

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

شعبة : تدريب رياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

الموضوع

دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي
لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر "
من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية لفرق القسم الشرفي
لولاية برج بوعريريج

تحت إشراف الأستاذ :

عروسي عبد الرزاق

من إعداد الطالب :

منصوري فارس ✓

السنة الجامعية: 2016/2015

شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ النمل

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق ، والشكر على جزيلا نعمه
ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام : "من لم يشكر الناس لم يشكر الله ".
أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف **عروسي عبد الرزاق** الذي لم يبخل علينا بنصائحه و
وتوجيهاته القيمة في البحث، كما نشكره على جديته في العمل ، ونتمنى له التوفيق.
كما نتقدم وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو
دعاء دون أن ننسى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ونخص بالذكر
أساتذة قسم التدريب الرياضي
وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل ،
فإن أصبنا فمن الله وحده وإن أخطأنا فمن أنفسنا والشيطان.



إهداء

إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها ، إلى نور الحياة وبهجتها

إلى الي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

" أمي الغالية " حفظها الله "

إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة

وبهجتها ، إلى الذي ضحى من أجلنا بالغالي والنفيس

" أبي الغالي " حفظه الله "

إلى الأستاذ الفاضل : عروسي عبد الرزاق

إلى كل أفراد العائلة ، وإلى رفقاء الدرب والأصدقاء ، وإلى كل الزملاء

في الدراسة

وإلى كل من أعاننا على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

وإلى كل طلبة وأساتذة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية دفعة 2016

الفهرس

الصفحة

العنوان

- كلمة شكر
- الإهداءات.....
- قائمة الأشكال.....
- قائمة الجداول
- مقدمة

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة 25

- 1- ماهية التخطيط 03
- 2- تعاريف للتخطيط 03
- 1-2- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل 03
- 2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا..... 04
- 3-2- تعريف التخطيط وفقا للتخصص..... 04
- 3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي 04
- 4- مبادئ التخطيط 05
- 5- أهمية ومزايا التخطيط 05
- 6- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي 05
- 7- التخطيط الرياضي 06
- 8- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية 06
- 9- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية 06
- 10- عناصر التخطيط الجيد 06
- 11- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي 07
- 12- أنواع التخطيط الرياضي 07
- 13- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي 08
- 1-13- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى 08
- 1-1-13- أهداف الخطط للمدى الطويل 09
- 2-13- الخطط السنوية(المدى القصير والمتوسط) 09

10.....	13-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط
13.....	14 الإنجاز الرياضي
13	14 . 1 . مفهوم الإنجاز الرياضي
13.....	14 . 2 طرق تحقيق الإنجاز الرياضي
15.....	14 . 3 . العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز الرياضي
16.....	14 . 4 العوامل التي تساعد للوصول للإنجاز الرياضي
22.....	15 . الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

29.....	1- الكلمات الدالة في الدراسة
31.....	2- إشكالية الدراسة
32.....	3- أهداف الدراسة
32.....	4- أهمية الدراسة
32.....	5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

34.....	1- الدراسة الإستطلاعية
34.....	2- مجتمع وعينة الدراسة
35.....	2-1- ضبط متغيرات الدراسة
35.....	2-2- أدوات جمع البيانات والمعلومات
38.....	- خلاصة

الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

40.....	- عرض وتحليل نتائج الدراسة
60	- مناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس

64.....	- الإستنتاجات والاقتراحات
.....	- قائمة المراجع
.....	- الملاحق
.....	ملخص الدراسة

58	يوضح ما إذا كان المدربون يخصصون الوقت الكافي للإسترجاع.	20
59	يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرجة خلال الأسبوع .	21
60	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين على أسئلة الفرضية الأولى	22
61	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين على أسئلة الفرضية الثانية	23
62	الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين على أسئلة الفرضية الثالثة	24
63	مقابلة النتائج بالفرضية العامة	25

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
13	يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الإنجازات الرياضية	01
14	يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز الرياضي	02
15	يمثل العوامل المحددة للإنجاز الرياضي	03
40	يوضح مدى إعتقاد المدربين على الأسس العلمية في تخطيطهم للبرامج التدريبية .	04
41	يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين.	05
42	يوضح مدى مراعاة المدربين لحمل التدريب عند التخطيط للبرنامج التدريبي .	06
43	يبين إذا كان المدربين يأخذون بعين الإعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط .	07
44	يوضح إن كان البرنامج التدريبي المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين.	08
45	يبين مدى إستخدام المدربين للاختبارات في تقييم مستوى اللاعبين .	09
46	يبين إن كان البرنامج التدريبي المخطط يكون وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى	10
47	يوضح دور الأهداف المسطرة من طرف المدرب في الرفع من أداء اللاعبين .	11
48	يبين إن كان المدربون يحددون الأهداف قبل بداية المنافسات .	12

49	يبين إن كان هناك تسطير لأهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية	13
50	يبين أهمية تحديد الأهداف في زيادة دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .	14
51	يبين مدى تحقيق المدربين لأهدافهم المسطرة .	15
52	يبين الأهداف التي حددها المدربون لهذا الموسم .	16
53	يوضح ما إذا كان المدربون يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم .	17
54	يوضح ما إذا كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية .	18
55	يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرجة خلال الأسبوع .	19
56	يوضح ما إذا كان هناك حجم زمني كافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي.	20
57	يوضح الفترات التي يختارها المدربون لبرجة تدريباتهم .	21
58	يوضح ما إذا كان المدربون يخصصون الوقت الكافي للإسترجاع.	22
59	يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرجة خلال الأسبوع .	23

مقدمة :

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر إتساعا من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر على مستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات .

وأصبح معظم المدربين يطمحون للوصول باللاعبين وفرقهم إلى أعلى المستويات وهو حلم يداعب خيال جل المختصين في المجال الرياضي ، وهذا الأخير لا يأتي إلا من خلال مسايرة التطور العلمي في هذا المجال وذلك من أجل إعداد اللاعبين والذي يجب أن يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى ، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية ، ولقد إنقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين من الوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول بالرياضي إلى المستوى العالي المرموق وخاصة في رياضة كرة القدم التي تعتبر الرياضة الأولى والأكثر شعبية في المجال الرياضي، وهذا لا يتم إلا وفق تخطيط مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين، و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.(عبيدة مفتي صالح، 1999، ص 99) .

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم إتباع أحسن الطرق و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب و معرفة خصائص و مميزات مختلف المراحل العمرية و العمل على تطوير صفاتهم المهنية و التقنية و الخططية بأسلوب علمي صحيح ، وتطوير هاته الصفات لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية من خلال وضع برامج للتنفيذ وفقا للأولوية والترتيب الزمني (وحدوي مصطفى الفاتح، 2002، ص 23) .

وستشمل دراستنا على خمسة فصول : الفصل الأول يتمثل في الخلفية النظرية و الدراسات السابقة أما الفصل الثاني فيتمثل في الإطار العام للدراسة كما نجد في الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة أما في الفصل الرابع فتناولنا عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها أما الفصل الخامس فتناولنا فيه إستنتاجات عامة واقتراحات .

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية

2- الدراسات السابقة

أولاً: تخطيط التدريب :

1- ماهية التخطيط:

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

المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط.
- اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى:

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية (أحمد عبد العزيز الشرفاوي 1995-1996، ص 51) .

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .

2- تعاريف التخطيط: تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب مايلي :

1-2- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقه وأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر

بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للتائج المستهدفة من الخطة ((شارل بتلهايتم: 1999،ص،21) .

2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطاً جزئياً :

سيسود هذا النوع من تعار يففي الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه: ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية (شارل بتلهايتم: 1999،ص،37) . ويعرف التخطيط على أنه:

((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ (محمد محمود موسى: 1985،ص،107) .

2-3- تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

- من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة(شارل بتلهايتم: 1999،ص،41) .

- من وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيراً في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم .
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلاً .
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات .
- الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانات المتاحة .

3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي :

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.(مفتي ابراهيم حماد ، 1999،ص،27) .

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)).(مفتي ابراهيم حماد ، مرجع سابق،ص33)

وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)) (مفتي ابراهيم حماد ، مرجع سابق ،ص35) .

4- مبادئ التخطيط :

- لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :
- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها.
 - التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبي التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له .
 - شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
 - فاعلية وكفاية التخطيط و هذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
 - مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .
 - من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي.(علي السلمي ، مرجع سابق،ص17) .

5- أهمية ومزايا التخطيط :

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
 - يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
 - يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
 - يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .(محمد محمود موسى، مرجع سابق ، ص 119) .

6- دور التخطيط للمدرب لنهوض بمستوى الأداء الرياضي :

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولا بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.(أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان ، 1979، ص 13) .

7- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمنا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعّمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له . بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعّمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع .

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة)) (علي السلمي، مرجع سابق، ص22) .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
 - التطوير العملي .
 - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
 - الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة القدم ، كرة اليد، كرة الطائرة... الخ).
 - تطوير القدرة البدنية للأفراد .
 - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
 - تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات . (ابراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي، 2003، ص 104) .

8- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية .
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس .
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية، التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الاجتماعية).

9- عناصر التخطيط الجيد :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .

- تحديد واجبات كل فرد .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أن لا نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم. (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، 1999، ص62)

10- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائياً بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)) (محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108) .

11- أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

أ- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحصير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب

سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

ب- تخطيط قصير المدى :

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

ج- التخطيط الجاري :

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل .(حسن أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان : 2003، ص17).

12- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها :

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- خطط الإعداد للبطولة الرياضية .
- الخطط السنوية .
- الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).
- الخطط اليومية .

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة القدم السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .

12-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالباً ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أ يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف والواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة القدم الطويلة،

الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرفي.

و على ذلك فان دوام الارتقاء و التطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخططية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها .

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية مثلا، التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي و إمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها ، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي .

ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((إعمل لدينك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)) (إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: 2003، ص112، 113) .

12-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل:

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة .
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين .
- تنشيط رياضة الحي.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعن الاعتبار الموارد المالية للنادي (بن أكلي كريم: 2003، ص15، 16) .

12-2- الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط):

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أداؤها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية .

وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج مناسب في كرة القدم، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بحذافيه وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة .

12-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط :

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- تنظيم تظاهرات رياضية .
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- إنشاء العلاقات الداخلية.
- اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
- إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.
- التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة .

13- العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب :

يعتمد تخطيط التدريب على عوامل مختلفة، فنية، إدارية وتنبؤية الخ ، وهاته العوامل لها دور ايجابي في عملية تقديم المستوى ، إلى جانب الخبرة الميدانية في هذا المجال .

أ/ العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب :

تلعب العوامل الفنية دورا كبيرا في نجاح عملية تخطيط التدريب ، بحيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية والتي نعرضها فيما يلي :

● البحث والدراسة:

تتمثل في مختلف البحوث العلمية في مجال تخطيط التدريب الرياضي ، والتي ساهمت بشكل إيجابي في تقدم مستوى الرياضي ، وظهرت نتائجه من خلال تحطيم الأرقام والمستويات في المحافل القارية والأولمبية والعالمية على أيدي الخبراء من المدربين المميزين .

● دور الخبراء :

يعتبر دور الخبراء الركيزة الأساسية والهامة للدراسات والبحوث والدوريات العلمية ومدى الاستعانة بهم في مجال تخطيط التدريب الرياضي ، وعلى ذلك ظهر الخبر الواعي عند التنبؤ بالمستوى الذي يقوم بالتخطيط له ، فكلما كان الخبر واقفا عند أحدث البحوث والدراسات ذات الاختصاصات ملما بها ، أمكنه ذلك من وضع التصور العلمي السليم للتخطيط ، فالمدرّب الجيد الكفاء هو المدرّب ذو الخبرة والدراسة في مجال تخصصه وينقسم المدربون إلى ثلاث درجات : مدير التدريب المسؤول ، كذا مدرّب أول للملعب ، ومدربي الملعب المساعدون . (مهند حسن البشتاوي وآخرون ، 2010، ص 155). ، والمدرّب هو الذي يفهم واجباته وملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه ، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال تخصصه (علي فهمي البيك ، 2003، ص 05) .

● دراسة مجتمع اللاعبين :

تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بنديا وفسولوجيا ومهاريا ونفسيا وإجتماعيا من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين ، سواء عند وضع الخطط العامة لمجموعات اللاعبين وهو ما يسمى بالتدريب الجماعي ، أو عند وضع الخطط الفردية الخاصة بكل لاعب وهو ما يسمى بالتدريب الفردي .

• مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية :

تختلف الفعاليات والمهارات الرياضية بعضها عن بعض فيما يخص تشكيل حمل التدريب من خلال مراعاة الفترة الخاصة بالموسم التدريبي وكذا تحديد الهدف المراد الوصول إليه .
وتختلف الألعاب الجماعية في تخطيط تدريباتها فيما بينها فمثلا في كرة القدم يحكمها تخطيط خاص يتناسب مع نظام الدوري العام وبذلك يجهز لكل مباراة عددا من اللاعبين الأساسيين والإحتياطيين وذلك حسب أهمية المباراة من جهة ، وكذا أهمية بعض اللاعبين لتلك المباراة من جهة أخرى .

• مراعاة حمل التدريب :

عند التخطيط للتدريب سواء الدائرة التدريبية الكبرى والتي تمتد 4 سنوات ، أو متوسطة أو صغرى ، يجب توزيع حمل التدريب من خلال مكوناته لكل لاعب على حدة .

• التقويم والقياس :

من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية تخطيط التدريب التقويم الموضوعي بدنيا وفيزيولوجيا ونفسيا وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعي والتي تعتبر أدوات صادقة ووسائل معينة في توجيه وتعديل عملية مسار التدريب التي لا يمكن للمدرب الإستغناء عنها .

ب/ العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب :

تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة مثلها في الأهمية مثل المجالات الحياتية والمهنية الأخرى ، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم .

وعلى ذلك ولأهمية الإدارة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ، ومدى ارتباط ذلك بتقدم المستوى ، كان من الأهمية بمكان مراعاة الأسس الإدارية الأساسية التالية :

❖ دراسة الإمكانيات ووضوح الهدف :

لكي يكون التخطيط سليما ناجحا ، لابد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب حتى تصاغ الأهداف المناسبة مع الإمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية (محمد حسن البشتاوي وآخرون ، 2010، ص155) .

❖ التنظيم في مجال التدريب :

يعتبر التنظيم فرعاً أساسياً من فروع الإدارة ويقصد بالتنظيم "تحديد المهام وتوزيعها على المختصين بالعملية التدريبية" فلكل مهامه ، فمدير التدريب له دور رئيسي في التخطيط والإشراف والمتابعة والتقويم ، أما المدرب المسؤول عن عملية التدريب بالملعب ، وكذلك المدربين المساعدون هم القائمون على تنفيذ الخطط والوحدات التدريبية ، أما الإداريون فيقع على عاتقهم مهمة التسجيل والتوثيق المستمر لكل مجموعة ولكل لاعب (الطول ، الوزن ، المستوى البدني) ، وكل هاته الأطراف تعمل في دائرة واحدة هدف واحد وإيقاع واحد .(مهند حسن البشتاوي وآخرون ، 2010، ص155).

❖ القيادة في مجال التدريب :

وذلك من خلال التأثير الفعال على نشاط اللاعبين وتوجيههم نحو تحقيق الهدف .(عماد الدين أبو زيد ،2007، ص 24 .)

14- شروط تخطيط التدريب الجيد :

- لكي يصبح التخطيط جيدا يجب مراعاة ما يلي :
- أن يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه .
- أن يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها .
- تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- إختيار أنسب أنواع التنظيم .
- تحديد الميزانية اللازمة .
- يجب أن يمس الإعداد جميع الجوانب (الإعداد البدني ، الخططي ، التكتيكي ، النظري ، النفسي) .(أكرم زكي خطابية ، 1996، ص301) .

15- تخطيط التدريب في كرة القدم :

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في جميع المجالات فله دور كبير في التدريب الرياضي، ويتوقف تقدم وتطور الأداء الرياضي للاعب أو الفريق في أي لعبة على العمل العلمي المخطط ومعنى التخطيط أن هناك هدف أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بنسب الطرق والوسائل تحقق هذا الهدف.

ويمكن التعبير عن التخطيط الرياضي بأنه الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات ويمكن القول بأنه بدون خطة عريضة هادفة توضع بدقة وعناية لا يمكن أن يكون هناك أي تطور أو تقدم و تحسن في الأداء الرياضي أو في الفورمة الرياضية للاعب أو الفريق .

وفي كرة القدم يلعب تخطيط التدريب دورا هاما وأساسيا حيث أن عملية التدريب هنا لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة فحسب بل يعتمد أيضا على مقدرته على أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطة الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية وأخيرا على الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة روح الكفاح والتضحية في سبيل الفريق والعمل على نصرته .

وهذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي أن تكون هناك ولاشك خطة تدريب يضعها المدرب بعناية وبعد تفكير سليم مبني على أساس علمية سليمة وان تكون هذه الخطة منظمة ومرتجة بحيث يضمن المدرب أن يصل في آخر الأمر إلى الهدف المطلوب الذي وضعت الخطة لتحقيقه(حسن السيد أبو عبده، 2001، ص83) .

وما لا شك فيه أن أساس وضع الخطة ليس فقط المعرفة العلمية ولكن للخبرة في ميدان كرة القدم دورها الواضح وعلى ذلك فلا بد أن يرتبط العاملان معا.

16- أهمية التدريب والتخطيط الرياضي في مجال كرة القدم :

على ضوء اطلاع البحث على جملة من الدراسات والبحوث والمصادر والمراجع ثم التوصل إلى الأهمية التالية لعملية التدريب والتخطيط الرياضي في مجال كرة القدم.

من الناحية العلمية: إن التخطيط يحدد الأهداف بالتالي يصبح التدريب الرياضي البدائل التدريبية المختلفة لتحقيق أفضل النتائج.

إن نجاح العملية التدريبية تكون مقترنة دائما بالتقويم. فلهذا التقدم في الأهداف والبرامج يأتي دائما من خلال تقويم البرامج التدريبية.

من الناحية الاجتماعية: يحقق التخطيط للتدريب الرياضي الحديث الاتصال والتفاعل الاجتماعي بين أفراد العملية التدريبية. وهذا انطلاقا من أعلى مركز قيادي في الفريق وانتهاء بالأجهزة الفنية والإدارية العامة في تنفيذ الخطط والبرامج.

من الناحية الاقتصادية: من الناحية العلمية فان التخطيط الرياضي يخفف الاقتصاد في الجهد والمال والوقت. إذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرق التدريب وبرامج الإعداد والتنافس.

فلقد أصبح اليوم تحقيق النتائج الرياضية مبني على أسس التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا بإتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية. فأصبح التنافس على الألقاب والبطولات شديدا بين الدول المتقدمة فخصصت الميزانيات والمنشآت وكل ما يساعد على النهوض وتطور الحركة الرياضية عامة وكرة القدم خاصة. (ابن قاصد على الحاج محمد ، 2004-2005، ص 62) .

ثانيا- الانجاز الرياضي :

1- مفهوم الانجاز الرياضي : هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما ، وهو كذلك الكفاءة والقدرة والقوة. (سيدة احمد عدة ، 1988، ص25).

2- 1 تعريف الانجاز الرياضي :

الانجاز الرياضي يمثل درجة التحسن الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجلة في إطار معقد ،وهي مشروطة بجملة من العوامل الخاصة ، وتميز في قدرة الانجاز الرياضي :

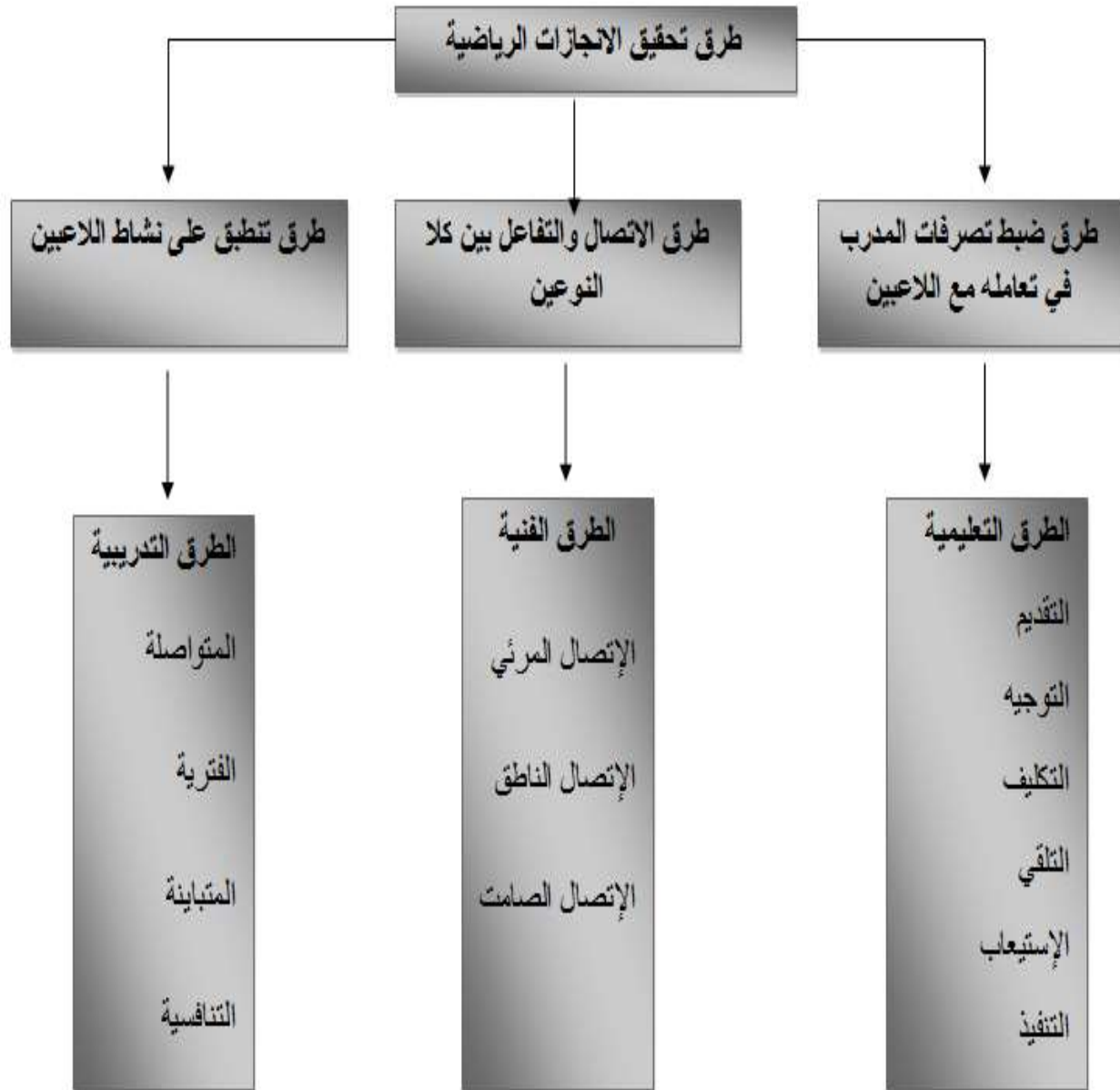
الانجاز الرياضي الفردي هو التعبير عن الإمكانيات القصوى للفرد في نشاط رياضي في وقت معين .

أما الانجاز الرياضي الجماعي فهو التعبير عن مستوى تطور رياضة . (Jurgen Weinck.1997.p20).

1-3 طرق تحقيق الانجاز الرياضي :

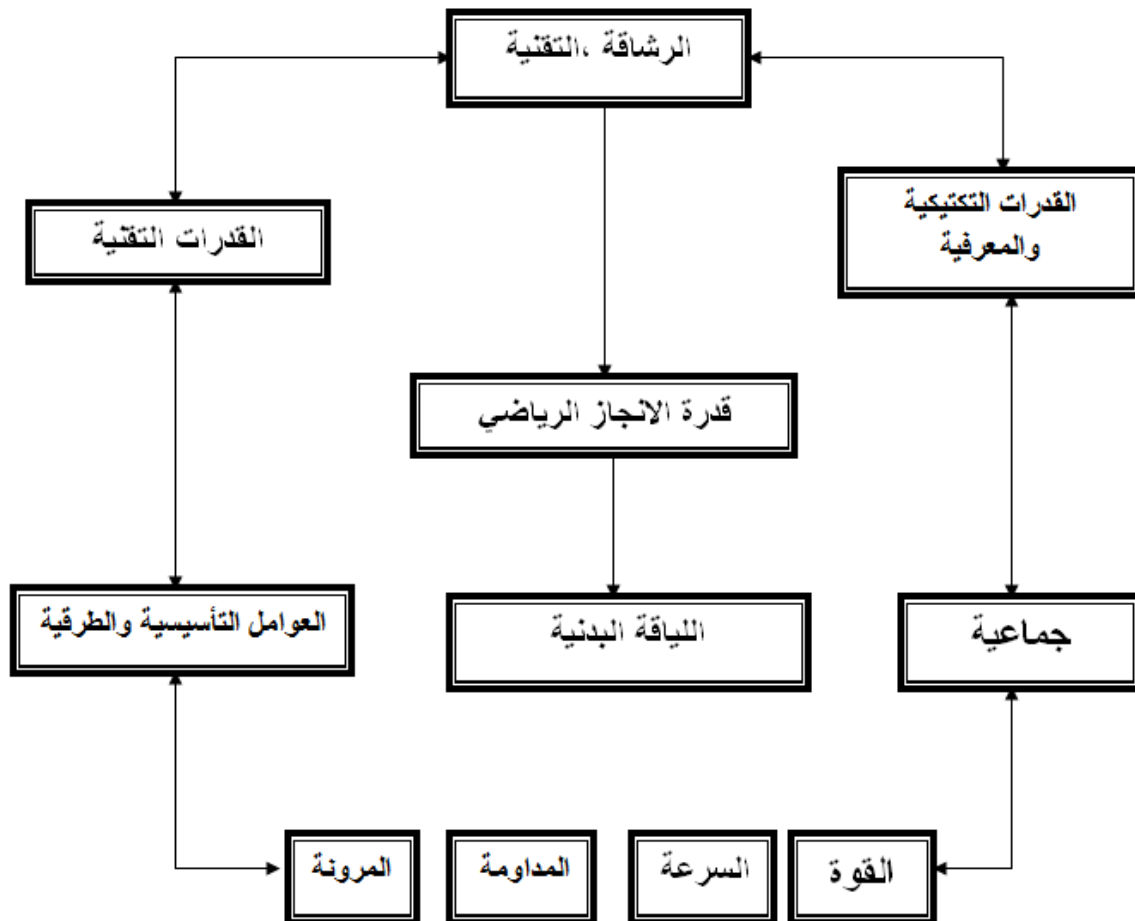
يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في إختيار طريقة التدريب التي تحقق هدف ما يسعى إليه ، وليست كل الطرق ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهدافا معينة ، كما أن نوع طرق التدريب يعمل على أن يكون هناك نوع من

الإثارة لدى اللاعبين، ويعتمد اختيار الطريقة التدريبية على عدد من الاعتبارات التي تحدد متطلبات نوع النشاط التخصصي الممارس والهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي والنفسي وكذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء لذا ' يجب أن تتحقق الانجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة بنوع الأداء أو الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية: (محمد لطفي حسنين; 2006 ص 47)



الشكل (01) يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الاجازات الرياضية

2- العوامل المشروطة لتحقيق الانجاز الرياضي : إن قدرة الإنجاز الرياضي هي محصلة مجموعة من العوامل ، تدريبها معقد ولهذا يجب أن يكون هناك تطور متجانس لجميع هاته العوامل للوصول إلى الإنجاز الرياضي الأقصى وهاته العوامل مبينة في الشكل التالي :



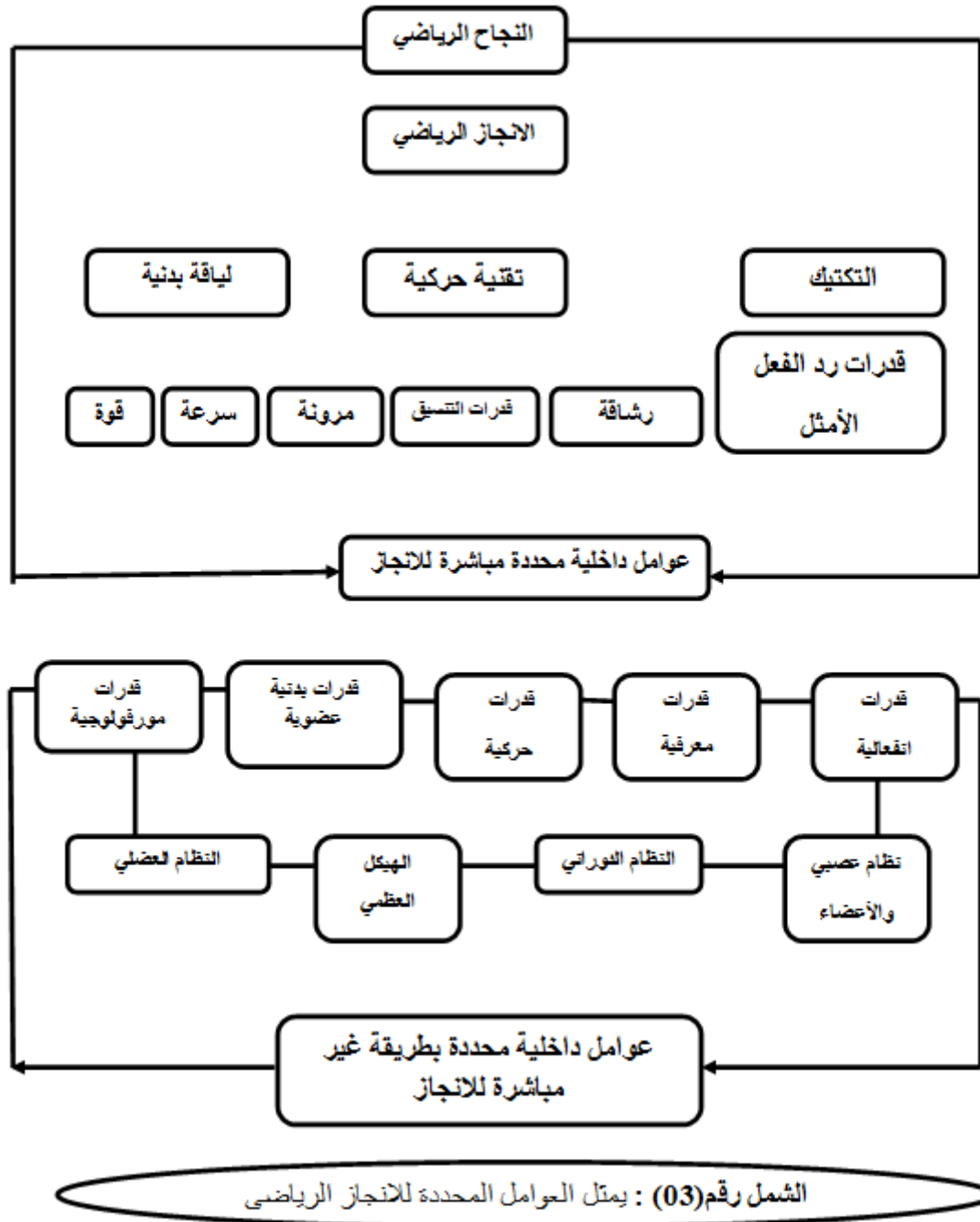
الشكل رقم (02) يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الانجاز. (Jurgen Weinck.1997p.16)

3- قدرات الانجاز الرياضي :

إن التحسن في قدرات الانجاز الرياضي يتحقق باستعمال التدريب المناسب من خلال التسلسل الآتي :

حمل التدريب ← اضطراب في التوازن الداخلي ← تأقلم ← تطور في قدرات العمل.

(Jurgen Weinck. 1997 . p 20)



4- العوامل التي تساعد للوصول إلى الإنجاز الرياضي:

هناك عوامل وشروط تتحدد بسرعة تطور الرياضي من أجل الوصول إلى الإنجاز الرياضي حيث أن هذه العوامل

المتعددة لا بد من الأخذ بها والعمل على تطبيقها وهي:

- 1- التدريب الذي يستند ويرتكز على المعارف والخبرات العلمية.
- 2- الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الإرادة القوية للاعب.

3- وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف.

إضافة إلى ما تم ذكره من عوامل هناك شروط مهمة أخرى يجب توفرها وهي:

أ. العوامل الداخلية:

- تكوين الجسم.
- النمط العصبي للفرد (المزاج - طبيعة الفرد) .
- الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.
- القدرات الحركية الطبيعية .

ب . العوامل الخارجية:

وتشمل التغذية الجيدة والنوم والحياة اليومية المنتظمة وتنظيم أوقات الفراغ.

ج . العوامل البيئية:

وتشمل السكن الصحي والحياة العائلية المنتظمة واختيار الأصدقاء والراحة والاستقرار.

د . العوامل المادية:

وتشمل أماكن التدريب والأجهزة والأدوات والتنوع في أساليب التدريب.

هـ . العوامل المناخية:

وتشمل المناخ الجيد ودرجة الحرارة والأمطار والبرودة . إذ أن هناك إشارة من قبل اختصاصي التدريب الرياضي على وجود

علاقة بين العوامل المناخية والانجاز الرياضي - هذا مما يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار في مجمل العوامل التي ذكرت لما لها

من أهمية ودور في تحقيق المستوى الرياضي الأفضل.

5- أسس ومبادئ الارتقاء بالانجاز الرياضي:

هناك مبادئ وأسس تستند إليها عملية التدريب فضلا عن القواعد العلمية وخصائص الفعاليات الرياضية الممارسة إذ أن

نتائج البحوث والخبرات تشير إلى ضرورة التكامل والترابط بين هذه المبادئ لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وفيما

يلي أهم هذه الأسس:

- العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.
- العلاقة الصحيحة بين الحمل والتكيف.
- الاستمرارية في التدريب.
- التقدم بدرجات حمل التدريب.
- خصوصية التدريب.
- الوحدة بين فترات التدريب والإعداد.
- الفردية في التدريب.
- التقويم والمتابعة.

● العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة:

يعد فهم العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة هي المدخل الرئيس للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي حيث يلقي التدريب الذي يقوم به اللاعب تأثيراً على أجهزة الجسم وأعضاء الجسم الوظيفية ومن ثم يظهر التعب وهبوط تدريجي في مستوى القدرة الوظيفية لهذه الأجهزة نتيجة لإستهلاك مصادر الطاقة الأمر الذي يحتم على إعطاء اللاعب فترة من الراحة لاستعادة الشفاء، وقد أثبتت التجارب العلمية لبحوث الكيمياء الحيوية زيادة مصادر الطاقة عند اللاعب في نهاية فترة الراحة أكثر من المصادر قبل بداية الجهد وتسمى هذه الفترة بفترة " التعويض الزائد " وهي الفترة المناسبة والأساسية لتكرار الحمل التالي أو تقبل حمل آخر.

التوقيت الصحيح لتكرار الحمل (فترة التعويض الزائد) هو أساس التكيف التي يعد أهم دليل على تحسن المستوى وإمكانية الارتقاء به والتوقيت غير المناسب لتكرار الحمل يؤدي بدوره إلى انخفاض وتذبذب في المستوى وتكرار الحمل أو التمرين في فترة استعادة الشفاء (استعادة القوى) وقبل الوصول إلى فترة التعويض الزائد يؤدي إلى انخفاض المستوى الوظيفي تدريجياً وإحلال التعب لاستهلاك مصادر الطاقة وعدم إعطاء الوقت المناسب لتعويضها أو زيادة مصادرها . كما أن إطالة فترة الراحة والعودة لنقطة البداية ثم تكرار التمرين يؤدي إلى تذبذب المستوى وتكون الزيادة في المستوى والقدرة الوظيفية غير ملحوظ.

العلاقة بين الحمل والتكيف:

إن العلاقة بين الحمل والتكيف علاقة حتمية وأساساً جوهرياً لحدوث التقدم في المستوى وتعتمد بالمقام الأول على العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة لذلك يجب النظر إليهما على إنهما وحدة واحدة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً مباشراً وقد يؤدي هذا التأثير إلى الارتقاء بالمستوى إذا كان مناسباً لمستوى الحالة التدريبية أو على العكس انخفاض أو إعاقه تقدم المستوى (ظاهرة الحمل الزائد) إذا تم تجاهلها. ويشير الحمل هذا إلى المجهود البدني والعصبي الواقع على اللاعب نتيجة لممارسة النشاط الرياضي بينما يشير التكيف إلى التقدم أو التغيير في مستوى القدرات الفسيولوجية والنفسية نتيجة لتأثير المجهود (الحمل) . وبمعنى آخر يشير إلى نمو فسيولوجي وبدني ونفسي أي الارتقاء بقدرات الأجهزة الوظيفية لمواجهة متطلبات التكرار للأحمال الكبيرة أو متطلبات المنافسة الحقيقية.

الاستمرارية في التدريب:

يعتبر الاستمرار في التدريب احد الأركان الجوهرية لضمان تحقيق المستويات العالية فقد أكدت النتائج الخاصة بالبحوث العلمية انخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة الانقطاع عن التدريب لفترة من (5-7 أيام) لذلك فإن بناء عملية التدريب الرياضي تعتمد على استمرار تأثير الأحمال التدريبية طوال العام وتجدر الإشارة هنا إلى ضرورة أداء الجرعة التدريبية قبل زوال تأثير الجرعة السابقة لضمان حدوث تتابع أو إستمرارية فيحدث الأثر الايجابي للتدريب وتحقيق ثبات لعملية التكيف ومن ثم ضمان زيادة تكيف الحمل والإرتقاء بالمستوى الوظيفي للفرد وإن تجنب الإنقطاع عن التدريب يؤدي إلى الحفاظ على المستوى والحالة التدريبية بصفة عامة والحد من تراجع القدرات الفسيولوجية بصفة خاصة ومراعاة العلاقة الصحيحة لمكونات الحمل عند تشكيله وعدم الإرتقاء به إلا بعد ضمان ثبات المستوى الذي يتم التعرف عليه

من خلال المراقبة العامة لتأثير الحمل على اللاعب ودرجة تقبله وكذلك نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في مجال التخصص.

التقدم بدرجة الحمل:

إن التقدم بمستوى الحمل يعد مطلباً أساسياً للإرتقاء بالمستوى الرياضي والأداء للجرعات التدريبية (الحمل الخارجي) للاعب يلزمه ردود فعل الأجهزة الوظيفية (الحمل الداخلي) ومع إستمراره تحدث تغيرات في أجهزة الجسم الداخلية (التكيف) ومع ثبات الحمل الخارجي لا يحدث تأثير إيجابي لتقدم المستوى (ثبات ردود فعل الأجهزة الوظيفية) حيث تزداد قدرة اللاعب على التكيف للحمل الثابت دون حدوث تطور في المستوى (جمود التكيف) إن زيادة الحمل تأتي بعد تثبته من (2-3 أسابيع) إلا أن هذه الفترة ليس شرطاً ولكن يحكمها قدرات اللاعبين ونتائج الاختبارات والقياسات التي تشير إلى تحسن المستوى ولذلك يجب مراعاة حسن اختيار توقيت الحمل (إتقان وثبات الحمل القديم) وعليه تتضح أهمية التقدم بمستوى الحمل في ضوء المعايير العلمية المسموح بها (وضع حدود للتصاعد بحمل التدريب) حيث تلقى الزيادة في الحمل بمتطلبات أكثر على أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية الأمر الذي يتطلب إمكانية أكثر لعمل الأجهزة ومن ثم حدوث تطور مستوى القدرات - وتمثل زيادة الحمل في أشكال مختلفة فعند تنمية القدرات البدنية يحدث التدرج في زيادة الحمل بتغيير احد عناصره (حجم - شدة - راحة) بما يتناسب وفترات التدريب (الإعداد العام - الإعداد الخاص ، الإعداد للمباريات - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية) كذلك مراحل التدريب (الناشئين - المستويات العليا) حيث تتميز كل فترة ومرحلة بخصائص معينة ويمكن توجيه الحمل فيها من خلال العلاقة بين مكوناته.

وبصفة عامة يأخذ التقدم بالحمل شكلين أما الزيادة المتدرجة أو الزيادة على شكل قفزات للحمل والثبات لفترة زمنية للتأكد من حدوث التكيف وتحقيق أعلى مستويات الانجاز الخاصة بالحمل الحالي.

ويفضل العالم (هارا) الشكل الثاني لضمان حدوث التكيف قبل زيادة الحمل ويرى أن احتمالات زيادة الحمل تتحدد في:

- زيادة عدد مرات التدريب في اليوم .
- زيادة عدد تكرار التدريبات داخل الوحدة التدريبية (كثافة التدريبات) .
- زيادة حجم الحمل لوحدة التدريب اليومية.
- زيادة شدة الحمل في الوحدة التدريبية اليومية.

خصوصية التدريب:

تعد خصوصية التدريب احد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه وهو الوصول للمستوى العالي من الانجاز ويتطلب تحقيق المستويات العالية حتمية التخصص في نوع الرياضة وهو ما يطلق عليه (مبدأ تعميق التخصص) فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الانجاز العالي توجيه اللاعب لنوع من النشاطات لتحقيق البطولات وتركيز كل قوى التدريب في هذا النوع بما يتناسب وإمكانات اللاعب حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والمهارية والخططية التي يحكمها قانونها الخاص بها وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات وأساليب متنوعة من التدريب تتناسب وطبيعة المنافسة والأمر يتضح جلياً لتحقيق (

مبدأ تعمق التخصص) أو التخصص الدقيق داخل النشاط الواحد فالألعاب الجماعية مثلاً وخاصة بعد اكتسابها للأسس العامة في النشاط الممارس وارتفاع مستوى القدرات العامة في توجيه التدريب إلى الوظائف الخاصة بكل لاعب طبقاً لمركزه في الملعب كما تختلف طبيعة التدريب الخاص داخل تلك الألعاب عندما يتعلق الأمر بالقدرات البدنية الخاصة حيث يتطلب من اللاعب التدريب على مسافات وسرعات تختلف عن النشاط الآخر ومن مركز لآخر داخل النشاط الواحد وكذلك مستويات مختلفة من حجم وشدة الحمل ويعد ذلك أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس الذي يشير إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل ومستوى الانجاز.

الوحدة بين فترات التدريب والإعداد:

إن تحقيق الانجاز لا يتوفر بالتخصص العميق فقط بل يستدعي الأمر تحديداً مسبقاً لشكل الموسم التدريبي وتقسيمه إلى فترات وتحديد الواجبات الخاصة بكل فترة من فترات التدريب والمحتوى المناسب من الإعداد البدني العام والخاص والمهاري والخططي.

فالتخطيط الجيد لعملية التدريب يتطلب تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية) ولا يعني ذلك أن هذه الفترات منفصلة عن بعضها بل وحدة واحدة ترتبط مع بعضها ارتباطاً وثيقاً لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز والإحلال في إحداها يؤثر على المستوى العام للاعب مع الأخذ بنظر الاعتبار التوزيع النسبي لكمية ونوع المحتويات (بدني - مهاري - خططي) في كل فترة من هذه الفترات والتي تكون متداخلة ومتربطة مع بعضها بشكل يصعب الفصل بينها وهي جميعاً مكملات لبعضها البعض في تحقيق المستوى العالي أما عندما يكون هناك فصل فهو لا يعني أكثر من التنسيق الكمي والنوعي لكل منها خلال كل فترة من فترات التدريب بهدف تحقيق أقصى مستوى ممكن إذ يتوقف مستوى كل منها على مستوى ونوعية تدريب الآخر.

ووحدة الإعداد البدني العام والخاص أمر في غاية الأهمية فالإعداد البدني بصفة عامة احد عناصر الإعداد وأولها في فترة الإعداد ويهدف إلى تحقيق سبل وأسس التكيف وهو ينقسم إلى إعداد عام وخاص ويرتبط كل منهما بالآخر إلا أن الإعداد العام يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى الإعداد الخاص والعلاقة بين الإعداد العام والخاص علاقة وحدة واحدة ولكن تختلف نسبة كل منهما خلال فترات التدريب (فترة الإعداد - المنافسات - الانتقالية) .

كذلك داخل فترة الإعداد نفسها في بدايتها وحتى نهايتها حيث يزداد طبيعة الحال حجم الإعداد العام في بدايتها ويقل حجم الإعداد الخاص يزداد الخاص تدريجياً ويقل العام أو من الأهمية مراعاة أن لكل منهما النسبة الخاصة به طول الموسم التدريبي إلا إنهما يختلفان عن بعضهما البعض خلال تلك الفترات ولا ينفصلان فالوصول إلى أقصى مستوى من التطور في أي من القدرات البدنية الخاصة يرتبط في نفس الوقت بارتفاع المستوى الكلي للقدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية.

هنا يتضح أن الفصل بين الإعداد العام والخاص مجرد المعرفة وتحديد المحتوى بينما لا يمكن الفصل بينهما في التأثير

الفعلي للتطبيقات العملية فعند التقدم بمستوى الانجاز البدني في رياضة ما يتطلب الأمر تطور مجموعة من القدرات البدنية العامة أولاً لإمكانية تطوير القدرات البدنية الخاصة فعلى سبيل المثال عند تطوير مستوى التحمل اللاهوائي يجب تطوير مستوى التحمل الهوائي في البداية ثم تطوير القدرة اللاهوائية وعند تطوير احد مركبات القوة أو التحمل أو السرعة

فيجب أولاً تطوير القوة والتحمل العام ثم تطوير إحدى المركبات بما يتناسب مع طبيعة النشاط الممارس وعند تطوير عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة يجب مراعاة التأثير المتبادل بينهما ولذلك يجب مراعاة ما يلي :

- أ. الإعداد العام والخاص وجهان لعملة واحدة يجب النظر إليهما بنفس درجة الأهمية.
- ب. يرتبط مستوى كل من الإعداد العام والخاص ببعضهما البعض حيث أن الإعداد العام هو القاعدة والأساس للإعداد الخاص وكلاهما يرتبط بالنشاط الممارس.
- ج. مراعاة التوزيع النسبي لكمية ونوعية مكونات الإعداد العام والخاص خلال مراحل وفترات الإعداد بما يتناسب ومتطلبات النشاط التخصصي.
- د. مراعاة التأثير المتبادل بين مكونات الإعداد كما في تدريبات القوة والمرونة أو القوة والرشاقة أو ... الخ سواء أكان سلبياً أم إيجابياً.

- الفردية في التدريب:

وتشير الفردية في التدريب إلى مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى لو كانت أعمارهم ونتائجهم متساوية فكل رياضي له خصائصه الفردية التي تميزه عن غيره فالتخطيط مثلاً ووضع الأحمال التدريبية والتقدم بها وحدوث عملية التكيف من خلال استخدام الأحمال المقننة بدرجات متباينة من الشدة والتي تحدد وفقاً للحد الأقصى بحدود مقدرة الفرد وليس المجموعة وهي تختلف من فرد لآخر وكلما ارتفع مستوى الفرد كلما تغيرت قيم الحمل فقد يؤدي تنفيذ الحمل بدرجة معينة من الشدة إلى ارتفاع مستوى الفرد وتؤدي نفس الدرجة من الحمل إلى حدوث تدهور في مستوى لاعب آخر (الإفراط في التدريب) لذا يجب مراعاة تناسب درجة الحمل مع إمكانية الرياضي وخصائصه الفردية من حيث:

- أ. اختلاف ديناميكية تطور القدرات البدنية والتوافقية (طفرة النمو) .
- ب. الاختلافات البيولوجية والتكوينية خلال مراحل النمو لنفس الجنس.
- ج. الاختلافات بين الجنسين (ذكور - إناث) .
- د. اختلافات العمر التدريبي للاعب.
- هـ. اختلاف مستوى مكونات الحالة التدريبية (بدنية - مهارية - خططية - فكرية - نفسية) .
- و. اختلاف الخصائص النفسية بين الرياضيين.
- ز. اختلاف متطلبات البيئة المحيطة بالرياضي (التزامات عائلية - نوعية العمل - مستوى الدراسة) .
- ح. اختلاف الحالة الصحية (التعرض للإصابات - التعرض للأمراض مثل الحمى والمعدة والالتهابات وغيرها) .

8- التقويم والمتابعة:

للارتقاء بمستوى الانجاز ولضمان الحكم الصحيح على فاعلية العملية التدريبية فان الأمر يتطلب دائماً المعرفة المستمرة عن مكونات الحالة التدريبية (البدنية - المهارية - الخططية - النفسية - الفكرية) للاعبين ومدى استجابتهم وتحقيقهم للواجبات الأساسية لمراحل فترات الإعداد والتي تهدف جميعاً الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز وكل ما يتعلق

به أمر غاية في الأهمية للوقوف على نقاط القوة لتدعيمها والضعف لعلاجها.

لذلك يحتاج المدرب إلى جمع المعلومات بصفة مستمرة عن حالة اللاعبين للوقوف على مستوى إنجازهم من خلال متابعة

اتجاهات التدريب ومعرفة أثرها واثار الأحمال المستخدمة ليتمكن تعديل مسار التدريب وتشكيله في ضوء الأسس العلمية.

وقد تعددت أساليب المتابعة إلا أن جميعها تشترك في الحصول على المعلومات الخاصة باللاعبين ولا يمكن الثقة في تلك

المعلومات والأخذ بها إلا إذا تميزت هذه الأساليب بالصدق والثبات والموضوعية ومن أساليب المتابعة:

أ . الاستبيان : جمع المعلومات من خلال الإجابة على مجموعة الأسئلة المتعلقة بالعملية التدريبية.

ب . الملاحظة : المشاهدة والمراقبة الفعلية للتدريب سواء عن طريق الاستمارة أو التصوير السينمائي.

ج . الاختبارات البدنية : لتحديد مستوى القدرات البدنية وتتبع تطورها.

د . الاختبارات المهارية والخططية : لتحديد تطور المستوى المهاري والخططي.

هـ . الفحوصات الطبية : الاختبارات الفسيولوجية للدلالة على مستوى الأجهزة الوظيفية والتغيرات في قيم الكيمياء

الحيوية داخل أجهزة الجسم . وفحص الدم الدوري الشامل.

و . أساليب التحليل الحركي : نتائج التحليل الحركي (الميكانيكا الحيوية) والتعرف على المؤشرات الكينماتيكية للأداء

الحركي والمقارنة.(محمد لطفي حسنين ، 2006 ، ص 67 . 85) .

❖ الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث

أخرى قادمة ، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا

الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مشابهاة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي .

الدراسة الأولى :

مذكرة ماستر لعبد الرحمن علي ، بعنوان " اهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين فئة 12 - 16

سنة لكرة اليد "

وأجريت هذه الدراسة سنة 2015/2014 بجامعة البويرة.

الهدف العام من الدراسة : معرفة أهمية البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد "

التساؤل العام للدراسة : " هل البرامج التدريبية العلمية لها أهمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد ؟

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

عينة البحث : إشمطت عينة البحث على 11 مدرب و 11 رئيس فريق اللذين ينتمون إلى الرابطة الولاية البويرة .

أدوات جمع البيانات والمعلومات : استمارة استبيان قدمت لمدربي ورؤساء الفرق.

نتائج الدراسة :

- التخطيط المبني على اسس علمية يؤدي حتما إلى تطور مستوى الأداء الرياضي للاعبين ، لذا يجب على المدربين الإهتمام بعملية تخطيط البرامج التدريبية والقيام بها على أتم وجه وكذا تطبيقها بطريقة صحيحة وعلمية من أجل إعداد وتكوين فئات صغرى لكرة اليد
- البرامج التدريبية العلمية لها أهمية ودور كبير في اعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد .

إقتراحات الدراسة :

- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات مختصة .
- تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة اليد على الإهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس ومعايير علمية تليق بكرة اليد .
- نوصي ونؤكد على المدربين بضرورة الإطلاع على ماهو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية.
- ضرورة الإهتمام بعملية الإنتقاء والتقويم لفئة 12- 16 سنة كجزء لا يتجزأ من البرنامج التدريبي العلمي .
- ضرورة إهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب .

الدراسة الثانية :

- مذكرة ماستر عناني إيدير ، بعنوان " فعالية البرامج التدريبية المسطرة من طرف المدربين في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " وأجريت هذه الدراسة سنة 2011/2012 بجامعة الجزائر 3.
- الهدف العام من الدراسة : إبراز مكانة البرامج التدريبية المسطرة من طرف المدرب وتأثيرها على مستوى الأداء الرياضي "
- التساؤل العام للدراسة : " هل للبرامج التدريبية المسطرة من طرف المدربين فعالية في الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم ؟
- المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

عينة البحث : 7 مدربين من مدربي الفرق الرياضية لفئة الأواسط لكرة القدم التي تنشط في القسم الجهوي الأول والثاني لولاية بجاية . .

أدوات جمع البيانات والمعلومات : استمارة استبيان قدمت للمدربين .

نتائج الدراسة :

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

إقتراحات الدراسة :

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

الدراسة الثالثة :

مذكرة ماجستير لسعدي أوفلة فريد، بعنوان " أهمية تخطيط برنامج الإعداد البدني العام لتحسين صفة السرعة عند عدائي مسافة 100 متر صنف أشبال 14 - 16 سنة . وأجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2010/2011 بجامعة الجزائر .

الهدف العام من الدراسة : " معرفة أهمية تخطيط برنامج الإعداد البدني العام لتحسين صفة السرعة عند عدائي مسافة 100 متر صنف أشبال 14 - 16 سنة "

التساؤل العام للدراسة : " هل إستخدام وسيلة تخطيط التدريب الرياضي خلال مرحلة التحضير البدني العام لها ردود أفعال إيجابية في تنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافة القصيرة 100 متر صنف أشبال 14 - 16 سنة ؟
المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة البحث : تم 28 عداء من عدائي المسافة القصيرة 100 متر أشبال .

أدوات جمع البيانات والمعلومات : استمارة استبيان قدمت للاعبين .

نتائج الدراسة :

- كسب تخطيط التدريب الرياضي خلال إعداد البرنامج التدريبي إمكانية تنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافة القصيرة 100 متر .
- تنمية صفة السرعة في مرحلة التحضير البدني العام لها مردود إيجابي في تحسين الأداء الرياضي عند العينة التجريبية .

الدراسة الرابعة :

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

الهدف العام من الدراسة : " معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم أقل من 17 سنة"

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

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

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

أدوات جمع البيانات والمعلومات :

- استمارة استبيان .

نتائج الدراسة :

- تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبي كرة القدم.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط له تأثير على المردود الرياضي .
- حل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف ..
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .

إقتراحات الدراسة :

- على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب والملائم لعملية التدريب .
- الأداء المهاري الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب .
- لا بد على المدربين الإلتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية ، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.

- التعليق على الدراسات السابقة:

إن الأهمية البالغة للدراسات السابقة والمشاهدة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع " تخطيط التدريب " لأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية .

ومن خلال تحليل مختلف الدراسات المشاهدة لهذا البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة " دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعب كرة القدم فئة أكابر " ، فقد تبين للباحث أن المنهج المستخدم في هاته الدراسات هو المنهج الوصفي بمختلف أشكاله المسحي والتحليلي ، كما أن المقابلة الشخصية والإستبيان كانت من أكثر وسائل جمع البيانات استخداما ، وذلك نظرا لطبيعة هاته الدراسات ، وتمثلت أغلب العينات في هاته الدراسات في مدربي ولاعب كرة القدم ، وكان اختيارهم بطريقة عمدية أو عشوائية وتمثلت أبرز النتائج المتحصل عليها في أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد ، وأن التخطيط المبني على أسس علمية يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي للاعب كرة القدم .

الإطار العام للدراسة

الفصل الثاني :

1- الكلمات الدالة في الدراسة .

2- إشكالية الدراسة

3- أهداف الدراسة .

4- أهمية الدراسة .

5- فرضيات الدراسة.

الكلمات الدالة في الدراسة :

1- تعريف تخطيط التدريب :

1-1 التعريف اللغوي :

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

1-2 التعريف الاصطلاحي :

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

2-2 التعريف الاجرائي :

هو وضع برامج تدريب مخططة يضعها المدرب للوصول باللاعبين الى أعلى المستويات .

2 - تعريف الإنجاز الرياضي :

1-2 : التعريف اللغوي : أنجز إنجازا أي قام بأداء العمل وقضائه ، والإنجاز هو العمل الذي يتم تحقيقه بنجاح وعلى أكمل وجه (أنطوان نعمة وآخرون ، 2001 ، ص 532) .

2-2 التعريف الإصطلاحي :

هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما ، وهو كذلك الكفاءة والقدرة والقوة . (سيدة أحمد عدة ، 1988 ، ص 25) .

2-3 التعريف الإجرائي :

هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع إستعداد عال للمستوى المطلوب ، لذلك فإن تدريب رياضة الإنجاز العالي لا بد من أن يوجه الرياضي إلى إستخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من أجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات .

3 - تعريف كرة القدم :

1-3 التعريف اللغوي :

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني " ركل الكرة بالقدم " ، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer . (روجي جميل: 1986، ص5)

3-2 التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة , في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف , يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط . (مأمورين حسن السلطان:1998,ص09) .

3-3 التعريف الاجرائي :

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب ، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ، حيث يدير اللقاء حكم وسط الميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء ، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة ، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع ، تستعمل كرة جلدية في اللعب ، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضهما .

بالإضافة الى اختلاف لباس الحارس عن باقي اللاعبين ، واختلاف لباس الحكم وتتكون ألبسة اللاعبين من تبان ، قميص ، جوارب ، حذاء خاص باللعبة .

1- إشكالية الدراسة:

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تأكده الأرقام الكبيرة المخطمة يوم بعد يوم ، والتي كان تحطيمها حلم يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي ، ويرجع الفضل في هذا التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين الذي يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى والتي يجب على المدرب أن يتعامل معها لتحسين العملية التدريبية ، ليوفر إقتصادية الجهد والوقت لتحقيق متغيرات التدريب .

ورياضة كرة القدم من بين هاته الرياضات التي يهدف القائمون عليها للوصول بفرقهم إلى أعلى المستويات ، ومن خلال الوصول إلى الإعداد المتكامل من جميع الجوانب ، هذا الإعداد الذي لا بد له من طرق و أساليب ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها سلفا عن طريق مختصين ، مدربين وهيئة مشرفة .

وإن التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى الإعتناء بعدة جوانب والتي من بينها المدرب الرياضي واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي يتم فيه هاته العملية ، فالمدرب هو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة في مجال التدريب الرياضي الحديث .

وأكد جيرجون وينك أن القدرة على الإنتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات المختلفة لذلك وجب هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .(jurgonweineck , 1997, p309).

وتتمثل هذه الأسس 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 ، 2007 ، ص15) .
ومن كل هذا أردنا ربط عملية تخطيط التدريب بمدى مساهمتها في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم عند فئة الأكاير ومنه نطرح التساؤل العام على الشكل التالي :

" هل لتخطيط التدريب دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكاير " ؟

2- التساؤلات الجزئية :

- أ- هل تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي ؟
- ب- هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي ؟
- ج- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي ؟

3- أهداف الدراسة:

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

4- أهمية الدراسة :

- من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة ومن نوع المشكلات التي تطرحها من التقصي والتمحيص من جهة أخرى ، كما يمكن اعتبار موضوع هذا البحث هاماً لما يحمله في طياته من مؤشرات ودلالات تبرز أهميته ، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز التي تجتمع لتحقيق أهداف معينة نذكر منها :
- دراسة هذا الموضوع تعطي المدرب أكثر ليونة في تطبيق خطته والتعامل مع المتغيرات .
- معرفة قيمة وجوهر تخطيط التدريب وأهميته العلمية والمعرفية .
- المساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين وعرفة أساليب وطرق التدريب المنتهجة لتحقيق الأهداف .
- تعتبر هذه الدراسة هامة لما تحمله من دلالات في الموضوع والمتمثلة : في تخطيط التدريب ، الإنجاز الرياضي ، كرة القدم .
- تساعد المدربين في إقتصاد الوقت ، المال ، الجهد .
- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هاته البحوث .
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هاته البحوث .

5- فرضيات الدراسة :

● الفرضية العامة :

- لتخطيط التدريب دور فعال يسمح بالرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" .

● الفرضيات الجزئية :

1. تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
2. تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
3. تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .

الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الثالث :

- 1- الدراسة الإستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
- 6- الأساليب الإحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية ، بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة .
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها .
- التقرب من أفراد العينة .

1 . 1 المجال الزمني والمكاني :

- **المجال المكاني :** ملاعب أندية القسم الشرقي لولاية برج بوعريريج .
- **المجال الزمني:** أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني ، وقد امتدت الدراسة من 25 نوفمبر 2015 الى 15 ماي 2016 .
- **المجال البشري :** وهم مدربي الفرق الذي أجري عليهم البحث .

1 المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج(محمد أزهر السماك وآخرون: 1980، ص42). وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين(عمار بوحوش: 1995، ص130) .

2 مجتمع وعينة الدراسة :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث(رشيد زرواتي: 2007، ص334). وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو جميع مدربي فرق القسم الشرقي لكرة القدم ببرج بوعريريج وعددهم (13) مدرب .

3-1 ضبط متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، وهو "تخطيط التدريب".

ثانياً: المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب 1999، ص 219)، وهو "الإنجاز الرياضي في كرة القدم".

3 أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

4-1 طريقة الاستبيان:

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

4-2 شروط قياس الأداة العلمية :**4-2-1 الصدق :**

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (فاطمة عوض صابر : 2002 - ص 167).

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

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

4-2-2 الثبات :

يعني الثبات أن الإختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الافراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة ، ويتم التعرف على ثبات الإختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة ، أهمها طريقة إعادة الإختبار ، إختبار ألفا كرونباخ (محمد صبحي حسنين: 1979. ص: 40).

4-2-3 : حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث المعالجة الإحصائية بألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة ، حيث تحصل على قيمة معامل ألفا كرونباخ للإستبيان ككل ، وكانت النتائج كما هي مبنية في الجدول التالي :

الجدول رقم (01) : يمثل قيمة معامل ألفا كرونباخ الخاص بثبات الاستبيان

عدد العبارات	كرونباخ a
20	0.833

يتضح من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة حيث وجدنا القيمة 0.833 وهو ثبات مرتفع وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات الإستبيان مما يجعله على ثقة تامة بصحة الأداة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها .

4-2-4الموضوعية:

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين ، فموضوعية الإختبار تعني قلت أو عدم وجود إختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون ، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الإختبار موضوعي (محمد صبحي حسنين : 1979.ص 40) .

4 الاساليب الإحصائية :

أ - النسبة المئوية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد العينة}}{\text{مجموع التكرارات}} \times (100)$$

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} \leftarrow \left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow 100\% \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} \end{array} \right.$$

حيث أن :

ع : عدد العينة .

ت : عدد التكرارات .

س : النسبة المئوية

ب- برنامج المعالجة الإحصائية spss:

استخدمنا في بحثنا هذا برنامج المعالجة الإحصائية spss الذي يعتبر من أنسب الطرق لمعالجة المعلومات .

خلاصة :

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة كما حدد حدود البحث الزمني و المكاني كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضحنا الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الرابع :

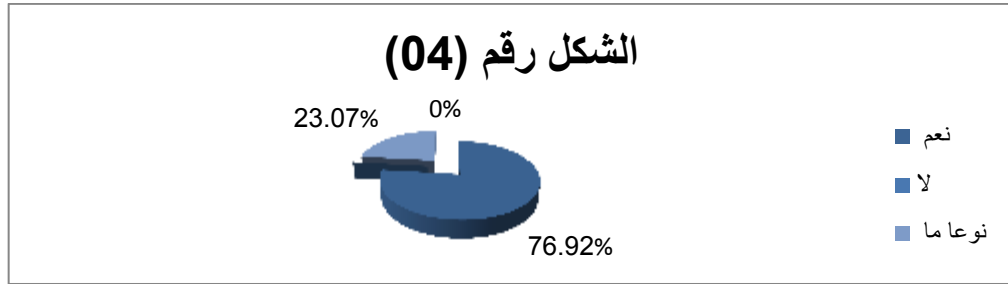
- 1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

❖ الفرضية الأولى : تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر " .

السؤال الأول : هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	10	%76.92	12.15	5.99	0.05	01	دال
لا	00	% 00					
نوعا ما	03	%23.07					
المجموع	13	%100					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

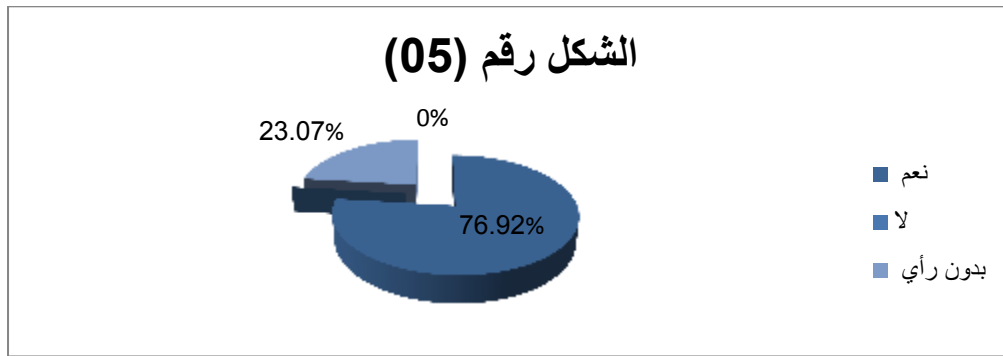
من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (02) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة %76.92 من أفراد العينة يعتمدون على الأسس العلمية في تخطيطهم للبرامج التدريبية، أما نسبة 23.07% أجابوا بنوعا ما .

❖ الاستنتاج:

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

السؤال الثاني: حسب رأيك – البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين؟
الجدول رقم(03) : يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	10	76.92%	12.15	5.99	0.05	01	دال
لا	00	00%					
بدون رأي	03	23.07%					
المجموع	13	100%					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (03) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 76.92% من أفراد العينة يرون أن البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين، في حين نسبة 23.07% لم يبدوا أي رأي .

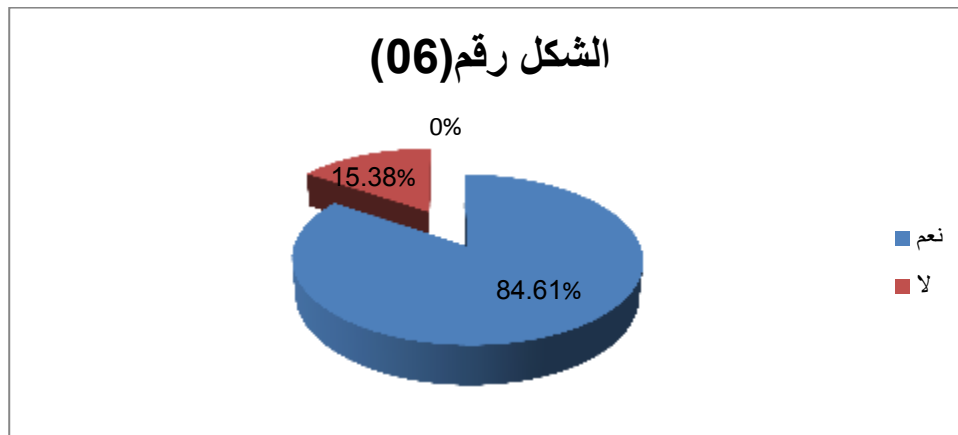
❖ الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن أغلبية المدربين أجمعوا على أن التخطيط بأسس علمية يساهم في تحسين مردود اللاعبين ، وأن أي شيء مبني على أساس علمي يساهم في تطوره .

السؤال الثالث: هل تراعون حمل التدريب عند تخطيطكم للبرنامج التدريبي ؟

الجدول رقم(04) : يوضح مدى مراعاة المدربين لحمل التدريب عند التخطيط للبرنامج التدريبي .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	11	% 84.61	6.23	3.84	0.05	01	دال
لا	02	%15.38					
المجموع	13	%100					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (04) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 84.61% من أفراد العينة يراعون حمل التدريب عند تخطيطهم للبرنامج التدريبي أما نسبة 15.38% لا يراعون حمل التدريب عند تخطيطهم للبرنامج التدريبي .

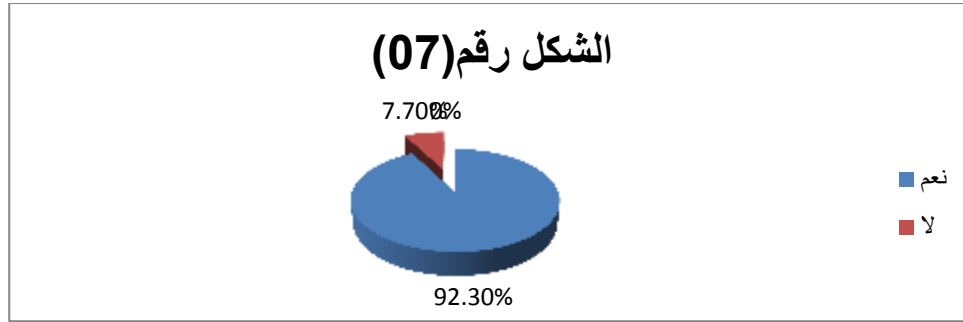
❖ الاستنتاج:

كما سبق نستنتج أن مدربي الفرق أكدوا على ضرورة مراعاة حمل التدريب خلال القيام بعملية تخطيط البرامج التدريبية ، لأن تقنين حمل التدريب من بين أهم الأشياء التي يجب مراعاتها خلال التخطيط للعمليات التدريبية ولأن أي خطأ في ذلك يؤثر على أداء اللاعبين .

السؤال الرابع: هل تأخذون بعين الإعتبار مبادئ التدريب أثناء تخطيطكم للبرنامج التدريبي ؟

الجدول رقم(05) : يبين إذا كان المدربين يأخذون بعين الإعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط .

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	01	0.05	3.84	9.30	92.30%	12	نعم
					7.70%	01	لا
					100%	13	المجموع



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (05) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 92.30% من أفراد العينة يأخذون بعين الإعتبار مبادئ التدريب عند تخطيطهم للبرامج التدريبية ، في حين نسبة 7.70% أجابوا العكس ، أي لا يأخذون بعين الإعتبار مبادئ التدريب .

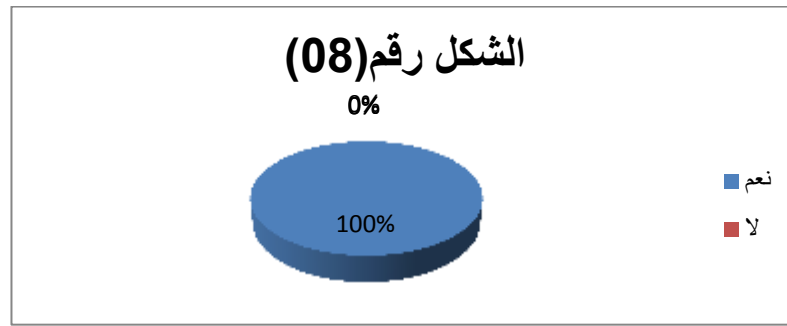
❖ الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه أن أغلبية المدربين أجمعوا على أن مبادئ التدريب من بين الأشياء الضرورية والمهمة التي يجب على أي مدرب الأخذ بها عند تخطيط البرامج التدريبية .

السؤال الخامس: هل البرنامج المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين ؟

الجدول رقم(06) : يوضح إن كان البرنامج التدريبي المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	01	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					00%	00	لا
					100%	13	المجموع



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

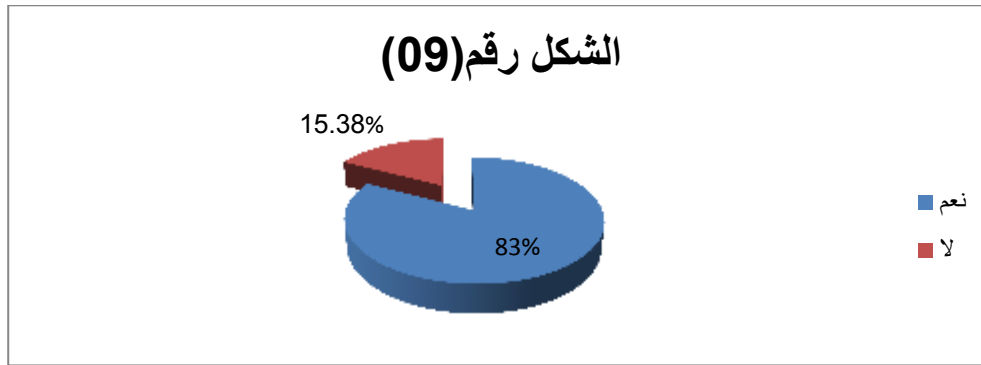
من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (06) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 100% من أفراد العينة أجابوا أن البرنامج المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين .

❖ الاستنتاج:

كما سبق نستنتج أن جميع المدربين أكدوا على ضرورة وضع برامج تدريبية تتماشى و تتناسب مع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم البدنية لكي لا نجد صعوبات ومشاكل أثناء العمل .

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	02	%15.38	8.06	3.84	0.05	01	دال
لا	11	%84.62					
المجموع	13	%100					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (07) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 84.62% من المدربين لا يدرجون اختبارات خاصة بتقييم تطور مستوى الأداء الرياضي فيما نسبة 15.38 % من المدربين يدرجون اختبارات خاصة بتقييم تطور مستوى الأداء الرياضي .

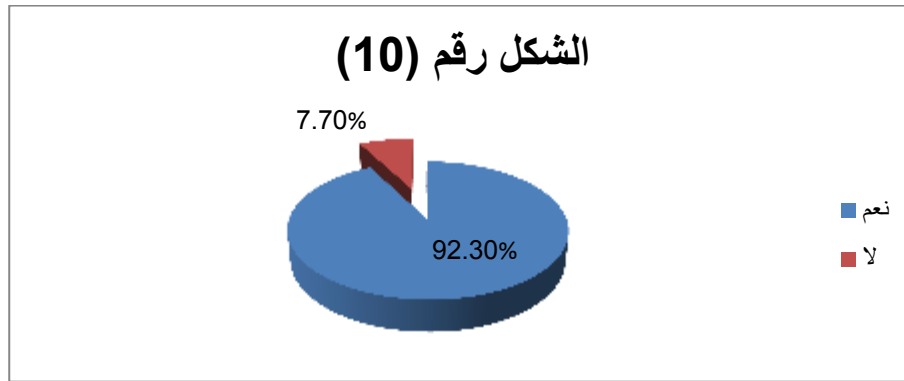
❖ الاستنتاج:

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

السؤال السابع: هل يتم التخطيط للبرنامج التدريبي وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى؟

الجدول رقم (08) : يبين إن كان البرنامج التدريبي المخطط يكون وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	12	%92.30	9.30	3.84	0.05	01	دال
لا	01	%7.70					
المجموع	13	%100					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (08) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 92.30% من أفراد العينة بأن تخطيطهم للبرنامج التدريبي يكون وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى، في حين النسبة المتبقية أجابوا عكس ذلك .

❖ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن مدربي الفرق يحرصون على ضرورة تخطيط البرامج التدريبية وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى كعلم التشريح ، الفيزيولوجيا ، علم النفس الرياضي... الخ ، لأنها من بين العوامل التي تساهم في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين .

❖ الفرضية الثانية: تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر " .

السؤال الثامن : هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له دور في الرفع من أداء اللاعبين ؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإنتاج الإحصائي
نعم	13	%100	13	3.84	0.05	01	دال
لا	00	%00					
المجموع	13	%100					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (09) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 100% من المدربين يرون أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له دور في الرفع من أداء اللاعبين.

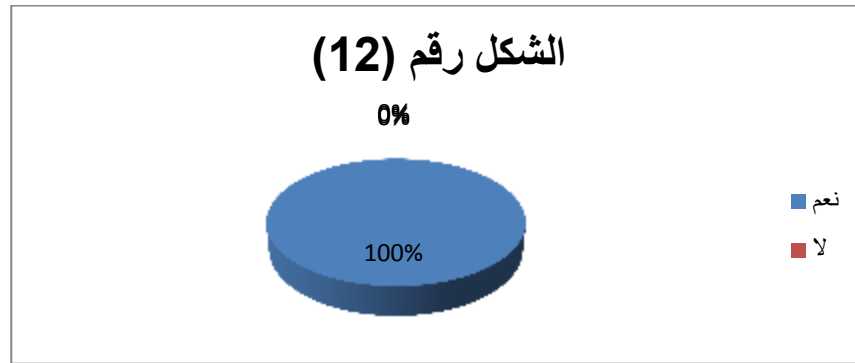
❖ الاستنتاج:

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

السؤال التاسع: هل تقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإنتاج الإحصائي
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	01	دال
لا	00	00%					
المجموع	13	100%					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (10) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 100% من المدربين يقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات .

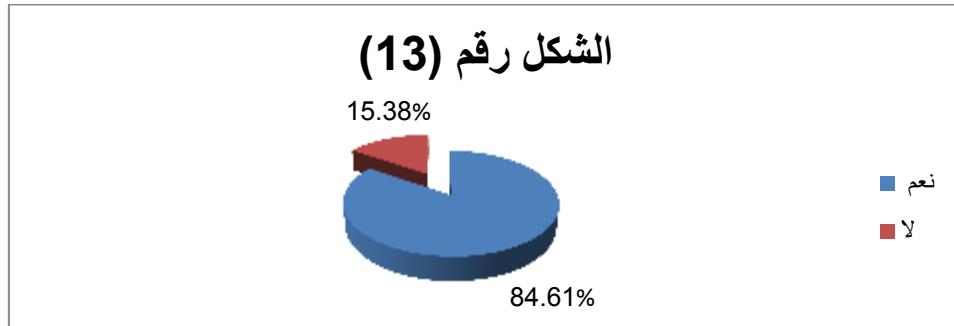
❖ الاستنتاج:

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

السؤال العاشر: هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟

الجدول رقم (11): يبين إن كان هناك تسطير لأهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية من طرف المدربين .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	11	84.61%	6.23	3.84	0.05	01	دال
لا	02	15.38%					
المجموع	13	100%					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

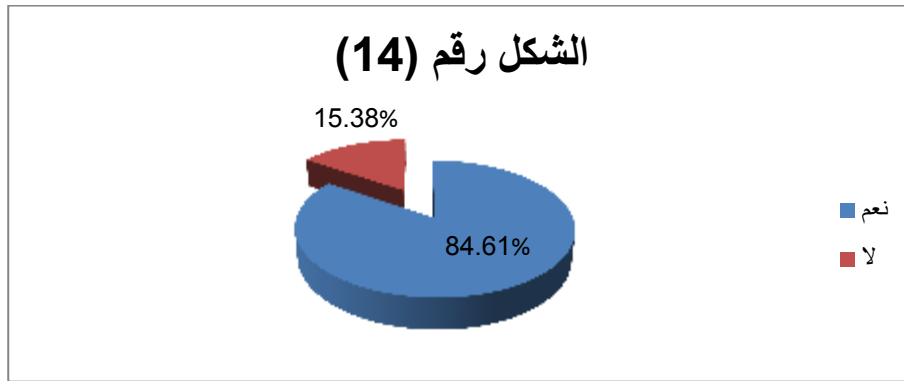
من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (11) ويؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 84.61% من المدربين يسطرون أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية، فيما نسبة 15.38% أجابوا العكس .

❖ الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين أكدوا على ضرورة وضع أهداف لكل فترة من فترات الخطة السنوية لأن الخطة السنوية تنقسم إلى ثلاث فترات تختلف فيما بينها من حيث إستمرارها وأهدافها وكل فترة لها أهداف محددة المعالم تعمل لتحقيق هدف البرنامج .

السؤال الحادي عشر : هل وضع الأهداف يساعد على زيادة دافعية الإنجاز لدى اللاعبين ؟

الجدول رقم(12) : يبين أهمية تحديد الأهداف في زيادة دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	11	%84.61	6.23	3.84	0.05	01	دال
لا	02	%15.38					
المجموع	13	%100					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (12) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 84.61% من المدربين أجابوا أن تحديد الأهداف تساهم بشكل كبير في زيادة دافعية الإنجاز لدى اللاعبين ، أما نسبة 15.38% فيرون عكس ذلك .

❖ الاستنتاج:

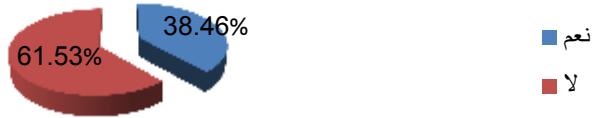
نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين أجمعوا على أن تحديد الأهداف له دور في زيادة دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، لأن اللعب أو المنافسة على لقب أو بطولة يؤدي إلى زيادة دافعية الإنجاز لدى اللاعبين .

السؤال الثاني عشر: هل غالبا ماحققتم الأهداف التي سطرتموها؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	05	38.46%	0.69	3.84	0.05	01	دال
لا	08	61.53%					
المجموع	13	100%					

الشكل (15)



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (13) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أقل من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مقبولة وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا راجع لعامل الصدمة ويتجسد هذا الاختلافي كون نسبة 61.53% من المدربين لم يحققوا أهدافهم المسطرة ، فيما نسبة 38.46% من المدربين حققوا أهدافهم المسطرة .

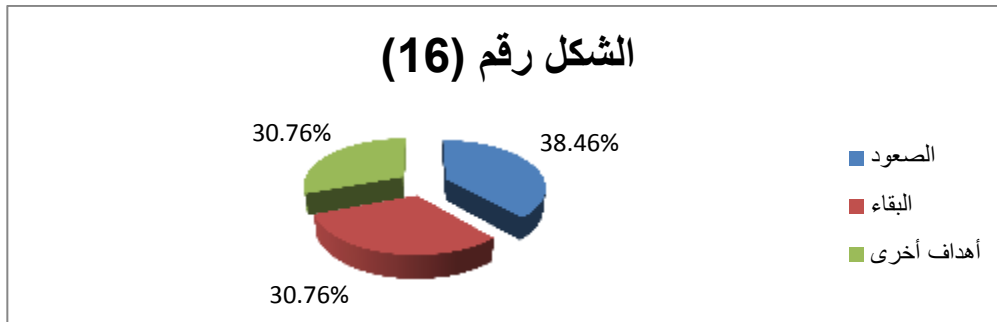
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين لم يحققوا أهدافهم المسطرة وهذا راجع لعدة عوامل قد تكون سوء التخطيط للبرامج التدريبية ، أو نقص في قدرات اللاعبين .

السؤال الثالث عشر: ماهي الأهداف التي حددتموها لهذا الموسم؟

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

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	02	0.05	5.99	7.69	38.46%	05	الصعود
					30.76%	04	البقاء
					30.76%	04	أهداف أخرى
					100%	13	المجموع



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (14) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة 38.46% من أفراد العينة وضعوا الصعود هو الهدف الأول لديهم ، فيما نسبة 30.76% من المدربين يطمحون للبقاء ، كما يسعى آخرون بنسبة 30.76% إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها: التكوين و تحسن المستوى، تكوين فريق جيد .

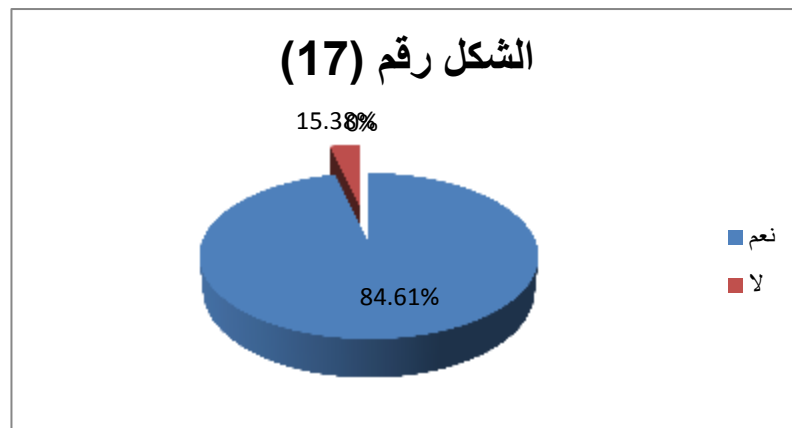
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى ، وهذا يتطلب مجهودات وأداء عالي من طرف اللاعبين.

❖ الفرضية الثالثة: تحديد التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .

السؤال الرابع عشر : هل تقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم ؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	11	%84.61	6.23	3.84	0.05	01	دال
لا	02	%15.38					
المجموع	13	%100					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (15) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون نسبة %84.61 من المدربين يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم ، أما بقية المدربين والمقدرة نسبتهم بـ %15.38 لا يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم .

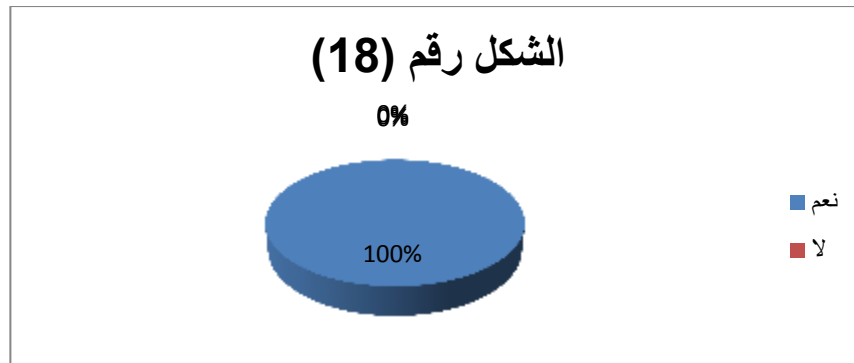
❖ الاستنتاج:

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

السؤال الخامس عشر : هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى فترة إعداد عام ، فترة إعداد خاص ، فترة إعداد للمباريات ؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإنتاج الإحصائي
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	01	دال
لا	00	00%					
المجموع	13	100%					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (16) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون جميع المدربين يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى فترة إعداد عام ، إعداد خاص ، إعداد للمباريات .

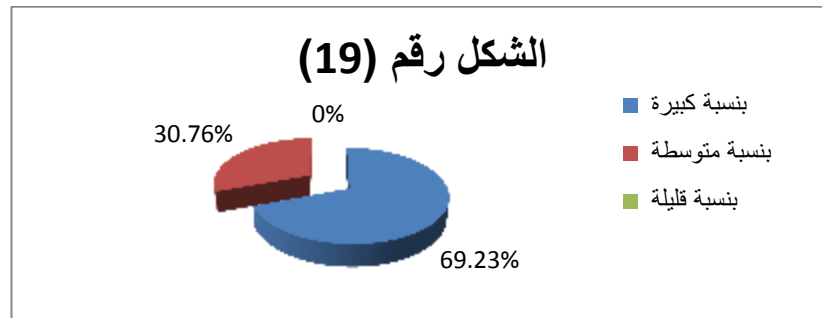
❖ الاستنتاج:

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

السؤال السادس عشر : حسب رأيك : البرمجة الزمنية الجيدة للتدريبات تساعد على تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ؟

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

الإنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	02	0.05	5.99	9.38	69.23%	09	بنسبة كبيرة
					30.76%	04	بنسبة متوسطة
					00%	00	بنسبة قليلة
					100%	13	المجموع



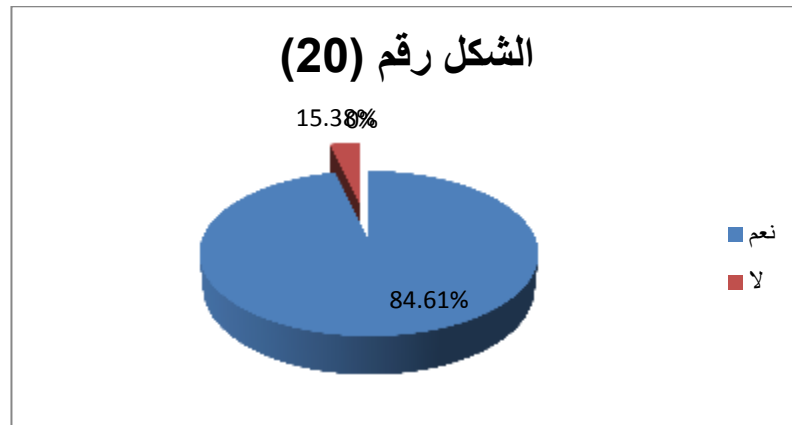
❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (17) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في أن معظم المدربين بنسبة 69.23 % يرون أن البرمجة الزمنية الجيدة للتدريبات تساعد بنسبة كبيرة على تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 30.76 % بمعدل 04 مدربين من مجموع العينة يرون أن البرمجة الزمنية تساعد بنسبة متوسطة في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة

❖ الاستنتاج: بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن البرمجة الزمنية الجيدة للتدريبات تساعد على تحسين أداء لاعبيهم خلال المنافسة .

السؤال السابع عشر : هل تعطون في البرنامج التدريبي الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية ؟
الجدول رقم (18) : يوضح ما إذا كان هناك حجم زمني كافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
نعم	11	84.61%	6.23	3.84	0.05	01	دال
لا	02	15.38%					
المجموع	13	100%					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (18) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون 84.61% من المدربين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية في البرنامج التدريبي بينما نسبة 15.38% لا يعطون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية .

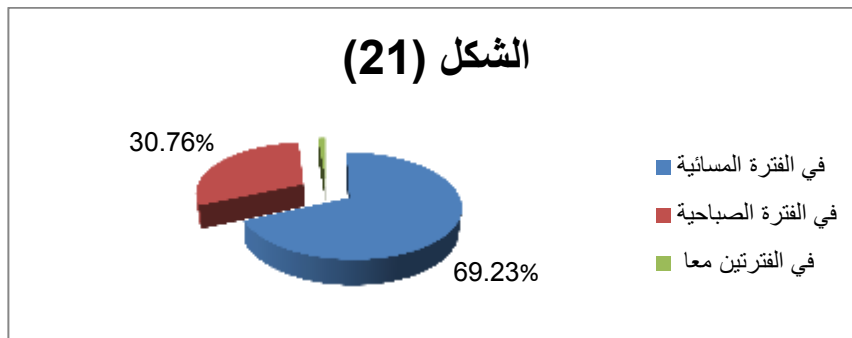
❖ الاستنتاج:

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

السؤال الثامن عشر : متى تترجمون تدريبات ناديكم ؟

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإستنتاج الإحصائي
فيالفترة المسائية	09	69.23%	9.38	5.99	0.05	02	دال
في الفترة الصباحية	04	30.76%					
الفترتين معا	00	00%					
المجموع	13	100%					



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

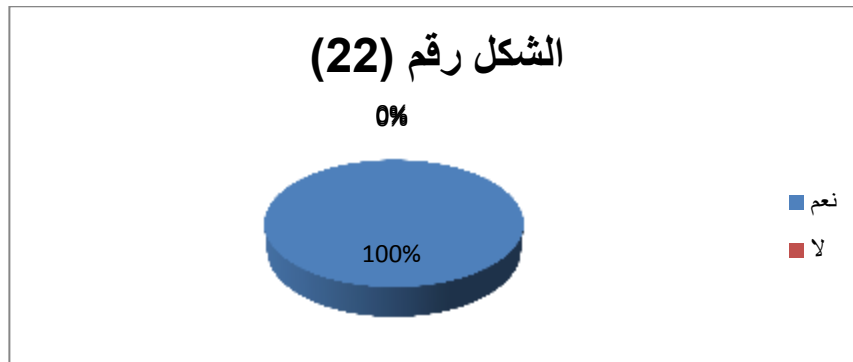
من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (19) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في أن معظم المدربين بنسبة 69.23% يترجمون التدريبات في الفترة المسائية ، أما النسبة المدربين الآخرين والمقدرة نسبتهم بـ 30.76% يترجمون حصصهم التدريبية في الفترة الصباحية

❖ الاستنتاج:

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

السؤال التاسع عشر : هل تخصصون في رزنامتكم الوقت الكافي للاعبين للإسترجاع ؟
الجدول رقم(20) : يوضح ما إذا كان المدربون يخصصون الوقت الكافي للإسترجاع .

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	01	0.05	3.84	13	100%	13	نعم
					00%	00	لا
					100%	13	المجموع



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

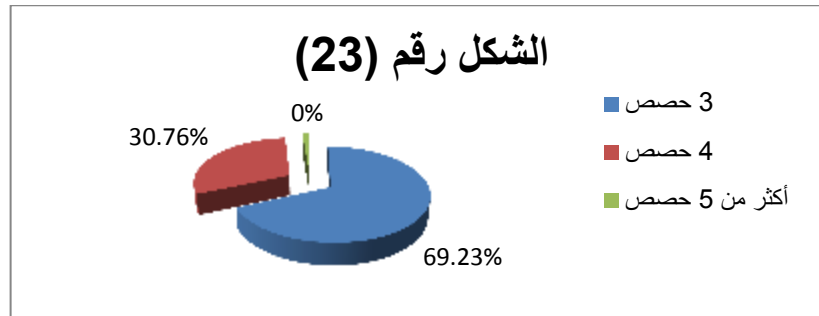
من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (20) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في كون جميع المدربين يخصصون الوقت الزمني الكافي للإسترجاع بعد القيام بالعمليات التدريبية أو بعد المنافسة .

❖ الاستنتاج:

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

السؤال العشرون : ما هو عدد الوحدات التدريبية المبرجة خلال الأسبوع؟
الجدول رقم(21) : يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرجة خلال الأسبوع .

الإنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	02	0.05	5.99	9.38	69.23%	09	3 حصص
					30.76%	04	4 حصص
					00%	00	أكثر من 5 حصص
					100%	13	المجموع



❖ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ما توضحه إجابات الجدول رقم (21) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 2 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويتجسد ذلك في أن معظم المدربين بنسبة 69.23 % يعتمدون على ثلاث حصص تدريبية ، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 30.76 % بمعدل 04 مدربين من مجموع العينة يعتمدون أربع حصص تدريبية في الأسبوع ، في حين أن إجابة أكثر من خمسة حصص لم تحصل ولا على إجابة .

❖ الاستنتاج:

بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع وهذا الاعتماد يعتبر عشوائي وذلك لأن اللاعب يحتاج لأكثر من ذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية .

● مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية :

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

■ مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى :

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

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الإستنتاج الإحصائي	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	الأسئلة
دال	5.99	12.15	س1
دال	5.99	12.15	س2
دال	3.84	6.23	س3
دال	3.84	9.30	س4
دال	3.84	13	س5
دال	3.84	8.06	س6
دال	3.84	9.30	س7

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

من خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم (01)،(02)،(03)،(04)،(05)،(06)،(07) إضافة إلى النسب المئوية 76.92%، 76.92%، 84.62%، 92.30%، 100%، 84.62%، 92.30% يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار كا²) تبين أن تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي وذلك من خلال مختلف إجاباتهم والتي أكدت على ضرورة مراعاة الجانب العلمي في تخطيط البرامج التدريبية وأن التخطيط المبني على أسس علمية حتما يؤدي إلى تحسين مردود اللاعبين ، وذلك ما أكدته "طلحة حسام علي، 1999، ص62" أنه يجب وضع تخطيط رياضي علمي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والإرتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والانتصارات ، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي ، و أيضا أكد ذلك " محمد لطفي حسنين 2006" بقوله

بأن هناك أسس ومبادئ تستند إليها عملية التدريب للإرتقاء بالإيجاز الرياضي ومن بين هذه المبادئ: العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة ، التقويم والمتابعة .

وكل ما توصلنا إليه في هذه الفرضية من نتائج يتفق مع نتائج دراسة كل من "عبد الرحمان سنة 2015" و"عناني ادير سنة 2012" و"مداني محمد 2014" ، ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي مفادها أن تخطيط التدريب بأسس له دور في الرفع من مستوى الإيجاز الرياضي قد تحققت .

■ مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية :

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

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الإستنتاج الإحصائي	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	الأسئلة
دال	3.84	13	8س
دال	3.84	13	9س
دال	3.84	6.23	10س
دال	3.84	6.23	11س
غير دال	3.84	0.69	12س
دال	5.99	7.69	13س

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

ومن خلال الجداول رقم : (08) ، (09) ، (10) ، (11) ، (12) ، (13) ، إضافة إلى النسب المئوية 100% ، 100% ، 84.61% ، 1%84.6 ، 61.53% ، 38.46% ، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا السؤال رقم (12) ، تبين أن معظم المدربين اجمعوا على أن تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإيجاز الرياضي ويزيد من دافعية الإيجاز لدى اللاعبين وأن من شروط التخطيط الجيد هو تحديد الأهداف ، كما أكدوا على ضرورة وضع أهداف قبل بداية المنافسة وتحديد أهداف لكل مرحلة من مراحل التدريب ، وهذا ما أكده " طلحة حسام علي 1999" بأن من بين عناصر التخطيط الجيد هو تحديد الأهداف المراد تحقيقها ، وأكده "أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان 1979" بأن النهوض بمستوى الإيجاز يتطلب تحديد أهداف واضحة للعمل .

وكل ما توصلنا إليه في هذه الفرضية من نتائج يتفق مع نتائج دراسة "مداني محمد 2014". ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي مفادها أن "تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي قد تحققت.

■ مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة :

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

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الإستنتاج الإحصائي
س14	6.23	3.84	دال
س15	13	3.84	دال
س16	9.38	5.99	دال
س17	6.23	3.84	دال
س18	9.38	5.99	دال
س19	13	3.84	دال
س20	9.38	5.99	دال

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

ومن خلال الجداول رقم : (14) ، (15) ، (16) ، (17) ، (18) ، (19) ، (20) إضافة إلى النسب المئوية 84.61% ، 100% ، 69.23% ، 84.6%1 ، 69.23% ، 100% ، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ، تبين أن معظم المدربين اجمعوا على أن تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي ، كما أكدوا على ضرورة تسطير برنامج زمني قبل بداية الموسم ، وهذا ما أكده " مفتي ابراهيم حماد " حيث أعطى مفهوم للتخطيط بأنه التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه و الإستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بكافة الجوانب في التوقيت المناسب" ، كما أكدوا على ضرورة تقسيم الدورة التدريبية الى فترات وأكد ذلك "محمد لطفي حسنين 2006" بقوله " أنه من أسس ومبادئ الإرتقاء بمستوى الإنجاز تقسيم الموسم التدريبي الى فترات (فترة الإعداد ، فترة المنافسات ، الفترة الإنتقالية) . ومن بين أهم النتائج أنه

وجب تخصيص الوقت الكافي للاعبين للإسترجاع وهذا ما أكده " محمد لطفي حسنين 2006" بقوله " يعد فهم العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة هي المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي حيث يلقي التدريب الذي يقوم به اللاعب تأثيرا على أجهزة الجسم وأعضاء الجسم الوظيفية الأمر الذي يحتم إعطاء اللاعب فترة من الراحة لإستعادة الشفاء .

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

■ مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة :

- الجدول رقم (25) : مقابلة النتائج بالفرضية العامة .

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

- من خلال الجدول رقم (25) : تبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول أن "لتخطيط التدريب دور فعال في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر " قد تحققت .

استنتاجات
واقترحات

الفصل الخامس :

الاستنتاجات :

- 1- التخطيط المبني على أسس علمية يساهم في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
- 2- تحديد الأهداف لها أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي .
- 3- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب من أهم مبادئ وأسس الإرتقاء بالإنجاز الرياضي .
- 4- تخطيط التدريب هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الإنجاز الرياضي الجيد .

الاقتراحات :

ان هذه الرسالة ما هي الا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانياتنا المتوفرة ورغم ذلك اردنا ان نعطي نقطة بداية لبحوث اخرى لهذا المجال بتوسع وتعمق اكثر ،وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بتخطيط التدريب .

وعلى هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات الى كل من يهمه الامر سواء كانوا مدربين او مسؤولين والتي نأمل أن تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي تواجههم خلال عملهم .
ونستطيع ان نقدم الاقتراحات التالية :

1. الإعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية .
2. الإنجاز الرياضي الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب .
3. نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية .
4. ضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
5. نوصي المدربين بالإعتماد على تخطيط التدريب كأساس خلال التدريب الرياضي الحديث .

ملاحق

الدراسة



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم (فئة أكابر)

مذكرة تخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي والتي عنوانها :

دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر "

في إطار بحثنا المتمحور حول " دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" ، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب إيجابتكم المقترحة.

تحت إشراف الأستاذ:

*عروسي عبد الرزاق.

من إعداد الطالب:

➤ منصور ي فارس.

السنة الجامعية : 2015 - 2016

* الفرضية الأولى : تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى

لاعبى كرة القدم " فئة أكابر " .

1 - هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

نعم لا نوعا ما

2 - حسب رأيك - البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين ؟

نعم لا بدون رأي

3- هل تراعون حمل التدريب عند تخطيطكم للبرنامج التدريبي ؟

نعم لا

4- هل تأخذون بعين الإعتبار مبادئ التدريب أثناء تخطيطكم للبرنامج التدريبي ؟

نعم لا

5- هل البرنامج المسطر يراعي الخصائص العمرية للاعبين ؟

نعم لا

6- هل يحتوي البرنامج التدريبي على اختبارات خاصة لتقييم مستوى اللاعبين ؟

نعم لا

7- هل يتم التخطيط للبرنامج التدريبي وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى؟

نعم لا

الفرضية الثانية : تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي

كرة القدم "فئة أكابر" .

8- هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له دور في الرفع من أداء اللاعبين؟

نعم لا

9- هل تقومون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟

نعم لا

10- هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟

نعم لا

11- هل وضع الأهداف يساعد على زيادة دافعية الإنجاز لدى اللاعبين؟

نعم لا

12- هل غالبا ماحققتم الأهداف التي سطرتموها؟

نعم لا

13- ماهي الأهداف التي حددتموها لهذا الموسم؟

- الصعود

- البقاء

- أهداف أخرى

* الفرضية الثالثة: التوقيت الزمني لمراحل تخطيط التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر".

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

نعم لا

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

نعم لا

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

- بنسبة كبيرة
- بنسبة متوسطة
- بنسبة قليلة

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

نعم لا

18- متى تبرمجون تدريبات ناديتكم؟

- في الفترة الصباحية
- في الفترة المسائية
- الفترتين معا

19- هل تخصصون في رزنامتكم الوقت الكافي للاعبين للإسترجاع؟

نعم لا

20- ما هو عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

- 3 حصص
- 4 حصص
- أكثر من 5 حصص

قائمة الأساتذة المحكمين للإستبيان

الجامعة	أسماء الأساتذة
جامعة مسيلة	شريفى حللم
جامعة مسيلة	مجادى مفتاح
جامعة مسيلة	أمان الله رشيد

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

➤ القرآن الكريم

أولا : المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم حمادة مفتي : التطبيقات الإدارية ، مركز الكتاب للنشر، ط01 ، القاهرة ، مصر، 1999 .
- 2- إبراهيم حمادة مفتي : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- 3- إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي ، الموسوعة العلمية للإدارة، ج02، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 4- حسام علي طلحة و عيسى مطر عدلة، مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 5- رشيد زرواتي : مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1، الجزائر ، 2007 .
- 6- روجي جميل : كرة القدم ، دار النفائس ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 1986 .
- 7- سيدة أحمد عدة ، أثر التدريب بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرسة على تنمية عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية ، جامعة مستغانم ، 1998 .
- 8- شارل بيتلهاتيم : ترجمة : إسماعيل صبري عبد الله : التخطيط والتنمية ، ط02 ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 9- علي السلمي : التخطيط و المتابعة ، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .
- 10- علي فهمي البيك ، تخطيط التدريب الرياضي ، الناشر للمعارف ، الإسكندرية ، 2008 .
- 11- عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية ، ط 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2007 .
- 12- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات : مناهج البحث العلمي وطريقة اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعة ، الجزائر ، 1995 .
- 13- عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية ، ط2، القاهرة، 2007 .

- 14- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : اسس البحث العلمي ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، مصر ن ط1، 2002 .
- 15- مأمور بن حسن السلطان : كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية , بدون طبعة , بيروت , لبنان , 1998.
- 16- محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه , مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر، 1985.
- 17- محمد اذهر السماك واخرون : الاصول في البحث العلمي دار الحكمة للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، الموصل ، العراق ، 1980.
- 18- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1999.
- 19- محمد لطفي حسنين ، الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكاتب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1970.

ثانيا :المراجع باللغة الفرنسية :

01 - jurgeneck :biologie de sport. Edition viGote.
ParisFrance.1997.

ثالثا : الرسائل والأطروحات :

- 1- أحمد عبد العزيز الشراقوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير ، معهد التخطيط، جامعة القاهرة ، مصر ، 1995-1996 .
- 2- أحمد ابن كبحول وبوزيان عثمان : دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (14 - 15 سنة) ،مذكرة ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة مسيلة ، 2008 ،
- 3- ابن ايدير عبد النور ، أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم ، مذكرة ماستر ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة مسيلة ، 2015 ،
- 4- كريم بن آكلي : الممارسة الرياضية في الأندية ، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2002-2003 .

المجلات :

- 1- أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان :مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر ، 1979 .



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة : الماستر في :

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنوان

دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر "

إعداد الطالب

منصوري فارس

تاريخ المناقشة : 31 ماي 2016

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- عروسي عبد الرزاق (ماجستير)مشرفا.
- قيال مراد (ماجستير).....رئيسا.
- كرميش عبد المالك (ماجستير).....عضوا.

Faculté /Institut : Science and techniques of physical and sports activities

Département : Sports training



Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de Magister

Spécialité :Physical and mental preparation.

SUJET :

le rôle de planification d'entraînement sportif en augmentant le niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs

Par :

Mansouri fares

Soutenu publiquement le :31 / 05 /2016 Devant le jury composé de :

- Laroussi Abd el Razzaq (majister) supervisor .
- Kiel Murad (majister) president.
- Karmiche Abdelmalek (majister) members

Année :2015/2016

مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word

كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التحضير البدني والذهني

رقم التسلسل: 103054044

رقم التسجيل: 11D10/557

الباحث(ة) : منصورى فارس

تاريخ المناقشة : 31 ماي 2016

عنوان الرسالة : دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : عروسي عبد الرزاق

فرع :تدريب رياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

عنوان الدراسة : "دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر "

هدف الدراسة :إبراز دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر " .

اشكالية الدراسة : " هل لتخطيط التدريب دور فعال يسمح برفع مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر " ؟
الفرضية العامة :

لتخطيط التدريب دور فعال يسمح بالرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر " .

الفرضيات الجزئية :

- تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.
 - تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
 - تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
- عينة الدراسة :تم اختيار عينة متكونة من 13 مدربا لفرق القسم الشرفي لولاية برج بوعريريج .
منهج الدراسة :اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج لطبيعة الدراسة وأهدافها .
أداة الدراسة : تم الاعتماد في هذه الدراسة على استمارة استبيان .

الكلمات المفتاحية: تخطيط التدريب ، الإنجاز الرياضي ، كرة القدم .

Mots clés : planification d'entraînement ، niveau de l'exploit sportif parmi ، les footballeurs

Keywords: Planning training،Athletic achievement ، Soccer players

جاء هذا البحث في فصول :

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة .

أما الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- 1- التخطيط المبني على أسس علمية يساهم في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.
- 2- تحديد الأهداف لها أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي .
- 3- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب من أهم مبادئ وأسس الإرتقاء بالإنجاز الرياضي .
- 4- تخطيط التدريب هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الإنجاز الرياضي الجيد

توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

1. الإعتقاد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية .
2. الإنجاز الرياضي الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب .
3. نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية .
4. ضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
5. نوصي المدربين بالإعتقاد على تخطيط التدريب كأساس خلال التدريب الرياضي الحديث .

كشاف بالفرنسية

Faculté : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Département : Préparation physique et mentale

N° d'ordre :

N° d'inscription :

Chercheur : mansouri fares

Soutenu publiquement le : 31/ 05 / 2016

Titre de la thèse (mémoire) : 'le rôle de planification d'entraînement sportif en augmentant le niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs

Language de la thèse : France

Modèle de la thèse : Magister

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur: Laroussi Abdul Razak

Grade : Magiste

Nombre de page :80pages

Fichier électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Préparation physique et mentale

Option : Athletic Training

Résumé :

Titre d'étude : 'le rôle de planification d'entraînement sportif en augmentant le niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Objectif d'étude : soulignant le rôle de planification d'entraînement sportif en augmentant le niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Etude problématique : est ce que .la planification d'entraînement possède un rôle efficace qui permet l'augmentation de niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Hypothèse générale : la planification d'entraînement possède un rôle efficace qui permet d'augmentation de niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Hypothèse partielles_:

- Planification d'entraînement avec des motifs scientifiques. possède un rôle dans l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.
- Détermination des buts qui peuvent atteindre_ possède un rôle l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.
- Détermination le minutage du temps de phases d'entraînement possède un rôle dans l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.

Échantillons d'études: 13 entraîneurs des équipes de division d'honneur de la willaya de Bordj Bou Arreridj .

L'approche d'étude : l'approche descriptive .

L'outil d'étude : fiche questionnaire.

Mots clés : planification d'entraînement , niveau de l'exploit sportif parmi , les footballeurs

Keywords: Planning training, Athletic achievement , Soccer players

Ce mémoire et contient de trois « 03 » chapitres

Chapitre 1: Contexte théorique et les études précédentes.

Chapitre 2 : Le cadre général de l'étude .

Chapitre 3 : Méthodes sur le terrain pour l'étude

Résultat essentiel que le chercheur à conclure :

1. planification fondée sur des bases scientifiques contribue à augmenter le niveau de réussite sportive .
2. Fixer des objectifs est d'une importance extrême dans la levée de la performance athlétique.
3. Le calendrier des phases de la formation des principes et des fondements de la mise à niveau accomplissement sportif les plus importants .
4. Formation de planification est la méthode la plus efficace pour atteindre la réalisation de bons sportifs

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : " دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر "

هدف الدراسة : إبراز دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" .

اشكالية الدراسة : " هل لتخطيط التدريب دور فعال يسمح برفع مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر " ؟

الفرضية العامة :

لتخطيط التدريب دور فعال يسمح بالرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" .

الفرضيات الجزئية :

- تخطيط التدريب بأسس علمية له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها لها دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب له دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
- عينة الدراسة : تم اختيار عينة مكونة من 13 مدربا لفرق القسم الشرقي لولاية برج بوعريريج .
- منهج الدراسة : اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج لطبيعة الدراسة وأهدافها .
- أداة الدراسة : تم الاعتماد في هذه الدراسة على استمارة استبيان .

أبرز نتائج الدراسة :

- التخطيط المبني على أسس علمية يساهم في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .
- تحديد الأهداف لها أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي .
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب من أهم مبادئ وأسس الإرتقاء بالإنجاز الرياضي .
- تخطيط التدريب هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الإنجاز الرياضي الجيد .

الاقتراحات :

- الإعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية .
- الإنجاز الرياضي الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب .
- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق المشاركة في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية .
- ضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
- نوصي المدربين بالإعتماد على تخطيط التدريب كأساس خلال التدريب الرياضي الحديث .

Résumé d'étude

Titre d'étude : 'le rôle de planification d'entraînement sportif en augmentant le niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Objectif d'étude : soulignant le rôle de planification d'entraînement sportif en augmentant le niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Etude problématique : est ce que la planification d'entraînement possède un rôle efficace qui permet l'augmentation de niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Hypothèse générale : la planification d'entraînement possède un rôle efficace qui permet l'augmentation de niveau de l'exploit sportif parmi les footballeurs de la catégorie des compagnons supérieurs.

Hypothèses partielles :

- Planification d'entraînement avec des motifs scientifiques. possède un rôle dans l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.
- Détermination des buts qui peuvent atteindre possède un rôle l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.
- Détermination le minutage du temps de phases d'entraînement possède un rôle dans l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.

Échantillons d'études : 13 entraîneurs des équipes de division d'honneur de la wilaya de Bordj Bou Arreridj .

L'approche d'étude : l'approche descriptive .

L'outil d'étude : fiche questionnaire.

Résultats d'études :

- Planification basée sur des motifs scientifiques contribue l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.
- Détermination des buts possède un intérêt dans l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.
- Détermination le minutage de temps des phases d'entraînement parmi les principes les plus importants et la mise à niveau des fondations l'augmentation de niveau de l'exploit sportif.
- Planification d'entraînement c'est la méthode la plus efficace pour atteindre d'exploit sportifs.

Les suggestions :

- Reliance sur les fondations dans la planification des programmes d'entraînement.
- L'exploit sportif et la bonne planification ne peut être réalisé l'absence des buts désigner par l'entraîneur.
- Nous conseillons d'améliorer les capacités cognitives des entraîneurs dans le domaine d'entraînement sportif avec une méthode scientifique.
- Faut voir tous qui nouveau dans le domaine de planification des programmes d'entraînement scientifique.
- Nous conseillons les entraîneurs de baser sur la planification d'entraînement comme une base lors de l'entraînement sportif moderne .