



جامعة أكلى محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي.

الموضوع:

أثر التخطيط الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال

- دراسة ميدانية على بعض الفرق ولاية البويرة الرابطة الولائية.

تحت إشراف:

- د. فرنان مجيد

من إعداد الطالبة:

- حامد حوجة علاء الدين

- زواقي كريم

- شاللو بلال

السنة الجامعية: 2019/2018

كلمة شكر

قال تعالى

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ» سورة النمل الآية 91.

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف فرنان مجيد الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة أكلي محند اولحاج بولاية البويرة على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا.

الإهداء

قال تعالى: «وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا

رَبَّيَانِي صَغِيرًا» الإسراء:42

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

والي كل الإخوة والأخوات وجدتي أطال الله في عمرها ؛ وأعمامي
وعماتي ؛ واخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب؛ وكل الأصدقاء.

الورقة	الموضوع
	كلمة الشكر والتقدير
	اهداء
	محتوى البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	ملخص البحث
	مقدمة
مدخل عام : التعريف بالبحث	
02	1- الاشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- اسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
05	5- اهداف البحث
06	6- دراسات المرتبطة بالبحث
07	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم

الجانب النظري

الفصل الأول: التخطيط في تدريب كرة القدم

9	تمهيد:
10	1. ماهية التخطيط:
10	2. مفهوم التخطيط:
11	3. تعريف التخطيط في المجال الرياضي:
11	4. أهمية التخطيط:
11	1-4 تسهيل عملية الرقابة :
11	2-4 الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل :
11	3-4 التركيز على الاهداف:
11	4.4 مواجهة الحالة عدم التأكد و التغيير:
11	5. مبادئ التخطيط في التربية الرياضية:
12	1.5 الواقعية :
12	2.5 المرونة :
12	3.5 الشمول و الاتزان :
12	4.5 المراعاة :
12	5.5 التكامل :
13	6. مقومات التخطيط:
13	1.6 سلالة العوامل المؤثرة الخارجية و الداخلية :
13	2.6 الخطط الفعالة :
13	7. مؤشرات التخطيط :
13	8. خصائص التخطيط الناجح :
14	9 . أنواع التخطيط :

14	1.9 التخطيط اليومي :
15	2.9 التخطيط الاسبوعي :
15	3.9 التخطيط الشهري :
16	4.9 التخطيط السنوي :
18	خلاصة :

الفصل الثاني الأداء الرياضي في كرة القدم

20	تمهيد :
21	1. فسيولوجيا الاداء في كرة القدم :
22	2. طبيعة الاداء في كرة القدم :
23	3. الجوانب الفزيولوجية و الانثروميترية الانتقاء الاعبين في كرة القدم :
23	1.3 مواصفات النموذجية لاعبي كرة القدم :
23	4. عناصر اللياقة البدنية :
23	1.4 السرعة :
23	2.4 التحمل :
23	4.3 المرونة :
23	4.4 الرشاقة :
24	5. التعلم الحركي :
24	1.5 العوامل المؤثرة في التعلم الحركي :
24	2.5 عوامل مكان التعلم التي تحدث في مكان التدريب :
24	3.5 العوامل الاساسية لتطوير المهارى :
24	4.5 التنقل من مهارة الى مهارة أخرى :

25	5.5	التنقل من الصعب الى السهل :
25	6.	مبادئ التعلم الحركي :
26	7.	مراحل التعلم الحركي :
26	1.7	المرحلة ما قبل السلوكية :
27	2.7	المرحلة السلوكية :
27	3.7	المرحلة ما بعد السلوكية :
28	8.	المسار الحركي :
28	1.8	التوافق الحركي الخام :
29	2.8	مرحلة التوافق :
30		الخلاصة :

الفصل الثالث خصائص الفئة العمرية

32		تمهيد:
33	1.	مفهوم المراهقة :
33	2.	تحديد و تعريف الفئة العمرية :
34	3.	خصائص النمو عند فئة الاشبال :
34	1.3	النمو الجسمي :
34	2.3	النمو الانفعالي :
34	4.3	النمو الاجتماعي :
35	4.4	النمو العقلي :
35	5.4	النمو الفكري :
35	5.	اقسام المراهقة :
36	1.5	المراهة المبكرة :

36	2.5 المراهقة الوسطى :
36	3.5 المراهقة المتأخرة :
36	5. كيفية التعامل مع المراهق في المجال الرياضي :
37	6. اشكال المراهقة :
37	1.6 المراهقة السوية :
38	2.6 المراهقة المنحرفة :
38	3.6 المراهقة الانسحابية :
39	4.6 المراهقة العدوانية المتمردة :
39	5.6 المراهقة الجامحة :
40	7. حاجات المراهق :
41	8. اهمية المراهقة في التطور الحركي لرياضيين :
42	9. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين :
42	10. مشاكل المراهقة :
43	الخلاصة :

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع: الجانب التطبيقي

46	تمهيد :
47	1- الدراسة الاستطلاعية:
47	1-1- المجال المكاني والزمني :
47	1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

47	3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:
47	4-1- مجتمع البحث
48	2- المنهج المستخدم:
48	2-1- أدوات البحث:
48	2-2- الوسائل الإحصائية المستعملة:
49	3- إجراءات التطبيق الميداني:
50	4- الخلاصة

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل نتائج الدراسة

مناقشة نتائج الدراسة

الخاتمة عامة

التوصيات والاقتراحات

قائمة المراجع

القائمة الأشكال والجدول

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يبين معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا	52
02	جدول يبين معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.	53
03	جدول يبين معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مدربهم إذا ما كانوا قد مارسوا كرة القدم	54
04	جدول يبين معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص و إعداد للمباريات.	55
05	جدول يبين معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.	57
06	جدول يبين معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.	58
07	جدول يبين معرفة الأفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب.	60

60	جدول بين معرفة اذا ما كان هناك اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي " السبونسور "	08
61	جدول يبين معرفة ان كان النادي يتوفر على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟	09
62	جدول يبين معرفة اذا كانت توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال .	10

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
52	الشكل يبين معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا	01
53	الشكل يبين معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.	02
55	الشكل يبين معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مدربيهم إذا ما كانوا قد مارسوا كرة القدم	03
56	الشكل يبين معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص و إعداد للمباريات.	04
57	الشكل يبين معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.	05
58	الشكل يبين معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.	06
60	الشكل يبين معرفة الأفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب.	07

61	الشكل بين معرفة اذا ما كان هناك اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي " السبونسور "	08
62	الشكل يبين معرفة ان كان النادي يتوفر على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟	09
63	الشكل يبين معرفة اذا كانت توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال .	10

ملخص البحث

عنوان البحث : اثر التخطيط في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم صنف اشبال .

أهداف الدراسة:

أ-الهدف الرئيسي:

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

ب -الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية ، خصوصا في هذا السن الحساس الذي يميز المراقب باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.

- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم.

- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

مشكلات الدراسة:

هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال في كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

الاهتمام بعنصر التخطيط في التدريب الرياضي يؤدي بنسبة كبيرة إلى رفع مستوى كرة القدم الجزائرية و الوصول بها إلى مركز جيد.

الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت 16 مدرب.

المجال الزمني:تمت مدة تطبيق الاستبيان من فيفري إلى افريل للموسم الجامعي :2018/2019

المجال المكاني :أجريت دراستنا على مستوى أندية كرة القدم لكل من ولاية البويرة .

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

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

النتائج المتوصل إليها:

معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وبذا مقارنة بالمدربين

الأقل خبرة.

إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة القدم و الرفع من أداء اللاعبين.
أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.
يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنو على الأداء المهاري.

المقدمة:

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

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

وكما أشار مفتي ابراهيم حماد على أن التدريب الرياضي هو تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

وبعد التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة مما اهتمام المختصين في التدريب الرياضي، ويذكر حنفي مختار أن التخطيط الرياضي هو الاجراءات الفردية والمحددة والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب التحدد له الطريق بغرض تطوير وتقدم الحالة التدريبية عند اللاعب وعند الفريق للوصول الى أحسن أداء أثناء المباريات. (حنفي مختار، 1990، صفحة 332)

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى الأداء الرياضي، واقتصرت دراستنا على فقة الأواسط كون هذه الفقة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى، وهذه الميزة تكمن في اكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة، ووصول المهارة الى مرحلة النضوج الكامل أي آلية الأداء المهاري. (هاشم ياسر حسن، 2006، صفحة 13) .

1- الإشكالية :

في عصرنا الحالي أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية، كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتحقيق الأداء الرياضي الجيد، و هذا الأخير لا بد له من تخطيط علمي مدروس و مسبق يعمل به المدرب، و يعرف التدريب الرياضي على أنه " مجموعة التمرينات و المجهودات البدنية التي تؤدي الى احداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي " أمر الله (الساحلي، 1995، صفحة 02)

و يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان و نجاح طريقة لعب الفريق، و يرى مفتي ابراهيم حماد أن تنمية الأداء المهاري تعني " تحضير اللاعبين للوصول الى أعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية تسمح بما قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد" (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 134)

فالمتمتع للرياضة الجزائرية و خاصة كرة القدم يلاحظ الأداء السيئ و المنخفض الذي تعاني منه هذه الرياضة مقارنة بالدول الافريقية و العالمية، و للنهوض بالأداء الرياضي الجيد للكرة الجزائرية لا بد له من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف مدربي الفرق الرياضية و الهيئات المشرفة على ذلك. و يتضمن التخطيط الجيد معرفة الأسس العلمية لكافة الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي، و هو كذلك" التخطيط الرياضي يعتبر العمل الأساسي لتحديد و توجيه مسار أي عمل رياضي هادف، و القاعدة الأساسية و الركيزة التي يبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي " (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 349)

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي و الذي يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف" (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 285)

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بالجانب الرياضي في كرة القدم ، وخصصنا دراستنا على فئة الاشبال .

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل للتخطيط الرياضي اثر في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أشبال ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل لخبرة المدرب تأثير على التخطيط الرياضي للوصول إلى الاداء المهاري الجيد في كرة القدم ؟

- هل نقص الامكانيات المادية يعيق عملية التخطيط في دريب الرياضي ؟
- هل لتحديد التوقيت الزمني اهمية في مراحل التخطيط عند مدربي كرة القدم ؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

للتخطيط الرياضي اثر في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم صنف اشبال.

الفرضيات الجزئية :

- لخبرة المدرب تأثير على التخطيط الرياضي للوصول إلى الاداء المهاري الجيد في لكرة القدم؟
- هل نقص الامكانيات المادية يعيق عملية التخطيط في دريب الرياضي ؟
- تحديد التوقيت الزمني اهمية في مراحل التخطيط عند مدربي كرة القدم ؟

3- أسباب اختيار الموضوع :

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- تسليط الضوء على اهمية التخطيط في ظل التطورات الحالية .
- تبيان الاثر الإيجابي للتخطيط في تطوير مستوى كرة القدم .
- ابراز دور التخطيط في توسيع قاعدة الممارسين لرياضة كرة القدم
- فئة الأصاغر والأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الاشبال وهذا راجع إلى الطرق التدريبية.

4- أهمية البحث :

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى في معرفة قيمة و أهمية التخطيط و دوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، مع التعرف على أنجع الطرق و الأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم، و بالتالي الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة من خلال انشاء المكتبة العلمية.

5- أهداف البحث :

الهدف الرئيسي:

معرفة اهمية التخطيط الرياضي في تحسين الاداء المهاري في كرة القدم لدى فئة الاشبال للاعبي كرة القدم.
الأهداف الجزئية:

- محاولة ابراز اثر التخطيط في تحسين الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا مهارات القابلة للنمو والصقل والتطور للاعبين كرة القدم .
- التطرق الى اهم الوسائل التي تحسن من الجانب البدني لممارسي كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم .
- البحث عن الحلول المناسبة لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم .
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب الخططي لاعبي كرة القدم صنف اشبال.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصة التدريبية.

6- الدراسات السابقة و المرتبطة بالبحث :

الدراسة الاولى :

حاول الباحث الاطلاع لما وصل إليه سابقوه أو لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواضيع التي تطرقت للتخطيط الاستراتيجي في المجال الاقتصادي كثيرة، أما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية:
عنوان الدراسة: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم - دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو".
نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية.
من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون. المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر، الدورة: 2000 / 2001.

إشكالية البحث: ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم؟

الفرضيات المقترحة:

- التخطيط في التدريب له في ميدان كرة القدم.
- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبعت في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. كذلك لكون الموضوع المقترح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين ، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.
النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.

الدراسة الثانية :

"أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأشبال .

عنوان الدراسة: "أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأثبال.

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية .
من إعداد الطلبة : بلخضر عمر، قاسمي الصالح الدفعة : الموسم الجامعي 2009 / 2008 ، جامعة المسيلة.
إشكالية البحث : ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم
فئة الأثبال) ؟

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها: يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تؤثر على المردود الرياضي للاعبين كرة القدم.
تحديد وتقسيم التوقيت الزمني المراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها ما يلي:
التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.

- الدراسة الثالثة :

مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
من إعداد الطلبة: النمى بوزيد، حد باي احمد، قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة -
وكانت الإشكالية على النحو التالي :

إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟
فرضيات الدراسة:

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

- يمكن التخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

7- تحديد المفاهيم و المصطلحات

كرة القدم(1):

_ لغويا: " كرة القدم football هي كلمة لاتينية، و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة فتسمى soccer" رومي جميل، 1986، صفحة 05).

- إجرائيا: " هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف، و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف" (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998، صفحة 09).

التخطيط (2) :

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

التعلم الحركي(3) :

لغويا : "يعني اكتساب و تحسين و تثبيت و استعمال المهارات الحركية، و أنها تكمن في محمل التطور للشخصية الإنسانية و تتكامل بربطها باكتساب المعلومات و بتطوير قابليات التوافق و اللياقة البدنية و باكتساب صفات التصرف" (موفق أسعد محمود، 2008، صفحة 19)

إجرائيا: هو التنسيق بين الحركات وتطويرها الى الاحسن بالعمل المتواصل.

الأداء الحركي (4):

" يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذات مواصفات خاصة، و لها مفردات معروفة من حيث الحيز المكان الذي تؤدي فيه الشكل الذي تؤدي عليه و من أمثلة الأنماط الحركية (المشي، الجري، الوثب....الخ) " (طلعت حسين حسام الدين، 1993، صفحة 10)

تمهيد:

إذا كان التدريب الرياضي عملية تربوية موجهة تهدف للوصول باللاعب الى المستوى العالي فالأعلى بدنيا وفيسيولوجيا ومهاريا ونفسيا أي الوصول الى الفورمة الرياضية والتي تتناسب مع كل مستوى فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو الا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود. وهو بذلك أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر ايجابيا على مستوى الانجاز وينظر الى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحدس دورا كبيرا. حيث يسبق تنفيذ العملية التدريبية وبدونه تصبح هذه الأخيرة غامضة المعالم، وعلى ذلك فان أي عمل دون تخطيط مسبق مثله كمثل المسافر الذي لا يعرف طريقه ولا الوسيلة التي يملكها في سفره.

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية.

1. ماهية التخطيط:

التخطيط هو عملية مستمرة وتعني باختصار شديد الاعداد الكامل للوصول الى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد والوقت والمال، سواء كانت اهداف عاجلة مثل الفوز في بطولة محلية او اهداف متوسطة المدى مثل الاشتراك في دورة اولمبية وتحقيق مرتكز متقدمة فيها او اهداف بعيدة المدى.

ويعرفه كوكوشكين واخرون بانه: " التخطيط هو تنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية وهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على اساس الامكانيات الموضوعية والمتوفرة".

المعنى اللغوي للتخطيط " هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس"

2. مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت جهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح، إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط، فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين في هذا المجال، حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين. وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم.

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

- أ- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "
- ب- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلي، وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين "
- ت- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص، 16 - 17).

3. تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

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

4. أهمية التخطيط:

وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف وتوجد أربع أسباب رئيسية توضح أهمية التخطيط هي:

1.4.1. تسهيل عملية الرقابة

ترجع أهمية التخطيط في هذا المجال إلى أن المدير لا يمكنه متابعة أعمال مرؤوسيه بدون أن يكون لديه أهداف مخططة وعلى ضوءها يمكن التعرف على مستوى الإنجاز بالمقارنة بهذه الأهداف (د/ مردان عبد المجد براهيم، ص99)

2.4. الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل:

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

3.4. التركيز على الأهداف:

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

4.4. مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير:

التخطيط ضروري لمواجهة التغيير وتم الحد الذي ينطوي عليه المستقبل. فلا نستطيع وضع أهدافه فقط، وإنما يجب معرف طبيعة الظروف المستقبلية. والخبرات المحتملة والنتائج المتوافقة، وارتباطها بالنتائج.

5. مبادئ التخطيط في التربية الرياضية:**1.5 الواقعية:**

- وتعني بها رسم الخطة في إطار الواقع الاجتماعي والقيمي والمال للمجتمع ومثل هذا الإطار يصون الصورة وبقها ويحدد ملامحها.

2.5 المرونة:

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

3.5 الشمول والالتزان:

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

4.5 مراعاة:

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

5.5 الكامل:

- من المسلم به أن الجزء من خشية الكل. وعليه فالخطة المحلية جزء في كل الخطة العامة التي ضعيها وزارة التربية، وتدارك الفشل أو الضاربة في تنفيذ الخطة. وفي ضوء هذه المبادئ يجتر بالمخططين في التربية الرياضية مراعات التالي:

أ. أن يتبع الخيط من وحي رغبات وحاجيات الطالب في المدرسة ومصلحة أفكارهم وآرائهم بدلا من الإعلام والتسلط.

ب. أن تتحقق فعالية التخطيط باشتراك الطلاب الذين يأتون مباشرة بنتتاجه في رسم الخطة، وهذا يمل أحد المبادئ الراسخة الديمقراطية.

ت. أن يركز الخيط على قاعدة الحقائق الكافية.

ث. أن تشيع الخطط الأكثر فاعلية في عملية الربط بين أساليب المواجهة والأساليب للعمل مع اللجان نهى المجال لإطلاق العديد من المؤشرات التي تعين على تقيل وتنفيذ الخطة بأدنى حد ممكن من الإعراض والمقاومة (مريوان عيد العميد إبراهيم مريع -يق، ص: 100).

- أن تتميز العملية التخطيطية بالغربية والتخصصية نظرا للتباين في المواقف.

- يتطلب التخطيط مهارة مهنية في العيادة قيقى على المخطط أن يحدد دورة وتعاون الآخرين على تفيد هذا الدور.

ن-يتطلب التخطيط الإستعانة بجهود المتطوعين وغير الميمين وتوزيع المسؤوليات بين هذه الجماعات يعتبر ضرورة مبنية للغاية حيز البرامج

م. يعتمد التخطيط على المستندات والتسجيل الكاع لضمان استخدام نتائج المناقشات والمحاولات في المتابعة والتوجيه (د/ مروان عبد المحيد ابراهيم، ص 100).

6- مقومات التخطيط:

1.6 سلاطة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية:

أ- العوامل الاقتصادية: وهي الإمكانيات المائية المتاحة ويكون الأحوال الاقتصادية الخارجية المحيطة أثر على عملية التخطيط.

ب- العوامل الاجتماعية: وهي الأفراد أو المجتمع ومشت العادة لكن هذا التخطيط والتفاعل معه.

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

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

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

2.6 الخطط الفعال:

ويعتبر الفرد الذي يقوم بالتخطيط من أهم مقومات عملية التخطيط ولذلك يجب أن يتصف بمجموعة أساسية من الصفات، ويكدر تحقق هذه المواصفات فيه بقر اقترابه من التخطيط الفعال ومن هذه المواصفات. (عبد الفتاح أسباب حسين 1995، ص-13)

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

ب- العلم المتخصص: لا بد وأن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع، والذي يقوم بالتخطيط له فيعرف ما هي الأهداف الجديدة في هذا الموضوع وكيف يتم ت نهان مه م. 1909، من 40-هه

ج- أتساع دائرته المعرفية؛ بحيث أن يكون المخطط تزرية كبيرة ورعاية بكثير من المعارف والعلوم لمالها من أثر في وضعه للمخطط وخاصة إذا كان تيدا وضوائها لها علاقة متداخلة مع أمور أخرى.

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

2 مؤشرات التخطيط :

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

الحمل :

أ- عدد أيام العمل (التدريب، المنافسة).

ب- حجم ساعات العمل.

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

الكثافة :

أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى.

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة.

3 خصائص التخطيط الناجح في الرياضة:

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

- واقعية الأهداف التي تضعها المؤسسة لنفسها أو المشروع التابع لها.

- أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.

- أن يكون التخطيط شاملا لكافة أنشطة الهيئة الرياضية أو المشروع المراد تنفيذه بمعنى شمول كافة النقاط الهامة.

- كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط.

- أن يضع التخطيط في اعتباره أن يكون تحقيق الأهداف متدرجا، وكذلك السير في الإجراءات.

- أن يكون التخطيط مرثا، نظرا لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائما على العوامل الغير أكيدة واحتمالات التغيير.

- ضرورة وجود تنسيق فعال بين الإدارة المختلفة داخل المؤسسات الرياضية وكذلك التنسيق بين التخطيط

- توفر العمق والجوهرية في التخطيط والابتعاد عن السطحية.

- أن يتم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.

- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان (الاقتصادية). (د/ مقتي إبراهيم: تطبيقات الإدارة الرياضية، مرجع سابق ص:

29/28)

9. أنواع التخطيط الرياضي:

التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي

والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية

اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب، وإذا نظرنا

من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي:

القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

أولاً: القسم الإعدادي

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

ثانياً: القسم الرئيسي :

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

ثالثاً: القسم الختامي :

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية

التخطيط الأسبوعي :

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

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعياً من 5، 4 وحدات تدريبية للمبتدئين و 8، 6 للمتقدمين و 7، 8 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين واعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علماً أن اللاعب قد يكون قادراً على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.

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

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

التخطيط الشهري :

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

يرى كل من عباس أحمد صالح السماري وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية. لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

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

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

التخطيط السنوي :

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن:

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

ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

عدد المباريات خلال الموسم .

عدد فترات التدريب الإجمالية .

عدد أيام الراحة

حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).

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

الخلاصة:

التخطيط هو نشاط قلتم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خيالاته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ. ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي.

تمهيد:

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو و تطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، و معنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب و يسعى للوصول إليه بالطرق و الوسائل التي تحقق هذا الهدف. فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها و يلتزم بها المدرب التنمية و تطوير حالة التدريب عند اللاعب و الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات .

1- فسيولوجيا الأداء في كرة القدم

يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي وارتباطه بالعلوم الأخرى بهدف الارتقاء بالأداء والوصول به إلى أعلى المستويات

ويتأثر مستوى الأداء للاعب كرة القدم بعدة عوامل مختلفة منها العوامل البيولوجية بمتحبيه من عوامل فسيولوجية و مورفولوجية و البعض الآخر يرتبط بالعوامل التربوية و النفسية الا ان العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني بصفة خاصة في لعبة كرة القدم حيث يرتبط ارتباطا وثيقا بحمل التدريب و عمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم و قدرتنا على مقاومة التعب و الاستمرار في الأداء طوال زمن المقابلة كما ان قدرة لاعب كرة القدم على اصدار الإشارات العصبية الملائمة لنوعية الانقباض العضلي للأداء وأيضا ارتباط الإشارات العصبية بدقة الأداء المهاري والفني في كرة القدم .

ويتضح لنا الدور الإيجابي والحيوي للجهازين العصبي والعضلي كأساس للجهاز الحركي والانعكاس على مستوى الأداء في كرة القدم كما ان الأجهزة الفسيولوجية على الجانب الآخر لها دور في امداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركات المتمثلة في الجانب البدني والمهاري والفني ومواقف اللعب المتعددة.

ولقد اثبتت الدراسات والبحوث ان التخطيط لعملية التدريب وأيضا الحمل التدريبي دون دراسة التأثيرات الفسيولوجية على الجسم ومراعات الظروف المختلفة يؤدي في كثير م الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم.

ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة القدم وما يتطلبه من زيادة هائلة في حمل التدريب سواء م حيث الشدة او الحجم كان على المدرب ان يلم بالمظاهر الفسيولوجية الناتجة عن تأثير الحمل على لاعبيه لكي يتمكن من تقنيه والتدرج به والوقوف عند حد مناسب ليتعدى الزيادة التي تسبب في التأثير العكسي على الحالة الوظيفية والصحية للاعب. (أبو العلا عبد الفتاح: إبراهيم زعلان: فزيولوجيا التدريب في كرة القدم؛ ص 21؛ 22؛ 23)

نظرا إلى الاختلاف نوعية الأداء في كرة القدم والارتباط بمراكز التدريب وخطوط الفريق والواجبات المصاحبة لخطط وطرق اللعب فرديا في اطارها الجماعي... فان الفروق الفردية واختلاف القدرات بين لاعبي الفريق له أهمية كبيرة في عملية الاعداد والتخطيط للموسم التدريبي والوحدات والفترات المكونة له ... حيث ان اكتشاف القدرات الفسيولوجية التي يتميز بها كل لاعب تعد عاملا هاما في التوجيه نحو ما يناسبه من أداء وواجبات عند وضع خطط اللعب الهجومية والدفاعية.

كما ان الإمكانيات الفسيولوجية تختلف من لاعب إلى آخر في الفريق وهو ما يلزم المدرب اعداد وحدات التدريب الفردي بما يناسب كلا منهما ومن الإمكانيات الفسيولوجية الحالة الصحية وإمكانية الجهاز التنفسي والاقتصاد الوظيفي

للعمليات اللاإرادية كما ا العمر الزمني والتدريبي له دور هام في تشكيل الحمل والأداء فبالنسبة للأشبال يختلف عن البالغين ... فالحمل الأقصى لا يستخدم لدى الناشئين لتفادي أي ضرر.

2- طبيعة الأداء في كرة القدم

تعتمد طبيعة الأداء في كرة القدم على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية في كرة القدم وتوظيف تلك المهارات خطيا؛ والتي تشمل التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها.

وتختلف طبيعة الأداء في كرة القدم ما بين العدو السريع بأقصى سرعة ممكنة الى التوقف السريع والمشى؛ وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء الى طبيعة سير المقابلة ونظرا لزيادة مساحة اللعب فان الامر يضع على التعب متطلبات بدنية عالية تملى عليه تغطية الملعب بسرعة عندما يحتاج موقف اللعب منه سواء كانت هجومية ام دفاعية.

وتعتمد المتطلبات الفسيولوجية لأداء مباراة معينة على عدة عوامل بينها معدل اللعب وهذا المعدل يختلف من مباراة الى أخرى تبعا لمستوى المنافسة؛ كما ان موقع اللاعب ومركزه يتطلب عليه فسيولوجية معينة. (أبو علا عبد الفتاح؛ إبراهيم زعلان: مرجع سابق ص 265؛266؛267).

وتتميز طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية الحركة كما يلاحظ في الجري او السباحة مثلا ولكن حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب وتغيرها كما تكون طبيعة الحركة واتجاه ومقدار القوة في الأنشطة وفقا لما يقابله اللاعب اثناء اللعب وليكون هناك اعداد سابق او برمجة مسبقة للأداء وبناء على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من أعضاء الحس والسرعة في العمليات العصبية في أداء الاستجابة المناسبة للقيام بالواجبات الحركية حسب مواقف اللعب.

3- الجوانب الفسيولوجية والانثروميتريّة لانتقاء اللاعبين في كرة القدم:

تعمل الكثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لأعداد وتنمية لاعبي كرة القدم الناشئين على أسس علمية واضحة وتبين ان الدراسات التي اتجهت الى تحليل أداء لاعبي كرة القدم خلال الدورات الأولمبية والبطولات الدولية ان تحقيق النتائج المتقدمة يكون لمن تتوفر له الموهبة الحركية بوجه عام؛ وكفاءة بدنية عالية من المهارة كما تتوفر له الإرادة الكافية والروح المعنوية العالية كل هذه العوامل تعتمد على انتقاء الناشئين على المدى الطويل والقصير.

3-1 بعض المواصفات النموذجية لاعبي كرة القدم

الوزن والطول.

تركيب الجسم مثل: عضلة الفخذ؛ الساق؛ البطن ...
السن.

4- عناصر اللياقة البدنية لاعبي كرة القدم:

1- السرعة

تعتبر السرعة في كرة القدم من الصفات الأساسية والهامة جدا للأداء البدني في كرة القدم وخاصة سرعة الحركة في الملعب وسرعة الحصول على الكرة وسرعة الجري بالكرة.

يشير بعض الباحثين بان السرعة هي احدى المتطلبات الأساسية للاعبي كرة القدم...

ونعرف السرعة بانها القدرة على القيام بحركات متناسقة في اقل مدة زمنية :

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية

- سرعة رد الفعل

2- التحمل (المطاولة)

التحمل صفة بدنية أساسية للاعب كرة القدم وذلك نتيجة لطبيعة اللعبة التي تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الكرة.

التحمل هو قدرة اللاعب على تحمل التعب.

ويعرفه العالم الألماني (هارة) ... بانه القدرة على مقاومة التعب في الأنشطة.

3- المرونة

تعتبر صفة المرونة أحد الصفات البدنية الهامة التي تؤثر بصفة كبيرة على الأداء الحركي في كرة القدم.

يشير بعض الباحثين الى انها عنصر قوام للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية. (أبو العلا عبد الفتاح؛ إبراهيم زعلان: مرجع سابق ص 336؛340)

يعرفها (هوجر وهوجر... بانها قدرة المفصل على الحركة بحرية من خلال المدى لحركته.

4- الرشاقة

يتطلب الأداء الحركي في كرة القدم قدرة اللاعب على سرعة تغير اتجاه جسمه بأحكام بالكرة او بدونها.

يعرفها (وتيج... بانها القدرة على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة.

ويشير (لومان... بانها تسهم بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية.

ويرى (فردوسي... بانها عنصر

مركب يصعب عزله كعامل منفرد عن بقية عناصر اللياقة البدنية الحركية. (أبو العلا عبد القتاح؛ إبراهيم زعلان: مرجع

سابق ص 336؛340)

5- التعلم الحركي

ان اكتساب المهارات الحركية هو هدف عام للتربية البدنية التعرف على كيفية اكتساب المهارات الحركية امر

أساسي لضبط التخطيط في التربية البدنية.

1.5 العوامل المؤثرة على التعلم الحركي

- وتنقسم الى ثلاث اقسام وهي:

أولاً: عملية التعلم

بالرغم من ان كل فرد يختلف عن الاخر الا انه هناك أمور متشابهة فيما بينهم وتمثل في:

(1) التشابه بالتعلم بين الافراد

(2) فروق فردية بالإنجاز .

(3) استقبال وتحليل المعلومات. (ريتشارد شميدت، كريغ ريسبرغ: التعدد الحركي والأداء، ص44)

(4) استقبال المعلومات من العضو الحسي.

(5) الاعتماد على التجارب السابقة.

ثانياً: العوامل الشخصية للمتعلم وتشمل:

(1) حدة الحس.

(2) التوافق الحسي.

(3) الذكاء.

(4) القياسات البدنية.

(5) القياسات الانثروبومترية.

(6) الممارسة.

(7) الحث.

(8) الجنس.

(9) المواقف.

(10) الجنس.

(11) العمر.

2.5 عوامل مكان التعلم التي تحدث في مكان التدريب:

(1) العرض يؤدي دورا هاماتي التعلم وكذلك يبه على المواقف الحقيقية.

(2) المتغيرات الظرفية: وهي التعلم تحت شروط مختلفة اذا اثبت التجارب ان تغير الشروط الظرفية تؤدي الى تطور العلم. (ريتشارد شميدت، كريغ ريسبرغ: مرجع سابق، ص 22 و44)

(3) توجيه الانتباه: حيث ان التعلم يتعرض الى أكثر المواقف او مظهر خارجي يؤدي الى عرقلة التعلم.

(4) التعلم من البسيط الى الصعب يجعل المتعلم يتقن المهارة.

(5) ترتيب المواقف بحيث ان ينظم المعلم التغذية الراجعة بما يفيد المتعلم.

(6) يجب ان يحتوي المتعلم على وسائل مرثية مثل الفيديو. (نفس المرجع، ص 22)

3.5 العوامل الأساسية لتطوير المهارة :

الشرح-التدرج-التكرار بالإدراك-العملية-استعمال الوسائل اللازمة للتطوير (أجهزة-أدوات-الخ...) الاختبار والتقييم.

4.5 التنقل من مهارة الى مهارة أخرى.

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين عدد من الرياضات مثال التي أجرتها العالمية(نلس1957) لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية:

الريشة الطائرة ----- <التنس

التمرير في كرة اليد-----<التمرير في كرة القدم

السباحة-----<كرة الطائرة-----<سباق الحواجز

5.5 النقل من احدى أطراف الجسم الى الطرف الاخر.

أكدت لنا العديد من الدراسات والتجارب ان المهارات التي نتعلمها بالرجل اليمنى بإمكاننا نقلها الى الرجل اليسرى بالتمارين والتطبيقات المختلفة؛ فمن الطبيعي اننا في كرة القدم نطلب من اللاعب استعمال رجله الميسرة استعمالها ولكن لا يمكن انكار بان اللاعب المتعود على اللعب بكلتي رجليه يكون أفضل. (طارق جابر سعد الله: أساسيات التعلم الحركي، 2015، ص 59)

من اللاعب المستعمل لرجل واحدة بل ويكون متعدد المناصب عليه ولديه أكثر حلول في التمرير والدوران بالكرة والتصويب...

وينطبق على باقي الألعاب وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار والاستفادة من الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء مهاري بكلا الرجلين

التنقل من الصعب الى السهل (التدرج)

يقوم التدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب في كرة القدم بصفة خاصة على مبادئ تعليمية أساسية منها (مبدأ الشمول-مبدأ التكرار-مبدأ التدرج-مبدأ الإدراك-مبدأ الإيضاح-مبدأ التدريب الفردي-مبدأ التنظيم-مبدأ التتابع-مبدأ التنوع-مبدأ التموج)

وتعتبر المناهج ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب في كرة القدم؛ كما انها تسهل عمل المدرب؛ ولتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات وصفات كل مبدأ من المبادئ ويجب هنا التنويه عند تدريب البراعم ان يستثنى منها العناصر البدنية: كالقوة؛ السرعة؛ والتحمل الخ....

6. مبادئ التعلم الحركي :

1-مبدأ الشمولية:

يجب ان يكون التدريب شامل ويحتوي التدريب الشامل في كرة القدم على تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة...وعلى تدريبات اتقان المهارة الفنية مثل: الجري بالكرة وتمريها وإيقافها والسيطرة عليها والمهاجمة والمراوغة والتصويب على المرمى بالإضافة الى تكتيك اللعب.

2-مبدأ التكرار:

يحقق المبدئ عند إعادة تكرار الحركات يحسن من مستوى أداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها. (طارق جابر سعد الله: مرجع سابق، ص 59).

3-مبدأ التدرج:

ويراعى مبدأ التدرج في التدريب؛ أيضا من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن القريب الى البعيد...

4-مبدأ الوعي:

يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب الى التوجيهات المستمرة من المدرب والابتعاد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق النجاح.

5-مبدأ الايضاح:

من الضروري ان يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه او من احدى الزملاء الجيدين كما يتم الاستعانة بعرض فيلم مصور للمهارات مع الشرح.

6-مبدأ التدريب الفردي:

لتحقيق أكبر نجاح لعملية التدريب من الضروري الاعتماد على التدريب الفردي لتحسين مستوى اللاعبين في المهارات او النواحي البدنية عند بعض اللاعبين نتيجة الفروق الفردية.

7-مبدأ التنظيم:

فتنظيم العمل الخاص بالفريق؛ وتنظيم البرامج وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وواجبات أخرى.

8-مبدأ التتابع:

واستمرار التدريب لا يعني استمرار لفترة زمنية محددة او لموسم او أكثر وانما يعني الاستمرار في التدريب حتى يظل محتفظا بمستواه. (نفس المرجع السابق، ص 59)

9-مبدأ التنوع:

تنوع التدريب حتى لا يشعر بالملل كما يساعد التنوع على الانتقال بين جوانب التدريب البدنية والمهارية والخططية.

10-مبدأ التموج:

يحتوي التدريب على فترات عمل مختلفة من ناحية الاحمال ما بين خفيف والمتوسط والعالي ولأيمكن ان يتم التدريب بين الانخفاض والارتفاع بأحمال خفيفة ومتوسطة وعالية وفق نظام دقيق.

7. مراحل التعلم الحركي

هو التعلم الحركي بمراحل تاريخية ثلاث وهي:

أولاً: مرحلة ما قبل السلوكية:

بدأت المرحلة بفكرة فلسفية مفادها ان الفرد يولد صفحة بيضاء يتعلم وفق ما يصل اليه من معلومات تتم فيها إيصال المعلومات الى المتعلم عن طريق الشرح الشفوي أي يصل المدرب المعلومات الشفوية للمتعلم عن طريق الادن او عن طريق البصر.

ثانياً: المرحلة السلوكية:

هي المرحلة التي يستخدم فيها الفرد عملياته العقلية وهي من اهم المراحل التي مر بها السلوك الإنساني على أساس التجربة ففيها يبدأ المتعلم في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قبل حذف ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة وبتبع الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور عادة عند انقطاع التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة.

ثالثاً: مرحلة ما بعد السلوكية:

تعرف بالمرحلة المعاصرة هي المرحلة التي يتم فيها تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي على الانسان أي تخطيط لقدراته المعرفية والوجدانية ويمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثر بالعوامل الخارجية والداخلية وما ان يلاحظ الرياضي حركته فان الملاحظة تتحول الى حساس وشعور عضلي. (نفس المرجع السابق، ص59)

8. مسار التعلم الحركي.

أولاً: التوافق الحركي الخام:

هو المرحلة التي يتم فيها أداء الحركة او المهارة بشكلها الاولي وتسمى مرحلة اكتساب المسار الأساسي والاولي للحركة؛ وتعني أداء المهارة بشكلها الاولي وفيها يتعلم المتعلم او اللاعب المسار الأساسي لحركة بشكل خام؛ فيشمل سير التعلم من بداية الحصول على المعلومات الأولية وحتى أداء المهارة ضمن ظروف ومتطلبات مناسبة.

وتشكل المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية واتقانها وتسمى أيضا بمرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية؛ المصطلح يشير الى ان المهارة الحركية الجديدة اكتسبت في صورتها البدائية أي دون وضع اية اعتبار بالنسبة لجودة الأداء مستواه ويحدد نشاط المدرب او المدرس في تقديم المهارة الحركية الجديدة.

ان التوافق الحركي الخام للمهارة يعني ابتداء الحركة ولو انها تحتوي على أخطاء كبيرة ولم تستجب أعضاء المتعلم او اللاعب المركز العصبي وادا استجابت تكون صعبة وستكون الحركة مجتمعة مؤداه من دون وضع متطلبات للنوعية.

ثانيا: مرحلة التوافق الحركي:

المقصود بها هي تنظيم عمل القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية فتجنب فيها الحركات الزائدة فيصبح التوافق والتنظيم منسجم وحاجة الحركة او المهارة أي ان القوى المستعملة بالأداء مجدية. (ناهد عبد زيد الدليمي: اساسيات التعلم الحركي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2015، ص47)

خلاصة:

إن الأهمية التي يلعبها الاداء المهاري أو الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن المنسجم ؛حيث يعتبر الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء الحركات وفي ان واحد او بالتدرج حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعنية من اجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر الى مراحل استيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي، إن تعلم فن الأداء الحركي الرياضي في كرة القدم يهدف الى اكتساب الأداء الحركي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي أثناء التدريبات في المنافسة الرياضية ومحاولة انقائها لتحقيق المستوى الرياضي حيث يعد الاتقان الجيد والكامل للحركات الرياضية والهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء الحركي بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية والحركية وتحقيق مستوى افضل في حدود اللعبة الرياضية.

تمهيد:

عنيت مرحلة المراهقة بالكثير من الاهتمامات لدى المختصين وغير المختصين أكثر من غيرها من المراحل النامية الأخرى، ذلك لأنها ارتبطت في أذهان البعض بحصول الكثير من المشكلات والمصاعب.

كما أنها تعد مرحلة بينية بين مرحلتي الطفولة والرشد ويعتري الفرد اثناءها الكثير من التغيرات الأساسية، فعندما يصل النمو بالفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة فإنه يسير نحو البلوغ الذي لا يتجاوز عامين أو ثلاثة، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة التي تمتد حتى تصل بالفرد إلى اكتمال النضج في سن الرشد. ولا بد أن نتكلم عن خصائص ومميزات مرحلة المراهقة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد.

حساسة من حياة الفرد الا هي ما يسميه علماء النفس البلوغ، حيث تحدث عدة تغيرات تأثر على حياة الفرد في حياته الخاصة والعامة مما تجعله انسان انسان مضطرب وغير مستقر وعند تعليم المهارات الحركية وجب معرفة كل شيء يتعلق بمرحلة البلوغ حتى يستطيع المدرب أن يبرمج ويختار الوسائل المناسبة لهذه الفئة حتى يسلك الطريق الصحيح ويتغلب على الصعوبات.

1- مفهوم المراهقة:

1-1 لغة:

المراهقة معناها النمو نقول " راهق الفتى وراقت الفتاة " بمعنى أنهما نما نمو متواصل ومستمر والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو والنضج والحلم.

1-2 اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية او نهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لتكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج من مظاهره المختلفة.

ويرى الدكتور فؤاد البهي السيد ان المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل الفتى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي عند الرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدأها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

المراهق: هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق هو أيضا الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية المراهق.

2- تحديد وتعريف الفئة العمرية (14-15-16-17) سنة

يشكل الانتقال من المدرسة الاعدادية إلى الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المدرسين لتطبع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة.

وإذا تحدثنا عن سن الأشبال او المرحلة الممتدة ما بين (14-17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حساسة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بالمراهقة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع اخر وفيها يتجه الفرد

محاوفا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلائم بين ذلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد مقعده من هؤلاء الناضجين، محاوفا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (محمود حمودة، 1999، ص 47)

-خصائص النمو عند فئة الأشبال:

3-1النمو الجسمي:

تبدأ المراهقة بعملية البلوغ التي هي نتيجة التغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيپوثلاموس والغدة النخامية لتغذية المرتجة المثبطة بواسطة الاسترويدات الجنسية، بواسطة زيادة العوامل المفرزة للهورمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث ويصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر في منطقة العانة، و تحت الإبطين و تستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكبير الصفن، مع ظهور الشعر تحت الإبطين و منطقة الشارب و اللحية وعلى الجسم في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم نحو الطابع الذكري .

ان هذه التغيرات الفسيولوجية والجسمية على المراهق ان يتقبلها، وعلى المدرس أو المربي أن يراعي هذه التغيرات ويفهم سلوك المراهق إذا ما نتجت عنه سلوكيات تصرفات في بداية مرحلة المراهقة.

3-2-النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو الشامل، ويتضمن العلاقات الاجتماعية والنواحي الانفعالية ومن بين خصائصه العنف وعدم الاستقرار، فالمراهق قد يثور لأتفه الأسباب، شأنه شأن الأطفال الصغار فهو لا يستطيع التحكم في نفسه، يبدو عدم الاستقرار في التغلب الذي يقع فيه المراهق من حين إلى آخر، فمن اليأس والقنوط إلى أمل واسع.

وأهداف عريضة، ومن الثقة بالنفس إلى فقدان الثقة الكلية ومن التدين الشديد إلى الصراع الديني، ويرجع ذلك إلى حالة إلى عدم التوافق العامة التي يعانيتها المراهق.

3-3-النمو الاجتماعي:

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية الناشئ بتقديمه الطفولة ودخوله في المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، وهذا لان النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة والأكثر أهمية، حيث استطاع الباحثون كشف الكثير من خصائصها التي تنحصر في ثلاث عناصر أساسية.

يكيل المراهق إلى مسابرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم، ويتصرف كما يتصرفون لتجد كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بين أفراد المجموعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم خضوعه لأفكارهم نوعا ما مثل تخفيف الشعور بالألم الناتج عن طاعته لوالديه ومدرسته.

يبدأ المراهق يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها، وهذه الصدمات الإحباطات تجعله لا يرغب في القيام بأية محاولة أخرى، ويزداد هذا الشعور حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمعات الكبيرة.

يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادراً على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب في حالات الضيق وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سناً وبشروط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود والاحترام. (زيدان محمد مصطفى، 1990، ص 171)

3-4- النمو العقلي:

تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والامتياز، ويصبح الفتى قادراً تماماً على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضاً القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه، كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة ويفهم الرموز والأشياء المعقدة.

3-5- النمو الفكري:

رغم أن سرعة نمو الذكاء يقترب في هذه المرحلة من الوصول إلى اكتماله إلى أن القدرات العقلية وخاصة القدرات الفضية والميكانيكية والسرعة الإدراكية، ويظهر في هذه المرحلة الابتكار خاصة في حالة المراهق الأكثر استقلالاً وذكاءً، فضلاً عن نمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري يساعد المراهق على زيادة التحصيل وينمي لديه الرغبة في التعبير عن نفسه بكل جرأة وشفافية.

يقصد به أيضاً التغييرات التي تطرأ على الأداء العقلي في الكم والكيف، وهو يسير من البسيط إلى المعقد، ومظاهره تتعدد فما يلي:

- إدراك المفاهيم والعلاقات المجردة، والمبادئ الأخلاقية والقيم.
- تزايد القدرة على الانتباه والاصغاء والإدراك، بعد أن كانت محدودة في مرحلة الطفولة.
- تزداد القدرة على التخيل، والانسحاق وراء أحلام اليقظة
- تتضح الفروق الفردية في هذه المرحلة، ويظهر الاختلاف في درجة القدرة العقلية العامة.
- نمو الميول والاهتمامات، ويظهر اهتمام المراهق بمستقبل الدراسي والمهني.
- يميل المراهق إلى التفكير النقدي، فلا يقبل الحقائق دون أدلة عليها. (جريدة الرياض: نشر في 2014/2/7).

4- أقسام المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة متى تبدأ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في مراحل النمو نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات وإنما اخضعوها بمجالات دراستهم وتسهيلاتهما.

فمنهم من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر.

ولكنهم اتفقوا مبدئيا أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي لراشد أي أن حياتنا من 12 سنة إلى غاية النضج أي إلى سن 22 سنة ويمكن أن تتعداها حسب المؤشرات والمعطيات.

حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقييم درجة المراهقة إلى 3 أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية الحركية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة، وفيما يلي نوردتها كما جاءت في كتاب علم النفس نمو الطفولة والمراهقة لمؤلفه حامد عبد السلام .

4-1 المراهقة المبكرة (13-14-15):

تمتد منذ بداية النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه احساس بذاته وكيانه ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو جهازه التناسلي عند المراهق.

4-2 المراهقة الوسطى (15-16-17):

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة بطيء سرعة النمو الجسمي نسبيا في المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفسولوجية من زيادة في الوزن والطول واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته.

4-3 المراهقة المتأخرة (18-19-20-21):

يطلق عليها اسم مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرار الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الشباب الانفعالي، وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس، والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والنحس الآخر. (محمد عبد الحكيم منسي: علم نفس النمو، مركز الاسكندرية للكتاب، 2001، ص196)

5- كيفية التعامل مع المراهق في المجال الرياضي

يرى الدكتور كمال دسوقي 1979 أنه يوجد عدة خطوات لتعامل مع المراهق في المجال الرياضي منها:

5-1 الخطوة الأولى: أشعره بالأمان يجب ان يشعر المراهق بالأمان والثقة وأن المقصود هو البعد عن العادات السيئة والأخطاء المرفوضة ويمكن لتحقيق ذلك مراعاته:

- في شكل جلسة الدنو منه دون التلويح باليد.
- بالصوت الهادئ بدون تأفق أو تدمير.
- بإعطائه فرصة كافية ليعبر عن نفسه.

5-2 الخطوة الثانية: التماور مع هينته في هذه الخطوة إلى أهمية:

الحديث معه بعرض المشكلة وبيان خطرهما، ومدى حرصها على حمايته، وإمكانية سماعنا منه، واحتمالية سامحنا له عنها.

عدم تصيد أخطاؤه أثناء الحديث معه، وعند مقاطعته كلما وجدنا تناقض أو خطأ، لأننا قد نعدل به عن الصراحة بهذا التصرف.

استعمال أسلوب الإقرار الذاتي من نفسه إلى نفسه بالخطأ وهذا يكون بالسؤال غير المباشر المؤدي إلى الإجابة المباشرة.

الحرص على الأسئلة الكثيرة التي تكون إجابتها ب (لا) إذا كان المقصود منع الشباب، والأسئلة الكثيرة التي تكون إجابتها ب (نعم) إذا كان المقصود دفع الشاب، بحيث لا يقل تكرارها عن عشر مرات في نفس الموقف.

5-3 الخطوة الثالثة: أحسن الاستماع إليه والاستماع بصورة أجود يجب مراعاة:

- عدم التحديق في أعين المراهق، وإنما النظر إليه بهدوء
- الاستماع إلى الكلمات بالاهتمام المناسب.

- الانتباه إلى الإشارات الجسمية (مكان العين، الشفاه المشدودة، اليد المتوترة، تعبيرات الوجه وتغييراته، طريقة الجلسة) وغيرها

- التقليل من المقاطعة، أو الشرود عنه بالنظر إلى مكان آخر، صوت فتح الباب، الاستماع للراديو وغيرها.

- الانتباه إلى نبرة صوته، مع التفاعل معها. موقع الركن الاخضر 2018/06/12

5-4 الخطوة الرابعة:

أعطه حرية الاختيار الات يمكن إعطاء الخيار المراهق فيها

طرق حل للمشكلة.

العقوبة و قدرها .

المكافأة وكيفية الحصول عليها .

أسلوب تنفيذ التكاليف المطلوبة .

5-5 الخطوة الخامسة:

حفزه عند الإنجاز الحوافز تشمل الأمور المعنوية كالشكر والثناء وابداء الرضا عنه، والأمور المادية كالهدية وتقديم مصلحة له والخروج به لمكان معين، ويقصد من الحوافز تغيير سلوك غير سوي أو استقرار وتعزيز سلوك حسن .

5-6 الخطوة السادسة:

عاقبه عند التقصير من أشكال العقاب:

-حرمانه من بعض محبوباته التي يحبها من . الامور، أو التقليل منها:

-اللوم والعقاب اللفظي كالكلام معه بشدة.

- خسارته لبعض حقوقه مثل منعه من المصروف أو الخروج مع أصحابه.

- فقده للثواب الموعود به عند الإنجاز .

5-7 الخطوة السابعة:

اجعل له مجال للعودة وذلك بتقبيله بعد التغيير، ونسيان ما كان منه، وكما قيل: "الوالد المنصف هو الذي تتغير نظرتة عن ابنه كلما تغير ابنه"، ويفتح المجال لذلك عند الحديث معه عما يراه تغيره. (موقع الركن الاخضر 2018/06/12)

6-6 أشكال المراهقة:

6-1 المراهقة السوية:

- هي المرحلة التي تنمو إلى الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

6-2 المراهقة المنحرفة:

- هي صورة مبالغة ومتطرفة لمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.

6-3 المراهقة الانسحابية:

- تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

4-6 المراهقة العدوانية المتمردة:

- مراهقة عدوانية، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.

5-6 المراهقة الجامحة:

- تشكل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي. (حامد عبد السلام مرجع سابق، ص 289)

7-حاجات المراهق

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين في أول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، الا ان المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراقبة ولا نبالغ إذا قلنا ان الحاجة الى الميول والرغبات تصل في هذه المرحلة لدرجة كبيرة، ويمكن تلخيص حاجات المراهق فيما يلي:

1-7 الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة الى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة لشعور بالأمن الداخلي، الحاجة للبقاء حيا، الحاجة لتجنب الخطر والألم، الحاجة للحياة الاسرية الآمنة والحاجة لحل المشكلات الشخصية.

2-7- الحاجة إلى مكنة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الرفاق والمركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة لشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة للاعتراف والتقبل من الاخرين، الحاجة للمساواة مع رفقاء السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة الى تجنب اللوم والحاجة الى الامتلاك.

3-7- الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة الى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

4-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة لتربية الجنسية، الحاجة للاهتمام بالجنس الاخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة لتوافق الجنسي.

5-7- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

يتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع ذاكرة الفكر والسلوك والحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى لإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

7-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:

تتضمن إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.

7-7- الحاجة إلى الغذاء:

إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق بصحته والغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل لشخص البالغ يجب أن يشمل على 450غ من المواد الكربوهيدرات، 70غ من المواد الدهنية الحيوانية والنباتية، 100غ مواد بروتينية. (حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق ص 401-402)

7-8- الحاجة إلى الأنشطة البدنية:

مع التغيرات الكثيرة التي تطرأ على أجسام المراهقين في مرحلة البلوغ، ومع ازدياد نشاطهم وقوة عضلاتهم، تتعزز الحاجة لديهم للقيام بأنشطة بدنية، والمهم أن يتم ضبط هذه الحاجة وتوجيهها نحو القنوات المناسبة، كالجري والسباحة وكرة القدم أو الألعاب الرياضية الأخرى.

7-9- حاجات أخرى:

مثل الترفيهية والتسلية، والحاجة إلى المال....

8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها في الدراسة بالجامعة وتكتسي المراهقة أهمية كبيرة كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية والمستويات، ليس فقط ما بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية"

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم باعتبارها مرحلة تطور في تثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى إنتقاء الموهوبين.

9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم المراهق ومن هنا تلعب الرياضة دوراً فعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به اللاعب من حركات من الناحية البيولوجية. (موسوعة التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للطبوعات، لبنان، 1982م، ص38).

9-1- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:

يقول الدكتور حسن أبو عبده: لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا ما يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والتوازن.

من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهقين نجد:

- هي وسيلة مهمة في تنمية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء. (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص187-188)

10- مشكلات المراهقة:

كثيراً من المشكلات التي يواجهها المراهقون في هذه المرحلة، وبطبيعة الحال فإنه ليس من الممكن التعرض لكل هذه المشكلات نظراً لكثرتها واتساع مدى انتشار تباينها بشكل كبير من ثقافة أخرى، ولكننا سنقتصر في تناولنا لهذه المشكلات على النقاط التالية تؤدي عملية النمو السريع إلى شعور المراهق بالقلق وعدم الراحة وذلك حسب الصراعات التي تنشأ من جراء التفاوت بين قدراته الجسمية الواقعة بين الصورة المثالية.

تتدخل المشكلات السلوكية والانفعالية، تؤثر على المهارات الاجتماعية والأكاديمية للمرحلة التي تليها.

عادة تتمحور مشاكل المراهق حول مسائل تقدير الذات والشقة في النفس.

نشر الكثير من الدراسات إلى ان المراهقين يعانون من مشكلات تتعلق بالمزاج والشجار مع الأسرة والاثارة وأحيانا الشعور بالوحدة والاضطراب.

صراع داخلي: منها صراع الاستقلال من الأسرة وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وسرعان بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره.

الاعتراب والتمرد: المراهق يشتهي من ان والده لا يفهمانه ولذلك يحاول الانسلاخ من مواقف وثوابت ورغبته لتأكيد وإثبات تفرد وتمايزه.

نشوء صرعات داخلية وتنامي مشكلات شخصية كأحلام اليقظة، ممارسة عادات غير مرغوب فيها والاحساس بجرح المشاعر، الصراع من أجل تحقيق المثل العليا. (موقع الركن الأخضر: 12-06-2018)

الخلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب المراهق يكون في فترة حرجة من عمره، هي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها. واللاعب في هذه الفترة العمرية إما أن يكون إيجابياً أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكيات متزنة الأخلاق، إما أن يكون سلبياً فيؤدي ذلك للانحراف والخروج من المنهج التربوي السليم، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين. لذا يجب ان نشير إلى دور المدرب في هذه الفئة لضرورة الاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح، نحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية.

من خلال هذه الاطلالة على جملة التغيرات النفسية، الفيزيولوجية والعضوية التي تجري في المرحلة العمرية المشار إليها، أي مرحلة المراهقة، نستنتج أن لابد من العمل على استثمار طاقة المراهقين، في أوجه النشاط الرياضي.

تمهيد :

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

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، سنقوم في هذا الجانب بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والتي تقوم أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة وبعد ذلك نقوم بعملية تفرغ الإجابات، بحيث نقوم بوضع جدول لكل سؤال والتي تتضمن عدد الإجابات بالنسب المئوية الموافقة لها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها بحثنا.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط الرياضي في كرة القدم .

2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث المنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة).

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

3- ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع. المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو " التخطيط الرياضي".

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " الأداء الرياضي في كرة القدم".

4- مجتمع الدراسة :

هم مدربي ولاعبي كرة القدم لولاية البويرة وذلك للحصول على نتائج أكثر موضوعية ودقة.

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (لأصلي).

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولاية البويرة.

6- المجالات البحث :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة القدم لولاية البويرة

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة من شهر فيفري الى شهر افريل للسنة الجامعية 2018/2019

7- أدوات البحث :

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه (وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من ايجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا.)

(فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها , حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا، وأسئلة شبه مفتوحة.
- تتحدد لها إجابات يختار المستقصي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.

8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي:

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقاً ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (16) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة ا كرة القدم لولاية البويرة والمقدر عددهم (16) مدرباً، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه ، وبعد 15 يوماً قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية.

وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

خلاصة:

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

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

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

عرض و تحليل النتائج :

هناك ثلاث محاور يتمحور عنها بحثنا هي:

أ- المحور الاول:

هل لخبرة المدرب تأثير على التخطيط الرياضي للوصول إلى الاداء المهاري الجيد في كرة القدم ؟

السؤال الاول: هل سبق لكم وان مارستم كرة القدم في نادي معين ؟

الهدف من سؤال رقم (01) : معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا

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

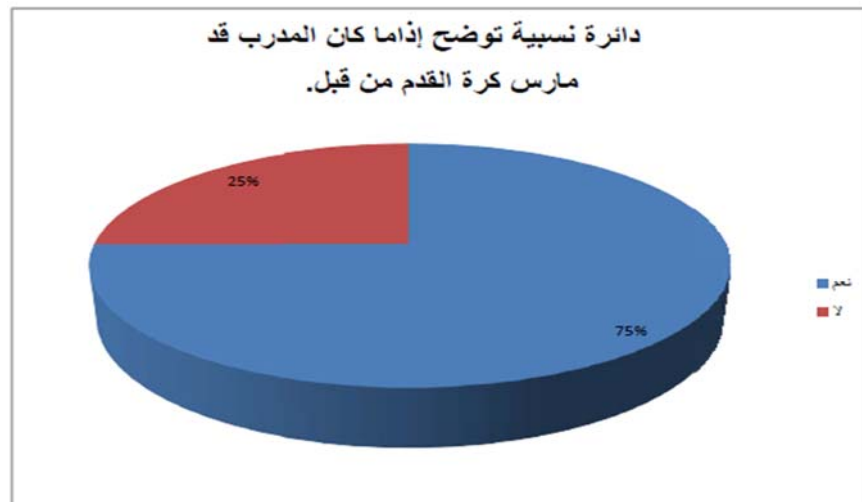
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابة
دلة احصائية	01	0.05	3.84	6.06	75	12	نعم
					25	04	لا
					100	16	2

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

الاستنتاج :

نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة و هذا نفسره بان الممارسة تؤثر بصفة اجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

الشكل البياني رقم 01 :



السؤال الثاني :

- سن المدرب ؟

الهدف من السؤال رقم (02) معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

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

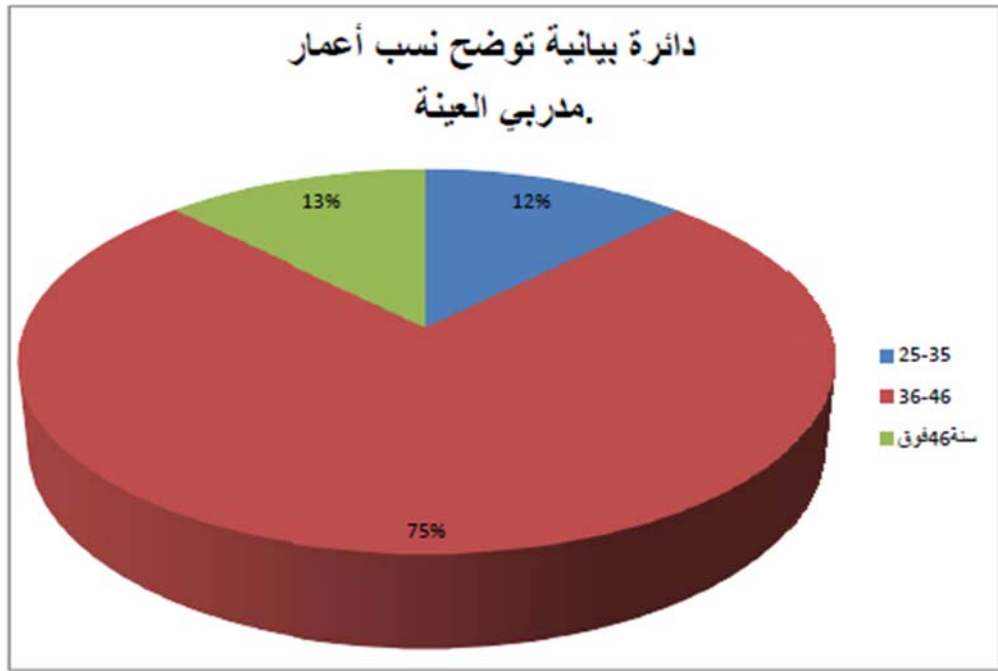
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	السنوات
دلة احصائية	02	0.05	5.99	12.50	12.5	02	(25-35 سنة)
					75	12	(36-45 سنة)
					12.5	02	6+4 فما فوق
					100	16	المجموع

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

الاستنتاج:

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

الشكل البياني رقم 02 :



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

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

الجدول رقم : (03) الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03

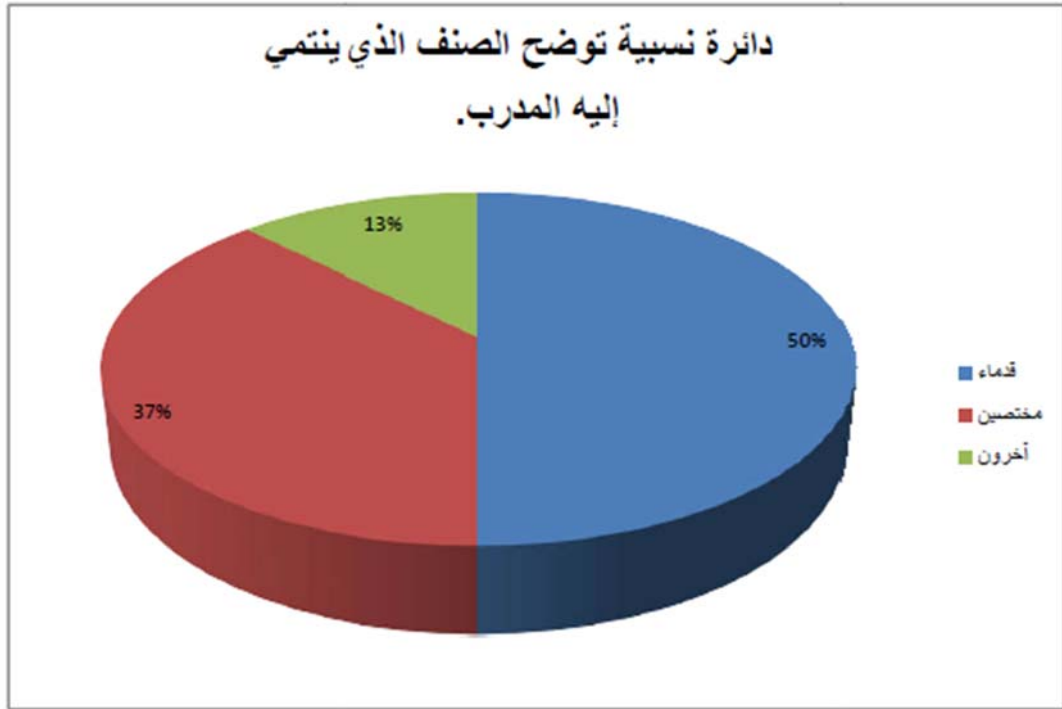
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابات
دلة احصائية	02	0.05	5.99	06.50	50	08	لاعبون قدماء
					37.5	06	مدربين مختصين
					12.5	02	آخرون
					100	16	المجموع

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

استنتاج :

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

الشكل البياني رقم 03 :



ب-المحور الثاني:

السؤال : 01 تحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب عند مدربي كرة القدم اهمية كبيرة ؟

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

الجدول رقم 04 :الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01

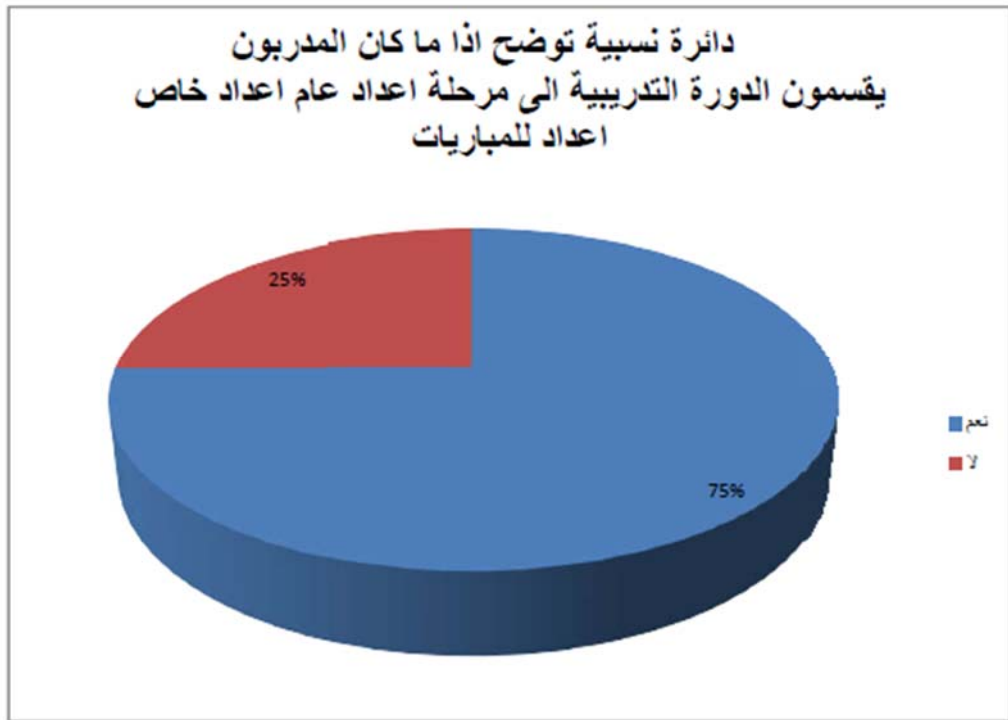
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابة
دلة احصائية	01	0.05	3.84	4	75	12	نعم
					25	04	لا
					100	16	2

من خلال الجدول نرى أن اغلبية المدربين اجابو ب :نعم ، أي بنسبة % 75 ، أي أنهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات. وان نسبة % 25 لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات.

استنتاج :

ومنه نستنتج انه يجب على المدرب ان يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات . وهذا التقسيم يساعد المدرب الوصول باللاعب إلى الأحسن. مكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة بتحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب عند مدربي كرة القدم اهمية كبيرة قد تحققت.

الشكل البياني رقم 04 :



السؤال الثاني : هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟
الهدف من السؤال : معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

الجدول رقم 05: الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابة
دلة احصائية	01	0.05	3.84	09	87.5	14	نعم
					12.5	02	لا
					100	16	2

نلاحظ من الجدول رقم(05) أن نسبة % 87.5 يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة % 12.5 يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

استنتاج:

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

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة بتحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب عند مدربي كرة القدم اهمية كبيرة قد تحققت.

الشكل البياني رقم 05 :



السؤال الثالث :

هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟

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

الجدول رقم(06) :الدراسة الإحصائية للسؤال رقم03

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	16	100	16	3.84	0.05	01	دلة احصائية
لا	00	00					
2	16	100					

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

استنتاج:

ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى كبارمج الإعداد الخططي وبرامج الإعداد المهاري.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة بتحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب عند مدربي كرة القدم اهمية كبيرة قد تحققت.

الشكل البياني رقم 06 :



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

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

الجدول رقم : (07) الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 04

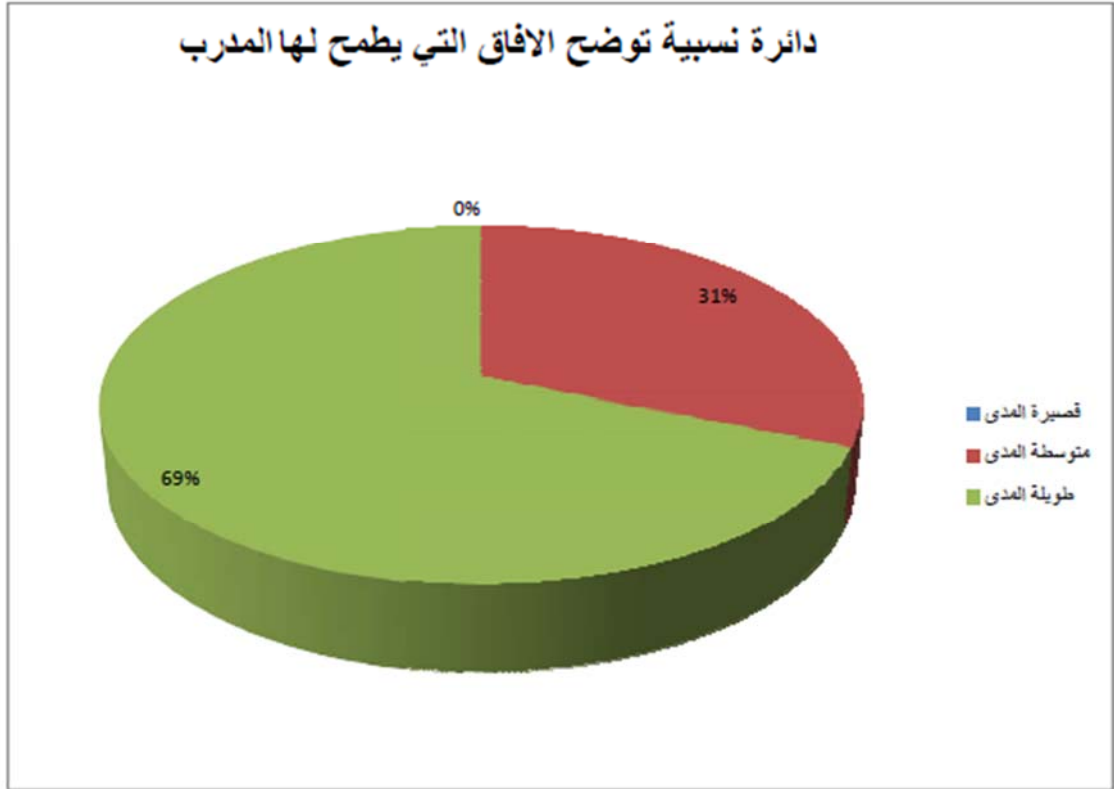
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابة
دلة احصائية	02	0.05	5.99	11.38	00	00	قصيرة المدى
					31.25	05	متوسطة المدى
					68.75	11	طويلة المدى
					100	16	المجموع

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

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

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة بتحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب عند مدربي كرة القدم اهمية كبيرة قد تحققت.

الشكل البياني رقم 07 :



ج. المحور الثالث :

نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب؟

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

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

الجدول رقم 08: يمثل الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01

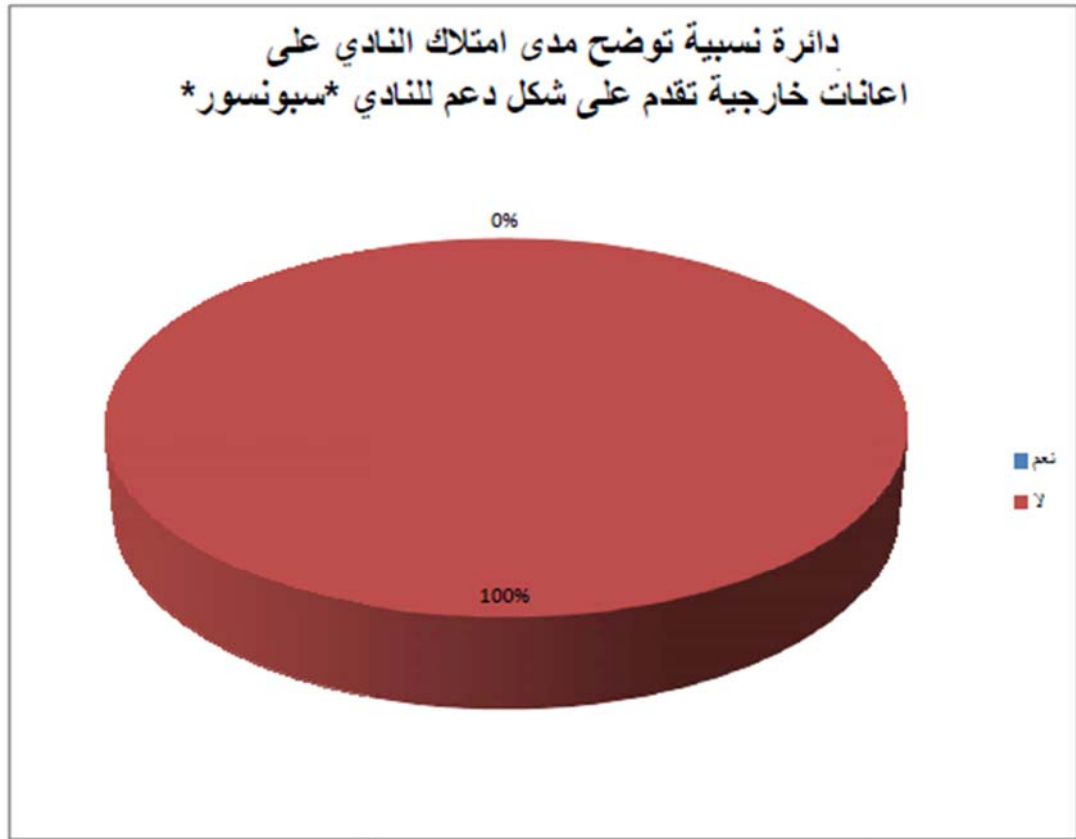
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابة
دلة احصائية	01	0.05	3.84	16	00	00	نعم
					100	16	لا
					100	16	مجموع

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

الاستنتاج :

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

الشكل البياني رقم 08 :



السؤال رقم (02) :

هل يتوفر النادي على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟

الهدف من السؤال (02) : معرفة ان كان النادي يتوفر على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟

الجدول رقم 09 : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02

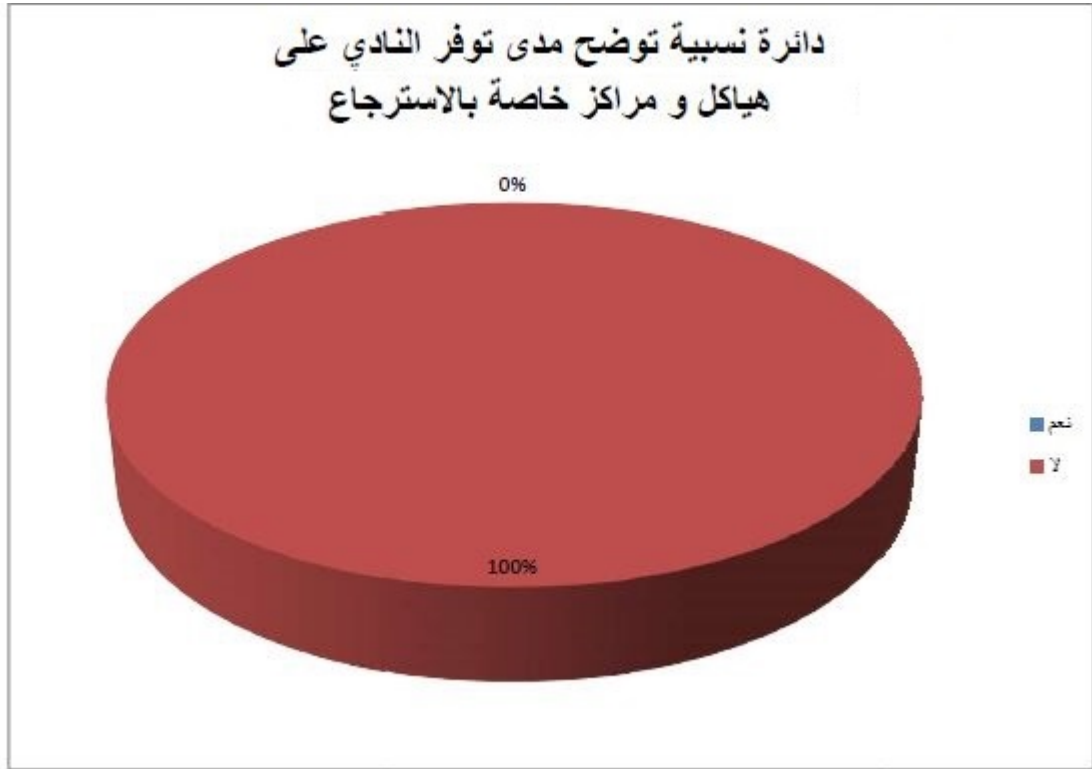
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابة
دلة احصائية	01	0.05	3.84	16	00	00	نعم
					100	16	لا
					100	16	مجموع

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

استنتاج :

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

الشكل البياني رقم 09 :



السؤال رقم (03) :

هل توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال ؟

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

الجدول رقم 10 : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03

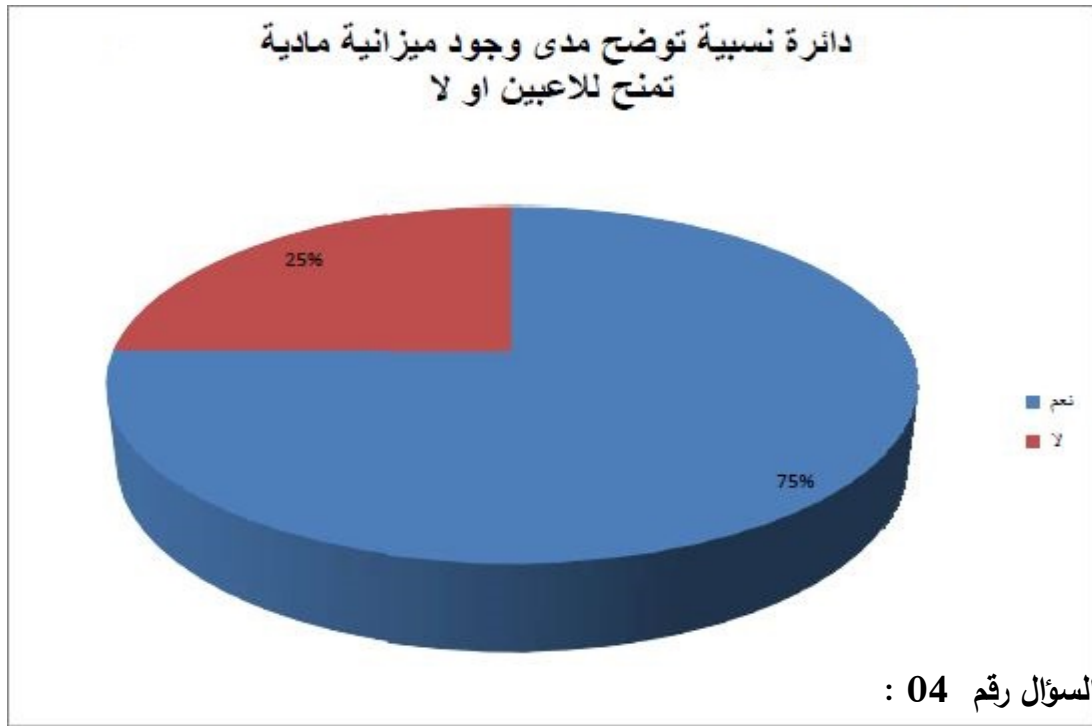
نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابة
دلة احصائية	01	0.05	3.84	04	75	12	نعم
					25	04	لا
					100	16	مجموع

من خلال الجدول نلاحظ ان معظم المدربين أي بنسبة % 75 انه توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين، في حين يرى المدربين الاخرين و الذين يمثلون % 25 انه لا توجد ميزانية خاصة تمنح للاعبين.

استنتاج:

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

الشكل البياني رقم 10 :



ما هي أهم الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاح البرنامج التدريبي في كرة القدم؟

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

الاستنتاج :

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

-كرات

- اجهزة تقوية العضلات

-صالات مغطات

-صديرات

-حواجز

-شواخص

-اقماع

-صحون

-عارضات متقلبة

-عارضات صغيرة

-استنتاج:

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

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

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

✓ معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة.

✓ إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة القدم والرفع من أداء الممارسين.

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

✓ جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف.

✓ يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .

✓ ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين.

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد "تشارل بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلي تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية"، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة.

وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، " بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية".

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

مناقشة الفرضية الأولى:

للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي والتي افترض فيها الطالبان أن الخبرة المدرب تأثير كبير في عملية التخطيط، و لإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول التي توضح على التوالي من المدرب والشهادة المتحصل عليها وتجربتهم في ممارسة كرة القدم في نادي معين من عدمها، وسنوات ممارستهم لمهنة التدريب وتلقيهم لتربص تكويني ونوع الأصناف التي دربوها في مسيرتهم المهنية، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما عدا الجدول الثاني و الذي يمثل الشهادات المتحصل عليها من طرف المدربين فوجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه فإن الفرضية الأولى قد تحققت والتي تنص على أن خبرة المدرب لها تأثير كبير على عملية التخطيط وهذا ما جاء به الطالبان وذلك بعد القيام باستجواب المدربين على مستوى النوادي، وكذلك المعالجة الإحصائية.

مناقشة الفرضية الثانية:

الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب. والتي تفرض فيها أن الوقت عامل أساسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب، وإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول التي توضح على التوالي أن المدربين يراعون عدد الحصص التدريبية والحجم الساعي أسبوعيا والفترة التي يدربون فيها الفريق كما يعطون أهمية للتخطيط الزمني لكل مرحلة تدريبية ورأيهم ما اذا كان الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومنه فإن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا ما أشار اليه عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، التخطيط والأسس العلمية، وهذا ما أكدته المعالجة الإحصائية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب. والتي افترض فيها الطالبان أن الظروف المادية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط، وإثبات ذلك تبين لنا من خلال الجداول التي توضح على التوالي الجوانب التي يركز عليها المدرب أثناء التدريبات ومدى رضاهم بالظروف المادية المحيطة بالنادي من عدمها، واعطاء رأيهم في حالة الوسائل البيداغوجية والعلاقة التي تربطهم بالطاقم الإداري والأسباب التي تعرقل أداء مهامهم على أحسن وجه، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومنه فإن الفرضية الرابعة قد تحققت والتي تبين أهمية الظروف المادية وتأثيرها على عملية التخطيط في التدريب وهذا ما جاء به الدكتور مفتي ابراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث وكذلك المعالجة الإحصائية. ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن للتخطيط أهمية كبيرة ودور فعال في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.

خلاصة:

خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي، وقد كانت دراستنا قد شملت رياضة كرة القدم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات وكذلك المشاهدة وقد اخترنا الفئة الأشبال وذلك بما تتميز به هذه المرحلة من اكتمال النضج العقلي والفيديولوجي، وبإتقان المهارات الحركية بحيث تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاط وقوة اللاعب، وأكتمال الشخصية واستقلالية الذات .

الاستنتاج العام:

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهاجاً علمياً حديثاً، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماماً بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص. وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية التخطيط عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية.

ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة لتحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى أن لخبرة المدرب كرة القدم فئة الاشبال، وتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب، ونقص الإمكانيات المادية، له تأثير على عملية التخطيط في كرة القدم، وتم ذلك استعمال النسب المئوية وبهذا توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

- الخبرة لدى المدربين عامل هام وله تأثير ايجابي على عملية التخطيط في كرة القدم.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب يؤثر بصفة ايجابية على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الاشبال.
- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب ويأثر على الاداء الرياضي.

خاتمة:

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

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

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

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

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي ، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب و زوايا أخرى، كما نأمل أن تجد دارستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها الرياضي القيم.

اقتراحات و فروض مستقبلية :

- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي:
- محاولة وضع تخطيط شامل بما في ذلك تحديد الأهداف ومضمون المراحل التدريبية مع وضع خطط بديلة.
- استخدام المعايير و الأسس العلمية في تخطيط برنامج تدريبي لفئة الناشئين و خاصة فئة الأواسط.
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي و مواكبة جديد عن عملية التخطيط في التدريب الرياضي
- الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- المرحلة العمرية لفئة الأواسط تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط .
- العمل على تطوير الأداء المهاري الجيد لا يمكن تحقيقه في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة القدم .
- مراعاة كل من الجانب البدني، الجانب التكتيكي، الجانب النفسي، الجانب التقني،..الخ عند التخطيط في التدريب الرياضي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

- ✓ إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي. (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية
- ✓ (ج2). الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر. د. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان (1979). محلة البحوث والدراسات . مصر : جامعة حلوان .
- ✓ أحمد عبد العزيز الشرقاوي. (1995-1996). التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل. جامعة القاهرة رسالة ماجستير، معهد التخطيط
- ✓ الزين محمود محمد - (1978-1979) - سيكولوجية النمو والدافعية . دار الكتب الجامعية .
- ✓ أمر الله احمد البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف. يسعلوسي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي .
- ✓ حامد عبد السلام زهران . علم النفس الطفولة والمراهقة، ط4، القاهرة : عالم الكتب. حسن السيد أبو عيده . (2001) .
- ✓ محمد علي بهامر سعديّة: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999.
- ✓ محمد ياسر وحسن دبور: كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1992.
- ✓ نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط 01، بيروت، لبنان، 1990.
- ✓ عبد المجيد مروان: النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط02، الأردن، 2001.
- ✓ عبد السلام زهران حامد: علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط 01، القاهرة مصر 1992.
- ✓ علي السلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1992.
- ✓ فؤاد الذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
- ✓ رايح تركي : أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 02، الجزائر، 1999 .
- ✓ شارل بينلهايتم: ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله: التخطيط والتنمية، ط 01، دار المعارف، ط 01، القاهرة، مصر، 1991.
- ✓ أحمد شلبي : منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- ✓ إبراهيم اسعد ميخائيل :مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق، بيروت، لبنان، 1999.

- ✓ إبراهيم حمادة مفتي : التطبيقات الإدارية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى، القاهرة، مصر، 1999
- ✓ إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي، الموسوعة العلمية للإدارة، الجزء الثاني، دار الوفاء
لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2001 .
- ✓ بشير صالح الرشيدي : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000 .
- ✓ ديولد فان دالين : ترجمة : محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 01
القاهرة، مصر، 1992 .
- ✓ حسام علي طلحة وعيسى مطر عدلة، مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 02
القاهرة، مصر، 1992.
- ✓ حسن حسين قاسم وعلي نصيف : علم التدريب الرياضي، دار الكتاب للطبع والنشر، العراق، 1992
- ✓ كورت ماينل: ترجمة: علي نصيف: التعلم الحركي، مديرية دار الكتب، الموصل، العراق، 1992.
- ✓ محمد الحمحامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 01
القاهرة، مصر، 1992.
- ✓ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 02، القاهرة، مصر 1992.
- ✓ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992.
- ✓ محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج 02، دار القلم، بيروت، لبنان، 1990.
- ✓ محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة،
مصر، 1992.

المجلات:

- ✓ كريم بن آكلي: الممارسة الرياضية في الأندية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة
الجزائر، الجزائر، 2001-2002
- ✓ كمال مقاق: تعلم مهارة التسديد على الأجنحة عند لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس، معهد ال تربية البدنية
والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1992-1992.
- ✓ عبد اليمين بوداود: أثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات التكتيكية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية
والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1999-1999
- ✓ أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1992.
- الرسائل والأطروحات:
- ✓ أحمد عبد العزيز الشراوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط،
جامعة القاهرة، مصر، 1992.

✓ هشام أشن وسليم مطبح: دراسة تأثير درس التربية البدنية والرياضية على صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ (21-29 سنة)، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2001-2002

✓ مواقع الانترنت :

21 مارس 1021 الأكااديمية الرياضية العراقية www.iraqacad.org

المراجع باللغة الفرنسية :

- ✓ hotz. L'apprentissage. psychomoteur. ViGot.paris France.1985.
- ✓ *jurgen weineck* :biologie de sport. Edition viGote. ParisFrance.1997.
- ✓ la dislave. H. entrainement de foot ball. Edition Groupe.Esc.lyon. france.1984.
- ✓ korte.sport de competition. Edition vigote. Paris.
france.1984



استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم صنف أشبال

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
في التربية البدنية والرياضية والمتمثل عنوانها في :

أثر التخطيط الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال

في إطار إنجاز بحثنا حول أثر التخطيط الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم أشبال، نتقدم
باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي
ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو أمام، وفتح المجال أمام دراسات أحر أكثر تعمقا
في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير .
-ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب ايجابتم المقتوحة.

تحت إشراف الأستاذ:
د. فرنان مجيد

من إعداد الطلبة:
حامد خوجة علاء الدين
شلالو بلال
زواقي كريم

الفرضية الأولى :

هل لخبرة المدرب تأثير على التخطيط الرياضي للوصول إلى الاداء المهاري الجيد في كرة القدم ؟

هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في نادي معين؟

نعم لا

سن المدرب ؟

(35-25 سنة) (45-36 سنة) (46 فما فوق)

إلى أي صنف من المدربين تنتمون ؟

لاعبون قدماء مربين مختصين

الفرضية الثانية :

تحديد التوقيت الزمني لمارحل تخطيط التدريب عند مدربي كرة القدم اهمية كبيرة ؟

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

نعم لا

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

نعم لا

3- هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي ؟

نعم لا

ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

<input type="checkbox"/>	تخطيط اسبوعي	<input type="checkbox"/>	تخطيط اليومي
<input type="checkbox"/>	تخطيط سنوي	<input type="checkbox"/>	تخطيط شهري

الفرضية الثالثة :

نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب؟

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

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

2- هل يتوفر النادي على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

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

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

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

.....

.....

.....

Titre de la recherche: L'effet de la planification sur l'amélioration des performances sportives dans le football.

les objectifs des études:

Objectif principal:

-Essayez de souligner l'importance du rôle joué par la planification dans l'entraînement en tant que moyen moderne d'apprendre les performances techniques des footballeurs chez les Cubs.

Objectifs partiels

-Étudier le rôle de la planification dans l'entraînement pour améliorer les performances sportives en tant que méthode d'enseignement moderne contribuant au développement des compétences de base, en particulier à l'âge sensible, qui distingue les adolescents dont les préparations peuvent grandir avec compétence.

-Trouver la solution appropriée au problème de la faible performance en football.

-Fournir des propositions de terrain pour la diffusion et l'utilisation de la planification dans la formation en tant que méthode scientifique lors des sessions de formation.

Problèmes d'étude:

La planification en entraînement est-elle un rôle efficace pour élever le niveau de performance sportive des louveteaux dans le football?

Étudier les hypothèses:

Hypothèse générale:

La planification de l'entraînement joue un rôle efficace dans l'amélioration du niveau de performance sportive des louveteaux dans le football.

Hypothèses partielles:

L'attention portée à la planification dans l'entraînement sportif conduit à une augmentation significative du niveau du football algérien et l'amène à une bonne position.

Le temps est un facteur clé à prendre en compte dans le processus de planification de l'entraînement sportif.

Procédures d'étude sur le terrain:

Échantillon: Notre échantillon a été sélectionné au hasard et 16 formateurs ont été inclus.

Chronologie: le questionnaire a été appliqué de février à avril pour la saison universitaire: 2018/2019

Champ spatial: Notre étude a été réalisée au niveau des clubs de football pour chacun des Bouira.

Méthodologie: Nous avons utilisé la méthode descriptive dans nos recherches.

Outils utilisés dans l'étude: Questionnaire et outil permettant d'obtenir des faits, des données et des informations.

Constatations:

La plupart des entraîneurs de football expérimentés contrôlent bien le processus de planification par rapport à des entraîneurs moins expérimentés.

Donner le bon moment à la formation aide à acquérir des compétences dans le football et à améliorer les performances des joueurs.

La plupart des formateurs ont souligné que la planification est le moyen le plus efficace d'atteindre de bonnes performances.

La plupart des formateurs estiment que la mise à disposition de conditions physiques affecte considérablement le processus de planification de la formation et la croissance des performances.