



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الشعبة: تدريب رياضي.

التخصص: تحضير بدني رياضي.

مذكرة بعنوان:

كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على

مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (ذكور)

- صنف أكابر -.

دراسة ميدانية متمحورة حول مدربي الرابطة الولائية لكرة القدم - جيل -.

إشراف الأستاذ:

- آيت وازو محند وعمر

لجنة المناقشة:

عيسات كمال.....رئيسا

آيت وازو محند وعمر.....مشرفا

سي الطاهر حسن.....مناقشا

إعداد الطالبان:

- صويلح عزيز

- ضريف نبيل

السنة الجامعية: 2018/2019

## كلمة شكر وتقدير

لله الحمد والمنة على إنجاز هذا العمل فهو أحق أن يشكر.  
وعملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله".  
نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز بحثنا هذا ومساعدته لنا، سواء  
من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: " آيت وازو محند وعمر" الذي لم يبخل  
علينا بتوجيهاته ونصائحه لنا، ولم يتوانى في تقديم مساعدته لنا وتقديم أرائه  
واقترحاته الصائبة لنا حتى آخر نقطة في إنجاز هذا البحث.  
ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة: " شهير فايزة" على نصائحتها  
وتوجيهاتها ودعمها لنا طيلة فترة إنجاز هذا البحث، وإلى كل أساتذة القسم.  
كما نوجه شكرنا وامتناننا لزملائنا كلهم، وفاء لكل التعاون والصدقة والاحترام  
الذي أوجدناه بيننا.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه."

## إهداء

قال الله تعالى " و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا " .

إلى التي أعطتني حياتها و غمرتني بحبها و حنانها، إلى التي سهرت الليالي و غمرتني بدفء  
نفسها و طيبة قلبها أُمي الغالية.

إلى الذي وهبني حياته و أعطاني الأمل في النجاح، إلى الذي وقف بجانبني في كل صغيرة و كبيرة  
و علمني معنى الرجولة أُمي الغالي.

فليحفظهما الله لي و يهب لهما الصحة و العافية إنشاءً الله.

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوها و مرها اخوتي و أخواتي كل واحد بإسمه.

إلى كل الأصدقاء الذين عرفتهم من قريب أو من بعيد و خاصة : **محسن، بوجمعة، وليد،**

**ياسين، هادي، ياسر، نبيل،** وإلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر اسمهم.

إلى كل من أعانني على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

إلى قارئ هذا الإهداء. صويلح عزيز



## إهداء

إلى عائلتي أمي وأبي الغاليان

اللذان يعود لهما الفضل في إتمام مشواري الدراسي

كما أتمنى لهما دوام العمل الصحة وطول العمر.

أهدي هذا العمل إلى كل من يحمل لقب " ضريف "

كما لأبني إخوتي فريد ومحمد الماشمي

إلى جميع من قضيت معهم أوقات جميلة

جميع الأصدقاء خاصة وليد، صلاح الدين، أمير، محمد، سمير، جمال

فاتح وعزيز.

إلى كل طلبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ضريف نبيل.

كلمة شكر.....	أ
إهداء.....	ب،ت
فهرس المحتويات.....	ث
قائمة الجداول.....	ض
قائمة الأشكال.....	ظ
مقدمة.....	02

### الجانب التمهيدي للدراسة.

الإشكالية.....	1- 06
الفرضيات.....	2- 07
أهمية الدراسة.....	3- 08
أهداف الدراسة.....	4- 08
أسباب إختيار الموضوع.....	5- 08
1-5- الأسباب الذاتية.....	08
2-5- الأسباب الموضوعية.....	09
تحديد مفاهيم الدراسة.....	6- 09
الدراسات السابقة والمرتبطة.....	7- 13
التعليق على الدراسات السابقة.....	8- 16

### الباب الأول: الإطار النظري للدراسة.

#### الفصل الأول: الكفاءات المهنية والعلمية للمدرب الرياضي في كرة القدم.

تمهيد.....	21
------------	----

- 1- المدرب الرياضي وعلاقته بالعملية التدريبية.....22
- 2- واجبات المدرب في العملية التدريبية.....22
- 1-2 واجبات التربوية.....22
- 2-2 واجبات التعليمية.....23
- 3-2 واجبات التنموية.....23
- 3- صفات وخصائص المدرب الرياضي الناجح.....23
- 4- أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين.....24
- 1-4 المدرب المجتهد.....25
- 2-4 المدرب المثالي.....25
- 3-4 المدرب المتسلق.....25
- 4-4 المدرب الطموح.....25
- 5-4 المدرب الواقعي.....25
- 6-4 المدرب الحائر.....25
- 7-4 المدرب الطواف.....25
- 8-4 المدرب المودرن (الحديث).....25
- 5- الأهداف العلمية والتعليمية للمدرب في كرة القدم.....25
- 6- طبيعة عمل المدرب الرياضي.....26
- 7- دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف.....27
- 8- تأهيل المدرب الرياضي في كرة القدم.....28
- 9- الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدربين في كرة القدم.....29

- 10- أساليب النمو والتنمية المهنية للمدرب الرياضي.....30
- 11- كفاءات المدرب الرياضي ..... 32
- 11-1 الكفايات الأكاديمية والنمو المهني.....32
- 11-2 كفايات التخطيط.....32
- 11-3 كفايات التنفيذ.....32
- 11-4 كفايات ضبط الصف.....32
- 11-5 كفايات التقويم.....32
- 11-6 كفايات إدارية.....32
- 11-7 كفايات التواصل الإنساني.....32
- 12- المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة والعامة للمدرب الرياضي.....33
- 13- كيف يستطيع المدرب الرياضي من تنمية معارفه وقدراته العلمية والثقافية؟.....34
- 14- الإعداد النظري للمدرب في كرة القدم.....35
- 15- صفات وقدرات المدرب الرياضي لقيادة الفريق.....36
- 37.....خلاصة

### الفصل الثاني: تخطيط البرامج التدريبية العلمية في كرة القدم

- 39.....تمهيد
- أولاً: التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.....40
- 1- مفهوم التخطيط الرياضي.....40
- 2- تخطيط التدريب الرياضي في كرة القدم.....40
- 3- مبادئ التخطيط الفعال.....42

42.....	4- أنواع التخطيط في كرة القدم.....
42.....	1-4 التخطيط اليومي.....
44.....	2-4 التخطيط الأسبوعي.....
44.....	3-4 التخطيط الشهري.....
45.....	4-4 التخطيط السنوي.....
46.....	5- أهمية التخطيط في كرة القدم.....
46.....	6- ما يجب مراعاته عند التخطيط في المجال الرياضي.....
47.....	7- مشكلات التخطيط.....
47.....	1-7 كثرة التكاليف.....
47.....	2-7 ضياع الوقت.....
47.....	3-7 عدم المرونة.....
47.....	4-7 الشك في الافتراضات الموضوعية عبر المستقبل.....
48.....	5-7 النظرة الضيقة للأمور.....
48.....	6-7 التخطيط يضعف الإبتكار والإبداع.....
48.....	7-7 عدم دقة المعلومات والإحصاءات التي يقوم عليها التخطيط.....
48.....	8- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي.....
49.....	9- تقنين حمل التدريب في الألعاب الجماعية.....
50.....	10- تقنين خطط التدريب اليومية.....
51.....	ثانيا: البرامج التدريبية العلمية في كرة القدم.....
51.....	1- مفهوم البرامج التدريبية.....



52.....	2- كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي.....
53.....	3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي.....
53.....	3-1 الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج.....
53.....	3-2 الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.....
53.....	3-3 تحديد الأنشطة داخل البرنامج.....
54.....	3-4 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.....
54.....	4- عناصر تصميم وبناء البرنامج التدريبي.....
54.....	5- خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي.....
55.....	6- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية.....
56.....	7- اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب.....
57.....	8- بعض المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج.....
58.....	9- أشكال الإعداد الرياضي في برامج التدريب.....
58.....	10- أسس نجاح البرنامج التدريبي.....
59.....	11- تقويم البرنامج التدريبي.....
60.....	11-1 تقويم الناحية البدنية.....
60.....	11-2 تقويم الناحية المهارية.....
60.....	11-3 تقويم الناحية النفسية.....
60.....	11-4 تقويم الناحية المعرفية.....
60.....	11-5 تقويم الناحية الإجتماعية.....
61.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: الأداء الرياضي في كرة القدم

تمهيد.....	63
1- مفهوم الأداء.....	64
2- أنواع الأداء.....	64
1-2 أداء بمواجهة.....	64
2-2 أداء دائري.....	64
3-2 أداء في محطات.....	65
4-2 أداء في مجموعات.....	65
5-2 أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم.....	65
6-2 أداء رياضي والجهاز العصبي.....	65
3- العوامل المساهمة في الأداء.....	65
1-3 القوة العضلية.....	66
2-3 التوازن.....	66
3-3 المرونة.....	66
4-3 التحمل.....	67
5-3 الذكاء.....	67
6-3 السرعة.....	67
7-3 الرشاقة.....	67
8-3 التوافق.....	67
9-3 القدرة الإبداعية.....	67
10-3 الدافعية.....	67

68.....	4- سلوك الأداء الرياضي.....
68.....	4-1 الجهد المبذول.....
68.....	4-2 القدرات والخصائص الفردية للاعبين.....
68.....	4-3 إدراك اللاعب لدوره.....
68.....	5- علاقة القدرة بالأداء.....
69.....	6- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.....
70.....	7- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي.....
71.....	8- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.....
72.....	9- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.....
73.....	10- أهمية كرة القدم في المجتمع.....
73.....	10-1 الدور الإجتماعي.....
73.....	10-2 الدور النفسي التربوي.....
73.....	10-3 الدور الإقتصادي.....
74.....	10-4 الدور السياسي.....
74.....	11- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
75.....	12- المتطلبات العامة للاعب كرة القدم.....
76.....	13- مميزات كرة القدم الحديثة.....
76.....	13-1 المميزات المرفولوجية.....
76.....	13-2 المميزات البدنية.....
77.....	13-3 المميزات التقنية والتكتيكية.....
78.....	13-4 المميزات النفسية والخلقية.....

79.....	14- متطلبات كرة القدم الحديثة.....
82.....	14-1 متطلبات اللاعب الدفاعي.....
82.....	14-2 متطلبات لاعبي الهجوم.....
82.....	14-3 متطلبات لاعبي الوسط.....
83.....	14-4 متطلبات لاعبي الجناح.....
84.....	15- عوامل التفوق الرياضي في كرة القدم.....
84.....	15-1 الجانب البدني.....
84.....	15-1-1 الإعداد البدني.....
85.....	15-1-1-1 الإعداد البدني العام.....
85.....	15-1-1-2 الإعداد البدني الخاص.....
86.....	15-2 الجانب المهاري والخططي.....
86.....	15-2-1 الإعداد المهاري.....
86.....	15-2-2 الإعداد الخططي.....
87.....	15-3 الجانب النفسي.....
87.....	15-3-1 الإعداد النفسي.....
88.....	15-3-2 أهداف الإعداد النفسي للاعبين كرة قدم.....
89.....	خلاصة.....

الباب الثاني: الإطار الميداني للدراسة

الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية للدراسة

92.....	تمهيد.....
93.....	1- الدراسة الإستطلاعية.....
94.....	2- منهج الدراسة.....
95.....	3- مجتمع الدراسة.....
95.....	4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها.....
96.....	5- أدوات الدراسة.....
96.....	5-1 الاستبيان.....
97.....	5-2 المقابلة الشخصية.....
97.....	6- متغيرات الدراسة.....
97.....	6-1 المتغير المستقل.....
98.....	6-2 المتغير التابع.....
98.....	7- مجالات الدراسة.....
98.....	7-1 المجال الزمني.....
99.....	7-2 المجال المكاني.....
99.....	8- الأساليب الإحصائية للدراسة.....
99.....	8-1 النسبة المئوية.....
100.....	8-2 إختبار كاف مربع (كا <sup>2</sup> ).....
101.....	9- صعوبات الدراسة.....
102.....	خلاصة.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

104.....	تمهيد
105.....	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.
157.....	2- مناقشة نتائج الدراسة.
161.....	خلاصة
162.....	الاستنتاج العام.
163.....	اقتراحات وفروض مستقبلية.
165.....	خاتمة

قائمة المصادر المراجع.

الملاحق:

الملحق رقم 01: الاستبيان .

الملحق رقم 02: طلب تسهيلات.

الملحق رقم 03: قائمة المدربين المشرفين على نوادي رابطة ولاية جيجل.

الملحق رقم 04: قائمة المحكمين.

ملخص الدراسة باللغتين العربية والانجليزية.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
80	يمثل أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم في السبعينيات.	1
80	يمثل أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب..	2
81	يمثل مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا.	3
96	يمثل عدد المدربين المعتمدين في العينة من كل نادي رياضي.	4
105	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 01	5
106	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 02	6
108	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 03	7
109	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 04	8
110	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 05	9
112	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 06	10
113	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 07	11
115	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 08	12
116	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 09	13
117	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 10	14
118	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 11	15
120	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 12	16
121	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 13	17

قائمة الجداول

123	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 14	18
124	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 15	19
127	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 17	20
128	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 18	21
129	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 19	22
131	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 20	23
133	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 21	24
134	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 22	25
136	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 23	26
137	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 24	27
140	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 26	28
141	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 27	29
143	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 28	30
144	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 29	31
146	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 30	32
148	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 31	33
150	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 32	34
152	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 33	35
153	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 34	36
155	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 35	37



## قائمة الجداول

---

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	رقم الشكل
105	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01	1
106	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	2
108	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	3
109	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	4
111	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	5
112	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06	6
114	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	7
115	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	8
116	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09	9
117	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	10
119	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	11
120	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 12	12
122	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 13	13
123	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 14	14
125	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 15	15
127	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 17	16
129	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 18	17
130	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 19	18

قائمة الأشكال

132	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 20	19
133	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 21	20
135	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 22	21
136	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 23	22
137	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 24	23
140	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 26	24
142	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 27	25
143	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 28	26
145	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 29	27
146	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 30	28
148	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 31	29
150	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 32	30
152	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 33	31
153	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 34	32
155	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 35	33

# مقدمة

### مقدمة

إن الوصول باللاعبين لأفضل المستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط له طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في الألعاب الجماعية وخاصة كرة القدم بجوانبه المختلفة (البدني، المهاري، الخططي، النفسي) على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، فالظروف التي يمر بها مدربو كرة القدم خلال الموسم الرياضي لا يمكن أن توفر للمدرب العادي الناقل لبرامج التدريب سبل النجاح، بل يبقى النجاح مقتصرًا على المدرب الواعي المدرك لكل تفاصيل عملية التدريب، والقادر على وضع التخطيط السليم الذي يمكن أن يتماشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير عملية التدريب الرياضي.

لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين إلى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط، فمن الصعب اليوم الوصول باللاعبين إلى المستوى العالي المرموق وخاصة كرة القدم مالم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدءًا من اختيار اللاعبين الموهوبين وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الامكانيات المادية والبشرية وتدليل كل العقبات التي تعترض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات العالية.

وربما كرة القدم من بين الرياضات التي خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، حيث يسهر القائمين عليها إلى تطويرها ومواكبة أحدث الأسس العلمية والبرامج التدريبية الحديثة الممنهجة لإعداد اللاعبين، وهذا ما أكده مختلف الخبراء والمختصين من خلال أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية وال نفسية، وكذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي ومنظم للبرامج التدريبية، ولضمان تدريب ناجح وفعال يجب على المدربين القائمين على العملية التدريبية في كرة القدم اتباع أحسن الطرق والالمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات مختلف المراحل العمرية والعمل على تطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي صحيح، وتطوير هذه الصفات لا يأتي إلا من خلال خطة

رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية من خلال وضع برامج للتنفيذ وفقا للأولوية والتدريب الزمني.<sup>1</sup>

إن التطور الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب يأتي في مقدمتها المدرب واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي تتم فيه هذه العملية، فالمدرّب هو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس علمية سليمة في مجال التدريب الرياضي.

إن المتأمل في مستوى كرة القدم على مستوى ولاية جيجل يلاحظ افتقار في الأهداف الواضحة المعاني وضعف في بناء البرامج التدريبية السلمية من طرف المدربين التي تتماشى مع قدرات اللاعبين والامكانيات المتاحة، مما يجعلنا عاجزين على مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال، ولنجاح العملية التدريبية ورفع مستوى كرة القدم الجزائرية وجب علينا تجنيد جميع طاقاتها في رفع مستوى المدرب الذي يعتبر العمود الفقري في هذه العملية، وهذا في أن يكون في مستوى تطلعات اللعبة من كفاءة علمية في المجال التدريبي، بالإضافة إلى ذلك تهيئة اللاعبين وهذا عن طريق تخطيط برامج تدريبية علمية مبنية على أسس علمية للرفع من مستواهم واعدادهم في جميع المجالات البدنية، المهارية، الخططية والنفسية، حيث يتفق كل من **مفتي إبراهيم حماد وعبيدة صالح** على أن التدريب يرتكز على جوانب أساسية وهي الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والاعداد الذهني، ويجب أن تتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي، وهذا لا يتأتى إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية.<sup>2</sup>

وستنطرق في دراستنا إلى إبراز أهمية كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدا لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال تناولنا لبعض المعايير والاتجاهات العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم، والخصائص والمميزات والشروط التي يجب أن تتوفر لدى مدربي كرة القدم لنجاح عملية إعداد البرامج التدريبية، حيث قمنا في بدايتها بالتعريف بالموضوع وذلك بطرح إشكالية بحثنا وفروضه وأسباب اختيار الموضوع وأهميته وأهدافه، وكذلك تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث وذكر الدراسات المشابهة، ثم قسمناه إلى بابين الأول خصصناه إلى الإطار

<sup>1</sup> - وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، د.م.ن، 2002، ص 23.

<sup>2</sup> - عبيدة صالح، مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 99.

النظري الذي تناولنا فيه ثلاث فصول الأول تكلمنا فيه عن الكفاءات المهنية والعلمية للمدرب الرياضي في كرة القدم، والثاني خصصناه إلى تخطيط البرامج التدريبية العلمية في التدريب الرياضي الحديث، أما بالنسبة للفصل الثالث فقد أبرزنا فيه الأداء الرياضي في كرة القدم، هذا فيما يخص الباب الأول.

أما بالنسبة للباب الثاني فقد تضمن الإطار الميداني للدراسة الذي يحتوي بدوره على فصلين، الفصل الأول منه تطرق فيه الباحث إلى منهجية البحث والاجراءات الميدانية وتضمن كل من: الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة، الأساليب الإحصائية، وصعوبات البحث، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج ومناقشتها، مقارنة النتائج بفرضيات الدراسة، أهم النتائج المتوصل إليها من خلال البحث.



الجانب  
التمهيدي  
للدراصة



### 1-الإشكالية:

يعتبر التخطيط الرياضي أحد العناصر الهامة التي تتحكم في الممارسة الرياضية وفي التدريب الرياضي بصفة خاصة ، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين والمدربين في المجال الرياضي ، ويعتبر المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، والملاحظ عن الرياضة في الجزائر ضعف مستوى الأداء الذي تعاني منه خاصة في مجال كرة القدم مقارنة بالدول الأخرى سواء في إفريقيا أو أوروبا وهذا قد يرجع إلى إهمال المدربين للتخطيط والعمل العشوائي غير الهادف.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جازفا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.<sup>1</sup>

حيث يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في كرة القدم ارتباطا مباشرا بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه ، أي قدرته على تخطيط وتنفيذ و تقويم العملية التدريبية ، و هذا يعني بأن عملية تخطيط البرامج التدريبية تقع ضمن مسؤولية المدرب الذي هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم و إمكانياتهم.

فالبرامج التدريبية بصفة عامة هي أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية.<sup>2</sup> وهي مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الهدف للنشاط الذي يقوم به الفرد.<sup>3</sup>

حيث أن خبرة و كفاءة المدرب الرياضي في تخطيط هذه البرامج التدريبية عامل أساسي ومهم في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، وفي هذا الصدد نجد دراسة علوان رفيق :التي تؤكد على أن الكفاءة المهنية و العلمية للمدربين تساهم في الإعداد و التكوين الجيد للفئات الصغرى ،

<sup>1</sup> محمد إبراهيم أبو حلوة: *التخطيط في التدريب الرياضي*، دار أمجد للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2016، ص05.

<sup>2</sup> يحيى السيد اسماعيل الحاوي: *المدرب الرياضي*، المركز العربي للنشر، مصر، ط1 ، 2002، ص101.

<sup>3</sup> محمد ابراهيم أبو حلوة، المرجع السابق، ص145.

## الجانب التمهيدي للدراسة

وذلك من خلال التخطيط الجيد و اتباع البرامج التعليمية و التدريبية العلمية الحديثة<sup>1</sup> وتخطيط هذه البرامج التدريبية من طرف المدربين يتطلب الإلمام التام بالأسس النظرية و العلمية والعملية لعمل التدريب الرياضي من أجل الوصول إلى أعلى مستوى للاعبين.

وتعتبر كرة القدم إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية و المحلية ، لذا فان إعداد الرياضي من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب و اللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية و البدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه، وفي كرة القدم يلعب التخطيط الجيد للبرامج التدريبية من طرف المدربين دورا هاما من أجل تجنب العمل العشوائي و العمل بطريقة علمية و منهجية من أجل تحقيق الأهداف المسطرة ، و الذي في المقابل سوف يؤدي إلى تحسين أداء اللاعبين و الحصول على نتائج في المستقبل . ومما سبق يمكن طرح التساؤل الرئيسي التالي: هل كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا التساؤل الرئيسي يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟
- هل تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند على الأسس العلمية لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟
- هل تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

### 2- الفرضيات:

الفرضية الرئيسية: كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

<sup>1</sup> علوان رفيق: علاقة الكفاءة المهنية و العلمية بأداء مدربي السباحة في عملية إعداد الناشئين 09-12 سنة بأندية ولاية الجزائر، مذكرة ماجستير، جامعة ألكلي محند ولحاج، البويرة، 2008، ص284.

### الفرضيات الفرعية:

- خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يعتمد على الأسس العلمية لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

### 3- أهمية الدراسة:

- إن موضوع الدراسة يحمل الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهمية التخطيط للبرامج التدريبية، إذ يلقي الضوء على كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية و مدى انعكاسها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ويمكن حصر أهمية الدراسة فيما يلي:
- معرفة مدى أهمية كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية و انعكاسها على أداء لاعبي كرة القدم.
  - معرفة قيمة و أهمية التخطيط الجيد للبرامج التدريبية من أجل الوصول إلى الأداء الأمثل لدى ممارسي كرة القدم.
  - إبراز أهمية إلمام المدربين بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية و دورها في تحقيق الأداء الجيد.
  - الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين حول أهمية تخطيط البرامج التدريبية.

### 4- أهداف الدراسة:

- معرفة أهمية خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية ودورها في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- معرفة أهمية التخطيط الجيد من طرف المدربين و استنتاجه على الأسس العلمية من أجل تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- معرفة أهمية تحكم المدرب الرياضي في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية و دورها في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

### 5- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

#### 5-1- الأسباب الذاتية:

- حب الاطلاع على المواضيع الخاصة بالتخطيط في المجال الرياضي.
- الميل و الرغبة في انجاز هذا الموضوع.

## الجانب التمهيدي للدراسة

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه حسب اطلاعنا و ما توفر لدينا من مادة علمية.

### 5-2- الأسباب الموضوعية :

- من أجل التوسيع في المعارف و المعلومات في مجال التدريب الرياضي و خاصة في مجال التخطيط الرياضي.

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية وخاصة في ولاية جيجل و ذلك قد يرجع إلى إهمال التخطيط بصفة عامة و ضعف مستوى التخطيط للبرامج التدريبية من طرف المدربين بصفة خاصة.

- محاولة التعرف على دور كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية كطريقة لتحسين مستوى الأداء الرياضي.

- محاولة إعطاء بعض الحلول و الاقتراحات حول هذا الموضوع، و إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1- الكفاءة:

**لغة:** في المنجد للغة العربية تدل كلمة كفاءة على المهارة و البراعة و الحنق، المقدره المهنية، أهلية للقيام بعمل في مجال من المجالات "كفاءة: طيب" معرفة متعمق فيها ومعترف بها، أو قدرة مسلم بها تخول صاحبها الحق بأداء الرأي في بعض الموضوعات أو في مادة ما.<sup>1</sup>

والكفاءة تشير إلى معاني: " القدرة و الجودة و القيام بالأمر و تحقيق المطلوب. "

**اصطلاحا:** يعرفها "بيرنو" **ph.perrenoud (1998)**: "هي قدرة عمل فاعلة لمواجهة مجال مشترك في الوضعيات التي يمكن التحكم فيها بفضل التوفر على المعارف الضرورية و القدرة على توظيفها عن دراية في الوقت المناسب، من اجل التعرف على المشاكل الحقيقية و حلها". و يضيف نفس الباحث قائلاً: "بأن الكفاءة هي عبارة عن هدف تكويني يستلزم لتحقيقه إدماج وليس تراكم نواتج التعلم السابقة".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، ط2، 2001، ص123.

<sup>2</sup> - Vincent Lamotte : **lesique de l'enseignement de l'EPS** , paris , édition PUF, 2005,

ويعرفها **لويس ديمو**: "بأنها مجموعة من التصرفات الاجتماعية الوجدانية، ومن المهارات المعرفية أو من المهارات النفسية الحس-حركية التي تمكن من ممارسة دور، وظيفة، نشاط، مهمة أو عمل معقد على اكمل وجه".<sup>1</sup>

**إجرائيا**: هي قدرة المدرب الرياضي المعرفية و الميدانية في قيادة و تنظيم العمليات التدريبية و قدرته على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

### 2- المدرب:

**لغة**: يقال درب فلانا بشيء بمعنى عوده ومرنه، ويقال درب البعير هدبه وعلمه السير والدروب.

**اصطلاحا**: يعرفه **محمد فتحي الكردي** بأنه: "يطلق عليه أحيانا المدرب الفني أو المدرب الرئيسي وهو المسؤول عن تخطيط وتنسيق و تقييم العملية التدريبية".<sup>2</sup>

ويعرفه **مفتي إبراهيم حماد** بأنه: " الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط و قيادة و تنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات".<sup>3</sup>

**إجرائيا**: نقصد به مدربي كرة القدم لولاية جيجل لفئات الأكابر، وهو الذي يقوم بالإشراف على التدريبات من أجل الوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء، و يقوم بتوجيه اللاعبين أثناء المنافسات.

### 3- التخطيط الرياضي:

**التخطيط لغة**: المعنى اللغوي هو إثبات لفكرة ما بالرسم و الكتابة، وجعلها تدل دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم، و الفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن و العكس.<sup>4</sup>

**اصطلاحا**: يعرفه **هارا 1977**: "هو عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويل المدى، يعتمد على بعض المبادئ العامة و الخاصة كالخبرة و المحاولة و الخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف".<sup>5</sup>

ويقول **ماتيفيف** عن التخطيط للتدريب الرياضي: "التخطيط عبارة عن عملية توقع فكرة للنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات و شروط عملية التدريب يتم تطويره وتحسينه في

<sup>1</sup> - وزارة التربية: الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر، 2000، ص309.

<sup>2</sup> - محمد فتحي الكردي: **المدرب الرياضي**، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية، ط1، 2015، ص07.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001، ص31.

<sup>4</sup> - محمد محمود موسى: **التخطيط التعليمي أسسه و أساليبه**، مكتبة الإنجلو مصرية، القاهرة، 1985، ص104.

<sup>5</sup> - بسطوس أحمد: **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص370.

فكر الفرد وعلى الورق حتى تبدأ عملية التدريب نفسها.<sup>1</sup>

إجرائيا: يقصد به الصورة أو المخططات التي يرسمها ويحددها مدربي كرة القدم من أجل تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها خلال الموسم التدريبي.

#### 4\_ البرامج التدريبية:

اصطلاحا: يعرفها يحيى السيد إسماعيل الحاوي: "بأنها عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد لبدء و انتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد و هدف واضح، وهي أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية."<sup>2</sup>

ويعرفها محمد إبراهيم أبو حلوة: "هي مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الهدف للنشاط الذي يقوم به الفرد."<sup>3</sup>

إجرائيا: يقصد بها مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يبرمجها و ينظمها مدربي كرة القدم من أجل تحقيق الوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

#### 5\_ الأداء الرياضي:

لغة: أدى الشيء: أوصله و الأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.<sup>4</sup>

اصطلاحا: يعرفه الدكتور عصام عبد الخالق: "على أنه إيصال الشيء إلى المرسل إليه: وهو عبارة عن انعكاس للقدرات و الدوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية و غالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا."<sup>5</sup>

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) و آخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى و المفهوم: "حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" و يستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن

<sup>1</sup> - إبراهيم محمد عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية و التخطيط في المجال

الرياضي، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، ط1، 2003، ص111.

<sup>2</sup> - يحيى السيد إسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص101.

<sup>3</sup> - محمد إبراهيم أبو حلوة، مرجع سابق، ص145.

<sup>4</sup> - قاموس المنجد في اللغة و الإعلام، دار الشروق، لبنان، ط3، 1997، ص06.

<sup>5</sup> - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، العراق، 1983، ص214، 215.

## الجانب التمهيدي للدراسة

رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات، منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات.<sup>1</sup>

إجرائيا: يقصد به النتائج التي يحققها الفرد الرياضي أثناء المنافسات الرياضية و التي تعبر عن مستوى أداءه بحيث يمكن قياسها و تقويمها.

### 6\_ كرة القدم:

لغة: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.<sup>2</sup>

اصطلاحا: يعرفها مأمور بن حسن: "كرة القدم هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من 11 لاعب، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف".<sup>3</sup>

ويعرفها مختار صالح: "هي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، تدوم المباراة 90 دقيقة، تقسم إلى شوطين بينهما فترة 15 دقيقة راحة".<sup>4</sup>

إجرائيا: كرة القدم رياضة جماعية تلعب بين فريقين لكل فريق 11 لاعب من بينهما حارس المرمى، حيث تلعب المباراة في ميدان بعشب طبيعي أو اصطناعي مستطيل الشكل بمقاييس محددة لمدة 90 دقيقة، حيث يخضع اللاعبين إلى قوانين محددة يعمل بها، و الفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يعتبر فائزا.

<sup>1</sup> - محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم و التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1992، ص168.

<sup>2</sup> - حسين عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم، لبنان، 1984، ص15.

<sup>3</sup> - مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية، دار ابن حزم للنشر، لبنان، ط2، 1998، ص09.

<sup>4</sup> - مختار صالح: كرة القدم للملايين، مكتبة المعارف، القاهرة، 1998، ص12.

### 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

1- الدراسة الأولى: الدراسة التي قام بها سديرة سعد ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية في جامعة الجزائر 03 تحت عنوان "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-16 سنة".

- دراسة ميدانية لنادي الرابطة الجهوية لقسنطينة.

#### • فرضيات الدراسة:

✓ الفرضية الرئيسية: للبرامج التدريبية العلمية دور هام في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد.

#### ✓ الفرضيات الفرعية:

- تخطيط البرامج التدريبية المنهجية في تكوين وإعداد فئة (12-16) سنة لا تؤدي الأهداف المرجوة.
- غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئة (12-16) سنة يؤدي إلى صعوبة تخطيط وتطبيق البرامج التدريبية العلمية.
- عدم استفادة المشرفين على تكوين وإعداد الفئات الصغرى (12-16) سنة لكرة اليد على الرسكلة وتجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب.
- عدم اهتمام المسيرين لسياسة التكوين لفئة (12-16) سنة يؤدي إلى إهمال ونقص عملية التكوين والإعداد.

• المنهج: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

• التقنيات: استخدم الباحث الاستمارة كتنقية رئيسية والمقابلة كتنقية مساعدة.

• نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج التدريبية ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطور مختلف قدرات اللاعب الناشئ .
- ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة البرنامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد.



## الجانب التمهيدي للدراسة

- عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الإمكانيات المادية والإمكانيات والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية التدريبية المسطرة.

2- **الدراسة الثانية:** الدراسة التي قام بها علوان رفيق ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية في جامعة الجزائر 03 تحت عنوان: "علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (09-12) سنة بأندية ولاية الجزائر".

- دراسة متمحورة حول البعد التربوي التعليمي.

### • فرضيات الدراسة:

✓ **الفرضية الرئيسية:** الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (9-12) سنة.

### ✓ الفرضيات الفرعية:

- المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللائمة.

- نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد و تكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.

- الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد واتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.

- المسيرون القائمون على أندية السباحة لا يولون أهمية للمؤهلات العلمية والقدرات المهنية للمدربين من أجل الإعداد والتكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة.

• **المنهج:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

• **التقنيات:** استخدم الباحث الاستمارة كتقنية رئيسية والمقابلة كتقنية مساعدة.

• **العينة:** تم اختيار العينة بطريقة قصدية التي شملت جميع مدربي السباحة للفئة العمرية (09-

12) سنة لولاية الجزائر، وبلغ عددهم 67 مدرب ومدربة، وشملت أيضا جميع المدراء الفنيين الرياضيين والذي بلغ عددهم 31 مديرا رياضيا.

### النتائج المتوصل إليها:

- المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي الفئة العمرية (09-12) سنة لا تتوفر لديهم الكفاءة المهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللائمة.
- نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.
- الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.
- المسيرون القائمون على أندية السباحة لا يولون أهمية للمؤهلات العلمية والقدرات المهنية للمدربين من أجل الإعداد والتكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة.

- 3- الدراسة الثالثة: الدراسة التي قام بها محروق عبد المالك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني وذهن في جامعة المسيلة تحت عنوان: "واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة".
- دراسة وصفية من وجهة نظر مدربي نادي بلدية المسيلة.

### • فرضيات الدراسة:

- ✓ الفرضية الرئيسية: لتخطيط البرامج التدريبية عند المدربين انعكاس على مستوى التحضير البدني لدى فرق الكرة الطائرة.

### ✓ الفرضيات الفرعية:

- التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له انعكاس ايجابي على مستوى التحضير البدني لدى فرق كرة الطائرة.
- تخطيط البرامج التدريبية عند مدربي الكرة الطائرة يستند على أسس علمية.
- كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط تؤثر على برامج التحضير البدني.
- المنهج: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره وسيلة ناجحة لجمع المعلومات.
- تقنيات الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستمارة كأداة لجمع البيانات والمعلومات اللازمة حول الدراسة المدروسة.

## الجانب التمهيدي للدراسة

• **عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث شملت 6 مدربين موزعين على ناديين للكرة الطائرة في ولاية المسيلة هما: رائد شباب المسيلة أخذ منه 03 مدربين (أصاغر، أواسط، أكابر) والنجم الرياضي بنفس الطريقة.

### • نتائج الدراسة:

- التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له انعكاس جيد على مستوى التحضير البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث أن فكرة التخطيط الجيد للبرامج التدريبية مهمة في عملية تطوير الجانب البدني.
- استناد التخطيط على أسس علمية أثناء عملية التخطيط للبرامج التدريبية وعامل مهم للنهوض بالتخطيط.
- تأثر برامج التحضير البدني بكفاءة وخبرة المدرب أثناء عملية التخطيط.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة:

في حدود اطلاعنا على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع دراستنا، تم التوصل إلى دراسات مشابهة لموضوع دراستنا تناولت المتغير المستقل لدراستنا فيما يخص تخطيط البرامج التدريبية والكفاءات المهنية للمدرب الرياضي، كما أن هناك دراسات مشابهة لموضوع دراستنا في المتغير التابع فيما يخص الأداء الرياضي، ولكنها لم تكن تخدم موضوع بحثنا، حيث من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم تحليلها ودراستها، حيث تطرقت إلى جوانب فيما يخص المدرب الرياضي والتخطيط للبرامج التدريبية وقد تناولتها في بعض الجوانب، فتناول سديرة سعد دراسة تحت عنوان: "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد (12-16) سنة"، أما الدراسة الثانية التي قام بها الباحث علوان رفيق فتناولت موضوع تحت عنوان: "علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (09-12) سنة بأندية ولاية الجزائر، أما الدراسة الثالثة التي قام بها محروق عبد المالك فتناولت موضوع تحت عنوان: " واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة".

وعلى هذا الأساس تم التطرق إلى تناول دراسة بعنوان: " كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأكابر".

## الجانب التمهيدي للدراسة

ومن خلال تحليل النتائج في ضوء الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، فقد تبين للباحث أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي، كما أن الاستمارة والمقابلة الشخصية كانت من أكثر وسائل جمع البيانات والمعلومات استخداماً نظراً لطبيعتها تلك الدراسات، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين السابقين، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون، وهذا ما يسمح للباحث من الإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات الباحثان فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.
- ضبط الفرضيات.
- تحديد المنهج العلمي للدراسة.
- تحديد أدوات الدراسة.
- تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة.

الباب الأول:

الجانب

النظري

الفصل الأول:  
الكفاءات المهنية  
والعلمية للمدرب  
الرياضي.

## تمهيد:

يعتبر المدرب الرياضي العمود الفقري للعملية التدريبية، فهو يعتبر أحد أهم العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور المهم الذي يلعبه بالنسبة للعملية التدريبية، والاعداد البدني والفني والتخطيطي والنفسي للاعبين، هذا بالإضافة الي المسؤولية بالنسبة لتنفيذ وتخطيط البرامج التدريبية العلمية وتقويمها، بالإضافة إلي إعداد لاعبيه بنيا وفنيا وتربويا ونفسيا وعقليا وذلك علي أسس علمية وتربوية سليمة بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية المحلية والدولية.

يجب على المدرب أن يحدد أهداف وواجبات التدريب وبناء برامج تدريبية علمية للفريق الرياضي بدقة وأن يعمل علي رفع قدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخططية، ومن جهة أخرى العمل علي توجيه وإرشاد اللاعبين ومساعدتهم لتحقيق الأهداف المرجوة من ذلك، كذلك العمل على إيجاد الحلول للمشكلات التي تؤثر في العملية التدريبية وفي مستوى أداء اللاعبين خلال التدريبات والمنافسات.

## 1- المدرب الرياضي وعلاقته بالعملية التدريبية:

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدى الفرد لتقديم أداء تدريبي عالي الإنتاجية، حيث يستطيع المدرب أن يسخر ما لديه من احتياطات الطاقة والسلطة، والمعرفة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة، ويصل المدرب لقمة الأداء في مهنة التدريب الرياضي عندما ينجح بالتركيز بشدة على ما يفعله دون أن يفرض رقابة شديدة على نفسه، حيث يجب أن يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية والسلطة، ويثق في جدوى العملية التدريبية التي يقوم بها.<sup>1</sup>

فالمدرّب له القدرة على التأثير على اللاعبين في اختيار وفي نمو القيم الشخصية والصفات المرغوبة، كما يجب على المدرب أن يتعرف على مساوئ كل شخصية ويساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجودين في البيئة المحيطة بها، وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرب واللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية والمنافسات التي تتطلب النضج وخبرة التعامل معها، هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرب بالرأي الصائب ويبيدي فيها تفهمه وسيطرته التي تؤثر على رد فعل اللاعبين.<sup>2</sup>

## 2- واجبات المدرب في العملية التدريبية:

المدرّب الناجح يعرف تماما أن مهنة التدريب الرياضي لها ثلاث واجبات رئيسية، هي الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، والواجبات التنموية، ويدرك ويلم تماما بالواجبات الفرعية لكل واجب من تلك الواجبات.<sup>3</sup>

### 2-1- الواجبات التربوية:

فواجباته التربوية تكمن في تربية اللاعبين على الروح الرياضية وحب الرياضة وكذلك تشكيل دوافع وميول واتجاهات اللاعبين، بحيث ثبت فيهم حب الفريق والرياضة والرغبة في تطوير المستوى

<sup>1</sup> - سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص10.

<sup>2</sup> - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989، ص44،45.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد: المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001، ص7-9.



وتطوير السمات الإرادية من التصميم والكفاح والقوة والإرادة.

## 2-2- الواجبات التعليمية:

ومن واجباته التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة والخاصة بصحة وتربية اللاعبين، تعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلى مستوى ممكن بالتفوق، وهذا مع متطلبات المرحلة السنوية في الرياضة التخصصية، تعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة وتعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنوية لإنتاج أفضل مستوى أداء ممكن للفريق.

## 2-3- الواجبات التنموية:

ومن الواجبات التنموية نجد تطوير المعارف التربوية العامة والخاصة بالرياضة لدى اللاعبين، التنمية الشاملة والخاصة للياقة البدنية الضرورية والتي تتناسب مع مستوى اللاعبين، تطوير وتكوين المهارات الخططية، والتفكير والسلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المنافسة، وكذلك دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري والإعداد الخططي والنفسي والذهني وتطويرها بدرجة تسمح للاعبين والفريق بإنتاج أفضل أداء.

## 3- صفات وخصائص المدرب الرياضي الناجح:

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول إلي المستويات العالمية.
- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم بالاستمرار.
- أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
- أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة.
- أن يكون قادرا علي اختيار الكلمات المناسبة المعبرة عن أفكاره تعبيريا واضحا.
- يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه.
- أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب.

- أن يكون ذكياً، متمتعاً بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- أن يكون قادراً على القيادة وحسن التصرف في مواجهة المشاكل.
- أن ينشئ علاقته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني، الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور)، وكذلك تنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعب والتنافس النظيف والشريف.<sup>1</sup>
- يتميز بالواقعية وعدم الغرور.
- يتميز بالإخلاص في العمل.
- يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز.
- قادر على التنظيم والتنسيق في الظروف الصعبة.
- قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
- يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
- يكون قد مارس النشاط التخصصي على مستوى البطولة.<sup>2</sup>

#### 4- أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين:

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدربين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة وداخل الصالات المغلقة، وقد أشار صبحي حسانين في هذا الموضوع حيث أوضح بأن أنواع المدرسين يكونون على النحو التالي:

**4-1- المدرب المجتهد:** الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج.

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001، ص31.

<sup>2</sup> - يحيى السيد اسماعيل الحاوي: مرجع سابق، ص 33، 34.

4-2- **المدرّب المثالي:** وهذه النوعية من المدربين نجدها مثاليين إلى حد ما في تفكيرها وأخلاقها و تعاملها وأسلوب قيادتها للاعبين وطريقة الحوار مع لاعبيها، مع الإدارة والنقاد الرياضيين.

4-3- **المدرّب المتسلق:** الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد و العطاء.

4-4- **المدرّب الطموح:** وهذه النوعية من المدربين دائماً ترغب في التجديد، ومعرفة أحدث أساليب التدريب والإهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب.

4-5- **المدرّب الواقعي:** وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعاً في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وهذه النوعية من المدربين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعاً في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقاً لقدرات لاعبيه.

4-6- **المدرّب الحائر:** وهذه النوعية من المدربين قليلة الحيلة وينقصها الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور.

4-7- **المدرّب الطواف:** وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة على وضع معين، وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب.

4-8- **المدرّب المودرن (الحديث):** وهذه النوعية من المدربين نجد أنها كثيرة الاطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائم الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات والدوريات العالمية ويستفسر عن أحدث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات (أنترنت).<sup>1</sup>

## 5- الأهداف العلمية والتعليمية للمدرّب في كرة القدم:

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء.
- أن يعمل على إكساب اللاعبين المهارات الأساسية والقدرات الحركية والخطية.
- العمل على تطوير واكتساب اللاعبين المعلومات والمعارف لنواحي الأداء والخطط وقانون الرياضة.
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج علمي وخطة التدريب على مدار الموسم.

<sup>1</sup> - يحي السيد إسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 32، 33.

- أن يهتم بالتكوين والتدريب الفردي للاعبين والاهتمام الجماعي وذلك بالارتقاء بالمستوى البدني والنفسي للفريق.
- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب والمباريات للتعرف على نقاط القوة والضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني والمهاري والخططي حتى لا تتفاقم وتتضاعف هذه الأخطاء.
- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب وتقويم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المقننة والتحليل المستمر والاختبارات البدنية والفنية للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات.
- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل ودراسة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على تنفيذ وتطبيق لاعبيه.
- أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب والمدرب والمباريات وتخطيط وتوزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقويم أساليب وطرق وخطة التدريب.<sup>1</sup>

## 6- طبيعة عمل المدرب الرياضي:

يعد عمل المدرب الرياضي أكثر التخصصات المهنية الرياضية اتصافا بالتحدي وتأکید الذات، كما أنه أكثر التخصصات تأثيرا في شخصية الأطفال والشباب، الأمر الذي يؤكد علي البعد التربوي للمدرب الرياضي.

وللمدرب الرياضي طبيعة عمل خاصة، فهو يعمل بالتحديد في إطار المنافسات الرياضية كشكل من أشكال النشاط الرياضي، ودوه يتمثل في أن يطور أسلوبه المهني أولا، ومن ثم يطور قدرات لاعبيه، والكثير من جوانب التطوير هذه تكمن في طبيعة النشاط الرياضي الذي يتخصص في تدريبه.<sup>2</sup>

إن المدرب المتخصص هو المدرب الذي يكون تحت التمرين، والذي يعمل في إطار رياضي تربوي، ويطلب منه أن يقوم بإعداد مجموعة من المبتدئين، وإذا كان المدرب يعمل في نادي فهو يهتم بالتدريب تربويا ويتعاون مع المدربين المساعدين، حيث أن هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في عمله ولا ينبغي له تجاهلها مثل جنس وعمر اللاعبين، مستوى درجة المنافسة وأداء الفريق، الخصائص النفسية

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبدة، مرجع سابق، ص32.

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص183.

والاجتماعية للفريق، المستوى الإقتصادي للفريق، إضافة إلى كل هذا عامل أساسي مهم وهو التعرف على المشكلات الاجتماعية والدراسة لأعضاء الفريق.

ومن خلال دراسة شاملة لهذه العوامل يبدأ عمل المدرب مع الفريق مزودا بدرجة مناسبة من البيانات والمعلومات التي تتيح له وضوح رؤية ملائمة وشاملة، فضلا عن أنها تساعده في التخطيط الجيد لأهداف الفريق على المستويين القريب والبعيد.

إن يجب على المدرب أن يدرك المفاهيم المتعلقة بالرياضة المتخصصة فيها، ويعرف كيف يصنعها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها.<sup>1</sup>

### 7- دور المدرب في تنمية إلتزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف:

إن نتائج الدراسات التي هدفت إلى معرفة مكونات التفوق لدى الموهوبين رياضيا أظهرت عدم اتفاق حول الصفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضي، مقابل الاتفاق على الصفات النفسية، وقد أجمع المهتمون بالدراسات النفسية للرياضيين والمدربين أن الإلتزام الرياضي نحو انجاز الهدف يأتي في مقدمة هذه الخصائص النفسية والتي تلعب دورا هاما في تعبئة الطاقة.

إن الإلتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية للإعداد الجيد، فالإعداد الرياضي للاعب يتضمن التدريب البدني (القوة، التحمل، الدور النفسي....الخ). تعلم المهارات الأساسية، اللعب والنواحي الخطئية، الإعداد الذهني لتحقيق درجة الاستثارة والتركيز المثلي، وأخيرا تطوير أسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكي.<sup>2</sup>

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النمط السلوكي المقترح لا يتحقق من خلال القوانين أو القواعد أو حتى الإشراف المباشر من قبل المدربين، ولمن يتحقق من خلال مسؤولية ذاتية والإلتزام فردي من قبل اللاعب.

ويمكن التعرف على درجة الإلتزام الرياضي نحو الهدف من خلال محكين أساسيين هما:

- كمية الوقت: أي الوقت الذي يخصصه الرياضي لتحقيق الهدف.

<sup>1</sup>- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997، ص25.

<sup>2</sup>- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997، ص250.

- **درجة الجهد:** أي الجهد الذي يبذله الرياضي أثناء الممارسة أو المنافسة لتحقيق الهدف.
- وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي يمكن أن يسترشد منها المدرب لزيادة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف:
- قدم للرياضيين شرحا لفوائد الأهداف وتابعهم بشكل منتظم، كذلك وضح لهم مبادئ بناء الأهداف بطريقة يسهل فهمها، وأخيرا ساعدهم على فهم طبيعة الأهداف التي وضعت للمشاركة.
- تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين.<sup>1</sup>
- احرص أن تكون معاونا فاعلا للرياضيين، إن عملية تحديد الأهداف النوعية واختيار المعايير أو المستويات المطلوب تحقيقها يجب أن يؤدي على نحو يحترم قيمة الذات الرياضي.
- قدم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدما وينجزون الأهداف، وفي هذا السياق فإن استخدام المديح، التقدير، الاطراء، والجوائز المادية، يمكن أن تساهم جميعا في زيادة درجة التزام الرياضي وخاصة عندما يحسن استخدامها.
- عندما يرى الرياضيون أن المدرب يساعدهم بخطة تنفيذية تطور المهارات والمعرفة التي يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم، يكون لديهم درجة أكبر من الالتزام.<sup>2</sup>

## 8 - تأهيل المدرب الرياضي في كرة القدم:

ينقسم تأهيل المدربين الرياضيين إلى من هم مؤهلين أكاديميين في جامعات ومعاهد ومدارس الرياضة تخصص التدريب الرياضي، وآخرون من هم غير مؤهلين أكاديميا بل يحملون شهادات من الهيئات الأهلية الغير أكاديمية والتي تعتبر الحد الأدنى لأسس التدريب الرياضي التخصصي.

يتم إعداد المدرب عمليا في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية، أيضا معاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدربين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة، ويتم تدريبه عمليا في مراكز تدريب الناشئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، المرجع السابق، ص 250-253.

<sup>2</sup> - المرجع نفسه، ص 253، 254.

وفي معظم الدول المتقدمة نجد إجماعاً على أن تكون الدرجة العلمية التي يحملها المدرب هي الدكتوراه، وأعلى شهادة في مجال التدريب عالمياً معتمدة من الاتحاد الدولي للعبة ومعتمد ضمن تدريبي الاتحاد العام المشهورين، فمثلاً وإن كان في بعض الأحيان يكتفي بدرجة الماجستير على أن تكون أقل درجة يسمح بها لمزاولة عمل التدريب هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من أحد الاتحادات دولياً للعبة في مجال التخصص.<sup>1</sup>

## 9 - الأسلوب العلمي في الحكم على كفاءة المدربين في كرة القدم:

مما ولا شك أن تأهيل المدرب أكاديمياً ليس معناه أنه ذو كفاءة علمية، حيث يمكن أن نجد مدرباً مؤهلاً جامعياً في مجال الرياضة التخصصية ولكنه ليس ذو كفاءة علمية اللازمة للقيام بمهنة التدريب بأسلوب صحيح وفعال.

لذا فالحكم على كفاءة المدرب وخلال الأسلوب العلمي يتطلب الاستناد إلى مقاييس علمية محددة كما هو متبع في المجال الرياضي في الدول المتقدمة، وهو ما أصبح متوفر وسهل الاستخدام ويمكن تقديمه لمن يطلبه سواء كان ذلك للحكم على كفاءة مدرب يتولى مسؤولية تدريب فريق فعال، أو مدرب مطلوب أن تسند إليه مهمة تدريب فريق.

ومن هذه المقاييس التي تعتمد في الحكم على كفاءة المدربين عناصر رئيسية منها الصفات الشخصية وكفاءة الاعداد المهني والتدريب والخبرة كلاعب ومدرب وغيرها.<sup>2</sup>

وفي هذا الصدد إذا أردت أن تلقي نظرة مبدئية سريعة على ما إذا كان المدرب يسير في طريق عمله الصحيح، فاسأله عن برنامج التدريب واطلع عليه، فإذا كانت لديه خطة عامة سنوية وأخرى فترية وثالثة مرحلية وتفصيلاتها الأسبوعية واليومية محددة الأهداف، وكان هناك نظام تقييمي متكامل لها، إذا ما كان يملك ذلك وكانت هذه الخطة تسير وتنفذ من خلال أداء تدريب علمي فاطمئن أن المدرب يسير بالفريق في الطريق الصحيح، أما إذا لم يكن يمتلك ذلك فهذا هو الطريق الآخر.

<sup>1</sup> - زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997، ص224.

<sup>2</sup> - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص74.

ومن الجوانب التي راعتها المقاييس العلمية في تقييم المدرب أن مهنة التدريب تهدف إلى تعديل سلوك الإنسان في الأداء البدني والمهاري والخططي، وتعديل حالته الذهنية والنفسية الأمر الذي يتطلب الوقت الكافي المناسب.<sup>1</sup>

## 10- أساليب النمو والتنمية المهنية للمدرب الرياضي:

إن تنامي مجال الرياضة اتجاهها نحو الأخذ بالأساليب العلمية والتكنولوجية فضلا عن اتساعية البيئة المعرفية لطرق التدريب، وأساليب ودخول العلوم الانسانية والبيولوجية في تطوير التدريب الرياضي من الأمور التي أصبحت تتطلب من المدرب التعرف على المستجدات والجديد في المجال التخصصي.

وتلعب الفلسفة دورا هاما في تنمية المدربين معرفيا، حيث يعتقد الكثير من المدربين والمربين في مجال التربية البدنية أن الفلسفة لا تدخل ضمن اهتماماتهم المهنية، وحثهم في ذلك أن الطابع الغالب علي أنشطتهم إنما هو الطابع البدني الحركي، وهذا الطابع في التفكير يجعلهم دون مستوى التخصص المهني، وبالضرورة أصبح النمو المهني بالتدريب المستمر أثناء الخدمة لازما لتجديد ثقافة المدربين وزيادة فعاليتهم، حيث لا يصل المدرب إلى إحداث زيادة وتجديد معارفه إلا بالنمو المهني الصحيح والمبني على قواعد سليمة بالاشتراك في الأنشطة التالية:

- دراسة ما تمت كتابته في مجال التربية البدنية والرياضية.
- الاطلاع على نتائج البحوث والدراسات العلمية.
- الزيارة الميدانية المخططة للأندية والمدارس والكليات.
- الالتحاق بالمدارس العليا المتخصصة.
- المشاركة في حلقات البحث وورشات العمل التي تنمي الكفاءات.
- تبادل الخبرات مع المدربين والمشاركة في بحوث جماعية.
- حضور المؤتمرات والندوات وخاصة التي تعالج موضوعات التدريب الرياضي والطب الرياضي، علم نفس الرياضة، وعلم الاجتماع الرياضي.

<sup>1</sup> - المرجع نفسه: ص75.



- الاتصال بالاتحادات الرياضية أو اللجان المكونة لها بشكل دوري منتظم.

إن التأهيل والتدريب أثناء الخدمة استمرار طبيعي للإعداد المهني للمدربين قبل الخدمة، ويمكن أن تتضمن برنامجاً من النشاط المخطط لزيادة الكفاءات المعرفية والمهارات والاتجاهات المطلوبة من الكوادر والإطارات الرسمية والعالية المستوى في أداء مسؤولياتها المحددة.<sup>1</sup>

ويرتبط نجاح عمل المدرب على حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته وفعالته في اللعبة الرياضية المتخصصة، حيث تعد تلك العناصر من الصفات الأساسية للتدريب الناجح التي يجب أن يتمتع بها المدرب.

إن واجبات المدرب تتطلب منه توثيق العلاقة والعمل المنظم مع الرياضي، فيجب أن يلم بالجوانب النظرية والتطبيقية المختلفة في علم التدريب، وأن يتقن فن الأداء الحركي وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن تكون لديه معلومات ترتبط بقواعد التطوير للصفات الحركية والخصائص البدنية وتنميتها.<sup>2</sup>

## 11- كفاءات المدرب الرياضي:

ظهرت حركة التربية القائمة على الكفايات في إعداد المدرب كرد فعل للاتجاه التقليدي الذي يقوم برنامج إعداد المدرب على اكتساب المدرب للمعلومات والمعارف النظرية اللازمة له دون التركيز على الكفايات التي يجب أن يتقنها المدرب، والمرتبطة بدوره في الموقف التعليمي، وعدم قدرة البرنامج التقليدي على إحداث تغيير كبير في أداء الخرجين، وضعف الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي.

وقد حدد المختصون الكفايات التدريبية الواجب توافرها في المدرب بسبعة مجالات رئيسية وهي كالاتي:

**11-1- الكفايات الأكاديمية والنمو المهني:** وتشمل إتقان مادة التخصص واكتساب حصيله معرفية متنوعة.

<sup>1</sup> - عبد القادر المصرتي: المعلم والوسائل التعليمية، الجامعة المفتوحة، ليبيا، ط2، 1997، ص89.

<sup>2</sup> - حسن السيد أبو عبدة: مرجع سابق، ص29.

**11-2- كفايات التخطيط:** وتضم صياغة الأهداف وتصنيفها في عدة مجالات.

**11-3- كفايات التنفيذ:** وفيها إثارة اهتمام اللاعبين بهدف التدريب وربط موضوع الحصص بالبيئة.

**11-4- كفايات ضبط الصف:** وتعني جذب اهتمام اللاعبين وتنمية الشعور بروح المسؤولية والتعامل بحكمة مع المشكلات التي تنشأ أثناء الحصص.

**11-5- كفايات التقويم:** فيها إعداد الاختبارات مع استخدام التقويم الدوري ثم تحليل وتفسير النتائج.

**11-6- كفايات إدارية:** تضم التعاون مع الإدارة والمشاركة في تسيير الأمور، وتقديم الآراء والمقترحات التي يمكن أن تسهم في تطوير العمل.

**11-7- كفايات التواصل الانساني:** فيها تكوين علاقات حسنة مع اللاعبين ومع الرؤساء ومع الآباء، ويرى بعض المتخصصين أن تطوير الحالة النفسية للاعب في إطار التكوين الرياضي مهم جدا للسماح بمواجهة مقتضيات المنافسة، إن تحضير الفريق على المخطط النفسي يرجع إلى المدرب وكفاءته، هذا التحضير يتم من خلال وجهين أو طريقتين (طويل المدى، وقصير المدى)<sup>1</sup>.

## **12- المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة والعامة للمدرب الرياضي:**

إن نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص بالعمل في ميدانه.

فكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة، فلا بد أن يلم المدرب إماما تاما بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب، وأن يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق اكسابها والتقدم بها مع ضرورة المامه بالخصائص المميزة لتدريب الناشئين والأطفال والفتيات في فرع تخصصه.

<sup>1</sup>- Bayer .c :hand Ball, La formation du joueur, ED3 , ViGOT , 1993, P324.

وكثير ما يتطلب عمل المدرب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية والاشتراك العملي مع اللاعبين أثناء التدريبات، كما يستلزم الأمر في بعض الأحيان القيام بتجربة بعض التمرينات للإحساس بوطأتها ودرجة ثقلها على كامل الأفراد، كل ذلك يتطلب من المدرب العمل على تنمية قدراته ومهاراته العملية بجانب إمامه بالأسس النظرية، والعمل على احتفاظه بلياقته البدنية والاهتمام بمختلف النواحي الصحية التي تتعلق بذاته.<sup>1</sup>

وينبغي على المدرب الرياضي أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية في الفروع والميادين العلمية التي ترتبط بعملية التدريب الرياضي، كالتربية وعلم النفس الرياضي وعلم وظائف الأعضاء للنشاط الحركي والتشريح الوظيفي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وغير ذلك من مختلف العلوم التي ترتبط بعلم الرياضة، وذلك لضمان قدرة المدرب الرياضي على النجاح في الارتقاء بالمستوى الرياضي للأفراد إلى أعلى الدرجات والمراتب.

وعلى المدرب عدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل المهني، بل يعمل جاهداً على الاستزادة والاطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة، كما أنه لا بد للمدرب أن يلم إماماً تاماً بكل ما يتعلق بالأدوات والأجهزة المستخدمة في مجال عمله، كما يتطلب الأمر إتقانه للقوانين واللوائح المرتبطة بفرع تخصصه.

ولا يقتصر الأمر بالنسبة للمدرب على المامه وإتقانه التام لمختلف النواحي التخصصية المرتبطة بمجال عمله، بل لا بد أن تتسع دائرة ذلك لتشمل المعارف والمعلومات والمهارات العامة لضمان القدرة على التأثير الشامل المتزن في شخصية الفرد الرياضي، وبطبيعة الحال يتطلب ذلك العمل على دوام الارتقاء والتقدم بتلك المعارف والمعلومات والمهارات.<sup>2</sup>

### 13- كيف يستطيع المدرب الرياضي من تنمية معارفه وقدراته العلمية والثقافية؟:

يستطيع المدرب الرياضي من تنمية معارفه وقدراته العلمية والثقافية من خلال اطلاعه المستمر على أحدث الكتب والمراجع العلمية في مجال الرياضة بصفة عامة وفي مجال تخصصه الدقيق، وخاصة

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13، 1992، ص48، 47.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص48.

في مجال التدريب الرياضي وأن يتعرف على كل العلوم التي تؤثر فيه والتي يكون لها دور كبير في تطوير قدرات اللاعبين وتمكينهم من أداء الحركات بصورة أفضل، وبأسلوب علمي دقيق.

كما أن اشتراك المدربين في الدورات التدريبية التي تعقد في داخل البلاد أو خارجها من العوامل الرئيسية في زيادة حصيلة معارفه ومعلوماته عن عملية التدريب، وبالتالي تمكنه من البحث عن كل ما هو جديد من الناحية البدنية والمهارية والخططية، كما تساعدهم على معرفة التعديلات التي قد تحدث في قوانين اللعبة الممارسة وسبب التعديل، إضافة لما ذكر فإن المدرب الفاهم والواعي لمستجدات العصر لا بد أن يستوعب التكنولوجيا المتطورة في مجال التدريب الرياضي سواء في التنمية والتطوير لقدرات اللاعبين أو قياسها وتقويمها، إلى جانب زيادة معارفه وقدراته في مجال الاتصال بشبكة المعلومات " الأنترنت " والتعرف على كل ما هو جديد في عالم الرياضة بصفة عامة وفي مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة.

ويفضل كثير من المدربين الأكاديميين المؤهلين علميا في مجال التربية الرياضية من استكمال دراستهم الأكاديمية، سواء في مرحلة الدبلوم أو الماجستير أو الدكتوراه، وهذه الدراسات سوف تساعد المدربين وتمدهم بأحدث المعلومات والمعارف وتجعلهم قادرين على تخطي الصعاب والمواقف المتغيرة في مجال التدريب الرياضي.<sup>1</sup>

#### 14- الإعداد النظري للمدرب في كرة القدم:

يتم في هذا الإعداد تطوير معرفة المدرب بحيث يتمكن من تطبيق الأمور النظرية والمعرفية عمليا، ويمكننا أن نقسم الإعداد النظري إلى مرحلتين:

##### 14-1- المرحلة الأولى:

تتمثل هذه المرحلة في توفير الحد الأدنى من القاعدة الأساسية لبناء التدريب وتطوير الوسائل والطرق المستخدمة في هذا المجال، حيث أن هناك الكثير من المدربين غير مختصين في عملهم، وبالتالي تكون معرفتهم ضعيفة ويكونون غير متمكنين من بناء قاعدة التدريب، وحينما يبدأ بالتدريب يمكن

<sup>1</sup> - يحي السيد إسماعيل الحاوي: مرجع سابق، ص 27، 28.

أن يستخدم طرقاً ووسائل قديمة لا يمكن أن تطور مستوى الرياضي، مثل هؤلاء المدربين عليهم أن يتوجهوا إلى الدراسة والمطالعة والاطلاع على تجارب الدول المتقدمة.

#### 14-2- المرحلة الثانية:

العمل على تطوير معرفة المدرب وتوسيعها تدريجياً ودراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه وهذا يتم في كل عام، ويقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر ما تكون معرفة المدرب في المرحلة الثانية أكبر، إضافة إلى هذا كله ولزيادة المستوى النظري للمدربين لابد من إقامة دورات تدريبية وإقامة المحاضرات، حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى.

كما على المدرب أن يبرمج وقته ويعطي كل حق حقه وعليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد من 3 إلى 5 ساعات في مجال تخصصه، وخلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية، إضافة إلى هذا يجب على المدرب أن يعير انتباهه إلى أهم العناصر المؤثرة في عملية التدريب وأن يعمل على استغلالها، ومن الوسائل التي تزيد المعرفة عند المدربين من الصحف والكتب والمجلات والمحاضرات والبحوث العلمية والمشاركة في الدورات التدريبية.

بعد هذا يجب على المدرب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجارب الآخرين، لأن هذا يعزز قدراته ويزيد من امكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية.<sup>1</sup>

#### 15- صفات وقدرات المدرب الرياضي لقيادة الفريق:

يعتبر المدرب هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية والتي تسهم في بناء وتكوين اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعلم والتدريب يرجع 60% منها إلى المدرب وحده، وقد يكون ارجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.<sup>2</sup>

والمدرب كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصية اللاعبين، كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي.

<sup>1</sup> - كمال جميل الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ب.د.ن، عمان، 2004، ص288، 289.

<sup>2</sup> - حسن السيد أبو عبدة، مرجع سابق، ص28.

فالتدريب يحتاج إلى مدرب كفاء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة، الفنية والادارية والطبية التي تعمل معه، ويعتبر إعداد المدرب لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذو الخبرات العلمية والمعرفية والفنية، لذا يجب أن يلم المدرب بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب، فهذا التطور المعرفي الفني يسهم في الارتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي، بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد المدرب الاعداد المتكامل تريبا ومهنا من خلال تزويده بالخبرات والمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه خاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية المهنية.<sup>1</sup>

وتستلزم البرامج التدريبية العلمية وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب، ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب، ويكسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بالعملية التدريبية بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكاملًا.

---

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبدة، المرجع السابق، ص29.

## خلاصة:

في ضوء ما تطرقنا اليه في هذا الفصل يتبين لنا أن نجاح المدرب الرياضي في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في ميدانه، فكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين إلى أقصى درجة.

ويرى الباحث أن للمدرب مهام كثيرة فهو مطالب بأن يكون ملم بكل كبيرة وصغيرة فيما يخص الأسس العلمية للتدريب الرياضي، وكيفية بناء البرامج التدريبية والمراحل العلمية للتعلم والتكوين والحفاظ على اللاعبين حتى يكونوا أكثر فعالية وإيجابية، كما على المدرب الناجح أن يخرج من العملية التعليمية التدريبية بأقل الخسائر، وذلك ببناء الخطط الرئيسية والوقوف على نقاط الضعف وتأكيد نقاط القوة.

الفصل الثاني:  
تخطيط البرامج  
التدريبية العلمية في  
التدريب الرياضي  
الحديث.



### تمهيد:

إن الوصول باللاعبين لأفضل المستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، فالظروف التي يمر بها مدربوا كرة القدم خلال الموسم الرياضي لا يمكن أن توفر للمدرب العادي الناقل لبرامج التدريب سبل النجاح، بل يبقى النجاح قاصراً على المدرب الواعي المدرك لكل تفاصيل عملية التدريب، والقادر على وضع التخطيط السليم للبرامج التدريبية الذي يمكن أن يتماشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير عملية التدريب الرياضي، لذلك فالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية التي يقوم المدرب بترتيبها وضبطها تساعد إلى حد كبير في الوصول باللاعبين والفريق إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي على المستوى المحلي والوطني.

## أولاً: التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

### 1\_ مفهوم التخطيط الرياضي:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية، سواء في جانبها البدني أو المهاري و التكتيكي و النفسي، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته، وتعد مرحلة التخطيط لبرامج التدريب أساس النجاح و الفشل في العملية التدريبية.<sup>1</sup>

وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بفترات طويلة، ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية.<sup>2</sup>

إن التخطيط لعملية التدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منظمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات.

وهذا ما أكده فاينك **weineck**: "أن القدرة على الإنتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.<sup>3</sup>

### 2\_ تخطيط التدريب الرياضي في كرة القدم:

يلعب التخطيط دوراً كبيراً و هاماً في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو و تطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة و أن هناك هدفاً أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق و الوسائل التي تحقق هذا الهدف، فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة و المدونة التي يضعها، و يلتزم بها

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية للتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976، ص 283.

<sup>2</sup> - مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، ط1، 2005، ص156.

3- jurgon weineck : manuel entrainement ,édition vigot,1986,p309.

## الفصل الثاني:..... تخطيط البرامج التدريبية العلمية في التدريب الرياضي الحديث

المدرّب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب و الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

فالتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين و الفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان لازماً تخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه، فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له، بمعنى التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناءً على توقعات وعمل البرامج التنبؤية لها.

فكلما تميز المدرّب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي ، و كلما زاد اتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها ، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب و المنافسات الرياضية بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي للاعبين و الفريق ككل إلى أقصى درجة.<sup>1</sup>

فالتخطيط يحقق العديد من الفوائد نذكر منها:

تشجيع النظرة المستقبلية لعملية التدريب الرياضي.

تجنب الإرتجال و العشوائية عند وضع خطط وبرامج التدريب الرياضي.

يعمل على تحديد أهداف واضحة نحاول تحقيقها.

يحدد خطة زمنية لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

يحدد مراحل العمل في الخطة.

يحدد الموازنات و الإمكانيات و سبل الحصول عليها و توزيعها حتى لا تكون عائقاً في تنفيذ الخطط الموضوعية و الوصول إلى الأهداف.

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2005، ص24، 25.

### 3- مبادئ التخطيط الفعال:

لكي يحقق التخطيط الغرض منه ، فإنه يجب مراعاة بعض المبادئ الهامة التي تؤثر في نجاح التخطيط و زيادة فعاليته ، و أهم تلك المبادئ ما يلي:

- ضرورة بناء الخطة في ضوء هدف واضح وصريح و محدد مما ييسر عملية التخطيط.
- أن تكون الخطة واضحة و مفهومة و تتميز بالدقة مما يتيح الفرصة لاستيعابها من قبل القائمين على وضعها موضع التنفيذ.
- أن تكون الخطة اقتصادية و مراعية للإمكانات و الموارد البشرية المتاحة.
- أن تتميز الخطة بالمرونة حتى يمكنها من مقابلة الظروف المتغيرة و الطارئة.
- أن تكون قابلة للمتابعة عند التنفيذ مما ييسر تقويم الأداء و العمل.
- يجب أن يعتمد التخطيط على الوثائق و الحقائق و التفكير الموضوعي.
- أن يشارك في التخطيط كل من له دراية علمية و خبرة في مجال التخطيط.<sup>1</sup>

### 4- أنواع التخطيط في كرة القدم:

#### 4-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها و مرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي و الرئيسي والقاعدي في عملية التدريب و قد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب و تعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص 19.

<sup>2</sup> - Tupim bernard :préparation et Entraînement du foot balleur, Edition

Amphora ,paris,1990,p175.

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية تنقسم إلى ثلاثة أقسام هي: القسم التمهيدي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

#### 4-1-1- القسم التمهيدي:

يمثل هذا الجزء بداية جرعة التدريب، وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق و تنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء الذي ينقسم إلى إحماء عام وإحماء خاص.

- الإحماء العام: ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفيسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي ، ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

- الإحماء الخاص: و يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الجرعة التدريبية.<sup>1</sup>

#### 4-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية ، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة ، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يثبتها.<sup>2</sup>

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

<sup>1</sup>- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط11، 2018، ص261،262.

<sup>2</sup>- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص342.

#### 4-1-3- القسم الختامي:

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الجرعة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها.<sup>1</sup>

#### 4-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة في وضع المناهج التدريبية لكرة القدم ، وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها، وأن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب هارا (hara) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزداد بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة.<sup>2</sup>

وحسب تامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعياً من 4\_5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6\_8 للمتقدمين و 8\_12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين و إعطائهم تمارين 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.<sup>3</sup>

#### 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 أهدافاً يسعى لتحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

<sup>1</sup> - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 263.

<sup>2</sup> - هارا: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986، ص 96.

<sup>3</sup> - تامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد 1988، ص 162.

ويرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، ولهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.<sup>1</sup>

#### 4-4- التخطيط السنوي:

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

#### أولاً: النواحي النظرية وتتضمن:

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

#### ثانياً: النواحي التطبيقية و تتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- عدد أيام الراحة.
- حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).

<sup>1</sup>- عباس أحمد صالح السمرائي، عبد الكريم السمرائي: التدريس كفايات تدريبية في طرائق للتربية الرياضية، مطبعة الحكمة، العراق، 1991، ص142.

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدة ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعد له الخطة التدريبية السنوية.<sup>1</sup>

**5- أهمية التخطيط في كرة القدم:**

-يساعد على بلورة الأهداف الموضوعية.

-يساعد على الإستخدام الجيد لموارد العمل البشرية المادية.

-يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة.

-يزيد من قدرة أي عمل على التكيف في الظروف الصعبة.

-يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ.

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية، و غياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية، فعن طريق التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكن التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي تواجه العاملين، وبالتخطيط الجيد يمكن تلاشي هذه المعوقات واستغلال الإمكانيات المادية والبشرية بالأسلوب الأمثل، لذا وجب التعرف على أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التخطيط لأي مشروع في المجال الرياضي.<sup>2</sup>

#### **6- ما يجب مراعاته عند التخطيط في المجال الرياضي:**

- ضرورة تحديد الأهداف وصياغتها بصورة مبسطة ومفهومة تمكن القائمين على تنفيذها دون تعقيد.

- ضرورة مناسبة الخطة الموضوعية مع الإمكانيات المتاحة سواء كانت مادية أو بشرية.

- أن تتناسب الخطة الموضوعية مع رغبات وميول الأفراد.

- أن تتميز الخطة بالشمولية والاستمرارية.

<sup>1</sup>- حسن السيد أبو عبدة: مرجع سابق، ص 356.

<sup>2</sup>- يحيى السيد اسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 103، 104.



- أن تكون محددة ببرنامج زمني للأنشطة الداخلية المنفذة.

- ضرورة المتابعة والتقييم بصفة مستمرة، ضمانا لتحقيق الأهداف الموضوعية.<sup>1</sup>

#### 7- مشكلات التخطيط:

يرى بعض العلماء أن هناك عيوباً للتخطيط ورغم وجود مثل هذه المشكلات فإنها لا تقلل إطلاقاً من أهمية التخطيط وحتمية وجوده في أي مستوى، ومن هذه المشكلات مايلي:

#### 7-1- كثرة التكاليف:

يقول البعض أن التخطيط يحتاج إلى نفقات كثيرة وجهد كبير، ويفضل لو تم إنفاق هذه التكلفة على الأنشطة ذاتها أثناء القيام بعملية التنفيذ وتدبير الإمكانيات اللازمة له.

#### 7-2- ضياع الوقت:

إن التخطيط يستغرق الكثير من الوقت، وهذا الوقت الذي يستغرقه التخطيط يؤثر بالسلب على تنفيذ الأنشطة، لأنه في كثير من الأحيان يكون الوقت المتيسر لبعض الأنشطة محدود لا يسمح باستقطاع وقت يخصص للتخطيط.

#### 7-3- عدم المرونة:

باعتبار أن التخطيط يتعامل مع المستقبل فقد تظهر ظروف طارئة تؤثر على التخطيط الذي تم، وهذه النقطة يمكن أن تنطبق على التخطيط غير الجيد الذي لا تتوفر فيه المرونة.

#### 7-4- الشك في الافتراضات الموضوعية عبر المستقبل:

على اعتبار أن التخطيط يقوم على مجموعة من الافتراضات الغير كافية والغير مدروسة، واعتقد أن هذا القصور ليس في التخطيط ذاته، ولكن القصور في هذه الحالة يكون من المخطط نفسه، حيث أنه لا يقوم بعملية تدقيق الافتراضات التي يضعها.

<sup>1</sup> - يحيى السيد اسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 104.

7-5- النظرة الضيقة للأمور:

ففي كثير من الأحيان يكون المخطط قليل الخبرة بالموضوع الذي يقوم بالتخطيط له، وفي هذه الحالة يعرض العملية التخطيطية للقصور، لذلك يجب أن نؤكد هذه العملية لأفراد على مستوى علمي تخصصي عالي وخبرة تامة كاملة.

7-6- التخطيط يضعف الابتكار والإبداع:

حيث يرى البعض أن التخطيط يفكر له في كل شيء وأن هناك قواعد لا يجب أن يخرج عنها المنفذ، فالتخطيط يقيد حرية الفرد ويقتل فيه الإبداع و الابتكار.

7-7- عدم دقة المعلومات و الإحصاءات التي يقوم عليها التخطيط:

لأنه في بعض الأحيان تصل إلى المخطط معلومات غير دقيقة، فيقوم بالتخطيط ويضع افتراضاته على هذه المعلومات المتيسرة والتي وصلت إليه وهي تفنقر إلى الدقة، فتكون النتيجة تصدع العملية التخطيطية من أساسها، فتدقيق المعلومات والإحصاءات عملية ضرورية لتصميم تخطيط ناجح.<sup>1</sup>

8- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات و يحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي غير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولاً لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1،

1997، ص 58-60.

إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.<sup>1</sup>

### 9- تقنين حمل التدريب في الألعاب الجماعية:

إن الألعاب الجماعية والتي منها كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتطلب نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي بالإضافة إلى نظام إنتاج الطاقة الهوائي، وأن هناك بعض العناصر التي تندرج تحت كل نظام، حيث تندرج كل من القوة العضلية والقدرة (القوة المميز بالسرعة) والسرعة تحت العمل اللاهوائي الفوسفاتي وتكرار مقطوعات العمل ( قوة\_ سرعة) بنظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي لعدة مرات مع وجود فترات راحة غير كاملة يمكن تنمية تحمل السرعة، وتحمل القوة كما ذكرنا أن تحمل القوة وتحمل السرعة تندرج تحت العمل اللاهوائي اللاكتيكي، أما العمل الهوائي فيندرج تحته التحمل الدوري التنفسي.

كما ذكرنا أن العمل اللاهوائي الفوسفاتي يمكن دوامه لفترة تقل عن 30 ثانية أما العمل اللاهوائي اللاكتيكي فيمكن دوامه لفترة تتراوح ما بين 30 ثانية إلى أقل من 3 دقائق، بينما العمل الهوائي يكون فترة دوامه ما بين 3 دقائق لأطول فترة ممكنة نسبياً.

فالمدرّب الرياضي يجب أن يكون على دراية وفهم تام بكل المعلومات السابقة، حتى يمكنه تقنين الأحمال التدريبية ليستطيع تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب بصورة صحيحة والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالية، ولتقنين حمل التدريب يستطيع المدرب استخدام الأسلوبين التاليين:

- حساب الزمن أو العدد أو الأرقام عن الأداء بالحد الأقصى.

- حساب معدلات النبض عند الأداء بالحد الأقصى.

ومن هنا تظهر أهمية سجلات اللاعبين، حيث يستطيع المدرب الرياضي تسجيل نتائج الاختبارات لأداءات اللاعب البدنية أو المهارية أو الخطئية، خاصة عندما يصل اللاعب إلى فورمته الرياضية، أي عندما يكون اللاعب في قمة مستواه وحالته التدريبية والتي غالباً ما تكون خلال فترة المنافسات، فمن خلال نتائج الاختبارات للحد الأقصى للاعب يستطيع المدرب تحديد الشدات المختلفة للحمل التدريبي

<sup>1</sup> - أحمد الشافعي، أحمد فكري سليمان: مجلة البحوث و الدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979، ص13.

لمحاولة تنمية وتطوير عناصر وجوانب هذه الأداءات مع بداية الموسم الرياضي، لذا نؤكد على جميع المدربين ضرورة أن يتم تقنين الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي طبقاً لنتائج الحد الأقصى لاختبارات الأداء المسجلة للاعب في الموسم السابق عندما يكون في أفضل حالاته أو في حالة تدريبية عالية.<sup>1</sup>

ولا يعتمد المدرب على نتائج تلك الاختبارات فقط في تقنين الأحمال التدريبية ، فمن المعروف أن أحد مبادئ التدريب الرياضي هي الاستمرارية والتدرج في التنمية، لذلك يجب على المدرب أن يقوم بتقييم أحمال التدريب من حين لآخر لمحاولة التعرف على تأثير الأحمال التدريبية على اللاعب، خلال إجراء الاختبارات لمعرفة مقدار التقدم من عدمه للاعب نتيجة لتلك الأحمال.

#### 10- تقنين خطط التدريب اليومية:

لكي يستطيع المدرب النجاح في تقنين تخطيط التدريب اليومي بالشكل الصحيح يجب عليه أن يكون متفهماً وملماً ببعض المعلومات من أهمها:

#### 10-1- الوقت الأمثل لأداء الجرعات التدريبية خلال اليوم:

من المعروف أن وظائف الجسم ترتبط بإيقاع الليل والنهار، حيث تتعود أجهزة اللاعب على الراحة والنوم خلال الليل ثم العمل والنشاط خلال النهار، كما تختلف حالة اللاعب ما بين النشاط و الخمول على 24 ساعة أيضاً ، وينكيف الإيقاع البيولوجي للاعب تبعاً لمواعيد التدريب، حيث يتعود الجسم على النشاط وبناء على ذلك فإن الممارسة في الأوقات المختلفة من اليوم سوف يكون لها تأثيرات مختلفة على تطوير القدرات البدنية والجوانب الفنية.

فإذا ما كانت التدريبات اليومية بواقع مرتين يومياً فإن التوقيت الأمثل يكون ما بين الساعة 10-12 صباحاً، ومن 4\_7 مساءً، إلا أن ذلك عملياً قد يتعذر على مدار الموسم الرياضي لظروف عديدة

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس ابو زيد، مرجع سابق، ص 235، 236.

أهمها ظروف العمل والدراسة للاعب، ولذا نرى كثير من المدربين المتميزين يحددون التدريب اليومي ما بين الساعة من 5\_8 صباحا، وفي نهاية اليوم ما بين 6\_10 مساء.<sup>1</sup>

مما سبق يتضح أن التخطيط الأمثل لوقت أداء الجرعات التدريبية خلال اليوم يمكن أن يتم بصورة مختلفة، وهو يعتمد على بعض الظروف أهمها ظروف التدريب والعمل أو الدراسة، إلا أنه يجب على المدرب أن يعمل على أن يكون وقت الجرعة التدريبية ثابتا، حيث أن تغيير النظام التدريبي المتبع سوف يصاحبه انخفاض في كفاءة العمل عند اللاعبين، ويزيد من زمن استعادة الشفاء بعد الأحمال التدريبية، واللاعبين اللذين يتدربون في أوقات ما من اليوم يظهرون أعلى مقدرة من كفاءة العمل خلال التوقيينات اليومية في تلك الساعات التي يتدربون فيها، فاللاعبين الذين يتدربون في الصباح الباكر خلال فترات طويلة يستطيعون إظهار أعلى مستوى من كفاءة العمل الخاصة بهم في وقت الصباح، أما اللاعبون الذين تعودوا على التدريب خلال فترة الظهيرة فإن أعلى كفاءة للعمل يمكن أن تكون عندهم أيضا خلال ساعات الظهيرة من اليوم، ونفس الشيء أيضا يلاحظ بالنسبة للاعبين اللذين يتدربون في المساء، أما اللاعبون اللذين بواقع مرتين يوميا فإنه قد لوحظ عندهم مقدرة عالية على إظهار أعلى مقادير لكفاءة العمل في كلا الفترتين من الزمن اليومي.<sup>2</sup>

## ثانيا: البرامج التدريبية العلمية في كرة القدم:

### 1- مفهوم البرامج التدريبية:

لا يمكن نجاح عملية التخطيط إلا من خلال وضع البرامج التدريبية، إذ أن برامج التدريب هي الخطوات التطبيقية لعملية التخطيط، وبدون وجود البرامج التدريبية فإن عملية التخطيط تكون ناقصة ولا تؤدي إلى تحقيق أهدافها، وتوضع البرامج بما يتناسب والأهداف وما متوفر من إمكانات و موازنات وسياسات، وتحقق البرامج الضمان لاستمرار تنفيذ مفرداته تتابعيا وبشكل متدرج وصولا إلى الأهداف المخطط الوصول إليها.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - يحيى السيد اسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 244، 245.

<sup>2</sup> - المرجع نفسه، ص 245، 246.

<sup>3</sup> - محمد إبراهيم أبو حلوة، مرجع سابق، ص 64.

## 2- كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي:

تعتبر عملية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة، و التي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية والتي منها إلمام المدرب بالأسس العلمية التي سيتناولها عند تصميم البرنامج، ويفضل في هذه الحالة أن يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص، ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الأساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب الرياضي مثل علم الميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة وعلم البيولوجيا.

كما أنه لا بد من الإعتماد على علم الإدارة في كيفية تخطيط البرنامج وتحديد الأساليب الإدارية التي تساعد في تحقيق الأهداف، واستخدام التنظيم والتوجيه والرقابة في تنفيذ خطة التدريب، إلى جانب ذلك لا بد من الاعتماد على علم التدريب الرياضي في اختيار التدريبات وتحديد الأساليب والطرق المستخدمة في التنفيذ، إلى جانب ذلك اعتماده أساسا على علم القياس والتقييم في تحديد القياسات والإختبارات الهامة لتحديد قدرات اللاعبين البدنية والفنية والتعرف إلى المستوى الذي وصلوا إليه في عملية التدريب.

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب أن لا يغفلها المصمم "المدرّب"، لذا فإن البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عال) .
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب، ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.<sup>1</sup>

### 3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

#### 3-1- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

لابد أن يبني البرنامج على الأسس والمبادئ العملية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة وعلم وظائف الأعضاء.....الخ.

#### 3-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، ولا ينفصل هدفه عن محتواه، فتحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

#### 3-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

- الإحماء.
- الإعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي.....الخ).
- التهدئة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> يحيى السيد إسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 105، 106.

<sup>2</sup> عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص 276، 277.

### 3-4-تنظيم الأنشطة داخل البرنامج :

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها: تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدات التدريب، وكذلك توزيع أزمته التدريب بكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج.

### 4- عناصر تصميم وبناء البرنامج التدريبي:

إذا كانت برامج التدريب المبنية على أسس علمية هي الوسيلة الأساسية لبيان وإظهار نجاحات المدرب الرياضي، نظراً لإسهاماتها في حل كثير من المشاكل والمعوقات التي تواجههم، وتمكنهم من تنفيذ التدريب بالأسلوب العلمي وتحقيق الأهداف المرغوبة، لذا كان لا بد من تحديد هذه العناصر الخاصة بتصميم وبناء برنامج التدريب وهذه العناصر هي:

\_ تحديد الفلسفة والمبادئ التي سيبنى عليها البرنامج.

\_ توضيح الأهداف العامة والخاصة من وضع البرنامج.

\_ بيان محتوى البرنامج.

\_ تنظيم الأنشطة الداخلية للبرنامج.

\_ تحديد أساليب تنفيذ البرنامج وبيوضه في الحسبان استخدام الأجهزة ذات التقنيات الحديثة.

\_ تحديد أساليب تقويم البرنامج.<sup>1</sup>

### 5- خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي:

يرى أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994) أن خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي

كما يلي:

- الخطوة الأولى: وتشمل تحليل علمي شامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة.

<sup>1</sup> - يحيى السيد اسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص106.



- الخطوة الثانية: وتشمل وضع خطة التدريب المناسبة.
- الخطوة الثالثة: وتشمل جميع تفرعات وضع خطة التدريب المناسبة وتتضمن:
  - محتويات التدريب، طرق التدريب المستخدمة.
  - مبادئ حمل التدريب، المبادئ التربوية والنفسية.
  - تنفيذ العملية التدريبية.
  - عوامل إعاقة سير الخطة.
  - الحالات الخاصة والغير منتظرة.
  - تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية.
  - المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة.
- الخطوة الرابعة: وهي مرحلة الدخول في المنافسات ويتم من خلالها تقويم المستوى من خلال البيانات والسجلات والملاحظة.

\_ الخطوة الخامسة: يتم إجراء مقارنة بين المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وعمل التقويم النهائي.<sup>1</sup>

#### 6- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية:

- إذا كان قد تحدثنا عن صعوبة تصميم البرنامج التدريبي، وأوضحنا ما يجب مراعاته عند تصميم البرنامج وكذا العناصر الهامة اللازم توافرها عند تصميم وبناء البرنامج، كان من الواجب أن نوضح بعض الخصائص التي يجب أن تتوفر فيمن يتولون بناء وتصميم هذه البرامج وهي كما يلي:
- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب، لأن هذا يتطلب الاستعانة بمجموعة من الكتب العلمية والمراجع المتخصصة العربية والأجنبية، إلى جانب قدرته

<sup>1</sup> - محمد إبراهيم أبو حلوة، مرجع سابق، ص 72، 73.

## الفصل الثاني:..... تخطيط البرامج التدريبية العلمية في التدريب الرياضي الحديث

على استخدام التكنولوجيا المتطورة في الحصول على البيانات والمعلومات التي تخصه، أو استخدامها في التدريب أو القياس بالنسبة للاعبين.

- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب، والذي تستفيد من الخبرات الأجنبية.

- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.<sup>1</sup>

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

### 7- اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب:

تعرف وحدة التدريب بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق، حيث يمكن أن تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية، وهي الأهداف البدنية والمهارية و الخطئية والنفسية والمعرفية والأخلاقية، ومن هذه الاعتبارات الهامة التي يجب على المدرب مراعاتها عند تخطيط جرعة التدريب كما يلي:

- تحديد الأهداف.

- أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.

- أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.

<sup>1</sup> يحيى السيد إسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 116، 117.

- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمارين.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها.
- تدوين تاريخ الوحدة.
- تدوين الزمن الكلي المستغرق.
- أن تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الثلاثة الرئيسية وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهنئة.<sup>1</sup>

#### 8- بعض المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- لكي تتضح الرؤية كاملة عند بناء برنامج التدريب ذكر **عصام عبد الخالق**، بعض الأسس و المبادئ التي يجب ألا يغفلها المدربون عند تنفيذ برنامج التدريب على اللاعبين سواء كانوا ناشئين أو متقدمين أو مستوى عال، وهذه المبادئ محددة في النقاط التالية:
- مراعاة الصفات والخصائص الفردية للاعبين.
  - مراعاة التدرج في زيادة حمل التدريب.
  - مراعاة الاستمرارية في التدريب.
  - مراعاة استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب.
  - مراعاة زيادة الدافعية لدى اللاعبين.
  - مراعاة تحديد أساليب التقويم.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط و تطبيق و قيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، 2001، ص 272،273.

<sup>2</sup>- يحيى السيد إسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 117،118.

## 9- أشكال الإعداد الرياضي في برامج التدريب:

تعد المعرفة العلمية من الجوانب الأساسية المطلوبة في برامج إعداد المدربين وتأهيلهم، حيث أن التدريب الرياضي يجمع بين العلم متمثلاً في المعرفة العلمية والأداء متمثلاً في خبرة المدرب وذكائه وأسلوبه في التنفيذ.

وحيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية لعملية التدريب الرياضي التي ينفذها المدرب، فإن معرفة الأسس العلمية الصحيحة لهذا الإعداد أمراً يصبح ذات أهمية، خاصة أن التفوق في الجانب البدني يعد ضرورياً للتفوق في الجانب المهاري والخططي والنفسي، وما من شك فإن اللياقة البدنية العالية التي يكتسبها اللاعب في فترة الإعداد البدني من العوامل الأساسية التي تمنح اللاعب الثقة بالنفس، وتساهم في تحسين عوامل الاستعداد النفسي التي تلعب دوراً هاماً وأساسياً في تفوق اللاعب وتميزه، كما أن الإعداد البدني لم يصبح مسألة كمية بقدر ما هو كيفي، وهذا لا يأتي إلا من خلال حسن اختيار التمرينات التي تحقق مستوى اللياقة البدنية المطلوبة لممارسة النشاط البدني، ويعتبر ذلك المحصلة النهائية لعملية الإعداد البدني، ولكي يكون الإعداد البدني ناجحاً ومحققاً لأغراضه لابد أن يتبع جدولاً زمنياً مترابطاً من حيث المحتوى ومجال التركيز في كل مرحلة زمنية من مراحل التدريب.

وفي هذه المرحلة يراعي المتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية المصاحبة لعملية التدريب من حيث كيفية استجابة أجهزة الجسم للأعباء البدنية المفروضة عليها خلال التدريب والنشاط البدني، وهذه الحقائق الفيسيولوجية الخاصة بجسم الإنسان هي التي يبنى عليها المبادئ والأسس العلمية لعملية الإعداد البدني من أجل تحسين قدرات اللاعب والوصول به إلى مستوى أفضل.<sup>1</sup>

## 10- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية:

- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.

- التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد لتكون أساساً لنجاح البرنامج التدريبي.

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص 133.

## الفصل الثاني:..... تخطيط البرامج التدريبية العلمية في التدريب الرياضي الحديث

- تنظيم الحمل التدريبي بكل تفاصيله واعتماد تغيير درجاته ومكوناته.
- حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
- توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.
- تحديد مدة البرنامج وفقا للبطولات التي سيخوضها الفريق.
- اعتماد التجديد والتنوع في مفاصل وفقرات البرامج التدريبية في حالة الحصول على مادة علمية و مفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج.
- إجراء تقييم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية و المهارية والخطوية والنفسية والذهنية والطبية فضلا عن تشكيلة الفريق وحالة اللعب.
- إيجاد البدائل الضرورية التي قد تعترض تنفيذ البرنامج .
- دراية المدرب وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاز البرنامج.
- العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح.
- أن يتضمن البرنامج التدريبي بعض النشاطات الترفيهية والترفيهية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم.
- تعديل فقرات البرنامج التدريبي متى ما استوجب ذلك.<sup>1</sup>

### 11- تقييم البرنامج التدريبي:

لغرض التعرف على ما تحقق من مفردات البرنامج التدريبي والأهداف التي وصل إليها للوقوف على نقاط القوة والضعف، وبالتالي معرفة حالات القصور فيه من أجل وضع الحلول والمعالجات لها، ولكي نصل بالعملية التدريبية إلى تحقيق الأهداف المرسومة والنجاح لكل مفاصلها، لابد من تشخيص

<sup>1</sup> - محمد ابراهيم ابو حلوة، مرجع سابق، ص 147، 148.

جميع هذه الحالات والمشاكل التي ظهرت في البرنامج خلال التقويم العلمي الدقيق، و في ضوء ذلك يمكن إجراء التعديلات والتغيرات في محتويات البرنامج التدريبي، والتقويم هو العملية التي بها إصدار حكم على مدى وصول البرنامج لأهداف ومدى تحقيقه لأغراضه.

**1-11-1- تقويم الناحية البدنية:** من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي.

**1-11-2- تقويم الناحية المهارية:** أي اختبارات خاصة بالجوانب المهارية المثبتة في البرنامج التدريبي.

**1-11-3- تقويم الناحية النفسية:** إجراء اختبارات نفسية للتعرف على الحالة النفسية للاعبين، والتي يسعى البرنامج ضمن مفرداته إلى تحقيقها.

**1-11-4- تقويم الناحية المعرفية:** يتم التقويم عن طريق إجراء اختبارات للأنشطة التي يتضمنها البرنامج التدريبي، مثل أسئلة حول قانون اللعبة أو أسئلة أخرى حول الجانب الصحي والغذائي .....الخ.

**1-11-5- تقويم الناحية الاجتماعية:** يجرى هذا التقويم من خلال استخدام بعض الاختبارات لقياس بعض الصفات الاجتماعية، والتي حددها البرنامج مثل: التعاون والوفاء والالتزام والولاء القيادة...الخ.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - محمد ابراهيم ابو حلوة، مرجع سابق، ص 153، 154.

### خلاصة:

من خلال ما تناولناه في هذا الفصل نستنتج بأن للبرامج التدريبية دورا هاما في مجالات تأسيس النشئ، حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين وخاصة في كرة القدم، حيث تهدف إلى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب المهارية والبدنية والخطوية والنفسية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة، وقد أصبح التدريب عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب في مختلف جوانب الأداء من خلال مؤشرات مخططة تؤهله مستقبلا بصورة أكثر فعالية وإيجابية، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وتحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث، هي الكفيلة بوصول اللاعبين إلى المستوى العالي، لذلك يجب على المدربين الاعتماد على العلوم الأخرى في بناء وتنفيذ البرامج التدريبية من أجل الوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء الرياضي.

الفصل الثالث:  
الأداء الرياضي في  
كرة القدم.



### تمهيد:

إن كرة القدم الحديثة عرفت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة، وهذا راجع إلى تكوين وإعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية والنفسية، ولا يتم هذا إلا من خلال بناء البرامج التدريبية المخططة والمقننة والمبنية على أسس علمية في المجال الرياضي الحديث، حيث أن كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التصرف في الأداء الرياضي وتنفيذ خطة اللعب المختلفة.

حيث أن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة، ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي، التعليمي أو في المجال الرياضي، وللوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف.

## 1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "Thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

ويرى "Thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد والدافعية...، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر Singer 1975 أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.<sup>1</sup>

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان 1994 وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى"، ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.<sup>2</sup>

## 2 - أنواع الأداء:

2-1- أداء بمواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم /المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-2- أداء دائري: طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

<sup>1</sup> عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2004/2005)، ص62.

<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق، ص168.

**2-3- أداء في محطات:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

**2-4- أداء في مجموعات:** يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

**2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:** الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم.

**2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:** يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركات، وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهداً لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.<sup>1</sup>

### 3- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأً بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأولى وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد، وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقاً لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء في الألعاب وفقاً لبعض المتغيرات وهي:

<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 1998، ص 41، 42.

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط، وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها مايلي:<sup>1</sup>

**3-1- القوة العضلية:** تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة والتدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

**3-2- التوازن:** التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالترحلق على الجليد والجمباز.

**3-3- المرونة:** تشير المرونة إلى مدى الحركة في المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنشطة المحيطة بالمفاصل، وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في آن واحد أو بالتدرج... وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة، فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عال من المرونة.

---

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1987، ص 42، 41.

**3-4- التحمل:** يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط، ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، العدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

**3-5- الذكاء:** يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضيات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبياً من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

**3-6 السرعة:** مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه، وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة... الخ والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية، فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

**3-7- الرشاقة:** ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية، فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظراً لما تحدثه من تغيير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

**3-8- التوافق:** هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

**3-9- القدرة الإبداعية:** تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

**3-10- الدافعية:** يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم

العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب، التعليم والمنافسة الرياضية.<sup>1</sup>

#### 4- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين، بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره. الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

4-1- الجهد المبذول: يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأداء دوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما وهذا لأن هناك دوافع تدفع للقيام بذلك.

4-2- القدرات والخصائص الفردية للاعبين: وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

4-3- إدراك اللاعب لدوره: يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الظروف الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.<sup>2</sup>

#### 5- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز، أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها... إلخ. كما أن الشيء

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص42.

<sup>2</sup> فوضيل موساوي، عبد القادر قلّال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة" (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، (2003-2004)، ص70.

الذي لا يختلف عنه إثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم «التعود».

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها المعتمدة خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، وذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.<sup>1</sup>

## 6- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

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

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

<sup>1</sup> - فقابري هشام، بوهراوة ياسين: تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية (مذكرة ماستر غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، (2015-2016)، ص43.

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المرتبطة على ذلك بغض النظر على حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات.<sup>1</sup>

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق، والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

## 7- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط 6، 1987، ص 28، 29.



- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه، وكذلك تحديد هدف الوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.<sup>1</sup>
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

#### 8- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية مايلي:

- إن المنافسة الرياضية ماهي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية.<sup>2</sup>
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في

<sup>1</sup> فقابري هشام، بوهراوة ياسين، مرجع سابق، ص38.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق، ص30.

شخصية الفرد تأثيرا تربويا، وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإرادية.

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

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

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

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسة خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.<sup>1</sup>

## 9- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة الرياضية:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 31، 32.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.<sup>1</sup>

## 10- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها، ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نخلصها فيما يلي:

**10-1- الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدافة والتسامح... الخ. كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

**10-2- الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية، تقبل الآخرين، ونتائجهم النزيهة، اكتساب المواطنة الصالحة، تقبل القيادة والتمثيل عن الغير.

**10-3- الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة مكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية، وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها

<sup>1</sup>- فقاري هشام، بوهراوة ياسين، مرجع سابق، ص 44.

الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات، بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ.

**10-4- الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية والمناصرة والممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية إعطائها أهمية بالغة، كما لعبت هذه الرياضة على كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل الدولية والقارية ونزع الصراعات والخلافات جانبا، ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال فرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.<sup>1</sup>

### **11- المبادئ الأساسية لكرة القدم:**

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أفراد الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب، سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

<sup>1</sup> - أمين نور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996، ص133، 132.

- استقبال الكرة- المحاورة- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.<sup>1</sup>

## 12- المتطلبات العامة للاعب كرة القدم:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 سنة عن أسلوب اللعب حالياً، فمنذ 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى يتميز أفراد الفريق الجيد خططياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمثالي على مرمى المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب البطيء لتحضير الهجمات، وهذا في محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل بأسرع وقت ممكن عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الذي يتطور من البطيء إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ وتغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه، و حالياً نشاهد مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة، كرة اليد)، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد، وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام

---

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، ب.س.ن، ص 25-27.

بتحضير اللاعب في شتى جوانبه التقني، البدني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.<sup>1</sup>

### 13 - مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعددة الأشكال، لأن مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي يلبي فيه توزيع مهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب.

وتقدم هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع المعقد لأداء اللاعب وخاصة العلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مدها، وبالفعل تعتبر العوامل البنوية والعوامل المعرفية التقنية، التكتيكية والعاطفية، السلوك الخلقى والمؤهلات العقلية اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينهما بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كافي لأنه إلى جانب الحالة الصحية للاعب يجب أن تلبى الوسائل الهيكلية أو المادية ووسائل الراحة ومتطلبات كرة القدم رفيعة المستوى.

#### 13-1- المميزات المرفولوجية:

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة للاعب كرة القدم، أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضع محددة كحارس المرمى ولاعب قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة مواجهة.<sup>2</sup>

#### 13-2- المميزات البدنية:

تتطلب كرة القدم الحديثة درجات عالية من تطور القدرات البنوية، مع وجود اختلاف طفيف بينها تبعاً لوضعية اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية.

<sup>1</sup> - إدريس شين، بشير بن يحيى: أثر تنمية صفتي السرعة والرشاقة على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم (13-15)، مذكرة ماستر غير منشورة، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تاسوست، جامعة جيجل، 2018، ص 55، 56.

<sup>2</sup> - ثامر محسن إسماعيل: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة أركان، بغداد، 1974، ص 65.

وانطلاقاً من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب وبالخصوص اللاعب بدون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، أخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية التي يؤديها اللاعب بالكرة والواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل أساساً بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السالفة الذكر.

ومن جهة أخرى يتطلب كل من الأفراد بالكرة والتسجيل والتمرير وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته قدراً عالياً من السرعة، والشيء نفسه ينطبق على سرعة التحمل التي تظهر جلياً من خلال سرعة انطلاق اللاعب، والانفراد المتكرر بالكرة على الأجنحة، وكذا صمود وتراجع لاعبي وسط الميدان والمهاجمين.

وتعتبر طاقات القوة التي على اللاعب استغلالها بطرق مختلفة أساسية للقيام بالعمليات التقنية والتكتيكية، وفي هذا المجال يلعب انفجار الطاقات الكامنة في اللاعب دوراً هاماً وحاسماً، وبالفعل تتجلى هذه الطاقات خصوصاً من خلال قوة القذف ومن خلال القفز.

وتحملنا هذه النظرة الشاملة لشروط الأداء البدنية مرة أخرى على التذكير أن الاستغلال النوعي للقدرة البنيوية أثناء المباراة يتم بطريقة مختلفة ومعقدة، وفي هذا الإطار يجب أن نشير إلى العلاقة المتواجدة بين قدرات التنسيق، وبالخصوص قدرات التأقلم وتغيير الأماكن.<sup>1</sup>

### 13-3- المميزات التقنية والتكتيكية:

يدعوا طابع كرة القدم إلى توفر عدة خصائص مرتبطة بنوعية عمل الأعضاء الحسية التي تكون مجموعة معقدة، تضم عدة عناصر ذات علاقة بحاسة السمع والبصر والأذن بصفة ذاتية التقبل وحاسة اللمس.

وفي كرة القدم يؤدي التركيز البصري الموجه أساساً نحو الكرة إلى عاملين حاسمين في علاقة الانتباه، وهذه العلاقة أكثر تعقيداً في كرة القدم حيث لا يمكن مسك الكرة أو الاحتفاظ بها، بل لمسها

<sup>1</sup> - كمال ياسين لطفي: تأثير بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، 2004، ص49.

لوقت قصير من حين لأخر بأعضاء الجسم المحددة في قانون اللعبة، وتبين هذه الخاصية أهمية تطوير الإحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية.

وفي هذا المجال يمثل أهم عامل في المقابلة التحكم في المراوغة ومخادعة الخصم خاصة لازمة لدى كل لاعب ذو مستوى جيد، وللإشارة أن القدرات البدنية والتقنية للاعبين يجب أن تتجاوب وتتأقلم مع خطة اللعب، ولهذا السبب لازالت تزداد المتطلبات في ميدان المعارف التكتيكية والتفكير التكتيكي.

وعلى أساس معرفة أسس ومقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية خبرة اللاعب عاملا حاسما في أداء اللاعب، وإلى جانب ذلك يتطلب هذا الأخير انضباطا تكتيكية خاصة بالنسبة للاعبين الدفاع ووسط الميدان، وكذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين ومنظمي اللعب.<sup>1</sup>

#### 13-4- المميزات النفسية والخلقية:

يعتمد أداء لاعب كرة القدم كثيرا على سلوكه النفسي الخلقى، وانطلاقا من الطابع الخاص الذي يميز مقابلة كرة القدم يتجلى السلوك الخلقى من خلال جانبين:

**أولاً:** من خلال مستوى إظهار اللاعب لخصائص إرادته التي يميزها حب بذل مجهود في منافسة الخصم وفي الجري وراء الكرة، وفي المواجهات وكذا أخذ كرة الخصم والاحتفاظ بها بالإضافة إلى المثابرة للقيام بالمهام الموكلة له.

**ثانياً:** من خلال السلوك (العمل على مساندة اللاعب الذي يحوز الكرة) بعدوانية متماشية مع القانون الرياضي، والتحكم في النفس في حالة وقوع تجاوزات من قبل الخصم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - ثامر محسن إسماعيل، موقف مجيد المولى: التمرينات التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 66.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص 89.



#### 14- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 عام عن أسلوب اللعب حالياً، فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس، مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب بعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حيث أن حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن، فإن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

يشير الأخصائيون إلى أن جزءاً كبيراً من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله بالجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الإنطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

واليا نشاهد مباريات في كرة القدم يطغى عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ككرة السلة وكرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه، البدني، التقني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.<sup>1</sup>

ونسجل من منافسة إلى أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكية-تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول، واستناداً لدراسات أخصائيون أمثال أكراموف سنة 1975 والتسجيلات التي قام بها لوكتشيانوف سنة 1981 موضحة في الجداول التالي:

<sup>1</sup>- حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص188.

## الفصل الثالث:.....الأداء الرياضي في كرة القدم

إن هذه المتغيرات تخضع إلى مراكز اللعب والمهمة التي تم التخطيط لها من قبل المدرب، في حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح بين 55 د إلى 60 د.

الملاحظات	التقدير	المهارة
ما يناسب مسافة 600-900م	من 5-7 كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 600-900م	من 30-80 انطلاقة	عدد الانطلاقات
ما يناسب مسافة 600-900م	من 02-06 قفزات	القفزات العمودية
ما يناسب مسافة 600-900م	من 14-42 صراع	الصراع من اجل الكرة
ما يناسب مسافة 600-900 م	من 29-45 تمريرة	عدد التمريرات
ما يناسب مسافة 600-900م	من 18-30 تمريرة	عدد مرات مراقبة الكرة
ما يناسب مسافة 600-900م	من 02-07 مراوغة	عدد المراوغات
ما يناسب مسافة 600-900م	من 03-16 مرة	عدد مرات صد الكرة
ما يناسب مسافة 600-900م	من 04-07 قذفات	القذف باتجاه المرمى

الجدول رقم 01: يبين أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم في السبعينيات.<sup>1</sup>

الوقت	خطوط ومراكز اللعب
23 و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 و 07 ثانية	مهاجمو الجناح
22 و 07 ثانية	لاعبو وسط الميدان
20 و 04 ثانية	لاعبو وسط الدفاع

الجدول رقم 02: يبين أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> -R. A. AKRAMOV: Sélection ET Préparation des jeunes foot balleurs, office des publication, Alger, 1981, p81.

<sup>2</sup> - AKRANNOV , op.cit,p36 .

## الفصل الثالث:.....الأداء الرياضي في كرة القدم

إن الملاحظات التي تبين لنا سمات وحجم المهام الحركية المنجزة ليست متجانسة وإنما متقاربة فيما بينها، وخير دليل على ذلك تلك الدراسات التي قام بها **MOLLIE** سنة 1981 والتي وصف فيها لاعبي كرة القدم بمايلي:

خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9 إلى 12,5 كلم، وفيها 800 إلى 1300 م سرعة، وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاقا، و17 إلى 30 صراع على الكرة، 2 إلى 45 مراقبة كرة، ومن 5 إلى 12 قذفة مصوبة نحو المرمى، والوقت الفعلي خلال المباراة من 63 إلى 75 دقيقة، مع استهلاك من 1300 إلى 1500، أما لاعورت **laourt** وشارترد **charrtad** فقد توصلوا إلى أن الوقت الفعلي الذي تلعب فيه الكرة خلال المباراة هو من 70 إلى 80 دقيقة ويستحوذ اللاعب على الكرة مدة 2 إلى 4 دقائق وينجز من 100 إلى 120 جري بسرعة لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 6 ثواني، مما يعادل 3000 إلى 3500 م أما بالنسبة للجانب الفزيولوجي للاعب ذو مستوى عالي فنجده قد يستهلك من 3000 إلى 3500 حريرة مستهلكة كعمل ميكانيكي 1000 كيلو حريرة تقدر بالصدود، كل هذه النتائج تبين لنا مدى تطور كرة القدم بخطوات عملاقة.

وحسب قول الأخصائي لوكتشيانوف **lukchianov** سنة 1981 أن اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب 60-70 مقابلة، وتحمل 520-550 تدريب خلال الموسم.<sup>1</sup>

الخصائص	القيمة
السرعة القصوى الجري	11,30-11,00 م/ثانية
سرعة المداومة	47,0-54,9% بمعدل 3000م في 9 د و 40ث الى 10دقائق
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	70 مل /كلغ/ دقيقة
القفز الأعلى من وضعية الوقوف	75-88سم
نسبة الدهون في كتلة الجسم	07-09%
الكتلة العضلية	05-54%

الجدول رقم 03: يمثل مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا.

<sup>1</sup> - BATTE (A): **le football et devenus, meilleurs**, édition, vigot, paris, 1996, p14 .

#### 14-1- متطلبات اللاعب الدفاعي:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهيرا الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي من الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللاصقة للمهاجمين الخطيرين.
- عدم التهور والإندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لعلق منطقة اللعب المباشرة والخطرة.<sup>1</sup>

#### 14-2- متطلبات اللاعب الهجومي:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- الجري الحر للاعب المهاجم مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم داخل الملعب للأهداف التالية:
  - مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
  - خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

#### 14-3- متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول لتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، وبالإضافة إلى هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط،

<sup>1</sup>-حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص32.

باعتبارهم أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعب الوسط العمل كوحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الإنحراف في لعب المثلثات الدفاعية، ويمكن ترتيب الوجيهات التكتيكية للاعبين الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة وبدأ الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول الدفاع المتقدم.
- تقديم السند الكامل للمهاجمين والمدافعين.
- تقديم التغطية عند تقدم المهاجمين.
- المراقبة القوية للاعبين الخصم.

#### 14-4- متطلبات لاعبي الجناح:

التقدم في سلوكية وخطط اللعب، ألزم المدافعين (ليس على أساس الفنية التكتيكية الدفاعية فقط، بل على أساس الهجوم الناجح) باعتبار أن المدافعين من الخلف حيث تصعب مراقبتهم.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية للهجوم وذلك للأسباب التالية:

- قلة المدافعين في المناطق الجناحية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>- ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: التمرينات التطورية لكرة القدم، مرجع سابق، ص 179.

ولذلك تلقي كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح لتحويلهم إلى مهاجمي جناح وحتى إلى مهاجمين أثناء الهجوم، ويتبع هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتم التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافع الجناح هي التغطية.<sup>1</sup>

## 15- عوامل التفوق الرياضي في كرة القدم:

### 15-1- الجانب البدني:

#### 15-1-1- الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها وتؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال الوحدات التدريبية.<sup>2</sup>

ويعرف **حنفي محمود مختار** الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، والتي من دونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفق متطلبات اللعبة.<sup>3</sup>

فالأداء المهاري والخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا، أو أنه مهما يلفت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.

وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسة من خلال التدريبات ذات الكم

<sup>1</sup>-حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص44.

<sup>2</sup>- أمر البساط: التدريب والإعداد، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص74.

<sup>3</sup>- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص60.

والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنية، وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها.<sup>1</sup>

وينقسم الإعداد البدني إلى إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص:

#### 15-1-1-1- الإعداد البدني العام:

يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه.<sup>2</sup>

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد الخاص، ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التواصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة.<sup>3</sup>

#### 15-1-1-2 الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات، أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم عن لاعب ألعاب المنازلات... الخ.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - أمر الله أحمد الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مسأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص21، 22.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص340.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التخطيط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص340.

<sup>4</sup> - أمر الله أحمد الباسطي، مرجع سابق، ص24.

## 15-2- الجانب المهاري والخططي:

### 15-2-1- الإعداد المهاري:

ويقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف.

ويعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائه.<sup>1</sup>

ويعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية، حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداءات المهارية.

وتمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة.
- مرحلة إتقان ورسوخ المهارة.<sup>2</sup>

### 15-2-2- الإعداد الخططي:

يعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حماد اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - قاسم المندلاوي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ب. د. ن، بغداد، 1989، ص103.

<sup>2</sup> - أمر الله أحمد الباسطي، مرجع سابق، ص26.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص29.



ويعني الإعداد الخططي التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب والفريق أثناء الهجوم والدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز.<sup>1</sup>

يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب اللاعب الكثير من المعلومات والمعارف الخططية المتعلقة بطبيعة النشاط، وزيادة القدرة على التفكير واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ المهارات المختلفة بما يتناسب مع الموقف سواء كان ذلك في شكل فردي أو جماعي.

وتطوير الحالة المهارية والخططية يكون من خلال التمرينات المختلفة ويطلق عليها البعض تمرينات المنافسة، وتأخذ التمرينات فيها صيغ وأشكال متنوعة منها:

- التمرينات المهارية.
- التمرينات المهارية الخططية والبدنية معا.
- التمرينات المهارية البدنية معا.
- تمرينات المنافسة التدريبية.
- التمرينات المهارية الخططية معا.<sup>2</sup>

### 15-3- الجانب النفسي:

### 15-3-1- الإعداد النفسي:

يعرف مفتي إبراهيم حماد الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعد ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات.

---

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات، ب. د. ن، القاهرة، ط1، 2003، ص38.

<sup>2</sup> - أمر الله أحمد الباسطي، مرجع سابق، ص26.

حيث يمكن تلخيص عمليات الإعداد النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب، ومن ثمة الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل السلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول لقمة مستويات الأداء، سواء كان على المستوى قصير المدى أو طويل المدى.<sup>1</sup>

ويعرف محمود كاشف الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة، التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة، والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح.<sup>2</sup>

### 15-3-2- أهداف الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

من الأهداف الإعدادية النفسية للاعب نجد:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى المستويات من المهارات الأساسية والخطوية.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في وأثناء التدريب والمنافسة.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في الإعداد النفسي والمعرفي والوعي الشامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص 235.

<sup>2</sup> عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 166.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص 142.

### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج بأن الأداء الرياضي أصبح يعرف تطوراً كبيراً وملحوظاً في مجال كرة القدم، وذلك نتيجة الأبحاث العلمية الحديثة والمتعددة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه، والنهوض بمستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين من أجل تحسين النتائج الرياضية مستقبلاً، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي والاستمرار في التدريبات، فإذا كان الأداء جيداً فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية، التقنية والنفسية، فالأداء والمهارة عامل خارج من نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

لذلك فإن الأداء الجيد للاعبين في مجال كرة القدم مرتبط بدرجة كبيرة بمستوى التحضير في الجوانب المختلفة البدنية، المهاري، الخططي، النفسي وحتى الجانب العاطفي الاجتماعي، فكلما كان اللاعب في حالة جيدة من الجوانب السابقة الذكر فإن مستوى الأداء الرياضي لديه سيكون في حالة جيدة، وبالتالي يستطيع تحقيق مستويات مرتفعة وجيدة أثناء المباريات مستقبلاً.

الباب الثاني:

الجانب

الميداني

الفصل الرابع:  
منهجية البحث  
والإجراءات الميدانية.

### تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، حيث تتطلب تدعيمها ميدانياً من أجل التحقق من فرضيات الدراسة، هذا ما يتطلب من الباحث الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات حول الموضوع المدروس وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وأكثر موضوعية.

## 1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بها، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

حيث يعرف **ماثيو جيدر** الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كثيفة تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، وعندما تكون المعلومات والمعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة أو ضعيفة.<sup>1</sup>

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد دراستها والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجرى عليها الدراسة، بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض أندية كرة القدم في ولاية جيجل للإطلاع على عمل بعض المدربين، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على 10مدربين وكانت لنا لقاءات معهم وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص التخطيط للبرامج التدريبية، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة، حيث تم استبعادهم عن العينة الأصلية للدراسة.

ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل، وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بعدد الأندية وعدد المدربين القائمين والمشرفين على النوادي على مستوى الولاية، ومن خلال ذلك تم الحصول على المجتمع الأصلي للدراسة بدقة واختيار العينة المناسبة لموضوع الدراسة.

<sup>1</sup> - ماثيو جيدر: منهجية البحث العلمي، ترجمة مليكة أبيض، [http:// dr.mohamed -abd- elnaby. Spaces.live.com.](http://dr.mohamed-abd-elnaby.Spaces.live.com)

## 2- المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، فالمنهج في اللغة هو الطريق الواضح والمستقيم...الخ.<sup>1</sup> حيث يعتبر اختيار وتحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعب كرة القدم-صنف أكابر- إتمدنا على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الذي يعرف بأنه: "هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول، الرغبات والتصور، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية".<sup>2</sup>

وقد عرفه **بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد** بأنه: المنهج الذي يهتم بوصف ماهو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات.<sup>3</sup>

ويعرفه **بوداود عبد اليمين** أيضا: هو وصف منظم ودقيق للحقائق في ميدان من ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة.<sup>4</sup>

ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي والذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والموثوق بنتائجه، والإقتصاد في الجهد والوقت، وملائمته لطبيعة الموضوع

<sup>1</sup> - العيسوي عبد الرحمان: **مناهج البحث العلمي**، المكتب العربي للحديث، مصر، 1996، ص76.

<sup>2</sup> - وجيه محبوب: **طرائق البحث العلمي ومناهجه**، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991، ص2.

<sup>3</sup> - بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد: **المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص132.

<sup>4</sup> - بوداود عبد اليمين: **مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص88.



ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه، ويمكن من خلاله وبواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية وقابلة للتعميم.

ولهذا الغرض إنتهج الباحث دراسة مسحية مست جميع مدربي كرة القدم لفئة الأكاير على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم.

### 3- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها.

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة، فكان المجتمع الأصلي للدراسة مدربي كرة القدم لفئة الأكاير المشرفين على النوادي الرياضية على مستوى الأندية التابعة لرابطة ولاية جيجل لكرة القدم، والذين كان عددهم 31 مدرب موزعين على 20 نادي وجمعية رياضية، ومنه المجتمع الأصلي لدراستنا هو 31 مدرب.

### 4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، حيث أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها، هل سيأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة ؟ هل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟<sup>1</sup>

ونظرا لصغر حجم المجتمع الأصلي لدراستنا والذي يضم 21 مدرب فقط على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم أخذناه كعينة بحث، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية غير احتمالية،

<sup>1</sup> - ذوقات عبيدات وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، د. م. ن، ط 7، 2001، ص 99.

## الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

حيث بلغت نسبة السحب 100% وقد شملت جميع مدربي أندية كرة القدم لفئة الأكاير على مستوى الرابطة الولائية للعبة، وكان حجم العينة 21 مدرب.

عدد المدربين	النادي الرياضي
01	1- أمل جميلة (ERBD)
01	2- شباب بني ياجيس (CRBY)
01	3- شبيبة تاكسنة (JCRT)
02	4- مولودية قاوس (MBK)
01	5- أثلتيك تاسوست (CAT)
01	6- شباب بلدية جيجل (CRBJ)
01	7- نجم وجانة (NRBO)
01	8- إتحاد أولاد علي (USOA)
01	9- الإتحاد الرياضي لبلدية سيدي عبد العزيز (USSA)
01	10- أمل الشقفة (ESC)
01	11- شبيبة قاوس (JSKA)
01	12- النجم الرياضي لبلدية الأمير عبد القادر (NRBEA)
01	13- وفاق تاسوست (ESVT)
01	14- الشباب الرياضي لبلدية الطاهير (CRBT)
01	15- شبيبة سيدي معروف (JSM)
01	16- شبيبة غزالة (CRG)
01	17- شباب أولاد علال (CROA)
01	18- الإتحاد الاسلامي لبلدية جيجل (USMD)
01	19- نجم تاميلة (NRT)
01	20- شباب أولاد يحيى (CROY)

جدول رقم (04): يمثل عدد المدربين المعتمدين في العينة من كل نادي رياضي.

## 5- أدوات الدراسة:

قصد إيجاد حلول لإشكالية الدراسة المطروحة والتحقق من صحة فرضياتها، لزم علينا إتباع طرق علمية للدراسة، واستخدام مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات التي تخدم موضوع الدراسة، والتي نحصل عليها لتحليل المعطيات والنتائج التي سنتحصل عليها، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

### 5-1- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت، كما يعرف الاستبيان على أنه أداة علمية عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات.<sup>1</sup>

والاستبيان يعتمد على مجموعة من الأسئلة المكتوبة تقدم إلى مجموعة من الأشخاص يقومون بالإجابة عليها، وقد يرسل عبر البريد أو يقدم إلى الأفراد من قبل الباحث أو الفريق المساعد له.<sup>2</sup>

تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للمدرسين على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة، وقد تم بناء هذا الاستبيان وصياغة الأسئلة والعبارات وكتابتها استنادا إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية الدراسة وفروضها، ولقد تضمن الإستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها 35 سؤال، منها (04) أسئلة

<sup>1</sup> - سامي عريفج وآخرون: **مناهج البحث العلمي وأساليبه**، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط 2، 1999، ص6768.

<sup>2</sup> - بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، مرجع سابق، ص76.

خاصة بالبيانات الشخصية للمدرب، (02) سؤال مفتوح،(19) سؤال مغلق، و(10) أسئلة من النوع المغلقة المفتوحة.

#### 5-2- المقابلة الشخصية:

يستخدم الباحث المقابلة لغرض جمع المعلومات والبيانات، إذ أن هناك الكثير من الأشخاص يميلون إلى جمع المعلومات شفويا أكثر من تقديمها كتابيا، والمقابلة تسمح للباحث بالتفاعل مع المبحوث وبمراقبة سلوكه وتصرفاته، فهذه الأشياء لا يمكن الكشف عنها إلا عن طريق المقابلة وملاحظة سلوك المبحوث.

وعلى هذا الأساس يمكننا أن نعرف المقابلة بأنها المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف محدد، وهي تتم بين شخصين أو أكثر في موقف مواجهة.<sup>1</sup>

ولقد كانت لنا مقابلة شخصية مع رئيس الرابطة الولائية لكرة القدم، وكان موضوع هذه المقابلة حول الإطلاع على عدد المدربين المشرفين على النوادي الرياضية على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم، كما كانت لنا مقابلات شخصية مع بعض المدربين، وذلك للاستفسار على المستوى العلمي والمهني للمدربين وكذا الأسلوب المهني لهم، ونوعية البرامج التدريبية المنتهجة من طرفهم ومدى تحقيقها للأهداف المسطرة، وكذلك خلال توزيع استمارات الاستبيان عليهم لجمع البيانات.

#### 6- متغيرات الدراسة:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

#### 6-1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته

<sup>1</sup> - بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، مرجع سابق، ص 85.

قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في: كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية.

#### 6-2- المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.<sup>1</sup> وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع في: الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

#### 7- مجالات الدراسة:

##### 7-1- المجال الزمني:

انطلقنا في هذه الدراسة عندما تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر نوفمبر، حيث بدأنا بجمع المعلومات النظرية التي لها علاقة بموضوع الدراسة، وهذا بعدما تلقينا الموافقة النهائية على إجراء الدراسة من طرف اللجنة العلمية، وذلك في شهر جانفي.

تم توزيع استمارات الإستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 15 أبريل 2019 إلى غاية 24 أبريل 2019، وتم استرجاعها بعد أسبوع، أما المقابلة التي تم إجرائها مع رئيس الرابطة الولائية لكرة القدم فكانت في بداية شهر أبريل 2019، كما كانت لنا مقابلة مع بعض المدربين وذلك كان في منتصف شهر أبريل 2019 خلال توزيع الاستمارات عليهم.

##### 7-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل، أما فيما يخص المقابلة التي أجريناها مع رئيس الرابطة الولائية للعبة، فقد تمت على مستوى مكتب الرابطة في

<sup>1</sup> -محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219.

ولاية جيجل، والمقابلات التي أجريناها مع المدربين فقد كانت على مستوى النوادي التي يشرفون عليها.

### 8- الأساليب الإحصائية للدراسة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كانت نوع الدراسة التي يقوم بها، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء الذي يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه الأساليب الإحصائية التالية:

#### 8-1- النسب المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي النسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100، ويعبر عنها بالمعادلة التالية:<sup>1</sup>

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة}}$$

وإستخدم الباحث النسبة المئوية في تفريغ الاستمارة الإستبائية، حيث تم تحويل الإجابات على فقرات الاستمارة إلى مدلولات كمية يمكن التعبير عليها وإعطائها صبغة علمية في عرض وتحليل نتائج هذه الإستمارة.

#### 8-2- اختبار كاف تربيع ك<sup>2</sup> :

يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان، وقانون كاف تربيع ك<sup>2</sup> هو كمايلي:

<sup>1</sup> - نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي، دار وائل للنشر، الأردن، 1999، ص 141.

$$\frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن} = ك^2$$

حيث:

- ك<sup>2</sup> = القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.
- ت ح = عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة).
- ت ن = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).
- درجة الخطأ المعياري مستوى الدلالة: 0,05.
- درجة الحرية ن = هـ - 1، حيث هـ تمثل عدد الفئات.

### 9- صعوبات الدراسة:

إن القيام بعمل ما أو دراسة مهمة تتطلب اتخاذ عدة إجراءات لتجنب أو للتخفيف من الصعوبات والعراقيل التي تعرقل الباحث، وإذا كانت مسؤولية هذه البحوث والدراسات أن تقر بالصعوبات التي لقيتها في الميدان، فإن القول ينطبق على هذه الدراسة، ومن الصعوبات التي لقيناها في هذه الدراسة مايلي:

- قلة المراجع التي تتناول مواضيع تخطيط البرامج التدريبية، وكذلك المواضيع التي تتناول كفاءة المدربين في ميدان التدريب الرياضي.
- صعوبة التنقل من نادي إلى نادي آخر لمقابلة المدربين فهي متباعدة فيما بينها عند توزيع استمارات الإستبيان على أفراد العينة.
- كما وجدنا أيضا صعوبة في استرجاع الإستمارات من قبل المدربين.
- تهرب بعض المدربين من إجراء مقابلة شخصية معهم.
- كما وجدنا أيضا صعوبة في الوصول إلى رئيس الرابطة الولائية لكرة القدم وإجراء مقابلة معه لإعطائنا إحصائيات حول عدد المدربين القائمين على النوادي الرياضية في ولاية جيجل.

### خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة دراستنا هذه تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع وإجراءاته في هذا الفصل، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة الدراسة.

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق، والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات الدراسة، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وتم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية، وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي واجهتنا في الميدان.



الفصل الخامس:  
عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج.

### تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي يقتضي علينا عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري للدراسة.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث، وانطلاقاً من افتراضنا العام والرئيسي أن كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم، ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم استبيان للمدربين لمعرفة فيما إذا كان المدربون يرون بأن كفاءة المدربين في تخطيط البرامج التدريبية من شأنها أن ترفع من مستوى أداء اللاعبين أو عكس ذلك.

## 1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: البيانات الشخصية للمدرب.

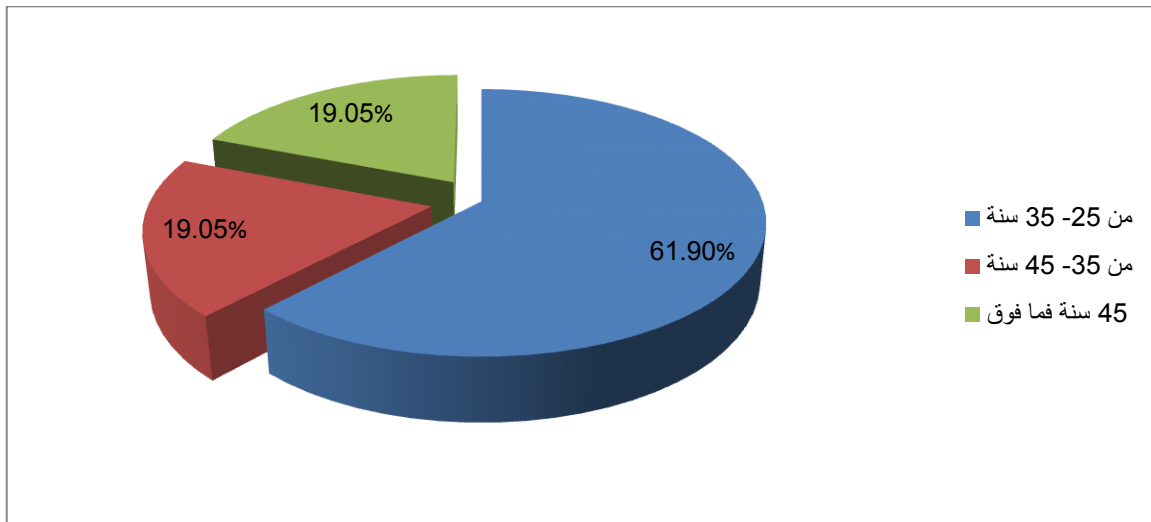
السؤال الأول: سن المدرب؟

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

الجدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (01).

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
61,90	13	من 25 - 35 سنة
19,05	04	من 35 - 45 سنة
19,05	04	45 سنة فما فوق
100	21	المجموع

الشكل رقم (01): يمثل دائرة نسبية لمختلف أعمار المدربين.



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (01) نلاحظ أنه بنسبة 61,90% من المدربين تتراوح أعمارهم ما بين (25 - 35) سنة، بينما بنسبة 19,05% منهم تتراوح أعمارهم ما بين (35 - 45) سنة، وبنسبة 19,05% تتجاوز أعمارهم 45 سنة.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين ( 25 - 35 ) سنة وذلك بنسبة 61,90%، وهذا يعني أن معظم المدربين المشرفين على الفرق الرياضية على مستوى الرابطة الولائية شباب، وبالتالي معظم المدربين في هذا السن الأقل خبرة في الميدان، حيث أنه كلما زاد سن المدرب في التدريب زادت تجربته في ميدان تخطيط البرامج التدريبية من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات تمكنه من التحكم الجيد في تخطيط البرامج التدريبية العلمية.

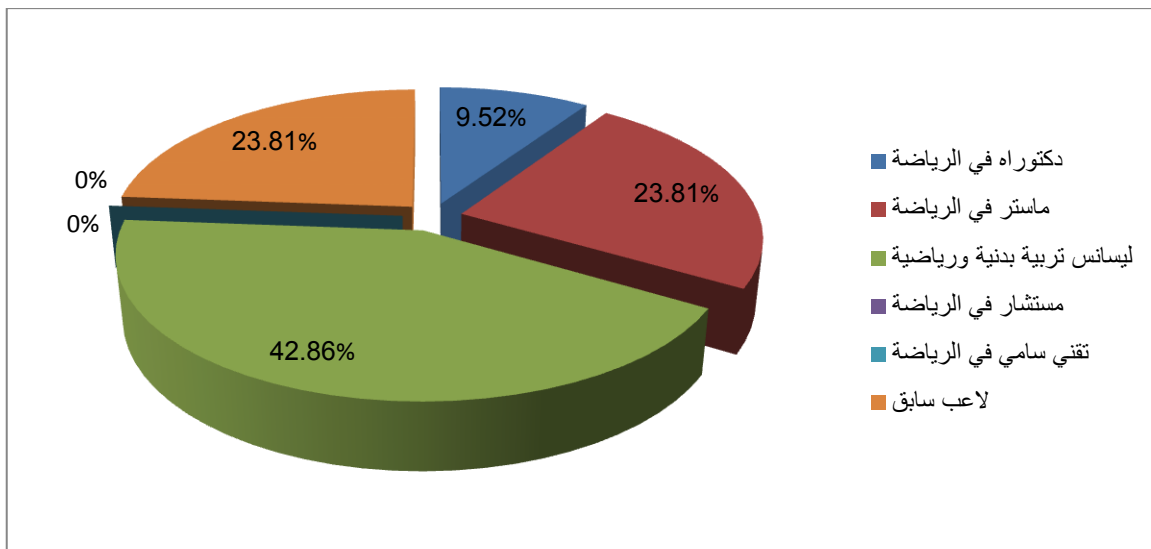
**السؤال الثاني: المؤهل العلمي للمدرب؟**

**الغرض من السؤال: معرفة المؤهل العلمي للمدربين.**

**الجدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (02).**

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
9,52	02	دكتوراه في الرياضة
23,81	05	ماستر في الرياضة
42,86	09	ليسانس تربية بدنية ورياضية
00	00	مستشار في الرياضة
00	00	تقني سامي في الرياضة
23,81	05	لاعب سابق
100	21	المجموع

**الشكل رقم (02): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (02).**



### تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) والشكل رقم (02) نلاحظ أن 9,52% من المدربين متحصلين على شهادة دكتوراه في الرياضة، و23,81% منهم متحصلين على شهادة ماستر في الرياضة، وبنسبة 42,86% منهم متحصلين على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، و23,81% منهم على أساس لاعبين سابقين.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية، وهذا ما يوضح الأهمية الكبيرة للكفاءة العلمية والمهنية للمدربين في مجال التدريب الرياضي.

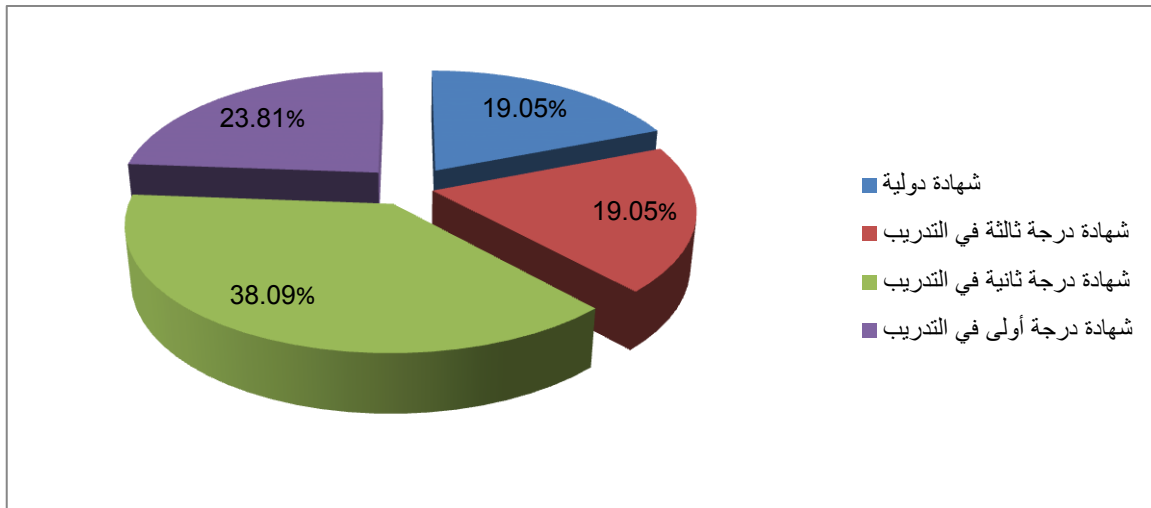
السؤال الثالث: الشهادات التدريبية المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة الشهادات التدريبية التي تحصل عليها المدربين.

الجدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (03).

النسبة المئوية%	التكرارات	الإجابات
19,05	04	شهادة دولية
19,05	04	شهادة درجة ثالثة في التدريب
38,09	08	شهادة درجة ثانية في التدريب
23,81	05	شهادة درجة أولى في التدريب
100	21	المجموع

الشكل رقم ( 03 ): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (03).



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) والشكل رقم (03) نلاحظ أنه بنسبة 19,05% من المدربين متحصلين على شهادة دولية CAF3 في التدريب، وبنفس النسبة من المدربين متحصلين على شهادة درجة ثالثة في التدريب FAF3، وبنسبة 38,09% منهم محصلين على شهادة درجة ثانية في التدريب FAF2، و 23,81% منهم محصلين على شهادة درجة أولى في التدريب FAF1.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يمتلكون شهادات تدريبية تؤهلهم للعمل في ميدان التدريب الرياضي في كرة القدم، سواء على المستوى المحلي أو الوطني.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

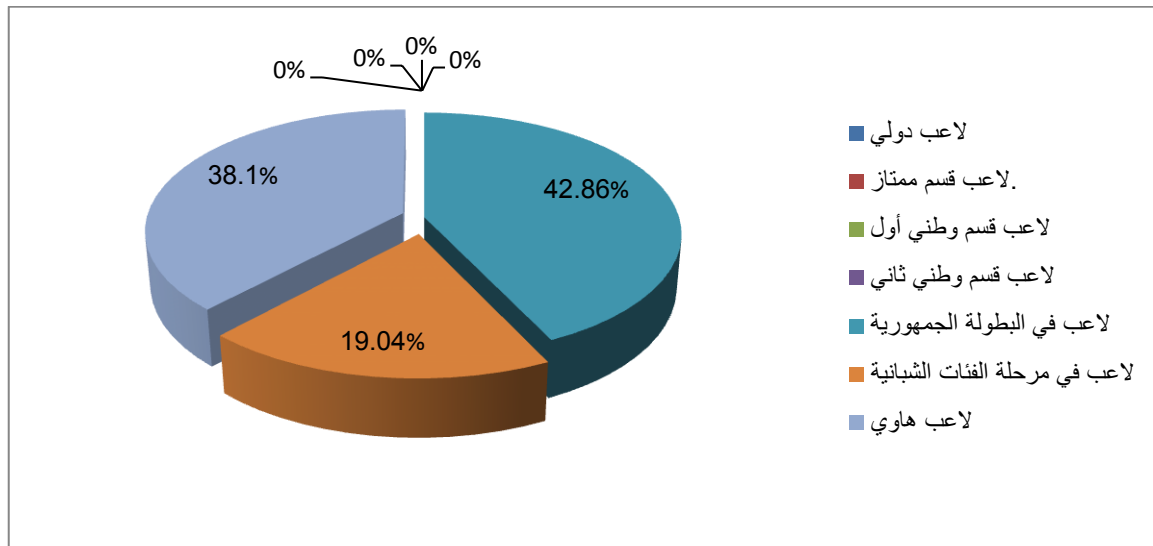
السؤال الرابع: المستوى الذي توصلت إليه كلاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة المستوى الذي توصل إليه المدربين كلاعب في كرة القدم.

الجدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (04).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
لاعب دولي	00	00
لاعب قسم ممتاز	00	00
لاعب قسم وطني أول	00	00
لاعب قسم وطني ثاني	00	00
لاعب في البطولة الجمهورية	09	42,86
لاعب في مرحلة الفئات الشبانية	04	19,04
لاعب هاوي	08	38,1
المجموع	21	100

الشكل رقم (04): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (04).



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) والشكل رقم (04) نلاحظ أنه بنسبة 42,86% من المدربين

لعبوا في البطولة الجهوية لكرة القدم، وبنسبة 19,04% منهم كانوا لاعبين في مرحلة الفئات الشبانية، و

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بنسبة 38،10% من المدربين كانوا لاعبين هواة.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين كانوا لاعبين سابقين في مجال كرة القدم، وبالتالي لديهم خبرة في الميدان كلاعبين، وهذا ما سيساعدهم في اكتساب الخبرات الميدانية في مجال تخطيط البرامج التدريبية.

**المحور الثاني: خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -.**

**السؤال الخامس:** ما هو عدد سنوات عملك في مجال التدريب في كرة القدم؟

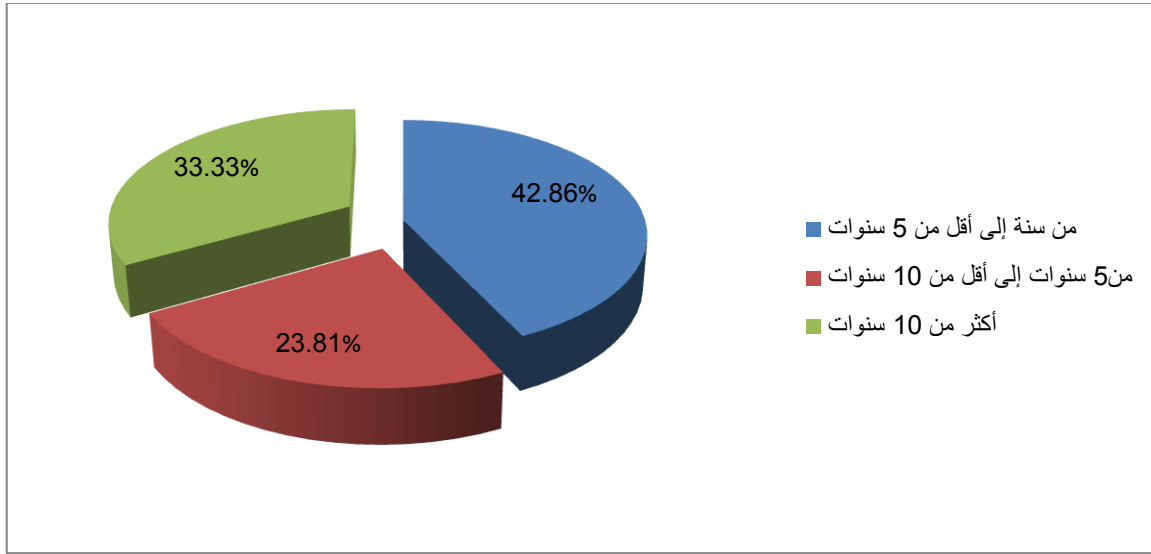
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت لدى المدربين الخبرة الكافية في ميدان التدريب الرياضي في كرة القدم.

**الجدول رقم (09):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (05).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
من سنة إلى أقل من 5 سنوات	9	42,86	1,14	5,99	2	0,05	غير دال
من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات	5	23,81					
أكثر من 10 سنوات	7	33,33					
المجموع	21	100					



الشكل رقم (05): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (05).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (05) نلاحظ أن نسبة 42,86% من المدربين والذي يبلغ عددهم (09) لديهم خبرة ميدانية أقل من (05) سنوات وبنسبة 23,81% منهم والبالغ عددهم (05) مدربين لديهم خبرة ميدانية ما بين 5 إلى 10 سنوات، وبنسبة 33,33% منهم والبالغ عددهم (07) مدربين لديهم خبرة ميدانية تفوق (10) سنوات في ميدان التدريب الرياضي في كرة القدم.

من خلال هذه النتائج نرى أن نسبة 42,86% من المدربين خبرتهم في ميدان تدريب كرة القدم لا تزيد عن (05) سنوات، وهي نسبة معتبرة تدل على نقص الخبرة لديهم، أما المدربين الذين تزيد خبرتهم في الميدان عن (05) سنوات فهي كبيرة والمقدرة بنسبة 57,14%، وهي نسبة تدل على وجود الخبرة الميدانية لأغلبية المدربين، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1,14) وهي أقل من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي تبلغ (5,99).

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين لديهم الخبرة الكافية في ميدان تدريب كرة القدم، وهذا ما يساعد المدربين على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية والوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء الرياضي.

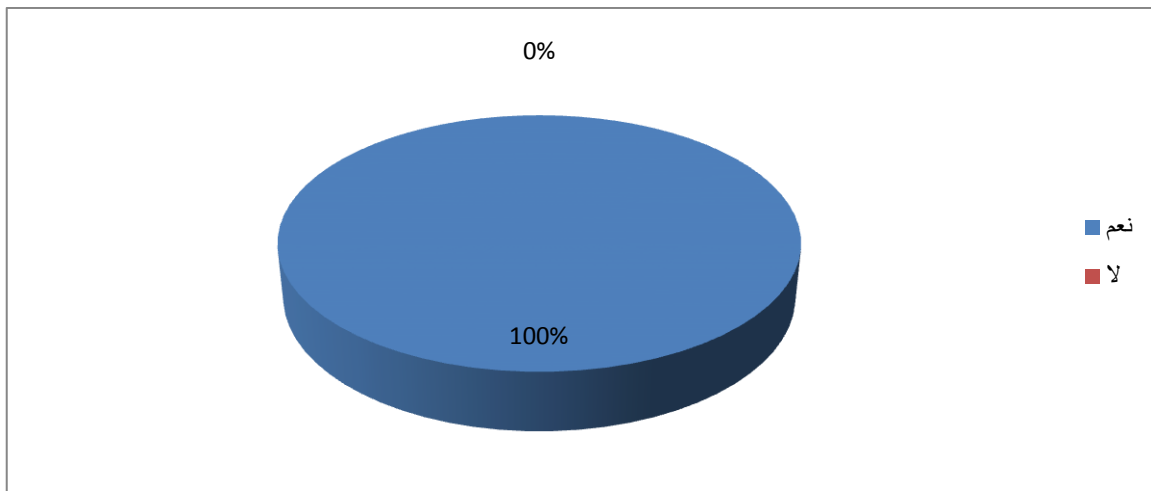
السؤال السادس: هل الخبرة في الميدان تساعدكم على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الخبرة في الميدان تساعد المدربين على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

الجدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (06).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	100	21	3,84	01	0,05	دال
لا	0	0					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (06): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 06.



### تحليل النتائج:

من خلال معطيات الجدول رقم (09) والشكل رقم (06) نلاحظ أن كل إجابات المدربين والبالغ عددهم (21) مدرب وهو ما يعادل نسبة 100% تؤكد على أن الخبرة في الميدان تساعدهم على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، إذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (21) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

إن نستنتج أن الخبرة في الميدان تساعد المدربين على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية في ميدان كرة القدم، ويرى الباحث أن الخبرة في الميدان عامل أساسي ومهم في تحكم المدرب في بناء برامج تدريبية منظمة تتماشى مع الإمكانيات المتاحة، وبالتالي تعمل على رفع مستوى أداء اللاعبين.

وهذا ما يتماشى مع ما ذكره " عادل عبد البصير علي ": تحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرب واللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية والمنافسات التي تتطلب النضج وخبرة التعامل معها، هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرب بالرأي الصائب ويبيدي فيها تفهمه وسيطرته التي تؤثر على رد فعل اللاعبين.<sup>1</sup>

**السؤال السابع:** هل التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

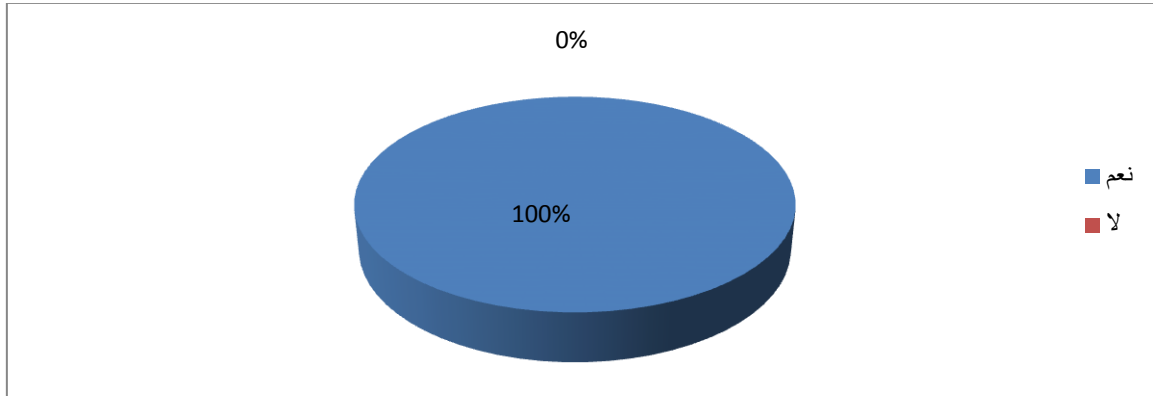
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية يحسن من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

**الجدول رقم (11):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (07).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	100	21	3,84	01	0,05	دال
لا	00	00					
المجموع	21	100					

<sup>1</sup> - عادل عبد البصير علي، مرجع سابق، ص 44، 45.

الشكل رقم (07): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (07).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (07) نلاحظ أن جميع المدربين والبالغ عددهم (21) مدرب وهو ما يعادل نسبة 100%، تؤكد على أن التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (21) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية من طرف المدربين يعمل على تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

وهذا ما يتماشى مع ما ذكره **يحي السيد إسماعيل الحاوي**: بأن التخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية، وغياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية، فعن طريق التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكن التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي تواجه العاملين، وبالتخطيط الجيد يمكن تلاشي هذه المعوقات واستغلال الإمكانيات المادية والبشرية بالأسلوب الأمثل... الخ.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - يحي السيد إسماعيل الحاوي، مرجع سابق، ص 103، 104.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

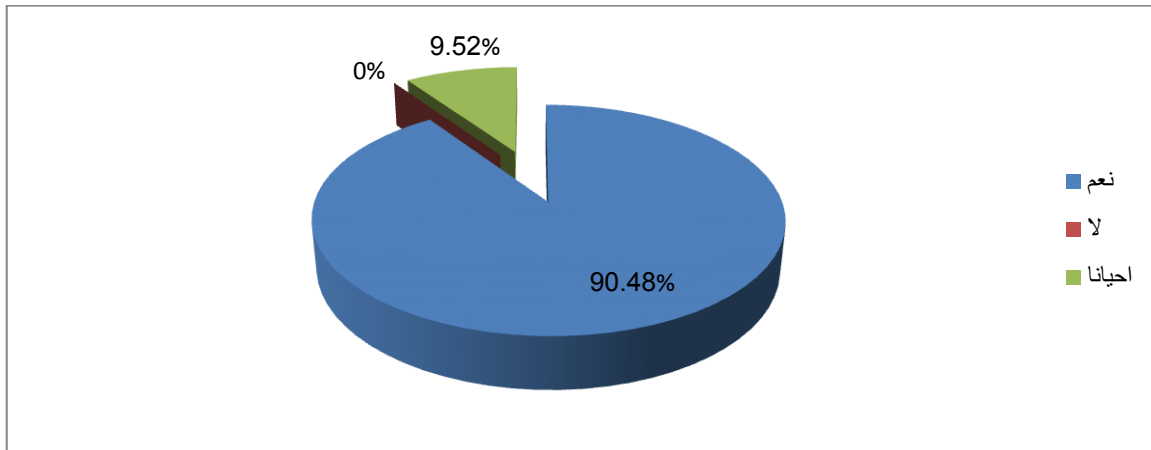
**السؤال الثامن:** هل سنوات التدريب في الميدان تكسبكم خبرة في التخطيط الجيد للبرامج التدريبية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت سنوات التدريب للمدربين في الميدان تكسبهم خبرة في التخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

**الجدول رقم (12):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (08).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	19	90,48	31,14	5,99	02	0,05	دال
لا	0	0					
أحيانا	02	9,52					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (08):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (08).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) والشكل رقم (08) نلاحظ أن فئة كبيرة من المدربين بنسبة 90,48% والبالغ عددهم (19) مدرب، تؤكد على أن سنوات التدريب في الميدان تكسبهم خبرة في التخطيط الجيد للبرامج التدريبية، بينما فئة قليلة منهم بنسبة 9,52% والبالغ عددهم (02) مدرب ترى بأن سنوات التدريب في الميدان يمكن في بعض الأحيان أن تكسبهم خبرة في التخطيط الجيد للبرامج التدريبية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (31,14) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي بلغت (5,99).

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن سنوات التدريب في الميدان تكسب المدربين الخبرة والكفاءة في التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية في ميدان كرة القدم، وهذا ما يساعد في الوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء.

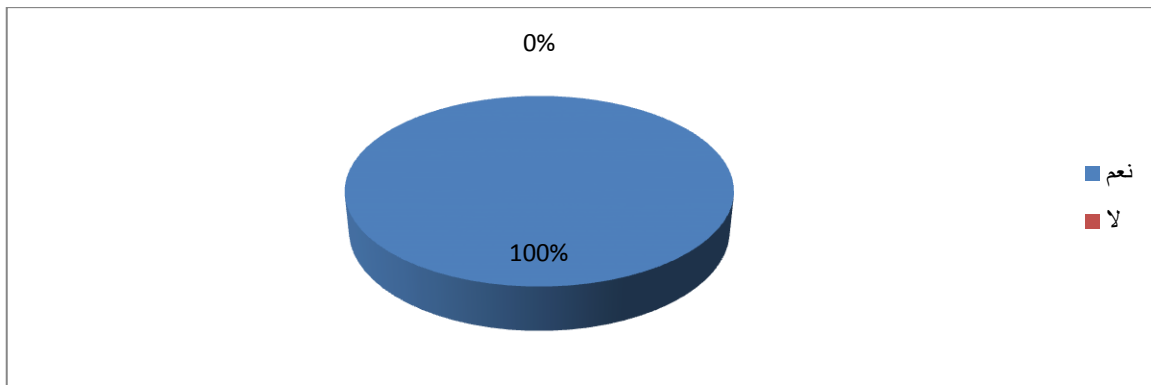
**السؤال التاسع:** هل التمارين التدريبية التي تقومون باختبارها حسب الهدف في البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت التمارين التدريبية التي يختارها المدربين حسب الهدف لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

**الجدول رقم (13):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (09).

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	100	21	3,84	01	0,05	دال
لا	00	00					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (09):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (09).



**تحليل النتائج:**

من خلال الجدول رقم (12) والشكل رقم (09) نلاحظ أن جميع المدربين والبالغ عددهم (21) مدرب وهو ما يعادل نسبة 100%، يؤكدون على أن التمارين التدريبية التي يختارونها حسب الهدف في البرامج

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (21) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

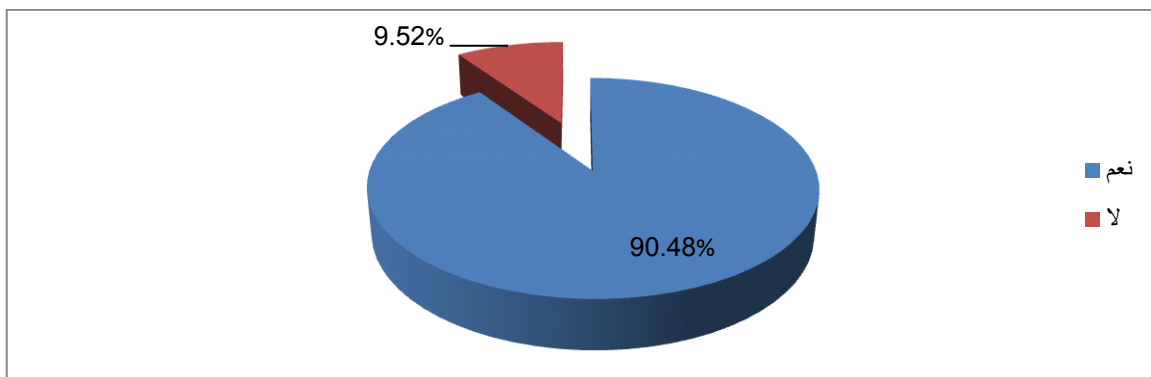
نستنتج مما سبق أن التمارين التدريبية التي يتم اختيارها من طرف المدربين حسب الهدف من الوحدة التدريبية في البرامج التدريبية تعمل على رفع وتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

**السؤال العاشر:** بحكم خبرتكم في الميدان هل مراعاة مبدأ التنوع في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

**الجدول رقم (14):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (10).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	19	90,48	13,76	3,84	01	0,05	دال
لا	02	9,52					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (10):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (10).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (13) والشكل رقم (10) نلاحظ أن أغلبية المدربين والبالغ عددهم (19) مدرب بنسبة 90,48%، يؤكدون على أن التنوع في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مستوى أداء لاعبي كرة القدم، بينما فئة قليلة منهم والبالغ عددهم (02) مدرب بنسبة 9,52% ترى بأن التنوع في تخطيط البرامج التدريبية لا يؤدي إلى تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (13,76) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن اعتماد المدربين على مبدأ التنوع في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى أداء لاعبي كرة القدم، حيث يرى الباحث ضرورة إدراك المدربين لهذا المبدأ من أجل تجنب الملل لدى اللاعبين، وزيادة فعالية اللاعبين نحو الجد والعمل من أجل الوصول بهم إلى أفضل مستويات الأداء. وهذا ما أكده " مفتي إبراهيم حماد " حيث يقول: إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل والسأم، والتغيير والتنوع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب.<sup>1</sup>

**السؤال الحادي عشر:** هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان اعتماد المدربين على التجارب الميدانية والخبرات الفنية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

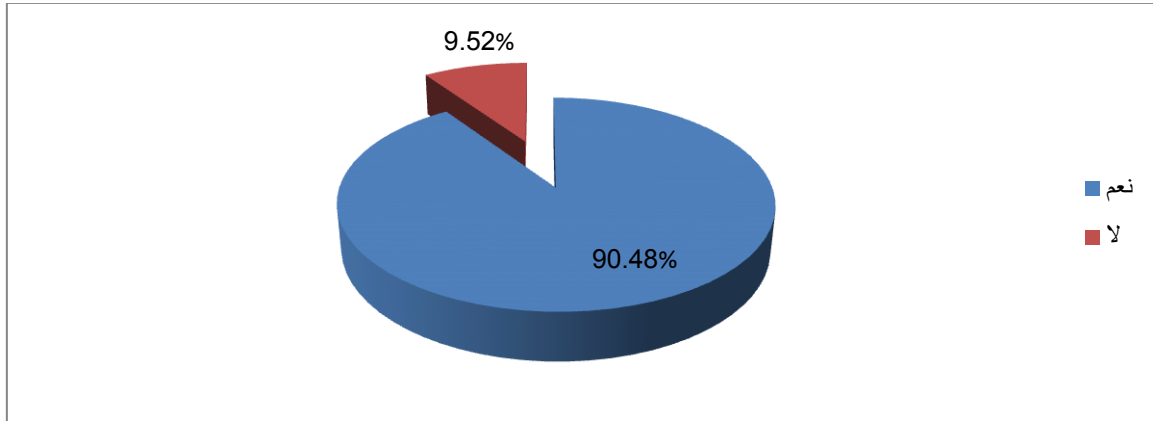
**الجدول رقم (15):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (11).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	19	90,48	13,76	3,84	01	0,05	دال
لا	02	9,52					
المجموع	21	100					

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 54.



الشكل رقم (11): يمثل الدائرة النسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (11).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (11) نلاحظ أن أغلبية المدربين بنسبة 90,48% والبالغ عددهم (19) مدرب، تؤكد على أن الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم، بينما فئة قليلة منهم بنسبة 9,52% والبالغ عددهم (02) مدرب، تؤكد عكس ذلك. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  (13,76) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن اعتماد المدربين على التجارب الميدانية والخبرات الفنية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

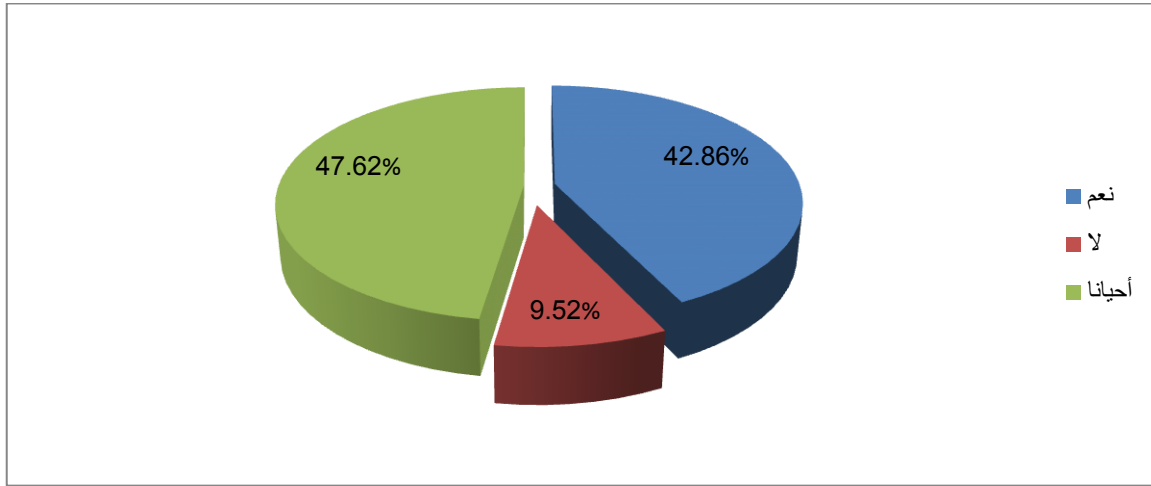
**السؤال الثاني عشر:** هل تلتزمون بالتخطيط الذي وضعتموه في البرامج التدريبية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربون يلتزمون بالتخطيط الذي يسطرونه في البرامج التدريبية.

الجدول رقم (16): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (12).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	9	42,86	5,43	5,99	02	0,05	غير دال
لا	2	9,52					
أحيانا	10	47,62					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (12): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (12).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (12) نلاحظ أن 42,86% من المدربين والبالغ عددهم (09) مدربين، يؤكدون على التزامهم بالتخطيط الذي يسطرونه في البرامج التدريبية، وبنسبة 9,52% منهم والبالغ عددهم (02) مدرب يؤكدون عكس ذلك، بينما بنسبة 47,62% من المدربين والبالغ عددهم (10) مدربين يؤكدون على أنه أحيانا ما يلتزمون بالتخطيط الذي يسطرونه في البرامج التدريبية.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين أن الأغلبية منهم وذلك بنسبة 47,62% يؤكدون على أنه في بعض الأحيان ما يتم التزامهم بالتخطيط الذي يسطرونه في البرامج التدريبية، وذلك حسب إجاباتهم أنه في بعض الأحيان من الصعب الالتزام بالتخطيط الموضوع والمسطر له بالنظر إلى خصوصيات الممارسة وقلة الإمكانيات والوسائل البيداغوجية اللازمة للتدريب، بالإضافة إلى الثقافة التدريبية للاعبين والتغيير في برنامج المنافسات. وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (5,43) وهي أقل من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (5,99).

### الاستنتاج:

إذن نستنتج أن التخطيط الذي يسطرونه المدربون في البرامج التدريبية في بعض الأحيان ما يتم الالتزام به، حيث أن الالتزام بالتخطيط الموضوع بدقة في البرامج التدريبية مهم جدا من أجل تحقيق الأهداف المسطرة والوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء، ولكن عملية التخطيط تتميز بالمرونة وعليه يجب التكيف مع الظروف الموجودة أو المصادفة في ملاعب كرة القدم. وهذا ما يتماشى مع ما ذكره "ياسر دبور": يجب على المدرب أن يدرك المفاهيم المتعلقة بالرياضة المتخصصة فيها، ويعرف كيف يصنعها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها.<sup>1</sup>

**السؤال الثالث عشر:** هل نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة؟

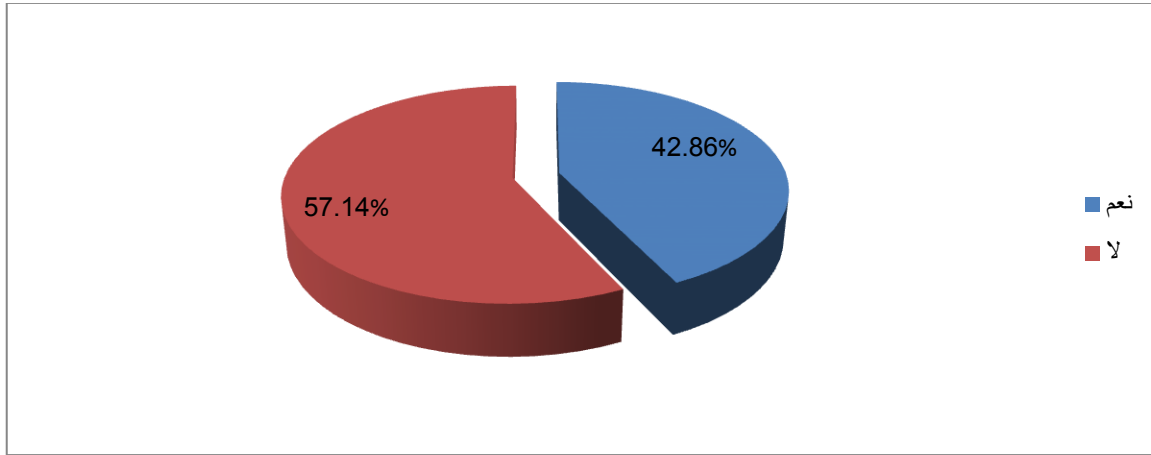
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت الكفاءة العلمية والتدريبية للمدربين أكثر أهمية من الخبرة.

**الجدول رقم (17):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (13).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	42,86	0,42	3,84	01	0,05	غير دال
لا	12	57,14					
المجموع	21	100					

<sup>1</sup> - ياسر دبور، مرجع سابق، ص 25.

الشكل رقم (13): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (13).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (16) والشكل رقم (13) نلاحظ أن نسبة 42,86% من المدربين والبالغ عددهم (09) مدربين يرون بأن نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة، بينما نسبة 57,14% منهم والبالغ عددهم (12) مدرب يرون عكس ذلك.

يتضح لنا من خلال الإجابات المدونة في الجدول رقم (16) أن أغلبية المدربين بنسبة 57,14% لا يعتقدون بأن نجاح بعض المدربين الشباب بأنه دليل على أن الكفاءة العلمية والمهنية للمدرب أكثر أهمية من الخبرة الميدانية، وذلك يدل على وجود اختلاف بين المدربين من حيث الحكم على أن الكفاءة العلمية والتدريبية للمدرب أكثر أهمية من الخبرة الميدانية أو العكس. وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (0,42) وهي أقل من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يؤكدون على أن نجاح المدربين الشباب لا يدل على أن الكفاءة العلمية والتدريبية أكثر أهمية من الخبرة الميدانية، حيث أنه بالإضافة إلى أهمية الكفاءة العلمية والتدريبية للمدرب وكثرة اطلاعه على العلوم الأخرى والمعارف المرتبطة بالتدريب الرياضي، فإن للخبرات الميدانية أيضا أهمية كبرى لتحقيق النجاح.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

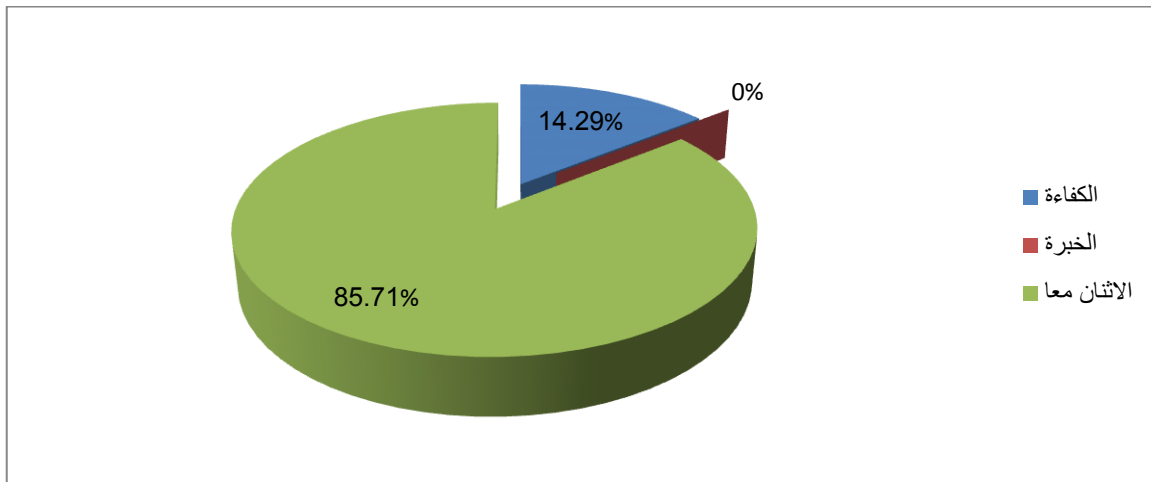
السؤال الرابع عشر: هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية من طرف المدربين يعتمد أساسا على الكفاءة أو الخبرة أو الاثنان معا؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التخطيط الجيد للبرامج التدريبية من طرف المدربين يعتمد على الكفاءة أو الخبرة أو كلاهما معا.

الجدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (14).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الكفاءة	03	14,29	26,56	5,99	02	0,05	دال
الخبرة	0	0					
الاثنان معا	18	85,71					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (14): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (14).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (14) نلاحظ أن نسبة 14,29% من المدربين والبالغ عددهم (03) مدربين يرون بأن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يعتمد أساسا على الكفاءة، ونسبة 85,71% منهم والبالغ عددهم (18) مدرب يرون بأن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يعتمد على الكفاءة والخبرة معا، بينما كانت الإجابات منعدمة فيما يخص اعتمادها على الخبرة.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضح لنا من خلال الإجابات المدونة في الجدول رقم (17) أن أغلبية المدربين وذلك بنسبة 85,71% يؤكدون على أن التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية يعتمد أساسا على الكفاءة العلمية والتدريبية للمدرب بالإضافة إلى الخبرة الميدانية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02)، إذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 26,56% وهي أكثر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (5,99).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق بأن التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية والمبنية على أسس علمية يعتمد أساسا على كفاءة وخبرة المدرب، فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي وزاد إلمامه بالمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالتدريب الرياضي، بالإضافة إلى خبراته الميدانية، كلما كان أقدر على بناء برامج تدريبية أكثر دقة وموضوعية. وهذا ما أكده "عماد الدين عباس أبو زيد" حيث يقول: أنه كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما زاد اعتناقه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات الرياضية بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين والفريق ككل إلى أقصى درجة.<sup>1</sup>

**السؤال الخامس عشر:** هل فشل بعض المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية؟

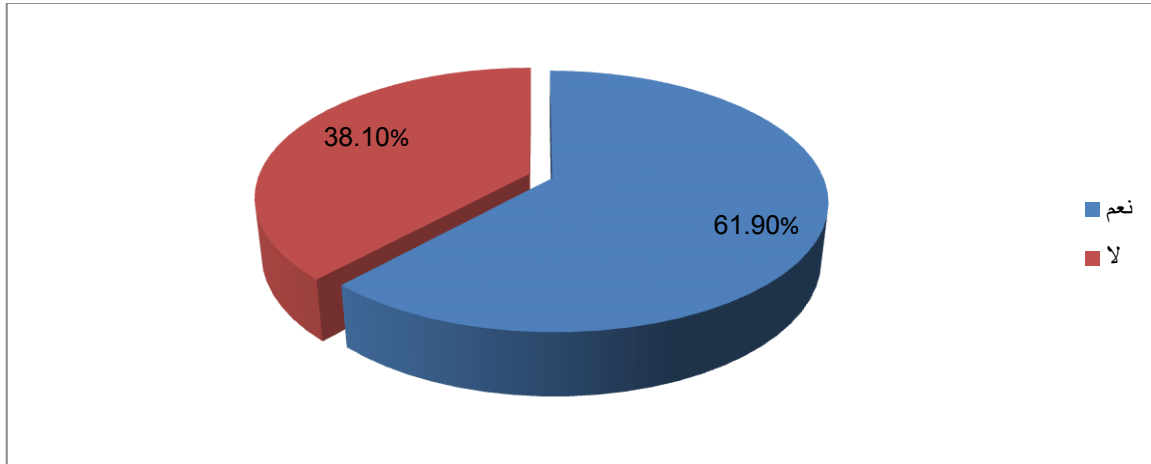
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان فشل المدربين الشباب في تحقيق أفضل النتائج يرجع إلى نقص الخبرة الميدانية.

**الجدول رقم (19):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (15).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	13	61,90	1,2	3,84	01	0,05	غير دال
لا	8	38,10					
المجموع	21	100					

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد ، مرجع سابق، 24، 25.

الشكل رقم (15): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (15).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (15) نلاحظ أن 61,90% من المدربين والبالغ عددهم (13) مدرب كانت إجابتهم بنعم، أي أن فشل بعض المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية، بينما 38,10% منهم والبالغ عددهم (08) مدربين يرون العكس.

يتضح لنا من خلال الإجابات المدونة في الجدول رقم (18) أن أغلبية المدربين يؤكدون على أن فشل المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية، فيما أن البعض منهم يرجعون فشل المدربين الشباب إلى أسباب أخرى والتي هي حسبهم: الفشل في إعداد برامج تدريبية تتماشى مع المستوى الذي يدرّب فيه، عدم توفر ظروف النجاح كالعامل البشري والإمكانات المادية والمنشآت الغير ملائمة، قلة المعرفة النظرية التي حصلوا عليها، بالإضافة إلى سياسة النادي وطريقة تسييره للفريق. وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1,2) وهي أقل من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يجمعون على أن فشل المدربين الشباب يرجع إلى نقص الخبرة الميدانية، ويرى الباحث أن الخبرات الميدانية تلعب دورا كبيرا بالنسبة للمدربين خاصة في الجوانب الفنية والتكتيكية، ولكن هذا لا يعني اعتماد المدربين على الخبرات الميدانية فقط بل يجب الإلمام بالأسس العلمية المرتبطة بمجال التدريب. وهذا ما يتماشى مع الكثير من الباحثين في المجال الرياضي و

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المصادر والمراجع.<sup>1</sup> التي تؤكد على ضرورة إمام المدرب بالأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية.

**السؤال السادس عشر:** كيف يمكن لخبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية أن تحسن من أداء اللاعبين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة أنه كيف يمكن لخبرة المدربين في تخطيط البرامج التدريبية أن تحسن من أداء اللاعبين.

من خلال الإجابات التي حصلنا عليها في استمارات دراستنا لاحظنا أن جل المدربين اتفقوا في مجموعة من الإجابات حول السؤال رقم (16)، ونذكر من بين هذه الإجابات ما يلي:

- من خلال خبراته الميدانية وعن طريق الاختبارات التقييمية الدورية التي يقوم بها، يمكنه وضع برنامج تدريبي خاص يساعد اللاعبين على تحسين مستواهم الفني، البدني، التكتيكي، وحتى الذهني.

- من خلال الاستفادة من التجارب الماضية التي عايشها في الميدان وعدم الوقوع في الأخطاء السابقة، وبناء برامج علمية تساعد اللاعبين في الوصول إلى أحسن مستويات الأداء الرياضي.

- معرفة التنوع في الحصص التدريبية والاختيار المناسب لحصص الشدة العالية خلال الموسم الرياضي.

- التحكم في الحمولة التدريبية أثناء المنافسات.

- تمنح الخبرة المدرب عدة أمور منها الفنية والبدنية والنفسية وحتى العلاقات الخارجية، وبالتالي يستطيع بناء برامج تدريبية تتماشى مع المجموعة وتؤدي إلى تحسين مستواهم.

- من خلال معرفة مستوى المنافسة وكذلك المواقف التي تصادفه أثناء الحصص التدريبية وكذلك أثناء المنافسات.

- من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة ومعرفة كل ما يتطلبه الأداء الجيد للاعبين.

- خبرة المدرب تساعده في التخطيط الجيد للبرامج التدريبية، وذلك انطلاقاً من التشخيص الجيد.

<sup>1</sup> - عبدة صالح، مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات -، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

- عمرو أبو المجيد، جمال النمكي: تخطيط البرامج التدريبية وتربية البراعم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.



## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- من خلال ما عايشه المدرب في الميدان وما اكتسبه من خبرات سابقة، يستطيع نقل مهارة أو قدرات معينة للاعبين من خلال بناء برامج تدريبية منظمة، وكذلك من خلال قدرته على توصيل المعلومات للاعبين.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن الخبرة في الميدان تساعد المدرب في بناء وتخطيط جيد للبرامج التدريبية والتي من شأنها أن تحسن من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

**المحور الثالث: تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند على أسس علمية لتحسين أداء لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -.**

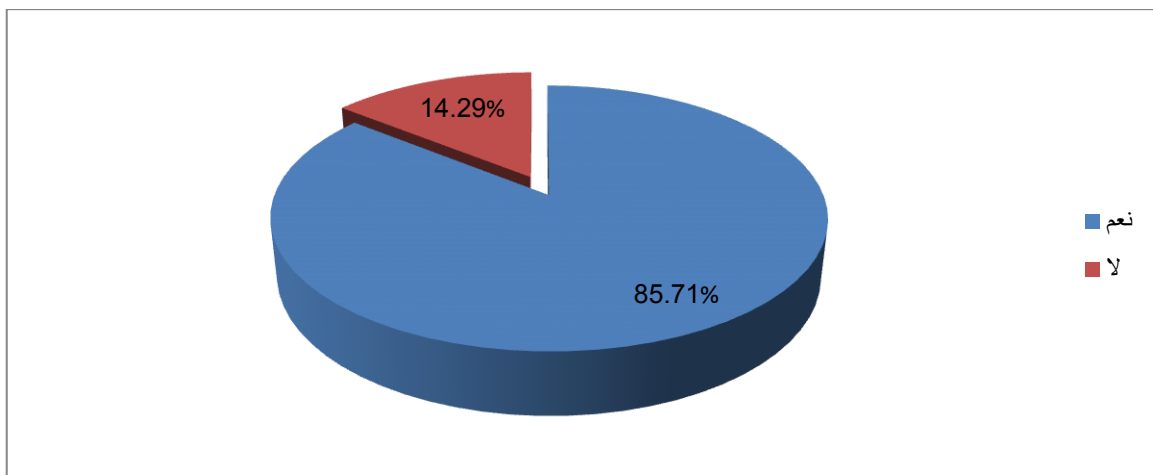
**السؤال السابع عشر:** هل تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربين يعتمدون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى.

**الجدول رقم (20):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (17).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	18	85,71	10,72	3,84	01	0,05	دال
لا	03	14,29					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (16):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (17).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (16) نلاحظ أن نسبة 85,71% من المدربين والبالغ عددهم (18) مدرب يؤكدون على اعتمادهم في تخطيط البرامج التدريبية على الأسس العلمية لتحسين أداء لاعبي كرة القدم، بينما نسبة 14,29% منهم والبالغ عددهم (03) مدربين يؤكدون العكس، أي عدم اعتمادهم على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (19) أن الأغلبية الساحقة من المدربين يستندون إلى أسس علمية في تخطيطهم للبرامج التدريبية من أجل تحسين مستوى أداء اللاعبين. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، إذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (10,72) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يستندون في تخطيط البرامج التدريبية على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى لتحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين. وهذا ما أكدته "WEINECK" حيث يقول: أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين، وهذا يتم من تخطيط منظم مبني على أسس علمية.<sup>1</sup>

### السؤال الثامن عشر: كيف يتم تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

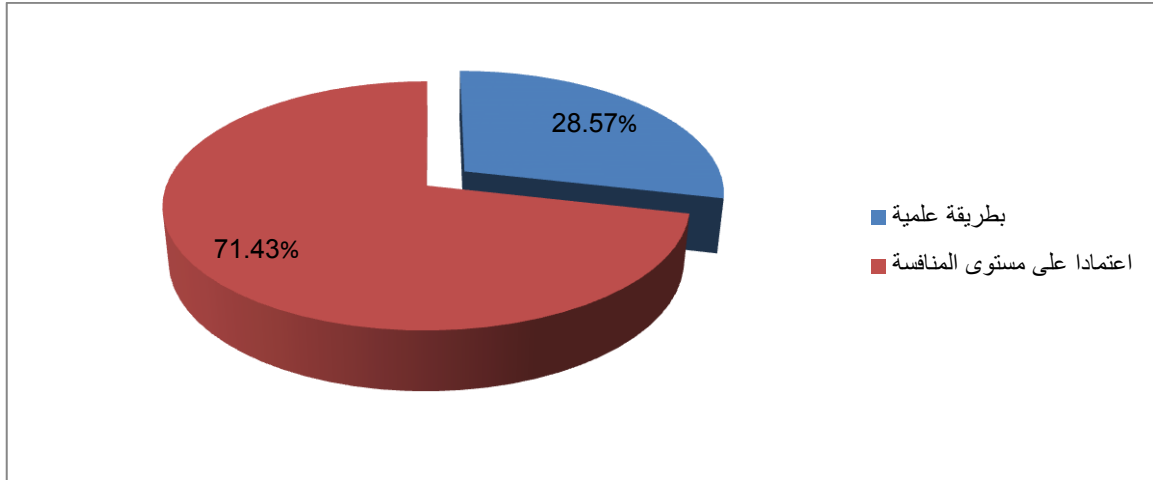
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يتم بطريقة علمية أو اعتماداً على مستوى المنافسة.

### الجدول رقم (21): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم $\chi^2$ للسؤال رقم (18).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بطريقة علمية	06	28,57	3,86	3,84	01	0,05	دال
اعتماداً على مستوى المنافسة	15	71,43					
المجموع	21	100					

<sup>1</sup> -jurgon weineck , op.cit., p 309 .

الشكل رقم (17): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (18).



#### تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) والشكل رقم (17) نلاحظ أن 28,57% من المدربين والبالغ عددهم (06) مدربين يتم تخطيطهم للبرامج التدريبية بطريقة علمية، أما بنسبة 71,43% منهم والبالغ عددهم (15) مدرب يتم تخطيطهم للبرامج التدريبية اعتمادا على مستوى المنافسة التي يتشاركون فيها.

يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (20) أن أغلبية المدربين يتم تخطيطهم للبرامج التدريبية اعتمادا على مستوى المنافسة، كما أن هناك عوامل أخرى يعتمدون عليها أثناء تخطيط البرامج التدريبية والتي من بينها: مستوى اللاعبين، حسب الأهداف التي تم تسطيرها، اعتمادا على الإمكانيات المادية والبشرية التي يتوفر عليها النادي. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، إذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (3,86) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق بأن أغلبية المدربين يتم تخطيطهم للبرامج التدريبية اعتمادا على مستوى المنافسة، حيث يرى الباحث إلى ضرورة الاعتماد في تخطيط البرامج التدريبية إضافة إلى مستوى المنافسة على الأسس العلمية من أجل تحقيق الأهداف الموضوعية بدقة. وهذا ما يتماشى مع ما ذكره فهمي البيك: "إن تخطيط التدريب الرياضي من أهم العمليات اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية، وتخطيط التدريب هو

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي.<sup>1</sup>

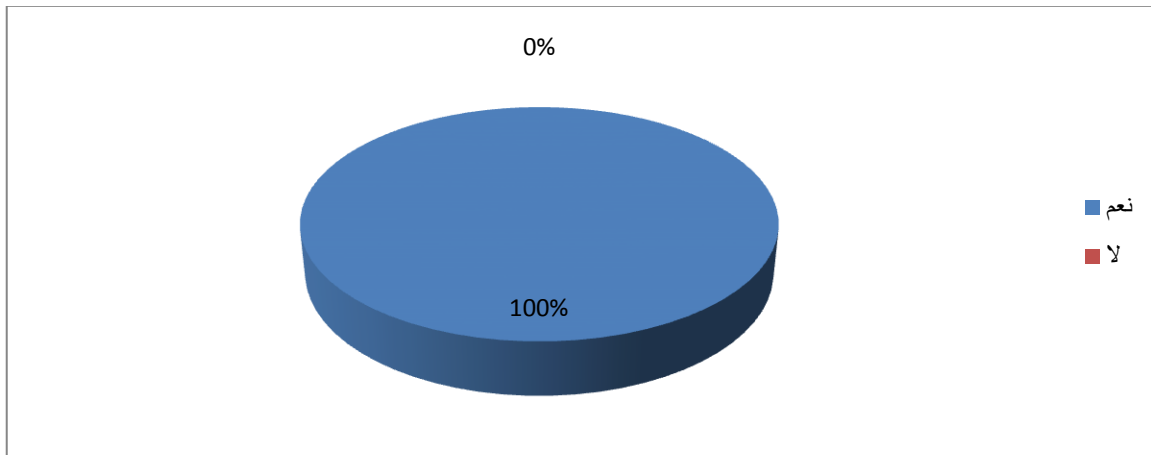
**السؤال التاسع عشر:** من وجهة نظرك هل الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من أداء اللاعبين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من أداء اللاعبين.

**الجدول رقم (22):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (19).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	100	21	3,84	01	0,05	دال
لا	00	00					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (18):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (19).



**تحليل النتائج:**

من خلال الجدول رقم (21) والشكل رقم (18) نلاحظ أن كل إجابات المدربين وهو ما يعادل نسبة 100%، تؤكد على أن الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية يحسن من مستوى أداء

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك: حمل التدريب، دار المعارف العربي للنشر، القاهرة، 1987، ص 50.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

اللاعبين. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (21) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

إن نستنتج مما سبق بأن اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى أداء اللاعبين، حيث أن بناء البرامج التدريبية العلمية والمنظمة تساعد المدربين في تحقيق الأهداف الموضوعية والوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء. وهذا ما أكدته فاينك أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.<sup>1</sup>

**السؤال العشرون:** هل تتلقون دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي لتحسين مستوى تخطيط البرامج التدريبية في كرة القدم؟

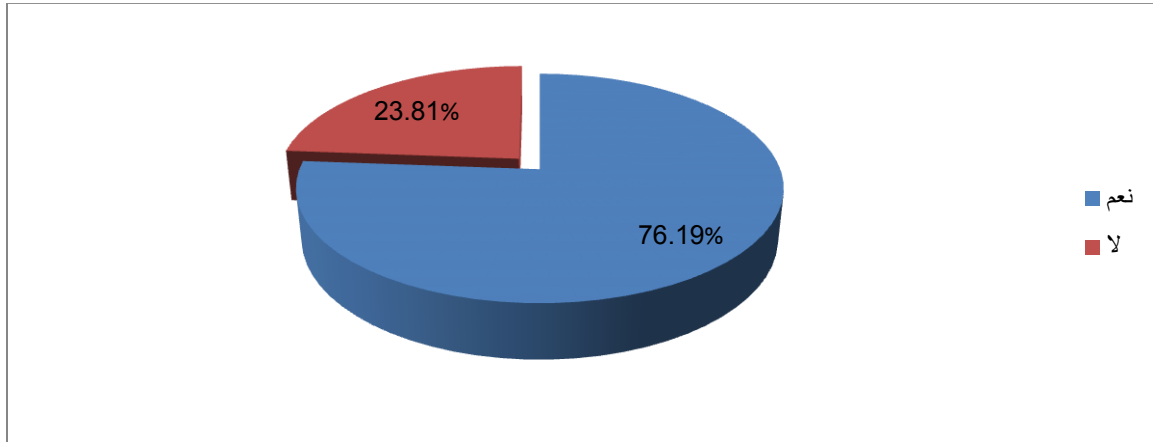
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربون يتلقون دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي واهتمامهم بتحسين مستواهم المعرفي والمهني لتحسين ورفع مستوى تخطيط البرامج التدريبية في كرة القدم.

**الجدول رقم (23):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (20).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	16	76,19	5,76	3,84	01	0,05	دال
لا	05	23,81					
المجموع	21	100					

<sup>1</sup>- JURGON WEINEK, OP, CIT, P309 .

الشكل رقم (19): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (20).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (22) والشكل رقم (19) نلاحظ أن 76,19% من المدربين والبالغ عددهم (16) يتلقون ويتابعون الدورات التكوينية في مجال التدريب الرياضي لرفع وتحسين مستوى تخطيط البرامج التدريبية في كرة القدم، بينما 23,81% منهم والبالغ عددهم (05) مدربين لا يتلقون دورات تكوينية لرسكلة وتحسين مستواهم المعرفي والمهني في مجال التدريب الرياضي.

من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة من المدربين يتلقون دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، ويعطونها الأهمية الكبرى من أجل تحسين مستواهم وتطوير قدراتهم المعرفية والمهنية في مجال كرة القدم لرفع مستوى تخطيط البرامج التدريبية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، إذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (5,76) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يتلقون دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي لرفع وتحسين مستوى البرامج التدريبية، حيث يجب على المدربين ضرورة الاهتمام بالاعتماد على إجراء دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي، لرسكلة ورفع مستواهم المعرفي والمهني في مجال التخصص لتحسين ورفع مستوى تخطيط البرامج التدريبية من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي. وهذا ما يتماشى مع ما ذكره عبد القادر المصرتي: "إن التأهيل والتدريب أثناء الخدمة استمرار طبيعي للإعداد

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المهني للمدربين قبل الخدمة، ويمكن أن تتضمن برنامجا من النشاط المخطط لزيادة الكفاءات المعرفية والمهارات والاتجاهات المطلوبة من الكوادر والإطارات الرسمية والعالية المستوى في أداء مسؤولياتهم المحددة.<sup>1</sup>

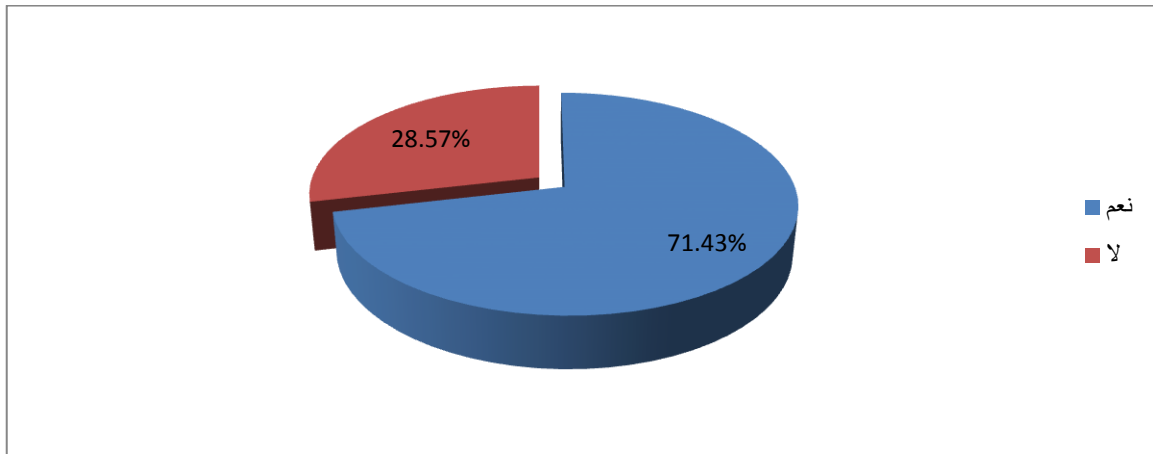
**السؤال الواحد والعشرون:** هل سبق لك الحضور والاشتراك في الملتقيات والندوات المحلية والوطنية حول تخطيط البرامج التدريبية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربين يهتمون بالحضور والاشتراك في الملتقيات والندوات المحلية والوطنية حول تخطيط البرامج التدريبية.

**الجدول رقم (24):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (21).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	15	71,43	3,86	3,84	01	0,05	دال
لا	06	28,57					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (20):** يمثل دائرة نسبية لـ"إجابات المدربين على السؤال رقم (21).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (23) والشكل رقم (20) نلاحظ أن 71,43% من المدربين والبالغ عددهم

1- عبد القادر المصراطي، مرجع سابق، ص 89.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

(15) مدرب يؤكدون على أنهم سبق لهم الحضور والاشتراك في الملتقيات والندوات المحلية والوطنية حول تخطيط البرامج التدريبية، بينما 28,27% منهم والبالغ عددهم (06) مدربين يؤكدون عكس ذلك.

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (23) أن أغلبية المدربين يشاركون في الملتقيات والندوات المحلية والوطنية حول تخطيط البرامج التدريبية، من أجل بناء برامج تدريبية علمية ومقننة لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (3,86) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يشاركون في الملتقيات والندوات المحلية والوطنية حول تخطيط البرامج التدريبية، حيث يرى الباحث إلى ضرورة الحضور والإشتراك في الملتقيات العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي، من أجل رفع مستوى تخطيط البرامج التدريبية لتحقيق أفضل النتائج في المستقبل.

**السؤال الثاني الثاني وعشرون:** لمعرفة مستوى الأداء الذي وصلت إليه المجموعة التي تشرف على تدريبها، ماذا تعتمد في تقييمك للبرامج التدريبية؟

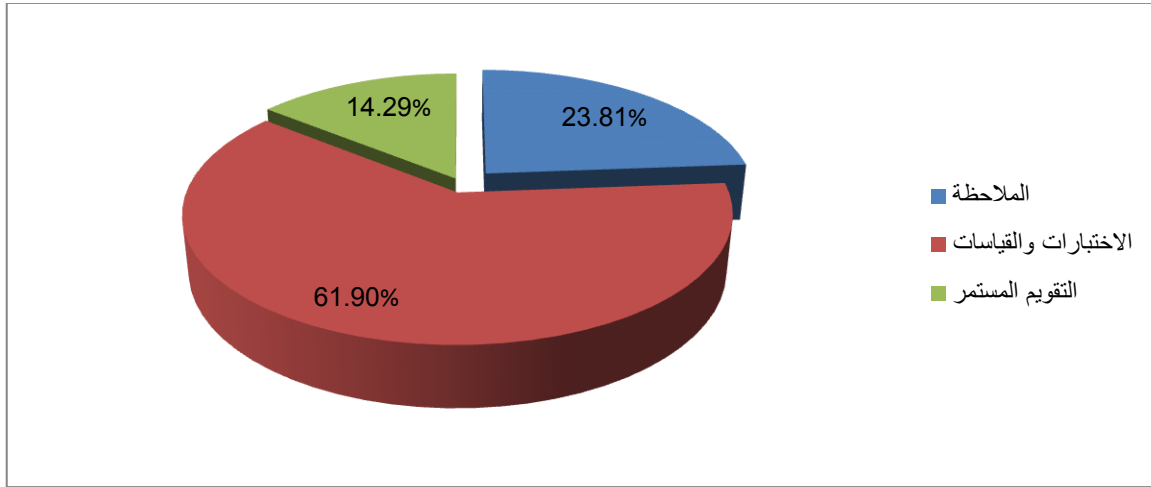
**الغرض من السؤال:** معرفة الأساليب والأسس العلمية التي يعتمد عليها المدربون في تقييم البرامج التدريبية.

**الجدول رقم (25):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (22).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الملاحظة	05	23,81	8	5,99	02	0,05	دال
الاختبارا والقياسات	13	61,90					
التقويم المستمر	03	14,29					
المجموع	21	100					



الشكل رقم (21): يمثل دائرة نسبية للمدربين على السؤال رقم (22).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (24) والشكل رقم (21) نلاحظ أن نسبة 23,81% من المدربين والبالغ عددهم (05) مدربين يعتمدون على الملاحظة لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يشرفون عليها، أما نسبة 61,90% منهم والبالغ عددهم (13) مدرب يعتمدون على الاختبارات والقياسات كوسيلة لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة التي يشرفون على تدريبها، بينما نسبة 14,29% منهم والبالغ عددهم (03) مدربين يعتمدون على التقويم المستمر لمعرفة مستوى المجموعة التي يشرفون على تدريبها.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق يظهر جليا أن هناك اختلاف كبير في إجابات المدربين حول الطريقة والأسلوب المعتمد عليه لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين، غير أن الأغلبية منهم بنسبة 61,90% يعتمدون على الاختبارات والقياسات كوسيلة أساسية لمعرفة المستوى الذي وصلت إليه المجموعة. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (08)، وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي بلغت (5,99).

#### الاستنتاج:

من خلال ما سبق يتبين لنا أن معظم المدربين يعتمدون على الاختبارات والقياسات كوسيلة أساسية للكشف عن مستوى المجموعة التي يشرفون على تدريبها.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

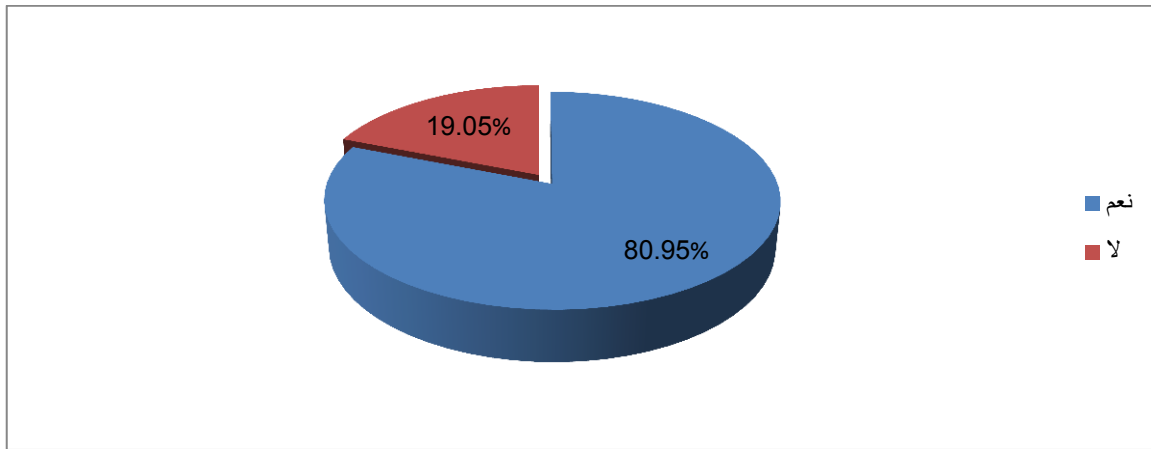
السؤال الثالث وعشرون: هل تضعون بعين الاعتبار الوسائل التدريبية الحديثة في تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يضعون بعين الاعتبار الوسائل التدريبية الحديثة في تخطيط البرامج التدريبية.

الجدول رقم (26): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم (23).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	17	80,95	8,04	3,84	01	0,05	دال
لا	04	19,05					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (22): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (23).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (25) والشكل رقم (22) نلاحظ أن 80,95% من المدربين والبالغ عددهم (17) مدرب يضعون بعين الاعتبار الوسائل التدريبية الحديثة أثناء تخطيطهم للبرامج التدريبية، أما نسبة 19,05% منهم والبالغ عددهم (04) مدربين لا يعتمدون على الوسائل التدريبية الحديثة في تخطيطهم للبرامج التدريبية. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (8,04) وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي بلغت (3,84).

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يعتمدون على الوسائل التدريبية الحديثة في تخطيط البرامج التدريبية، حيث يرى الباحث بضرورة الاعتماد على الوسائل التدريبية الحديثة من أجل بناء برامج تدريبية أكثر موضوعية ودقة لتطوير مستوى أداء اللاعبين.

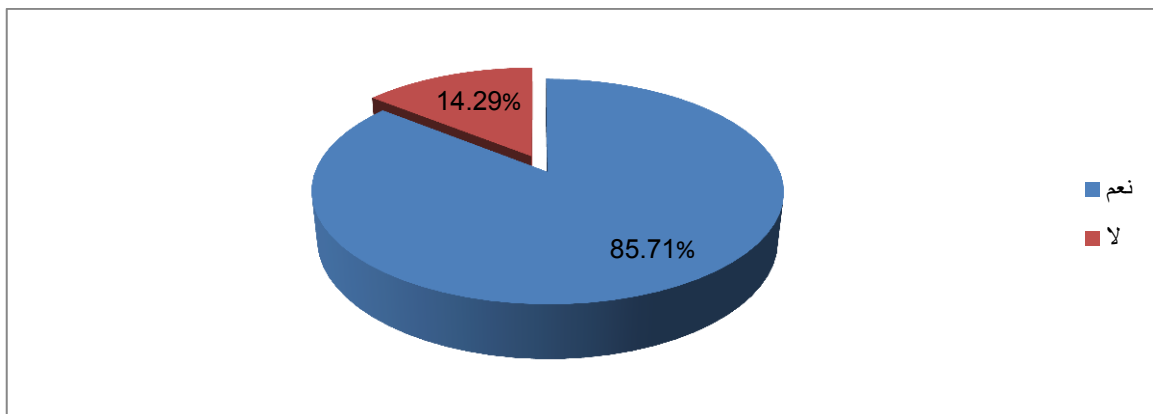
**السؤال الرابع والعشرون:** هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربين على دراية بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث.

**الجدول رقم (27):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم (24).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	18	85,71	10,72	3,84	01	0,05	دال
لا	03	14,29					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (23):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (24).



تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (26) والشكل رقم (23) نلاحظ أن 85,71% من المدربين والبالغ عددهم (18) مدرب على دراية معرفية بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث، أما 14,29% منهم

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والبالغ عددهم (03) مدربين ليس لهم دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث.

يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (26) أن أغلبية المدربين على دراية معرفية بالطرق الخاصة المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث، وهذا يدل على قدرتهم المعرفية وإلمامهم بالمعارف المرتبطة بالتدريب الرياضي، هذا ما يساعدهم في بناء برامج تدريبية علمية وممنهجة. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01) إذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (10,72) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين على دراية معرفية بالطرق التدريبية الحديثة المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث، حيث يرى الباحث بضرورة إلمام المدربين بهذه الطرق الحديثة المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث من أجل النهوض بمستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.

**السؤال الخامس والعشرون:** ما هي الأسس العلمية التي تعتمدون عليها في تخطيطكم للبرامج التدريبية والتي يمكن أن تحسن من أداء اللاعبين مستقبلاً؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الأسس العلمية التي يعتمد عليها المدربين في تخطيط البرامج التدريبية والتي يمكن أن تحسن من أداء اللاعبين.

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها في استمارات دراستنا لاحظنا أن معظم المدربين اتفقوا في مجموعة من الأسس العلمية التي يعتمدون عليها أثناء تخطيط البرامج التدريبية، ونذكر من بين هذه الأسس مايلي:

- الاختبارات والقياسات.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي عند تخطيط البرامج التدريج، الاستمرارية، التكيف، الشمولية...
- الفحوصات الطبية.
- الأخذ بالاعتبار وسائل الاسترجاع.

- مراعاة مستوى المنافسة.
- الاعتماد على طرق علمية في تحديد الحمل التدريبي والتحكم فيه.
- الاعتماد على العلوم الأخرى المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم الحركة، الطب الرياضي..

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن الاعتماد على الأسس العلمية وأخذها بعين الاعتبار أثناء التخطيط للبرامج التدريبية من شأنها أن ترفع من مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين، ومن الضروري الاعتماد على هذه الأسس العلمية لبناء برامج تدريبية علمية أكثر منهجية، من أجل تحقيق أفضل النتائج والوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء.

وهذا ما يتماشى مع ما ذكره محمد حسن علاوي: ينبغي على المدرب الرياضي أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية في الفروع والميادين العلمية التي ترتبط بعملية التدريب الرياضي، كالتربية وعلم النفس الرياضي وعلم وظائف الأعضاء للنشاط الحركي والتشريح الوظيفي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وغير ذلك من مختلف العلوم التي ترتبط بعلم الرياضة، وذلك لضمان قدرة المدرب الرياضي على النجاح في الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى أعلى الدرجات والمراتب.<sup>1</sup>

#### المحور الرابع: تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية له دور في تحسين

مستوى أداء لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - .

السؤال السادس والعشرون: هل تحكمكم في تخطيط وضبط الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية يحسن من مستوى أداء اللاعبين؟

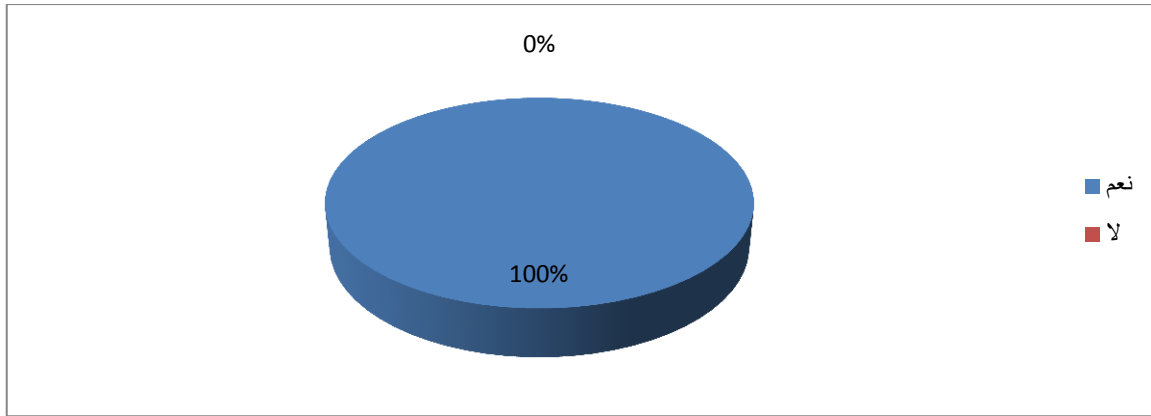
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان تحكم المدربين في تخطيط وضبط الحمل التدريبي من شأنه أن يحسن مستوى أداء اللاعبين.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 47، 48.

الجدول رقم (28): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (26).

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	100	21	3,84	01	0,05	دال
لا	0	0					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (24): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (26).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (27) والشكل رقم (24) نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% منهم، يؤكدون على أن تحكم المدربين في تخطيط وضبط الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية يحسن من مستوى أداء اللاعبين.

من خلال نتائج الجدول رقم (27) يتضح أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم (21) مدرب يؤكدون على أن التحكم في تخطيط وضبط الحمل التدريبي أثناء إعداد الوحدات التدريبية يؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعبين. وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (21) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي بلغت (3,84).

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن تحكم المدربين في تخطيط الحمل التدريبي وضبطه أثناء التخطيط للوحدات التدريبية يحسن من مستوى أداء اللاعبين، حيث يرى الباحث ضرورة اكتساب المدربين للمعارف المتعلقة بالحمل التدريبي من أجل بناء برامج تدريبية مقننة تعمل على رفع مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين.

وهذا ما أكده " عماد الدين عباس أبو زيد " في قوله: بأن المدرب الرياضي يجب أن يكون على دراية وفهم تام بكل المعلومات المتعلقة بكرة القدم، فهي من الأنشطة الرياضية التي تتطلب نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي بالإضافة إلى نظام إنتاج الطاقة الهوائي، وأن هناك بعض العناصر التي تدرج تحت كل نظام، حتى يمكنه تقنين الأحمال التدريبية ليستطيع تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب بصورة صحيحة، والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالية.<sup>1</sup>

**السؤال السابع والعشرون:** ماهو الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية أثناء تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

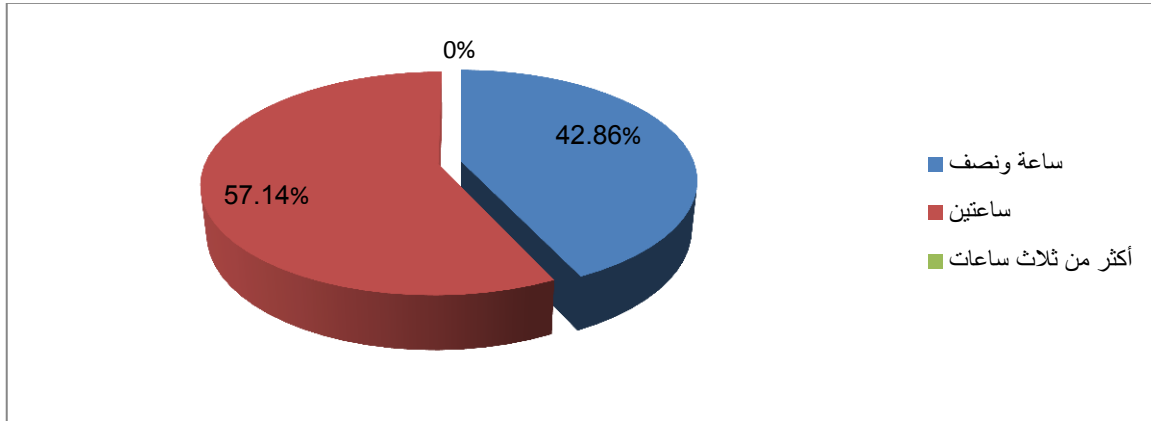
**الغرض من السؤال:** معرفة الحجم الساعي اللازم والمناسب الذي يخصصه المدربون أثناء تخطيط البرامج التدريبية.

**الجدول رقم (29):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (27).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ساعة ونصف	9	42,86	11,14	5,99	02	0,05	دال
ساعتين	12	57,14					
أكثر من ثلاث ساعات	0	0					
المجموع	21	100					

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص 235، 236.

الشكل رقم (25): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (27).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (28) والشكل رقم (25) نلاحظ أن 42,86% من المدربين والبالغ عددهم (09) مدربين كانت إجابتهم بأن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية أثناء تخطيطهم للبرامج التدريبية هو ساعة ونصف، أما نسبة 57,14% منهم والبالغ عددهم (12) مدرب كانت إجابتهم بأن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية أثناء التخطيط للبرامج التدريبية هو ساعتين، أما النسبة منهم الذين يخصصون أكثر من 3 ساعات فكانت منعدمة.

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المدونة في الجدول (28) وجود اختلاف في إجابات المدربين، هذا يدل على وجود فرق بين المدربين في اختيار الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصص التدريبية أثناء تخطيط البرامج التدريبية، حيث أن نسبة كبيرة من المدربين بنسبة 57,14% يرون أن الحجم الساعي المناسب هو ساعتين، وهذا من الناحية العلمية يعتبر كافي لتحقيق الأغراض التعليمية والتكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم وتحسين مستوى أداء اللاعبين. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (11,14) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (5,99).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يجمعون على أن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصة التدريبية ويحقق الأهداف هو ساعتين، وهذا يدل على أن المدربين على دراية بالحجم الساعي



## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

اللازم تخصيصه للحصص التدريبية في كرة القدم والذي يحقق الأغراض التدريبية والكافي لتحسين مستوى الأداء.

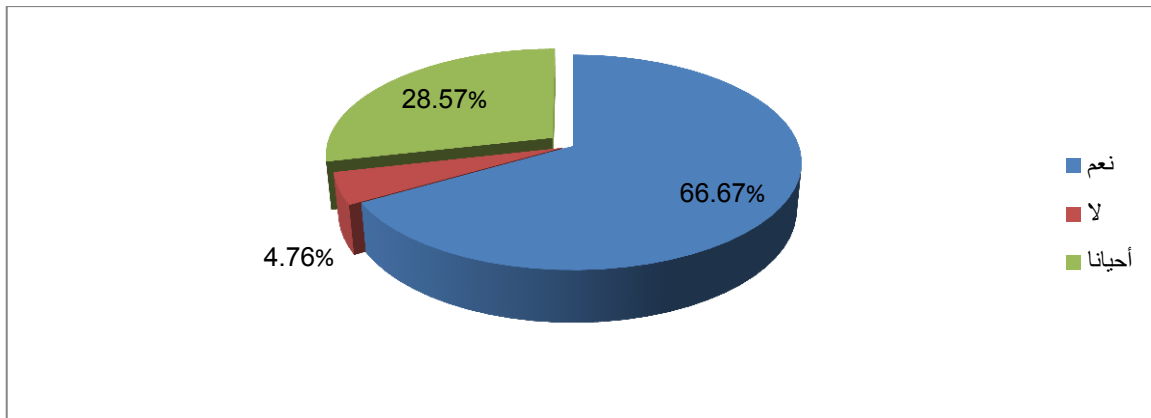
**السؤال الثامن والعشرون:** في رأيك هل التوقيت الزمني الذي تخصصونه في الحصص التدريبية يمكن أن يحسن من مستوى أداء اللاعبين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التوقيت الزمني الذي يخصصه المدربين في الحصص التدريبية من شأنه أن يحسن مستوى أداء اللاعبين.

**الجدول رقم (30):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (28).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	66,67	12,28	5,99	02	0,05	دال
لا	1	4,76					
أحياناً	06	28,57					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (26):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (28).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (29) والشكل رقم (26) نلاحظ أن نسبة 66,67% من المدربين والبالغ عددهم (14) مدرب يرون بأن التوقيت الزمني الذي يخصصونه في الحصص التدريبية يحسن من مستوى أداء اللاعبين، أما نسبة 4,76% منهم والبالغ عددهم (01) مدرب يرون عكس ذلك، بينما نسبة

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

28,57% من المدربين والبالغ عددهم (06) مدربين يرون أن التوقيت الزمني الذي يخصصونه في الحصص التدريبية أحياناً ما يحسن من مستوى أداء اللاعبين.

مما سبق يتضح لنا أن هناك اختلاف في إجابات المدربين حول ما إذا كان التوقيت الزمني الذي يتم تخصيصه في الحصص التدريبية يمكن أن يحسن من مستوى أداء اللاعبين، حيث أن نسبة كبيرة من المدربين بنسبة 66,67% يرون أن التوقيت الزمني المخصص في الحصص التدريبية يحسن من مستوى أداء اللاعبين ويحقق الأهداف الموضوعة . وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (12,28) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (5,99).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يجمعون على أن التوقيت الزمني الذي يتم تخصيصه في الحصص التدريبية أثناء تخطيط البرامج التدريبية يؤدي إلى تحسين مستوى أداء اللاعبين، حيث أنه من الضرورة إمام المدربين بالتوقيت الزمني اللازم تخصيصه للحصص التدريبية لتحقيق الأهداف الموضوعة في البرامج التدريبية، والذي يمكن أن يحسن من مستوى أداء اللاعبين.

**السؤال التاسع والعشرون:** ما هو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع اللازمة في تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة عدد الحصص التدريبية اللازمة التي يبرمجها المدربين في الأسبوع أثناء تخطيط البرامج التدريبية.

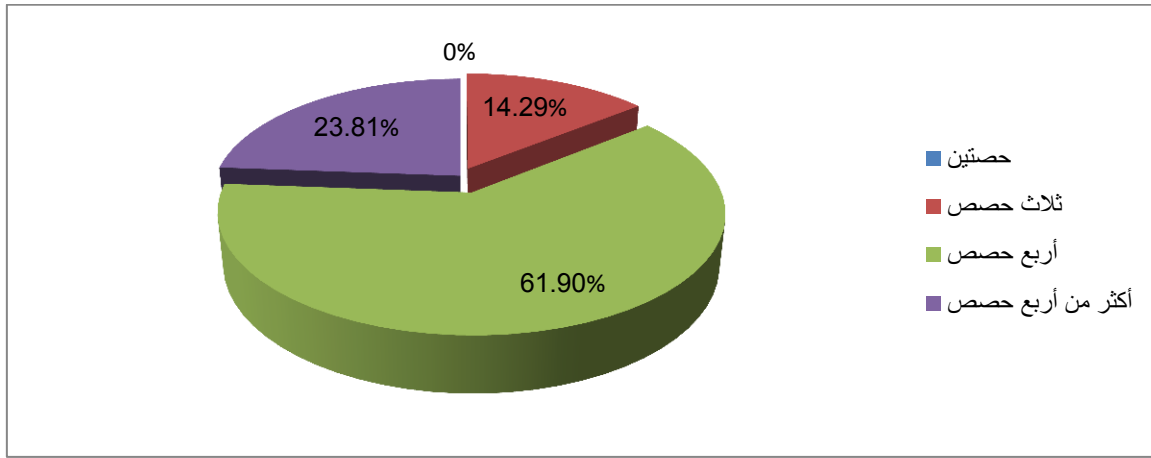
**الجدول رقم (31):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (29).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
حصتين	0	0	17,66	7,81	03	0,05	دال
ثلاث حصص	03	14,29					

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

					61,90	13	أربع حصص
					23,81	5	أكثر من 04 حصص
					100	21	المجموع

الشكل رقم (27): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (29).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (30) والشكل رقم (27) نلاحظ أن 14,29% من المدربين والبالغ عددهم (03) مدربين كانت إجاباتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة أثناء تخطيط البرامج التدريبية هو ثلاث حصص، أما نسبة 61,90% منهم والبالغ عددهم (13) مدرب كانت إجاباتهم بأن عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع اللازمة والمناسبة في تخطيط البرامج التدريبية هي أربعة حصص، أما نسبة 23,81% منهم والبالغ عددهم (05) مدربين كانت إجاباتهم بأن عدد الجرعات التدريبية اللازمة في الأسبوع هي أكثر من أربعة حصص، في حين إجابات المدربين حول برمجة حصتين في الأسبوع كانت منعدمة.

مما سبق يتضح لنا أن هناك اختلاف في إجابات المدربين، وهذا يدل على أن هناك اختلاف بين المدربين من ناحية برمجة الحصص التدريبية أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، حيث أن أغلبية المدربين وذلك بنسبة 61,90% يبرمجون أربعة حصص في الأسبوع. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (03)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (17,66) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (7,81).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يبرمجون أربعة حصص في الأسبوع، وهذا يدل من الناحية التطبيقية العلمية كافي لتطوير الصفات البدنية والنواحي الفنية والمهارية وحتى المعرفة للاعبين، حيث أنه من الضروري إمام المدربين بعدد الحصص التدريبية اللازم برمجتها خلال الأسبوع، والتي يمكن أن تطور مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبي كرة القدم.

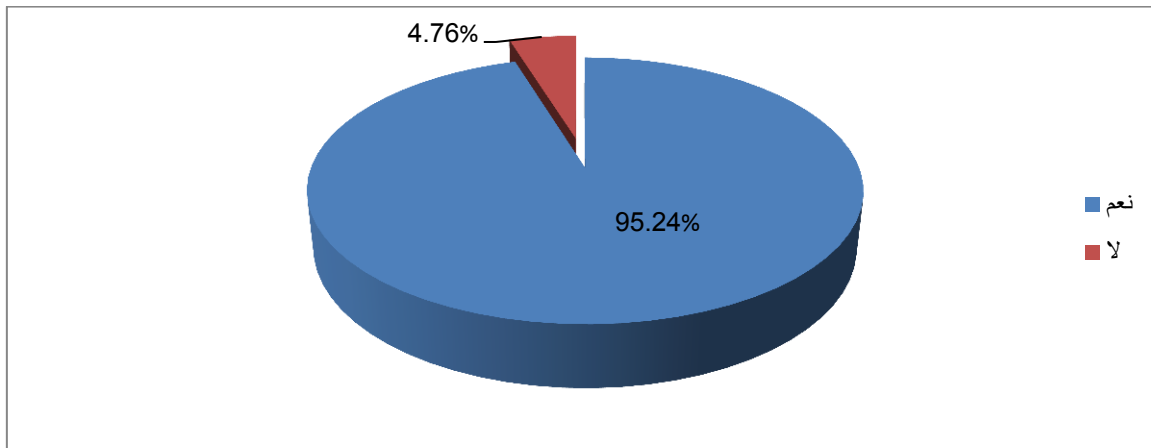
**السؤال الثلاثون:** هل مراعاة مبدأ العلاقة بين الحجم والشدة في تخطيطكم للحمل التدريبي يحسن من مستوى أداء اللاعبين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان مراعاة المدربين لمبدأ العلاقة بين الحجم والشدة أثناء تخطيط الحمل التدريبي يحسن من مستوى أداء اللاعبين.

**الجدول رقم (32):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (30).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	95,24	17,2	3,84	01	0,05	دال
لا	01	4,76					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (28):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (30).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (31) والشكل رقم (28) نلاحظ أن 95,24% من المدربين والبالغ عددهم (20) مدرب يؤكدون على أن مراعاة مبدأ العلاقة بين الحجم والشدة في تخطيط الحمل التدريبي يحسن من مستوى أداء اللاعبين، أما نسبة 4,76% منهم يؤكدون عكس ذلك.

مما سبق يتضح لنا أن أغلبية المدربين والبالغ عددهم (20) مدرب بنسبة 95,24% يؤكدون على أن مراعاة المدربين لمبدأ العلاقة بين مكونات الحمولة التدريبية أثناء التخطيط للحمل التدريبي في الحصص التدريبية يؤدي إلى تحسين مستوى أداء اللاعبين، حيث أن مبدأ العلاقة بين الحجم والشدة من المبادئ الهامة في مجال التدريب الرياضي، وحسب اجابات المدربين أنه أثناء فترة التحضير البدني العام يعمل بالحجم على حساب الشدة، أما أثناء فترة التحضير البدني الخاص والمنافسة يعمل بالشدة على حساب الحجم، وبالتالي العلاقة بين الحجم والشدة هي علاقة عكسية ومنه كلما ارتفع الحجم قلت الشدة والعكس. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (17,2) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن مراعاة المدربين لمبدأ العلاقة بين الحجم والشدة في التخطيط للحمل التدريبي في الحصص التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى أداء اللاعبين، حيث يرى الباحث ضرورة إلمام المدربين بالعلاقة الموجودة بين مكونات الحمولة التدريبية (الشدة، الحجم، الكثافة) من أجل ضبط والتحكم في التخطيط للحمل التدريبي، لأنه من الأمور الهامة في مجال التدريب الرياضي. وهذا ما يتماشى مع ما ذكره أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: " يجب التنويه إلى أن المجموع الكلي للأحجام التدريبية المستخدمة لا يعطي الفكرة الكافية عن الحمل المستخدم ما لم تحدد أيضا الشدات المستخدمة، لذلك يجب تحديد عدد مرات الأداء تبعا لدرجات شدة الحمل المختلفة<sup>1</sup>.

السؤال الواحد والثلاثون: ما هي الجوانب التي تأخذونها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية والتي من شأنها أن تحسن من أداء اللاعبين؟

<sup>1</sup> - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، مرجع سابق، ص 98.

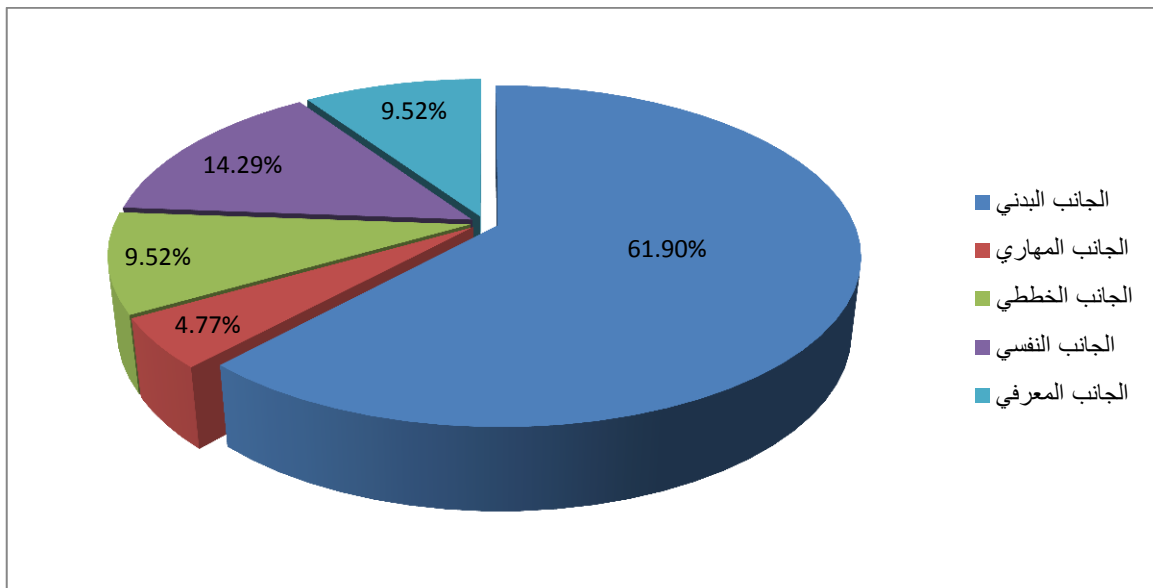
## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي يأخذها المدربون بعين الاعتبار عند التخطيط للبرامج التدريبية من أجل تحسين أداء اللاعبين.

الجدول رقم (33): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم(31).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الجانب البدني	13	61,90	23,52	9,49	04	0,05	دال
الجانب المهاري	01	4,77					
الجانب الخططي	02	9,52					
الجانب النفسي	03	14,29					
الجانب المعرفي	02	9,52					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (29): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم(31).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (32) والشكل رقم (29) نلاحظ أن نسبة تقدر ب: 61,90% من المدربين يهتمون ويركزون على تنمية الجانب البدني أثناء تخطيط البرامج التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين، أما نسبة 4,77% منهم يهتمون ويركزون على تنمية الجانب المهاري أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، أما نسبة 9,52% من المدربين يأخذون بعين الاعتبار الجانب الخطي عند التخطيط للبرامج التدريبية، أما نسبة 14,29% من المدربين يأخذون بعين الاعتبار الجانب النفسي، بالنسبة للجانب المعرفي فكانت النسبة 9,52%.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق يظهر لنا جليا أن هناك اختلاف كبير في إجابات المدربين حول الجانب الأساسي الذي يهتمون به ويأخذونه بعين الاعتبار عند التخطيط للبرامج التدريبية، حيث نجد نسبة كبيرة من المدربين يهتمون ويركزون على الجانب البدني وذلك بنسبة 61,90%. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (04)، إذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (23,52) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (9,49).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يأخذون الجانب البدني بعين الاعتبار على حساب الجوانب الأخرى أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، حيث يرى الباحث بضرورة التركيز على الجوانب البدنية، مهارية، الخطية، النفسية والمعرفية في إعداد اللاعبين أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، حيث أن التركيز على الجانب البدني دون الجوانب الأخرى سوف يؤثر سلبا على مستوى اللاعبين.

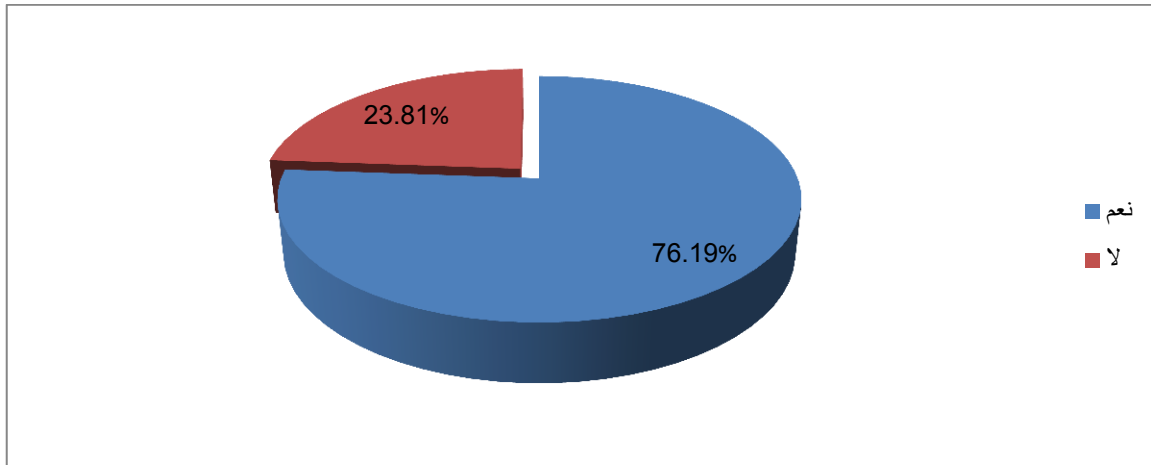
**السؤال الثاني والثلاثون:** هل تأخذون بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تخطيطكم للحمل التدريبي في البرامج التدريبية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربون يأخذون بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تخطيط وضبط الحمولة التدريبية في البرامج التدريبية.

الجدول رقم (34): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (32).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	16	76,19	5,76	3,84	01	0,05	دال
لا	05	23,81					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (30): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (32).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (33) والشكل رقم (30) نلاحظ أن نسبة 76,19% من المدربين والبالغ عددهم (16) مدرب يأخذون بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التخطيط للحمل التدريبي في البرامج التدريبية، أما نسبة 23,81% منهم والبالغ عددهم (05) مدربين لا يأخذون بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التخطيط للحمل التدريبي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق يتبين لنا أن أغلبية المدربين بنسبة 76,19% يأخذون بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التخطيط للحمل التدريبي، حيث أنه حسب إجاباتهم يعتمدون على مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الميدان من خلال وضع برنامج خاص لكل فرد أو مجموعات على حسب النقائص، خلال العمل بالورشات وتقسيم الفريق إلى أفواج من



حيث الحالة التدريبية، العمر التدريبي، مراكز اللعب للاعبين. وهذا مايدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (5,76) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التخطيط للحمل التدريبي في البرامج التدريبية، حيث يرى الباحث ضرورة العمل بهذا المبدأ ميدانيا من أجل مراعاة الفروق الموجودة بين اللاعبين من حيث القدرات.

وهذا ما أكده " أحمد نصر الدين سيد " حيث يقول: يختلف اللاعبون في مستوى قدراتهم وخصائصهم البدنية والفسولوجية والمورفولوجية، حيث توجد فروق فردية في مدى تحمل كل لاعب لأعباء التدريب، ويرتبط ذلك باختلاف العمر الزمني والعمر التدريبي للاعب وحالته الصحية والتدريبية...فإن الملاحظ في بعض الألعاب ككرة القدم مثلا، يوجد اختلاف في بعض عناصر اللياقة التي تميز اللاعبين المهاجمين عن لاعبي الدفاع، وينبغي على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار مثل تلك الفروق، وفي نطاق مدى تحمل أعباء التدريب لكل من هؤلاء اللاعبين ينبغي أن يوضع ذلك المبدأ في الحسبان.<sup>1</sup>

**السؤال الثالث والثلاثون:** هل تركزون في تخطيطكم للبرامج التدريبية على الصفات البدنية اللازمة التي تتطلبها كرة القدم؟

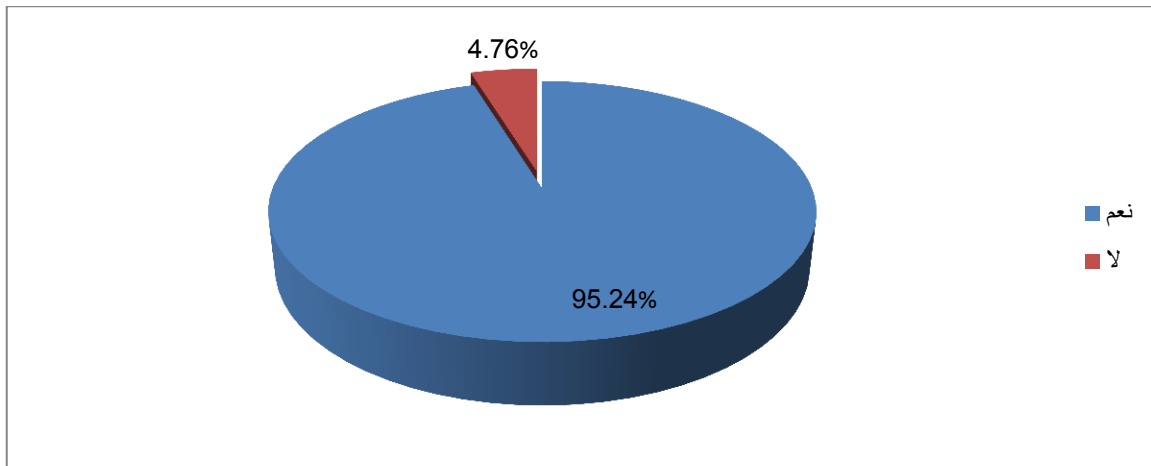
**الغرض من السؤال:** معرفة الصفات البدنية اللازمة التي تتطلبها كرة القدم والتي يركز عليها المدربون أثناء تخطيط البرامج التدريبية.

<sup>1</sup> - أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص 30.

الجدول رقم (35): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (33).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	95,24	17,2	3,84	01	0,05	دال
لا	01	4,76					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (31): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (33).



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (34) والشكل رقم (31) نلاحظ أن نسبة 95,24% من المدربين والبالغ عددهم (20) مدرب يركزون أثناء تخطيطهم للبرامج التدريبية على الصفات البدنية اللازمة التي تتطلبها كرة القدم، بينما نسبة 4,76% منهم يرون العكس.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول السابق يظهر لنا جليا أن معظم المدربين وذلك بنسبة 95,24% يركزون على الصفات البدنية اللازمة التي تتطلبها كرة القدم أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، حيث أن هذه الصفات البدنية التي يركزون عليها حسب إجاباتهم، هي المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة، بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (17,2) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي بلغت (3,84).

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق بأن المدربين يركزون على الصفات البدنية اللازمة التي تتطلبها رياضة كرة القدم أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، حيث يرى الباحث ضرورة إلمام ومعرفة المدربين بالصفات البدنية الأساسية في رياضة كرة القدم، ومعرفة الطرق المختلفة لتطويرها من أجل رفع مستوى الأداء البدني للاعبين. وهذا ما أكده " حسن السيد أبو عبيدة "في قوله: إن المدرب يجب أن يلم بالجوانب النظرية والتطبيقية المختلفة في علم التدريب، وأن يتقن فن الأداء الحركي وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن تكون لديه معلومات ترتبط بقواعد التطوير للصفات الحركية والخصائص البدنية وتتميتها.<sup>1</sup>

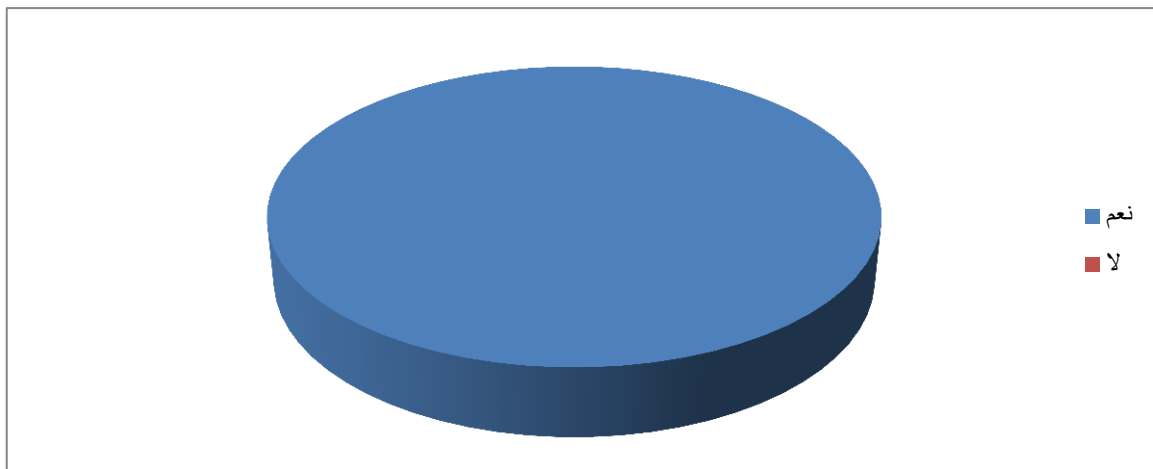
**السؤال الرابع وثلاثون:** هل تأخذون بعين الاعتبار الراحة البينية أثناء التخطيط للحمل التدريبي في البرامج التدريبية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار الراحة البينية أثناء التخطيط للحمل التدريبي في الحصص التدريبية.

**الجدول رقم (36):** يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (34).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	100	21	3,84	01	0,05	دال
لا	00	00					
المجموع	21	100					

**الشكل رقم (32):** يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (34).



<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبيدة، مرجع سابق، ص 29.

### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (35) والشكل رقم (32) نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% كانت إجاباتهم بنعم، أي أنهم يأخذون بعين الاعتبار الراحة البينية أثناء التخطيط للحمل التدريبي في البرامج التدريبية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق يتبين لنا جليا أن كل المدربين يهتمون ويأخذون بعين الاعتبار الراحة البينية أثناء التخطيط للحمل التدريبي لما لها أهمية كبرى حسب إجاباتهم في الاسترجاع والاستشفاء، ومن الناحية الفسيولوجية تتمكن العضلات من إعادة البناء والترميم والتقوية، وتكمن أهميتها أيضا في استرجاع مصادر الطاقة والتي تعتبر قاعدة التنمية وتحقيق التكيفات اللازمة، بالإضافة إلى تجنب الوقوع في حالة التدريب الزائد وتجنب الإصابات. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (21) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يهتمون ويأخذون بعين الاعتبار الراحة البينية أثناء سير الحصص التدريبية، حيث يرى الباحث ضرورة عدم إهمال المدربين للراحة البينية أثناء التدريبات لما لها من أهمية كبرى في تحقيق التكيفات اللازمة والوصول إلى الهدف المسطر. وهذا ما أكده " محمد حسن علاوي " حيث يقول: إن العلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبيا، وبالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب.<sup>1</sup>

ويؤكد " مفتي إبراهيم حماد " : على أن التكيف يحدث حينما يتبادل الأداء مع الراحة ويتم تبادل الصعب مع السهل.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 53.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 54.

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

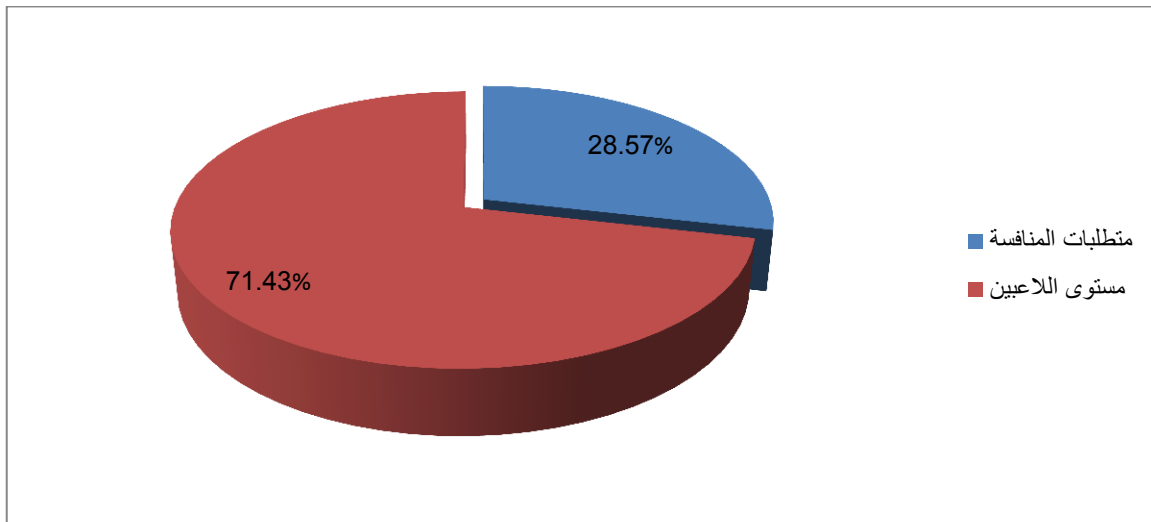
السؤال الخامس وثلاثون: على ماذا تعتمدون في ضبطكم للحمل التدريبي أثناء تخطيط البرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يعتمد المدربون في ضبط الحمل التدريبي أثناء تخطيط البرامج التدريبية على متطلبات المنافسة أو مستوى اللاعبين.

الجدول رقم (37): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (35).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
متطلبات المنافسة	06	28,57	3,86	3,84	01	0,05	دال
مستوى اللاعبين	15	71,43					
المجموع	21	100					

الشكل رقم (33): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (35).



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (36) والشكل رقم (33) نلاحظ أن نسبة 71,43% من المدربين والبالغ عددهم (15) مدرب يعتمدون في ضبطهم للحمل التدريبي على مستوى اللاعبين، بينما نسبة 28,57% منهم والبالغ عددهم (06) مدربين يعتمدون في ضبطهم للحمل التدريبي أثناء تخطيط البرامج التدريبية على متطلبات المنافسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق يظهر لنا جليا أن هناك اختلاف في إجابات المدربين حول الجانب الذي يعتمدون عليه في ضبط الحمل التدريبي أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، في حين أن الأغلبية منهم وذلك بنسبة 71,43% يعتمدون على مستوى اللاعبين كعامل أساسي أثناء ضبطهم للحمل التدريبي. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (3,86) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3,84).

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق بأن أغلبية المدربين يعتمدون في ضبطهم للحمل التدريبي على مستوى اللاعبين أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، حيث يرى الباحث ضرورة أخذ المدربين بعين الاعتبار مستوى اللاعبين أثناء التخطيط للحمل التدريبي، بالإضافة إلى عوامل أخرى كالحالة التدريبية للاعبين ومتطلبات المنافسة وبرنامج المنافسات، بالإضافة إلى الفروق الفردية بين اللاعبين.

## 2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### 2-1- التحقق من الفرضيات:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي تم صياغتها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فالاستنتاجات المتحصل عليها خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات الدراسة وكانت كالتالي:

### 2-1-1- التحقق من الفرضية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم الفرضية الأولى والتي صيغت بأن خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدربين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (11) بنسبة 90،48% وكذلك في السؤال رقم (06) بنسبة 100%، فأكدوا أن الخبرة في الميدان تساعد المدربين على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية في ميدان كرة القدم، وأن اعتماد المدربين على التجارب الميدانية والخبرات الفنية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم (08-10-11-12-13-15-16-17-

18) ما يلي:

أن أغلبية المدربين لديهم الخبرة الكافية في ميدان تدريب كرة القدم، كما أن التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية يعمل على تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم، كما أن سنوات التدريب في الميدان تكسب المدربين الخبرة والكفاءة في التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية، بالإضافة إلى أن التمارين التدريبية التي يتم اختيارها من طرف المدربين حسب الهدف من الوحدة التدريبية في البرامج التدريبية تعمل على رفع وتحسين مستوى أداء اللاعبين، كما أن اعتماد المدربين على مبدأ التنوع في تخطيط البرامج التدريبية يعمل على رفع مستوى الأداء، كما تبين أن نجاح المدربين الشباب لا يدل على أن الكفاءة العلمية والتدريبية للمدرب أكثر أهمية من الخبرات الميدانية، بالإضافة إلى أن التخطيط الجيد والمنظم للبرامج التدريبية والمبنية على أسس علمية تعتمد بالدرجة الأولى على كفاءة وخبرة المدرب في

## الفصل الخامس: ..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الميدان، وأن فشل المدربين الشباب يرجع إلى نقص الخبرة الميدانية، كما تبين أيضا من خلال إجابات المدربين على السؤال رقم (16) أن الخبرة في الميدان تساعد في بناء وتخطيط جيد للبرامج التدريبية والتي بدورها ترفع من مستوى أداء اللاعبين.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت، حيث تأتي مؤكدة للدراسات المشابهة، كدراسة محروق عبد المالك تحت عنوان: **واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة، والتي أكد فيها بتأثر برامج التحضير البدني بكفاءة وخبرة المدرب أثناء عملية التخطيط، وكذلك دراسة علوان رفيق تحت عنوان: علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (09- 12) سنة، والتي أكد فيها أن نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدربي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين سباحين الناشئين (09- 12) سنة، وتوصل فيها أيضا إلى أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة، وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.**

### 2-1-2- التحقق من الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي: **تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند على أسس علمية لتحسين مستوى أداء اللاعبين كرة القدم.**

ولقد تم التحقق منها من طرف المدربين من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة (17،18،19،20،21،22،23،24،25)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (17) بنسبة 85،71%، وكذلك في أجوبتهم على السؤال رقم (19) بنسبة 100% الذي أكدوا فيه على اعتمادهم في تخطيط البرامج التدريبية على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى، وأن اعتمادهم على هذه الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى أداء اللاعبين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم:(20-22- 23 -24- 25- 26 ) ما يلي:

أن أغلبية المدربين يتم تخطيطهم للبرامج التدريبية اعتمادا على مستوى المنافسة، كما تبين أن المدربين يتلقون دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي لرفع وتحسين مستوى البرامج التدريبية، كما أنهم يشاركون في الملتقيات والندوات المحلية والوطنية حول تخطيط البرامج التدريبية، كما أن المدربين



يعتمدون على الاختبارات والقياسات كوسيلة أساسية للكشف عن مستوى المجموعة التي يشرفون على تدريبها، بالإضافة إلى تأكيدهم على اعتمادهم على الوسائل التدريبية الحديثة في تخطيط البرامج التدريبية، كما تبين أيضا أن المدربين على دراية معرفية بالطرق التدريبية الحديثة المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث، كما تبين أيضا من خلال إجابات المدربين على السؤال رقم (25) أن الاعتماد على الأسس العلمية وأخذها بعين الاعتبار أثناء التخطيط للبرامج التدريبية من شأنها أن ترفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

وعليه يمكن القول بأن فرضية البحث قد تحققت، حيث تأتي مؤكدة للدراسات المشابهة كدراسة محروق عبد المالك، التي يؤكد فيها على استناد التخطيط على أسس علمية أثناء عملية التخطيط للبرامج التدريبية وعامل مهم للنهوض بالتخطيط.

وهذا ما أكده **فاينك** أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية، المهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.<sup>1</sup>

وهذا ما يتفق أيضا مع كل من **مفتي إبراهيم وعبيدة صالح**: على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والإعداد الذهني، ويجب أن تتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية.<sup>2</sup>

### 2-1-3- التحقق من الفرضية الثالثة:

من خلال عرض نتائج المحور الرابع الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي صيغت بأن تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

ولقد تم التحقق منها من طرف المدربين من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الرابع وذلك في الأسئلة (26,27,28,29,30,31,32,33,34,35)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (26) بنسبة 100%، وكذلك في السؤال رقم (30) بنسبة 95,24%، فأكدوا

<sup>1</sup> - jurgon weineck, op.cit,309 .

<sup>2</sup> - عبيدة صالح، مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، مرجع سابق، ص 99.

أن تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي وضبطه أثناء التخطيط للوحدات التدريبية يحسن من مستوى أداء اللاعبين، وأن مراعاة المدربين لمبدأ العلاقة بين الشدة والحجم في التخطيط للحمل التدريبي في الحصص التدريبية من شأنه أن يحسن من مستوى أداء اللاعبين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم (30،29،28،32،36،35،34،33) ما يلي:  
أن أغلبية المدربين يجمعون على أن الحجم الساعي اللازم والمناسب تخصيصه للحصص التدريبية وبحقق الأهداف هو ساعتين، كما أكدوا على أن التوقيت الزمني الذي يتم تخصيصه في الحصص التدريبية أثناء تخطيط البرامج التدريبية يؤدي إلى تحسين مستوى أداء اللاعبين، كما تبين أن أغلبية المدربين يرمجون أربعة حصص تدريبية في الأسبوع، بالإضافة إلى أن معظم المدربين يأخذون الجانب البدني بعين الاعتبار على حساب الجوانب الأخرى (المهارية، التكتيكية، النفسية، المعرفية)، إضافة إلى أن المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التخطيط للحمل التدريبي في البرامج التدريبية، كما تبين أنهم يركزون على الصفات البدنية اللازمة التي تتطلبها كرة القدم أثناء التخطيط للبرامج التدريبية، وأخذهم بعين الاعتبار الراحة البيئية أثناء سير الحصص التدريبية، كما تبين أيضاً أن معظم المدربين يعتمدون في ضبطهم للحمل التدريبي على مستوى اللاعبين أثناء التخطيط للبرامج التدريبية.

وعليه يمكن القول أن فرضية الدراسة قد تحققت، وهذا ما يتماشى مع ما ذكره محمد حسن علاوي:  
في أن نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته، وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي وإتقان المعارف النظرية، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة.<sup>1</sup>

والمصادر والمراجع العلمية التي تؤكد على أهمية ضبط الحمولة التدريبية أثناء التخطيط للبرامج

التدريبية.<sup>2</sup>

1- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص47.

2 - المصادر والمراجع التي أكدت على ضرورة تحكم المدرب في ضبط الحمل التدريبي:

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط11، 2018.

- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2005.

### خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر المدربين حول أهمية كفاءة المدرب الرياضي في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار كاي<sup>2</sup>، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

## الإستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم يعود أساسا وبالدرجة الأولى إلى كفاءة المدرب الرياضي في تخطيط البرامج التدريبية العلمية وتنفيذ العملية التدريبية، حيث أن الوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء الرياضي يتوقف على كفاءة وخبرة المدرب في بناء وتنظيم هذه البرامج خلال تنفيذ العملية التدريبية.

فمن خلال ما توصلنا إليه من نتائج في هذه الدراسة، أن أغلبية المدربين يؤكدون على أن خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء اللاعبين، وهذا من خلال الخبرات المكتسبة في ميدان التدريب التخصصي، وأن الخبرة في الميدان تساعد على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية، وأن الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء اللاعبين وهذا ما أثبتته نتائج المحور الثاني من الاستبيان، ونستنتج أيضا من خلال نتائج المحور الثالث من الاستبيان أن تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند إلى أسس علمية لتحسين مستوى أداء اللاعبين، وذلك من خلال تلقي دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي لرفع وتحسين مستوى تخطيط البرامج التدريبية، والمشاركة في الملتقيات والندوات العلمية حول تخطيط البرامج التدريبية.

ونستنتج من خلال نتائج المحور الرابع من الاستبيان أن تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء اللاعبين، وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التخطيط للحمل التدريبي في البرامج التدريبية، وكذلك مراعاة مبدأ العلاقة بين الحجم والشدة أثناء التخطيط للحمل التدريبي، بالإضافة إلى مراعاة وأخذ بعين الاعتبار الراحة البيئية أثناء التخطيط للحمل التدريبي. وفي ضوء ذلك كله توصلنا إلى النتائج التالية:

- خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين في كرة القدم.

- تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند إلى أسس علمية لتحسين مستوى أداء اللاعبين.

- تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

### فروض مستقبلية:

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بمجموعة من الاقتراحات وفروض مستقبلية، والتي نأمل أن تكون بناء وتعمل على مساعدتهم في مهمتهم، وكذلك ترقية المستوى العلمي وتمثل بداية الانطلاق لبحوث ودراسات أخرى في هذا المجال، ويمكن حصرها فيما يلي:

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة في مجال التدريب الرياضي وخاصة في مجال تخطيط البرامج التدريبية.
- تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم بالاستمرار في الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي الحديث.
- ضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إطارات وأساتذة مختصين في مجال التدريب الرياضي للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوى العالي.
- ضرورة اطلاع المدربين على كل ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية.
- ضرورة تنظيم المدربين ملتقيات لدراسة كيفية تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية العلمية وكيفية تطويرها في مجال التدريب الرياضي للنهوض بمستوى أداء اللاعبين.
- الإهتمام بالتكوين في مجال التدريب الرياضي من أجل تطوير مستوى تخطيط البرامج التدريبية.
- يجب على جميع المدربين الاهتمام والاعتماد على تخطيط البرامج التدريبية كعملية أساسية خلال التدريب، لما لها من أثر بالغ الأهمية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عامة وكرة القدم خاصة.
- ضرورة اعتماد المدربين على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى والمجالات المختلفة أثناء تخطيط البرامج التدريبية من أجل رفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.
- نوصي الرابطة الولائية لكرة القدم بضرورة قيام لجان مختصة من أساتذة ذكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي في كليات ومعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية برسكلة وتجديد معارف المدربين ومتابعة عملهم في الميدان.

خاتمة

## خاتمة

لقد بدأنا دراستنا هذه من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن ننهيه بما هو واقع، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، وها نحن الآن نضع أسطر خاتمة بحثنا التي نحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك، وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث أن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويعتبر المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب وإعداد اللاعبين، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية.

ولقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين أهمية كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية ودورها في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم، فالفترة الطويلة لإعداد اللاعبين للمستويات الرياضية العالمية والتطور الشامل المتزن لقدراتهم وخصائصهم يتطلب من المدرب أن يكون ملماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب الرياضي، وأن يتقن المهارات الحركية في كرة القدم، وضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب اللاعبين في مختلف الأعمار السنوية، كما يجب أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية في الفروع والميادين العلمية التي ترتبط بعملية التدريب الرياضي، وعدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل العلمي والمهني، بل العمل على الاستزادة والاطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة، ومسايرة التطور والتقدم العلمي في المجال الرياضي، ومن هنا تطرح فكرة أهمية كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالدراسة، وانطلاقاً من مشكلة مطروحة معاشة ميدانياً، وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تحسين مستوى أداء اللاعبين، فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير، فكان الهدف الذي يرمي إليه الباحث هو الكشف عن أهمية كفاءة المدرب في إعداد وتخطيط البرامج التدريبية بالأسس

العلمية والحديثة في ميدان كرة القدم، التي من خلالها يمكن تطوير وتنمية قدرات اللاعبين ومختلف الجوانب التي من شأنها أن ترفع من مستوى الأداء لديهم، وهذا كله يتحدد بكفاءة وقدرات المدرب في مجال تخصصه. ومن خلال النتائج العامة المتحصل عليها نجد:

- خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء اللاعبين.
- تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند إلى أسس علمية لتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية لها دور في رفع وتحسين مستوى أداء اللاعبين.





قائمة  
المصادر  
والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط11، 2018.
2. أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
3. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997.
4. أمر البساط: التدريب والإعداد، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
5. أمر الله الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
6. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
7. أمين نور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
8. بسطوس أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
9. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
10. بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
11. ثامر محسن إسماعيل: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة أركان، بغداد، 1974.
12. ثامر محسن إسماعيل، موقف مجيد المولى: التمرينات التطورية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
13. ثامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد 1988.
14. حسن السيد أبو عبدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001.
15. حسين عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم، لبنان، 1984.
16. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
17. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
18. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية للتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976.
19. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
20. حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.

21. ذوقات عبيدات وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، د. م.ن، ط 7، 2001.
22. زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997.
23. سامي عريفيج وآخرون: مناهج البحث العلمي وأساليبه، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط 2، 1999.
24. سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982.
25. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989.
26. عباس أحمد صالح السمرائي، عبد الكريم السمرائي: التدريس كفايات تدريبية في طرائق للتربية الرياضية، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
27. عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1997.
28. عبد القادر المصراتي: المعلم والوسائل التعليمية، الجامعة المفتوحة، ليبيا، ط2، 1997.
29. عبيدة صالح، مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي-نظريات- تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
30. عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
31. علي فهمي البيك: حمل التدريب، دار المعارف العربي للنشر، القاهرة، 1987.
32. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2005.
33. عمرو أبو المجيد، جمال النمكي: تخطيط البرامج التدريبية وتربية البراعم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
34. العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي للحديث، مصر، 1996.
35. قاسم المنذلاوي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ب. د. ن، بغداد، 1989.
36. قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، لبنان، ط3، 1997.
37. كمال جميل الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ب.د.ن، عمان، 2004.
38. مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية، دار إين حزم للنشر، لبنان ، ط2، 1998.
39. محمد إبراهيم أبو حلوة: التخطيط في التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2016.

40. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات، ب. د. ن، القاهرة، ط1، 2003.
41. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط 6، 1987.
42. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13، 1992.
43. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
44. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1987.
45. محمد فتحي الكرذاني: المدرب الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية، ط1، 2015.
46. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه، مكتبة الإنجلو مصرية، القاهرة، 1985.
47. محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم و التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1992.
48. مختار صالح: كرة القدم للملايين، مكتبة المعارف، القاهرة، 1998.
49. مفتي إبراهيم حماد: التخطيط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
50. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 2001.
51. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
52. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
53. مفتي إبراهيم حماد: المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001.
54. مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
55. المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، ط2، 2001.
56. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، ط1، 2005.
57. نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي، دار وائل للنشر، الأردن، 1999.
58. نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، العراق، 1983.
59. هارا: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986.

60. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، دم.ن، 2002.

61. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.

62. وزارة التربية: الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر، 2000.

63. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997.

64. يحيى السيد اسماعيل الحاوي: *المدرّب الرياضي*، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.

### قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

65. علوان رفيق: علاقة الكفاءة المهنية و العلمية بأداء مدربي السباحة في عملية إعداد الناشئين

12-09 سنة بأندية ولاية الجزائر، مذكرة ماجستير، جامعة أكلي محند ولحاج، البويرة، 2008.

66. إدريس شين، بشير بن يحي: أثر تنمية صفتي السرعة والرشاقة على تحسين مهارة المراوغة لدى

لاعبي كرة القدم (13-15)، مذكرة ماستر غير منشورة، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية تاسوست، جيجل، 2018.

67. عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين، مذكرة

ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر،

(2005/2004).

68. فقايري هشام، بوهراوة ياسين: تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

أثناء المنافسة الرياضية (مذكرة ماستر غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم،

الجزائر، (2015-2016).

69. فوضيل موساوي، عبد القادر فلّال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي

أثناء المنافسة" (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر،

(2004-2003).

70. كمال ياسين لطفي: تأثير بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات

الأساسية والمبادئ الخطية الفردية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة،

2004.

**قائمة الدوريات والمجلات العلمية:**

71. إبراهيم محمد عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية و التخطيط في المجال الرياضي، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، ط1، 2003.
72. أحمد الشافعي، أحمد فكري سليمان: مجلة البحوث و الدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979.
73. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 1998.

**المواقع الإلكترونية:**

74. ماثيو جيدير: منهجية البحث العلمي، ترجمة مليكة أبيض،-http//dr mohamed-abd-elnaby .spaces.live.

**قائمة المراجع باللغات الأجنبية:**

75. BATTE (A): le football et devenus, meilleurs, édition, vigot, paris, 1996
76. Bayer .c :hand Ball, La formation du joueur, ED3 , ViGOT , 1993.
77. jurgon weineck : manuel entrainement ,édition vigot,1986.
78. R .A .AKRAMOV: Sélection ET Préparation des jeunes foot balleurs, office des publication, Alger, 1981.
79. Tupim bernard :préparation et Entrainement du foot balleur, Edition Amphora ,paris,1990.
80. Vincent Lamotte : lescique de l'enseignement de l'EPS , paris , édition PUF, 2005.



قائمة  
الملاحق

الملحق رقم 01:  
الإستبيان



جامعة محمد الصديق بن يحيى \_جيجل\_

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان: موجه للمدربين

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تحضير بدني تحت عنوان:

"كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية و انعكاسها على مستوى الأداء

الرياضي لدى لاعبي كرة القدم \_صنف أكابر\_

(دراسة ميدانية متمحورة حول مدربي الرابطة الولائية لكرة القدم.)

نرجو من سيادتكم ملاً هذه الاستمارة بصدق و موضوعية ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية و لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثه ولا تستعمل إلا من اجل انجاز هذه المذكرة.

مع خالص الشكر والتقدير لمساعدتكم

ملاحظة: الرجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة.

تحت إشراف الأستاذ:

آيت وازو محند و عمر

إعداد الطالبان:

- صويلح عزيز

- ضريف نبيل

السنة الجامعية: 2019/2018

## المحور الأول: البيانات الشخصية.

01- السن:

من 25 \_ 35 سنة  من 35 \_ 45 سنة  45 سنة فما فوق

02- المؤهل العلمي:

- دكتوراه في الرياضة

- ماستر في الرياضة

- ليسانس تربية بدنية ورياضية

- مستشار في الرياضة

- تقني سامي في الرياضة

- لاعب سابق

03- الشهادات التدريبية الحاصل عليها:

- شهادة دولية

- شهادة درجة ثالثة في التدريب

- شهادة درجة ثانية في التدريب

- شهادة درجة أولى في التدريب

04- المستوى الذي وصل إليه كلاعب كرة القدم:

- لاعب دولي

- لاعب قسم ممتاز

- لاعب قسم وطني أول

- لاعب قسم وطني ثاني

- لاعب في البطولة الجهوية
- لاعب في مرحلة الفئات الشبانية
- لاعب هاوي

**المحور الثاني: خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-.**

**05-** ما هو عدد سنوات عملك في مجال التدريب في كرة القدم؟

- من سنة إلى اقل من 5 سنوات
- من 5 سنوات إلى اقل من 10 سنوات
- أكثر من 10 سنوات

**06-** هل الخبرة في الميدان تساعدكم على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية؟

- نعم  لا

**07-** هل التخطيط الجيد و المنظم للبرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

- نعم  لا

**08-** هل سنوات التدريب في الميدان تكسبكم خبرة في التخطيط الجيد للبرامج التدريبية؟

- نعم  لا  أحيانا

**09-** هل التمارين التدريبية التي تقومون باختيارها حسب الهدف في البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

- نعم  لا

**10-** بحكم خبرتكم في الميدان هل مراعاة مبدأ التنوع في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

نعم  لا

11- هل الاعتماد على التجارب الميدانية و الخبرات الفنية في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء اللاعبين؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة بلا فما هي الحلول البديلة في رأيكم؟

.....  
.....

12- هل تلتزمون بالتخطيط الذي وضعتموه في البرامج التدريبية؟

نعم  لا  أحيانا

- إذا كانت الإجابة ب: أحيانا فلماذا؟

.....  
.....

13- هل نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة؟

نعم  لا

14- هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية من طرف المدربين يعتمد أساسا على؟

الكفاءة  الخبرة  الاثنان معا

15- هل فشل بعض المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية؟

نعم  لا

- أسباب أخرى:

.....  
.....

16- كيف يمكن لخبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية أن تحسن من أداء اللاعبين؟

المحور الثالث: تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند على أسس علمية

لتحسين أداء لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - .

17- هل تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى؟

نعم  لا

18- كيف يتم تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

بطريقة علمية  اعتمادا على مستوى المنافسة

- أخرى:

19- من وجهة نظرك هل الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية من شأنه أن يحسن

من أداء اللاعبين؟

نعم  لا

20- هل تتلقون دورات تكوينية في مجال التدريب الرياضي لتحسين و رفع مستوى تخطيط البرامج

التدريبية في كرة القدم؟

نعم  لا

\_ إذا كانت الإجابة نعم فلماذا:

21- هل سبق لك الحضور و الاشتراك في الملتقيات و الندوات المحلية و الوطنية حول تخطيط البرامج التدريبية؟

نعم  لا

22- لمعرفة مستوى الأداء الذي وصلت إليه المجموعة التي تشرف على تدريبها، على ماذا تعتمد في تقييمك للبرامج التدريبية؟

الملاحظة  الاختبارات و القياسات  التقييم المستمر

23- هل تضعون بعين الاعتبار الوسائل التدريبية الحديثة في تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

نعم  لا

24- هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟

نعم  لا

25- ما هي الأسس العلمية التي تعتمدون عليها في تخطيطكم للبرامج التدريبية و التي يمكن أن تحسن من أداء اللاعبين مستقبلاً؟

.....  
.....  
.....

**المحور الرابع: تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية له دور في**

**تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - .**

26- هل تحكمكم في تخطيط و ضبط الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية يحسن من مستوى أداء اللاعبين؟

نعم  لا

27- ما هو الحجم الساعي اللازم و المناسب تخصيصه للحصة التدريبية أثناء تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

ساعة ونصف  ساعتين  أكثر من ثلاث ساعات

28- في رأيك هل التوقيت الزمني الذي تخصصونه في الحصص التدريبية يمكن ان يحسن من مستوى أداء اللاعبين؟

نعم  لا  أحيانا

29- ما هو عدد الجرعات (الحصص) التدريبية في الأسبوع اللازمة في تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

حصتين  ثلاث حصص

أربعة حصص  أكثر من 04 حصص

30- هل مراعاة مبدأ العلاقة بين الحجم و الشدة في تخطيطكم للحمل التدريبي يحسن من أداء اللاعبين؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة ب: نعم ، كيف ذلك:

.....  
.....

31- ماهي الجوانب التي تأخذونها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية و التي من شأنها ان تحسن من أداء اللاعبين؟ رتبها حسب الأولوية من 01 إلى 05.

الجانب البدني  الجانب المهاري  الجانب الخططي

الجانب النفسي  الجانب المعرفي

32- هل تأخذون بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تخطيطكم للحمل التدريبي في البرامج التدريبية؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة ب: نعم، فكيف تعملون بها ميدانيا:

.....  
.....

**33-** هل تركزون في تخطيطكم للبرامج التدريبية على الصفات البدنية اللازمة التي تتطلبها كرة القدم؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة ب: نعم ، اذكرها:

.....  
.....

**34-** هل تأخذون بعين الاعتبار الراحة البينية أثناء التخطيط للحمل التدريبي في البرامج التدريبية؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة ب: نعم فما هي أهميتها:

.....  
.....  
.....

**35-** على ماذا تعتمدون في ضبطكم للحمل التدريبي أثناء تخطيط البرامج التدريبية؟

متطلبات المنافسة  مستوى اللاعبين

اخرى:.....  
.....  
.....



## ملخص الدراسة:

- **عنوان الدراسة :** كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - .
- **هدف الدراسة :** معرفة أهمية كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية ودورها في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- **مشكلة الدراسة:** هل كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم .
- **فرضيات الدراسة:**
- ✓ **الفرضية الرئيسية:** كفاءة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- ✓ **الفرضيات الفرعية:**
- 1- خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- 2- تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند إلى أسس علمية لتحسين مستوى أداء اللاعبين.
- 3- تحكم المدرب في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية لها دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- **إجراءات الدراسة الميدانية:**
- ✓ **العينة:** مدربي كرة القدم - صنف أكابر - على مستوى رابطة ولاية جيجل، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية غير احتمالية وشملت 21مدرب.
- المجال الزماني والمكاني:** تمت الدراسة على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم في ولاية جيجل - صنف أكابر -، وكانت الدراسة الميدانية في شهري أبريل وماي .
- ✓ **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
- **الأدوات المستعملة في الدراسة:** تم الإعتماد على استمارة الإستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمقابلة كأداة مساعدة.
- **النتائج المتوصل إليها:**
- خبرة المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية تلعب دورا كبيرا في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- تخطيط البرامج التدريبية من طرف المدربين يستند إلى أسس علمية لرفع وتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

- تحكم المدرب الرياضي في تخطيط الحمل التدريبي في البرامج التدريبية له دور في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

#### ➤ فروض مستقبلية:

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة في مجال التدريب الرياضي وخاصة في مجال تخطيط البرامج التدريبية العلمية.

- نوصي المدربين بضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إطارات وأساتذة مختصين في مجال التدريب الرياضي للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوى العالي.

- يجب على جميع المدربين الإهتمام والإعتماد على تخطيط البرامج التدريبية كعملية أساسية خلال التدريب، لما لها من أثر بالغ الأهمية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عامة وكرة القدم خاصة.

#### ➤ الكلمات المفتاحية:

- الكفاءة
- المدرب الرياضي
- البرامج التدريبية
- الأداء الرياضي
- كرة القدم

## **Abstract**

**Title of the Study:** The coach's competence in planning training programs and their effects on the level of football players' athletic performance (seniors).

**Objective of the Study:** To know the importance of the coach's competence in planning scientific training programs and their role in increasing the level of football players' athletic performance.

**Problem of the Study:** Does the coach's competence in planning scientific training programs have a role in improving the level of football players' performance?

### **Hypotheses of the Study:**

**The main Hypothesis:** The coach's competence in planning scientific training programs has a role in improving the level of football players' performance.

### **Sub- Hypotheses:**

- The coach's experience in planning scientific training programs has a role in improving the level of football players' performance.
- Coaches' training programs planning is based on scientific foundations to improve players' performance.
- Coach's control of planning the training programs' load has a role in improving the level of football players' performance.

### **Field study procedures:**

**Sample:** Football coaches (seniors) at the league of Jijel. A sample of 21 coaches was chosen intentionally.

**Place and Time:** The field study was conducted at the Provincial League clubs in the province of Jijel (seniors) in April and May.

**Methodology:** The descriptive approach is used.

**Study Tools:** A questionnaire is used as a main tool for collecting data, while an interview is used as supplementary tool.

**Results:**

- The experience of the coach in planning scientific training programs has a big role in improving the level of football players' performance.
- Coaches' training programs planning is based on scientific foundations to increase and improve the level of football players' performance.
- Coach's control of planning the training programs' load has a role in improving the level of football players' performance.

**Further Recommendations:**

- The study recommends the importance of improving the coaches' cognitive abilities in sports training scientifically through participation in workshops, training courses, and study days under the supervision of sports training experts, especially planning training programs.
- We recommend that coaches would build and plan scientific training programs. This involves the participation of experts and professors specialized in the field of sports training to raise the level of the training process.
- Coaches must consider planning of training programs as a basic process during training, because of their important impact in increasing the level of athletic performance in general and football in particular.

**Keywords:**

- Competence
- Coach
- Training programs
- Athletic performance
- Football