

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : التدريب الرياضي

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني

رقم : 12/D10/954

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب(ة) : صيقع عثمان

تحت عنوان

**أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين  
الأداء الرياضي**

**في كرة القدم فئة الأشبال 15-18 سنة**

**-دراسة ميدانية لأندية مدينة بوسعادة -**

لجنة المناقشة :

رئيسا

الجامعة : المسيلة

د- حريزي عبد الهادي

مشرفا و مقررا

الجامعة : المسيلة

د- بن التومي بلال

مناقشا

الجامعة : المسيلة

ا- زاوي زايد

**السنة الجامعية : 2016 / 2017**

# شكر

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة

على اشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم

اما بعد فيسعدني ان اتقدم بالشكر الى جميع الذين ساعدوني في حياتي سواء

العادية او الدراسية

اولهم امي العزيزة التي سهرت الليالي من اجلي نجاحي

والتي تعبت و ربت و دعت لي في سجودها

و الى ابي الذي كرس حياته و عمله في خدمتي و تربيتي و نشأتي

الى جميع اخوتي و اخواتي

و الى اخي اسحاق عبد الرحمان خاصة

و الى كل عائلة صيقع و ابزيو

سواء من القريب او البعيد

و الى اصدقاء الحياة و اصدقاء الدراسة

و الى جميع اساتذة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

اتقدم لكم جميعا بالشكر و الثناء عليكم

عثمان

لما قدمتموه لي فشكرا جزيلاً

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة على اشرف المرسلين سيدنا محمد  
صلى الله عليه و سلم

اهدي هذا العمل

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان  
... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمة  
وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة

المسييلة دون استثناء

إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

عثمان



. الشكر

. الإهداء

. مقدمة

الصفحة	العنوان	الرقم
	الفصل الاول :الخلقية النظرية و الدراسات السابقة	
4	التخطيط	I
4	مفهوم التخطيط	-1
4	تعريف التخطيط في المجال الرياضي	1-1
4	اهمية التخطيط	2
4	مراحل التخطيط	3
5	انواع التخطيط	4
6	الاستراتيجية	II
6	مفهوم الاستراتيجية	1
7	التخطيط الاستراتيجي	III
7	مفهوم التخطيط الاستراتيجي	1
7	فوائد التخطيط الاستراتيجي	2
7	خطوات و اسس التخطيط للتدرب في كرة القدم	3

7	انواع التخطيط	4
10	مؤشرات التخطيط	5
11	التدريب الرياضي في كرة القدم	IV
11	كرة القدم	1
12	نبذة تاريخية	1-1
12	التسلسل التاريخي للكرة القدم	2-1
13	التدريب الرياضي	2
14	مفهوم التدريب الرياضي	1-2
14	الاهداف العامة للتدريب	2-2
14	مبادئ التدريب	3-2
17	فترات التدريب	4-2
20	طرق التدريب	3
20	مفهوم طرق التدريب	1-3
20	انواع طرق التدريب	2-3
25	الحمل التدريبي	4
29	الأداء الرياضي	5
30	مفهوم مفهوم الأداء	1-5
31	دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي	2-5

32	اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي	3-5
33	العوامل المساهمة في الأداء	4-5
36	المراهقة	V
37	تعريف	1
37	اهمية دراسة المرحلة	2
38	اهمية النشاط الرياضي بالسبة للمراهق	3
40	الدراسات السابقة	II
<b>الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة</b>		
44	تحديد المفاهيم و المصطلحات	.I
46	اشكالية الدراسة	.II
47	اهداف الدراسة	.III
47	اهمية الدراسة	.IV
47	فرضيات الدراسة	.V
<b>الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة</b>		
33	الدراسة الاستطلاعية	1
36	المنهج المتبع في الدراسة	2
37	مجتمع و عينة الدراسة	3
37	أدوات جمع البيانات و المعلومات	4

38	الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها	
40	المحور الأول : تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الأشبال.	1.
	المحور الثاني : تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الأشبال.	2.
44	المحور الثالث: لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.	3.
67	مناقشة نتائج الدراسة	4.
	الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات	
47	استنتاجات عامة	1.
47	الاقتراحات و التوصيات	2.
47	الافاق المستقبلية للدراسة	3.

أ - قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
41	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	01
42	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	02
43	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	03
44	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة	04
45	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	05
46	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	06
47	يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	07
48	يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات	08
49	يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت	09
50	يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	10
51	يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون	11
52	يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	12
53	يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.	13
54	يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين	14
55	يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	15
56	يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	16
57	جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية	17
58	يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمرودود جيد.	18
59	يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	19

ب - قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	15
02	يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	15
03	يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	16
04	يبين طريقة التدريب المستمر	17
05	يبين طريقة التدريب الفترتي	18
06	يبين طريقة التدريب التكراري	19
07	يوضح أنواع حمل التدريب	21

# مقدمة

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عديدة عبر مختلف العصور حتى بلغ ما هو عليه في وقتنا الحالي إذ أصبحت ممارسة الرياضة موجة وهدافه بعدما كانت قديما تعتمد على المجهود العضلي لسد حاجات الإنسان. وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية بحيث أصبحت تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين يختلف هدف كل واحد منهم حسب دوافعهم وغاياتهم فنجد من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات ونظرا لما للرياضة من أهمية لم تبقي حبيسة مجال الترقية والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي بل تحولت إلى علم من علوم التربية فأنشأت لها المعاهد وأقيمت مراكز للتوثيق وأصبح لها مجال واسع وصارت خاضعة لأسس منهجية وعلمية مدروسة سواء في الطب أو الميكانيكا الحيوية وفي علم النفس الرياضي كما سعى القائمون على هذا المجال إلى تذليل الصعاب المرتبطة بالرياضة بتوفير الوسائل والظروف المساعدة والمحيط المناسب. (أحمد عوض، 2001، ص:11)

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها. ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالا شريفا و إطارا ساميا للمنافسة و الصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل و الأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا. أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

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

(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد ، 2003، ص:77)

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط الاستراتيجي في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على المهارات وتحسين الأداء الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

وللإجابة على التساؤلات والفرضيات المطروحة التي ترتبط لهذا المتغير الهام ألا وهو التخطيط الاستراتيجي قمنا بتقسيم دراستنا إلى جزأين جانب نظري وجانب تطبيقي فالأول سنقوم بدراسة كل ما يتعلق التخطيط الاستراتيجي ، وكذا الأداء الرياضي أما الجانب التطبيقي فسنستطرق فيه إلى المنهج المتبع والعينة والأدوات والمتغيرات الدارسة ثم نقوم بعرض وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان الموجهة للمدرين بعد ذلك نحاول التوصل إلى خلاصة عامة في جدول النتائج المتحصل عليها لنقدم في الأخير بعض التوصيات والاقتراحات وكذا الصعوبات التي واجهتنا خلال الدراسة.

# الفصل

## الأول

## - النظرية الخلفية

تمهيد :

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خياراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

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

النظرية الخلفية

I- ماهية التخطيط:

1- مفهوم التخطيط:

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

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

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "
- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة " . (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص، 16-17).

1-1- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

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

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

2- أهمية التخطيط :

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

- ❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- ❖ يبين مقدماً جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعاً، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات
- ❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار
- ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

### 3- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني. (إبراهيم محمود عبد المقصود، 1999، ص18).

### 4- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري.

#### 4-1- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أوقد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور. (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979، ص17).

#### 4-2- تخطيط قصير المدى :

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

#### 4-3- التخطيط الجاري :

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلا : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل . ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: الواقعية - دقة المتابعة .

## II- الإستراتيجية:

### 1- مفهوم الإستراتيجية:

إن كلمة لإستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية ،وهي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات ،توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو، أو الخروج من المأزق ،أو لتحسين المواقع ،أو انتهاز فرص ضعف العدو .  
ومن الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة ،أو سبيل العمل .  
هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة ،وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال الإدارية والإستراتيجية.

◆ ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التطابق بين رسالة المنظمة وأهدافها،وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية.(  
إسماعيل محمد السيد، 2000،ص،17).

◆ كما يعرفها Alfred chandler بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة و اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية .  
كما نجد لدى مدرسة Harvard و Philippe de woot أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها،و الرامية إلى تكييف المؤسسة مع التغيير،وكذا تحديد الغايات الأساسية ،والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية .( ناصر دادي عدوان، 2001،ص،8-9).

## II-التخطيط الإستراتيجي:

- تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي حجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها ،وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل،بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

### 1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

- التخطيط الاستراتيجي :هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك.( أحمد ماهر، 1999 ،ص 23).  
- يعرفه Ackoff بأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة"  
- إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية

يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية. ( عمر نصر الله قشطه, 2004ص37).

## 2- فوائد التخطيط الاستراتيجي :

- تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها :
- يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه .
  - يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل .
  - يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها .
  - يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها .
  - يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة
  - يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرين .
  - ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة .
  - يجعل المدير خلاقا ومبتكرا ويبادر بوضع الأهداف وليس متلقيا لها .
  - يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح. ( عبد الحميد عبد الفتاح المغربي, 2006.ص 117-119).

## 3- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- توفير إمكانيات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

## 4- أنواع التخطيط:

### 4-1- التخطيط اليومي:

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

#### 4-1-1- القسم الإعدادي:

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 وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. ( حنفي محمود مختار, 1980, ص 342).

#### 4-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدرجات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة. ( ثامر محسن وآخرون, 1997 ص 69).

#### 4-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد الجهد ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية ( أنوف وبيج, 1944, ص 65 ). وقد قام الباحثان Horskog, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

\*القسم التحضيري: التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة

\*القسم الرئيسي: مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

\*القسم الختامي: مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة

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

(.Ladislarka cani et Ladislar Horskog, 1986,P59.)

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

( هارز, 1986, ص 96).

#### 4-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المناهج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي. إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة. ( حفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 342).

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 يوفى قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهاة للمنافسة. (ثامر محسن، 1988، ص 162-166).

#### 4-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان 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 بتدريبه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية. (عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي، 1991، ص 142).

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي. ( ثامر محسن، 1988، ص 168).

#### 4-4- التخطيط السنوي:

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونضام إقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتقييم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارة... الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب ( خفيف، متوسط، عالي ). ( ثامر محسن، 1988، ص 168).

### 5- مؤشرات التخطيط:

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

- الحمل: أ- عدد أيام العمل ( التدريب ، المنافسة ، المراقبة ) .

ب- حجم ساعات العمل ( الفردية ، بالأفواج ، بالفريق ).

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

- الكثافة: أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى.

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

### III- التدريب الرياضي في كرة القدم :

#### 1- كرة القدم:

#### 1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم ، وهي الأعظم في نضرة اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

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

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

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين .

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

### 1-2- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

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

( , مختار سالم . 1988، ص11).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

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

### 2- التـــــــدريب الرياضي:

#### 1-2 مفهوم التدريب :

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. ( , وجدي مصطفى الفاتح . 2002، ص13).
- يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" ( أمر الله احمد البساطي . 1998، ص54).
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

#### 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

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

### 2-3- مبادئ التدريب الرياضي :

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

وتتلخص مبادئ التدريب في:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص . ( عادل عبد البصير .، 1999، ص158).

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص )

### 2-4- فترات التدريب :

#### 2-4-1- فترة الإعداد:

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

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام: وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية

الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبير .

( مفتي إبراهيم حمادة مرجع سابق ،ص18.. )

### ب- فترة الإعداد الخاص :

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ،فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات ) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة .

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن

يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. ( عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي. 1998 ، ص99 )

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

### 2-4-2- فترة المنافسات :

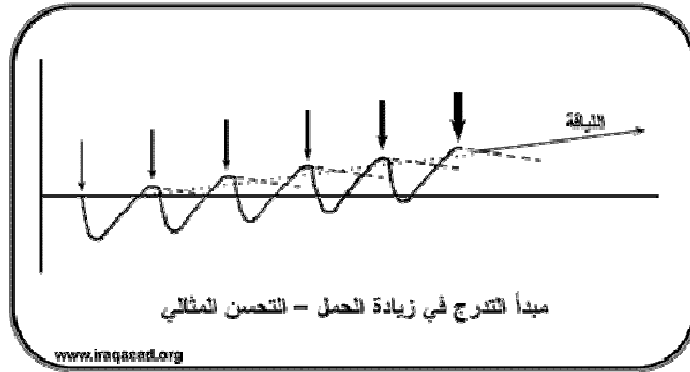
هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألييك" (1989) أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص. ( مفتي إبراهيم حمادة. 1999 ، ص22 )

2-4-3- المرحلة الانتقالية:

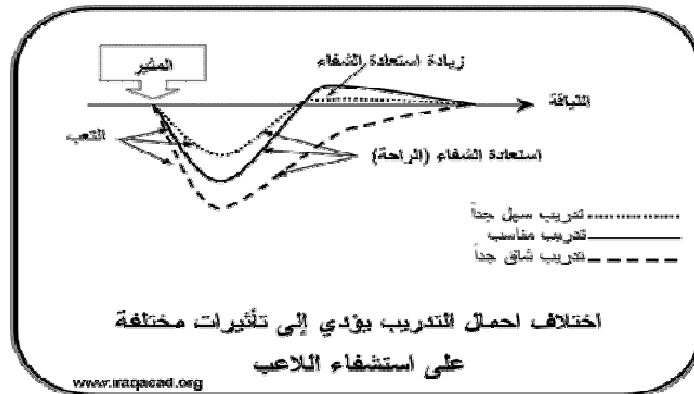
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي . والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



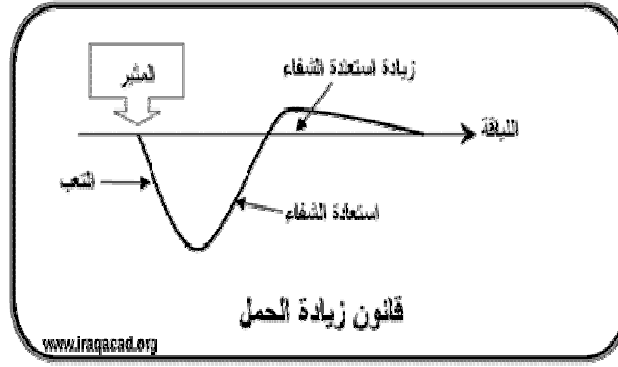
الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي،

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



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



### الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلي معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

### 2-5-2- طرق التدريب الرياضي:

#### 2-5-2-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة

في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. ( وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. 2002، ص151). 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)) ( عادل عبد البصير. 1999، ص151).

### 2-5-2-2- أنواع طرق التدريب الرياضي:

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

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفترتي .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري . ( بسطوسي أحمد. 1999، ص37).

#### أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا. ( مفتي إبراهيم حماد. 2001، ص 210).

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

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

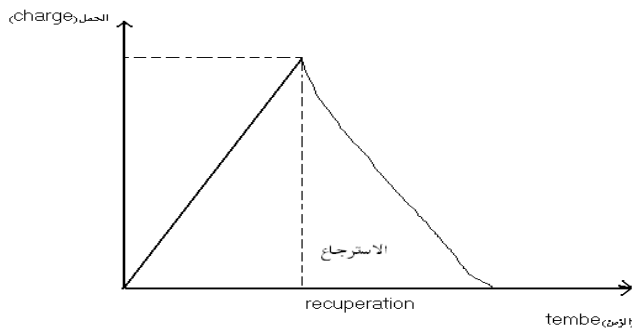
أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البيئية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. ( عادل عبد البصير. 1999، ص157).

أ-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
- ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
- ◆ تدريب الهرولة. ( محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح. 1999، ص 324).

و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر

## ب- طريقة التدريب الفتري:

تتماز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. ( بوجليدة حسان. 2007).

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:

## الشكل رقم(05): يبين طريقة التدريب الفتري ( كمال درويش و محمد حسين. 1984، ص 169).

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

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

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

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

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

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

- الراحة : ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

### ج- طريقة التدريب التكراري:

- يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في :
- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .
  - فترات الراحة بين التكرارات .
- و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :

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

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدره علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ،السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين . ( عادل عبد البصير. 1999، ص169).

#### د- طريقة التدريب الدائري :

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

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمارينه، بحيث يجب إشراك فيها تمارين تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

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

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

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

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

#### 2-6- حمل التدريب الرياضي:.

#### - تعريف حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فيعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

(وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. 2002، ص68).

#### 2-6-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

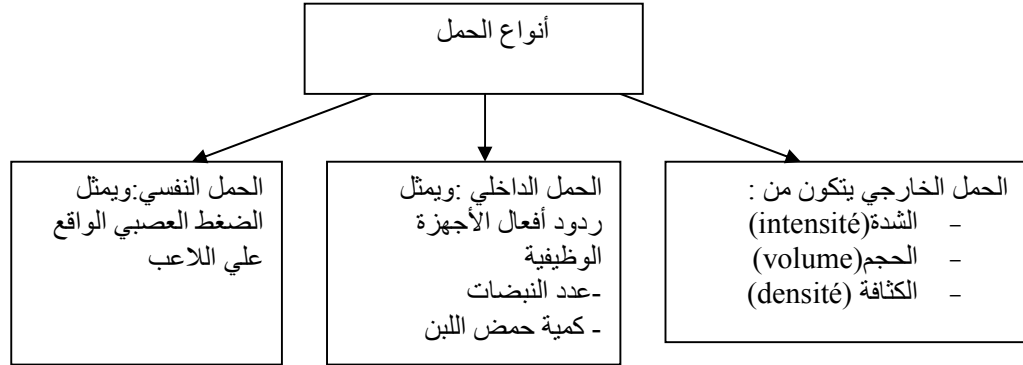
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .  
(قاسم حسن حسين و علي نصيف. ، 1987 ص97).



الشكل رقم(07): يوضح أنواع حمل التدريب. ( كمال درويش و محمد حسين. 1984.، ص 173 .)

#### أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل ( intensité de la charge )
- حجم الحمل (volume de la charge)
- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .  
ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

#### - شدة الحمل (intensité de la charge):

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

#### - درجات شدة حمل التدريب:

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

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة . (قاسم حسن حسين و علي نصيف. 1987، ص105).

#### الشدة القصوى (**intensité maximale**):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المثوية بين 95 الى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 الي 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

#### الشدة الأقل من القصوى (**intensité sub- maximale**) :

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

الشدة المتوسطة (**intensité moyenne**) : تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الي 15 تكرار .

الشدة الضعيفة (**intensité faible**): في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الي 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 الي 20 تكرار .

\* - حجم حمل التدريب (**volume de la charge**): يعتبر حجم الحمل ( volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيراً، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية. ( بسطويسي أحمد. 1999، ص51).

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية).

\*- كثافة التدريب (densité de la charge):

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة. ( بسطويسي أحمد. مرجع سابق، ص51).

ب- الحمل الداخلي (charge intérieure):

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائماً إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه، وبعد الانتهاء منه. (كمال درويش و محمد حسين. 1984، ص177، 175).

ج- الحمل النفسي (charge psychologique):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية. (كمال درويش و محمد حسين. مرجع سابق، ص177، 175).

#### IV - الأداء الرياضي:

##### مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر Thomas أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في ولالأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

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

#### 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 إعدادة 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. (علاوي، 1987 ص. 28-29)

- 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

### 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 لسليبات 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.

(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003، ص05).

### 4- العوامل المساهمة في الأداء:

- يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:
- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي تتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الرياضة المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي.

#### 4-1 القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

#### 4-2 التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

#### 4-3 المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج.، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

#### 4-4 التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة ...

#### 4-5 الذكاء: يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء

(علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، 2003، ص 20، 21)

#### V- المراهقة:

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع ( ستالين هول ) . (عبد الغني الإيدي، 1995، ص 17).

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى ( Hébélogie ). (عبد الغني الإيدي، مرجع سابق. ص 17). من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي ( الخارجي ) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

■ الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

■ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج

عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد ( Freud ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي.

(إبراهيم زكي قشقوش، 1980، ص 75 .)

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي .

(محمود السيد الطوب، 1997، ص 315 .)

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

#### 5-2- 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 إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

#### 5-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (أكرم رضا، 2000، ص 257 .)

فنجده 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

#### 5-2-2- 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 .

فالمرهقون والمرهقات 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 .

### 5-2-3- 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 . (حامد عبد السلام زهران ، 1982 ، ص 252 ، 263).

### 5-3- 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 طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (حامد عبد السلام زهران ، 1982 ، ص 328-329).

### 5-4- 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 السنية 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 دوراً كبيراً 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 فوجود 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 والزمانة 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 الألفة والصدقة بين التلاميذ.  
(بو فلحة غياب، 1983، ص 37).

### - الدراسات السابقة :

يحاول الباحث الاطلاع لما وصل إليه سابقوه أو لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقعوا والمواضيع التي تطرقت للتخطيط الاستراتيجي في المجال الاقتصادي كثيرة، أما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية:

- الدراسة الأولى: من إعداد الطلبة: بوثلجة مسعود وآخرون.

تحمل عنوان: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم- دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو"

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله - جامعة الجزائر

الدفعة: 2001/2000.

- الإشكالية العامة:

ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟

الفرضيات المقترحة :

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .

- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان . وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء

المدرين وكذا اللاعبين، حيث أُستعملت استمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .

- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب .

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.

الدراسة الثانية: من اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة" رقم الإبداع 2004/8343  
بجامعة الإسكندرية

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

الوسائل المستعملة للدراسة : اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين،

- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد إشتملت على :

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

أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الإتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني .

- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا .

- الإعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .

- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط .

الدراسة الثالثة: من اعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباي احمد.

تحمل عنوان :مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

وكانت الإشكالية على النحو التالي:إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

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

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

الوسائل المستعملة للدراسة

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أفريل 2007 .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.

**الدراسة الرابعة :** من إعداد الطلبة سراح يحي و بوصلاح النذير

تحمل عنوان: التخطيط الاستراتيجي ودوره في توجيه وتنظيم أندية كرة القدم الجزائرية

**هدف الدراسة :** الوصول إلى معرفة دور التخطيط الاستراتيجي في توجيه وتنظيم أندية كرة القدم الجزائرية

**تساؤل الدراسة:** هل للتخطيط الاستراتيجي دور في توجيه وتنظيم أندية كرة القدم الجزائرية ؟

**المنهج المستخدم :** استخدم المنهج الوصفي لكونه يتطابق لمثل هذه الدراسات .

**العينة :** رؤساء ومسيري أندية كرة القدم الجزائرية .

**المجال الزمني والمكاني :** قمنا بتوزيع الاستبيان من تاريخ 08 مارس 2008 إلى 08 افريل 2008 على

رؤساء ومسيري أربعة أندية من القسم الأول هي ( اتحاد العاصمة , مولودية الجزائر , وفاق سطيف , شباب

أهلي البرج ) .

**الأدوات المستعملة في الدراسة :** استعمل الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات .

**النتائج المتوصل إليها :**

- أن التخطيط الاستراتيجي يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة في أندية كرة القدم الجزائرية .
- أن التخطيط الاستراتيجي يساعد على توسيع قاعدة الممارسين لنشاط كرة القدم داخل الأندية .
- أن للإمكانيات المادية والمرافق الرياضية دور في تحقيق الأهداف وتحسين النتائج .

**اقتراحات :**

من أهم الاقتراحات التي توصلنا إليها :

- ضرورة أن يكون رئيس النادي الرياضي أو المسيرين متخصصين في المجال الرياضي .
- ينبغي على رؤساء الأندية برمجة دورات تكوينية وتدريبية خاصة باللجان المسيرة لتنمية مهاراتهم ومعارفهم
- الاهتمام بالنوادي وتشبيد المرافق والمنشآت والعناية بها .

**- ملخص الدراسات و الاقتراحات :**

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابق وباستعراض الاهداف و المنهج المستخدم وأهم النتائج المستخلصة منها

بهدف عرض أوجه الشبه و الإختلاف بينها. يتضح أن معظم الدراسات قد حاولت التعرف على التخطيط

الاستراتيجي لدى المدربين ،ومن جانب أخر استخدمت الدراسات السابقة مقاييس مختلفة للتعرف على التخطيط

بالعموم ،وقد اتفقت معظم الدراسات السابقة على الدور المهم للتخطيط الاستراتيجي ،وبينت أهميته ،في

المساهمة ف تطوير و الرفع من المردود الاعبين خاصة رياضة كرة القدم ،وإعطاء السبل المختلفة لتحقيق

النجاح،و من جهة اخرى تناولت دراسات مختلف الفروق بين متغيرات الدراسة و الصنف والتي ستساعدنا

كثيرا في مناقشة الفرضيات التوصل الى نتائج نهائية للبحث.

# الفصل

## الثاني

## الإطار العام للدراسة

### 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

**التخطيط لغة:** المعنى اللغوي للتخطيط هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس. ( محمد محمود موسى ، 1985، ص 104).

### التخطيط اصطلاحاً:

أخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
  - أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
  - عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
  - وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات . (أحمد عبد العزيز الشقاوي ، 1996، ص 51).

### التخطيط إجرائياً :

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب .

### الإستراتيجية لغة :

اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة، أو سبيل العمل .

### الإستراتيجية اصطلاحاً :

اصطلاحاً الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستفادة مما يتيحها البيئة من الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية ، وكذلك على مستوى الوظائف. (أحمد عوض ، 2001، ص:11).

### الإستراتيجية إجرائياً :

هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك.

- هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة .

تعريف الأداء لغة : أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.

(قاموس المهند في اللغة و الاعلام، 1997.ص6)

**الأداء اصطلاحا :** يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاسه نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا (اسامة راتب، 1997ص195) **الأداء إجرائيا :** يقصد الباحث بالأداء: النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها

### كرة القدم:

**لغة:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

**اصطلاحا :** 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"

### التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

## 2 - الإشكالية :

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة , ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات ، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت و المركبات ، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية ، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم .

و تعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقاً من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو (( التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ )) .

وهو كذلك ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)).

ويقول "Kockooshken" " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)) . (محمد محمود موسى، 1985، ص 108، 107 ..)

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة الأشبال.

ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات التالية:

### الإشكالية العامة:

- ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين على أداء لاعبي كرة القدم (فئة الأشبال)؟

### التساؤلات الجزئية :

- هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين أداء لاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟
- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟
- هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم؟

### 3- أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية دور التخطيط الاستراتيجي في التدريب كطريقة حديثة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم لدى فئة الأشبال.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط الاستراتيجي في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- توضيح العلاقات بين التخطيط الاستراتيجي والرياضة.

### 4- أهمية الدراسة:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانحياز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به.
- وتبرز أهمية في موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم للأشبال.
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدرين بصفة خاصة.

### 5- فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- للتخطيط الاستراتيجي لدى المدرين تأثير في تحسين أداء لاعبي كرة القدم (فئة الأشبال).

#### الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين أداء لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الأشبال.
- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

# الفصل

## الثالث

## الاجراءات الميدانية للدراسة

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم - فئة أشبال - " ، توجهنا إلى أندية دائرة بوسعادة للقسم الثاني للبطولة الوطنية واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط الاستراتيجي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير الأداء الرياضي .

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

## 2- المنهج المتبع في الدراسة :

موضوع التخطيط الاستراتيجي من الموضوعات المهمة التي تستدعي استخدام المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استعمالا في العلوم الإنسانية، بالاعتماد «على التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض متعددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية أو مكان معين». (عمار بوحوش وآخرون 1999م، ص 83)

فهو المنهج المناسب في أنجاز هذا البحث الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث ( كونه مناسب ) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

## 3- مجتمع و عينة الدراسة :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة القدم (المتتمثلة في 24 مدرب من عدة أندية على مستوى دائرة بوسعادة و ما جاورها أمل بوسعادة - مولودية بوسعادة - أولمبيك المسيلة للقسم الثاني للبطولة الوطنية وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالأتي:

- العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. (فريد كامل أبو زينة وآخرون 2006، ص21).

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن

اللاعبين من صف الأشبال ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية المسيلة.

#### 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

. الاستبيان : لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى المدربين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

#### 4-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

#### 4-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

#### 5-1 كيفية تفرغ الاستبيان :

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

#### 5-2 التقنية الإحصائية المستعملة :

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

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

مجموع التكرارات

#### 6- الأساليب الإحصائية :

خلال هذه الدراسة التطبيقية تم استخدام أساليب إحصائية تتماشى وطبيعة طرح الفرضيات وتناسب أيضا الطريقة التي من خلالها يتم التحقق من إثبات أو نفي الفرضيات وعلى هذا الأساس يمكن أن تكون هذه الأساليب الإحصائية المستعملة:

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100} \times 100$$

مجموع التكرارات

$$2- \text{الجدول الإحصائية}$$

$$3- \text{الأعمدة التكرارية}$$

الفصل

الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

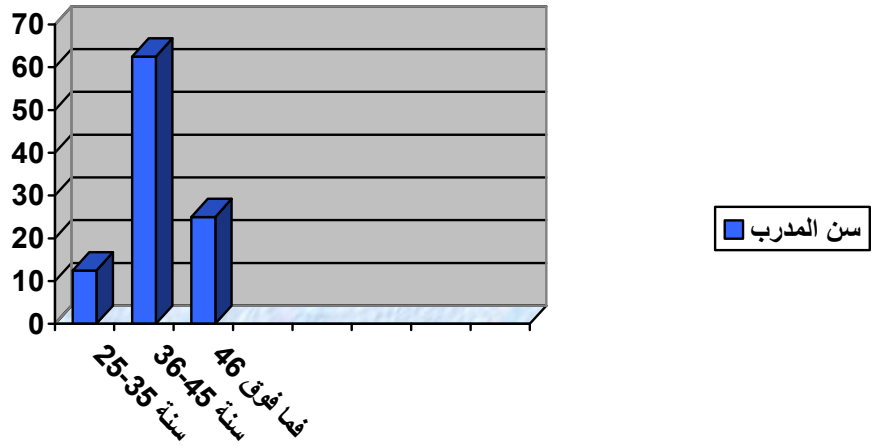
المحور الأول : تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال.

السؤال الأول: سن المدرب؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
25-35 سنة	03	12.5
36-45 سنة	15	62.5
46 فما فوق	06	25
المجموع	24	100

جدول رقم (01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



رسم لأعمدة بيانية رقم(01): تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 62.5% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

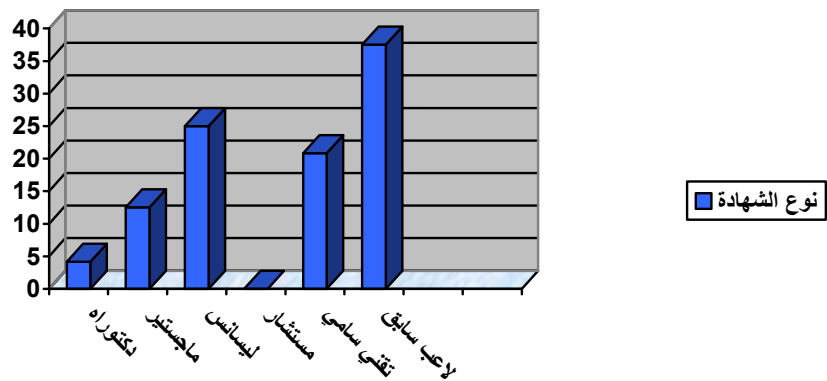
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثاني: نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دكتوراه في الرياضة	01	4.16
ماجستير في الرياضة	03	12.5
ليسانس في الرياضة	06	25
مستشار في الرياضة	00	00
تقني سامي في الرياضة	05	20.83
لاعب سابق	09	37.5
المجموع	24	100

الجدول رقم (02) يبين نوع الشهادات المتحصل عليها



رسم لأعمدة بيانية رقم (02): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 25% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 20.83% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 54.17% متحصلين على شهادات أخرى.

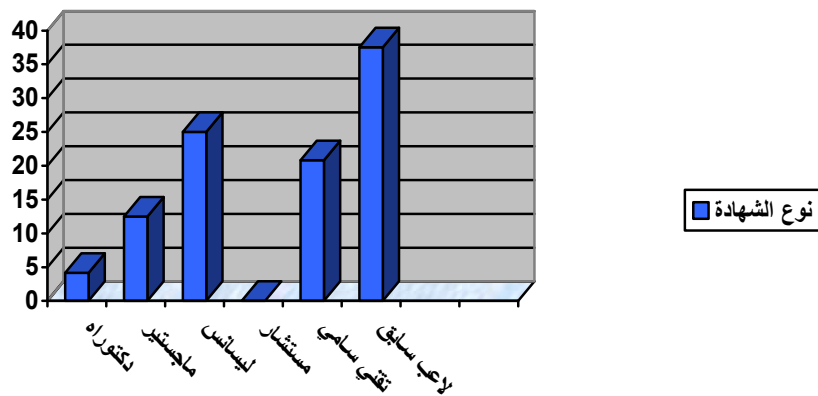
ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الثالث: ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة القدم .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
من 1 الى 5 سنوات	06	25
من 6 الى 10 سنوات	09	37.5
من 11 الى 15 سنة	04	16.66
أكثر من 15 سنة	05	20.83
المجموع	24	100

الجدول رقم(03) يمثل نسب مختلف أعمار خبرة المدربين



رسم لأعمدة بيانية رقم(03): تمثل نسب مختلف أعمار خبرة المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 11 سنوات بنسبة 37.5%.

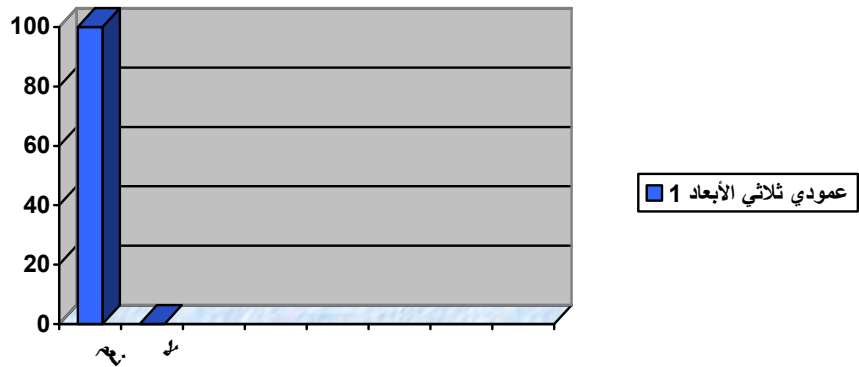
نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب

**السؤال الرابع:** هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100%

الجدول رقم (04): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة



رسم لأعمدة بيانية رقم (04): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(100%).

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

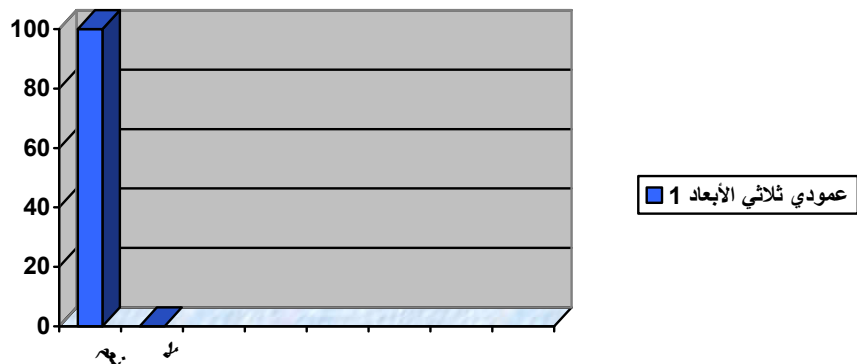
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

السؤال الخامس: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير حجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب على أداء اللاعب .

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
100	24	نعم
00	00	لا
%100	24	المجموع

الجدول رقم(05): يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب



رسم لأعمدة بيانية رقم(05) تمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب .

وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب ،

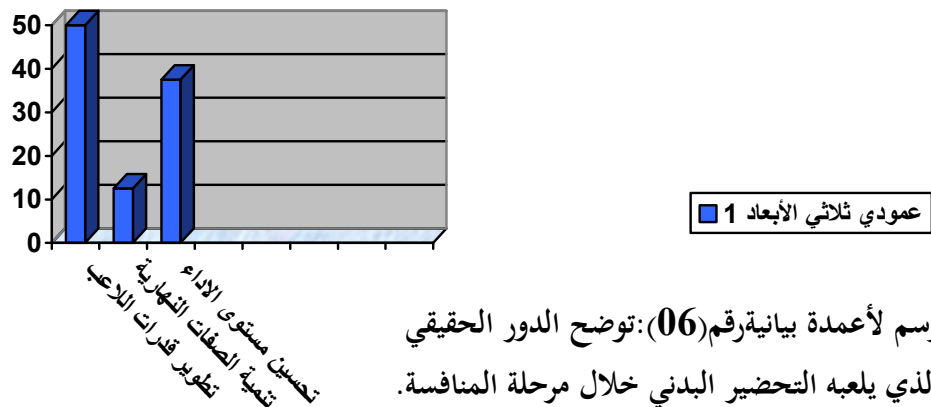
حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير ايجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا ( سلبي ) .

يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

السؤال السادس: ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	12	50
تنمية الصفات المهارية	03	12.5
تحسين مستوى أداء اللاعبين	09	37.5
المجموع	24	100

الجدول رقم(6) : يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.



رسم لأعمدة بيانية رقم(06): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول يتبين لنا أن 12 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 50% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 09 تكرار ما يمثل نسبة 37.5% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين. في حين ان 03 تكرارات أي بنسبة 12.5 اشارو إلى أن الهدف من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات المهارية

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 09 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. وكذا تطوير قدرات اللاعب بدنيا

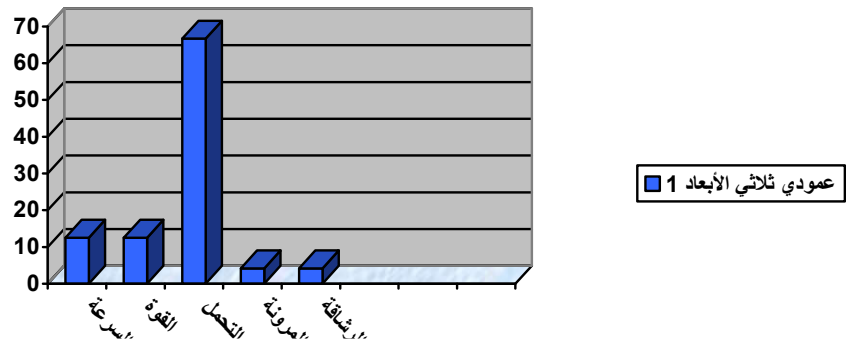
يمكننا القول الفرضية الاولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

**السؤال السابع:** من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟ السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة.

**الغرض من السؤال:** معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	03	12.5
القوة	03	12.5
التحمل	16	66.66
المرونة	01	4.17
الرشاقة	01	4.17
المجموع	24	%100

الجدول رقم (7): يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.



رسم لأعمدة بيانية رقم (7): توضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم. تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (7) أن 16 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 03 تكرار أي نسبة 12.5% من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم.

من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل.

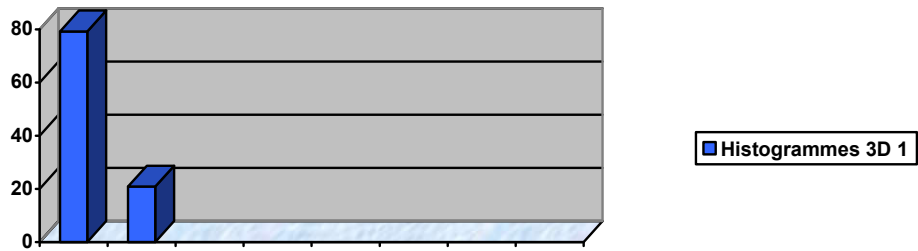
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

**المحور الثاني :** تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال.

**السؤال الثامن:** هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	19	79.16
لا	05	20.84
المجموع	24	100

**جدول رقم 8:** يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات



رسم لأعمدة بيانية رقم(8): تمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات

**تحليل ومناقشة النتائج:**

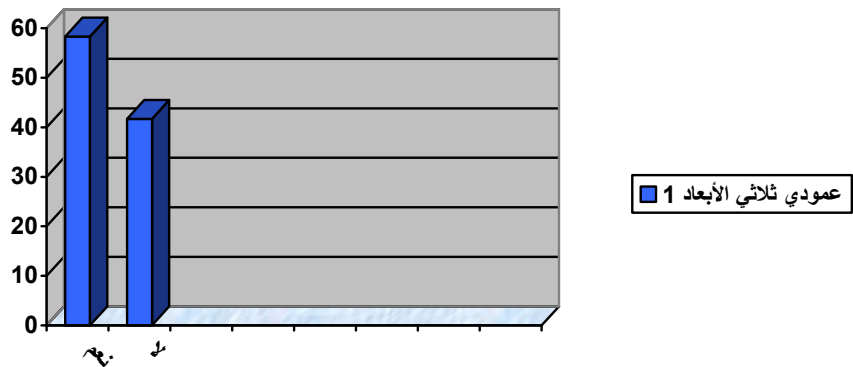
من خلال الجدول نرى أن اغلبية المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 79.16 % ، أي أنهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات.

وان نسبة 20.84% لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات ومنه نستنتج انه يجب على المدرب ان يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات. وهذا التقسيم يساعد المدرب الوصول باللاعب إلى الأحسن. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

**السؤال التاسع:** هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟  
**الغرض من السؤال :** معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

نوع الفئات	عدد التكرار	النسبة المئوية%
نعم	14	58.33
لا	10	41.67
المجموع	24	100

جدول رقم(9): يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت



رسم لأعمدة بيانية رقم(9) تمثل: الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن نسبة 58.33% يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 41.67% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

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

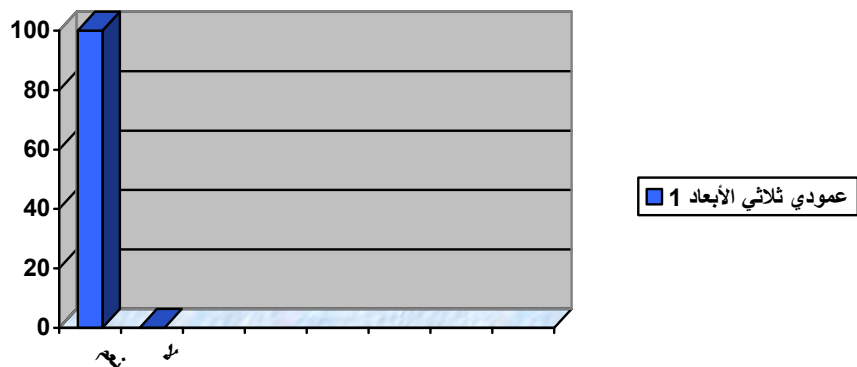
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت

السؤال العاشر: هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي ؟

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

النسبة المئوية %	التكرارات	نوع الفئات
100	24	نعم
00	00	لا
100	24	المجموع

جدول رقم 10: يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي



رسم لأعمدة بيانية رقم(10): تمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي

تحليل ومناقشة النتائج:

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

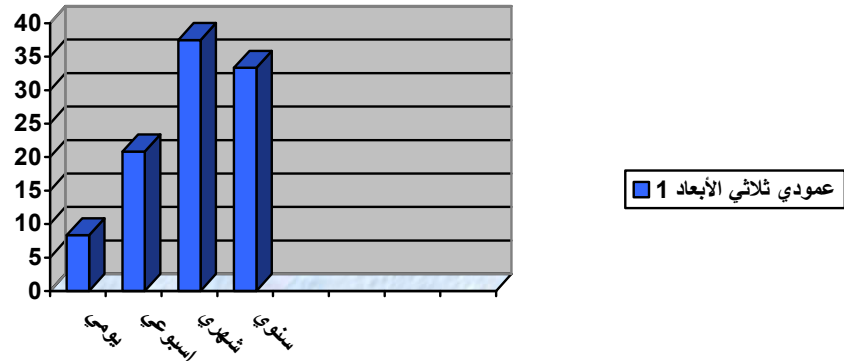
ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى كبرامج الإعداد الخططي وبرامج الإعداد المهاري .

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

السؤال الحادي عشر: ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟  
الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب ودوره في تحسين المردود الرياضي .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
يومي	02	8.33
أسبوعي	05	20.84
شهري	09	37.5
سنوي	08	33.33
المجموع	24	100

الجدول رقم (11):يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون



رسم لأعمدة بيانية رقم(11):تمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون

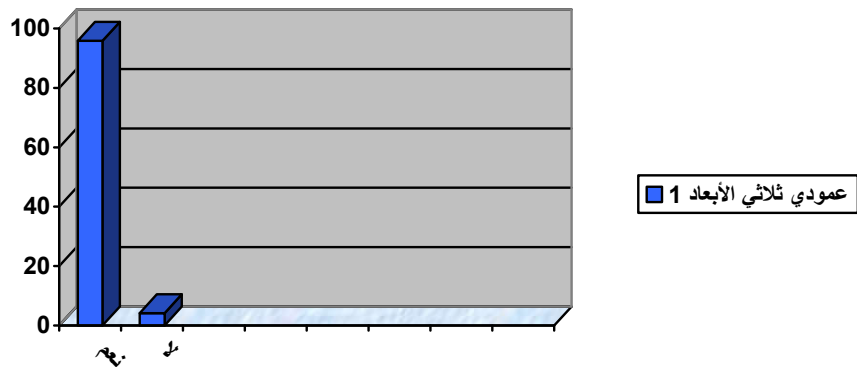
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 37.5% ثم تليها نسبة 33.33% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 20.84% .  
نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب .  
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

السؤال الثاني عشر: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	23	95.83
لا	01	4.17
المجموع	24	100

الجدول رقم 12: يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية



رسم لأعمدة بيانية رقم (12): توضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة بـ 95.83% في حين نسبة 4.17% لا يرون أن إعطاء الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعبين. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

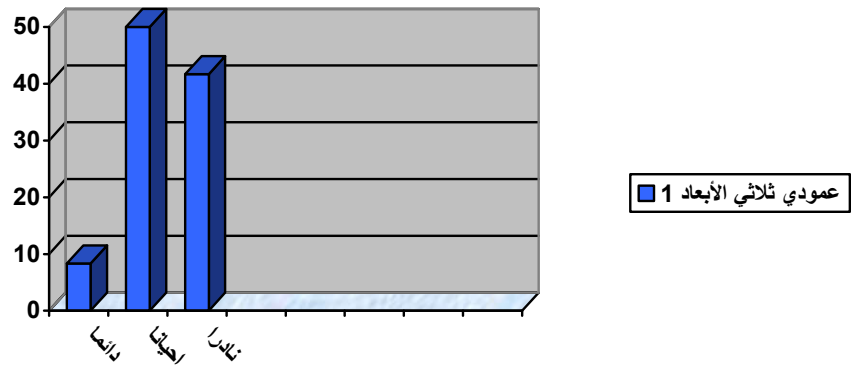
المحور الثالث: لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

السؤال الثالث عشر : هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب .

النسبة المئوية %	التكرارات	نوع الفئات
8.33	02	دائما
50	12	احيانا
41.66	10	نادرا
100	24	المجموع

جدول رقم ( 13): يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب .



رسم لأعمدة بيانية رقم(13): تمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (13) أن نسبة 50% من المدربين أحيانا ما يتركون حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة

41.66% نادرا ما يتركون حرية التصرف للاعبين وبينما نسبة 8.33% دائما يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء

التدريب .

من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها آثار سلبية للفريق .

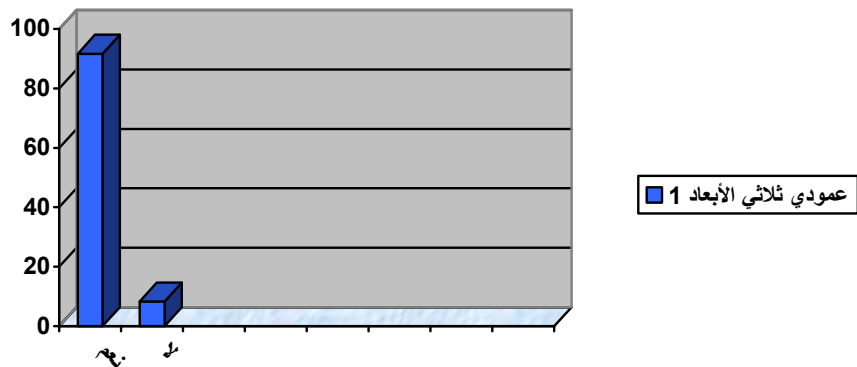
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت .

السؤال الرابع عشر : هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟

الغرض من السؤال: معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية %	التكرارات	نوع الفئات
91.67	22	نعم
8.33	02	لا
100	24	المجموع

جدول رقم (14): يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين



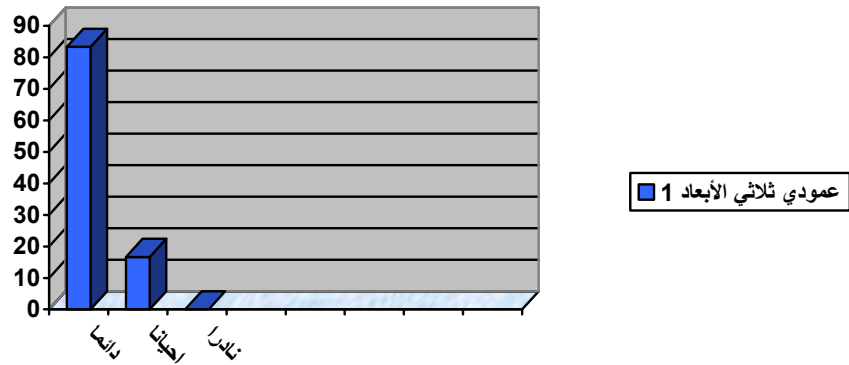
رسم لأعمدة بيانية رقم (14): تمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين  
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (14) أن نسبة 91.67% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ، في حين أن نسبة 8.33% ترى عكس ذلك .  
وما يمكن استنتاجه هو تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم فيضاعفونها و يزدون من تقويتها و على نقاط ضعفهم فيحسنونها  
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الخامس عشر: هل تستمع جيدا للاعبين و تتفهم انشغالهم؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	20	83.33
احيانا	04	16.66
نادرا	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 15 : يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه



رسم لأعمدة بيانية رقم (15): تمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بدائما أي نسبة 83.33% ، ونسبة 16.66% أحيانا ما يستمعون للاعبين ويتفهمون انشغالاتهم.

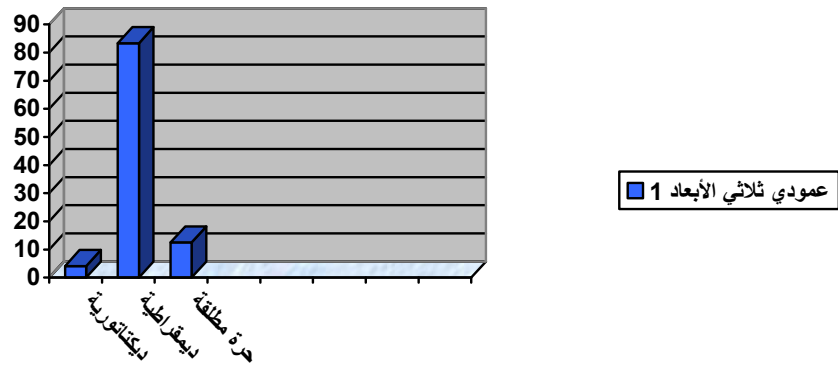
ومنه نستنتج انه يجب على المدرب الاستماع للاعبين و تفهم انشغالاتهم وهو من خصائص السلوك 9/9 للمدرب الرياضي ضمن الشبكة الإدارية الذي يميز المدرب الرياضي و الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاستماع لانشغالاتهم وهذا ما تناوله محمد حسن علاوي : " سيكولوجية المدرب الرياضي"، في الصفحة 62.

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال السادس عشر: ماهو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟  
الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة الأسلوب الذي يتعامل به المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
ديكتاتورية	01	4.16
ديمقراطية	20	83.33
حرية مطلقة	03	12.5
المجموع	24	100

الجدول رقم:(16): يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.



رسم لأعمدة بيانية رقم(16): تمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 83.33% فيرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 12.5% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرة مطلقة كونه يعتمد على تجربة التعبير أما العينة المقدرة نسبتهم 4.16% فيرون أن نوعية هذا الأسلوب هو ديكتاتورية، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة. ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على تحسين الأداء.

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال السابع عشر: ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟ الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الأسلوب الأنجع المستعمل من طرف المدرب أثناء سير الحصة مع اللاعب.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
66.66	16	التجاوب مع متطلباتهم المعقولة
25	06	تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم
8.33	02	جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم
100	24	المجموع

الجدول رقم: (17): جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية



رسم لأعمدة بيانية رقم (17): تمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (17) نلاحظ ان نسبة 66.66% من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة وهذه الطريقة المثلى في نظرهم، أما الفئة الثانية المقدره نسبتهم ب 25% فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع المراهقين أثناء الحصة التدريبية هي تحسيسهم بالإهتمام والإستماع لهم وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم أما الفئة الثالثة والمقدره ب 8.33% فتري أن جعل المدرب لهم كأصدقاء هو الأسلوب الأنجع.

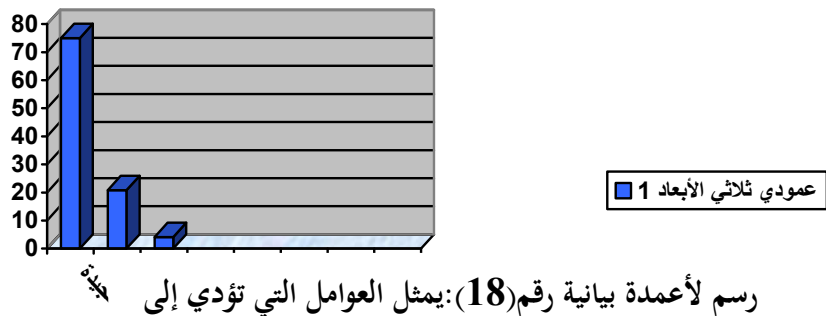
ومنه نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة والاستماع إليهم والاهتمام بهم.

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الثامن عشر: هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟  
الغرض من السؤال: تحديد أسباب تقديم اللاعبين لمردود جيد أثناء المباراة.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
العلاقة الجيدة	18	75
التحفيز المعنوي	05	20.83
التحفيز المادي	01	4.16
المجموع	24	100

الجدول رقم 18: يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.



رسم لأعمدة بيانية رقم (18): يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد

تحليل ومناقشة النتائج:

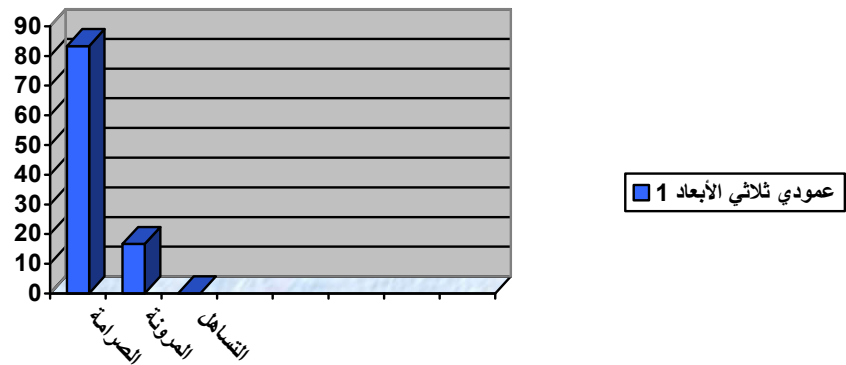
من خلال الجدول نجد أن نسبة 75% من المدربين ركزوا إجاباتهم على أن العلاقة الجيدة بين المدرب و اللاعبين هي التي أدت إلى تقديم المردود الجيد ، في حين نسبة 20.83% يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقديم المردود الجيد، ، واما نسبة 4.16% يرون ان التحفيز المادي يؤدي باللاعبين الى تقديم مردود جيد أثناء المباراة.

ومنه نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب و اللاعبين هي العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في إعطاء مردود جيد لأن المدرب يكسب اللاعب و يتركه يقدم أحسن ما عنده عندما يعامله بما يرضيه.  
يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال التاسع عشر: حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين؟  
الغرض من السؤال: تحديد الأسلوب الذي يتبعه المدرب مع اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
الصرامة	20	83.33
المرونة	04	16.67
التساهل	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 19: يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب



رسم لأعمدة بيانية رقم (19): تمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 83.33 % من المدربين أجابوا بالصرامة على أنها الأسلوب الأمثل الذي ينبغي على المدرب أن ينتهجه مع اللاعبين، بينما نسبة 16.67 اجابو على ان المرونة هي الأسلوب الأمثل. ومنه نستنتج أن لصرامة المدرب في عمله التدريبي و تعامله مع اللاعبين تجعل الفريق متماسك و يطمح أفراده إلى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدرب، إذا فالصرامة كأسلوب للمعاملة أمر حتمي لتحقيق النتائج الإيجابية. يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

مناقشة نتائج الدراسة :

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

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الاستراتيجي الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعب كرة القدم.
  - تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي .
  - أكد معظم المدربين أن التخطيط الاستراتيجي هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
  - حل المدربون يتفقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
  - إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.
- ومنه نقول أن لعملية التخطيط الاستراتيجي أهمية بالغة في الرفع من المردود و الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" " بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم على التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".
- وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم.
- وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط الاستراتيجي وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمى"، " بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية".
- ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

الفصل

الخامس

## استنتاجات و اقتراحات

### 1- استنتاجات عامة :

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على أداء لاعبي كرة القدم.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على الاداء الرياضي .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط الاستراتيجي هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ..
- إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين الاداء الرياضي.

### 2 - الاقتراحات و التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها واحتكاكنا بالموضوع تولدت لدينا مجموعة من التوصيات و الاقتراحات والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، وموجهة نحو إجراء بحوث و دراسات اخرى تهتم بهذا الموضوع و هذا نظرا لقلة مثل هذه البحوث في هذا المجال،وهذا لالقاء الضوء و معرفة الاسباب و المعيقات التي تواجه الرياضيين خلال مسيرتهم نحو بلوغ اهدافهم (تحسين الأداء ) وسنبرز اهمها فيما 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 التخطيط في التدريب.
- لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط الاستراتيجي في 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 .
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

**3- الافاق المستقبلية للدراسة :**

يعتبر التخطيط الاستراتيجي من احد أهم العوامل المؤثرة في عملية التدريب و في المردود الرياضي للفريق و قد تطور بتطور العصر و ظهور التكنولوجيا الحديثة التي ساهمت بشكل كبير في تطوير عملية التدريب وفق معطيات علمية دقيقة و منسقة. فمع مرور الوقت يزداد الاهتمام بالتخطيط الاستراتيجي من الناحية العلمية و العملية و هذا ما نلاحظه في مختلف الأندية الكبرى لكرة القدم التي باتت تهتم بالمدرين و طريقتهم أكثر من اللاعبين أنفسهم . فوفقا لدراستنا فإننا نرى ان مثل هذه الدراسات ستكون القاعدة الأساسية لكافة عملية التدريب . فنحن نامل لان تكون هذه الدراسة منطلق لمختلف لدراسات القادمة التي تتناول عنصر التخطيط الاستراتيجي و دروه في أهم عوامل التدريب المختلفة .

## 4- المراجع المعتمدة في الدراسة

المراجع بالعربية:

1. السيد الحاوي، 2001. ص. 16. 17.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : ، 1997 ، ص 42
3. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979. ص.56.
4. أحمد بسطوسي: ، 1996. ص.21
5. أحمد عبد العزيز الشرفاوي، 1995-1996. ص.55.51
6. أحمد عوض ، 2001. ص.13.11
7. أحمد ماهر: 1999 . ص 66
8. أكرم رضا ، 2000. ص.256.257
9. أكرم زكي خطابية ، 1996 . ص 300.302.3001
10. أمر الله احمد البساطي ، 1998. ص.48
11. أنوف وبيج ، 1944. ص.36.
12. إبراهيم زكي قشقوش ، 1980. ص.75.55
13. إبراهيم عبد المقصود ، 2003. ص.36
14. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي ، 2003. ص.154.135
15. إخلاص محمد عبد الحفيظ، و. د مصطفى حسين ناجي ، 2001. ص.89
16. إسماعيل محمد السيد ، 2000. ص.44
17. باسم فاضل عباس العراقي: 1993 . ص.41.40
18. بسطويسي أحمد ، 1999. ص.42.37
19. بوفلحة غياب ، 1983. ص.317
20. ثامر محسن ، 1988. ص.124
21. ثامر محسن وآخرون ، 1997. ص.82
22. حامد عبد السلام زهران ، 2001. ص.263.252
23. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، 1982. ص.222
24. حسن السيد أبو عبده ، 2001. ص.27.28
25. حنفي محمود مختار ، 1980. ص.63
26. رابح تركي ، 1990. ص.95.96
27. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر ، 1999. ص.21.14

28. عادل عبد البصير ، 1999.ص162.169
29. عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي ، 1991.ص147
30. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي : ، 2006.ص77
31. عبد الغني الإيدي ، 1995.ص17
32. عبد المقصود السيد ، 1991.ص49
33. عثمان مجد غنيم ، 1989.ص103
34. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد ، 2003.ص77
35. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي ، 1998.ص99.98.100
36. عمر نصر الله قشطله ، 2004.
37. قاسم المندلأوي وآخرون ، 1990.ص21.19.23
38. قاسم حسن حسين و علي نصيف ، 1987.ص97.99
39. كاشف عزة محمود ، 1994.
40. كمال درويش و محمد حسين ، 1984.ص38.37.30
41. محمد حسن زكي ، 1997.
42. محمد حسن علاوي ، 2002.ص22.23
43. محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، 2001.ص27.28
44. محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطيء ، 1992.
45. محمد محمود الأفندي ، 1965.ص88.87
46. محمد محمود موسى 1985.ص104.100.97
47. محمد مصطفى زيدان ، 1975.ص154.152.150
48. محمود السيد الطوب 1997.ص315.314.300
49. محمود حسن ، 1981.
50. محمود فتحي عكاشة ، 1997.ص122.1221
51. مختار سالم ، 1988.
52. مريم سليم ، 2002.ص379.372
53. مفتي إبراهيم حماد ، 1999.ص33.36
54. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، 2001.ص216.214.200
55. مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" ، 1999.ص24.23.22
56. منى فياض ، 2004.ص216.214

- .57** مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا ، 2005. ص.126.123
- .58** موفق مجيد المولى ، 1999. ص.87.89
- .59** ناديا العازف ، 2003. ص.77
- .60** ناصر دادي ، 2001. ص.57.55
- .61** هارا ، 1986.
- .62** وجدي مصطفى الفاتح ، 2001. ص.23.24.

المراجع باللغة الفرنسية:

1. Blazevic, M. Duinovic, 1978,
2. Ed: Chiron sport- Jacques crevoisrer 1985
3. Edgar Thill et Ant, 1977,
4. Ladislarka cani et Ladislav Horský, 1986
5. Tupin Bernard, 1990.
6. Weniack(J), 1990

الموسوعات:

موسوعة: "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982.

منشورات ومحاضرات:

منهاج التربية البدنية: " منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984.

بوجليدة حسان: " محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006/2007.

مواقع الكترونية:

الموقع الالكتروني : [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)

# الملاحق

جامعة محمد بوضياف  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

# إستمارة إستبيان

## موجهة الى المدرب

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني ذهني تحت عنوان " اهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال (15-18) " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

### ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف الأستاذ:

عبد بن التومي بلال.

إعداد الطالب:

عبد صيقع عثمان .

السنة الجامعية 2016/2017

1- اسم الفريق: .....

- السن: .....

- الجنس: ذكر  أنثى

2- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة  ماجستير في الرياضة  ليسانس في الرياضة   
مستشار في الرياضة  تقني سامي في الرياضة  لاعب سابق

3- ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

من 1 إلى 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات  من 11 إلى 15   
أكثر من 15 سنة: .....

4- هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا: .....

5- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

نعم  لا

6- ما هو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا  تنمية الصفات المهارية  تحسين مستوى اداء اللاعبين

- إجابة أخرى: .....

7- من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

السرعة  القوة  التحمل  الرشاقة  المرونة

8- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

نعم  لا

9- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبدولين في التدريب؟

نعم  لا

10- هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟

نعم  لا

11- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

يومي  اسبوعي  شهري  سنوي

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

نعم  لا

13- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟

نعم  لا

14- هل تبين لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه؟

دائما  أحيانا  أبدا

15- هل تستمع جيدا للاعبين وتفهم انشغالهم ؟

نعم  لا

16- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟

ديمقراطي  ديكتاتوري  حرية مطلقة

17- ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية؟

تجاوب مع متطلباتهم المعقولة  الاهتمام والاستماع لهم  جعلهم كأصدقاء وتفهمهم  طريقة أخرى: .....

18- هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

العلاقة الجيدة  التحفيز المعنوي  التحفيز المادي  - إجابة أخرى: .....

19- حسب رأيك ماهو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي ان ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود؟

الصرامة  المرونة  التساهل  - أسلوب آخر: .....

نشكركم على تعاونكم

## ملخص البحث

عنوان الدراسة : أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم فئة الأشبال 15-18

سنة

هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين التخطيط الاستراتيجي و تأثيره على الأداء الرياضي لفريق كرة القدم

الإشكالية:

- ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الأشبال)؟

فرضيات الدراسة:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

العينة : شملت المدربين لفريق مدينة بوسعادة وما جاورها

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

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

النتائج المتوصل إليها :

■ يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبين كرة القدم.

■ تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على الأداء الرياضي .

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

■ جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ..

■ إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين الأداء الرياضي.

التوصيات والاقتراحات :

➤ 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 التخطيط في التدريب.

➤ لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في 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 .

## **Résumé de la recherche**

Titre de l'étude: L'importance de la planification stratégique avec les formateurs pour améliorer la performance sportive dans le football, la catégorie Cubs 15-18

L'objectif de l'étude: de connaître la relation entre la planification stratégique et ses effets sur la performance de l'équipe de football

problématique:

- Quelle est la planification stratégique de l'impact de la formation sur la performance de la catégorie des joueurs de football (Clubs)?

Hypothèses de l'étude:

- les objectifs fixés pour l'entraîneur afin d'améliorer l'impact de la performance sportive des joueurs de football de la catégorie des Clubs.

- le calendrier des étapes de planification de l'impact de l'entraîneur pour améliorer la performance sportive des joueurs de football de la catégorie des Cubs.

- suivi la formation de l'entraîneur après le style de jeu sur les résultats des joueurs de football.

Exemple: assurer que les dresseurs Boussaâda et ses environs les équipes de la ville

MÉTHODES: Nous avons dans l'approche descriptive.

Les outils utilisés dans l'étude: le questionnaire est un outil pour obtenir les faits, données et outil d'information.

Résultats:

La plupart des entraîneurs croient que l'identification des objectifs de formation que l'impact des éléments de bonne planification sur la performance sportive des joueurs de football.

L'identification et en divisant le calendrier pour les étapes de la planification, des programmes de formation et de mettre l'accent sur l'impact sur la performance sportive.

La plupart des formateurs ont souligné que la planification est la façon la plus efficace pour atteindre une bonne méthode des compétences de performance.

Une formation de gel confiance dans le processus de planification dans la formation et mettre en évidence les objectifs ..

Un entraîneur a suivi affecte de manière significative la mise à niveau des praticiens et d'améliorer la performance sportive processus de performance athlétique.

Recommandations et suggestions:

➤ les entraîneurs de football pour donner les catégories Cubs et déterminer le approprié et approprié pour le processus de temps de formation.

Il vous pouvez bénéficier de l'expérience des formateurs dans le domaine de la formation sur la formation de la planification.

Il doit être formé sur l'engagement du plan de formation comme point de départ dans le processus de formation, et beaucoup spécialisés dans ce domaine de la recherche

➤ catégorie d'âge Cubs conviennent au développement de la performance et augmenter le niveau, celui-ci est liée à la qualité de la pratique de la planification.

La composition d'une équipe nationale de haut niveau est lié à des groupes d'intérêt plus jeunes, en particulier la catégorie des Cubs, le fait que cette étape est une étape délicate dans la vie humaine, qui peut acquérir et développer des compétences de performance.