

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية

التخصص : التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان :

التخطيط الرياضي و علاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال

(دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم ولاية سكيكدة صنف أشبال)

من إعداد الطالبان:

- بوسبولة بهاء الدين.
- صافي موسى .

تحت إشراف الأستاذ:

لوكية يوسف اسلام

السنة الجامعية: 2021 / 2022

شكر و تقدير

أشكر الله العليّ القدير الذي أبعث عليّ بنعمته العقل والدين. القائل في محكم التنزيل "وَقَوْلِكَ

حَدِيثِ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ" (سورة يوسف آية 76) ... حمدك الله العظيم.

وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "من صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه

به فادعوا له حتى تروا أنكم تكافئونه" (رواه أبو داود).

الحمد لله أولاً وقبل كل شيء، وأخيراً وبعد كل شيء، ودائماً دواء الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المشرف "لوحية يوسف سلام"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذة قسم وعلوم و تقنيات النشاطات البدنية و

الرياضية

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأجمل التحيات وأطيبج الأمنيات

إهداء

أمدني ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وَساحِبهما في الدنيا معروفًا

وقتل ريبي ارحمهما كما ربياني صغيرًا﴾

إلى نور حياتي، إلى التي حملتني وهذا على ومن، من سمعته الليلي وتعبه من أجلي

وروتني من نوح حنانها وسقنتني عطفاً أمي العزيرة الغالية أطال الله في عمرها وحفظها الله

ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وهجعتي على مواصلة درج العلم، إلى رمز العز

والخموخ إلى من وطأ الأهواك حافيا ليوصلني إلى ما وصله إليه اليوم، إلى من جعلني

أمهي رافع الرأس أبي العزير أطال الله في عمره.

إلى أخي هرفه الدين داعيها الله أن يوفقه في حياته، أخواتي لمياء والتوأم المدلل تسنيو و ربيع

إلى أستاذ التربية البدنية "وليد بزي" الذي لم يهزل علينا بوقته وجسده ومعارفه جزاه الله كل خير

إلى كل زملائي وأخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم ونور الدريج كل باسمه

إلى كل أستاذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أود أيضا أن أتقدم بحالص الشكر والتقدير والامتنان إلى الأمتاذ المهرنم: لوكية بوسنم املاء الذي كان لنا الأذ قبل أن يكون

الأستاذ والمدرس

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوما ومرما.

بهاء الدين

إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وَحَابَهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾

وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً ﴿﴾

إلى نور حياتي، إلى التي حملتني وهنا على ومن، من سمّرت الليالي وتعجبت من أجلي

وروتني من نوح حنانها وسقّنتني عطفاً أمي العزيزة الغالية أطال الله في عمرها وحفظها الله

ورعاها في كل وقت بعيدة التي لا تنام.

إلى الغالي الذي تعب وضحى من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم، إلى رمز العز

والصموخ إلى من وطأ الأشواق حافياً ليوطني إلى ما وطنه إليه اليوم، إلى من جعلني

أمهني رافع الرأس أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى كل أخواني وأخواتي

إلى كل الأساتذة والمعلمين الذين تلقيت على أيديهم أسس التربية والتعليم وأخص بالذكر معلمي في

الابتدائي " رابع كوش " وأستاذة الفلسفة " حدة لقمش " وأستاذة اللغة العربية " بوسيس حنان " وخاصة

الأستاذ القدوة

إلى كل زملائي وأخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم ونور الدرب كل باسمه

إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أود أيضاً أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذ المشرف: " لوعية بوسيف اسلام " الذي

كان لنا الأخ قبل أن يكون الأستاذ والمدرس

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركتني الحياة طولها وممرها.

موسى

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر و تقدير
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	ملخص الدراسة باللغة العربية
خ	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
01	مقدمة
الفصل التمهيدي	
03	1- الإشكالية
04	2- الفرضيات
05	3- أهداف الدراسة
05	4- أهمية الدراسة
06	5- أسباب اختيار الموضوع
06	6- تحديد مصطلحات الدراسة
08	7- الدراسات السابقة و المشابهة
13	8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

الجانب النظري	
الفصل الأول : التخطيط في التدريب الرياضي	
15	تمهيد
16	1- ماهية التخطيط :
16	2- مفهوم التخطيط :
17	3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي:
18	4- أنواع التخطيط الرياضي :
18	1-4 / التخطيط اليومي:
19	2-4 / التخطيط الأسبوعي:
20	3-4 / التخطيط الشهري:
21	4-4 / التخطيط السنوي:
21	5- مبادئ التخطيط في المجال الرياضي:
21	1-5 / تحقيق الهدف:
21	2-5 / العلمية:
22	3-5 / البيانات و المعلومات الصحيحة:
22	4-5 / الواقعية:
22	5-5 / الشمول:
22	6-5 / التدرج:

22	7-5 / المرونة :
22	8-5 / الاستغلال الامثل للإمكانات
22	9-5 / التنسيق
22	10-5 / المشاركة الجماعية
23	11-5 / الاقتصادية
23	6- خصائص التخطيط الناجح في الرياضة:
24	7- أهمية التخطيط الرياضي :
24	1-7 / تسهيل عملية الرقابة
24	2-7 / الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل:
24	3-7 / التركيز على الأهداف:
24	4-7 / مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير:
24	8- مقومات التخطيط:
24	1-8 / سلالة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية:
25	2-8 / الخطط الفعالة :
26	9- مؤشرات التخطيط في المجال الرياضي :
26	1-9 / الحمل:
26	2-9 / الكثافة:
26	10- معوقات التخطيط في علم الاجتماع الرياضي:
26	10-1 / التغيرات في البيئة الداخلية والبيئة الخارجية:

26	10-2 / صعوبة التنبؤ بزمن المستقبل:
27	10-3 / تكاليف التخطيط:
27	10-4 / مقاومة التخطيط:
27	10-5 / عدم الالتزام بالتخطيط:
27	10-6 / ضعف المهارة اللازمة للتخطيط:
28	خلاصة
الفصل الثاني : الأداء الرياضي في كرة القدم.	
29	تمهيد
30	1- فسيولوجية الأداء الرياضي في كرة القدم:
32	2- طبيعة الأداء في كرة القدم:
33	3- الجوانب الفسيولوجية و الانثروميتريّة لانتقاء اللاعبين في كرة القدم :
33	4- بعض المواصفات النموذجية للاعبين كرة القدم:
33	1-4 / القوة البدنية :
33	2-4 / الصلابة الذهنية :
34	3-4 / اللعب الجماعي:
34	4-4 / الروح الرياضية:
34	4-5 / معرفة قواعد اللعبة:
35	4-6 / الذكاء والوعي الكروي:
35	4-7 / امتلاك المهارات التقنية:
36	4-8 / الشعور بالشغف تجاه اللعبة :

36	5- عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم :
36	1-5 / اللياقة القلبية التنفسية:
37	2-5 / القوة العضلية:
37	3-5 / التحمل العضلي :
37	4-5 / القوة :
37	5-5 / التحمل :
38	6-5 / السرعة :
38	7-5 / الرشاقة :
38	6- التعلم الحركي :
39	7- مراحل التعلم الحركي :
40	1-7 / مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:
40	2-7 / مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:
41	3-7 / مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:
42	8- مبادئ التعلم الحركي:
42	1-8 / مبدأ الاهتمام:
42	2-8 / مبدأ الممارسة:
42	3-8 / مبدأ الممارسة الموزعة:
42	4-8 / مبدأ خصوصية المهارة:
42	5-8 / مبدأ التعلم الجزئي الكامل:

43	6-8 / مبدأ التحويل:
43	7-8 / مبدأ التكرار :
43	8-8 / مبدأ الوعي:
43	9-8 / مبدأ التتابع :
43	9- مسار التعلم الحركي:
43	9-1 / التوافق الحركي الخام:
44	9-2 / مرحلة التوافق الحركي:
45	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
46	تمهيد
47	1- مرحلة المراهقة:
47	1-1 / مفهوم المراهقة:
48	2- خصائص النمو عند فئة المراهقين الأشبال:
48	2-1 / النمو الجسمي:
49	2-2 / النمو الحركي :
49	2-3 / النمو النفسي :
50	2-4 / النمو الاجتماعي والأخلاقي:
50	2-5 / النمو العقلي:
50	2-6 / النمو الانفعالي:

52	3- مراحل المراهقة
52	3-1/ مرحلة ما قبل المراهقة:
52	3-2/ مرحلة المراهقة المبكرة
52	3-3/ مرحلة المراهقة المتأخرة
54	4- أشكال المراهقة
54	4-1/ المراهقة المتوافقة
55	4-2/ المراهقة الانسحابية المنطوية:
55	4-3/ المراهقة العدوانية:
56	4-4/ المراهقة المنحرفة:
57	5- حاجيات المراهقين:
59	6- مشاكل المراهق :
61	7- كيفية التعامل مع المراهق:
63	8- أهمية النشاط الرياضي للمراهقين :
65	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
66	4-1/ الدراسة الاستطلاعية:
66	4-2/ المنهج المتبع:
67	4-3/ مجتمع الدراسة :

68	4-4/ عينة الدراسة :
68	4-5/ متغيرات الدراسة :
68	4-6/ مجالات الدراسة :
69	4-7/ الأدوات المستعملة في الدراسة :
69	4-8/ المعالجة الإحصائية:
70	4-9/ إجراءات التطبيق الميداني:
70	4-10/ صعوبات الدراسة:
	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج.	
71	5-1 عرض و تحليل نتائج الدراسة:
71	5-1-1/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:
78	5-1-2/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:
88	5-1-3/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:
96	5-1-4/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:
103	5-2/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:
103	5-2-1/ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:
105	5-2-2/ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:
107	5-2-3/ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
107	5-2-4/ مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

110	الاستنتاج العام
111	الاقتراحات و التوصيات
112	خاتمة
113	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

71	الجدول رقم 01 : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا .
72	الجدول رقم 02 : يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة.
73	الجدول رقم 03 : مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.
74	الجدول رقم 04 : الصنف ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.
75	الجدول رقم 05 : تكرارات المدربين الذين تلقوا تربيصات تكوينية .
77	الجدول رقم 06: الفئات التي سبق تدريبها من طرف المدربين المستجوبين.
78	الجدول رقم 07 : عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا .
80	الجدول رقم 08: آراء المدربين حول أهمية عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.
81	الجدول رقم 09 : التزام المدربين ببرنامجهم التدريبي الأسبوعي.
82	الجدول رقم 10 : آراء المدربين حول إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.
83	الجدول رقم 11: يوضح فترات إجراء الحصص التدريبية.
85	الجدول رقم 12 : يوضح الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.
86	الجدول رقم 13 : أصناف التخطيط المعتمد عليها من طرف المدربين .
87	الجدول رقم 14 : مدى تصنيف البرنامج التدريبي من طرف المدرب.
89	الجدول رقم 15 :الجوانب المركز عليها من قبل المدربين أثناء مرحلة التحضير البدني الخاص.
89	الجدول رقم 16 :الجوانب المركز عليها من قبل المدربين أثناء مرحلة ما قبل المنافسة

91	الجدول رقم 17 : المدربين الذين يعتمدون التخطيط لتحديد الأهداف لتحديد قبل بداية المنافسات.
92	الجدول رقم 18: الأهداف المراد تحقيقها والمخطط لها من قبل المدربين .
93	الجدول رقم 19 : مدى تحقيق الأهداف و الغايات المسطرة و المخطط لها من قبل المدربين.
94	الجدول رقم 20 : تكرارات المدربين حول ما اذا كان التخطيط مهم لنجاح العملية التدريبية .
95	الجدول رقم 21 : مدى تأثير التخطيط على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
96	الجدول رقم 22: مدى رضا المدربين بالظروف المادية الخاصة بناديهم.
97	الجدول رقم 23 : مدى توفر الوسائل البيداغوجية على مستوى النوادي
98	الجدول رقم 24 : يبين مدى امتلاك النوادي للسبونسور
99	الجدول رقم 25 :يوضح مدى توفر النادي على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال .
100	الجدول رقم 26 : يوضح مدى وجود ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال ام لا
101	الجدول رقم 27 : يوضح مدى تلقي المدربين أجورهم المالية في أوقاتها المحددة .
فهرس الأشكال	
71	الشكل رقم 01: دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين
73	الشكل رقم 02: دائرة نسبية توضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة
74	الشكل رقم 03: دائرة نسبية توضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب
75	الشكل رقم 04: دائرة نسبية توضح الصنف ينتمي إليه مربى النادي الذي مارس فيه المدرب كرة القدم.
76	الشكل رقم 05: دائرة نسبية توضح تكرارات المدربين الذين تلقوا تربيصات تكوينية
77	الشكل رقم 06: أعمدة بيانية توضح الفئات التي سبق تدريبها من طرف المدربين المستجوبين.
79	الشكل رقم 07: دائرة نسبية توضح عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا
80	الشكل رقم 08: دائرة نسبية توضح آراء المدربين حول أهمية عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.

81	الشكل رقم 09: دائرة نسبية توضح مدى التزام المدربين ببرنامجهم التدريبي الأسبوعي.
82	الشكل رقم 10: دائرة نسبية توضح آراء المدربين حول إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.
84	الشكل رقم 11: دائرة نسبية توضح فترات إجراء الحصص التدريبية.
85	الشكل رقم 12: دائرة نسبية يوضح الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع
86	الشكل رقم 13: دائرة نسبية توضح أصناف التخطيط المعتمد عليها من طرف المدربين.
88	الشكل رقم 14: دائرة نسبية توضح مدى تصنيف البرنامج التدريبي من طرف المدرب.
89	الشكل رقم 15: أعمدة بيانية توضح الجوانب المركز عليها من قبل المدربين أثناء مرحلة التحضير البدني الخاص
90	الشكل رقم 16: أعمدة بيانية توضح الجوانب المركز عليها من قبل المدربين أثناء مرحلة ما قبل المنافسة
91	الشكل رقم 17: دائرة نسبية توضح المدربين الذين يعتمدون التخطيط لتحديد الأهداف لتحديد قبل بداية المنافسات
92	الشكل رقم 18: دائرة نسبية توضح الأهداف المراد تحقيقها والمخطط لها من قبل المدربين
93	الشكل رقم 19: دائرة نسبية مدى تحقيق الأهداف و الغايات المسطرة و المخطط لها من قبل المدربين.
94	الشكل رقم 20: تكرارات المدربين حول ما اذا كان التخطيط مهم لنجاح العملية التدريبية.
95	الشكل رقم 21: دائرة نسبية توضح مدى تأثير التخطيط على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
96	الشكل رقم 22: دائرة نسبية توضح مدى رضا المدربين بالظروف المادية الخاصة بناديهم.
97	الشكل رقم 23: دائرة نسبية توضح مدى توفر الوسائل البيداغوجية على مستوى النوادي
98	الشكل رقم 24: دائرة نسبية توضح مدى امتلاك النادي للسبونسور
99	الشكل رقم 25: دائرة نسبية يوضح مدى توفر النادي على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال .
100	الشكل رقم 26: دائرة نسبية توضح مدى وجود ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال ام لا
101	الشكل رقم 27: دائرة نسبية توضح مدى تلقي المدربين أجورهم المالية في أوقاتها المحدد

ملخص الدراسة:

يتمثل عنوان الدراسة في التخطيط الرياضي و علاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، و تهدف الدراسة كهدف عام لمعرفة دور التخطيط الرياضي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ،فيما تتمثل الأهداف الجزئية لدراستنا في معرفة دور وأهمية خبرة المدرب و مدى مساهمتها في العملية التدريبية في كرة القدم ، كذلك دراسة فاعلية التخطيط في التدريب الجيد كطريقة حديثة في تنمية القدرات لدى لاعبي كرة القدم ، إبراز دور الوقت في عملية التخطيط و مدى أهميته في الرفع من مستوى الأداء الرياضي ، إبراز مدى أهمية الإمكانيات المادية و الوسائل البيداغوجية في نجاح تنفيذ عملية التخطيط الرياضي و إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف التكوين لدى ناشئ كرة القدم ، جعل الدراسة مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

تتكون العينة من خمسة عشر مدريا ، لقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية ، و قد تم استخدام أدوات منها الدراسة النظرية التي تم فيها الاستعانة بالمصادر و المراجع و الكتب و كذلك المقابلة الشخصية مع بعض المدربين و كذلك الوسيلة المتمثلة في الاستبيان (الاستمارة) و بعد توزيعها على أفراد عينة البحث توصلنا إلى بعض الاستنتاجات تتمثل أهمها في أن الخبرة في التخطيط لها دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي ، إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي من خلال اكتساب مهارات في كرة القدم والرفع من أداء الممارسين و كذلك مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من الأداء الرياضي ، جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف ، يرى أغلب المدربين أن توفر الإمكانيات المادية والبشرية ترفع من مستوى الأداء الرياضي ويؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء الرياضي و حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة.

و من الأسباب التي تعرقل المهام هي انعدام العتاد و الملعب المهيأ و مشكل تنظيم المنافسات وضيق الوقت ... إلخ.

ومنه نستنتج أن التخطيط من الأساليب الناجحة للوصول إلى التكوين الجيد ، بحيث يجب توفير كل الظروف حتى يكمل هذا الأسلوب بنجاحاته ، و من أهم الاقتراحات هي الاستفادة من خبرات المدربين في تكوين ناشئ كرة القدم ، و كذلك الاعتماد على التخطيط الناجح و هذا بعد تسطير الأهداف ، و المرحلة العمرية أقل من 17 سنة تناسب أكثر في عملية تطوير التكوين في كرة القدم، و كذلك يجب مراعات كل الجوانب البدنية و المهارية و التخطيطية و النفسية في عملية التكوين .

Résumé:

Le titre de l'étude est la planification sportive et sa relation avec la performance sportive chez les joueurs de football de la catégorie des lions, et l'étude vise comme objectif général de connaître le rôle de la planification sportive dans l'amélioration de la performance sportive des joueurs de football de type lions, tout en les objectifs partiels de notre étude sont de connaître le rôle et l'importance de l'expérience de l'entraîneur et l'étendue de sa contribution au processus de formation dans le football, ainsi que d'étudier l'efficacité de la planification d'un bon entraînement en tant que méthode moderne de développement des capacités du football joueurs, soulignant le rôle du temps dans le processus de planification et son importance dans l'élévation du niveau de performance sportive, soulignant l'importance des capacités matérielles et des moyens pédagogiques dans le succès de la mise en œuvre du processus de planification sportive et la recherche de la solution appropriée au problème de la faiblesse formation en football juniors, a fait de l'étude une référence adjointe pour les chercheurs dans le domaine du sport.

L'échantillon est composé de quinze formateurs, l'échantillon de recherche a été choisi de manière intentionnelle et des outils ont été utilisés, y compris l'étude théorique dans laquelle des sources, des références et des livres ont été utilisés, ainsi qu'un entretien personnel avec certains formateurs, ainsi que les méthode représentée dans le questionnaire (formulaire) et après sa distribution Sur les membres de l'échantillon de recherche, nous sommes parvenus à quelques conclusions, dont la plus importante est que l'expérience en matière de planification a un rôle dans l'élévation du niveau de performance sportive. et suffisamment de temps pour l'entraînement aide à élever le niveau de performance sportive en acquérant des compétences dans le football et en augmentant la performance des pratiquants, ainsi que le niveau de La planification de l'entraîneur aide à élever le niveau de performance sportive, la plupart des entraîneurs font confiance au processus de planification en l'entraînement et l'écriture des objectifs, la plupart des entraîneurs estiment que la disponibilité des capacités matérielles et humaines élève le niveau de performance sportive et affecte grandement le processus de planification à

l'entraînement et de là sur la performance sportive et selon les avis des entraîneurs Les conditions entourant le club sont défavorables.

Parmi les raisons qui entravent les tâches figurent le manque de matériel, le stade préparé, le problème d'organisation des compétitions et le manque de temps...

Et nous en concluons que la planification est l'une des méthodes réussies pour atteindre une bonne formation, de sorte que toutes les conditions doivent être réunies pour que cette méthode soit couronnée de ses succès .La tranche d'âge inférieure à 17 ans est plus appropriée dans le processus de développer l'entraînement au football, et tous les aspects physiques, techniques, de planification et psychologiques doivent être pris en compte dans le processus de formation.

حقك حقه

مقدمة

مقدمة:

الرياضة من أهم الأنشطة التي يجب على الجميع ممارستها كأسلوب حياة وبشكل دائم، وعدم جعلها مرتبطة بزمان معين؛ إذ يُمكن ممارسة الرياضة يوميًا بطرق بسيطة عن طريق المشي أو الجري أو ممارسة بعض الحركات الرياضية الخفيفة بطريقة مسلية وممتعة، فالرياضة عندما تكون جزءًا هامًا في النشاط اليومي تمنح الجسم فوائد كثيرة ويعتاد عليها حتى يتعلق بها ولا يستطيع تركها لما تحققه من أثرٍ إيجابي على رشاقة الجسم بشكلٍ عام ولياقته، فالرياضة نعمة عظيمة وبإمكان الجميع البدء بها بكل سهولة .

وتُعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية عبر العالم أجمع؛ فهي تحتل أكبر عددٍ من المُتابعين وأكبر عددٍ من اللاعبين الذين يمارسونها فبحسب تقارير اتحاد الكرة الدولي بلغ عدد اللاعبين الذين يُمارسون هذه اللعبة في نهاية القرن العشرين حوالي 250 مليون وما يزيد عن 1.3 مليار مُتابعٍ ومُتفرجٍ، وتعتبر رياضة كرة القدم رياضةً في متناول الجميع حيث يُمكن مُمارستها في أماكن مختلفة كالصالات الرياضية، والملاعب الرسمية، أو حتى الشوارع، أو الحدائق أو غيرها العديد من الأماكن الأخرى .

و كرة القدم رياضة يتوجب على ممارسيها التدريب بشكل مستمر و يعرف التدريب عموماً بأنه عملية تهدف الى " رسم سيناريو " للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات التنافسية مشمولاً بقدر وافر من الحلول التي تمكنه من استغلال الكرة استغلالاً أمثل والوصول إلى غاياته وهي الفوز و الغلبة الفنية كما يعتبر التدريب في مجال كرة القدم عملية تربية " مخططة " مبنية " على أسس علمية أهدافها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية.

ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية "المنظمة والمخططة" والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة يتم "التخطيط" لها من قبل المدربين تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق .

لم يعد خافيا ان التخطيط قد اصبح جزءاً اساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الان اكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا ، اذ لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ ، بل اصبح يخطط ، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه .

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ، فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي . (المجد ؛ 1997) ..

و يعد التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية ، إذ أصبح في الآونة الأخيرة عنصراً هاماً في قاموس اهتمام المختصين في التدريب الرياضي ، و يذكر حنفي مختار أن التخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية و المدونة التي يضعها و يرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير و تقدم الحالة التدريبية عند اللاعب و عند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات . (حنفي مختار ، 1990 ، ص332) .

و من هنا كان الانطلاق لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم و كذا تأثيره على الرفع من مستوى الأداء الرياضي و اقتصرت دراستنا على فئة الأشبال و لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على وضع الدراسة في إطارين هما الإطار النظري و الإطار التطبيقي من خلال الخط التالية :

- الجانب النظري : و تم تقسيمه إلى 03 فصول هي :
 - الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي .
 - الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم .
 - الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية .

الجانب التطبيقي : و تم تقسيمه إلى فصلين و هي :

- الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة .
- الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الجانبة التمهيدية

1- الإشكالية:

لم يكن التدريب في بدايات انتشار لعبة كرة القدم بالأمر المهم بين الفرق الأولى ، فكان الاتفاق الجماعي و كما يقال (التقسيمية) قبيل المباراة و على أساسه ينظم الفريق طريقة لعبه و توزيعه على أرض الملعب ، إلى أن أصبح قائد الفريق الكابتن يتولى هذه المهمة فيوزع الأدوار بين اللاعبين بحكم خبرته و دوره القيادي و إجادته للحنكة و النظرة الفنية أثناء المباراة ، و بعد أن رأى البعض جدوى أن يكون هناك مسؤول عن الفريق ينظم الفريق و يضع التشكيلة و يركز اللاعبين بدأت نشأة المدرب و شيئا فشيئا أصبح المدرب أحد أركان اللعبة الأساسية بل هو العقل المدبر للفريق و الذي يتحمل مسؤولية تراجع فريقه و يقف خلف الانجازات على حد سواء .. أصبح التدريب في عالم كرة القدم أمر بالغ التعقيد يستدعي أن يكون الشخص (المدرب) ملّم علميا و فنيا كي يستطيع الاستمرار في مهنة المصاعب و الملايين و الشهرة و الانتقاد و النجاح و الفشل ...

و عند التفكير قليلا نجد أن من ضمن المنطقي و المعقول أنه الوصول إلى النجاح و نتائج جيدة يتطلب عمل و جهد كبيرين ، و هذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل و يجب أن تكون هناك تخطيطات و حسابات مسبقة ، و بمعنى آخر نقول أن العمل المدروس و المخطط له جيدا لا ينتج عنه إلا هدفا جيدا . و منه فإن الأداء الرياضي الممتاز أو الجيد لا بد له من تخطيط مدروس وفق مبادئ علمية و مسبق يعمل به المدرب .

فالتدريب الرياضي قائم و مرتبط بالعديد من العناصر و العمليات الأساسية منها عملية "التخطيط" فهذا الأخير يجعلنا نتنبأ بما سيحدث مستقبلا ، فهو " التنبؤ إلى أبعد بجميع ردود الأفعال و أخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة و بالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ " (محمد محمود موسى ، 1985 ، ص107)

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

(1985 ، ص108)

ويقول " Kockooshken " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية " إن التنبؤ في

الجانب التمهيدي

مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيس ي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة".

و في دراستنا لهذا الموضوع أثار فضولنا التساؤلات التالية:

الإشكالية العامة :

- هل للتخطيط في التدريب الرياضي دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى صنف الأشبال في كرة القدم ؟

-الإشكالية الجزئية_:

- هل لخبرة المدرب تأثير في نجاح العملية التدريبية ؟
- هل الوقت من العوامل الواجب اتخاذها بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- هل مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي ؟
- هل نقص الإمكانيات المادية و البشرية يعيق عملية التخطيط في التدريب الرياضي ؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

للتخطيط الرياضي دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

الفرضيات الجزئية :

- خبرة المدرب لها تأثير في نجاح العملية التدريبية .
- الوقت من العوامل الواجب اتخاذها بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي .
- مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- نقص الإمكانيات المادية و البشرية من أبرز العوامل المعيقة لعملية التخطيط في التدريب الرياضي

الجانب التمهيدي

3- أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي : معرفة دور التخطيط الرياضي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

الأهداف الجزئية :

- معرفة دور و أهمية خبرة المدرب و مدى مساهمتها في العملية التدريبية في كرة القدم .
- دراسة فاعلية التخطيط في التدريب الجيد كطريقة حديثة في تنمية القدرات لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز دور الوقت في عملية التخطيط و مدى أهميته في الرفع من مستوى الأداء الرياضي .
- إبراز مدى أهمية الإمكانيات المادية و الوسائل البيداغوجية في نجاح تنفيذ عملية التخطيط الرياضي.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف التكوين لدى ناشئ كرة القدم .
- جعل الدراسة مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

4- أهمية الدراسة :

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى المراهقين، وهو عبارة عن دراسة تتجلى أهميته فيما يلي :

- ✓ فتح آفاق جديدة للبحث والدراسة لطلبة المعهد.
- ✓ إبراز قيمة وأهمية التخطيط كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم للمراهقين.
- ✓ التعرف على الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم .
- ✓ التعرف على كيفية التعامل مع الفئة العمرية قصد إكسابهم الأداء الرياضي الجيد.
- ✓ إثراء المكتبة الجامعية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5- أسباب اختيار الموضوع :

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع لعدة أسباب تتمثل في :

الجانب التمهيدي

- ❖ معرفة دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
 - ❖ محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.
 - ❖ تبيان الاثر الإيجابي للتخطيط في تطوير مستوى كرة القدم .
 - ❖ كون فئة الأصاغر والأشبال هي مستقبل كرة القدم الجزائرية.
 - ❖ ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.
 - ❖ تسليط الضوء على أهمية التخطيط لدى الفئات الصغرى في ظل التطورات الحالية.
- 6- تحديد مصطلحات الدراسة :

-كرة القدم(1):

- ❖ لغويا : كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية ، و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة فتسمى "soccer" (رومي جميل، 1986، صفحة 05)
- ❖ اصطلاحا : " هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف، و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف". (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998 ، ص 09)
- ❖ إجرائيا : كرة القدم هي لعبة جماعية تقام بين فريقين ، كل فريق مكون من 11 لاعبا ، بواسطة كرة مصنوعة من جلد منفوخ تلعب عن طريق الرجل ، قوانينها تسمح فقط للحارس لمس الكرة بيده داخل المنطقة المخصصة لذلك ، تتم هذه اللعبة في ملعب مستطيل الشكل ، مدتها 90دقيقة.

-التخطيط (2):

- ❖ لغة : تُعدُّ كلمة التخطيط مصدراً للفعل (خَطَّطَ)، يُقال: خَطَّطَ، يُخَطِّطُ، تَخَطَّطَ، فهو مُخَطِّطٌ، واسم المفعول منه مُخَطَّطٌ؛ إذ يُقال: يُخَطِّطُ مَشْرُوعاً خَاصّاً بِهِ؛ أي يَهَيِّئُهُ ، وَيَضَعُ لَهُ خُطَّةً، كما

الجانب التمهيدي

يُقال: حَطَّطَ طَرِيقًا؛ أي وَضَعَ لَهَا حُطُوطًا، وَحُدُودًا، والتخطيط لغة يعني: وَضَعَ حُطَّةً مدروسة للنواحي الاقتصادية، والتعليمية، والإنتاجية، وغيرها، تُنفَّذ في أَجَلٍ محدود . (الوسيط، ط1 ، البدر للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، ص105)

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

❖ **إجرائيا** : من خلال ما سبق، فإنه يمكن استنتاج أنّ التخطيط هو: عملية منهجية تتم ضمن إطار استراتيجي، وبشكل منهجي يهدف إلى تحديد المبادئ، والأهداف، والأولويات، وبما يضمن التفكير في ما سيكون مُستقبلاً.

الأداء الرياضي (3) :

❖ **لغويا** : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته و مسؤوليته .

❖ **اصطلاحا** : هو ثمار العمل المتواصل لأي رياضي يسعى إلى التميز ، فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي يتميز أداءه في جميع النواحي البدنية و التقنية و النفسية ، فالأداء و المهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي .

❖ **إجرائيا** : الأداء الرياضي مصطلح مرتبط بتوفر الإمكانيات و الأجواء الملائمة للعمل و التحضير قصد الرفع من أداء الرياضي و هذا يمكن تخليصه في أن كلما كان العمل و التحضير وفق طرق و مبادئ علمية كلما زاد الأداء الرياضي .

المراهقة (4) :

❖ **لغة** : تشتق كلمة المراهقة من الفعل "راهق" ومعناه هو الاقتراب من الشيء حيث تعد كلمة "فرهقته" أي "أدركته" وكلمة "أرهقته" أي "دانيته" أما كلمة "رهقت الشيء رهقا" أي "قربت منه".

الجانب التمهيدي

❖ **اصطلاحاً** : المراهقة تعتبر فترة من الزمن في حياة الإنسان وتمتد هذه الفترة من نهاية الطفولة إلى بداية سن البلوغ، وتتسم بوجود العديد من التغيرات الجسمانية والعقلية ووجود تغيرات انفعالية واجتماعية كبيرة.

❖ **إجرائياً** : هي المرحلة التي تكون بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ والرشد وعادةً ما تبدأ تبدأ من عمر 11 سنة إلى عمر 20 سنة، ويمر الإنسان في هذه المرحلة بتطور ونمو فسيولوجي واجتماعي وعقلي ونفسي ويعيش في هذه المرحلة العديد من الصراعات والمشاكل النفسية، وذلك بسبب التحول الكبير الذي يمر به الإنسان خاصةً الصراع الذي يعيشه المراهق بين تحقيق الذات وبين الاستقلالية أو البحث عن هويته الشخصية.

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة تحصلنا على دراسات ومواضيع مشابهة لدراستنا وجدنا ما يلي :

-الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة : "دور التخطيط الاستراتيجي في تحسين وتطوير الممارسة في كرة القدم الجزائرية".

-نوع الدراسة : مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب وتحضير بدني .

-من إعداد الطلبة: -زواغي ادريس /-موجاري عبد الرؤوف.

-الدفعة: 2014/2013 جامعة العربي بن مهدي -أم البواقي-

-إشكالية البحث: -"هل هناك ايمان بيداغوجية المشروع والتخطيط على المدى البعيد لدى القائمين عموماً على كرة القدم الجزائرية لتحسين والنهوض بها؟"

-الفرضيات المقترحة:

- لا تعتمد الفرق الجزائرية على منهجية عمل وبيداغوجية المشروع.

الجانب التمهيدي

- لم يتلق المسيرون تكوينا علميا في التسيير.
- لا يعتمد المدربون على تخطيط وبرمجة التدريب على المدى البعيد.

-الوسائل المستعملة للدراسة:

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

-النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- القائمون على الفرق الرياضية الجزائرية لا يعتمدون على منهجية عمل مبنية على بيداغوجية المشروع.
- المسيرون لم يتلقوا تكوينا علميا في التسيير الرياضي ولا يؤمنون به.
- المدربون لا يعتمدون على تخطيط وبرمجة التدريب على المدى البعيد .

الدراسة الثانية:

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

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

من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون. المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر، الدورة: 2001/ 2000

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

الفرضيات المقترحة:

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

الجانب التمهيدي

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. كذلك لكون الموضوع المقترح يعتمد على آراء المدربين و كذا اللاعبين ، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

-التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.

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

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة : " التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الفلسطينية لقطاع البطولة." "

رقم الإيداع : 8343 /2004 بجامعة الإسكندرية.

من إعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة.

كانت الإشكالية كما يلي : "هل قامت الاتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة

بتطبيق التخطيط و عناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة؟"

أما النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة و عدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني.
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا.

الجانب التمهيدي

- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالاتحاد عن المؤهلين علميا.
- عدم مسؤولية وزارة الشباب و الرياضة الفلسطينية و اللجنة الاولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط .
- الاتحاد الرياضي و عدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الاتحاد.
- عدم وجود ملاعب مفتوحة و منشآت رياضية و حملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحاديات الرياضية الفلسطينية.

أما العينة المختارة فكانت العينة العمودية و قد اشتملت على:

رؤساء و أعضاء مجالس إدارات الاتحادات الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها (52عضو) عدد الاتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية.

الدراسة الرابعة :

نوع الدراسة : أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

دراسة ميدانية لأندية : رابطة الوسط و الجهوي الأول (وسط).

من إعداد الطالب : عتاب ابراهيم.

معهد التربية البدنية و الرياضة سيدي عبد الله - جامعة الجزائر -دفعة 2008/2009

إشكالية البحث:

❖ ماهي أسباب الرئيسية لعدم الاستقرار في الأداء و النتائج ؟

❖ هل عدم الاستقرار في الأداء و النتائج راجع إلى إمكانيات المدربين المحدودة ؟

الجانب التمهيدي

الفرضيات المقترحة:

- 1- سوء تكوين المدربين و تغييرهم هو السبب في تذبذب الأداء و النتائج.
- 2- نقص الموارد المالية و المادية تؤثر على مستوى أداء اللاعبين و نتائجهم.
- 3- قدرات اللاعبين المختلفة و مكان إقامة المباريات هي السبب في عدم استقرار الأداء و النتائج.

الوسائل المستعملة في الدراسة:

-اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال الطريقة الاستجابية و ذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين و التي استعملت استمارة واحدة فقط.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- ❖ توفر الموارد المالية و تقسيمها بين الفرق الرياضية بالمساواة.
- ❖ ادارت الدورات التكوينية للمدربين الغير المؤطرين.
- ❖ تسخير و تسهيل الإجراءات اللازمة من طرف الفيدرالية.
- ❖ وجوب تسطير تخطيط طويل المدى .

الدراسة الخامسة:

عنوان الدراسة : مكانة التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة: النمى بوزيد , حدباى احمد.

قسم الإدارة و التسيير الرياضى - جامعة المسيلة-

الجانب التمهيدي

و كانت الإشكالية على النحو التالي:

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

أما فرضيات الدراسة المقترحة:

❖ يمكن التخطيط الاستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

❖ يمكن التخطيط الاستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة : استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي و من الأدوات

استمارة الاستبيان لجمع البيانات و المعلومات . و طبقت على عينة مقدارها 7 مشرفين و دامت الدراسة شهر أفريل 2014.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

❖ إمكانية تطبيق التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

❖ و أهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.

❖ و أهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

8- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح لنا ان ليس كل الدراسات أجريت داخل الجزائر(دراستين في الجزائر و أخرى في مصر) ، اختلفت في مكان اجرائها، اما من حيث الزمان أجريت جميع الدراسات في المجال الزمني المصور بين عام(2000 إلى غاية 2014) أما دراستنا ستكون بحول الله في عام 2022.

الجانب التمهيدي

قد استعمل في الدراسات المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المطابق والموافق لدراستنا، أما أدوات جمع المعلومات المستخدمة فتمثلت في الاستبيان وشملت عينات هذه الدراسات المدربين و اللاعبين و كذلك المسيرين و أعضاء الفرق .

ومن خلال ما تم عرضه نجد ان جميع الأهداف التي سعت الدراسات السابقة لتحقيقها تصب في منحى دراستنا ، وفي ضوء العرض والتحليل للدراسات السابقة قد أثار السبيل لنا من الوقوف على الكثير من المعالم والتي أفادت الدراسة الحالية حيث نلخصها كما يلي:

- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة والأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل بيانات الدراسات السابقة ومساهمتها في اختيار الأساليب الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة .
- القدرة على اختيار عينة البحث الحالي والتي تشمل المدربين .
- تكوين تصورا واضح حول كيفية العمل في هذه المذكرة .

الجانب النظري

الفصل الأول :

التخطيط في التدريب الرياضي

تمهيد:

يعتبر التخطيط في وقتنا الحاضر أساس في بناء أي تخطيط كان سواء في الجانب العلمي أو في الجانب الرياضي.

و منه يعتبر التخطيط العلمي بحد ذاته ثغرة من ثغرات الانجازات الرياضية، و في العصر القديم يعتبر التخطيط من ضروريات الحياة للإنسان القديم، بأن يفكر بما يوزعه للغد و بالتالي يكون مجبرا على توزيع و تنظيم موارده بين حاجاته الاستهلاكية الآتية، و مواجهة أي طارئ في المستقبل. مع مرور الأزمنة و التاريخ ها هو التخطيط يذهب إلى الرياضة و أنواعها.

بحيث يعتبر الأساس في بناء أي فريق أو لاعب ، و لا يعني استعمال التخطيط لفترات طويلة بل يستعمل لفترات قصيرة أيضا و هذا لصفات الوصول الى الانجاز الرياضي في أي نوع من الرياضة ، فالتخطيط وسيلة لتحقيق هدف من مجموعة أهداف أو تحقيق جميع الأهداف الموضوعه إذا أمكن ذلك.

يعتبر التخطيط أفضل طريقة للمدرب للخروج في الأمان و هذا بالتخطي كل المشاكل و العوائق التدريبية، و هذا لصفات التطور المستمر للمستوى، و يجعل المبتدئين قادرين على الوصول إلى أحسن النتائج في المستويات العالية.

مع مراعاة جميع الجوانب و الأسس العلمية في بناء أي تخطيط سواء طويل المدى أو قصير المدى. و هذا مع التقدير من طرف المدرب في استعمال أحسن طرق و الوسائل جلب إمكانيات الرياضي أو ناشئ كرة القدم.

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

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 غامضة في الذهن والعكس. (محمد محمود موسى، 1985، ص104)

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

2- مفهوم التخطيط :

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

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

أ- يعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص16-17)

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

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

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

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى : (احمد عبد العزيز ، 1996/1995 صفحة 51)

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه.
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، إنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية.

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 .

3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي:

يعرف التخطيط في المجال الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات ،وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات الحقيقية سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ، خاصة إذا تم القياس

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و أدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات ، و ذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات و ما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي .

4- أنواع التخطيط الرياضي :

1-4 / التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي:

(القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي).

أولاً: القسم الإعدادي

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

ثانياً: القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري و الخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

ثالثاً: القسم الختامي:

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

4-2/ التخطيط الأسبوعي:

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

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعياً من 4 -5 وحدات تدريبية للمبتدئين و6 - 8 للمتقدمين و 7-8 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين واعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علماً أن اللاعب قد يكون قادراً على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.

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

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

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

4-3/ التخطيط الشهري:

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

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط. ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع، إن ذلك يتأثر بنوع شدة وحجم التمارين التي تنفذ بقبالية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي .

4-4/ التخطيط السنوي:

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

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما:

أولا: النواحي النظرية وتتضمن:

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

ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية .

- عدد أيام الراحة

- حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).

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

5- مبادئ التخطيط في المجال الرياضي :

لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن

يقوم بعملية التخطيط :

5-1/ تحقيق الهدف:

- يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعية ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر.

5-2/ العلمية:

يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء و الصحة العامة والاختبارات والمقاييس والطب الرياضي.

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

3-5/ البيانات و المعلومات الصحيحة:

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

5- 4/ الواقعية:

يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

5-5/ الشمول:

يجب أن تتسم الخطة بالشمول، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب (البدنية و المهارية والخطوية والنفسية والعقلية والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.

5-6/ التدرج:

يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.

5-7/ المرونة : يجب أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين و تطوير الخطة بصفة مستمرة.

5-8/ الاستغلال الامثل للإمكانات:

يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدييره من موارد.

5-9/ التنسيق:

يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط.

5-10/ المشاركة الجماعية:

يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

5-11 / الاقتصادية:

توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي .

6- خصائص التخطيط الناجح في الرياضة:

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

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

-أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.

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

النقاط الهامة.

-كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط.

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

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

الغير أكيدة واحتمالات التغيير .

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

التخطيط

-توفر العمق والجوهريّة في التخطيط والابتعاد عن السطحية.

-أن يتم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.

-توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان (الاقتصادية). (د/ مقتي إبراهيم، مرجع سابق ص: 28/29)

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

7- أهمية التخطيط الرياضي :

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

7-1 / تسهيل عملية الرقابة :ترجع أهمية التخطيط في هذا المجال إلى أن المدير لا يمكنه متابعة أعمال مرؤوسيه بدون أن يكون لديه أهداف مخططة وعلى ضوءها يمكن التعرف على مستوى الإنجاز بالمقارنة بهذه الأهداف (د/ مروان عبد المجيد براهيم،ص99)

7-2 / الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل: يساعد التخطيط على تحديد أكثر الوسائل والعمليات كفاية لتحقيق الهدف وبذلك يؤدي إلى تخفيض التكاليف ويمكن ملاحظة اقتصاديات التخطيط في مجال الإنجاز.

7-3/ التركيز على الأهداف:

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

7-4 / مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير:

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

8- مقومات التخطيط:

8-1 / سلالة العوامل المؤثرة الخارجية والداخلية:

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

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

ب- العوامل الاجتماعية: وهي الأفراد أو المجتمع ومشت العادة لكن هذا التخطيط والتفاعل معه.
ت- العوامل السياسية: وهي مدى تأثير العوامل السياسية في طبيعة التخطيط والنشاطات التي تحققها وتأثيرها.

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

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

8-2/ الخطط الفعال:

ويعتبر الفرد الذي يقوم بالتخطيط من أهم مقومات عملية التخطيط ولذلك يجب أن يتصف بمجموعة أساسية من الصفات، ويكدر تحقق هذه المواصفات فيه بقر اقترابه من التخطيط الفعال ومن هذه

المواصفات (عبد الفتاح أسباب حسين ، 1995 ، ص 13) :

أ- الالتزام بالمبادئ والقيم: وهذا الأمر أساسي جدا لكي تسير خطوات عملية التخطيط من حيث أهدافها

وسياستها، و إجراءاتها وسائر خطواتها. وفق القيم والمبادئ الخاصة بالمؤسسة ولا تتعارض معها.

ب- العلم المتخصص: لابد وأن يكون المخطط على علم كافي بالموضوع، والذي يقوم بالتخطيط له فيعرف ما هي الأهداف الجديدة في هذا الموضوع .

ج- اتساع دائرته المعرفية: بحيث أن يكون المخطط تزرية كبيرة ورعاية بكثير من المعارف والعلوم لمالها

من أثر في وضعه للمخطط وخاصة إذا كان تيدا وضوائها لها علاقة متداخلة مع أمور أخرى.

د- حسن التوقع: ويعد هذا الأمر من العناصر الأساسية المخطط لما تتطلبه عملية التخطيط من تنبؤ

وتوقع مناسب ومنطقي للمستقبل، ولا يعني هذا إطلاق توقعاته وتحقيقها ولكن التوقع المناسب للأمور قد

يضع لها مؤشرات في الواقع الحالي بما يحقق فاعلية التخطيط. (عثمان مجد غنيم، مرجع سابق، ص 44)

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

9- مؤشرات التخطيط في المجال الرياضي :

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

9-1/ الحمل:

- أ- عدد أيام العمل (التدريب، المنافسة).
- ب- حجم ساعات العمل.
- ت- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني، التكتيكي، النظري.

9-2/ الكثافة:

- أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى.
- ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة.

10- معوقات التخطيط في علم الاجتماع الرياضي:

10-1/ التغيرات في البيئة الداخلية والبيئة الخارجية: حيث أن هذه التغيرات تجعل عملية التخطيط الرياضي ضمن عمل الإدارة الرياضية عملية صعبة في ظل التغيرات المتعددة التي تشهدها الإدارة الرياضية، حيث أن ذلك يجعل الفرد الرياضي الإداري مضطر إلى قيامه بإجراء تعديلات على الخطط الموضوعية؛ وذلك للتكيف مع هذه التغيرات، ومن أهم الأمثلة على التغيرات في مجال الإدارة الرياضية لنادي رياضي أو جماعة رياضية (استقالة مدرب الفريق الرياضي، إصابة لاعب أساسي، مشاكل مادية غير متوقعة داخل النادي الرياضي)

10-2/ صعوبة التنبؤ بزمن المستقبل: حيث أن التخطيط يتعامل مع زمن المستقبل، حيث يتطلب درجة عالية من دقة التفكير بالمستقبل، حيث أنه يتم في ظل حالة عدم التأكد من الشيء، حيث أن هذا يتطلب قدرات ومهارات خاصة لدى الأفراد المخططين في الإدارة الرياضية.

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

10-3/ تكاليف التخطيط: حيث إن التخطيط الناجح يحتاج إلى إمكانيات مادية وبشرية، كما يحتاج أيضاً إلى أخذ الاستعانة بخبراء ضمن المجال المراد التخطيط له، وذلك يعمل على زيادة الأعباء المادية على المؤسسة الرياضية.

10-4/ مقاومة التخطيط: حيث أن بعض الأفراد العاملين داخل المؤسسة الرياضية يرون أن التخطيط هو مضيعة للوقت، ولا يوجد حاجة له.

10-5/ عدم الالتزام بالتخطيط: حيث يتجلى على المؤسسة الرياضية في حالة نصاب الاهتمام الإداري الرياضي على المشاكل الرياضية، حيث أنه يتجاهل الفرص التي تحدث في المستقبل والتي يمكن استغلالها عن طريق التخطيط الرياضي السليم.

10-6/ ضعف المهارة اللازمة للتخطيط: حيث أن ذلك يُشكّل عائقاً أمام عملية التخطيط الرياضي خلال وقت التنفيذ. (<https://e3arabi.com>)

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

الخلاصة :

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

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

الفصل الثاني :

الأداء الرياضي في كرة القدم

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

تمهيد:

ان الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل لأي رياضي يسعى إلى التميز، فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي تميز أداءه في جميع النواحي البدنية و التقنية و النفسية و كذا التكتيكية ، فالأداء و المهارة عاملين خارجين عن نطاق الرياضي .

و لتحقيق نتائج إيجابية لأي فريق يجب بالدرجة الأولى إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف ، و هذا يعتمد على الأسلوب العلمي الصحيح في القدرة على اختيار طرق التدريب المناسبة لإمكانات الفريق و التحضير النفسي و البدني الجيد للوصول بلاعبى الفريق لنتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

1- فسيولوجية الأداء الرياضي في كرة القدم :

لقد كان لاستخدام النظريات العلمية الحديثة للعلوم الأخرى تأثيره البالغ في تطور مستوى كرة القدم. حيث أدخلت الكثير من التغيرات والتعديلات على طرق التدريب المختلفة بشكل يتناسب مع قدرات أجهزة الجسم المختلفة ربما يضمن تطورات إيجابية في اتجاه متطلبات التدريب والمباريات البدنية و المهارية و الخطئية من النواحي الفسيولوجية من خلال استخدام معدلات القلب (النبض) وضغط الدم، والسعة الحيوية، ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم، فمن المعروف أن التدريب واستخدام الوحدات التدريبية اليومية من قبل اللاعبين تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية من أجل إطلاق الطاقة اللازمة لأداء اللاعب، وذلك بسبب زيادة نشاط الأنزيمات والهورمونات التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي . أن تطور مستوى اللاعب يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته الفسيولوجية الهوائية واللاهوائية وعلى مدى إيجابية التطورات والتغيرات الكيميائية وبما يحقق تكيف أجهزة الجسم المختلفة بما يمكن لاعب كرة القدم لأداء أعلى وفضل مستوى ممكن. كما استفاد العديد من المدربين في تطبيق الاختبارات الفسيولوجية والقياسات الطبية باعتبارها جزءا مكملا لأي برنامج تدريبي في كرة القدم. حيث أصبح قياس الجهد البدني للاعب، وقياس مكونات اللياقة البدنية، هو الأساس الذي يعتمد عليه المدرب بهدف تنمية وتطوير الأداء البدني والمهارى والخطط، ومن خلال التعرف على تعريف علم فسيولوجيا الرياضة والذي يبحث في التغيرات و التكيف الذى يحدث في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة القيام بالجهد البدني. عن طريق الاشتراك في النشاط الرياضي وهذا يعنى أن هذا العلم يهتم بدراسة وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من حيث وظيفة كل خلية وصولا إلى وظائف الجسم ككل .وكيفية قيام الجسم بوظائفه عند أداء الجهد البدني والعمل على ملاحظة التغيرات التي تحدث لهذه الأجهزة ودراستها، كزيادة سرعة التنفس، وزيادة سرعة ضربات اللب، زيادة إفراز العرق، ارتفاع درجة الحرارة . هذا فضلا عن التغيرات الداخلية الأخرى الناتجة عن أداء الجهد البدني والتي لا يمكن ملاحظتها وكشفها إلا بعد إجراء الفحوصات والاختبارات الفسيولوجية والطبية المتخصصة، وفي ضوء ما ذكر فان هناك علاقة متينة وقوية جدا بين علم الفسيولوجيا والتدريب في كرة القدم، وذلك نتيجة لاهتمام علم الفسيولوجيا بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم اللاعب.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

نتيجة لأداء التدريب البدني والتي قد تؤدي لمرة واحدة أو نتيجة لاستمرار التدريب وتكرار الجرعات التدريبية لعدة مرات بهدف تحسين الاستجابات الجسمية وتنمية الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لدى لاعب كرة القدم. والوصول بالتالي إلى تطوير مستوى الأداء نحو الأفضل، من خلال عملية التكيف وذلك لأن التخطيط ووضع البرامج التدريبية وتشكيل حمل التدريب في كرة القدم بالشكل السليم كهدف إلى تحقيق عملية التكيف. والذي يعتبر اساس علم فسيولوجيا الرياضة، وذلك لن التكيف يحدث تحسنا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية فضلا عن كفاءة عمل العضلات. وانطلاقا من ذلك فان التدريب في كرة القدم يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، ومن الملاحظ بان هناك بعض المدربين الذين يبدو أن تدريباتهم بشكل متأخر، ولا يكون لديهم الوقت الكافي للتدريب بالشكل الذي يسمح لهم بدخول فترة المباريات وفق تكيف ملائم للاعبين ، فيحاول المدربون تحقق تكيف كامل في وقت قصير، وذلك من خلال قيام المدرب بالتخطيط لوضع البرنامج التدريبي بشكل عشوائي دون مهمة لطبيعة التكيف مما يؤدي إلى حدوث نتائج عكسية، لذا فان الأمر يستدعى من المدرب العمل على أحداث التكيف الملائم في تلك الفترة القصيرة من التدريب، وعليه فان التعرف على الحقائق والمعلومات الفسيولوجية وتطبيقها في التدريب وفق قدرات قابليات اللاعبين سوف يسهم في الارتقاء بمستوياتهم نحو الأفضل، وبالتالي نحو تطوير مستوى الأداء في كرة القدم. لذلك فان الامر يتطلب من مدرب كرة القدم ان يكون على معرفة تامة بالجوانب الفسيولوجية للاعب والتي تتعلق بمعدل ضربات القلب وسعة الرئتين الحيوية وقابليته الاوكسجينية لأنها الأساس في تطوير مستوى اللاعب ،وتكون معرفته الدقيقة بتلك المتغيرات عن طريق الاختبارات والقياسات الفسيولوجية والتي على كل مدرب ان يكون على اطلاع كامل بكيفية اجراء هذه الاختبارات والقياسات لأنها بالنهاية تشكل الاساس في وضع برنامجه التدريبي ، فكيف لنا ان نتصور مدرب كرة قدم لا يعرف ما هي متغيرات لاعبيه الفسيولوجية ولا مستوى تطوراتهم الوظيفية ، ثم نطلب من هذا المدرب ان يطور وينمي مستويات اللاعب . لذلك نحن دائما نوصي بضرورة فتح الدورات التدريبية التي تعتمد الطرق العلمية في تطوير مستوى المدربين حتى يكونوا بمستوى مسؤولية التدريب والارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الافضل ، وبالتالي تطوير مستوى الكرة ككل.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

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

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

2- طبيعة الأداء في كرة القدم

تعتمد طبيعة الأداء في كرة القدم على مدى جودة و كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية في كرة القدم بشكل صحيح وتوظيف تلك المهارات خططيا؛ والتي تشمل التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها. وتختلف طبيعة الأداء في كرة القدم ما بين العدو السريع بأقصى سرعة ممكنة الى التوقف السريع والمشي؛ وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء الى طبيعة سير المقابلة ونظرا لزيادة مساحة اللعب فان الامر يضع على التعب متطلبات بدنية عالية تملى عليه تغطية الملعب بسرعة عندما يحتاج موقف اللعب منه سواء كانت هجومية ام دفاعية.

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

وتتميز طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية الحركة كما يلاحظ في الجري او السباحة مثلا ولكن حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب وتغيرها كما تكون طبيعة الحركة واتجاه ومقدار القوة في الأنشطة وفقا لما يقابله اللاعب اثناء اللعب وليكون هناك اعداد سابق او

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

برمجة مسبقة للأداء وبناء على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من أعضاء الحس والسرعة في العمليات العصبية في أداء الاستجابة المناسبة للقيام بالواجبات الحركية حسب مواقف اللعب.

3- الجوانب الفسيولوجية و الانثروبومترية لانتقاء اللاعبين في كرة القدم:

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

4- بعض المواصفات النموذجية للاعب كرة القدم :

4-1/ القوة البدنية :

تعتمد رياضة كرة القدم بشكلٍ كبير على اللياقة والقوة البدنية للاعب؛ حيث إن اللاعب يحتاج إلى بذل مجهودٍ بدني كبير طوال فترة المباراة؛ والتي قد تستمر على مدار مئة وعشرين دقيقة في حال امتدت إلى الأشواط الإضافية، ولا بد أن يكون اللاعب قوياً وذو قدرة بدنية على أصعدةٍ مختلفة وليس فقط على صعيد اللياقة البدنية التي تُمكنه من الاستمرار في اللعب؛ حيث يحتاج اللاعب لتأدية العديد من الحركات الجسدية التي تتطلب قوةً بدنية؛ كالقفز، والتسديد، ومواجهة لاعبين آخرين. وتتضمن قوة اللاعب الجسدية اتسامه بالرشاقة والتوازن والسرعة، ويُعتبر امتلاك هذه الأمور من الأمور المهمة التي تُميز لاعباً عن آخر، وخاصة في المراحل المتقدمة من مسيرته الكروية.

4-2/ الصلابة الذهنية :

تُعتبر الصلابة الذهنية والقدرة على بقاء اللاعب مُتمتعاً بقدراتٍ ذهنية صافية من الأمور المهمة التي يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم، وتزداد أهمية هذا الأمر بانتقال اللاعب إلى مستويات لعبٍ أكثر احترافية، وهناك العديد من الأمور التي تنطوي تحت مفهوم الصلابة الذهنية للاعب؛ كامتلاكه للحافز

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

الذي يجعله يُصر على الوصول إلى مستوياتٍ مُتقدمة في هذه اللعبة، كما يجب أن يتمتع اللاعب بالقدرة على تقبل النقد والاستجابة للتعليمات والنصائح التي يصدرها المُدرب له، بالإضافة إلى امتلاكه للقدرة على تحمّل المسؤوليات التي تُلقى على عاتقه في هذه الرياضة؛ سواءً كان ذلك على أرض الملعب أو خارجه.

4-3/ اللعب الجماعي

تعدُّ المهارات الفردية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم أمراً ضرورياً ومميزاً بالنسبة له؛ ولكنها غير كافية لجعله لاعباً كاملاً، فالفرق التي تبحث عن لاعبين جدد تتطلع إلى لاعبٍ يمتلك صفاتٍ تُمكنه من العمل ضمن مجموعة بشكلٍ مُتجانس ومُتناعم بدون أن يكون وجوده عبئاً على تلك المجموعة التي يلعب ضمنها، ومن هنا تبرز أهمية امتلاك اللاعب واتصافه بقدرته على العمل ضمن فريق، ويُمكن تطوير مثل هذا الأمر من خلال مُمارسة اللعبة مع الفريق والتدريب على بعض الاستراتيجيات والتكتيكات التي تُعزز تفاهم الأشخاص ضمن المجموعة، ومن الأمور الأخرى التي يُنصح بها لتعزيز العمل الجماعي هو ممارسة أعضاء المجموعة لأنشطة مختلفة خارج نطاق اللعبة لتعزيز معرفتهم الشخصية ببعضهم البعض؛ كالذهاب في رحلات على سبيل المثال.

4-4/ الروح الرياضية

يجب أن يتّصف لاعب كرة القدم بالروح الرياضية التي تُمكنه من العمل بشكلٍ جيد ضمن مجموعة فريقه وتسمح له باحترام اللاعبين الآخرين في الفرق الأخرى، ومهما كان حجم التوتر الذي قد تصل إليه بعض المباريات؛ فإنه يجب على اللاعب أن يكون قادراً على ضبط أعصابه من أجل التركيز على مُمارسة اللعب النظيف الذي يخلو من التصرفات الانفعالية والكلام البذيء والذي يركز على تقديم أفضل ما لدى اللاعب، بل إن مفهوم اللعب النظيف يمتد ليشمل تقديم اللاعب المساعدة للاعب الفريق المنافس بعد ارتكاب أية أخطاء ضدهم.

4-5/ معرفة قواعد اللعبة:

يتوجب على لاعب كرة القدم معرفة قواعد اللعبة وكيفية مُمارستها بشكلٍ دقيق، فلا بُد أن يكون اللاعب على دراية تامة بمدّة المُباراة، ومكان وجود اللاعبين عند بدء المُباراة، بالإضافة إلى معرفة قوانين ركلات

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

الترجيح وكيفية تنفيذ ركلة التماس بشكلٍ صحيح، بالإضافة إلى التفريق بين الركلات الركنية، وركلات المرمى، وغيرها من أي قوانين أخرى في هذه الرياضة، ولا يكفي أن يكون اللاعب على علم بقوانين وقواعد اللعبة فقط، بل يتوجب عليه أن يكون مُدرِكاً لطبيعة مواقع اللاعبين في كرة القدم وكيفية تمركزهم واتخاذهم لمواقعهم وكيفية التصرف بطريقة صحيحة وفقاً لمجريات اللعب ووفقاً لطبيعة المركز الذي يشغله اللاعب.

4-6/ الذكاء والوعي الكروي:

يجب أن يتَّصف لاعب كرة القدم بالذكاء الكروي والرؤية الثاقبة التي تُمكنه من فهم مجريات اللعبة بشكلٍ كامل وفهم تكتيكاتها واستراتيجيتها المختلفة، ويُعتبر امتلاك مثل هذا الذكاء الكروي أمراً لا يأتي عبر التمارين اليومية التي يمارسها اللاعب، بل إنه أمرٌ يُمكن اكتسابه من خلال الخبرة المُتراكمة للاعب والتي يُمكن صقلها وزيادتها من خلال لعب المزيد من المباريات ومن خلال مُشاهدة المباريات التي تعرض أنواعاً مختلفة من الخطط التي تُطبق خلالها، ويشمل مفهوم الذكاء الكروي أو ما يُعرف بالوعي التكتيكي قدرة اللاعب على تقييم المخاطر وتقدير نتيجة القرارات التي قد يتَّخذها، بالإضافة إلى قدرته على تصوُّر وفهم مواقف اللعب وحركات اللاعبين والكرة وغيرها مما قد يحدث على أرض الملعب.

4-7/ امتلاك المهارات التقنية

يُعتبر امتلاك المهارات التقنية الأساسية من الأمور المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب رياضة كرة القدم، وتختلف هذه المهارات تبعاً لاختلاف موقع اللاعب على أرض الملعب؛ فعلى سبيل المثال يحتاج حراس المرمى إلى مهاراتٍ مختلفة عن تلك التي يجب أن يتقنها أي لاعب آخر في الملعب، ويبين الآتي بعضاً من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها اللاعب في كرة القدم:

التمرير: تعدُّ من أهم المهارات التقنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم؛ حيث إنها الطريق التي يتمكن من خلالها اللاعب نقل الكرة بشكلٍ صحيح إلى أي من زملائه في الفريق.

المراوغة: تجعل هذه المهارة اللاعب قادراً على التحرك بالكرة عبر ملعب المباراة وتجاوز لاعبي الفريق المنافس.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

التسديد: تُعتبر مهارة التسديد من المهارات المهمة التي يجب أن يُجيدها لاعب كرة القدم؛ لكونها تُعتبر الطريقة الرئيسية لتسجيل الأهداف في اللعبة.

حراسة المرمى: ترتبط هذه المهارة بمركز واحد من مراكز لاعبي كرة القدم وهو حارس مرمى الفريق الذي يُعدّ خط الدفاع الأخير لمنع دخول الكرة في الشبكة.

الشعور بالشغف تجاه اللعبة :

يُعتبر الشعور بالشغف والحب تجاه لعبة كرة القدم من الأمور المهمة التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم الذي يريد أن يصل إلى الاحترافية؛ فهذا الحب تجاه اللعبة يجعل اللاعب مُصمماً على المضي قدماً في هذه اللعبة ويجعله قادراً على تجاوز التحديات والعقبات التي قد تقف في طريق نجاحه وترك كل اللحظات السلبية والصعبة وراء ظهره. (<https://mawdoo3.com>)

5- عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم :

1-5 / اللياقة القلبية التنفسية:

وتعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي و الرئوي التنفسي و اللذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا للاستمرار في مزاولة النشاط البدني ، ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على انها قدرة الجهازين القلبي الدوري و التنفسي على اخذ الأكسجين من الرئتين و نقله ثم استخلائه من قبل خاليا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني و التخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من انتاج الطاقة، و تسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية او القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خاليا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي ، و الأكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشقه خلال اداء التمارين الهوائية ، و تعتبر القدرة الهوائية افضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية و يستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين .

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

5-2/ القوة العضلية:

وتعرف القوة العضلية بانها قدرة الفرد على بذل اقصى قوة ممكنة من مقاومة ما، وتعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة ، وتقاس عادة بتمارين الضغط او اختبارات القوة الثابتة اثارت تمارين زيادة القوة التي تؤدي الى زيادة في النسيج العضلي . اهتمام الكثير من المختصين في برامج تخفيض الوزن او التخسيس و ذلك لن الزيادة في النسيج العضلي يؤدي الى زيادة في الميتوكوندريا (بيت الطاقة) في الجسم و الذي يعتبر محرقة للدهون اثناء التمرن البدني متوسط الشدة و فوق المتوسط لمدة زمنية تزيد عن عشر دقائق ، حيث ان هذه المدة كفيلة بحث الخلايا الدهنية لطرح الدهون على شكل الجليسيريدات الثلاثية في الدم لاستخدامه كطاقة في العضلات .

5-3/ التحمل العضلي :

اما التحمل العضلي او الجلد العضلي يعرف على انه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات و لهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الاكسجينية اللازمة للانقباض العضلي و تقاس عادة بتمرين الجذع . من اشهر التمارين المتعلقة بتنمية القوة العضلية و التحمل العضلي هي تمارين رفع الأثقال سواء الأثقال الحرة او الثابتة (الأجهزة الثابتة) و التي ينصح بها للمبتدئين لثبات مسارها الحركي بما يضمن تدريب كامل للمدى الحركي للعضلة و ايضا لقلّة الإصابات الناتجة عن التمارين بالأجهزة الثابتة مقارنة بالحرّة .

5-4/ القوة :

يمكن تعريفها بأنها قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية أو المضادة له عن طريق بذل مجهود عضلي .

5-5/ التحمل :

يعرف "هارة" التحمل هو القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن، وصفة التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

5-6/ السرعة :

يعرفها "ماتيف" بأنها مجموع الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

5-7/ المرونة :

يعرفها "زاتسورسكي" بأنها مقدرة الفرد على أداء حركة بعمق واتساع كبيرين، وهي تعني قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

5-8/ الرشاقة :

يعرفها وجيه محجوب بأنها القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي . (يوسف الزم كماش- ص75 / 108 / 123/133/51)

6- التعلم الحركي :

إن التعلم الحركي هو جزء من التعلم العام وعليه فقد عرف (شمت 1999) التعلم الحركي "بانه مجموعة من العمليات المشاركة في التمارين او الخبرة وتقودنا الى تغيرات دائمة نسبيا في القدرة على الحركة" و أن التعلم الحركي ينتج اكتساب القدرة على الحركة و أداءها بمهارة عالية.

وهذا يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وقد عرفه (وجيه محجوب) " بانه تعليم الحركات والمهارات الرياضية مقرونا بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمدا على التجارب السابقة "

أما من وجه نظر علم النفس فقد اجمع علماء النفس مثل (كراتي، رايدر وغيرهم) بانه عملية اكتساب وتطوير وتثبيت للمهارات الحركية ، وكذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها حيث يرتبط التعلم ببناء وتطوير الشخصية الإنسانية ، وكذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات البدنية والتوافقية.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

إن التعلم هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتدريب المستمر والتصحيح الدائم . و إن التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي للفرد علما بانه يجب أن نفرص بين التدريب والتعلم إذا أن كالهما يخضعان الى مبداء التكرار ، فالتدريب هو تكرار الغرض منه تطوير وتحسين الصفات البدنية او الحالة الفسيولوجية للفرد بينما التعلم هو تكرار الحركة معينة يؤدي الجسم تغيير في التصرف الحركي أو السلوك الحركي .

7- مراحل التعلم الحركي :

يرى " محمد حسن علوي " أن مراحل تعلم المهارات الحركية لها أهمية خاصة في عملية و

إتقانها بحيث يمكنه استخدامها التدريب الرياضي إذ تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية وبدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، فهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات نفسية فانه ال يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة إتقان خطط اللعب المختلفة. (محمد حسن علوي : محمد نصر الدين : 1986 ، ص 58).

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية في ثالث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر منها في الأخرى وتتأثر بها ، وهذه المراحل هي:

-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمرحلة الحركية.

- مرحلة إتقان وثبيت المهارة الحركية.

7-1 / مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

إن التعرف الجيد من جانب الألعاب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع ، ويجب أن يكون الشرح اللفظي واضحاً ومناسباً مع المستوى الفكري للاعبين ، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات. (عصام عبد الخالق : 1992 ، ص 178).

عند تعلم مهارة حركية جديدة ، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماماً ، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جهة لا ضرورة لها ومن هنا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات الآتية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور و الفيديوها .

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة ومبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة ، ويزداد توافقهم العضلي والعصبي أثناء أداء اللاعبون للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

7-2 / مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب الرياضي وتحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وأجزاء ، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دور هام خلال عملية التدريب على المهارة الحركية . (مفتي إبراهيم حماد ، 1994 - ص 37-38)

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

إن المطلب الأساسي والرئيسي هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ حيث يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومشاورهم الفني ، ويمكن التركيز على أداء مهارة في مسارين متوازيين:

- تنمية المهارة من خلال التمرينات.

- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والكبيرة والمتوسطة.

7-3/ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال مولاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة.

إذا كان هدف المرحلة الثانية الوصول بالحركة إلى التوافق الدقيق ، فإن أهداف المرحلة الثالثة ، الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكنة ، حتى يثبت وتستقر الحركة وحتى تظهر بشكلها الآلي (أوتوماتيكية الحركة) وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب وبدون بذل جهد زائد ، وعلى ذلك يمكن تسمية تلك المرحلة بجانب مرحلة ثبات الحركة بمرحلة الإدراك أو التوافق الآلي أو الإحساس للحركة.(بسطويسي احمد ، 1996 ، ص 90)

و من الضروري لضمان و إتقان المهارات الحركية في غضون المنافسة أن يقوم اللاعب الرياضي من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه أثناء المنافسة الرياضية.

وبهذه الطريقة يستطيع اللاعب اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في غضون المنافسات المختلفة . (حنفي محمد مختار ، 1992 ، ص 23).

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

8- مبادئ التعلم الحركي:

هناك مجموعة متعددة ومتنوعة من المبادئ الأساسية التي ينبغي الاهتمام بها من قبل جميع الأطراف المعنية، والتي تمثل القاعدة الأساسية لكيفية تعلم مهارات التعلم الحركي، وتتمثل هذه المبادئ من خلال ما يلي:

8-1/ مبدأ الاهتمام:

يتمثل من خلال مواقف الطلاب تجاه تعلم مهارة ما، ويحدد في الغالب مقدار ونوع التعلم الذي يحدث.

8-2/ مبدأ الممارسة:

تعتبر ممارسة المهارة الحركية بشكل صحيح أمرًا ضروريًا للتعلم.

8-3/ مبدأ الممارسة الموزعة:

بشكل عام تؤدي الفترات القصيرة من الممارسة المكثفة إلى تعلم أكثر من جلسات التدريب الطويلة والمكثفة.

8-4/ مبدأ خصوصية المهارة:

يتمثل في قدرة الطالب على أداء مهارة حركية واحدة بفاعلية مستقلة عن قدرته على أداء المهارات الحركية الأخرى.

8-5/ مبدأ التعلم الجزئي الكامل:

مدى تعقيد المهارة التي يجب تعلمها وقدرة الأصغر تحدد ما إذا كان تعليم المهارة بأكملها أكثر كفاءة أو تقسيم المهارة إلى أجزاء مكونة.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

8-6/ مبدأ التحويل:

كلما أدت المهمتان المسافة البادئة كلما زادت احتمالية حدوث النقل الإيجابي، ويجب أن تتطابق شروط الممارسة مع الظروف التي سيتم فيها استخدام المهارة الحركية.

8-7/ مبدأ التكرار :

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

8-8/ مبدأ الوعي:

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

8-9/ مبدأ التتابع:

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

9- مسار التعلم الحركي:

9-1/ أولا: التوافق الحركي الخام:

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

وتشكل المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وانقانها وتسمى أيضا بمرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية؛ المصطلح يشير الى ان المهارة الحركية الجديدة اكتسبت في صورتها البدائية أي دون

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

وضع اية اعتبار بالنسبة لجودة الأداء مستواه ويحدد نشاط المدرب او المدرس في تقديم المهارة الحركية الجديدة.

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

9-2/ ثانيا: مرحلة التوافق الحركي:

المقصود بها هي تنظيم عمل القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية فتجنب فيها الحركات الزائدة فيصبح التوافق والتنظيم منسجم وحاجة الحركة او المهارة أي ان القوى المستعملة بالأداء مجدية. (ناهد عبد زيد الدليمي، 2015ص34)

الخلاصة :

التعلم الحركي يسمح لنا بتطوير واكتساب مهارات جديدة وتحسين المهارات الحركية، والوصول للجودة في الأداء الحركي، وتجنب الإصابات عند الأداء، بالإضافة إلى اكتشاف أسباب نقاط الضعف والقوة في الأداء الحركي، كما أنّ التعلّم الحركي يضمن دقة سلوكيات رد الفعل البسيط، ومن بين الأمثلة على ذلك رد الفعل البؤري، الذي يعمل على تثبيت الصور على شبكية العين.

يُشار إلى أنّ التعلّم الحركي هو عملية معقدة تحدث في الدماغ استجابة لممارسة أو تجربة مهارة معينة ممّا يؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي المركزي، إذ يسمح بإنتاج مهارة حركية جديدة، ممّا يؤدي إلى تحسين دقة الحركات، وهو ضروري لتطوير الحركات المتحكم بها، حيث ينظر بحثّ التعلّم الحركي في المتغيرات التي تساهم في تكوين البرامج الحركية، وحساسية عمليات اكتشاف الأخطاء.

كما أنّ التعلّم الحركي يساعد المعالجين على فهم العملية الكامنة وراء الحركات والمهام الحركية، وذلك من خلال الاعتراف بنظريات التعلّم الحركي وإدماجها في الممارسة اليومية، وعليه فهم يحظون بفرصة أفضل للعلاج عن طريق وضع استراتيجيات علاجية لمساعدة المرضى على معالجة مشاكل الأداء، وتخطيط برامج تشمل حركة جديدة، أو إعادة تعديل الحركة المراد تدريسها بطريقة متسقة وفعّالة.

الفصل الثالث

المراجعة:

الفصل الثالث: المراهقة .

تمهيد :

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الكائن الإنساني نظرا للتغيرات الفسيولوجية التي تحدث فيها، وهي مرحل من التوتر وال ز بالسلوك المضطرب، قلق حيث تنمي فمرحلة المراهقة من بين المواضيع التي جذبت انتباه واهتمام الباحثين. حيث تعرف على أنها مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولاشك أن هذا الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضرورات سلوك الطفل والسلوك الراشد في مجتمع ما نظرا لأهميتها البالغة في تكوين شخصية المراهق، حيث يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤولية الاجتماعية وواجباتهم الأمر الذي أدى إلى دراستها بشكل دقيق بها المراهق في هذه المرحلة .

و إذا كنا بصدد التحدث عن سن المراهقين الأشبال في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 17-15 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأشبال والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

الفصل الثالث: المراهقة .

1- مرحلة المراهقة:

1-1 / مفهوم المراهقة:

- **لغة :** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى ، فهي تفيد الاقتراب و الدنو اللحم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم و اكتمال النضج. (فؤاد البهي، 1997،ص257)
- كلمة المراهقة في معناها اللاتيني هو الأقرب و المتدرج نحو النضج و ، أما المراهقة بمعناها الدقيق فهي المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد إلى النضج و ذلك حتى يصل عمر الفرد 21 سنة و هي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد (فؤاد البهي السيد ،ص23)
- أما في اللغة اللاتينية : مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescer** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد .(كمال الدسوقي ،1997 ، ص 100)
- قال ابن فارس: " الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان ،فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة و التأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه..
- قال الله تعالى : " ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة" (آية 26 سورة يونس) والمراهق : الغلام الذي داني اللحم ... وأرهق القوم الصالة، أخبروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .
- والرهق : العجلة والظلم .
- قال الله تعالى : " فلا يخاف بخسا ولا رهقا " (الآية 13 سورة الجن) .
- والرهق عجلة في الكذب والعييب .
- والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة ،وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهالك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .(مصطفى ، 2000 ، ص 97 .)
- **اصطلاحا :** المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا

• الفصل الثالث: المراهقة .

أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (رايح تاري، 1990، ص 241-242)

- المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، و هي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (فؤاد البهي، 1997، ص 272)
- المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق . (مول، 1981، ص 291)

2- خصائص النمو عند فئة المراهقين الأشبال :

يقول بطرس رزق الله 1994- يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

2-1/ النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، وبملا ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

الفصل الثالث: المراهقة .

2-2/ النمو الحركي :

يرى مروان عبد المجيد إبراهيم- 2002 ميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز

على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.

2-3/ النمو النفسي :

حسب السيد فيصل الغزي1976- في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات.

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون ، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفوس .

الفصل الثالث: المراهقة .

2-4/ النمو الاجتماعي والأخلاقي :

يقول عبد الرحمن العيسوي 1987 من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات . الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه و الإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه.

2-5/ النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الاطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً وامتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة.

2-6/ النمو الانفعالي :

حسب حامد عبد السلام زهران، 1986 إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

الفصل الثالث: المراهقة .

-شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتمتت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .

-المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .

-يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .

-كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

-ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .

-وفي دراسة لـ82 حالة : "أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الانسحابية في حالة من الـ 82 حالة.

أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين.

3- مراحل المراهقة:

يختلف علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة فبعضهم يتجه إلى التوسع في تحديدها، فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ ، وهم بذلك يعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر (13-19) .

ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى المراحل التالية:

3-1/ مرحلة ما قبل المراهقة "preadolexent" أو أحيانا ما قبل البلوغ **prepubexence** ويطلق على هذه المرحلة أيضا "مرحلة التحفز والمقاومة" وهذه المرحلة بين سن العاشرة والثانية عشرة (10-12) تقريبا ، وتظهر لدى الفرد عملية التحفز تمهيدا للانتقال إلى المرحلة التالية من النمو، وكذا تبدو مقاومة نفسية تبدلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية، ومن علامات هذه المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسه. ونفور الفتى من الفتاة والابتعاد عنها، وكذا تجنب الفتاة الفتى، فالطفل الذي كان في المرحلة السابقة لا يجد غضاضة في اللعب مع الفتيات اللاتي في سنه أصبح يشعر بالحرج الشديد ويخشى تهكم أقرانه ورفاقه إذا ما شاهدوه يلعب مع الفتيات، حتى لا يهتم بأن خشونة الرجال تتقصه، وكذلك الحال عند الفتاة التي يتزايد إحساسها ونفورها من الفتيان لتفوقهم وخشونتهم.

3-2/ مرحلة المراهقة المبكرة "earlyadolexence": من سن (13 - 16) عاما وهي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه.

3-3/ مرحلة المراهقة المتأخرة "Late adolescence" : من سن (17-21) عاما وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس، والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء

الفصل الثالث: المراهقة .

الجماعة، فتقل نزعاته الفردية ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقفه بين عالم الكبار وتتحد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وازاء العمل الذي يسعى إليه. (خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص 230-231).

- وهناك تقسيمات أخرى لمرحلة المراهقة نظرا لاختلاف وجهات نظر العلماء والباحثين، فهناك

اتفاق بينهم على أن مرحلة المراهقة مرحلة لا تحدث فجأة ولا بلا موعد ولكنها عادة ما تكون مسبقة بعملية البلوغ التي تمهد لها وللمراحل التي تليها.

ولقد قسم " رمضان محمد القذافي " مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل هي:

1- المرحلة المبكرة: تبدأ من سن 12-13-14 تقابل المرحلة المتوسطة.

2- المرحلة المراهقة الوسطى: تبدأ من 15-16-17 تقابل المرحلة الثانوية.

3- المرحلة المراهقة المتأخرة: تبدأ من 18-19-20-21 وتقابل المرحلة الجامعية. (رمضان محمد القذافي، 2000، ص 349)

- عموما فإن بداية المراهقة تختلف من فرد لآخر فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن 12

أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن 17، ومرحلة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر باختلاف ثقافة

المجتمع، فالتغيرات النفسية عند ملا راهق ليست بالضرورة ناتجة عن التغيرات الجسمية في المراهقة

فحسب ، بل هي نتيجة الثقافة الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

ففي المجتمعات البدائية نجد أن فترة المراهقة قصيرة، بعدها يتكيف الفرد مع مجتمع الناضجين،

ويصبح ضمن عداد الرجال بعد إجراءات رسمية، وحفلات يقرأها المجتمع القبلي، ويمر المراهق في

الفصل الثالث: المراهقة .

اختبار شديد قاس ، أما المجتمعات المتحضرة ، فواضح أن مرحلة المراهقة تطول حسب ثقافة المجتمع وتحضره، فهي في بعض المجتمعات تستمر لمدة خمس سنوات وفي مجتمعات أخرى قد تصل إلى ثمانية أعوام، بعدها تتم عملية النضج الاجتماعي و الاقتصادي للفرد.(خليل ميخائيل معوض، مرجع سبق ذكره، ص 231)

وخلاصة القول أن بداية المراهقة ونهايتها تختلف من فرد لآخر ومن نوع لآخر، ومن سلالة لأخرى، ومن جنس لآخر، ومن مجتمع لآخر.

4- أشكال المراهقة:

هناك عدة أشكال للمراهقة وسنتطرق في دراستنا إلى بعض منها فيما يلي:

4-1/ المراهقة المتوافقة:

تتسم بالتوازن والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي كما تتميز بتوافق المراهق مع الوالدين وأسرته وبالتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقظة ومن العوامل التي تساعد على أن تكون المراهقة مرحلة متوافقة نجد عاملين أساسيين هما:

- المعاملة الأسرية الجيدة.

- توفير جو من الثقة والصراحة والشعور بالأمن. (حامد عبد السلام زهران، مرجع سبق ذكره، ص 108).

- نلاحظ أن المراهقة المتوافقة تتميز بتوافق المراهق مع أسرته ومع والديه وكذا مع مجتمعه، تتسم

بالهدوء والاستقرار النسبي وهذا نتيجة المعاملة الوالدية السليمة والغير متسلطة وتوفر الثقة بينهم

والصراحة والأمن.

الفصل الثالث: المراهقة .

4-2/ المراهقة الانسحابية المنطوية:

هذا النوع من المراهقة يتسم بالانطواء والاكنتاب والتردد والخجل والقلق والتوتر والشعور بالنقص، كما تتميز بنقد النظم الاجتماعية والثورة على الوالدين، والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الصراع والحرمان من الحاجات غير المشبعة، والاتجاه إلى النزعة الدينية بحثًا عن الخلاص من مشاعر الذنب وهذا النوع من المراهقة تتأثر بعدة عوامل منها:

- اضطراب الجو الأسري.

- السيطرة والسلطة الوالدية.

- تركيز الأسرة على النجاح الدراسي والتفوق مما يثير قلق الأسرة، وقلق المراهق. إضافة إلى جهل الوالدين للوضع الخاص في الأسرة وترتيبه بين إخوته. (حامد عبد السلام زهران: مرجع سبق ذكره 111)

4-3/ المراهقة العدوانية:

تتميز هذه المراهقة بالتمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والمجتمع والانحرافات الجنسية والعدوان على الإخوة والزملاء، وكذلك التعلق الزائد بالروايات والمغامرات والشعور بالظلم ونقص وتقدير الذات، ولعل العوامل المؤثرة على هذا النوع من المراهقة هي:

- التربية الضاغطة الملتزمة والصارمة والتمسطة.
- تأثير الصحبة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط وإهمالها للنشاط الترفيهي والرياضي.
- قلة الأصدقاء ونقص إشباع الحاجات والميول . (مرجع نفسه: ص 115 - 112)

- نلاحظ في هذا النوع من المراهقة أنها تتميز بالتمرد ضد الأسرة والمدرسة والمجتمع بصفة عامة حيث يكون المراهق عدائيا مع إخوته في البيت ومع زملائه في المدرسة ويكون متعلقا بالروايات

الفصل الثالث: المراهقة .

والمغامرات نجده يشعر بالنقص وأسباب ظهور هذا النوع يعود إلى التربية القاسية من طرف الوالدين وسوء معاملتهم لأبنائهم.

4-4/ المراهقة المنحرفة:

يتميز هذا الشكل من المراهقة بالانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشامل والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك والانحرافات الجنسية وسوء الأخلاق، تنتج هذه المراهقة نتيجة لعوامل عديدة تؤثر فيها:

- المرور بتجارب حياتية تتخللها مشاكل عويصة.
- المرور بخبرات وتجارب وصدمات عاطفية عنيفة.
- قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها أو ضعفها.
- القسوة في المعاملة.
- التدليل الزائد، بالإضافة إلى عوامل جسمية صحية متمثلة في اختلال في التكوين الغدي والضعف البدني. (حامد محمد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 115)

نلاحظ في هذا النوع من المراهقة أن الانحلال الخلقي والانهيار النفسي والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك وسوء الأخلاق هي التي يتميز بها المراهق، وهذا يعود إلى الأسرة بالدرجة الأولى.

- نستخلص من كل ما سبق أن أشكال المراهقة تتحدد أكثر بوجود العوامل الأسرية حيث تؤثر هذه الأخيرة بشكل كبير في تصنيف المراهق إلى نوع من هذه الأنواع، أي إما أن يكون مراهقا متوافقا مع نفسه وأسرته ومجتمعه أو أن يكون مراهقا منطويا مغلق على نفسه وذاته وليس اجتماعي يستغرق وقته في أحلام اليقظة نتيجة للصراعات الداخلية والأسرية، إما أن يكون مراهقا عدوانيا متمردا على الأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه نتيجة للتربية المتسلطة وسوء المعاملة الوالدية له، أو قد يكون مراهقا منحرفا خالي من الأخلاق يشعر بالحقد الداخلي المسيطر عليه وهو أسوأ أنواع المراهقة يحتاج فيه المراهق بالدرجة الأولى للأسرة كونها المؤسسة الأولى في التنشئة، فطريقة التربية والتنشئة والمعاملة التي يعامل بها الآباء أبناءهم هي التي تحدد مصير المراهق وتأتي المدرسة والمجتمع في الدرجة الثانية.

5- حاجيات المراهقين:

إن حاجات المراهق ورغباته تتلاءم مع نضجه الجنسي. ولا شك أن حاجات المراهق الجسدية والاجتماعية والشخصية لا تختلف في طبيعتها عن حاجات الآخرين من ذوي الأعمار المختلفة. غير أن شدة بعض هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل حياته التالية و تتمثل هذه الحاجيات فيما يلي :

5-1/ الحاجة إلى المكانة :

المكانة الاجتماعية هي أهم ما يشغل اهتمام المراهق، فهو حريص على أن تكون له مكانة بين الجماعة التي يعيش فيها. وهو شديد الرغبة في أن يتمتع بمكانة الراشدين ولذلك نرى المراهقين من الفتيان يدخنون ويقلدون الراشدين تماماً في سلوكهم. بينما نرى الفتاة المراهقة تنتعل الحذاء ذا الكعب العالي وتضع أحمر الشفاه على فمها وتقلد المرأة الناضجة.

ولا يريد المراهق أن يُعامل معاملة الأطفال أو أن يُطلب إليه القيام بأعمال يقوم بها الأطفال عادة. ومن أسباب كره الطلاب لمعلمهم مثلاً، هي أن يعاملهم معاملة الأطفال ولا ينظر إليهم نظرة الشباب الناضجين من الجنسين معاً.

5-2/ الحاجة إلى الاستقلال:

إن استقلالية المراهق مظهر هام من مظاهر حياته، فهو يصر على أن يؤدي أعمالاً مستقلة عن الآخرين وحتى عن أبويه ليؤكد بذلك استقلاليته.

والمراهق شديد الرغبة في التحرر من سيطرة الأهل ليصبح مسؤولاً عن نفسه وعن أعماله فمثلاً يريد أن يستقل بغرفة خاصة به بعيداً عن إخوته الصغار، كما أنه يكره كراهية شديدة زيارات أهله المتكررة للمدرسة وإظهار الاهتمام الزائد به وبحاجاته، إذ يرى في هذه الزيارات دليلاً على عدم نضجه وعدم استقلاليته معاً.

الفصل الثالث: المراهقة .

5-3/ الحاجة إلى الطمأنينة والأمان:

يشعر المراهق بحاجة ملحة إلى الأمان والطمأنينة. وغالباً ما نجد أن كثيراً من المراهقين يعانون من أزمة الثقة بالنفس بسبب إخفاقهم المبكر وعدم قدرتهم على التوقع الصحيح لما يجري في محيطهم.

ومشاعر المراهقين المتعارضة تجعلهم عاجزين عن اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة. كما أن اهتمام الوالدين ورعايتهما للمراهق تزيد من شعوره بالأمان إضافة إلى أن قبول أقرانه له يزيد أيضاً من هذا الشعور. فالصداقة الحميمة تعد عاملاً هاماً من عوامل خلق الأمان في نفس المراهق.

5-4/ حاجة إلى الإشباع الجنسي:

ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 301).

5-5/ الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري والزواجي.

5-6/ الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:

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

5-7/ الحاجة إلى الغذاء:

إن الغذاء ذو تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق بصحته والغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع

الفصل الثالث: المراهقة .

حاجته إلى الطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل لشخص البالغ يجب أن يشمل على 450غ من المواد الكربوهيدرات، 70غ من المواد الدهنية الحيوانية والنباتية، 100غ مواد بروتينية. (حامد عبد السلام زهران ، ص401-402)

5-8/ الحاجة إلى الأنشطة البدنية:

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

6-مشاكل المراهق :

تعتبر فترة المراهقة من أصعب مراحل عمر الفرد إذ قلنا أنها فترة كثرة المعاناة فيها وما بها من

مشاكل كثيرة ومتعددة وهي كالاتي:

1 - السلوك العدواني: وهو سلوك يكثر بين المراهقين ويتمثل في مظاهر كثيرة منها: التحدي،

التخريب، الإهمال...إلخ.

2 - الانحراف: تنتشر بين المراهقين ظاهرة انحراف تتسم بالسلوك الانحرافي والعدواني، وقد يصل

الحال في بعض الأحيان إلى الجريمة، وقد يظهر في صورة الاعتداء أو الانحراف الجنسي، أو إدمان

المخدرات أو إيذاء النفس والغير...إلخ، وهي تختلف حسب القدرة الإجرامية وعناصر الشخصية وحتى

المحيط الحياتي للفرد ومسار المبادرة الإجرامية.

3 -العناد: وهي من أهم سمات المراهقة، وبذلك يثير المشاكل بين الناس وأيضا مشاكل في التدريس

وهذا العناد يخدم المراهق بأن يقلل من الشعور بالنقص ويزيد من نقطة الضمير الذي يواجه ميولا جنسية

الفصل الثالث: المراهقة .

أخرى أحيانا يعجز عن ردها فتزداد مشاعر الذنب و بالتالي يشتد التوتر النفسي الذي قد يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية، وقد تدخل فيها المعارضة المبدئية سليمة كانت أو بالنسبة للكبار .

4 - الزعامة: وهي مشكلة كبيرة من مشاكل فترة المراهقة، إذ يجب على المراهق فرض نفسه

وشخصيته على أقرانه أو يلعب دور القيادة مما يسبب له متاعب عديدة.

5 - الاكتئاب: يرتبط الاكتئاب في مرحلة المراهقة عادة بالفشل في الدراسة والعدوان والقلق والسلوك

غير الاجتماعي وقلة العلاقات مع الآخرين والمبالغة في تأثير الذات. (معن خليل عمر، 2005 ، ص 244)

6 - الانطواء والعزلة: الانطواء دليل على التعرض للنمو الاجتماعي ويعبر عن قصور الشخصية، فإذا

لم يعالج في وقت مبكر فإنه قد يستعصي العلاج فيما بعد، ويعتبر الأطباء النفسانيين هذه الظاهرة من أخطر أنواع سوء التكيف، والمراهق الذي يعاني من عدم تحقيق هدفه ويستجيب لهذا الفشل بالانسحاب والعزلة، إضافة إلى هذه المشاكل فهناك مشكلات اجتماعية أخرى يواجهها المراهق أو المراهقة وأهم هذه المشكلات الاجتماعية ما يلي:

أ - أحلام اليقظة: التي تستغرق ساعات في بعض الأحيان تؤدي إلى العزلة والانفراد ويحلم الفتى

بالمستقبل والمال والقوة، كما يفكر في النواحي الجنسية والحب والزواج، وقد يفصح أحيانا في محيط

الأسرة عن أحلامه التي قد تؤدي إلى استهزاء الكبار وسخريتهم منه، وهذا يؤدي إلى شعوره بعدم وجود

من يفهمه.

ب - صراع قيم جيل الأبناء مع جيل الآباء: الخارج مع من هو في سنه، ومشاركتهم في نشاطهم،

وهذا ما يستدعي الظهور أمامهم بالمظهر اللائق وقد يتطلب المظهر اللائق زيادة المصروف اليومي

الذي يكون عبئ على الوالدين، ويكون هذا مراعاة للاحتكاك بالغير ويتطلب الاحتكاك بالأصدقاء

ومشاركتهم في الجلوس في المقاهي ومصاحبتهم إلى دور السينما ودعوتهم أحيانا إلى المنزل.... والقيام

بنشاط لا يعرف عنه الآباء أي شيء وحسب وجهة نظر الآباء فإن الطفل يتغير إلى الأسوأ، وأصبح الولد

العاق الذي أفسد أصدقاءه.

الفصل الثالث: المراهقة .

ج - البحث عن الذات والهوية: من الأسئلة التي يحاول الشباب العثور على إجابات لها أسئلة مثل: من أنا؟ ومن هم أهلي؟ ومن هم أصدقائي؟ من هم أعدائي؟ ما هو مركزي؟ ما مصدر قوتي وما مصادر ضعفي؟ ما هو مستقبلي؟ كيف أعيش حالياً؟ لمن أنتمي؟ ما هو دوري في الحياة؟ ... إذا لم يجد الشاب إجابات مرضية وشفافية عن هذه الأسئلة وغيرها فإنه يكون في ضياع.

د - عدم مواجهة الواقع: بالالتجاء إلى الخيالات وأحلام اليقظة والانتواء، وجميعها حالات تكثر في المراهقة، كما يمكن اعتبار الكبت محاولة للهروب من الواقع وعدم مواجهته .

هـ - مشكلات عاطفية: تتضمن حاجات الشباب وخاصة في فترة المراهقة إلى الإحساس بتحقيق

الذات والاستقرار الانفعالي والحب والقبول داخل حياته الأسرية، وأن افتقاد الإحساس بالحب يؤدي إلى الشعور بالظلم والخوف، وبالتالي صعوبة تحقيق الذات أو التكيف أو السعادة. (معن خليل عمر ، 2005 ، ص 244).

7- كيفية التعامل مع المراهقين:

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

-في شكل جلسة الدنو منه دون التلويح باليد.

-بالصوت الهادئ بدون تأفق أو تدمير .

-بإعطائه فرصة كافية ليعبر عن نفسه.

الخطوة الثانية: التحوار معه ينتبه في هذه الخطوة إلى أهمية:

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

الفصل الثالث: المراهقة .

- عدم تصيد أخطاؤه أثناء الحديث معه، وعند مقاطعته كلما وجدنا تناقض أو خطأ، لأننا قد نعدل به عن الصراحة بهذا التصرف.
- استعمال أسلوب الإقرار الذاتي من نفسه إلى نفسه بالخطأ وهذا يكون بالسؤال غير المباشر المؤدي الى الاجابة المباشرة.
- الحرص على الأسئلة الكثيرة التي تكون إجابتها ب (لا) إذا كان المقصود منع الشباب، والأسئلة الكثيرة التي تكون إجابتها ب (نعم) إذا كان المقصود دفع الشاب، بحيث لا يقل تكرارها عن عشر مرات في نفس الموقف.

الخطوة الثالثة: أحسن الاستماع إليه والاستماع بصورة أجود يجب مراعاة :

- عدم التحديق في أعين المراهق، وانما النظر إليه بهدوء
- الاستماع الى الكلمات بالاهتمام المناسب.
- الانتباه إلى الإشارات الجسمية (مكان العين، الشفاه المشدودة، اليد المتوترة، تعبيرات الوجه وتغيراته، طريقة الجلسة وغيرها)
- التقليل من المقاطعة، أو الشرود عنه بالنظر إلى مكان آخر، صوت فتح الباب، الاستماع للراديو وغيرها.
- الانتباه إلى نبرة صوته، مع التفاعل معها. (موقع الركن الاخضر)

الخطوة الرابعة:

أعطه حرية الاختيار التي يمكن إعطاء الخيار المراهق فيها طرق حل للمشكلة.

- العقوبة و قدرها.
- المكافأة وكيفية الحصول عليها.
- أسلوب تنفيذ التكاليف المطلوبة.

الفصل الثالث: المراهقة .

الخطوة الخامسة:

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

الخطوة السادسة:

عاقبه عند التقصير من أشكال العقاب:

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

- اللوم والعقاب اللفظي كالكلام معه بشدة.

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

- فقده للثواب الموعود به عند الإنجاز.

الخطوة السابعة:

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

8- أهمية النشاط الرياضي للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين :هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، وقدراتهم من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياض ي بالقلق، و الملل، و بعد

الفصل الثالث: المراهقة .

الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة ، والنمو بدال من أن يستسلم للكسل ، والخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس ، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها.

-إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته ، و استعداداته

كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

- التقليل من الأوامر و النواهي.

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل ، والإمكانيات ، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .

الفصل الثالث: المراهقة .

خلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية ، حركية ، و بدنية.....الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال يمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعال ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ،والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نحن بصدد التعامل معهم ،وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين ، من حيث أسلوب التعامل ،قال بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاني والموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

4-1/ الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله وهي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها (محي الدين مختار، 1995، ص47).

نظرا لأهمية موضوع بحثنا و دقته و الجوانب المراد دراستها، و التي تتطلب منا جهد كبير و اجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، و جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

بعد اختيار موضوع الدراسة و تحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات و العينة التي سنجري عليها الدراسة، و قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بولاية سكيكدة بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى أنديةهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط الرياضي في كرة القدم و مدى علاقة التخطيط الرياضي بتحسين الأداء الرياضي للاعبين .

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لغرض تقصي الحقائق والاطلاع على واقع إعداد الناشئين و تكوينهم ، وعمل المدربين و طبيعة هذه العلاقة. هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف و بعض الأساتذة المتخصصين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة و مفهومة و تحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث ، و بعد مراجعة الأسئلة و التصحيح و تغيير البعض منها حسب ملاحظات الأساتذة، ثم قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية، و استنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت بصدق و جدية من طرف عناصر عينة البحث.

4-2/ المنهج المتبع :

- يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه ، واختياره مرحلة هامة في البحث العلمي ، إذ عن طريقه نحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الظاهرة

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

المدرسة، كون موضوع الدراسة هو الذي يفرض نوع المنهج الذي يجب استخدامه، فإن المنهج الذي يتبعه الباحث في موضوع دراسته يعتبر احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

- وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن "المنهج الوصفي" هو المنهج الملائم لبحثنا وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

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

- أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي "بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث". (بشير صالح الرشيد: ،2000، ص59).

4-3/ مجتمع الدراسة :

- يعرف مجتمع الدراسة انه " تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعات : - مدراس، تلاميذ ، فرق و نوادي ، لاعبين ، سكان، أو أية وحدات أخرى"(عمار بوحوش ، محمد محمود الذنبيات ،2016، ص56).

- إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع و المناسب لهذه الدراسة، فكان المجتمع الأصلي للبحث هم مدربي كرة القدم القائمين على إعداد و تكوين

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة على مستوى الأندية التابعة لرابطة ولاية سكيكدة و الذين كان عددهم 22 مدرب، موزعين على النوادي و الجمعيات الرياضية .

4-4/ عينة الدراسة :

- يعتبر اختيار عينة البحث من الخطوات والمراحل الهامة التي يتم بنائها على مشكلة البحث وأهدافه، لان طبيعة البحث وفروضه تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته(عبد اليمين بوداود، 2010، ص50).

-و من أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية من مدربي كرة القدم لولاية سكيكدة صنف أشبال.

4-5/ متغيرات الدراسة :

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

المتغير المستقل: (متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع) وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (السبب) ، و في دراستنا هذه المتغير المستقل هو : "التخطيط الرياضي" .

المتغير التابع: (متغير يؤثر فيه المتغير المستقل) و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (النتيجة) ، و المتغير التابع في دراستنا هو : " الأداء الرياضي في كرة القدم " .

4-6/ مجالات الدراسة :

المجال الزمني : دامت الدراسة النظرية من شهر فيفري إلى شهر أفريل أما بالنسبة للدراسة التطبيقية فقد استغرقت شهر ماي كاملا للسنة الجامعية 2021/2022 .

المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة القدم لولاية سكيكدة .

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

4-7/ الأدوات المستعملة في الدراسة :

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

و تأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من انه اقتصادي في الجهد و الوقت، كما يعرف الاستبيان على انه أداة علمية عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات. (سامي، 1999 ، الصفحات 67-68) .

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

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

4-8/ المعالجة الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية تمد بالوصف الموضوعي الدقيق ، فالباحث لا يمكن الاعتماد على الملاحظات، ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، تهدف إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم ، كما يمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وترجم بموضوعية (محمد السيد، 1995، ص74).

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

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

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

4-9/ إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (15) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة القدم لولاية سكيكدة والمقدر عددهم (15) مدربا، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد 15 يوما قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

4-10/ صعوبات الدراسة:

- عدم وجود مراجع و مصادر كافية لدراسة بحثنا.
- عدم امتلاكنا للوسائل و الإمكانيات التي تسمح لنا بالدراسة الإحصائية اللازمة.
- صعوبة الوصول إلى بعض الأندية و ذلك لبعد المسافات.
- عدم السماح لنا من طرف بعض رؤساء النوادي مما عرقل و صعّب دراستنا.

الفصل الخامس :

معرض و تحليل و مناقشة النتائج

5-1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة:

هناك أربعة محاور يتمحور عليها بحثنا و هي:

5-1-1/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

■ الفرضية الأولى : لخبرة المدرب تأثير في نجاح العملية التدريبية، ويحتوي هذا المحور ستة (6) أسئلة:

- السؤال الأول :

• هل سبق لكم وان مارستم كرة القدم في نادي معين ؟

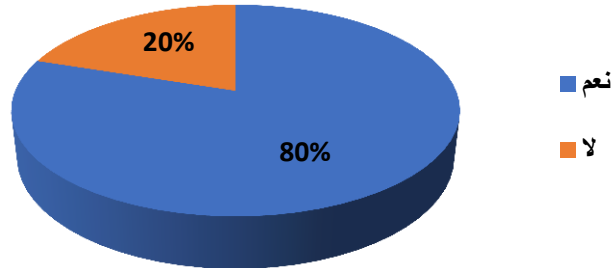
- الغرض من السؤال :

• معرفة إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	12	80
لا	03	20
المجموع	15	100

الجدول رقم 01 : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا .

الشكل رقم 01: دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في نادي معين أم لا



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 01 و الشكل رقم 01 نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في نوادي معينة و مختلفة سابقا و ذلك بنسبة 80% و منهم من لم يمارس كرة القدم بنسبة 20% .

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين سبق لهم أن مارسوا كرة القدم في أندية معينة و هذا ما نفسره بأن ممارسة المدربين لكرة القدم سابقا تزيد من خبرتهم في التدريب و تؤثر بصفة إيجابية على عملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي.

■ السؤال الثاني :

- سن المدرب ؟

- الغرض من السؤال :

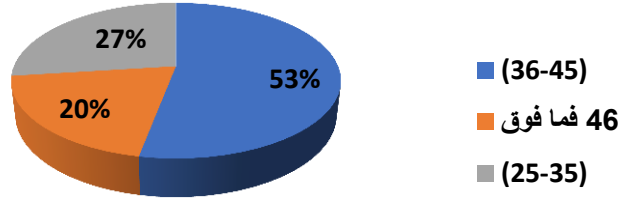
- معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
27	04	(35-25)
53	08	(45-36)
20	03	46 فما فوق
100	15	المجموع

الجدول رقم 02 : يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الشكل رقم 02: دائرة نسبية توضح نسب أعمار مدربي
عينة البحث المختارة



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 02 و الشكل البياني رقم 02 نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم ما بين (45-36) و ذلك بنسبة 53% ، فيما كانت نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (35-25) تقدر ب 27% ، أما المدربين الذين تفوق أعمارهم 46 سنة كانت نسبتهم 20%.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم ما بين (45-36) و هذا يدل على أنه كلما زاد عمر المدرب زادت خبرته في مجال التخطيط في التدريب الرياضي.

السؤال الثالث :

- كم سنة مرت و أنتم تمارسون مهنة التدريب ؟

- الغرض من السؤال :

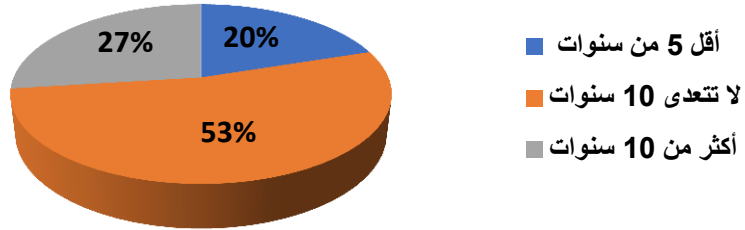
- معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة القدم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
أقل من 5 سنوات	03	20
لا تتعدى 10 سنوات	08	53
أكثر من 10 سنوات	04	27
المجموع	15	100

الجدول رقم 03 : مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الشكل رقم 03: دائرة نسبية توضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.



التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول رقم 03 و الشكل البياني رقم 03 نلاحظ أن معظم المدربين مدة ممارستهم لمهنة التدريب لا تتعدى 10 سنوات بنسبة 53% .

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أنه كلما زادت مدة ممارسة مهنة التدريب زادت الخبرة في التخطيط الرياضي.

السؤال الرابع :

- إلى أي صنف ينتمي إليه مدرب النادي الذي مارستم فيه كرة القدم ؟

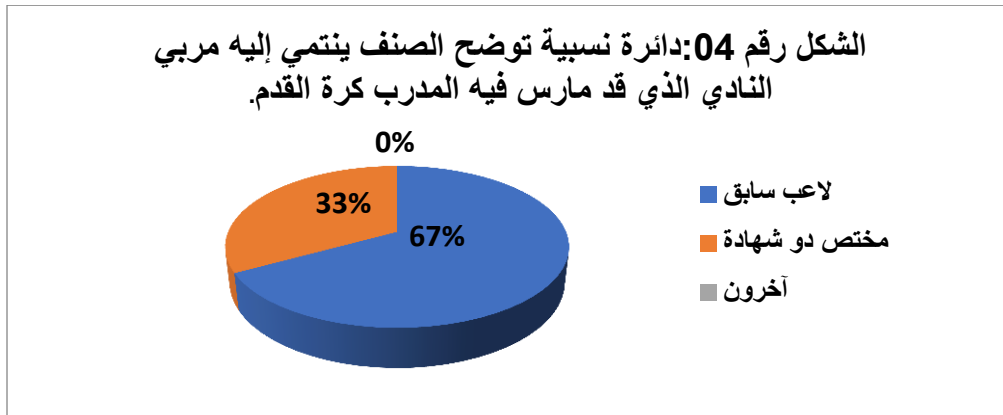
الغرض من السؤال :

معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
لاعب سابق	10	67
مختص دو شهادة	05	33
آخرون	00	00
المجموع	15	100

الجدول رقم 04 : الصنف ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



التحليل و المناقشة: من خلال الجدول رقم 04 و الشكل رقم 04 نلاحظ أن مجمل المدربين المستجوبين أكدوا لنا أن مدربين الفرق الذين مارسوا فيها كرة القدم سابقا كانوا ينتمون إلى فئة اللاعبين السابقين بنسبة 67% ، فيما أكدوا الآخريين أن مدربيهم كانوا من فئة المختصين دو شهادة بنسبة 33% .

الاستنتاج : من خلال التحليل الأخير نستنتج أن معظم المدربين المستجوبين قد مارسوا كرة القدم على أيادي مدربين ينتمون إلى فئة اللاعبين السابقين وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة كرة القدم.

السؤال الخامس:

- بصفتكم مدرب هل تلقيتم تريض تكويني ؟

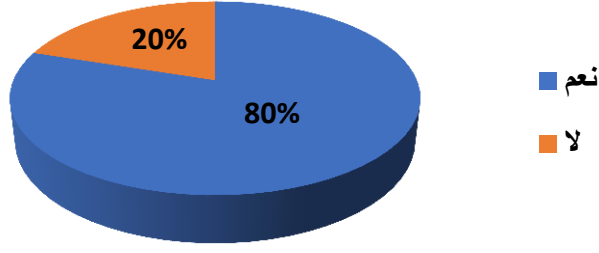
الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تريضات تكوينية تتماشى مع التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	80
لا	03	20
المجموع	15	100

الجدول رقم 05 :تكرارات المدربين الذين تلقوا تريضات تكوينية .

الشكل رقم 05: دائرة نسبية توضح تكرارات المدربين الذين تلقوا تربيصات تكوينية



التحليل والمناقشة :

من خلال الجدول رقم 05 و الشكل البياني رقم 05 نلاحظ أن مجمل و معظم المدربين المستجوبين قد تلقوا تربيصات تكوينية و ذلك بنسبة 80% ، أما نسبة 20% كانوا المدربين الذين لم يتلقوا تربيصات تكوينية.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على علم و يقين بأهمية التكوين من خلال التربيصات و التي لها آثار إيجابية في تنمية واكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع التطورات المتكررة لهذا التخصص.

السؤال السادس:

- ماهي الأصناف التي سبق أن دربتها ؟

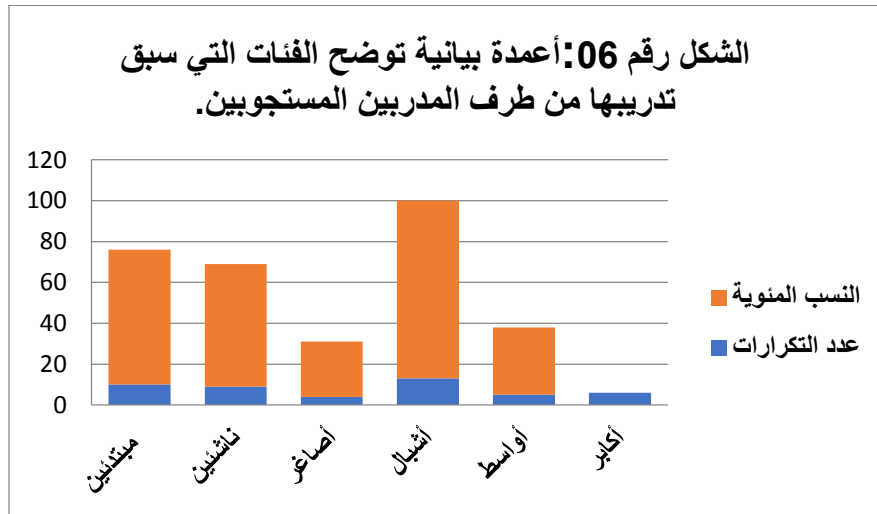
الغرض من السؤال :

معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة الأشبال ، والتي نحن بصدد دراستها .

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
ناشئين	09	60
مبتدئين	10	66
أصاغر	04	27
أشبال	13	87
أواسط	05	33
أكابر	06	40

الجدول رقم 06: الفئات التي سبق تدريبها من طرف المدربين المستجوبين.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن أغلبية المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئة الأشبال بنسبة 87%، تليها فئة المبتدئين ب نسبة 66% ، ثم فئة الناشئين 60 % ، فئة الأكابر 40% ، الأواسط 33% و الأصاغر 27%.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم مدربي أندية كرة القدم يهتمون بتدريب فئة الأشبال بنسبة كبيرة مقارنة مع الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة القدم يهتم معظمهم بهذه الفئة لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.

5-1-2/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثاني : - الوقت من العوامل الواجب اتخاذها بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

السؤال الأول :

- ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة اسبوعيا ؟

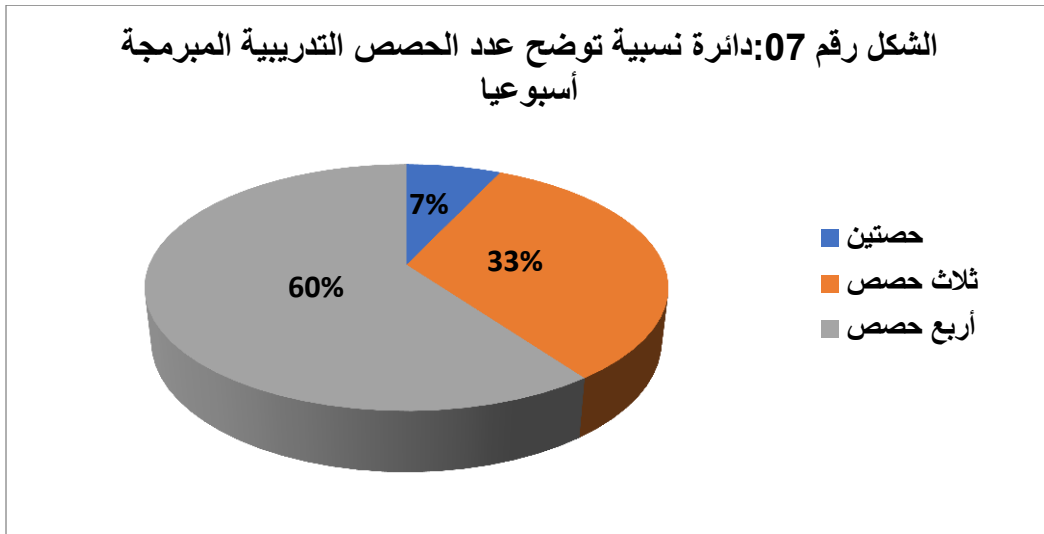
الغرض من السؤال :

معرفة مدى مكانة وقيمة الحصص التدريبية لدى المدرب.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	نوع الفئات
7	01	حستين
33	05	ثلاث حصص
60	09	أربع حصص
100	15	المجموع

الجدول رقم 07 : عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا .

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 07 و الشكل البياني رقم 07 نلاحظ أن معظم المدربين يعتمدون على برمجة أربع حصص تدريبية أسبوعيا و ذلك بنسبة 60% ، فيما وجدنا أنه هناك فئة من المستجوبين تعتمد على ثلاث حصص أسبوعيا بنسبة 33% ، و منهم من يعتمد على معدل حصتين في الأسبوع بنسبة 07% .

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطاتهم وآرائهم، وذلك راجع إلى اختلاف أهداف الحصص التدريبية على حسب ما يتطلب البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية.

السؤال الثاني :

- هل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا كاف لتطوير أداء اللاعبين ؟

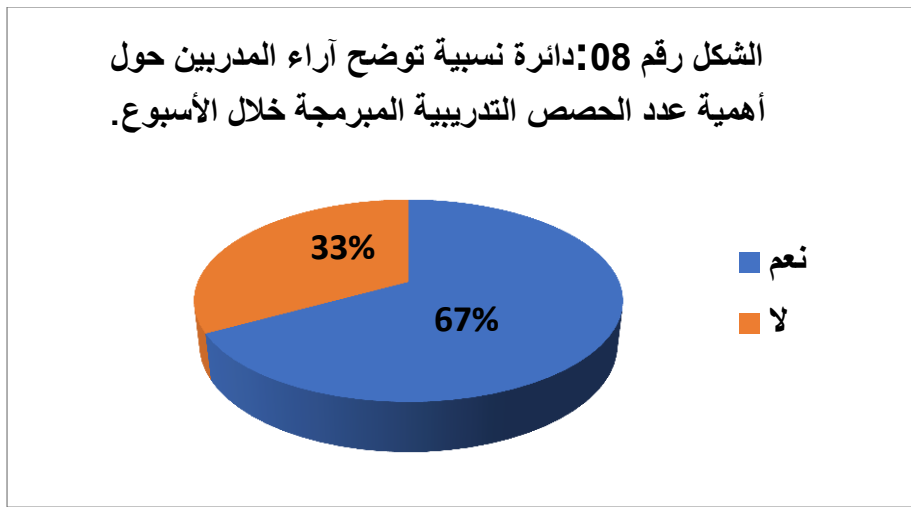
الغرض من السؤال :

معرفة مدى تأثير الحصص التدريبية على اللاعبين أسبوعيا.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	67
لا	05	33
المجموع	15	100

الجدول رقم 08: آراء المدربين حول أهمية عدد الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 08 و الشكل البياني رقم 08 نلاحظ أن جل المدربين المستجوبين أكدوا لنا أن عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا كافي لتطوير أداء اللاعبين و ذلك بنسبة 67% و منهم من أكد لنا أن عدد الحصص أسبوعيا غير كافي و ذلك بنسبة 33% .

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا كافية لتطوير الأداء لدى اللاعبين.

السؤال الثالث :

- هل تلتزم ببرنامجكم الأسبوعي ؟

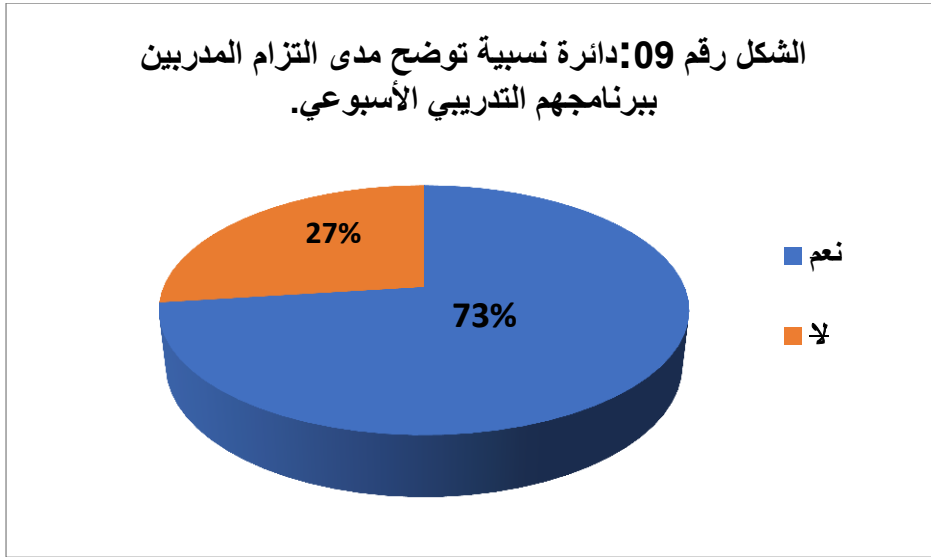
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الغرض من السؤال :

معرفة مدى التزام المدربين ببرنامجهم التدريبي الأسبوعي .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	73
لا	04	27
المجموع	15	100

الجدول رقم 09 : التزام المدربين ببرنامجهم التدريبي الأسبوعي.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 09 و الشكل البياني رقم 09 نلاحظ أن معظم المدربين المستجوبين يلتزمون ببرنامجهم التدريبي الأسبوعي و ذلك بنسبة 73% ، و في المقابل نجد أن بقية المدربين المستجوبين لا يلتزمون ببرنامجهم التدريبي الأسبوعي و ذلك بنسبة 27% .

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين يلتزمون ببرنامجهم الأسبوعي و ذلك لأنه يعطي نتائج إيجابية في عملية تطوير أداء اللاعبين.

السؤال الرابع :

- هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي ؟

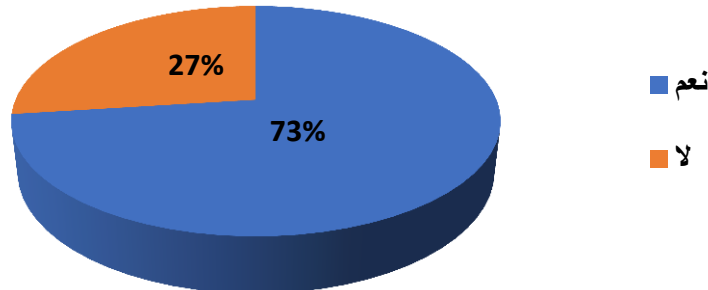
الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	73
لا	04	27
المجموع	15	100

الجدول رقم 10: آراء المدربين حول إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.

الشكل رقم 10: دائرة نسبية توضح آراء المدربين حول إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 10 و الشكل البياني رقم 10 نلاحظ أن معظم المدربين المستجوبين يرون أن لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي و ذلك بنسبة 73% ، بينما ترى نسبة 27% من المدربين عكس ذلك .

الاستنتاج:

منه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية .

السؤال الخامس :

- متى تبرمجون تدريبات ناديكم ؟

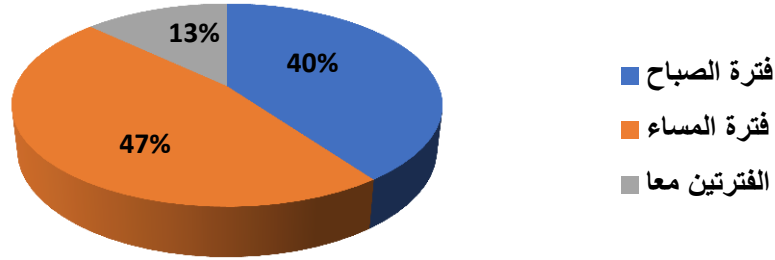
الغرض من السؤال :

معرفة أي فترة يختارها المدرب و يراها مناسبة لإجراء الحصص التدريبية .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
الفترة الصباحية	06	40
الفترة المسائية	07	47
الفترتين معا	02	13
المجموع	15	100

الجدول رقم 11: يوضح فترات إجراء الحصص التدريبية.

الشكل رقم 11: دائرة نسبية توضح فترات إجراء الحصص التدريبية.



التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 و الشكل البياني رقم 11 أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 47% ، وهناك من يبرمج تدريباته في الفترة الصباحية بنسبة 40% و هناك أيضا من يبرمج الحصص التدريبية في الفترتين معا بنسبة 13% .

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 ونقص الإمكانيات كالمعلب ، وهناك من المدربين وبنسبتين أقل أجاب أن عملية التدريب تتم في الفترة الصباحية و الفترتين معا لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحت الفرصة للتدريب في الفترة الصباحية و الفترتين معا.

السؤال السادس :

- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا ؟

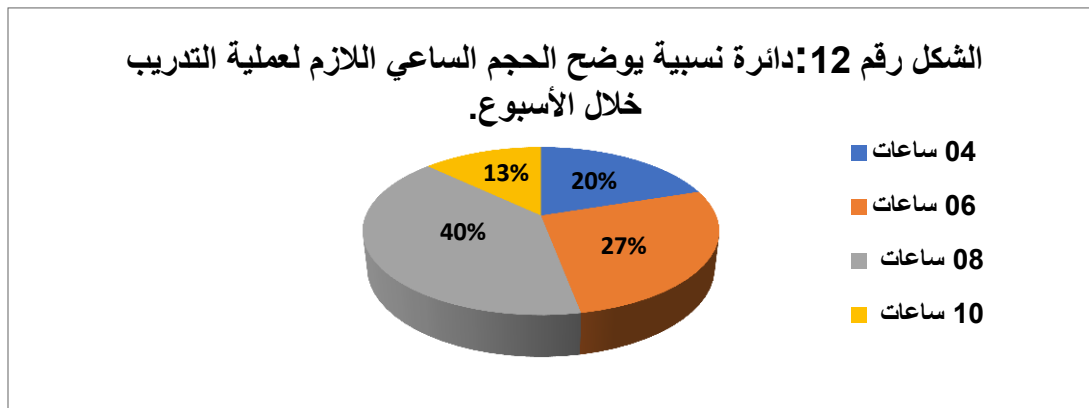
الغرض من السؤال :

معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
04 ساعات	03	20
06 ساعات	04	27
08 ساعات	06	40
10 ساعة	02	13
المجموع	15	100

الجدول رقم 12 : يوضح الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.



التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر بـ 08 ساعات وهذا بنسبة 40%، من المستجوبين ، ومنهم من أجاب بـ 6 ساعات أسبوعيا بنسبة 27% ومنهم من أجاب بأنه يبرمج 04 ساعات أسبوعيا بنسبة 20% ومنهم من أجاب أنه يبرمج 10 ساعات أسبوعيا بنسبة 13%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار عدد الساعات اللازمة لعملية التدريب، وهذا يرجع

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاماً في العملية التدريبية.

السؤال السابع :

- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

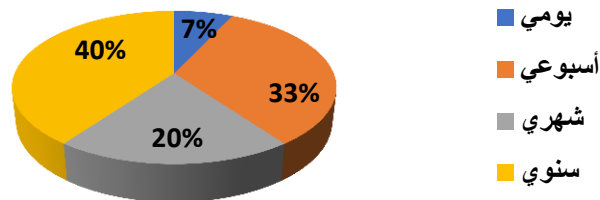
الغرض من السؤال :

معرفة أي صنف من أصناف التخطيط يعتمد عليه المدربون في عمليتهم التدريبية .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
يومي	01	7
أسبوعي	05	33
شهري	03	20
سنوي	06	40
المجموع	15	100

الجدول رقم 13 : أصناف التخطيط المعتمد عليها من طرف المدربين .

الشكل رقم 13: دائرة نسبية توضح أصناف التخطيط المعتمد عليها من طرف المدربين .



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 13 و الشكل رقم 13 نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط السنوي بنسبة 40% ثم تليها نسبة 33% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري بنسبة تقدر بـ 20% ، بينما وجدنا نسبة ضئيلة جدا من المدربين يعتمدون على التخطيط اليومي.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نرى أن التخطيط السنوي الأكثر شيوعا لدى المدربين، فهو الأنجح والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان.

السؤال الثامن :

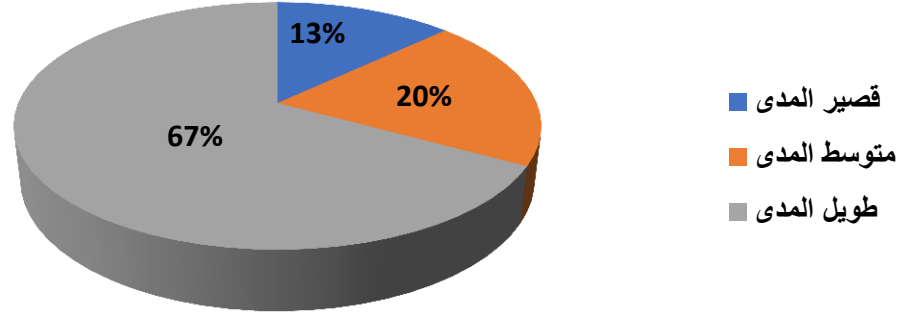
- ضمن أي مدى تصنفون برنامجكم التدريبي ؟

الغرض من السؤال : تحديد مدى التخطيط (البرنامج التدريبي) الذي يعتمد عليه المدرب.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
قصير المدى	02	13
متوسط المدى	03	20
طويل المدى	10	67
المجموع	15	100

الجدول رقم 14 : مدى تصنيف البرنامج التدريبي من طرف المدرب.

الشكل رقم 14: دائرة نسبية توضح مدى تصنيف البرنامج التدريبي من طرف المدرب.



التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 و الشكل البياني رقم 14 أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الأفاق طويلة المدى بنسبة تقدر ب 67% وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على أفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر ب 20%، بينما نلاحظ أن التخطيط القصير المدى من التخطيطات الغير مرغوب فيها و ذلك مقارنة بنسبة المستجوبين و التي كانت ضئيلة جدا قدرت ب 13% .

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعا لدى المدربين، فهو من التخطيطات الناجحة و المناسبة في التدريب الرياضي و ذلك لأن الوصول بأداء الرياضي إلى أعلى المستويات لا يأتي جزافا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة.

5-1-3/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة : مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين.

• السؤال الأول : ما هي الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟

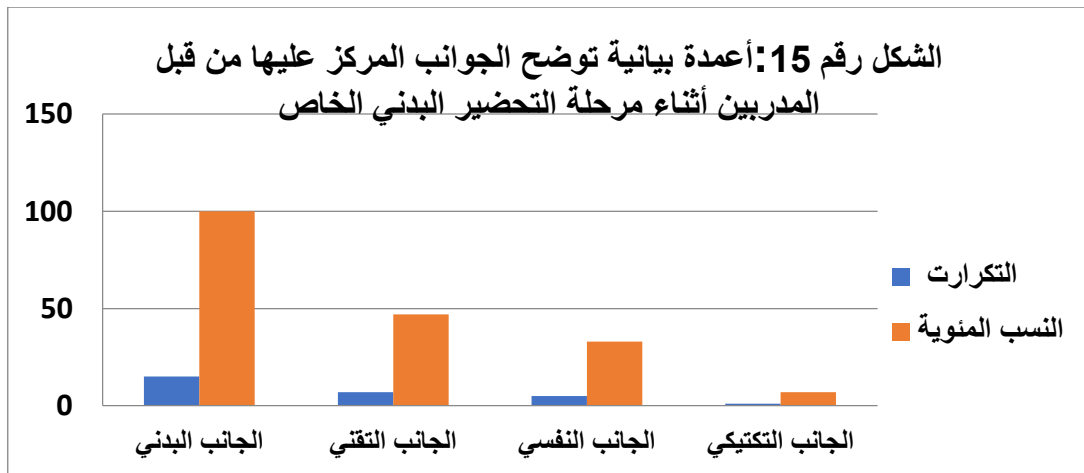
أ- أثناء مرحلة التحضير البدني الخاص؟

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الغرض من السؤال :معرفة الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء مرحلة التحضير البدني الخاص.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
الجانب البدني	15	100
الجانب التقني	07	47
الجانب النفسي	05	33
الجانب التكتيكي	01	7

الجدول رقم 15 :الجوانب المركز عليها من قبل المدربين أثناء مرحلة التحضير البدني الخاص.

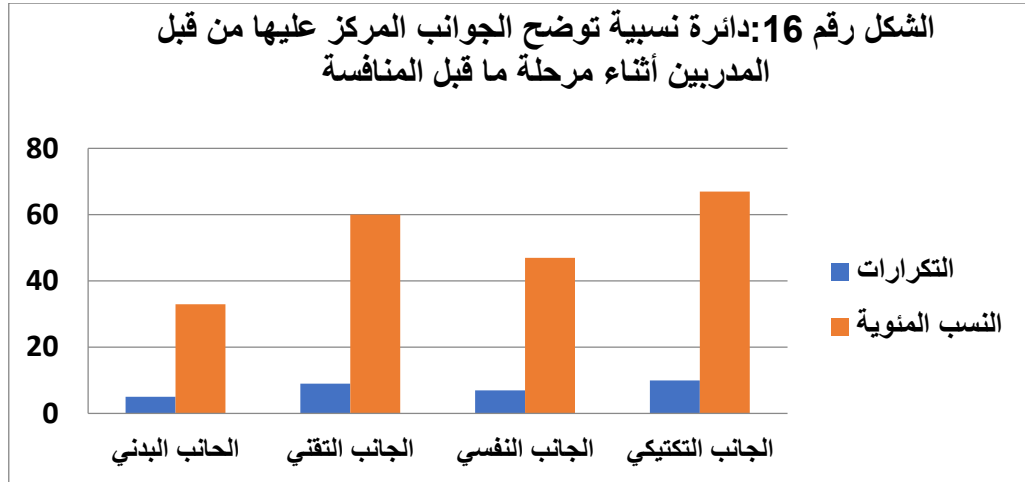


ب- أثناء مرحلة ما قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال :معرفة الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء مرحلة ما قبل المنافسة .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
البدني	05	33
التقني	09	60
النفسي	07	47
التكتيكي	10	67

الجدول رقم 16 :الجوانب المركز عليها من قبل المدربين أثناء مرحلة ما قبل المنافسة.



التحليل والمناقشة:

أ- نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 و الشكل البياني رقم 15 أن جميع المدربين يعتمدون على الجانب البدني في مرحلة التحضير البدني الخاص و ذلك بنسبة المدى بنسبة تقدر بـ 100% وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون على الجانب التقني بنسبة تقدر بـ 47% ونسب قليلة بين الجانب التقني والتكتيكي بنسب تقدر بـ 33% و 07% على الترتيب .

ب-نلاحظ من خلال الجدول رقم 16 و الشكل البياني رقم 16 أن أغلبية المدربين المستجوبين يعتمدون على الجانب التكتيكي في مرحلة ما قبل المنافسة و ذلك بنسبة تقدر بـ 67% وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون على الجانب التقني بنسبة تقدر بـ 60% ونسبة 47% بالنسبة للجانب النفسي فيما وجدنا نسبة 33% يعتمدون على الجانب النفسي في مرحلة ما قبل المنافسة.

الاستنتاج:

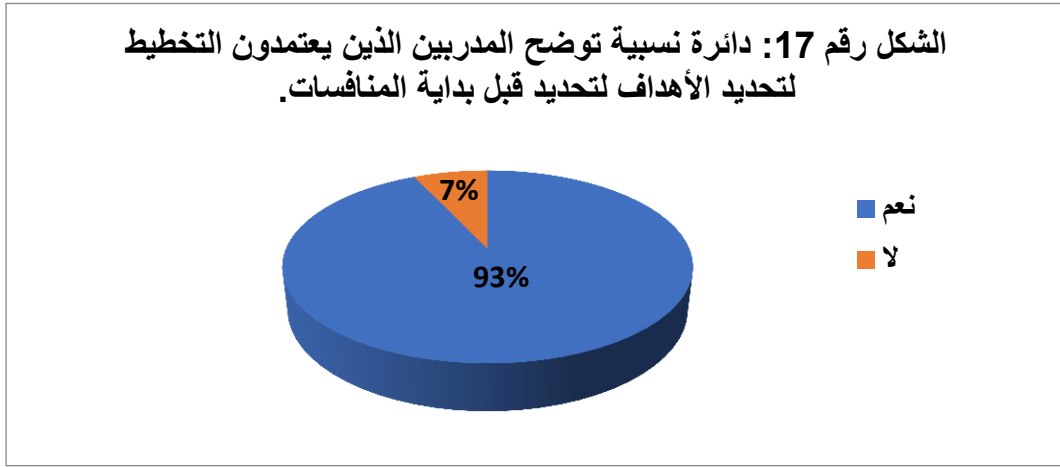
من خلال النتائج المحصل عليها نقول أن كل الجوانب لها أهمية كبيرة عند مدربي كرة القدم و أن تخطيطاتهم تمس جميع الجوانب و ذلك لكونهم المحاور الأساسية والركائز في رفع مستوى التكوين لدى اللاعبين.

• السؤال الثاني : هل أنتم من المدربين الذين يعتمدون على التخطيط لتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسات، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
93	14	نعم
07	01	لا
100	15	المجموع

الجدول رقم 17 : المدربون الذين يعتمدون التخطيط لتحديد الأهداف لتحديد قبل بداية المنافسات.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 17 و الشكل البياني رقم 17 نلاحظ أن أغلبية المدربين المستجوبين يعتمدون على التخطيط لتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات و ذلك بنسبة 93% فيما أجاب 07% من المدربين بعدم اعتمادهم على التخطيط لتحديد أهدافهم قبل المنافسات .

الاستنتاج:

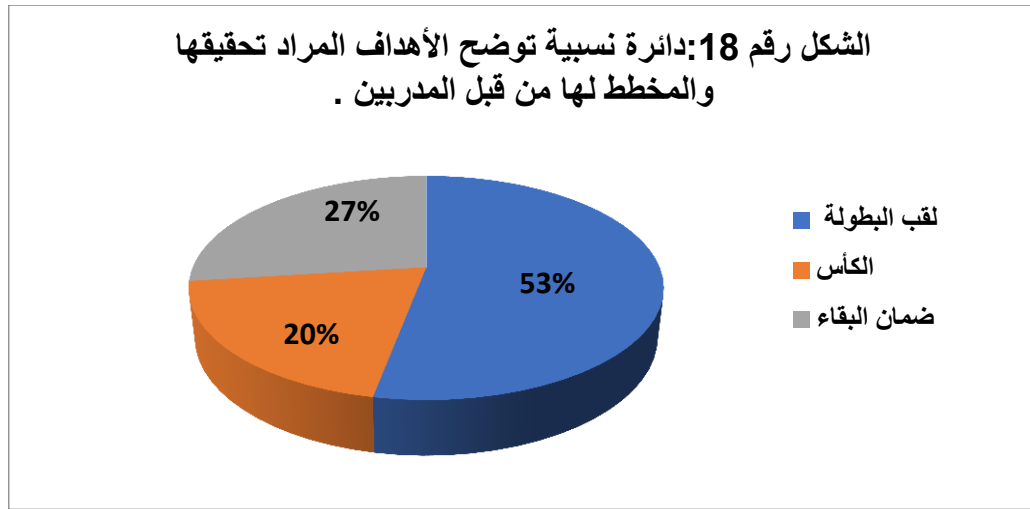
من خلال التحليل السابق نستنتج أن التخطيط الرياضي من العناصر المهمة في تنظيم عملية التدريب و كذلك يساعد في وضع أهداف الموسم الرياضي او أهداف عدة مواسم قادمة.

- السؤال الثالث : إذا كانت اجابتم بنعم على السؤال السابق ،فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟
- الغرض من السؤال : معرفة الأهداف المراد تحقيقها والمخطط لها من قبل المدربين .

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
لقب البطولة	08	53
الكأس	03	20
ضمان البقاء	04	27
المجموع	15	100

الجدول رقم 18: الأهداف المراد تحقيقها والمخطط لها من قبل المدربين .



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 18 و الشكل البياني رقم 18 نلاحظ أن أغلبية المدربين المستجوبين يرغبون في تحقيق لقب البطولة هذا الموسم و ذلك بنسبة 53% فيما أجاب 27% من المدربين وضعوا هدف بسيط و هو تحقيق البقاء ، أما بقية المدربين فقد حددوا هدف تحقيق الكأس بنسبة 20%.

الاستنتاج:

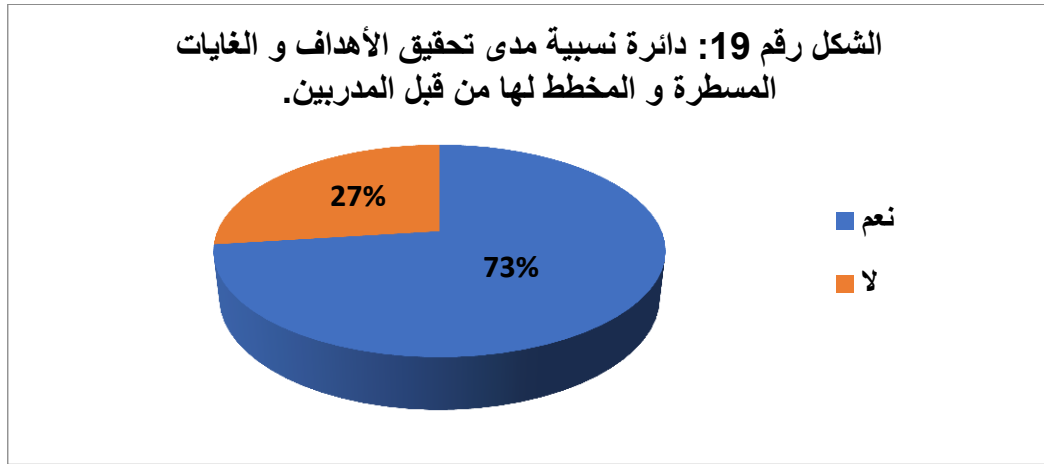
من خلال التحليل السابق نستنتج أن التخطيط الرياضي من العناصر المهمة في عملية التدريب و كذلك يساعد في وضع و تحقيق أهداف الموسم الرياضي.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

- السؤال الرابع : هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها؟
- الغرض من السؤال: معرفة مدى تحقيق الأهداف و الغايات المسطرة و المخطط لها من قبل المدربين.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	73
لا	04	27
المجموع	15	100

الجدول رقم 19 : مدى تحقيق الأهداف و الغايات المسطرة و المخطط لها من قبل المدربين.



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 19 و الشكل البياني رقم 19 نلاحظ أن أغلبية المدربين المستجوبين غالبا ما يحققوا أهدافهم المسطرة و ذلك بنسبة 73% فيما أجاب 27% من المدربين ب لا أي ليس دائما يحققون أهدافهم المخطط لها.

الاستنتاج:

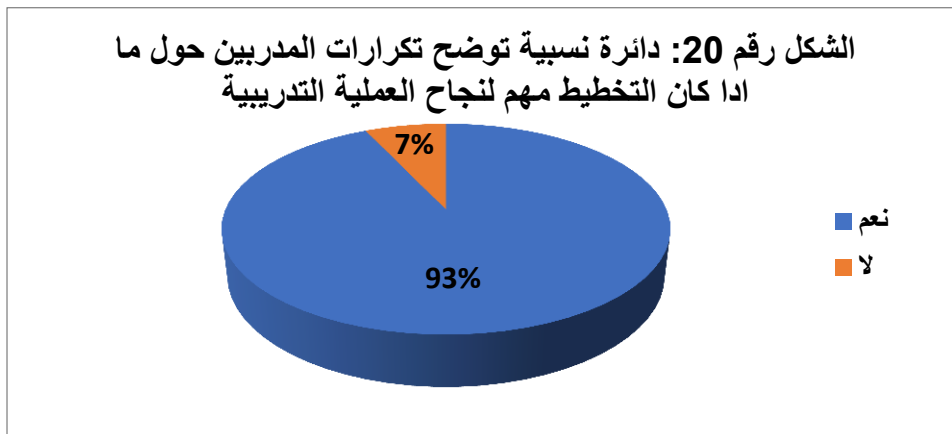
من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلبية المدربين غالبا ما ينجحون في تحقيق الأهداف و الغايات المسطرة و المخطط لها من قبل.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

- السؤال الخامس : هل ترون أن التخطيط من العناصر الهامة لنجاح العملية التدريبية ؟
- الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية التخطيط في نجاح العملية التدريبية

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	93
لا	01	07
المجموع	15	100

الجدول رقم 20 : تكرارات المدربين حول ما اذا كان التخطيط مهم لنجاح العملية التدريبية .



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 20 و الشكل البياني رقم 20 نلاحظ أن أغلبية المدربين المستجوبين يرون أن التخطيط من العناصر الهامة في العملية التدريبية و ذلك بنسبة 93% بينما ترى نسبة ضئيلة جدا من المدربين و تقدر بـ 7% أن التخطيط الرياضي ليس من العناصر الهامة في عملية التخطيط الرياضي.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلبية المدربين يجمعون على أن التخطيط الرياضي مهم في عملية التدريب الرياضي و ذلك لما له من ايجابيات على حسن سيرورة العملية التدريبية.

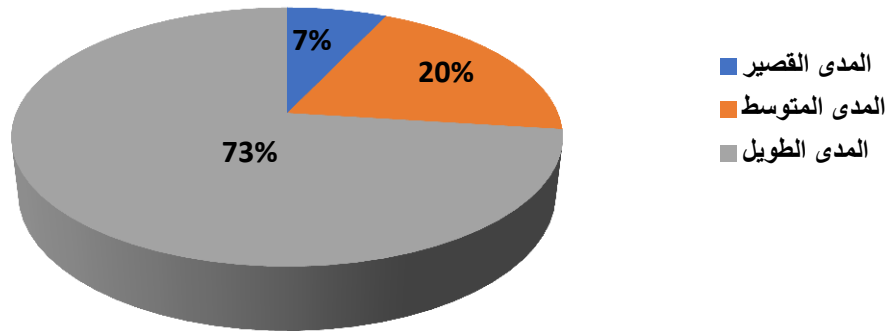
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

- السؤال السادس: ضمن أي مدى يكون للتخطيط أثر أكبر على الرفع من مستوى الأداء الرياضي؟

الغرض من السؤال : مدى تأثير التخطيط على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
المدى القصير	01	07
المدى المتوسط	03	20
المدى الطويل	11	73
المجموع	15	100

الشكل رقم 21 : دائرة نسبية توضح مدى تأثير التخطيط على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.



الجدول رقم 21 : مدى تأثير التخطيط على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 21 و الشكل البياني رقم 21 نلاحظ أن أغلبية المدربين المستجوبين يرون أنه ضمن المدى الطويل يكون للتخطيط أثر أكبر على الرفع من مستوى الأداء الرياضي و ذلك بنسبة 73% بينما ترى نسبة ضئيلة جدا من المدربين أنه يكون للتخطيط أثر أكبر على الرفع من مستوى الأداء الرياضي ضمن المدى المتوسط و القصير بنسبتين تقدران بـ 20% و 7% على الترتيب.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين، فهو من التخطيطات الناجحة و المناسبة في التدريب الرياضي و ذلك لأن الوصول بأداء الرياضي إلى أعلى المستويات لا يأتي جزافاً بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة.

5-1-4/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

- الفرضية الرابعة : نقص الإمكانيات المادية و البشرية من أبرز العوامل المعيقة لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

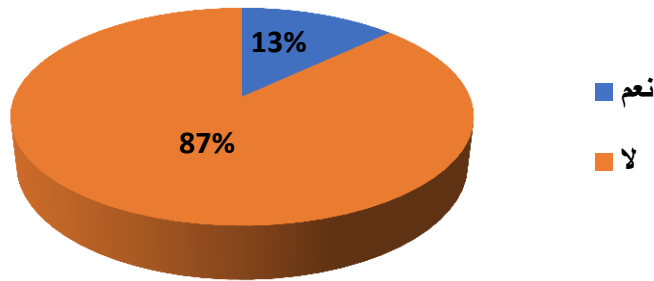
- السؤال الأول : هل أنتم راضون بالظروف المادية الخاصة بالنادي ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى رضا المدربين بالظروف المادية الخاصة بناديهم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	13
لا	13	87
المجموع	15	100

الجدول رقم 22: مدى رضا المدربين بالظروف المادية الخاصة بناديهم.

الشكل رقم 22: الدائرة نسبية توضح مدى رضا المدربين بالظروف المادية الخاصة بناديهم.



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 22 و الشكل البياني رقم 22 نلاحظ أن أغلبية المدربين المستجوبين غير راضون بالظروف المادية الخاصة بنواديهم و ذلك بنسبة 87% بينما وجدنا نسبة ضئيلة جدا من المدربين راضون بالظروف المادية لنواديهم و ذلك بنسبة 13%.

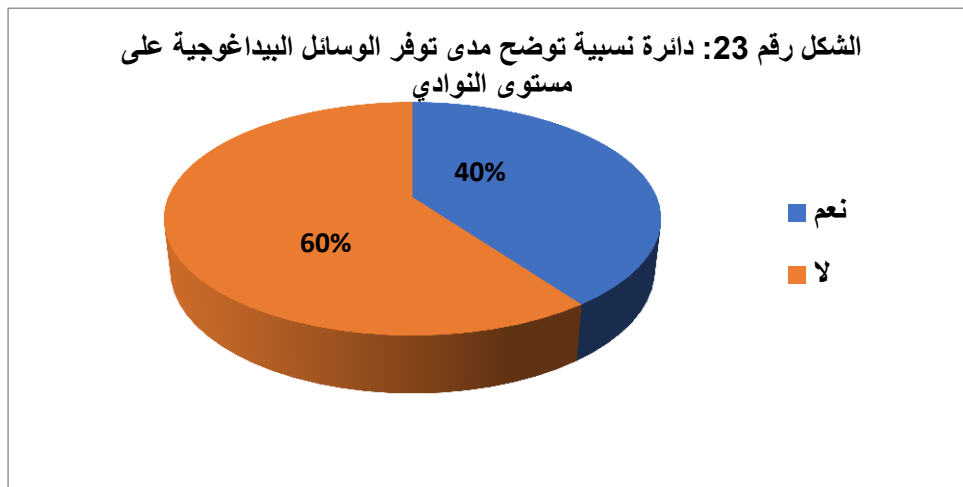
الاستنتاج:

نستنتج من التحليل السابق أن معظم أندية كرة القدم في لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي نادي من نوادي كرة القدم، وهذا يؤثر لا محال بنتائج سلبية على عملية التخطيط و الأداء الرياضي وبالتالي على مردودية النادي بصفة عامة.

- السؤال الثاني : هل الوسائل البيداغوجية متوفرة على مستوى ناديتكم ؟
- الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الوسائل البيداغوجية متوفرة على مستوى النادي.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	06	40
لا	09	60
المجموع	15	100

الجدول رقم 23 : مدى توفر الوسائل البيداغوجية على مستوى النوادي .



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 23 و الشكل البياني رقم 23 نلاحظ أن أغلبية المدربين المستجوبين بينوا لنا أن نواديهم لا تتوفر فيها الوسائل البيداغوجية و ذلك بنسبة 60% بينما وجدنا بنسبة أقل و التي تقدر بـ 40% من المدربين نواديهم تتوفر فيها الوسائل البيداغوجية و هذه نسبة قليلة مقارنة مع النوادي التي تتوفر فيها الوسائل البيداغوجية.

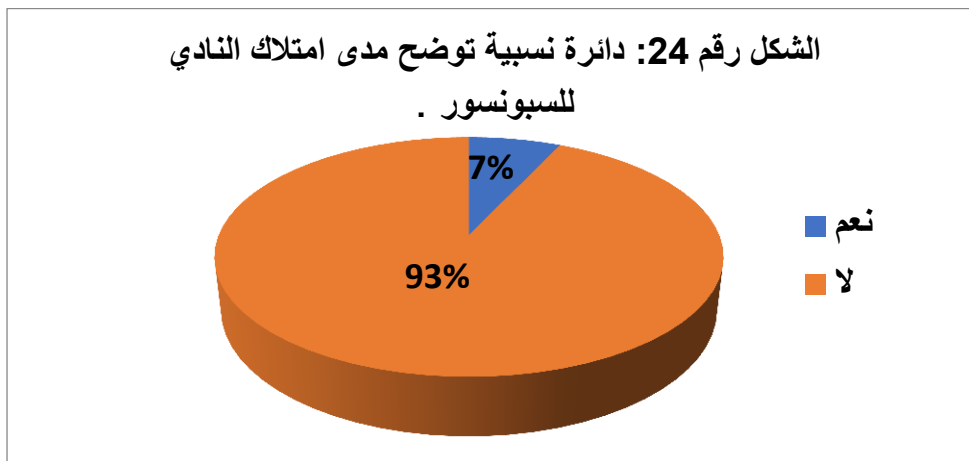
الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن معظم الأندية لا تتوفر على الوسائل البيداغوجية ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالجودة الضعيفة أو اقل شأن من ذلك و هذا راجع لضعف الجانب المادي للنوادي.

- السؤال الثالث : هل هناك إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي " السبونسور"؟
- الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان هناك تدعيم و إعانات خارجية للنادي .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	01	07
لا	14	93
المجموع	15	100

الجدول رقم 24 : يبين مدى امتلاك النوادي للسبونسور .



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 24 و كذا الشكل رقم 24 ان نسبة 93% من المدربين يؤكدون انه لا توجد اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي " السبونسور " وهي نسبة كبيرة نوعا ما مقارنة مع نسبة المدربين الذين اجابوا ب نعم أي أن نواديهم تتوفر على سبونسور و التي تقدر ب 07%.

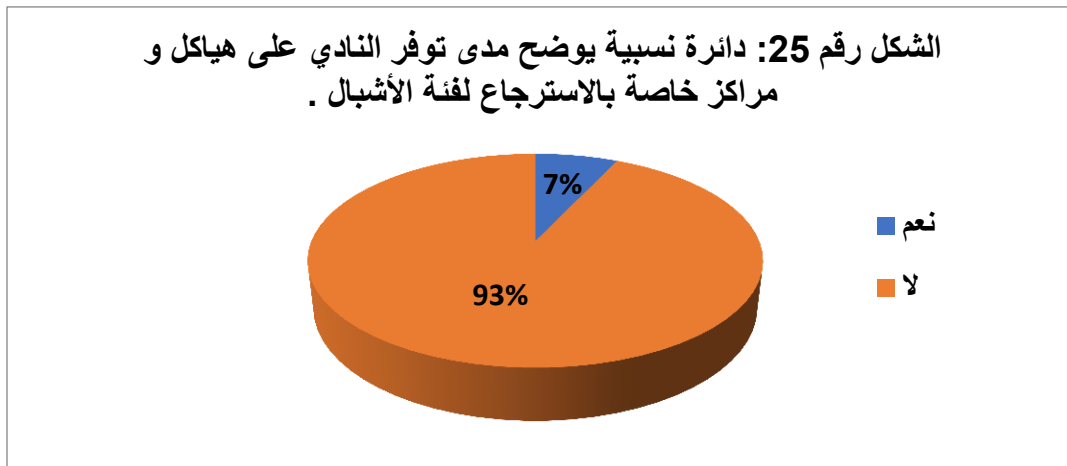
الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن معظم الأندية لا تتوفر على دعم مالي يقدم لها على شكل سبونسور، وهذا ما يؤدي بهذه النوادي إلى ضائقة مالية خانقة تعصف بها و تدفع بها إلى التخبط في عدة مشاكل تنظيمية وفنية.

- السؤال الرابع : هل تتوفر النادي على هياكل ومراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟
- الغرض من السؤال : معرفة ادا كان النادي تتوفر على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	01	07
لا	14	93
المجموع	15	100

الجدول رقم 25: يوضح مدى توفر النادي على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال .



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل والمناقشة :

من خلال الجدول رقم 25 و الشكل البياني رقم 25 نلاحظ ان نسبة 93% اي جميع المدربين المستجوبين أكدوا انه ليس هناك هياكل مراكز خاصة بالاسترجاع للاعبين كرة القدم في فرقهم و هذا رجح لنقص الإمكانيات، ونجد نسبة 07% أجابوا بنعم حول وجود مراكز خاصة بالاسترجاع للاعبين كرة القدم.

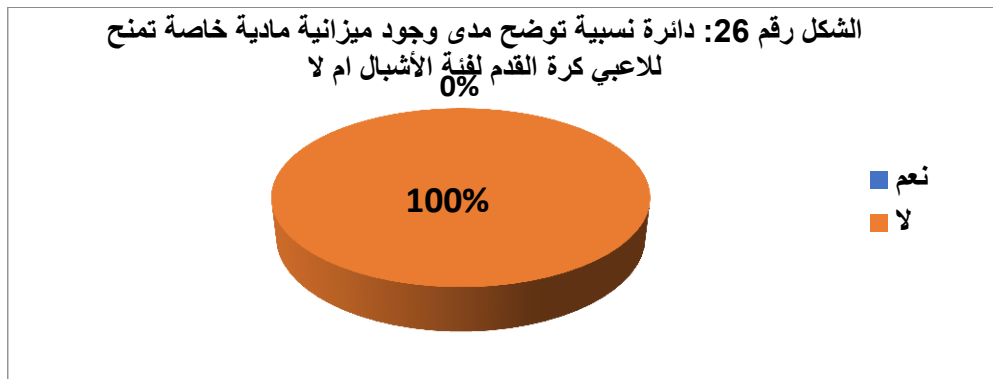
الاستنتاج:

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

- السؤال الخامس : هل توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال ؟
- الغرض من السؤال : معرفة اذا كانت توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	00	00
لا	15	100
المجموع	15	100

الجدول رقم 26 : يوضح مدى وجود ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال ام لا



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 26 و الشكل البياني رقم 26 نلاحظ ان نسبة 100% اي جميع أفراد العينة أكدوا لنا عدم وجود ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال في فرقهم و هذا راجع لنقص الإمكانيات، ونجد نسبة 00% أي ولا مدرب أجاب بنعم حول وجود ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال.

الاستنتاج:

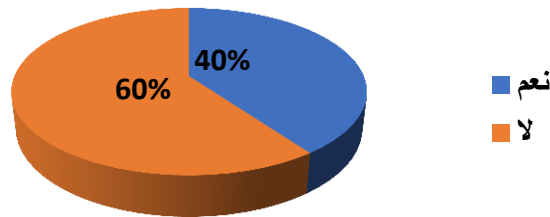
نستنتج من خلال معظم إجابات المدربين أنه لا توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين الأشبال وهذا ما يفسر عدم وجود الإمكانيات المادية عند أغلبية الأندية، وهذا العامل يؤدي إلى نقصان في نسبة التحفيز عند اللاعبين

- السؤال السادس : هل تتلقون مستحقاتكم المالية في الأوقات المتفق عليها من طرف إدارة النادي ؟
- الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت هنا صعوبات في دفع أجور المدربين من طرف إدارة النادي .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	06	40
لا	09	60
المجموع	15	100

الجدول رقم 27 : يوضح مدى تلقي المدربين أجورهم المالية في أوقاتها المحددة .

الشكل رقم 27: دائرة نسبية توضح مدى تلقي المدربين أجورهم المالية في أوقاتها المحددة .



الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم 27 و الشكل البياني رقم 27 نلاحظ ان معظم أفراد العينة أكدوا لنا عدم مدى تلقي المدربين أجورهم المالية في أوقاتها المحددة و هذا بنسبة 60% ، و نجد نسبة 40% أمن المدربين أجابوا بنعم حول مدى تلقيهم أجورهم المالية في أوقاتها المحددة.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين لا يتلقون أجورهم المالية في أوقاتها المحددة و المتفق عليها مع الإدارة ، و هذا راجع للأزمات المادية الخانقة التي تمر بها نوادي كرة القدم.

• **السؤال السابع :** - حسب رأيكم، ما هي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟

• **الغرض من السؤال :** معرفة الأسباب التي تعرقل عمل المدربين.

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها في استمارات بحثنا لاحظنا أن جل المدربين اتفقوا في مجموعة من الأسباب التي يرونها معرقلة لمهامهم التدريبية، ونذكر من بين هذه الأسباب ما يلي:

- انعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل الضرورية للعملية التدريبية.
- نقص في كفاءات التسيير حيث أصبح من هب و دب يسير فرق كرة القدم.
- شح الإعانات المادية و حتى المعنوية المقدمة من طرف السلطات المعنية.
- المحيط المتعفن للنوادي الرياضي و أصحاب المصالح الشخصية.
- قلة التريصات للمدربين مما يؤدي إلى نقص الخبرة العلمية في مجال التدريب.
- عدم الإهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر خزان للمستقبل.
- الوقت الغير كافي لتجديد البرامج المسطرة لتطوير اللاعبين و ذلك لعدم توفر المرافق والمنشآت و ارتباطات اللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء وعدم تحقيق الأهداف المسطرة.

5-2/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

5-2-1/ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال ما تناولناه في الجانب التطبيقي و الذي قمنا فيه بطرح أسئلة الاستبيان الخاصة بالمدرين و كذا عرض نتائجها و سرد تحليلاتها استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

الفرضية الأولى التي تطرقنا إليها في بحثنا و التي تقول أن خبرة المدرب لها تأثير في نجاح العملية التدريبية .

- من خلال نتائج السؤال الأول و الذي كانت الغاية منه معرفة اذا سبق للمدرين المستجوبين ممارسة كرة القدم في نادي معين كانت معظم الإجابات بنعم أي أغلبية المدرين كانوا لاعبين سابقين في نوادي معينة

و هذا ما نفسره بأن ممارسة المدرين لكرة القدم سابقا تزيد من خبرتهم في التدريب وتؤثر بصفة إيجابية على عملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي.

- و من خلال نتائج السؤال الثاني و الذي كان الغرض منه معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب ، حيث كانت معظم اجابات المدرين المستجوبين تتراوح ما بين (36-45) بنسبة كبيرة. و هذا يدل على أنه كلما زاد عمر المدرب زادت خبرته في مجال التخطيط في التدريب الرياضي من خلال اكتساب المعارف التي تتماشى مع سيرورة التطورات الحاصلة في مجال التدريب.

- فمن خلال نتائج السؤال الثالث و الذي كان الغرض منه معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب في كرة القدم من طرف المدرب و دورها الهام في تدريب كرة القدم ، حيث كانت اجابت معظم المدرين المستجوبين لا تتعدى 10 سنوات بنسبة كبيرة.

و هذا ما يفسر أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في اكساب المدرب خبرات و معارف تتماشى مع التطورات في مجال التدريب ، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة و التجربة في هذا الميدان و منه التحكم في عملية التخطيط في التدريب.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

-فمن خلال نتائج السؤال الرابع و الذي كان الغرض منه معرفة الى أي صنف ينتمي اليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة القدم ، حيث كان معظم المدربين قد أجابوا بأن مربيهم كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة كبيرة.

و هذا ما نفسره أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة لعبة كرة القدم.

- فمن خلال نتائج السؤال الخامس و الذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تربيصات تكوينية تتماشى مع التطورات الحاصلة في عملية التدريب لكرة القدم ، حيث كان معظم المدربين قد أجابوا بنسبة كبيرة بنعم و فئة قليلة لا .
بأن معظم المدربين هم على علم و يقين بأهمية التكوين من خلال التربيصات و التي لها آثار إيجابية في تنمية و اكتساب المعارف و التأطير الجيد لهم مع التطورات المتكررة لهذه.

- فمن خلال نتائج السؤال السادس الذي يقول ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها و الذي كان الغرض منه معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة الأشبال ، والتي نحن بصدد دراستها حيث وجدنا نسبة كبيرة من المستجوبين سبق لهم تدريب فئة الأشبال .

ومن هذا نقول أن مدربي كرة القدم يهتم معظمهم بهذه الفئة لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.

و منه يمكن القول من خلال النتائج الأسئلة الستة (السؤال الاول و الثاني والثالث و الرابع و الخامس و السادس) أن الفرضية الأولى تحققت .

5-2-2/ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية التي تطرقنا إليها في بحثنا و التي تقول الوقت من العوامل الواجب اتخاذها بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

• فمن خلال نتائج السؤال الأول و الذي كان الغرض منه معرفة مكانة و قيمة الحصص التدريبية لدى المدرب ، حيث كان معظم المدربين أجابوا بأربع حصص و الثلاث حصص بنسبة أقل و فئة قليلة أجابت بـ حصتين.

-نستنتج مما سبق أن عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطاتهم وآرائهم، وذلك راجع إلى اختلاف أهداف الحصص التدريبية على حسب ما يتطلب البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية.

• من خلال نتائج السؤال الثاني و الذي كان الغرض منه معرفة مدى تأثير الحصص التدريبية على اللاعبين أسبوعيا ، حيث وجدنا جل المدربين المستجوبين أكدوا لنا أن عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا كافي لتطوير أداء اللاعبين بنسبة كبيرة فيما أكد البقية أن الحصص المبرمجة أسبوعيا غير كافية.

و هذا ما نفسره بأنه كلما زادت الحصص التدريبية زاد و تطور الأداء الرياضي لدى اللاعبين .

• من خلال نتائج السؤال الثالث و الذي كان الغرض منه معرفة مدى التزام المدربين ببرنامجهم التدريبي الأسبوعي تبين لنا من خلال استجواب المدربين أن أغليبيتهم يلتزمون ببرنامجهم الاسبوعي بنسبة كبيرة مقارنة مع المدربين الذين لا يلتزمون ببرنامجهم الأسبوعي.

و هذا ما نفسره بأن معظم المدربين يلتزمون ببرنامجهم الأسبوعي و ذلك لأن استمرارية التدريب تعطي نتائج إيجابية في عملية تطوير أداء اللاعبين.

• من خلال نتائج السؤال الرابع و الذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي أن معظم المدربين المستجوبين يرون أن لطول فترات

التدريب تأثير على البرنامج التدريبي و ذلك بنسبة كبيرة نوعا ما مقارنة مع المدربين المجيبين ب لا.

و هذا ما نفسره بأن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية .

• من خلال نتائج السؤال الخامس و الذي كان الغرض منه معرفة أي فترة يختارها المدرب و يراها مناسبة لإجراء الحصص التدريبية وجدنا أن أغلبية المدربين يختارون الفترة المسائية لإجراء الحصص التدريبية بنسبة ليست بكبيرة عن المدربين الذين يبرمجون تدريباتهم في الفترة الصباحية .

و هذا ما نفسره أن من خلال إجابات المدربين اعتمادهم علي عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة يرجع إلي أسباب خاصة و متعلقة بارتباط اللاعبين بالدراسة ونقص الإمكانيات كعدم إتاحة الملعب، وهناك من المدربين وبنسبتين أقل أجاب أن عملية التدريب تتم في الفترة الصباحية لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحت الفرصة للتدريب في الفترة الصباحية.

• من خلال نتائج السؤال السادس و الذي كان الغرض منه معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع تبين لنا أن معظم المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر ب 08 ساعات وهذا بنسبة كبيرة ، فيما أكد بقية المدربين بنسب قليلة أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا هو ستة ساعات ، عشر ساعات ، ساعتين .

و هذا ما نفسره بأن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار عدد الساعات اللازمة لعملية التدريب و كذلك يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطاتهم ، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاماً في العملية التدريبية.

- من خلال النتائج المحصل عليها في جميع أسئلة الفرضية الثانية وجدنا أن معظم المدربين يراعون عامل الوقت في عملية التخطيط في التدريب الرياضي و بالتالي الفرضية الثانية في دراستنا قد تحققت.

5-2-3/ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- الفرضية الثالثة تقول أن مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين.

الفرضية الجزئية التي صغناها في بداية دراستنا و التي تقول أن مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

و عليه للرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم يجب على المدرب وضع خطة تدريبية طبقا للأسس العلمية الحديثة لضمان تحقيق الأهداف المسطرة .

وتوصلنا في دراستنا هذه بعد تحليل النتائج المحصل عليها بعد استجواب أفراد العينة أن التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي الذي يضعه المدرب يرفع من مستوى أداء اللاعبين و كان هذا الاستجواب حول ما اذا كان المدربين المستجوبين من المدربين الذين يعتمدون على التخطيط لتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات و كذلك ماهي الجوانب التي يعتمد عليها المدرب في تخطيطاته و ما اذا كان التخطيط من العناصر الهامة لنجاح العملية التدريبية و ضمن أي مدى يكون للتخطيط أثر أكبر على الرفع من مستوى الأداء و بعض الأسئلة الأخرى و هذا ما يعزز النتائج التي توصلنا إليها في هذه الفرضية، و على هذا الأساس و بعد التحليل الإحصائي و حسب النتائج السالفة الذكر ،فان الفرضية القائلة بان مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي قد تحققت.

5-2-4/ مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

• الفرضية الرابعة : نقص الإمكانيات المادية و البشرية من أبرز العوامل المعيقة لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

• من خلال نتائج السؤال الأول و الذي كان الغرض منه معرفة مدى رضا المدربين بالظروف المادية الخاصة بناديهم وجدنا أغلبية كبيرة من المدربين غير راضون بالظروف المادية لنوادهم و هذا بنسبة كبيرة مقارنة مع المدربين الراضون بالظروف المادية لفرقهم .

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

وهذا ما نفسره بأن معظم أندية كرة القدم في لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي نادي من نوادي كرة القدم، وهذا يؤثر لا محال بنتائج سلبية على عملية التخطيط و الأداء الرياضي وبالتالي على مردودية النادي بصفة عامة .

- من خلال نتائج السؤال الثاني و الذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كانت الوسائل البيداغوجية متوفرة على مستوى النادي أن أغلبية المدربين المستجوبين بينوا لنا أن نواديهم لا تتوفر فيها الوسائل البيداغوجية و ذلك بنسبة أكبر من المدربين المجيبين بأن نواديهم تتوفر فيها الوسائل البيداغوجية.

و هذا ما نفسره بأن معظم الأندية لا تتوفر على الوسائل البيداغوجية ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالجودة الضعيفة أو اقل شأن من ذلك و هذا راجع لضعف الجانب المادي للنادي مما يعرقل العملية التدريبية.

- من خلال نتائج السؤال الثالث و الذي كان الغرض منه معرفة ما اذا كان هناك تدعيم و إعانات خارجية للنادي على شكل سبونسور وجدنا تقريبا جميع المدربين يؤكدون انه لا توجد اعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي " السبونسور" وذلك بنسبة كبيرة نوعا ما مقارنة مع نسبة المدربين الذين أجابوا ب نعم أي أن نواديهم تتوفر على سبونسور و الذي كان عددهم مدرب واحد فقط.

و هذا ما نفسره بأن معظم الأندية لا تتوفر على دعم مالي يقدم لها على شكل سبونسور، وهذا ما يؤدي بهذه النوادي إلى ضائقة مالية خانقة تعصف بها و تدفع بها إلى التخبط في عدة مشاكل تنظيمية و فنية.

- من خلال نتائج السؤال الرابع و الذي كان الغرض منه معرفة اذا كان النادي يتوفر على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال حيث جل المدربين المستجوبين أكدوا انه ليس هناك هياكل مراكز خاصة بالاسترجاع للاعبين كرة القدم في فرقهم و هذا رجع لنقص الإمكانيات و كان هذا التأكيد بنسبة كبيرة عن المدربين الذين تتوفر نواديهم على مراكز استرجاع خاصة بالأشبال.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

و هذا ما نفسره بأن معظم الفرق لا تتوفر على مراكز وهياكل خاصة بالاسترجاع والتي تمكن اللاعب من البقاء دوما في لياقة جيدة وتجنبه مشاكل صحية، وغيابها يمكن أن يضع خطة المدرب وطريقة اللعب المسطرة من طرفه في عدة صعوبات.

• من خلال نتائج السؤال الخامس و الذي كان الغرض منه معرفة اذا كانت توجد ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال جميع أفراد العينة أكدوا لنا عدم وجود ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال في فرقهم و هذا راجع لنقص الإمكانيات، في حين ولا مدرب أجاب بنعم حول وجود ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال.

و هذا ما نفسره بأنه لا توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين الأشبال وهذا ما يفسر عدم وجود الإمكانيات المادية عند أغلبية الأندية، وهذا العامل يؤدي إلى نقصان في نسبة التحفيز عند اللاعبين.

من خلال نتائج الأسئلة السؤال الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع والخامس فإن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب أي أن الفرضية الرابعة تحققت.

الاستنتاج العام :

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

«الخبرة في التخطيط لها دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

«إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياض من خلال اكتساب مهارات في كرة القدم والرفع من أداء الممارسين.

«مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من الأداء الرياضي

«جل المدربين يتقون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف.

«يرى أغلب المدربين أن توفر الإمكانيات المادية والبشرية ترفع من مستوى الأداء الرياضي ويؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء الرياضي.

«حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة.

و من خلال ما سبق ذكره من نتائج يمكن تلخيص النتائج المحصل عليها فيما يلي:

- الخبرة لدى المدربين عامل هام وله تأثير ايجابي على عملية التخطيط في كرة القدم.
- - تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب يؤثر بصفة ايجابية على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الاشبال أي أن الوقت من العوامل المهمة في عملية التخطيط.
- مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- نقص الإمكانيات المادية يعيق تنفيذ عملية التخطيط في التدريب ويأثر على الاداء الرياضي للاعبين.

الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي:

- يمكن الاستفادة من خبرات التي يكتسبونها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط لنادي كرة القدم.
- الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال
- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي في ظل التطورات الجديدة الحاصلة في عملية التخطيط في التدريب الرياضي
- يتوجب على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كعنصر أساسي في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال قصد تطوير معارفهم للتحكم الأمثل في عملية التخطيط.
- يتوجب على المدربين مراعاة جميع الجوانب البدنية و التقنية و النفسية و كذلك التكتيكية الخاصة بالفئة العمرية .
- يجب على المدرب مراعاة الظروف و الإمكانية المادية و البشرية الخاصة بناديتهم في عملية التخطيط.
- قصد أن تكون عملية التكوين ناجحة و جب على المدرب أن يعتمد على التخطيط الناجح و هذا بعد تسطير الأهداف من طرف المدرب الناجح.

خاتمة:

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

فدارستنا هذه كانت تحت عنوان يخص أحد العناصر الأساسية في التدريب الرياضي و التي تتوجب على المدربين اتقانها .

و بصورة عامة ان التخطيط في التدريب هو توجيهات منظمة تهدف الى زيادة الكفاءة وفاعلية الفرد او احد الاجراءات التنبئية التي تعتمد دراسات في واقع التدريبي وما يتعلق بها من علوم مساعدة اخرى من اجل تحقيق هدف مرسوم مسبقا هو رفع مستوى الانجاز او الاداء الرياضي الى اعلى مستوى ممكن.

و ان تخطيط العملية التدريبية يساعد المدرب الرياضي على تجزئة العمل وفق مراحل متعاقبة تستند الواحدة منها على نتائج سابقتها وتهيئ التي تليها دون إي تكرار أو أضاعه للوقت والجهد. أي تعد أجندة لتنظيم مراحل الواجبات التدريبية على وفق الأهداف المحددة والمرسومة. فتخطيط العملية التدريبية بقدر ما هو مفيد للمدرب فهو مفيد للرياضي حيث أن تحقيقه للأهداف المرسومة سواء فرعيه أم أساسيه تعد الثمرة الملموسة فالجهد الذي تم بذله خلال المرحلة السابقة الأمر الذي يزيد من أهميته ودرجه استعداده المواصلة لمواصلة البذل.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى معرفة مدى اعتماد مدربي الاشبال على التخطيط في كرة القدم و ما يجب توفره حتى تكفل عملية التخطيط بالنجاح .

قائمة المراجع و المصادر.

قائمة المراجع و المصادر:

- ✓ محمد محمود موسى ، (1985) ، التخطيط التعليمي أسسه و أساليبه و مشكلاته ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ✓ محمد محمود موسى ، (1985) ، التخطيط التعليمي أسسه و أساليبه و مشكلاته ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ✓ رومي جميل ، (1986)، كرة القدم ، ط 01 ، دار النفائس ، لبنان.
- ✓ مشهور بن حسن آل سلمان، (1998) ، كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية، ط 02 ، دار ابن حزم ،
- ✓ الوسيط ، ط1 ، البدر للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر .
- ✓ إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي، (2003) ، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، ط01 ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، مصر .
- ✓ إبراهيم حمادة مفتي ، (1999) ، التطبيقات الإدارية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى ، القاهرة، مصر .
- ✓ حمد عبد العزيز الشرقاوي (1996-1995) التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل. جامعة القاهرة رسالة ماجستير، معهد التخطيط.
- ✓ د/ مروان عبد المجيد براهيم، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية ، ط01.
- ✓ عثمان محمد غنيم، (2016) ، التخطيط أسس و مبادئ عامة ، ط1 ، دار صفاء للطباعة و النشر و التوزيع
- ✓ أبو العلا عبد الفتاح: إبراهيم زعلان، (2003) ، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، ط01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ✓ يوسف الزم كماش، (2000) ، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ✓ محمد حسن علاوي، 1992 ، سيكولوجية النمو الرياضي، ط02 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .

قائمة المراجع و المصادر.

- ✓ عصام عبد الخالق ، 1992 ، التدريب الرياضي ، ط 01 ، منشأة المعارف ، مصر.
- ✓ مفتي إبراهيم حمادة، 2004 ، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ✓ بسطوسي أحمد، 1996، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ✓ حنفي محمد مختار ، 1992، برنامج التدريب السنوي ، ط4 ، دار الفكر العربي، مصر.
- ✓ ناهد عبد زيد الدليمي، 2015 ، اساسيات التعلم الحركي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.
- ✓ فؤاد الذهبي السيد ، 1990 ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ✓ كمال الدسوقي ، 1979 ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، لبنان .
- ✓ مصطفى فهمي ، 1998 ، " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، مصر .
- ✓ . رابح تراي، 1990 ، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر.
- ✓ عبد المجيد مروان ، 2001. ، النمو البدني والتعلم الحركي، ط2 ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن.
- ✓ عبد السلام زهران حامد، 1992 ، علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة"، ط 1 ،عالم الكتاب، القاهرة ، مصر.
- ✓ خليل ميخائيل معوض، 1994، سيكولوجية النمو عند الطفولة و المراهقة ، دار الفكر الجامعي ، مصر.
- ✓ رمضان محمد القذافي، 2000 ، الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية ، مصر.
- ✓ معن خليل عمر، 2005 ، في المشكلات الاجتماعية، ط 1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- ✓ محي الدين مختار، 1995، محاضرات علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- ✓ بشير صالح الرشيد، 2000 ، مناهج البحث التربوي ،دار الكتاب الحديث ، الكويت.

قائمة المراجع و المصادر.

- ✓ عمار بوحوش ، محمد محمود الذنبيات ،2016، دليل الباحث في المنهجية ، الجزائر .
- ✓ عبد اليمين بوداود،2010، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، الإدارة الحديثة للمكتبات ، الجزائر .

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية



قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدرربي كرة القدم صنف أشبال

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
في التربية البدنية و الرياضية و المتمثل عنوانها في :

التخطيط الرياضي و علاقته بالأداء الرياضي
لدى لاعبي كرة القدم - أشبال

في إطار بحثنا المتمحور حول التخطيط الرياضي و علاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم -
أشبال ، نتقدم باستمارةنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية و الالتزام 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، و تقبل سيدي منا فائق الاحترام و التقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب إجاباتكم المقترحة

تحت إشراف الاستاد :

- لوكية يوسف إسلام

من إعداد الطلبة :

- بوسبولة بهاء الدين .
- صافي موسى .

• الفرضية الأولى: - • خبرة المدرب لها تأثير في نجاح العملية التدريبية .

1 / هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في نادي معين؟

نعم لا

2 / سن المدرب ؟

(30-25) (45-36)

(46 فما فوق)

3 / كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5 سنوات لا تتعدى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

4 / إلى أي صنف ينتمي مدرب النادي الذي مارستم فيه كرة القدم ؟

لاعب سابق مربين مختصين (ذو شهادة)

آخرون

5 / بصفتكم مدرب هل تلقيتم تربص تكويني؟

نعم لا

الدرجة : درجة أولى درجة ثانية

6/ ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟
مبتدئين ناشئين أصغر
أشبال أوسط أكابر

• الفرضية الثانية :- • الوقت من العوامل الواجب اتخاذها بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

1/ ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟
حصتين ثلاث حصص أربع حصص

2/ هل عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا كاف لتطوير أداء اللاعبين؟
نعم لا

3/ هل تلتزم ببرنامجكم الأسبوعي؟
نعم لا

4/ هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟
نعم لا

5/ متى ترمجون تدريبات ناديكم؟
في فترة الصباح في فترة المساء الفترتين معا

6/ أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟
4سا 6سا 8سا 10سا

7/ ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟
يومي شهري أسبوعي سنوي

8/ ضمن أي مدى تصنفون برامجكم التدريبية؟

قصير المدى متوسط المدى طويل المدى

الفرضية الثالثة :

1/ ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

أثناء مرحلة التحضير البدني الخاص:

الجانب البدني الجانب التقني
الجانب النفسي الجانب التكتيكي

أثناء مرحلة ما قبل المنافسة:

الجانب البدني الجانب التقني
الجانب النفسي الجانب التكتيكي

2/ هل أنتم من المدربين الذين يعتمدون على التخطيط لتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟

نعم لا

3/ إذا كانت اجابتم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

لقب البطولة الكأس ضمان البقاء

4/ هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

نعم لا

5/ هل ترون أن التخطيط من العناصر الهامة لنجاح العملية التدريبية ؟

نعم لا

6/ ضمن أي مدى يكون للتخطيط أثر أكبر على الرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين ؟

قصير المدى متوسط المدى طويل المدى

• الفرضية الرابع :- • نقص الإمكانيات المادية و البشرية من أبرز العوامل المعيقة

لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

1/ هل أنتم راضون بالظروف المادية الخاصة بالنادي ؟

نعم لا

2/ هل الوسائل البيداغوجية متوفرة على مستوى ناديتكم ؟

نعم لا

3/ هل هناك إعانات خارجية تقدم على شكل دعم للنادي " السبونسور"؟

نعم لا

4/ هل يتوفر النادي على هياكل و مراكز خاصة بالاسترجاع لفئة الأشبال؟

نعم لا

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

نعم لا

6/ هل تتلقون مستحقاتكم المالية في الأوقات المتفق عليها ؟

نعم لا

7/ حسب رأيكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

