

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب رياضي .

الرمز :

التخصص : تحضير بدني رياضي .

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

عنوان المذكرة

اثر التخطيط الرياضي في تطوير بعض الصفات
البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

تحت إشراف الأستاذ :

من إعداد الطالب :

- د.مفتاح مجادي

- بغريش حسين

السنة الجامعية 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۴۳۸ هـ

شكر وعرقان

أولا وقبل كل شيء الحمد لله وكفى الذي أماننا على
إتمام هذه المذكرة، والصلاة والسلام على نبيه المصطفى.

نتوجه بالشكر وخالص العرفان لأستاذنا الفاضل

الذي تكرم علينا بقلبه وله الإشراف على

مذكرتنا، فكان نعم المشرف

شكر خاص لكل من مد لنا يد العون والمساعدة من

قريبه أو بعيد

الهدايا

يا لها من لحظة ستبقى ذكرى تؤرقني لأنها لحظة جميلة وتاريخية حقا انها
لحظة رائعة..

الى من صلى الله عليه دائما حبيبه خير الخلق كلهم منارة العلم، ومنبع الحلم
الذي ندعو ان يجمعنا به الله في الفردوس الأعلى الرسول الحبيب، محمد صلى
الله عليه وسلم..

الى من قال الله عزوجل: وقضى ربك ان لا تعبدوا الا اياه وبالوالدين احسانا..
أهدي ثمرة جهدي المتواضع من بعد الله عزوجل الى والدي... إلى رمز الصمود
والجهاد الى صاحب الصدر لرحب الذي كرس حياته من اجل تعليمي.. الى من
علمني الحق دون تردد.. الى من اعتبره سلما للحب والعطاء.. اليك انت "ابي
الغالي" ...

اليكي التي باركتني بدعائها.. وسهرت من أجلى الليالي لتخفف عني دموع الالام.
روحي ومنبع وجودي..

"امي الحبية الغالية.. شكرا لكي على كل ما فعلته من أجلي..

كما اهديها الى اخواتي واخوتي...

كما اهدي ثمرة جهدي للأستاذ مفتاح مجادي الذي كلما تظلمت الطريق أمامي
لجأت اليه فأنارها لي وكلمنا دب الياس في نفسي زرع فيها الامل كما لا ننسى ان
اشكر كل الأساتذة الكرام وأخيرا الى من تعرفت عليهم في مشواري الدراسي
الجامعي، وكل من لم يذكرهم قلبي ولم ينساهم قلبي وعقلي..

فهرس

المحتويات

المحتويات

أ المقدمة:

1 الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1 إشكالية الدراسة:

2 فرضيات الدراسة:

2 أسباب اختيار الموضوع:

2 أهمية البحث:

3 أهداف البحث:

3 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

7 الفصل الثاني: الجانب النظري

7 ماهية التخطيط:

8 مفهوم التخطيط:

8 تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

9 أهمية التخطيط:

..... مبادئ التخطيط في التربية الرياضية:

10

11 مقومات التخطيط:

12 مؤشرات التخطيط:

13 خصائص التخطيط الناجح في الرياضة:

14 أنواع التخطيط الرياضي:

17 مثال برنامج تدريبي.

18 خلاصة:

20 مرحلة المراهقة:

21 أنواع المراهقة وأشكالها:

22 أقسام المراهقة:

21 تحديد المرحلة المتوسطة (13-15) سنة:

23 الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهقة المتوسطة:

24 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

27.....مشاكل المراهقة:

29.....لمجال الاجتماعي العاطفي:

34.....أغراضه:

34.....1أهمية الرياضة للمراهقين:

36.....:خلاصة

31الفصل الرابع: الخصائص البدنية في كرة القدم.

31.....تعريف الصفات البدنية:

32.....أنواع الصفات البدنية:

41.....خلاصة.

46الفصل الخامس: الجانب التطبيقي

Erreur ! Signet non défini.الدراسة الاستطلاعية:

46.....المجال المكاني والزمني:

46.....منهج الدراسة:

47.....متغيرات الدراسة:

47.....مجتمع وعينة الدراسة:

47.....أساليب جمع البيانات:

47.....أدوات جمع البيانات:

48.....الوسائل الإحصائية:

48.....الصدق والثبات والموضوعية:

51.....عرض وتحليل النتائج:

61.....مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
39	الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة للسرعة	01
51	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 01	02
52	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 02	03
53	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 03	04
54	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 01	05
55	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 02	06
56	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 03	07
57	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 04	08
58	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 01	09
59	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 02	10
60	الدراسة الإحصائية سؤال رقم 03	11

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
41	يمثل الصفات البدنية المستهدفة في مقابلة كرة القدم.	01
51	دائرة نسبية توضح إذا ما كان المدرب قد مارس كرة القدم من قبل.	02
52	دائرة بيانية توضح نسب أعمار مدرسي العينة.	03
53	دائرة نسبية توضح الصنف الذي ينتمي إليه المدرب.	04
54	دائرة نسبية توضح إذا ما كان المدربون يقسمون الدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص، إعداد المباريات.	05
55	دائرة نسبية توضح الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل من الجهد.	06
56	دائرة نسبية توضح طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي.	07
57	دائرة نسبية توضح الآفاق التي يطمح لها المدرب.	08
58	دائرة نسبية توضح مدى إمتلاك النادي على إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي بسبونسر.	09
59	دائرة نسبية توضح مدى توفر النادي على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع.	10
60	دائرة نسبية توضح مدى وجود ميزانية مادية تمنح للاعبين أو لا.	11

فعالية التخطيط الرياضي في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف
أواسط.

تهدف الدراسة الى معرفة ما اذا كان للتخطيط الرياضي دور فعال في تحسين بعض
الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم صنف أواسط وهو ما تم دراسته في المذكرة حيث تم
بناء فرضيات متماشية مع موضوع الدراسة عن طريق الاستبيان وبعد دراستها كانت النتائج
ايجابية.

abstract

The effectiveness of sports planning in developing some physical attributes of middle class soccer players.

The study aims to find out whether sports planning has an effective role in improving some of the physical characteristics of the soccer player in the middle class, which was studied in the memorandum, where hypotheses were built in line with the fashion of the study through the questionnaire, and after studying it, the results were positive.

المقدمة

المقدمة:

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

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

ويعد التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذا أصح في الآونة الأخيرة من اهتمام المختصين في التدريب الرياضي، ويذكر حنفي مختار أن التخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية والمحددة والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم الحالة التدريبية عند اللاعب الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء التدريبات.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط وتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، واقتصرت دراستنا على فئة الأواسط هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى، وهذه الميزة تكمن في اكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة، ووصول المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل أي آلية الأداء المهاري .

الفصل الأول:

الاطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم في عصرنا الحالي عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية بحثة، كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتحقيق أداء وممارسة جيدة للعب الجيد وهذا الأخير لا بد له من تخطيط جيد وحسابات مسبقة يعمل عليها المدرب من أجل تطوير صفات اللاعب.

ويعرف التدريب الرياضي على أنه مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

ويتضمن التخطيط الجيد معرفة الأسس العلمية لكافة الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي وهو كذلك التي يبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي والذي يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف . (محمد حسن علاوي 1990، ص 285).

وإن التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب والتي من بينها التدريب الرياضي واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي يتم فيههاته العملية ، فالمدرّب هو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة في مجال التدريب الرياضي الحديث . وأكد جريجون وينك أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ولكن من القدرات المختلفة لذلك يجب هنا تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية مجال التدريب الرياضي الحديث.

(jurgonweineck , 1997, p309).

وتتمثل هذه الاسس والطرق في عملية التخطيط الرياضي بصفة عامة والذي يعتبر عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين.

(عماد الدين عباس أبو زيد ، 7002 ، ص 51) .

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة أواسط. وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

❖ هل للتخطيط الرياضي دور فعال في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم أوسط؟

التساؤلات الجزئية:

- ❖ هل خبرة المدرب لها فعالية على التخطيط الرياضي؟
- ❖ هل لتحديد الوقت الزمني أهمية في مراحل التخطيط لدى مدربي كرة القدم؟
- ❖ هل نقص الإمكانيات المادية تعيق عملية التخطيط في تطوير الصفات البدنية؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

❖ للتخطيط الرياضي فعالية في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

الفرضيات الجزئية:

- ❖ الفرضية الجزئية 1: لخبرة المدرب فعالية على التخطيط الرياضي.
- ❖ الفرضية الجزئية 2: لتحديد التوقيت الزمني أهمية في مراحل التخطيط عند مدربي كرة القدم.
- ❖ الفرضية الجزئية 3: لنقص الإمكانيات المادية تعيق عملية التخطيط في تطوير الصفات البدنية.

3. أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- تسليط الضوء على أهمية التخطيط الرياضي في ضل التطورات الحديثة؛
- توضيح التأثير الايجابي للتخطيط على تحسين مستوى كرة القدم؛
- إبراز دور التخطيط في توسيع قاعدة الممارسين لرياضة كرة القدم؛
- اعتبار فئة الأواسط كعصب مستقل في كرة القدم الجزائرية؛
- معالجة ضعف مستوى البطولة الجزائرية للأواسط والذي يرجع الى أساليب التدريب المتبعة.

4. أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلالات والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الأواسط وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى في معرفة فعالية التخطيط وأهميته في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

مع التعرف على أنجح الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

5. أهداف البحث:

الهدف الرئيسي:

هو معرفة فاعلية التخطيط في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

الأهداف الجزئية:

- ✓ محاولة إبراز فاعلية التخطيط في تطوير الصفات البدنية؛
- ✓ التطرق إلى أهم الوسائل التي تحسن من الجانب البدني لممارسي ولاعبي كرة القدم؛
- ✓ معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب الخططي للاعبي كرة القدم صنف أواسط؛
- ✓ إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التخطيط: التنبؤ بما يكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (د/ مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص 27).

الصفات البدنية: يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) يربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة الرياضية التي تشكل من عناصر بدنية، فنية، خطوية ونفسية.

كرة القدم:

لغويا: كرة القدم لغويا Foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون فوتبول يسمى عندهم بالركي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة فتسمى Soccer (رومي خليل 1986 ص 05).

إجرائيا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذلت مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمور بن حسن آل سلمان 1998 ص 09).

الفئة العمرية:

المراهقة:

اصطلاحاً: من الناحية الإصطلاحية حسب تسافلي هو تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة (المليجي 1973 ص 301).

التعريف الإجرائي: هي المرحلة العمرية التي يكون فيها عدائي فريق بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والتي يبلغ فيها الفرد عمر 13، 15 سنة.

7. الدراسات السابقة:

حاول الباحث الإطلاع لما وصل إليه سابقوه وتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواضيع التي تطرقت للتخطيط الاستراتيجي في المجال الاقتصادي كثيرة أما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية:

الدراسة الأولى:

موضوع الدراسة: أهمية التخطيط في التدريب الرياضي في ميدان كرة القدم.

مستوى الدراسة: ماجستير في التربية البدنية والرياضية، الجامعة: تيزي وزو

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى:

- التخطيط في التدريب الرياضي له فعالية في ميدان كرة القدم؛
 - التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يحسن من أداء اللاعبين.
- عينة الدراسة: أجريت هذه الدراسة مع 15 مدرب من جامعة تيزي وزو.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى ما يلي:

لخص الباحث من خلال هذه المذكرة عدة نتائج نذكر منها:

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

الدراسة الثانية:

موضوع الدراسة: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة أشبال. مستوى الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية.

الجامعة: جامعة مسيلة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة أشبال.
المنهج المستعمل: اختار الباحثون المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان كذلك لكون الموضوع المقترح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

توصل الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها:

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

تحديد وتقييم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تؤثر على المردود الرياضي.

الدراسة الثالثة:

موضوع الدراسة: مكانة التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج الماجستير.

الجامعة: جامعة بجاية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- مكانة التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

المنهج المستخدم: اختار الباحثون المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان كذلك يكون الموضوع المقترح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

توصل الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها:

- إمكانية تطبيق التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية،

- أهمية تطوير الفكر الإداري لدى المسيرين على توزيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي.

مميزات الدراسة الحالية- تقديم نتائج جديدة.- دراسة حديثة في مختلف جوانب التخطيط.- معرفة الأساليب

الصحيحة أثناء اعداد التخطي-ادماج التخطيط مع عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم.

الفصل الثاني:

التخطيط الرياضي

الفصل الثاني: الجانب النظري

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

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

1. ماهية التخطيط:

التخطيط هو عملية مستمرة وتعني باختصار شديد الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد والوقت والمال، سواء كانت أهداف عاجلة مثل الفوز في بطولة محلية أو أهداف متوسطة المدى مثل الاشتراك في دورة اولمبية وتحقيق مراكز متقدمة فيها أو أهداف بعيدة المدى.

ويعرفه 'كوكوشكين' وآخرون بأنه: "التخطيط هو تنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية وهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة".

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

2. مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح، إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط، فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ما كان متفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين في هذا المجال، حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم. وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وسنتعرض لعدد منها:

أ. يعرفه فيول "إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل". (مفتي إبراهيم ، 1999، ص 27).

ب. ويعرفه إبراهيم سعد الدين "هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى، وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين".

ت. ويعرف إبراهيم عبد المقصود بأنه "استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة. (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص 16-17).

3. تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من التعاريف 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". (د/ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص 27).

4. أهمية التخطيط:

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

1.4. تسهيل عملية الرقابة:

ترجع أهمية التخطيط في هذا المجال إلى أن المدير لا يمكنه متابعة مرؤوسيه بدون أن يكون لديه أهداف مخططة وعلى ضوءها يمكن التعرف على مستوى الإنجاز بالمقارنة بهذه الأهداف. (د/ مروان عبد المجيد إبراهيم الأردن، ص 99).

2.4. الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل:

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

3.4. التركيز على الأهداف:

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

4.4. مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير:

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

5. مبادئ التخطيط في التربية الرياضية:

1.5 الواقعية:

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

2.5 المرونة:

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

3.5 الشمول والالتزان:

أي احتواء وعاء الخطة على جميع العناصر والمكونات إحتواء متوازنا يحدد مستويات النقل والتركيز في معادلة الحاجات للتلاميذ.

4.5 مراعاة:

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

5.5 التكامل:

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

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

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

ت. أن يركز التخطيط على قاعدة الحقائق الكافية.

أن تشجيع الخطط الأكثر فاعلية في عملية الربط بين أساليب المواجهة والأساليب للعمل من اللجان نهى المجال لإطلاق العديد من المؤشرات التي تعين على تنفيذ الخطة بأدنى حد ممكن من الإعراض والمقاومة. (مريوان عبد العميد إبراهيم مريع - يق، 1979، ص 100).

ث. أن تتميز العملية التخطيطية بالغربية والتخصصية نظرا للتباين في الواقف.

ج. يتطلب التخطيط مهارة مهنية في العيادة على المخطط أن يحدد دورة وتعاون الآخرين على تنفيذ هذا الدور.

ح. يتطلب التخطيط الاستعانة بجهود المتطوعين وغير المتطوعين وتوزيع المسؤوليات بين هذه الجماعات يعتبر ضرورة مبنية للغاية حيز البرامج.

خ. يعتمد التخطيط على المستندات والتسجيل الكاع لضمان استخدام نتائج المناقشات والمحاولات في المتابعة والتوجيه. (د/ مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سبق ذكره، ص 100).

6. مقومات التخطيط:

1.6. سلاطة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية:

أ. العوامل الاقتصادية: وهي الإمكانيات المالية المتاحة ويكون للأحوال الاقتصادية الخارجية المحيطة أثر على عملية التخطيط.

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

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

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

ج. ملائمة الظروف الداخلية بصورة مناسبة من المواد وغيره من الأمور الأساسية وبفترات ملائمة ومناسبة لهذه العوامل بقدر ما يتحقق من التخطيط الفعال.
(عبد الفتاح أسباب حسين، 1995، ص 13).

2.6 الخطط الفعالة:

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

أ. الالتزام بالمبادئ والقيم: وهذا الأمر أساسي جدا لكي تسير خطوات عملية التخطيط من حيث أهدافها وسياساتها وإجراءاتها وسائر خطواتها، وفق القيم والمبادئ الخاصة بالمؤسسة ولا تتعارض معها.
ب. العلم المتخصص: لا بد وأن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع، والذي يقوم بالتخطيط له فيعرف ما هي الأهداف الجديدة في هذا الموضوع.
ج. اتساع دائرته المعرفية: بحيث أن يكون المخطط تورية كبيرة ورعاية بكثير من المعارف والعلوم لمالها من أثر في وضعه للمخطط وخاصة إذا كان جيدا ولها علاقة متداخلة مع أمور أخرى.
د. حسن التوقع: ويعد هذا الأمر من العناصر الأساسية المخطط لما تتطلبه عملية التخطيط من تنبؤ وتوقع مناسب ومنطقي للمستقبل، ولا يعني هذا إطلاق توقعاته وتحقيقها ولكن التوقع المناسب للأمور قد يضع لها مؤشرات في الواقع الحالي بما يحقق فاعلية التخطيط. (عثمان مجد غنيم، ص 44).

7. مؤشرات التخطيط:

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

أ. عدد أيام العمل (التدريب، المنافسة).

ب. حجم ساعات العمل.

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.

8. خصائص التخطيط الناجح في الرياضة:

كي يكون التغيير ناجحا في المؤسسة الرياضية ويكون التخطيط فعالا ومثمرا لا بد له من أن يشمل

على عدة خصائص ومن هذه الخصائص نذكر ما يلي:

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

- أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.

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

النقاط الهامة.

- كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط.

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

- أن يكون التخطيط مرئيا، نظرا لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائما على العوامل

الغير أكيدة واحتمالات التغيير.

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

التخطيط.

- توفر العمق والجوهرية في التخطيط والابتعاد عن السطحية.

- أن يتم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.

- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان.

(د/ مفتي إبراهيم، مرجع سبق ذكره، ص 28-29).

9. أنواع التخطيط الرياضي:

التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة 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 (03) أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

أولا: القسم الإعدادي:

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

ثانيا: 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، وأيضا أداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

ثالثا: القسم الختامي:

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

التخطيط الأسبوعي:

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

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 5، 4 وحدات تدريبية للمبتدئين و8، 6 للمتمددين و7، 8 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.

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

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

التخطيط الشهري:

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

ويرى كل من عباس أحمد صالح السماري وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

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

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

التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن:

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

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
 - عدد فترات التدريب الإجمالية.
 - عدد أيام الراحة.
 - حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).
- كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

- مثال برنامج برنامج تدريبي مدته 6 أسابيع لتحسين الصفات البدنية للاعبين كرة القدم:

**** الأسبوع 1-2: ****

- **** الإثنين: **** تدريبات القوة (تمارين الأوزان: القرفصاء، الرفعات، تمارين الصدر)
- **** الأربعاء: **** تدريبات السرعة (تمارين السرعات القصيرة، تدريبات التسارع)
- **** الجمعة: **** تدريبات التحمل (الجري لمسافات طويلة، تدريبات على التكرار)

**** الأسبوع 3-4: ****

- **** الإثنين: **** تدريبات القوة والتوازن (تمارين باستخدام الكرة الطيبة، تمارين الرفع الأثقل)
- **** الأربعاء: **** تدريبات السرعة والرشاقة (تمارين المراوغة، تدريبات على الحواجز)
- **** الجمعة: **** تدريبات التحمل والقدرة (الجري بزاوية مائلة، تدريبات متواترة)

**** الأسبوع 5-6: ****

- **** الإثنين: **** تدريبات القوة المركبة (تمارين الأوزان الثقيلة، تمارين الدائرة)

- **الأربعاء:** ** تدريبات السرعة المتقدمة (تدريبات على المدى القصير والطويل، تدريبات التسارع من السكون)
- **الجمعة:** ** تدريبات التحمل المتقدم (الجري بسرعات متفاوتة، تدريبات على المسافات الطويلة المنقطعة)

ملاحظات:

- **الإحماء:** ** يجب أن يبدأ كل تمرين بمرحلة إحماء مدتها 10 دقائق.
- **التبريد:** ** ينتهي كل تمرين بمرحلة تبريد وتمارين تمدد.
- **التغذية:** ** تناول وجبات متوازنة لضمان التعافي والتحسين.

خلاصة:

التخطيط هو نشاط قديم وليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خيالاته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعية وبأساليب أفضل وسارت خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً 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 كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس فس قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي.

الفصل الثالث:

الفئة العمرية.

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم نواتها والأصول النفسية من جهة أخرى، فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو ايجابية، فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. وتعتبر فترة المراهقة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وهي من أهم مراحل النمو في حياة الفرد كما إنها تعتبر مرحلة تتميز بخطورتها بالنسبة للفرد، بحيث يتميز نمو الفرد بأنه عملية متسلسلة تمتد من الفترة الجنينية إلى مرحلة الكهولة والشيخوخة وهذا ما يجعلنا نقر أن المراهقة من أهم مراحل هذا النمو بحيث أنها لفتت اهتمام الكثير من الدارسين.

1. مرحلة المراهقة:

مفهوم المراهقة:

- لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد البهي، 1997، ص 257).
- اصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي . (العيساوي، 1999، ص 10).
- بعض تعريف العلماء للمراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها .

(فؤاد البهي، مرجع سابق، ص 272).

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق(مول، 1981، ص 291).

عرفها "ستايلي هول" أن المراهقة هي فترة عواطف وتوتر وشدة تميزها وتكتفيها الأزمة النفسية وتسود المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق

(حامد عبد السلام، 1995، ص 325).

أما حسب "دورتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة:

(ملك مغول، 1985، ص 206).

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة

(الجسماني، 1994، ص 129).

2. أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها الفرد وهناك عدة أشكال للمراهقة.

1.2 المراهقة التكيفية: هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

2.2. المراهقة المنحرفة: وهي صورة مبالغية ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.

3.2. المراهقة الانسحابية: تتسم بالانطواء، والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهقة بالنقص وعدم الملائمة.

المراهقة العدوانية المتمردة: وهي مراهقة متمردة نائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة. (خليل ميخائيل، 3، 1994، ص 449).

4.2. المراهقة الجانحة: تشكل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب والعدواني وتتميز بالانحلال الخلفي والانهيال النفسي.

(محمد مصطفى، 1995، ص 19).

3. أقسام المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة من حيث بدايتها ومدة دوامها وسنة نهايتها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجالات دراستهم وتسهيلاتهم فهناك من اتخذ أساس النمو الحسي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر ولكن اتفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي وتنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد وفي ما يلي نتطرق أقسام المراهقة كما يراها عبد السلام زهران.

1.3 المراهقة المبكرة:

تمتد من النمو السريع أي من بداية السنة 13 والذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد أي مع السن 15 وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال والخروج من التبعية والاعتماد على الغير والتخلص من السلطات التي تحيط به ويظهر لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي.

2.3 المراهقة الوسطى:

يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من 15 إلى 17 سنة ويميزها بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره وصحته.

3.3 المراهقة المتأخرة:

وتبدأ من 18 إلى 21 سنة ويطلق عليها مرحلة الشباب وتعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسيمي ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي طريقة الكلام، الاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية، والميول إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية. (حامد عبد السلام ، 1995، ص 325).

4. تحديد المرحلة المتوسطة (13-15) سنة:

تتلائم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض، إلا مرحلة المراهقة الأولى والتي يمكن تحديدها "ببداية النضج الجنسي"، وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل اجتماعيا وعقليا وجسيميا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام، ويضيف "حامد زهران" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار والثقة بالنفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله على شخصيته المتكاملة. (سعد جلال محمد، 1979، ص 140)

5. الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهقة المتوسطة:

لكل فرد في الوجود له دوافع بحتة وأساليب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم الباحث -

Rudiq- أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين:

1.5 . دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهد ووقت خاص عند تحقيق النجاح؛
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة وجمال الحركات؛
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات الصعبة والشاقة؛
- الاشتراك في المنافسات الرياضية.

2.5 . دوافع غير مباشرة:

- اكتساب الصحة واللياقة البدنية؛
- إسهام الفرد في دفع مستوى قدرته على العمل والإنتاج؛
- الوعي بالشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة. (مصطفى، 1995، ص 73)

6. خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

يعتبر النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي الاكتمال وعملية النمو عملية مستمرة في الحياة، ومعنى الحياة هو النشاط، فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني وهو النضج ومعنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام. (نوري، المراهقة، 1990، ص 48).

1.6 . النمو الجسمي:

يعتبر البعد الجسمي أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ وما بعده، ويشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول والعرض والوزن والتغيير في ملامح الوجه وغيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو.

(نزيف، 1990، ص 25).

2.6 . النمو النفسي:

في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المراحل بين الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العضوي وسن الدقة والفضول ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل.

كما أن المراهق لا يختلف كثيرا عن الطفل والراشد من حيث الحاجات الأولية البيولوجية أما الحاجات الثانوية (النفسية) فتختلف في هذه المرحلة عن الطفولة من حيث تغيراتها الانفعالية وأثرها السلوكية وكذلك لابد من استعراض الحاجات النفسية للمراهق ومن أهمها ما يلي:

(1) الحاجة إلى المكانة:

يرغب المراهق أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذو قيمة وكأنه في وسط مكانة الراشدين.

(2) الحاجة إلى الاستقلال:

في هذه الفترة من العمر يرغب المراهق أن يتخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه وهو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتمادا عليها.

(3) الحاجة إلى الانتماء:

إن التعارض بين الحاجة المختلفة التي يعيشها المراهق يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن والطمأنينة وبذلك تزداد رغبته إلى الانتماء والحاجة إلى الجماعة والبحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية ويمكن إشباعها. (عاقل، ، 1972، ص 118).

3.6 النمو العقلي:

يجب لأن نتذكر دائما المقولة التي تقول "العقل السليم في الجسم السليم" من هنا ندرك جيدا أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا، ففي حالة ما إذا اقتصر المدربين أو أساتذة التربية البدنية على الجسم فقط فإنهم لا يحققوا مساعيهم، فاللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا ومؤثرا.

إذن فالنمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب وإنما يرافق ذلك نمو التفكير في القدرات العقلية المرتبطة به إذ تظهر عليه مختلف القدرات الخاصة والميول المتعددة كالميول إلى الرياضيات بالإضافة إلى رغبة معرفة نفسية وكذا معرفة الآخرين أيضا. (محمد، 1995، ص 70)

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي والشعري والفنون ثم الموسيقى، وما الكون يغدوا قادرا على تطوير العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق تمنحه مهذا للشعور بشخصيته الخاصة. (مصطفى غ، 1979، ص 21)

4.6 النمو الانفعالي:

إن التغيرات السريعة التي تتميز بها فترة المراهقة وكذلك الدوافع المتفجرة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجز عن الفهم والمواجهة ستوقع المراهق في حالات إحباط جديدة وشديدة ويكون رد الفعل انفعالي عليها بنفس الدرجة من القول أو العنف التي تتناسب مع الإحباط نفسه فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال المراهق في هذه الفترة الانفعالية من القلق على مستقبله ويمكن أن نتصور الحياة الانفعالية لمراهق خاصة مما يميزها عن غيرها من المراحل وخاصة المرحلة التي تسبقها مباشرة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء والاستقرار إلى حد كبير. (محمد عماد الدين 1982، ص 116)

5.6 النمو الحركي:

يتميز المراهق بفقدان الدقة والتوازن في الحركات، نتيجة النمو الغير متوازن في العظام والعضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي وتغير الهيئة العامة، كما يكون المراهق أكثر حساسية وأكثر تأثرا لتعليقات أفراد المجتمع، وفي هذا الصدد يؤكد الأستاذ محمد حامد الأفندي "بأنه لا يوجد أساس للفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئا من قدرته الحركية أو توافق حركاته بل على النقيض من ذلك تستمر في التحسين ولكن هذا التحسين لا يحدث بالسرعة التي تحدث فيها أثناء الطفولة الأولى، إذن النمو في الذكاء، القدرة الحركية يؤخذ في البطء ابتداء من مرحلة المراهقة وبالرغم من بطء النمو فإنه يستمر دون اضطرابات إذا رافقنا المراهق في اللعب فإننا نجده يتقدم في حركات لاعبيه. (محمد حامد، 1997، ص 38)

6.6 النمو الاجتماعي:

ما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلالية والاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين، فالمراهق الذي يخرج من الطفولة والذي يصل بعد إلى مرحلة الرشد يصبح يبحث عن مكانه

في المجتمع ويحاول فرض ذاته كفرد وليس هو بطفل ولا برشد، فيصبح المراهق يميل إلى مسابرة جماعات منها جماعية أقرانه ويميل إلى الاختلاط من كلا الجنسين.

وباتساع الحياة الاجتماعية للمراهق تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من أشخاص ذو تأثير كبير عليه كالوالدين والمدرسين ... إلخ وهذا بتعلمه للنماذج السلوكية التي يقدمها ويمكن توضيح أهمية النمو الاجتماعي في المظاهر التالية:

الخضوع لجماعة الرفاق التي يخضع المراهق لأساليب رفاقه ومعاييرهم ونظمهم ويصبح ذلك مسابرا لجماعة الرفاق التي ينتمي إليها، تحرره من أسرته التي نشأ فيها فيتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر. (فؤاد البهي، مرجع سبق ذكره، ص 329).

7. مشاكل المراهقة:

1.7. مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق والشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان وعدم الاستقرار النفسي، عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرض لسخرية. (الجبسماني، مرجع سبق ذكره، ص 501).

2.7. المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال والتوتر لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها.

وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية الاجتماعية بل أصبح يحمص الأمور ويناقشها ويوافيها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لتأكيد نفسه وتوازنه، فإذا كانت كل الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل

ولا تشيع في حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكره ويعترف الكل بقدره وقيمه.

3.7. مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه، وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال ويشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل، ومن هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (ميجائيل، 1971، ص 72).

4.7. مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة علة المراهق.

(1) الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحبط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وأراء يجب أن يطبقها في الواقع أن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق امتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.

(2) المدرسة:

هي المؤسسة التي يقضي بها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالتألم يحاول أن يتبناها ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره بل أنه يرى سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

(3) المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صدقات، لظروف اجتماعية نفسية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد من أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.

5.7. مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وقد يتعرض لانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع لمعاكسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

6.7. مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بالسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج. (ميجائيل، مرجع سبق ذكره، ص 74)

8. المجال الاجتماعي العاطفي:

وتوجد لهذا المجال عدة مصطلحات أخرى كـمجال الانفعالي، ولهذا المجال أصعب من المجالين "الحسي الحركي والمعرفي" لأنه يتعلق بالحالة النفسية الاجتماعية وبيئة الفرد فالواقف والقيم التي يحاول المدرس اكتسابها للتلاميذ أو يحاول إحداث تعبير في نفوسهم وذاتهم وتصبح تصوراتهم وأفكارهم حول موضوع ما أو موضوع معين قد تصادفه صعوبات وعوائق يعم بعضها ويجهل بعضها الآخر، ذلك لأن التلميذ المتمدرس قد يستقبل المواقف والآراء والأفكار والحقائق والقيم بتفهم ورضي وقد يستجيب للتعديلات

التي طرأت أو أدخلت على معلوماته وخبراته وتجاربه ومواقفه وقد يرفض ولا يستقل ولا يستجيب. (لبصيص، 2004، ص 75)

1.8. مفهومه:

• يرى أنور الحولي هذا المجال بأنه: "ذلك المجال الذي يتضمن السلوكيات المرتبطة بالمشاعر والعواطف التي تتمثل في ايجابيات وصور مثل الشعور والاهتمامات والتقدير والقيم". (أمين أنور، 2000، ص 220).

• أما إيلين فرج بأنه: "ذلك المجال يضمن الأهداف تلك العلاقة بالمشاعر والعواطف والانفعالات وهو يفكر النضير في السلوك بالنسبة إلى المنتقم فيما يختص بالاهتمامات والميول والاتجاهات والقيم والتكيف والاستجابة والاستقبال". (إلين فرج، 1999، ص 41).

• أما زكية إبراهيم فتعرفه: " ذلك المجال الذي يتضمن عملية التطبيع الإجماعي التي لها الأثر في السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاقه واكتساب ميول واتجاهات وتقدير وقيم يحث على تكيف الفرد مع مجموعته والمجتمع، وفي إطار ثقافة المجتمع".

2.8. خصائصه:

- المجال الوجداني لا يقتصر على المواد التقدمية كالتربية الإسلامية والوطنية والرياضية بل كل المواد لا يتحقق فيها التعلم بكيفية ايجابية إلا إذا كانت العناية الكافية بالمجال الانفعالي؛
- يتناول اهتمامات الفرد وتذوقهم واتجاهاتهم وقيمهم وعقائدهم وأساليب تكيفهم مع البيئة؛
- لا يمكن تحقيق الأهداف الوجدانية لهذا المجال في درس أو درسين بل يتحقق تدريجيا على مدى بعيد؛

يصادف المشرفون التربويون صعوبات في تطبيقه مقارنة بالمجالين الآخرين "المجال الحسي الحركي والمجال المعرفي". (أحمد، 1989، ص 220).

3.8. تصنيفاته:

يتناول هذا الجانب قيم الفرد ومشاعره واتجاهاته وعلى الرغم من أهمية هذا الجانب إلا أنه أصعب في التناول من المجالات الأخرى من حيث ملاحظة السلوك الدال عليه وتقييمه ويعد الجانب الوجداني من أهم

الجوانب التي تسعى التربية الفنية لتنميتها والاهتمام بهذا الجانب يساعد في تنمية الحس الإجمالي عند الفرد وتذوقه ويحافظ عليها ويضفي اللمسة الفنية إلى كل ما هو محيط به في أي مكان. (صلاح، 1993، ص 87).

وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات مثل تكوين الاتجاهات وتنمية الميول والمواهب والقيم والقدرة على التذوق وبناء شخصية المتعلم وينقسم إلى المستويات التالية:

• الاستقبال:

ويتمثل في إثارة اهتمام المتعلم ومن مظاهره الإصغاء والمتابعة لاختبار أمر ما والاهتمام والتأثير، الرغبة في التعرف بشكل أكبر.

• الاستجابة:

وهي المرحلة التي تلي الاستقبال، حيث تظهر رد الفعل لما استقبله المتعلم على شكل مشاركة ايجابية مع المظاهر أو المثير، ومن مظاهر ذلك (إطاعة القوانين والأنظمة، يستكمل الواجبات، المشاركة في المناقشات حول قضية ما).

• التقدير:

أي إعطاء قيمة أو تقدير الأشياء أو الظواهر أو السلوك في ضوء الاقتناع التام بقيمة معينة، وهذا المستوى أعلى من سابقته، ومن مظاهر هذا المستوى (تقدير العلم والعمل اليدوي والاستعداد إلى العمل مع الآخرين).

• تنظيم القيم:

يقصد به إيجاد قيمة كلمة تنظم التقديرات القيمة.

• تمثيل القيم وتجسيدها:

أي تكامل المعتقدات والأفكار والاتجاهات والقيم في نظرة شاملة. (مكارم حلمي، ط 1، 1999، ص 120).

لقد ظهرت عدة محاولات من الخبراء التربويين لتصنيف هذا المجال تصنيف سميث "Smith" وكذلك تصنيف "كوثر جوك" ولكن تصنيف "كراثوهيل" "Krathwohil" سنة 1964 للمجال الانفعالي يعتبر أهم هذه المحاولات:

- تصنيف "كراثوهيل":

وقد صنف هذا المجال إلى خمس (5) مستويات التي تشمل فئات رئيسية متدرجة ومتابعة، وقد تنقسم كل منها إلى فئات فرعية، والتخطيط يوضح تلك الفئات كما يلي:

- الاستقبال:

ويتضمن المقابلة للانتباه إلى مثيرات بذاتها

✓ بالإدراك.

✓ بالرغبة في الاستقبال.

✓ بالانتباه الانتقائي.

- الاستجابة النشطة (التجاوب):

ويتضمن الانتباه الملتزم النشط، المصحوب بالسلوك الفعلي نتيجة لذلك:

✓ الإذعان في الاستجابة.

✓ الرغبة في التجاوب.

✓ الاقتناع بالتجاوب.

- التقدير:

ويتضمن النظر إلى المثير ما باعتباره قيما وتفضيله على غيره بما في ذلك:

✓ تقبل القيم.

✓ تفضيل القيمة.

✓ الالتزام بالقيمة والذود عنها.

- التنظيم:

ويتضمن بناء نسق قيمي على المفاهيم واستخدامها في تحديد السلوك:

✓ باستخلاص مفهوم القيمة.

✓ بتنظيم نسق قيمي.

- الاتصال بالقيمة أو المركب القيمي:

ويتضمن اكتساب الخلق بتنظيم القيم والاتجاهات في نظام متماسك يعبر عن موقف الفرد.

✓ الاتصاف بنظام مهم.

✓ تجسيد القيمة. (محمد ا، 1990، ص 84).

تصنيف سميث:

كان هذا التصنيف سنة 1970 فقد تضمن كعناصر أساسية ويخصصها:

- الاهتمام.
- ميولة اجتماعية.
- تكيف اجتماعي.
- فلسفة في الحياة.
- تجارب جمالية. (عبد الطيف، كيف تدرس بواسطة الأهداف، القاهرة، دار الخطابى للطباعة، ط 3، 1989، ص 49).

تصنيف كوثر جوك:

لقد صنفها إلى ست فئات رئيسية ولم تتعرض إلى فئات أخرى فرعية أو ثانوية، ويبدأ بمستوى الانتباه حيث المتابعة والإصغاء ثم مستوى التقبل حيث الاستجابة والتقبل ثم مستوى الاهتمام حيث المشاركة والاهتمام والتعاون، ثم مستوى تكوين الاتجاه حيث الاختيار وإظهار الولاء، ثم مستوى تكوين القيمي حيث المفاضلة والتصنيف والترتيب ثم المستوى الأخير هو السلوك القيمي حيث التصرف والمواظبة والدفاع عن هذا الشيء، ويعتبر هذا التصنيف تسليطاً لتصنيف "كراثويل" ويخدم أيضاً أهداف التربية الفنية لأنه محدد ومركز على فئات رئيسية تساعد على تحقيق تلك الأهداف في الجانب الوجداني وقد صنفه كالاتي:

- الانتباه.
- التقبل.
- الاهتمام.
- تكوين الاتجاه.

• تكوين النظام القيمي.

• السلوك القيمي. (صلاح، مرجع سبق ذكره، ص 89).

9. أغراضه:

- أن يتكيف الفرد مع الذات ومع الآخرين من خلال مواقف متباينة للعب يقوم فيها بدور المسؤول والتابع.

- أن يكتسب القدرة على تبادل وتقييم الأفكار مع الجماعة وتعديل اتجاهاتهم واكتساب القيم من أجل التفاعل مع المجتمع.

- أن ينمي الشعور بالانتماء والرضا عن المجتمع من خلال تفاهم حاجات المجتمع وتطوير السمات الايجابية للشخصية وحسن استغلال الوقت الحر.

تقدير الخبرات الجمالية النابعة من الأنشطة المترابطة وأنشطة الخلاء وتصاغ هذه الأغراض وفقا لحاجات الأفراد وميولهم واتجاهاتهم وفروقهم الفردية في مراحل النمو المختلفة. (مكارم حلمي، مرجع سبق ذكره، ص 121).

10. أهمية الرياضة للمراهقين:

إن المراهق في السن 15-17 سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته ومواهبه في حدود 14 سنة يكون قد انفصل على النشاطات التقليدية ليتوجه نحو رياضة ما مثل رياضة كرة القدم وإلى غير ذلك من أنواع الرياضات كما نجده دائما يهتم بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة، فبعدها كان اللاعب رمزيا في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للاعب، حيث يجب توفير العتاد والمكان داخل الظروف الملائمة للمراهقة، وهي المرحلة التي تزيد فيها السلبيات الغير الواضحة، دون أن توفر له أو تقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام باللعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث لكل مراهق. (Pelier, 1973, p 140)

من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة يتضح لنا بأن الفترة ليست مجرد تغيير فيزيولوجي سريع فحسب، وإنما هي مرحلة هامة تمس بالدرجة الأولى الجانب النفسي والانفعالي وخاصة الاجتماعي للمراهق، فتسير به نحو اكتمال النضج، ورغم ما تشمله هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي، وعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة الاندماج في المجتمع فالمراهقة كما يصفها البعض أنها أزمة يمر بها الفرد سرعان ما تزول، فهي مرحلة من مراحل النمو التي لا يستطيع الفرد التهرب منها، وعلى ضوء ما سبق ذكره القول أن مرحلة المراهقة هي عملية شاملة تتميز بأبعاد وجدانية وتربوية واجتماعية بدايتها تكون بيولوجية ونهايتها تكون نفسية اجتماعية.

خلاصة:

إن عملية التكامل الرياضي إنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو ممارسة لكرة القدم على الإنجاز من حيث الإعداد البدني والفني والنفسي وتربية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الحادثة، فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويولي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفاذي المشاكل التي تواجه المشروع، نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية، وعلى التدريب الرياضي مراعاة كل القوانين من التخطيط إلى المرحلة العمرية لتحقيق التكوين الجيد لدى ناشئ كرة القدم.

الفصل الرابع:

الخصائص البدنية في

حركة القدم

الفصل الرابع: الخصائص البدنية في كرة القدم

تمهيد:

تلعب الصفات البدنية دور هام في جميع الرياضات التي تتطلب القوة البدنية خاصة كرة القدم بحيث يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بكرة القدم، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية، الانتقاء، وتنمية اللياقة البدنية في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل ... إلخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

1. تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفرمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية والجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة).

وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر. (سيد عبد الجواد، 1984، ص 283).

وللصفات البدنية مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 17).

2. أنواع الصفات البدنية:

2.1. التحمل:

(1) مفهوم التحمل:

يعرف "داتشكوف" Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. (رسان مجيد خربيط ، 1989، ص 1631).

أما "ماتيفيف Matveiv" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

(2) أقسام التحمل:

أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م، 1500 م، 5000 م. وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب. ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص به الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حيث دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م و 400 م بألعاب القوة و 50م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس. (كمال جميل الربطي ، 2004، ص 87-88).

3) أنواع التحمل:

- التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفئة الزمنية حيث يمتد من 40 ثا إلى 20 د كما أنه يمتاز بارتباط وبالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م، 200 م، 400م.
- التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفئة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة.

التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا. (طه إسماعيل عمر، أبو المجد ، القاهرة 1989، ص 101).

التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية، وعلى الرغم من هذا فإن أنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض . (طه إسماعيل عمر، أبو المجد، مرجع سابق، ص 101).

4) طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة ونصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140-150 دقة في الدقيقة وهذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالبا تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لذلك التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

- وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دلورما Delorme" أنه يمكن التدريب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.
- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.

2.2. المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل، ويعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل). محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 80).

1) أنواع المرونة:

قسم "هارا" المرونة إلى قسمين وهما:

- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع نفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الثني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها.

- المرونة الايجابية: وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

- المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة. (هارا، ترجمة علي نصيف، العراق، 1990، ص 296)

2) تطوير وتنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5 د إلى 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب: أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

2.3. الرشاقة:

1) مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كالليدين أو القدم أو الرأس.

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى.

كما أنه استعداد جسمي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وسلاسة، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة. (كمال جميل، مرجع سابق، ص 86-87).

2) طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المتدرب إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح "هارا" و"ماتيف" باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة.

- الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها؛
- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات؛
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين -تقصير مساحة الملعب؛
- التغيير في أسلوب أداء التمرين؛
- الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية. (كمال الريطي، مرجع سابق، ص 86-

(.87)

2.4. السرعة:

1) مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تطبيق عمل في أقل زمن ممكن، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2) أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

❖ السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن.

❖ تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة التحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير

السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية.(ريسان خريبط، العراق، 1990، ص 77).

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار.(ريسان خريبط، مرجع سابق، ص 77)

❖ السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة، أو المحاورة والتمرير.

❖ تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية، وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة. (كورت ماينل، ، بغداد، 1987، ص 152)

❖ سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ.

ويعرفها "قاسم المندلأوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

❖ تنمية سرعة الاستجابة:

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.(كمال جمال الربيطي، مرجع سابق، ص

2.5. القوة العضلية:

(1) مفهوم القوة العضلية:

تعد من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى ويذكر السيد عبد الجواد "بأن القوة العضلية صمن العناصر البدنية العامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة أما (مفيت) فقد عرفها على "إنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة". (سيد عبد الجواد، مرجع سابق ، ص 283)

(2) أنواع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار الباحث إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن 'علي البيك' قد قسمها إلى أنواع وهي:

❖ القوة القصوى:

وتعرف بأنها 'القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي'

❖ القوة الانفجارية:

هي عبارة عن 'القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد'

❖ القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف على أنها 'المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة'.

❖ القوة المميزة بالمطاولة:

القوة هي عبارة عن 'قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عن استخدام مستوى معين من القوة لفترة طويلة نسبيا'.

في حين نجد أن عويس قد قسم أنواع القوة إلى نوعين وهما:

• القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر وحدد لكل مراحل تقدم اللاعب. (كورت ماينل ، 1987 ، ص 152).

• القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضية حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها إلى أقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الأعداد الخاص.

أما التقسيم الثاني للقوة فتتضمن ثلاثة أنواع وهي:

✓ القوة المطلقة:

ويرمز لها A F حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يطلق قدر كبير من هذه القوة.

✓ القوة النسبية:

ويرمز لها R F في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا للأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

✓ القوة الاحتياطية:

فهي تمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة النسبية كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء. (عويس الجبالي، مرجع سابق، ص 359)

✓ القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد عرفها المندلأوي وأحمد على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (قاسم المندلأوي، 1979، ص 45)

أما 'سليمان' فقد عرفها على أنها "استخدام القوة في أقل زمن للإنتاج الحركي" حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن له القدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن (سليمان علي حسن، 1983، ص 280).

أما المندلأوي والشاطي فقد عرفها على أنها "القدرة في اعطاء القوة بالسرعة القصوى وعليه فالباحث يجد أن القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في إنتاج أقصى قوة وبأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي. (قاسم المندلأوي، جامعة الموصل، 1987، ص 85-86)

✓ القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي

السريع والارتقاء بالرأس، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغيات السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ونظر لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية فللمناهج التدريبية نظرا لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط.

وتؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية.

ويعرفها أبو العلاء أحمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة".

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة التي تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس، بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة وفي أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي عن صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة. (الربيعي كاظم، 2000، ص 17)

ولأجل معرفة الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتأى الباحث توضيح هذا الفرق في ما بينهما وكما يأتي في الجدول:

الجدول رقم 01: الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
1. تؤدي لعدد من المرات ولزمن محدد.	1. تؤدي لمرة واحدة وبأقصى زمن ممكن.
2. تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى.	2. تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة.
3. تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة.	3. تؤدي بانقباضه وعضلية واحدة قوية وسريعة.

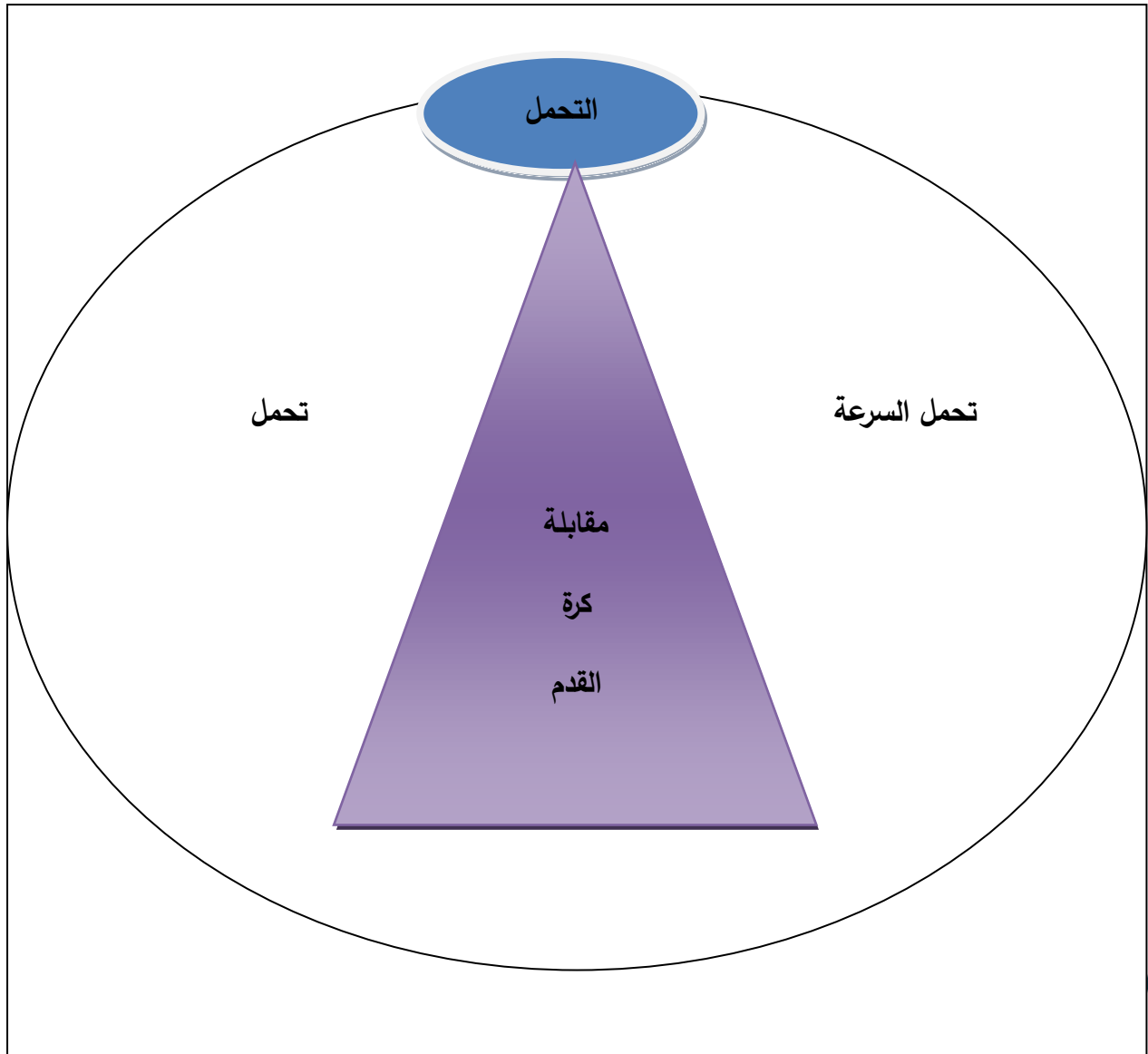
3) أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب Schmidtbelicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة إلى جهد عضلي يخضع لتدخل

العوامل الآتية:

- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء؛
- مساحة المقطع الفيسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة؛
- القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية؛
- زوايا الشد في العضلة؛
- حالة العضلة قبل الانقباض؛

- درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل؛
- تكتيك الأداء؛
- العامل النفسي (قوة الإرادة)؛
- السن والجنس،
- طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية الوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل؛
- فترة الانقباض العضلي. (بوكرائم بلقاسم، جامعة الجزائر، 2008/2007).



الرشاقة

المرونة

الشكل رقم (01): يمثل الصفات البدنية المستهدفة في مقابلة كرة القدم.

خلاصة: تلعب الصفات البدنية دور هام في جميع الرياضات وخاصة كرة القدم فهي اول عنصر يجب التركيز والاهتمام به واي إهمال عنصر من عناصر الصفات البدنية يؤثر علي اللياقة البدنية ادن علي المدرب التركيز علي تكامل التحمل السرعة القوة المرونة الرشاقة كل هذه العناصر بحاجة إليها اللاعب فعلي المدرب العمل علي تطوير الأداء والرقى باعلي مستويات.

الفصل الخامس:

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الجانب التطبيقي

تمهيد:

يمكن اعتبار البحث العلمي رحلة معقدة وشاقة تتطلب مستوى عالٍ من النشاط والاجتهاد، حيث يتجاوز تحقيق الإنجازات العلمية المعتادة. تتسم هذه الرحلة بكونها مغامرة تحتاج إلى الكثير من الصبر والموضوعية، فضلاً عن الجهد المستمر والتنظيم الدقيق. بالإضافة إلى ذلك، يتطلب البحث العلمي قدرة على الابتكار والتخيل، وفتنة حادة للتعامل مع التحديات، ومهارة في التحكم الفعال في الظروف المتغيرة. جميع هذه العناصر تعد ضرورية لتحقيق النجاح في هذا المجال.

الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في توزيع استبياناتنا، قمنا بالاتصال بعدد من مدربي أندية كرة القدم بهدف فهم كيفية إدارتهم للتدريب في أنديةهم. كان هدفنا هو التعرف على العوامل التي تسهم في نجاح التدريب والعقبات التي قد تعرقل فعاليتها. استندت هذه العملية إلى جمع معلومات شاملة حول أساليب التدريب والتحديات التي يواجهها المدربون.

استناداً إلى المعلومات التي جمعناها من هذه اللقاءات، قمنا بتصميم استبيان خاص بالمدرّبين. هذا الاستبيان يهدف إلى استكشاف دور وفعالية التخطيط الرياضي في كرة القدم. وقد تم تحكيم الاستبيان من قبل مجموعة من الأساتذة الخبراء لضمان دقته وشموليته.

المجال المكاني والزمني:

- ❖ المجال المكاني: شملت دراستنا مدربي أندية كرة القدم لولاية سكيكدة.
- ❖ المجال الزمني: دامت مدة الدراسة من شهر فيفري إلى ماي، السنة الجامعية 2022-2023.

منهج الدراسة:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا وهذا الاختيار نابع أساساً من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة. ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها ووضع

قواعد لتصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.

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

متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

المتغير المستقل: إن المتغير هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو التخطيط الرياضي.

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الصفات البدنية في كرة القدم.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: هم مدربي ولاعبي كرة القدم لولاية سكيكدة وذلك للحصول على نتائج أكثر موضوعية ودقة.

عينة الدراسة: 16 مدرب

قمنا باختيار عينة البحث وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولاية سكيكدة.

أساليب جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة الأسئلة الواردة في هذه الإستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه وسيلة من وسائل البحث الشائع وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج

بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الاتصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات إذا تبقى المتوصل إليه نسبيا.

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

- صياغة أسئلة بطريقة واضحة وسهلة؛
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها؛
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- إحتواء هذه الإستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بـ نعم أو لا وأسئلة شبه مفتوحة، تتحدد لها اجابات يختار المستقصي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لإقتراح الحلول.

الصدق والثبات والموضوعية:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا مما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة حسب العينة المختارة وتم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة القدم لولاية سكيكدة وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب وبعد 15 يوما قمنا بتوزيع الاستبيان مرتين من أجل معرفة صدق وثبات الاستبيان، حيث تم اجمع الاستمارات ثم تطرقنا إلى عينة جمع وفرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك نسبة.

الصدق	الثبات	
0.97	0.945	المحور الاول
1	0.993	المحور الثاني
1	0.991	المحور الثالث
0.99	0.978	المجموع الكلي

الوسائل الإحصائية:

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة على وسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية آلية معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصد

أقية وهذه الوسيلة هي:

النسب المئوية: عدد التكرارات $\times 100$ / مجموع افراد العينة.

- اختبار كا² :

يسمح لنا هذا الاختبار للمقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع}(\text{ت ح} - \text{ت ن})^2}{\text{ت ن}}$$

ت ن .

حيث : كا² : يمثل القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

ت ح : تمثل عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية أو المشاهدة) .

ت ن : تمثل عدد التكرارات النظرية (المتوقعة) .

- درجة الخطأ المعياري " مستوى الدلالة " $a = 0.05$.

- درجة الحرية $h - 1$ ، حيث " ه " تمثل عدد الفئات .

عرض وتحليل النتائج

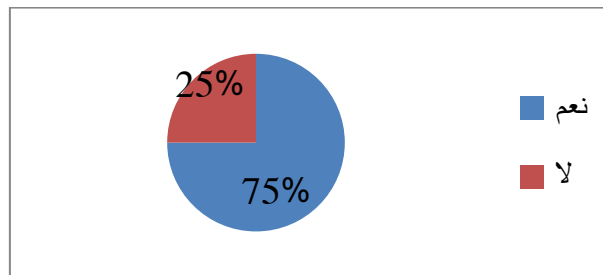
تحليل ومناقشة النتائج:

هناك ثلاث محاور يتمحور عليها بحثنا هي: المحور الأول: هل خبرة المدرب لها فعالية على التخطيط الرياضي؟ السؤال الأول (1): هل سبق لكم وإن مارستم كرة القدم في نادي معين؟. الهدف من السؤال رقم (01): معرفة ما إذا كان المدرب مارس كرة القدم في نادي معين؟

الجدول رقم 01: ممارسة المدرب لكرة القدم في نادي معين .

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K الجدولية	k^2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
دالة إحصائية	01	0.5	3.84	4	75	12	نعم
					25	04	لا
					100	16	2

تحليل نتائج الجدول رقم 1: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن k^2 الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة k^2 المحسوبة تساوي 4 وهي أكبر من قيمة k^2 الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية. من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة وهذا بنسبة 75% ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة بلغت 25%. ومنه نستنتج ان: لخبرة المدرب فعالية على التخطيط الرياضي للوصول إلى تحسين اللياقة البدنية في كوة القدم.



الشكل البياني رقم (01): خبرة المدرب و فعاليتها على التخطيط الرياضي.

المحور الأول :

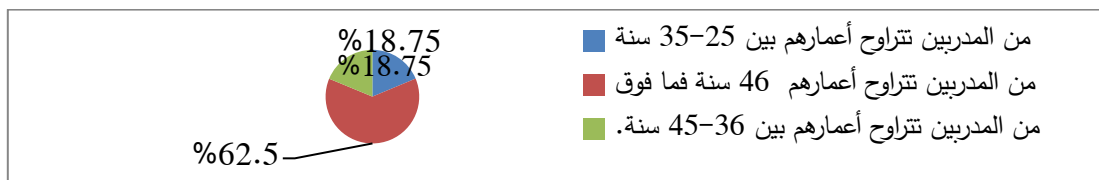
السؤال 02: هل لعمر المدرب دور هام في التدريب.

الهدف من السؤال 02: معرفة إذا كان لعمر المدرب دور هام في التدريب.

الجدول رقم 02: عمر المدرب و دوره في التدريب.

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K الجدولية	k^2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	السنوات
دالة إحصائية	02	0.05	5.99	6.11	18.75	3	سنة (35-25)
					18.75	3	سنة (45-36)
					62.5	10	46 فما فوق
					100	16	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم 2: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كالموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كالمحسوبة تساوي 6.12 وهي أكبر من قيمة كالجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية. من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 35-25 سنة وهذا بنسبة 18.75% و المدربين 45-36 سنة بنسبة 18.75% أما مدربين 46 سنة فما فوق بنسبة 62.5% يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان. ومنه نستنتج ان: من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم 46 سنة فما فوق وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال إكتسابه لخبرات ومؤهلات تمكنه من التحكم الجيد



الشكل البياني رقم (02): عمر المدرب و دوره في التدريب.

المحور الأول : السؤال 03: الى أي صنف من المدربين تنتمون.

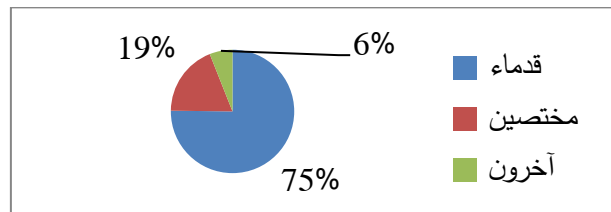
الهدف من السؤال 03: معرفة أي صنف ينتمي إليه المدربين.

الجدول رقم 03: صنف المدربين.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	K2 المحسوبة	K الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
مدربين قداماء	12	75	12.86	5.99	0.05	02	دالة إحصائية
مدربين مختصين	03	18.75					
أخرون	01	6.25					
المجموع	16	100					

تحليل نتائج الجدول رقم 3: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كاس²الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كاس²المحسوبة تساوي 12.86 وهي اكبر من قيمة كاس²الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية. من خلال الجدول نلاحظ أن أغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدريهم القداماء بنسبة تقدر ب 75%، وبنسبة 18.75% تعني مدربين مختصون في حين نسبة 6.25% آخرون.

ومنه نستنتج: أن الصنف الذي ينتمي إلى المدربين للنوادي كانوا من صنف مدربين قداماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى اللاعب التدريب من طرف مدرب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.



الشكل البياني رقم (02): صنف المدربين.

المحور الثاني: هل لتحديد الوقت الزمني أهمية في مراحل التخطيط لدى مدربي كرة القدم؟

السؤال 01: هل لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط التدريبي عند المدربين اهمية كبيرة ؟.

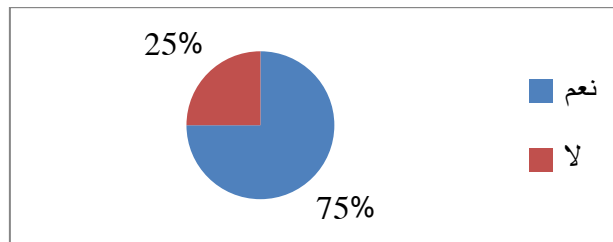
الهدف من السؤال 01: معرفة إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات.

الجدول رقم (04): تقسيم دورة تدريبية.

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K الجدولية	k^2 المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة احصائية	01	0.05	3.84	4	75	12	نعم
					25	04	لا
					100	16	2

تحليل نتائج الجدول رقم 4: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كالموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كالمحسوبة تساوي 4 وهي أكبر من قيمة كالجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نرى أن أغلبية المدربين أجابوا بنعم أي نسبة 75%، أي أنهم يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص، مرحلة إعداد المباريات وأن نسبة 25% لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص، مرحلة إعداد المباريات. ومنه نستنتج أنه يجب على المدرب أن يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام إعداد خاص وإعداد للمباريات، وهذا التقسيم يساعد المدرب للوصول باللاعب إلى الأحسن.



الشكل البياني رقم (04): التوقيت الزمني لمراحل التدريب.

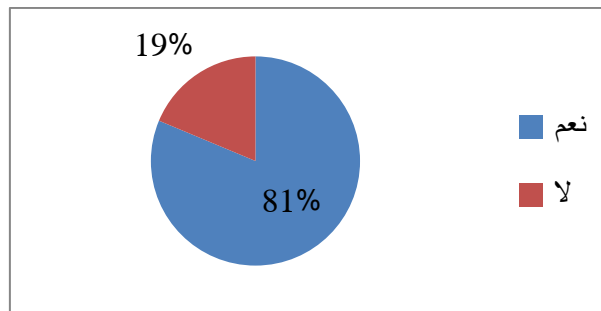
المحور الثاني:السؤال 02: هل الإعداد النفسي الذي نقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟**الهدف من السؤال:** معرفة الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

الجدول رقم (5): الاعداد النفسية في التدريب

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K الجدولية	k^2 المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة إحصائية	01	0.05	3.84	6.24	81.25	13	نعم
					18.75	03	لا
					100	16	2

تحليل نتائج الجدول رقم 5: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كالموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كالمحسوبة تساوي 6.24 وهي أكبر من قيمة كالجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول رقم (05) أن نسبة 87.5% يرون أم الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 18.75% يرون أنه 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.



الشكل البياني رقم (5): الاعداد النفسية في التدريب.

المحور الثاني: السؤال 03: هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟ الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.

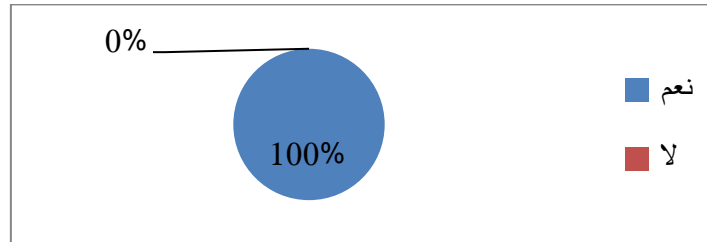
الجدول رقم (06): طول فترة التدريب والبرنامج التدريبي.

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	K الجدولية	k^2 المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة إحصائية	01	0.05	3.84	16	100	16	نعم
					00	00	لا
					100	16	2

تحليل نتائج الجدول رقم 6: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كلاً الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كلاً المحسوبة تساوي 16 هي أكبر من قيمة كلاً الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة 100% وهذا يعني أنهم يرون أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي.

ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي لأن البرنامج التدريبي لأنه يوضح فيه فترة الإعداد البدني و أي نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى.



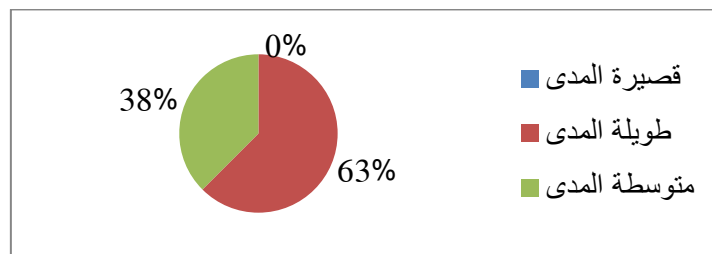
الشكل البياني رقم (6): طول فترة البرنامج التدريبي.

المحور الثاني: السؤال رقم 04: ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟ الهدف من السؤال: معرفة الآفاق التخطيطية للمدرب.

الجدول رقم (07): آفاق التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	k^2 المحسوبة	K الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
قصيرة المدى	00	00	4.17	5.99	0.05	02	غير دالة إحصائياً
متوسطة المدى	6	37.5					
طويل المدى	10	62.5					
المجموع	16	100					

تحليل نتائج الجدول رقم 7: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كلاً الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة تساوي 4.17 هي أقل من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. نلاحظ من خلال الجدول أن المدربين يعتمدون في التخطيط على الآفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ 37.5% وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على آفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ 62.5% وهناك آخرون من يرى أن الآفاق قصيرة المدى غير مرغوب فيها حيث قدرت بنسبة 00%. ومنه نستنتج أن التخطيط الذي يعتمد على طويلة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين فهو الأنجح والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان.



الشكل البياني رقم (7): آفاق التدريب.

المحور الثالث: هل نقص الإمكانيات المادية تعيق عملية التخطيط في تطوير الصفات البدنية ؟

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

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كان هناك إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي.

الجدول رقم (08): الإعانات الخارجية.

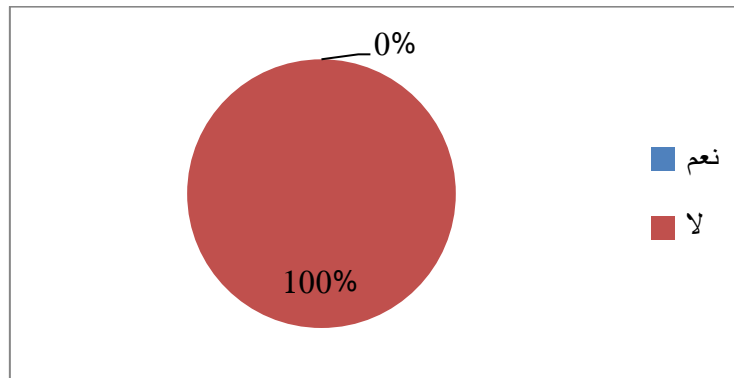
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	k^2 المحسوبة	K الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	00	00	16	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	16	100					
المجموع	16	100					

تحليل نتائج الجدول رقم 8: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كالموضحة في الجدول

أعلاه نجد أن قيمة كالمحسوبة تساوي 16 هي أكبر من قيمة كالجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أنه لا توجد إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي.

ومنه نستنتج أن معظم الأندية لا تتوفر على دعم مالي يقدم لها على شكل وهذا ما يؤدي بهاته النوادي إلى ضائقة مالية تجعلها تتخبط في عدة مشاكل تنظيمية وتقنية.



الشكل البياني رقم (7): الإعانات الخارجية.

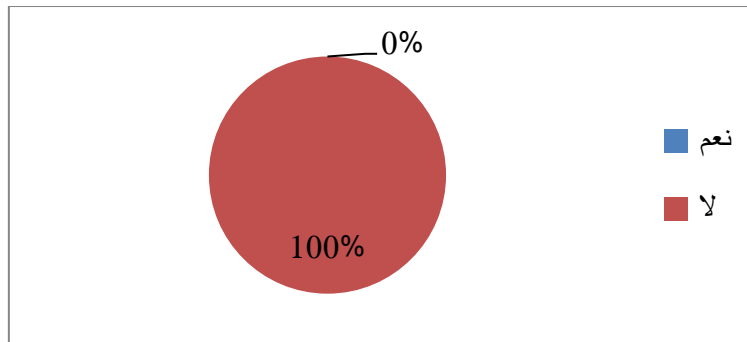
المحور الثالث:السؤال رقم (02): هل يتوفر النادي على هياكل ومراكز خاصة للإسترجاع؟الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كان يتوفر النادي على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع.

الجدول رقم (9): هياكل النادي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	k^2 المحسوبة	K الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	00	00	16	3.84	0.05	01	دالة
لا	16	100					إحصائية
المجموع	16	100					

تحليل نتائج الجدول رقم 9: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كالموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كالمحسوبة تساوي 16 هي أكبر من قيمة كالجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أنه لا توجد هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع. ومنه نستنتج أن معظم الفرق لا تتوفر على مراكز وهياكل خاصة بالاسترجاع والتي تمكن اللاعب من البقاء دوما في لياقة جيدة وتجنبه المشاكل الصحية وغيابها يمكن أن يضع خطة المدرب وطريقة اللعب المسطرة من طرفه في عدة صعوبات.



الشكل البياني رقم (8): هياكل النادي.

المحور الثالث: السؤال رقم 03: هل توجد ميزانية مالية خاصة تمنح للاعب كرة القدم فئة أوسط؟ الهدف من السؤال: معرفة إذا كانت توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعب كرة القدم لفئة أوسط.

لجدول رقم (10): الميزانية المالية.

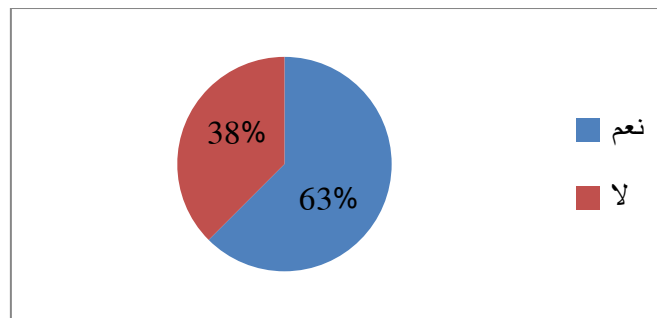
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	k^2 المحسوبة	K الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	10	62.5	01	3.84	0.05	01	غير دالة إحصائية
لا	06	37.5					
المجموع	16	100					

تحليل نتائج الجدول رقم 10: من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن كالموضحة في الجدول

أعلاه نجد أن قيمة كالمحسوبة تساوي 1 هي اقل من قيمة كالجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أنه لا توجد هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع. من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين أي بنسبة 62.5% توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين في حين يرى المدربين الآخرين والذين يمثلون 37.5% أنه لا توجد ميزانية خاصة تمنح للاعبين.

ومن هنا نستنتج أنه توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين بينما بعضهم لا توجد عندهم ميزانية.



الشكل البياني رقم (9): الميزانية المالية.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

الخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي ولا ثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول التي توضح على التوالي من المدرب والشهادة المتحصل عليها وتجربتهم في ممارسة كرة القدم في نادي معين من عدمها وسنوات ممارستهم لمهنة التدريب وتلقيهم لتربص تكويني ونوع الأصناف التي دربوها في مسيرتهم المهنية ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

فوجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ومنه فإن الفرضية الأولى قد تحققت والتي تنص على أن خبرة المدرب لها تأثير كبير على عملية التخطيط وهذا ما توصلت إليه بعد القيام باستجواب المدربين على مستوى النوادي وكذلك المعالجة الإحصائية.

مناقشة الفرضية الثانية:

الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذُه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب ولإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول التي توضح على التوالي أن المدربين يراعون عدد الحصص التدريبية والحجم الساعي أسبوعياً والفترة التي يدرّبون فيها الفريق كما يعطون أهمية للتخطيط الزمني بكل مرحلة تدريبية ورأيهم ما إذا كان الوقت عامل أساسي في عملية التخطيط، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ماعدا الجدول رقم 07 ومنه فإن الفرضية الثانية تحققت وهذا ما أشار إليه "عماد الدين عباس أبو زيد"، 2005، التخطيط والأسس العلمية، وهذا ما أكدته المعالجة الإحصائية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب والتي افترضتها أن الظروف المادية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط ولإثبات ذلك تبين لنا من خلال الجداول التي توضح على التوالي الجوانب التي يركز عليها المدرب أثناء التدريبات ومدى رضاهم بالظروف المادية المحيطة بالنادي من عدمها وإعطاء رأيهم في حالة الوسائل البيداغوجية والعلاقة التي تربطهم إدارياً والأسباب التي تعرقل أداء مهامهم على أحسن وجه ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ماعدا الجدول رقم 09 ومنه فإن الفرضية الثالثة قد تحققت والتي تبين أهمية الظروف المادية وتأثيرها على عملية التخطيط في التدريب وهذا ما جاء به الدكتور "مفتي إبراهيم حماد" (2001) التدريب الرياضي الحديث وكذلك المعالجة الإحصائية.

الفرضية العامة :

وبهذا توصلنا من خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المتحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية حيث نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن للتخطيط الرياضي دور فعال في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

استنتاج عام:

يمكن القول ان التخطيط في التدريب منهاج علميا حديثا، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب وتحسين الأداء الجيد للاعب للوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص، وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي: كون هذه العملية التخطيطية عبارة عن تصوير مستقبلي لمواجهة الثغرات المستقبلية.

ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة لتحليل النتائج وتفسيرها حيث أشارت هذه النتائج إلى أن لخبرة مدربي كرة القدم فئة الأواسط وتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب ونقص الامكانيات المادية له تأثير على عملية التخطيط في كرة القدم وتم ذلك باستعمال النسب المئوية وبهذا توصلنا من خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المتحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية حيث نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن للتخطيط الرياضي دور فعال في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

الاقتراحات :

- التعمق اكثر حول موضوع التخطيط الرياضي.
- من اجل بناء مجتمع رياضي على المدرب ادراك أهمية التخطيط الرياضي الصحيح.
- اجراء دراسات اكثر وتبادل الخبرات من شأنه ان يعزز طرق التخطيط المعاصرة.
- اختلاف الفئة العمرية يؤكد ان لكل مرحلة تخطيط خاص بها لذا يجب عدم التعميم.

الفرضيات المستقبلية :

- اعتماد تمارين تدريبية مدروسة .
- المرور على المراحل التدريبية خطوة بخطوة
- التخطيط الرياضي الحديث يجب ان يعتمد على الأسس العلمية.
- مراعات الفئة العمرية شيء أساسي اثناء التخطيط الرياضي.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع:

- ابراهيم حمادة مفتي، التطبيقات الإدارية، مركز الكتاب للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة مصر.
- إبراهيم محمود عبد الحميد حسن أحمد الشافعي، 2003، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية.
- أ. هـ، مناهج التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
- العيساوي، 1999، ورشات تنشئة السلوك.
- الجسماني ع أ، 1994، سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار العربية للعلوم، ط 1.
- الربيعي كاظم، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- حامد عبد السلام، 1995، إدارة الموارد البشرية، الجزائر، دار الأمة، ط 1.
- حامد عبد السلام، علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، القاهرة، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس.
- خليل ميخائيل م، 1994، سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي.
- عبد المجيد مروان، النمو البدني التعليمي الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط 2، الأردن.
- عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية ، ط 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2117.
- فؤاد البهي أ، 1997، الأسس النفسية للفرد، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد مصطفى 1995، علم النفس التربوي، دار المشرق.
- مصطفى غ، 1997، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، بيروت مكتبة الهلال، ط 1.
- محمد عماد الدين، 1982، النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار العلم، ط 1.
- محمد حامد أ، 1997، علم النفس التربوي والأسس النفسية التربوية البدنية، القاهرة، دار الهناء للطباعة.
- ملك مغول س، 1985، علم النفس والطفولة والمراهقة، ط 2.
- مول شين، 1981، علم النفس والطفل والمراهق، لبنان، دار المعرفة، ط 5، بيروت.
- ميخائيل م، 1971، مشكلة المراهقين في المدن والريف، مصر، القاهرة.

- مصطفى غ، 1979، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، بيروت مكتبة الهلال، ط1.
- محمد مصطفى ز، 1995، علم النفس التربوي، دار المشرق.
- صلاح أ، 1993، قراءات في المناهج، طرق التدريس، القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- دزيف ع ك، 1990، المفاهيم الإنسانية وكشف المجردات، بيروت، منهج التربية، دار المنشورات.
- عاقل ف، 1972، علم النفس التربوي، بيروت، دار العلم للملايين، ط 2.
- عبد اللطيف، أ و، 1990، كيف تدرس بواسطة الأهداف، القاهرة، دار الخطابي، ط2.
- كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، دار دجلة، عمان، 2004.
- طه اسماعيل عمر، أبو المجد، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- ريسان خريبط، تطبيقات في علم الفيزيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990.
- كورت مانيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد الغني، تصنيف دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.

المراجع بالفرنسية:

01 – jurgenweineck :biologie de sport. Edition viGote. ParisFrance.1997.

المذكرات:

- بوكرائم بلقاسم، مذكرة ماجستير، تأثير التدريب اليومي على القوة المميزة بالسرعة بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008/2007.
- سيد عبد الجواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.

المطبوعات والمنشورات:

- ريسان مجد، خريبط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية مطبوعات جامعة الموصل، جامعة بغداد العراق.
- محمود عوض البسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق رقم 01: استبيان

هل لخبرة المدرب تأثير على التخطيط الرياضي للوصول الى اداء الجيد في كرة القدم؟

السؤال الاول :

هل سبق ومارستم كره القدم في نادي معين من قبل؟

نعملا

السؤال الثاني:

كم عمر المدرب:

25- 35 سنة

36- 45 سنة

46 سنة فما فوق

السؤال الثالث:

الى اي صنف من المدربين تنتمون:

مدربين قداماء

مدربين مختصين

أخرون

المحلل رقم 02: استبيان

هل لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط التدريبي عند المدربين اهميه كبيرة ؟

السؤال الأول:

هل تقومون بتقسيم الدورة التدريبية السوية الى مراحل اعداد عام وخاص واعداد لمباريات؟

لا

نعم

السؤال الثاني:

هل اعداد تقني الذي تقومون به يعمل على تقليل الجهد المبذول في التدريب و الوقت؟

لا

نعم

السؤال الثالث:

هل لطول الفترات تدريب تأثير على برنامج التدريبي؟

لا

نعم

السؤال الرابع:

اين ترون تصنيف مخططاتكم؟

قصير المدى

متوسط المدى

طويل المدى

السؤال الثالث:

هل لمراحل تخطيط التدريب وقت محدد للتنفيذ ؟

لا

نعم

المحور الثالث:

نقص الامكانيات المادية يعيق في تنفيذ عمليات التخطيط في التدريب

السؤال الأول:

هل هناك اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي؟

لا

نعم

السؤال الثاني:

هل يتوفر النادي على هيكل ومراكز خاصة بالاسترجاع؟

لا

نعم

السؤال الثالث:

هل توجد ميزانية تمنح للاعب كرة القدم؟

لا

نعم

السؤال الثالث:

هل عمليات التخطيط في التدريب مرتبط مع الامكانيات الخارجية؟

لا

نعم

