



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

-الموضوع:

دور تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي
كرة القدم "صنف أكابر"

- دراسة ميدانية على مدربي أندية ولاية البويرة-

- من إعداد الطالبين:

+ زواقي كريم

+ بوسحساح محمد

- لجنة المناقشة :

+ فرنان مجيد مشرفا

+ يونس محمد رئيسا

+ حماني ابراهيم ممتحنا

السنة الجامعية: 2020-2021

شكر وتقدير

قال الله تعالى: (رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) سورة النمل الآية 19

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره على منحنا القوة والقدرة لإتمام هذا العمل المتواضع. كما نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذنا الفاضل "فرنان مجيد" الذي سهل لنا طريق العمل ولم ييخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين أخطئنا وشجعنا حين أصبنا، فكان نعم المشرف. كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأخص بالذكر الأستاذ "فرنان مجيد" الذي ساعدنا كثيرا في انجاز هذا العمل المتواضع، كما لا أنسى عاملات مكتبة المعهد اللواتي ساعدتنا كثيرا. و لكل من ساهم بالكثير والقليل، من قريب أو بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع. والله الحمد والشكر في الأولى والآخرة.

حياتنا ألم، يغطيها أمل، يحققها عمل،

نهايتها أجل، و لكل امرئ جزاء بما عمل

الطالبين: زواقي كريم و بوسحساح محمد

إهداء

إلى من يعجز اللسان أو البيان أن يوفيهما حقها إلى أعظم حب ملاً قلب
بعد الله ورسوله، إلى منبع الحنان والعطاء ورمز الشموخ والتضحية
إلى والدتي متعها الله بالصحة والسعادة وأطال الله في عمرها.
والى أبي سندي في هذه الحياة خفضه الله وبارك في عمره.

والى كل إخوتي وأخواتي

والى كل زملائي وأصدقائي

إلى كل من علمني ولو حرفاً وكان سبباً لما وصلت إليه اليوم

أهديهم ثمرة جمدي المتواضع

اللهم إن كنت أحسنت فبتوفيق منك، وإن أخطأت فان الكمال لك

وحدك سبحانك نعم المولى ونعم النصير

كريم

إهداء

إلى من يعجز اللسان أو البيان أن يوفيا حقها إلى أعظم حب ملاً قلبي
بعد الله ورسوله، إلى منبع الحنان والعطاء ورمز الشموخ والتضحية
إلى والدي متعماً الله بالصحة والسعادة وأطال الله في عمرها.
كما أترحم على روح أبي و جعله الله من أهل الجنة

والى أخواتي

والى كل زملائي وأصدقائي

إلى كل من علمني ولو حرفاً وكان سبباً لما وصلت إليه اليوم

أهديهم ثمرة جهدي المتواضع

اللهم إن كنت أحسنت فبتوفيق منك، وإن أخطأت فان الكمال لك

وحدك سبحانك نعم المولى ونعم النصير

محمد

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
ا	- شكر و تقدير
ب	- إهداء
د	- محتوى البحث
ك	- قائمة الجداول
م	- قائمة الأشكال
ع	- ملخص البحث
ص	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع .
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم .
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدارسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
08	- تمهيد
09	1- المحور الأول: التخطيط و الوحدات التدريبية
09	1-1 مفهوم التخطيط
09	1-2 تعريف التخطيط في المجال الرياضي

09	3-1- أهمية التخطيط
10	4-1- مراحل التخطيط
10	5-1- أنواع التخطيط
10	1-5-1- تخطيط طويل المدى
10	2-5-1- تخطيط قصير المدى
10	3-5-1- التخطيط الجاري
11	2-1- مفهوم الوحدة التدريبية
11	2-2- تكوين الوحدة التدريبية
11	3-2- أهداف الوحدة التدريبية
12	4-2- أنواع الوحدات التدريبية
12	1-4-2- الوحدة التدريبية التعليمية
12	2-4-2- الوحدة التدريبية المساعدة (الإضافية)
12	3-4-2- الوحدة التدريبية لإتقان مهارة معينة
12	4-4-2- الوحدة التدريبية التقييمية
12	5-2- أشكال الوحدة التدريبية
12	1-5-2- وحدة التدريب الجماعية
13	2-5-2- وحدات تدريبية مختلطة
13	3-5-2- وحدات تدريبية حرة
14	2-1- المحور الثاني: الانجاز الرياضي
14	1-2-1- مفهوم الانجاز الرياضي
14	2-2-1- تعريف الانجاز الرياضي
14	3-2-1- طرق تحقيق الانجاز الرياضي
15	4-2-1- العوامل المشروطة لتحقيق الانجاز الرياضي
	5-2-1- قدرات الانجاز الرياضي

18	6-2-1 العوامل التي تساعد للوصول إلى الانجاز الرياضي
19	7-2-1 أسس و مبادئ الارتقاء بالانجاز الرياضي
20	المحور الثالث: كرة القدم
20	1-3-1 تعريف كرة القدم
20	2-3-1 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
21	3-3-1 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
22	4-3-1 كرة القدم في الجزائر
23	5-3-1 المبادئ الأساسية لكرة القدم
24	6-3-1 أهداف رياضة كرة القدم
24	7-3-1 خصائص كرة القدم
24	1-7-3-1 الضمير الجماعي
24	2-7-3-1 النظام
24	3-7-3-1 العلاقات المتبادلة
24	4-7-3-1 التنافس
24	5-7-3-1 التغيير
24	6-7-3-1 الاستمرار
24	7-7-3-1 الحرية
25	8-3-1 أهمية كرة القدم في المجتمع
25	1-8-3-1 الدور الاجتماعي
25	2-8-3-1 الدور النفسي التربوي
25	3-8-3-1 الدور الاقتصادي
25	4-8-3-1 الدور السياسي

26	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
28	تمهيد
28	1-2 الدراسات المرتبطة بالبحث
28	1-1-2 الدراسة الأولى: مذكرة ماجستير لسعدي فريدة السنة الجامعية 2010/2011 بجامعة الجزائر 3
29	2-1-2 الدراسة الثانية: مذكرة ماستر عناني إيدير السنة الجامعية 2011/2012 بجامعة الجزائر 3.
30	2-1-3 الدراسة الثالثة: مذكرة ماستر لمداني محمد 2013 السنة الجامعية/2014 بجامعة عين الدفلى.
30	2-1-4 الدراسة الرابعة : مذكرة ماستر لعبد الرحمان علي السنة 2014/2015 بجامعة البويرة
31	2-2 التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث
32	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
35	تمهيد
36	1-3 الدراسة الاستطلاعية
36	2-3 الدراسة الأساسية
36	1-2-3 مجالات البحث
36	2-2-3 منهج البحث
36	3-2-3 مجتمع وعينة الدراسة:
36	أولا /مجتمع البحث

36	ثانيا/عينة البحث
37	3-2-4 متغيرات البحث
37	أولاً/ المتغير المستقل
37	ثانيا /المتغير التابع
37	3-3-5 أدوات جمع البيانات والمعلومات
37	3-3-5-1 طريقة الاستبيان
37	3-3-6 شروط قياس الأداة العلمية
37	3-3-6-1-الصدق
38	3-3-6-2-الثبات
38	3-3-6-3-الموضوعية
38	3-3-7-الأساليب الإحصائية
38	3-3-7-1 النسبة المئوية
39	3-3-7-2 اختبار كا ² SPSS
40	خلاصة
الفصل الرابع: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
42	تمهيد
43	4-1-عرض وتحليل النتائج.
43	4-1-1-عرض و تحليل النتائج الفرضية الجزئية الأولى.
50	4-1-2-عرض و تحليل الفرضية الجزئية الفرضية الثانية.
56	4-1-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
63	4-2- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية.

63	4-2-1- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى
64	4-2-2- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية .
65	4-2-3 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة.
63	خلاصة.
69	الاستنتاج العام
71	الخاتمة .
73	اقتراحات و فروض مستقبلية .
—	البيبليوغرافيا .
—	الملاحق.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا ²	39
02	يوضح مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيطهم لبرامج التدريبية .	43
03	يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين .	44
04	يوضح مدى مراعاة المدربين لحمل التدريب عند التخطيط للبرنامج التدريبي.	45
05	يبين إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط.	46
06	يوضح إن كان البرنامج التدريبي المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين.	47
07	يبين مدى استخدام المدربين للاختبارات في تقييم مستوى اللاعبين.	48
08	يبين إن كان البرنامج التدريبي المخطط يكون وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى.	49
09	يوضح دور الأهداف المسطرة من طرف المدرب لرفع من أداء اللاعبين.	50
10	يبين إذا كان المدربون يحددون الأهداف قبل بداية المنافسات.	51
11	يبين إذا كان هناك تسطير لأهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية من طرف المدربين.	52
12	يبين أهمية تحديد الأهداف في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.	53
13	يبين مدى تحقيق المدربين لأهدافهم المسطرة.	54
14	يبين الأهداف التي حددها المدربون لهذا الموسم.	55
15	يوضح إذا ما كان المدربون يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم.	56
16	يوضح ما إذا كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى فترة إعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات.	57

58	يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع	17
59	يوضح ما إذا كان هناك حجم زمني كافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي.	18
60	يوضح الفترات التي يختارها المدربون لبرمجة تدريباتهم	19
61	يوضح إذا ما كان المدربين يخصصون الوقت الكافي للاسترجاع.	20
62	يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.	21
63	يبين الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات المدربين على أسئلة الفرضية الأولى.	22
64	يبين الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات المدربين على أسئلة الفرضية الثانية.	23
65	يبين الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بإجابات المدربين على أسئلة الفرضية الثالثة.	24
67	مقابلة النتائج بالفرضية العامة	25

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية.	15
02	يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الانجاز الرياضي.	16
03	يمثل العوامل المحددة للانجاز الرياضي .	17
04	يوضح مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيطهم .	43
05	يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين .	44
06	يوضح مدى مراعاة المدربين لحمل التدريب عند تخطيط البرنامج التدريبي.	45
07	يبين إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط.	46
08	يوضح إن كان البرنامج التدريبي المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين	47
09	يبين مدى استخدام المدربين للاختبارات في تقييم مستوى اللاعبين .	48
10	يبين إن كان البرنامج التدريبي المخطط وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى .	49
11	يوضح دور الأهداف المسطرة من طرف المدرب في الرفع من أداء اللاعبين.	50
12	يوضح إن كان المدربين يحددون الأهداف قبل بداية المنافسات.	51
13	يوضح إن كان هناك تسطير للأهداف واضحة المعالم خلال فترة من فترات الخطة السنوية.	52
14	يبين أهمية تحديد الأهداف في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .	53
15	يوضح مدى تحقيق المدربين للأهداف المسطرة.	54
16	يوضح الأهداف التي حددها المدربين لهذا الموسم.	55

56	يوضح إن كان المدربون يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم .	17
57	يوضح ما إذا كان المدربين يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية.	18
58	يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرمة خلال أسبوع.	19
59	يوضح إذا كان هناك حجم زمني كافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي.	20
60	يوضح الفترات التي يختارها المدربون لبرمجة تدريباتهم .	21
61	يوضح إذا كان المدربون يخصصون أوقات كافية للاسترجاع .	22
62	يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع .	23

ملخص البحث

ملخص البحث

عنوان الدراسة هو " دور تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر" ، والهدف الدراسة إبراز دور تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر " أما إشكالية الدراسة هي " هل لتخطيط الوحدات التدريبية دور فعال يسمح برفع مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر " ؟ .

و وضعت فرضية عامة و فرضيات جزئية الفرضية العامة هي لتخطيط الوحدات التدريبية دور فعال يسمح بالرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" و فرضيات الجزئية هي - تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي.

_ تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

_ تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي .

أما عينه الدراسة فتم اختيار عينة متكونة من 12 مدرب من فرق لولاية البويرة، والمنهج المستعمل في الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج لطبيعة الدراسة وأهدافها إضافة إلى استعمال أداة الدراسة والتي هي استمارة استبيان.

و مما سبق تمحور الاستنتاج على أن دور تخطيط الوحدات التدريبية دور فعال يساهم في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي وعليه تم اقتراح ما يلي :

- الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية.
- الإنجاز الرياضي الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي هذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية...
- ضرورة الاطلاع على ما هو جديد في التخطيط الرياضي.

❖ **الكلمات الدالة** : تخطيط الوحدات التدريبية ،الانجاز الرياضي ، كرة القدم

مقدمة

مقدمة:

خضعت رياضة كرة القدم للأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة ومن هنا حدث التطور الكبير في إعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلقا بالإعداد البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي أو الذهني أو الاجتماعي ، و بالتالي تطور أداء اللاعبين في المباريات ذات المستويات الدولية بدرجة ملفتة لأنظار فزاد المدى الحركي للاعبين في الملعب ، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق اللعب المختلفة في نفس الوقت تقدم مستوى الأداء الرياضي .

بدرجة ملحوظة ظهرت خطط لعب هجومية و دفاعية جديدة و يرجع الفضل في التطور الذي حدث الى استخدام الأسس و المبادئ العلمية في التدريب لذلك فإتباع تلك الأساليب و الأسس هو الطريق لتحقيق تقدم ملموس في مستويات اللاعبين و الفرق في كرة القدم .

ويعتبر التخطيط احد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في تدريب الرياضيين ، وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسة و المؤشر الحقيقي الذي يكمن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق الهدف المطلوب تحقيقه في الأداء الرياضي و الاستعداد للوصول إلى أفضل المستويات و النتائج. (ماهر حسن محمود محمد ، 2005، ص.95)

و تؤكد الأدبيات العلمية أن الانجاز الرياضي لا يهتم إلا من خلال تكامل عناصر الانجاز البدنية ،المهارية ،الخططية و النفسية و إن العامل النفسي يعد من العوامل المهمة و المؤثرة في الانجاز حيث يشير الحوري إلى انه :يختلف الرياضيون حيث قدراتهم الجسمية و العقلية و النفسية و امكانياتهم الشخصية في شتى المجالات طبقا لمدى الفروق الفردية بين الرياضيين في الألعاب الفردية و الفرقية (الحوري.2008.ص152)

و في بحثنا هذا نتطرق إلى دور تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي و كانت بدايتنا و الانطلاقة كالتالي :-المدخل العام الذي احتوى على إشكالية الدراسة و فرضيات الدراسة و أهمية و أهداف الدراسة و أسباب اختيار الموضوع و المصطلحات المرتبطة بالبحث. -الجانب النظري قسمناه إلى فصلين الأول إلى ثلاث محاور هي التخطيط و الوحدات التدريبية و الانجاز الرياضي و كرة القدم أما الفصل الثاني تطرقنا إلى الدراسات المرتبطة بالبحث و التي لها علاقة بموضوع البحث .

أما الجانب التطبيقي فشمّل فصلين احتوى على كل ما يتعلق بمنهجية البحث و باجراته الميدانية كالمنهج المتبع و أدوات الدراسة و حدودها أما الفصل الآخر فخصص لعرض و تحليل النتائج و مناقشة النتائج الخاصة بإجابات المدربين و صولا للاستنتاج العام و الخاتمة و الاقتراحات المستقبلية .

المدخل العام :
التعريف بالبحث

1- إشكالية الدراسة:

إن مستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام الكبيرة المختلفة بعد يوم كان تحطيمها يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور إلى طرق التدريب وإعداد اللاعبين الذي يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى والتي يجب على المدرب أن يتعامل معها لتحسين العملية التدريبية ، ليوفر اقتصادية الوقت والجهد لتحقيق متغيرات التدريب .وتعد الوحدة التدريبية اللبنة الأولى والأساسية في عملية التخطيط للمنهج التدريبي اليومي كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام لموسم التدريب ، وتكون موجهة نحو تحقيق الواجبات الفردية التي تتشابه في المحتويات ضمن البناء التكويني العام للنشاط الرياضي و حالة الرياضي وقدراته .ورياضة كرة القدم من بين هذه الرياضة التي يهدف القائمون عليها للوصول بفرقهم إلى أعلى المستويات ، من خلال الوصول الإعداد المتكامل من جميع الجوانب، هذا الإعداد الذي لا بد له من طرق وأساليب ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها سلفا عن طريق مختصين مدربين، و هيئة مشرفة . وان التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعده جوانب والتي من بينها المدرب الرياضي واللاعب وكذلك البرامج التدريبية والمناخ الذي يتم فيه هذه العملية، فالمدرب هو الذي يوصل للعلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة في المجال التدريب الرياضي الحديث .وأكد جيرجيون وينك إن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من قدرات مختلفة لذلك وجب تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .(jurgonweineck,1997,p309).

وتمثل هذه الأسس والطرق في عملية التخطيط الرياضي بصفة عامة والذي يعتبر عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكوناتها وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين .(عماد الدين عباس أبو زيد، 2007، ص15).

ومن كل هذا أردنا ربط عملية تخطيط الوحدات التدريبية بمدى مساهمتها في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي في كرة القدم عند فئة الأكابر ومنه نطرح التساؤل على الشكل التالي:
-هل لتخطيط الوحدات التدريبية دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كره القدم "فئة أكابر"؟

التساؤلات الجزئية:

1 - هل تخطيط الوحدات تدريبية بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي؟

2- هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي؟

3- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي؟

2-الفرضيات:

2-1الفرضية العامة :

- لتخطيط الوحدات التدريبية دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر .

2-2الفرضيات الجزئية:

1 - لتخطيط الوحدات تدريبية بأسس علميه له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي.

2- لتحديد الأهداف المراد تحقيقها دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي.

3- لتحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي.

3-أسباب اختيار الموضوع:

3-1اسباب ذاتية:

- المول اتجاه بالتدريب الرياضي في كرة القدم .

- رغبتنا في معرفة دور تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي .

3-2اسباب موضوعية:

- إبراز دور التخطيط بصفة عامة الرياضي و تخطيط الوحدات التدريبية في كرة القدم .

- معرفة نسبة عمل المدربين بتخطيط بالوحدات التدريبية.

- نقص الدراسات في هذا الموضوع .

4- أهمية البحث:

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة ومن نوع المشكلات التي تطرحها من التقصي والتمحيص من جهة أخرى ، كما يمكن اعتبار موضوع هذا البحث هاما لما يحمله في طياته من مؤشرات ودلالات تبرز أهميته ، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز التي تجتمع لتحقيق أهداف معينة نذكر منها :

- دراسة هذا الموضوع تعطي المدرب أكثر ليونة في تطبيق خطته والتعامل مع المتغيرات .

- معرفة قيمة وجوهر تخطيط التدريب وأهميته العلمية والمعرفية .

- المساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين ومعرفة أساليب وطرق التدريب المنتهجة لتحقيق الأهداف .

- تعتبر هذه الدراسة هامة لما تحمله من دلالات في الموضوع والمتمثلة في: تخطيط التدريب، الإنجاز

الرياضي ، كرة القدم .

- تساعد المدربين في اقتصاد الوقت ، المال ، الجهد .
- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هاته البحوث .
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هاته البحوث.

5- أهداف البحث:

- معرفة دور و أهمية التخطيط المبني على الأسس العلمية في تحسين انجاز لاعبي كرة القدم .
- معرفة أهمية تحديد الأهداف المراد تحقيقها في تحسين الإنجاز الرياضي للاعبي كرة القدم .
- محاولة معرفة دور تخطيط التدريب كعملية فعالة في تحسين مستوى نتائج الفريق الرياضي.
- معرفة أهمية تحديد التوقيت الزمني ودوره في تحسين الإنجاز الرياضي
- المساهمة في إثراء المعرفة العامة في هذا المجال قصد فتح الطريق نحو البحوث المشابهة و المكملة لهذا البحث للوصول إلى معارف علمية سليمة ذات منفعة.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1- تخطيط التدريب

- التعريف الإصلاحي:

هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد للمستقبل بوضع أنسب الحلول بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الهدف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق هاته الأهداف مع وضع برامج زمنية.(عماد الدين عباس أبو زيد ،2007، ص 15)

-التعريف الإجرائي:

هو وضع المدرب لمجموعة من البرامج التدريبية بهدف تطوير إمكانيات اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى مستوياتهم.

6-2- الوحدة التدريبية:

-التعريف الاصطلاحي:

هي القاعدة الأساسية في عملية تخطيط و بناء البرامج التدريبية كما أن معرفة اصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب و تخطيط التكوين العام لموسم التدريب (البساطي 1998.ص.127).

-التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تحقق بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية وهذا بتنظيم دقيق لتمرينات و تعتبر اصغر جزء في البرنامج التدريبي.

3-6 تعريف الانجاز الرياضي:**-التعريف الإصلاحي:**

هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما، و هو كذلك الكفاءة و القدرة و القوة(سيدة احمد عدة، 1988، ص، 25)

-التعريف الإجرائي:

هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة(البدنية و المهارية و الخططية و الجسمية و النفسية و العقلية) .

4-6 كرة القدم:**-التعريف الاصطلاحي:**

هي لعبة تتم بين فرقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف ، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة(هدف) و لتفوق على المنافس في إحراز النقاط .(مأمورين حسن السليمان، 1998، ص، 09)

-التعريف الإجرائي:

كرة القدم رياضة جماعية تلعب بين فرقين كل منهما من إحدى عشر لاعبا تلعب بكرة مكورة ،يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من مائتي دولة حول العالم ، تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه ، الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى .

الجانب النظري:
الخلفية النظرية
للدراسة
و الدراسات
المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخطية النظرية للدراسة

تمهيد:

تتطلب عملية التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية الإعداد لسنوات طويلة، و الإعداد لسنوات عديدة لا يأتي جزافا و لكن عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة نظمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى مستوى من الأداء الرياضي الذي يعد الهدف الأبرز الذي يسعى المدرب للوصول إليه بعدة طرق و وسائل، و رياضة كرة القدم من بين هذه الرياضات التي يسعى القائمون عليها لتحقيق هذا الهدف بحيث تعتبر من بين أكثر الألعاب شعبية و الأكثر ممارسة، و فرضت نفسها على كافة الرياضات الأخرى، و تعد كذلك الرياضة الأكثر تنافسية لتحقيق النتائج و أعلى المستويات.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عدة محاور و تتمثل في التخطيط الرياضي بصفة عامة و تخطيط الوحدات التدريبية من مفاهيم، أهمية... الخ كما سنتطرق تعرف الانجاز الرياضي من تعريف و طرق تحقيقه... الخ وأيضا رياضة كرة القدم من خلال مفهومها، نبذة تاريخية، قوانين... الخ.

و سنحاول في هذا افصل بناء قاعدة معرفية من خلال التطرق لعدد المحاور لجمع مجموعة من المعلومات و ذلك من خلال المحاور التالية :

- المحور الأول: التخطيط و الوحدات التدريبية.
- المحور الثاني: الانجاز الرياضي.
- المحور الثالث : كرة القدم.

المحور الأول: التخطيط و الوحدات التدريبية:

1-1 مفهوم التخطيط:

إن تعرف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل هذا تفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت واجهات النظر وتباينت الاهتمامات و المصالح، إذ انه لا يوجد تعريف جامع و مانع لمفهوم التخطيط، فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً من المتفق عليه إن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين في هذا المجال حيث توجد أسس مشتركة تأخذ بالحسبان عنده إذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فانه غالباً ما يكون رجعا إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة، انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وسنعرض لعدد منها- :يعرفه فيول" إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل - "ويعرفه إبراهيم عبد المقصود أنه" استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له كافية الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل صعوبات محتملة، عن مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة و المرتقبة". (إبراهيم عبد المقصود،2003، ص16- 17)

1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعريفات التي عرضناها وتطرقتنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي " :التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بها ناصر العمل معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (مفتي إبراهيم حماد،1999،ص 27)

إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل، بل يجب على أي مدرب أن يكون ملماً بطرق التدريب، وقواعده، وهذا ما أكده Weineck حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة، وهذا يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب. (weineck.1986.p.309)

1-3- أهمية التخطيط :

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، و بدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .

• يبين مقدما جميع اللازم استخدامها كما و ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات - .يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها الشعور بالأمان والاستقرار .

• يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

1-4-4- مراحل التخطيط :

- تحديد الأهداف بوضوح.
- جعل حقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات من أبواب متجانسة.
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط اختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني.(إبراهيم محمود عبد المقصود،1999، ص 18)

1-5- أنواع التخطيط

❖ للتخطيط الرياضي ثلاث أنواع وهي: تخطيط طويل المدى

❖ تخطيط قصير المدى

❖ تخطيط جاري

1-5-1- تخطيط طويل المدى: وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة،ولكن في ما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله وقد تكون المدة أربع سنوات وهي الفترة بين الدورات الاولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب وقد تكون سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلا و قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور.(احمد الشافعي واحمد فكري سليمان،1979،ص 17

1-5-2- تخطيط قصير المدى: ما هو التخطيط يتم فيه فاصل القصير و محدد،ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم) وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

1-5-3- التخطيط الجاري: و يمتد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح و تحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة المراهنة،مثلا كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من

الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق و الوسائل اللازمة للعمل ، و يتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: الواقعية -دقة المتابعة.

ثانيا-الوحدة التدريبية:

2-1 مفهوم الوحدة التدريبية:

إن المفهوم الصحيح للوحدة التدريبية وارتباط مكوناتها مع بعضها ببعض يعد من الأمور الهامة لبلوغ المستويات العالية ، كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام للموسم التدريب ، لذا فهي " أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، و هي أصغر مكون تنظيمي في عملية التخطيط للتدريب وتعد النواة لعملية التخطيط. (انترنت)

2-2 تكوين الوحدة التدريبية:

أولا/الجزء الإعدادي:يمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي :

-الإحماء:العمل على زيادة ضربات القلب و زيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة و العمل على اتساع الأوعية الدموية و زيادة سرعة الهوية و العمل على رفع درجة حرارة الجسم.

-التنظيم الحركي:هو الإعداد و التهيئة للمهارات الحركية الخاصة، و محاولة الوصول إلى أقصى استعداد نفسي لتدريب.

-الناحية النفسية: الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي لتدريب.

ثانيا/ الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهتم بتنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي تقوم عليه الوحدة التدريبية.

ثالثا/ الجزء الختامي:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول(البشتاوي.والخواجا.2005.ص166-177)

2-3-أهداف الوحدة التدريبية :

تحقق الوحدة التدريبية اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي

- تنمية اللياقة البدنية من خلال عناصرها الأساسية .

- تطوير النواحي المهارية .
 - تطوير النواحي الخطئية .
 - تطوير الصفات النفسية ورفع الروح المعنوية .
 - تنمية النواحي التربوية والمعرفية .
 - رفع المستوى الصحي وتطوير عمل الأجهزة الداخلية للجسم . (انترنت)
- 2-4- أنواع الوحدات التدريبية:**

تعد الوحدة التدريبية الأداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التدريب خلال تنفيذ مفردات المنهج التدريبي يمكن للمدرب أن يأخذ رأي الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة ، وهناك أنواع من الوحدات التدريبية كما يأتي:

2-4-1- الوحدة التدريبية التعليمية :

إن اكتساب المهارة أو أداء خططي خلال الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جداً ، فعندما يوضح المدرب الأهداف والإحماء في المقدمة ، فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرساً أو مخصصاً لتعليم المهارة الجديدة والباقي من زمن الوحدة التدريبية للمدرب ، يوضح فيها بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب من عدمه .

2-4-2- الوحدة التدريبية المساعدة (الإضافية):

وتعزى هذه الوحدة إلى التعليم الإضافي التي من خلالها يحاول الرياضيون تحسين مستوى أداء مهاراتهم الفنية ، يعطى مثل هذه الوحدة التدريبية المساعدة تكرارات كثيرة دائماً إلى الرياضيين المبتدئين وخصوصاً عند تحسين الأداء المهاري لديهم .

2-4-3- الوحدة التدريبية لإتقان مهارة معينة : تصمم مثل هذه الوحدة فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أدائهم المهاري المستوى المقبول وخصوصاً عند رياضي المستويات العالية .

2-4-4- الوحدة التدريبية التقويمية :

تصمم هذه الوحدة من أجل إجراء الاختبارات للرياضيين أو للسباقات التجريبية بالنسبة للألعاب الفرقية وبعض الألعاب الفردية لغرض تقويم الأعداد المتحقق في المرحلة المعينة من التدريب ، فمن الواجب الرئيسي لمثل هذه الوحدات التدريبية هو القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفريق لتجانس أعضائه ، ويكون (الاختبار واحداً أو أكثر) ويعد من أهم عوامل التدريب لهذه الوحدة التدريبية.(انترنت)

2-5- أشكال الوحدة التدريبية:

يمكن أن تنظم أو تصمم الوحدات التدريبية بعدة أشكال من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين والإفراد ، وهذه الأشكال هي :

2-5-1 وحدة التدريب الجماعية: وتستخدم في مختلف الألعاب الفردية والجماعية ، ولها جوانب ايجابية أهمها تنمية وتطوير العلاقات الروحية للفريق (خصوصاً قبل المباريات المهمة) وكذلك فإنها تقوي الصفات الإرادية ، لكن من سلبيات الوحدة الجماعية أنها لا تراعي الفروق الفردية بين أعضاء الفريق . وحدة التدريب الفردية : ويسمح هذا الشكل بأن يراعي المدرب أن تكون مفردات التدريب متناسبة مع قدرات الرياضي وإمكاناته الفردية .

2-5-2 وحدات تدريبية مختلطة : وهي مزيج من الوحدات التدريبية الفردية والجماعية ، إذ يمكن للمدرب أن يعمل قسم الإحماء بشكل جماعي ثم يعطي واجبات فردية لكل رياضي على حده لتأديتها في القسم الرئيسي ، ثم يجتمع الرياضيون مرة أخرى في القسم الختامي من الوحدة التدريبية .

2-5-3 وحدات تدريبية حرة : وهذا الشكل من أشكال الوحدة التدريبية مخصصة لنوع خاص من الرياضيين إلا وهو الرياضيين المتقدمين والمستويات العليا ، ولهذا الشكل فوائد كثيرة منها بناء الثقة بين المدرب والرياضيين وتنمية شعور الرياضي بالالتزام التام وتنمي عنده النضج في حل الواجبات التدريبية ، إلا أن من مساوئها أنها تضعف دور المدرب وسيطرته على مجريات الجرعة التدريبية. (انترنت).

1-2-1 المحور الثاني: الانجاز الرياضي

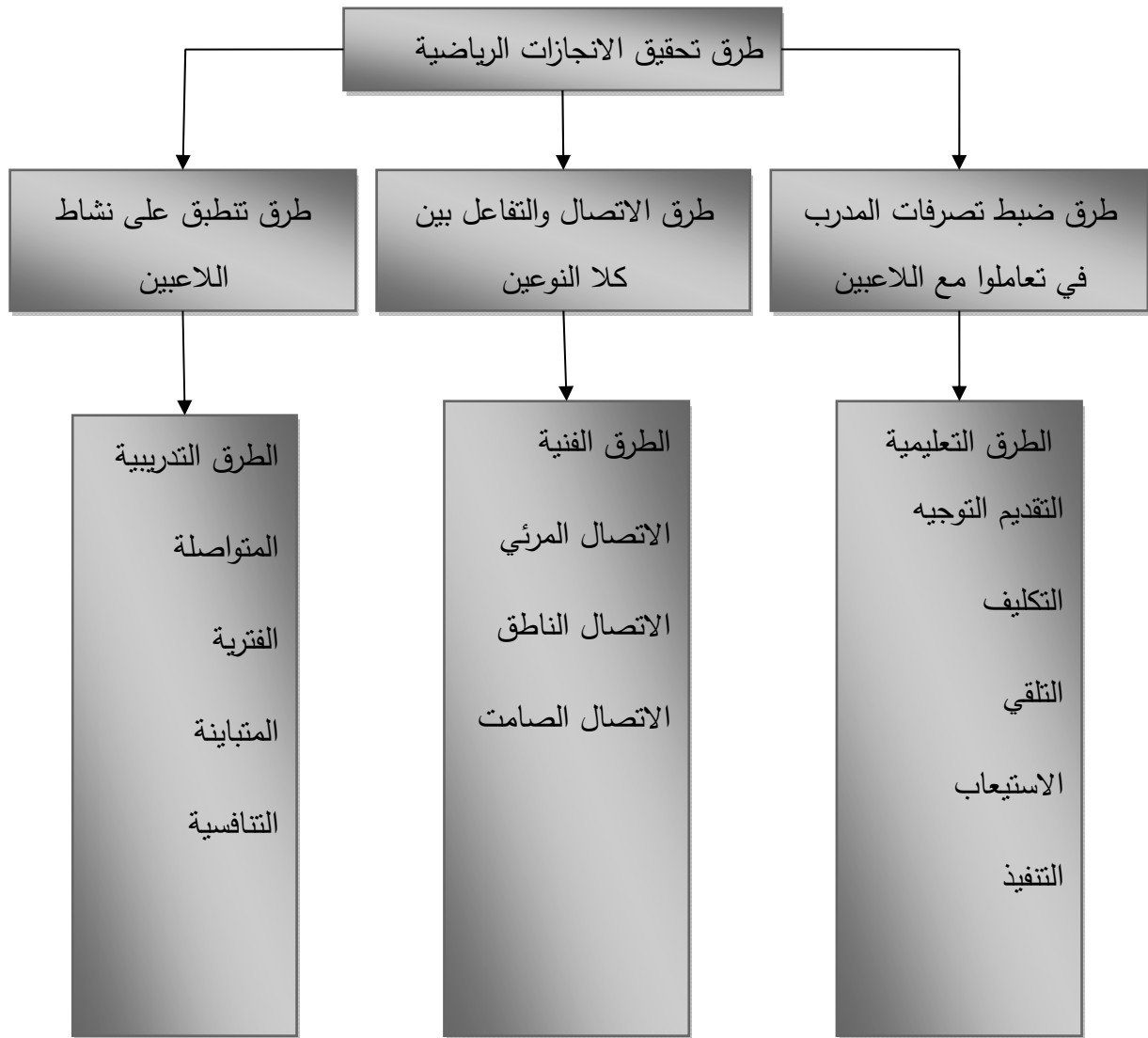
1-2-1-1 مفهوم الانجاز الرياضي : هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما، و هو كذلك الكفاءة و القوة.(سيدة احمد عدة، 1998، ص 25، 1998، ص 25)

1-2-2-1 تعريف الانجاز الرياضي :

الانجاز الرياضي يمثل درجة التحسن الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجلة في إطار معقد ، و هي مشروطة بجملة من العوامل الخاصة، و تميز في قدرة الانجاز الرياضي الانجاز الرياضي الفردي هو التعبير عن الإمكانيات القصوى للفرد في نشاط رياضي في وقت معين أما الانجاز الرياضي الجماعي فهو التعبير عن مستوى تطور الرياضة .

1-2-3 طرق تحقيق الانجاز الرياضي:

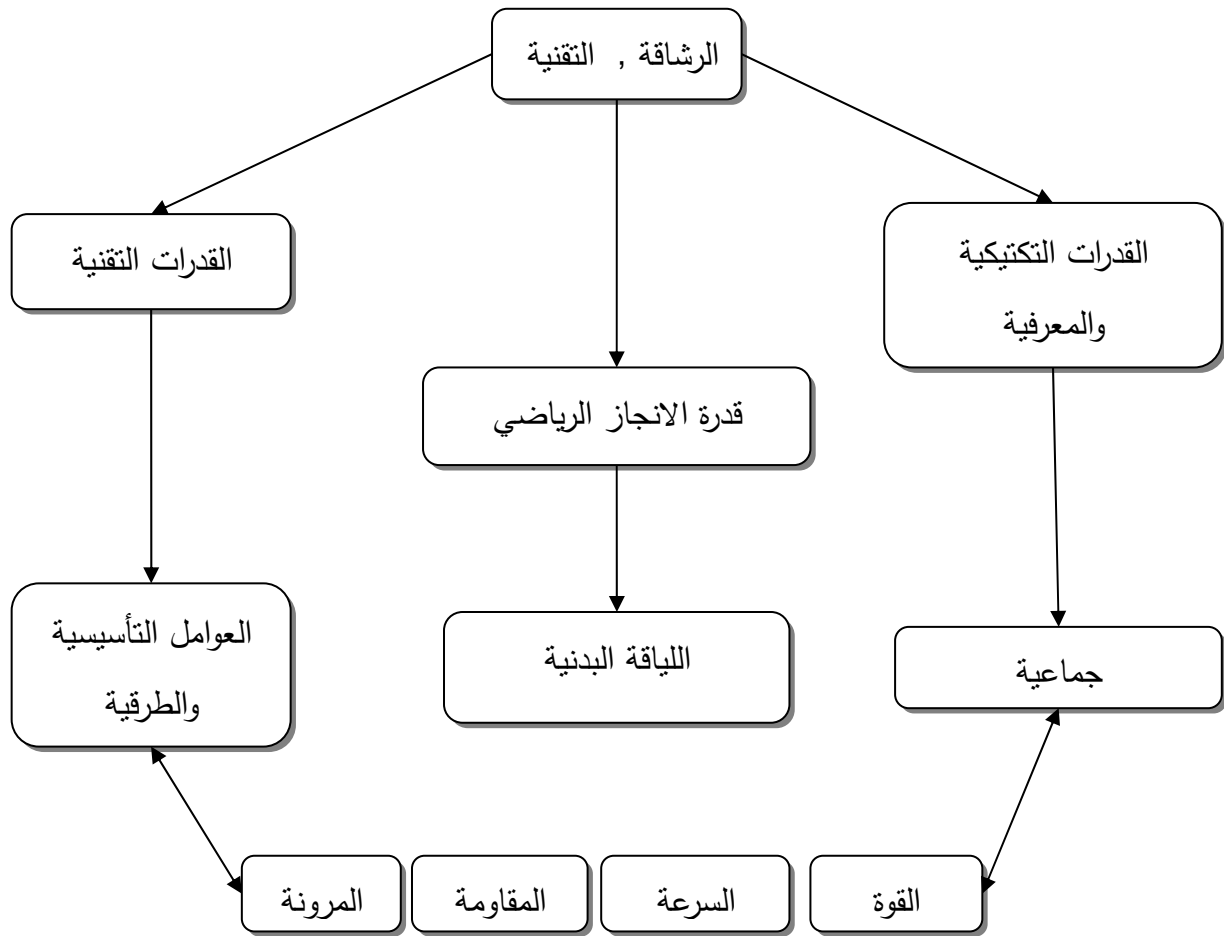
يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق هدف ما يسعى إليه ، و ليست كل الطرق ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة ، كما أن نوع طرق التدريب يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين ، و يعتمد اختيار الطريقة التدريبية على عدد من الاعتبارات التي تحدد متطلبات نوع النشاط التخصصي الممارس و الهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي و النفسي و كذا العمر التدريبي فضلا يجب أن تتحقق الانجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة بنوع الأداء أو عن قابلية اللاعب للأداء لذا الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية.
(محمد لطفي حسين 1970 ، ص 47)



الشكل (01) يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الانجازات

1-2-4 العوامل المشروطة لتحقيق الانجاز الرياضي :

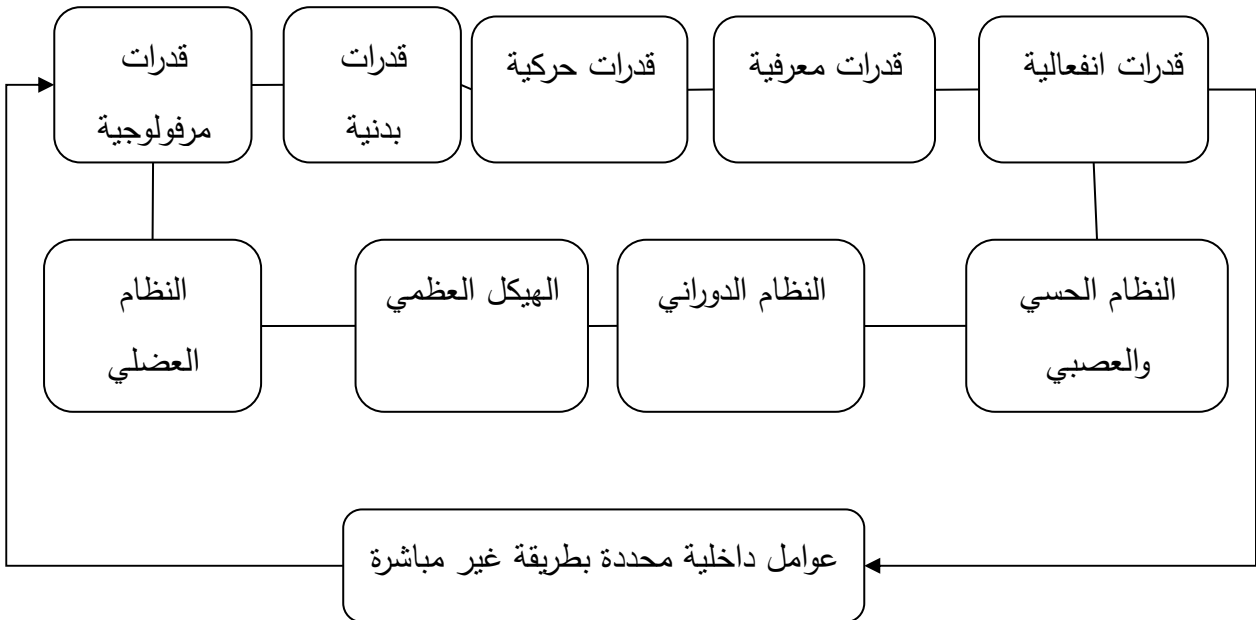
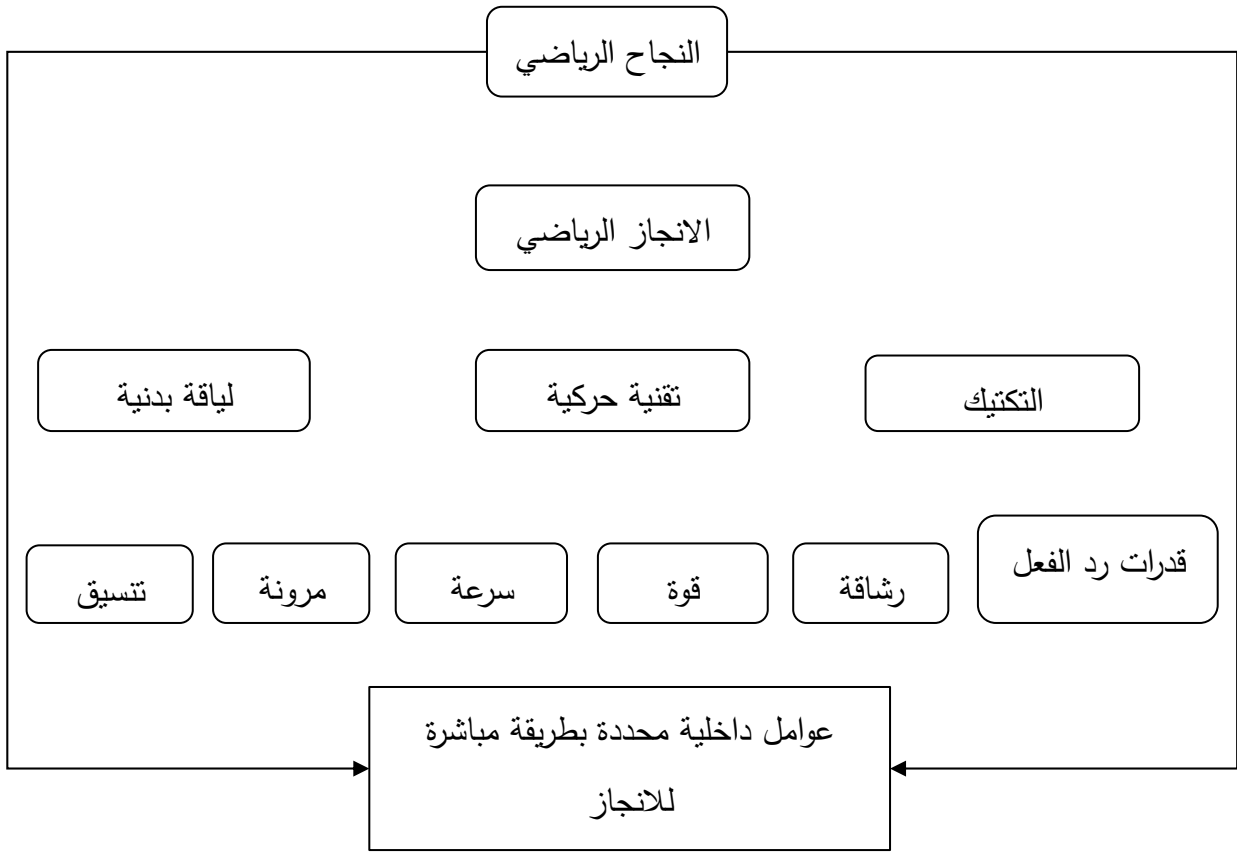
إن قدرة الانجاز الرياضي هي محصلة مجموعة من العوامل ، تدرّبها معقد و لذا يجب ان يكون هناك تطور متجانس لجميع هاته العوامل للوصول للانجاز الرياضي الأقصى و هاته العوامل مبينة في الشكل الآتي:



الشكل رقم (02) يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الانجاز (jurgen weinch.1997p.16)

1-2-5 قدرات الانجاز الرياضي

إن التحسن في قدرات الانجاز الرياضي يتحقق باستعمال التدريب المناسب من خلال التسلسل الآتي
حمل التدريب ← اضطراب في التوازن الداخلي ← تأقلم تطور ← في قدرات العمل



الشكل رقم 03 : يمثل العوامل المحددة للانجاز الرياضي

1-2-6 العوامل التي تساعد للوصول إلى الانجاز الرياضي :

هناك عوامل و شروط تحدد بسرعة تطور الرياضي من اجل الوصول إلى الانجاز الرياضي حيث أن

هذه العوامل المتعددة لا بد من الأخذ بها و العمل على تطبيقها و هي:

- التدريب الذي يستند و يركز على المعارف و الخبرات العلمية
 - الثقة المتبادلة بين المدرب و اللاعب مع توفر الإرادة القوية للاعب
 - وجود الحماس و المثابرة و بذل الجهد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف
- إضافة إلى ما تم ذكره من عوامل هناك شروط مهمة أخرى يجب توفرها و هي :

أ-العوامل الداخلية :

-تكوين الجسم .

-النمط العصبي للفرد (المزاج-طبيعة الفرد.

- الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.

-القدرات الحركية الطبيعية.

ب- **العوامل الخارجية :** وتشمل التغذية الجيدة و النوم و الحياة اليومية المنتظمة و تنظيم أوقات الفراغ.

ج- **العوامل البيئية :** وتشمل السكن الصحي و الحياة العائلية المنتظمة و اختيار الأصدقاء و الراحة و

الاستقرار .

د- **العوامل المادية:** وتشمل أماكن التدريب و الأجهزة و الأدوات و التنوع في أساليب التدريب

هـ- **العوامل المناخية :** و تشمل المناخ الجيد و درجة حرارة و الأمطار و البرودة ، إذ أن هناك إشارة

من قبل اختصاصي التدريب الرياضي على وجود علاقة بين العوامل المناخية و الانجاز الرياضي ، هذا

ما يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار في مجمل العوامل التي ذكرت لما لها من أهمية و دور في تحقيق

المستوى الرياضي الأفضل.

1-2-7 أسس و مبادئ الارتقاء بالانجاز الرياضي :

هناك مبادئ و أسس تستند إليها عملية التدريب فضلا عن القواعد العلمية و خصائص الفعاليات

الرياضية الممارسة إذ أن نتائج البحوث و الخبرات تشير إلى ضرورة التكامل و الترابط بين هذه المبادئ

لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي و فيما يلي أهم هذه الأسس:

- العلاقة الصحيحة بين الحمل و الراحة.
- العلاقة الصحيحة بين الحمل و التكيف.
- الاستمرارية في التدريب .
- التقدم بدرجات حمل التدريب.

- خصوصية التدريب.
- الوحدة بين فترات التدريب و الإعداد.
- الفردية في التدريب .
- التقويم و المتابعة.

المحور الثالث: كرة القدم:

1-3-1 تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ "rugby" أو كرة القد. الأمريكية, أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى "soccer" **التعريف الاصطلاحي:**

"كرة القدم هي رياضة جماعية, تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل, كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل, 1986, ص 50-52) وقبل أن تصبح منظمة, كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة, المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء, حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

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

1-3-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية, وفي سنة 1334م قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف إدوارد الثالث و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453م) خطر الانعكاس السلبي لتدريب القوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جازيز)بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م و سجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدأبوضع بعض القوانين سنة 1830م.

بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هارو ha our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة و في عام 1862م .

أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل", حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها, و في عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م

(كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلتي اليدين. وفي عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا ، دانمارك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في لأورغواي 1930م و فازت بها. (المولى، 1999، ص9)

1-3-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم: إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات ،وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930م وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (المولى، 1999، ص 9):

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1883: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها 1882الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها لأورغواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب .(حسن ،1997، ص 16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخبا من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل, ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا.
- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا و فازت بها إيطاليا.
- 2010: دورة كأس العالم في جنوب إفريقيا و فازت بها اسبانيا.
- 2014: دورة كأس العالم في البرازيل و فازت بها ألمانيا.
- 2018: دورة كأس العالم في روسيا و فازت بها فرنسا.

1-3-4 كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القد امن بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة , وهذا بفضل الشيخ " عميرين محمود ", " علي رايس", الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) , وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م , و في 07 أوت 1921 م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر, الاتحاد الإسلامي لوهران, الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرةالقدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك, حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين, وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية, مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب لتجمع والتظاهر بعد كل لقاء, حيث وفي 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت أوجين , بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين, وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18

أفريل 1958م , الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كاف يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان, وسوخاف, كرمالي زوبا, كريدو, ابرير ..

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية, وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى, حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م , وكان " محند معوش " أول رئيس لها, ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر, ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .(قاسم و آخرون , 1997, ص 46-47)

1-3-5 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة, إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة, ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق, ويكتم الكرة بسهولة ويسر, ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في أي مكان والظروف المناسبة , ويحاور عند اللزوم, ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يدمع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً بجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً , هذه لمبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة, لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة, كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة .
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.

-لعب الكرة بالرأس.

-حراسة المرمى. (حسن، 1997، ص 25-27)

1-3-6 أهداف رياضة كرة القدم:

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

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج و إدارة العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

1-3-7 خصائص كرة القدم: تتميز كرة القد. بخصائص أهمها:

1-7-3-1 الضمير الجماعي : و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

1-7-3-2 النظام: تحديد طبيعة القوانين في رياضة كرة القد. وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

1-7-3-3 العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القد. بتلك العلاقات المتواصلة بن الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

1-7-3-4 التنافس:

بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة بمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

1-7-3-5 التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

1-3-7-6 الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

1-3-7-7 الحرية :

اللعبة في كرة القدم, رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات هذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقي ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا .(زيدان و أخروف , 1995 , ص 46).

1-3-8 أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبيرو أهمية بالغة بين أفراد المجتمع, إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

1-3-8-1 الدور الاجتماعي:

لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها, كالتعاون والمثابرة, التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعرف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ, كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

1-3-8-2 الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء, نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير .

1-3-8-3 الدور الاقتصادي:

باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها, حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية, أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية, قد أدى إلى اكتساب الرياضة مكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين.. الخ

1-3-8-4 الدور السياسي:

بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة والممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبة هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين. (الخولي، 1996، ص 132-133).

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من إبراز المفاهيم الأساسية للبحث بتحديدتها و إزالة اللبس عنها، حيث قسمنا هذا الفصل إلى ثلاث محاور كانت بدايتها بالتخطيط و الوحدة التدريبية موضحين المفهوم و مبادئ ومراحل و أهمية وأنواع التخطيط الرياضي و ذكرنا مفهوم و مراحل و مكونات أشكال الوحدة التدريبية، ثم ذهبنا إلى المحور الثاني الذي هو الانجاز الرياضي ذكرنا تعريفه و العوامل المشروطة لتحقيق الانجاز الرياضي طرق تحقيقه و العوامل التي تساعد للوصول إليه، أما في المحور الأخير تحدثنا عن كرة القدم من تعريف و نبذة تاريخية عنها و التطور التاريخي لكرة القدم إضافة إلى المبادئ الأساسية و كرة القدم في الجزائر، إضافة إلى أهداف رياضة كرة القدم.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد

تعتبر الدراسات المرتبطة بالبحث مصدر لكل بحث فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط و بالخصوصية التامة، اللهم إلا إشارات مشابهة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي.

2-1 الدراسات المرتبطة بالبحث**2-1-1-2 الدراسة الأولى:**

- مذكرة ماجستير لسعدي فريدة بعنوان " أهمية التخطيط برنامج الإعداد البدني العام لتحسين صفة السرعة عند عدائي مسافة 100 متر صنف أشبال 14-16 سنة " وأجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2010/2011 بجامعة الجزائر 3.
- الهدف العام من الدراسة : معرفة أهمية تخطيط برنامج الإعداد البدني العام لتحسين صفة السرعة عند عدائي مسافة المائة متر صنف أشبال 14-16 سنة .
- التساؤل العام للدراسة : هل استخدام وسيلة تخطيط التدريب الرياضي خلال مرحلة التحضير البدني العام لها ردود أفعال ايجابية في تنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافة القصيرة 100 متر صنف أشبال 14-16 سنة.
- المنهج المتبع: المنهج التجريبي .
- عينة البحث: 28 عداء من عدائي المسافة القصيرة 100 متر أشبال.
- أدوات جمع البيانات والمعلومات: استمارة استبيان قدمت للاعبين.
- نتائج البحث:
- كسب تخطيط التدريب الرياضي خلال إعداد البرنامج التدريبي إمكانية لتنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافة القصيرة 100متر.
 - تنمية صفة السرعة في مرحلة التحضير البدني العام لها مردود ايجابي في تحسين الأداء الرياضي عند العينة التجريبية.

2-1-2 الدراسة الثانية:

مذكرة ماستر عناني إيدير بعنوان " فعالية البرامج التدريبية المسطرة من طرف المدربين في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " و أجريت هذه الدراسة سنة 2012/2011 بجامعة الجزائر 3.

-الهدف العام من الدراسة : إبراز مكانة البرامج التدريبية المسطرة من طرف المدرب و تأثيرها على مستوى الأداء الرياضي.

-التساؤل العام للدراسة: هل البرامج التدريبية المسطرة من طرف المدربين فعالة في الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم؟

-المنهج المتبع : المنهج الوصفي.

-عينة البحث : 7 مدربين من مديري الفرق الرياضية لفئة الأوساط لكرة القدم التي تنشط في القسم الجهوي الأول و الثاني لولاية بجاية.

أدوات جمع البيانات و المعلومات:استمارةاستبيان قدمت للمدربين

-نتائج البحث:

- التخطيط المبني على أسس علمية يؤدي حتما إلى تأطير مستوى الأداء الرياضي للاعبين ، لذا يجب على المدربين الاهتمام بعملية تخطيط البرامج والقيام بها على أتم وجه وكذا تطبيقها بطريقة صحيحة ولأنها مفتاح نجاح أي فريق.

- اقتراحات الدراسة:

- الاهتمام بوضع برنامج تدريبي مناسب والتخطيط الذكي مع الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تطوير الأداء الرياضي.
- إعطاء الأهمية اللازمة لعملية تخطيط البرامج التدريبية .
- ضرورة وضع معايير ومقاييس من خلالها تتم عملية التخطيط .
- ينبغي على المدربين معرفة العوامل الأساسية التي من خلالها يتطور الأداء الرياضي .
- تكوين أخصائيين في مجال تخطيط التدريب .

2-1-3 الدراسة الثالثة:

مذكرة ماستر لمداني محمد، بعنوان "أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة" و أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2014/2013 بجامعة عين الدفلى.

-الهدف العام من البحث : " معرفة قيمة و أهمية التخطيط و دوره كطريقة حديثة للوصول الى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم أقل من 17 سنة

-التساؤل العام للبحث: ماهو تأثير التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة "؟.

-المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

-عينة البحث : 24 مدرب من ثمانية أندية ينشطون على مستوى ولاية عين الدفلى.

أدوات جمع البيانات والمعلومات: استمارة استبيان

-نتائج البحث:

- تحديد أهداف التدريب و التي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثر على المردود الرياضي للاعبي كرة القدم.

- تحديد و تقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط له تأثير على المردود الرياضي.

- جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ...

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

-اقتراحاتالبحث :

- على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء و تحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.

- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة منطرف

المدرب .

- لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية ، و القيام بعدة

بحوث مختصة في هذا المجال.

2-1-4 الدراسة الرابعة:

مذكرة ماستر لعبد الرحمان علي بعنوان " أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد و

تكوين فئة12- 16 سنة لكرة اليد" و أجريت هذه الدراسة سنة 2015/2014 بجامعة البويرة .

الهدف العام من الدراسة : معرفة أهمية البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد.التساؤل العام للدراسة : هل البرامج التدريبية العلمية لها أهمية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد ؟.

- **المنهج المتبع :** المنهج الوصفي.

- **عينة البحث :** اشتملت عينة البحث على 11 مدرب و 11 رئيس فريق اللذين ينتمون إلى رابطة ولاية البويرة .

- **أدوات جمع البيانات و المعلومات:** استمارة استبيان قدمت لمدربي و رؤساء الفرق

نتائج البحث:

- التخطيط المبني على أسس علمية يؤدي حتما إلى تطور مستوى الأداء الرياضي للاعبين ، لذا يجب على المدرسين الاهتمام بعملية تخطيط البرامج التدريبية و القيام بها على أتم وجه و كذا تطبيقها بطريقة صحيحة و علمية من أجل إعداد و تكوين فئات صغرى لكرة اليد.
- البرامج التدريبية العلمية لها أهمية و دور كبير في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد.

اقتراحاتالدراسة :

- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرسين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، و هذا عن طريق المشاركة في الدورات العلمية و الدورات التدريبية و الأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة .
- تشجيع و تحفيز المدرسين المختصين في مجال كرة اليد على الاهتمام بالفئات الشبابية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس و معايير علمية للنهوضبكرة اليد
- نوصي و نؤكد على المدرسين بضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال بناء و تخطيط البرامج التدريبية العلمية ضرورة الاهتمام بعملية الانتقاء و التقويم لفئة 12-16 سنة كجزء لا يتجزأ من البرنامج التدريبي العلمي
- ضرورة اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب .

2-2التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

إن الأهمية البالغة للدراسات السابقة والمشاركة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع " تخطيط التدريب " لأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى و المستقبلية و من خلال فشل مختلف الدراسات المشابهة لهذا البحث و المرتبطة بموضوع الدراسة " دور

تخطيط التدريب للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين القدم فئة أكابر" فقد تبين المباحث أن المنهج المستخدم في حالة الدراسات هو المنهج الوصفي بمختلف أشكاله المسحي و التحليلي ، كما أن المقابلة الشخصية و الاستبيان كانت من أكثر وسائل جمع البيانات استخداما و ذلك نظرا لطبيعة هاته الدراسات، و تختلف أغلب العينات في هاته الدراسات في مدربي و لاعبي كرة القدم وكان اختيارهم بطريقة عمدية أو عشوائية و تمثلت أبرز النتائج المتحصل عليها في أن التخطيط هو الأسلوب لأنجح للحصول إلى الأداء المهاري الجيد ، و أن التخطيط المبني على أسس علمية يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

الخلاصة:

تشكل الدراسات السابقة و المشابهة أهمية كبرى لأي باحث فهي بمثابة خريطة الطريق الموجه للباحث نحو رسم طريق بحثه فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة كما توفر لهم المعلومات النظرية و تساعدهم في تحديد المراجع و الدراسات التي يمكن الاستفادة منها. و من خلال عرضنا لدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسة بالنسبة لدراستنا الحالية من خلال نقاط التشابه و الاختلاف و معرفة الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث و كذا كيفية الوصول إلى تحقيق الأهداف و فروض البحث فقد كانت هذه الدراسات دليلا للباحث حتى نهاية مشروع الدراسة.

الجانب التطبيقي :

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث :
منهجية البحث
واجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى الدقة و الموضوعية و الأمانة و النتائج المرجوة من الدراسة، تعتبر منهجية البحث و الإجراءات الميدانية الخاصة ب أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها و يتقن خطواتها ،فهي وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في الدراسة عن طريق الميدان بحث يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها بطريقة علمية و منهجية.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب لتطبيقي ،فقد قمنا بإجراء دراستين ، الدراسة الاستطلاعية للبحث و نتائجها و الدراسة الأساسية المتمثلة في اختيار المنهج المناسب ، تحديد مجتمع الدراسة و العينة المختارة لذلك و توضيح المجالات التي يتم فيها إجراء البحث من مجال مكاني و زمني ، سيحتوي الفصل كذلك على عرض لأدوات الدراسة المستعملة و الوسائل الإحصائية المستخدمة ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج ذات مصداقية و ذات صبغة علمية خالية من الأخطاء،للاوصول إلى الهدف الخاص بالدراسة و كذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

3-1 الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها : **الخطوة الأولى:** الإحساس بالمشكلة و اختيار موضوع الدراسة و موافقة الأستاذ المشرف و تحديد المتغيرات .

الخطوة الثانية : الاطلاع على مجموعة من المصادر و الكتب و المجالات و جلسات مع الأساتذة لاختذ معلومات عن هذا الموضوع .

الخطوة الثالثة : زيارة الملاعب لتعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

الخطوة الرابعة : اختيار عينة البحث قام الباحثين بأخذ ورقة تسهيل المهمة من المعهد و الحديث مع المدربين عن كيفية إجراء الدراسة و التعرف على كل ما يمكن عرقلة عملنا و مختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.

الخطوة الخامسة : قيام الباحثين بتوزيع الاستمارات و التعرف على إجابات المدربين

3-2 الدراسة الأساسية:**3-2-1 مجالات البحث:**

- **المجال المكاني :** بعض ملاعب أندية ولاية البويرة .

- **المجال الزمني :** أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وقد امتدت الدراسة من 15 فيفري 2021 إلى 26 ماي 2021.

3-2-2 منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج. (محمد أزهر السماك و آخرون 1980 :صفحة 42) وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي هذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع ، و من ثم بالمنهج الوصفي هو " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة بوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين .(عمار بحوش ، 1995 ، ص، 130)

3-2-3 مجتمع وعينة الدراسة:

اولا /مجتمع البحث: إن مجتمع البحث يمثل الفئة المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليها و يتكون مجتمع دراستنا هذه من مدربي بعض أندية ولاية البويرة . (مدربي اتحاد الاخضرية و مولودية البويرة و وفاق سور الغزلان)

ثانيا/ عينة البحث: هي جزء من المجتمع الدراسي الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (زررواني 2007 ص 334)

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني, والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين , وكان مجتمع البحث في دراستنا هو مجموعة من مدربي فرق ولاية البويرة المقدر ب (12) مدرب و تم اختيارها بطريقة قصدية.

3-2-4 متغيرات البحث:

أولاً/ المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر وهو " تخطيط الوحدات التدريبية " ثانيا /المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع و هو " الإنجاز الرياضي في كرة القدم".(محمد حسان علاوي،أسامة كامل راتب 1999، ص 219)

3-3-5 أدوات جمع البيانات والمعلومات :إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة. استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

3-3-5-1 طريقة الاستبيان: حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة ، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

3-3-6 شروط قياس الأداة العلمية:

3-3-6-1-الصدق:صدق الاستبيان يعني التأكد بأنه سوف يقيس ما اعد لقياسه. (فاطمة عوض صابر 2002 ص، 167)

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، و وضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر 2002 ص 168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من مدربي أندية البويرة و بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكومون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

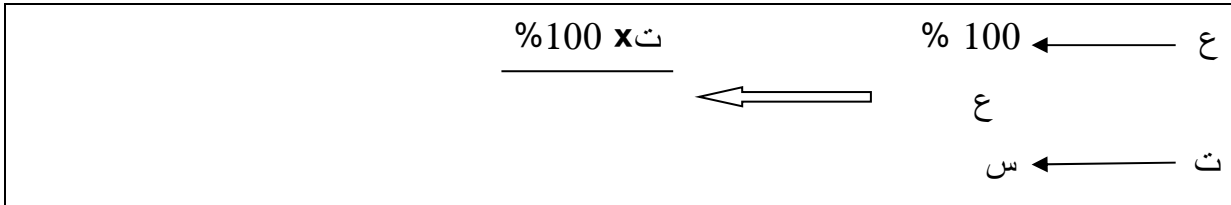
3-3-6-2-الثبات: يعني الثبات إنالاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة ، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام الأساليب إحصائية عديدة أهمها طريقة إعادة الاختبار ، اختبار ألفا كرونباخ. (محمدلطي حسنين 1979 ص 40 .)

3-3-6-3-الموضوعية: الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين ، فموضوعية الاختبار تعني قلت أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون ، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي.(محمد صبحي حسنين، 1979 . ص40)

3-3-7-الأساليب الإحصائية :

3-3-7-1 النسبة المئوية :

النسبة المئوية = عدد العينة / مجموع التكرارات $\times 100$



حيث أن :

ع : عدد العينة

ت : عدد التكرارات

س : النسبة المئوية

3-3-7-2 اختبار كا² SPSS :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان و يتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة : وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان .
 - التكرارات المتوقعة : و هي مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).
- جدول كا² يحتوي هذا الجدول على:
- كا²المجدولة : و هي قيم ثابتة نقارنها مع كا² المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

- درجة الحرية: وقانونها هو [ن_1] حيث هي عدد الإجابات المقترحة .
- مستوى الدلالة : نقوم بمقارنة النتائج عندها و اغلب الباحثين يستعملون مستوى الدلالة 0.05 أو 0.01.

الاستنتاج الإحصائي :

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 الجدولة فإذا :
 إذا كانت χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 و نقبل الفرضية البديلة H_1 التي نقول بان الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية .
 و إذا كانت χ^2 المحسوبة اقل من χ^2 الجدولية فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي نقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج و إنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

* الجدول رقم (01): نموذج تطبيقي لكيفية حساب χ^2 :

_ مثال لكيفية حساب " χ^2 ":

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	91.70%	8.30	3.84	0.05	1	دال
لا	01	8.30%					
المجموع	12	100%					

_ شرح المثال :

- التكراراتالمشاهدة : 11 , 01 .
- التكراراتالمتوقعة : 12 .
- χ^2 الجدولة : 3.84 .
- χ^2 المحسوبة : 8.33 .
- درجة الحرية: [ن_1] , 2_1_1 .
- مستوى الدلالة : 0.05 .
- الاستنتاج الإحصائي: دال .

➤ الخلاصة:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث و من أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة كما حدد حدود البحث الزماني و المكاني كما إضافة إلى أدوات جمع البيانات و المعلومات وهذا كله تمهيدا لدراسة الأساسية كما أوضحنا الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث و تحليلها و مناقشتها.

الفصل الرابع:

عرض و تحليل

و مناقشة النتائج

تمهيد:

إن من متطلبات البحث العلمي عرض وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية و هذا من اجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها. من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي اجريت على عينة الدراسة، ولتسهيل ملاحظة الفروق و المقارنة بينها قمنا بعرض هذه النتائج في جداول خاصة و وتمثيلها بيانيا و محاولة تفسير النتائج المتحصل عليها و تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية بغرض التوصل إلى النتائج النهائية و توضح تلك النتائج استنادا إلى البحوث السابقة و من ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، و الهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي او انجاز دراسات أو بحوث أخرى ذات صلة بالموضوع.

4-1- عرض وتحليل النتائج

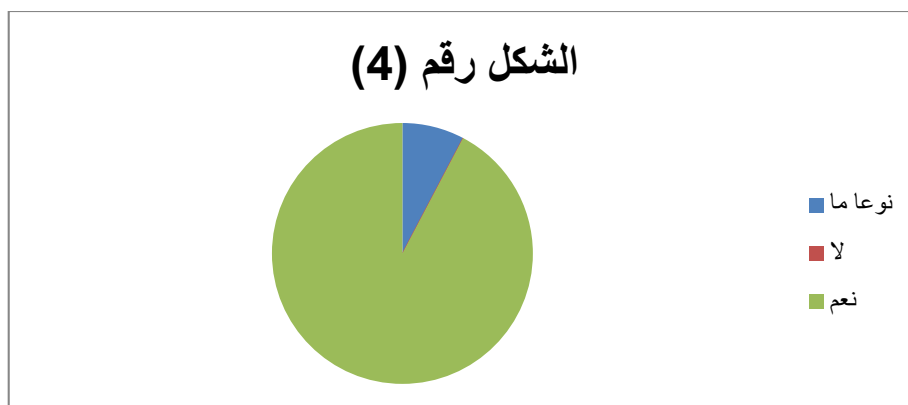
4-1-1- عرض و تحليل النتائج الفرضية الجزئية الأولى : تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر .

السؤال رقم (01) : هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم التدريبي .

الجدول رقم (02): يوضح مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيطهم لبرامج التدريبية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	91,70	8,30	3,84	0.05	1	دال
لا	00	00					
نوعا ما	01	8,33					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (4)



➤ تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم 1 ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 91,70% من أفراد العينة يعتمدون على الأسس العلمية في تخطيطهم للبرامج العلمية أما نسبة 8,33% جاوب بنوعا ما .

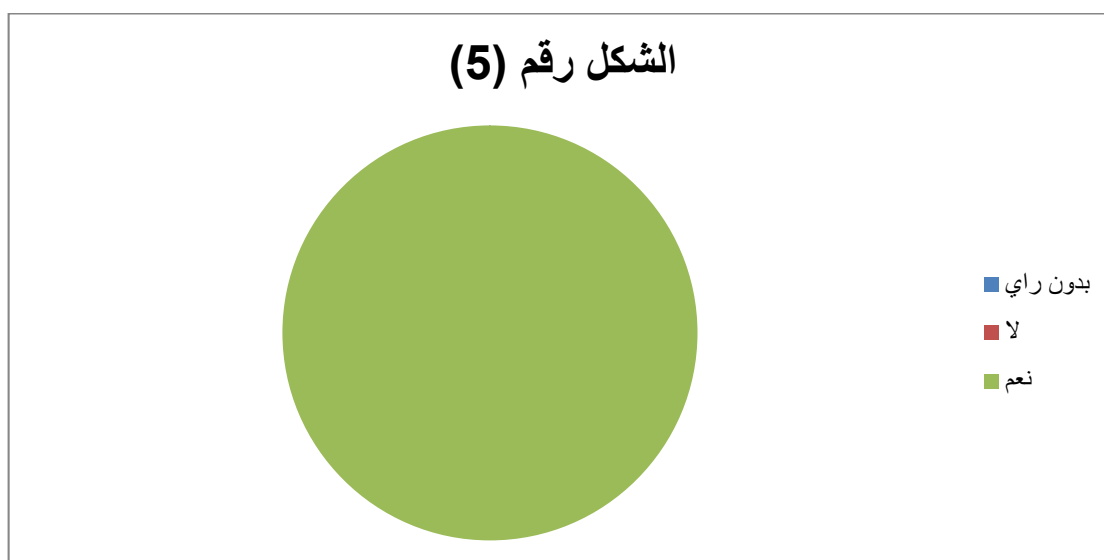
➤ الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على الأسس العلمية في تخطيطهم للبرامج التدريبية ويرون انه يجب الاعتماد على الجانب العلمي في التخطيط للبرامج التدريبية لأنه هو السبيل الوحيد لتحسين أداء اللاعبين ومردودهم أثناء المنافسة.

السؤال رقم (02): حسب رأيك - البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين؟

الجدول رقم (03): يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100	24	5.99	0.05	2	دال
لا	00	00					
بدون رأي	00	00					
المجموع	12	100					



➤ تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (02) ويؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن كل أفراد العينة بنسبة 100% يرون أن البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين.

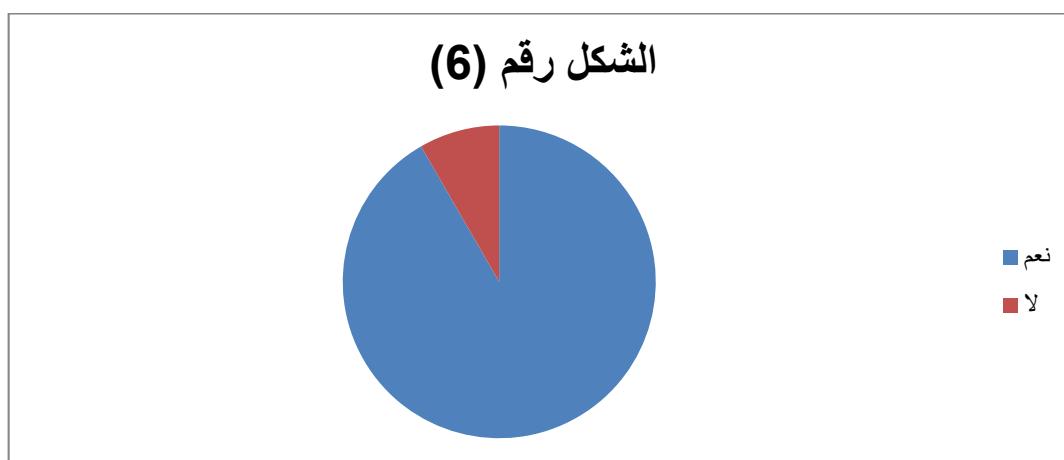
➤ الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن جميع المدربين اجمعوا على أن التخطيط بأسس علمية يساهم في تحسين مردود اللاعبين وان أي شيء مبني على أساس علمي يساهم في تطويره.

السؤال رقم (03): هل تراعون حمل التدريب عند تخطيطكم للبرنامج التدريبي ؟
الجدول رقم (04): يوضح مدى مراعاة المدربين لحمل التدريب عند التخطيط للبرنامج التدريبي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	91,70	8.33	3.84	0.05	1	دال
لا	1	8,30					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (6)



➤ تحليل النتائج:

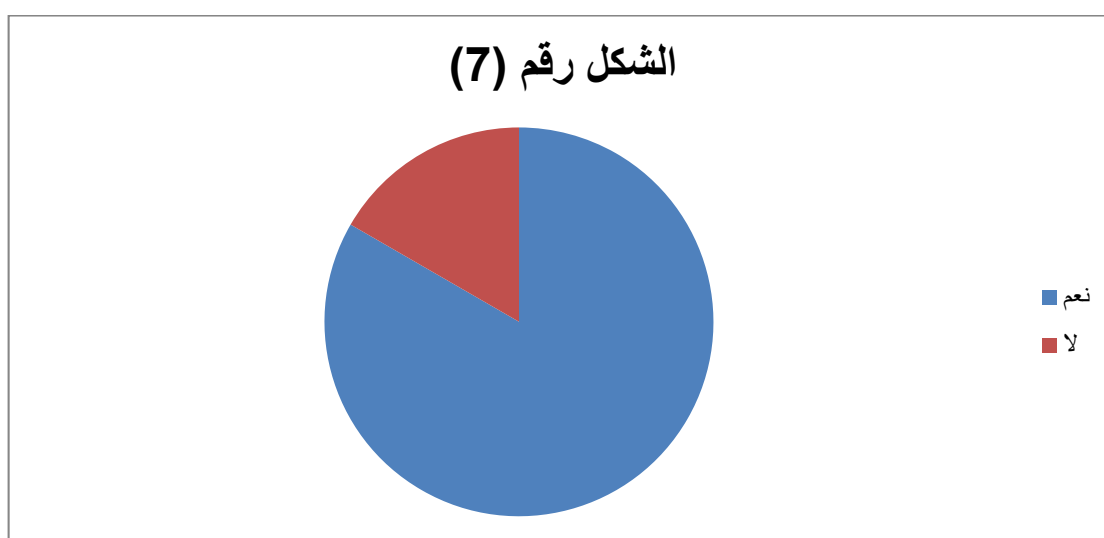
من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (03) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1. ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 91,70% من أفراد العينة يراعون حمل التدريب عند تخطيطهم للبرنامج التدريبي أما نسبة 8,30% لا يراعون حمل التدريب عند تخطيطهم للبرنامج التدريبي.

➤ الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن مدربي الفرق أكدوا على ضرورة مراعاة حمل التدريب عند تخطيطهم للبرنامج التدريبي لان تقنين حمل التدريب من بين أهم الأشياء التي يجب مراعاتها خلال التخطيط للعمليات التدريبية ولان أي خطأ في ذلك يؤثر على أداء اللاعبين.

السؤال رقم (04): هل تأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب أثناء تخطيطكم للبرنامج التدريبي؟
الجدول رقم (05): يبين إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	83,30	5.33	3.84	0.05	1	دال
لا	02	16,70					
المجموع	12	100					



تحليل النتائج:

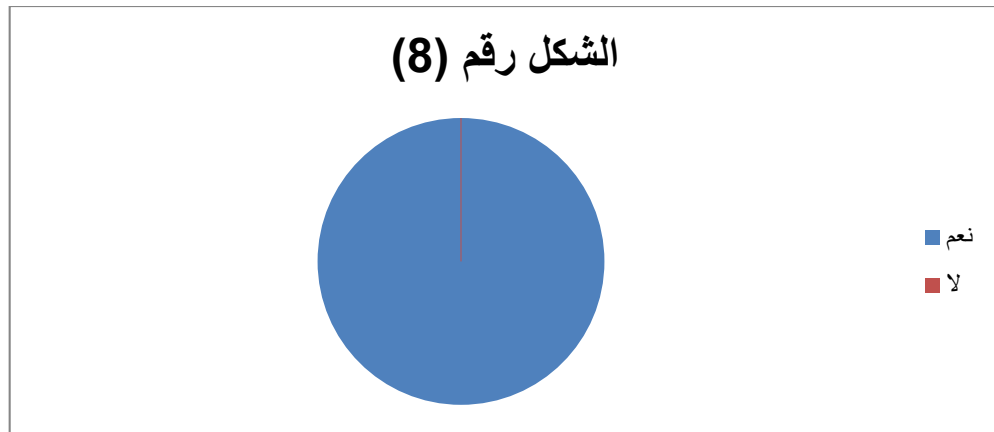
من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (04) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 83,30% من أفراد العينة يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب أثناء تخطيطهم للبرامج التدريبية في حين أن نسبة 16,70% أجابوا عكس ذلك بحيث لا يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب.

الاستنتاج

مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين اجمعوا على أن مبادئ التدريب من بين الأشياء الضرورية والمهمة التي يجب على أي مدرب الأخذ بها عند التخطيط للبرامج التدريبية.

السؤال (05): هل البرنامج المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين؟
الجدول (06): يبين إذا كان البرنامج التدريبي المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100	12	3.84	0.05	1	دال
لا	0	00					
المجموع	12	100					



➤ تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (05) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 100% من أفراد العينة اجابو أن البرنامج المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين.

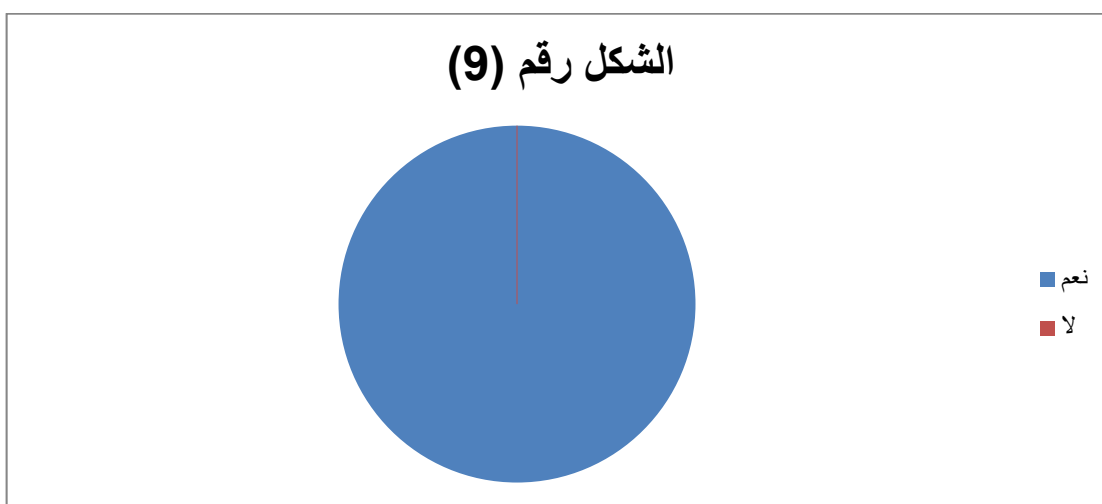
➤ الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن جميع المدربين أكدو على ضرورة وضع برامج تدريبية تتماشى وتتناسب مع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم البدنية لكي لا نجد صعوبات ومشاكل أثناء العمل.

السؤال رقم (06): هل يحتوي البرنامج التدريبي على اختبارات خاصة لتقييم مستوى اللاعبين ؟
الجدول رقم (07): يبين مدى استخدام المدربين للاختبارات في تقييم مستوى اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100	12	3.84	0.05	1	دال
لا	0	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (9)



تحليل النتائج:

من خلال ماتوضحه نتائج الجدول رقم (06) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ ان قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن كل مدربي العينة أي نسبة 100% يدرجون اختبارات خاصة بتقييم تطور مستوى الأداء الرياضي .

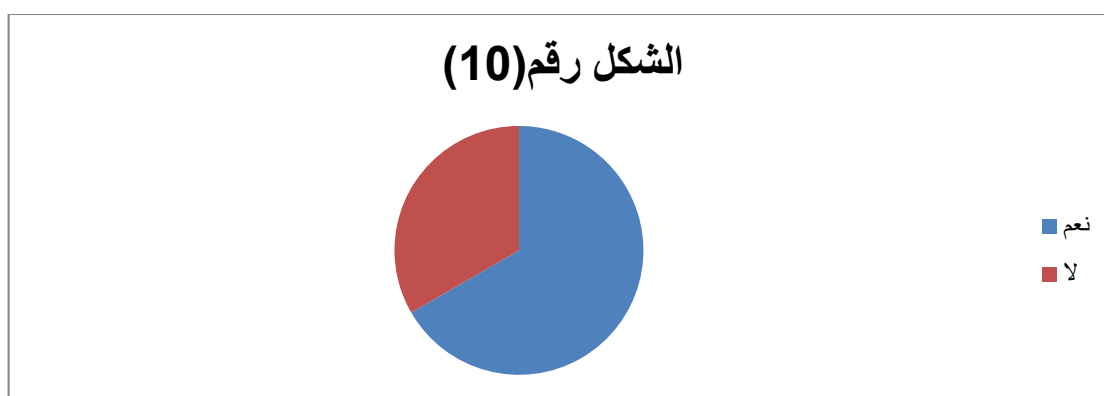
الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يستعملون اختبارات خاصة لتقييم تطور أو تدني مستوى الأداء الرياضي للاعبين و لها أهميتها في معرفة مدى تحسن وتطور الأداء الرياضي.

السؤال رقم (07): هل يتم التخطيط للبرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى؟
الجدول رقم (08): يبين إذا كان البرنامج التدريبي المخطط يكون وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	66,70	1.33	3.84	0.05	1	دال
لا	04	33,30					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (10)



➤ **تحليل النتائج:** من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (07) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة **66,70%** من أفراد العينة بان تخطيطهم للبرنامج التدريبي يكون وفق أسس علمية مرتبطة بالعلوم الأخرى في حين النسبة **33,30%** المتبقية اجابو عكس ذلك.
➤ **الاستنتاج:**

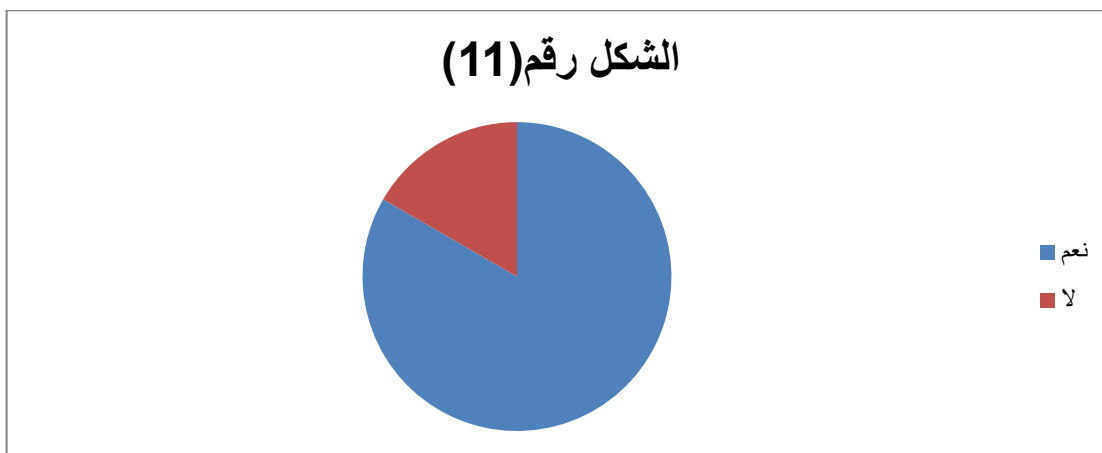
مما سبق نستنتج أن تدريبي الفرق يحرصون على ضرورة تخطيط البرامج التدريبية وفقا لأسس علمية مرتبطة بالعلوم الأخرى كعلم التشريح، الفيزيولوجيا ، علم النفس الرياضي الخ لأنها من بين العوامل التي تساهم في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبين.

4-1-2- عرض و تحليل الفرضية الجزئية الفرضية الثانية:تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر"
السؤال رقم (08): هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له دور في الرفع من أداء اللاعبين؟

الجدول رقم (09):يوضح دور الأهداف المسطرة من طرف المدرب في الرفع من أداء اللاعبين .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	83,30	5.33	3.84	0.05	1	دال
لا	02	16,70					
المجموع	12	100					

الشكل رقم(11)



➤ تحليل النتائج:

من خلال ماتوضحه نتائج الجدول رقم (05) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 83,30% من المدربين يرون أن وضع الأهداف قبل البدء العمليات التدريبية له دور في رفع من أداء اللاعبين فيما يرى 16,70% عكس ذلك.

➤ الاستنتاج:

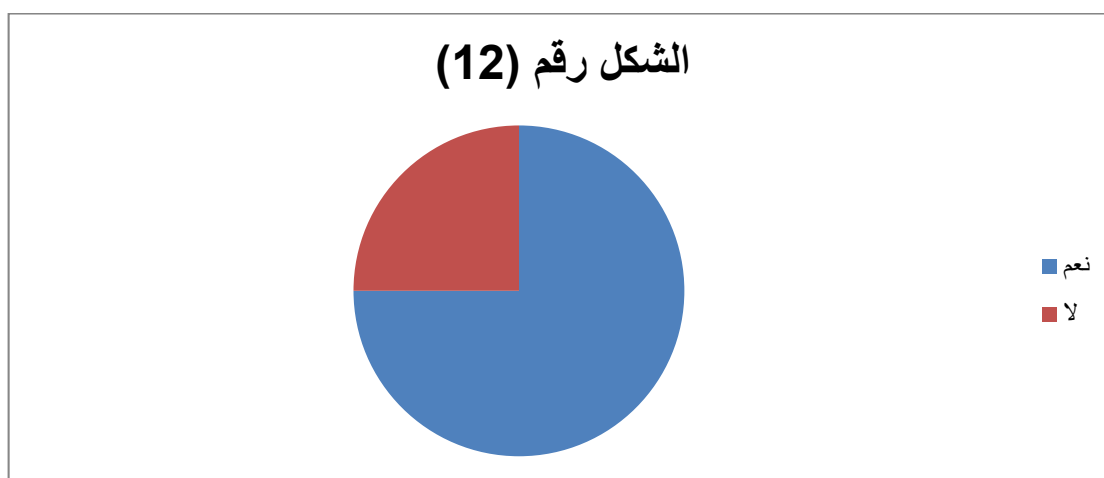
مما سبق نستنتج أن وضع وتحديد أهداف معينة قبل بدء التدريب يساعد في الرفع من أداء اللاعبين ويحسن النتائج لان تحديد الأهداف جزء من عملية تخطيط التدريب.

السؤال رقم (09): هل تقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟

الجدول رقم (10): يبين إذا كان المدربون يحددون الأهداف قبل بداية المنافسات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	09	75	3	3.84	0.05	1	دال
لا	03	25					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (12)



➤ تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (05) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اقل من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h0 مقبولة وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 75% من المدربين يقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات اما 25% عكس ذلك

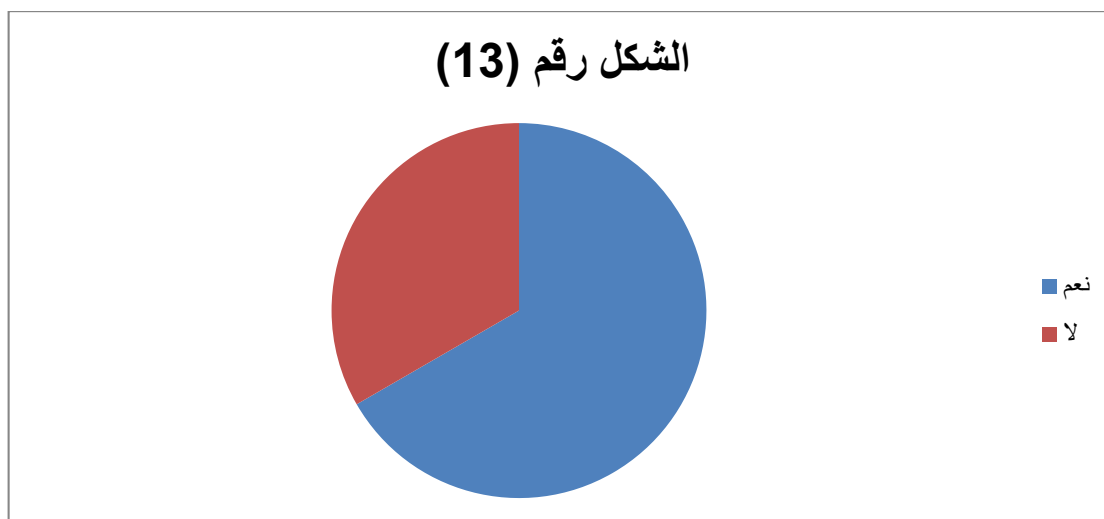
➤ الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.

السؤال رقم (10): هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية ؟
الجدول رقم (11) : يبين إذا كان هناك تسطير لأهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية من طرف المدربين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	66,70	1.33	3.84	0.05	1	دال
لا	04	33,30					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (13)



➤ تحليل النتائج: من خلال ما توضح نتائج الجدول رقم (10) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اقل من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1. ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مقبولة وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هذا راجع لعمل الصدمة ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 66,70% من المدربين يسطرون أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية فيما نسبة 33,30% اجابو عكس ذلك.

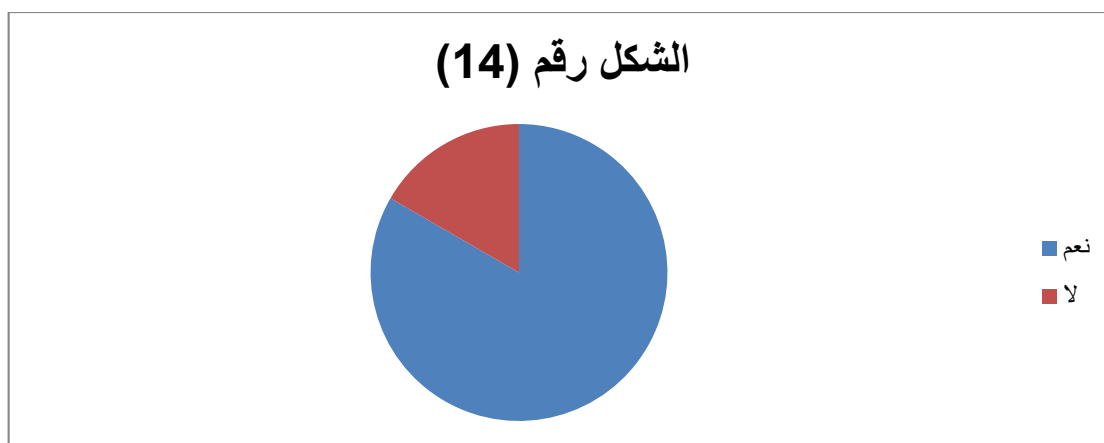
➤ الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين اكدو على ضرورة وضع أهداف لكل فترة من فترات الخطة السنوية لان الخطة السنوية تنقسم إلى ثلاث فترات تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها وكل فترة لها أهداف محددة المعالم تعمل لتحقيق هدف البرنامج.

السؤال (11): هل وضع الأهداف يساعد على زيادة دافعية الانجاز لدى اللاعبين؟
الجدول (12): يبين أهمية تحديد الأهداف في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	83,30	5.33	3.84	0.05	1	دال
لا	02	16,70					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (14)



تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (12) ويؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 83,30% من المدربين اجابو أن تحديد الأهداف تساهم بشكل كبير في زيادة دافعية الانجاز لدى اللاعبين أما نسبة 16,70% فيرون عكس ذلك.

الاستنتاج:

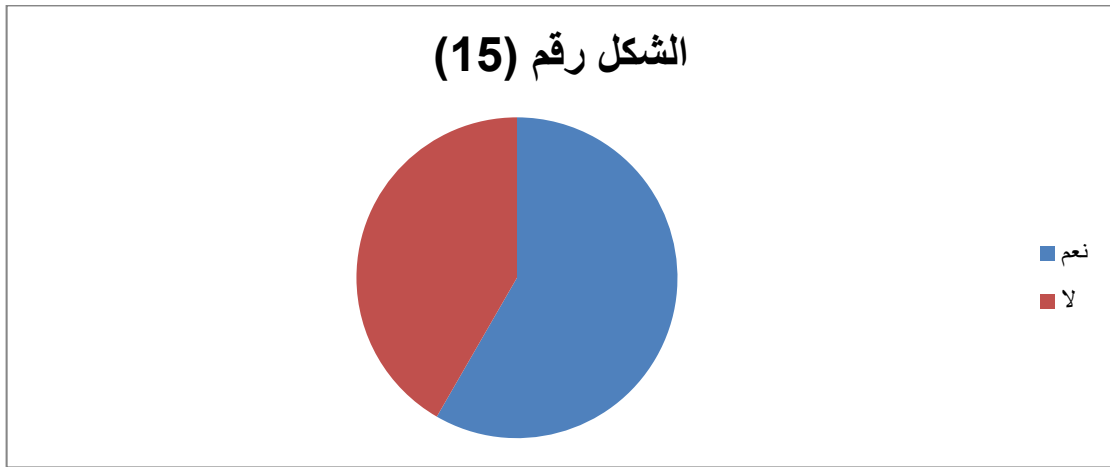
مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين اجمعوا على أن تحديد الأهداف له دور في زيادة دافعية الانجاز لدى اللاعبين لان اللعب أو المنافسة على لقب أو بطولة يؤدي إلى زيادة دافعية الانجاز لدى اللاعبين .

السؤال (12): هل غالبا ما حققت الأهداف التي سطرتموها ؟

الجدول (13): يبين مدى تحقيق المدربين لأهدافهم المسطرة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	07	58,30	0.33	3.84	0.05	1	دال
لا	05	41,70					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (15)



تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (12) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اقل من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h0 مقبولة وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 58,30% من المدربين حققوا أهدافهم المسطرة فيما نسبة 41,70% من المدربين لم يحققوا أهدافهم المسطرة .

الاستنتاج:

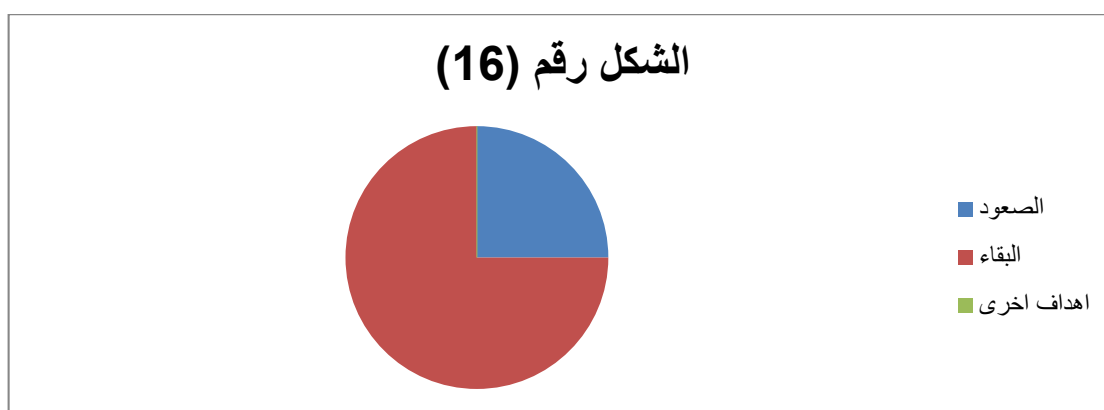
مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين حققوا أهدافهم المسطرة وهذا راجع لعدة عوامل منها التخطيط الجيد للبرامج التدريبية .

السؤال رقم (13): ما هي الأهداف التي حددتموها لهذا الموسم؟

الجدول رقم (14): يبين الأهداف التي حددها المدربون لهذا الموسم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الصعود	3	25	10.50	5.99	0.05	2	دال
البقاء	09	75					
أهداف أخرى	00	00					
المجموع	12	12					

الشكل رقم (16)



تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (13) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 75% من أفراد العينة وضعوا البقاء هو الهدف الأول لديهم فيما نسبة 25% من المدربين يطمحون لصعود كما لم يضع أفراد العينة أي أهداف أخرى .

الاستنتاج:

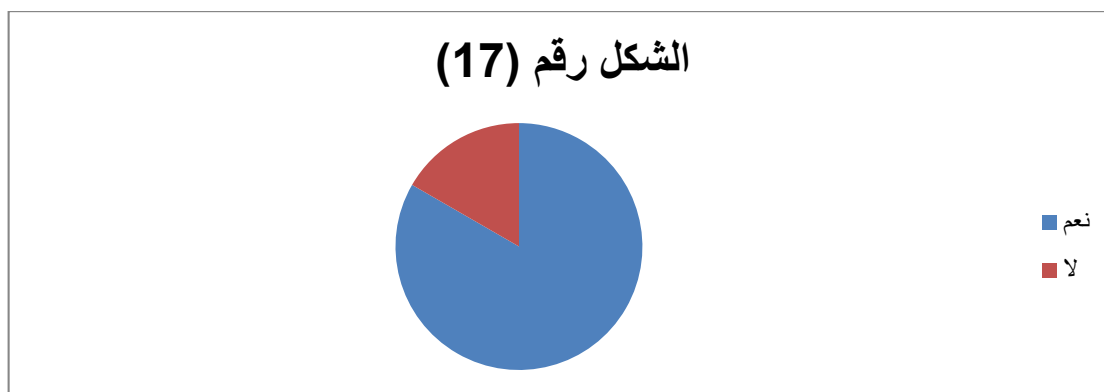
مما سبق نستنتج أن ضمان البقاء أهم شيء لمعظم المدربين قبل التفكير في اللعب على الصعود أو أي أهداف أخرى يتطلب إمكانيات و لاعبين ذو إمكانيات .

4-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: تحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .

السؤال رقم (14): هل تقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم ؟
الجدول رقم (15): يوضح إذا ما كان المدربون يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	83,30	5.33	3.84	0.05	1	دال
لا	02	16,70					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (17)



➤ تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (14) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 83,30% من المدربين يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم أما نسبة 16,70% من بقية المدربين لا يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم.

➤ الاستنتاج:

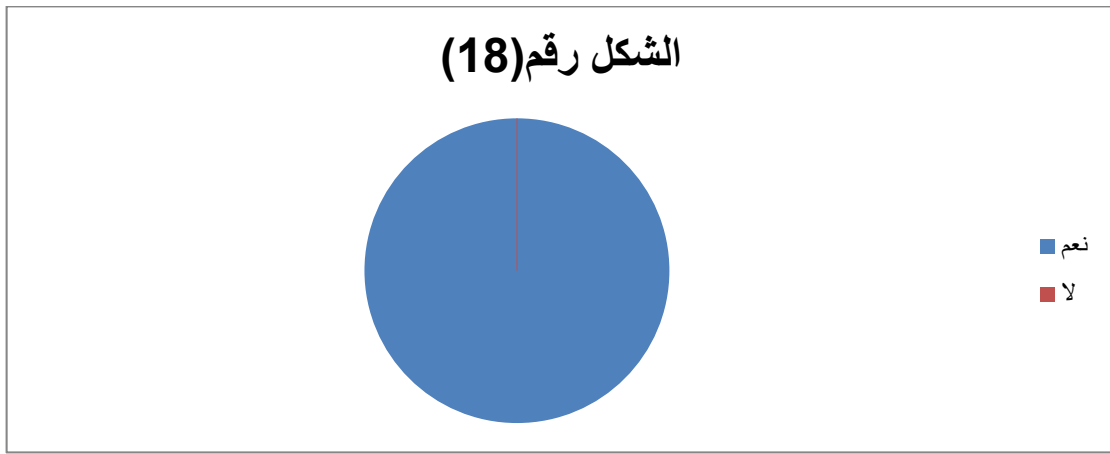
نستنتج مما سبق أن القيام بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب المختلفة في بداية الموسم يساعد المدرب في تنظيم عملياته التدريبية من أجل تحسين أداء اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن.

السؤال رقم (15): هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى فترة إعداد عام ، فترة إعداد خاص ، فترة إعداد للمباريات ؟

الجدول رقم (16): يوضح ما إذا كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى فترة إعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100	12	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	12					

الشكل رقم (18)



تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (15) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون جميع المدربين و بنسبة 100% يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى فترة إعداد عام، إعداد خاص، إعداد للمباريات.

الاستنتاج:

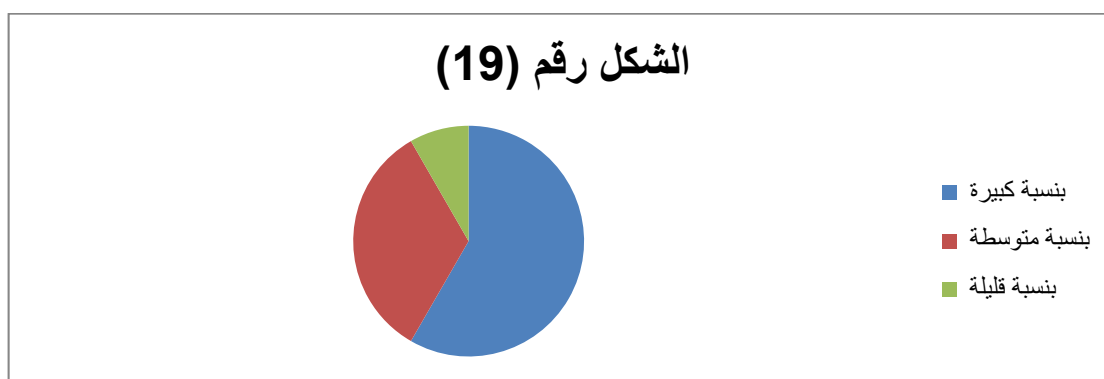
مما سبق نستنتج أن يجب أن يقوم المدرب بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام ، إعداد خاص ، إعداد للمباريات.

السؤال رقم (16) : حسب رأيك : البرمجة الزمنية الجيدة للتدريبات تساعد على تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ؟

الجدول رقم (17): يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
بنسبة كبيرة	07	58,30	4.50	5.99	0.05	2	دال
بنسبة متوسطة	04	33,30					
بنسبة قليلة	01	08,30					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (19)



تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (16) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اقل من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 .

ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مقبولة وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هذا راجع لعامل الصدمة ويتجسد هذا الاختلاف في كون أن نسبة 58,30% من المدربين يرون أن البرمجة الزمنية الجيدة للتدريبات تساعد بنسبة كبيرة على تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ، أما النسبة 33,30% الثانية والمقدرة بمعدل 4 مدربين من مجموع العينة يرون أن البرمجة الزمنية تساعد بنسبة متوسطة أما نسبة 08,30% يرون أنها تساعد بنسبة قليلة.

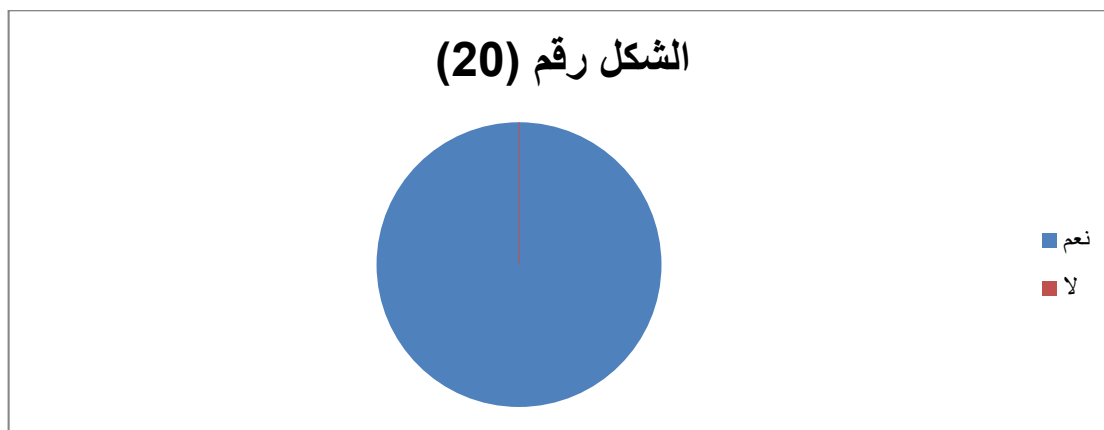
الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أنه بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن البرمجة الزمنية الجيدة للتدريبات تساعد على تحسين أداء لاعبيهم خلال المنافسة.

السؤال رقم(17):هل تعطون في البرنامج التدريبي الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

الجدول رقم (18):يوضح ما إذا كان هناك حجم زمني كافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100	12	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					



➤ تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (17) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .

ومن هنا نستنتج ان الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن كل المدربين من العينة يعطون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي أي بنسبة 100%.

➤ الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن المدربين يؤكدون على ضرورة تخصيص الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي لأن ذلك يساعد على تحسين أداء وقدرات اللاعبين.

السؤال رقم (18): متى ترمجون تدريبات ناديكم؟

الجدول رقم (19): يوضح الفترات التي يختارها المدربون لبرمجة تدريباتهم

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
في الفترة المسائية	05	41,70	6.50	5.99	0.05	2	دال
في الفترة الصباحية	00	00					
في الفترتين معا	07	58,30					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (21)



➤ **تحليل النتائج:** من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (18) ويؤكد اختبار كاي² نلاحظ أن قيمة كاي² المحسوبة أكبر من قيمة كاي² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2. ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية h_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن نسبة 58,30% من المدربين يبرمجون التدريبات في الفترتين معا أما نسبة المدربين الآخرين والمقدرة نسبتهم 41,70% يبرمجون حصصهم التدريبية في الفترة المسائية.

➤ **الاستنتاج:**

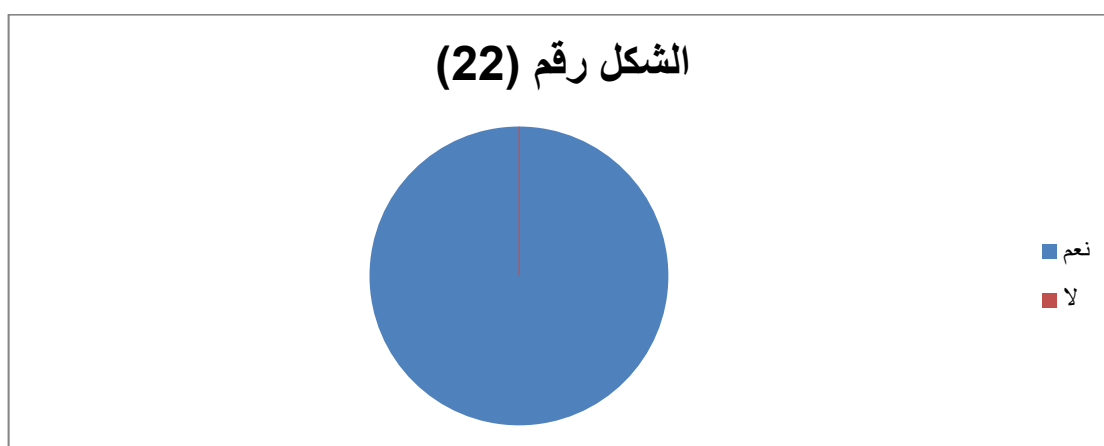
مما سبق نستنتج أن من خلال إجابات المدربين اعتمادهم علي عملية التدريب في الفترتين معا بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلي أسباب خاصة ومتعلقة بارتباط اللاعبين بالدراسة وعوامل أخرى ، وهناك من المدربين وبنسبة قليلة أجاب أن عملية التدريب تتم في الفترة المسائية لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحت الفرصة للتدريب في الفترة المسائية .

السؤال رقم (19): هل تخصصون في رزنامتكم الوقت الكافي للاعبين للاسترجاع ؟

الجدول رقم (20): يوضح إذا ما كان المدربين يخصصون الوقت الكافي للاسترجاع.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100	12	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (22)



تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (19) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة عمد مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن جميع المدربين من العينة و بنسبة 100% يخصصون الوقت الزمني الكافي للاسترجاع بعد القيام بالعمليات التدريبية أو بعد المنافسة.

الاستنتاج:

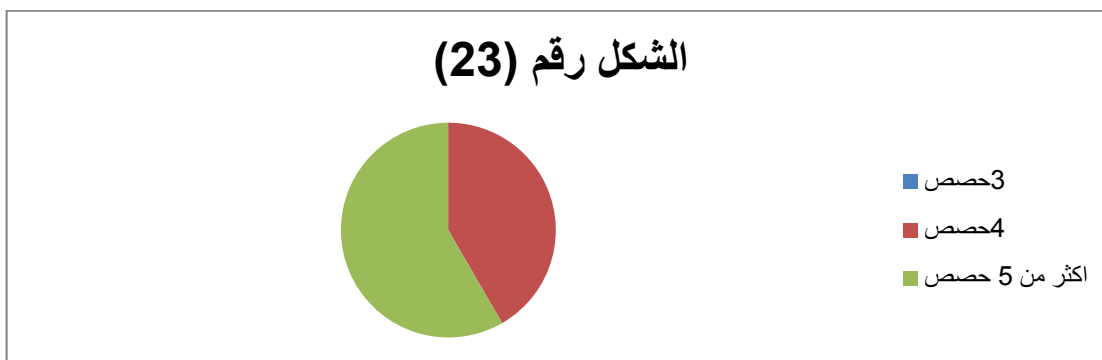
مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون على ضرورة تخصيص الحجم الزمني الكافي للاسترجاع في البرنامج التدريبي وهذا يساعد في استعادة اللاعبين لقدراتهم ولياقتهم البدنية.

السؤال رقم (20): ماهو عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

الجدول رقم (21):يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
3حصص	00	00	6.50	5.99	0.05	2	دال
4حصص	05	41,70					
أكثر من 5 حصص	07	58,30					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (23)



➤ تحليل النتائج:

من خلال ما توضحه نتائج الجدول رقم (20) ويؤكدده اختبار كاي² نلاحظ أن قيمة كاي² المحسوبة أكبر من قيمة كاي² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 .
ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون أن معظم المدربين بنسبة 58,30 يعتمدون على أكثر من 5 حصص تدريبية أما النسبة الثانية 41,70 والمقدرة بمعدل 5 مدربين من مجموع العينة يعتمدون أربع حصص تدريبية في الأسبوع في حين أن إجابة 3 حصص لم نحصل على أي على إجابة.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج بعد تحليلنا لهذه النتائج أن أغلبية المدربين يعتمدون على أكثر من 5 حصص تدريبية في الأسبوع وهذا الاعتماد يعتبر جيد لان اللاعب يحتاج ذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية المهارية... الخ.

4-2- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي، قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

4-2-1 مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى :

الجدول رقم (22) : الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين .

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الاستنتاج الإحصائي
س1	8.30	3.84	دال
س2	24	5.99	دال
س3	3.33	3.84	غير دال
س4	5.33	3.84	دال
س5	12	3.84	دال
س6	12	3.84	دال
س7	1.33	3.84	غير دال

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيان، و بعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا ، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .

و من خلال النتائج المتحصل عليها و من خلال الجداول رقم (03)،(04)،(05)،(06)،(07)،(08)،(09) إضافة إلى النسب المئوية 91.70% ، 100% ، 100% ، 83.30% ، 91.70% ، 66.70% يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار كا²) في جميع الأسئلة ما عدا السؤال رقم (03) و (07) تبين أن معظم المدربين اجمعوا على أن تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي و ذلك من خلال مختلف إجاباتهم و التي أكدت على ضرورة مراعاة الجانب العلمي في تخطيط البرامج التدريبية و أن التخطيط المبني على أسس علمية حتما يؤدي إلى تحسين مردود اللاعبين ، وذلك ما أكدته "طلحة حسام علي، 1999، ص62 " أنه يجب وضع تخطيط رياضي علمي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية

والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة و الانتصارات ، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي ، و أيضا أكد ذلك " محمد لطفي حسنين 2006 " بقوله بأن هناك أسس ومبادئ تستند إليها عملية التدريب للارتقاء بالإنجاز الرياضي ومن بين هذه المبادئ : العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة ، التقويم والمتابعة .

وكل ما توصلنا إليه في هذه الفرضية من نتائج يتفق مع نتائج دراسة كل من "عناي إدير سنة 2012 " و " مداني محمد 2014 " ، ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي مفادها أن " تخطيط التدريب بأسس له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي " قد تحققت .

4-2-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم (23) : الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين .

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
س8	5.33	3.84	دال
س9	3	3.84	غير دال
س10	1.33	3.84	غير دال
س11	5.33	3.84	دال
س12	0.33	3.84	غير دال
س13	10.50	5.99	دال

انطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن " تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي " .

ومن خلال الجداول رقم (10) ، (11) ، (12) ، (13) ، (14) ، (15) إضافة إلى النسب المئوية %83,30 ، %75 ، %66,70 ، %58,30 ، %75 . وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في

نصف الأسئلة ما عدا السؤال رقم (09) و (10) و (12) ، تبين أن معظم المدربين أجمعوا على أن تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي و يزيد من دافعية الإنجاز لدى اللاعبين ، و أن من شروط التخطيط الجيد هو تحديد الأهداف كما أكدوا على ضرورة وضع أهداف قبل بداية المنافسة وتحديد أهداف لكل مرحلة من مراحل التدريب وهذا ما أكده " طلحة حسام علي 1999 " بأن من بين عناصر التخطيط الجيد هو تحديد الأهداف المراد تحقيقها وأكده " أحمد الشافعي " و " أحمد فكري سليمان 1979 " بأن النهوض بمستوى الإنجاز يتطلب تحديد أهداف واضحة للعمل . وكل ما توصلنا إليه في هذه الفرضية من نتائج يتفق مع نتائج دراسة " مداني محمد 2014 " ، ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي مفادها أن " تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي " قد تحققت .

4-2-3 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم (24) : الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين .

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الاستنتاج الإحصائي
س14	5.33	3.84	دال
س15	12	3.84	دال
س16	4.50	5.99	غير دال
س17	12	3.84	دال
س18	6.50	5.99	دال
س19	12	3.84	دال
س20	6.50	5.99	دال

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن "تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي " .

ومن خلال الجداول رقم (16) ، (17) ، (18) ، (19) ، (20) ، (21) ، (22) إضافة إلى النسب المئوية 83.30% ، 100% ، 58.30% ، 100% ، 58.30% ، و بما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا السؤال رقم (16) ، تبين أن معظم المدربين أجمعوا على أن تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب لو دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي ، كما أكدوا على ضرورة تسطير برنامج زمني قبل بداية الموسم ، وهذا ما أكده " مفتي إبراهيم حماد " حيث أعطى مفهوم للتخطيط بأنه : " التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بكافة الجوانب في التوقيت المناسب " ، كما أكدوا على ضرورة تقسيم الدورة التدريبية إلى فترات وأكد ذلك "محمد لطفي حسنين 2006" بقوله : " أنه من أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات (فترة الإعداد ، فترة المنافسات ، الفترة الانتقالية) " . ومن بين أهم النتائج أنه وجب تخصيص الوقت الكافي للاعبين للاسترجاع وهذا ما أكده " محمد لطفي حسنين 2006 " بقوله : " يعد فهم العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة في المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي حيث يلقي التدريب الذي يقوم به اللاعب تأثيرا على أجهزة الجسم وأعضاء الجسم الوظيفية الأمر الذي يحتم إعطاء اللاعب فترة من الراحة لاستعادة الشفاء .

وكل ما توصلنا إليه في هذه الفرضية من نتائج يتفق مع نتائج دراسة "مداني محمد 2014" . ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة التي مفادها أن " تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب لو دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي " قد تحققت.

مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:
الجدول رقم (25) : مقابلة النتائج بالفرضية العامة :

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الأولى	تخطيط التدريب بأسس علمية لها دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي .	تحققت
الفرضية الثانية	تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الانجاز .	تحققت
الفرضية الثالثة	تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي .	تحققت

من خلال الجدول رقم : (25) تبين لنا أن الفرضية الجزئية قد تحققت و هذا ما يبين أن الفرضية العامة و التي تدور حول أن : لتخطيط الوحدات التدريبية دور فعال في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر قد تحققت .

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من تحليل النتائج المتحصل عليها من استمارة الاستبيان الموزع على العينة المختارة باستخدام البرنامج الإحصائي spss وقمنا بمناقشتها و تفسيرها وذلك من اجل الوصول إلى رأي المدربين و أيضا لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في دراستنا هذه .
و قد أثبتت الدراسة صحة الفرضيات الجزئية و بالتالي صحة الفرضية العامة التي مفادها " **لتخطيط** الوحدات التدريبية دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

الاستنتاج العام:

في ضوء الفرضيات و أهداف البحث و ما أظهرته نتائج هذه الدراسة و الظروف التي أجريت فيها، و من خلال المعطيات النظرية وكل ما قدم في الجانب النظري، و بناء على الدراسة الميدانية التي قمنا بها على بعض مدربي أندية ولاية البويرة صنف أكابر، و من خلال عرض النتائج و تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية و من ثم مناقشتها تم التوصل إلى جملة من الاستنتاجات كالآتي:

- التخطيط المبني على أسس علمية يساهم في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي.
 - تحديد الأهداف لها أهمية بالغة في لرفع من الأداء الرياضي .
 - تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب من أهم مبادئ و أسس الارتقاء بالانجاز الرياضي.
 - تخطيط الوحدات التدريبية هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الانجاز الرياضي الجيد.
- و منه نقول معظم المدربين يعتمدون على أسس علمية في تخطيطهم الذي يؤدي لرفع من مستوى الانجاز الرياضي ،كما أنهم يرون أن تحديد الأهداف قبل المنافسة لها لدور و أهمية بالغة فرفع من مستوي الانجاز الرياضي ويعطون أهمية كبيرة لتحديد التوقيت الزمني بمراحل التدريب حيث أن معظمهم يحددون هذا التوقيت لما يعود على اللاعبين من أهمية بالغة .
- و في الأخير نقول أن تخطيط الوحدات التدريبية تعتبر عنصرا هاما في عملية التخطيط الرياضي و غياب هذا الأخير يجعل من عملية التخطيط ناقصة و يؤثر سلبا على اللاعبين على الارتقاء بالانجاز الرياضي أو حتى على تحقيق الأهداف من طرق المدربين ، و نقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها و قد تأكد ذلك بما جاء في أجوبة المدربين .

خاتمة

خاتمة :

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

فمن خلال دراستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية ، بل كانت نابعة عن قناعة كان الهدف منها تسليط الضوء حول دور **تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم " فئة الأكاير "** ، وتوصلنا في النهاية إلى أن لتخطيط الوحدات التدريبية دور مهم في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، كما يجب أن يستند هذا التخطيط إلى أسس علمية ، ويجب على المدربين تحديد و تسطير الأهداف المراد تحقيقها و التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب أيضا لهما دور في تحقيق الإنجاز الرياضي في كرة القدم .

وعلى ضوء الاستنتاجات و استنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدت بصحة الفرضيات ، وتوصلنا إلى التأكد من حقيقة مساهمة تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " **صنف أكابر**" وبالتالي لها دور فعال.

وفي الأخير يمكن القول أن الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا ، و أن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهمية و دور التدريب الرياضي ، إلا أننا تركنا المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى ، كما نتمنى أن تجد دراستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذا المجال حتى تقوم بدورها الرياضي.

اقتراحات وفروض مستقبلية

اقتراحات و فروض مستقبلية:

إن هذه الرسالة إلا محاولة بسيطة و محصورة في إمكانياتنا المتوفرة و رغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى لهذا المجال بتوسيع و تعميق أكثر، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بالتخطيط و تخطيط الوحدات التدريبية بصفة خاصة .

وعلى هذه النتائج نقدم بعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية إلى كل من يهمه الأمر سواء كانوا مدربين ناو أو مسؤولين و التي نأمل أن تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي تواجههم خلال عملهم، و نستطيع أن نقدم الاقتراحات التالية :

ضرورة الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية.

➤ الإنجاز الرياضي الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.

➤ بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي هذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية.

➤ ضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية.

➤ نوصي المدربين بالاعتماد على تخطيط التدريب كأساس خلال التدريب الرياضي الحديث.

➤ ضرورة الاطلاع على ما هو جديد في التخطيط الرياضي.

➤ نوصي المدرب □ بضرورة بناء برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إطارات و أساتذة مختصين للوصول بالعملية التدريبية للمستوى العا □.

البيبيو غرافيا

(1) قائمة المصادر و المراجع:

3-1- قائمة المصادر:

- 1-القران الكريم:سورة النمل الآية 19
- المراجع باللغة العربية:
1- أمر الله احمد البساطي. قواعد و أسس التدريب الرياضي .منشأة المعارف .الإسكندرية
مصر.1998.
- 2- أمين أنور الخولي ،أصول التربية البدنية و الرياضية ،ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1996 .
- 3- إبراهيم عبد المقصود وحسن احمد الشافعي،الموسوعة العالمية للإدارة الرياضية ،
ط1،الإسكندرية،2003.
- 4- روجي جميل ،فكرة كرة القدم ،دار الفنائس ،ط1،لبنان ،1986 .
- 5- رشيد زرواتي،مناهج و أدوات البحث العلمي في العلو الاجتماعية،دار الهدى لطباعة و النشر و
التوزيع ،ط1،الجزائر ،2007.
- 6- سيدة احمد عدة،اثر التدريب بأسلوبي التطبيق بتوجيه المدرسة على تنمية عناصر الأداء البدني و
الانجاز في القفزة الثلاثية ،جامعة مستغانم ،1998.
- 7- سامي الصفار ،كرة القدم ،دار الكتب لطباعة و النشر ،ط 1 ،جامعة الموصل ،العراق ،1982.
- 8- علي خليفة الهنشري و آخرون ،كرة القدم ،ليبيا ،1987.
- 9- عماد الدين عباس أبو زيد ،التخطيط والأسس العلمية وتأسيس فريق في الألعاب الجماعية ،ط
2،القاهرة ،مصر ،2007 .
- 10- عمار بوحوش ،محمد محمود ذنبيات ،مناهج البحث العلمي و طريقة إعداد البحوث ،ديوان
المطبوعات الجامعية،بدون طبعة،الجزائر،1995 .
- 11- فاطمة عوض صابر،أسس البحث العلمي ،مكتبة و طبعة الإشعاع الفنية ،ط 1، مصر،2002 .
- 12 -قاسم حسن حسين،علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، دار الفكر لدراسة و التوزيع ،ط1
،عمان،الأردن ، 1997.
- 13 - محمد لطفي حسنين،الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي ،مركز الكتاب لنشر ،ط1،القاهرة
،مصر ، 1970.
- 14 -محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب،البحث العلمي في التربية البدنية و علم النفس،دار الفكر
العربي ،بدون طبعة ،القاهرة،مصر،1999.

15- ماهر حسن محمود محمد، مناهج التربية الوطنية المطور للمدارس الثانوية، المكتبة المصرية لطبع و النشر. 2005.

16- مفتي إبراهيم حمادة، تطبيقات الإدارة الرياضية، 1999.

17- محمد لطفي حسين، الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي، مركز كاتب للنشر، القاهرة، ط1، 1970.

18- موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.

19- محمد محمود موسى، التخطيط العلمي أسسه و أساليبه، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر 1985.

20- مأمور حسن السليمان، كرة القدم بين المصالح و المفسدات الشرعية، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.

21- محمد أزهر السماك و آخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة لطباعة و النشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980.

22- مهند حسين البشتاوي. احمد إبراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل لنشر. ط.01. عمان . 2005.

23- علكة سليمان الحوري. مبادئ علم النفس التدريب الرياضي. الموصل. دار ابن الأثير لطباعة و النشر. ط.2. 2008.

مراجع باللغة الفرنسية:

Weineck Jurgain, Manuel d'entrainement, Traduire par Michel portman et Robert, 4ème édition, Vigot, paris, 1986

-jürgen weinich:biologie de sport. Edition vigote.peris France.1997.

المجلات:1- احمد الشافعي و احمد فكري سليمان، مجلة البحوث و الدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979.

<https://sideplayer.ae/slide/17189169> الموقع الالكتروني:

الملاحق

الملحق رقم (01)

جامعة محند اكلي اولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لبعض مدربي أندية البويرة لكرة القدم

تحية طيبة

هذه الاستمارة تعد أداة بحث مهمة في دراستنا التي تندرج في إطار التحضير لشهادة الماستر تتعلق بدور تخطيط الوحدات التدريبية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة صنف اكابر . لذا يرجى منكم المساعدة باجابتكم الموضوعية والدقيقة عن الأسئلة التي تتضمنها الاستمارة ، ونحيطكم علما ان المعلومات التي تتدلون بها لن تستعمل إلا لغرض علمي بحت .

المطلوب منكم

➤ القراءة المتأنية لكل سؤال

➤ داخل إطار الإجابة المناسبة وضع علامة X

اشراف الدكتور :

- فرنان مجيد

إعداد الطلبة :

• بوسحساح محمد

• زواقي كريم

2021/2020

➤ الفرضية الأولى :

تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى العبي كرة القدم " فئة أكابر

- 1- هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟
نعم لا نوعا ما
- 2- حسب رأيك البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين ؟
نعم لا بدون رأي
- 3- هل تراعون حمل التدريب عند تخطيطكم لبرنامج التدريب ؟
نعم لا
- 4- هل تأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب أثناء تخطيطكم لبرنامج التدريب ؟
نعم لا
- 5- هل البرنامج المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين ؟
نعم لا
- 6- هل يحتوي برنامج التدريب على اختبارات خاصة لتقييم مستوى اللاعبين ؟
نعم لا
- 7- هل يتم التخطيط لبرنامج التدريب وفقا لأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ؟
نعم لا

➤ الفرضية الثانية:

تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى العبي كرة القدم " فئة أكابر "

- 8- هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له دور في الرفع من أداء اللاعبين ؟
نعم لا
- 9- هل تقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟
نعم لا
- 10- هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية ؟
نعم لا
- 11- هل وضع الأهداف يساعد على زيادة دافعية الانجاز لدى اللاعبين ؟
نعم لا
- 12- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

نعم لا

13- ما هي الأهداف التي حددتموها لهذا الموسم؟

-الصعود

-البقاء

-أهداف أخرى

➤ الفرضية الثالثة:

التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى العبي كرة القدم "فئة أكابر"

14- هل تقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم ؟

نعم لا

15- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى فترة إعداد عام ، إعداد خاص ، إعداد للمباريات ؟

نعم لا

16- حسب رأيك : البرمجة الزمنية الجديدة للتدريبات تساعد على تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ؟

- بنسبة كبيرة

- بنسبة متوسطة

- بنسبة قليلة

17- هل تعطون في البرنامج التدريبي الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

نعم لا

18- متى تبرمجون تدريبات نادكم ؟

-في الفترة الصباحية

- في الفترة المسائية

-في الفترتين معا

19- هل تخصصون في رزنامتكم الوقت الكافي للاعبين لاسترجاع ؟

نعم لا

20- ما هو عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

3 حصص

4 حصص

أكثر من 5 حصص

قائمة أسماء المحكمين :

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة	التخصص
سما عيل أزمري	أستاذ محاضر	السويدية	تدريب رياضي
فيري جمال	أستاذ محاضر	السويدية	تدريب رياضي
لونا ساعم الله	أستاذ محاضر	السويدية	تدريب رياضي

الملحق رقم (02)



قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر/2021 .

إلى السيد (ة): **روبييس الزاوية الولائية لكرة**

القدم لولاية البويرة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): **زواقيب كريمة** رقم التسجيل: **16.16.33.02.5.4.4**

- الطالب (ة): **جود نسيح** رقم التسجيل: **16.16.38.23.7.88**

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2020 / 2021. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



Le Secrétaire Général P / I

S. HAMLAOUI



رئيس القسم
قسم التدريب الرياضي
د. منصور نبيل

Research summary

The title of study is " the role of training units planning in raising the athletic achievement level of football players " **senior class** " , and the purpose of study is " Showing the role of training units planning in raising the athletic achievement level of football players " **senior class** " , and The problematic of study is " Does the planning of training units have an effective role that allows to raise the athletic achievement level of football players " **senior class** " ?

We made a general hypothesis and partial hypotheses , the general hypothesis is " Training units planning has an effective role in raising the athletic achievement level of football players " **senior class** " , and the partial hypotheses are :

_ The planning of training with scientific foundations has a role in raising the athletic achievement level.

_Setting goals has a role in raising the athletic achievement level.

The determination of training stages timing has a role in raising the athletic achievement level .

As for the study sample , a sample of 12 trainers was selected from teams of Bouira city. And for the method of study we relied on the descriptive method in our research as it is the most appropriate method for study nature and objectives , in addition to the study tool which is a questionnaire form .

From the foregoing , we concluded that the planning of training units has an effective role in raising the athletic achievement level . According to that , we suggested the following :

_ Relying on scientific foundations in training programs planning.

_The good athletic achievement and the best planning, cannot be achieved if there are no goals set by the trainer .

_The cognitive abilities of trainers should be raised in the field of scientific sports training , by participating in scientific forums and training courses .

_It is necessary to know what is new in training planning .

Key words : Training units planning , athletic achievement , and football .