

جامعة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و

الرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان :

واقع التخطيط عند مدربي كرة القدم

صنف أكابر

(دراسة ميدانية أندية ولاية المدية)

إشراف :

*الأستاذ:بوازيد مختار

إعداد :

*بن علي خوجة محمود

*بن شهرة حسين

السنة الجامعية 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب
على ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر
بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "بوازيد مختار" الذي
أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في انجاز هذا
البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا
حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف
ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي الاندية الذين وجه لهم
الإستبيان وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة
الدراسة. ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء
والأصدقاء من قريب أو من بعيد.

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير . محمود*حسين

الهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا]

(الإسراء:24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: * **يمينة** * حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز * **بن عيسى** * و إلى عمتي نصيرة.

والى كل الإخوة والأخوات: **سليم، حنان، أمين والكتكوت الصغير محمد و أمه.**

إلى كل الأصدقاء: كبايرية، عمار أمين، فضيل، محمد، مولود، وليد، عبد القادر، فتحي

وصديقي في البحث بن شهرة حسين والى الزميلات:

رقية، حنان، حسناء، حليلة

والى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

محمود
محمود

إهداء

إلى من قال فيهما عَزَّ وَجَلَّ ﴿وَإَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ (الآية 24 -
سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة
التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى التي سهرت لترفعني عن ذل
الزمان وتغنيني بحنانها عن أي إنسان ولم تعلمني معنى الحاجة، إلى أمي
الغالية "خدوجة".

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا
المستوى إلى أبي الحنون "رابح".
إلى من جمعني معهم ظلّات الرحم إلى إخوتي "الطيب، عادل، هاجر، نصيرة،
أسماء و البراعم:أمان الله، هبة .

إلى كل الزملاء في الحياة إلى كل الأصدقاء وأخص بالذكر :

أصدقائي في فريق ألمبي قصر البخاري،و المديرين وإلى زملائي كبايرية محمد،
عمار آمين، أسامة، قريشي، أنيس.

دون أن أنسى زميلاتي:حميدة، حياة و نادية، أحلام.

و إلى أعمامي و عماتي و أخوالي و خالاتي و إلى كل من نساهم قلبي بالذكر.

و في الأخير أتقدم بالإهداء الخاص إلى رفيقي في البحث :محمود

- *شكر وتقدير.
- *الإهداء.
- *قائمة الجداول.
- *قائمة الأشكال.
- *مقدمة .

الفصل التمهيدي: مدخل عام للبحث

- 1/ إشكالية البحث..... 04
- 2/ الفرضيات..... 05
- 3/ أهمية الدراسة..... 05
- 4/ أهداف البحث:..... 05
- 5/ أسباب اختيار الموضوع 05
- 6/ تحديد المصطلحات..... 06
- 7/ الدراسات السابقة..... 07

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التخطيط في كرة القدم

تمهيد

- 1/ ماهية التخطيط..... 13
- 1.1/ مفهوم التخطيط..... 13
- 1.1/ تعريف التخطيط في المجال الرياضي..... 14
- 2.1/ أهمية التخطيط..... 14
- 1.2.1/ مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير..... 14
- 1.2.2/ التركيز على الأهداف 14
- 1.2.3/ الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل..... 15

15.....	1.2.4 / تسهيل عملية الرقابة
15.....	4.1 /مراحل التخطيط
15.....	5.1 / مبادئ التخطيط في التربية الرياضية
15.....	1.5.1 / الواقعية
15.....	1.5.2 /المرونة
15.....	1.5.3 /الشمول والالتزان
16.....	1.5.4 /مراعاة
16.....	1.5.5 /التكامل
16.....	6.1 /مقومات التخطيط
16.....	1.6.1 / ملائمة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية
17.....	2.6.1 / المخطط الفعال
17.....	7.1 / خصائص التخطيط الفعال في الرياضة
18.....	8.1 / مميزات التخطيط الجيد
18.....	9.1 / التخطيط في كرة القدم
19.....	2. خصائص تخطيط التدريب الرياضي
19.....	3. خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
أنواع	4.
19.....	التخطيط
19.....	1.4 / التخطيط اليومي
20.....	1.1.4 / القسم الإعدادي
20.....	2.1.4 / القسم الرئيسي
20.....	3.1.4 / القسم الختامي
21.....	2.4 / التخطيط الأسبوعي
21.....	3.4 / التخطيط الشهري
22.....	4.4 / التخطيط السنوي
23.....	5 / مؤشرات التخطيط
23.....	1.5 / مؤشرات حسب نوعية الإعداد
23.....	1.1.5 / الإعداد البدني
23.....	2.1.5 / الإعداد التقني والتكتيكي

23.....2.5 مؤشرات الإعداد للمنافسة.....
خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التدريب في كرة القدم

تمهيد

- 27.....1/ التدريب الرياضي في كرة القدم.....
27.....1.1 نبذة تاريخية عن كرة القدم.....
27.....2.1 تعريف كرة القدم.....
27.....1.2.1/ التعريف الاصطلاحي.....
27.....2.2.1/ التعريف الإجرائي.....
28.....3.1/ التسلسل التاريخي لكرة القدم.....
28.....4.1/ أهداف رياضة كرة القدم.....
28.....2/ المدرب الرياضي.....
29.....1.2/ مفهوم المدرب الرياضي.....
29.....2.2/ واجبات المدرب في كرة القدم.....
30.....3/ التدريب الرياضي.....
30.....1.3/ نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....
30.....2.3/ ماهية ومفهوم التدريب.....
30.....1.2.3/ ماهية التدريب.....
30.....2.2.3/ مفهوم التدريب الرياضي.....
31.....3.3/ الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....
31.....4.3/ واجبات التدريب الرياضي.....
31.....1.4.3/ الواجبات التربوية للتدريب.....
32.....2.4.3/ الواجبات التعليمية للتدريب.....
32.....3.4.3/ الواجبات التنموية للتدريب.....
32.....5.3/ مبادئ التدريب الرياضي.....
33.....6.3/ خصائص التدريب الرياضي.....
33.....1.6.3/ التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية.....
33.....2.6.3/ التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية.....
34.....3.6.3/ التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب.....
35.....4.6.3/ التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية.....

35.....	7.3 / متطلبات التدريب الرياضي
35.....	8.3 / عمليات التدريب الرياضي العلمي
35.....	1.8.3 / عمليات القيادة الفنية الإدارية
36.....	2.8.3 / عمليات القيادة التطبيقية
36.....	9.3 / الحالة التدريبية والفورمة الرياضية
37.....	10.3 / فترات التدريب
37.....	1.10.3 / فترة الإعداد
38.....	2.10.3 / فترة المنافسات
38.....	3.10.3 / المرحلة الانتقالية
40.....	11.3 / طرق التدريب الرياضي
40.....	1.11.3 / مفهوم طرق التدريب
40.....	2.11.3 / اشتراطات الطرق التدريبية
41.....	3.11.3 / أنواع طرق التدريب الرياضي
41.....	1.3.11.3 / طريقة التدريب المستمر
43.....	2.3.11.3 / طريقة التدريب الفتري
44.....	3.3.11.3 / طريقة التدريب التكراري
45.....	4.3.11.3 / طريقة التدريب الدائري

خلاصة الفصل

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

50.....	1 / الدراسة الاستطلاعية
50.....	2 / المنهج المتبع
51.....	3 / مجالات البحث
51.....	1.3 / المجال المكاني
51.....	2.3 / المجال الرماني
51.....	4 / متغيرات البحث
51.....	1.4 / المتغير المستقل
51.....	2.4 / المتغير التابع

51.....	5/ مجتمع البحث.....
52.....	1.5/ عينة البحث.....
52.....	6/ أدوات البحث.....
52.....	1.6/ الاستبيان.....
53.....	1.1.6/ الأسئلة المغلق.....
53.....	2.1.6/ الأسئلة نصف مفتوحة.....
53.....	3.1.6/ الأسئلة متعددة الأجوبة.....
53.....	2.6/ أسلوب توزيع الاستبيان.....
53.....	7/ الأدوات الإحصائية المستعملة.....
	خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

57.....	1- تحليل النتائج.....
57.....	1.1/ الفرضية الجزئية الأولى.....
71.....	2.1/ الفرضية الجزئية الثانية.....
85.....	3.1/ الفرضية الجزئية الثالثة.....

الفصل الخامس: المناقشة الفرضيات على ضوء النتائج

99.....	مناقشة نتائج الدراسة.....
	* الاستنتاج العام.
	* الخاتمة.
	* المراجع.
	* الملاحق.

الصفحة	اسم الجدول	رقم
57	جدول يبين إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.	01
59	جدول يبين ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا	02
61	جدول يبين إلى أي صنف ينتمي إليه المدربين إذا ما كانوا قد مارسوا كرة القدم.	03
63	جدول يبين عدد سنوات ممارسة المدرب لمهنة التدريب	04
65	جدول يبين ما إذا كان المدرب قد تلقى تربيصات تكوينية تسير التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم	05
67	جدول يبين الأصناف التي سيق للمدربين ان دربوها	06
69	جدول يبين نوع الشهادة المحصل عليها.	07
71	جدول يبين اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات.	08
73	جدول يبين الإعداد النفسي الجيد في التدريب و دوره في التقليل من الجهد	09
75	جدول يبين ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.	10
77	جدول يبين الأفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب.	11
79	جدول يبين صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين	12
81	جدول يبين ما إذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعب.	13
83	جدول يبين عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع	14
85	جدول يبين اذا ما كان هناك اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي "السبونسور"	15
87	جدول يبين ان كان النادي يتوفر على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع لفئة أكابر	16
89	جدول يبين اذا كانت توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة أكابر	17

92	جدول يبين رأي المدربين حول توفير إدارة النادي كافة الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية لإنجاح عملية تخطيط التدريب.	18
94	جدول يبين مدى حاجة عملية التخطيط للتدريب لإمكانيات ووسائل بيداغوجية.	19
96		20

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	39
02	شكل يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	39
03	شكل يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	40
04	شكل يبين طريقة التدريب المستمر	42
05	شكل يبين طريقة التدريب الفتري	43
06	شكل يبين طريقة التدريب التكراري	44
07	دائرة نسبية توضح نسب أعمار مدربي العينة	58
08	دائرة نسبية توضح إذا ما كان المدرب قد مارس كرة القدم من قبل	60
09	دائرة نسبية توضح الصنف الذي ينتمي إليه المدرب	62
10	دائرة نسبية توضح مدة ممارسة التدريب	64
11	دائرة نسبية توضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	66
12	دائرة نسبية توضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	68
13	دائرة نسبية توضح نوع الشهادات المتحصل عليها	70
14	دائرة نسبية توضح إذا ما كان المدربون يقسمون الدورة التدريبية الى مرحلة اعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات	72
15	دائرة نسبية توضح الإعداد النفسي الجيد في التدريب و دوره في التقليل من الجهد	74
16	دائرة نسبية توضح طول و قصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	76
17	دائرة نسبية توضح الأفاق التي يطمح لها المدرب	78
18	دائرة نسبية توضح صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون	80

82	دائرة نسبية توضح الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	19
84	دائرة نسبية توضح عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع	20
86	دائرة نسبية توضح مدى امتلاك النادي على إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي *سبونسور*	21
90	دائرة نسبية توضح مدى وجود ميزانية مادية تمنح للاعبين أو لا	22
93	دائرة نسبية توضح آراء المدربين حول توفير إدارة النادي كافة الإمكانيات و الوسائل المادية و البشرية لإنجاح عملية التخطيط	23
95	دائرة نسبية توضح نسبة حاجة عملية التخطيط للتدريب لإمكانيات و وسائل بيداغوجية	24
97		25

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : مدى اعتماد مدربي الأكاير على التخطيط في كرة القدم

الهدف من الدراسة :

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم (الأكابر).
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم لدى الأكابر.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

مشكلة الدراسة :

ما مدى اعتماد مدربي الأكابر على التخطيط في كرة القدم (صنف أكابر) ؟

فرضيات الدراسة :

- لخبرة مدربي الأكابر تأثير على عملية التخطيط في كرة القدم.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط عند مدرب كرة القدم (أكابر) أهمية.
- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب .

إجراءات الدراسة :

العينة : عينة قصدية

المجال الزمني : بالنسبة إلى الجانب النظري، تم البدء فيه من شهر فيفري 2016 إلى أواخر شهر مارس 2016، أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من شهر أفريل 2016 إلى غاية ماي 2016.

المجال المكاني : لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى بعض أندية كرة القدم لولاية المدية.

المنهج : المنهج الوصفي التحليلي.

الاداة المستعملة: الاستبيان.

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.

ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالا شريفا و إطارا ساميا للمنافسة و الصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا.

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

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

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم ومدى اعتماد المدربين عليه و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأكاير.

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: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتضمن ماهية ومفهوم وأهمية التخطيط، مراحل وانواعه، وشروط وضعها، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط،

الفصل الثاني: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتطرقنا فيه الى كرة القدم نبذة تاريخية وتعريف لها والتسلسل التاريخي لها واهدافها، ثم التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته، طرقه وأنواعها، حمل التدريب

القسم النظري يحتوي على فضيلين حيث أن الأول يدور حول التخطيط في كرة القدم و الثاني يتمثل في التدريب الرياضي في كرة القدم .

كما قسمنا الجانب التطبيقي من الدراسة إلى ثلاث فصول:

- الفصل الأول: يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.
- الفصل الثاني: قمننا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.
- أما الفصل الثالث فتضمن مناقشة النتائج، استنتاج عام، الاقتراحات والتوصيات، ثم الخاتمة.

الفصل التمهيدي

مدخل عام للبحر

1/ إشكالية البحث :

لعل الطابع التنافسي و الحماسي الكبير اللذين يميزان رياضة كرة القدم ساهم في جعلها رياضة أكثر شعبية،

فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وأسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

و بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا Hamid الجزائر فيعود إلى العام 1962مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها Grien :1990 ,p(37)

ومما لاشك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكدته الأرقام الكبيرة المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين الذي يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، والتي يجب على المدرب أن يتعامل معها لتحسين العملية التدريبية يوفر اقتصادية الجهد وأمال والوقت لتحقيق متغيرات التدريب. ورياضة كرة القدم من بين هاته الرياضات التي يهدف القائمون عليها بالوصول بفرقهم إلى أعلى المستويات، من خلال الوصول إلى الإعداد المتكامل من جميع الجوانب، هذا الإعداد الذي لا بد له من طرق وأساليب ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها سلفا عن طريق مختصين، مدربين وهيئة مشرفة. وان التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة ارجع بالأساس الى الاعتناء بعدة جوانب والتي من بينها المدرب الرياضي واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي يتم فيه هاته العملية فالمدرب الذي يوصل العلم والمعرفة الى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة

في مجال التدريب الرياضي الحديث .

و أكد وينيك أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات المختلفة لذلك وجب هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث (JurgonWeineck, 1986, p309).

وتتمثل هذه الأسس والطرق في عملية التخطيط الرياضي بصفة عامة والذي يعتبر عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين.(عماد الدين عباس أبو زيد، كذلك التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو 2007 ،ص15) علي السلمي، (يعتبر كمشروع ، لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه 2007 ص 129) .

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

و من كل هذا أردنا معرفة مدى اعتماد مدربي كرة يخطط للعملية التدريبية على أساس هذه المبادئ القدم على التخطيط فئة الأكاير و لهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

ما مدى اعتماد مدربي الأكاير على التخطيط في كرة القدم؟

ومنه:

- هل لخبرة مدربي الاكاير تأثير على عملية التخطيط في كرة القدم.
- هل لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط عند مدرب كرة القدم (أكاير) اهمية .
- هل نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب .

2/ فرضيات الدراسة :

*الفرضية العامة :

ما مدى اعتماد مدربي الأكاير على التخطيط في كرة القدم

*الفرضيات الجزئية :

- خبرة مدربي الأكاير تأثير على عملية التخطيط في كرة القدم.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط عند مدرب كرة القدم (أكابر) أهمية.
- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب .

3/ أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الأكاير، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم الأكاير.
- 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.

4/ أهداف الدراسة:

4-1/ الهدف الرئيسي:

معرفة مدى اعتماد مدربي الأكاير على التخطيط في كرة القدم.

4-2/ الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم لدى الأكاير.
- إعطاء التوقيت الزمني لمراحل التخطيط عند مدرب كرة القدم (أكابر) أهمية كبيرة.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى الأكاير.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

5/ أسباب اختيار الموضوع:

- هناك عدة أسباب دفعتنا إلى دراسة هذا الموضوع ونذكر منها ما يلي :
- تسليط الضوء على أهمية التخطيط في ظل التطورات الحالية.
 - تبيان الأثر الإيجابي للتخطيط في تطوير مستوى كرة القدم.
 - إبراز دور التخطيط في توسيع قاعدة الممارسين لرياضة كرة القدم.
 - إبراز ضرورة تكيف التخطيط ومتطلبات المؤسسات الرياضية الجزائرية.

6/ تحديد المصطلحات:

6-1/ المدرب:

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

ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية (علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد ، 3002 ص1).

6-2/ التخطيط:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب (د/مفتي إبراهيم حماد ، 1999، ص27).

6-3/ صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والأشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم (www.fifa.com)

6-4/ 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 (مأمور بن حسن آل سلمان ، 1998 ، ص(09)).

7/ الدراسات ذات الصلة بالموضوع:

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:

7-1/ **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 من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون.

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله - جامعة الجزائر
الدفعة: 2001/2000.

الفرضية 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 :

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها 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.

7-2/ الدراسة الثانية:

تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة" رقم الإبداع

2004/8343 بجامعة الإسكندرية

*من إعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطه

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

*أما النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني.
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا .
- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .
- 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 الإتحاديات الرياضية الفلسطينية .
- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد إشتملت على :

رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الإتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها (50 عضو) عدد الإتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية.

7-3/ الدراسة الثالثة:

مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباى احمد.

قسم الإدارة والتسيير الرياضى - جامعة المسيلة-

*وكانت الإشكالية على النحو التالى: إلى أى مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجى فى المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟

* أما فرضيات الدراسة المقترحة:

- يمكن للتخطيط الإستراتيجى أن يساعد على تطوير الفكر الإدارى للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

- يمكن التخطيط الإستراتيجى أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضى داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة:

أستخدم فى هذه الدراسة المنهج الوصفى ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أبريل 2007 .

النتائج المتحصل عليها فى البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجى فى المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- وأهميته لتطوير الفكر الإدارى لدى المسيرين.
- وأهميته فى توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضى.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التخطيط في كرة القدم

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 خياراته كلما خطط للانتفاع بمرور طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

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

1- ماهية التخطيط :

هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على مايقصد (المعنى اللغوي للتخطيط في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس) (محمد محمود موسى، 1985، ص104) .

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتتنوع 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 والمدرّبين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

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

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

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

1-1 مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت جهات 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 ولكن من المنفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين في هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه 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 :

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

ب- 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 والمرتبطة " (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص، 16 - 17).

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

1-2 تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

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

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والإستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب " (د/مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص 27) .

1-3 أهمية التخطيط :

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

1-3-1/ مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير:

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

1-3-2/ التركيز على الأهداف:

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

1-3-3/ الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل:

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

1-3-4/ تسهيل عملية الرقابة:

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

1-4 مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني (إبراهيم محمود عبد المقصود، مرجع سابق، ص18).

1-5 مبادئ التخطيط في التربية الرياضية :

1-5-1 الواقعية :

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

1-5-2 المرونة :

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

1-5-3 الشمول والاتزان :

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

1-5-4 مراعاة :

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

1-5-5 التكامل :

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

أ- أن يتبع التخطيط من وحي رغبات وحاجيات الطلاب في المدرسة ومصالحة أفكارهم وآرائهم بدلا من الإملاء والتسلط .

ب- أن تتحقق فعالية التخطيط بإشتراك الطلاب الذين يتأثرون مباشرة بنتائجه في رسم الخطة ، وهذا يمثل أحد المبادئ الراسخة للديمقراطية .

ج- أن يركز التخطيط على قاعدة الحقائق الكافية .

د- أن تتبع الخطط الأكثر فاعلية في عملية الربط بين أساليب المواجهة والأساليب للعمل مع اللجان ، إذ تهيئ المجال لإطلاق العديد من المؤثرات التي تعين على تفعيل وتنفيذ الخطة بأدنى حد ممكن من الإعتراض والمقاومة (د/ مروان عبد المجيد إبراهيم مرجع سابق، ص: 100).

و- أن تتميز العملية التخطيطية بالفردية والتخصصية نظرا للتباين في المواقف.

هـ- يتطلب التخطيط مهارة مهنية في القيادة فينبغي على المخطط أن يحدد دورة ويعاون الآخرين على تفهم هذا الدور .

ن- يتطلب التخطيط الإستعانة بجهود المتطوعين وغير المهتمين وتوزيع المسؤوليات بين هذه الجماعات يعتبر ضرورة مبدئية لكفاية تنفيذ البرامج.

م- يعتمد التخطيط على المستندات والتسجيل الكامل لضمان إستخدام نتائج المناقشات والمحاولات في المناجعة والتوجيه (د/ مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص100) .

1-6 مقومات التخطيط :

1-6-1 ملائمة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية :

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

ب- العوامل الإجتماعية: وهي الأفراد أو المجتمع ومدى إستعداده لتقبل هذا التخطيط والتفاعل معه.

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

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

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

1-6-2 المخطط الفعال:

ويعتبر الفرد الذي يقوم بالتخطيط من أهم مقومات عملية التخطيط ولذلك يجب أن يتصف بمجموعة أساسية من الصفات , ويقدر تحقق هذه المواصفات فيه بقدر إقترابه من التخطيط الفعال ومن هذه المواصفات: (عبد الفتاح دياب حسين ،1996، ص30- 31).

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

ب- العلم المتخصص: لا بد وأن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع, والذي يقوم بالتخطيط له, فيعرف ما هي الأهداف الجيدة في هذا الموضوع وكيف يتم تحقيقها¹ عثمان مجد غنيم ، 1989، ص 40-44 .

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

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

1-7 خصائص التخطيط الفعال في الرياضة :

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

- واقعية الأهداف التي تضعها المؤسسة لنفسها أو المشروع النابع لها.
- أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.
- أن يكون التخطيط شاملا لكافة أنشطة الهيئة الرياضية أو المشروع المراد تنفيذه, بمعنى شمول كافة النقاط الهامة .
- كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط .
- أن يضع التخطيط في إعتباره أن يكون تحقيق الأهداف متدرجا, وكذلك السير في الإجراءات .
- أن يكون التخطيط مرنا, نظرا لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائما على العوامل الغير أكيدة وإحتمالات التغيير .
- ضرورة وجود تنسيق فعال بين الإدارة المختلفة داخل المؤسسات الرياضية وكذلك التنسيق بين التخطيط.
- توفر العمق والجوهرية في التخطيط والإبتعاد عن السطحية.
- أن يتسم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.
- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان (الإقتصادية) . د/ مفتي إبراهيم : تطبيقات الإدارة الرياضية ، مرجع سابق، ص:28/29.

1-8 مميزات التخطيط الجيد :

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

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

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

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

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

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

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

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

1-9 التخطيط في كرة القدم :

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص349، 350).

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

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

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

2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النضرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

3- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانات التنفيذ مادية وبشرية 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.

4- أنواع التخطيط :

4-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب، (Tupin Bernard, 1990, P175) وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

4-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Edgar Thill et Ant, 1977, P70)

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

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

4-1-2- 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 (حنفي محمود مختار، 1980، ص 342).

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدرجات 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 (حنفي محمود مختار ، مصر، 1980، ص342).

4-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية (حنفي محمود مختار مرجع سابق، ص 342).

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهدئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس (أنوف، 1944، ص 65).

وقد قام الباحثان Horskog, 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.

(Ladislarka cani et Ladislar Horsky,1986,P59)

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 (حسن السيد أبو عبده ، مرجع السابق، ص 372).

4-2- التخطيط الأسبوعي:

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

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها 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 (هارا ، 1986 ، ص 96) .

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

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

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

4-3- التخطيط الشهري:

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

يرى كل من عباس أحمد صالح أسمى وأحمد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة، لهذا السبب يجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية (عباس أحمد صالح أسمى، عبد الكريم السامرائي، 1991، ص142).

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

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

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.

4-4- التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتفويم (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 (حسن السيد أبو عبده ،مرجع سابق، ص356).

5- 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:** عدد التدريبات ذو كثافة قصوى.

د- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

5-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

5-1-1- الإعداد البدني:

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

(القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة) (1978,P12 Blazevic,M.Duinovic)

5-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي:

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

أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء (Manuel de l'entraineent, Ed 1983,P25.

5-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

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

اللعب وهي تتميز ب:

- عدد المنافسات (الرسمية، المراقبة).

- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.

- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق.

- السن المتوسط للاعبين.

- الطول والوزن المتوسط للفريق.

- عدد اللاعبين في كل منصب.

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 القدم أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني

التدريب في كرة القدم

تمهيد:

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

1/ التدريب الرياضي في كرة القدم:

1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (إيتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتنا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. (موفق مجيد المولى، 1999، ص 09)

1-2 تعريف كرة القدم:

كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2-1-1 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"

1-2-2-1 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منقوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى،

ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة

راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل" في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 (مختار سالم ، 1988 ، ص11)

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.

- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ « (منهاج التربية البدنية ، 1984 ، ص 29).

2/ المدرب الرياضي:

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

2-1 مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب،يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003، ص05).

2-2 واجبات المدرب في كرة القدم:

« المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب حيث، تقع على عاتقه هذه المسؤولية، فالمدرب يجب أن يكون دائم قائد ترويا متفهما بواجباته من الناحية التربوية، كما عليه أن يكون مثلا أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية ، وخاصة الناشئين، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن 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 وخطتها 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 (أكرم زكي خطابية، 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 النفسي.
- الإعداد التقني.
- الإعداد التكتيكي.
- الإعداد النظري.

3/ التدريب الرياضي:

3-1 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ،حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد،متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات

الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد ان التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها (بسطويسي أحمد، 1999، ص24، 19).

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.

3-2 ماهية ومفهوم التدريب:

3-2-1 ماهية التدريب:

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

3-2-2 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 و جاهزيته للأداء(وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد ، 2002، ص13).
 - ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى " (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص24)
 - يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص24).
 - 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"
- 3-3 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:** (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص21).

تتخص أهداف التدريب الرياضي في:

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

3-4 واجبات التدريب الرياضي: يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-4-1 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 متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه.فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا 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 (حنفي محمود مختار ،مرجع سابق، ص14،15).

- 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 ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقى 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.

3-4-2 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 الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية (مفتي إبراهيم حماد ،مرجع سابق، ص30).

3-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (مفتي إبراهيم حماد ،مرجع سابق، ص30).

3-5 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: (عادل عبد البصير، 1999، ص158).

- 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 باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام،الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة 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.

3-6 خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

3-6-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية :

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

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

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم" (محمد حسن علاوي، 2002، ص19).

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" (مهني حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005، ص26).

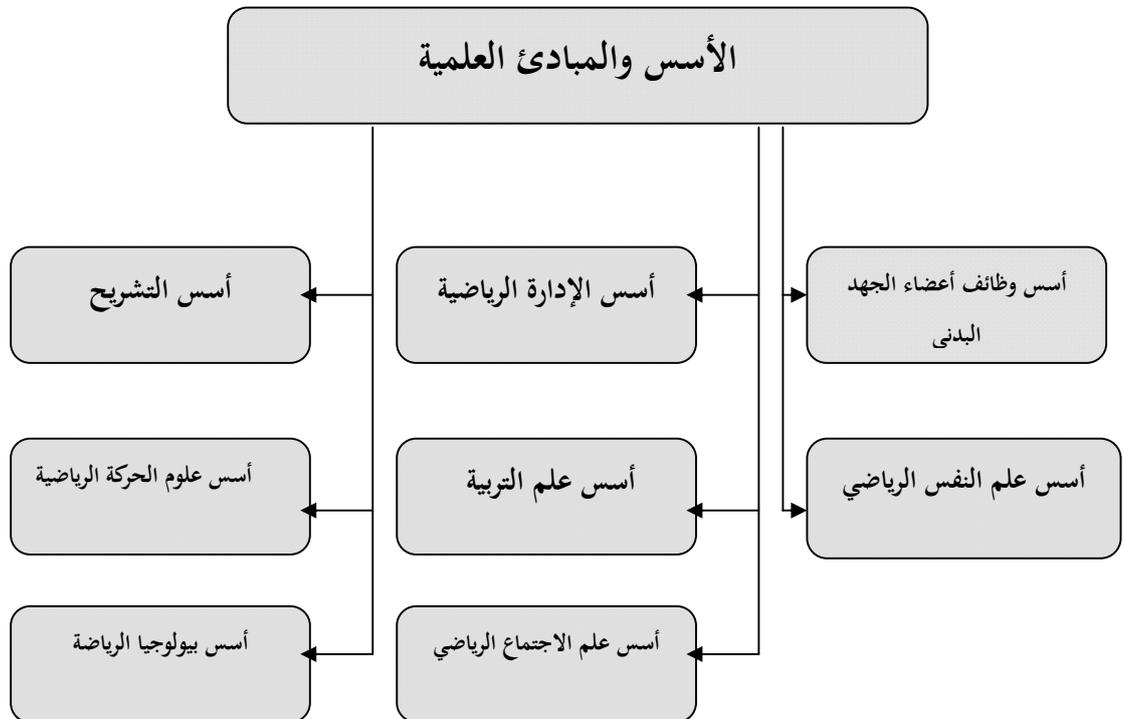
3-6-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية :

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

"التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي (محمد حسن علاوي، 2002، ص19).

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

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



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

3-6-3 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" (محمد حسن علاوي، 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" (حسن السيد أبو عبده ، 2001، ص27، 28).

3-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية" (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص22، 23)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص22، 23).

7-3 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 فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة(مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص،22.23).

8-3 عمليات التدريب الرياضي العلمي:

- تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين:
 - عمليات القيادة الفنية الإدارية.
 - عمليات القيادة التطبيقية.

1-8-3 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.

3-8-2 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 الخفية 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.

3-9 الحالة التدريبية والفورمة الرياضية :

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما ،فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ،أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء

الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز) بسطويسي أحمد ، مرجع سابق،ص44).

*وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات " (بسطويسي أحمد ، مرجع سابق، ص44).

*ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي " (بسطويسي أحمد ، مرجع سابق،ص44).

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

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

3-10 فترات التدريب:

3-10-1 فترة الإعداد:

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

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

وتتقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص.

أ- فترة الإعداد العام: (مفتي إبراهيم حمادة ،مرجع سابق ،ص18).

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية ،ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات 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: (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998 ، ص99) .

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 ،ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخطي 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 إلى الحالة التدريبية العالية.

3-10-2 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، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد 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)) (مفتي إبراهيم حمادة ، مرجع سابق، ص22).

3-10-3 المرحلة الانتقالية : (عادل عبد البصير ، مرجع سابق، ص162).

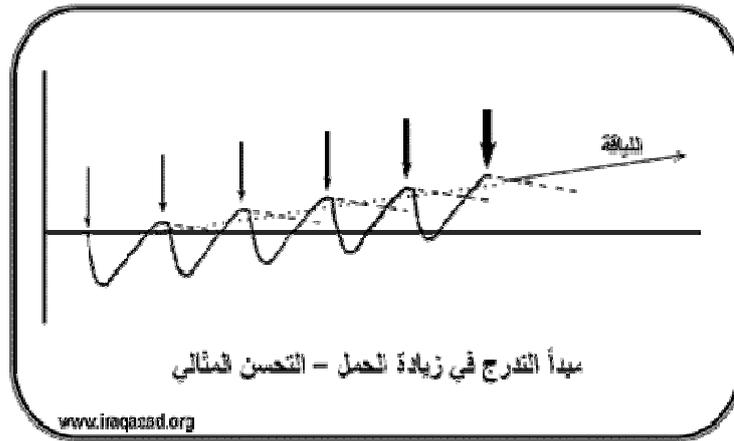
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

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 النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

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

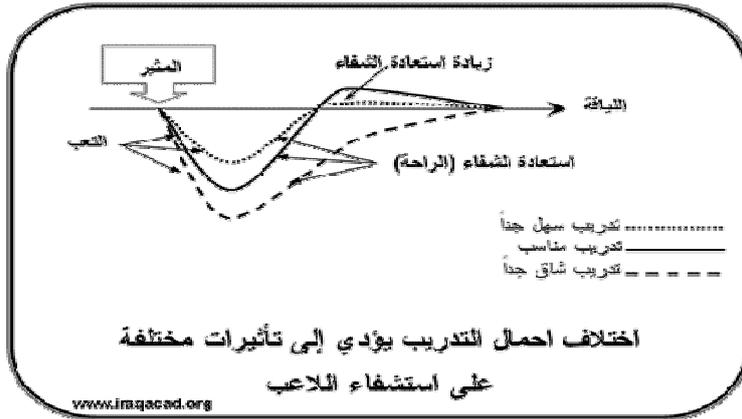
والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث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

(www.iraqacad.org)

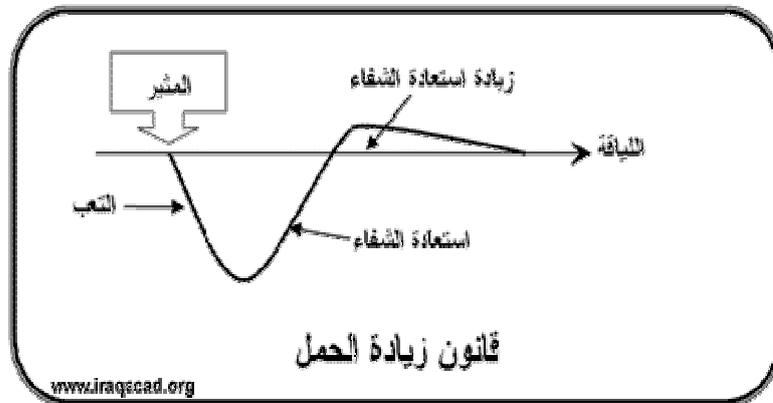
ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب:



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

اللاعب (الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org).

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



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

(www.iraqacad.org

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في

الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي.

3-11 طرق التدريب الرياضي:

3-11-1 مفهوم طرق التدريب:

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

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب)) (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد مرجع سابق، ص321).

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)) (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 210/26) .

وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)) (عادل عبد البصير، مرجع سابق، ص151).

3-11-2 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 (محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص322).
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3-11-3 أنواع طرق التدريب الرياضي : (بسطوسي أحمد ، مرجع سابق، ص37)

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وايجابي 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:

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

3-11-3 طريقة التدريب المستمر:

1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة

طويلة نسبياً. (مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سابق، ص 210).

2- أهدافها وتأثيرها:

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

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 (عادل عبد البصير، مرجع سابق، ص 157).

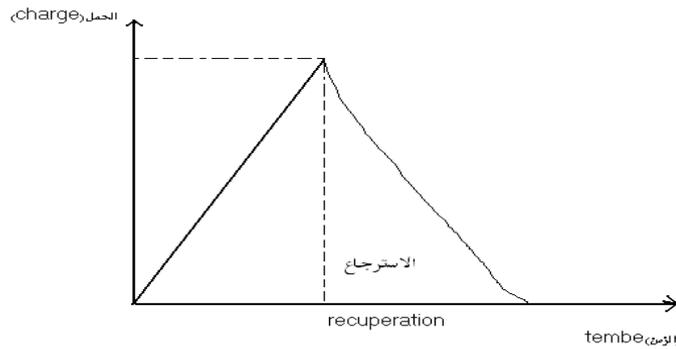
4- أنواع الحمل المستمر:

إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات

راحة،" ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (محمد لطفي السيد، وجددي مصطفى الفاتح ،مرجع سابق،ص 324).

- ◆ 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 (كمال درويش و محمد حسين ،

1984، ص38. 156).

5- أشكال التدريب المستمر: (كمال درويش و محمد حسين ، 1984، ص38. 156) .

***التدريب بإيقاع متواصل:** (rythme continue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري

علي مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

***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.

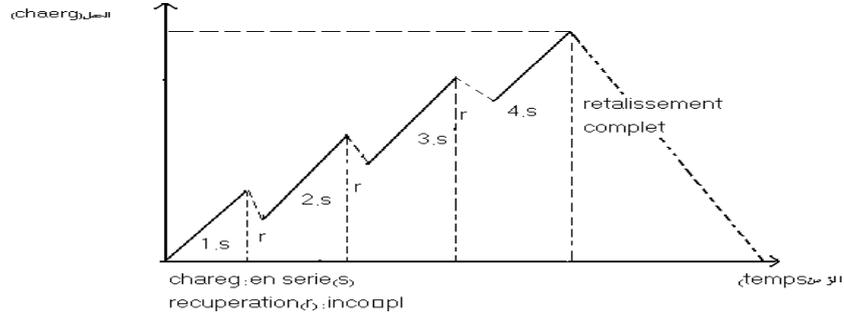
***جري الفار تلك:** (fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري،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

3-11-3 طريقة التدريب الفتري : (بوجليدة حسان ، 2007، 2006)

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) طبقاً 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 (كمال درويش و محمد حسين، مرجع سابق، ص 166).

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.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

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

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

- الحجم: 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار.

- عدد المجموعات: 4مجموعات.

- الراحة: ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات.

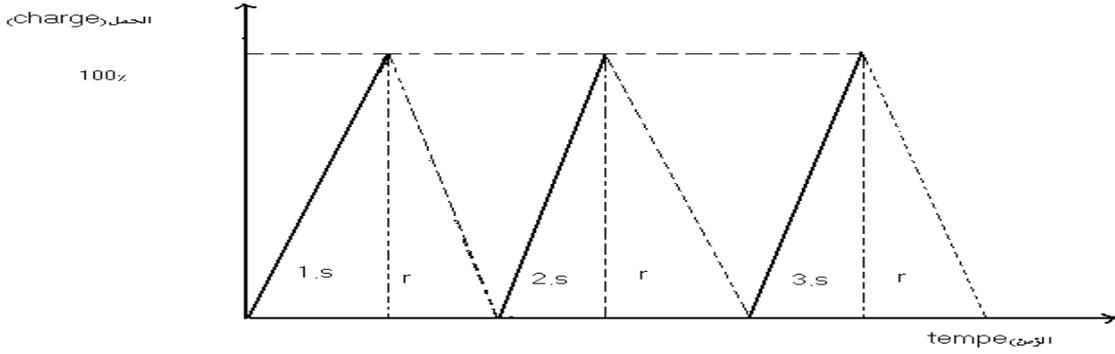
3-3-11-3 طريقة التدريب التكراري :

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

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.

- فترات الراحة بين التكرارات.

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري:



الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب التكراري (كمال درويش و محمد حسين ، مرجع سابق ، ص 169) .

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة 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: (عادل عبد البصير، مرجع سابق، ص169).

- 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.
- شدة التمرين.
- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.
- عدد تكرارات التمرين.

3-11-3-4 طريقة التدريب الدائري :

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

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

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

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

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

د- التشويق والإثارة .

هـ - توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية

الميدان (عادل عبد البصير ، مرجع سابق،ص169).

خلاصة:

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

الباب الثاني

الجزء الثاني

الفصل الثالث

واجباته الميدانية

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/ الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي بحث من قبل. ولا تتوفر عليها بيانات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها و جوانبها..(ناصر ثابت، 1984، ص74).

وفي دراستنا هذه توجهنا إلى أندية كرة القدم بولاية المدية من أجل تقديم الاستبيان للمدربين، وهذا من أجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى المدربين لصنف أكابر.

2/ المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغتنا هو الطريق الواضح والمستقيم..(عبد الرحمان محمد العيسوي، 1996، ص76) .

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع .وتبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة، نرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لدراستنا، ويعرف هذا المنهج على أنه" عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها".(رابح تركي، 1984، ص23). ويعرفه"محبوب"على أنه" تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية". (وجيه محبوب، 1988، ص219).

ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة..(إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، 2000، ص83).

وعلى هذه الصورة المحددة لهذا المنهج اتجه الباحث إلى إتباع المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن جمع معلومات مدققة عن المشكلة و تصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

3/ مجالات البحث:

كل بحث ميداني له مجاله المكاني الزمني ويتم توضيحها على الشكل التالي:

1.3/ المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى أندية كرة القدم لولاية المدية.

2.3/ المجال الزمني:

بالنسبة إلى الجانب النظري، تم البدء فيه من شهر فيفري 2016 إلى أواخر شهر مارس 2016.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من شهر أبريل 2016 إلى غاية ماي 2016.

4/ متغيرات البحث:

إن إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات وجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة و هي كاللآتي:

1.4/ المتغير المستقل:

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة، أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج وحددت

المتغيرات المستقلة في بحثنا الحالي في:

➤ التخطيط في كرة القدم.

2.4/ المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل

أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل

وفي دراستنا هذه فهي تتمثل فيما يلي:

➤ صنف أكابر في كرة القدم.

5/ مجتمع البحث:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع

منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على

أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة". (رشيد زرواتي. 2002. ص191)

1.5/ عينة البحث:

حرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث قصدية، وبذلك

كانت عينة البحث في 05 أندية لكرة القدم بولاية المدية وهي كالتالي :

- أولمبي قصر البخاري.
- نجم البرواقية.
- شباب الزويرة.
- الإتحاد الرياضي لقصر البخاري.
- الشباب الريضي لبلدية بوغزول.

حيث تكونت عينة البحث من 16مدرّب وبعد ذلك تم أخذ 100% من العينة.

2.5/ 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 لا بد 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 (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص 21).

6/ أدوات البحث:

1.6/ الاستبيان :

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونه معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة (احمد بن موسلي، 2003، ص220).

وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان وزع على مدربي كرة القدم لصنف أكابر.

وطبعا تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

1.1.6 / الأسئلة المغلقة:

هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".

2.1.6 / الأسئلة نصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

3.1.6 / الأسئلة متعددة الأجوبة:

وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

2.6 / أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض أساتذة المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية بغرض معاينة الاستبيان من حيث وضوح الأسئلة وفهمها من الناحية اللغوية للعينات المختبرة والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة على المدربين.

ويتكون الاستبيان الذي اعتمدنا عليه في جمع المعلومات، من أسئلة موجهة للمدربين يحتوي على 21 سؤالاً مقسماً إلى ثلاثة فرضيات بالتساوي.

7 / الأدوات الإحصائية المستعملة:

عندما يصل الباحث هذه المرحلة يكون قد سار شوطاً هاماً من بحثه، وهذه تعتبر مرحلة جوهرية إن يجد أمامه مسودة أقرب أن تكون مشروعاً كاملاً. فإن كانت المراحل السابقة قد غلبت عليها الأعمال الآلية كالبحث والجمع والترتيب، فإن هذه المرحلة الأخيرة تتطلب اليقظة الذهنية للباحث والالتزام بالدقة والصرامة العلمية التي يتميز بها المنهج العلمي.

لما يتحقق الباحث من كفاية أنواع وكميات البيانات المتوفرة، يقوم بتحليلها. إذ يترجم كل الإجراءات الإحصائية إلى وصف يتعرض فيه للمقدمات والنتائج. ومهما يكن أسلوب الباحث في تحليله للبيانات. فإنه يركز في هذه المرحلة على دعم بياناته بالأشكال والجداول والرسوم التي تقرب المضمون من الفهم وتوضح العلاقات بين مشكلات البحث واختبارها وشرحها... وتفسير البيانات حسب الأدوات المسطرة في خطة البحث (محمد لبيب النجحي و منير مرسي، 1983، ص 40).

وقد استعمل الباحث في دراسته هذه النسبة المئوية وكذلك اختبار: χ^2 في تحليل نتائج الدراسة النهائية، لأن هناك عينة واحدة وهي الأساتذة، وهذا لإعطاء تحليل حقيقي وموضوعي للنتائج ومدى

مناسبة استخدام لهذا النوع من الدراسات، والأداة المستعملة في ذلك هي "الاستبيان" وكانت المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق اختبار دلالة الفروق χ^2 بالعلاقة التالية:

$$\chi^2 = \frac{(\text{عدد الإجابات نعم} - \text{عدد الإجابات المتوقعة})^2}{\text{عدد الإجابات المتوقعة}} + \frac{(\text{عدد الإجابات لا} - \text{عدد الإجابات المتوقعة})^2}{\text{عدد الإجابات المتوقعة}}$$

*الإجابة المتوقعة للعبارة = عدد التكرارات على عدد الأجوبة.

* وتم اعتماد درجة حرية التي تم الحصول عليها من ن-1 حيث (ن) هي عدد الأجوبة.

- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (1) في مستوى دلالة 0.05 ، نجد أن قيمة χ^2 الجدولية = 3.84.

- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (2) في مستوى دلالة 0.05 ، نجد أن قيمة χ^2 الجدولية = 5.991.

ومن خلال مقارنة χ^2 المحسوبة بالجدولية نجد أن العبارة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- المعنوية (ذات دلالة): إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة تساوي أو أكبر من قيمة χ^2 الجدولية.

- غير معنوي (غير دالة): إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولية (محمد لبيب النجحي

و منير مرسي، 1983، ص40).

*النسبة المئوية: تم حسابه باستعمال الطريقة الثلاثية المتداولة وهي:

النسبة المئوية = العدد الفعال (التكرارات) x 100 / مجموع التكرارات.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها:

المنهج المتبع، متغيرات البحث، الإطار المكاني و الزماني، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية.

الفصل الرابع

عروض وتحليل ومناقشة النتائج

تحليل النتائج:

1.1/الفرضية الجزئية الأولى: خبرة مدربي كرة القدم صنف الاكابر تأثير على عملية التخطيط في

كرة القدم ؟

السؤال رقم(01): سن المدرب ؟

الهدف من السؤال رقم(01): معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

الجدول رقم(01) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01.

الإجابة	التكرار	النسبة النئوية %	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار
1	02	12.5	0.05	02	12.50	5.99	دالة
02	12	75					
03	02	12.5					
Σ	16	100					

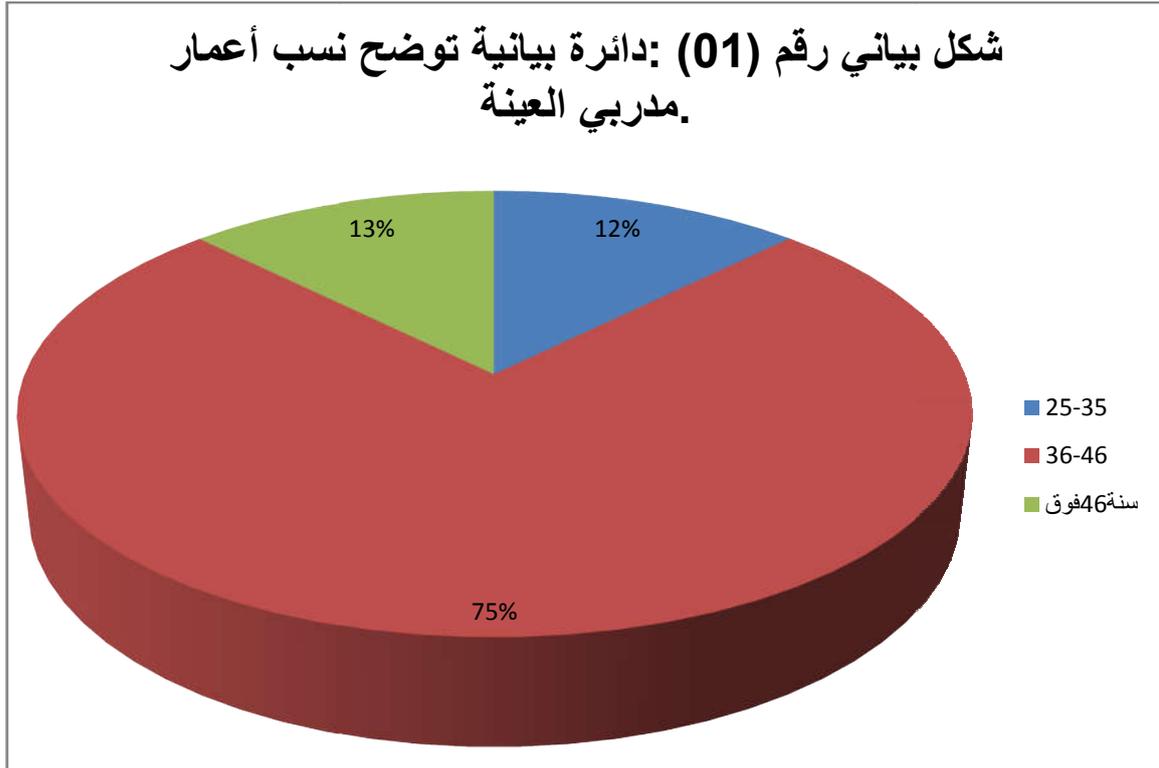
القراءة

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 75% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (12.5) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائية .

استنتاج:

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 والأمثل فيه.



السؤال رقم (02): هل سبق لكم وان مارستم كرة القدم في نادي معين ؟
الهدف من سؤال رقم (02): معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا
الجدول رقم (04): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02.

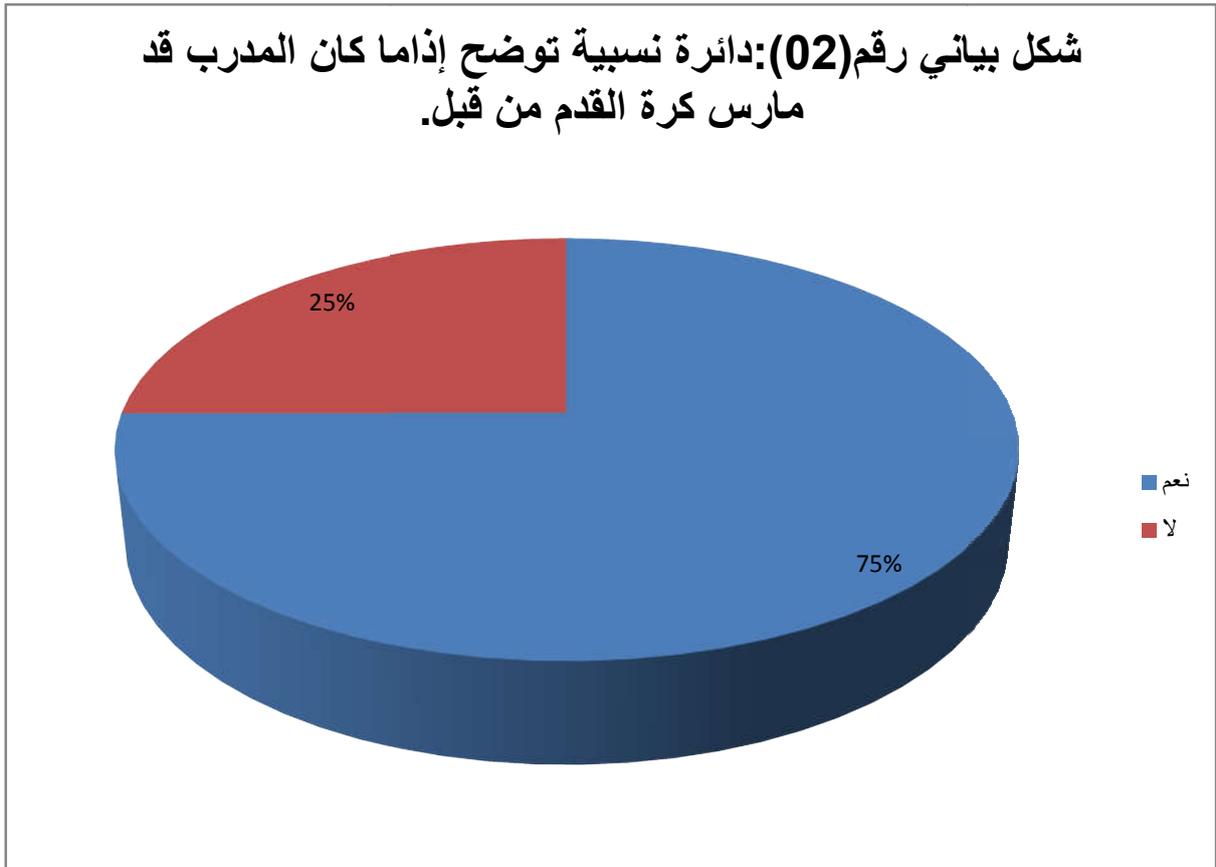
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	04	01	0.05	75	12	نعم	1
					25	04	لا	02
					100	16	2	Σ

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة وهذا بنسبة 75%
 ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة بلغت 25%.

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (04) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t
 الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من
 الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

استنتاج :

نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة، وهذا نفسه بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .



السؤال رقم (03): إلى أي صنف من المدربين تنتمون ؟

الهدف من السؤال رقم (03): معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مدربيهم إذا ما كانوا قد مارسوا كرة القدم.

الجدول رقم (03): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03.

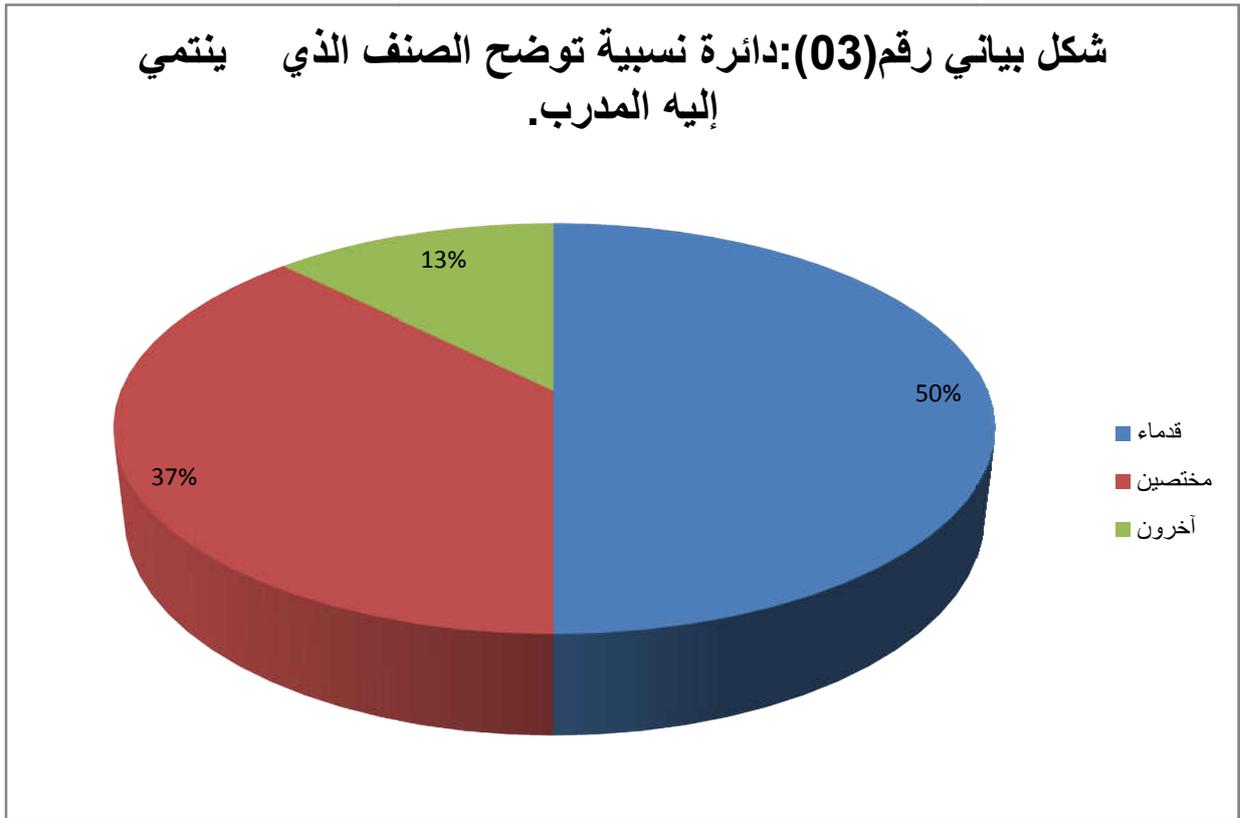
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار
1	08	50	0.05	02	06.50	5.99	دالة
02	06	37.5					
03	02	12.5					
Σ	16	100					

من خلال الجدول نلاحظ أن اغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدربيهم (مربيهم) كانوا من فئة اللاعبين القداماء بنسبة تقدر بـ 50%، ونسبة 37.5% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين نو تخصص مربي مختص في حين نسبة 12.5% مثلت مدربين من أصناف أخرى.

وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (06.50) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

استنتاج:

نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المرين للنادي كانوا من صنف لاعبو قداماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.



سؤال رقم (04): - كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

الهدف من السؤال رقم (04): : معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة القدم.

الجدول رقم (04): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 04

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة α	df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار
1	12	75	0.05	02	12.50	5.99	دالة
2	02	12.5					
3	02	12.5					
Σ	16	100					

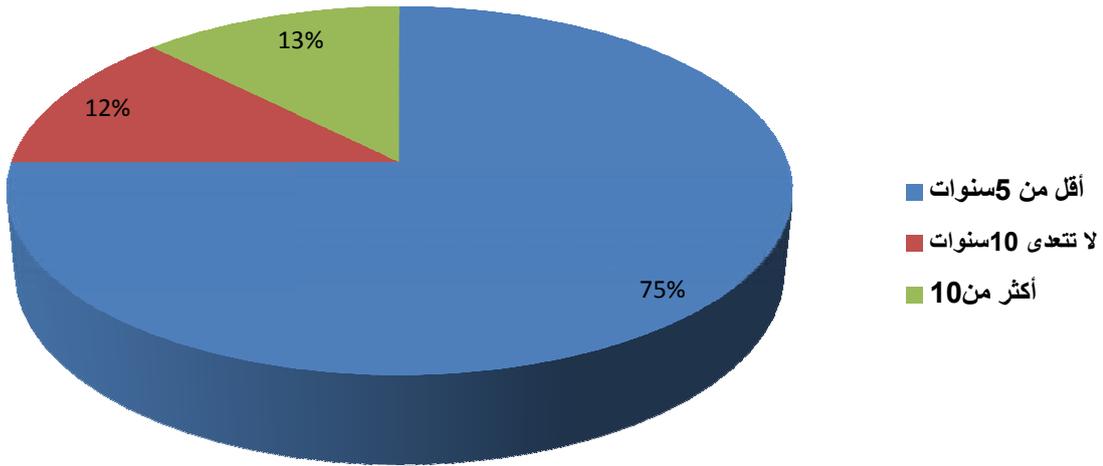
نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05 سنوات بنسبة 75% فيما كانت نسبة 12.5% لكل من المدربين الذين لا تتعدى فترتهم الزمنية أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات.

وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (12.50) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

استنتاج:

نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب

شكل بياني رقم (04): دائرة نسبية توضح مدة ممارسة التدريب.



السؤال رقم (05): بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني ؟

الهدف من السؤال رقم (05): : معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تريضات تكوينية تساهم في التطورات

التي تمس عملية التدريب في كرة القدم

الجدول رقم (05): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 05.

نلاحظ أن نسبة 75% من المدربين قد تلقوا تريض تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 25%

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة α	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	04	01	0.05	75	12	نعم	1
					25	04	لا	2
					100	16	2	Σ

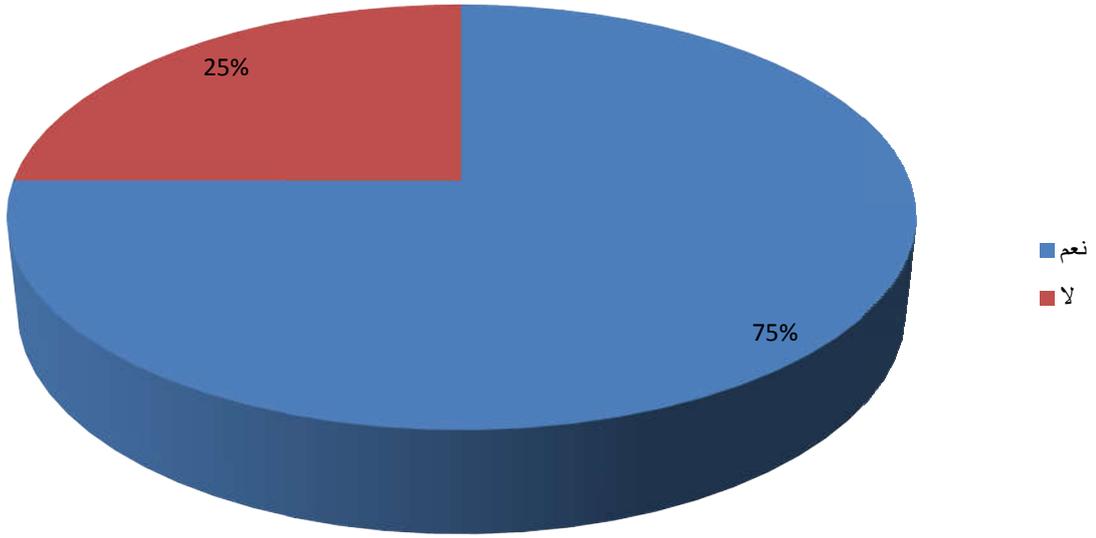
والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتريض تكويني.

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (04) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائية .

استنتاج

من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التريض المتماثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص .

شكل بياني رقم (05): دائرة نسبية توضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية



السؤال رقم (06): ماهي الأصناف التي سبق أن دربتها ؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة الاكابر ، والتي نحن بصدد دراستها.

الجدول رقم(06): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم06

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	11.07	16.28	05	0.05	00	00	مبتدئين	1
					00	00	ناشئين	2
					18.75	03	اصاغر	3
					50	08	اشبال	4
					12.50	02	اواسط	5
					18.75	03	اكابر	6
					100	16	06	Σ

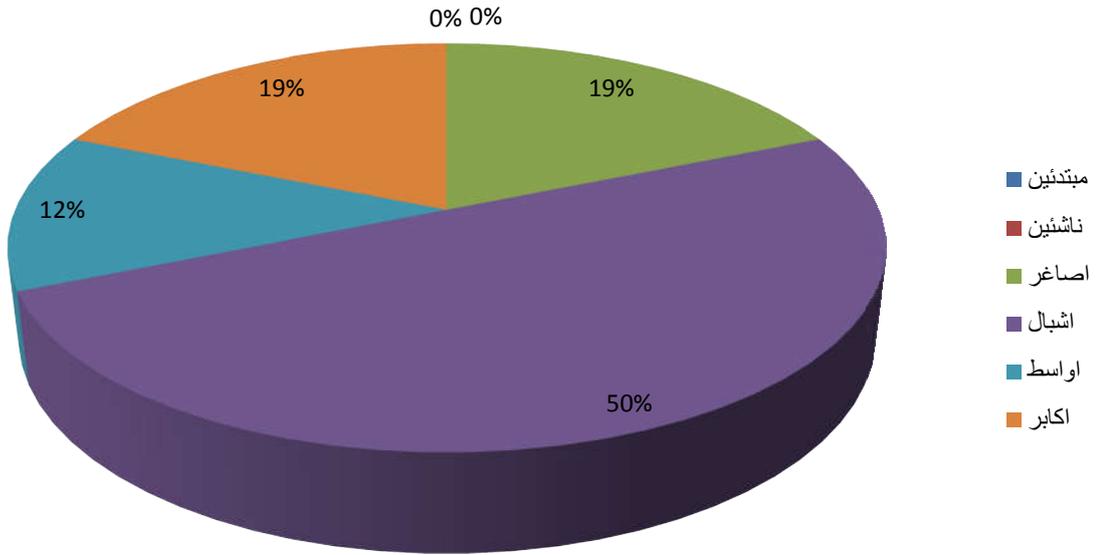
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأشبال وهذا بنسبة تقدر ب 50 % ثم تليها نسبة 18.75 % و التي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئات اصاغر و اكابر، ثم تليها فئة اواسط بنسبة تقدر ب12.50%

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (16.28) عند درجة حرية(05) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (11.07)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة والمقدمة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا.

استنتاج:

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

شكل بياني رقم (06): دائرة نسبية توضح الاصناف التي سبق للمدربين تدريبها



السؤال رقم (07): نوع الشهادة المحصل عليها؟
الهدف من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها
الجدول رقم (07): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07.

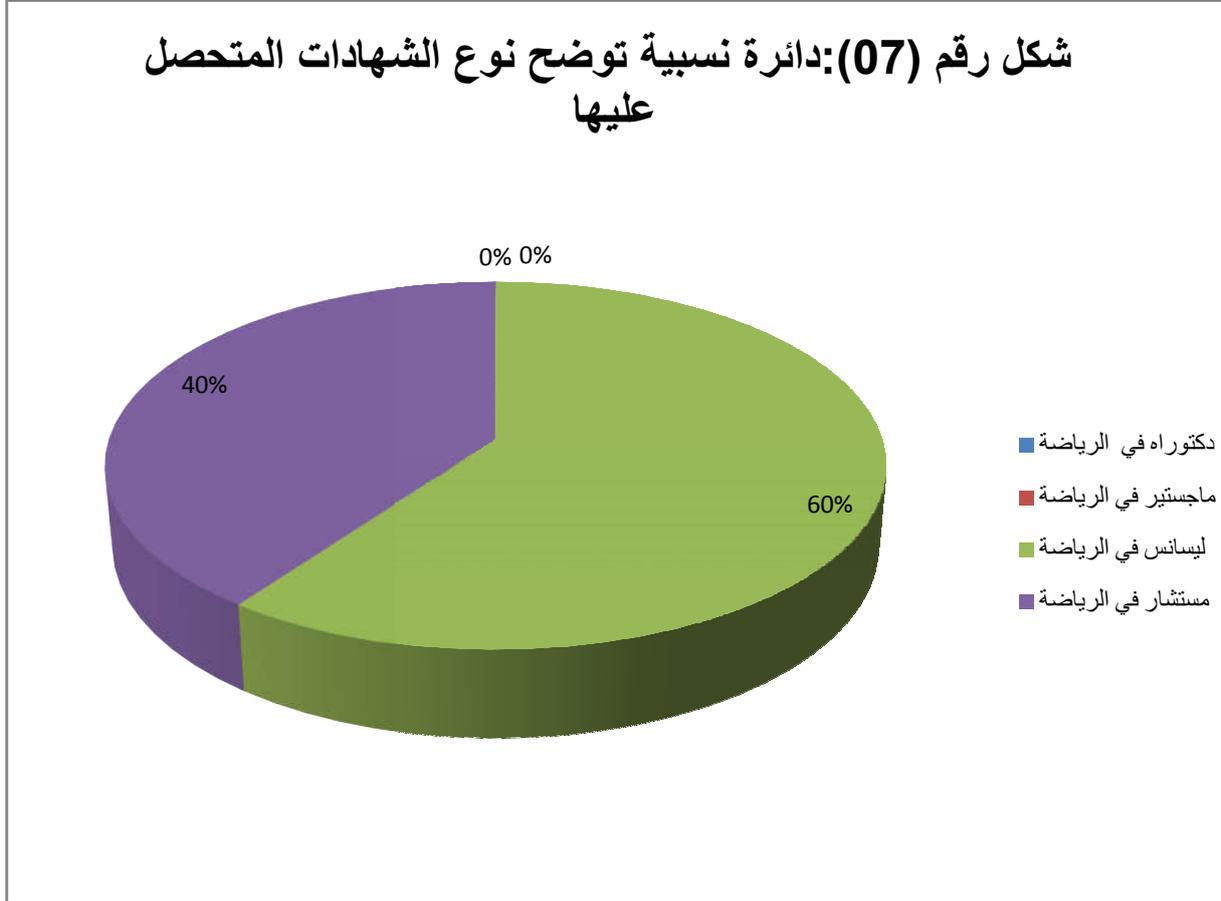
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دالة	11.07	17.03	05	0.05	00	00	دكتوراه في الرياضة
					00	00	ماجستير في الرياضة
					37.50	06	ليسانس في الرياضة
					25	04	مستشار في الرياضة
					00	00	تقني سامي في الرياضة
					37.50	06	لاعب سابق
					100	16	06

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن 37.50% من المدربين متحصلين على شهادة
ليسانس في التربية البدنية و ايضا عند لاعب سابق و 25% من المدربين متحصلين على شهادة
مستشار في الرياضة .

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (17.03) عند درجة حرية (05) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة
 X^2t الجدولية التي تساوي (11.07)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة
أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

استنتاج:

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.



2.1/ الفرضية الجزئية الثانية: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين

الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الاكابر.

السؤال 01: هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

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

الجدول رقم 10: الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة α	df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار
1	12	75	0.05	01	04	3.84	دالة
02	04	25					
Σ	16	100					

من خلال الجدول نرى أن اغلبية المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 75% ، أي أنهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات.

وان نسبة 25% لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات.

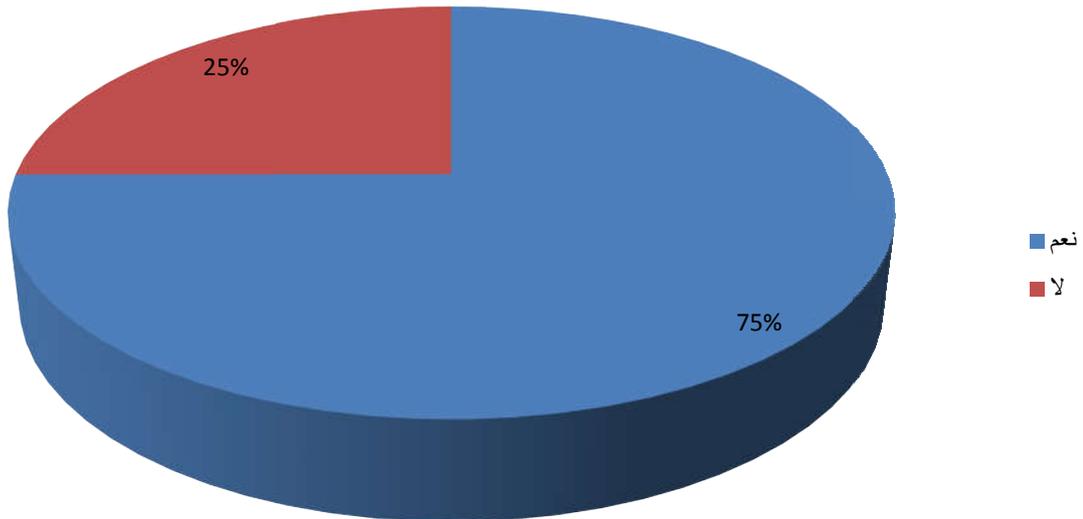
وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (04) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

استنتاج :

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.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الاكابر قد تحققت.

شكل رقم (08): دائرة نسبية توضح اذا ما كان المدربون يقسمون الدورة التدريبية الى مرحلة اعداد عام اعداد خاص اعداد للمباريات



السؤال (02): هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟
الهدف من السؤال: معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

الجدول رقم(11): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم02.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	09	01	0.05	87.5	14	نعم	1
					12.5	02	لا	02
					100	16	2	Σ

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 87.5% يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 12.5% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

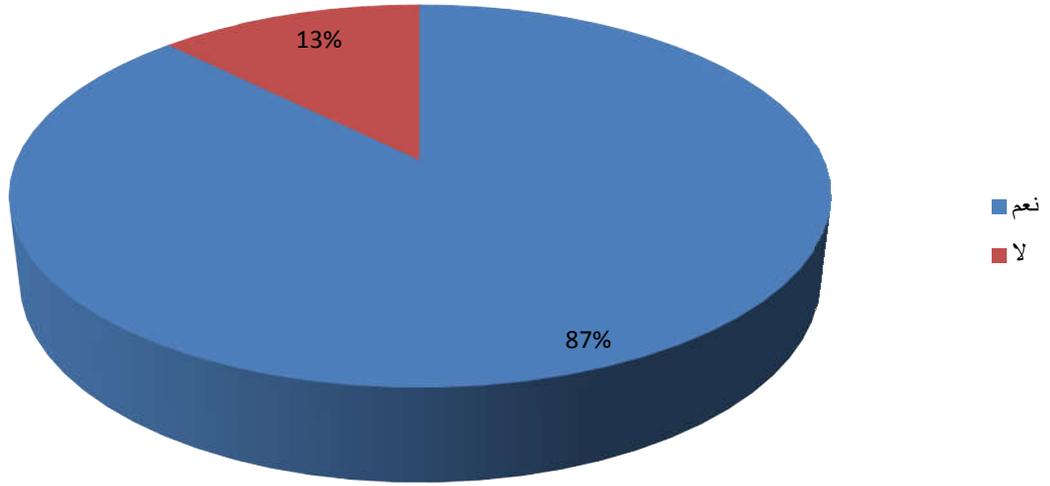
وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (09) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

استنتاج:

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

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الاكابر قد تحققت.

شكل رقم (09) دائرة نسبية توضح الاعداد النسبية الجيد في التدريب و دوره في التقليل من الجهد



السؤال (03): هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟

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

الجدول رقم (12): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة α	df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار
1	16	100	0.05	01	16	3.84	دالة
02	00	00					
Σ	16	100					

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.

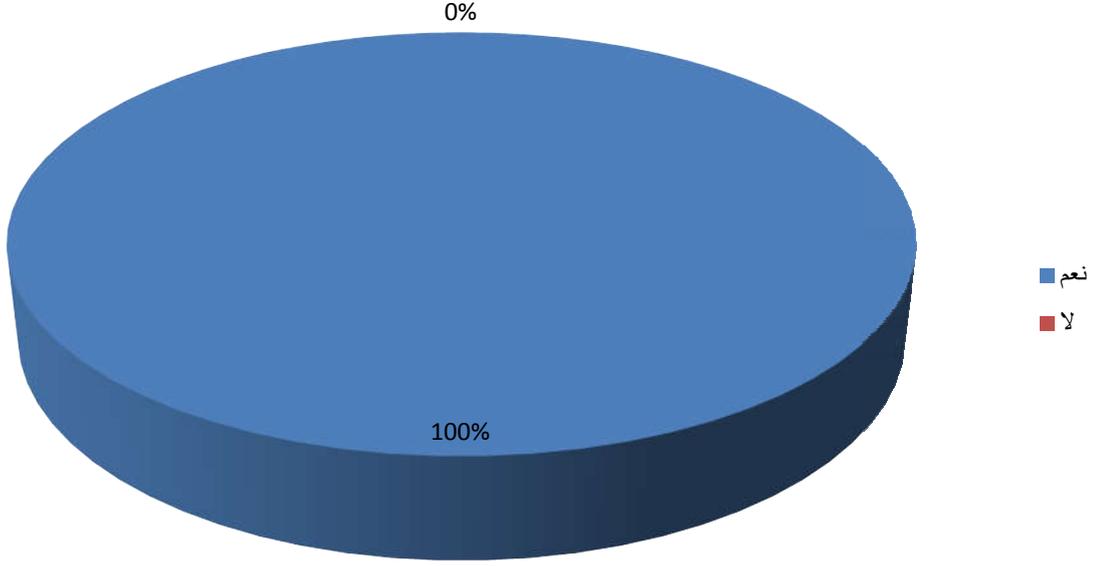
وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (16) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائية .

استنتاج:

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 .

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الاكابر قد تحققت.

شكل رقم (10): دائرة نسبية توضح طول و قصر فترات
التدريب على البرنامج التدريبي



السؤال رقم (04): ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

الهدف من السؤال: معرفة الأفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب.

الجدول رقم (13): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 04.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار	
1	00	00	0.05	02	11.38	5.99	دالة	
قصيرة المدى								
2	05	31.25						متوسطة المدى
3	11	68.75						طويلة المدى
Σ	16	100						

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الأفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ 68.75% ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على أفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ 31.25%، وهناك آخرون من يرى أن الأفاق قصيرة المدى غير مرغوب فيها حيث قدرة بنسبة 00%

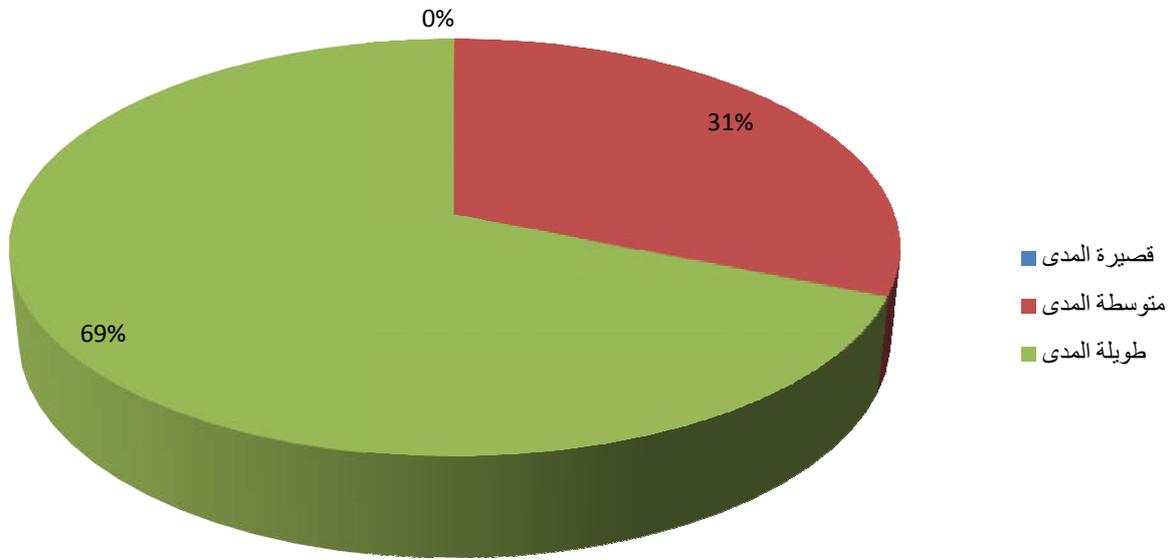
وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (11.38) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

استنتاج:

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 .

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الاكابر قد تحققت

شكل رقم (11): دائرة نسبية توضح الافاق التي يطمح لها المدرب



السؤال رقم (05): ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الهدف من السؤال: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب ودوره في تحسين المردود الرياضي.

الجدول رقم (14): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 05.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار
1	00	00	0.05	03	14	7.81	دالة
02	02	12.5					
03	10	62.5					
04	04	25					
Σ	16	100					

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 62.5% ثم تليها نسبة 25% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 12.5% .

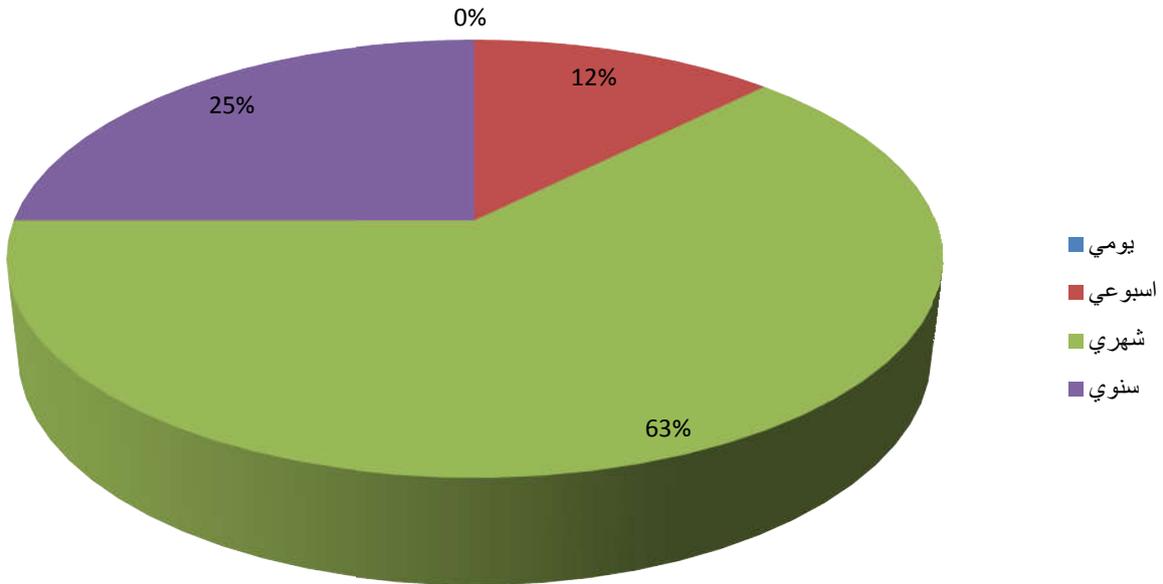
وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (14) عند درجة حرية (03) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (7.81)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

استنتاج :

نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب .

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الاكابر قد تحققت

شكل رقم (12): دائرة نسبية توضح صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون



السؤال رقم (06): هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟
الهدف من السؤال: معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعب.

الجدول رقم (15): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 06.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	04	01	0.05	75	12	نعم	1
					25	04	لا	02
					100	16	2	Σ

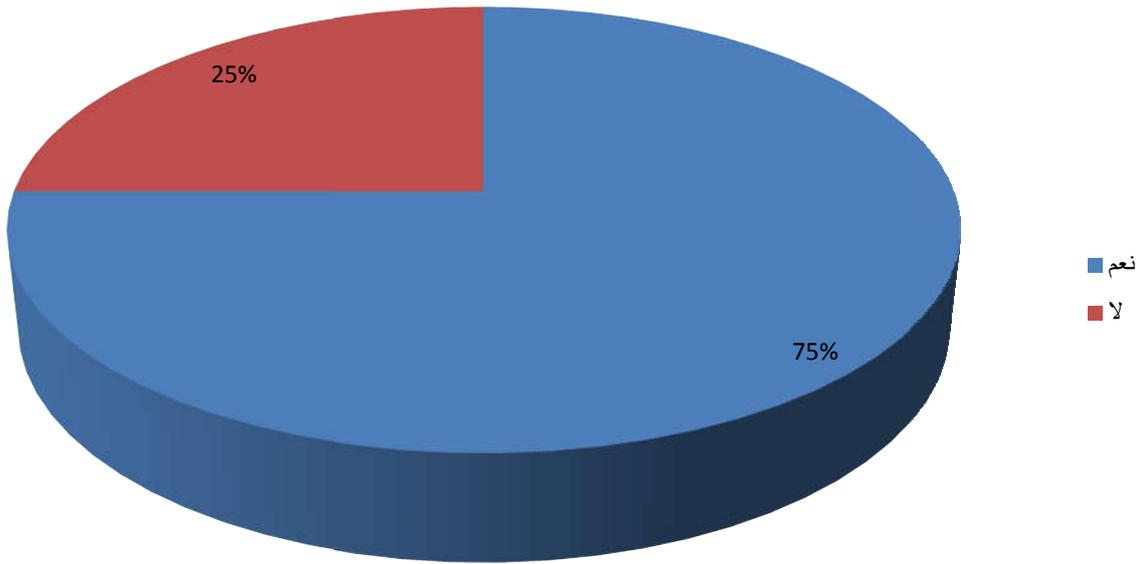
من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة بـ 75% في حين نسبة 25% لا يرون أن إعطاء الحجم الزمن كافي للحصص التدريبية وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (04) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

استنتاج:

ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الاكابر قد تحققت.

شكل رقم (13): دائرة نسبية توضح الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية



السؤال رقم (07): ما هو عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع

الجدول رقم(16): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	21.51	02	0.05	12.5	02	ثلاثة حصص	1
					87.5	14	اربعة حصص	02
					00	00	اكثر من 5 حصص	03
					100	16	3	Σ

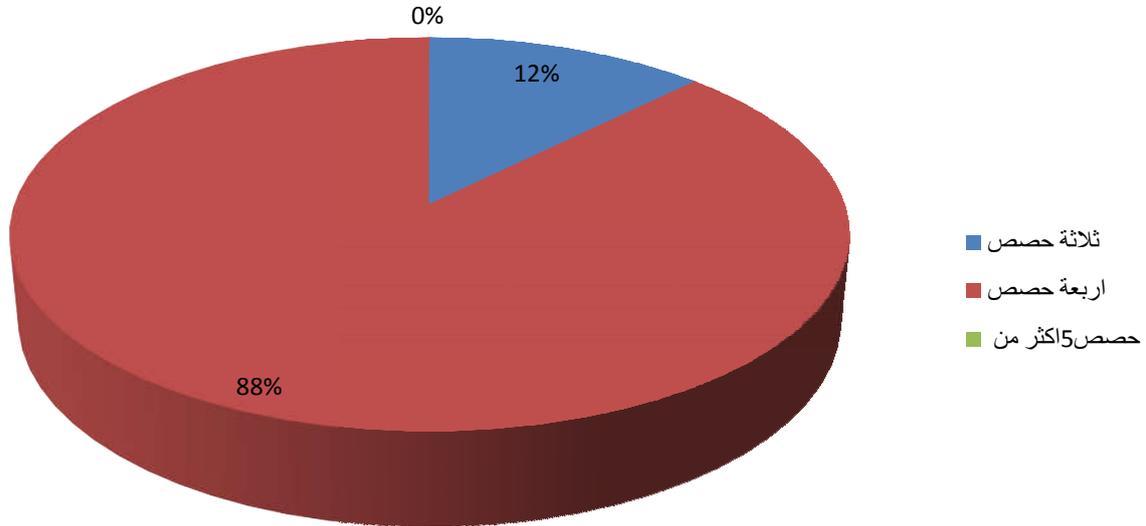
أن معظم المدربين بنسبة 87.5% يعتمدون على اربعة حصص تدريبية، اما النسبة الثانية المقدره ب12.5% يعتمدون على ثلاثة حصص تدريبية في الاسبوع، في حين ان اجابة اكثر من خمسة حصص لم تحصل على أي اجابة بمعدل 00%

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (21.51) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

استنتاج :

بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على ثلاث حصص إلى أربع حصص خلال الأسبوع وهذا الاعتماد يعتبر عشوائي وذلك لأن اللاعب يحتاج لأكثر من ذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية، اللاعب من جميع النواحي في توقيت زمني متوازن

شكل رقم (14) دائرة نسبية توضح عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الاسبوع



3.1 / الفرضية الثالثة: نقص الإمكانات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب؟

السؤال رقم (01): هل هناك إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي "السبونسور"؟

الهدف من السؤال: معرفة اذا ما كان هناك اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي "السبونسور"

الجدول رقم (17): يمثل الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	16	01	0.05	00	00	نعم	1
					100	16	لا	02
					100	16	2	Σ

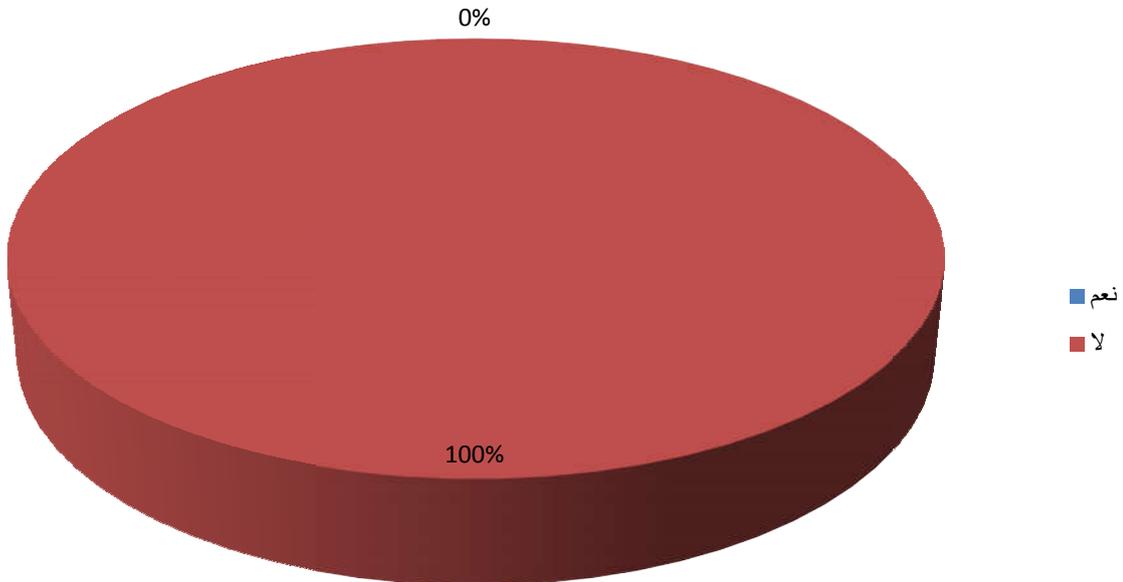
نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 100% من المدربين يؤكدون انه لا توجد اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي "السبونسور".

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (16) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

استنتاج

نستنتج من خلال هذا التحليل أن معظم الأندية لا تتوفر على دعم مالي يقدم لها على شكل سبونسور، وهذا ما يؤدي بهاته النوادي إلى ضائقة مالية تجعلها تتخبط في عدة مشاكل تنظيمية وفنية

شكل رقم (15) دائرة نسبية توضح مدى امتلاك النادي على اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي *سبونسور*



السؤال رقم (02): هل يتوفر النادي على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأكاير؟

الهدف من السؤال: معرفة ان كان النادي يتوفر على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأكاير؟

الجدول رقم (18): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	16	01	0.05	00	00	نعم	1
					100	16	لا	02
					100	16	2	Σ

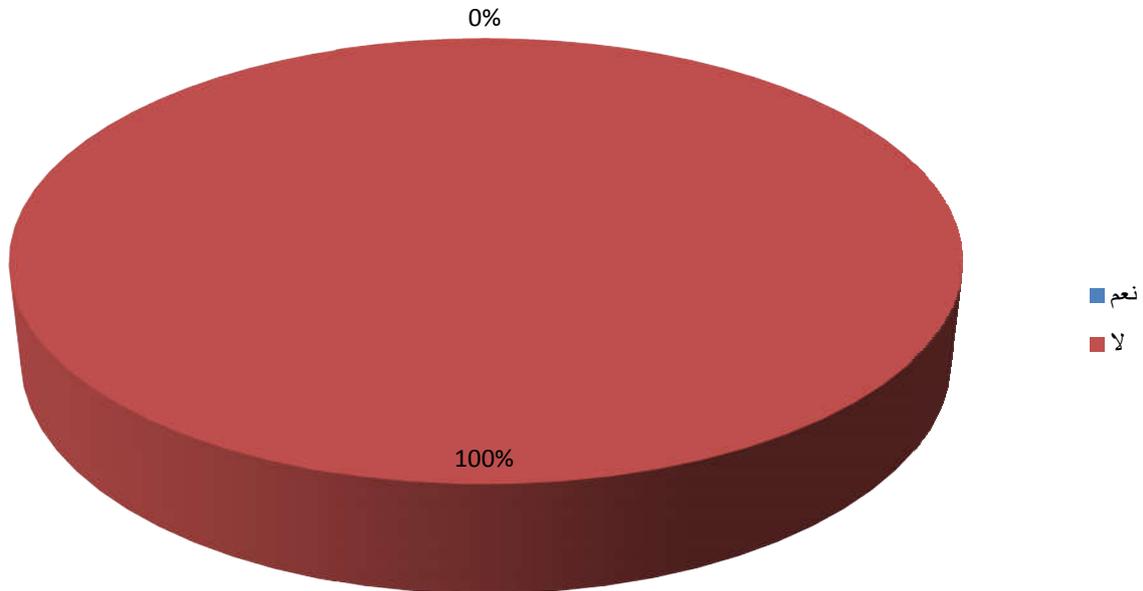
من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 100% اي جميع أفراد العينة يرون انه ليس هناك هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع للاعبين كرة القدم في فرقهم و هذا راجع لعدم وجود هياكل قاعدية لديهم وكذا نقص الإمكانيات، ونجد نسبة 00% أي ولا مدرب أجاب بنعم حول وجود مراكز خاصة بالاسترجاع للاعبين كرة القدم

بمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (16) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد أن قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائية .

استنتاج :

ما يمكننا أن نستنتجه هو أن معظم الفرق لا تتوفر على مراكز وهايكل خاصة بالاسترجاع والتي تمكن اللاعب من البقاء دوما في لياقة جيدة وتجنبه مشاكل صحية، وغيابها يمكن أن يضع خطة المدرب وطريقة اللعب المسطرة من طرفه في عدة صعوبات.

شكل رقم (16): دائرة نسبية توضح مدى توفر النادي على
هايكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الاكابر



السؤال رقم (03): هل توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأكاير؟

الهدف من السؤال: معرفة اذا كانت توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأكاير

الجدول رقم (19): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03.

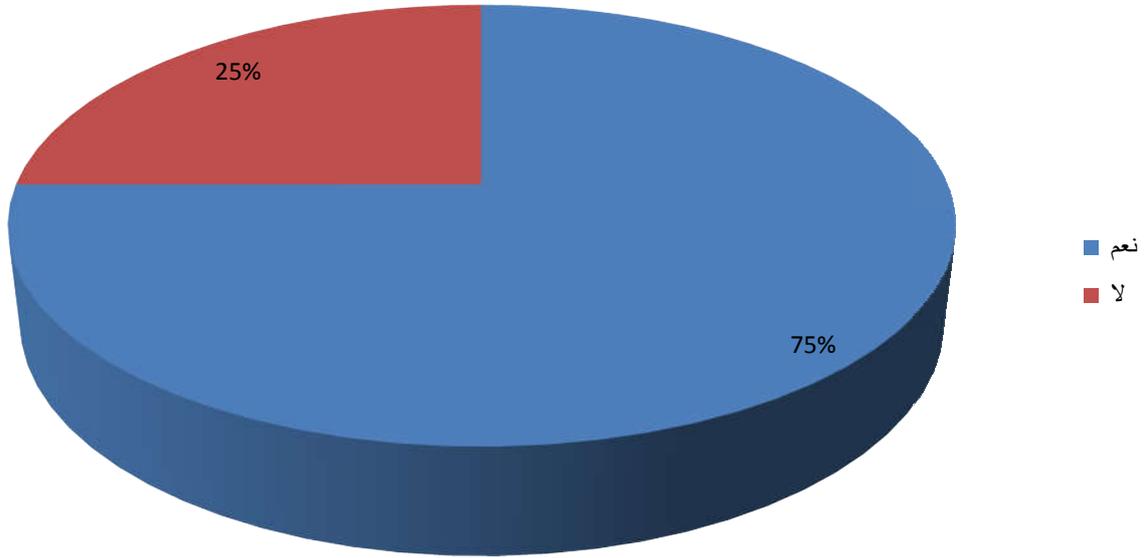
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	04	01	0.05	75	12	نعم	1
					25	04	لا	02
					100	16	2	Σ

من خلال الجدول نلاحظ ان معظم المدربين أي بنسبة 75% انه توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين، في حين يرى المدربين الاخرين و الذين يمثلون 25% انه لا توجد ميزانية خاصة تمنح للاعبين وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (04) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

استنتاج :

نستنتج من خلال معظم إجابات المدربين أنه توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين وهذا ما يفسر وجود الإمكانيات المادية عند أغلبية الأندية، هذا العامل يؤدي إلى زيادة من نسبة التحفيز عند اللاعبين

شكل رقم (17) : دائرة نسبية توضح مدى وجود ميزانية مادية
تمنح للاعبين او لا



السؤال رقم (04): ما هي أهم الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاز البرنامج التدريبي في كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة اهم الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاز البرنامج التدريبي في كرة القدم

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال فرز معظم اجوبة المدربين و المتعلقة في اهم الوسائل البيداغوجية اللتي تساعد في انجاح البرنامج التدريبي في كرة القدم تحصلنا على النتائج التالية :

- اجهزة تقوية العضلات
- كرات
- شواخص
- صالات مغطات
- صديريات
- حواجز
- اقماع
- صحون
- عارضات متقلبة
- عارضات صغيرة
- كرات ثقيلة

استنتاج :

نستنتج من خلال هذه النتائج ان أغلبية المدربين يؤكدون على ضرورة توفر الوسائل البيداغوجية التي تساعد في أن إنجاز البرنامج التدريبي في كرة القدم والتي من أهمها أجهزة تقوية العضلات وكذا صالات مغلقة و كذا الكرات بانواعها، كل هذه الوسائل تساعد في انجاح البرنامج التدريبي في كرة القدم

السؤال رقم (05): هل توفر لك إدارة النادي كافة الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية لإنجاح عملية تخطيط؟

الهدف من السؤال: معرفة رأي المدربين حول توفير إدارة النادي كافة الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية لإنجاح عملية تخطيط التدريب

الجدول رقم (21): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 05.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	09	01	0.05	12.5	02	نعم	1
					87.5	14	لا	02
					100	16	2	Σ

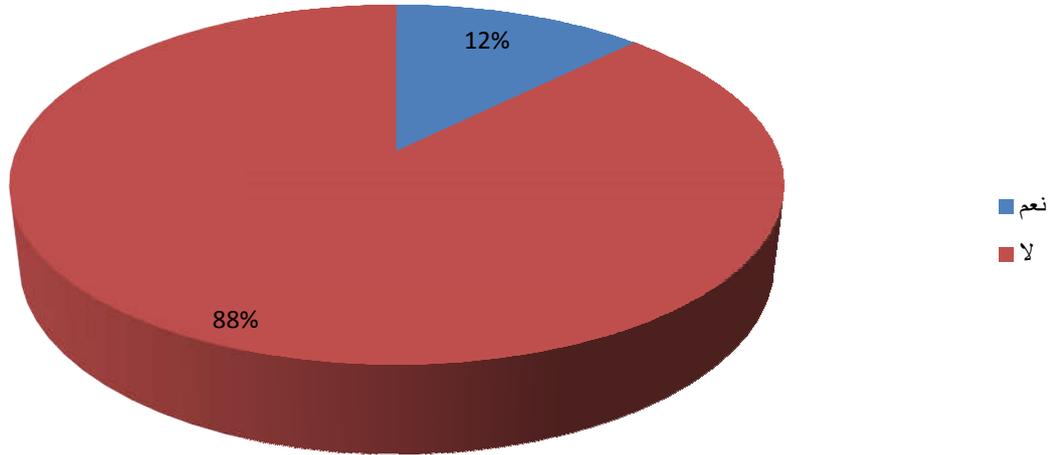
نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 87.5% من المدربين أي اغلبيه المدربين يؤكدون على أن إدارة النادي لا توفر الإمكانيات اللازمة من الوسائل المادية و البشرية، في حين ترى نسبة 12.5% عكس ذلك.

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (09) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

استنتاج :

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

شكل رقم (18): دائرة نسبية توضح آراء المدربين حول توفير إدارة النادي كافة الإمكانيات و الوسائل المادية و البشرية لانجاح عملية التخطيط



السؤال رقم (06): هل تتطلب عملية تخطيط التدريب إمكانيات ووسائل بيداغوجية ؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى حاجة عملية التخطيط للتدريب لإمكانيات ووسائل بيداغوجية

الجدول رقم(22): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 06.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة α	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	16	01	0.05	100	16	نعم	1
					00	00	لا	02
					100	16	2	Σ

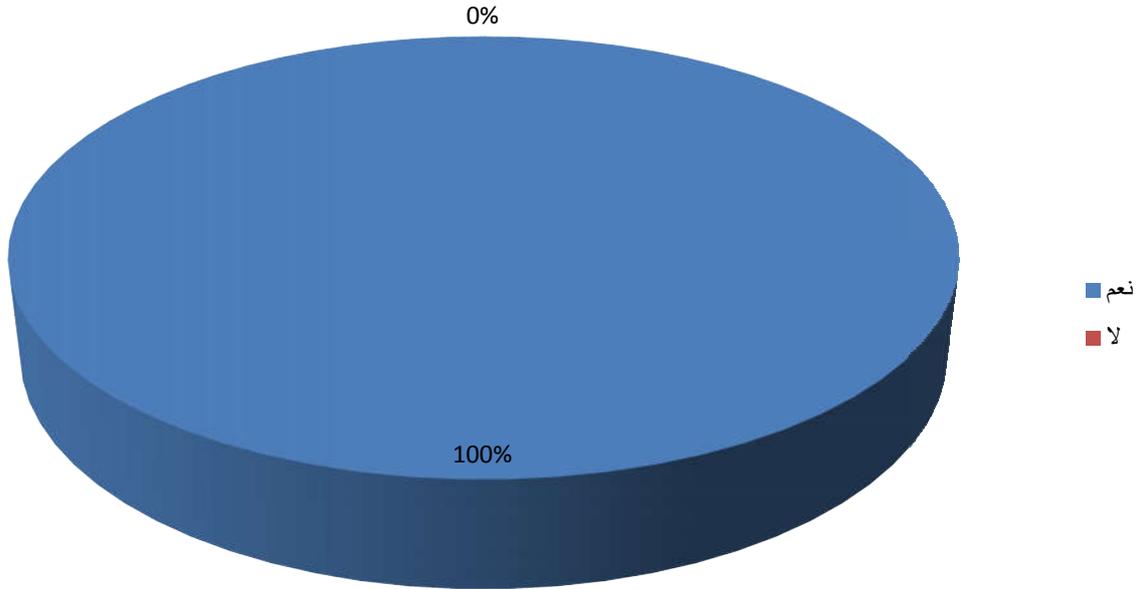
نلاحظ من خلال الجدول إن نسبة 100 % من المدربين أي كل المدربين على حاجة عملية التخطيط للتدريب إلى إمكانيات و وسائل بيداغوجية، في حين النسبة المعدومة 00 % ترى عكس ذلك.

وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (16) عند درجة حرية (01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائية .

استنتاج :

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

شكل رقم (19) : دائرة نسبية توضح نسبة حاجة عملية التخطيط للتدريب لامكانيات و وسائل بيداغوجية



السؤال رقم (07): كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم ؟

الهدف من السؤال: معرفة الحالة البيداغوجية للفريق .

الجدول رقم (23): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	المحسوبة $X^2 c$	المجدولة $X^2 t$	القرار
1	06	37.5	0.05	02	09.5	5.99	دالة
02	10	62.5					
03	00	00					
Σ	16	100					

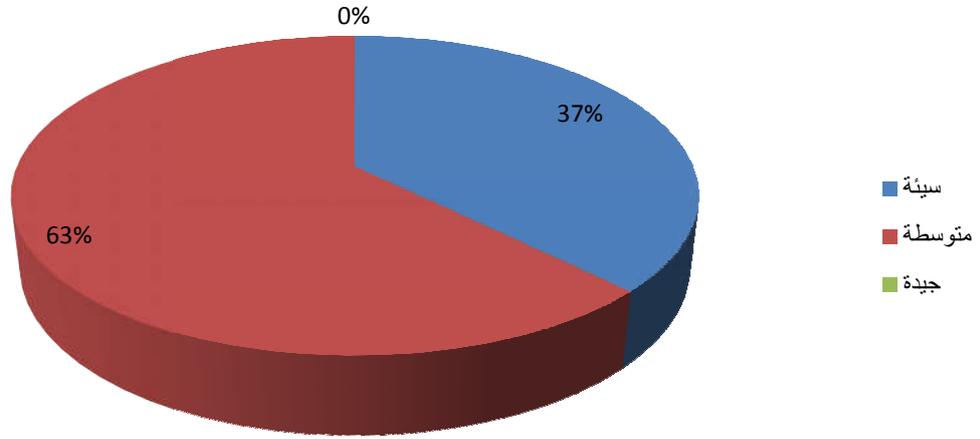
نلاحظ من خلال الجدول السابق أن جل المدربين يصفون الحالة البيداغوجية للنادي بالمتوسطة بنسبة تقدر بـ 62.5%، بينما الآخرون يرون أنها سيئة بنسبة 37.5%.

وبمقارنة $X^2 c$ المحسوبة التي تساوي (09.50) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة $X^2 t$ الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة $X^2 c$ المحسوبة أكبر من الجدولية $X^2 t$ وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

استنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن الأندية في معظمها أقل ما نجد نادي تتصف وسائله البيداغوجية بالجودة ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو أقل شأن من ذلك .

شكل رقم (20):دائرة نسبية توضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي.



مناقشة الفرضيات

على ضوء النتائج

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 :

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .
 - إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة القدم و الرفع من أداء الممارسين .
 - أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
 - جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
 - يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .
 - حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
 - ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .
- 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 للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد"تشارل بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلي تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية" ، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة .

وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي 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 أكدته ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

الاستنتاج العام:

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهاجاً علمياً حديثاً ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماماً بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

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

ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة لتحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى ان خبرة المدربي كرة القدم(فئة اكابر) ، و تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب ، و نقص الامكانيات المادية ، له تاثير على عملية التخطيط في كرة القدم ، وتم ذلك بتطبيق الاختبار كا² واستعمال النسب المئوية و بهذا توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

- الخبرة لدى المدربين عامل هام و له تاثير ايجابي على عملية التخطيط في كرة القدم .
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب يؤثر بصفة ايجابية على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الاكابر .
- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب و ياتر على الاداء الرياضي .

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

خاتمة:

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

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

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

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى معرفة مدى اعتماد مدربي الأكاير على التخطيط في كرة القدم.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث

أخرى لدارسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نأمل أن تجد دارستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها الرياضي القيم.

الأمور الح

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 01- إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003، ص، 16- 17.
- 02- إبراهيم محمود عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، مرجع سابق ، ص 18.
- 03- أحمد بن موسلي. (2003).مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، د ط.البلد: بن عكنون،الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 04- إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين.(2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية.البلد:القاهرة،مصر. مركز الكتاب للنشر.
- 05- أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ،مرجع سابق ، ص 301 .
- 06- أحمد عبد العزيز الشرقاوي:"التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل"،رسالة ماجستير،معهد التخطيط،جامعة القاهرة،1995-1996،ص 51 .
- 07- أنوف وبتيج : "مقدمة في علم النفس" ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1944، ص 65.
- 08- بسطويسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق،ص24
- 09- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر 1999،ص24،19.
- 10- بسطويسي أحمد: " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق،ص44.
- 11- بوجليدة حسان:" محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"،قسم الإدارة والتسيير الرياضي،جامعة المسيلة،الجزائر2006- 2007.

- 12- ثامر محسن : " أصول التدريب في كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988، ص 162-166.
- 13- ثامر محسن ، سامي الصفار : "أصول التدريب في كرة القدم"، المرجع السابق، ص 168.
- 14- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط، جامعة الإسكندرية،مصر، 2001، 349،350.
- 15- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع السابق، ص 372.
- 16- حمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"،مرجع سابق، ص22،23.
- 17- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28 .
- 18- حمدحسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002، ص19.
- 19- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،دار الفكر العربي،القاهرة مصر، 1980، ص342.
- 20- حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،مرجع سابق، ص14،15.
- 21- رايح تركي.(1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس.البلد:الجزائر. المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 22- رشيد زرواتي.(2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1.البلد: الجزائر. دار هومه.
- 23- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر 1999،ص158.
- 24- عادل عبد البصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق،ص162.

- 25- عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991، ص 142.
- 26- عبد الفتاح دياب حسين: الإدارة والتخطيط الإستراتيجي ،دون ذكر دار النشر، 1996، ص:30-31.
- 27- عثمان مجد غنيم :التخطيط أسس ومبادئ عامة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 1989، ص 44-40 .
- 28- علي السلمي : التخطيط والمتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978، ص2.
- 29- علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، ، 2003 ص05 .
- 30- علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد:المدرب الرياضي،الناشر للمعارف ، 00، ص30.
- 31- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي:" الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر 1998 ، ص99.
- 32- كمال درويش و محمد حسين:" التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ص38. 156.
- 33- لاعمد الدين عباس أبو زيد، التخطيط و الاسس العلمية لاعداد و بناء فريق في الالعب الجماعية ط1 ، منشأة المعارف الاسكندرية :سنة 2007.
- 34- مأمور بن حسن آل سلمان:" كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية" ؛ط2 دار ابن حزم ، بيروت لبنان: 1998 ، ص(09).
- 35- محمد لبيب ومنير مرسي.(1983). البحث التربوي أصوله ومناهجه. البلد:المغرب،الرباط. عالم الكتب

- 36- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص 322.
- 37- محمد محمود موسى: "التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 104.
- 38- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988، ص 11.
- 39- مروان عبد المجيد إبراهيم: "الإدارة والتنظيم في التربية البدنية"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ص: 99 .
- 40- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص: 27.
- 41- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص، 22.23.
- 42- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 21.
- 43- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210/26 .
- 44- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 30.
- 45- مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 18.
- 46- مهدي حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26.
- 47- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 09، ص 1999.
- 48- ناصر ثابت. (1984). أعضاء على الدراسة الميدانية، ط.1. البلد: الكويت. مكتبة الفلاح الكويتية.
- 49- عبد الرحمان محمد العيسوي. (1996). مناهج البحث العلمي. البلد: مصر. المكتب العربي.
- 50- هارا: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986، ص 96.
- 51- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دارالهدى، المنيا، 2002، ص 13.

52- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، ص321.

53- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، 2002، ص59.23.

54- وجيه محجوب.(1988). طرائق البحث العلمي ومناهجه.البلد:الموصل،العراق. دار الكتاب للطباعة.

المراجع باللغة الفرنسية:

55- Weuieck(J) : "Manuel de l'entraineent", Ed vigot ,Paris ,1983,P25

Blazevic,M.Duinovic:"guid pratique de l'entraineur",Fleuroyger,1978,P129.

57- Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entrainement de foot ball" , edition biroodorens,Brakez,1986,P59

58- Tupin Bernard:"preparati et entrainement du foot balleur",edition amphora,Paris,1990,P175.

59- Edgar Thill et Ant:"manuel de education sportif", huitème edition ,Paris,1977, P70.

60-iurgen weineck ; Monuel Entraiment, Edition Vigo, 1986

مذكرات:

61- احمد بن كبحول، بوزيان عثمان، دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الاداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (14-15 سنة)، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ، 2007-2008

62- بايزيد عبد القادر، مذكرة شهادة الماستر، دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم *فئة الاكابر* جامعة آكلي محند أولحاج البويرة، 2015-2014.

63- بلخضر عمر، قاسمي الصالح، مذكرة شهادة اليسانس ، أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأشبال 15(-17 سنة) جامعة المسييلة، 2008-2009

المنشورات الوزارية:

- 64- منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 .
65- مديرية التربية و التعليم ، منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، طبعة جوان 1997 .

مواقع الكترونية:

66- الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org

67- الموقع الالكتروني : www.fifa.com

68- الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org

الأملاك فوق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة جيلالي بونعامة - خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للمدربي كرة القدم
- صنف أكابر -

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان مدى اعتماد مدربي الأكابر على التخطيط في كرة القدم.

نرجو منكم الإجابة عن بعض الأسئلة بكل صراحة وذلك لإعطاء البحث قيمة ومصادقية.

أملنا فيكم كبير لإنجاح هذه الدراسة.

وفي الأخير لكم منا فائق التقدير و الاحترام.

*الفرضية الأولى : لخبرة مدربي كرة القدم صنف الاكابر تأثير على عملية التخطيط في كرة القدم ؟

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

2- هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في نادي معين؟

لا نعم

3- إلى أي صنف من المدربين تنتمون ؟

لاعبون قداماء مربين مختصين آخرون

4- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5 سنوات لا تتعدى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

5 - بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني؟

لا نعم

6 - ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين ناشئين أصاغر

أشبال أواسط أكابر

7- نوع الشهادة المحصل عليها؟

مستشار في الرياضة

دكتوراه في الرياضة

تقني سامي في الرياضة

ماجستير في الرياضة

لاعب سابق

ليسانس في الرياضة

*الفرضية الثانية: تحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب عند مدربي كرة القدم (أكابر) له أهمية كبيرة؟

1 - هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام . إعداد خاص و إعداد للمباريات؟

نعم لا

2- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟

نعم لا

3- هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟

نعم لا

4- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

طويل المدى متوسط المدى قصير المدى

5- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

تخطيط يومي تخطيط اسبوعي

تخطيط شهري تخطيط سنوي

6- هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

نعم لا

7- ما هو عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

3 حصص

- 4 حصص

- اكثر من 5 حصص

* **الفرضية الثالثة:** نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب؟

1- هل هناك إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي "السبونسور"؟

نعم لا

2 - هل يتوفر النادي على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأكاير؟

نعم لا

3 - هل توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأكاير؟

نعم لا

4 - ما هي أهم الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاز البرنامج التدريبي في كرة القدم؟

.....
.....

5 - هل توفر لك إدارة النادي كافة الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية لإنجاح عملية التخطيط؟

نعم لا

6 - هل تتطلب عملية التخطيط التدريب إمكانيات ووسائل بيداغوجية؟

نعم لا

07- كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

سيئة متوسطة جيدة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DE KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة
مهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة : 12.11.2016

الرقم : 1.179 م ع ت ن ب ر / ج م / 2016

إلى السيد : .. ربيبي .. شويبي ..
..... بلدية .. الترو .. بديت ..

الموضوع : تسهيل مهمة

بشرفنا أن نطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين :

الاسم واللقب : .. بن. بلك. جويبي .. محمد .. رقم تسجيل : .. 4432144011 ..

الاسم واللقب : .. بن. بلك. جويبي .. محمد .. رقم التسجيل : .. 4432144108 ..

وذلك للإطلاع على الكتب والمذكرات الموجودة بالمكتبة التابعة لكم، والقيام بدراسة ميدانية مع التلاميذ وتقديم استمارات استبيان.

والذي يندرج ضمن انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة : .. الجياستر .. في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية : .. التخصص : .. التربية .. الرياضي .. التنافسي

تقبلوا منا اسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم



مكلف بتسيير قسم التربية الرياضي

أ. زمام عبد الرحمان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان الخاصة بمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

*مدى اعتماد مدربي الاكابر على التخطيط في كرة القدم.

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	التخصص	التواقيع
د. محمد بن سني	الماجستير	الدراسة النفسية الرياضية	
د. اعلمان بن ابي	دكتوراه	التدريب	
أ. عبد العوامة	ماستير	الرياضة والصحة	

تحت إشراف الأستاذ

* بوازيد مختار

من إعداد الطائبين :

* بن علي خوجة محمود

* بن شهرة حسين

السنة الجامعية 2015/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة المدربين المحكمين للاستبيان الخاصة بمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

*مدى اعتماد مدربي الاكابر على التخطيط في كرة القدم.

اسم الفريق	ختم و توقيع الفريق
التجويد الرياضي لمدريّة السرايية (E.S.B)	

من اعداد الطائين :

*بن علي خوجة محمود

*بن شهرة حسين

السنة الجامعية 2015/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة المدربين المحكمين للاستبيان الخاصة بمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

*مدى اعتماد مدربي الاكابر على التخطيط في كرة القدم.

اسم الفريق	ختم و توقيع الفريق
اولمبي قصر البخاري (O-C-B)	أولمبي نادي البخاري رئيس فرع كرة القدم ركابي الطاهر O.C.B 

من اعداد الطالبين :

*بن علي خوجة محمود

*بن شهرة حسين

السنة الجامعية 2015/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

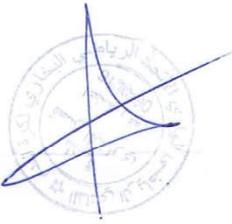
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة المدربين المحكمين للاستبيان الخاصة بمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

*مدى اعتماد مدربي الاكابر على التخطيط في كرة القدم.

اسم الفريق	ختم و توقيع الفريق
الاتحاد الرياضي البخاري قصر البخاري	 رئيسين السنادي مسكين مسعود

من اعداد الطالبين :

*بن علي خوجة محمود

*بن شهرة حسين

السنة الجامعية 2015/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة المدربين المحكمين للاستبيان الخاصة بمدكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

*مدى اعتماد مدربي الاكابر على التخطيط في كرة القدم.

اسم الفريق	ختم و توقيع الفريق
ESB الوفاء الرياضه بوغزول	

من اعداد الطالبين :

*بن علي خوخة محمود

*بن شهرة حسين

السنة الجامعية 2015/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة المدربين المحكمين للاستبيان الخاصة بمذكرة التخرج لتليل شهادة الماستر تحت عنوان:

*مدى اعتماد مدربي الاكابر على التخطيط في كرة القدم.

اسم الفريق	ختم و توقيع الفريق
السياب الرياضي الزيرية CRZ	 <p>النادي الرياضي الهادي فئسرع ككرة القدم بسنديية الزيرية بون زيارت قويدل</p>

من اعداد الطالبين :

*بن علي خوجة محمود

*بن شهرة حسين

السنة الجامعية 2015/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DE KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة
مهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة : 2016/04/18

الرقم : 111/2016 م ع ت ن ب ر / ج خ م / 2016

إلى السيد : ..
.....
.....

الموضوع : تسهيل مهمة

بشرفنا أن نطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين :

الاسم واللقب : ..
.....
الاسم واللقب : ..
.....
وذلك للإطلاع على الكتب والمذكرات الموجودة بالمكتبة التابعة لكم، والقيام بدراسة ميدانية مع التلاميذ وتقديم استمارات استبيان.

والذي يندرج ضمن انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة : ..
.....
البدنية والرياضية : ..

تقبلوا منا اسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم

