

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة  
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي  
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب وتحضير بدني

## عنوان المذكرة:

اهمية التخطيط ودوره في التدريب للرفع من مستوى الأداء  
لدى لاعبي كرة القدم  
-صنف اشبال-

من إعداد الطالب: الأستاذ المشرف:

- بلقاسمي فاروق

- حداد فيصل

د. بوازيد مختار

السنة الدراسية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الشكر

بعد شكرنا الله تعالى على فضله ومنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين، نتوجه بخاص الشكر إلى كل من كان سنداً لنا في مشوارنا الدراسي إلى الأستاذ \* **بوازيد مختار** \* الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، إلى أعضاء لجنة المناقشة.

إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجليلي بونعامة  
- خميس مليانة - .

إلى كل من أمدّ لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد.  
ألف تحية وشكر

## إهداء

وجد الانسان على وجه البسطة ولم يعيش بمعزل عن البشر وفي جميع  
مراحل الحياة أناس يستحقون منا الشكر واولى الناس بالشكر هما الابوان الكريمان  
الذان لهما من الشكر مابلغ عنان السماء فوجودهما سبب للنجاة والفلاح في الدنيا  
والاخرة .الى زوجتي ورفيقة الكفاح في مسيرة الحياة الى اولادي منصف وابتهاال والى  
اخوتي واصدقائي والى اساتذتي اللذين كان لهم الدور الأكبر في وصولي لهذه  
المرحلة من المستوى والى الدكتور المشرف بوازيد مختار الذي امدني بكل ما احتاج  
اليه من معلومات وارشادات والى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

## إهداء

ما اجمل ان يوجد المرء بأعلى مالمديه والاجمل ان يهدي الغالي للغالي.هي ثمرة  
جهدي احيها اليوم هي هدية اهديها الى اعز الناس الوالدين الكريمين اطل الله في  
عمرهما الى زوجتي التي ساهمت في مسيرتي الدراسية الى أولادي الصغيران ماريما  
وياسر والى اخوتي واخواتي وجميع أصدقائي والى من ساندني في هذا العمل واخص  
بالذكر الدكتور بوازيد مختار الذي لم يبخل علينا بالمعلومات. والى كل من ساندي  
في هذا العمل.



# الفهرس



## محتوى البحث

التشكرات

الإهداء

المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف البحث

مقدمة

- 01 -الإشكالية..... أ
- 02 -الفرضيات..... ب
- 03 -أهمية الدراسة..... ج
- 04 -أهداف الدراسة..... ج
- 05 -أسباب إختيار الموضوع..... د
- 06 -تحديد المفاهيم والمصطلحات..... د
- 07 -الدراسة السابقة..... هـ

### الباب الأول

#### مدخل الباب الأول

#### الدراسة النظرية

#### الفصل الأول

#### التدريب الرياضي

- تمهيد..... 27
- 01 -نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي..... 28
- 02 -ماهية التدريب الرياضي الحديث..... 29
- 03 -الأهداف العامة للتدريب الرياضي..... 30
- 04 -متطلبات للتدريب الرياضي..... 30
- 05 -واجبات التدريب الرياضي الحديث..... 31
- 06 -مبادئ التدريب الرياضي..... 32
- 07 -مفهوم الفورمة الرياضية..... 32
- 08 -فترات التدريب..... 35
- 09 -طرق التدريب..... 39
- 10 -مفهوم حمل التدريب الرياضي..... 43
- خلاصة..... 49

## الفصل الثاني التخطيط والأداء الرياضي

52	تمهيد
52	01 - ماهية التخطيط
52	02 - تعريف التخطيط
53	03 - مفهوم التخطيط في مجال الرياضي
54	04 - مقومات التخطيط
54	05 - أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
55	06 - أهمية ومزايا التخطيط
56	07 - دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي
56	08 - التخطيط الرياضي
57	09 - خصائص تخطيط التدريب الرياضي
57	10 - أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية
57	11 - عناصر التخطيط الجيد
58	12 - تعريف التخطيط للتدريب الرياضي
58	13 - أنواع التخطيط الرياضي
59	14 - أنواع خطط التدريب الرياضي طبقاً للهدف المطلوب الوصول إليه
62	15 - مفهوم الأداء
63	16 - أنواع الأداء
63	17 - متطلبات الأداء للاعب كرة القدم
65	18 - الأداء المهاري
66	19 - الأداء الخططي
68	20 - زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة
68	21 - سلوك الأداء في كرة القدم
69	22 - العوامل الفيزيولوجية المرتبطة بأداء التحمل والعلاقة بينها
70	23 - التعب خلال أداء التمارين الرياضية المختلفة
70	24 - التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية
72	خلاصة

## الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية

74	تمهيد
75	01 - تعريف فئة الاشبال وتحديدتها

75	02 - خصائص النمو عند فئة الاشبال.....
77	03 -أزمات فئة الاشبال.....
79	04 -خصائص لاعب فئة الاشبال.....
80	05 -حاجات اللاعب المراهق.....
81	06 -علاقة المراهق بالرياضة.....
82	07 -أهمية ممارسة كرة القدة لدى المراهق.....
83	..... <b>خلاصة</b>

## البابالثاني

### الدراسةالميدانية

#### مدخل الباب الثاني

#### الفصل الأول

#### إجراءات البحث الميدانية

87	..... <b>تمهيد</b>
88	01 -الدراسة الإستطلاعية.....
88	02 -المنهج المستخدم في البحث.....
88	03 -مجتمعالدراسة.....
89	04 -مجالات البحث.....
89	05 -متغيرات البحث.....
90	06 -أدوات البحث.....
91	07 -أدوات البحث.....
92	08 -الشروط العلمية للأداة.....
92	09 -إجراءات البحث الميدانية.....
93	10 -الدراسات الإحصائية.....
93	11 -صعوبات البحث.....
94	..... <b>خلاصة</b>

## الفصلالثاني

### عرض ومناقشة النتائج

96	01 -تحليل النتائج.....
120	02 -الإستنتاجات.....
120	03 -مناقشة النتائج بالفرضيات.....

123 .....	خلاصة عامة
124 .....	التوصيات والإقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق



# قائمة الجداول



## قائمة الجداول

الصفحة	التعيين	الرقم
96	سن المدرب	.1
97	الشهادة المتحصل عليها	.2
98	ممارسي كرة القدم مع النوادي	.3
99	خبرة ممارسة مهنة التدريب	.4
100	تلقي المدربين لتريص تكويني	.5
101	الأصناف الذين قاموا بتدريبها	.6
102	عدد الحصص في الأسبوع	.7
103	الحجم الساعي في العمل أسبوعا	.8
104	فترة التدريب في النوادي	.9
105	أهمية التخطيط لبرنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم	.10
106	مراعاة المدربين لزمان الإسترجاع في الحصص التدريبية	.11
107	عدد الحصص في الأسبوع	.12
108	أهمية الوقت في عملية التخطيط	.13
109	تصنيف آفاق المخططات	.14
110	تسطير التحضير البدني في برنامج التدريب	.15
111	صنف التخطيط لدى المدربين	.16
112	تحقيق الأهداف المسطرة	.17
113	الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي	.18
114	الجوانب المرتكز عليها في التدريب	.19
115	الرضا بالظروف المحيطة بالنادي	.20
116	سبب عدم الرضا على الظروف المحيطة بالفريق	.21
117	حالة الوسائل البيداغوجية للفريق	.22
118	يمثل العلاقة بين الطاقم الإداري والمدرب	.23
119	الأسباب الرئيسية المعرقة للأداء	.24

## قائمة الأشكال

الرقم	التعيين	الصفحة
1.	مبدأ التدرج في زيادة الحمل – التحسن المثلالي	37
2.	اختلاف أحمال التدريب المؤدية للتأثيرات المختلفة على استشفاء اللاعب	37
3.	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	38
4.	طريقة التدريب المستمر	40
5.	طريقة التدريب بالفتري	41
6.	طريقة التدريب التكراري	42
7.	أنواع أحمال التدريب	44
8.	سن المدرب	96
9.	الشهادة المتحصل عليها	97
10.	ممارسي كرة القدم مع النوادي	98
11.	خبرة ممارسة مهنة التدريب	99
12.	تلقي المدربين لتدريب تكويني	100
13.	الأصناف الذين قاموا بتدريبها	101
14.	عدد الحصص في الأسبوع	102
15.	الحجم الساعي في العمل أسبوعاً	103
16.	فترة التدريب في النوادي	104
17.	أهمية التخطيط لبرنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم	105
18.	مراعاة المدربين لزمناً الإستراتيجي في الحصص التدريبية	106
19.	عدد الحصص في الأسبوع	107
20.	أهمية الوقت في عملية التخطيط	108
21.	تصنيف آفاق المخططات	109
22.	تسطير التحضير البدني في برنامج التدريب	110
23.	صنف التخطيط لدى المدربين	111
24.	تحقيق الأهداف المسطرة	112
25.	الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي	113
26.	الجوانب المرتكز عليها في التدريب	114
27.	الرضا بالظروف المحيطة بالنادي	115
28.	سبب عدم الرضا على الظروف المحيطة بالفريق	116
29.	حالة الوسائل البيداغوجية للفريق	117

118	يمثل العلاقة بين الطاقم الإداري والمدرب	.30
119	الأسباب الرئيسية المعرقة للأداء	.31



# التعريف بالبحث





# المقدمة



لقد عرف الإنسان منذ القديم علوم عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره خاصة في عصرنا الحالي، وتعد الرياضة عنصر فعال في الحياة الإجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت ولأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، وكذا الشأن بالنسبة للمارسى الرياضة عامة وكرة القدم خاصة فلهم أهداف يسعون لتحقيقها.

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهور كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان إستمرارية مكانة هذه الرياضة وتطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق إبتكار وتنمية المهارات وتطويرها إلى الأفضل وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتمييزها عن طريق التدريب وتطوير الصفات البدنية المختلفة.

وكما أشاره مفتي إبراهيم حماد على أن التدريب الرياضي هو تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.<sup>(1)</sup>

أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة **الرياضة**، إذ أصبح في الآونة الأخيرة **مجال** إهتمام المختصين في التدريب الرياضي، ويذكر حنفي مختار أن التخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية والمحددة والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقديم الحالة التدريبية عند اللاعب و عند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات<sup>(2)</sup>

ومن هنا كانت الإنطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى الأداء الرياضي، وإقتصرت دراستنا على فئة الأواسط كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى، وهذه الميزة تمكن في إكمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة، ووصول المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل أي آلية الأداء المهاري<sup>(3)</sup>

### 1- الإشكالية:

في عصرنا الحالي أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية، كما أن الإعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدي القواعد الأساسية لتحقيق الأداء الرياضي الجيد، وفي هذا الأخير لابد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب، ويعرف التدريب الرياضي على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى على من الإنجاز الرياضي"<sup>(4)</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث مركز الكتب للنشر، القاهرة، 2001، ص 21؛

<sup>2</sup> حنفي مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي، 1990، ص 332؛

<sup>3</sup> هاشم ياسر حسن، التدرجات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر 7-10 سنوات في المدارس الرياضية بكرة القدم ط1، مركز الكتاب للنشر، 2008، ص 13؛

<sup>4</sup> أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف، 1998، ص 02.

ويلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية في كرة القدم، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، ويرى مفتي إبراهيم حاد أن تنمية الأداء المهاري تعني " تحضير اللاعبين للوصول إلى أعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والإنسانية و الدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد"<sup>(1)</sup>.

فالمتنوع للرياضة الجزائرية وخاصة كرة القدم يلاحظ الإداء السيئ والمنخفض الذي تعاني منه هذه الرياضة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية، وللنهوض بالأداء الرياضي الجيد للكرة الجزائرية لابد له من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف مدربي الفرق الرياضية والهيئات المشرفة على ذلك .

ويتضمن التخطيط الجيد معرفة الأسس العلمية لكافة الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي، وهو كذلك "التخطيط الرياضي يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف، والقاعد الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الإرتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي"

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن "التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي والذي يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف"<sup>(2)</sup>.  
ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم وخصصنا دراستنا على لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

### التساؤلات العامة:

- هل للتخطيط في التدريب الرياضي دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف اشبال (u17).

### التساؤلات الجزئية:

- هل للاهتمام بالتخطيط له دور في عملية التدريب للرفع من مستوى اللاعبين؟
- هل الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذ بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- هل التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للاعبي كرة القدم؟
- هل الظروف المادية والبشرية تؤثر على عملية التخطيط في التدريب لرياضي في كرة القدم

### 2- الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف اشبال (u17).

#### الفرضيات الجزئية:

- الإهتمام بالتخطيط يسهل على المدرب عمية رفع مستوى اللاعبين
- يهتم المدرب بعامل الوقت من أجل تحقيق أهداف التدريب الرياضي.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حاد، مرجع سبق ذكره، ص 134؛

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة 1990، ص 285.

- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للاعب كرة القدم لفئة الأواسط.
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

### 3- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين، وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى في معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، مع التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم، وبالتالي الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة من خلال إثراء المكتبة العلمية.

### 4- أهداف الدراسة:

#### الهدف الرئيسي:

- محاولة إبراز أهمية التخطيط في التدريب الرياضي كطريقة تدريبية حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة القدم فئة الأواسط.

#### الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاريلدى الناشئين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

■ جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في ميدان الرياضي

## 5- أسباب إختيار الموضوع:

إن إختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكبر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى الناشئين.
- محاولة التعرف على أهمية و دور التخطيط كطريقة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.
- إن الناشئين يكتسبون طبعا خاصا، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الحلول البديلة.
- الناشئين بصفة عامة هم مستقبل الكرة الجزائرية.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### كرة القدم:

- ❖ لغوياً: "كرة القدم football وهي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونه (الفوتبول) ما يسمى عندم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة فتسمي soccer"<sup>(1)</sup>
- ❖ إجرائياً: "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 مرعى الهدف، ويجاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف"<sup>(2)</sup>

### التدريب الرياضي:

- ❖ لغوياً: التدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.
- ❖ إجرائياً: يعرف التدريب الرياضي بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التريبة التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"<sup>(3)</sup>.

### التخطيط الرياضي:

- ❖ لغوياً: "هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل دلالة تامة ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس"<sup>(4)</sup>.

<sup>1</sup> رومي جميل، فن كرة القدم، ط2، دار الفنائس، بيروت، 1986، ص 05:

<sup>2</sup> مأمور بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، بيروت - لبنان 1998، ص 09:

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حجاد، مرجع سبق ذكره، ص 21:

<sup>4</sup> محمد محمود موسى، التخطيط العلمي أسسه وأساليبه ومشكلاته مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1985، ص 104.

❖ **إجرائياً:** التخطيط الرياضي هو عملية تحديد ما هو ضروري وهام لتحقيق هدف معين، ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله وكيفية أدائه وما يعرف من وقت ومكان تنفيذه والقائم على هذا التنفيذ"

### التخطيط الرياضي:

" يعني إكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية، وإنما تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها بإكتساب المعلومات وتطوير قابليات التوافق واللياقة البدنية وإكتساب صفات التصرف"<sup>(1)</sup>.

### المهارات الأساسية:

" هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم إستخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص"<sup>(2)</sup>.

### الأداء الحركي:

" يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذات مواصفات خاصة، لها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي يؤدي عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية (المشي، الجري، الوثب..إلخ)"<sup>(3)</sup>.

### المراهقة:

" هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية وفي نظامها التعليمي "

### 7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة تحصلنا على هذه الدراسة المشابهة، وهي كالتالي:

### ❖ الدراسة الأولى:

" أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم- دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو".

من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود، لعموشي شعبان لعالي سمير، 2000-2001، جامعة الجزائر (دالي إبراهيم).

إشكالية البحث: ماهي 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:

إتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي بإستعمال طريقة الإستبيان. وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت إستمارتين لهذا الغرض.

<sup>1</sup>موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم دار دلجة، عمان، 2008، ص 19؛

<sup>2</sup>كورت ماينيل، التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف، مديرية دار الكتب، الموصل، 1987، ص 232؛

<sup>3</sup>طلعت حسين حسام الدين، الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية دار الفكر العربي، مصر، 1993، ص 10.

الوسائل المستعملة للدراسة:

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

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

❖ الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: "أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأشبال (15-17 سنة)"

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضة.  
من إعداد الطلبة: بلخضر عمر، قاسمي صالح.

الدفعة: الموسم الجامعي 2008 - 2009، جامعة المسيلة .

إشكالية البحث: ماهو التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم (فئة الأشبال)؟

النتائج المتحصل عليها في البحث: خالص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تؤثر على المردود الرياضي للاعب كرة القدم.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي.

❖ الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: "التخطيط الإستراتيجي للإتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة (رقم الإيداع 2004/8343) بجامعة الإسكندرية من إعداد الأستاذ عمر نصر الله قشطة"

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

أما النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود أهداف محددة لنشاط الإتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني.
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حت اختبار المستويات العليا.

- الإعتاد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد من المؤهلين علميا.
- ❖ الدراسة الرابعة: مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.  
من إعداد الطلبة: النمس بوزيد، حدباي أحمد، قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة -  
كانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية؟
- فرضيات الدراسة:
  - يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.
  - يمكن التخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- النتائج المتحصل عليها في البحث:
  - إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
  - وأهمية لتطوير الفكر الإداري لدى الممارسين، توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.



# الباب الأول الجانب النظري



## الباب الأول: الجانب النظري

### مدخل الباب الأول:

لقد قسمنا الباب الأول الخاص بالدراسة إلى ثلاثة ( 03 ) فصول حيث خصص الفصل الأول للتدريب الرياضي حيث تطرقنا فيه إلى نبذة تاريخية وتعريف التدريب وأهدافه وطرق التدريب، كما خصصنا الفصل الثاني للتخطيط في التدريب والأداء الرياضي وتطرقنا فيه لمفهوم التخطيط وأنواعه ومميزاته وعناصر التخطيط الجيد أما في الأداء الرياضي فتطرقنا إلى التعريف والأنواع ومتطلبات لاعب كرة القدم البدنية، المهارية والخططية والتطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية، وخصص الفصل الثالث للمرحلة العمرية وتعريفها وخصائصها وأزماتها وحاجات اللاعب المراهق والعلاقة التي تربطه بالرياضة بصفة عامة.



# الفصل الأول



### تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وأن أكثر التعاريف شمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ونستخلص من هذا التعريف أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية كما يبقى الهدف النهائي من عملية الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته، ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريق المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات ويجب أن نضع في إعتبارنا أن التخصص نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالمي في أكثر من نشاط رياضي واحد.

### 01 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً وعفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجرى مائي لإجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... إلخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان **يؤدي** من خلال الحركات الطبيعية الفطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة و التحمل والمرونة والرشاقة، وبتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع، وأصبحت اقوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها<sup>(1)</sup>.

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عتيقة متعددة الجوانب، ولذلك أنشأت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة أو أربعة آلاف سنة قبل الميلاد إهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الألفية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد وأهم الأوغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الأثينيين والأسبرطيون<sup>(2)</sup> وإذا ما نظرنا إلى ( **الأمير نمين ساكني** ) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت كان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع الإستعمار فكان شعار كل أم أسبرطية تودع إنها إلى ساحة القتال " عد بدرعك أو محمولا عليه " وبذلك إهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالإحتراف والتيس كانوا يسمونها " بالليسيوم " أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى " الباسترا "، وبذلك إنتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهجها علميا سلما مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة.....إلخ.

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا إيجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "أزولين"، "ماتيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وإمتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر . لقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدى حيث تناولها كثير من علماء الغرب " الولايات، م، أ " بالكتابة فخرجت بشكل مفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الإتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتيف وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقي وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الأولمبية

<sup>1</sup> بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1999، ص 19؛  
<sup>2</sup> قاسم حسن حسين وعلي نصيف، علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 83.

بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكنتلتن الشرقية بقيادة الإتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد إنبهار الإتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والتفاني بينها بصفة عامة إلى حد كبير، **وانفردت** الولايات المتحدة الأمريكية وحلفاءها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا نسي أنه كان الفضل للإتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها<sup>(1)</sup>.

### 02 ماهية التدريب الرياضي الحديث:

#### 1-2 مفهوم التدريب الرياضي:

إن مفهوم التدريب "Entrainement" لا يرتبط بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تتعرض الفرد في حياته المهنية فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل **درب هدف** الذي نسعى إلى تحقيقه منه<sup>(2)</sup>.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني (هارا HARRA) بأنه "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى" أما (ماتيفيف MATVIEW) الروسي فقد عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفة الفنية والخططية والعقلية والنفسية والحلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية"<sup>(3)</sup>. هو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في ممارسة الرياضة"<sup>(4)</sup>.

### 03 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والإجتماعية؛
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية والإجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما **في** الآخر، والإرتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط إرتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين وعلي نصيف، مرجع سبق ذكره، ص 83؛

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع سبق ذكره، ص 12؛

<sup>3</sup> نايف مفضي الجبور، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012، ص 13؛

<sup>4</sup> تاهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية دار الثقافة للنشر والتوزيع، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص

### 04- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن المتطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى إكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق التعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، كل ذلك بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مع رعاية شاملة للاعبين<sup>(1)</sup>.

### 01-04 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:

**أولا:** اللاعب الموهوب، يجب أن ينتقي لا المستويات العالية إنتقاء خاص بدنيا ومهاريا وبيسيولوجيا ونفسيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس، ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل ولا يمكنهم ذلك ما لم **تتوافر فيه** خصائص البطل، وذلك يجب أن يكون اللاعب موهوبا أي يتصف بتلك المواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس. فلاعب كرة القدم مثلا لا يمكن أن يكون بطلا في رمي المطرقة وبطل المصارعة لا يمكن أن يكون نجما في كرة السلة فلكرة أو فاعلية رياضية مواصفاتها وأبطالها<sup>(2)</sup>.

**ثانيا:** المدرب بمواصفات خاصة، إن العمل مع اللاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب، فالمدرب المثقف والدارس والمتطور دائما والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية تقنيا وتكتيكيا، هذا بالإضافة إلى تمتع بشخصية قيادية قوية، هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع الأبطال، فتاريخ المدرب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي وإطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور إلى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي<sup>(3)</sup>.

**ثالثا:** التخطيط على مستوى عال، كل عمل يحتاج إلى تخطيط وكل مستوى تدريبي يحتاج أيضا إلى تخطيط والتدريب للمستويات العليا فيحتاج لا شك إلى تخطيط على مستوى عال من التقنية وبذلك فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع تنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك إلى مستوى عال من التخطيط<sup>(4)</sup>.

**رابعا:** الإمكانيات المتطورة، إن الإمكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا حيث تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة، هذا بالإضافة إلى ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة، حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة، وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانيات المتاحة دراسة جيد حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها مناسبة للإمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية، فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو إداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته، وما أتاحت له إمكانيات حيث يساعد في تحقيق ذلك كله، توافر تلك الإمكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة، هذا بالإضافة إلى تأمين المدربين الأكفاء المختصين والكافين للعملية التدريبي، وبذلك **يظهر** أهمية دراسة الإمكانيات في ضوء اداة رياضية وتخطيط ناجح.

<sup>1</sup>أمر الله أحمد البساطي، مرجع سبق ذكره، ص24؛

<sup>2</sup>نايف ماضي الجبور، مرجع سبق ذكره، ص25؛

<sup>3</sup>نايف ماضي الجبور، المرجع نفسه، ص26؛

<sup>4</sup>نايف ماضي الجبور، المرجع نفسه، ص27.

خامساً: رعاية من رنوع خاص، إن الرعاية بجميع أشكالها أمر متطلب وهام لجميع اللاعبين وعلى مختلف مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دوراً أساسياً في إمكانية تقدم مستوى اللاعب فالمستوى الصحي وما يتطلبه من فحص دوري على جميع وظائف أجهزة الجسم، وتسجيل ذلك في كراسة التدريب حيث يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب الصحي، الأمراض والعمليات الجراحية التي تعرض لها طوال حياته، معدل النبض الطبيعي وبعد مجهود على مر سنوات التدريب، مستوى ضغط الدم، نسبة السكر والكوليسترول في الدم، هذا بالإضافة إلى تسجيل كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعب وما يقرره ويطلبه الطبيب المختص.

أما الرعاية الاجتماعية فتتمثل في توفير الأمان للاعب معيشياً واقتصادياً بتأمين السكن والملبس والمأكل والعمل المناسب إذا كان عاملاً وتأمين الحالة الدراسية إذا كان طالباً، وبذلك يطمئن اللاعب على يومه حيث يؤثر ذلك إما سلباً أو إيجاباً على حالة اللاعب النفسية والتي تؤثر بدورها على مستوى أدائه وتقدمه

### 05 واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن إعتبارها واجبات المدرب كما يلي:

#### أ- الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب؛
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن؛
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية؛
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

#### ب - الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب؛
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية؛
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية والوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن؛
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية

#### ج - الواجبات التنموية:

- 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 أساليب العلمية المتاحة<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حجاد، مرجع سبق ذكره، ص30.

### 06 مبادئ التدريب الرياضي:

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

وتتلخص مبادئ التدريب في<sup>(1)</sup>:

- 01 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب؛
  - 02 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء؛
  - 03 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى التكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية؛
  - 04 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدني إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة؛
  - 05 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما يكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً؛
  - 06 - يكون التكيف خاصاً ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص؛
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد والتخصص). وفي كرة القدم يلعب المدرب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية وفي نهاية فترة الإعداد (العام والخاص) والإحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة والتحمل... إلخ. بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وإرتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإدارة والكفاح.
- وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها والتي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول للاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد والإحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

<sup>1</sup> عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر، القاهرة - مصر، 1999، ص 158.

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات:

-فترة الإعداد (préparation)؛

-فترة المباريات (comptions)؛

-فترة الإنتقال (transition).

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها و أهدافها ومحتوياتها كل منها وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها، كما تنقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية، **وعليه** فإن التدريب السنوي ليس عملية سهلة حيث تتطلب من المدرب التخطيط لبرامجها واختيار وتحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك إختيار أنسب الوسائل والظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل وفترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من الفترات الموسم الرياضي من حيث استمرار وأهدافها ومحتويات كل منها والأحمال التدريبية بها، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها والإحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق لأفضل النتائج.

### 07- مفهوم الفورمة الرياضية<sup>(1)</sup>:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب، ولاعب الفريق في كرة القدم ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعب الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من أن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من:

- حالة اللاعب البدنية؛
- حالة اللاعب مهارية؛
- حالة اللاعب الخططية؛
- حالة اللاعب الذهنية؛
- حالة اللاعب النفسية والإدارية.

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة لأن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعد الأساسية التي تحدد في ثلاثة مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي:

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي، 1998، ص 95.

### 1-7 مراحل الفورمة الرياضية:

- 1- مرحلة الإكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد؛
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات؛
- 3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الإنتقالية<sup>(1)</sup>.

### 1-1-7 مرحلة إكتساب الفورمة الرياضية:

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة، القوة المميزة للسرعة، السرعة، التحمل...إلخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني اثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في إرتفاع مستوى اللاعب، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فينتج الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة، إي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات<sup>(2)</sup>.

### 2-1-7 مرحلة إكتساب الفورمة الرياضية:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة القدم) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك ( 1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم على أنه يحد من النمو الخاص بها، فالفورمة الرياضية التي تم إكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلى تغيرات، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر، على الرغم من أن معظم مكونات الحاتلة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فإن الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير. عند ذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار أن الحالة المثلى للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة على العمل بأقصى مستوى عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين ( 08-10 أيام). وبعد ذلك فإن مستوى قدرتها على العمل تنخفض وهنا يجب التركيز على التدريب خلال المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به<sup>(3)</sup>.

### 3-1-7 مرحلة فقدان الفورمة الرياضية:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فتراتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلى الراحة النشيطة، وهي إن لم تكن تؤدي إلى إرتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير علي البيك (1989) ن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوى إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي، مرجع سبق ذكره، ص 96؛

<sup>2</sup> عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي، المرجع نفسه، ص 98؛

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين وعلي نصيف، مرجع سبق ذكره، ص 122.

عليها لإظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها على أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الإستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير<sup>(1)</sup>.  
والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفاً:

### 08 فترة التدريب:

أي أن عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يهيكل ويتكون من ثلاثة فترات أساسية كما يلي:

### 1-8 فترة الإعداد:

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

ويذكر مفتي إبراهيم حماد أن فترة الإعداد "يعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم رسمية في الموسم التنافسي".

كما ترجع أهمية هذه نظراً لإعداد اللاعب خلالها إستعداداً للمنافسة، وتقسّم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل تتداخل معاً وتكمل بعضها بعض كما يلي:

- مرحلة الإعداد العام؛
- مرحلة الإعداد الخاص؛
- مرحلة المنافسات التجريبية<sup>(2)</sup>.

### 1-1-8 فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك 1989" أنه في الفترة يوجه التركيز، لا إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء atp سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القسوى وكذلك الإرتقاء 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 الإحمال التدريبية التخصصية الكبيرة<sup>(3)</sup>.

### 1-1-8 فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (كرة القدم) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الإرتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين وعلي نصيف، مرجع سبق ذكره، ص 135.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، صفحة 269.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، صفحة 18.

يتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الإهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه أو اللاعبين أثناء المباراة.

### 8-1-2 فترة 10 المنافسات التجريبية:

تهدف هذه الفترة إلى الإرتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية، والوصول إلى أفضل تشكيل للفريق التي يمكن أن تقابل اللاعب. كما يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، على أن يتم التدرج بالمباريات مع فرق أخرى<sup>(1)</sup>.

### 8-2 فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الإحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة للإحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية. ويشير "علي ألييك" (1989) (( أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها، وهذا يحتاج إلى إستخدام أحيانا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام لخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص<sup>(2)</sup>.

### 8-3 فترة المنافسات:

تهدف هذه المرحلة إلى إستعادة الإستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفتري الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الإحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الإستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الإنتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، ومحتوى البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالإستشفاء بالإضافة إلى الإستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الإرتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب وإستخدام أحمال تدريبية ذات إتجاهات مختلفة تؤدي إلى الإرتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على إستمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة والنشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام<sup>(3)</sup>.

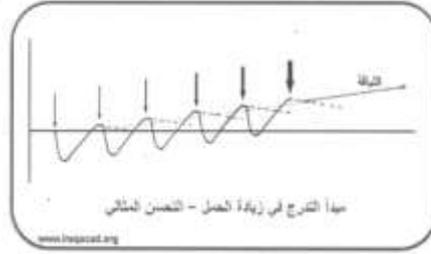
<sup>1</sup> عباد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي، مرجع سبق ذكره، ص 99.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص 22.

<sup>3</sup> عادل عبد البصير، مرجع سبق ذكره، ص 162.

ومما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن تقسيمها إلى فترة الإعداد العام و فترة الإعداد الخاص وفترة المباريات التجريبية، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الإنتقالية 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(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي (الموقع الإلكتروني، 2014).

الشكل رقم (01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي<sup>(1)</sup>

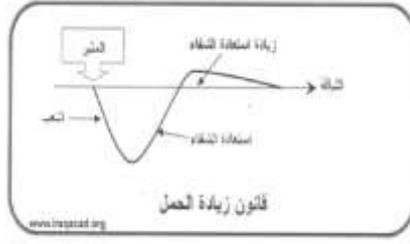
ويوضح الشكل التالي إلى إختلاف أحمال التدريب والذي يؤدي تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب:



الشكل رقم(02): يبين إختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب (الموقع الإلكتروني، 2014).

الشكل رقم (02): يبين إختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب (الموقع الإلكتروني، 2014)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم (03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي (سورة الإلكترونية، 2014)

### الشكل رقم (03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي<sup>(1)</sup>.

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 تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي.

<sup>1</sup>الموقع الإلكتروني، 2014

### 09 طرق التدريب:

#### 1-9 مفهوم طرق التدريب:

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الأساسية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الإرتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب. وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر (( فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب))<sup>(1)</sup>.

(( فهو نظام الإتصال المخطط الإيجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))<sup>(2)</sup>، وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق إستخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية))<sup>(3)</sup>. وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوى العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهارياً أو خططي أو نفسي أو معرفي))<sup>(4)</sup>. ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية؛
- الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية؛
- الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية؛
- الحالة النفسية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإدارية؛
- الحالة المعرفية: ونعني بها درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة القدم).

#### 2-9 طرق التدريب الرياضي<sup>(5)</sup>:

إن الإختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية إستخدامها بشكل جيد ويتناسب وإتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر؛
- طريقة التدريب الفترتي؛
- طريقة التدريب التكراري؛
- طريقة التدريب الدائري؛
- طريقة المنافسة.

<sup>1</sup> محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002، ص 321؛

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حاد، مرجع سبق ذكره، ص 26؛

<sup>3</sup> عادل عبد البصير، مرجع سبق ذكره، ص 151؛

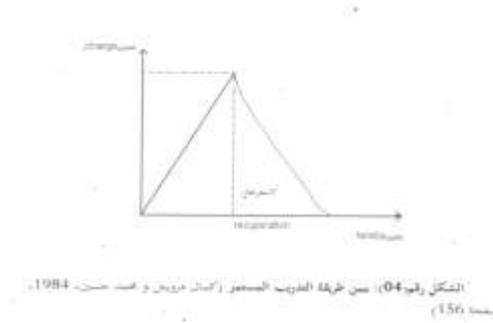
<sup>4</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع سبق ذكره، ص 22؛

<sup>5</sup> بسطوسي أحمد، مرجع سبق ذكره، ص 37.

9-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريق التدريبية باستمرار الحمل البدني ( Charge Contenuه ) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة القدم من الإرتقاء بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام ) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة القدم على الإحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب.

ويعد معدل النبض ( Pulsation ) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة/الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر<sup>(1)</sup>

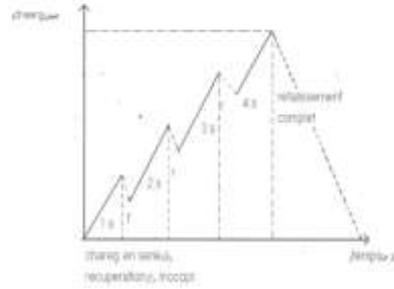
9-2-1 أشكال التدريب المستمر<sup>(2)</sup>:

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

<sup>1</sup>كمال درويش ومحمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 156؛  
<sup>2</sup>كمال درويش ومحمد حسين، المرجع نفسه، ص 38.

### 2-2-9- طريقة التدريب الفتري:

تتماز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث بين سلسلة وأخرى أو رين تكرر وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات من 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 الاداء، ومن ثم القدرة على مواصلة الاداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة<sup>(1)</sup>. وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): بين طريقة التدريب الفتري (المدال درويش و محمد حسن، 1984، صفحة 166)

### الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري<sup>(2)</sup>

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

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم مدة أو مسافة التمرين؛
- شدة التمرين؛
- عدد تكرارات التمرين؛
- عدد المجموعات او 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 نشطة أو إيجابية.

مثال:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري 200 متر يؤديون التدريب بشدة من 80/60%

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

<sup>1</sup> بوجليدة حسان، مرجع سبق ذكره:

محمد درويش و محمد حسين، مرجع سبق ذكره، ص 166:

- عدد المجموعات: 4 مجموعات.
- الراحة: ايجابية 60/45 ثانية بين كل التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات<sup>(1)</sup>.

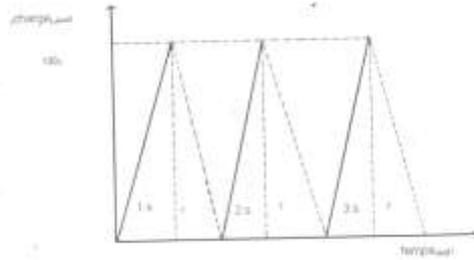
### 9-2-3 طريقة التدريب التكراري:

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

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.

- فترة الراحة بين التكرارات.

والشكل الموالي يوضح التدريب التكراري



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب التكراري (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 169)

### الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب التكراري<sup>(2)</sup>

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

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة **القوة القصوى**، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة

<sup>1</sup> بوجليدة حسان، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي جامعة المسيلة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، 2007/2006؛  
<sup>2</sup> كمال درويش و محمد حسين، مرجع سبق ذكره، ص 169.

ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة

-متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8 دقائق

-طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15 دقيقة

ب - شدة التمرين:

ج - تحديد تكرارات التمرين <sup>(1)</sup>.

### 9-2-4- طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من الطرق 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 البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse)، القوة (force)، والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) وتحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (forcedevitesse).

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي:

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

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

ج - تساهم في إكتساب الرياضيين لمسة الإدارة من خلال العمل الجماعي؛

د - التشويق والإثارة

هـ - توفير الجهد والوقت؛

و - تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين على أرضية الميدان.

### 9-2-5- طريقة مراقبة (contrôle) المنافسة :

وهو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية).

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعلية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

### 10 مفهوم حمل التدريب الرياضي :

<sup>1</sup> عادل عبد البصير، مرجع سبق ذكره، ص 169؛

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل<sup>(1)</sup>.

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

### 1-10-تعريف

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن لحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم<sup>(2)</sup>.

ويعرفه هارا بأنه كمية التأثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي والتي تسهم في تنمية وتثبيت واستمرار الحفاظ على الفورمة الرياضية<sup>(3)</sup>.

### 10-2-أنواع حمل التدريب الرياضي:

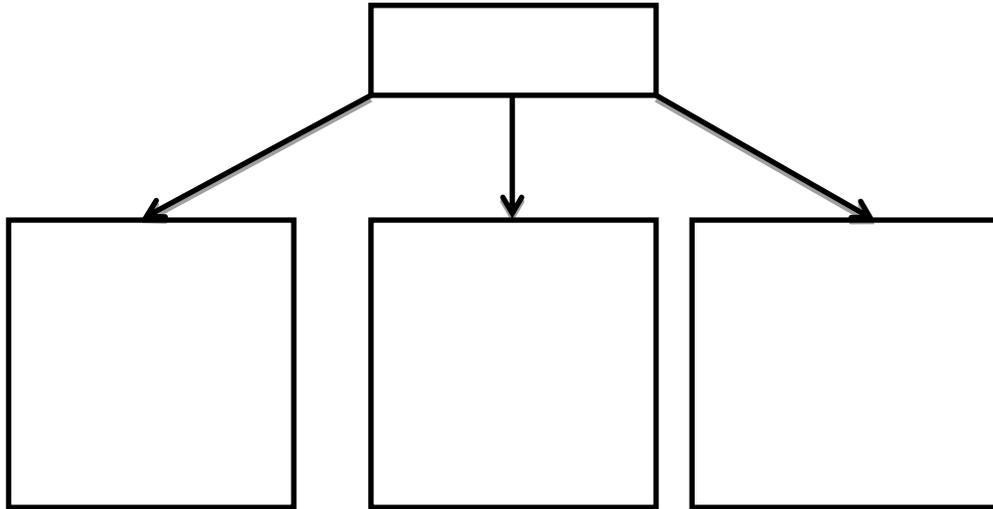
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

–الحمل الخارجي (charge extérieure)

–الحمل الداخلي (charge intérieure)

–الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب على المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض<sup>(4)</sup>.



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 42 .

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، مرجع سبق ذكره، 2002، ص 68؛

<sup>3</sup> منصور جميل العنكي، التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص 46؛

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين وعلي نصيف، مرجع سبق ذكره، 1987، ص 97؛

### 10-2-1- الحمل الخارجي (charge extérieure):

ويقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب ، ومستوى تركيزهلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من:

- شدة الحمل (intensité de la charge):

- حجم الحمل (volume de la charge):

- كثافة الحمل (densité de la charge).

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

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية :

### 10-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge):

تعتبر الشدة إحدى مكونات الحمل التدريبي المهمة وتمثل ((العنصر النوعي للعمل في وحدة زمنية معينة )) كما تمثل أيضا الصعوبة المميزة للأداء<sup>(2)</sup>.

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

#### درجات شدة حمل التدريب:

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

- الشدة القصوى
- الشدة الأقل من القصوى
- الشدة المتوسطة
- الشدة الضعيفة<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> كمال درويش ومحمد حسين، مرجع سبق ذكره، 1984، ص 173:

<sup>2</sup> منصور جميل العنكي، مرجع سبق ذكره، ص 48:

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين وعلى نصيف، 1987، ص 105:

**أ الشدة القصوى (intensitémaximal):**

هي الدرجة او المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا على أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز، ولابد أن يبذل قصارى جهده، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 05 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة، ويمكن استخلاص أنه كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا.

**ب الشدة الأقل من القصوى (intensitésub-maximal):**

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

**ج - الشدة المتوسطة (intensitémoyenne):**

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

**د - الشدة الضعيفة (intensité faible):**

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

**10-2-1-2 حجم حمل التدريب (volume de la charge):**

يعتبر حجم الحمل (volume de charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، وقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الإسترجاع} بين تدريب وآخر) . كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ، وتمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية. وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلف عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي ( 4 × 100 متر = 48 ثانية)<sup>(1)</sup> . وهناك نوعان من حجم الحمل التدريبي:

<sup>1</sup> بسطوسي أحمد، مرجع سبق ذكره، ص 51:

أ - الحمل النسبي: هو مجموع الزمن المتخصص للتدريب تقوم به مجموعة من الرياضيين أو فريق رياضي خلال وحدة تدريبية واحدة أو عدة وحدات، وإن أهميته قليلة بالنسبة لفرد الرياضي ضمن الفريق أي أن المدرب يعرف الزمن التدريبي للفريق وليس لديه معلومات دقيقة لكل فرد فيه.

ب - الحجم المطلق:

هو العمل المنجز في وحدة زمنية معينة للرياضي بصورة مستقلة، وعادة يعبر عنه بالدقائق<sup>(1)</sup>.

1-2-10-3 كثافة التدريب (densité de la charge)<sup>(2)</sup>:

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

وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة، بحيث تتمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة، وبصفة عامة فإن فترة الراحة البيئية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل. وهناك نوعان من الكثافة<sup>(3)</sup>:

أ - الكثافة النسبية:

وتمثل النسبة المئوية لحجم العمل المنجز من قبل اللاعب إلى مجموع الحجم في الوحدة التدريبية. ويتم حسابها بالمعادلة

$$\text{الحجم المطلق} \times 100$$

الكثافة النسبية =

الحجم النسبي

علما أن الحجم المطلق هو الحجم التدريبي المنجز من قبل اللاعب والحجم النسبي هو الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية.

ب - الكثافة المطلقة :

ويعبر عن النسبة بين العمل التدريبي الحقيقي فعليا المنجز من قبل اللاعب وبين الحجم التدريبي المطلق.

إن العمل الحقيقي المنجز من قبل الرياضي يمكن استخراجه عن طريق طرح حجم زمن فترات الراحة من قيمة الحجم المطلق كما يلي:

$$(\text{الحجم المطلق} - \text{حجم زمن فترات الراحة}) \times 100$$

الكثافة المطلقة =

الحجم المطلق

<sup>1</sup> منصور جميل العنكي، مرجع سبق ذكره، ص 54؛

<sup>2</sup> بسطوسي أحمد، المرجع نفسه، ص 54؛

<sup>3</sup> منصوي جميل العنكي، 2013، ص 57؛

### 2-10-2- الحمل الداخلي (charge intérieure):

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

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الإرتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي<sup>(1)</sup>.

### 2-10-3- الحمل النفسي (charge psychotique):

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

فالمواقف الإفعالية المرتبطة بالتدريب، والمنافسة تزيد من قيمة التعب الواقع على أجهزة الجسم، والكه الهائل من الجمهور و وسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوى الخصم، وحالة الإفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق تردد، إحباط..... إلخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة.

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من إرتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل أجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض اللاكتيك..... (حمل داخلي))، يرتبط تنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور و وسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والخوافز... إلخ<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> كمال درويش ومحمد حسين، مرجع سبق ذكره، 1984، 175؛  
<sup>2</sup> كمال درويش ومحمد حسين، مرجع سبق ذكره، ص 177؛

### 10-3- العلاقة بين مكونات الحمل:

ترتبط مكونات الحمل ببعضها البعض بصورة متباينة. إن العلاقة بين الشدة والحجم علاقة عكسية دائما، لأن إيقاع الشدة يسير بصورة معاكسة دائما مع إيقاع الحجم فإذا زادت الشدة فإن الحجم ينخفض والأمثلة كثيرة على ذلك فعندما يرفع اللاعب وزن ثقيل فإن عدد إعادة الرفة وتكرارها يكون قليل حتما والعكس صحيح على ذلك، فعندما الوزن خفيف فإن عدد التكرارات ستزداد.

إن هذه الظاهرة يتم تطبيقها لتحقيق هدف تدريبي معين، فالمثال أعلاه يكون الوزن خفيف والتكرارات عالية تتطور هنا مطاولة القوة أما إذا كان الوزن ثقيل والتكرار محدود جدا فإن التطور هنا للقوة القصوى.

إن العلاقة بين الشدة والكثافة طردية أي كلما تزداد الكثافة وهذا نجده في حالة التمرين بشدة عالية فإن الفترة الزمنية التي يستغرقها اللاعب لكي يعود إلى إعادة التمرين تستغرق فترة طويلة، وهذا نجده في تدريبات الركض بسرعة لمسافة قصيرة، فإن الفترة الزمنية التي يستعيد بها اللاعب قدرته ليؤدي مرة أخرى تكون طويلة.

أما العلاقة بين الحجم والكثافة فهي طردية أيضا ولكن أقل مما هي العلاقة بين الشدة والكثافة<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> منصور جميل العنكي، مرجع سبق ذكره، ص 58.

### الخلاصة:

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها ، لرفع القدرة الرياضي أو لاعب كرة القدم على الإنجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.



## الفصل الثاني



### تمهيد:

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو فريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب يسعى للوصول إليه بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف. فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات

### 1- ماهية التخطيط:

المعنا اللغوي للتخطيط: ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس))<sup>(1)</sup>.

المعنا الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

- إختلاف التعريف بإختلاف الفترة التاريخية؛
  - إختلاف الأهداف بإختلاف المجتمعات؛
  - إختلاف الأسس الإيديولوجية في الدول المختلفة؛
  - إختلاف المعنى بإختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط؛
  - إختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية؛
  - التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات؛
  - التخطيط هو مجموع التدابير المنتظمة للتغيير.
- ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى<sup>(2)</sup>:
- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط؛
  - تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه؛
  - لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط، وإنما اعباره شكلا من أشكال التعبير الإجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الإقتصادية والإجتماعية.
- لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:
- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل؛
  - أسلوب تنظيم لعملية التنمية؛
  - عملية تحقيق أهداف مستقبلية؛
  - عملية إختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات

### 2- تعاريف التخطيط:

تختلف تعارف التخطيط حسب مجال الإستخدام ويمكن تعريفه حسب ما يلي:

#### 1-2- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل:

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشام من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقه وأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالموارد الموجودة والأحوال والظروف السائدة. بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة))<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> محمد محمود موسى، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج ط1، القاهرة، ص104؛

<sup>2</sup> أحمد عبد العزيز الشرفاوي، التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل جامعة القاهرة، رسالة ماجستير معهد التخطيط، 1995-1996، ص 51؛

<sup>3</sup> شارل بتلهايتم، التخطيط والتنمية، ط2، (ترجمة إسماعيل صبري عبد الله)، دار المعارف، القاهرة، 1999، ص 21.

### 2-2- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل:

سيسود هذا النوع من التعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه: (( نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية))<sup>(1)</sup>.

ويعرف التخطيط بأنه: (( التنبؤ إلى أبعاد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة والإختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ))<sup>(2)</sup>.

### 3-2- تعريف التخطيط وفقا للتخصص:

من وجهة نظر الإداريين: ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد وإختيار السبل الأفضل لإستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة))<sup>(3)</sup>.

ومن وجهة نظر المديرين: (( يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في القياس لقياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المديرين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المديرين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي))<sup>(4)</sup>. ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط، وهي:

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

### 3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي<sup>(5)</sup>:

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في مجال الرياضي والإستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والإستعداد له))<sup>(6)</sup>، وعرفه Hodgetts بأنه: ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها))<sup>(7)</sup>.

<sup>1</sup> شارل بتلهايتم، مرجع سبق ذكره، ص 37.

<sup>2</sup> محمد محمود موسى، مرجع سبق ذكره، ص 107؛

<sup>3</sup> شارل بتلهايتم، المرجع نفسه، ص 41؛

<sup>4</sup> علي سلمي، التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، 1978، ص 15؛

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم حاد، مرجع سبق ذكره، ص 27.

<sup>6</sup> علي سلمي، المرجع نفسه، ص 17؛

<sup>7</sup> محمد محمود موسى، مرجع سبق ذكره، ص 119.

### 4- مقومات التخطيط:

#### 1-4- ملائمة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية:

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

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

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

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

هـ -ملائمة الظروف الداخلية بصورة مناسبة من المواد وغيره من الأمور الأساسية وبقدر ملائم ومناسبة محذره

العوامل بقدر ما يحقق من التخطيط الفعال.

#### 2-4- المخطط الفعال:

ويعتبر الفرد الذي يقوم بالتخطيط من أهم مقومات عملية التخطيط ولذلك يجب أن يتصف بمجموعة

أساسية من الصفات، ويقدر تحقق هذه المواصفات فيه بقدر اقترابه من التخطيط الفعال ومن هذه المواصفات (1):

أ - الإلتزام بالمبادئ والقيم: وهذا الأمر أساسي جدا لكي تسير خطوات عملية التخطيط من حيث أهدافها

وسياستها، وإجراءاتها وسائر خطواتها، وفق القيم والمبادئ الخاصة بالمؤسسة ولا تتعارض معها؛

ب -العلم المتخصص: لا بد أن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع، والذي يقوم بالتخطيطه، فيعرف ما هي

الأهداف الجيدة في هذا الموضوع وكيف يتم تحقيقها (2)؛

ج -إتساع دائرته المعرفية: يبيث أن يكون المخطط على دارية كبيرة وواعية 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 التنبؤ وتوقع

مناسب ومنطقي للمستقبل، ولا يعني هذا إطلاق توقعاته وتحقيقها ولكن التوقع المناسب للأمر قد يضع لها

مؤشرات في الواقع الحالي بما يحقق فاعلية للتخطيط (3)؛

#### 5-أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي (4):

لا بد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية لمن يقوم بعملية التخطيط:

#### 1-5-تحقيق الهدف:

يجب أن تنتج كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه، كما يجب أن تنبثق أهداف العمليات من

أهداف الخطة، وأهداف الخطة من أهداف الخطة العمة وهكذا وصولا إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة.

#### 2-5-العملية:

ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العملية في كافة الجوانب.

#### 3-5-الشمول:

<sup>1</sup> عبد الفتاح دياب حسين، الإدارة والتخطيط الإستراتيجي، دون ذكر دار النشر، 1996، ص 30-31؛

<sup>2</sup> عثمان مجد غنيم، التخطيط: أسس ومبادئ عامة دار الصفاء للنشر والتوزيع، 1989، ص 40؛

<sup>3</sup> عثمان مجد غنيم، المرجع نفسه، ص 44؛

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حجاد، مرجع سبق ذكره، ص ص 256-257.

من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي يشمل كافة جوانب الإعداد، كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

### 4-5-البيانات والمعلومات الصحيحة:

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الإنطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصائيات سليمة.

### 5-5-الواقعية:

يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

### 6-5-التدرج:

ويقصد بتدرج الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

### 7-5-المرونة:

بما ان التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكيد والغير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي بها، فإذا لو تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

### 8-5-الاستغلال الأمثل للإمكانات:

يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تديره من موارد.

### 9-5-التنسيق:

يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.

### 10-5-المشاركة الجماعية:

يجب أن يشارك في التخطيط ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

### 11-5-الإقتصادية:

توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي

### 6- أهمية ومزايا التخطيط<sup>(1)</sup>:

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

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها؛
- يبين مقدماً جميع الموارد اللازمة إستخدامها كما ونوعاً، وبذلك يمكن الإستعداد لكل الظروف والإحتمالات؛
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والإستقرار؛
- يمكن بواسطته التنبؤ بالإحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حجاد، التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1999، ص33.

### 7 - دور التخطيط للمدرب للهبوض بمستوى الأداء الرياضي<sup>(1)</sup>:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العامة لإكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلمه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

### 8 - التخطيط الرياضي:

نظراً لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضماناً لتحقيق الهدف في هذا المجال، فإن الوسيلة المثلى والمنهج الشائع والمستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضياً، فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في مجال المخطط له. بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضاً مستخلصاً بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الإستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع. ويقول (kockooshken) على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية (( إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الإتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))<sup>(2)</sup>. والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضاً واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالإتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في المجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقاً لهذه الإتجاهات الرئيسية كمايلي<sup>(3)</sup>:

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

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط، بل أيضاً يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات.

<sup>1</sup> أحمد الشافعي وأحمد فكري سلمان، مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان مصر، 1979، ص13.

<sup>2</sup> علي سلمي، مرجع سبق ذكره، 1978، ص 22.

<sup>3</sup> إبراهيم محمود عبد المتصود وحسين أحمد الشافعي، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية (المجلد 2)، الإسكندرية مصر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2003، ص104.

### 9 - خصائص تخطيط التدريب الرياضي<sup>(1)</sup>:

#### 9-1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

كما ان النظرة المستقبلية في التخطيط للتدريب الرياضي تعني أن القائم عليه إنما يمارس عملية مستمرة من التصور عما سيكون عليه الحال إذا اتخذ قرار معيناً وما هي الآثار المترتبة عليه.

#### 9-2- الترابط والتسلسل والإستمرار في إعداد اللاعب:

إن تخطيط للتدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة ومترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج، كما أن التداخل والتكامل بين المراحل التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي أن خطة التدريب من إعداد بدني الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبدا نشاطا منفصلا أو منعزلا.

#### 9-3- كامل جوانب إعداد اللاعب:

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

#### 9-4- وجود خطة لإعداد اللاعب:

إن التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة الترتيب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة، وهي أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطط واضحة ومحدودة، والتالي أن تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط إهدارا للوقت والمال.

كما أن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط، وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة<sup>(2)</sup>.

### 10 أهم نواحي التخطيط لتطوي الحركة الرياضية :

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية الرياضية؛
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس؛
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية، والتكتيكية)؛
- رفع مستوى الإنجازات الرياضية لتحطيم الأرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية)؛
- الإهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق؛ العلاقات، الإجتماعية).

### 11 عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد الأهداف المطلوب الوصول إليها بالجهد الجماعي؛
- رسم السياسات، أي القواعد التي تحكم تصرفات المرؤوسين في إستخدامها للعناصر المذكورة؛
- تحديد العناصر كما ونوعا الواجب إستخدامها لتحقيق الأهداف سواء كانت هذه العناصر مادية أو بشرية؛
- اقرار الإجراءات، أي الخطوات التفضيلية التي تتبع في تنفيذ مختلف العمليات؛
- وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيبا زمنيا<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حاد، مرجع سبق ذكره، ص 253؛

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حاد 2001، المرجع نفسه، ص 254.

لضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا تتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعلية وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والإرتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والإنصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقديم<sup>(2)</sup>.

### 12 تعريف التخطيط للتدريب الرياضي:

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب لرياضي من الأسس الهادف لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائياً بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط الرياضي.

ويعرف (مافيف) ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه))<sup>(3)</sup>.

### 13 أنواع التخطيط الرياضي:

- تخطيط طويل المدى
- تخطيط قصير المدى
- تخطيط الجاري

#### أ تخطيط طويل المدى<sup>(4)</sup>:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرضة الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة 04 سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد تكون سنين كلفترة بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالمي بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى إتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الدورة فترات الثلاثة وهي: الإعداد والتحصير الجيد للممارسين كل النواحي، والإهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل إكساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الإنتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتمثل في الراحة النشطة أو الإيجابية.

<sup>1</sup> عواد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005، ص32.

<sup>2</sup> طلحة حسام علي وعلاء عيسى مطر، مقدمة في الإدارة الرياضية ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص62.

<sup>3</sup> محمد محمود موسى، مرجع سبق ذكره، ص108؛

<sup>4</sup> أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979، ص17.

### ب تخطيط قصير المدى:

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

### ج-التخطيط الجاري:

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

■ الواقعية

■ دقة المتابعة.

### 14 أنواع خطط التدريب الرياضي طبقاً للهدف المطلوب للوصول إليه:

وهناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي أهمها:

■ خطط التنمية الرياضية طويلة المدى (الإعداد طويل المدى)؛

■ خطط الإعداد للبطولات الرياضية؛

■ خطط سنوية؛

■ خطط جزئية أو فترية (لفترة محددة)؛

■ خطط يومية.

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة القدم السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط طويل المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مدها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تكلم الأمر ضرورة الوضوح والتحديد الشامل لمحتوياتها<sup>(1)</sup>.

### 1-14- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى<sup>(2)</sup>:

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا من التخطيط على فترة تتراوح غالباً ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أو يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن تشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف والواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدي ممارسي كرة القدم الطويلة، الذي هو محاولة

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره، ص 32؛

<sup>2</sup> إبراهيم محمود عبد المقصود وحسين أحمد الشافعي، مرجع سبق ذكره، ص 112-13.

لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرفق.

وعلى ذلك فإن دوام الإرتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوبة بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية والمهارية الحركية والقدرات الخططية والمعارف والمعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت اللازم لتحقيق كل المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها.

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين منها من الألعاب، كالألعاب الأولمبية أو الدورات العربية. مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات علمية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي وإمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها ومن المزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي.

### 14-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل:

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة؛
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب؛
- الإدماج الإجتماعي للشباب المنحرفين؛
- نشيط رياضة الحي؛
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعين الاعتبار الموارد المالية للنادي<sup>(1)</sup>.

### 14-2- خطط الإعداد للبطولات الرياضية:

وتمثل في تخطيط التدريب الرياضي ما بين 2-4 سنوات إستعدادا للبطولات الرياضية مثل البطولات الإقليمية، والأولمبية والعالمية.. غالبا ما تنقسم هذه الخطط إلى خطط فترية يشتمل كل منها على خطة سنوية تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف المعينة حتى يمكن بذلك ضمان الوصول إلى الهدف النهائي المتوقع، وتتميز خطط الإعداد للبطولات الرياضية بالتجديد التفصيلي الواضح للأهداف بالمقارنة بخطط الإعداد طويل المدى<sup>(2)</sup>.

### 14-3- خطط سنوية:

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أداءها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية وأن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة القدم، وذلك بمراعات الإمكانات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بمخافيره وعدم الإصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة.

<sup>1</sup> بنكلي كرم، الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2003، ص ص 15-16؛

<sup>2</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره، ص 43.

### 14-3-1- أهداف الخطط السنوية:

- خلق نشاطات جديدة للنادي؛
- تنظيم تظاهرات رياضية؛
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي؛
- إنشاء العلاقات الداخلية؛
- إكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين؛
- إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب؛
- التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة.

### 14-4- خطط جزئية (فترية):

الخطط الجزئية ما هي إلا خطط لفترات او مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى أربع أسابيع، ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عملية التدريب الرياضي. ويحتوي هذا النوع من التخطيط على الموارد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطوة، كذلك طرق تنظيم درجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية، دورة الحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها ومحتوياتها المختلفة من الخطة السنوية، ويمكن إستخدام مثل هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل فترة الإعداد، أو فترة المناسبة مثلا وذلك لسهولة التقدم والمتابعة<sup>(1)</sup>. ومن أشكال الدورات التدريبية نذكر ما يلي:

### 14-4-1- الدورة التدريبية الصغرى:

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة وحدات تدريبية، تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقا للأسس الفسيولوجية، وفي مقدمتها إيقاع التعب والإستثناء، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعا داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها إستخداما هي فترة أسبوع، نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوما وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبيا، غير أن أكثرها إستخداما دورة الحمل الأسبوعي<sup>(2)</sup>.

### 14-4-2- الدورة التدريبية المتوسطة:

تستخدم الدورات التدريبية الصغرى بأشكالها المختلفة كأساس أو قاعدة تتكون منها الدورات المتوسطة، و تشمل الدورة التدريبية المتوسطة على دورتين تدريبيتين على الأقل، ومن الناحية العلمية للتدريب، غالبا ما تتكون الدورة التدريبية المتوسطة من ثلاثة إلى ستة دورات صغيرة، وتستمر لفترة قد تصل من شهر إلى شهر ونصف تقريبا،

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره، ص 52.

<sup>2</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره، ص 52-53.

ويتوقف التغير الذي يحدث في نظام ترتيب الدورات الصغيرة على منطق بناء التدريب، فالدورة المتوسطة تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي<sup>(1)</sup>.

### 14-4-3- الدورة التدريبية الكبرى:

يشمل التدريب في دائرة تدريبية الكبرى عادة لفترة ستة أشهر أو سنة كاملة وهو مفرد أو مزدوج نظرية التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي وفقا للحاجة إلى أحد أو اثنين من المنافسة في الفترات السنة.

ويقصر في إختيار الأحداث (المسابقات) التي يمكن القيام بها إلا في الهواء المطلق (وخاصة مسابقات المضار والميدان). ومع ذلك يتم تجنب إذا كانت هناك فترتين تنافسية من خلال إطالة الموسم التدريبي بحث الوصول بالموسم إلى نهاية الصيف، ويجب الإلمام بالمبادئ الفسيولوجية للحفاظ على قدرات الأداء للرياضيين. كما ينبغي عند تصميم الدائرة التدريبية الكبرى تتابع عن كثب للتدريب على المدى الطويل للخطة التدريبية.

### 14-5 خطط يومية:

لضمان العمل اليومي المنظم والدقيق للمدرب يستلزم الأمر الإستعانة بمخطط يومية مسجلة من واقع المخطط الجزئية أو السنوية، وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

ويمكن التفريق بين وحدة التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسية لها، والتالي تختلف محتوياتها وشدة الحمل داخلها، فهناك وحدة تدريب تغلب عليها الجانب البدني، وأخرى الجانب المهاري، وثالثة الجانب الخططي... إلخ، وقد تكون هناك وحدة او وحدتان أو ثلاثة وحدات تدريبية في اليوم، وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية.

وهناك بعض النقاط الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تخطيطه وتنفيذه لهذه الوحدة ويضمن نتائجها:

- أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة؛
- أن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة؛
- تحديد أزمئة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة؛
- ان تكون الأحوال التدريبية محددة بدقة وموضوعية على أسس علمية؛
- أن تنظم وتنسق الأحوال التدريبية وشدتها مراعية مواعيد المباريات؛
- تحديد أسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية من حيث تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين؛
- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة<sup>(2)</sup>.

### 15 مفهوم الأداء:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره ص 55،  
<sup>2</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، المرجع نفسه ص 57-59.

يعرف الأداء: بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما:

-مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي بواجباته ومسؤولياته؛

-يمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى إرتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله.

ويرى توماس (thomas) 1989 أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا إرتباطات بين مفاهيم عديدة ك: القدرة، الإستعداد، الدافعية.....، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء: هو الإستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والإدء بصفة عامة هو: إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً<sup>(1)</sup>.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي والحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات<sup>(2)</sup>.

### 16 أنواع الأداء:

تمثل أنواع الأداء في:

**1-16 أداء المواجعة:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يواجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

**2-16 الأداء الدائري:** طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

**3-16 الأداء في محطات:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات وأدوات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

**4-16 الأداء في مجموعات:** يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي<sup>(3)</sup>.

### 17 متطلبات الأداء للاعب كرة القدم:

#### 1-17 المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية، فكرة القدم الحديثة تنصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهلها ذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث ير جع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي لاعب خاصة أثناء

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص162.

<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في القويم والتزيم البدنية المجلد ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص17.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة 1998، ص ص41-42.

المباريات، فإن التدريب لتنمية وتطوير البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخطئية وذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب في كرة القدم بالأداء المهاري والخطئي للعبة وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة القدم الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة القدم، وتزود اللاعب بالقدرات المعارية والخطئية، على أن تكون مرتبطة بالإعداد البدني العام إرتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة الشاملة، فقد ألتى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاع وهجوما إذ انبسطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتل عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أحمزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

### 2-17- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والانتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، و تتمثل في المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم في المتطلبات المهارية والهجومية والدفاعية والمتطلبات المهارية لحراس المرمى.

### 3-17- المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة القدم، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والإقصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق فوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:

#### 1-3-17- المتطلبات الخطئية الهجومية والدفاعية ويتضمن ما يلي :

خطط هجومية فردية، جماعية؛

خطط هجومية للفريق

خطط هجومية للحالات الخاصة

خطط دفاعية فردية، جماعية

خطط دفاعية للفريق

#### 2-3-17- المتطلبات الخطئية الهجومية لحراس المرمى: وأهمها ما يلي:

تمرير الكرة

اللعب الدفاعي لحراس المرمى

التعاون مع المدافعين

### 4-17- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والإرتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية. فنظراً للأداء الحديث في كرة القدم خاصة للاعبين وفرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات<sup>(1)</sup>.

### 18 الأداء المهاري:

#### 1-18- مفهوم الأداء المهاري:

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والإنسانية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد. ومعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتدريبات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة<sup>(2)</sup>.

#### 2-18- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إدارية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة<sup>(3)</sup>.

#### 3-18- مراحل الأداء المهاري:

الأداء المهاري للحركات الرياضية يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، ويتوقف وتقسيم مراحل تعلم المهارات الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبية على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، صص 29-38؛

<sup>2</sup> محمد لطفي السريج ووجدي مصطفى الفاتح، مرجع سبق ذكره، ص152؛

<sup>3</sup> محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، المرجع نفسه، ص153.

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب ، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال.

### 18-3-1- مرحلة إكتساب التوافق الأولي لمهارة الحركة:

هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة تعلم المهارة الحركية وتنتهي تقريبا حينما يكون الناشئون قد إكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية، وبمعنى آخر إكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع إعتبار لمستوى جودة الأداء، وعلى المدرب توقع افتقار الناشئين لدقة الأداء في هذه المرحلة، فعلى سبيل المثال قد تتعدى الحركة المدى المطلوب لها أو تقل عنه أو قد تتميز بالافتقار للإنسانية والتوافق، كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب من المستوى المتدني للأداء فيها.

### 18-3-2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للحركة:

تبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار أداء مهارة الحركة بصورتها الأولية، حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأداء الحركي، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا وإنسيابيا وتختفي الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها، ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة، كما يبدو وكأن الأداء أصبح أكثر إقتصاديا في الجهد المبذول، ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين لإكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه، وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال التغذية الراجعة المؤثرة.

### 18-3-3- مرحلة إتقان وتثبيت وتكامل المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وإنسيابيا، يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل، والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والإنسجام، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول للاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير إشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر وكذلك في المباريات التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى إن يؤدي المهارة آليا وبدون تفكير أثناء المباراة وترتبط هذه الآلية بالدقة والأنتقان والتكامل التام للمهارة<sup>(1)</sup>.

## 19 الأداء الخططي:

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل المساعدة على قها في ترابط وتكامل المساعدة على إتخاذ القرار والسلوك المناسب في المواقف المختلفة وفي حدود قانون اللعبة<sup>(2)</sup>.

### 19-1- أهداف الأداء الخططي:

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا تغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة

<sup>1</sup> محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، مرجع سبق ذكره، ص 162-164؛

<sup>2</sup> كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن 21، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن 2004، ص ص 117-118.

التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والإستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول غلة أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت؛
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي؛
- إستخدام إمكانياته بأقصى ماتحتاجة المنافسة وبشكل إقتصادي؛
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة، وتحسين مستوى التوقع خلال التنافس؛
- الإعتماد على النفس بوضع المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة؛
- تحقيق أعلى درجات الإنتباه لمجريات التنافس<sup>(1)</sup>.

### 2-19- أهداف الأداء الخططي:

#### 1-2-19- تحصيل المعلومات الخططية:

- إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولإتخاذ الإجراءات المناسبة، وتمثل هذه المعلومات الخططية في:
- معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس وإستغلال ذلك في حل الوجبات الخططية؛
  - امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن إستخدامها في المنافسة؛
  - معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المناسبة؛
  - تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

#### 2-2-19- إكتساب المهارات والقدرات الخططية:

يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجباته التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك يجب إستخدام مقدراته البدنية ومهاراته الحركية وإستعداداته النفسية بما يتلائمومتطلبات المنافسة<sup>(2)</sup>.

### 3-19- مراحل الأداء الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية:

#### 1-3-19- مرحلة فهم وإكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

تظهر أهمية إكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة وإختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ، فالمعارف والمعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف

الخططة وكيفية وتوقيت أداؤها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية.

#### 2-3-19- تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع خطة الجديد، حيث يجب العناية

<sup>1</sup> محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، مرجع سبق ذكره، ص 173.

<sup>2</sup> محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، مرجع سبق ذكره، ص 176-177.

بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع إرتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العلمية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الإستجابات المختلفة التي يتحمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابته مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلاً كافياً كي يتم استيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية:

تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة.

تعلم الأداء الخططي للتغيير في طبيعة المواقف

تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة

### 19-3-3-3- تمية وتطوير القدرات "التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية":

يتطلب تعلم وإتقان اللعب الأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات محاربية وخبراتخطوية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد في إستخدام ما لديه من خبراسابقة بصورة ملائمة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى مايمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تميئها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الإبتكار والإبداع<sup>(1)</sup>.

### 20 زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة:

يعتبر زمن الأداء الفعلي معيار أو مؤشراً لإنتاج الطاقة، ويعرف زمن الأداء الفعلي بالزمن المستغرق لأداء المهارات وكذلك الزمن المستغرق لإتمام المبارات أوالمسابقة، فزمن المباراة في كرة القدم 90د على شوطين، 40 د على شوطين في كرة السلة، 60د على شوطين....، وهكذا من هذه الأزمنة يتضح أن النظام الهوائي هو نظام السائد في إنتاج الطاقة لمثل هذه الرياضات مع الأخذ بعين الإعتبار أن الأداء المهاري المنفرد لمهارات اللعبة داخل المباراة كالوثب والتصويب أو ركل الكرة في كرة القدم وما إلى ذلك من مهارات يتم العمل فيها بشدة عالية ولفترة محدودة لعدة مرات في المباراة الواحدة فالأداء المهاري في حد ذاته يعتمد على نظام الهوائي والأنشطة المتشابهة من حيث طبيعة الأداء تنطبق عليها نفس القاعدة، فكرة القدم وكرة السلة والهوكي وكرة اليد والمصارعة....، كلها أنشطة تعتمد على المهاراتتستغرق أزمنة محددة داخل إطار مباريات أزمنتها طويلة نسبياً.

### 21 سلوك الأداء في كرة القدم:

إن سلوك الاداء الذي يقوم به لاعبي كرة القدم تحده ثلاث عوامل رئيسية هي:

#### 1-1- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه ودوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافعه تدفعه للقيام بذلك.

#### 2-2- القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

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

#### 3-2- إدراك اللاعب لدوره:

<sup>1</sup> محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، مرجع سبق ذكره، ص ص 177-178.

ويقصد بهذا تصورات اللاعب وانطباعاته عن السلوك والانشطة التي تتكون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره<sup>(1)</sup>.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية والرياضية وحتى الإجتماعية من التسهيلات بتطبيق القدرات والكفاءات والوصول إلى مستوى من الأداء والنتائج.

### 22 للعوامل الفيزيولوجية المرتبطة بأداء التحمل والعلاقة بينها :

#### 22-1- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين:

منذ الثلاثينات وهو معروف أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للاعب التحمل في المستوى العالي مرتفع إلى حد كبير، ويعتقد أن هذه القيمة العالية نتيجة لكل من تأثير التدريب والموهبة أو الإستعداد الفطري، وقد حددت بعض الدراسات القديمة (روبنسون وآستروند) الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في أبطال الجري بأنها تزيد عن 81,5 مللتر/كغ/د في حين أن الدراسات الحديثة حددتها بـ 87,7 مللتر/د/كغ كأعلى قيمة، وبناء على ذلك فإن التحسن الذي حدث في النتائج المسابقات خلال النصف الثاني من القرن الماضي لا يمكن إرجاعه لزيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للاعب هذه الأيام على الرغم من أن هذا الحد يعتبر واحداً أهم عوامل النجاح في أداء مسابقات الطويل المتوسط وهو ما يوضحه فرق الأداء بين لاعبي الماراتون الذين يتمتعون بحد أقصى واحد لاستهلاك الأوكسجين<sup>(2)</sup>.

#### 22-2- الأوكسجين المستهلك في الحركة:

ظهر في السبعينات والثلاثينات كبير بتحديد أفضل طرق إستخدام القوة الهوائية القصوى مسابقات التحمل، فأثناء الجري يتناسب حد استهلاك الأوكسجين مع السرعة، لذا فإنه عند مستوى سرعة معينة قد يختلف حد استهلاك الأوكسجين المطلوب من فرد لآخر (كوستل 1973، سفيد نهاج 1984) وعلى الجانب الآخر فإن الفروق قد تكون قليلة أو غير موجودة عند مقارنة مجموعات من اللاعبين المتميزين من لاعبي مسافات مختلفة.

ففي لاعبي المستويات العالية الذين يتميزون بفروق ضيقة في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، لوحظ أن اقتصاديات الجري في سرعات مختلفة ترتبط ارتباطاً قوياً بمستوى الأداء في مسابقات 10 آلاف متر، وكما هو الحال بالنسبة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، فإن هناك ارتباطاً ضعيفاً بين الأوكسجين المستهلك في الجري ومستوى الأداء.

#### 22-3- القدرة الهوائية الكلية:

أي أن الأداء في مسابقات التحمل كالجري يمكن أن يتم بطرق مختلفة ويمكن مقارنة لاعبين من لاعبي المستوى العالي المختلفين في الخصائص الفيزيولوجية، فالنوع الأول يتميز بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين العالي ولكنه غير إقتصادي في جريه، أما النوع الثاني فعكس الأول إذ يتميز بإقتصاديات حركة عالية رغم أنه أقل من مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

في معظم الأحيان تكون نتائج هذه الاختلافات محددة في المستوى الرقي ويلعب كل من التدريب والموهبة دوراً أساسياً في ذلك، ولكي يمكن حساب علاقة هذه الاختلافات الفردية بمستوى الأداء فقد استخدم أسلوب الحساب للإستهلاك الجزئي للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند الجري بسرعة محددة (15 كم/سا أو 20 كم/سا).

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص 167.  
<sup>2</sup> سفيد نهاج، 1985.

### 22-4- العتبة الفارقة اللاكتيكية:

حيث استخدمت ( 04 ملليمول/ل) كأعلى قيمة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم في حالة الإستقرار التي يجب أن يتم المحافظة عليها أثناء الجري وهي ترتبط بالقطع السريع التي يجري بها اللاعب<sup>(1)</sup>.

### 23 المتعب خلال أداء التمارين الرياضية المختلفة:

يكون التناسق الخاص في الأنظمة القيادية وآليات التعب مميّزا للتمارين المختلفة وعند أداء تمارين القدرة اللاأكسجينية القصوى يكون للعمليات التي تحدث منظومة العصب المركزي والجهاز العصبي- العضلي المنفذ دورا مهما جدا في تنمية التعب، وفي وقت أداء هذه التمارين يتوجب على المراكز الحركية العليا تنشيط وبشكل أقصى العدد الممكن من الخلايا العصبية الحركية الخاصة للعضلات العاملة وتأمين النبضات ذات النوعية المرتفعة فمثل هذا السيطرة الحركية المشدودة يمكن أن يحتفظ عدة ثواني فقط، وينخفض تردد نبضات بصورة مبكرة ويحدث توقف في الخلايا العصبية الحركية السريعة ثم يتم استهلاك الفوسفاجينات بشكل سريع ومطلق في العضلات العاملة وخاصة فوسفات الكرياتين لذا يشكل نضوب الفوسفاجينات المصادر الأساسية القادرة على تأمين هذا العمل واحدا من آليات التعب الرئيسية عند أداء هذه التمارين، إن تحلل السكر اللاأكسجيني يتضاعف بشكل بطيء لذا بعد مرور عدة ثواني من العمل بزيادة تركيز الأسيد في العضلات المتقلصة بكمية غير كبيرة، إن لأنظمة التأمين الوظيفي دورا هاما في أداء هذه التمارين وبالتطابق في تنمية التعب نظرا لنشاطها وعند أداء تمارين القدرة اللاأكسجينية القريبة من القصوى المحددة لتنمية التعب تعمل التغيرات الجارية في منظومة العصب المركزي وفي الجهاز العضلي المنفذ بنفس الطريقة وكما هو الحال عند العمل اللاأكسجيني الأقصى، يجب أن تؤمن منظومة العصب المركزي نبضات ذات تردد عالي لغالبية الخلايا العصبية الحركية التي تمد العضلات الأساسية العاملة بالعصب ويجري في الخلايا العضلية نفسها استهلاك شديد لتمثيل الغذائي اللاأكسجيني القريب من الأقصى مما يؤدي إلى إنخفاض سرعة تحلل الكليكوجين في العضلات من جهة ويؤدي التأثير الغير الجيد على نشاط منظومة العصب المركزي من جهة أخرى<sup>(2)</sup>.

### 24 للتطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية:

تمثل التطبيقات الغذائية في تحسين الأداء الرياضي في الأوقات المختلفة للوجبات التي يتناولها الرياضي فيما يلي:

#### 24-1- الغذاء خلال يومين إلى ثلاثة أيام قبل المنافسة:

تمثل الوجبات التي يتناولها الرياضيون خلال الأيام الأولى قبل المنافسة أهمية كبيرة بالنسبة للأداء أثناء المنافسة، لأنها تلعب دورا هاما في تزويد الجسم بالكليكوجين الذي سوف يخزن في العضلات العاملة، فالرياضي يجب أن يكون لديه المخزون الكافي من الكليكوجين عند مستوياته الطبيعية أو مستويات أعلى عندما يشارك في المنافسات الرياضية.

#### 24-2- وجبة ما قبل المنافسة:

يري العديد من العلماء أن هذه الوجبة يجب أن تكون قليلة جدا من أجل تحسين الأداء وتقليل الإحساس بالجوع لأن هذه الوجبات الغذائية التي تسبق المنافسة يجب ألا تتعارض مع مستوى المجهود المبذول ولا تكون المعدة ممتلئة عند المشاركة في المنافسة مما يسبب الشعور بالغثبان، وشروط هذه الوجبة هي:  
أن تكون صغيرة وسهلة الهضم لدرجة أن الفرد الرياضي لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة؛  
يجب أن يكون محتوى طعام هذه الوجبة مألوفاً للرياضي وذوا توابل قليلة وطهي جيد كي لا يسبب ألم في الهضم.

<sup>1</sup> طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص ص 184-185.  
<sup>2</sup> محمد حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005، ص 380.

### 24-3- وجبة ما بعد المنافسة:

يجب مراعاة الوقت المناسب الخاص بوجبة ما بعد المنافسة لأنه يمثل أهمية كبيرة، حيث يجعل إستعادة تزويد العضلة بالكليكوجين أسرع عندما تناول هذه الوجبات خلال الساعتان الأوليتان بعد التمرين أو المنافسة، أو الوجبات الصغيرة الدسمة والتي يوصى بها اللاعبون بعد التدريبات، يمكن أن تمد أيضا الجسم بالجلوكوز الذي يحتاج إليه الجسم لإستعادة تكوين الطاقة

### 24-4- خطورة تناول الغذاء أثناء المنافسة:

إن تناول كمية من الطعام أثناء المنافسة أو التدريب سيؤدي إلى إمتلاء المعدة مما يسبب حدوث ضيق في التنفس وتناقل حركة الجسم وأحيانا الرغبة في النوم، هذا كله يسبب أثر غير إيجابي على الأداء لكن لا يضر الرياضي تناول أو شرب كمية قليلة من السوائل كالماء والعصير...، لتعويض الكمية من هذه السوائل المستهلكة أو لتجديد الطاقة<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> محمد علي أحمد القط، فيسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة المركز العربي للنشر، القاهرة، 2006، ص ص 136-140.

### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في التخطيط لطرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول للاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل إقتصاد في المجهود، كما أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية وال نفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي، وحسب العناصر السالف ذكرها في هذا الفصل نكون قد أعطينا نظرة شاملة عن التخطيط والأداء الرياضي لكرة القدم، إلى ذلك فإن لعنصر متطلبات الأداء للاعب كرة القدم علاقة وطيدة بالجانب الميداني.



# الفصل الثالث



تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من صنف اقل من 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة من حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة. تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والإنفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمر، وبداية مرحلة المراهق تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل إختلاف العلماء الذين إختلفوا في إعطاء مفهوم واسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تتعرضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي.

### 1 - تعريف فئة الاشبال وتحديداتها:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي: الأصغر، الأشبال، الأواسط، الآمال، الأكبر والفئة الوسطى هي فئة الاشبال، المحددة بالمرحلة العمرية u17 اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة حاسمة وهامة في حياته ألا وهي المراهقة، وما هي إلا مرحلة تدعم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والإنطواء تحت لواء الجماعة.

### 2 - خصائص النمو عند الاشبال:

يتميز نمو لاعب فئة الاشبال بعدة خصائص، جسمية، إفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الاشبال هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

#### 1-2 النمو الجسمي:

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد الباروة في نمو المراهقة، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيسيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمتقصد بالنمو الفيسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي. فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة 29سم بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الإجتماعي وإذا في لاحظ المراهق أي إنحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك الإنطواء والإنسحاب»<sup>(1)</sup>.

#### 2-2 النمو الحركي:

«تميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما ويزداد نشاطه وقوته وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي **يميل** بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات»<sup>(2)</sup>.

#### 3-2 النمو النفسي:

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ودينية، ومن ناحية أخرى يعبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات»<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> توري الحافظ، 1990 المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ص 48؛

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة ط4، عالم الكتب، القاهرة، ص 339؛

<sup>3</sup> جوزيف عبود كبة ص 25.

« كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة، فتتولد الإهتامات الدينية على العكس مع الإرتباك الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس»<sup>(1)</sup>.

#### 4-2 النمو الإجتماعي والأخلاقي:

« من المظاهر الأساسية للنمو الإجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الإجتماعية، كما يلاحظ إتساع العلاقات الإجتماعية وتكوين الصداقات كم يبدأ شعور المراهق المسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به مشاركته لأحداثه كما نشير إلى إرتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الإجتماعية، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال وكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه»<sup>(2)</sup>.

#### 5-2 النمو العقلي:

« تتميز هذه المرحلة بالإهتمامات التكنيكية الإطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى إهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الألية للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان. كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري. والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً ومنتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة»<sup>(3)</sup>.

#### 6-2 النمو الإنفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولهذا هناك نمو إنفعالي يميز المراهق منه:

- شدة الحساسية والحجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفاً من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية؛
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافاً للطفل الذي يميل للواء الأسرة، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته؛
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطاً بالتوتر الإنفعالي واحتمال الفشل؛
- كما هناك عدم إستقرار إنفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها؛

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 272؛

<sup>2</sup> محي الدين مختار، محاضرات علم النفس الإجتماعي، 1982، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 116؛

<sup>3</sup> مصطفى غالب، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة ط1، مكتبة الهلال، بيروت، 1979، ص 29-30.

■ ولكن الممنوع غالباً مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصاً أعراضاً عصبية مثل القلق العصبي، توهم المرض، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب؛

■ وفي دراسة لـ 82 حالة: "أضواء على نفسية المراهق المصري، لصامويل مغاريوس" سيات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالإنطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ 82 حالة<sup>(1)</sup>.

«أما نمط المراهقة المتمرد فتتقسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة، وهناك المراهقة المنجزة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل: السرقة، الكذب والغش والهروب من المنزل، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الإجتماعية، ولكن يبدو أن الإستجابة السلبية أكثر من الإستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين<sup>(2)</sup>.

### 3- أزمات فئة الاشبال:

تواجه لاعب فئة الاشبال أزمات تعيق نموه النفسي والإجتماعي وحتى الأخلاق بخاصة في مثل هذه الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة، والسبب يعود إلى المحيط الإجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الاشبال أو بصفة أعم اللاعب المراهق.

#### 3-1- الأزمات النفسية:

تقف أمام تطورات اللاعب المراهق نحو التجديد والإستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطوع ويمكن تقسيمها إلى أزمات إفعالية و رغبات جنسية ونزعات عدوانية

#### 3-1-1- الأزمات الإفعالية:

تتميز إفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات، حيث نجده يتقلب من افعال إلى آخر في مدى قصير فهو يتقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في افعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني وكذلك عند افعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإرتزان الإفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية: الإعتناء بالنفس، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق بأنه لم يعد طفلاً صغيراً لا يؤخذ له برأي<sup>(3)</sup>.

#### 3-1-2- الرغبات الجنسية:

يشعر المراهق أنه كبر واكتمل من الناحية الجنسية، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجارحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع. فالتصور في الموارد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الإفعالي. وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهالة وأدعياء المعرفة من الآباء غالباً ما يزيدون الطين بلة، ويشغلون على كواهل آبائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير<sup>(4)</sup>.

<sup>1</sup>الزين محمود محمد، سيكولوجيا النمو والبالغية، دار الكتب الجامعية، 1978-1979، ص 223؛

<sup>2</sup>مالك سليمان محول، علم النفس المراهقة والطفولة مطابع مؤسسة الوحدة، دمشق، ص 277؛

<sup>3</sup>مصطفى غالب، مرجع سبق ذكره، ص 33؛

<sup>4</sup>نوري الحافظ، مرجع سبق ذكره، ص 51-52

### 3-1-3- النزعة العدوانية:

من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا الإعتداء بالضرب والشم على الزملاء، الإعتداء بالسرقة، إلقاء التهم على الزملاء<sup>(1)</sup>.

فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبه حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم.

### 3-2- الأزمات الاجتماعية:

#### 3-2-1- علاقة اللاعب المراهق بالأسرة:

يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملاته لا تناسب ما وصل إليه من نضج، ولا تفر رجولته كفرد له ذاتيته، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها: العناد والسلبية وعدم الإستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة<sup>(2)</sup>.

#### 3-2-2- الإختلاف في المستوى:

من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم إستقراره الإفتعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبنا بالعائلة، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الإشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة<sup>(3)</sup>.

### 3-3- الأزمات البدنية:

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية.

#### 3-3-1- أزمات حركية:

في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات، وظهور علامات التعب بسرعة، حيث يرى العالم هامبرجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في مايلي:

أ **الإفتقار إلى الرشاقة:** أن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

ب **الزيادة المفرطة في التحركات:** كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني ذلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الإقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.

ج **نقص القدرة على التحكم:** يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقه اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

<sup>1</sup> مصطفى غالب، مرجع سبق ذكره، ص 33.

<sup>2</sup> مصطفى غالب، المرجع نفسه، ص 33.

<sup>3</sup> مصطفى غالب، المرجع نفسه، ص 33.

د - التعارض في السلوك الحركي العام: يتميز سلوك المراهق بعدم الإستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة تجده دائب الحركة وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفتور والتناقل التي تصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية بذل الجهد<sup>(1)</sup>.

### 3-3-2- أزمات صحية:

إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب عليه تنظيم الأكل والعرض عبدلى الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها إضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم<sup>(2)</sup>.

### 4 - خصائص لاعب فئة الأواسط:

#### 1-1- الصفات البدنية:

- السرعة الإفعالية: تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الإنطلاق بسرعة نحو المرة القادمة للوصول إليه قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.

- سرعة الحركة: وهي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة

- سرعة الإستجابة: وهي القدرة على الإستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.

- القوة: هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي<sup>(3)</sup>.  
وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفقات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزامحة للإستحواذ على الكرة بين

اللاعبين

- القوة المميزة بالسرعة: تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد المرة

- الرشاقة: يجب التدريب عليها يوميا، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء

- المرونة: لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في إنسيابية الحركات.

- المداومة والتحمل: التحمل جزء هام من اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الإستمرار في أداء متطلبات المبارات بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإدارية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للإستحواذ على الكرة

<sup>1</sup> سعيد جلال ومحمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي ط4، دار المعارف، القاهرة، 1975، ص 159-161

<sup>2</sup> ججائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف القاهرة، 1971 ص76؛

<sup>3</sup> JW CIMECK ,1983, p.183

- **التوافق:** بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفاصل في إتقان المهارة، فإن لم يكن هناك توافق ه بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق<sup>(1)</sup>.

#### 2-4- الخصائص التشريحية والفسيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم:

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي، إن التدريب المتعدد الإختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة. فأتثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريق منهجية يجب الاهتمام لها تأثير كبير على العضوية وهما:

- التبادلات الوظيفية؛

#### ■ إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو إرتفاع إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 18-17 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2,44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14-15 سنة ويختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11-19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 إلى 17 سنة.

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية أما بالنسبة للمداومة فتنخفض في سن 15-16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى ارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد.

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهة النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من وجهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان<sup>(2)</sup>.

#### 5 - حاجات لاعب فئة الأواسط:

يصادف التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين. فلأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 2008، ص144

<sup>2</sup> AKnemov R, étude de moyens et méthodes mémoire, 1989, p.39

- **الحاجة إلى مكنة الذات:** تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الإجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الإعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد آخري، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الإجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الإمتلاك.
- **الحاجة إلى الحب والقبول:** تتضمن الحاجة إلى المحبة القبول والتقبل الإجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الإلتئام للجماعات؛
- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الإهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي؛
- **الحاجة إلى نمو العقلي والإبتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى إكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني؛
- **الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:** وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها؛
- **حاجات أخرى:** مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال ...<sup>(1)</sup>.
- **ملاحظات:** يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه نظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ضابطاً للأمن النفسي للاعبه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الإفعالية والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن وإستقرار.

#### 6 - علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

" يتفق ريتشارد أولمان 1983 "مع فرويد في إعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة إجتماعية مقبولة، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع.

ويفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقديم وتقييم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها بإستمرار كما تسمح له بالإفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن الصدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص كما يرى منيجيتز (MENNIGETER) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة إجتماعياً .

كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية، يمكن التحم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة إجتماعياً كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين وهويته والتحكم في إنفعالاته وبالتالي الإندماج قصد التكيف الإجتماعي. إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية، وفيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها"<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ط1، القاهرة، 1991، ص ص 436-437  
<sup>2</sup> محمد محمود الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية عالم الكتب، القاهرة، 1965، 444-445

"الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى لغة جسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفسيولوجية، حيث أن جزء كبير همسته مادية الحضارة فمن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع ومعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم"<sup>(1)</sup>.

الرياضة تعد عاملاً هاماً في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة. نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق.

### 7- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:

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

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة؛
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والإعتماد على النفس إنطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق؛
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض؛
- تلمي روح تقبل النقد والإعتراف بالخطأ إنطلاقاً من إحترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء زملاء؛
- تساهم في تنمية صفة الإدارة والشجاعة؛
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول؛
- تربي اللاعب على الإنضباط والنظام؛
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود عليهم بالفائدة، خاصة من الجانب الصحي، إذ تمتص ما لديهم من فائض من الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية)؛
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على إستعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة؛
- تعتبر نشاطاً ترويحياً هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والإنطواء؛
- تساعده على إكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة؛
- تساعده على إستغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتلمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الإجتماعي<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup>Bernard, 1971, p91 ;

<sup>2</sup>محمد محمود الأفندي، مرجع سبق ذكره، 1965، ص 453

خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الإجتماعية، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا إلى الإنحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الإنحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والإستقلال الذاتي، وإلى طريقة تعامل لاتعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.



# الباب الثاني الدراسة الميدانية



### مدخل الباب الثاني:

تطرقنا في هذا الفصل إلى فصلين، الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية ويحتوي على منهج البحث المعمول به ومجتمع عينة البحث ومجالاته ومتغيراته وأدواته والأسس العلمية للإختبارات المستخدمة والدراسة الإحصائية وصعوبات البحث كما شمل الفصل الثاني على عرض وتحليل ومناقشة للنتائج وفيه عرض للنتائج والإستنتاجات ومناقشة للفرضيات فالخلاصة العامة ثم يختم الفصل بمجموعة من الإقتراحات.



# الفصل الأول



تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق توزيع إستمارة الإستبيان على أفراد العينة المختارة، والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم مناقشة، وتحليل الأسئلة التي طرحناها في الإستبيان، وقمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الإستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- الدراسة الإستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية والتي عاجت نفس الموضوع انتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن أهمية التخطيط وأثره على الأداء الرياضي حيث قمنا بزيارة أولية لبعض الفرق التي تنشط في القسم الوطني المحترف الثاني، الثاني هواة، قسم ما بين الرابطة والقسم الجهوي الأول، والتي تمثل ميدان دراستنا والتي من شأنها أن تساعدنا في بناء الصورة النهائية للإستارة

وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا منها:

- إعادة صياغة أسئلة الإستارة بشكل مبسط لتمثل فئة الاشبال؛
  - إضافة بعض الأسئلة التي لفتت إنتباهنا إليها أفراد العينة؛
  - حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تفيد في دراستنا؛
- ومن هذه الملاحظات شكلنا إستبياننا في هذا الشأن وعرضناه على مجموعة من المحكمين من مدربين اساتذة التربية البدنية (تدريب رياضي)، لإبداء الرأي من حيث:

- مدى وضوح البنود والتعليقات وسلامتها لغويا؛
- مدى إرتباط البنود بالتعليقات والجانب المدروس؛
- مدى ملائمة العبارات لقياس لما أعدت له؛
- إضافة أي معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة؛
- حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها غير مناسبة

وبعد جمع استمارة الإستبيان المحكمة تم مراجعة إقتراحات المحكمين والتعديلات التي **رآها** مناسبة وبناءا على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات.

2- المنهج المستخدم في البحث

1-2- المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الإتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي يتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ولذلك قد اعمدنا على نا لمنهج الوصفي باعتباره "طريقة في الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية إجتماعية أو مشكلة إجتماعية أو سكانية"<sup>(1)</sup>. وهو كذلك "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع"<sup>(2)</sup>.

### 3 - مجتمع الدراسة:

يعرفه "Grawitz" على انه (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات)<sup>(3)</sup>. يتكون مجتمع الدراسة من مدربي كرة القدم لفئة الأواسط.

<sup>1</sup> رشيد زروق 2007، *مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (المجلد ط)*، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ص 66:

<sup>2</sup> حسين عبد الحميدرشوان ، 2003 ، ص 66؛

<sup>3</sup> موريس انجري، *منهجية البحث العلمي*، ترجمة ت ب وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص 298.

3-1- عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على انها (مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين)<sup>(1)</sup>. وعلى هذا الاساس قمنا باختيار مدربي كرة القدم لفئة الاشبال u17.

3-2- نوع العينة:

اعتمدنا في إختيار ل 30 مدرب كرة قدم لفئة الاشبال بشكل عشوائي، حيث تعطي هذه الطريقة لجميع مفردات المجتمع نفس الفرصة في أن يكونوا من عينة البحث وهذا ما يعطي الصبغة الموضوعية لأداة الدراسة.

4 - مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني

تم إجراء البحث الميداني على مستوى كل من ولاية المدية وشمل سبعة دوائر والبلديات التابعة لهم من ولاية المدية وهي: المدية- البرواقية- تابلالط- عزيز- سغوان- قصر البخاري- بني سليمان وبعض الاكاديميات الرياضية

4-2- المجال الزمني:

تمت دراستنا مجالين زمنيين هم:

مجال خاص بالجانب النظري إمتد من 20 جانفي إلى شهر أفريل 2022

مجال خاص بالجانب التطبيقي إمتد من 20 أفريل إلى شهر ماي 2022

4-3- الجانب البشري:

وقع دراستنا على 30 مدرب كرة قدم لفئة الاشبال u17

وكان تقسيمهم كالتالي:

القسم الوطني الاول محترف: 01 مدرب

القسم ما بين الرباطات : 02 مدربين

قسم الجهوي الاول: 05 مدربين

القسم الجهوي الثاني: 09 مدربين

القسم الولائي الشرفي: 13 مدرب

5 - متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لابد من العمل على صيانة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن تؤثر على مسار إجراء دراسته. ويمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

5-1- المتغير المستقبل:

هو متغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر<sup>(2)</sup>.

تحديد المتغير المستقبل: "التخطيط والتدريب في كرة القدم".

<sup>1</sup> موريس انجري، مرجع سبق ذكره، ص 301؛

<sup>2</sup> ناصر ثابت، أضواء الدراسة الميدانية ط1، مكتبة الفلاح، الكويت 1984، ص 58.

2-5- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقبلي وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع<sup>(1)</sup>.  
تحديد المتغير التابع: "الأداء الرياضي في كرة القدم"

6- أدوات البحث:

ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المادة العلمية النظرية والميدانية ومصادر ما يلي:

1-6- مصادر جمع المادة العلمية النظرية:

لقد تم الاعتماد على المادة العلمية النظرية التي تمثلت بمصادر ما يلي: المراجع والكتب المتعلقة بموضوع التخطيط في التدريب الرياضي، وأيضاً بعض الرسائل الجامعية.

2-6- مصادر جمع المادة العلمية الميدانية: تتم عملية جمع المادة العلمية الميدانية من مجال الدراسة الميداني عن طريق أدوات جمع البيانات، ومن هذه الأدوات تم اختيار الاستبيان كأداة نعتمد عليها في دراستنا هذه.

1-2-6- إستارة الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساساً على إستارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى الأشخاص الذين تم إختيارهم من موضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة فيها وإعادتها مرة ثانية كما تعرف أيضاً أنها مجموعة الأسئلة المطروحة والرتبطة بأهداف الدراسة، لأفراد العينة بغية الحصول على إجابات مختلفة تعكس آرائهم ومواقفهم<sup>(2)</sup>.

ويعرف الاستبيان بأنه "نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف، يتم تنفيذ الاستبيان عن طريق المقابلة الشخصية أو أن ترسل إلي المبحوثين عن طريق البريد"<sup>(3)</sup>.  
وتعد إستارة الاستبيان من أهم أدوات البحث التي نعتمدنا عليها، حيث حاولنا أن تكون أسئلة الإستارة شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري، وقد راعينا عند صياغة أسئلة الإستارة ما يلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة؛
- كتابة الأسئلة باللغة العربية؛
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها؛
- إحتواء هذه الإستارة على أسئلة مغلقة، أسئلة مفتوحة وشبه مفتوحة.

2-2-6- أنواع أسئلة الاستبيان:

-الأسئلة المغلقة:

وهي الأسئلة المقيدة بنعم أو لا بدون إبداء أي رأي والغرض منها تقصي الحقائق المباشرة .

-الأسئلة المفتوحة:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 219

<sup>2</sup> معروف أحلام وآخرون، 2005/2004، ص 65

<sup>3</sup> رشيد زرواتي، مرجع سبق ذكره، ص 132

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم والتعبير عن المشكلة وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء أساتذة في المجتمع.

#### الأسئلة الإخبارية:

هذا المبحث يجد جدولا عريضا للأجوبة المفتوحة وما عليها إلا إختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهدا فكريا كما هو الحال في الأسئلة الأخرى إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات أخرى ممكنة

#### الأسئلة الشبه مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلقا أي الإجابة عليه مقيدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص<sup>(1)</sup>.

#### 7- الشروط العلمية للأداة:

##### 1-7- صدق الإستبيان:

إن المقصود بصدق الإستبيان هو أن يقيس الإختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها . ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي قياس أو إختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الإختبار<sup>(2)</sup>.

ويعني كذلك صدق الإستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه<sup>(3)</sup>. وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع نسخ من الإستبيان على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة ليحكموا مدى وضوح فقرات الإستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة.

والإستفادة من إقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية إضافة خصائص أخرى وتعديلها .

بالإعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين دائما.

##### 2-7- الثبات:

يقصد بثبات الإختبار، مدى دقة الإختبار في قياس وإتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد، أي إذا طبقنا إختبار معين على عينة من الأفراد، ثم أعدنا تطبيقه مرة أخرى أو مرات متتالية على ذات العينة، فإن درجاتهم لا تتغير جوهريا من تطبيق للآخر . كما أن وضع كل فرد أو ترتيبه بالنسبة لمجموعته لا يتغير جوهريا.

ومن حيث ثبات الإختبار (إستمارة الإستبيان) قمنا بتوزيع الإستمارة على المحكمين المختصين في مجال التدريب الرياضي وإعادتها بعد إعطاء رأيهم وتوصياتهم لنا بتصحيح بعض الأخطاء وإعادة صياغة بعض الأسئلة وتقسيم الأسئلة إلى محاور.

<sup>1</sup> خير الدين علي عويس، دليل البحث العلمي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1997، ص 55

<sup>2</sup> محمد حسين علاوي \_إسماء كامل راتب، مرجع سبق ذكره، 224

<sup>3</sup> فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، كامل راتب، أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية-الإسكندرية، 1999، ص167.

3-7-الموضوعية:

الموضوعية مفهوم له معان عدة، وموضوعية الإختيار ترجع في أصلها إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بإجراء الإختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به. وقد تعني موضوعية الإختبار أن الإختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الإختبار.

إذ إن الإختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين في آراء المحكّمين، إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم. وبعد إسترجاع الإستشارة من المحكّمين وجدنا أنه لم يكن هناك تباين كبير بين آراء المحكّمين وذلك من خلال الملاحظات والتوجيهات التي أيداهها المحكّمون.

8- إجراءات البحث الميدانية:

دامت مدة تطبيق الإستبيانات حوالي شهر تقريبا حيث إمتدت من 04 أبريل إلى 28 أبريل 2022 وهذا نظرا لتعدد الفرق عبر الولايات مما صعب علينا مهمة توزيع وإسترجاع الإستبيانات وإستغرق وقتا طويلا في ذلك. وقد شرحنا للمدرّبين أهداف البحث وكيفية الإجابة على الإستبيان وقد تركنا لهم حرية الإختيار بين إسترجاع الإستبيانات في نفس اليوم أو تحديد موعد آخر لإسترجاعها وقد حذبوا الإختيار الثاني نظرا لإرتباط المدرّبين لمواقيت العمل في بعض الفرق.

9- الدراسات الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد إعمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للإستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لإستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال<sup>(1)</sup>.

طريقة حساب النسب المئوية:

نسبة التكرار  $\times 100$

$$\frac{\text{النسب المئوية}}{\text{العينة}} =$$

طريقة حساب (ك<sup>2</sup>):

ك ش - ك م

$$\text{مجموع (ك}^2) = [ ]$$

ك م

حيث أن:

ك<sup>2</sup> = قيمة مربع كاي المحسوبة.

ك ش = التكرارات المشاهدة

ك م = التكرارات المتوقعة.

<sup>1</sup> فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2006، ص 68

10 صعوبات البحث:

- نفث المصادر والمراجع الخاصة بالموضوع في المكتبة
- الصعوبة في وضع الإستمارة
- الصعوبة في التوزيع وجمع الإستمارات على المديرين
- التنقل للحصول على بعض الدراسات بين الجامعات وهذا راجع لقلتها بالمكتبة.

خلاصة

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل.



# الفصل الثاني



1 - تحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي

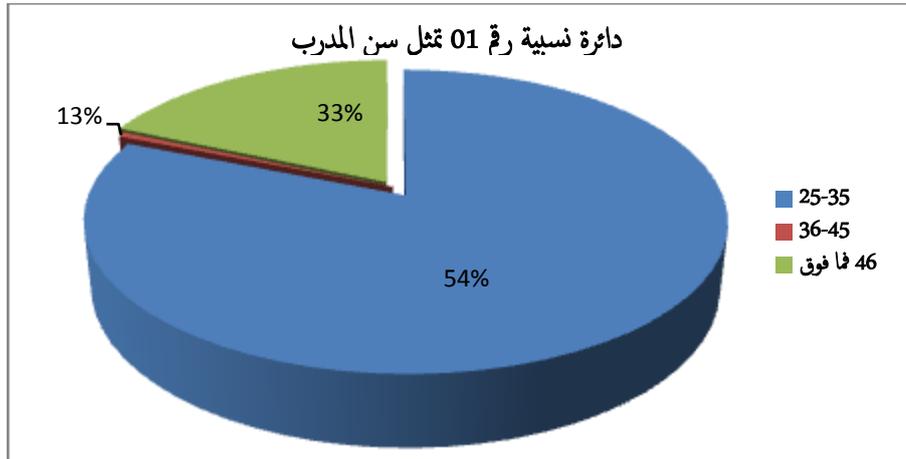
العبارة رقم 01: سن المدرب

الجدول الأول 01: يمثل سن المدرب

الإقتراحات (السنوات)	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
35-25	16	53,33	06	,995	0,05	02	دال إحصائياً
45-36	10	33,33					
46 فما فوق	04	12,12					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 01 نلاحظ أن نسبة 53,33% هي نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 35-25 سنة وأن 33,33% هي نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 45-36 سنة و 12,12% هي المدربين الذين تتراوح أعمارهم 46 فما فوق.



الشكل البياني رقم (08) يبين سن المدربين

من خلال الشكل البياني رقم (08) نلاحظ أن قيمة المحسوبة تساوي 06 وهي بذلك أكبر من الجدولية تساوي 5,99 وعند درجة حرية : 2، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

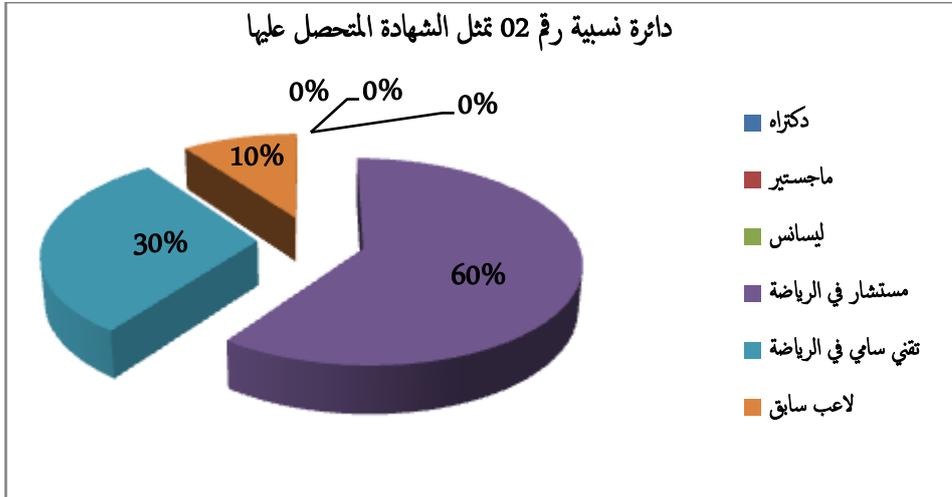
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 35-25 سنة وذلك من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها من طرف المدربين بعد جمع نتائج الإستمارات إن فئة الاشبال ليس الضرورة أن يكون هناك عمر محدد لتدريبها

العبارة رقم 02: نوع الشهادة المتحصل عليها  
جدول رقم (02) يمثل الشهادة المتحصل عليها

الإقتراحات (نوع الشهادة)	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
دكتوراه	00	00	1.04	11.07	0.05	05	غير دال إحصائياً
ماجستير	00	00					
ليسانس	00	00					
مستشار في الرياضة	18	60					
تقني سامي في الرياضة	09	30					
لاعب سابق	03	10					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 02 ) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة المدربين المتحصلين على شهادة مستشار في الرياضة وأن نسبة 30% هي نسبة المدربين المتحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة، و 10% هي نسبة المدربين ذوي خبرة ميدانية كلاعبين سابقين.



الشكل البياني رقم (09) يبين الشهادة المتحصل عليها

من خلال الشكل البياني رقم ( 09 ) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 1.04 وهي بذلك أصغر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 5، مما يدل على أن لا توجد دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

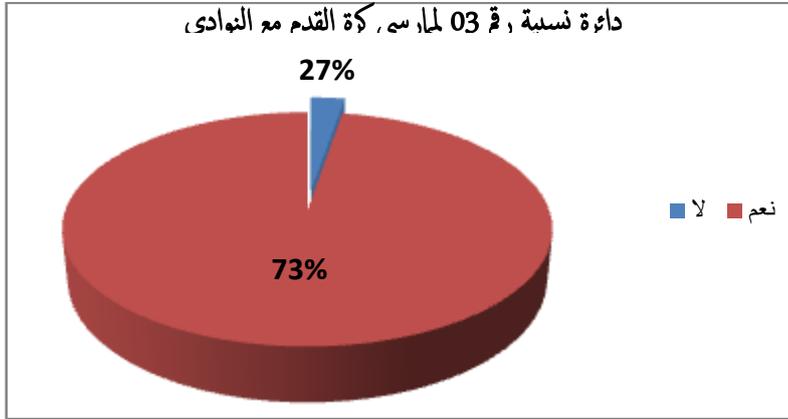
وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشهادات المتحصل عليها.

العبارة 03: هل سبق ومارستم كرة القدم في نادي معين  
جدول رقم (03) يمثل ممارسة كرة القدم مع نادي معين

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	22	73.33	6.06	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	08	26.66					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة الممارسين لكرة القدم مع النوادي وأن نسبة 26.66% هي نسبة غير الممارسين لكرة القدم مع النوادي.



الشكل البياني رقم (10) يبين ممارسي كرة القدم مع النوادي

من خلال الشكل البياني رقم (10) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.06 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

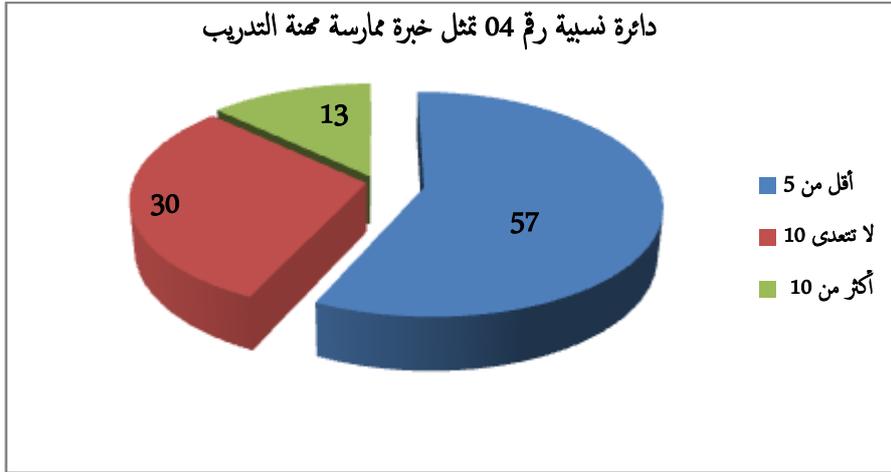
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة كرة القدم مع النوادي لصالح الممارسين، وذلك كون أغلب المدربين الذين قدمنا لهم الإستشارات كانوا لاعبين سابقين في كرة القدم ولهم خبرة ومكنسبات مسبقة ميدانيا وهذا ما خولهم القيام بمهنة التدريب.

العبارة 04: كم سنة مرة وأتم تمارسون مهنة التدريب  
جدول رقم (04) يمثل خبرة ممارسة مهنة التدريب

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
أقل من 5	17	56.66	8.6	5.99	0.05	02	دال إحصائياً
لا تتعدى 10	09	30					
أكثر من 10	04	13.33					
المجموع	30	100					

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 56.66% هي نسبة المدربين الذين لا تتجاوز خبرتهم خمسة (05) سنوات وأن نسبة 30% هي نسبة المدربين الذين لا تتعدى خبرتهم عشرة (10) سنوات، و 13.33% هي نسبة المدربين الذين تتجاوز خبرتهم عشرة (10) سنوات.



#### الشكل البياني رقم (11) يبين خبرة ممارسة مهنة التدريب

من خلال الشكل البياني رقم (11) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 8.6 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

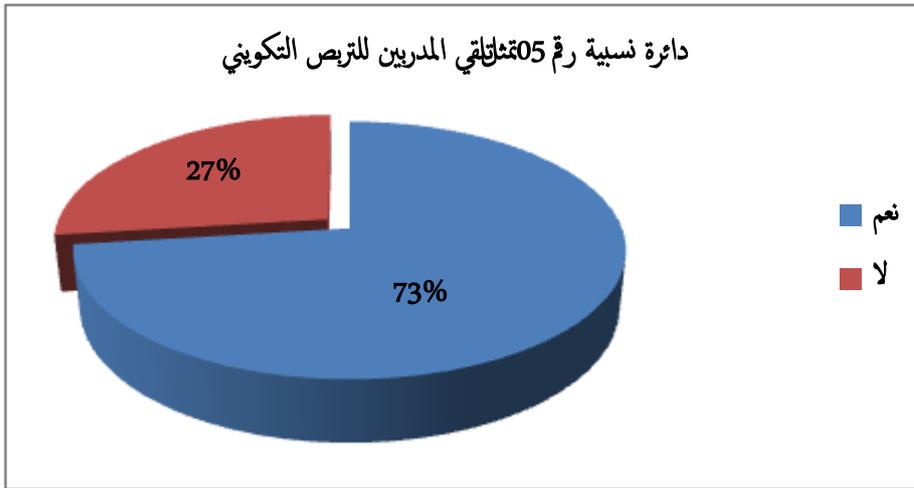
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث خبرة ممارسة مهنة التدريب لصالح المدربين ذوي الخبرة أقل من خمسة (05) سنوات، وذلك كون أغلبهم يدرّبون فرق الأشبال (u17).

العبارة 05: بصفتهم هل تلقى تربيص تكويني  
جدول رقم (05) يمثل تلقي المديرين للتربيص التكويني

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	22	73.33	6.06	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	08	26.66					
المجموع	30	100					

#### التحليل والمناقشة:

هي نسبة المديرين الذين تلقوا تربيص تكويني وأن نسبة % من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 73.33 هي نسبة المديرين الذين لم يتلقوا تربيص تكويني. 26.66%



#### الشكل البياني رقم (12) يبين تلقي المديرين لتربيص تكويني

من خلال الشكل البياني رقم ( 12 ) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.06 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

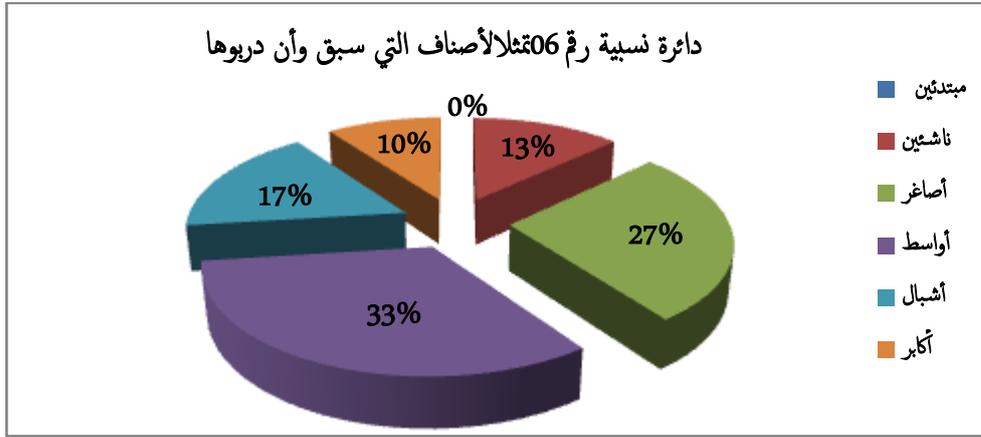
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المديرين من حيث تلقي التربيص التكويني لصالح المتلقين للتربيص التكويني بحد ذاته وعلى الأساس، واستنادا إلى الإستجابات التي قمنا بها فئة من أساتذة التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية (بجميس مليانة) يتحتم على كل مدرب الحصول على شهادة و كفاءة تحوله القيام بمهنة التدريب أو تلقي تربيص تكويني في هذا المجال.

العبارة 06: ماهي أصناف التي سبق وأن دربتموها  
جدول رقم (06) يمثل الأصناف التي سبق وأن دربوها

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
مبتدئين	00	00	7.80	11.07	0.05	05	دال إحصائياً
ناشئين	04	13.33					
أصاغر	08	26.33					
أواسط	10	33.33					
أشبال	05	16.66					
أكبر	03	10					
المجموع	30	100					

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 06 ) نلاحظ أن نسبة 33.33% هي نسبة صنف الأواسط الذي دربوه وأن نسبة 26.66% هي نسبة صنف الأصاغر الذين دربوه وأن نسبة 16.66% هي صنف الأشبال الذي دربوه وأن نسبة 13.33% هي نسبة صنف الناشئين الذي دربوه وأن نسبة 10% هي نسبة صنف الأكبر الذي دربوه.



#### الشكل البياني رقم (13) يبين الأصناف الذين قاموا بتدريبها

من خلال الشكل البياني رقم ( 13 ) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 7.80 وهي بذلك أقل من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين للأصناف التي سبق وأن دربوها لصالح صنف الأواسط والتي تعتبر مرحلة هامة جدا ومفصلية في المسيرة المهنية (التدريبية) كونها تمثل مرحلة إنتقالية ما بين الهواية من حيث الممارسة إلى النضج والثقافة الرياضية العالية وهذا ما تم طرحه من خلال الفصل الثالث (خصائص المرحلة العمرية (15-17)).

المحور رقم 02: الوقت عامل رئيسي يجب إتخذه بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي

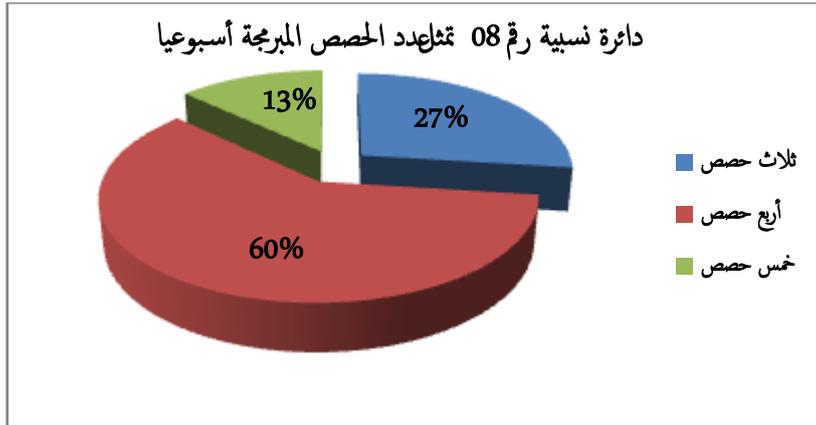
العبارة 01: ما هو عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا؟

جدول رقم (07) يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
03	08	26.66	10.4	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
04	18	60					
05	04	13.33					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة أكبر عدد من الحصص المبرمجة أسبوعيا (04) وأن نسبة 26.66% هي نسبة ثلاث حصص أسبوعيا وأن نسبة 13.33% هي نسبة أقل عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع (05).



الشكل البياني رقم (14) يبين عدد الحصص في الأسبوع

من خلال الشكل البياني رقم (14) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10.4 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا، وعلى هذا الأساس يتم إعتقاد كثافة الرزنامة والحصص التدريبية (عدد الحصص) من طرف المدربين تماشيا مع الفئة العمرية للفريق (فئة الاشبال) لذلك يجب مراعاة الحجم الساعي في التدريب الرياضي حسب القدرات البدنية لكل فئة (قدرة التحمل) وهذا ما إرتأيناه سابقا في الجانب النظري (الفصل الأول التدريب الرياضي).

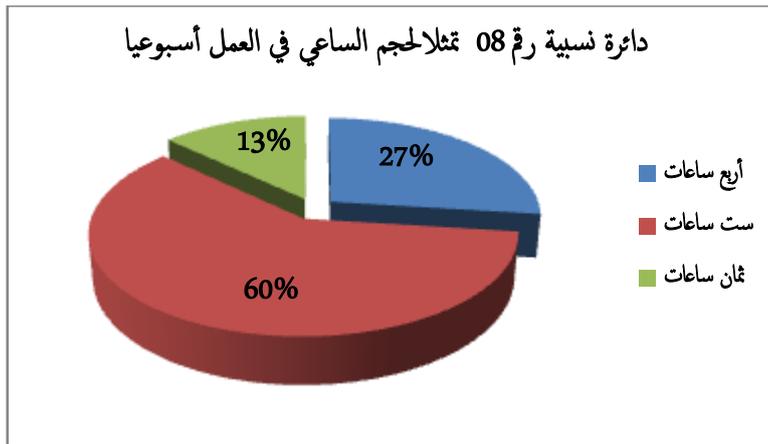
العبارة 02: أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

جدول رقم (08) يمثل الحجم الساعي في العمل أسبوعيا

الإقتراحات (الحجم الساعي)	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
04	08	26.66	10.4	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
06	18	60					
08	04	13.33					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 08 ) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة أكبر عدد الساعات المرهجة أسبوعيا ( 06 ) وأن نسبة 26.66% هي نسبة أربع ساعات أسبوعيا وأن نسبة 13.33% هي نسبة أقل عدد الساعات المرهجة في الأسبوع (08).



الشكل البياني رقم (15) يبين الحجم الساعي في العمل أسبوعيا

من خلال الشكل البياني رقم ( 15 ) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 10.4 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الحجم الساعي أسبوعيا، وعلى هذا الأساس يتم إعتقاد رفع المدة الزمنية للحصص التدريبية (عدد الساعات) من طرف المدربين تماشيا مع الفئة العمرية للفريق (فئة الاشبال) لذلك يجب مراعاة الحجم الساعي في التدريب الرياضي حسب القدرات البدنية لكل فئة (قدرة التحمل) وهذا ما إرتأيناه أيضا في الجانب النظري (الفصل الأول التدريب الرياضي).

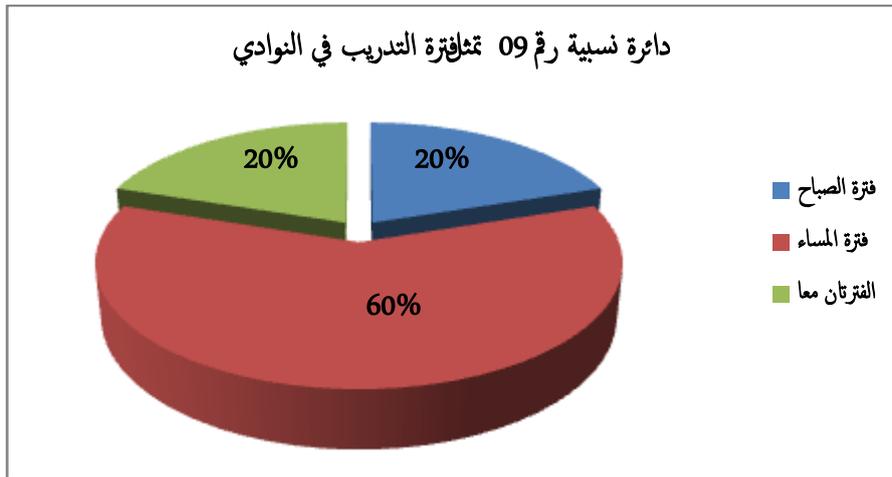
العبارة 03: تبرمجون تدريبات ناديكم؟

جدول رقم (09) يمثل فترة التدريب في النوادي

الإقتراحات (فترة التدريب)	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
فترة الصباح	06	20	09.6	5.99	0.05	02	دال إحصائياً
فترة المساء	18	60					
الفترتين معا	06	20					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة التدريب في المساء وأن نسبة 20% هي نسبة التدريب في الصباح وأن نسبة 20% هي نسبة التدريب في الفترتين معا.



الشكل البياني رقم (16) يبين فترة التدريب في النوادي

من خلال الشكل البياني رقم (16) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 9.4 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

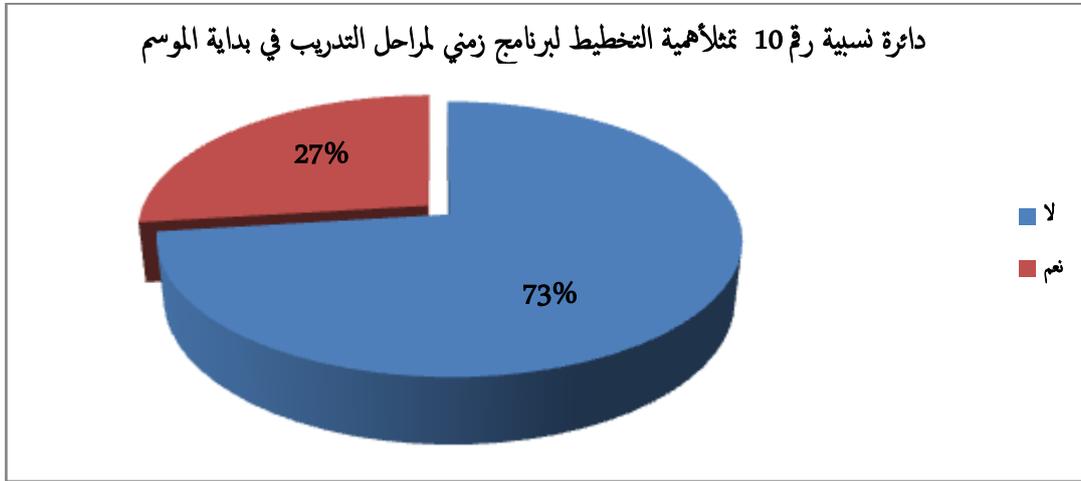
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث التركيز على فترة التدريب في المساء، وقد إستند هذا الإختيار من طرف المدربين مراعاة للإلتزامات المختلفة للاعبين الفرق كون الفئة العمرية (15-17 سنة) لديها إرتباطات حتمية (المجال الدراسي) وهذا ما إضطر المدربين إلى التنسيق بين الجانب الدراسي والجانب التدريبي (دراسة صباحا ومساء).)

العبارة 04: في بداية الموسم التدريبي هل تعطون أهمية لتخطيط برنامج زمني لمراحل التدريب؟  
جدول رقم (10) يمثل أهمية التخطيط لبرنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	22	73.33	6.06	3.84	0.05	01	دال إحصائياً
لا	08	26.66					
المجموع	30	100					

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة المدربين الذين يعطون أهمية كبيرة للتخطيط وأن نسبة 26.66% هي نسبة المدربين الذين لم يعطوا أهمية كبيرة للتخطيط.



الشكل البياني رقم (17) يبين أهمية التخطيط لبرنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم من خلال الشكل البياني رقم ( 17 ) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 6.06 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل على أنهنك دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث إعطاء الأهمية للتخطيط كون أغلبية المدربين يعطون أهمية كبيرة للتخطيط في التدريب الرياضي وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري من خلال أهمية التخطيط في التدريب الرياضي (أسس ومبادئ التدريب الرياضي<sup>(1)</sup>).

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص ص 256-257.

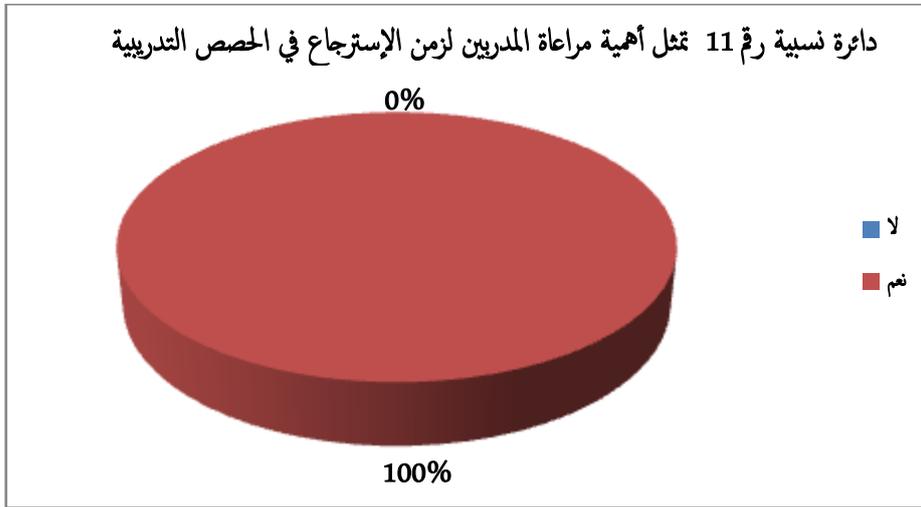
العبارة 05: هل تراعون زمن الإسترجاع غب الحصص التدريبية؟

جدول رقم (11) يمثل أهمية مراعاة المدربين لزمن الإسترجاع في الحصص التدريبية

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$K^2$ الجدولية	$K^2$ المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإقتراحات
دال إحصائيا	01	0.05	3.84	15	100	30	نعم
					00	00	لا
					100	30	المجموع

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 11 ) نلاحظ أن نسبة 100% هي نسبة المدربين الذين يراعون زمن الإسترجاع في الحصص التدريبية وأن نسبة 00% هي نسبة المدربين الذين لا يراعوا زمن الإسترجاع في الحصص التدريبية.



#### الشكل البياني رقم (18) يبين مراعاة المدربين لزمن الإسترجاع في الحصص التدريبية

من خلال الشكل البياني رقم ( 18 ) نلاحظ أن قيمة  $K^2$  المحسوبة تساوي 15 وهي بذلك أكبر من  $K^2$  الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث المراعاة لزمن الإسترجاع في الحصص التدريبية لصالح المدربين الذين يراعون زمن الإسترجاع من أجل الحصول على الراحة المناسبة للاعبين وهذا ما أكد عليه الدكتور<sup>(1)</sup> في مفهوم الفورمة الرياضية.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي، مرجع سبق ذكره ص 95

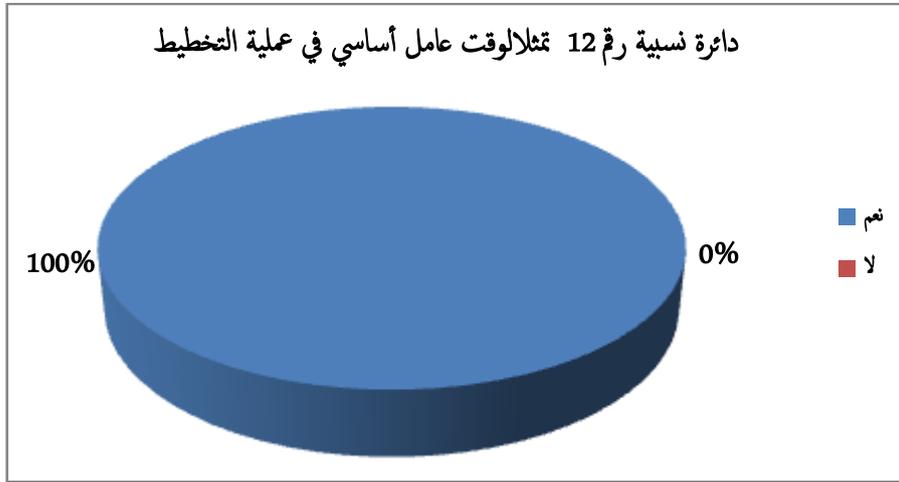
العبارة 06: حسب رأيكم هل الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط

جدول رقم (12) يمثل الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	30	100	15	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	00	00					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% هي نسبة المدربين الذين يؤكدون على أن الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط وأن نسبة 00% هي نسبة المدربين الذين لم يعطوا في عملية التخطيط عامل الوقت.



الشكل البياني رقم (19) يبين أهمية الوقت في عملية التخطيط

من خلال الشكل البياني رقم (19) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 15 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث المراعاة أن الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط وهذا ما جاء ذكره في أهمية ومزايا التخطيط<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص 33.

المحور رقم 03: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد في كرة القدم لفئة الاشبال

العبارة 01: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

جدول رقم (13) يمثل التخطيط للمباريات وفق رزنامة رسمية

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	30	100	15	3.84	0.05	01	دال إحصائياً
لا	00	00					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 13 ) نلاحظ أن نسبة 100% هي نسبة المدربين الذين يعتمدون على رزنامة رسمية للمنافسات أثناء المباريات وأن نسبة 00% هي نسبة المدربين الذين لا يعتمدون على رزنامة رسمية للمنافسات أثناء المباريات.



الشكل البياني رقم (20) يبين عدد الحصص في الأسبوع

من خلال الشكل البياني رقم ( 20 ) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 15 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي

3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث المراعاة لأهمية التخطيط للمباريات وفق

رزنامة رسمية أو وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيباً<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره ص 20.

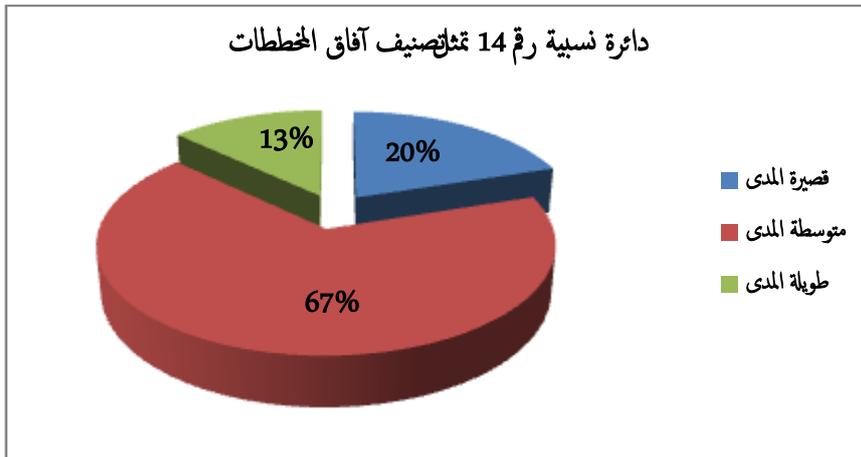
العبارة 02: ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

جدول رقم (14) يمثل تصنيف آفاق المخططات

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
قصيرة المدى	06	20	15.2	5.99	0.05	02	دال إحصائياً
متوسطة المدى	20	66.66					
طويلة المدى	04	13.33					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 66.66% هي نسبة المدربين الذين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى المتوسط وأن نسبة 20% هي نسبة المدربين الذين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى القصير وأن نسبة 13.33% هي نسبة المدربين الذين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى الطويل.



الشكل البياني رقم (21) يبين تصنيف آفاق المخططات

من خلال الشكل البياني رقم (21) نلاحظ أن قيمة K<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 15.2 وهي بذلك أكبر من K<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث تصنيف آفاق المخططات لذا أغلبية المدربين يصنفون آفاق مخططاتهم إلى مخططات ذات المدى المتوسط خاصة الفرق ذات الفئة العمرية أقل من 17 سنة وهذا ما جاء في ذكره<sup>(1)</sup>.

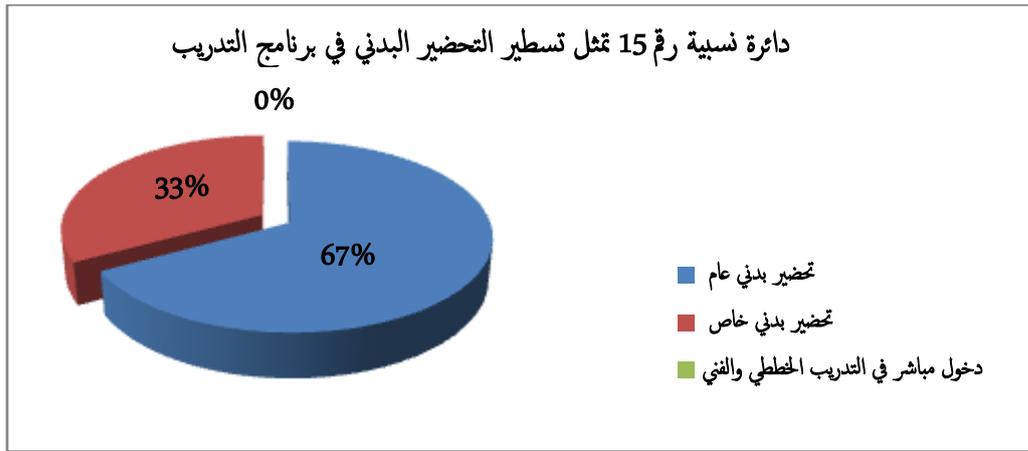
<sup>1</sup> أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979، ص 17.

العبارة رقم (03): كيف يتم تسطير التحضير البدني في البرنامج التدريبي بعد المرحلة الإنتقالية؟  
جدول رقم (15): يمثل تسطير التحضير البدني في برنامج التدريب

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K <sup>2</sup> الجدولية	K <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإقتراحات
دال إحصائياً	02	0.05	5.99	20	66.66	20	تحضير بدني عام
					33.33	10	تحضير بدني خاص
					00	00	دخول مباشر في التدريب الخططي والفني
					100	30	المجموع

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 15 ) نلاحظ أن نسبة 66.66 % هي نسبة المدربين الذين يسطرون البرنامج التحضيري البدني العام و أن نسبة 33.33 % هي نسبة المدربين الذين يسطرون البرنامج التحضيري البدني الخاصو أن نسبة 00 % هي نسبة المدربين الذين يدخلون مباشرة في التدريب الخططي والفني.



الشكل البياني رقم (22): يبين يمثل تسطير التحضير البدني في برنامج التدريب

من خلال الشكل البياني رقم (22) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 20 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث تسطير التحضير البدني وفي البرنامج التدريبي بعد المرحلة الإنتقالية ضمن التحضير البدني العام فمن خلاله يمكن للمدرب رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة، كما قال د مفتي إبراهيم حماد<sup>(1)</sup>، وأشار إليه<sup>(2)</sup>، من خلال تطور الوظائف الفسيولوجية في هذه المرحلة.

<sup>1</sup>مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص18.

<sup>2</sup>علي البيك 1989.

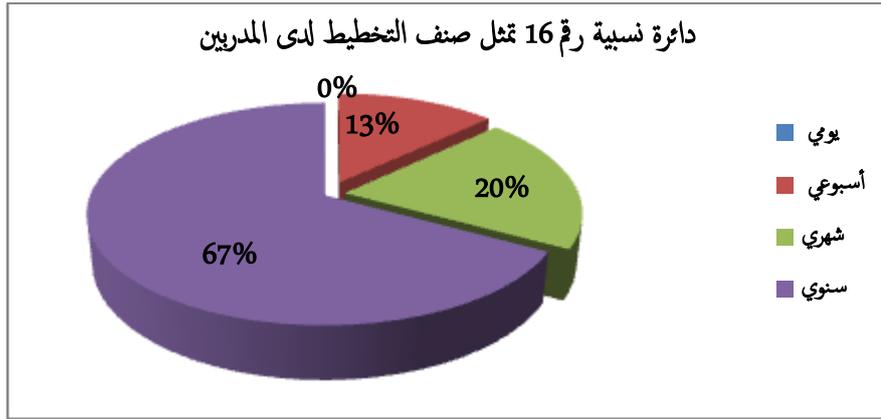
العبارة رقم (04): ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدونه عليه ؟

جدول رقم (16): يمثل صنف التخطيط لدى المديرين

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
يومي	00	00	23.76	7.82	0.05	03	دال إحصائياً
أسبوعي	04	13.33					
شهري	06	20					
سنوي	20	66.66					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 16 ) نلاحظ أن نسبة 66.66 % هي نسبة المديرين الذين يصنفون التخطيط إلى تخطيط سنوي و أن نسبة 20% هي نسبة المديرين الذين يصنفون التخطيط إلى تخطيط شهري و أن نسبة 13.33% هي نسبة المديرين الذين يصنفون التخطيط إلى تخطيط أسبوعي و أن نسبة 00 % هي نسبة المديرين الذين لا يعتمدون على التخطيط اليومي.



الشكل البياني رقم (23): يبين صنف التخطيط لدى المديرين

من خلال الشكل البياني رقم ( 23 ) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> الحسوبة تساوي 23.76 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 3، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المديرين من حيث صنف التخطيط لدى المديرين لصالح التخطيط السنوي حيث تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتسطير البرنامج النوي والخططي وفقاً لمجموعة من المعطيات والإمكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق للوصول إلى أهداف جيدة<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره، ص32.

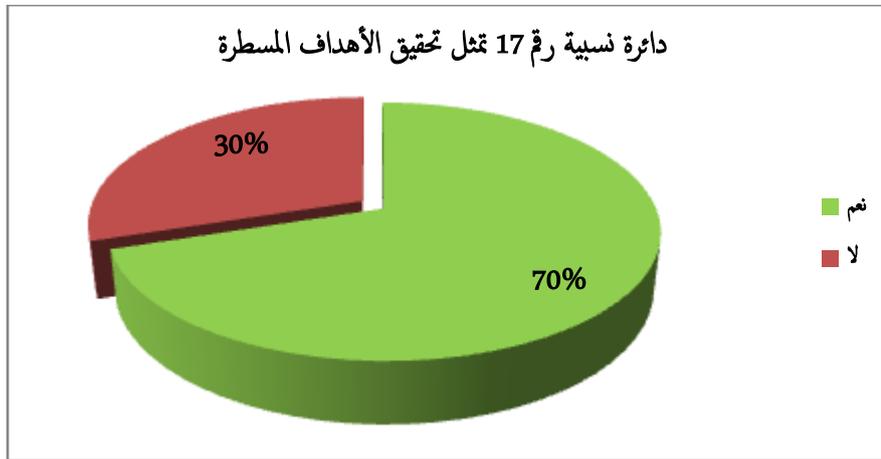
العبارة رقم (05): هل غالبا ما حققت الأهداف التي سطرتموها؟

جدول رقم (17): يمثل تحقيق الأهداف المسطرة

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	21	70	4.4	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	09	30					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 70% هي نسبة المدربين الذين حققوا الأهداف المسطرة و أن نسبة 30% هي نسبة المدربين الذين لم يحققوا الأهداف المسطرة.



الشكل البياني رقم (24): يبين تحقيق الأهداف المسطرة

من خلال الشكل البياني رقم (24) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> الحسوبة تساوي 4.4 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث تحقيق الأهداف المسطرة وهذا ما أشاد إليه<sup>(1)</sup>، حيث ربط تحقيق الأهداف المسطرة ببعض النقاط الهام والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تخطيطه وتنفيذه لهذه المرحلة يضمن نتائج جيدة.

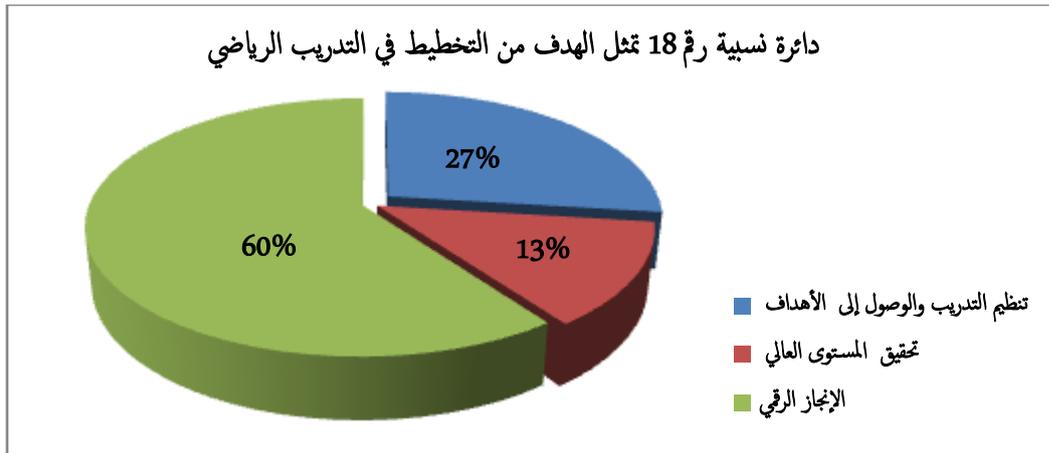
<sup>1</sup> عواد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره، ص 57-59.

العبارة رقم (06): ما الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي؟  
جدول رقم (18): يمثل الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K <sup>2</sup> الجدولية	K <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإقتراحات
دال إحصائياً	02	0.05	5.99	9.6	26.33	08	تنظيم وتدريب و الوصول إلى الأهداف
					13.33	04	تحقيق المستوى العالي
					60	10	الإنجاز الرقمي
					100	30	المجموع

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة المدربين الذين هدفهم هو الإنجاز الرقمي و أن نسبة 26.66% هي نسبة المدربين الذين هدفهم هو تنظيم التدريب والوصول إلى الأهداف و أن نسبة 13.33% هي نسبة المدربين الذين هدفهم هو المستوى العالي.



الشكل البياني رقم (25): يبين الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي

من خلال الشكل البياني رقم (25) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> الحيسوية تساوي 9.6 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي لصالح الإنجاز الرقمي، ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا تتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والإرتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والانتصارات<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> طلحة حسام عليو عدله عيسى مطر، مرجع سبق ذكره، ص62.

المحور الرابع: الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط

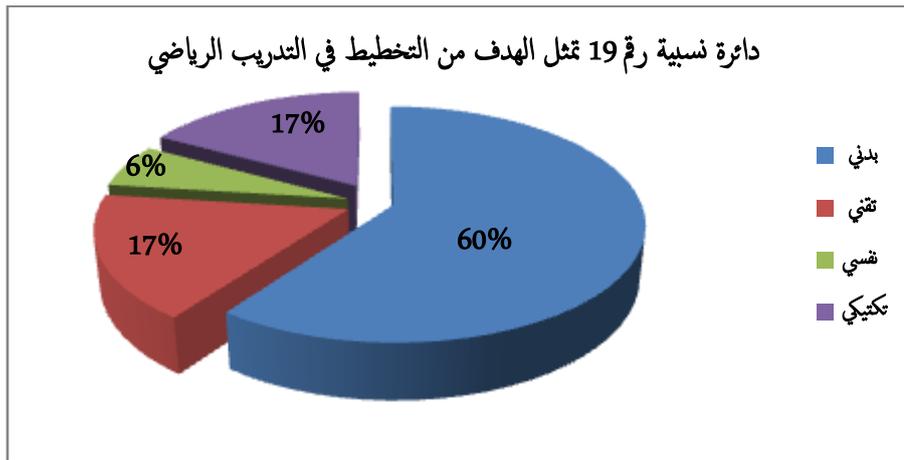
العبارة رقم (01): ما هي الجوانب التي تركزون عليها خلال التدريب؟

جدول رقم (19): يمثل الجوانب المرتكز عليها في التدريب

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
بدني	18	60	20.4	7.82	0.05	03	دال إحصائياً
تقني	05	16.66					
نفسي	02	06.66					
تكتيكي	05	16.66					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة المدربين الذين يركزون على الجانب البدني في التدريب و أن نسبة 16.66% هي نسبة المدربين الذين يعتمدون على الجانبين التقني والتكتيكي و أن نسبة 06.66 % هي نسبة المدربين الذين يركزون على الجانب النفسي.



الشكل البياني رقم (26): يبين الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي

من خلال الشكل البياني رقم (26) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 20.4 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 3، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الجوانب المرتكز عليها في التدريب لصالح الجانب البدني، نخص بذلك ممارسة اللاعبين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية الخ تلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> نايف ماضي الجبور، مرجع سبق ذكره، 2012، ص24.

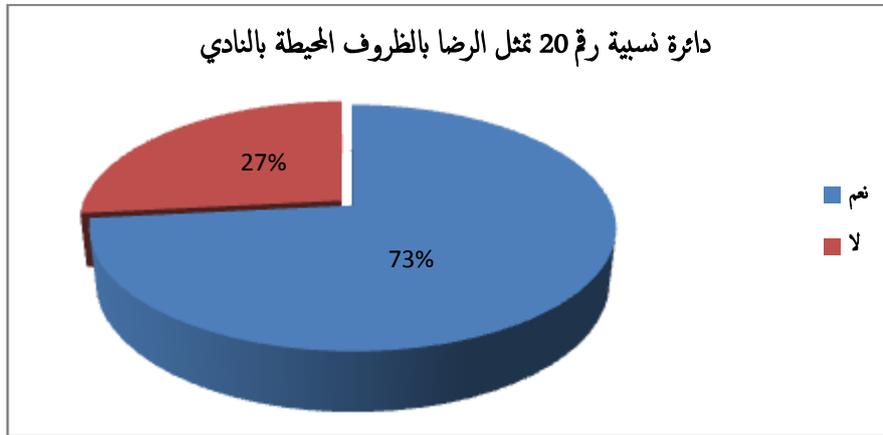
العبارة رقم (02): هل أتم راضون بالظروف المحيطة بالنادي؟

جدول رقم (20): يمثل الرضا بالظروف المحيطة بالنادي

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	08	26.66	0.653	3.84	0.05	01	دال إحصائيا
لا	22	73.33					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 20 ) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة المدربين غير الراضين بالظروف المحيطة بالنادي و أن نسبة 26.66% هي نسبة المدربين الراضين بالظروف المحيطة بالنادي.



الشكل البياني رقم (27): يبين الرضا بالظروف المحيطة بالنادي

من خلال الشكل البياني رقم ( 27 ) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 06.53 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث الرضا بالظروف المحيطة بالنادي فمتطلبات

التدريب الرياضي تحتاج إلى الإمكانيات المتطورة ، والإمكانيات العادية لا تفي بالغرض فتلك الإمكانيات العادية من أجهزة

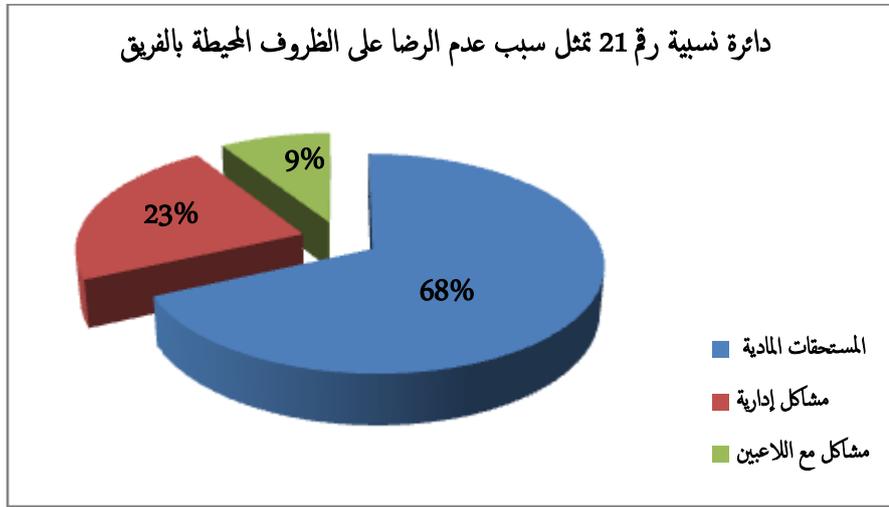
وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد على التدريب الجيد .

العبارة رقم (02): لماذا أتم غير راضون على الظروف المحيطة بالفريق؟  
جدول رقم (21): يمثل سبب عدم الرضا على الظروف المحيطة بالفريق

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %
المستحقات المادية	15	68.18
مشاكل إدارية	058	22.72
مشاكل مع اللاعبين	02	09.10
المجموع	30	100

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 68.18% هي نسبة المستحقات المادية وأن نسبة 22.72% هي نسبة المشاكل الإدارية وأن نسبة 09.10% هي نسبة المشاكل مع اللاعبين.



الشكل البياني رقم (28): يبين سبب عدم الرضا على الظروف المحيطة بالفريق

من خلال الشكل البياني رقم (28) نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  الحاسوبية تساوي 10.4 وهي بذلك أكبر من  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث سبب عدم الرضا بالظروف المحيطة بالفريق لصالح المستحقات المادية (ظروف مادية).

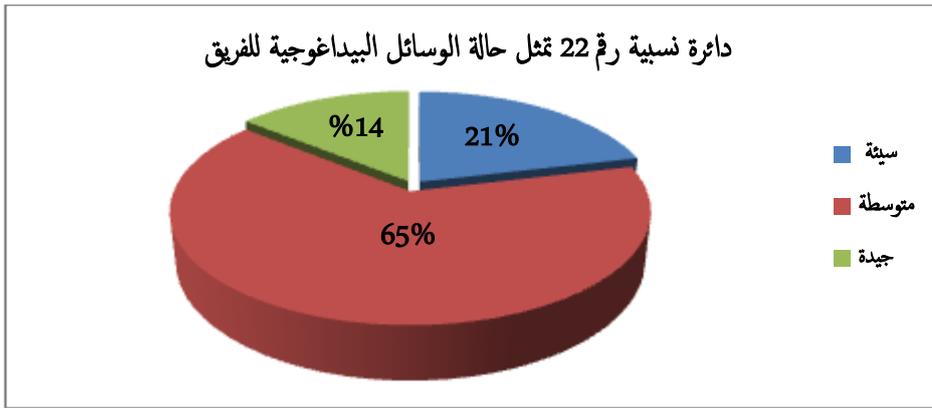
العبارة رقم (04): كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

جدول رقم (22): يمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفريق

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
سيئة	06	20	16	5.99	0.05	02	إحصائيا
متوسطة	20	60.66					
جيدة	04	13.33					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 60.66% هي نسبة حالة الوسائل البيداغوجية وهي متوسطة وأن نسبة 20% هي نسبة حالة الوسائل البيداغوجية وهي سيئة وأن نسبة 13.33% هي نسبة حالة الوسائل البيداغوجية وهي جيدة.



الشكل البياني رقم (29): يبين حالة الوسائل البيداغوجية للفريق

من خلال الشكل البياني رقم (29) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 16 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

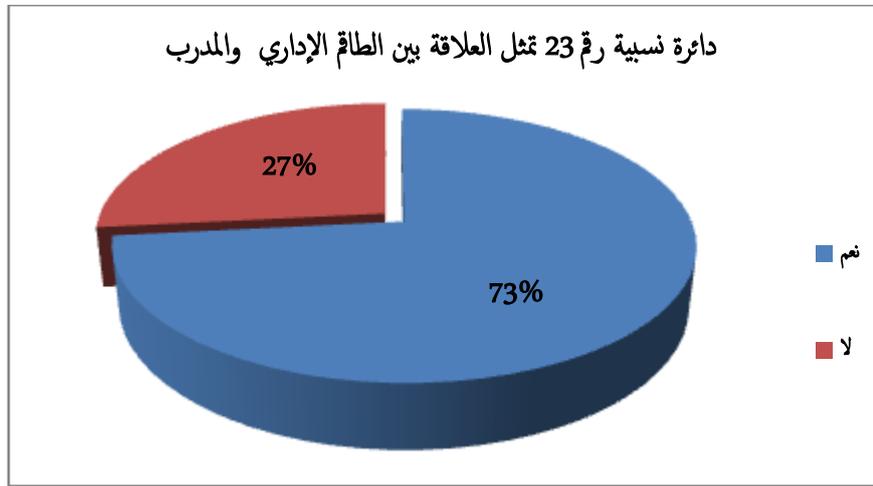
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرسين من حيث حالة الوسائل البيداغوجية للفريق لصالح المتوسطة وهذا ما أشار إليه المدرسين من حيث قلة الوسائل البيداغوجية خاصة الملاعب.

العبارة رقم (05): هل العلاقة التي تربطكم بالطاقم الإداري تساعدكم في أداء مهامكم على أحسن وجه؟  
جدول رقم (23): يمثل العلاقة بين الطاقم الإداري والمدرّب

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	22	73.33	06.53	3.84	0.05	01	دال إحصائياً
لا	08	26.66					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 23 ) نلاحظ أن نسبة 73.33% هي نسبة المدرّبين ذوي العلاقات الحسنة مع طاقمهم الإداري و أن نسبة 26.66% هي نسبة المدرّبين ذوي العلاقات الغير الحسنة مع طاقمهم الإداري.



الشكل البياني رقم (30): يبين العلاقة بين الطاقم الإداري والمدرّب

من خلال الشكل البياني رقم ( 30 ) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 06.53 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرّبين من حيث العلاقات بين الطاقم الإداري لصالح العلاقات الحسنة.

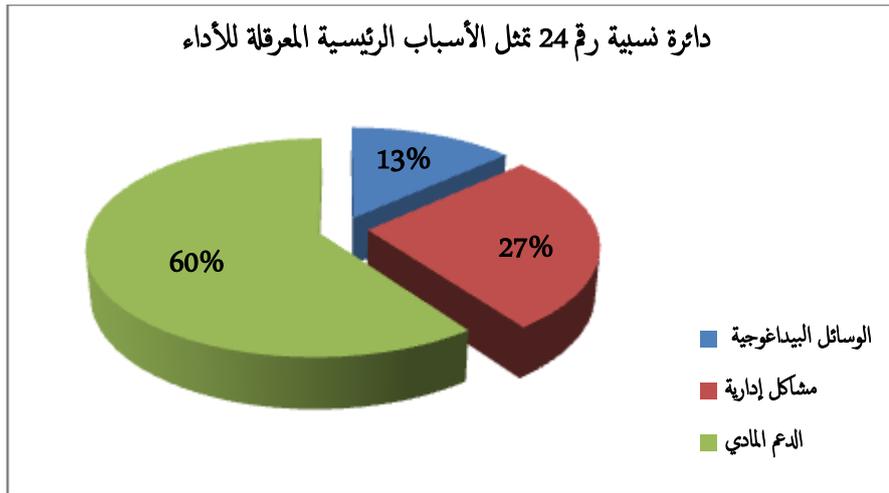
العبارة رقم (06): ماهي الأسباب التي تعرقل أداء محامكم على أحسن وجه؟

جدول رقم (24): يمثل الأسباب الرئيسية المعرقلة للأداء

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K <sup>2</sup> الجدولية	K <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإقتراحات
دال إحصائياً	02	0.05	5.99	10.4	13.33	04	الوسائل البيداغوجية
					26.66	08	مشاكل إدارية
					60	18	الدعم المادي
					100	30	المجموع

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 24 ) نلاحظ أن نسبة 60% هي نسبة مشكل الدعم المادي و أن نسبة 26.66% هي نسبة المشاكل الإدارية و أن نسبة 13.33% هي نسبة المشاكل الوسائل البيداغوجية.



الشكل البياني رقم (31): يبين الأسباب الرئيسية المعرقل للأداء

من خلال الشكل البياني رقم ( 31 ) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> الح سوية تساوي 10.4 وهي بذلك أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، مما يدل أن هناك دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين من حيث السبب المعرقل للأداء لصالح الدعم المادي (ظروف مادية).

2- الإستنتاجات:

بعد عرض وتحليل النتائج تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرنا ها مسبقا في الفرضيات والمتمثلة في الدور الفعال للتخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وقد تمكنا من جمع النتائج التالية:

■ معظم المدربين ذوي الخبرة في التدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة؛

■ إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على إكتساب في كرة القدم والرفع من أداء اللاعبين؛

■ أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد؛

■ جل المدربين يثقون في في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف؛

■ يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير في عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري والظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير الملائمة؛

■ إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية من مستوى الأداء الرياضي للممارسين. وأهم ما نستخلصه هو أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كم أكده محمد محمود موسي "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم على التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة"

وعليه جمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وإنتاجها على أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد "تشارل بتلهاتيم" " على أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلى التقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية "، وهذا إذا يدل على 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 يساعد كثيرا فسي تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية

وتقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ماجاء من خلال أجوبة المدربين"

3- مناقشة النتائج الفرضيات

بعد قيام الطالبان بتفريغ محتوى الإستبيان وعرضه، تمكنا من إثبات الفرضيات إلى حد بعيد عن طرق إجاباتهم التي بنت لنا التخطيط في التدريب الرياضي له دور فعال للرفع من المستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما لمسناه من تعبيرهم عن طريق الإجابات.

**3-1- مناقشة الفرضية الأولى:** للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي التي إفترض فيها الطالبان أن الخبرة المدرب تأثير كبير في عملية التخطيط، ولإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول (1،3،4،5،6) التي توضح على التوالي سن المدرب والشهادة المتحصل عليها وتجربتهم في ممارسة كرة القدم في النادي معين من عددها والسنوات ممارستهم لمهنة التدريب وتلقيهم تربص تكويني ونوع الأصناف التي دربوها في مسيرتهم المهنية من طرف المدربين فوجدنا أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية ومنه فإن الفرضية الأولى قد تحققت والتبين على أن خبرة المدرب لها تأثير كبير على العملية التخطيطية وهذا ما جاء به الطالبان وذلك بعد القيام بإستجواب المدربين على مستوى النوادي، وكذلك المعالجة الإحصائية.

**3-2- مناقشة الفرضية الثانية :** الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب والتي تفرض فيها أن الوقت عامل أساسي يجب اتخاذه بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب، وإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول رقم (7، 8، 9، 10، 11، 12) التي توضح على التوالي أن المدربين يراعون عدد الحصص التدريبية والحجم الساعي أسبوعياً وفترة التي يدربون فيها الفريق كما يعطون أهمية للتخطيط الزمني لكل مرحلة تدريبية ورأيهم ما إذا كان عامل أساسي في عملية التخطيط، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومنه فإن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا أشار إليه <sup>(1)</sup>، التخطيط والأسس العلمية وهذا ما أكدته المعالجة الإحصائية.

**3-3- المناقشة الفرضية الثالثة :** التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد في كرة القدم والتي افترض فيها الطالبان أن التخطيط هو السلوب الأنجع للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد وإثبات ذلك تبين لنا من خلال الجداول (13، 14، 15، 16، 17، 18) التي توضح على التوالي أن المدربين يمارسون نشاط مبارياتهم وفق رزمة رسمية كما يراعون أصناف مخططاتهم وكيفية تسطير التحضير البدني بعد مرحلة الإنتقالية في البرنامج التدريبي ونوع التخطيط الذي يعتمدون عليه مع غالبية تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها مع إعطاء رأيهم في الهدف من عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

ومنه فإن الفرضية قد تحققت والتي تبين الأداء الرياضي الجيد **هم** نتيجة التخطيط الجيد من طرف المدرب للنهوض بمستوى اللاعبين وهذا ما أكدته كل المعالجة الإحصائية والدراسة السابقة لكل من الطلبة **بوثلجة مسعود، لموشي شعبان، لعالي** **سبير** تحت عنوان " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم"

**3-4- المناقشة الفرضية الرابعة :** الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب، والتي افترض فيها الطالبان أن الظروف المادية والبشرية تؤثر كبير على عملية التخطيط، وإثبات ذلك تبين لنا من خلال الجداول (19، 20، 21، 22، 23، 24) التي توضح على التوالي الجوانب التي يركز عليها المدرب أثناء التدريبات ومدى رضاهم بالظروف المادية المحيطة بالنادي من عددها، وإعطاء رأيهم في حالة الوسائل البيداغوجية والعلاقة التي تربطهم بالطاقم الإداري والأسباب التي تعرقل أداء محاسنهم على أحسن وجه، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومنه فإن الفرضية الرابعة قد تحققت والتي تبين أهمية الظروف المادية والبشرية وتأثيرها على عملية التخطيط في التدريب وهذا ما جاء به الدكتور مفتي إبراهيم حماد <sup>(2)</sup> التدريب الرياضي الحديث وكذلك المعالجة الإحصائية.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا وناقشنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن للتخطيط أهمية كبيرة ودور فعال في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سبق ذكره؛

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص.



# الخاتمة



## الخلاصة العامة:

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك إنطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حددنا مسارات البحث المتمثل في تحديد أهمية التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي، وقد كانت دراستنا قد شملت رياضة كرة القدم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات وكذلك المشاهدة وقد اخترنا الفئة السنية للأواسط وذلك بما تتميز به هذه المرحلة من إكمال النضج العقلي والفيسيولوجي، وإتقان المهارات الحركية بحيث تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاط وقوة اللاعب المراهق، وإكمال الشخصية واستقلالية الذات.

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهنجا علميا حديثا، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تفسد التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

وهذا الإهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية (التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية. وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منارا للمختصين في هه الرياض، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويؤخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى يعمو سليم العقل والبدن، وبالتالي يكون إنسانا صالحا في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في مجال الرياضي، كما يكون صالحا في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا.

## التوصيات والإقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات وإقتراحات نذكر منها ما يلي:

- محاولة وضع تخطيط شامل بما في ذلك تحديد الأهداف ومضمون المراحل التدريبية مع وضع خطط بديلة؛
- استخدام المعايير والأسس العلمية في تخطيط برنامج تدريبي لفئة الناشئين وخاصة فئة الاشبال؛
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب؛

■ تلقي المدربون للترصات التكوينية تؤثر بشكل إيجابي على عملية التدريب الرياضي ومواكبة جديد عن عملية التخطيط في التدريب الرياضي؛

- الإلتزام بالتخطيط في التدريب كمنطق في عملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال؛
- المرحلة العمرية لفئة الاشبال تناسب تطوير الأداء والرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج؛

- العمل على تطوير الأداء المهاري الجيد لا يمكن تحقيقه في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة القدم؛
- مراعاة كل من الجانب البدن، الجانب التكنيكي، الجانب النفسي، الجانب التقني،... إلخ عند التخطيط في التدريب الرياضي.



# قائمة المراجع



## قائمة المصادر والمراجع

## القرآن الكريم

## الحديث النبوي

## المراجع بالعربية:

1. إبراهيم محمود عبد المقصود وحسيناًحمد الشافعي، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية (المجلد 2)، الإسكندرية مصر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2003، ص104.
2. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979، ص 17.
3. أحمد عبد العزيز الشرقاوي، التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، جامعة القاهرة، رسالة ماجستير معهد التخطيط، 1995-1996، ص 51.
4. الزين محمود محمد، سيكولوجيا النمو والنافعية، دار الكتب الجامعية، 1978-1979، ص 223؛
5. أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف، 1998، ص 02.
6. بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1999، ص 19
7. حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط4، عالم الكتب، القاهرة، ص339؛
8. حسن السيد ابو عبده
9. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 2008، ص144
10. حنفي مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1990، ص 332؛
11. خير الدين علي عويس، دليل البحث العلمي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1997، ص 55
12. رشيد زروق 2007، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية(المجلد 1)، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ص 66؛
13. رومي جميل، فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986، صفحة 05؛
14. سعيد جلال ومحمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1975، ص 159-161
15. شارلنتهايم، التخطيط والتنمية، ط2، (ترجمة إسما عيلصبري عبد الله)، دارالمعارف، القاهرة، 1999، ص 21
16. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، الصفحات 184-185.
17. طلحة حسام علي وعدله عيسى مطر، مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1999، ص62.
18. طلعت حسين حسام الدين، الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي، مصر، 1993، ص 10
19. عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة - مصر، 1999، صفحة 158.
20. عبد الفتاح دياب حسين، الإدارة والتخطيط الإستراتيجي، دون ذكر دار النشر، 1996، ص 30-31؛
21. عثمان مجد غنيم، التخطيط: أسس ومبادئ عامة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 1989، ص 40؛
22. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 162.
23. علي سلمي، التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، 1978، ص 15؛

24. عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005، ص32.
25. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، كامل راتب، أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية- الإسكندرية، 1999، ص167.
26. فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2006، ص 68
27. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 272.
28. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، المجلد ط1، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1997، ص.
29. قاسم حسن حسين وعلي نصيف، علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 83.
30. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن 21، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن 2004، ص ص 117-118.
31. كمال درويش ومحمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، صفحة 156؛
32. كورت مانيل، التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف، مديرية دار الكتب، الموصل 1987،، ص 232؛
33. مالك سليمان مخلول، علم النفس المراهقة والطفولة، مطابع مؤسسة الوحدة، دمشق، ص277؛
34. مأمور بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية ط2، دار ابن حزم، بيروت - لبنان 1998، صفحة 09؛
35. محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 219
36. محمد حسن علاوي وآخرون
37. محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص ص 29-38.
38. محمد علي أحمد القط، فيسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة المركز العربي للنشر، القاهرة، 2006، ص ص 136-140.
39. محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002، ص 321؛
40. محمد محمود الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية عالم الكتب، القاهرة 1965، 444-1445
41. محمد محمود موسى، التخطيط العلمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1985، صفحة 104.
42. محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم والتربية البدنية، المجلد ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 17.
43. محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، القاهرة، ص 104؛
44. محي الدين مختار، محاضرات علم النفس الإجتماعي، 1982، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 116
45. مصطفى غالب، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة الهلال، بيروت، 1979، ص ص 29-30.
46. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 2001، ص 21؛
47. مفتي إبراهيم حماد، التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1999، ص 33.
48. منصور جميل العنكي، التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص 46؛

49. محمد حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، **مبادئ التدريب الرياضي**، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005، ص 1.380
50. موريس انجري، **منهجية البحث العلمي**، ترجمة ت ب وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص 298.
51. موفق أسعد محمود، **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم** دار دجلة، عمان، 2008، ص 19؛
52. ميخائيل خليل معوض، **مشكلات المراهقين في المدن والأرياف**، دار المعارف القاهرة، 1971 ص 76؛
53. ناصر ثابت، **أضواء الدراسة الميدانية**، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت 1984، ص 58.
54. ناهد رسن سكر، **علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية** دار الثقافة للنشر والتوزيع، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص 9.
55. نايف ماضي الجبور، **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012، ص 13؛
56. نوري الحافظ، **المراهقة**، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1990، ص 48؛
57. هاشم ياسر حسن، **التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (7-10 سنوات) في المدارس الرياضية بكرة القدم** ط1، مركز الكتاب للنشر، 2008، ص 13؛
58. بناكلي كريم، **الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها** رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2003، ص ص 15-16؛
59. بوجليدة حسان، **محاضرات في مناهج التدريب الرياضي**، جامعة المسيلة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، 2007/2006؛
60. **سعيد حسن آل عبد الفتاح**
61. قاسم حسن حسين، **الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة** 1998، ص ص 41-42.

### المراجع بالفرنسية:

1. AKnemov R, étude de moyens et méthodes mémoire, 1989, p.39 ;
2. Bernard, 1971, p91;
3. JW CIMECK ,1983, p.183.

4. الموقع الإلكتروني: [www.iraqacad.org/28](http://www.iraqacad.org/28)

5. ماثيو
6. سفيد نهاج 1985.
7. جوزيف عبود كبة ص 25؛
8. حسين عبد الحميد رشوان ، 2003 ، ص 66؛
9. معروف أحلام وآخرون، 2005/2004، ص 65
10. علي البيك 1989.



# قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجليلي بونعامة- خميس مليانة-  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

إستارة إستبيان موجهة لمدرري كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان:

## دور التخطيط في التدريب لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم – صنف أواسط (15-17 سنة)

في إطار إنجاز بحثنا المتمحور حول أهمية ودور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، نتقدم بإستارتنا هذه طالبين منكم ملتها بعناية والإلتزام بالموضوعية، لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الإحترام والتقدير

تحت إشراف الأستاذ:

د. بوازيد مختار

من إعداد الطلبة:

بلقاسي فاروق

حداد فيصل

السنة الجامعية

2022-2021

المحور الأول:

للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي

سن المدرب: 25- 3536-4546 فمافوق

02: نوع الشهادة المتحصل عليها؟

راهفي الرياضة ماجستير في الرياضة ليسانس في  رياضة

مستشار فيالرياضة تقنيسا ميغالرياضة لاعبا

03: هل سبق ومارستم كرة القدم في نادي معين؟  نعملا

04: كم سنة مرة وأتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقلمن 5 لانتعدى 10 أكثرمن

05: بصفتهم مدرب، هل تلقيهم تريض تكويني كعملا

06: ماهي أصناف التي سبق وأن درستها؟

مبتدئين  ناشئين  أصاغر

أواسط  أش  أكبر

الفرضية الثانية:

الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذُه بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي

07: ما هو عدد الحصص المبرمجة أسبوعياً؟ ←

08: أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعياً؟ ←

09: ترمجون تدريبات ناديتكم؟

فترة الصباح  فترة المساء  الفترتين معاً

10: في بداية الموسم التدريبي هل تعطون أهمية لتخطيط برنامج زمني لمراحل التدريب؟

نعملاً

11: هل تراعون زمن الإسترجاع في الحصص التدريبية؟

12: حسب رأيكم، هل الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط؟

.....

.....

.....

.....

الفرضية الثالثة:

التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد في كرة القدم لفئة الأواسط

13: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

ملا

14: ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى  متوسطة المدى  طويلة المدى

15: كيف يتم تسطير التحضير البدني في البرنامج التدريبي بعد المرحلة الإنتقالية؟

تحضير يد  تحضير يد خاص  دخول مباشر في التدريب الحظي والفني

16: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدونه عليه؟

يومي أسبوعي  شهري سنوي

17: هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها عملا؟

18: حسب رأيكم، ما الهدف من التخطيط في التدريب الرياضي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الفرضية الرابعة:

الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط التدريب الرياضي

19: ما هي الجوانب التي تركزون عليها خلال التدريب؟

بدني تقني

نفسي تكتيكي

20: هل أتم راضون بالظروف المحيطة بالنادي لشخصكم (أجرة، سكن مصلحة....)؟

نعملا

21: إذا كانت إجابتكم لا، لماذا؟

22: كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

سيئة متوسطة

23: هل العلاقة التي تربطكم بالطاقم الإداري الذي يساعدكم في أداء مهامكم على أحسن وجه؟

نعملا

24: حسب رأيكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟

- ..... ■
- ..... ■
- ..... ■
- ..... ■
- ..... ■

## ملخص البحث

عنوان الدراسة: أهمية دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (17-19 سنة)

أهداف الدراسة:

أ - الهدف الرئيسي:

محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة لا حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة القدم لدى فئة

الأواسط. الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية، خصوصا في السن الحساس (17-19 سنة) الذي يميز المراهق بإستعدادات محاربية قابلة للنمو والتطور؛
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم؛
- إعطاء إقتراحات ميدانية لتبني وإستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

مشكلات الدراسة:

- هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأواسط (17-19 سنة) في كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأواسط (17-19 سنة) في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية

- الإهتمام بعنصر التخطيط في التدريب الرياضي يؤدي بنسبة كبيرة إلى رفع مستوى كرة القدم الجزائرية والوصول بها إلى مركز جيد؛
- الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذ بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؛
- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للاعبي كرة القدم لفئة الأواسط؛
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم إختيار العينة ببحثنا بشكل عشوائي وشملت 30 مدرب.

المجال الزمني: تمت مدة تطبيق الإستبيان من 20 جانفي إلى 20 ماي للموسم الجامعي: 0000/0000.

المجال المكاني: أجرت دراستنا على مستوى أندية كرة القدم لكل من ولاية غيليزان، سعيدة، وهران، مستغانم، معسكر، عين تموشنت.

المنهج المتبع: إستخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: الإستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والمعلومات.

## النتائج المتوصل إليها:

- معظم المدربين ذوي خبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة؛
- إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على إكتساب مهارات في كرة القدم والرفع من أداء اللاعبين؛
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجح إلى الأداء المهاري الجيد؛
- يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري.

## التوصيات والإقتراحات:

- محاولة وضع تخطيط شامل بما في ذلك تحديد الأهداف ومضمون المراحل التدريبية مع وضع خطط بديلة؛
- إستخدام المعايير والأسس العلمية في التخطيط برنامج تدريبي لفئة الناشئين وخاصة فئة الأواسط؛
- يمكن الإستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب؛
- تلقي المدربون للتريصات التكوينية تؤثر بشكل إيجابي على عملية التدريب الرياضي ومواكبة جديد عن عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

## **RESUME DE LA RECHERCHE**

Le thème de l'étude : le rôle de la planification dans l'entraînement pour élever le niveau de performance sportive aux joueurs de football (17-19 ans).

Objectifs de l'étude :

### **A - l'objectif principal :**

- Tentative de souligner l'importance du rôle de la planification dans l'entraînement moderne comme un moyen d'acquérir des compétences de performance dans le football à la catégorie des U19.

### **B - Les objectifs secondaires :**

□ étudier le rôle de la planification dans l'entraînement pour augmenter la performance sportive comme un moyen d'aide éducative moderne dans le développement des compétences de base, surtout à cet âge sensible (17-19 ans), qui distingue la préparation des adolescents pour la croissance et le développement de leurs compétences.

□ trouver la bonne solution pour le problème des compétences de mauvaises performances dans le football.

□ Chercher pour donner des suggestions pour la diffusion et l'utilisation de la planification comme un moyen de formation scientifique dans les sessions de formation.

### **Situation problème de l'étude :**

□ Envisagez-vous sur le rôle de la formation efficace augmente le niveau de performance athlétique au milieu des (17-19 ans) dans le football ?

### **Hypothèses de l'étude :**

#### **Hypothèse générale :**

- Planification dans le rôle de la formation soulève effectivement le niveau de performance athlétique au milieu des (17-19 ans) dans le football.

#### **Hypothèses partielles :**

□ attention à l'élément de la planification dans la formation sportive de plomb par une grande marge d'élever le niveau du football algérien et l'amener à une bonne position.

- Le temps est un facteur essentiel à prendre en compte dans le processus de planification dans l'entraînement sportif.
- La planification est la méthode la plus efficace pour obtenir les bonnes compétences de performance des joueurs de football pour des cadets de classe
- conditions humaines et matérielles affectent grandement le processus de planification dans l'entraînement sportif.

### **Procédures pour l'étude de terrain :**

**Echantillon:** l'échantillon a été choisi au hasard et inclus 30 entraîneurs.

**Le domaine temporel :** Une durée de du 20 Janvier au 20 Mai de la saison universitaire :2013/2014 .

**Domaine spatial :** Notre étude a été réalisée au niveau des clubs de football chacune de Relizane , Saida, Oran , Mostaganem , Tiaret, Ain Temouchent.

**Méthodologie:** Nous avons utilisé dans notre approche descriptive .

Les instruments utilisés dans l'étude : le questionnaire est un outil pour obtenir les faits, des données et des informations .

### **Les résultats obtenus:**

- Entraîneurs les plus expérimentés en matière de l'entraînement de football dans le contrôle du processus de planification dans le bon sens et ce par rapport aux formateurs moins expérimentés.
- donner en temps opportun et une formation adéquate aide à acquérir des compétences dans le football et d'augmenter la performance des joueurs.
- La plupart des entraîneurs ont souligné que la planification est la méthode la plus efficace pour obtenir les bonnes compétences de performance.
- Entraîneurs de gel ont confiance dans le processus de planification de la formation et soulignent objectifs.
- La plupart des entraîneurs voir que la disposition des conditions matérielles et humaines influencent grandement le processus de planification de la formation et de performance des compétences sur lui.

## **Recommandations et suggestions :**

- peuvent profiter de l'expérience acquise par les entraîneurs en formation au moment de la planification de la formation .
- entraîneurs- en recevant des stages qui impactent positivement sur le processus de la formation sportive.
- être formés sur l'engagement de la planification de la formation comme un point de départ dans le processus de formation, et faire plusieurs recherches spécialisées dans ce domaine .
- de bonnes compétences de performance et la planification la plus efficace ne peut être atteint en l'absence de conditions physiques et des ressources humaines pour les clubs de football.
- doit être pris en compte lors de la planification de tous les aspects du processus (le côté physique, le côté tactique , le côté psychologique , l'aspect technique , etc .. ) et pris en compte dans le processus de formation.