

جامعة آكلي

مهند اولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

اهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء الرياضي
للاعبي كرة القدم لفئة الأشبال (15-17) سنة.

- دراسة ميدانية على بعض اندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة -

- اشراف الاستاذ:

* ساسي عبد العزيز

- اعداد الطالبان:

* بايزيد عبد القادر

* محاد احسن



شكر وتقدير



الحمد والشكر لله عز وجل صاحب النعمة والفضل علي الذي قال في كتابه العزيز: <<ولإن شكرتم لأزيدنكم ...>> الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع.

* اللهم إن أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ منا تواضعا.

* اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا.

- ثم أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث "ساسي عبد العزيز" الذي لم يبخل علينا لا بوقته ولا بأفكاره وتوجيهاته السديدة لإثراء هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة ودكاترة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة اللذين ساعدوني في بحثي هذا.

وما نحن إلا بمبتدئين... وما من مبتدئين بلغوا الكمال، فان أصبت فهذا من فضل الله وحده، وان أخطأت فلي محاولتي، فألف حمد لله على إتمام فضله ونشكره على نعمه.



اهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى يوم الدين

وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

اهدي عملي هذا :

- إلى منبع المحبة والحنان أُمي الغالية أطال الله في عمرها.
- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.
- إلى كل إخوتي و الكتكوت الصغيرة، وأعمامي، وعماتي، أخوالي، وخالاتي.
- إلى شموع بيتنا المنيرة (رضوان، حسين، لخضر، هشام، يونس، بشرى، عماد).
- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.
- إلى من تربطني بهم صداقة طيبة: حميد، نبيل، مهدي، محمد، أسامة، سمير، بوعلام، ناصر، علي، عبد الحليم، سليم، أحمد جدة، والغالية رندة
- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد ومن بينهم عادل وعبد الوهاب وعلي ويوسف.
- إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.
- إلى كل من يحمل لقب محاد وكناي.



أحسن



اهداء



الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى يوم الدين

وسلم تسليماً كثيراً

أما بعد

اهدي عملي هذا :

- إلى منبع المحبة والحنان أُمِّي الغالية أطال الله في عمرها.

- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل إخوتي ، وأعمامي، وعماتي، أخوالي، وخالاتي، وجدي محمد، وخالتي فطيمة رحمهم الله.

- إلى شموع بيتنا المنيرة (خالد، وليد، حكيم، مسعود).

- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.

- إلى من تربطني بهم صداقة طيبة: عبد الوهاب، صدام، مخلوفي، كمال، إسماعيل، حكيم، طارق، عبد النور، قويدر، فارس، رابح، عمار، عز الدين.

- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد ومن بينهم عادل وعبد الوهاب وعلي.

- إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.

- إلى كل من يحمل لقب بايزيد ودريجي.



عبد القادر

الصفحة	الموضوع
أ	التشكرات
ب	الإهداء
د	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ل	ملخص البحث
ن	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- أسئلة البحث
03	3- فرضيات البحث
03	4- أسباب اختيار الموضوع
03	5- أهمية البحث
04	6- أهداف البحث
05	7- الدراسات السابقة و المشابهة
07	8- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري:	
الفصل الأول: المدرب وتخطيط التدريب	
10	*تمهيد
11	1- المدرب الرياضي
11	1-1- مفهوم المدرب الرياضي
11	1-2- الصفات التي يجب أن يتمتع بها المدرب
12	1-2-1- الصفات الشخصية المدرب

12	1-2-3- الصفات المهنية للمدرب الرياضي
12	1-2-4- الصفات الفنية للمدرب الرياضي
13	1-3- شخصية المدرب الناجح وخصائصه
14	1-4- المدرب الرياضي وتخطيط برامج حمل التدريب
14	1-5- الأساليب والطرق الشائعة في القيادة بالنسبة للمدرب الرياضي
14	1-5-1- في مجال التنفيذ وتخطيط التدريب
15	1-5-2- في مجال التوجيه والإرشاد
15	1-6- واجبات المدرب في كرة القدم
16	1-7- مسؤولية المدرب في التخطيط الجيد للتدريب والمباريات
16	1-8- المدرب وإدارة الوقت أو الفترة الزمنية
16	1-8-1- أسباب سوء إدارة الوقت من طرف المدرب
17	2- تخطيط التدريب
17	2-1- ماهية تخطيط التدريب
17	2-2- مفهوم تخطيط التدريب
17	2-3- أنواع تخطيط التدريب
17	2-3-1- التخطيط اليومي
19	2-3-2- التخطيط الأسبوعي
19	2-3-3- التخطيط الشهري
20	2-3-4- التخطيط السنوي
21	2-4- مبادئ التخطيط الفعال
21	2-5- تخطيط التدريب الرياضي في الألعاب الجماعية
22	2-6- التخطيط في كرة القدم
22	2-7- خصائص تخطيط التدريب الرياضي
22	2-8- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
23	2-9- الواجبات الخطئية في التدريب
23	2-10- مراحل التخطيط الرياضي ومتطلبات التدريب الرياضي

23	2-11- طرق التدريب الرياضي
23	2-11-1- مفهوم طرق التدريب
24	2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية
24	2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي
25	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم فئة الأشبال(15-17)سنة	
27	تمهيد
28	1- الأداء الرياضي
28	1-1- مفهوم الأداء الرياضي
28	1-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
29	1-3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
29	1-4- الخصائص للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
30	1-5- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
30	1-5-1- المكسب والأداء جيد
31	1-5-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف
31	1-5-3- الخسارة ولكن الأداء جيد
31	1-5-4- الخسارة واللعب ضعيف
31	2- كرة القدم
31	2-1- نشاط كرة القدم
32	2-2- بعض المحطات الهامة في كرة القدم
32	2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
33	2-4- المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم الحديثة
33	2-4-1- مفهوم الإعداد الخطي
34	2-5- أهم القواعد الخطية الهجومية في كرة القدم
34	2-5-1- التحرك إلى الكرة القادمة وليس انتظارها
34	2-5-2- التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة

35	2-5-3- الظهور للزميل المستحوذ على الكرة
35	2-5-4- مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة
35	2-5-5- التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها
35	2-5-6- الجري الحر باستعمال مساحة خالية أو هروبا من المنافس
35	2-5-7- تغيير سرعة الجري بدون كرة طبقا لظروف الموقف
35	2-5-8- عدم ترك اللاعب للكرة الآتية إليه أن تتخطاه إلا في مواقف معينة
36	2-5-9- جذب المدافع ثم التمير
36	2-5-10- المفاضلة بين لعب الكرة من لمسة واحدة ولعب الكرة بأكثر من لمسة
36	2-6- القواعد الخطئية الدفاعية
36	2-6-1- اتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح
36	2-6-2- التحفز في محيط الكرة
36	2-6-3- طرد اللاعب المستحوذ على الكرة للخارج
36	2-6-4- قيام المدافعين بتغطية المساحات في المناطق الخطرة
37	2-6-5- منع المهاجم من التصرف الصحيح في الكرة
37	2-6-6- التحول السريع من الهجوم للدفاع
37	2-7- أهم طرق اللعب الحديثة في كرة القدم
37	2-7-1- طريقة اللعب 3-3-4
38	2-7-2- طريقة اللعب 2-4-4
39	2-7-3- طريقة اللعب 2-5-3
39	2-8- أهداف رياضة كرة القدم
40	3- فئة الأثبال(15-17سنة)
40	3-1- مفهوم المرحلة العمرية (15-17سنة)
40	3-2- مراحل المراهقة
40	3-2-1- المراهقة المبكرة
40	3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
41	3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)

41	3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية للمراهقة
41	3-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
41	3-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)
42	3-5-1- النمو الجسمي
42	3-5-2- النمو الفيزيولوجي
42	3-5-3- النمو العقلي المعرفي
43	3-5-4- النمو الجنسي
43	3-5-5- النمو الأخلاقي
44	3-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
44	3-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
45	3-8- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق
46	خلاصة
الجاناب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
49	تمهيد
50	* الدراسة الاستطلاعية
50	* الدراسة الأساسية
50	* المنهج العلمي المتبع
50	* متغيرات البحث
51	* المجتمع
51	* العينة
52	* مجالات البحث
52	* أدوات البحث
53	* خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
54	* تمهيد

55	4-1- عرض وتحليل النتائج	
76	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات	
78	* خلاصة	
79	* الاستنتاج العام	
80	* خاتمة	
81	* اقتراحات وفروض مستقبلية	
82	* البيبليوغرافيا	
01	* الملاحق	
02	* الملحق رقم (1)	
03	* الملحق رقم (2)	
04	* الملحق رقم (3)	
05	* الملحق رقم (4)	
قائمة الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
55	يوضح المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية.	01
56	يوضح الهدف الذي يسطره المدرب قبل فترة المنافسة.	02
57	يوضح مدى اهتمام المدربين في تخطيطهم بالجانب المورفولوجي والنفسي للاعبين.	03
58	يمثل أثر التحفيز من طرف المدرب ومساعدته لتحقيق الأهداف المحددة.	04
59	يمثل مدى اهتمام المدربين بخصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة.	05
60	يوضح النظام الذي يعتمد عليه المدربون أثناء عملية التدريب في كرة القدم.	06
61	يوضح الحجم الزمني للحصص التدريبية.	07
62	يوضح السبب الرئيسي الذي يؤدي بالمدرب لسوء إدارة الوقت أثناء عملية التدريب.	08
63	يوضح ما إذا كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة الإعداد ومرحلة المنافسات ومرحلة الانتقال.	09
64	يوضح تصنيف أنواع المخططات التدريبية.	10
65	يوضح مساعدة الفترة الزمنية لمختلف مراحل التدريب في التخطيط الجيد والفعال.	11

66	يوضح تخطيط الحصص التدريبية من طرف المدربين.	12
67	يوضح بأي مستوى يهتم المدربون عند وضع تخطيط دورات أسبوعية.	13
68	يوضح مدى اهتمام المدرب بتحليل نقاط القوة للاعبين وإصلاح نقاط الضعف.	14
69	يوضح إلى أي مدى يمكن لصرامة المدرب وانضباطه أن تساهم في تحسين نتائج الفريق.	15
70	يبين الأساليب التي ينتهجها المدرب مع اللاعبين لتطوير أدائهم.	16
71	يمثل تأثير أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي على أداء الفريق	17
72	يوضح ما إذا كان المدرب يتيح للاعبين حرية التصرف أثناء الحصص التدريبية	18
73	يمثل ما إذا كان المدرب يسمح بتدخل أعضاء النادي في عمله	19
74	يمثل الجهد الذي يبذله المدرب في وضع خطة المباراة	20
75	يوضح الأسلوب التدريبي الأمثل للمداومة الهوائية الذي يعتمد عليه المدرب	21
قائمة الأشكال		
الرقم	العنوان	الصفحة
01	التمثيل النسبي للجدول رقم 01	55
02	التمثيل النسبي للجدول رقم 02	56
03	التمثيل النسبي للجدول رقم 03	57
04	التمثيل النسبي للجدول رقم 04	58
05	التمثيل النسبي للجدول رقم 05	59
06	التمثيل النسبي للجدول رقم 06	60
07	التمثيل النسبي للجدول رقم 07	61
08	التمثيل النسبي للجدول رقم 08	62
09	التمثيل النسبي للجدول رقم 09	63
10	التمثيل النسبي للجدول رقم 10	64
11	التمثيل النسبي للجدول رقم 11	65

66	التمثيل النسبي للجدول رقم 12	12
67	التمثيل النسبي للجدول رقم 13	13
68	التمثيل النسبي للجدول رقم 14	14
69	التمثيل النسبي للجدول رقم 15	15
70	التمثيل النسبي للجدول رقم 16	16
71	التمثيل النسبي للجدول رقم 17	17
72	التمثيل النسبي للجدول رقم 18	18
73	التمثيل النسبي للجدول رقم 19	19
74	التمثيل النسبي للجدول رقم 20	20
75	التمثيل النسبي للجدول رقم 21	21

ملخص البحث

• عنوان الدراسة:

- أهمية تخطيط التدريب من طرف المدرب في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال (15 - 17) سنة.

• أهداف الدراسة:

الهدف من خلال هذا البحث هو إبراز مدى أهمية تخطيط التدريب كأسلوب علمي يعتمد عليه المدربون والذي يتفرع إلى عدة أهداف أهمها:

- محاولة إبراز أهمية ودور تخطيط التدريب كطريقة حديثة في تحسين المردود الرياضي.
- إبراز مدى أهمية تحديد الأهداف من طرف المدرب في تحسين عملية تخطيط التدريب.
- محاولة معرفة مدى تأثير تحديد الفترة الزمنية ومرحل التدريب في المساعدة على التخطيط الجيد والدقيق.
- توضيح تأثير أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.

• مشكلة الدراسة:

- فيما تكمن أهمية تخطيط التدريب من طرف المدرب في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أشبال؟

• فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

من خلال التساؤل العام تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

لتخطيط التدريب أهمية بالغة وفعالة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أشبال.

• الفرضيات الجزئية:

1/ تحديد الأهداف من طرف المدرب يساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب للاعبين كرة القدم.

2/ تحديد الفترة الزمنية ومرحل التدريب من طرف المدرب يساعد على التخطيط الجيد والدقيق.

3/ يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.

إجراءات الدراسة الميدانية:

- **العينة:** اخترنا العينة العشوائية كونها من ابسط طرق اختيار العينات، وتمثلت عينة بحثنا في مدربي الرابطة الولائية لكرة القدم "البويرة" و كان عدد أفراد العينة 19 مدرب، موزعة على 07 نوادي.

- **المجال البشري:** تمثل في 19 مدرب، موزعة على 07 نوادي.

- **المجال المكاني:** تمت الدراسة الميدانية على مستوى نوادي ولاية البويرة.

- **المجال الزمني:** قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي.

- **المنهج المتبع في البحث:** اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد القيام به.
- **الأدوات المستعملة في الدراسة:** تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما..
- **النتائج المتوصل إليها:** لتخطيط التدريب أهمية إيجابية وفعالة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين، كما أن تحديد الأهداف من طرف المدرب يساعد في التخطيط الجيد والفعال كما تساهم تحديد الفترة الزمنية وأسلوب التدريب المعتمد من المدرب في تحسين التخطيط والذي ينعكس بدوره إيجاباً على الأداء الرياضي.
- **اقتراحات وفروض مستقبلية:**
 - على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
 - يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية تخطيط التدريب.
 - لابد على المدربين الالتزام بتخطيط التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
 - المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
 - تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري.
 - الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
 - لابد أن يراعى عند عملية تخطيط التدريب كل الجوانب (الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب التقني الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

مقدمة:

يعتبر الوصول باللاعبين أو الفريق لأفضل المستويات الرياضية العالية أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط، طبقاً للمبادئ والأسس العلمية حيث يتوقف مستوى الأداء في الألعاب الجماعية بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، فالظروف التي يمر بها مدربي الألعاب الجماعية خلال الموسم الرياضي لا يمكن أن توفر للمدرب العادي الناقل لبرامج التدريب سبل النجاح، بل يبقى النجاح قاصراً على المدرب الواعي المدرك لكل تفاصيل عملية تخطيط التدريب والقادر على وضع التخطيط السليم الذي يمكن أن يتماشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير عملية التدريب الرياضي.

فتخطيط التدريب يتم في عدة أشكال، هي تخطيط طويل الأمد والتخطيط للبطولات الرياضية، التخطيط السنوي والتخطيط السريع، ومعنى أن يكون التخطيط سليماً ومبني على الأسس والمبادئ العلمية، أن يكون لدى المدرب وسائل التخطيط الواضحة والخاصة بالتدريب المستقبلي للاعبين أو الفريق (فردى، جماعى والفريق ككل) ووثائق تخطيط التدريب السنوي الحالي، بالإضافة إلى وثائق التدريب التفصيلي للشهور والفترات التدريبية والدورات التدريبية الصغيرة.

كما أن المدرب الرياضي في كرة القدم يمثل العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، بحيث يسعى جاهداً للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات، ولتحقيق ذلك يجب أن تكون لديه الرغبة في العمل كمدرب، يفهم واجباته ويكون ملماً بأحدث وأفضل طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، فرياضة كرة القدم أهمية كبيرة بالنسبة للفئات الصغرى، وذلك لما لها من اهتمام وإقبال كبير من مختلف شرائح المجتمع، كما أنها تلبي حاجيات الفرد وتساعد على النمو المتوازن.

ولقد تطرقنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي بدأت بمقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع شملت على خطة سير البحث والإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض إشكالية البحث والفرضيات، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع وتحديد المصطلحات والدراسات السابقة والذي تم في جانبين:

الباب الأول: من الجانب النظري ويشمل فصلين:

الفصل الأول: تناولنا فيه "المدرب و تخطيط التدريب".

كما تناولنا في الفصل الثاني، الأداء الرياضي في كرة القدم فئة أشبال 15-17 سنة.

الباب الثاني: من الجانب التطبيقي ويشمل فصلين:

الفصل الثالث: تناولنا فيه المنهج المتبع ومكان إجراء البحث.

أما الفصل الرابع تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وكذلك مقابلة الفرضيات بنتائج الاستبيان وأكملنا دراستنا باستنتاج عام ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الإشكالية:

أصبح التدريب بأشكاله المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة، فقد صار مجالاً واسعاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، كما يعتبر ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب، فالتدريب عامة هو عملية الإعداد المنظم والمستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين¹، كما يعد التدريب الرياضي أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي والذي يسعى بالوصول بالرياضي إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

وتخضع عملية التدريب الرياضي إلى العديد من الطرق والوسائل المدروسة والتي تضعها الهيئة المشرفة على الفريق من مدربين وأعضاء ومختصين.

وتتمثل هذه الطرق والوسائل في عملية التخطيط الرياضي بصفة عامة والذي يعتبر عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين².

والتخطيط يرمي إلى وضع أهداف مرئية بطريقة منطقية سواءً كانت أهدافاً عاجلة أو متوسطة المدى مثل الاشتراك في بطولة محلية أو عالمية، أو أهداف بعيدة المدى مثل الوصول بأحد الفرق للناشئين إلى مستوى ما.

ويمكن القول أن تخطيط التدريب هو عملية تنبؤية بالمستويات الرياضية التي يصل إليها اللاعبون في المستقبل والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب.

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم بلاعبين أشبال، ولهذا قمنا بطرح السؤال الآتي:

- السؤال العام: هل لتخطيط التدريب أهمية بالغة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أشبال؟
- التساؤلات الجزئية:

1/ هل تحديد الأهداف يساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب للاعبين كرة القدم فئة أشبال؟

2/ هل تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على التخطيط الجيد والدقيق؟

3/ هل يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق؟

¹ - عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات.. ط1، الإسكندرية.. ص05.

² - عماد الدين عباس أبو زيد.. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية.. ط2.. منشأة المعارف: الإسكندرية،

- فرضيات الدراسة:
- الفرضية العامة:

لتخطيط التدريب أهمية بالغة وفعالة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أشبال.

- فرضيات الدراسة:

1/ تحديد الأهداف يساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب للاعبين كرة القدم.

2/ تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على التخطيط الجيد والدقيق.

3/ يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.

- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيار هذا الموضوع راجع إلى عدة أسباب أهمها:

- محاولة التعرف على دور تخطيط التدريب كطريقة حديثة لتعلم مختلف المهارات.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكبر، وهذا راجع لطرق التدريب المنتهجة لدى المراهقين.
- عدم إعطاء العناية اللازمة والكافية لفئتي الأشبال والأصغار.
- تسليط الضوء على أهمية تخطيط التدريب في ظل التطورات الحالية.
- عدم شمولية ودقة بعض النتائج المتحصل عليها في الدراسات السابقة.

- أهمية البحث:

يعتبر موضوع البحث هاما حيث يحمل في طياته الكثير من المؤشرات والدلائل التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز أي تتجمع بشكل يؤدي إلى تحقيق أهداف معينة، ويمكن تقسيم أهمية دراسة هذا الموضوع إلى:

❖ أهمية علمية:

- معرفة قيمة تخطيط التدريب كطريقة حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى لاعبي كرة القدم.
- إثراء الرصيد العلمي والمعرفي لدى الباحثين والمدربين بصفة خاصة.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هذا النوع من البحوث.
- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث، وملاً الفراغ.

❖ أهمية عملية:

- التعرف على أنسب الطرق والأساليب التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- معرفة دور تخطيط التدريب وتطبيقه يؤدي إلى تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية.

أهداف الدراسة :

- محاولة إبراز أهمية ودور تخطيط التدريب كطريقة حديثة في تحسين المردود الرياضي.
- إبراز مدى أهمية تحديد الأهداف من طرف المدرب في تحسين عملية تخطيط التدريب.
- محاولة معرفة مدى تأثير تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب في المساعدة على التخطيط الجيد والدقيق.
- توضيح تأثير أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.

الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة 1: مكانة التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية .

من إعداد الطلبة: النمى بوزيد - حد باي أحمد. 2007-2008 شهادة ليسانس

قسم الإدارة والتسيير الرياضي جامعة المسيلة.

وكانت الإشكالية على النحو التالي:

إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية؟

• أما فرضيات الدراسة المقترحة:

- يمكن للتخطيط الاستراتيجي أن يساعد في تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.
- يمكن للتخطيط الاستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

• الوسائل المستعملة للدراسة:

- استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي، ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع المعلومات والبيانات وطبقت على عينة مقدارها سبعة مشرفين ودامت الدراسة شهر أبريل 2007.

• النتائج المتحصلة عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- أهمية التخطيط الاستراتيجي في توسيع قاعدة الممارسين في النشاط الرياضي.
- أهم توصية: ضرورة توضيح اللوائح والقواعد التي تنظم أنشطة المركب للمشرفين و المدربين و الممارسين.

الدراسة 2 : عنوان الدراسة : التخطيط الاستراتيجي ودوره في تنظيم وتوجيه أندية كرة القدم الجزائرية.

من إعداد الطلبة: حليلو الرزقي وآخرون. 2007-2008 شهادة ليسانس

قسم الإدارة والتسيير الرياضي.

وكانت الإشكالية على النحو التالي: هل للتخطيط الاستراتيجي دور في توجيه وتنظيم أندية كرة القدم الجزائرية؟

أما فرضيات الدراسة فكانت على النحو التالي:

- يمكن للتخطيط الاستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة في أندية كرة القدم.
- للإمكانيات المادية والمرافق الرياضية دور في تحقيق الأهداف وتحسين النتائج.
- الوسائل المستخدمة في البحث:

العينة: رؤساء ومسيري أندية كرة القدم الجزائرية.

ودامت هذه الدراسة شهر مارس وأفريل وعلى مسيري فرق اتحاد العاصمة، وفاق سطيف، مولودية العاصمة، أهلي البرج.

أما المنهج المستخدم فكان المنهج الوصفي واستخدمت من أداء لجمع المعلومات والبيانات المتمثلة في الاستبيان.

• النتائج المتوصل إليها:

- يساعد التخطيط الاستراتيجي على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة في أندية كرة القدم الجزائرية.
- للإمكانيات المادية والمرافق الرياضية دور في تحقيق الأهداف وتحسين النتائج.
- أهم توصية: وضع مخطط طويل المدى وانتظار النتائج.

التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ويعرف "رابح تركي" الدراسات السابقة والمثابفة بأنها: «كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه»¹.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع التخطيط اعتمدت كلتا الدراسات المنهج الوصفي بأداة متمثلة في استمارة الاستبيان، وتبين النتائج المتحصل عليها أن للتخطيط دور هام في المؤسسات التربوية كما أن له أهمية في توسيع قاعدة الممارسين في النشاط الرياضي، ويساعد كذلك في تطوير الفكر الرياضي والإداري للجان المسيرة، وله دور في تحقيق عدة أهداف ومن خلال دراستنا لموضوع التخطيط في التدريب ركزنا على أهميته في تحسين الأداء الرياضي بصفة خاصة وذلك من خلال اعتمادنا على المنهج الوصفي، بأداة جمع معلومات تتمثل في استمارة الاستبيان لمعرفة مدى أهمية ودور تخطيط التدريب في تحسين المردود الرياضي وتطوير النتائج.

نقد الدراسات: بعد الاطلاع على الدراسات والتعمق فيها تبين أن كلتا الدراستين لم تتطرق الى تخطيط التدريب والأهمية التي يكتسبها في الميدان الرياضي، كما ركزت هاته الدراسات على الجانب النظري أكثر من الجانب التطبيقي والميداني (التركيز على إجراء البحوث داخل المؤسسات)، كما ارتكزت هاتين الدراستين على الجانب الفكري أكثر من الجانب الحسي الملموس.

¹ - رابح تركي.. مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس.. المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر، 1999 ص 123.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تعريف تخطيط التدريب:

1/ اصطلاحاً: هو عملية تنبؤية بالمستويات الرياضية التي يصل إليها اللاعبون في المستقبل، والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب، وهو كذلك استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أنسب الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق هذه الأهداف مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة.¹

2/ إجرائياً: هو وضع برامج تدريب مخططة يضعها المدرب للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.

تعريف المدرب:

1/ اصطلاحاً: هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية التربية وتدريب اللاعبين، ويؤثر على مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب والفريق تطويراً شاملاً ومرتناً.²

2/ إجرائياً: يعتبر المدرب بمثابة القائد الذي يسير العملية التربوية والرياضية ويوجه سلوكيات اللاعبين من أجل دفعهم لتحقيق أحسن مستوى ممكن.

تعريف الأداء الرياضي:

1/ اصطلاحاً: وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً.³

2/ إجرائياً: إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي.

نشاط كرة القدم: هي لعبة من الألعاب الجماعية، وتعتبر من أكثر اللعب شعبية، تلعب بفريقيين بحيث يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعب، يسعى كل فريق للتغلب على الآخر بتسجيل هدف في مرمى الخصم.⁴

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد.. مرجع سابق.. 2007.. ص 15.

² - قاسم حسن حسين.. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية.. ط1.. دار الفكر للنشر: العراق، 1998.. ص 79.

³ - نزار مجيد الطالب.. علم النفس الرياضي.. دار الحكمة للطباعة: بغداد، العراق، 1983.. ص(214-215).

⁴ - مأمور بن حسن سليمان.. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية.. ط2.. دار ابن حزم: لبنان، 1998.. ص 09.

تعريف المراهقة:

1/اصطلاحاً: هي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها، كما أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية وفترة تحولات نفسية عميقة¹.

2/إجرائياً: نعني بها الفئة العمرية التي تكون بين مرحلة الطفولة والنضج وهي مرحلة النشأ، وتظهر عند الفرد عدة تغيرات فيزيولوجية ونفسية وعقلية.

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. ط2.. دار الآفاق الجديدة: لبنان، 1999.. ص91.

الجانب النظري:

المدرّب وتخطيط التدريب

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، ويعتبر كذلك عملية تربوية هادفة وموجهة وذات تخطيط علمي وخاضعة لعدة وسائل وطرق مدروسة تتمثل في عملية التخطيط، ويشرف على هذه العملية شخصية تربوية تدعى بالمدرّب والذي يجب أن يكون ذا مقدرة عالية وكفاءة مهنية لأداء هذا العمل على أحسن وجه وذلك من أجل تحسين أداء الرياضيين والوصول بهم إلى أعلى المستويات وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى عدة نقاط حول المدرّب فيما يخص صفات المدرّب والأساليب الشائعة للقيادة ومسؤوليته في التخطيط الجيد في التدريب أو المنافسة، وكذلك حول تخطيط التدريب من خلال أنواعه وخصائصه وتخطيط تدريب الأعمال الجماعية.

1- المدرب الرياضي:

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

1-1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه¹.

1-2- الصفات التي يجب أن يتمتع بها المدرب:

1-2-1- الصفات الشخصية للمدرب:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متفعلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدق بعيدا عن الانفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير .
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .

¹ - علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد.. المدرب الرياضي.. ط1.. الناشر للمعارف: 2003، ص05.

- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية.

1-2-2- الصفات المهنية للمدرّب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.

- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .

- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرّب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه¹.

1-2-3- الصفات الفنية للمدرّب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.

- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟...إلخ، و من الضروري ألا يغالي المدرّب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات...إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.

¹ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد.. مرجع سابق، 2003 .. ص 16-17-19.

- أن يكون ملماً بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصاً لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعاً بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فاعلية لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قوياً على اللاعبين.
- أن يكون قائداً محبوباً لا رئيساً متسلطاً، عادلاً في معاملة لاعبيه حازماً بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربيوي.
- أن يكون لمماً قادراً على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادراً على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرّب لنفسه الواثق من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.
- أن يكون نموذجاً صالحاً و مثلاً للاعبين من الناحية الخلقية، بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين ، أو التلذذ بألفاظ نابية¹.

1-3- شخصية المدرّب الناجح وخصائصه:

«إن نشاط المدرّب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرّب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، المدرّب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق»².

«كثيراً ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدرّبه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرّب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق»³.

¹ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد.. نفس المرجع، 2003.. ص 21.

² - Larousse Encyc lopedique 1972 p (332) .

³ - باسم فاضل عباس العراقي.. اختصاصي في كرة القدم الأسس الحديثة .. المنشورات الجامعية المفتوحة .. 1993.. ص 40، 41.

1-4- المدرب الرياضي وتخطيط برامج حمل التدريب:

حيث أصبح تنظيم أعمال التدريب من أهم برامج تخطيط التدريب وذلك من أجل الوصول بالرياضي لأعلى المستويات، فحمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير على اللاعب ويؤدي إلى الإرتقاء الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية.

فحينما يؤدي اللاعب تمرينا معيناً يبذل مجهوداً فإن أجهزة الجسم تبذل كذلك جهداً متبايناً لتنفيذه، ومجمل هذه الأعباء العصبية الواقعة على هذه الأجهزة وهو ما يطلق عليه حمل التدريب¹.

1-5- الأساليب والطرق الشائعة في القيادة بالنسبة للمدرّب الرياضي:

في مجال الرياضة يلاحظ أن هناك العديد من الأنماط الشائعة للقيادة بالنسبة للمدربين سواء في مجال تخطيط وتنفيذ عملية التدريب أو في مجال الإرشاد والتوجيه أو في مجال الإتصال... إلخ وفيما يلي بعض الخصائص المميزة لأنماط القيادة المختلفة في التدريب.

1-5-1- في مجال التنفيذ وتخطيط التدريب:

ومن أهم خصائصه ومميزاته ما يلي:

- عمل نظري: من أهم ملامحه:
- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقاً للأسس العلمية.
- الإمام غالباً بلغة أجنبية والإطلاع المستمر على مختلف المجالات العلمية.
- تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم و ضعفهم.
- الإكثار من المحاضرات والشرح والتفسير لإكساب اللاعبين مختلف المعارف.
- القيام بعمل سجلات و ملفات التخطيط التدريبي ومنافسة الرياضيين وكذلك سجلات لتسجيل الحالات البدنية المهارية والخطئية.
- خبراتي علمي: ومن أهم ملامحه ما يلي:
- لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العلمية السابقة، وخاصة تلك الخبرات التي اكتسبها مع المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه لما كان لاعباً أو مساعداً لهم.
- يسعى بقدر المستطاع أن يبسط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتين، ولا يهتم كثيراً بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية قليلة الفائدة من الناحية التطبيقية ويؤمن بمبدأ أن السجلات لا تهم بقدر ما يقدمه للاعبين في الميدان.

¹ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد.. مرجع سابق، 2003.. ص 165.

- **علمي خبراتي:** وهو المدرّب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدرّب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في النشاط الرياضي فهو يجمع بين مزايا النمط (علمي - نظري) و(خبراتي - علمي)، والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية والتطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو علمي خبراتي¹.

1-5-2- في مجال التوجيه والإرشاد: ومن أهم ملامح المدرّب نجد:

- **خططي:** من أهم صفاته لديه أسلوب تدرّب محكم كما أنه يجيد رسم الخطط المختلفة للعب في المنافسات الرياضية كما أنه يحاول معرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهةها ويسعى بالوصول باللاعبين لأعلى مستوى مهاري وخططي.
- **نفساني:** ومن أهم ملامحه نذكر:
 - لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيدا والقدرة على فهم سلوكياتهم قبيل إشراكهم في المنافسات.
 - لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبين.
 - يتميز بالثقة بالنفس ويوجه ويرشد اللاعبين.
- **انفعالي:** من بين أهم جوانب سلوكه ما يلي:
 - يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة.
 - يتطلع إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة.
 - يتأثر بصورة واضحة سواء في الفوز أو الهزيمة.
 - يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة².

1-6- واجبات المدرّب في كرة القدم:

«المدرّب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدرّب حيث ، تقع على عاتقه هذه المسؤولية ، فالمدرّب يجب أن يكون دائم قائد تربيوا متفهما بواجباته من الناحية التربوية ، كما عليه أن يكون مثلا أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية ، وخاصة الناشئين ، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته»³.

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

- تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخطتها للاعبين .
- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدرّب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .
- المعرفة بالقوانين والأنظمة لدورات والمنافسات الرياضية .

¹ - محمد حسن علاوي.. سيكولوجية المدرّب الرياضي.. ط1.. دار الفكر العربي: مصر، 2002 ص87-88

² - محمد حسن علاوي.. نفس المرجع، 2002.. ص 89.

³ - أكرم زكي خطابية.. موسوعة كرة الطائرة الحديثة.. ط1.. دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع : 1996، ص 301.

- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة ببنية شخصية اللاعبين القدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم .
 - إعداد الفريق نفسياً وبدنياً قبل بداية المنافسة .
 - تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .
 - يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخينات العامة قبل بدأ المباريات .
 - شرح الخطة المناسبة للمباراة.
- كما يتلخص عمل مدرّب كرة القدم في كونه محاولة الوصول باللاعبين الفريق لدرجة عالية من التدريب، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعداداً خاصاً يمس الجوانب التالية:
- الإعداد البدني.
 - الإعداد التقني.
 - الإعداد التكتيكي.
 - الإعداد النظري.
 - الإعداد النفسي¹.

1-7- مسؤلية المدرّب في التخطيط الجيد للتدريب والمباريات:

- يعتبر تخطيط التدريب من أهم وأخطر واجبات المدرّب.
- يتضمن التخطيط الجيد معرفة الأسس العلمية لكافة الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي والتي تتمثل في تطبيقات مبادئه (علم التشريح، علوم الحركة، علم النفس الرياضي...)، وصور كل هذه العلوم السابقة في بوتقة تخطيط التدريب.
- القيام بتخطيط خطة التدريب السنوية كتابة وطبقاً للأصول العلمية المرعية.
- الاحتفاظ بسجلات التدريب والمباريات واللاعبين.
- لا يمكن الخروج عن نطاق خطة التدريب دون مبرر.
- تحديد تقدم مستويات اللاعبين عن مدى وحدات التدريب².

1-8- المدرّب وإدارة الوقت أو الفترة الزمنية:

يعتبر التدريب مهنة تتطلب من المدرّب إدارة وقته قبل وأثناء وبعد التدريب بل في حياته بشكل عام، وتعتبر النسبة العالية من المدربين في الوطن العربي غير متفرغين لمهنة التدريب، ويحتاجون لحسن إدارة وقتهم حتى يحققوا أفضل النتائج، وسوء إدارة الوقت يؤدي إلى عدم التخطيط الجيد الأمر الذي يؤدي إلى اتخاذ قرارات ارتجالية دون الاستعانة بالطرق العلمية، كما أن غالبية متابع الفرق وتدني مسوياتهم ناتجة عن سوء إدارة الوقت³.

1-8-1- أسباب سوء إدارة الوقت من طرف المدرّب:

بحيث ترجع أسباب سوء إدارة الوقت إلى عدة أسباب أبرزها:

¹ - أكرم زكي خطابية.. مرجع سابق، 1996.. ص 301.

² - مفتي إبراهيم حماد.. بناء فريق كرة القدم.. ط 1.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.. ص 256.

³ - مفتي إبراهيم حماد.. نفس المرجع، 1999.. ص 256.

- تقدير أن بإمكانه إنجاز الأعمال التي عليه القيام بها في وقت أقل مما هو مطلوب منه.
- الانخداع وراء القدرات إذ يعتقد المدرّب أنه بإمكانه إنجاز أعمال بأقل جهد وقدراته لا تمكنه من ذلك.
- الارتباط بأعمال جديدة دون إنجاز الأعمال السابقة.
- عدم إكمال الواجبات الملقاة على عاتق المدرّب والانتقال لواجبات أخرى.
- تأجيل الأعمال والواجبات بحيث أن تأجيلها لوقت لاحق يهدر الوقت المتاح فعلا.
- الانشغال في أكثر من عمل في نفس الوقت¹.

2- تخطيط التدرّب:

2-1- **ماهية تخطيط التدرّب:** هو العملية التي يتم فيها وضع وتحديد مجموعة من الإجراءات والقرارات التي يجب على اللاعبين تنفيذها والقيام بها لأداء المهارات والخطط لتحقيق أفضل النتائج والأهداف المطلوبة في فترة زمنية محددة.

أو هو وضع أهداف مرئية بطريقة منطقية سواء كانت أهداف عاجلة أو بعيدة المدى والتي تؤدي إلى زيادة مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج².

2-2- مفهوم تخطيط التدرّب:

هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أنسب الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق هذه الأهداف مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة³.

ويعرفه مارتن "عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدرّب الأساسية لتحقيق هدف معين".

2-3- أنواع تخطيط التدرّب:

2-3-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها وهي أيضا الجزء الرئيسي القاعدي في عملية التدرّب وقد يكون لها هدف أو أكثر، ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرّب، وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدرّب⁴، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

• القسم الإعدادي:

ويتكون من جزأين: 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 التدرّب، ويجب

¹ - مفتي إبراهيم حماد.. نفس المرجع، 1999.. ص 256-257.

² - عبد الحميد شرق.. التخطيط في التربية الرياضية.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.. ص27.

³ - عماد الدين عباس أبو زيد.. مرجع سابق.. 2007.. ص 15.

⁴ -Tupiu Bernard .. **préparation et entraînement du footballeur**.edition amphora, Paris 1990.p175.

على المدرّب مراعاة التدرّج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة¹.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية، والإحماء الخاص هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب اليومية².

• 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 المدرّب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها³، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرّج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت⁴.

• القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية⁵.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهدئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس⁶.

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

• القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

• القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

¹ - Edgar Thill et Ant. Manuel de Education Sportif.. huitième Edition, Paris,1977..p70.

² - مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث.. ط1.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2001.. ص 274.

³ -حنفي محمود مختار.. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1980.. ص 342.

⁴ - ثامر محسن وآخرون.. الاختبار والتحليل في كرة القدم.. مطبعة بغداد: العراق، 1997.. ص 69.

⁵ - حنفي محمود مختار.. مرجع سابق، 1980..ص342.

⁶ - أنوف وبيتيج.. مقدمة في علم النفس.. ترجمة عادل عز الدين وآخرون.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر 1944.. ص 65 .

• القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة¹.

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب².

2-3-2 - التخطيط الأسبوعي:

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

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة³.

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة⁴.

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.

2-3-3 - التخطيط الشهري:

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

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

¹ - Ladislarka cani et Ladislar Horský.. **entrainement de foot ball**.. édition biroodorens, Brakez ,1986.P59.

² - حسن السيد أبو عبده.. **الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم**.. ط1.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية، مصر، 2001.. ص372.

³ - هارا.. **أصول التدريب**.. ترجمة عبد علي نصيف.. جامعة الموصل، العراق، 1986.. ص 96.

⁴ - ثامر محسن.. **أصول التدريب في كرة القدم**.. دار الكتب للطباعة والنشر: بغداد، 1988، ص 162-166.

المنهاج لا يمتن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومية¹. لذلك فان المدرّب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرّب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرّب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته، ويمكن للمدرّب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا².

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.

2-3-4- التخطيط السنوي:

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن:

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات.
- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

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 بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفرق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية³.

¹ - عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي. - كفايات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية. - مطبعة الحكمة: العراق، 1991. - ص 142.

² - ثامر محسن. - مرجع سابق. - 1988. - ص 168.

³ - حسن السيد أبو عبده. - مرجع سابق. - 2001. - ص 356.

2-4- مبادئ التخطيط الفعال:

لكي يحقق التخطيط الغرض منه فإنه يجب مراعاة بعض المبادئ الهامة التي تؤثر في نجاح التخطيط وزيادة فعاليته ومن أهم تلك المبادئ:

- ضرورة بناء الخطة في ضوء هدف واضح وصريح ومحدد مما ييسر عملية التخطيط.
- أن تكون الخطة مفهومة وواضحة وتتميز بالدقة ما يتيح الفرصة لاستيعابها من قبل القائمين على وضعها.
- وتكون الخطة اقتصادية ومراعية لإمكانات والموارد البشرية المتاحة.
- أن تتميز الخطة بالمرونة حتى يمكن مقابلة الظروف المتغيرة والطارئة.
- أن تكون قابلة للمتابعة عند التنفيذ مما ييسر تقويم الأداء والعمل.
- يجب أن يعتمد التخطيط على الوثائق والحقائق والتفكير الموضوعي.
- أن يشارك في التخطيط كل من له دراية علمية وخبرة في مجال التخطيط.
- ويؤكد فايول على عدة معايير هامة يجب توفرها في الخطة لكي تكون فعالة وهي:
- **الوحدة:** ويعني أن تكون الخطط الفرعية متناسقة ومتكاملة فيما بينها ومن ثمة تكون وحدة واحدة، وبحيث لا

تعارض تلك الخطط الفرعية مع الخطة ككل¹.

- **الاستمرارية:** ويعني أن يكون التخطيط مستمرا طالما أن المشروع مازال مستمرا.
- **الدقة:** يرتبط معيار الدقة بمدى مطابقة بيانات التنبؤ بواقع المستقبل، وأنه كلما كان الفرق ضئيلا بين التنبؤ وبين واقع المستقبل كان التخطيط دقيقا.

- **المرونة:** ويعني أن تتصف الخطة بقدرتها وقابليتها للتكيف مع المتغيرات والظروف التي قد تطرأ مستقبلا.

2-5- تخطيط التدريب الرياضي في الألعاب الجماعية:

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرّب للوصول إلى تحقيق هذا الهدف.

فتخطيط التدريب عبارة عن إجراءات ضرورية المحددة والمدونة التي يضعها المدرّب ويلتزم بها، لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية).

فالتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، والتدريب هو الوسيلة الرئيسية إلى هذا التطور في أدائهم كان لزاما بتخطيط التدريب ضمنا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقديمه، فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له بعمل البرامج التنبؤية لها، فالتخطيط هو التفكير الذي يسبق تنفيذ أي عمل، والذي ينتهي باتخاذ القرارات المختلفة بما يجب عمله وكيف يتم، ومتى يتم؟ فكلما تميز المدرّب الرياضي بالتسهيل التخصصي العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد.. مرجع سابق، 2007.. ص 19.

أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات الرياضية بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين والفريق ككل إلى أقصى درجة¹.

2-6- التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه²، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

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

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل³.

2-7- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

2-8- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف والأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات.

- مراعاة التخطيط في كرة القدم عامل المرنة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.

- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد.. نفس المرجع، 2007.. ص24.

² - حسن السيد أبو عبده.. مرجع سابق، 2001.. ص350-349.

³ - مفتي إبراهيم حماد.. مرجع سابق، 2001.. ص253-254.

2-9- الواجبات الخطئية في التدريب:

إن الغرض من التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العملية المتاحة¹.

2-10- مراحل التخطيط الرياضي ومتطلبات التدريب الرياضي:

- تحديد الهدف بوضوح.
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع.
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة.
- تحليل هذه المعلومات.
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف.
- وضع عدد من الخطط البديلة.
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها.
- وضع برامج التنفيذ وفقاً لأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني².

إن الحديث عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة يهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين الخطئية والبدنية المختلفة من قوة عقلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة³.

2-11- طرق التدريب الرياضي:

2-11-1- مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب⁴.

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر " فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب"⁵.
"وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرّب واللاعب خلال الوحدة التدريبية"⁶.

¹ - حنفي محمود مختار .. مرجع سابق، 1980 .. 14.

² - إبراهيم عبد المقصود.. الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية.. ط1.. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الإسكندرية، 2003.. ص 18.

³ - وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد.. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب.. دار الهدى المنيا: 2002.. ص 23.

⁴ - مفتي إبراهيم حماد .. مرجع سابق.. 2001.. ص 26-210.

⁵ - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد.. مرجع سابق، 2002.. ص 321.

⁶ - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد.. نفس المرجع، 2002.. ص 322.

وكذلك"هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية".¹

2-11-2-اشتراطات الطرق التدريبية:

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ، والذي يجب أن يكون واضحا .
- تتاسب مع الحالة التدريبية للفرد .
- تتماشى مع مهارة المدرّب وإمكاناته في كيفية تطبيقها .
- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي .
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.²

2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي:

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

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

¹ - بسطويسي أحمد.. أسس ونظريات التدريب الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة ،مصر، 1999.. ص37.

² - وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد.. مرجع سابق، 2002.. ص322.

خلاصة:

إن تخطيط التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبيّن ذلك رسم وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية، ومن مزايا تخطيط التدريب أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفادي المشاكل التي تواجه الرياضي.

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، ويلعب تخطيط التدريب دور كبير كما أنه يملك مكانة راقية وأهمية بالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني: كرة القدم وفئة الأشبال (15-17 سنة)

1/ كرة القدم:

- 1-1- نشاط كرة القدم.
 - 1-2- بعض المحطات الهامة في كرة القدم
 - 1-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
 - 1-4- المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم الحديثة
 - 1-4-1- مفهوم الإعداد الخطي
 - 1-4-2- أقسام خطط اللعب
 - 1-5- أهم القواعد الخطية الهجومية في كرة القدم
 - 1-6- أهم القواعد الخطية الدفاعية في كرة القدم
 - 1-7- أهم طرق اللعب الحديثة في كرة القدم
 - 1-7-1- طريقة اللعب 3-3-4
 - 1-7-2- طريقة اللعب 2-4-4
 - 1-7-3- طريقة اللعب 2-5-3
 - 1-8- أهداف رياضة كرة القدم
- 2/ فئة الأشبال (15-17 سنة)
- 1-2- مفهوم المرحلة العمرية (15-17 سنة)

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية والأكثر ممارسة في مختلف الدول، وفرضت نفسها على كافة الرياضات الأخرى، وتعد من أكثر الرياضات تنافسية وتمارس رياضة كرة القدم من مختلف فئات المجتمع وبمختلف أعمارهم، وفي هذا الفصل سلطنا الضوء على فئة الأشبالي في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 15-17 سنة، أي المرحلة الحاسمة في حياة الفرد، وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، وتتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية، وتحدد مرحلة المراهقة بالبلوغ أو النضج، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى معرفة نشاط كرة القدم وأهم المحطات الهامة فيها وبعض المتطلبات والقواعد الخطئية، كما سنتطرق أيضا إلى مفهوم المراهقة ومراحلها، وأهمية ممارسة النشاط الرياضي وأهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.

1- الأداء الرياضي:

1-1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً".¹

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

1-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات

الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن

طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات

الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز

ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو

¹ - نزار مجيد الطالب.. مرجع سابق.. 1983.. ص(214-215).

تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

1-3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.²

1-4- الخصائص للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

- تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص ما يلي:
- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو

² - نزار مجيد الطالب.. مرجع سابق، 1983.. ص 216.

سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.³

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.⁴

1-5-1 - فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

1-5-1-1 - المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

³ - نزار مجيد الطالب.. مرجع سابق، 1983.. ص 217.

⁴ - محمد حسن علاوي.. سيكولوجية التدريب والمنافسات.. ط6.. دار المعارف: القاهرة، مصر، 1987.. ص 30-32.

1-5-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

1-5-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

1-5-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا.⁵

2- كرة القدم:

2-1- نشاط كرة القدم:

- لغة: كرة القدم "football"، هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

⁵ - أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات) .. ط3.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2000.. ص405-407.

- اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".
- إجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تُلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليد، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس، وحكم رابع لمراقبة الوقت، ووقت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة بين الشوطين 15 دقيقة، عند التعادل في مباريات الكأس يكون هناك شوطان إضافيان مدة كل شوط 15 دقيقة في حالة التعادل يجري اللاعبون ركلات الجزاء.

2-2- بعض المحطات الهامة في كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد الصراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية عام 1930.⁶

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأوروغواي.

1963: أول دورة باسم كأس العرب.

1998: دورة كأس العالم بفرنسا وفازت بها لأول مرة.

2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، وإن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوناً هاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة وكرة الطائرة من حيث مهامه في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ هي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى:

* استقبال الكرة.

* المراوغة بالكرة.

* المهاجمة.

⁶ - مختار سالم.. كرة القدم لعبة الملايين.. مكتبة المعارف: بيروت، لبنان، 1988.. ص 11.

* رمية التماس.

* ضرب الكرة بالرجل.

* لعب الكرة بالرأس.

* حراسة المرمى.

2-4- المتطلبات الخطئية للاعب كرة القدم الحديثة:

2-4-1- مفهوم الإعداد الخطئي:

هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفرد، ويعني الإعداد الخطئي حسب مفتي إبراهيم حمادة: "اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة".⁷

أقسام خطط اللعب:

اتفق كل من حنفي محمود مختار⁸، محمد عبده صالح⁹ ومفتي إبراهيم حمادة على أن خطط اللعب تنقسم إلى:

- خطط اللعب الهجومية.

- خطط اللعب الدفاعية.

◆ خطط اللعب الهجومية:

وتهدف أساساً إلى تمكين الفريق من إصابة الفريق المضاد بأكثر عدد من الأهداف وكقاعدة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الفريق على أعلى مستوى من المهارات الأساسية أكبر من لاعبي الدفاع وتنقسم كذلك خطط اللعب الهجومية إلى خطط اللعب الفردية، وخطط اللعب الجماعية.

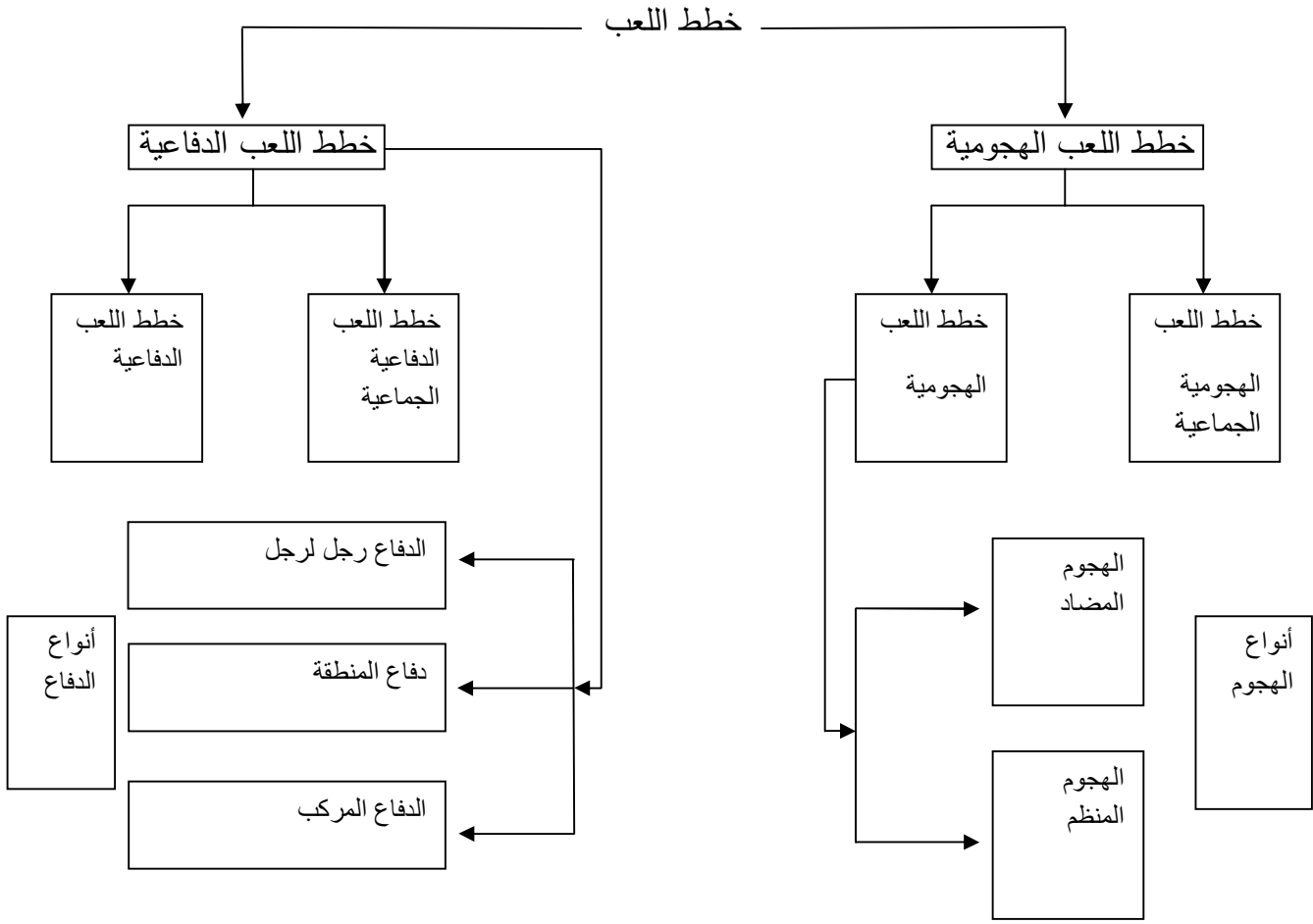
◆ خطط اللعب الدفاعية:

ومن المؤكد أن للدفاع أهمية واضحة لإيقاف هجوم المنافس ومنعه من تسجيل الأهداف، إن الدفاع المتين المنظم يبعث الثقة في نفسية هجوم الفريق، بل كلما استطاع الدفاع الاستحواذ على الكرة بطريقة سليمة، استطاع الفريق تنفيذ الهجوم المضاد بطريقة سليمة ومنظمة، وينقسم هذه النوع إلى خطط فردية وجماعية.

⁷ - مفتي إبراهيم حمادة.. الجديد في الإعداد البدني والمهاري للاعب كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.. ص 29.

⁸ - محمود مختار حنفي.. كرة القدم للناشئين.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1984.. ص 181.

⁹ - محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حمادة.. أساسيات كرة القدم.. دار المعرفة: القاهرة، 1994.. ص 101.



الشكل رقم 01: رسم تخطيطي يمثل أنواع خطط اللعب الهجومية والدفاعية¹⁰

2-5-2- أهم القواعد الخطئية الهجومية في كرة القدم:

2-5-2-1- التحرك إلى الكرة القادمة وليس انتظارها: وتتمثل هذه القاعدة في عدة نقاط فنية أبرزها:

- عدم الوقوف انتظارا للكرة بل التحرك للتفاعل مع مجريات اللعب.
- قراءة الموقف المحيط والخروج باستنتاجات تساعد في اتخاذ القرار.
- المفاضلة بين فرص التحرك المتاحة واتخاذ القرار الأكثر ملاءمة.
- العمل على الخداع قبل وأثناء تنفيذ التحرك إلى الكرة.
- التحرك بالسرعة المناسبة للموقف.
- اتخاذ قرار التصرف عند امتلاك الكرة.

2-5-2-2- التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف في الكرة:

وتتمثل في عدة نقاط فنية:

- الخداع يجب أن يكون مقنعا للمدافع المنافس.

¹⁰ - محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1994.. ص 108.

- الانتقال من الخداع إلى الحركة في اتجاه التحرك أو التصرف الحقيقي الكرة.

- التصرف السريع قبل أن يدرك المدافع المنافس حقيقة الدفاع.

2-5-3- الظهر للزميل المستحوذ على الكرة:

* النقاط الفنية:

- الظهر للزميل المستحوذ على الكرة بإيجاد ممر آمن أو فرصة كبيرة لاستلامها.

- الظهر للزميل المستحوذ على الكرة يجب أن يتم من أكثر من لاعب في نفس الوقت إذا ما استدعى الأمر ذلك.

2-5-4- مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة:

* النقاط الفنية:

- مراعاة زاوية ومسافة وفعالية السند.

2-5-5- التحجيز على الكرة أثناء السيطرة عليها:

* النقاط الفنية:

- حجب الكرة عن المدافع المنافس بالجسم كله أو بالساق.

- يجب أن لا يؤثر التحجيز على مقدرة اللاعب في التصرف في الكرة.

- التحجيز على الكرة يجب أن يخدم الموقف المتواجد فيه اللاعب وليس لمجرد تنفيذه.

2-5-6- الجري الحر باستعمال مساحة خالية أو هروبا من المنافس:

* النقاط الفنية:

- على اللاعب أن يعمل على البحث عن مسافة خالية يتمكن من خلالها من استلام الكرة ليشارك في تنفيذ الهجوم.¹¹

- التحرك لاستغلال مساحة خالية.

- على اللاعب أن يهرب من المدافع المنافس مستخدما الخداع.

2-5-7- تغيير سرعة الجري بدون كرة طبقا لظروف الموقف:

* النقاط الفنية:

- على اللاعب أن يفاضل في اتخاذ قرار معدل سرعة الجري طبقا للموقف.

- في كل وقت أثناء تحرك اللاعب بدون كرة عليه أن يكون مستعدا لتلقي الكرة لتنفيذ تحرك خطي إن تطلب الأمر ذلك.

- على اللاعب مراعاة سرعة جري منافسيه وزملائه.

2-5-8- عدم ترك اللاعب للكرة الآتية إليه أن تتخطاه إلا في مواقف معينة:

* النقاط الفنية:

- السيطرة على الكرة هي البديل الأول إذا مررت إليه.

- يجب أن تتم السيطرة على الكرة بحيث يكون اتجاه الكرة بعد ذلك في اتجاه التحرك التالي.

¹¹ - مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1994.. ص 121-122.

- إذا ما تحرك اللاعب في نفس اتجاه الكرة القادمة إليه دون أن يلمسها فيجب أن تكون تحت سيطرته.
2-5-9- جذب المدافع ثم التمرير:

* النقاط الفنية:

- التحرك في اتجاه المدافع المنافس يعمل على جذبته وبالتالي على إخلاء المساحة خلفه.
- أثناء التحرك في اتجاه المنافس يجب مراعاة المسافة وسرعة المنافس والتصرف قبل أن يضيق الخناق ويصبح قادرا على مهاجمة الكرة.

- جذب المنافس لا يعني إهدار فرص التمرير الجيدة والمفيدة للزملاء.

2-5-10- المفاضلة بين لعب الكرة من لمسة واحدة ولعب الكرة بأكثر من لمسة:

* النقاط الفنية:

- على اللاعب المفاضلة بين لعب الكرة من لمسة واحدة ولعب الكرة بأكثر من لمسة، ومن الأفضل للمهاجم لعب الكرة بلمسة واحدة في جل المواقف.

- على اللاعب قراءة الموقف المحيط به جيدا قبل أن تصله الكرة حتى يتخذ قرار التمرير بصورة تحقق أفضل النتائج.

2-6- القواعد الخطئية الدفاعية:

حيث قسمها مفتي إبراهيم حمادة إلى ستة قواعد وهي:

2-6-1- اتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح:

* النقاط الفنية:

- يجب أن يتخذ المدافع وضعه في كل وقت بحيث يسد طريق المدافع المستحوذ على الكرة إلى المرمى.

- عند تقهقر المدافع إلى الخلف عليه في كل وقت أن يتخذ الوضع السابق شرحه.

- على المدافع أن ينسق مع الزملاء المجاورين في اتخاذ المكان الدفاعي الصحيح.¹²

- على المدافع أن يراعي موقع الكرة باتخاذ المكان المناسب.

- على المدافع أن يراعي موقع المهاجم المكلف بمراقبته.

2-6-2- التحفز في محيط الكرة:

* النقاط الفنية:

- يجب أن يحقق التحفز للمدافع أقصى درجات الاستعداد والاتزان وكذلك الاستجابة السريعة تفاعلا مع الموقف.

2-6-3- طرد اللاعب المستحوذ على الكرة للخارج:

* النقاط الفنية:

- يجب أن يكون المدافع مستعدا دائما لمهاجمة الكرة في اللحظة المناسبة أثناء طرده للمهاجم للخارج.

- قيام المدافع بحركات تمويه من شأنها أن تقلل من سرعة المهاجم.

2-6-4- قيام المدافعين بتغطية المساحات في المناطق الخطرة:

¹² - مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق، 1994.. ص 122-123.

* النقاط الفنية:

- يجب أن تحقق عملية تغطية المساحات في المناطق الخطرة إغلاق طريق التصويب أو التمرير على المهاجمين.
- يجب أن يراعى اتخاذ عمق جيد خلال تغطية المساحات الخطرة.
- التنسيق والتفاهم بين المدافعين فيما بينهم ومع حارس المرمى.

2-6-5- منع المهاجم من التصرف الصحيح في الكرة:

* النقاط الفنية:

- على المدافع تضيق المسافة بينه وبين المهاجم المستحوذ على الكرة ومنعه من التصرف الصحيح في الكرة خاصة التصويب.
- على المدافع أن يفاضل بين مهاجمة الكرة قصد الاستحواذ عليها أو تشتيتها.

2-6-6- التحول السريع من الهجوم للدفاع:

* النقاط الفنية:

- بمجرد فقد الفريق للكرة على جميع اللاعبين التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع.
- قيام أحد اللاعبين بتعطيل الكرة أو هجوم المنافس والأمر هنا يتوقف على الخطة الدفاعية الجماعية للفريق.

ملاحظة هامة:

* في تمارين التدريب على بناء القواعد الخطية الدفاعية يكون عدد المدافعين أكبر في بادئ الأمر، ثم بعد ذلك يقل إلى أن يتساوى.

* في كافة التمارين قد يحدد المدرب هدف الفريق للتدريب على قاعدة خطية دفاعية واحدة أو أكثر، أو قد يحدده بتطبيق كافة القواعد معها.

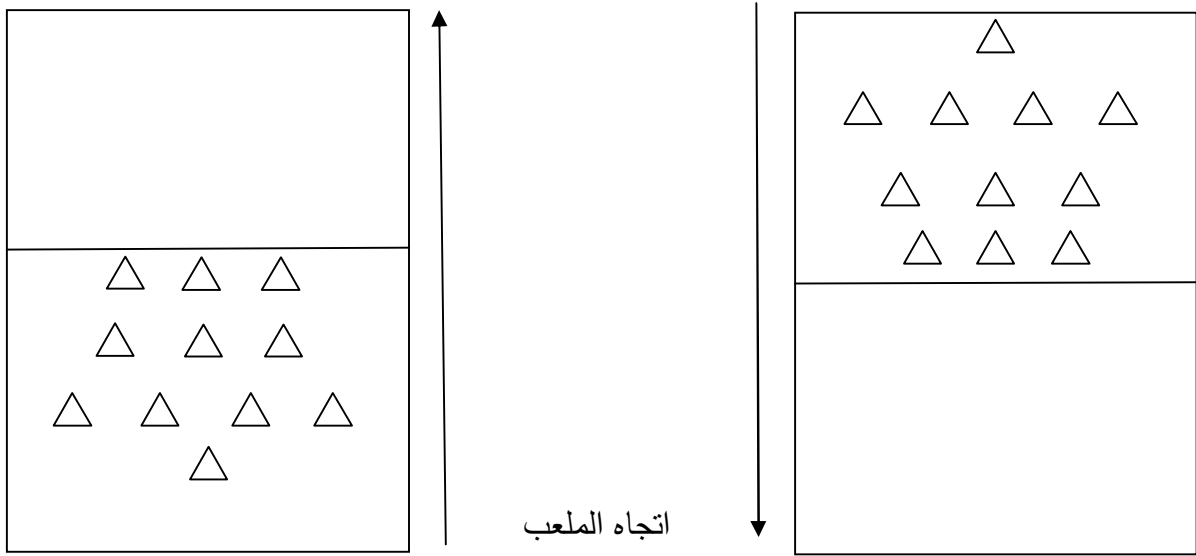
2-7-7- أهم طرق اللعب الحديثة في كرة القدم:

يجب أن نعلم أن لكل مدرب طريقته الخاصة في اختيار طريقة اللعب وذلك وفقا للإمكانيات البدنية والمهارية والخطية والنفسية للاعبين، ورغم كثرة طرق اللعب عبر تسلسلها الزمني إلا أننا سوف نشرح أهم طرق اللعب الحديثة والتي تمارس في أرقى مدارس كرة القدم العالمية، ومن أهمها¹³:

2-7-1- طريقة اللعب 3-3-4:

في هذه التشكيلة يكون وسط الميدان متكونا من ثلاثة لاعبين بنائين في لياقة جيدة لخلق ريثم الفريق، أما لاعبو وسط الدفاع فالهدف منهم تغطية المنطقة، أما الظهيران فيدافعان ضد هجومات الخصم ويساعدان الهجوم، أما المهاجمين فيجب أن يكونوا سريعين ومدعمين بزملاتهم.

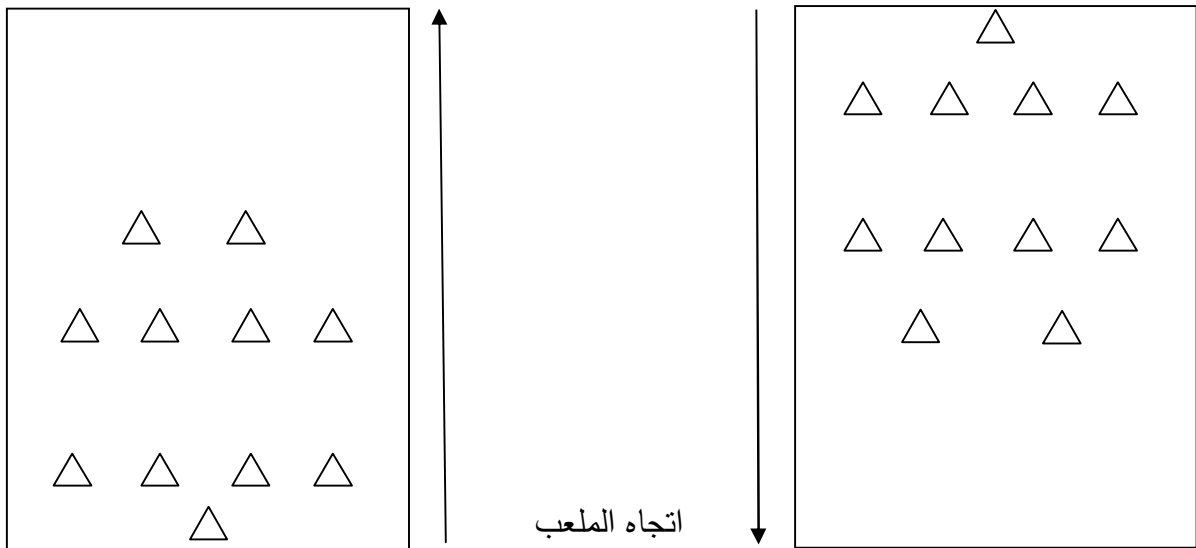
¹³ - Ladiskar kacani et Ladichar Horoshy..Entrainement de football.. Edition Broc, Belgique, 1996, p16.



شكل رقم (03): يوضح توزيع اللاعبين على طريقة لعب 3-3-4

2-7-2 - طريقة اللعب 2-4-4:

وتعتبر طريقة دفاعية وذلك لضمان الحرص على وسط ميدان قوي يشغل خط الوسط، والمشاركة في الهجوم تدريجياً ويساهم في تنشيط اللعب، أما المهاجمين فيعتمدون على الخصوصيات الفردية والمهارات، أما المدافعون فبالإضافة إلى الدفاع يشارك الظهيران في الهجوم. ويكون توزيع اللاعبين على النحو الآتي:

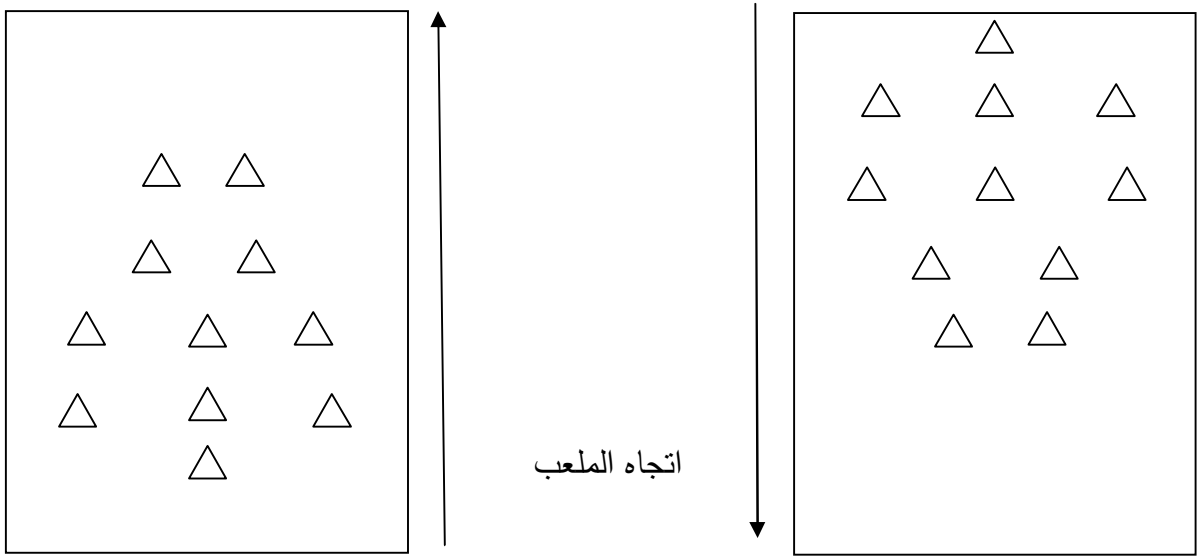


شكل رقم (04): يوضح توزيع اللاعبين على طريقة لعب 2-4-4¹⁴

¹⁴ - Ladiskar kacani et Ladichar Horoshy, Entrainement de football,op,1996, p15.

2-3-7-3- طريقة اللعب 2-5-3:

وتهدف بصورة رئيسية إلى التكتيف العددي للاعبين في منطقة الوسط والسيطرة عليه عمقا واتساعا، مما يساعد على الدفاع المبكر والمنظم بواسطة لاعبي الوسط، واستغلال المساحات الخالية في منطقة الجناحين أثناء الهجوم. ويكون توزيع اللاعبين على النحو الآتي¹⁵:



شكل رقم (05): يوضح توزيع اللاعبين على طريقة لعب 2-5-3

وعليه فالمدرّب هو الوحيد الذي له مسؤولية اختيار طريقة اللعب لفريقه، وذلك حسب الإمكانيات الفردية والجماعية للفريق، كما أن هناك طرق لعب أخرى مشتقة من طرق اللعب المذكورة مثل طريقة اللعب (4-2-4) وطريقة اللعب (3-3-3-1) وكذلك (4-5-1) وطريقة أخرى هي (6-3-1) كما أن هناك اختلاف في توزيع اللاعبين داخل الملعب حسب كل طريقة وأخرى.¹⁶

2-8- أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرّب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
 - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
 - الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
 - تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

¹⁵ - Ladiskar kacani et Ladichar Horoshy, Entraînement de football,op,1996, p16.

¹⁶ - عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان.. طرق اللعب الحديثة في كرة القدم.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.. ص45.

- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.¹⁷

3- فئة الأشبال (15-17 سنة):

3-1- مفهوم المرحلة العمرية (15-17 سنة):

المراهقة مصطلح وصفي للفترة العمرية التي يكون فيها الطفل غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا، وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني **Adolescere** وتعني الاقتراب من النضج.¹⁸ والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

ويرى دراتي ووجرز أنها "هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة"¹⁹.

3-2- مراحل المراهقة:

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

3-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.²⁰

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

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

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

¹⁷ - منهاج ت.ب.ب. منشورات التربية الوطنية: الجزائر، 1984. ص 29.

¹⁸ - سعدي محمد علي بهاور. سيكولوجية المراهقة. ط1. دار البحوث العلمية: 1980. ص 25.

¹⁹ - ميخائيل إبراهيم أسعد. مرجع سابق. 1999. ص 91.

²⁰ - أكرم رضا. مراهقة بلا أزمة. ج3. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000. ص 257.

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

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

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية للمراهقة:

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى: «وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم» الآية (56) سورة النور. و من خلال الآية نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة، و بين سن التكليف و المسؤولية.

3-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا.²¹

3-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة):

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

²¹ - حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. 5ط.. دار عالم الكتب: مصر، 2000.. ص 328-329.

لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.²²

3-5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.²³

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية سن الخامسة والعشرين.²⁴

3-5-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.²⁵

3-5-3- النمو العقلي المعرفي:

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

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

²² - محمد مصطفى زيدان.. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1975.. ص 147.

²³ - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي.. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.. ط 2.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر،

1992.. ص 147.

²⁴ - قاسم المندلوي وآخرون.. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.. دار المعرفة: بغداد، العراق، 1990.. ص 21.

²⁵ - محمد مصطفى زيدان.. مرجع سابق، 1975.. ص 156.

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

- **تذكر المراهق:** تذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

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

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

3-5-4- النمو الجنسي:

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

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

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

3-5-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج

المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.²⁶

3-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.²⁷

3-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

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

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

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد، ومشاركته في

²⁶ - حامد عبد السلام زهران.. مرجع سابق..2000.. ص394-399.

²⁷ - أحمد بسطوسي.. أسس ونظريات الحركة.. ط1.. دار الفكر العربي: 1996 .. ص 185 .

اللعبة النظيفة واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.²⁸

3-8- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:

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

من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا 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 انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.²⁹

²⁸ - بوفلجة غياب.- أهداف التربية وطرق تحقيقها.- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1983.- ص 37 .

²⁹ - محمد محمود الأفندي.- علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية.- عالم الكتب: القاهرة، 1965.- ص 453.

خلاصة:

إن احتلال لعبة كرة القدم المرتبة الأولى من بين الألعاب الجماعية واعتبارها اللعبة الأكثر شعبية لم يأتي من قبيل الصدفة، ولكن جاء هذا بفضل تاريخها البراق وفي مختلف المهارات الموجودة فيها والتي لا يمكن فصل مهارة عن الأخرى وكذلك بفضل الخصائص التي تميزها عن باقي الرياضات، ومن خلال استعراضنا لأهم المحطات والخطط الأساسية لكرة القدم تبين أنه لا يمكن للدول الاستغناء عن كرة القدم. كما يمكن اعتبار أيضا أن المراهقة فترة حساسة ومرحلة انتقالية يجب على أفراد المجتمع مساعدة المراهق ومراعاة ظروفه وتوضيح مدى أهمية ممارسة نشاط كرة القدم في زيادة روح التعاون واحترام الآخرين والشعور بالمسؤولية لديه.

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، ويتمثل هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

❖ الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم - فئة أشبال -"، توجهنا إلى بعض أندية ولاية البويرة، واتصلنا بالمدرّبين من أجل الوقوف على أهمية تخطيط التدريب لدى المدرّبين في تحسين الأداء الرياضي. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرّبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

❖ المنهج المتبع:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.¹ وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة وفروض البحث.

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم و الصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبا لدراستنا.³ فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث و تحديدها ثم اختيار الفرضيات و وضعها، اختيار العينة المناسبة و اختيار أساليب جمع البيانات و إعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات و وضع النتائج و تحليلها في عبارات واضحة و مفهومة.

❖ تحديد متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

▪ المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

- المتغير المستقل يتمثل في: تخطيط التدريب .

¹ - رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1، 2002.. ص119.

² - عبد القادر محمود سبيع.. محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة في دروس الاقتصاد.. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1990.. ص58.

ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير التابع يتمثل في: الأداء الرياضي.

❖ مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث¹. وتمثل مجتمع بحثنا في 97 مدرب موزعة على مختلف أندية ولاية البويرة.

❖ عينة البحث وكيفية اختيارها :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث². وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون عينة البحث دائما "أشخاص".

ونظراً لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 19 مدرب من أصل 97 مدرب أي بنسبة 20%. وقد تم اختيار النوادي عشوائيا باستعمال القرعة البسيطة (الصندوق الأسود) موزعة كالاتي:

الرقم	الفرق	عدد المدربين
01	النادي الرياضي للجباحية	04
02	النادي الرياضي لديرية	02
03	النادي الرياضي للهاشمية	03
04	النادي الرياضي للقادرية	04
05	النادي الرياضي للأصنام	03
06	النادي الرياضي للحاكمية	01
07	النادي الرياضي لأهل القصر	02
المجموع	07	19

¹ - أحمد بن مرسلتي.- مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال.- ط2.- ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.- ص 166.

❖ المجال الزمني والمكاني والبشري:

1- المجال البشري:

تمثل المجال البشري في تدريبي كرة القدم، لأندية ولاية البويرة وكان عددهم 19 مدربا من المجتمع الأصلي الذي بلغ 97 مدرب.

2- المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 10 جانفي 2013 إلى غاية يوم 10 ماي 2013، حيث تم توزيع الاستبيان على تدريبي الفرق.

3- المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية البويرة (الجباحية، ديرة، القاديرية، الهاشمية، الأصنام، القصر، الحاكمة) .

❖ أدوات البحث:

*- الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى المدربين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات، للتأكد من صحة الفرضيات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية¹ ويعرف الاستبيان بأنه " مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان

- اختيار العينة التي يتم استجوابها

- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال

- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسباً للتلميذ والأستاذ، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

¹ - حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. الإسكندرية، منشئة المعارف:

والاستبيان يعتمد على أنواع متعددة من الأسئلة:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا
- الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.¹
- الأسئلة نصف مفتوحة: تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

❖ كيفية تفرغ الاستبيان :

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

❖ التقنية الإحصائية المستعملة :

*الطريقة الثلاثية:

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

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

مجموع التكرارات

*كاف تربيع:

اختبار ك² من الاختبارات البارامترية إذ يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة أو الملاحظة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة أو النظرية، يستخدم اختبار كاف تربيع عندما يتعامل الباحث مع معطيات نوعية، فمستوى القياس هو مستوى الاسمي، وهو بذلك يختلف عن اختبار t واختبار Z التي تتعامل مع معطيات كمية أي مستوى المسافات المتساوية.

يقوم الباحث بالمعالجة الإحصائية بالنسبة لمختلف فئات المتغير النوعي، يتم حساب X² بتحويل الفرق المشاهد بين التكرارات الملاحظة في الجدول الخاص بكاف تربيع X² لتحديد احتمال حدوث هذه القيمة في المجتمع الإحصائي، يستخدم كاف تربيع في حالة وجود متغير نوعي واحد أو في حالة وجود متغيرين نوعيين والشكل التالي قانون كاف تربيع ك².²

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.. 2000 ص83.

² - عبد الكريم بوحفص.. الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية.. ط2.. ديوان المطبوعات الجماعية: الجزائر، 2006.. ص193.

خلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تمّ تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

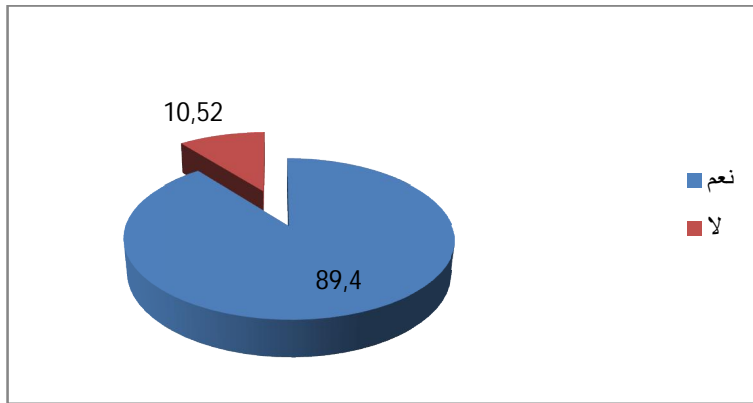
المحور الأول: تحديد الأهداف له دور في تحسين تخطيط التدريب.

السؤال الأول: هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له دور في تحسين عملية التدريب؟
الغرض منه: معرفة إن كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية، وما الأهمية التي يوليها لهاته الأهداف.

الجدول رقم (01) يوضح نسبة المدرسين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	17	89.4%	11.84	3.841	0.05	1	دال
لا	02	10.52%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (01)-



-شكل رقم (01)-

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن أغلبية المدرسين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية العمليات التدريبية بنسبة 89.4% في حين يرى ما نسبته 10.52% من المدرسين عكس ذلك، وباستخدام اختبار كا² نلاحظ أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج مما سبق أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة ويعتبرون تحديد هذه الأهداف جزء من تخطيط التدريب.

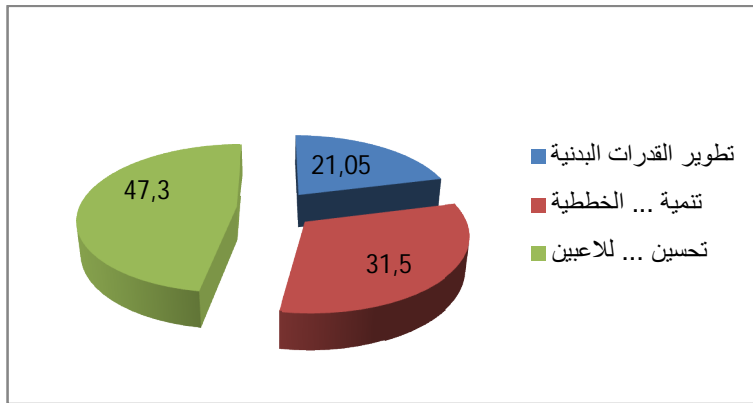
السؤال الثاني: ما هو الهدف من التدريب قبل فترة المنافسة؟

الغرض منه: معرفة الهدف الذي يسطره المدرب قبل فترة المنافسة.

الجدول رقم (02) يوضح الهدف الذي يسطره المدرب قبل فترة المنافسة:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
تطوير القدرات البدنية	04	21.05%	02	5.99	0.05	2	غير دال
تنمية ... الخططية	06	31.5%					
تحسين ... للاعبين	09	47.3%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (02)-



-شكل رقم (02)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02) يتبين لنا أن نسبة 47.3 % من المدرسين يعتبرون أن الهدف الرئيسي هو تحسين مستوى الأداء الإجمالي للاعبين، في حين يرى نسبة 31.5% أن الهدف هو تنمية الصفات التقنية المهارية و الخططية، ويرى نسبة 21.05% أن الهدف يكمن في تطوير القدرات البدنية. وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا راجع إلى عامل الصدفة.

استنتاج:

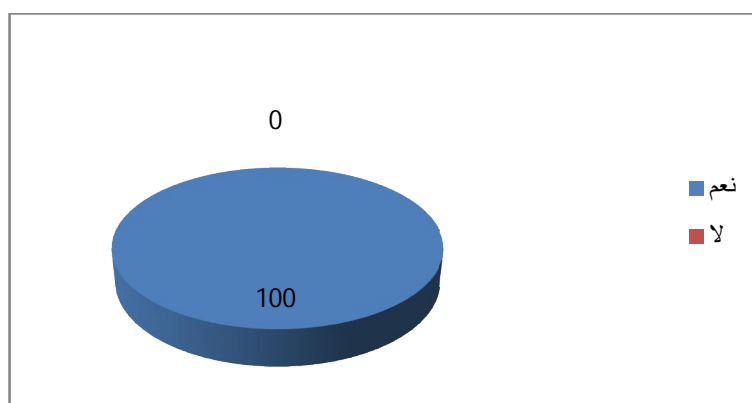
نستنتج أن الأهداف التي يضعها المدربون تختلف من مدرب إلى آخر، وتتمحور هذه الأهداف في تحسين مستوى الأداء الإجمالي للاعبين وكذا تنمية الصفات التقنية والمهارية والخططية والبدنية.

السؤال الثالث: هل تهتمون عند وضع تخطيط التدريب في كرة القدم بالجانب المورفولوجي والنفسي للاعبين؟
الغرض منه: معرفة اهتمام المدرسين عند وضع تخطيط التدريب في كرة القدم بالجانب المورفولوجي والنفسي للاعبين.

الجدول رقم (03) يوضح نسب اهتمام المدرسين في تخطيطهم بالجانب المورفولوجي والنفسي للاعبين:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	%100	40	3.841	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	19	%100					

-جدول رقم (03)-



-شكل رقم (03)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (03) نرى أن كل المدرسين أجابوا بنعم، أي بنسبة %100 وهذا يعني أنه عند وضع تخطيط التدريب في كرة القدم يجب الاهتمام بالجانب المورفولوجي والنفسي للاعبين.
 وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

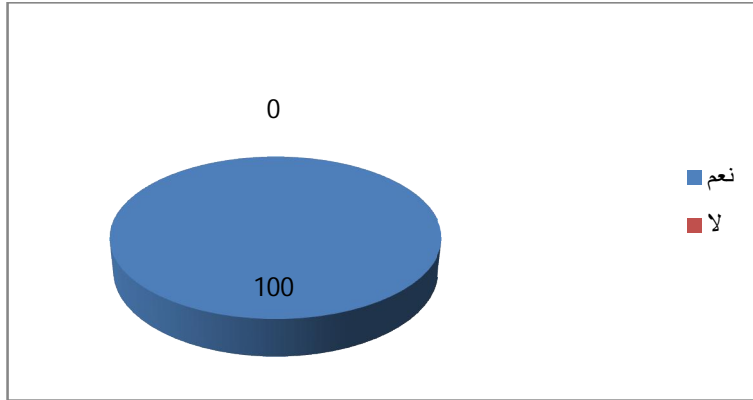
استنتاج:

نستنتج مما سبق أن تخطيط التدريب في كرة القدم يهتم بالجانب النفسي والمورفولوجي للاعبين كما يعمل على التهيئة المورفولوجية والنفسية لمختلف الأعباء التدريبية.

السؤال الرابع: هل يساعد تحفيز اللاعبين من طرف المدرب في تحقيق الأهداف المحددة؟
الغرض منه: معرفة مدى أهمية تحفيز اللاعبين من طرف المدرب في تحقيق الأهداف المحددة.
 الجدول رقم (04) يمثل أثر التحفيز من طرف المدرب ومساعدته لتحقيق الأهداف المحددة:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	100%	40	3.841	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (04)-



-شكل رقم (04)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نرى أن نسبة 100% من المدرسين يؤكدون بأن أسلوب التحفيز والتشجيع أثر كبير في تحقيق الأهداف المحددة.
 وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

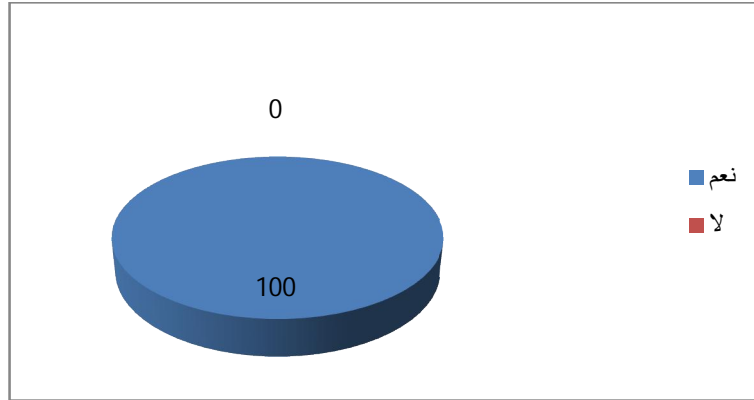
استنتاج:

نستنتج أنه على المدرب تحفيز اللاعبين وذلك لما له من ضرورة في تحقيق الأهداف لأنه يزيد من ثقة اللاعب في نفسه وإمكانياته.

السؤال الخامس: هل تأخذون بعين الاعتبار خصائص أقل من 17 سنة عند وضع الأهداف؟
الغرض منه: معرفة اهتمام المدرسين بخصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة عند وضع الأهداف.
 الجدول رقم (05) يمثل مدى اهتمام المدرسين بخصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة.

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	100%	40	3.841	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (05)-



-شكل رقم (05)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) نرى أن نسبة 100% من المدرسين يهتمون بخصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة عند وضع الأهداف.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

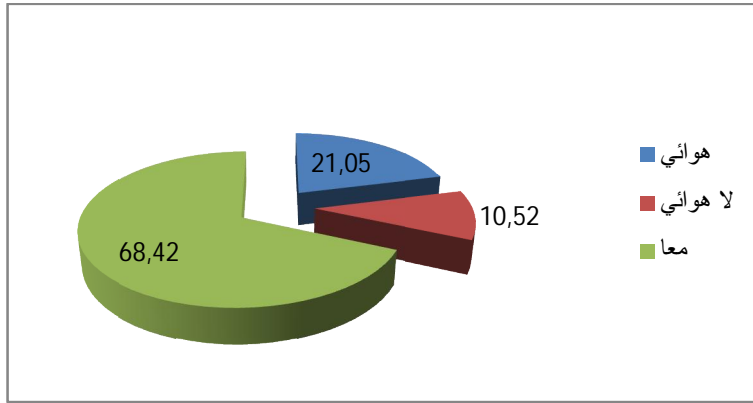
استنتاج:

نستنتج أن الاهتمام بخصائص فئة أقل من 17 سنة ومراعاة ذلك يؤدي إلى تحسين المردود الرياضي.

السؤال السادس: ما هو النظام الذي تعتمدون عليه بشكل أكبر أثناء عملية التدريب في كرة القدم؟
الغرض منه: معرفة أهمية ودور نظام إنتاج الطاقة الذي يعتمد عليه المدربين أثناء عملية التدريب في كرة القدم.
الجدول رقم (06) يوضح نسب النظام الذي يعتمد عليه المدربين أثناء عملية التدريب في كرة القدم:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
هوائي	04	21.05%	10.84	5.99	0.05	2	دال
لا هوائي	02	10.52%					
معا	13	68.42%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (06)-



-شكل رقم (06)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06) يتبين لنا أن نسبة 68.42% من المدربين يعتمدون على النظام الهوائي واللاهوائي معاً، أما نسبة 21.05% يرون أن النظام الهوائي هو الأنسب، في حين يرى ما نسبته 10.52% من المدربين الاعتماد على النظام الهوائي هو الأنسب.
 وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يعتمدون على كلا النظامين معاً وذلك لتطوير وتنمية جميع الصفات البدنية "قوة، سرعة، تحمل....." دون فصل الواحدة عن الأخرى.

المحور الثاني: تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على التخطيط الجيد والدقيق.

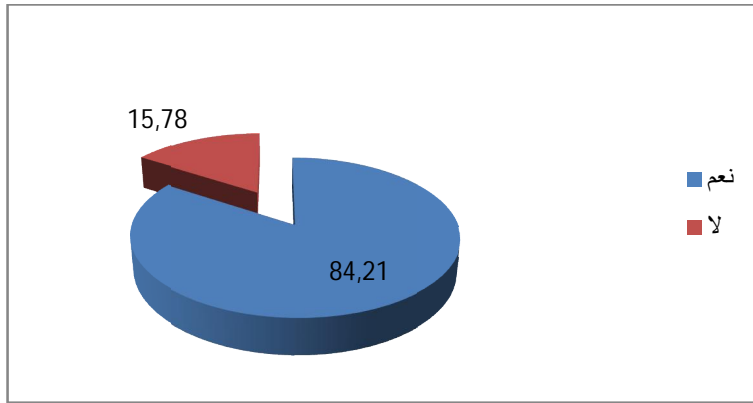
السؤال الأول: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

الغرض منه: معرفة إن كان إعطاء الحجم الزمني الكافي له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعبين.

الجدول رقم (07) يوضح نسب الحجم الزمني للحصص التدريبية:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	16	84.21%	10.17	3.841	0.05	1	دال
لا	03	15.78%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (07)-



-شكل رقم (07)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية تقدر بـ 84.21%، في حين ترى نسبة 15.78% عكس ذلك.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

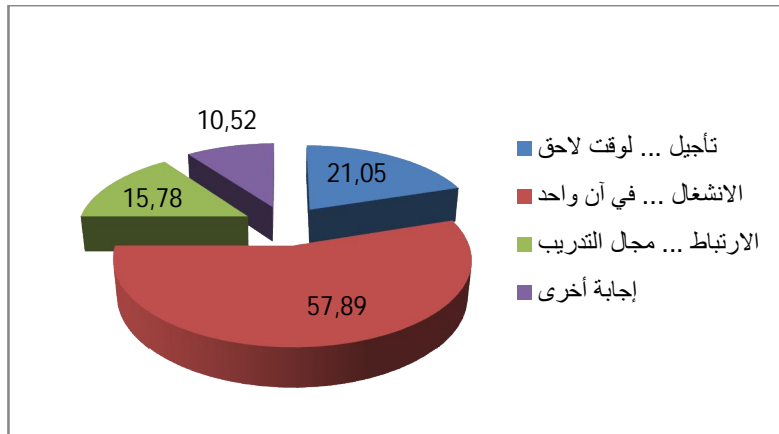
استنتاج:

نستنتج أنه لإعطاء ووضع الحجم الزمني الكافي دور في تحسين قدرات اللاعب وأدائه، كما أنه يساعد المدرب على التحكم في الحصص التدريبية.

السؤال الثاني: ما هو السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى سوء إدارة الوقت أثناء عملية التدريب؟
الغرض منه: إدراك السبب الرئيسي الذي يؤدي بالمدرّب لسوء إدارة الوقت أثناء عملية التدريب.
 الجدول رقم (08) يوضح نسب السبب الرئيسي الذي يؤدي بالمدرّب لسوء إدارة الوقت أثناء عملية التدريب:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
تأجيل ... لوقت لاحق	04	21.05%	10.57	7.82	0.05	3	دال
الانشغال ... في آن واحد	11	57.89%					
الارتباط ... مجال التدريب	03	15.78%					
إجابة أخرى	02	10.52%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (08)-



-شكل رقم (08)-

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة 57.89% من المدرّبين يرون أن السبب الرئيسي الذي يؤدي لسوء إدارة الوقت هو الانشغال بعدة أعمال في آن واحد، بينما يرى نسبة 21.05% أن السبب يعود إلى تأجيل الأعمال والواجبات إلى وقت لاحق ويرى كذلك ما نسبته 15.78% أن السبب يكمن في الارتباط بأعمال خارج مجال التدريب، في حين يرى 10.52% أن السبب يرجع إلى قلة احترام اللاعبين لمواعيد التدريب وأسباب أخرى. وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولة بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

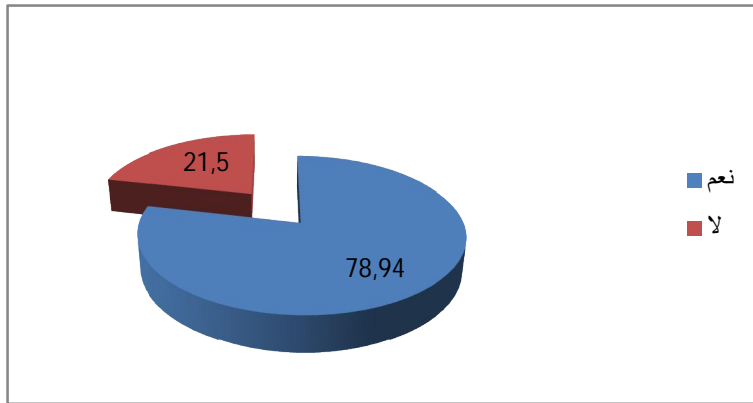
نستنتج أنه لسوء إدارة الوقت من طرف المدرّب يرجع لعدة أسباب تتمثل في الانشغال بعدة أعمال في آن واحد وتأجيلها في بعض الأحيان.

السؤال الثالث: هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة الإعداد ومرحلة المنافسات ومرحلة الانتقال؟
الغرض منه: معرفة إن كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة الإعداد ومرحلة المنافسات ومرحلة الانتقال.

الجدول رقم (09) يوضح ما إذا كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة الإعداد ومرحلة المنافسات ومرحلة الانتقال:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	78.94%	7.5	3.841	0.05	1	دال
لا	04	21.5%					
المجموع	19	100%					

- جدول رقم (09) -



- شكل رقم (09) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن معظم المدرسين أجابوا بنعم أي بنسبة 78.94% وهذا يعني أنهم يسطرون للدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد ومرحلة منافسات ومرحلة الانتقال، في حين يرى ما نسبته 21.5% من المدرسين أنه ليس بالضرورة اتباع هذا التقسيم.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

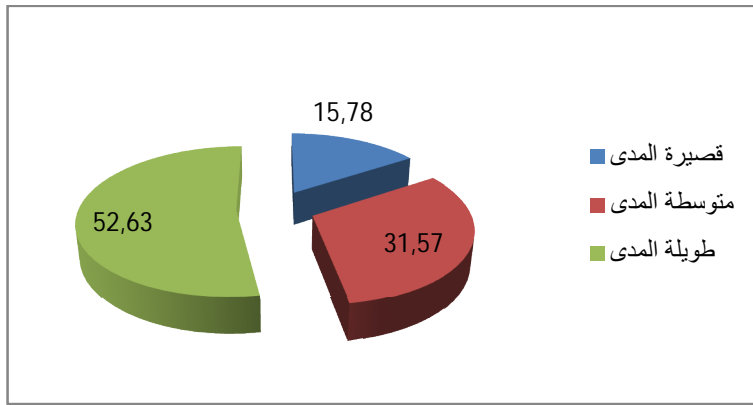
استنتاج:

نستنتج أن لتقسيم الدورة التدريبية بمراحلها الثلاث تعد الخيار الأنسب لتطوير وتحسين قدرات اللاعبين والوصول بهم لتحقيق الأهداف.

السؤال الرابع: على أي نوع من أنواع التخطيط تعتمدون؟
الغرض منه: معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب.
الجدول رقم (10) يوضح نسب تصنيف أنواع المخططات التدريبية:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
قصيرة المدى	02	15.78%	10.84	5.99	0.05	2	دال
متوسطة المدى	04	31.57%					
طويلة المدى	13	52.63%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (10)-



-شكل رقم (10)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10) يتبين لنا أن معظم المدرسين بنسبة 52.63% يعتمدون على تخطيط طويل الأمد ويلجؤون للتخطيط المتوسط الأمد بنسبة 31.57% بينما يعتمد ما نسبته 15.78% على التخطيط قصير الأمد.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

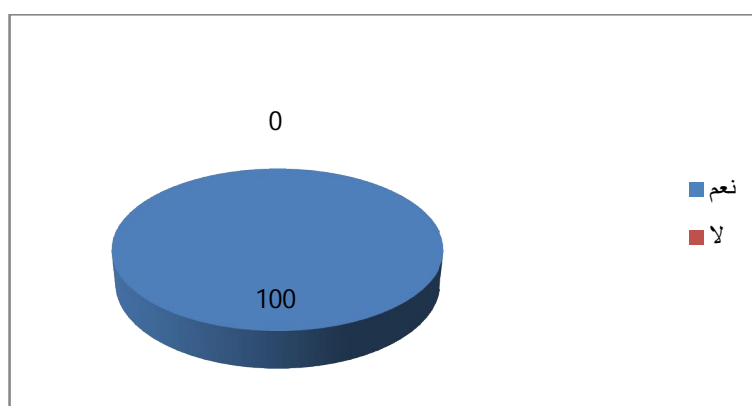
استنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون هو تخطيط طويل الأمد حيث يعتبر أكثر شيوعاً لدى المدرسين فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة.

السؤال الخامس: هل تحديد الفترة الزمنية لمختلف مراحل التدريب يساهم في التخطيط الفعال؟
الغرض منه: معرفة مدى مساهمة تحديد الفترة الزمنية لمختلف مراحل التدريب في التخطيط الجيد والفعال.
 الجدول رقم (11) يوضح نسب مساعدة الفترة الزمنية لمختلف مراحل التدريب في التخطيط الجيد والفعال:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	100%	40	3.841	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (11)-



-شكل رقم (11)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن كل المدرسين يرون أن تحديد الفترة الزمنية لمختلف مراحل التدريب يساعد في التخطيط الجيد والفعال وذلك بنسبة 100%. وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن تحديد الفترة الزمنية من طرف المدرب يساهم بشكل كبير في التخطيط الجيد والفعال وبالتالي تحسين المرود الرياضي في كرة القدم.

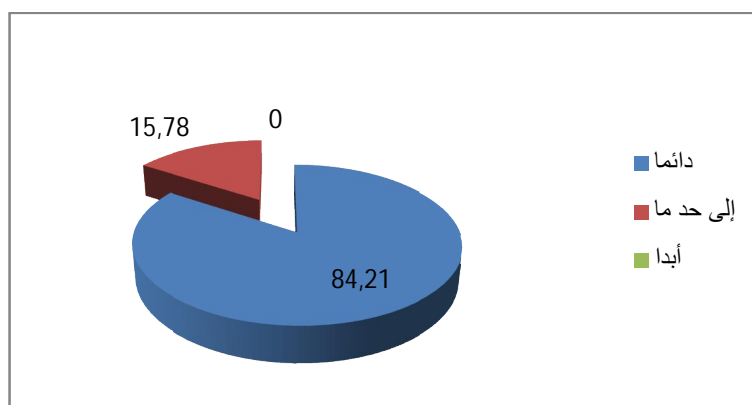
السؤال السادس: هل تقومون بتخطيط وقت كل حصة تدريبية؟

الغرض منه: معرفة إن كان المدرب يقوم بتخطيط وقت كل حصة تدريبية.

الجدول رقم (12) يوضح نسب تخطيط الحصص التدريبية من طرف المدرسين:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	16	84.21%	10.17	5.99	0.05	2	دال
إلى حد ما	03	15.78%					
أبدا	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (12)-



-شكل رقم (12)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (12) نلاحظ أن نسبة المدرسين الذين يقومون دائما بتخطيط كل حصة تدريبية هي 84.21% في حين يرى نسبة 15.78% أنه يتم ذلك إلى حد ما. وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

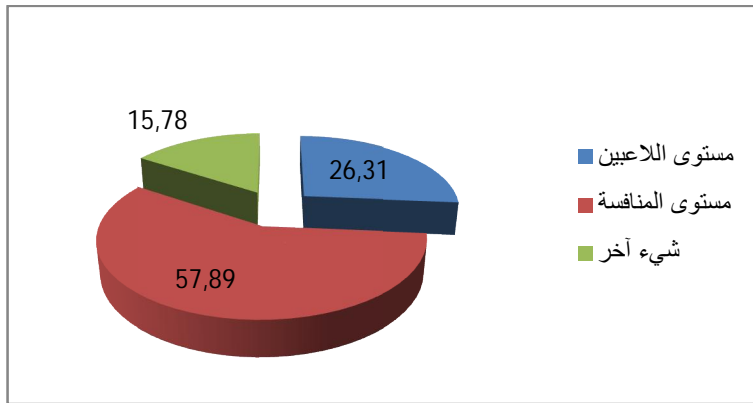
استنتاج:

نستنتج أن أغلب المدرسين يعتمدون على التخطيط في كل حصة تدريبية وذلك راجع لإدراكهم لمدى مساهمة هذا الأخير في تطوير مستوى الرياضي.

السؤال السابع: هل تخططون لدورات أسبوعية وفقاً لمستوى اللاعبين أو مستوى المنافسة؟
الغرض منه: معرفة بأي مستوى يهتم المدربون عند وضع تخطيط دورات أسبوعية.
الجدول رقم (13) يوضح نسب بأي مستوى يهتم المدربون عند وضع تخطيط دورات أسبوعية:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
مستوى اللاعبين	05	26.31%	5.47	5.99	0.05	2	غير دال
مستوى المنافسة	11	57.89%					
شيء آخر	03	15.78%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (13)-



-شكل رقم (13)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (13) نلاحظ أن نسبة 57.89% من المدرسين يخططون لدورات أسبوعية وفقاً لمستوى المنافسة، في حين يرى ما نسبته 26.31% يخططون لدورات أسبوعية وفقاً لمستوى اللاعبين، أما نسبة 15.78% من المدرسين يخططون لكل مرحلة من مراحل الموسم.
 وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

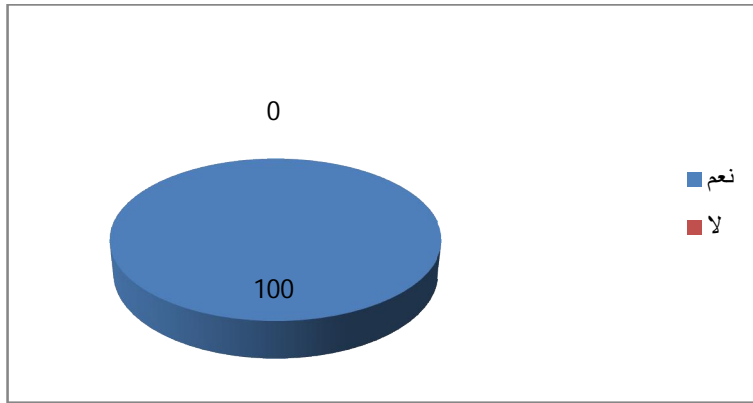
استنتاج:

نستنتج أنه على المدرسين عند التخطيط لدورات أسبوعية يكون اعتمادهم في الغالب على مستوى ونوع المنافسة وكذلك الأخذ بعين الاعتبار مستوى اللاعبين ومراحل الموسم الرياضي.

المحور الثالث: يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.
السؤال الأول: هل توضح وتفسر لكل لاعب نقاط قوته وتقوم بتحليل و إصلاح نقاط ضعفه؟
الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بتحليل نقاط القوة للاعبين وإصلاح نقاط الضعف.
الجدول رقم (14) يوضح نسب اهتمام المدرب بتحليل نقاط القوة للاعبين وإصلاح نقاط الضعف:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	100%	40	3.841	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (14)-



-شكل رقم (14)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن كل المدرسين أي بنسبة 100% يرون أنهم يقومون بتوضيح نقاط قوة كل لاعب وتحليل وإصلاح نقاط الضعف لديه.
 وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

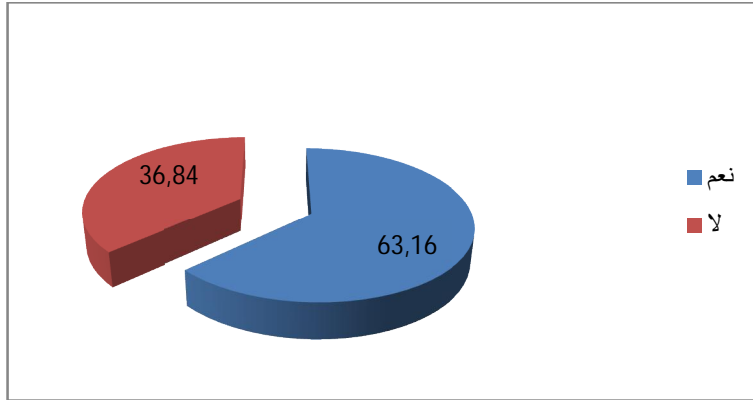
استنتاج:

نستنتج أن أنه على المدرب القيام بتوضيح وتفسير نقاط القوة والقيام بتحليل وإصلاح نقاط الضعف وهذا ما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الرياضي وبالتالي تحسين مردوده.

السؤال الثاني: هل ترى أن صرامة المدرب وانضباطه تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة؟
الغرض منه: إدراك إلى أي مدى يمكن لصرامة المدرب وانضباطه أن تساهم في تحسين نتائج الفريق.
 الجدول رقم (15) يوضح إلى أي مدى يمكن لصرامة المدرب وانضباطه أن تساهم في تحسين نتائج الفريق:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	63.16%	12.51	3.841	0.05	1	دال
لا	07	36.84%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (15)-



-شكل رقم (15)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن معظم المدرسين وبنسبة 63.16% أجابوا بنعم أي أنهم يرون أن لصرامة المدرب وانضباطه مساهمة في تحسين نتائج الفريق، في حين يرى نسبة 36.84% عكس ذلك. وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

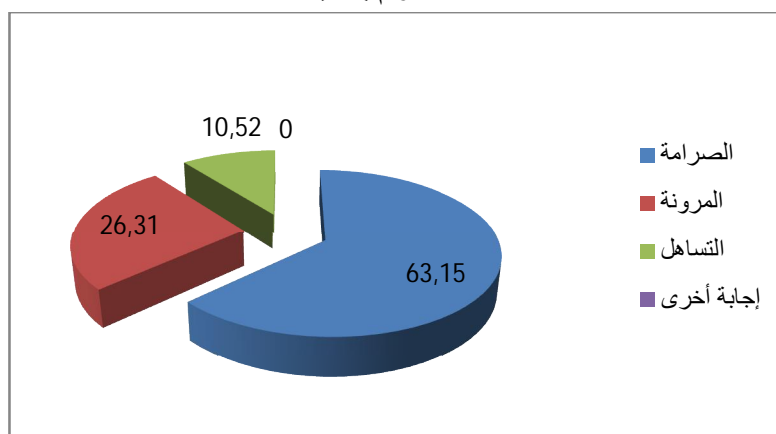
استنتاج:

نستنتج أن لصرامة وانضباط المدرب دور هام في تحسين والارتقاء بنتائج الفريق.

السؤال الثالث: ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود؟
الغرض منه: معرفة الطريقة المثلى الذي ينبغي أن ينتهجها المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود.
الجدول رقم (16) يبين نسب الأساليب التي ينتهجها المدرب مع اللاعبين لتطوير أدائهم:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الصرامة	12	63.15%	12.66	7.82	0.05	3	دال
المرونة	05	26.31%					
التساهل	02	10.52%					
إجابة أخرى	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (16)-



-شكل رقم (16)-

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة 63.15% من المدربين يرون أن لصرامة المدرب وانضباطه هو الأسلوب الأمثل للمعاملة مع اللاعبين، بينما يرى ما نسبته 26.31% أن أسلوب المعاملة الجيد هو المرونة، في حين يرى ما نسبته 10.52% أن التساهل مع اللاعبين يعد أسلوباً جيداً للمعاملة.
 وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

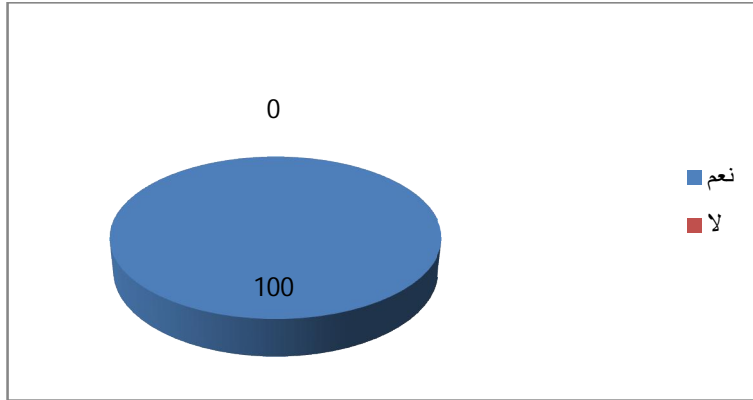
استنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أسلوب الصرامة والانضباط وبدرجة أقل المرونة يعدان من أفضل أساليب المعاملة التي تسهم في تطوير المردود الرياضي.

السؤال الرابع: هل ترى أن أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي له تأثير على أداء الفريق؟
الغرض منه: إدراك مدى مساهمة أسلوب التحفيز المعنوي في تحسين أداء الفريق.
 الجدول رقم (17) يمثل تأثير أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي على أداء الفريق:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	100%	40	3.841	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (17)-



-شكل رقم (17)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن كل المدرسين أجابوا بنعم أي بنسبة 100% حيث يرون أن أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي له دور وتأثير على أداء الفريق.
 وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي لهما دور كبير في زيادة الدافعية لدى الرياضي وبالتالي يؤدي إلى تحقيق النتائج.

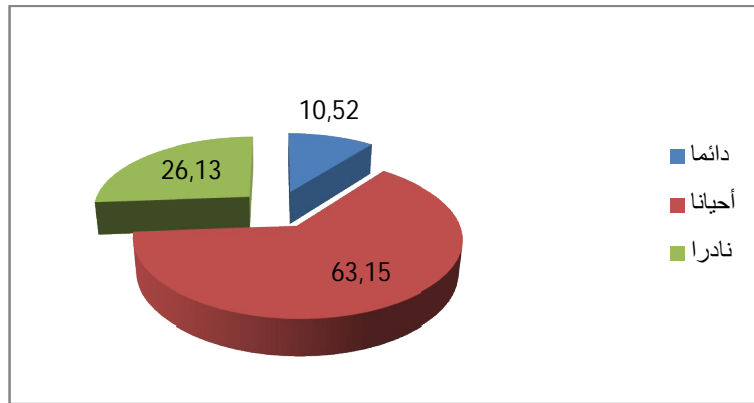
السؤال الخامس: هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يتيح للاعبين حرية التصرف أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (18) يوضح ما إذا كان المدرب يتيح للاعبين حرية التصرف أثناء الحصص التدريبية:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	02	10.52%	8.31	5.99	0.05	2	دال
أحيانا	12	63.15%					
نادرا	05	26.13%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (18)-



-شكل رقم (18)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (18) نلاحظ أن نسبة 63.15% من المدربين يرون أنهم يتركون حرية التصرف للاعبين أحيانا، في حين يرى ما نسبته 26.13% أنهم نادرا ما يتركون حرية التصرف للاعبين، بينما ما نسبته 10.52% من المدربين يتركون دائما حرية التصرف للاعبين.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

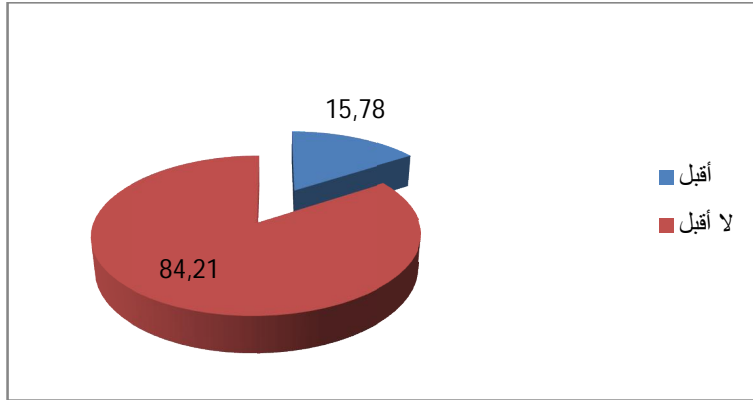
استنتاج:

نستنتج أنه على المدرب أن يترك حرية التصرف للاعبين في بعض الأحيان حتى لا يشعرون بالضغط وهذا ما يؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة.

السؤال السادس: هل تقبلون بتدخل أعضاء النادي في مناقشة خطة وطريقة لعب المباراة؟
الغرض منه: معرفة إن كان المدرب يسمح بتدخل أعضاء النادي في مناقشة خطة وطريقة لعب المباراة.
الجدول رقم (19) يمثل نسب ما إذا كان المدرب يسمح بتدخل أعضاء النادي في عمله:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
أقبل	03	15.78%	10.17	3.841	0.05	1	دال
لا أقبل	16	84.21%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (19)-



-شكل رقم (19)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 84.21% من المدرين لا يسمحون بتدخل أعضاء النادي في مناقشة خطة وطريقة لعب المباراة، أما نسبة 15.78% يسمحون بمشاركة أعضاء النادي في مناقشة خطط وطرق اللعب المسطرة.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

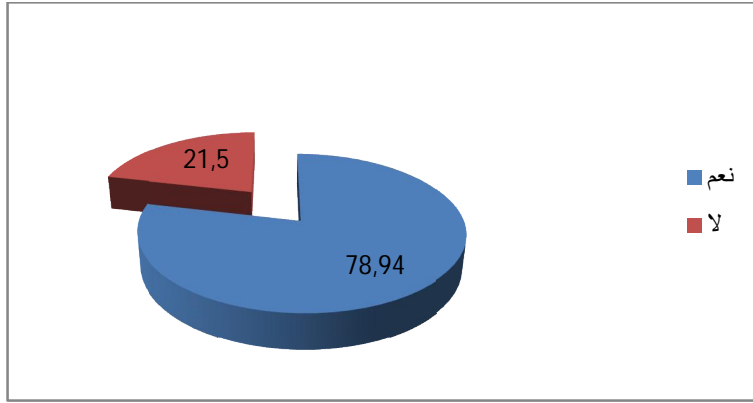
استنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدرين لا يسمحون بتدخل أعضاء النادي في مناقشة خطط المدرب ويعتبرون ذلك تدخلا في صلاحياته وإنقاصا من قيمته ولا يساعد الفريق في تحسين نتائجه.

السؤال السابع: هل تبذل جهدا فوق العادة في تخطيط خطة اللعب؟
الغرض منه: معرفة إن كان المدرب يبذل جهدا مضاعفا أثناء تخطيط خطة اللعب.
 الجدول رقم (20) يمثل نسبة الجهد الذي يبذله المدرب في وضع خطة المباراة:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	78.94%	7.5	3.841	0.05	1	دال
لا	04	21.5%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (20)-



-شكل رقم (20)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 78.94% من المدرين أجابوا بنعم أي أنهم يبذلون جهدا كبيرا لتخطيط خطة اللعب، في حين يرى ما نسبته 21.5% من المدرين أجابوا بـ لا أي أنهم يضعون خططا بسيطة قبل المباراة.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

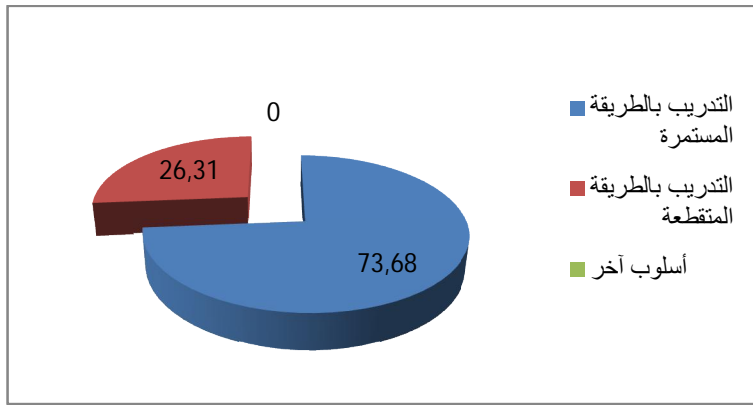
استنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدرين يبذلون جهدا مضاعفا في تخطيط خطط اللعب وذلك من أجل تطوير القدرات التقنية والخطية للاعبين وبالتالي تطوير مستوى الفريق.

السؤال الثامن: على أي أسلوب تدريبي للمداومة الهوائية تعتمد؟
الغرض منه: معرفة الأسلوب التدريبي الأمثل للمداومة الهوائية الذي يعتمد عليه المدرب.
 الجدول رقم (21) يوضح الأسلوب التدريبي الأمثل للمداومة الهوائية الذي يعتمد عليه المدرب:

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
التدريب بالطريقة المستمرة	14	73.68%	9.55	5.99	0.05	2	دال
التدريب بالطريقة المتقطعة	05	26.31%					
أسلوب آخر	00	00%					
المجموع	19	100%					

-جدول رقم (21)-



-شكل رقم (21)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 73.68% من المدرسين يعتمدون في التدريب على الطريقة المستمرة، في حين يرى ما نسبته 26.31% أنهم يعتمدون على الطريقة المتقطعة، بينما لم يقترح أي مدرب أسلوب تدريبي آخر.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدرسين يعتمدون على أسلوب تدريبي للمداومة الهوائية والمتمثل في التدريب بالطريقة المستمرة ويعتقدون بأنه الأسلوب الأمثل لتنمية مختلف الصفات.

مقارنة 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 المدرسين في الاستبيان الذي وضعناه وتفسير هذه الإجابات وربطها كذلك مع الجانب النظري، وهذا ما سنتعرض إليه من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات المقترحة:

1/ تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن: "تحديد الأهداف من طرف المدرب يساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب للاعبين كرة القدم"، نبدأ هذه المناقشة بالفرضية الأولى ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان الخاص بالمدرسين، ومن خلال الجداول رقم (01)(03)(04)(05) واستخدام اختبار كا² تبين أن إجابات معظم المدرسين تتمحور في أن تحديد الأهداف له دور في تحسين عملية التخطيط، كما أن جل المدرسين يتقون في عملية تخطيط التدريب وتسطير الأهداف المحددة، وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدرسين بأن تحديد أهداف التدريب من خلال عملية التخطيط تعتبر الأسلوب الأنجع والسليم والذي يساهم في تحسين عملية تخطيط التدريب للاعبين كرة القدم وبالتالي زيادة الأداء الرياضي، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول بأنها قد اتفقت مع نتائج دراسة "حليلو رزقي وآخرون" سنة 2008¹، والتي أشارت نتائجها بأن للإمكانيات المادية والمرافق الرياضية دور في تحقيق الأهداف وتحسين النتائج، وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

2/ تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن: "تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على التخطيط الجيد والدقيق"، وأما الفرضية الثانية ومن خلال الجداول (01)(03)(05)(06) واستخدام اختبار كا² تبين ان معظم إجابات المدرسين كانت لديها فروق ذات دلالة إحصائية و أكد معظمهم بأن تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التدريب وتسطير البرامج، له دور في التخطيط الجيد، كما أجمع جل المدرسين على أن التخطيط لكل الحصص التدريبية أمر ضروري وذلك لما له من أهمية في التخطيط الدقيق، ومن خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في بحثنا و النتائج المتحصل في دراسة النمس بوزيد وحداي أحمد "2007"² نجد أنها متقاربة الى حد كبير. ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

3/ تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق"، أما فيما يخص الفرضية الثالثة ومن خلال الجداول (01)(02)(03)(06) واستخدام اختبار كا² تبين أن معظم إجابات

¹ - حليلو رزقي وآخرون.. التخطيط الاستراتيجي ودوره في تنظيم وتوجيه أندية كرة القدم الجزائرية، 2008.

² - النمس بوزيد، حداي أحمد.. مكانة التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية، 2007.

المدرّبين كانت لديها فروق ذات دلالة إحصائية كما نجد أن جل المدرّبين وضّحوا بأن أسلوب التدريب المنتهج يؤثر بشكل فعال وكبير على مستوى اللاعبين وبالتالي على نتائج الفريق ككل كما يعد أسلوب المعاملة والتشجيع وكذا طريقة التدريب المحددة من طرف المدرّب هم أثر مباشر على نتائج الفريق وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري من خلال توضيح مدى نجاعة أسلوب التدريب المنتهج في تحسين الأداء الرياضي (من أهم صفات المدرّب لديه أسلوب تدريب محكم كما أنه يجيد رسم الخطط المختلفة للعب في المنافسات الرياضية كما أنه يحاول معرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهةها ويسعى بالوصول باللاعبين لأعلى مستوى مهاري وخططي) "أنظر ص15" ومنه يمكن القول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء المدرسين حول أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء الرياضي واستخدامنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية و كاف التريبع، وذلك من أجل معرفة الدلالة الإحصائية لهاته النتائج.

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع "أهمية تخطيط التدريب من طرف المدرب في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أشبال (15-17 سنة)"، وقيامنا بالدراسة الميدانية التي أجريناها لبعض أندية ولاية البويرة، وبعد قراءة الجداول والتحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى المعطيات التالية:

- يرى معظم المدربين بأن الهدف من التدريب قبل فترة المنافسة هو تحسين الأداء الإجمالي للاعبين وتنمية الصفات التقنية المهارية والخطية.
- لا يمكن تطوير الأداء وتحسين النتائج في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- لا يمكن للاعب تحسين مردوده في غياب التحفيز وتسيير الحصة التدريبية بطريقة جيدة وحديثة.
- عدم الاهتمام بالفترة الزمنية لكل حصة تدريبية يؤثر سلبا على مردود الرياضي، ولا يساعد على التخطيط الجيد والفعال.
- الاهتمام بالفئات الشبانية يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي عند الفئات الكبرى، حيث تعتبر فئة الأشبال فئة حماسة ويمكن من خلالها أن يرتقي المدرب بمستوى اللاعب.
- يمكن الحكم على التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة.

خاتمة:

يمكن القول أن تخطيط التدريب يعتبر منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا 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 وشریان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية(التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية.

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

توصيات وفروض مستقبلية :

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا والمتمثلة في "معرفة أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال" يمكن الخروج بعدة توصيات وفروض مستقبلية يمكن دراستها وإنجاز بحوث أخرى والتوصل لنتائج جديدة نذكر منها ما يلي:

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

قائمة المراجع:

1/المصادر:

- القرآن الكريم.

2 / المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم عبد المقصود.. الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية.. ط1.. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الإسكندرية، 2003.
- 2- أحمد بسطويسي.. أسس ونظريات الحركة.. ط1.. دار الفكر العربي: 1996.
- 3- أحمد بسطويسي.. أسس ونظريات التدريب الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1999.
- 4- أحمد بن مرسل.. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.
- 5- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.. 2000.
- 6- أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات) .. ط3.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2000.
- 7- أكرم رضا.. مراهقة بلا أزمة.. ج3.. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000.
- 8- أكرم زكي خطابية.. موسوعة كرة الطائرة الحديثة.. ط1.. دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع : 1996.
- 9- أنوف ويتيج .. مقدمة في علم النفس.. ترجمة عادل عز الدين وآخرون.. ديوان المطبوعات الجامعية:الجزائر 1944.
- 10- باسم فاضل عباس العراقي.. اختصاصي في كرة القدم الأسس الحديثة .. المنشورات الجامعية المفتوحة .. 1993.
- 11- يوفلجة غياب.. أهداف التربية وطرق تحقيقها.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1983.
- 12- ثامر محسن وآخرون.. الاختبار والتحليل في كرة القدم.. مطبعة بغداد: العراق، 1997.
- 13- ثامر محسن.. أصول التدريب في كرة القدم.. دار الكتب للطباعة والنشر: بغداد، 1988.
- 14- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. ط5.. دار عالم الكتب: مصر، 2000.
- 15- حسن السيد أبو عبده.. الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم.. ط1.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية، مصر، 2001.
- 16- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. الإسكندرية، منشئة المعارف.
- 17- حنفي محمود مختار.. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1980.
- 18- رايح تركي.. مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس.. المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر، 1999.

- 19- رشيد زرواتي.- تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.- ط1، 2002.
- 20- سعدية محمد علي بهاور.- سيكولوجية المراهقة.- ط1.- دار البحوث العلمية: 1980.
- 21- عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي.- كفايات تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية.- مطبعة الحكمة: العراق، 1991.
- 22- عبد الحميد شرق.- التخطيط في التربية الرياضية.- ط1.- مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.
- 23- عبد القادر محمودة سبع.- محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة في دروس الاقتصاد.- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1990.
- 24- عبد الكريم بوحفص.- الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية.- ط2.- ديوان المطبوعات الجماعية: الجزائر، 2006.
- 25- عصام عبد الخالق.- التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات.- ط1، الإسكندرية.
- 26- علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد.- المدرب الرياضي.- ط1.- الناشر للمعارف: 2003.
- 27- عماد الدين عباس أبو زيد.- التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية.- ط2.- القاهرة، 2007.
- 28- عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان.- طرق اللعب الحديثة في كرة القدم.- مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.
- 29- قاسم المندلأوي وآخرون.- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.- دار المعرفة: بغداد، العراق، 1990.
- 30- قاسم حسن حسين.- الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية.- ط1.- دار الفكر للنشر: العراق، 1998.
- 31- مأمور بن حسن سليمان.- كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية.- ط2.- دار ابن حزم: لبنان، 1998.
- 32- محمد حسن علاوي.- سيكولوجية التدريب والمنافسات.- ط6.- دار المعارف: القاهرة، مصر، 1987.
- 33- محمد حسن علاوي.- سيكولوجية المدرب الرياضي.- ط1.- دار الفكر العربي: مصر، 2002.
- 34- محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حمادة.- أساسيات كرة القدم.- دار المعرفة: القاهرة، 1994.
- 35- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي.- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.- ط2.- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.
- 36- محمد محمود الأفندي.- علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية.- عالم الكتب: القاهرة، 1965.
- 37- محمد مصطفى زيدان.- دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام.- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1975.
- 38- محمود مختار حنفي.- كرة القدم للناشئين.- دار الفكر العربي: القاهرة، 1984.
- 39- مختار سالم.- كرة القدم لعبة الملايين.- مكتبة المعارف: بيروت، لبنان، 1988.
- 40- مفتي إبراهيم حمادة.- التدريب الرياضي الحديث.- ط1.- دار الفكر العربي: القاهرة، 2001.
- 41- مفتي إبراهيم حمادة.- الجديد في الإعداد البدني والمهاري للاعبين كرة القدم.- دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.

- 42- مفتي إبراهيم حمادة.. بناء فريق كرة القدم.. ط..1- دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.
- 43- ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. ط2.. دار الآفاق الجديدة: لبنان، 1999.. ص 91.
- 44- نزار مجيد الطالب.. علم النفس الرياضي.. دار الحكمة للطباعة: بغداد، العراق، 1983.
- 45- هارا.. أصول التدريب.. ترجمة عبد علي نصيف.. جامعة الموصل، العراق، 1986.
- 46- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد.. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.. دار الهدى المنيا: 2002.

3/ القواميس والمعاجم:

47/Larousse Encyc lopedique, 1972.

4/ الدوريات والمنشورات العلمية:

- 47- منهاج ت.ب.. منشورات التربية الوطنية:الجزائر، 1984.
- 48- حليلو رزقي وآخرون.. التخطيط الاستراتيجي ودوره في تنظيم وتوجيه أندية كرة القدم الجزائرية، 2008.
- 49- النمىس بوزيد، حدباي أحمد.. مكانة التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية، 2007.

5/ المراجع باللغة الأجنبية:

- 50- Edgar Thill et Ant.. Manuel de Education Sportif.. huitième Edition, Paris,1977.
- 51-Ladiskar kacani et Ladichar Horoshy..Entrainement de football.. Edition Broc, Belgique, 1996.
- 52- Tupiu Bernard .. préparation et entrainement du footballeur..edition amphora, Paris 1990.
- 53- Ladislarka cani et Ladislar Horsky. entrainement de foot ball.. édition biroodorens, Brakez ,1986.

جامعة البويرة
معهد علوم و التقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم لولاية البويرة

في إطار دراسة لنيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان "أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم فئة أشبال 15-17 سنة"، نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجوا منكم الإجابة عليها بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز البحث بهدف إثراء البحث العلمي.
ملاحظة: الرجاء منكم قراءة الأسئلة ثم الإجابة عنها بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

تحت إشراف الأستاذ:

- ساسي عبد العزيز

من إعداد الطالبين:

- محاد أحسن.

- بايزيد عبد القادر.

المحور الأول: تحديد الأهداف له دور في تحسين تخطيط التدريب

1- هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له دور في تحسين عملية التدريب؟

نعم لا

ولماذا؟

2- ما هو الهدف من التدريب قبل فترة المنافسة؟

تطوير القدرات البدنية

تنمية الصفات التقنية المهارية والخططية

تحسين مستوى الأداء الإجمالي للاعبين

إجابة أخرى:

3- هل تهتمون عند وضع تخطيط التدريب في كرة القدم بالجانب المورفولوجي والنفسي للاعبين؟

نعم لا

4- هل يساعد تحفيز اللاعبين من طرف المدرب في تحقيق الأهداف المحددة؟

نعم لا

5- هل تأخذون بعين الاعتبار خصائص أقل من 17 سنة عند وضع الأهداف؟

نعم لا

كيف ذلك

6- ما هو النظام الذي تعتمدون عليه بشكل أكبر أثناء عملية التدريب في كرة القدم؟

هوائي لا هوائي معا

المحور الثاني: تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على التخطيط الجيد والدقيق

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

نعم لا

2- ما هو السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى سوء إدارة الوقت أثناء عملية التدريب؟

تأجيل الأعمال والواجبات إلى وقت لاحق

الانشغال بعدة أعمال في آن واحد

الارتباط بأعمال أخرى خارج مجال التدريب

إجابة أخرى:

3- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة الإعداد والمنافسات ومرحلة الانتقال؟

نعم لا

4- على أي نوع من أنواع التخطيط تعتمدون؟

قصيرة المدى متوسطة المدى طويلة المدى

5- هل تحديد الفترة الزمنية لمراحل التدريب يساعد على التخطيط الجيد والفعال؟

نعم لا

6- هل تقومون بتخطيط وقت كل حصة تدريبية؟

دائما إلى حد ما أبدا

7- هل تخططون لدورات أسبوعية وفقا لـ :

كل مرحلة بمستوى اللاعبين بمستوى المنافسة شيء آخر.....

المحور الثالث: يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق

1- هل توضح وتفسر لكل لاعب نقاط قوته وتقوم بتحليل وإصلاح نقاط ضعفه؟

نعم لا

2- هل ترى أن صرامة وانضباط المدرب تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة؟

نعم لا

3- ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود؟

الصرامة المرونة التساهل إجابة أخرى.....

4- هل ترى أن أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي له تأثير على مردود الفريق؟

نعم لا

5- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟

دائماً أحياناً نادراً

6- هل تقبلون بتدخل أعضاء النادي في مناقشة خطة وطريقة لعب المباراة؟

أقبل لا أقبل

7- هل تبذل جهد فوق العادة في تخطيط خطة التدريب؟

نعم لا

8- على أي أسلوب تدريبي للمداومة الهوائية تعتمد:

التدريب بالطريقة المستمرة الأسلوب المتقطع أسلوب آخر