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف،هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب،مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة 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.

### 1-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.<sup>84</sup>

### 1-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.<sup>85</sup>

### 1-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة

بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في<sup>86</sup>:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
  - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
  - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
  - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
  - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
  - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي ( زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص ) .
- وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص ) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل ..... الخ .

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

## 1-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

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

"عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برياط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

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

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".<sup>87</sup>

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".<sup>88</sup>

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

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

1،3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19

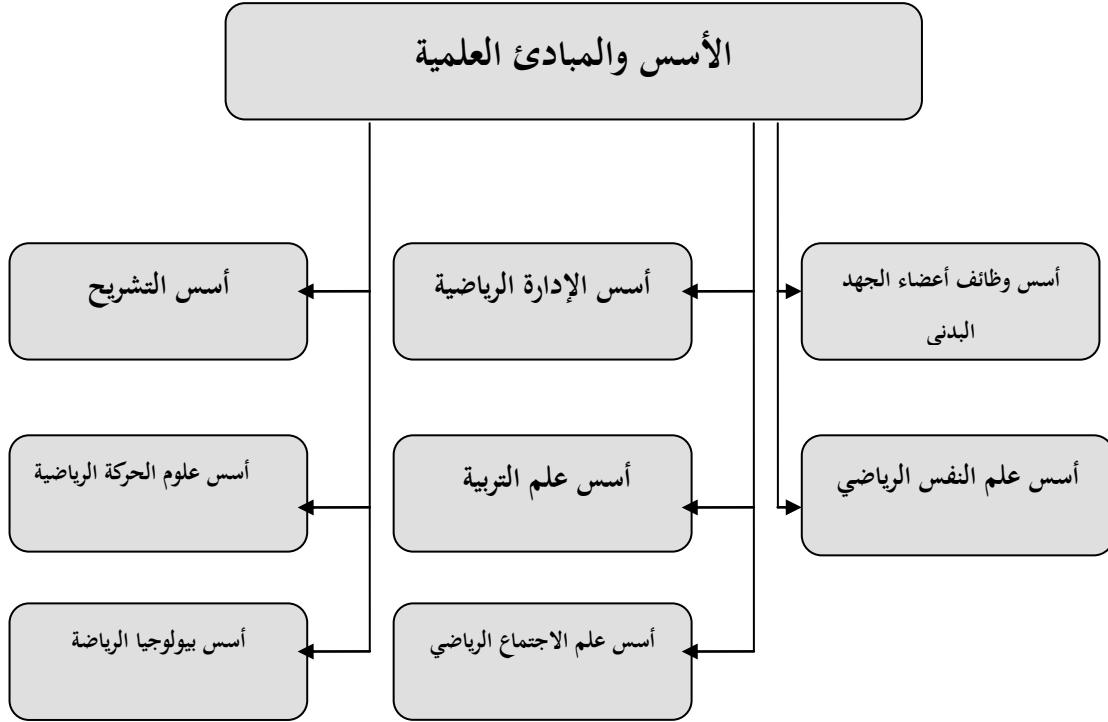
2- مهند حسين الشاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26

"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".<sup>89</sup>

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:<sup>90</sup>

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





شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

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

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي 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".<sup>91</sup>

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 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 والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".<sup>92</sup>

#### 1-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".<sup>93</sup>

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".<sup>94</sup>

#### 1-7- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة ))<sup>95</sup>

#### 1-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23.

2-4- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص22، 23.

3- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، 2002، ص23، 59.

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين<sup>96</sup> :

- عمليات القيادة الفنية الإدارية

- عمليات القيادة التطبيقية.

### 1-8-1- 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 التقييم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:- استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

### 1-8-2- عمليات القيادة التطبيقية :

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

- عمليات القيادة التربوية :
- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.
- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.
- عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة 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- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.<sup>1)</sup>

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك

في المنافسات".<sup>2)</sup>

- ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل

مرحلة من مراحل التطور الرياضي"<sup>3)</sup>

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

<sup>1-2-3</sup> بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص44.

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

## 10-1- فترات التدريب :

### 1-10-1- فترة الإعداد:

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

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

وتتقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

### أ- فترة الإعداد العام<sup>97</sup>:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطئية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء

بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة

## ب- فترة الإعداد الخاص<sup>98</sup>:

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

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

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلي الحالة التدريبية العالية.

## 1-10-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن،

<sup>98</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص99.

حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي أليك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص ))<sup>99</sup>

### 1-10-3- المرحلة الانتقالية<sup>100</sup>:

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

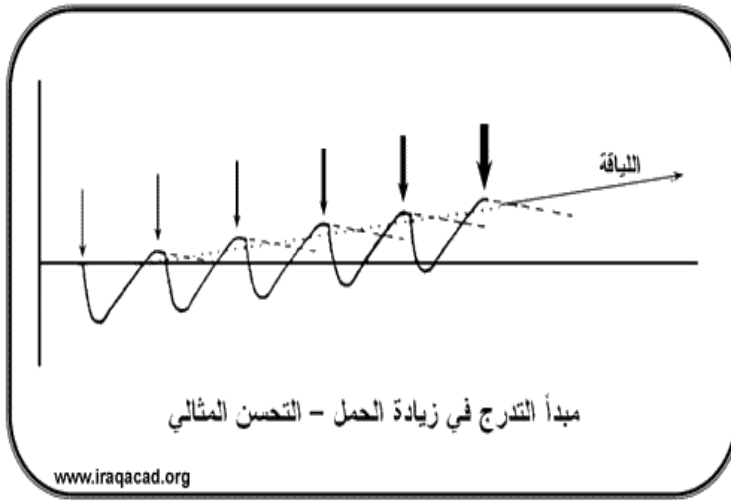
ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة والنشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه

2- مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث" مرجع سابق، ص22.

100- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص162.

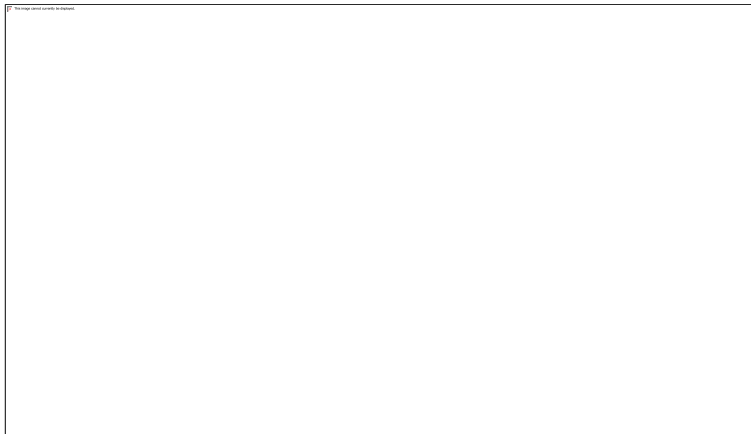
الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



الشكل رقم(02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي<sup>(101)</sup>

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة

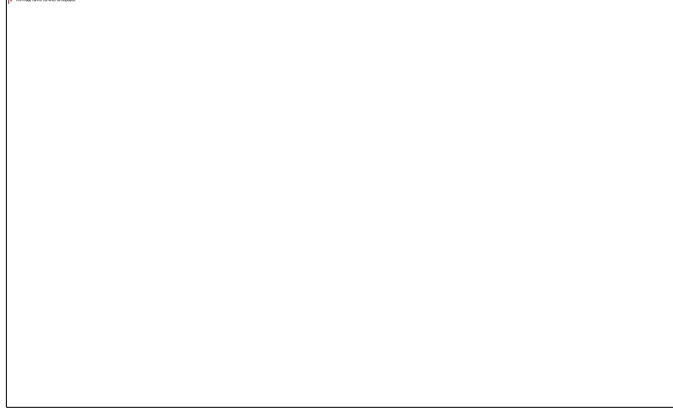
على استشفاء اللاعب :



الشكل رقم(03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب<sup>102</sup>



كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي<sup>103</sup>

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

**1-11- طرق التدريب الرياضي:**

## 1-11-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات

المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب<sup>104</sup>

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر (( فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب))<sup>(105)</sup>

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))<sup>(106)</sup>

وكذلك (( هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية ))<sup>107</sup>.

## 1-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.<sup>108</sup>
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

## 1-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي<sup>109</sup>:

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

<sup>104</sup> -3 مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210/26 .

<sup>105</sup> - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" مرجع سابق، ص 321.

<sup>4</sup> - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص 151.

<sup>5</sup> - محمد لطفى السيد، وجدي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص 322

<sup>6</sup> - بسطومي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 37.

- طريقة التدريب المستمر.
  - طريقة التدريب الفتري .
  - طريقة التدريب التكراري.
  - طريقة التدريب الدائري .
- أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1 - مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً<sup>110</sup>.

أ-2 - أهدافها وتأثيرها:

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

أ-3 - خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.<sup>111</sup>

أ-4 - أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل

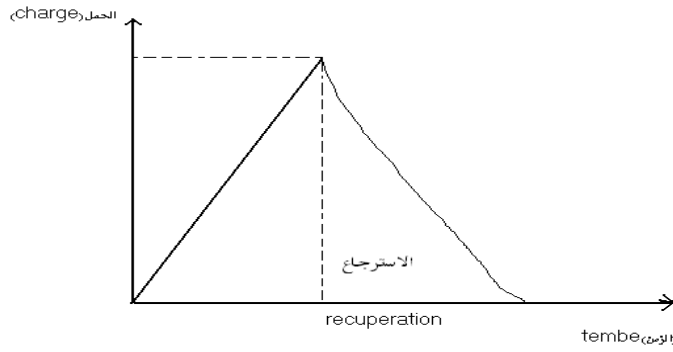
المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات

<sup>110</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210.

<sup>111</sup> - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص 157.

التكرار ،ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:<sup>112</sup>

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
  - ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
  - ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
  - ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
  - ◆ تدريب الهرولة.
- و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم(05): يبين طريقة التدريب المستمر<sup>113</sup>

<sup>112</sup> - محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص 324.

<sup>113</sup> -2- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 156. 38.

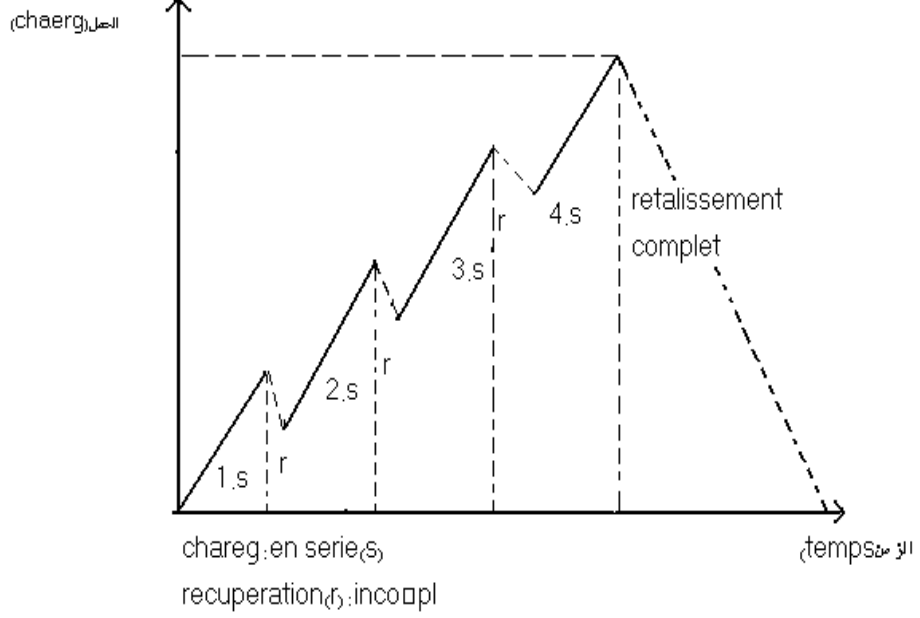
## أ-5- أشكال التدريب المستمر (114):

- التدريب بإيقاع متواصل (rythme continue)** خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة  
مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.
- التدريب بإيقاع متغير (variable rythme)** يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.
- جري الفار تلك ( fart lek )** يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.
- ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

## ب- طريقة التدريب الفتري<sup>115</sup>:

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

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفتري<sup>116</sup>

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 166 .

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

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

### مثال<sup>117</sup>:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 60-80% .

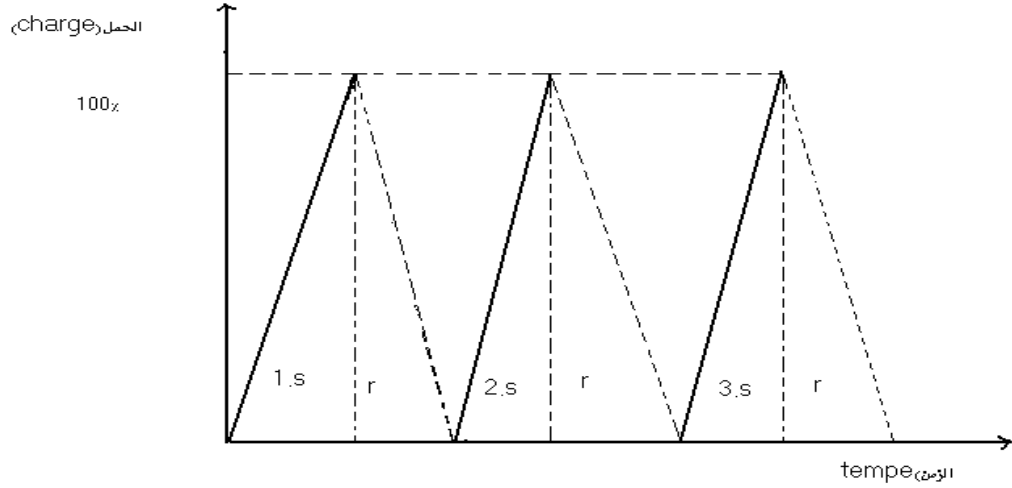
- الحجم :40تكرار بزمن 32-35ثانية لكل تكرار .
- عدد المجموعات : 4مجموعات .
- الراحة : ايجابية 45-60ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

### ج- طريقة التدريب التكراري:

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

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

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب التكراري<sup>118</sup>

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

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية<sup>119</sup>:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

<sup>118</sup> - كمال درويش و محمد حسين:التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 169 .

<sup>119</sup> - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والكمال بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق،ص169 .



ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

#### د- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

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

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

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

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان<sup>120</sup> .

## 1-12-1- حمل التدريب الرياضي:

### 1-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي<sup>121</sup>:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

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

### - تعريف حمل التدريب الرياضي<sup>122</sup>:

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

### 1-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي<sup>123</sup> :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

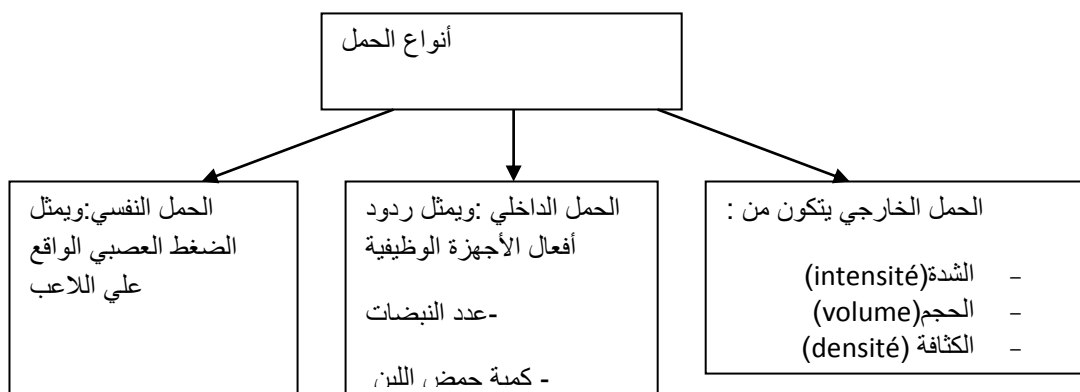
- الحمل النفسي (charge psychologique)

<sup>121</sup> - بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص42.

<sup>122</sup> - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب" مرجع سابق، ص68.

<sup>123</sup> - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987 ص97.

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



الشكل رقم (08): يوضح أنواع حمل التدريب<sup>124</sup>

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

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

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

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

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ،وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى،متوسطة، أو ضعيفة).

### - درجات شدة حمل التدريب<sup>125</sup>:

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

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .

- الشدة الضعيفة .

### الشدة القصوى (intensité maximale):

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

**كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا**

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

وهذه الدرجة من الشدة نقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

### **الشدة المتوسطة ( intensité moyenne ) :**

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

### **الشدة الضعيفة (intensité faible) :**

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

### \* - حجم حمل التدريب (volume de la charge)<sup>126</sup> :

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

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

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

### \* - كثافة التدريب (densité de la charge)<sup>127</sup> :

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

1- بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص51.

1- بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص54.

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

### ب- الحمل الداخلي (charge intérieure)<sup>128</sup>:

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

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

### ج- الحمل النفسي (charge psychologique)<sup>129</sup>:

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

2- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 177، 175 .

129 - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 177، 175 .

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

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ،حمض اللاكتيك.....(حمل داخلي)) ،ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ،والحوافز...الخ.

## خلاصة :

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

## 2- المراهقة:

### 2-1- مفهوم المراهقة

### 2-1-1- المراهقة لغة:



جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>1)</sup>

### أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد .<sup>2)</sup>

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

قال الله تعالى : ( ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة ) الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

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

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة

للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة

والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .<sup>3)</sup>

1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ج3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

2- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .

## 2-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع ( ستالين هول ) . .<sup>4</sup>

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى ( Hébélogie ) .<sup>1</sup>

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ".<sup>2</sup>

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي ( الخارجي ) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاماً لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد ( Freud ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي"<sup>3</sup>.

1- عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 17 .

2- مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002 ، ص 379 .

3- إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980 ، ص 75 .

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

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد

أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتعا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي .<sup>4)</sup>

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم

الكبار

والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء

، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

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

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله : " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته .<sup>1)</sup>

## 2-2- مراحل المراهقة :

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

## 2-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .<sup>2)</sup>

1- منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .

2- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

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

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

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

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

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

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .<sup>1</sup>

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

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : ( وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ) الآية ( 56 ) سورة النور .

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

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

## 2- 4 - أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.<sup>130</sup>

## 2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به

لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل علياً.<sup>131</sup>

## 2-5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.<sup>132</sup>

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة

<sup>130</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص328-329.

<sup>131</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص152.

<sup>132</sup> - محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص147.

الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.<sup>133</sup>

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

**2-5-2- النمو الفيزيولوجي:** يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.<sup>134</sup>

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلأوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوّرهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق

المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.<sup>135</sup>

## 2-5-3- النمو العقلي المعرفي:

<sup>133</sup> - قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990، ص21.

<sup>134</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية للتميز التعليم العام، مرجع سابق، ص154.

<sup>135</sup> - قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص21.



- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

- **انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلى الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

- **تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

- **تخيل المراهق:** يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

- **الاستدلال والتفكير:** التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.<sup>136</sup>

## 2-5-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج , ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية , ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر , والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي, واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق, نوع المجتمع الذي يعيش فيه, الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر, والاتجاه الديني.

## 2-5-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.<sup>137</sup>

## 2-6- أشكال من المراهقة :

<sup>137</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص394-399.

توجد 4 أنواع من المراهقة :

## 2-6-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة

الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة<sup>138</sup>.

## أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

. معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه

الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية<sup>139</sup>.

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير

حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة

النفسية والرضا عن النفس .

## 2-6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

<sup>138</sup> محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

<sup>139</sup> - رايح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء<sup>140</sup>.

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

أ- العوامل المؤثرة فيها :

. اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .

. تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي .

2-6-3- المراهقة العدوانية : ( المتمردة ) من سماتها

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

. العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ،

العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ.<sup>141</sup>

<sup>140</sup> - يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ص 160 .

<sup>141</sup> عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995 ، ص 153 .

. العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.<sup>142</sup>

. الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

## 2-6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

- . الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- . الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- . بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- . البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

### أ- العوامل المؤثرة فيها :

- . المرور بخبرات حادة وممريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- . القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ... الخ .
- . الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- . الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و

السواء<sup>143</sup> .

<sup>142</sup> - يوسف مخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

<sup>143</sup> حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .

## 2-7- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراقبة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ،  
الندي الرياض ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراقبة أهمية كونها :
- . أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد  
أيضا وبدرجة كبيرة.
- . مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- . مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- . لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- . مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية<sup>144</sup>.
- . مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين  
بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.<sup>145</sup>

## 2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و  
العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ،  
وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع

مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه

المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.<sup>146</sup>

## 2-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

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

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي<sup>147</sup> .

### خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية . وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.



الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## الطرق المنهجية للبحث

## تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصم، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، 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 بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1- المنهج المستخدم :

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

## 2-الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم- فئة أقل من 17 سنة - " ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية المسيلة ، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط الاستراتيجي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي .

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

## 1-2 المجال الزمني والمكاني :

### 1-1-2 المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 03 أبريل 2014 إلى غاية يوم 10 ماي 2014، حيث تم توزيع الإستبيان على مدربي الفرق.

### 2-1-2 المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية عين الدفلى .

## 2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً 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 لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين .

- المتغير التابع يتمثل في: المردود الرياضي .

## 3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في

مجموعة من مدربي كرة القدم (المتتملة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية عين الدفلى) (جيل عين الدفلى - شباب العطاف - صفاء الخميس - شبيبة الروينة - أمل زدين - شباب مولودية بوراشد - النادي الرياضي لبلدية الماين - نادي بلدية واد الشرفاء ) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالأتي :

. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء 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 اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام<sup>(1)</sup>.

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف فئة اقل من 17 سنة ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية عين الدفلى.

## 5- أدوات الدراسة :

### . الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى المدربين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

## 5-1- الأسئلة المغلقة :

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

---

1- فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21.

## 5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

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

## 6- كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

## 7- التقنية الإحصائية المستعملة :

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

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

$$100 \times \frac{\text{مجموع التكرارات}}{ك}$$

## 8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم - فئة أقل من 17 سنة - " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية عين الدفلى من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

## 9- حدود الدراسة :

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

# الفصل الثاني

## عرض وتحليل النتائج



تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً 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 استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

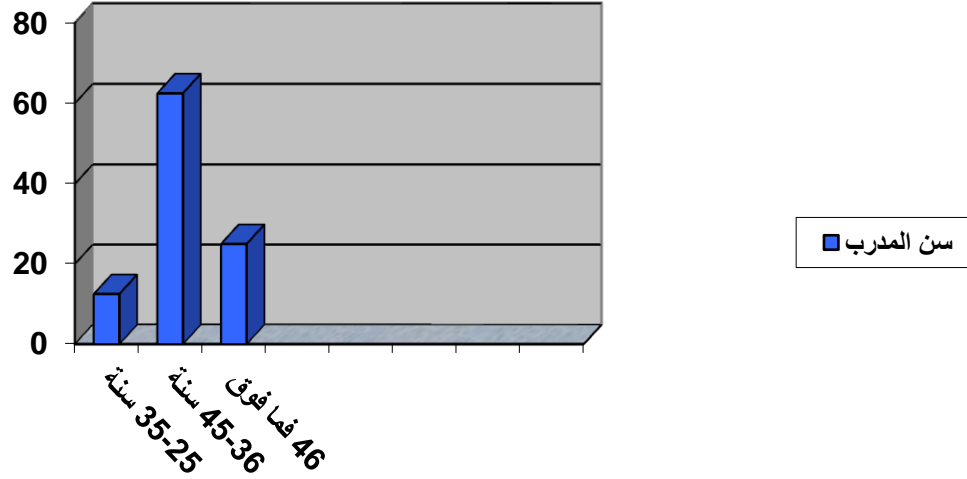
**المحور الأول :** تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم أقل من

**السؤال الأول: سن المدرب؟**

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

نوع الفئات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
35-25 سنة	03	12.5	5.99	9.79	2	0.05 دال
45-36 سنة	15	62.5				
46 فما فوق	06	25				
المجموع	24	100				

جدول رقم (01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



رسم لأعمدة بيانية رقم (01): تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 62.5% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان ووجدنا ك المحسوبة 9.79 .

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد

والأمتل فيه.

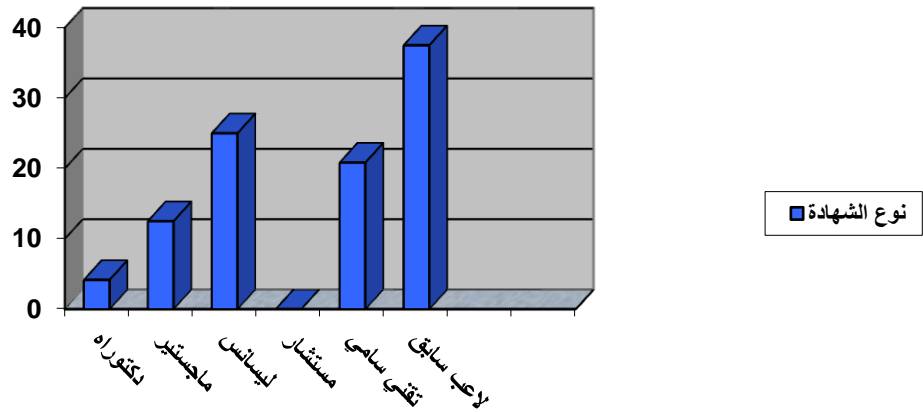
السؤال الثاني: نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

نوع الفئات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة

0.05	5	10		4.16	01	دكتوراه في الرياضة
				12.5	03	في الرياضة ماجستير
				25	06	ليسانس في الرياضة
				00	00	مستشار في الرياضة
				20.83	05	تقني سامي في الرياضة
				37.5	09	لاعب سابق
				100	24	المجموع

يبين نوع الشهادات المتحصل عليها الجدول رقم (02)



رسم لأعمدة بيانية رقم (02): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 25% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 20.83% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 54.17% متحصلين على شهادات أخرى وكانت ك المحسوبة 10 وبالتالي توجد فروق لصالح القيمة الكبرى.

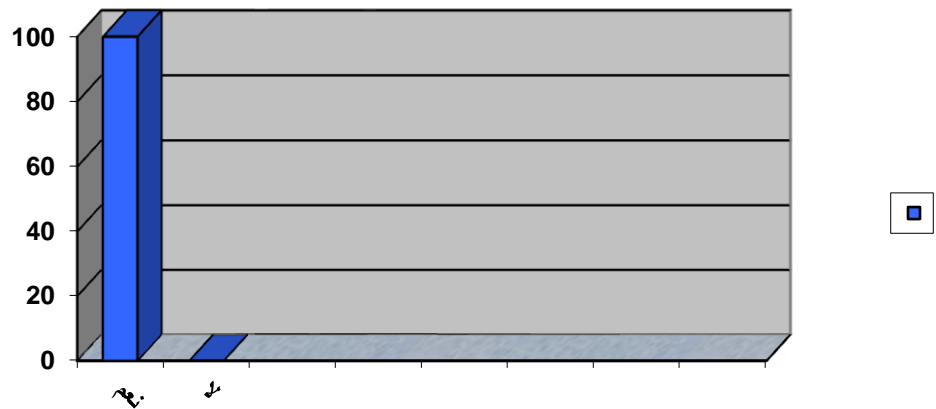
ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

**السؤال الثالث:** 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 .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	12	3.84	100	24	نعم
				00	00	لا
				100	24	المجموع

الجدول رقم(03): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة



رسم لأعمدة بيانية رقم(03): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل

**تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(100%).

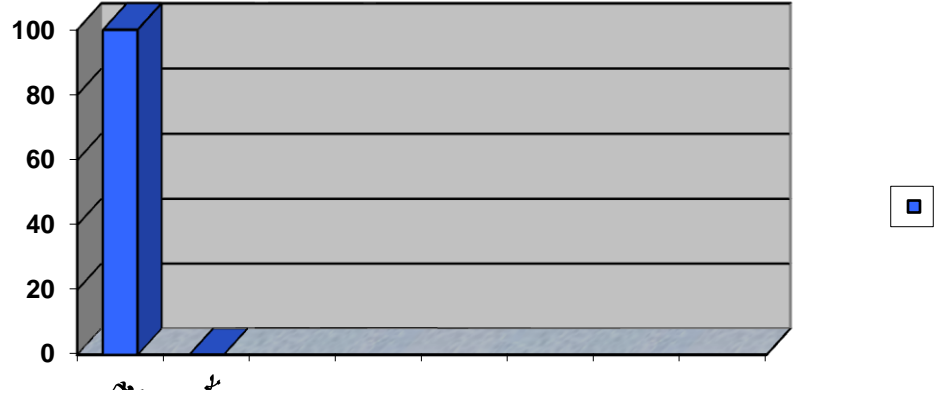
مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب وله تأثير في تحسين المردود وهذا ما بينته ك المحسوبة المقدرة بـ12 .

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

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

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	3.84	12	100	24	نعم
				00	00	لا
				100	00	المجموع

الجدول رقم(04): يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب



رسم لأعمدة بيانية رقم (04) تمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب وهذا ما بينته ك المحسوبة المقدره ب 12 .

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 ايجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا ( سلبي ) .

**السؤال السادس:** هل لتطوير الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب والرئتين) خلال عملية التدريب تأثير

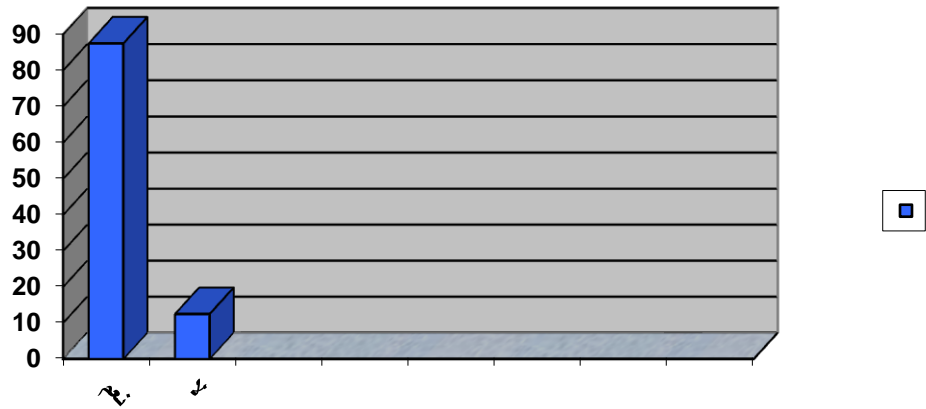
على أداء اللاعبين ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة تأثير تطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب،الدورة الدموية،التنفس) خلال

التدريب على أداء اللاعبين

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	13.5	3.84	87.5	21	نعم
				12.5	03	لا
				100	24	المجموع

جدول رقم 05: يمثل تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب



رسم لأعمدة بيانية رقم (05): تمثل تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

### تحليل ومناقشة النتائج:

خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 87.5 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب،الدورة الدموية،التنفس) خلال عملية التدريب تأثير على الأداء وبالتالي وجوزد فروق لصالح القيمة الكبرى هذا ما بينته ك المحسوبة المقدرة ب 13.5.



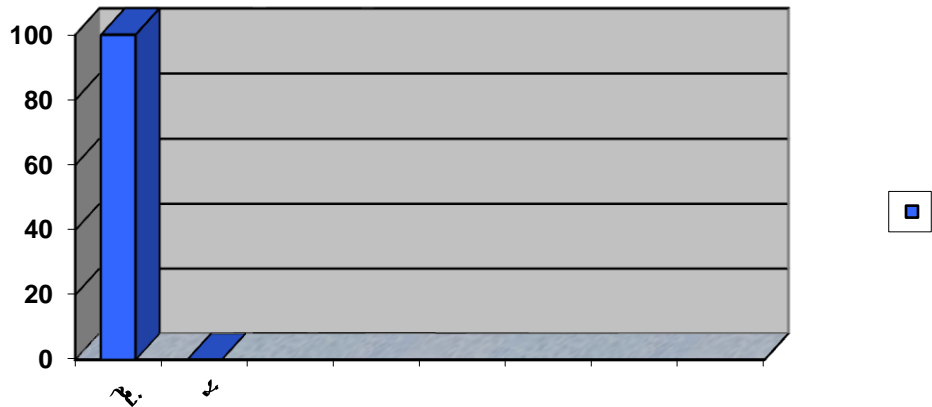
ومن خلال هذا نستنتج أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب، الدورة الدموية، التنفس) خلال عملية التدريب تأثير على الأداء الرياضي.

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

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

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	12	3.84	100	24	نعم
				00	00	لا
				100	24	المجموع

جدول رقم 06: يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي



رسم لأعمدة بيانية رقم (06): تبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% اجابو بنعم أي أن للتحضير النفسي للاعبين يؤثر لا تحسين المردود الرياضي وبالتالي وجود فروق لصالح القيمة الكبرى وهذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب12. ومنه نستنتج انه على المدرب مراعاة الجانب النفسي للاعبين لأنه يؤثر في نفسية اللاعبين مما يؤدي إلى زرع الثقة بالنفس لدى اللاعب ومن هذا يؤدي به إلى تحقيق نتائج جيدة.

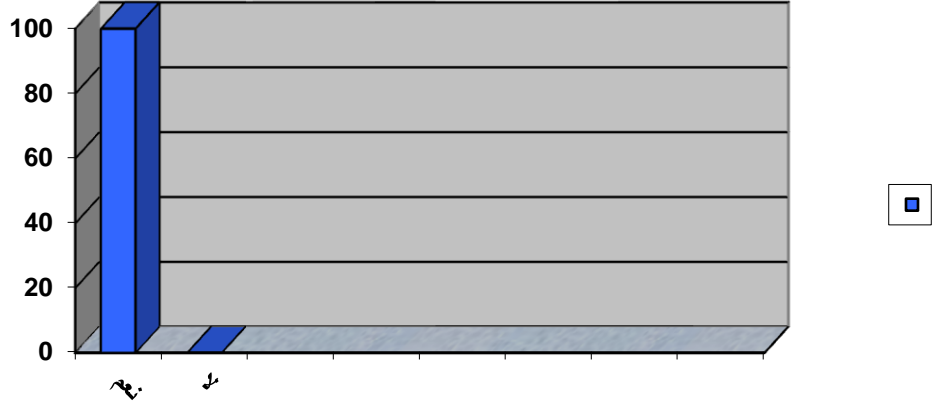
**السؤال الثامن:** هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

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

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	12	3.84	100	24	نعم
				00	00	لا

				100	24	المجموع
--	--	--	--	-----	----	---------

جدول رقم 07: يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم.



رسم لأعمدة بيانية رقم (07): توضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن التدريب في كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب وبالتالي وجود فروق لصالح القيمة الكبرى وهذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب12 . .

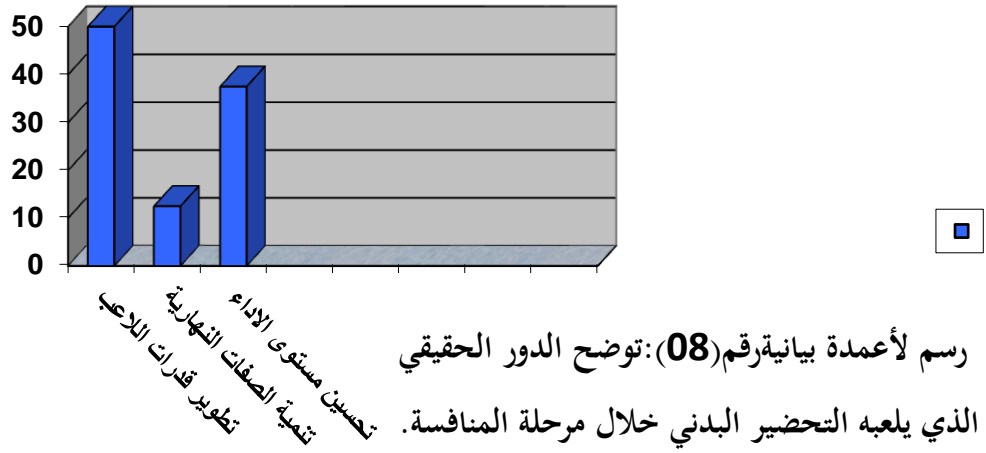
ومن خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الاستراتيجي في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب . أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب ، فان الاهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز والدقة .

**السؤال التاسع:** ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الدور الحقيقي الذي بلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	12	50	5.99	4.74	2	0.05 دال
تنمية الصفات المهارية	03	12.5				
تحسين مستوى أداء اللاعبين	09	37.5				
المجموع	24	100				

يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة. الجدول رقم (08)



رسم لأعمدة بيانية رقم (08): توضح الدور الحقيقي

الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول يتبين لنا أن 12 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 50% من المدربين يعتبرون المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 09 تكرار ما يمثل نسبة 37.5% يعتبرون أن

الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين. في حين ان 03 تكرارات أي بنسبة 12.5 اشارو إلى أن الهدف من

التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات المهارية و بالتالي عدم وجود فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة بـ 4.74 .

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 09 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. وكذا تطوير قدرات اللاعب بدنيا

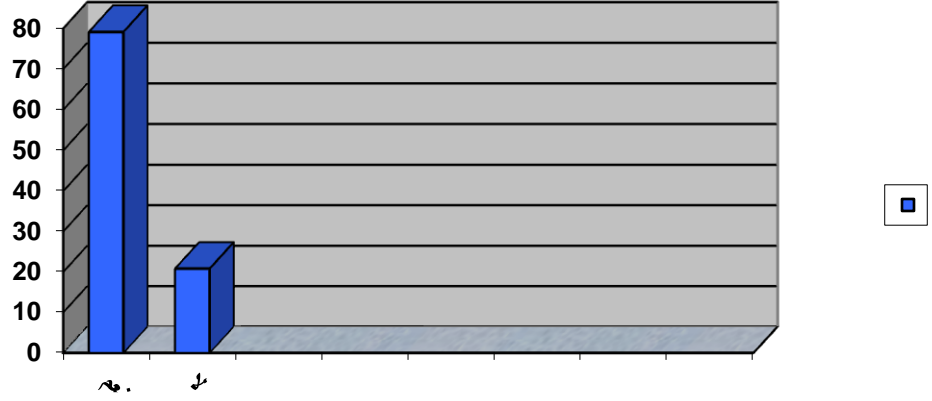
**المحور الثاني :** تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأقل من 17 سنة .

**السؤال العاشر:** هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

**الغرض من السؤال:** معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	8.16	3.84	79.16	19	نعم
				20.84	05	لا
دال				100	24	المجموع

جدول رقم 09: يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات



رسم لأعمدة بيانية رقم(09): تمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن أغلبية المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 79.16 % ، أي أنهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات. وان نسبة 20.84 % لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة مقدرة بـ 8.16

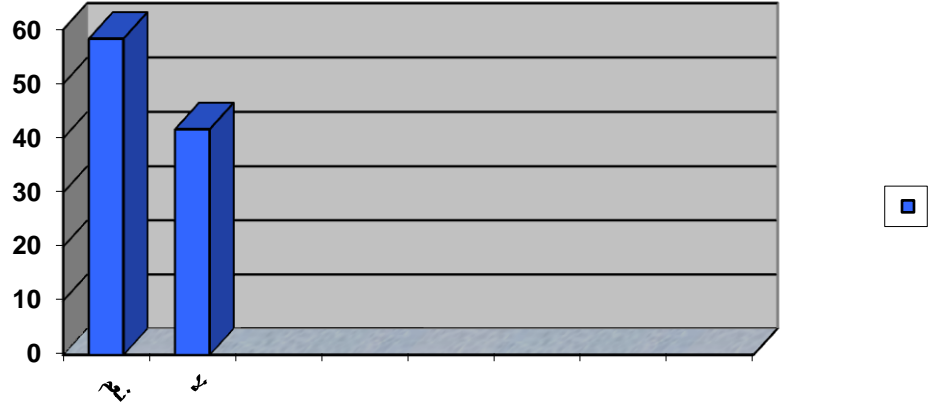
ومنه نستنتج انه يجب على المدرب ان يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات. وهذا التقسيم يساعد المدرب الوصول باللاعب إلى الأحسن.

السؤال الحادي 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

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05 دال	1	0.99	3.84	58.33	14	نعم
				41.67	10	لا
				100	24	المجموع

جدول رقم (10): يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت



رسم لأعمدة بيانية رقم (10) تمثل: الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد

## تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 58.33% يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 41.67% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب و بالتالي عدم وجود فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب 0.99.

ومنه نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد

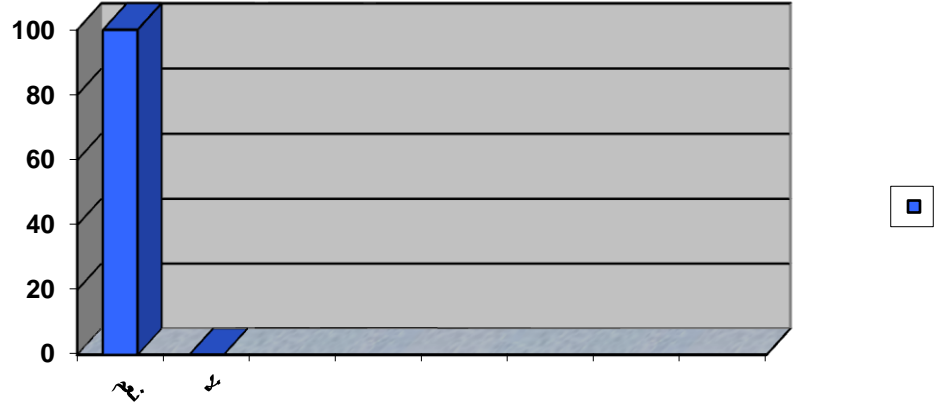
**السؤال الثالث عشر:** هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	12	3.84	100	24	نعم
				00	00	لا
				100	24	المجموع

**جدول رقم 11:** يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي





رسم لأعمدة بيانية رقم (11): تمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي.

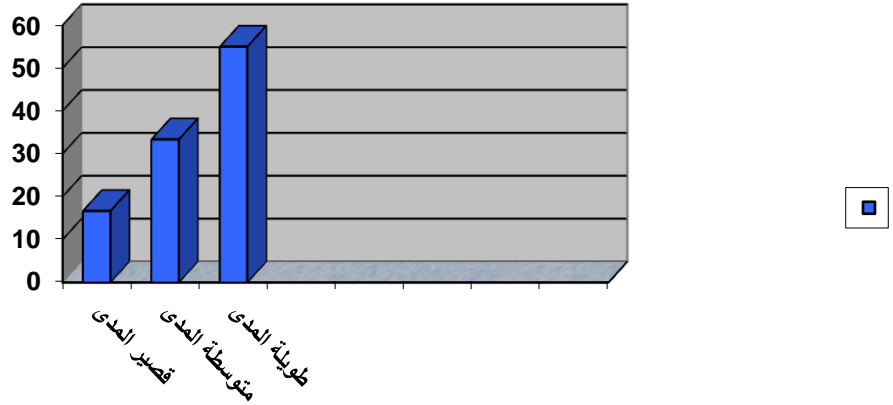
ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى كبرامج الإعداد الخططي وبرامج الإعداد المهاري و بالتالي وجود فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة مقدرة بـ 12.

**السؤال الثالث عشر:** ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قصيرة المدى	04	16.66	5.99	04	2	0.05 دال
متوسطة المدى	08	33.34				
طويلة المدى	12	55				
المجموع	24	100				

الجدول رقم(12): يمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب



تمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب رسم لأعمدة بيانية رقم(12):

### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الأفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ55% ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على أفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ

33.33%، وهناك آخرون من يرى أن الأفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ 16.66% و بالتالي عدم وجود فروق و هذا ما تبينه ك المحسوبة مقدرة بـ 04 .

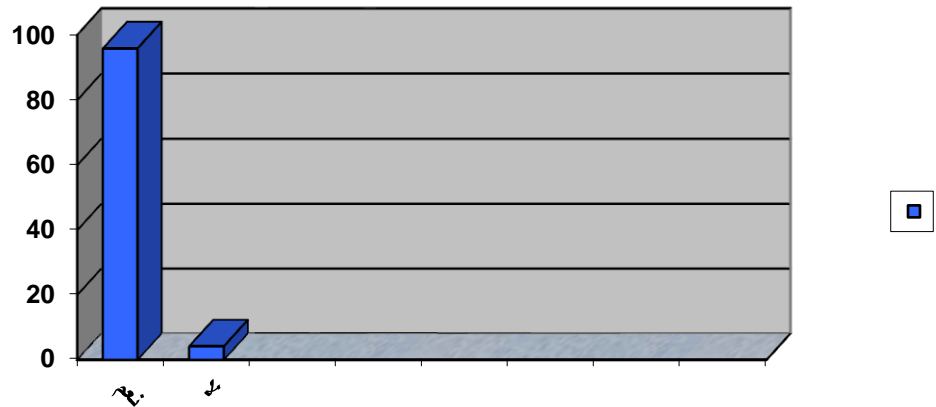
من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان .

**السؤال الرابع عشر:** هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

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

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	20.16	3.84	95.83	23	نعم
				4.17	01	لا
				100	24	المجموع

الجدول رقم 13: يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية



توضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية رسم لأعمدة بيانية رقم(13):

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة ب95.83% في حين نسبة 4.17% لا يرون أن إعطاء الحجم الزمن لكافي للحصص التدريبية و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب 20.16 . ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب

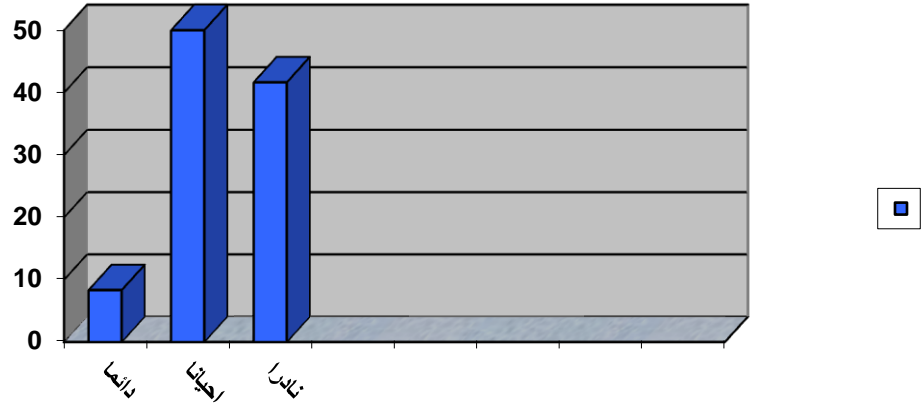
**المحور الثالث: لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.**

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

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	02	8.33	5.99	07	2	0.05 دال
احيانا	12	50				
نادرا	10	41.66				
المجموع	24	100				

جدول رقم ( 14 ): يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب .



رسم لأعمدة بيانية رقم(14):تمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب

### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة 50% من المدربين احيانا ما يتركون حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة 41.66% نادرا ما يتركون حرية التصرف للاعبين وبينما نسبة 8.33% دائما يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة بـ 07 .

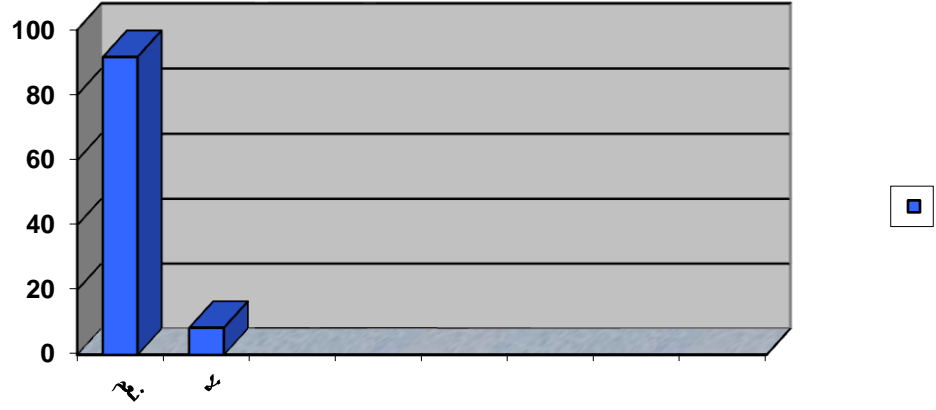
من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها آثار سلبية للفريق .

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

**الغرض من السؤال:** معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	20.16	3.84	91.67	22	نعم
				8.33	02	لا
				100	24	المجموع

جدول رقم (15): يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين



رسم لأعمدة بيانية رقم (15): تمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة 91.67% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ،في حين أن نسبة 8.33% ترى عكس ذلك و بالتالي يوجد فروق لصلح القيمة القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة بـ 20.16 .

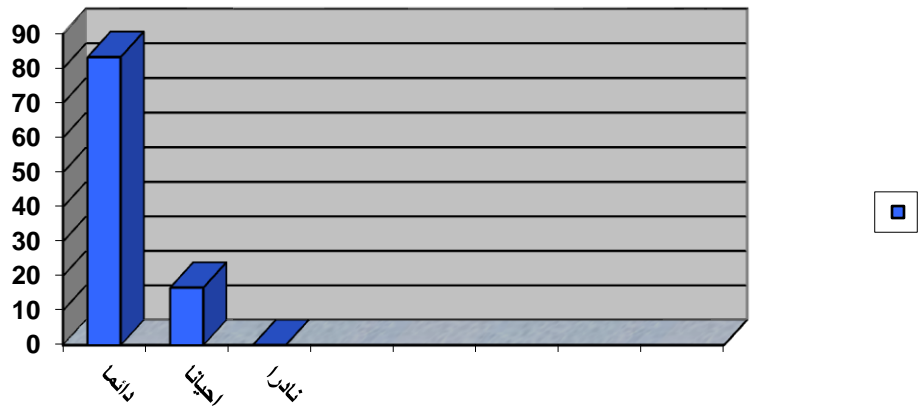
وما يمكن استنتاجه هو تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم فيضاعفونها و يزيدون من تقويتها و على نقاط ضعفهم فيحسنونها

**السؤال السابع عشر:** هل تستمع جيدا للاعبين وتتفهم انشغالاتهم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	20	83.33	5.99	20	2	0.05
احيانا	04	16.66				
نادرا	00	00				
المجموع	24	100				

**الجدول رقم 16 :** يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه



## رسم لأعمدة بيان رقم (16): تمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بدائماً أي نسبة 83.33% ، ونسبة 16.66% أحيانا ما يستمعون للاعبين ويفهمون انشغالاتهم و بالتالي يوجد فروق لصلح القيمة القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب 20.

ومنه نستنتج انه يجب على المدرب الاستماع للاعبين و تفهم انشغالاتهم وهو من خصائص السلوك 9/9 للمدرب الرياضي ضمن الشبكة الإدارية الذي يميز المدرب الرياضي و الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاستماع لانشغالاتهم وهذا ما تناوله محمد حسن علاوي : " سيكولوجية المدرب الرياضي" ، في الصفحة 62.

**السؤال الثامن عشر:** ماهو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق ؟

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	ستوى الدلالة
ديكتاتورية	01	4.16	5.99	27.24	2	0.05 دال
ديمقراطية	20	83.33				
حرة مطلقة	03	12.5				



	100	24	المجموع
--	-----	----	---------

الجدول رقم: (17): يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 83.33% فيرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 12.5% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرة مطلقة كونه يعتمد على تجربة التعبير أما العينة المقدرة نسبتهم 4.16% فيرون أن نوعية هذا الأسلوب هو ديكتاتورية، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة و بالتالي يوجد فروق لصلح القيمة القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة بـ 27.24.

ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على تحسين المردود.

**السؤال التاسع عشر:** - ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟

**الغرض من طرح السؤال:** هو معرفة الأسلوب الأنجع المستعمل من طرف المدرب أثناء سير الحصة مع اللاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	ستوى الدلالة
التجاوب مع متطلباتهم المعقولة	16	66.66	5.99	13	2	0.05 دال
تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم	06	25				
جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم	02	8.33				
المجموع	24	100				

الجدول رقم: (18): جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية



رسم لأعمدة بيانية رقم (18): تمثل طرق التعامل مع اللاعبين

المراهقين في الحصص التدريبية

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (21) نلاحظ ان نسبة 66.66% من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة وهذه الطريقة المثلى في نظرهم، أما الفئة الثانية المقدره نسبتهم ب 25% فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع المراهقين أثناء الحصة التدريبية هي تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم وهي تعتبر

أنجع الطرق للتعامل معهم أما الفئة الثالثة والمقدرة ب 8.33%فترى أن جعل المدرب لهم كأصدقاء هو الأسلوب الأنجع و بالتالي يوجد فروق لصلح القيمة القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب 12.

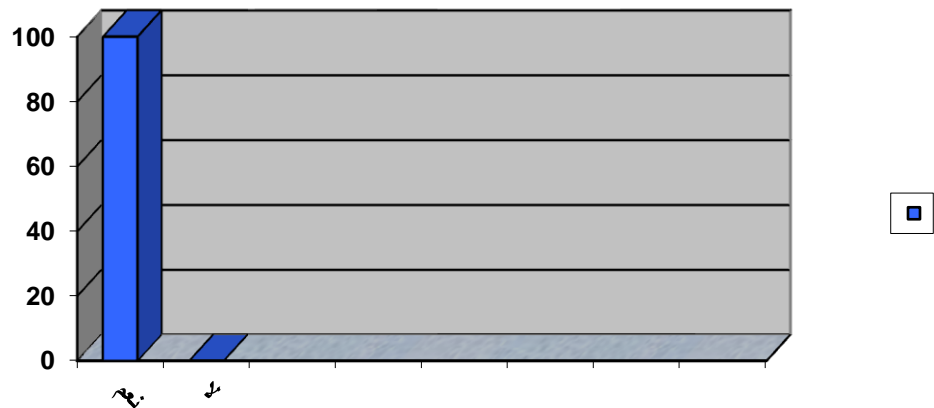
ومنه نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة والاستماع إليهم والاهتمام بهم.

**السؤال العشرون:** هل سوء العلاقة بينكم واللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي.

**الغرض من السؤال:** معرفة هل العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة التدريبية وتحقيق مردود جيد.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	12	3.84	100	24	نعم
				00	00	لا
				100	24	المجموع

الجدول رقم(19):جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي



رسم لأعمدة بيانية رقم(19): تمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي

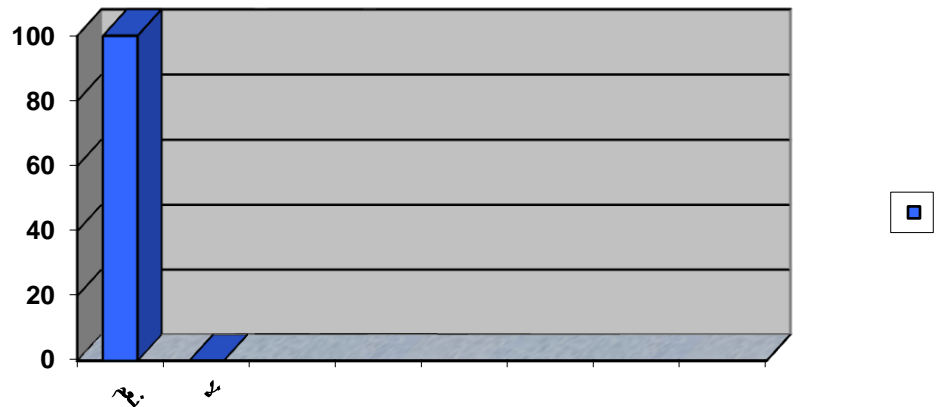
## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقربين بـ 100% أجابوا بنعم، على أن العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة التدريبية وتحقيق مردود جيد، ومنه نستنتج أن العلاقة الحسنة تؤثر على أداء اللاعبين، ولعل السبب هو وجود المرح والحيوية وكذا قلة التوترات والمشاحنات أثناء التدريبات و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة بـ 12.

**السؤال الخامس وعشرون:** هل ترى أن أسلوب التشجيع و التحفيز المعنوي له تأثير على مردود الفريق؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة تأثير أسلوب المدرب في التشجيع والتحفيز المعنوي على مردود الفريق.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك المحسوبة	ك الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	
0.05	1	12	3.84	100	24	نعم
				00	00	لا
				100	24	المجموع

الجدول رقم 20: يمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق



رسم لأعمدة بيانية رقم(20):تمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون بأن أسلوب التحفيز و التشجيع المعنوي له أثر على مردود اللاعبين أثناء المباراة، و بالتالي يوجد فروق لصلح القيمة القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدره بـ 12.

ومنه نستنتج أنه على المدرب أن يشحن اللاعبين بالروح المعنوية و يؤكد على ضرورة لعب مباراة جيدة وتحقيق الفوز و الانتصار و عليه أن يزيد من ثقة اللاعب في نفسه و إمكاناته.

## مناقشة نتائج الدراسة :

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

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبين كرة القدم.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تاتير على المردود الرياضي .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- جل المدربين يتقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ..
- إن أسلوب 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 وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".
- وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم.
- وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، " بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية" .
- ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

## الخلاصة

وفي الختام وبناء على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة و البحث المعمق يمكن الإشارة إلى الأهمية التي يلعبها التخطيط الإستراتيجي في النوادي الرياضية الجزائرية، توصلنا إلى أنه ما يزال هذا الموضوع يفتقر إلى الدراسة والاهتمام إذ أن الشيء الملاحظ في هذه النوادي هو استمرار نفس التركيبة التي كونت وكرست ثقافة النتيجة الآنية لا كيف نحصل النتيجة الإيجابية و هذا لا يتفق مع الظروف الحالية و المستقبلية في عصرنا وهذا يعود إلى ضعف نظام معلومات التسيير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الأساسية في الإدارة، خاصة وأن 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 بتعاون معهم وتطوير نظام العمل الذي يمكنهم من الوصول إلى مستوى يسمح بالتحسين المستمر للأداء وكذلك لابد من وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط والتي لابد أن تكون في محيط ملائم ومشجع على إدخال التغيير الإيجابي .

وفي الأخير نرجو أن نكون قد وفقنا في إعداد هذا البحث الذي نتمنى أن يكون مفتاحا لدراسات أوسع وأعمق في المستقبل .

## التوصيات والاقتراحات :

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

مايلي :

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



الأمم المتحدة

1. البيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دون سنة.
2. السيد الحاوي:"المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، ط1، 2001.
3. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ج3 ، 1997 ، لبنان.
4. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان:" مجلة البحوث والدراسات" جامعة حلوان، مصر 1979.
5. أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996.
6. أحمد عبد العزيز الشرقاوي:التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل،رسالة ماجستير،معهد التخطيط،جامعة القاهرة،1995-1996.
7. أحمد عوض،" الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،2001.
8. أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر ، 1999 .
- 9.أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ،ج3 ، مصر ، 2000.
10. أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط01 ، 1996.
11. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر1998
12. أنوف ويتيج : " مقدمة في علم النفس " ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1944.
13. إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980.
14. إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003.
15. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"،ج2،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية،مصر،2003.
16. إخلاص محمد عبد الحفيظ،و. د مصطفى حسين ناجي : "الاجتماع الرياضي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.

17. إسماعيل محمد السيد "الإدارة الإستراتيجية" - مفاهيم عامة وحالات تطبيقية - الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
18. باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 .
19. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999.
20. بوفلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983،
21. ثامر محسن : " أصول التدريب في كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988.
22. ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم "، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997
23. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001.
24. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982.
25. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
26. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
27. رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990.
28. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.
29. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999
30. عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
31. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: " التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006.

32. عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان .

33. عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 .

34. عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر ، 1991 .

35. عثمان مجد غنيم : "التخطيط أسس ومبادئ عامة" ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1989 .

36. علي فهمي البيك – عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003 .

37. علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .

38. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003

39. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 .

40. عمر نصر الله قشطه : "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية" ، دار الوفاق الدنيا للطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004 .

41. فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان .

42. قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة ، بغداد، العراق ، 1990 .

43. قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987 .

44. كاشف عزة محمود : "الإعداد النفسي للرياضيين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994

45. كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997 .

46. كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 .

47. محمد حسن زكي : " أسس العمل في المهنة التدريب" ، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997

48. محمد حسن علاوي: " سيكولوجية المدرب الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر ، 2002.
49. محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002
50. محمد شفيق زكي: " الإنسان والمجتمع"، ط1، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1997.
51. محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
52. محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية "، عالم الكتب القاهرة، 1965.
53. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985
54. محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975
55. محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته )"، دار المعرفة الجامعية ، مصر 1997.
56. محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981.
57. محمود فتحي عكاشة : " علم النفس الاجتماعي "، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر، 1997.
58. مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988
59. مريم سليم : " علم النفس النمو "، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002 ،
60. مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، مصر .
61. مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
62. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001
63. مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.

64. منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط 1 ، لبنان ، 2004.
65. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005
66. موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، لبنان ، 1999
67. ناديا العارف: " الإدارة الإستراتيجية " ،الدار الجامعية،الإسكندرية، مصر، 2003.
68. ناصر دادي عدوان ، " الإدارة الإستراتيجية "،ديوان المطبوعات الجامعية ،لجزائر، 2001
69. هارا : " أصول التدريب " ، ترجمة عبد علي نصيف ،جامعة الموصل ،العراق ، 1986.
70. وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب،دار الهدى،المنيا، 2002.
- 71- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر
- المراجع باللغة الفرنسية:

1. Blazevic, M. Duinovic : "guide pratique de l'entraîneur", Fleuroyger, 1978,
2. Ed: Chiron sport- 1985 Jacque crevoisrer : foot ball et Edgar Thill et Ant: " Manuel de education sportive", huitième edition, Paris, 1977,
4. Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" , édition biroodorens, Brakez, 1986
5. Tupin Bernard: "préparation et entraînement du foot bailleurs", édition amphora, Paris, 1990.
6. Weniack(J) : "Manuel de l'entraîment", Ed vigot ,Paris ,1990

الموسوعات:

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

منشورات ومحاضرات:

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

بوجليدة حسان: " محاضرات في منهاج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة

المسيلة، الجزائر 2006/2007.

مواقع الكترونية:

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

الملاحق



جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

# إستمارة إستبيان

موجهة الى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع الإدارة والتسيير الرياضي تحت عنوان " اهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعمة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

**ملاحظة:**

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف

إعداد الطالب:

الأستاذ:

مداني

محمد نجاري بن حاج علي محمد.

محمد

السنة الجامعية 2014/2013

- اسم الفريق: .....

- السن: .....

- الجنس  ذكر  أنثى

1- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في  سنة ماجستير في  سنة  
ليسانس في الرياضيات  مستشار  رياضة  
تقني سامي في  رياضة لاعب

2- ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

من 1 إلى  سنوات من 6 إلى  سنوات من 11 إلى  سنوات  
أكثر من 15 سنة:.....

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

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا:.....

2- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

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

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

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

6- ما هو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تحسين مستوى اداء

تتمية الصفات الم

تطوير قدرات اللاعب

اللاعبين

- إجابة أخرى:.....

7- هل تدخل تتمية الثقة بالنفس للاعب ضمن أهدافكم لتحسين المردود الرياضي؟

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

9- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

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

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

12- هل المواظبة والانضباط في الحصص التدريبية شرط حتمي لتحقيق مردود رياضي جيد؟

13- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟

14- هل تبين لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه؟

15- هل تقوم بتعزيز نقاط القوة لدى اللاعب وإصلاح نقاط الضعف لديه؟

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

17- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟

حرية

ديكتا

ديما

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

جعلهم كأصدقاء

الاهتمام والاستماع

تجاوب مع متطلباتهم

وتفهمهم

- طريقة أخرى:.....

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

لا

نعم

20- هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

التحفيز

التحفيز

العلاقة

- إجابة أخرى:.....

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

المردود؟

الناتج

في

الصور

- أسلوب آخر: .....

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

.....

نشكركم على تعاونكم