



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة بعنوان:

واقع تخطيط البرامج التدريبية وإنعكاساتها على الأداء الرياضي

دراسة ميدانية متمحورة حول تدريبي كرة القدم لولاية جيجل
- صنف أكابر -

إشراف الأستاذ:

- آيت وازو

من إعداد الطلبة :

- ببيع محسن

- لوقادي بوجمعة

- صويلح عزيز

السنة الجامعية: 2017/2016 م



كلمة شكر وتقدير

لله الحمد والمنة على إنجاز هذا العمل فهو أحق أن يشكر.

اعترافاً بالفضل وتقدير الجميل، نتوجه بجزيل الشكر إلى أستاذنا الفاضل: آيت وازو محند أعمر على توجيهاته وإرشاداته لإعداد هذا العمل.

إن واجب الاعتراف بالجميل ونحن ننهي مذكرتنا هذه، أن نتقدم بفائق الشكر والتقدير لأساتذتنا جميعاً.

كما نوجه شكرنا وامتناننا لزملائنا كلهم، وفاء لكل التعاون والصدقة والاحترام الذي أوجدوه بيننا.

كما نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز وإتمام هذا العمل.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما...إلى ذلك القلب الحنون و الدافئ إلى التي سهرت على تربيتي وضمدت جراحي و قرّة عيني أُمي الغالية خديجة إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي إلى اذي صارح ظروف الحياة من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش

إلى الذي لم يبخل علي يوما بدعمه المعنوي والمادي ابي الغالي عبد الكريم.

دون أن ننسى من تقاسمت معهم حلاوة الحياة ومرارتها ومن كانوا لي عوناً على غدر الزمان و الدنيا

إخوتي: ياسر.....مراد....إسماعيل.

وأخواتي: يسرىسارة.

إلى ضلالي التي لاتفارقني،أصدقائي الأعزاء :عزيز،ياسر،وليد،هادي.....إلى من قاسمني الثلاث سنوات من الدراسة الأخ والصديق "بوجمعة".

إلى كل الأهل والأقارب وإلى من ساهم من بعيد أو من قريب في إنجاح هذا الجهد المتواضع وفقهم الله وسدد خطاهم.

محسن

إهداء

الي منبع الحب والصدق والحنان و روحياتي ، الي من لاتعلم الحياة الابها ، الي رمز التضحية والوفاء ، الي من منحها الله عزوجل الجنة تحت أقدامها الي التي تغمرني بحبها وحنانها الي التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العلي القدير في وصولي الي هذه الدرجة الي التي فرحت لفرحتي وحننت لحزني وباركتيني بدعواتها الي التي لا أوفيتها حقها مهما

قلت فيها " أمي العزيزة " .

الي أبي رمز الاخلاص والرعاية والعطاء ، ورمز الجد والعمل الي الذي زرع في نفسي بذرة العلم والعمل الي الذي كان قدوة لي كل شئ الي " أبي العزيز " .

الي من أرافقهم دفء العائلة اخواتي: رزقي، ياسين ، رضوان، حسام، رشيد، عبد السلام.

الي جميع الأهل والأقارب .

الي من رافقوني طيلة هذا العمل : بوجمعة ، محسن.

الي كل الأصدقاء والزملاء .

الي كل أساتذتي مند بداية مشواري الدراسي.

الي كل من قرأ الاهداء ولم يجد اسمه.

أهدي هذا العمل المتواضع الي :

الوالدين الكريمين حفظهما الله ، الي جميع أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا الي جميع الأصدقاء

والزملاء الي كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

عزيز صويلح

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 " الزهرة " .

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

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

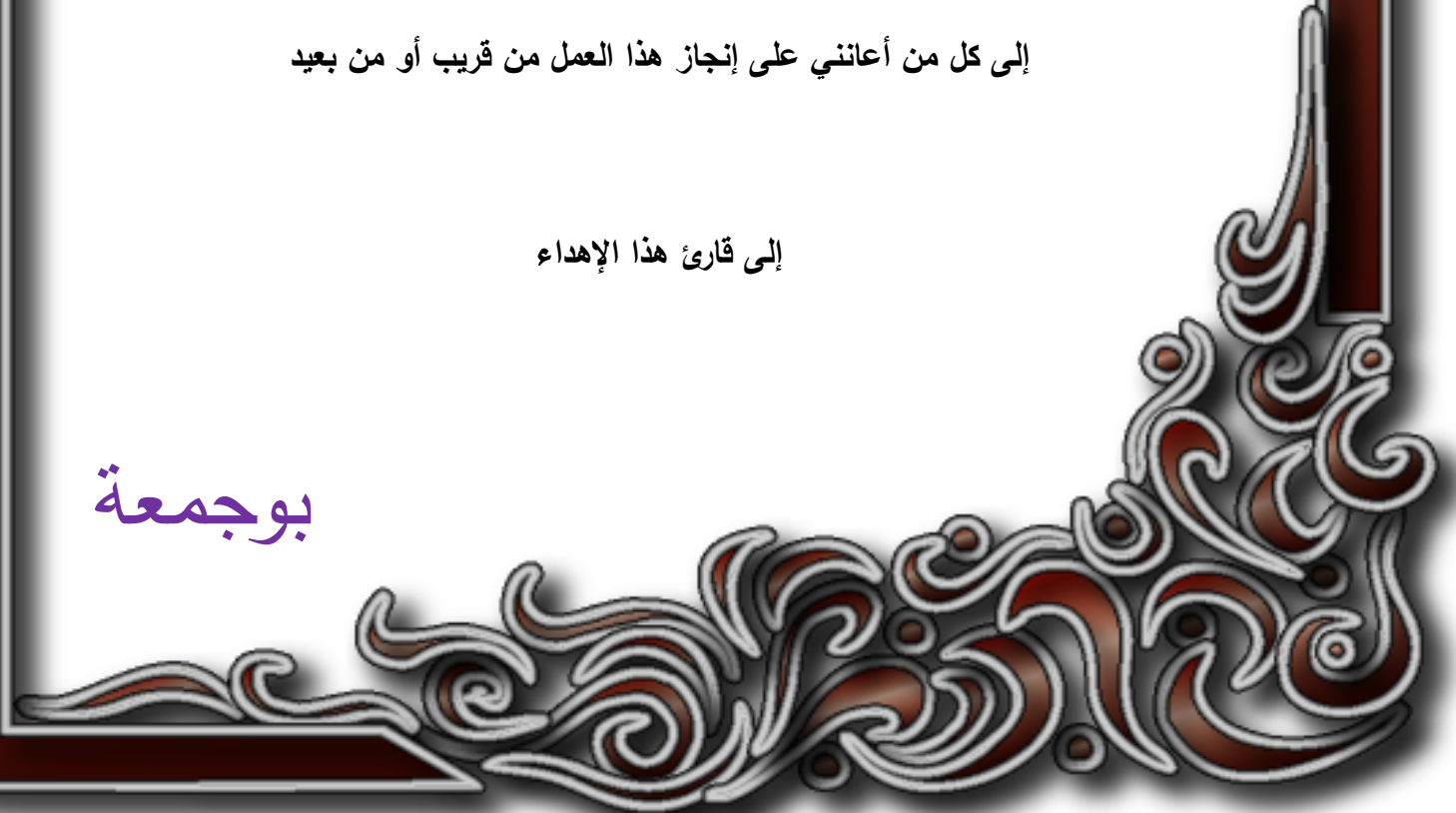
إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوها و مرها اخوتي : **زياد، طارق، مهدي** الذين هم سندي
و عوني في هذه الحياة .

إلى كل الأصدقاء الذين عرفتهم من قريب أو من بعيد و خاصة : **محسن، عزيز، وليد، رمزي،
أمير، بدر الدين، هادي، ياسر، ياسين، نبيل، أحمد، عثمان، هاني، أسامة، علاء الدين**
و إلى كل من سيغضب لعدم وجود اسمه .

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

إلى قارئ هذا الإهداء

بوجمعة



كلمة شكر

إهداء

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

1.....مقدمة

الإطار النظري والمفاهيمي للدراسة

الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية.....04
- 2- الفرضيات.....05
- 3- أهمية الدراسة.....05
- 4- أهداف الدراسة.....06
- 5- أسباب إختيار الموضوع.....06
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....06
- 7- الدراسات السابقة والمثابفة.....07
- 8- التعليق على الدراسات السابقة.....09
- 9- الخلاصة.....11

الفصل الأول: تخطيط البرامج التدريبية

- تمهيد.....13
- أولاً: التخطيط الرياضي.....14
- 1- تعريف التخطيط.....14
- 2- تعريف التخطيط الرياضي.....14

14.....	3- أنواع التخطيط.....
15.....	3-1 التخطيط طويل المدى.....
15.....	3-2 التخطيط قصير المدى.....
15.....	3-3 التخطيط الجاري.....
15.....	4- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي.....
16.....	4-1 خضوع الخطة للهدف العام (للدولة).....
16.....	4-2 بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة.....
16.....	4-3 تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقاياتها.....
16.....	4-4 مرونة الخطة.....
17.....	4-5 الارتباط بالتقويم.....
17.....	5- أهمية التخطيط في المجال الرياضي.....
17.....	6- مشتملات التخطيط.....
18.....	7- مزايا التخطيط في التدريب.....
18.....	8- مراحل التخطيط الرياضي.....
18.....	9- أسس التخطيط الرياضي.....
19.....	10- عناصر التخطيط الرياضي.....
19.....	11- احتياجات التخطيط الرياضي.....
19.....	ثانيا: التخطيط في كرة القدم.....
19.....	1- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم.....
20.....	2- أنواع التخطيط.....
20.....	2-1 التخطيط اليومي.....

20.....	1-1-2 القسم الإعدادي.....
21.....	2-1-2 القسم الرئيسي.....
21.....	3-1-2 القسم الختامي.....
22.....	2-2 التخطيط الأسبوعي.....
22.....	3-2 التخطيط الشهري.....
23.....	4-2 التخطيط السنوي.....
24.....	3- مؤشرات التخطيط.....
24.....	1-3 مؤشرات حسب نوعية الإعداد.....
24.....	2-3 مؤشرات حسب الإعداد للمنافسة.....
25.....	ثالثا: البرنامج التدريبي في الالعاب الجماعية.....
25.....	1- مفهوم البرنامج التدريبي.....
25.....	2- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج تدريبي.....
26.....	3- كيفية تصميم برنامج تدريبي.....
27.....	4- عناصر تصميم وبناء برنامج تدريبي.....
27.....	1-4 الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج.....
27.....	2-4 الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.....
27.....	3-4 تحديد الأنشطة داخل البرنامج.....
27.....	4-4 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.....
27.....	5-4 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.....
28.....	6-4 تقويم البرنامج التدريبي.....

28.....4-7 تطوير البرنامج التدريبي.....

29.....5- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج.....

30..... خلاصة.....

الفصل الثاني: كرة القدم

32..... تمهيد.....

33..... أولاً: كرة القدم.....

33.....1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم.....

33.....2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.....

35.....3- تعريف كرة القدم.....

35.....1-3 التعريف اللغوي.....

35.....2-3 التعريف الإصطلاحي.....

35.....4- كرة القدم في الجزائر.....

36.....5- مدارس كرة القدم.....

36.....6- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....

37.....7- قواعد كرة القدم.....

37.....1-7 الموساة.....

38.....2-7 السلامة.....

38.....3-7 التسلية.....

38.....8- قوانين كرة القدم.....

40.....9- أهداف رياضة كرة القدم.....

40.....10- خصائص كرة القدم.....

41.....	ثالثاً: المدرب الرياضي.....
41.....	1- مفهوم المدرب الرياضي.....
41.....	1-1 تعريف المدرب الرياضي.....
41.....	2-1 شخصية المدرب وخصائصه.....
42.....	1-2-1 الصفات الشخصية للمدرب.....
42.....	2-2-1 الصفات المهنية للمدرب.....
43.....	3-2-1 الصفات الصحية للمدرب.....
43.....	4-2-1 الصفات الفنية للمدرب.....
44.....	3-1 شخصية المدرب الناجح.....
44.....	4-1 سلوك المدرب الرياضي.....
45.....	1-4-1 السلوك 9/9.....
45.....	2-4-1 السلوك 9/1.....
45.....	3-4-1 السلوك 1/9.....
45.....	4-4-1 السلوك 1/1.....
45.....	5-4-1 السلوك 5/5.....
46.....	5-1 واجبات المدرب الرياضي.....
46.....	1-5-1 تخطيط عملية التدريب.....
46.....	2-5-1 تنفيذ عملية التخطيط.....
47.....	3-5-1 رعاية اللاعبين.....
47.....	4-5-1 إرشاد اللاعبين وتوجيههم.....

47.....	1-5-5 التقويم الشامل.....
48.....	1-6 الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي.....
48.....	1-7 خصائص المدرب الرياضي الناجح.....
49.....	1-8 واجبات المدرب في كرة القدم.....
50.....	1-9 خصائص مدرب كرة القدم الجيد.....
50.....	1-10 مميزات مدرب كرة القدم.....
51.....	1-11 العلاقة بين المدرب الرياضي ولاعبه.....
53.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: الأداء الرياضي

55.....	تمهيد.....
56.....	1- مفهوم الأداء.....
56.....	2- مفهوم الأداء الرياضي.....
56.....	3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.....
57.....	4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي.....
58.....	5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.....
60.....	6- أنواع الأداء.....
60.....	6-1 أداء بمواجهة.....
60.....	6-2 أداء دائري.....
60.....	6-3 أداء في محطات.....
60.....	6-4 أداء في مجموعات.....
61.....	6-5 أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم.....
61.....	6-6 أداء رياضي والجهاز العصبي.....

- 61.....7- العوامل المساهمة في الأداء
- 62.....7-1 القوة العضلية
- 62.....7-2 التوازن
- 62.....7-3 المرونة
- 63.....7-4 التحمل
- 63.....7-5 الذكاء
- 63.....7-6 السرعة
- 63.....7-7 الرشاقة
- 64.....7-8 التوافق
- 64.....7-9 القدرة الإبداعية
- 64.....7-10 الدافعية
- 64.....8- علاقة القدرة بالأداء الرياضي
- 65.....9- سلوك الأداء الرياضي
- 66.....10- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
- 66.....11- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
- 67.....12- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
- 67.....13- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
- 67.....13-1 المكسب والأداء الجيد
- 68.....13-2 المكسب ولكن الأداء ضعيف
- 68.....13-3 الخسارة ولكن الأداء جيد
- 69.....13-4 الخسارة واللعب ضعيف

70..... خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: المنهجية المستخدمة في البحث

73..... تمهيد

74..... 1- الدراسة الإستطلاعية

74..... 2- المنهج المتبع

75..... 3- مجتمع البحث

75..... 4- عينة البحث وكيفية اختيارها

76..... 5- الأدوات المستخدمة في البحث

76..... 1-5 الإستبيان

76..... 6- المجال الزمني

76..... 7- متغيرات البحث

76..... 1-7 المتغير المستقل

77..... 2-7 المتغير التابع

77..... 8- خطة التحليل الإحصائي

77..... 1-8 النسبة المئوية

77..... 2-8 إختبار كاف مربع (كا²)

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

80..... 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

112..... 2- مناقشة نتائج الدراسة

115..... 3- خلاصة

116.....خاتمة

117.....اقتراحات وتوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
80	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 01	1
81	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 02	2
82	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 03	3
83	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 04	4
84	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 05	5
85	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 06	6
86	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 07	7
87	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 08	8
88	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 09	9
89	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 10	10
90	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 11	11
92	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 12	12
93	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 13	13
94	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 14	14
95	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 15	15
96	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 16	16
97	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 17	17
99	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 18	18

قائمة الجداول

100	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 19	19
101	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 20	20
102	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 21	21
103	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 22	22
104	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 23	23
105	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 24	24
106	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 25	25
107	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 26	26
108	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 27	27
109	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 28	28
110	يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم 29	29

رقم الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	رقم الشكل
80	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01	1
81	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	2
82	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	3
83	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	4
84	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	5
85	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06	6
86	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	7
87	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	8
88	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09	9
89	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	10
91	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	11
92	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 12	12
93	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 13	13
94	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 14	14
95	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 15	15
96	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 16	16
98	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 17	17
99	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 18	18

100	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 19	19
101	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 20	20
102	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 21	21
103	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 22	22
104	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 23	23
105	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 24	24
106	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 25	25
108	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 26	26
109	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 27	27
110	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 28	28
111	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 29	29

ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة : واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاساتها على الأداء الرياضي .
- هدف الدراسة : معرفة أهمية التخطيط للبرامج التدريبية وانعكاساتها على الأداء الرياضي.
- مشكلة الدراسة: ما هو واقع تخطيط البرامج التدريبية وماهي انعكاساتها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- فرضيات الدراسة:
- ✓ الفرضية العامة: إن تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين والمبينة على الأسس العلمية لها انعكاس إيجابي في تحسين الأداء الرياضي.
- ✓ الفرضيات الفرعية:
- 1- يعتمد المدربين على تخطيط البرامج التدريبية كوسيلة هامة أثناء العملية التدريبية.
- 2- إستراتيجية تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي.

➤ إجراءات الدراسة الميدانية:

✓ العينة:

- مدربي كرة القدم صنف أكابر العدد 14 مدرب .
- المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى مدربي كرة القدم لولاية جيجل " صنف أكابر " وكانت الدراسة الميدانية في شهري أفريل وماي .
- ✓ المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان: وهو عبارة عن نوعين من الاسئلة مخصصة للمدربين أسئلة معرفية مفتوحة ومغلقة .

➤ النتائج المتوصل إليها:

- تأكيد المدربين على أن المنهجية المتبعة من طرف المدربين لها دور في تحسين الأداء الرياضي.
- إدراك المدربين بأهمية تسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم التدريبي.
- اعتبار المدربين أن الأسلوب المناسب الذي يستخدمونه في التعامل مع لاعبي كرة القدم ويكون له تأثير على نتائج الفريق هو الأسلوب الديمقراطي.
- تأكيد المدربين على أن أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية هي طريقة الاهتمام والاستلزام.
- حرص المدربين على رفع المجهود البدني أثناء الحصص التدريبية كعامل لتحسين الأداء الرياضي.

يطمع معظم المدربين الى الوصول باللاعبين وفرقهم إلى أعلى المستويات وهو حلم يداعب جل المختصين في المجال الرياضي، وهذا الأخير لا يتأتى إلا من خلال مساهمة التطور العلمي في هذا المجال و ذلك من إعداد اللاعبين والذي يجب أن يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء كانت في المجال الفيزيولوجي أو النفسي أو الخططي... الخ، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية، ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين بالوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالإعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول بالرياضيين إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة في رياضة كرة القدم التي تعتبر الرياضة الأولى والأكثر شعبية في المجال الرياضي، وهذا ما لم يتم وفق تخطيط مبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الحديث، ويكون هذا بداية من خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية وصولاً إلى الإمكانيات المادية والبشرية وتدليل كل العقبات التي تعترض الوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات .

وربما كرة القدم من بين الرياضات يسهر القائمين عليها في الدول المتقدمة إلى تطويرها ومواكبة أحداث الأسس العلمية والبرامج التدريبية الحديثة لإعداد اللاعبين، وهذا ما أكدته مختلف الخبراء والمختصين من خلال أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية والخططية وال نفسية ولذلك 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 والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة خصائص وميزات مختلف المراحل العمرية والعمل على تطوير صفاتهم المهارية والتقنية والخططية بأسلوب علمي صحيح، وتطوير هاته الصفات لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية من خلال وضع برامج للتنفيذ وفقاً للأولوية والترتيب الزمني.¹

ومما تقدم ذكره ولنجاح العملية ورفع كرة القدم خاصة يجب علينا تجنيد جميع طاقاتنا في رفع مستوى المدرب الذي يعتبر العمود الفقري في هاته العملية، وهذا في أن يكون مستوى تطلعات اللعبة من كفاءة علمية في المجال التدريبي بالإضافة إلى تهيئة اللاعبين عن طريق تخطيط برامج علمية للرفع من مستواهم وإعدادهم في جميع المجالات البدنية والمهارية والخططية. بالإضافة إلى تحسين تصرف المسؤولين، وكذا توفير الإمكانيات اللازمة لفرقهم وذلك من أجل الرفع من مستوى الأداء لهذه الأخيرة عامة وكرة القدم خاصة.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، 2002 ، ص 23.

1- الإشكالية:

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

إن التخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو يتنبأ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ، وهو عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه.

ولقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة، ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات، من خلال تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر احترافية وتنظيماً لدرجة أنها أصبحت تمارس كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت والمركبات، وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

لذا فلعبة كرة القدم هي من الألعاب التي تعتمد على الإعداد الطويل والتخطيط المنظم من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية التالية، لهذا من الضروري التفكير في العمل بالتخطيط الأمثل للتوصل للهدف المسطر، وعليه يعد التخطيط الجيد المبني على مقاييس موضوعية يتيح فرصة أكبر للوصول إلى المستويات العالية.

إن البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وتحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث، هي الكفيلة بوصول اللاعب إلى المستوى العالي، فالبرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم بأقصى درجة.¹

والمدرّب هو الذي يقوم بهذه العملية المنظمة بوضع برامج للتدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة ويخطط للعملية التدريبية على أساس هذه المبادئ.

¹عبيدة، صالح. مفتي، إبراهيم. التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 99.

إن تحقيق الأداء الرياضي المتقن والجيد في كرة القدم مرتبط ارتباطا كبيرا بالبرامج التدريبية المنتهجة بأساليب علمية والتركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهاري، أو التكتيكي أو النفسي، لذلك فالأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية.

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

❖ التساؤل العام:

- ما أهمية تخطيط البرامج التدريبية، وما هي انعكاساتها على الأداء الرياضي؟

❖ التساؤلات الفرعية:

- هل يعتمد المدربون على تخطيط البرامج أثناء العملية التدريبية؟
- هل إستراتيجية تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين لها دور في تحسين الأداء الرياضي؟

2- الفرضيات:

❖ الفرضية العامة:

- إن تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين والمبنية على الأسس العلمية لها انعكاس إيجابي في تحسين الأداء الرياضي.

❖ الفرضيات الجزئية:

- يعتمد المدربون على تخطيط البرامج التدريبية كوسيلة هامة أثناء العملية التدريبية.
- إستراتيجية تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي.

3- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط الضوء على واقع تخطيط البرامج التدريبية ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي، ويمكن حصر أهمية البحث فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم.
- معرفة مدى تأثير استخدام التخطيط الرياضي خلال إعداد البرنامج التدريبي ومدى تأثيره على أداء اللاعبين في كرة القدم.
- إبراز أهمية عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع المراد القيام به.

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.
 - إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.
 - معرفة مدى تطبيق المدربين لعملية التخطيط الرياضي في إعداد البرنامج التدريبي وانعكاسها على الأداء الرياضي.
 - معرفة مدى إلمام المدربين بعملية التخطيط الرياضي ومدى استخدامها في إعداد برامجهم التدريبية.
- 4- أهداف الدراسة:
- معرفة أهمية التخطيط الرياضي بالنسبة للمدربين.
 - معرفة واقع التخطيط المنظم والجيد للبرامج التدريبية من طرف المدربين.
 - توعية المدربين بأهمية التخطيط للبرامج التدريبية و الأخذ بها بعين الاعتبار.
 - إثراء المكتبة بهذا الموضوع.
- 5- أسباب اختيار الموضوع:
- أ- الأسباب الذاتية:
- حب التطلع على المواضيع الخاصة بالتخطيط الرياضي.
 - من أجل توسيع المعارف والمعلومات في مجال التدريب الرياضي وخصوصا التخطيط الرياضي.
 - كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه، تطرقنا لهذا الموضوع وحب الاطلاع والفضول الزائد لمعرفة ما يزال يحيط بهذا الموضوع من غموض.
- ب- الأسباب الموضوعية:
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة في تحسين مستوى الأداء الرياضي.
 - ضعف مستوى البطولة الجزائرية وهذا راجع إلى إهمال دور التخطيط للبرامج التدريبية من طرف المدربين.
 - عدم شمولية ودقة النتائج المتحصل عليها سابقا في مجال التخطيط الرياضي.
 - نقص وضعف المواضيع المدروسة في مجال التخطيط الرياضي.
 - محاولة إعطاء بعض الحلول والاقتراحات حول هذا الموضوع.
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:
- **التدريب الرياضي:** التدريب الرياضي عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.¹
 - **التعريف الإجرائي:** التدريب الرياضي هو عملية تربية مبنية على الأسس العلمية والتي تهدف إلى

¹ محمد حسن، علاوي. علم التدريب الرياضي. الطبعة الحادية عشر، القاهرة: دار المعارف ، 1990، ص 36.

رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية من أجل الوصول إلى المستوى الأفضل.

- **البرنامج:** البرنامج بصورة عامة، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، والبرنامج بصفة عامة أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعة¹.

- **التخطيط:** يعرف التخطيط بأنه: تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة.

كما يعرف أيضا بأنه: هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل².

- **التعريف الإجرائي:** التخطيط هو عملية مستمرة ومستقبلية تهدف إلى الإعداد المتكامل من أجل الوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة.

- **تخطيط التدريب الرياضي:** هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها³.

- **التعريف الإجرائي:** هو التنبؤ بالمستقبل فيما يخص المستويات التنافسية في مختلف الرياضات بأنواعها، وهو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المسطرة.

- **المدرّب:** يعتبر المدرّب الرياضي أحد الأعمدة الرئيسية والهامة في عملية التدريب، ويتوقف على اختياره مدربا للفريق أمورا كثيرة من أهمها مقدرته في كيفية الوصول باللاعبين إلى المستوى الأفضل⁴.

- **التعريف الإجرائي:** المدرّب الرياضي هو شخصية تربية، وهو جوهر ومحور العملية التدريبية وهو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستويات الإنجاز الرياضي.

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

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

- **نوع الدراسة:** مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية.

¹ يحي السيد اسماعيل، الحاوي. المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر، 2002، ص 101.

² مفتي إبراهيم، حماد. التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص 253.

³ مفتي إبراهيم، حماد. المرجع السابق، ص 253.

⁴ يحي، السيد اسماعيل الحاوي. مرجع سبق ذكره، ص 26.

- من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون.
- المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر.
- الدفعة: 2001/2000.
- الإشكالية العامة: ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم؟
- الفرضيات المقترحة:
 - التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم.
 - التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- الوسائل المستعملة: اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان، وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض. النتائج المتحصل عليها في البحث: توصل الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها:
 - التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
 - يمكن للاعب تحسين أدائه من خلال التخطيط في التدريب.
 - التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
- ❖ الدراسة الثانية: دراسة ممدوح ابراهيم حسن: 1983.
- موضوع الدراسة: تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.
- عينة الدراسة: أجريت على 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات المتمثلة في اختبارات بدنية ومهارية.
- نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح يؤثر إيجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس، كما توصل إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارية.
- ❖ الدراسة الثالثة:
- موضوع الدراسة: إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد (12-16 سنة).
- الهدف من الدراسة: معرفة أهداف النواحي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد، واكتشاف نواحي القوة والضعف واقتراح الحلول المناسبة لها وطلب الوصول إلى أفضل الأساليب والأسس العملية للبرامج التدريبية.

- **عينة الدراسة:** شملت عينة البحث مدربين للفئات الصغرى على مستوى أندية القسم الأول للرابطة الجهوية لقسنطينة لكرة اليد والبالغ عدد هو 26. كذلك تم الاعتماد على عينة أخرى مقصودة مكونة من فرد من رؤساء الفرق حيث تم توزيع عليهم استمارات الاستبيان وتم جمع هذه الاستبيانات بعد مدة محددة من الزمن.

- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج المسحي والذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالاً في البحوث العلمية والموثوق بنتائجها.

- **نتائج الدراسة:** توصل الباحث من خلال دراسته أن هناك نقص كبير في الاعتماد على المعايير والاختبارات العلمية ضمن البرنامج التدريبي السنوي.

ويرى الباحث أن التقييم عنصر من عناصر التخطيط للبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية.

❖ الدراسة الرابعة:

1- **موضوع الدراسة:** دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم " فئة أكابر".

2- **الهدف من الدراسة:**

معرفة دور وأهمية المؤهل العلمي ومدى مساهمته في نجاح العملية التدريبية في كرة القدم، ومحاولة معرفة دور تخطيط التدريب كعملية فعالة في تحسين مستوى نتائج الفريق الرياضي.

3- **عينة الدراسة:** اجتمع المجتمع الإحصائي في هذا البحث على 13 مدرب موزعين على 13 نادي وكذا 2 رؤساء من هذه الفرق.

4- **المنهج المتبع:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم.

5- **نتائج الدراسة:** توصل الباحث من خلال دراسته إن أغلبية المدربين يرون أن أسلوب المدرب من حيث طريقة التعامل جد مهمة في تحقيق والرفع من مستوى النتائج بحيث يعتمدون في تعاملهم مع اللاعبين الأسلوب الديمقراطي ويعتبرونه الأسلوب الأمثل لأنه يعطي فرص متكافئة لجميع اللاعبين، ومن خلال الجانب النظري كلما تميز المدرب الرياضي بتسهيل التخصصي العالي، وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تحقيق عملية التدريب.

8/ التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب في ما يخص التخطيط الرياضي في مجال كرة القدم، وقد تناولته في بعض الجوانب، فتناول الطالب بوتلجة مسعود وآخرون دراسة تحت عنوان: أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم - دراسة ميدانية في ولاية تيزي وزو.

أما دراسة ممدوح إبراهيم حسن 1983 فتناول دراسة بعنوان: تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، أما الدراسة الثالثة فتناولت موضوع بعنوان: إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد (12 سنة- 16 سنة)، أما الدراسة الرابعة فتناولت موضوع بعنوان: دور تخطيط التدريب للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم " فئة أكابر".

وعلى هذا الأساس تطرق الباحث إلى تناول دراسة بعنوان: واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على الأداء الرياضي، ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات من معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثون في هذا الموضوع، 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 فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.
- ضبط الفرضيات.
- تحديد المنهج العلمي للدراسة.
- تحديد أدوات البحث.

خلاصة:

بالنظر إلى مدى أهمية وضرورة التطرق وإطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة بموضوع بحثه أو دراسته سواء كانت أجنبية أو عربية يتوجب عليه إيلاء الأهمية الكافية والضرورية لأي جانب يساعده في إنجاز بحثه وتسهيل مراحل إعداده والاستفادة منها وتسهيل مراحل إعداد البحث أو الدراسة وإثراء محتواه ولتدعيمه بالمصداقية والموضوعية اللازمين بغية الوصول إلى نتائج بحث مشرفة وذات مستوى علمي في المستوى المطلوب.

تمهيد:

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا الحديثة فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " خطة التنمية " أو " إدارة التخطيط " وهكذا، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ، بل أصبح يخطط، أي يرسم لنفسه مقدا خط السير، ثم يسير على هديه.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، والوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

والتخطيط للتدريب الرياضي من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوى بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

I - التخطيط الرياضي:

1- تعريف التخطيط:

لقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة انطلاقاً من وجهات مختلفة وفي أزمنة مختلفة وسنعرض عدد منها:

❖ يعرفه فيول: "إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل".

❖ ويعرفه إبراهيم عبد المقصود بأنه: " استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة".¹

❖ ويعرفه إبراهيم سعد الدين: " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى".

2- تعريف التخطيط الرياضي:

❖ يعرفه مفتي إبراهيم حماد: " التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد هنا هو العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب".²

❖ كما عرفه أيضاً بأنه: " التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة ومرغوب فيها".³

❖ ويعرفه أيضاً بأنه: " أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة".

3- أنواع التخطيط:

للتخطيط الرياضي ثلاث أنواع هي: تخطيط طويل المدى، تخطيط قصير المدى، التخطيط الجاري.

¹ - إبراهيم، عبد المقصود. الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. الطبعة الأولى، الإسكندرية: دار الدنيا للطباعة والنشر، 2003، ص ص 17،16.

² مفتي إبراهيم، حماد. تطبيقات الإدارة الرياضية. الطبعة الأولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 27.

³ - مفتي إبراهيم، حماد. مرجع سبق ذكره، ص 253.

3-1- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي: الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي، الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الإيجابية.

3-2- التخطيط قصير المدى:

هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير محدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي اللعبة وذلك مع مراعاة كل الجوانب.¹

3-3- التخطيط الجاري:

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة.²

4- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

ضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية:

- ❖ خضوع الخطة للهدف العام (الدولة).
- ❖ بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة.
- ❖ تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها.
- ❖ مرونة الخطة.
- ❖ الارتباط بالتقويم.

¹ إبراهيم محمود عبد المقصود. مرجع سبق ذكره، ص 18.

² إسماعيل محمد السيد. الإدارة الإستراتيجية (مفاهيم عامة ودلالات تطبيقية). الاسكندرية: الدار الجامعية، 2000، ص 26.

4-1- خضوع الخطة للهدف العام (للدولة):

ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع، حيث تهدف رياضات المستويات العالية إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضي العالي، والعمل على رفع سمعة الحركة الرياضية. وعلا ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة.

ومن ناحية أخرى ينبغي أن تخضع اللجنة الأولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والأندية والهيئات العاملة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع بمعرفة الأجهزة العليا المختصة والتي تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية.¹

4-2- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة:

إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من " علم الرياضة "، وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية.

وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

4-3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها:

إن التدريب الرياضي لأعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة ومن هنا تظهر أهمية أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر (سنة، نصف سنة، 4 شهور ... الخ)

4-4 مرونة الخطة:

في الكثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي، وعلى ذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل أنواع الاحتمالات أو معظمها وفقاً لما يستجد من مختلف الظروف.

¹ محمد حسن علاوي. مرجع سابق، ص 286، 287.

4-5- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح أو الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط.

كما أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالإضافة إلى ذلك فإن التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة إلى تعديل الخطة.¹

5- أهمية التخطيط في المجال الرياضي:

- ❖ يساعد على بلورة الأهداف الموضوعية.
- ❖ يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل البشرية والمادية.
- ❖ 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 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، لذا وجب التعرف على أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التخطيط لأي مشروع في المجال الرياضي.²

6- مشتملات التخطيط:

- ❖ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ❖ تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- ❖ تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- ❖ تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- ❖ تحديد انسب أنواع التنظيم.
- ❖ تحديد الميزانية اللازمة.³

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 286، 287.

² يحي السيد الحاوي، مرجع سابق، 2002، ص 103.

³ حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، ص 294، 295.

7- مزايا التخطيط في التدريب:

لما كان التخطيط عملية منظمة، فإن التدريب المخطط تظهر مزاياه في الآتي:

- ❖ التدرج المنظم في اختيار التمرينات، فكل تدريب يجب أن تكون تمويناته مبنية على التمرينات التي سبق أن تمرن عليها اللاعبون.
- ❖ يجب أن يراعي المدرب العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والخطط، وأن يتدرب عليها اللاعبون في وقتها المناسب من فترات التدريب.
- ❖ يجب أن لا يكون إحساس المدرب هو الأساس في وضع العمل ودوراته وجرعته، ولكن يجب أن يكون ذلك مبنيا على الأسس العلمية المعروفة بالإضافة إلى خبرة المدرب وحسن تفكيره.
- ❖ التخطيط المعتنى به يتطلب تحليلا دقيقا لحالة العمل، مما يسهل معرفة نقط القوة والضعف فيه.
- ❖ التخطيط يحتم أن يكون هناك أهمية خاصة للعمل، وأن يكون هناك تقييم بناء للخطة أثناء تنفيذها.
- ❖ عن طريق الإعداد الجيد يمكن أن تشكل الطريقة المناسبة للتدريب التي تسمح بحسن سير التمرينات.
- ❖ عن طريق التخطيط يمكن تقييم مستوى أداء اللاعب في أي لحظة خلال الموسم.¹

8- مراحل التخطيط الرياضي:

- ❖ تحديد الهدف بوضوح.
- ❖ جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع.
- ❖ تبويب المعلومات في أبواب متجانسة.
- ❖ تحليل هذه المعلومات.
- ❖ وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف.
- ❖ وضع عدد من الخطط البديلة.
- ❖ دراسة الخطط واختيار الأفضل منها.
- ❖ وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني.²

9- أسس التخطيط الرياضي:

من الأهمية للمدرب عند وضع التخطيط السنوي للتدريب أن يلاحظ النقاط الثلاث الأساسية الآتية:

¹ محمد حسن علاوي. مرجع سابق، ص 285، 286.

² إبراهيم محمود عبد المقصود. مرجع سابق، ص 18.

- ❖ معرفته السابقة بمواعيد المباريات سواء كانت هذه المباريات في الدوري أو الكأس أو غيرها حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- ❖ مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي والمدرّب لا يستطيع أن يضع خطته بطريقة سليمة و دقيقة بدون ان يضع في اعتباره قدرات لاعبيه وفريقه.
- ❖ الإمكانيات التي في متناول يد المدرّب.¹

10 - عناصر التخطيط الرياضي:

- التخطيط هو عمل افتراضات لما ستكون عليه الأحوال في المستقبل ثم وضع خطة تبيّن الأهداف المطلوب الوصول إليها والعناصر الواجب استخدامها وكيفية استخدام هذه العناصر وخطة السير والمراحل المختلفة الواجب المرور بها والوقت اللازم لتنفيذ الأعمال، وعلى هذا يمكن تقسيم التخطيط إلى عناصره الآتية:
- ❖ تحديد الأهداف، الأغراض أو النتائج الرئيسية التي أنشئ من أجلها المشروع وتكون قابلة للتحقيق وفي حدود الطاقات، القدرات والإمكانيات المطلوب الوصول إليها بالجهد الجماعي.
 - ❖ اقتراح الإجراءات أي الخطوات التفصيلية التي تتبع في تنفيذ مختلف العمليات.
 - ❖ وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيباً زمنياً.²

11- احتياجات التخطيط الرياضي:

لكي ينجح التخطيط لا بد أن يتوفر ما يلي:

- ❖ التعاون و الثقة المتبادلة بين المخططين والمنفذين للخطة والبرنامج التدريبي.
- ❖ توافر الأشخاص المؤهلين الذين يصلحون لتولي الأعمال التخطيطية.
- ❖ التسهيلات والتدعيمات المعنوية من أجل الإدارة العليا جمع الحقائق والمعلومات.
- ❖ استعداد الإدارة لاتخاذ القرارات الكفيلة بتنفيذ خطة البرنامج التدريبي.
- ❖ تحديد دور الإدارة في مراجعة الخطة والتعديل في هيكل التنظيم لكي يتناسب مع الظروف السائدة.³

II - التخطيط في كرة القدم:

1- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- ❖ تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

¹ حنفي محمود مختار. مرجع سابق، ص 295.

² حسن أحمد الشافعي، أحمد فكر سليمان. مجلة بحوث ودراسات جامعة حلوان. مصر، 1989، ص 18.

³ حنفي محمود، مختار. مرجع سابق، ص 289.

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

2- أنواع التخطيط:

2-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب¹. وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاثة أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

2-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزأين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة **الحمل** يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة الجسم وأعضائه بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخطيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.²

¹ _ Tupin Bernard: " Preparation et Entranement du FootBalleur ". Edition Amphora , Paris, 1990,P175.

² مقتى إبراهيم، حماد. التدريب الرياضي الحديث. مرجع سبق ذكره، ص 274.

2-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطي فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها¹، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدرجات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت.

2-1-3- القسم الختامي:

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

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس لآخر، فإن التهيئة تتغير تبعا لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تمرينات الاسترخاء والتنفس.²

وقد قام الباحثان Horskog، Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

• القسم التحضيري:

❖ التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

❖ مرحلة القسم الإعدادي: 15 - 30 دقيقة.

• القسم الرئيسي:

❖ مرحلة القسم الرئيسي: 45 - 60 دقيقة.

• القسم الختامي:

❖ مرحلة القسم الختامي: 10 - 15 دقيقة.

¹ حنفي محمود، مختار. مرجع سبق ذكره، ص 342.

² أنوف، ويتيج. مقدمة في علم النفس. ترجمة عادل عز الدين وآخرون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1944، ص 65.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة¹، ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.

2-2- التخطيط الأسبوعي:

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

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين

و6-8 للمتقدمين و8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.³

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

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

2-3- التخطيط الشهري:

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

¹ _ Ladislarka Cani et Ladislarhorsky : "Entainment de FootBall ",Edition Biroodorens, Brakez, 1986,P59.

² هارا. أصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف. العراق: جامعة الموصل، 1986، ص 96.

³ ثامر، محسن. أصول التدريب في كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 162-166.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا 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.¹

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترجاع بعين الاعتبار، أي يعلن المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترجاع في اللياقة البدنية فقط مثلا.²

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

2-4- التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن:

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

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- ❖ عدد المباريات خلال الموسم.
- ❖ عدد فترات التدريب الإجمالية.

¹ عباس أحمد صالح، السامرائي. عبد الكريم، السامرائي: التدريس كفايات تدريبية في طرائق للتربية الرياضية. العراق: مطبعة الحكمة، 1991، ص 142.

² ثامر، محسن. أصول التدريب في كرة القدم. مرجع سابق. ص 168.

❖ عدد أيام الراحة.

❖ حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).

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

3- مؤشرات التخطيط:

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

❖ **الحمل:**

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

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

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

❖ **الكثافة:**

أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى.

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة.

3-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

❖ **الإعداد البدني:**

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة، السرعة، المداومة، المرونة).

❖ **الإعداد التقني والتكتيكي:**

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

3-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز بـ:

¹ _ حسن السيد، أبو عبده. مرجع سابق، ص 356.

- ❖ عد المنافسات (الرسمية، المراقبة).
- ❖ النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.
- ❖ مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق.
- ❖ السن المتوسط للاعبين.
- ❖ الطول والوزن المتوسط للفريق.
- ❖ عدد اللاعبين في كل منصب.

III - البرنامج التدريبي في الألعاب الجماعية:

1- مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.¹

2- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

هناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:

- ❖ تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ❖ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعبين الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- ❖ تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ❖ ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين.
- ❖ تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- ❖ الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- ❖ مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- ❖ تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- ❖ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل النموذجي والتوجيه للأعمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ❖ زيادة الدافعية.
- ❖ الاهتمام بقواعد الإحماء والتهديئة.

¹ عماد الدين عباس، أبو زيد. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجامعية. الطبعة الأولى، الاسكندرية: منشأة المعارف، 2005، ص 276.

❖ التكيف.¹

3- كيفية تصميم برنامج تدريبي:

تعتبر عملية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة، والتي 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 البيولوجي.

كما أنه لا بد من الاعتماد 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 اختيار التدريبات وتحديد الأساليب والطرق المستخدمة في التنفيذ إلى جانب ذلك اعتماده أساساً على علم القياس والتقييم في تحديد القياسات والاختيارات الهامة لتحديد قدرات اللاعبين البدنية والفنية والتعرف على المستوى الذي وصلوا إليه في عملية التدريب.

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب أن لا يغفلها المصمم " المدرب"، 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 جزءاً مكملاً 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 واقعياً وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- ❖ يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- ❖ يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب، وبيني قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب

مستجدات العصر من التقنية الحديثة.²

¹ عماد الدين عباس، أبو زيد. المرجع السابق، ص 276.

² يحي السيد، الحاوي. مرجع سابق، 2002، ص 105، 106.

4- عناصر تصميم وبناء برنامج تدريبي:

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

4-1- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

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

4-2- 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 بفعالية في القيام بعملية التقويم.

4-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

- ❖ الإحماء.
- ❖ الإعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي... الخ).
- ❖ التهدئة.

4-4- 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.

4-5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

لكي تتم هذه الخطوة بنجاح يجب الاهتمام بضرورة تنفيذ وإتباع النقاط التالية:

- ❖ لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح محتواها والاطمئنان على اللاعبين، والتعرف على تأثير الحمل السابق على اللاعبين، وحل بعض المشكلات التي قد تعترض بعض اللاعبين وغيرها من الجوانب التنظيمية.
- ❖ إعداد المدرب ومساعديه لمكان التدريب سواء ملعب أو صالة.
- ❖ إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ❖ بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

- ❖ إجراء تمارين الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي.
- ❖ مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.
- ❖ مقابلات في مواعيد أخرى بعيدة عن التدريب لاستكمال الإعداد النفسي والذهني.

4-6- تقويم البرنامج التدريبي:

يجب أن يقوم المدرب بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء البدنية أو المهارية أو الخططية ... الخ. وذلك من خلال بعض الاختبارات والمقاييس العلمية والتي تتناسب مع نوع النشاط الممارس وأيضا في اتجاه العمل الحركي، حيث يستنتج من هذا التقويم عددا من الاستنتاجات المحددة يستخدمها المدرب في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج الموضوع لتحقيق أفضل النتائج، بالإضافة إلى ضرورة استخدام المدرب لنتائج التقويم في وضع الحوافز التربوية للاعبين تسهم في زيادة الدوافع للتدريب والمنافسة لديهم.

4-7- تطوير البرنامج التدريبي:

إن عملية تطوير البرنامج التدريبي عملية حتمية ولا غنى عنها لتحقيق أفضل إعداد للاعبين، فعلى المدرب عند تخطيطه للبرنامج التدريبي أن يعمل دائما ليكون هذا البرنامج متطورا ومتجددا كلما أتاحت المادة الجديدة لإحداث هذا التطوير. ومن الأهمية هنا الإشارة إلى دور التسجيل الذي يقوم به المدرب لتقويم كافة أجزاء البرنامج، والذي يسهم بفعالية في تحقيق هذا التطوير، وبذلك نجد أن عملية تطوير البرنامج هي عملية مستمرة باستمرار تنفيذه. وهناك عددا من الخطوات التي يجب أن تتبع عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهي:

- ❖ التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.
- ❖ التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.
- ❖ التحديد الدقيق لخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج.
- ❖ التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- ❖ التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.
- ❖ التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ البرنامج وتحقيق الهدف.
- ❖ التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- ❖ مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها في البرنامج المطلوب تطويره مع عمل تحليل دقيق ثم إحداث التطوير.¹

¹ عماد الدين عباس، أبو زيد. المرجع السابق، ص 276-279.

5- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

إذا كنا قد تحدثنا عن صعوبة تصميم البرنامج التدريبي، وأوضحنا ما يجب مراعاته عند تصميم البرنامج التدريبي وكذا العناصر الهامة اللازم توافرها عند تصميم وبناء البرنامج، كان من الواجب أن نوضح بعض الخصائص التي يجب أن تتوفر فيمن يقومون ببناء 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 العملية والمراجع المتخصصة العربية والأجنبية، إلى جانب مقدرته 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 ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- ❖ يفضل 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.
- ❖ يفضل الأفراد الذين يضعون الأهداف العامة للدولة، وكذا مصلحة المؤسسة التربوية التي ينتمون إليها، أساس عن وضع برامج التدريب.
- ❖ يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.¹

¹ يحي السيد، الحلوى. المرجع السابق، ص 116، 117.

خلاصة:

مما سبق نستنتج أن عملية التخطيط من المراحل الأولى التي يعتمدها المدربون قبل كل شيء، حيث أصبح ضروري لعملية التدريب، أصبح تحقيق المستويات الرياضية العالية وليس بمحظ الصدفة وإنما ناتج عن التخطيط المحكم الجيد لعدة سنوات، لذلك ننصح المدربين الأخذ بعين الاعتبار لعملية تخطيط البرامج التدريبية من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناءها كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها، في لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد " جول ريميا " الرئيس السابق للإتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA) قال مازحا: " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى في العالم، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع، فقد بقيت كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1. كرة القدم:

1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك " إدوارد الثاني" بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف " إدوارد الثالث " و " ريشارد الثاني " ز " هنري الخامس " (1373-1453م).

لعبت أول مباراة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في إتون (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5 م وسجل هدفين في تلك الفترة، وتم وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل، قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل "، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة لداخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد المرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة، وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدانماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانماركي، كانت رمية التماس بكلى اليدين.

وفي عام 1904م تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، الدانمارك، وأول بطولة كأس العالم في الأوروغواي 1930 وفازت بها.¹

2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت أول منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:²

1845: وصفت جامعة كمبيريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

¹ موقف مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم، بدون طبعة، لبنان، دار الفكر، 1999، ص9.

² المرجع السابق، ص9.

- 1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: أول كأس عالمية فزت بها الاوروغواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.¹
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج بين اليابان وكوريا الجنوبية.²

¹ حسن، عبد الجواد. كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي. الطبعة الرابعة، لبنان: دار العلم للملايين، ص 16.

² _ Alain Mischel . Foot Ball «Les Systemes de Jeu » 2 Edition chiron , Paris, 1998, P14.

3- تعريف كرة القدم:

3-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ: "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ...

3-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.¹

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن ندرية (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969: أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة، وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود" و" علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظراً لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لهذا الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظراً لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تظن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين

¹ رومي، جميل. كرة القدم. الطبعة الأولى، لبنان، دار النفائس، 1986، ص 50-52.

مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت أوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان **محدد** معوش " أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة في عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

5- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم، نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية.²

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

¹ بلقاسم تلي آخرون. دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية. بدون طبعة، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، جوان 1997، ص 46، 47.

² عبد الرحمان، عيساوي. سيكولوجية النمو. بدون طبعة، لبنان، دار النهضة العربية، 1980، ص 72.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن 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 للكرة بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء 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 في الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
 - المحاورة.
 - المهاجمة.
 - رمية التماس.
 - ضرب الكرة.
 - لعب الكرة بالرأس.
 - حراسة المرمى.¹
- 7- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سرت بعد تعديلات لكن لا زالت باقية إلى الآن.

حيث سيق أول قوانين كرة القدم اسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

7-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارس كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

¹ حسن، عبد الجواد. كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي. مرجع سابق، ص 25-27.

7-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

7-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.¹

8- قوانين كرة القدم:

هناك سبعة عشر (17) لسير اللعبة وهي:

8-1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.

8-2- الكرة: كروية الشكل، غطاؤها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

8-3- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء تكون فيه خطورة على لاعب آخر، عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين في الاحتياط.

8-4- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

8-5- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برقيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

8-6- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.²

8-7- ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحصل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

8-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

8-9- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت

¹ سامي، الصفار. كرة القدم. الجزء الأول، بدون طبعة، جامعة الموصل (العراق): دار الكتب للطباعة والنشر، 1982، ص 29.

² علي خليفة الهنشري وآخرون. كرة القدم. بدون طبعة، ليبيا: بدون دار نشر، 1987، ص 255.

العارضة.¹

8-10- التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

8-11- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

- الوثب على الخصم.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...²

8-12- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة،

وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف مباشرة إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

8-13- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

8-14- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

8-15- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.³

8-16- الضربة الركلية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

8-17- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.⁴

¹ المرجع السابق، ص 255.

² سامي الصفار. كرة القدم. مرجع سابق، ص 30.

³ حسن عبد الجواد. كرة القدم المبادئ الأساسية. مرجع سابق، ص 177.

⁴ المرجع السابق، ص 177.

9- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومتخلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد.¹

10- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 10-1- **الضمير الجماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
- 10-2- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 10-3- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء لجميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- 10-4- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.
- 10-5- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبيرة والمتنوع في خطط اللعب وبناءها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

¹ مناهج التربية البدنية. منشورات لوزارة التربية الوطنية. 1984، ص 29.

10-6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

10-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تسويقيا ممتعا.¹

II- المدرب الرياضي:

1- مفهوم المدرب الرياضي:

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية هذه محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... لا يأتي ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-1- تعريف المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا احد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته وملم بأفضل واحداث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه.²

1-2- شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:

¹ زيدان وآخرون. الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 1995، ص46.

² علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد. المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، الطبعة الأولى، 2003، ص 5.

1-2-1- الصفات الشخصية للمدرب:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتسم بالضبط والالتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعال والتعصب.
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي هذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الايجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة.
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محبا له، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل.
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة.
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعامل معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية.

1-2-2- الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللجنة.
- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، أو قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة.
- المعرفة الجيدة بنوع اللعبة كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.¹
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- يداوم على الاشتراك في دوريات ودراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه.

¹ علي فهمي البيك وعماد الدين أبو زيد: مرجع سابق، ص 16-19.

1-2-3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية، ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتدى به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها، للراحة الذهنية من عناء التدريب.¹

1-2-4- الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات... الخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية مع مساعدة مع تحديد مسؤوليات وواجبات كل فرد فيها.
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات أو إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصاً لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عال من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار.
- أن يكون قائداً محبوباً لا رئيساً متسلطاً، عادلاً في معاملة لاعبيه حازماً بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد ومعلم تربي.¹

¹ علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 19، 20.

1-3- شخصية المدرب الناجح:

إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي، والبيداغوجي يكون الشخصية ويعول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق.²

كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق، إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق، وكذا الجو النفسي للفريق.³

كما أن شخصية المدرب الناجح ترتكز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة، الثقة بالنفس، التمعن، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته.

1-4- سلوك المدرب الرياضي:

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما:

- سلوك القائد الإداري المهتم بالدرج الأولى بالناس: concern for people.

- سلوك القائد الإداري المهتم بالدرج الأولى بالإنتاج: concern for production.

واستطاع كل من روبرت بليك 1985 Blake وجين موتون Mouton تطوير نتائج هذه الدراسات وأشاروا إلى أن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين: المحور الأول الاهتمام بالناس، والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج، وذلك فيما يعرف بنموذج الشبكة الإدارية، كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي مارتنيز 1995 وكوكس 1994، علاوي باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين، وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي وهما:

• سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين.

¹ علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد. مرجع سابق، ص21،20.

² _ Larousse Encyc.Lopedique, 1972, P332.

³ باسم، فاضل عباس العراقي. الأسس الحديثة. المنشورات الجامعية المفتوحة، 1993، ص41،40.

• سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء.

وبذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية.

1-4-1- السلوك 9/9:

وهو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين والتعامل معهم بصورة ايجابية، والاهتمام برعايتهم، وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، ومحاولة تطوير مستوياتهم وإكسابهم المزيد من القدرات والمهارات الحركية والخطوية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

1-4-2- السلوك 9/1:

وهذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي والمدير الفني على الاهتمام باللاعبين ورعايتهم وتحقيق مطالبهم وحاجاتهم، وتحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء وتطويره لدى اللاعبين، أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم ومهاراتهم.¹

1-4-3- السلوك 9/1:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين ومستوى الأداء الذي يظهرونه في التدريب والمنافسة الرياضية، ويركز على تخطيط وإدارة عمليات التدريب والمنافسات الرياضية بصورة دقيقة، مع قلة الاهتمام باللاعبين وحاجاتهم ودوافعهم ومطالبهم وقلة التفاعل الإيجابي معهم.

1-4-4- السلوك 1/1:

وهذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه، سواء اللاعبين وتطوير مستوياتهم أو لرعايتهم وتحفيزهم.

1-4-5- السلوك 5/5:

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم وكذا رعايتهم وحفزهم.

¹ محمد حسن، علاوي. سيكولوجية المدرب الرياضي. الطبعة الأولى، مصر: دار الفكر العربي، 2002، ص93،94.

1-5-1- واجبات المدرب الرياضي:

1-5-1-1- تخطيط عملية التدريب:

يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية المدرب الرياضي لأنه أقرب الأشخاص إلى اللاعبين، والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم، وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية او بشرية، وذلك وفق أهداف محددة وواضحة ومدروسة.

وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضيا.

1-5-2- تنفيذ عملية التدريب:

تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استقادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب، والذي يستطيع أن ينقل معارفه وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الإرتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بعملية التدريب مراعاة ما يلي:

أ- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي: تعني أن المدرب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات اللاعبين، ومن هذه المبادئ:

أ-1- تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب: إذ لا بد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين، وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.¹

أ-2- مبدأ زيادة الحمل البدني: ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم، لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

¹ السيد الحاوي. مرجع سبق ذكره، 2002، ص 16.

أ-3- مبدأ التدرج في زيادة الحمل: حيث أن التدرج بزيادة الحمل أمر هام وضروري، وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي تتجم عن زيادة الحمل فجأة دون استخدام أسلوب التدرج هو حدوث ظاهرة الحمل الزائد.

أ-4- التنمية الشاملة: لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي " إعداد شامل لجميع أجزاء جسم الإنسان"، وهذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة، وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل، بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات.

أ-5- مراعاة الفروق الفردية: يعتبر هذا المبدأ هام وأساسي عند تنفيذ عملية التدريب، لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب.

1-5-3- رعاية اللاعبين: يجب على المدرب الرياضي التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية، سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي، حيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي تواجه اللاعب، ومحاولة علاجها حتى لا تؤثر عليه سلبا في المنافسات، ومن هذه الضغوط على سبيل المثال: موقف الفرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجمهور، مواقف الإدارة السلبية، عدم التوفيق في الأداء...¹

1-5-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم: يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحات أفضل، وبالتالي العمل على استغلال إمكانياته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

1-5-5- التقييم الشامل: ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في التأثيرات المؤثرة على عملية التدريب، والتعرف على نقاط القوة فيها وتعزيزها، ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما ذكرنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقييم فيها على عملية التدريب بما تحققه من نجاح أو فشل المباريات، بل يتحدد ذلك بجميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من المعاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري، وكذلك أخصائي

¹ السيد الحاوي. المرجع السابق، ص 17، 18.

التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملا عن جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.¹

1-6- الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي:

فيما يلي الميثاق الأخلاقي للمدرب:

- التأكيد على المثاليات التي تتماشى مع البطولة الرياضية واللعب النظيف والسلوك الأخلاقي.
- التخلص من كل ما هو مدمر للقيم الرياضية.
- التأكيد على القيم التي تستمد من الرياضة.
- الدعم القوي لكافة المبادئ التشريعية الرياضية.
- فهم وقبول قواعد الرياضة.
- المحافظة على حقوق اللاعبين / اللاعبات.
- معاونة المسؤولين في المؤسسة الرياضية على جعل الرياضة جزءا متكاملا من برامجها.
- التواضع عند النصر واللفظ عند الهزيمة.
- العدالة والإنصاف مع كل أفراد الفريق.
- لفت نظر اللاعبين/ اللاعبات للعمل على الفوز من خلال الطرق المشروعة فقط.
- مواجهة الإشاعات المغرضة والمبالغ فيها حول أساليب ومستويات تدريب الفرق المنافسة.
- خلق روح التفاهم بين اللاعبين/ اللاعبات، وبتح حب الرياضة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.
- مدح اللاعبين/ اللاعبات لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- التأكيد على العلاقات الرياضية النموذجية واللعب النظيف في كل المواقف التنافسية.²

1-7- خصائص المدرب الرياضي الناجح:

بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح فإنها تتحدد في النقاط التالية:

- يتميز بالواقعية وعدم الغرور.
- يتميز بالإخلاص في العمل.
- يتميز بالاحترام المتبادل.
- يتميز بالتفكير العقلاني والمنطقي.
- يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة.
- يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز.

¹ السيد الحاوي. المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 18، 19.

² مفتي إبراهيم، حماد. التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة). مرجع سبق ذكره، ص 38، 39.

- يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين.
- يتميز بالثقة بالنفس.
- يتميز بالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة.
- يتميز بالأخلاق الفاضلة.
- يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين.
- قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
- يتميز بالوفاء والجدية في العمل.
- يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
- يكون قد مارس النشاط التخصصي على مستوى البطولة.
- أن يكون لائقا طبيا ورياضيا ويتمتع بصحة جيدة.
- أن يكون اجتماعيا، ويشارك اللاعبين أفراحهم وأحزانهم.¹

1-8- واجبات المدرب في كرة القدم:

المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب، حيث تقع على عاتقه هذه المسؤولية، فالمدرب يجب أن يكون دائما قائدا تريبا متفهما لواجباته من الناحية التربوية، كما عليه أن يكون مثالا أعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية، وخاصة الناشئين، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته.

ومن خلال كل هذا يمكننا أن نستخلص واجبات مدرب كرة القدم:

- تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين.
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين.
- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين.
- المعرفة بالقوانين والأنظمة للدورات والمنافسات الرياضية.
- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتسمية شخصية اللاعبين من أجل القدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم.
- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة.
- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب.
- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعمليات التسخينات العامة قبل بدأ المباريات.

¹ يحي السيد اسماعيل الحاوي. مرجع سبق ذكره، ص 33، 34.

- شرح الخطة المناسبة للمباراة.¹

1-9- خصائص مدرب كرة القدم الجيد:

تتمثل خصائص مدرب كرة القدم فيما يلي:

- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقاً لإمكانيات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى الفريق.
- يجيد إدارة المباريات، ولم بفنون القيادة.
- منشئ بعمله وصبور ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نظيف.
- أن يكون مبتكراً محباً للإطلاع الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه.
- يتسم بالحماس.
- محب للفوز (بالطرق المشروعة).²

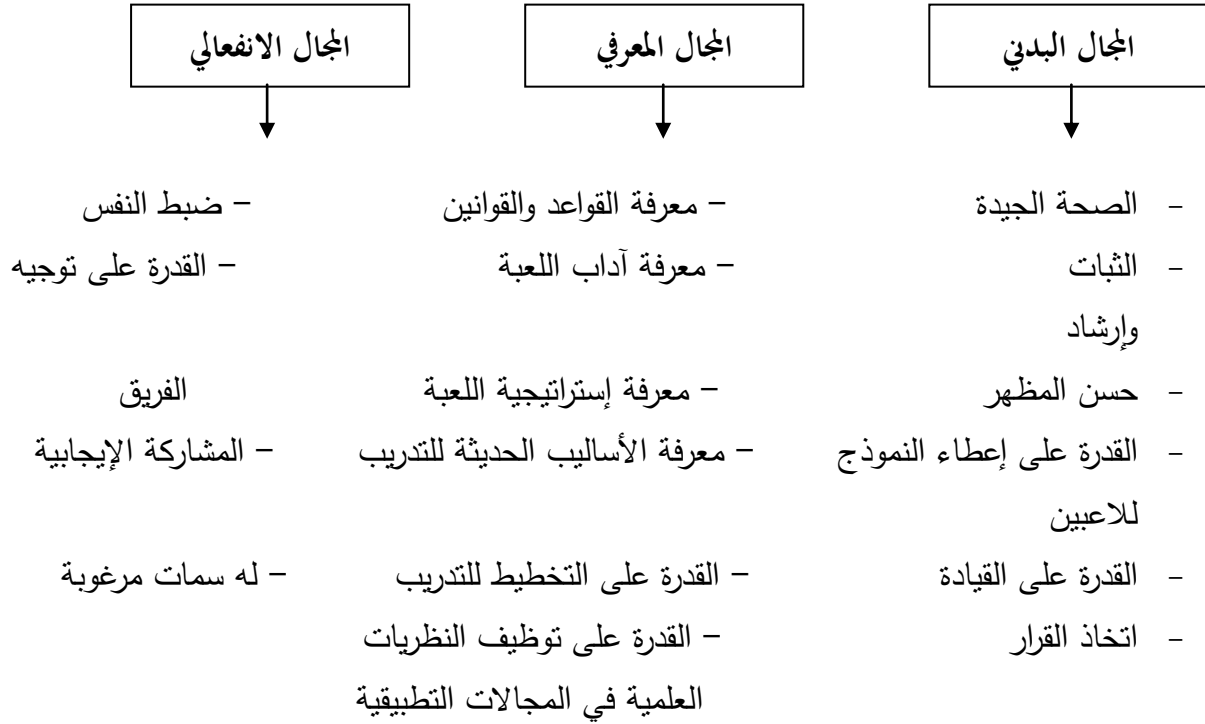
1-10- مميزات مدرب كرة القدم:³

- 1- المجال البدني.
- 2- المجال المعرفي.
- 3- المجال الانفعالي.

¹ أكرم زكي، خطابية. موسوعة كرة الطائرة الحديثة. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1996، ص 301.

² مفتي إبراهيم، حماد. بناء فريق كرة القدم. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي: 1999، ص 18.

³ _ Jocque Crevaisrer. Football et Psychologie la ED. Chiron Sport. 1985, P33.



الشكل (01): مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم.

11-1- العلاقة بين المدرب الرياضي ولاعبيه:

أشار علاوي في كتاباته، بأن شكل العلاقة بين المدرب ولاعبيه تؤثر على عملية التدريب وكذا مستوى اللاعبين أثناء المنافسات، فإذا كانت هذه العلاقة طيبة ومفيدة أنت بفائدتها على روح الفريق، وساهم ذلك على زيادة أواصر المحبة والتعاون بينهما، وخفت كثيرا من حدة الخلافات والتوتر التي قد تحدث بين المدرب ولاعبيه وبالتالي تكون نتائجها إيجابية، أما إذا كانت العلاقة سلبية وتسير في اتجاه عكسي، فإن هذا يؤثر على نتائج الفريق، وكذا مستوى أداء اللاعبين، وفي أحيان كثيرة تنتهي هذه العلاقة باستبعاد اللاعب من الفريق، وتؤدي إلى نتائج سلبية في غير مصلحة الفريق.¹

والعوامل التي تؤثر على هذه العلاقة، تتحدد في النقاط التالية:

- نوعية أفراد الفريق ومستوى أدائهم.
- حجم الفريق (عدد أفرادهم).
- طبيعة اللعبة الممارسة ونوعية المهارات الخاصة بها.
- الضغوط النفسية على الفريق.

¹ يحي السيد اسماعيل، الحاوي. المدرب الرياضي. مرجع سبق ذكره، ص 25، 26.

- مستوى تأهيل المدرب وقدراته المعرفية والفنية.
- المستوى الثقافي للاعبين ومدى فهمهم لما يعطى لهم

خلاصة:

إن لمدرّب كرة القدم ونخص بالذكر مدرّب فئة الأشبال دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم، خاصة إذا تعلق الأمر بالمرافقين وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم، وكذا السمات الخلقية والمهنية من خلال الحصص التدريبية التي تجمعهم، ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذو أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف، ومن أجل الابتعاد عن السلوكات العدوانية في مياديننا الرياضية فإنه يتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل.

تمهيد:

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي وللوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة 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 أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: إيصال الشيء إلى المرسل إليه: وهو عبارة عن انعكاس للقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا.¹

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- ❖ **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.
- ❖ **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2- مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة.

وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

- ❖ **الأول:** مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.
- ❖ **الثاني:** يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله.

3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤثرات الهامة لعمل المدرب، حيث انها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة، إن يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

¹ نزار مجيد، الطالب. علم النفس الرياضي. بدون طبعة، العراق: دار الحكمة للطباعة، 1983، ص 214، 215.

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسات.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

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

• الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات.¹

• المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد 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.

4- 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:

¹ محمد حسن، علاوي. مرجع سابق، ص 28، 29.

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي جميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات الوحدة التدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائماً: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الاجابة تعد تخطيطاً مستقبلياً لوضع الأسس السلبية لعملية التدريب.

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي 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 ما هي إلا اختيار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى " المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع من هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرج وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد وحسب، بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية.¹
- 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 شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الأهداف لأقصى مدى ممكن.

¹ محمد حسن، علاي. سيكولوجية التدريب والمنافسات. مرجع سابق، ص 30.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعده على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي 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 منافسيه 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 ان الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.¹

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "Thimas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية...

وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "Singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "Thomas" أن (الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة).²

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا".³

¹ محمد حسن، علاوي. مرجع سابق، ص 30-32.

² 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، ص53.

³ عصام، عبد الخالق. التدريب الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص 168.

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.¹

6- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في:

6-1- أداء بمواجهة:

أسلوب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

6-2- 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.

6-3- 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.

6-4- 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.

¹ محمد نصر الدين، رضوان. مقدمة في التقويم والتربية الرياضية. ط 3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص 168.

6-5- 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، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية، أو تحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

6-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي الجسم وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا 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.¹

7- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني من أوجه النشاط الحركي مبتدأ 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 وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

¹ قاسم حسن، حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة. مرجع سابق، 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 كشف المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:¹

7-1- القوة العضلية:

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

7-2- التوازن:

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

7-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة من المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأخر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة 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 الحركات في آن واحد أو بالتدرج...، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضيات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

¹ قاسم حسن، حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة. مرجع سابق، ص 41، 42.

7-4- 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، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة...

7-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

7-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، السرعة الجري لمسافات قصيرة... الخ، والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة في أداء معظم الأنشطة الرياضية.¹

7-7- 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 نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة الرياضية الخاصة.

¹ فيصل موساوي وعبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي أثناء المنافسة. معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، الجزائر، 2003-2004، ص 77.

7-8- 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.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

7-9- 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 توافر القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

7-10- 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 اهتماماً كبيراً وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية، ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة وغير مباشرة وقسم " Puni " 1963 الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد وهذه المراحل هي:

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- مرحلة الممارسة الفعلية.

8- 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... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه اثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في

القدرات فتظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى خبرة الفرد الناشئ، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي يسعى إليها مراكز التربية البدنية الرياضية 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 تموين 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، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشية، أو نتيجة استعداد وهذه من بين عوامل القدرة.

9- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، وتحدده 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.

أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأداء دوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

ب- القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد وفعالية الجهود المبذولة.

ج- 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 وتهيئة ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات، والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.¹

10- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذا يتأثر الثبات بجملة من العوامل منها:

- مرحلة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يحتمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

11- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعين المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عالي من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية ومن المؤثرات ما يلي:

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى

التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء

كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

¹ فيصل موساوي، عبد القادر قلال. عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي أثناء المنافسة . مرجع سابق، ص 70.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية)، والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به بتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

12- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثلا (الظروف الحيوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وانجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلا).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام)
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدأ المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء في الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

13- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن الرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

3-1- المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل للتعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما

سبق يحب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء.

3-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا، فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس، وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافئ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين للتعرف على جوانب الضعف ومن تم التمرن عليها وتطويرها.

3-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقسى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

3-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا بالجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة، حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداءً حسنًا.¹

¹ أسامة، كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات). ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000، ص 405، 407.

خلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستتاده على العوامل السابقة.

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرف المنهجي للدراسة والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني، وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف " ماثيو جيدير " 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 أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة أو ضعيفة.¹

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد سلاسة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع الدراسة، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض المدربين الذين ينشطون على مستوى مختلف أقطار ولاية جيجل، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق مباشر بمتغيرات الدراسة التي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة عينة الدراسة لموضوع دراستنا، ومن خلال دراستنا حول موضوع " واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم - صنف أكابر -"، توجهنا وقمنا بالاتصال ببعض المدربين من الوقوف على واقع وأهمية التخطيط للبرامج التدريبية من خلال التدريبات التي يقومون بها ودورها في الأداء الرياضي، وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات للمدربين وهذا قصد جمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي، إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع محل الدراسة، وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على الأداء الرياضي لدا لاعبي كرة القدم، فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع حول المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.²

¹ ماثيو جيدير. منهجية البحث العلمي. ترجمة: مليكة أبيض، [http:// dr mohamed- abd -elnaby. Spaces. Live. Com](http://dr.mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com)

² حسين عبد الحميد، رشوان. في مناهج العلوم. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة، 2003، ص66.

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف، وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تقيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات خاصة بها.¹

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية، ذلك لأن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا هذا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد، ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، مدربين، كتب، سكان، أو أية وحدات أخرى).²

وفد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث عبارة عن المدربين الذين يشرفون على العارضة الفنية لمختلف النوادي الرياضية لكرة القدم التي تنشط في ولاية جيجل لفئة الأكبر، أي أن المجتمع الأصلي لبحثنا هذا يتكون من مدربي كرة القدم لولاية جيجل التي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء معين أو نسبة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم النتائج على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاص، كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك.³

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الشرفي الولائي لولاية جيجل (أكابر)، حيث يشمل المجتمع الأصلي على 100 مدرب من أصل 50 نادي في ولاية جيجل، وحرصنا على مدى الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية وبذلك قمنا باختيار عينة مكونة من 14 مدربا بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي وهو مدربي كل نوادي القسم الشرفي لولاية جيجل.

¹ محمد علي محمد. علم الاجتماع والمنهج العلمي. ط 3، مصر: دار المعارف الجامعية، 1986، ص 181.

² عمار بوحوش ومحمد محمود الدنبيات. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1955، ص 56.

³ رشيد زرواتي. مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط 1، عين مليلة (الجزائر)، دار الهدى، 2007، ص 334.

خلال قياس النواتج، ويظهر المتغير المستقل في البحث في التخطيط للبرامج التدريبية.

7-2 المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل سنظهر النتائج على قيم المتغير التابع¹، ويظهر المتغير التابع في بحثنا هذا في الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم.

8- خطة التحليل الإحصائي: لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي باستعمال الإحصائيات التالية: النسب المئوية، اختبار كاف مربع (كا²) والرسومات البيانية كما يلي:

8-1 النسبة المئوية:

س ← 100%

ع ← م%

س = عدد أفراد العينة

م = النسبة المئوية

ع = عدد الإجابات (عدد التكرارات)

8-2- اختبار كاف مربع (كا²): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهو كما يلي:

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

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية المشاهدة (الواقعية)

¹ - Delansesshrver : intro suctio a la recherché éducation ; EDA : Ccollin bauvillier ; paris ; 1976 ; p 20

ت ن: التكرارات النظرية (المتوقعة)

درجة الخطأ المعياري " مستوى المعنوية (الدلالة): & 0.05

- كيفية حساب التكرار المتوقع ت ن:
- التكرار المتوقع: $\frac{N}{O}$ حيث ن مجموع التراتر التلية
- و = عدد أفراد العينة
- درجة الحرية df: عدد الاحلات في المجموعة ناقص واحد ويرمز لها بالرمز ¹

¹ -عبد الحميد، عطية، التحليل الإحصائي في دراسات الخدمة الإجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001، ص

المحور الأول:

يعتمد المدربين على تخطيط البرامج التدريبية كوسيلة هامة أثناء العملية التدريبية.

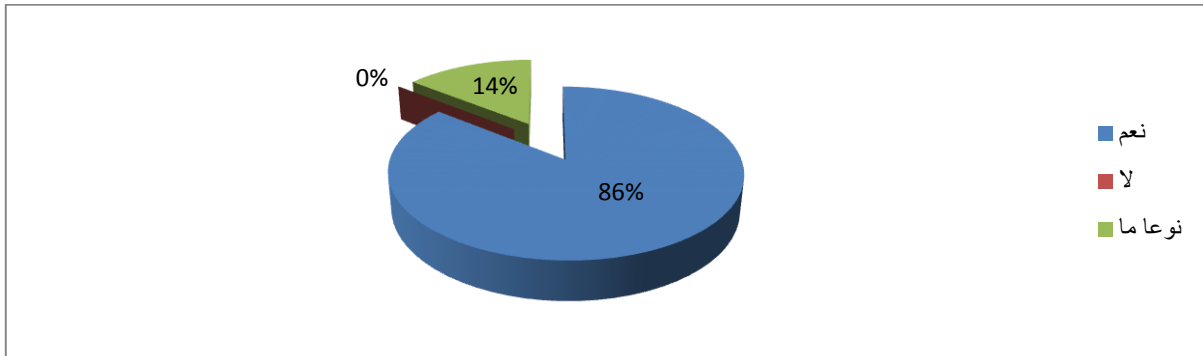
السؤال الأول:

- هل يعتمد المدربين على تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربين يعتمدون على تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي.

الجدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 1.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	12	85.71	17.72	5.99	02	0.05	دال
لا	00	00					
نوعا ما	02	14.29					
المجموع	14	100					

الشكل رقم(01): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 1.



❖ تحليل النتائج: من خلال الجدول؛ نلاحظ أن فئة كبيرة من المدربين أي بنسبة (85.71) تؤكد بأن المدربين يعتمدون على تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي، أما الفئة الصغيرة منهم بنسبة (14.29) تؤكد بأنه نادرا ما يعتمد المدربين على تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي.

❖ **القرار الإحصائي:** يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2) إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (17.72) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تبلغ (5.99).

❖ **الاستنتاج:** ومما سبق نستنتج أن المدربين يعتمدون على تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

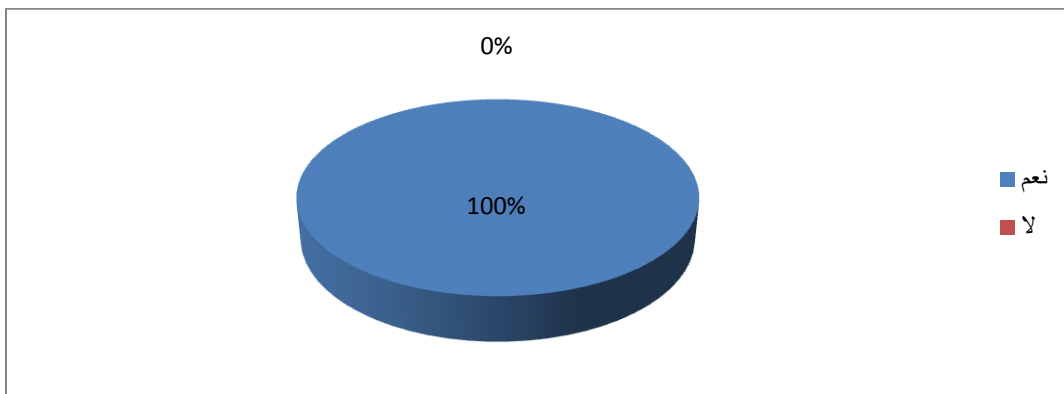
➤ السؤال الثاني:

- هل الأداء الرياضي الجيد مرتبط بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية؟
 - الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان الأداء الرياضي الجيد مرتبط بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

الجدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 02 .

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	100	14	3.84	01	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل إجابات المدربين وهو ما يعادل نسبته (100%)، تؤكد بأن الأداء الرياضي الجيد مرتبط بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال ما ورد يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).

❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن المدربين يجمعون على أن الأداء الرياضي الجيد مرتبط بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

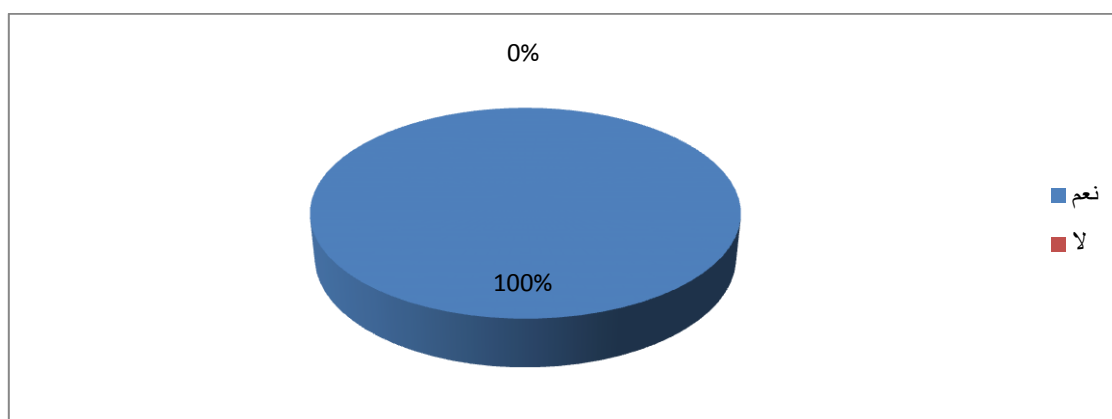
➤ **السؤال الثالث:**

- هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجاباً على النتائج الرياضية؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجاباً على النتائج الرياضية.

الجدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 03.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	100	14	3.84	01	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل إجابات المدربين وهو ما يعادل نسبته (100%)، تؤكد بأن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجاباً على النتائج الرياضية.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال ما ورد يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).

❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن المدربين يجمعون على أن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجاباً على النتائج الرياضية.

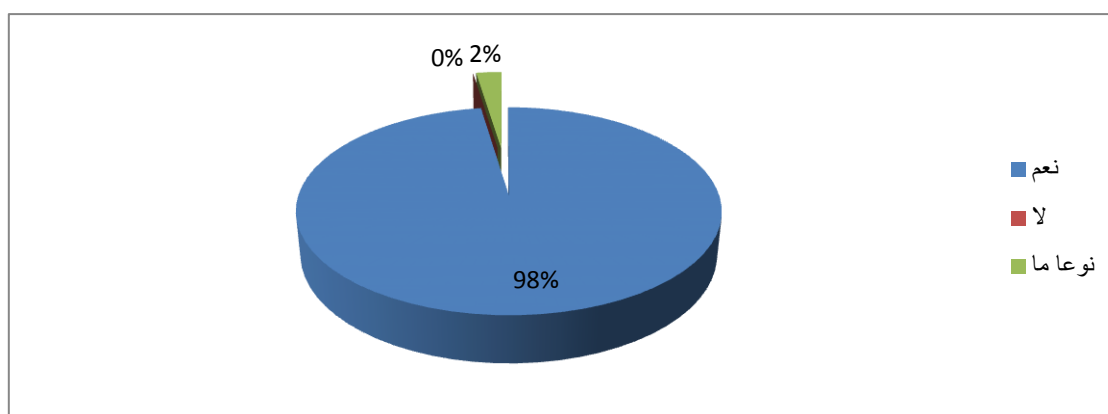
➤ **السؤال الرابع:**

- هل هناك برنامج تدريب زمني محدد المعالم ويحقق الأهداف؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان برنامج تدريب زمني محدد المعالم ويحقق الأهداف.

الجدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 04.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	57.14	7.42	5.99	02	0.05	دال
لا	00	00					
نوعاً ما	06	42.86					
المجموع	14	100					

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



- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن أغلبية المدربين بنسبته (57.14%)، تؤكدون بأن هناك برنامج تدريبي زمني محدد المعالم ويحقق الأهداف، وبنسبة (42.86%) من المدربين يؤكدون بأنه أحيانا ما يكون هناك برنامج تدريبي زمني محدد المعالم ويحقق الأهداف.
- ❖ **القرار الإحصائي:** يتبين من خلال النتائج المبينة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (7.42) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99) عند درجة الحرية (2).
- ❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن المدربين يؤكدون بأنه هناك برنامج تدريب زمني محدد المعالم ويحقق الأهداف.

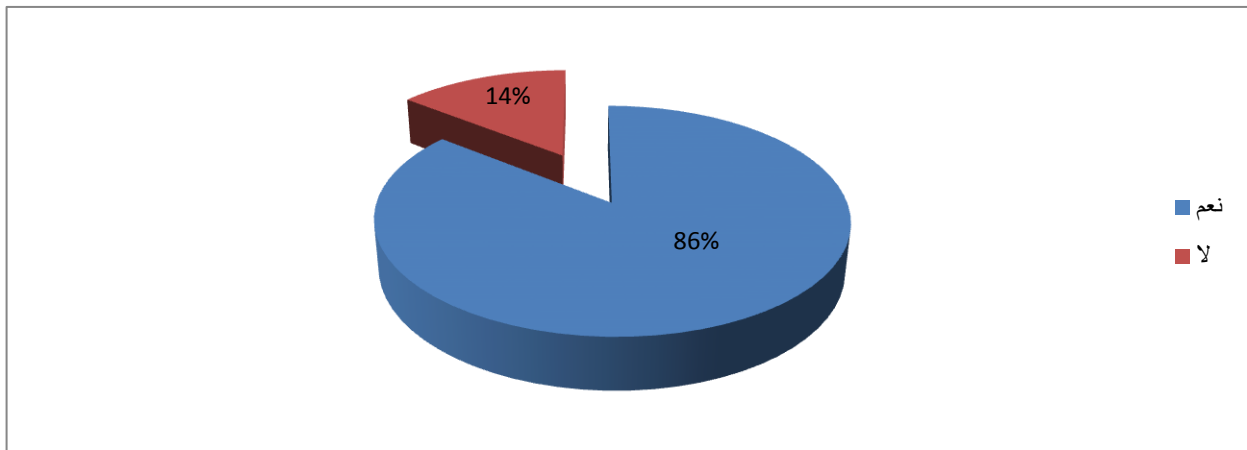
➤ **السؤال الخامس:**

- هل يتم التخطيط الجيد للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم التخطيط الجيد للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى.

الجدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 05.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	12	85.71	7.14	3.84	01	0.05	دال
لا	02	14.29					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل أغلبية المدربين بنسبته (85.71%)، يؤكدون بأنه يتم التخطيط الجيد للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى، أما نسبة (14.29%) يؤكدون على عكس ذلك.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة (7.14) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (3.84) وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1).

❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنه يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى.

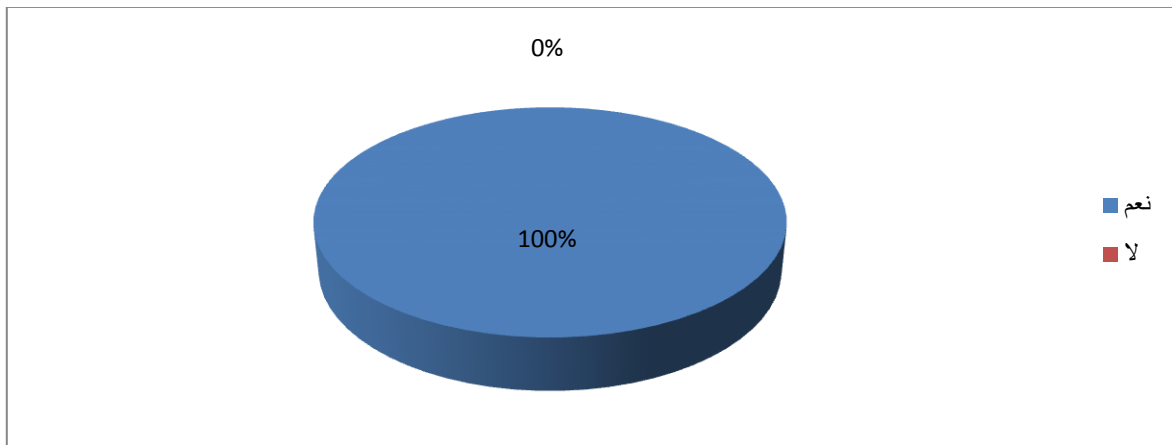
➤ السؤال السادس:

- هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية.

الجدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 06.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	100	14	3.84	01	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	14	100					

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



- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل إجابات المدربين وهو ما يعادل نسبته (100%)، تؤكد بأن هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية.
- ❖ **القرار الإحصائي:** من خلال ما ورد يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).
- ❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن المدربين يجمعون على أن هناك أهداف واضحة المعالم خلال فترة من فترات الخطة السنوية.

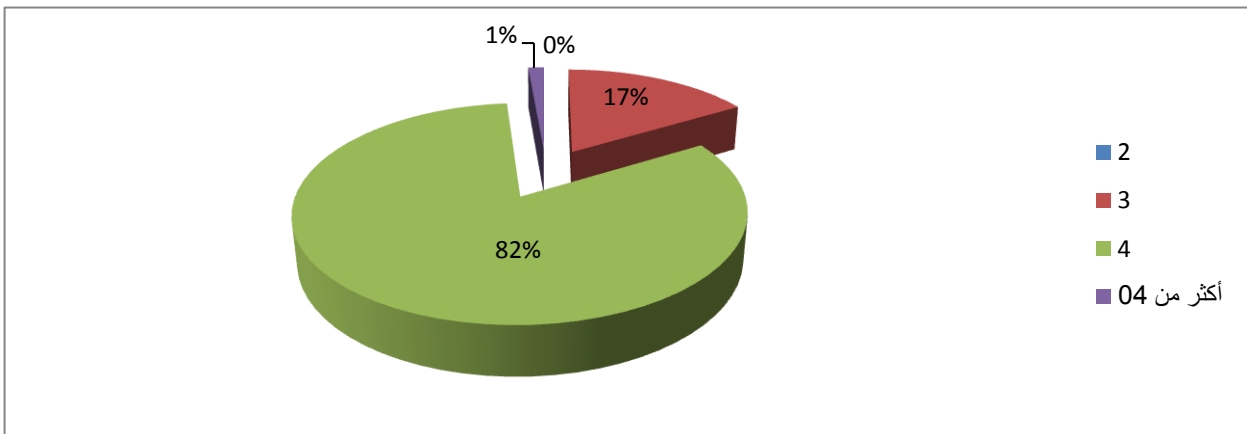
➤ **السؤال السابع:**

- ما هو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع؟
- الهدف من السؤال: معرفة عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع.

الجدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 07.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
02	00	00	16.85	7.82	03	0.05	دال
03	02	14.29					
04	10	71.42					
أكثر من 04	02	14.29					
المجموع	14	100					

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



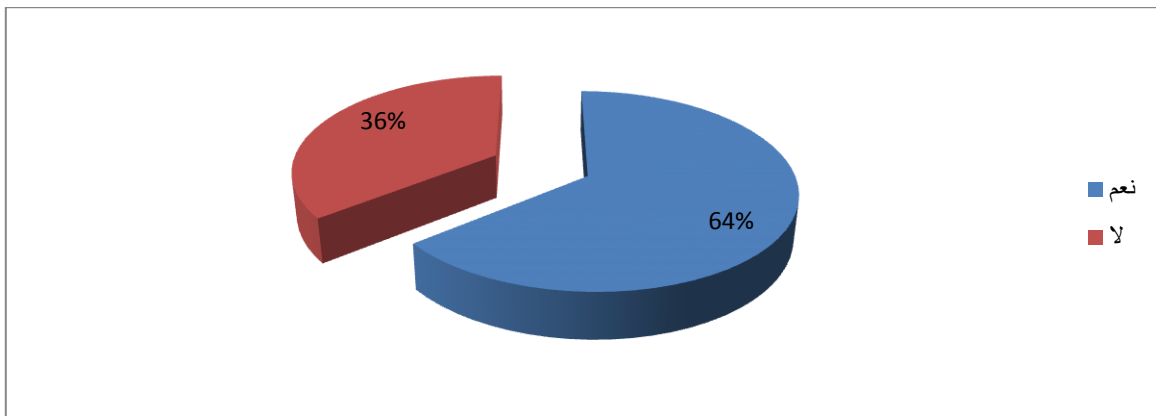
- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن نسبة كبيرة من المدربين أي بنسبة (71.42%)، يستخدمون (4) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبنسبة (14.29%) من المدربين يستخدمون (3) وحدات تدريبية تعليمية في الأسبوع أو أكثر من (4) وحدات تدريبية تعليمية.
 - ❖ **القرار الإحصائي:** يتبن لنا من خلال النتائج المبينة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (3) إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (16.85) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (7.82).
 - ❖ **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يستخدمون (4) وحدات تدريبية تعليمية في الأسبوع.
- **السؤال الثامن:**

- هل تعتبر هذه الحصص التدريبية كافية؟
- الهدف من السؤال: التعرف على ما إذا كانت هذه الحصص التدريبية كافية.

الجدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 08.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	64.29	1.14	3.84	01	0.05	غير دال
لا	05	35.71					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن أغلبية المدربين أي بنسبة (64.29%)، يرون أن عدد هذه الحصص التدريبية كافية، أما بنسبة (35.71%) يرون على عكس ذلك.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج المبينة يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (1.14) وهي أقل من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).

❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدربين يرون بأن هذه الحصص التدريبية كافية.

➤ **السؤال التاسع:**

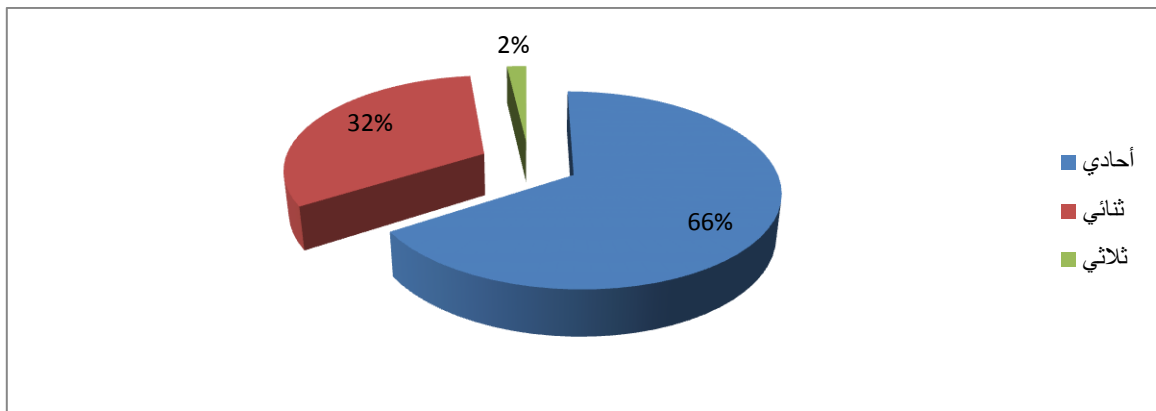
- ما هو نوع التدريب الذي تستخدمونه في اليوم الواحد؟

- الهدف من السؤال: معرفة نوع التدريب المستخدم في الحصة التدريبية الواحدة.

الجدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 09.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
أحادي	07	50	1.85	5.99	02	0.05	غير دال
ثنائي	03	21.43					
ثلاثي	04	28.57					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن أغلبية المدربين أي بنسبة (50%)، يستخدمون تدريب أحادي في اليوم الواحد، بينما تستخدم فئة أخرى من المدربين بنسبة (28.57%) تدريب ثلاثي، في حين أن فئة أخرى من المدربين بنسبة (21.43%) تستخدم تدريب ثنائي.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج المبينة يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (1.85) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99).

❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدربين يستخدمون تدريب أحادي في اليوم الواحد.

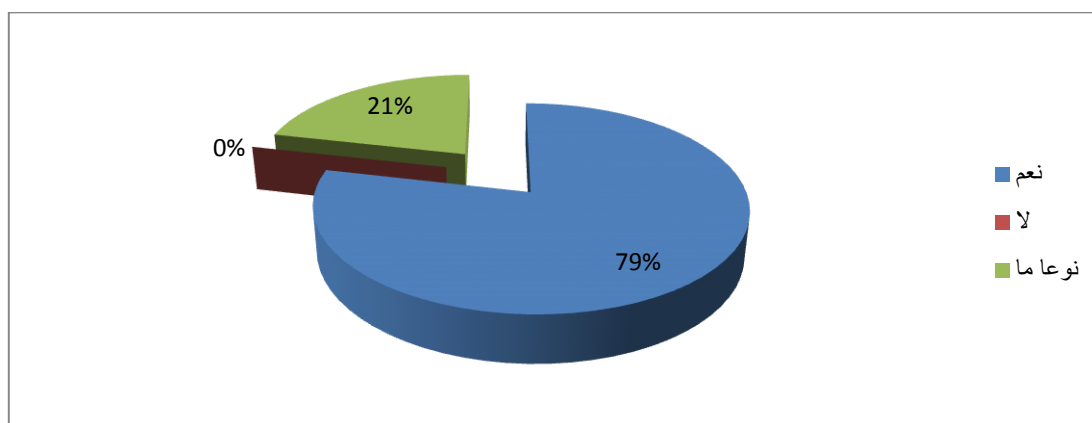
➤ السؤال العاشر:

- هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تخطيط جيد للبرامج التدريبية؟
- الهدف من السؤال: التعرف على ما إذا كان الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية يساعد على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

الجدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 10.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	78.57	13.86	5.99	02	0.05	دال
لا	00	00					
نوعا ما	03	21.43					
المجموع	14	100					

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



- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن فئة كبيرة من المدربين أي بنسبة (78.57%)، تؤكد بأن الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تخطيط جيد للبرامج التدريبية، بينما فئة قليلة بنسبة (21.43%) ترى أن الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية يساعد أحياناً على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية.
- ❖ **القرار الإحصائي:** يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (13.86) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99).
- ❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على التجارب الميدانية والخبرات الفنية التي تساعد على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

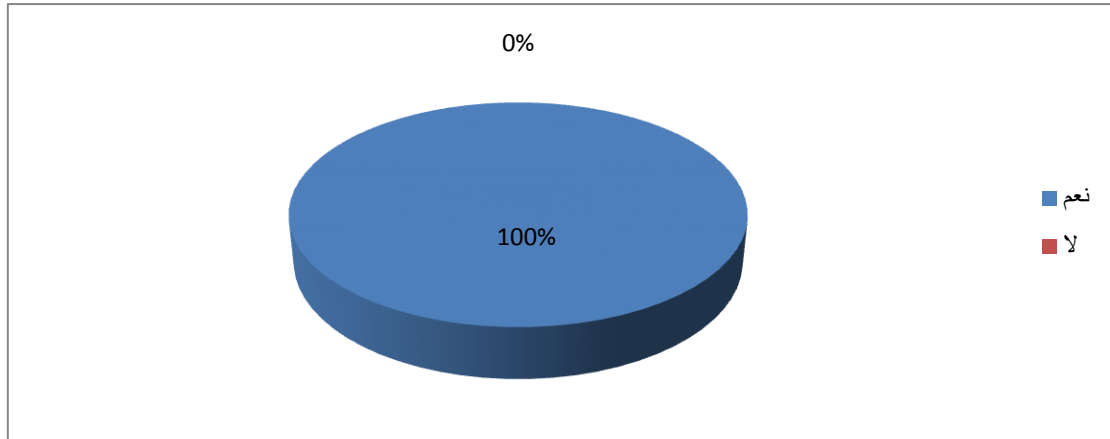
➤ **السؤال الحادي عشر:**

- أثناء تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية دور فيها؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للتخطيط الجيد للبرامج التدريبية دور في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

الجدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 11.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	100	14	3.84	01	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	14	100					

الشكل رقم(11): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 11.



- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل إجابات المدربين وهو ما يعادل نسبته (100%)، تؤكد بأنه أثناء تحقيق النتائج الرياضية الجيدة لها علاقة بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية.
- ❖ **القرار الإحصائي:** من خلال الجدول يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).
- ❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن المدربين يجمعون على أن تحقيق النتائج الرياضية الجيدة مرتبطة بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

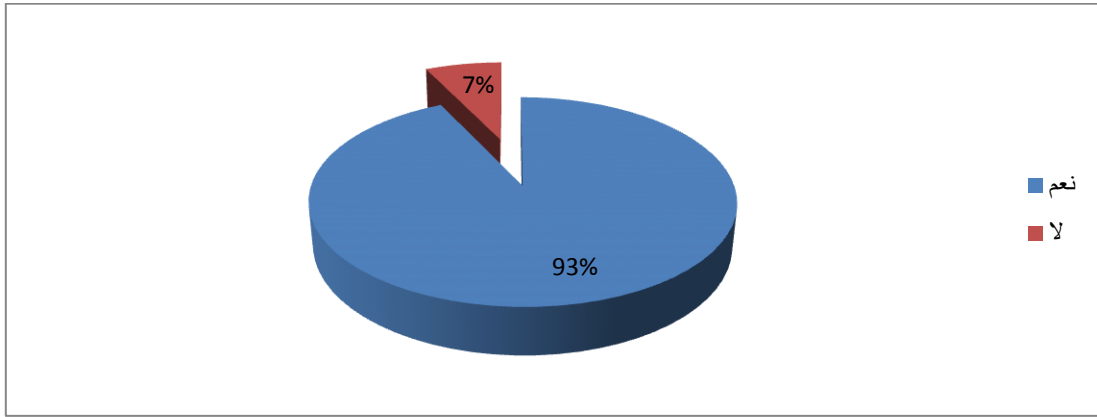
➤ **السؤال الثاني عشر:**

- هل تأخذون بعين الاعتبار التخطيط بالدرجة الأولى في مجال التدريب من أجل تحقيق الأهداف مستقبلاً؟
- الهدف من السؤال: معرفة إذا كان التخطيط يؤخذ بعين الاعتبار بالدرجة الأولى في مجال التدريب من أجل تحقيق الأهداف مستقبلاً.

الجدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 12.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	13	92.86	10.28	3.84	01	0.05	دال
لا	01	7.14					
المجموع	14	100					

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



❖ تحليل النتائج: من خلال الجدول؛ نلاحظ أن هناك أغلبية من المدربين بنسبة (92.86%)، تؤكد على أن المدربون يأخذون بعين الاعتبار التخطيط بالدرجة الأولى في مجال التدريب من أجل تحقيق الأهداف مستقبلاً، وبنسبة (7.14%) منهم تؤكد عكس ذلك.

❖ القرار الإحصائي: من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة كا² المحسوبة (10.28) أكبر من القيمة الجدولة (3.84) أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

❖ الاستنتاج: ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون على الأخذ بعين الاعتبار للتخطيط بالدرجة الأولى في مجال التدريب الرياضي الحديث من أجل تحقيق الأهداف مستقبلاً.

➤ السؤال الثالث عشر:

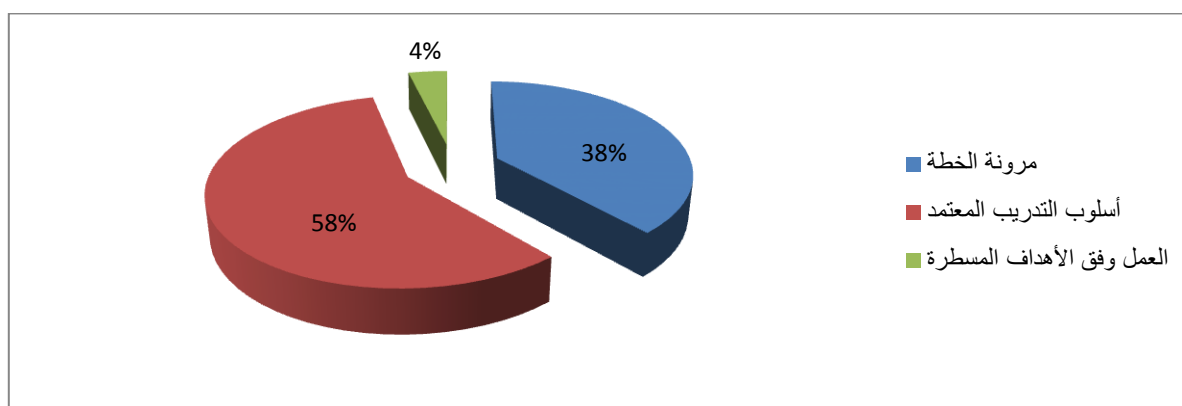
- حسب رأيك ما هو الأساس الذي يبني عليه التخطيط الجيد؟

- الهدف من السؤال: معرفة الأساس الذي يبني عليه التخطيط الجيد.

الجدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 13.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مرونة الخط	02	14.28	2.14	5.99	02	0.05	غير دال
أسلوب التدريب المعتمد	03	21.43					
العمل وفق الأهداف المسطرة	09	64.29					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول؛ أن آراء المدربين مختلفة، بحيث كانت نسبة (64.29%)، منهم يؤكدون على أن الأساس الذي يبنى عليه التخطيط الجيد هو العمل وفق الأهداف المسطرة، وبنسبة (21.43%) يؤكدون بأن الأساس الذي يبنى عليه التخطيط الجيد هو أسلوب التدريب المعتمد، والنسبة الباقية منهم أي بنسبة (14.28%) يؤكدون بأن الأساس الذي يبنى عليه التخطيط الجيد هو مرونة الخطة.

❖ **القرار الإحصائي:** يظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (2.14) وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (5.99).

❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يرون بأن الأساس الذي يبنى عليه التخطيط الجيد هو العمل وفق الأهداف المسطرة.

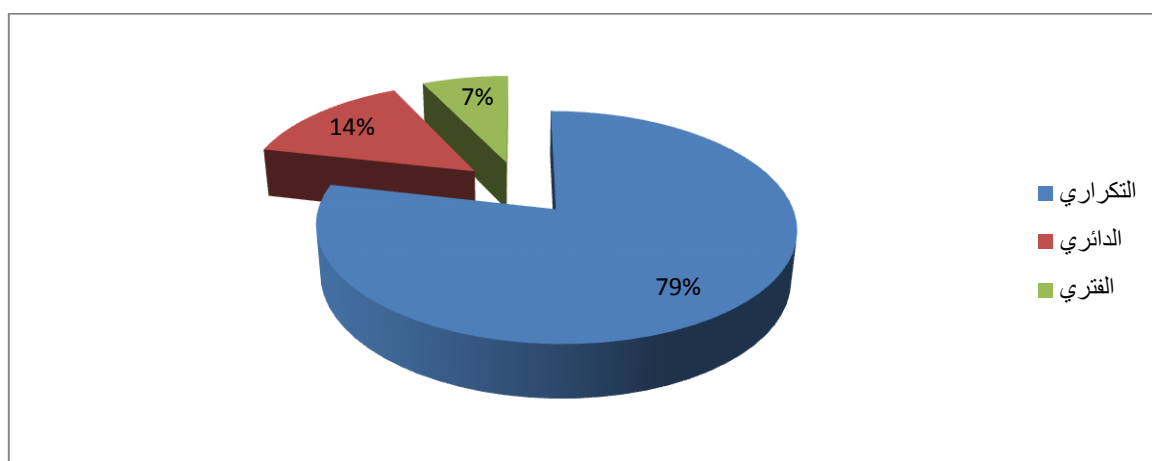
➤ **السؤال الرابع عشر:**

- ما هي الطرق التدريبية التي تعتمدونها بشكل أكبر أثناء الحصص التدريبية؟
- الهدف من السؤال: معرفة الطرق التدريبية التي يعتمدونها بشكل أكبر أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 14.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التكراري	11	78.57	13	5.99	02	0.05	دال
الدائري	02	14.29					
الفنري	01	7.14					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول؛ أن آراء المدربين كانت مختلفة، بحيث كانت نسبة (78.57%) منهم يؤكدون بأن الطرق التدريبية التي يعتمدونها بشكل أكبر أثناء الحصص التدريبية هي طريقة التدريب التكراري، ونسبة (14.29%) يؤكدون بأن الطرق التدريبية التي يعتمدونها بشكل أكبر هي طريقة التدريب الدائري، ونسبة (7.14%) منهم يؤكدون بأن الطرق التدريبية التي يعتمدونها بشكل أكبر أثناء الحصص التدريبية هي الطريقة الفنرية.

❖ **القرار الإحصائي:** يظهر لنا من خلال النتائج المتوصل إليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (13) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99).

❖ **الاستنتاج:** ومنه نستنتج بأن الطريقة التدريبية التي يعتمدها أغلبية المدربين بشكل أكبر أثناء الحصص التدريبية هي طريقة التدريب التكراري.

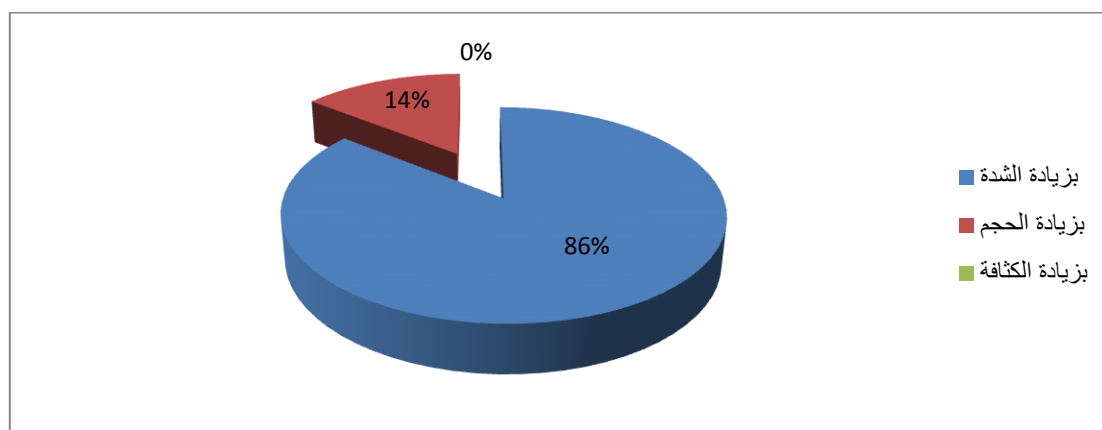
➤ السؤال الخامس عشر:

- كيف تتحكمون في تغيير حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية؟
- الهدف من السؤال: معرفة كيفية التحكم في تغيير حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 15.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
زيادة الشدة	12	85.71	17.81	5.99	02	0.05	دال
زيادة الحجم	02	14.29					
زيادة الكثافة	00	00					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول؛ أن ما نسبته (85.71%)، يؤكدون على أنهم يتحكمون في تغيير حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية بزيادة الشدة، أما نسبة (14.29%) منهم يؤكدون

على أنهم يتحكمون في تغيير حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية بزيادة الحجم، أما فيما يخص زيادة الكثافة فكانت نسبتها (00%).

- ❖ **القرار الإحصائي:** من خلال ما سبق نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (5.99) أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02).
- ❖ **الاستنتاج:** مما سبق نجد أن الجزء الأكبر من المدربين يؤكدون على أنهم يتحكمون في تغيير حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية بزيادة الشدة.

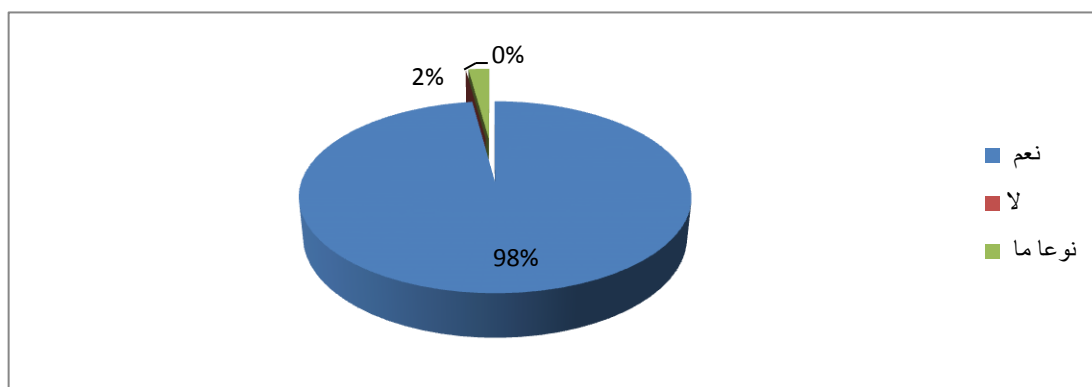
➤ السؤال السادس عشر:

- هل للمنهجية المتبعة من طرف المدربين في مجال التدريب لها دور فعال في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا للمنهجية المتبعة من طرف المدربين في مجال التدريب لها دور فعال في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (16): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 16.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	64.29	8.71	5.99	02	0.05	دال
لا	00	00					
نوعا ما	05	35.71					
المجموع	14	100					

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



- ❖ **تحليل النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول؛ أن هناك تباين واختلاف بين آراء المدربين، حيث كانت نسبة (64%) منهم أجابوا أن للمنهجية المتبعة من طرف المدربين في مجال التدريب لها دور فعال في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة (35.71%) منهم فيرون أن المنهجية المتبعة من طرف المدربين في مجال التدريب نادرا ما يكون لها دور في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ **القرار الإحصائي:** يتبين لنا من خلال النتائج المبينة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (8.71) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر (5.99) عند درجة الحرية (1).
- ❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن الأكثرية من المدربين يرون بأن المنهجية المتبعة من طرف المدربين في مجال التدريب لها دور فعال في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

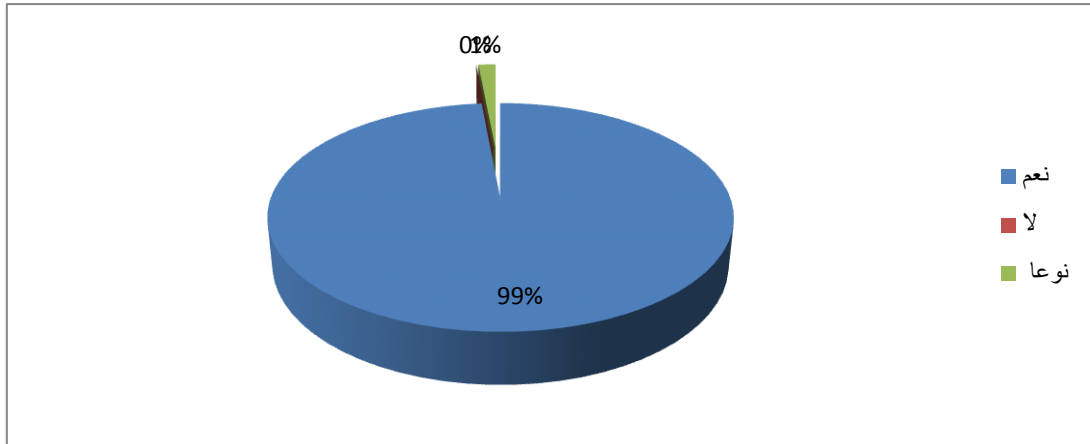
➤ **السؤال السابع عشر:**

- هل للحصص التدريبية المبرمجة من طرف المدربين لها دور فعال لتحسين الأداء الرياضي؟
- الهدف من السؤال: معرفة إذا كان للحصص التدريبية المبرمجة من طرف المدربين لها دور فعال لتحسين الأداء الرياضي.

الجدول رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 17.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	13	92.86	22.44	5.99	02	0.05	دال
لا	00	00					
نوعا ما	01	7.14					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول نلاحظ؛ أن أغلبية المدربين بنسبة (92.86%)، يؤكدون بأن الحصة التدريبية المبرمجة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي، وبنسبة (7.14%) منهم يؤكدون بأنه نادرا ما يكون للحصة التدريبية المبرمجة من طرف المدربين دور فعال في تحسين الأداء الرياضي.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة (22.44) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن للحصة التدريبية المبرمجة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي.

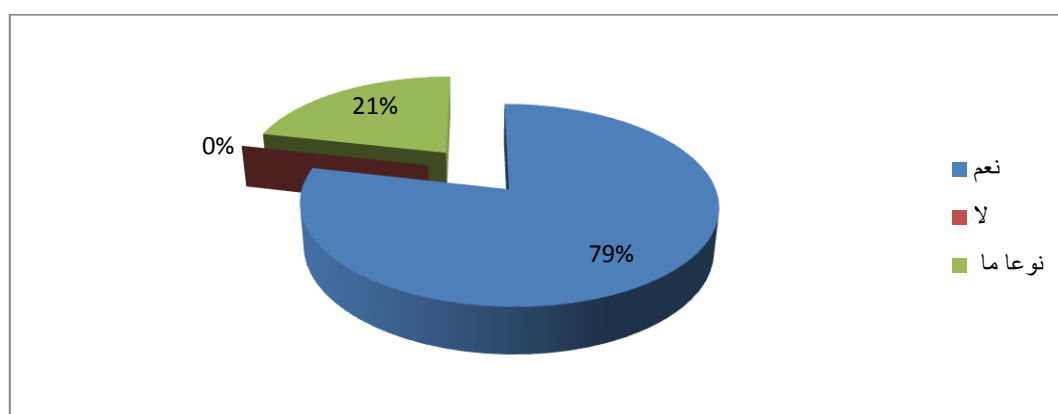
➤ السؤال الثامن عشر:

- هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجابا على النتائج الرياضية؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجابا على النتائج الرياضية.

الجدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 18.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	78.57	13.86	5.99	02	0.05	دال
لا	00	00					
نوعا ما	03	21.43					
المجموع	14	100					

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



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول نلاحظ، أن فئة كبيرة من المدربين أي بنسبة (78.57%)، يؤكدون على أن وضع الأهداف من قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق، أما بنسبة (21.43%) منهم يؤكدون على أن أحيانا وضع الأهداف من قبل العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق.

❖ **القرار الإحصائي:** يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (13.86) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (5.99).

❖ **الاستنتاج:** ومما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن وضع الأهداف من قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق.

➤ السؤال التاسع عشر:

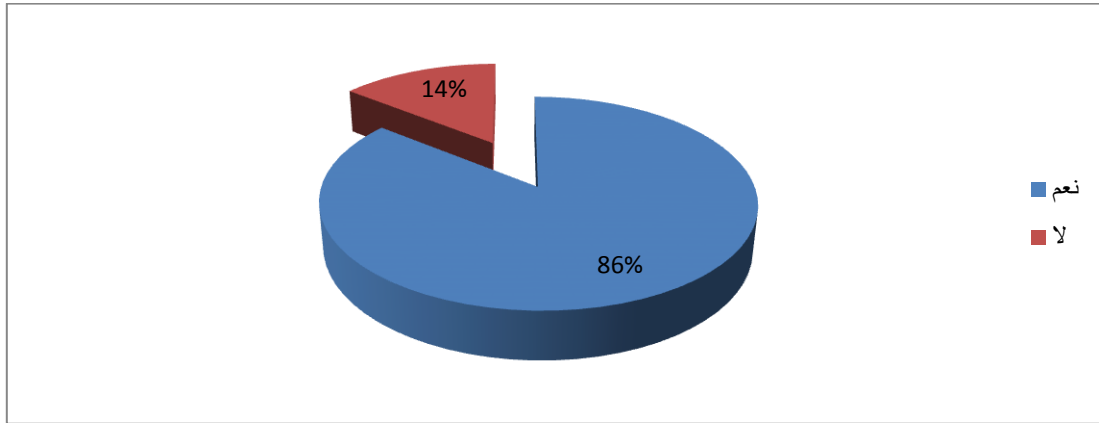
- هل تهتمون في تخطيطكم للبرامج التدريبية في كرة القدم على الحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يهتمون في تخطيطهم للبرامج التدريبية في كرة القدم على الحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

الجدول رقم (19): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 19.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	12	85.71	7.14	3.84	01	0.05	دال
لا	02	14.29					
المجموع	14	100					

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



❖ تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول؛ أن أغلبية من المدربين بنسبة (85.71%)، يؤكدون على أنهم يهتمون في تخطيطهم للبرامج التدريبية في كرة القدم على الحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعبين، وبنسبة (14.29%) منهم تؤكد عكس ذلك.

❖ القرار الإحصائي: من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة كا² المحسوبة (7.14) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (3.84)، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

❖ **الاستنتاج:** ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم يهتمون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على الحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعبين.

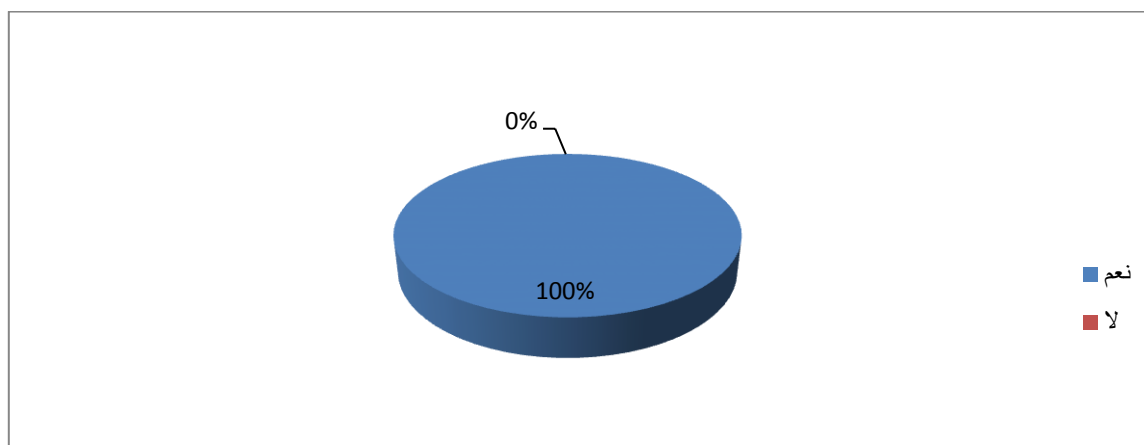
➤ **السؤال العشرون:**

- في بداية الموسم التدريبي هل تعطون أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعطون أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم التدريبي.

الجدول رقم (20): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 20.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	100	14	3.84	01	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	14	100					

الشكل رقم (21): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 20.



❖ **تحليل النتائج:** يتبين لنا من خلال الجدول؛ أن ما نسبته (100%) من المدربين يؤكدون على أنه في بداية الموسم التدريبي يعطون أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال الجدول ما سبق نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة (14) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84) أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1).

❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن هناك إجماع وتأكيد من قبل المدربين على أنهم يعطون أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم التدريبي.

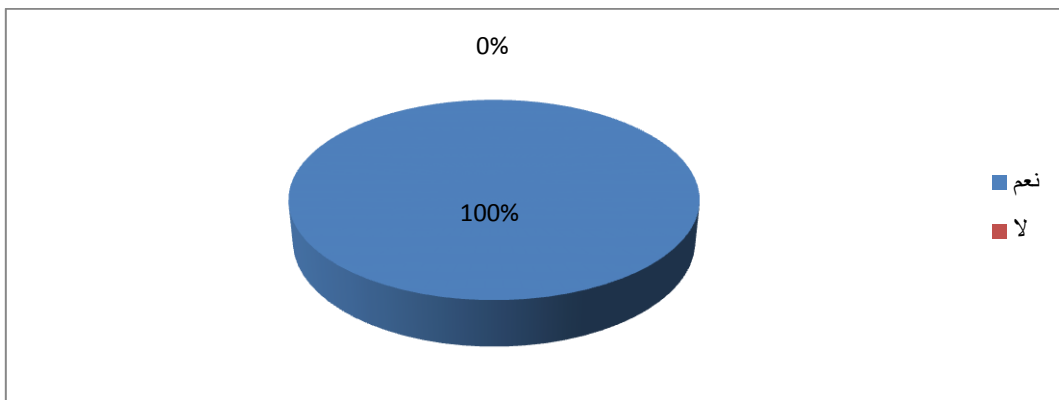
➤ **السؤال الواحد والعشرون:**

- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وخاص والإعداد للمباريات؟
- الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وخاص والإعداد للمباريات.

الجدول رقم (21): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 21.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	100	14	3.84	01	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	14	100					

الشكل رقم (21): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 21.



❖ **تحليل النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول؛ أن كل إجابات المدربين وهو ما يعادل نسبته (100%)، يؤكدون على أنهم يقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وخاص والإعداد للمنافسات.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال ما ورد يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).

❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن المدربين يجمعون على أن تقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى إعداد عام وخاص والإعداد للمباريات.

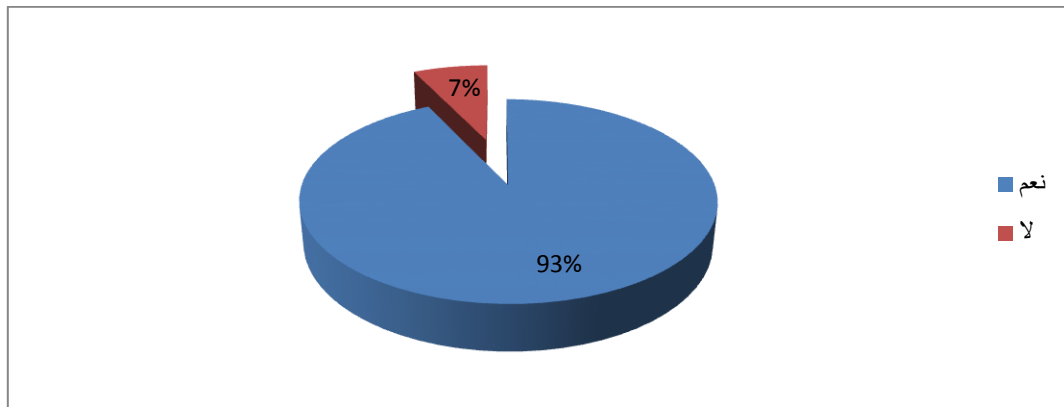
➤ **السؤال الثاني والعشرون:**

- هل تولون أهمية في البرامج التدريبية الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟
- الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يولون أهمية في البرامج التدريبية الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية.

الجدول رقم (22): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 22.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	13	92.86	10.28	3.84	01	0.05	دال
لا	01	7.14					
المجموع	14	100					

الشكل رقم (22): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 22.



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن أغلبية المدربين بنسبة (92.86%) يولون أهمية في البرامج التدريبية للحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية، بينما فئة قليلة من المدربين بنسبة (7.14%) لا تولي أهمية في البرامج التدريبية للحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة (10.28) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84) وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يولون أهمية في البرامج التدريبية الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية.

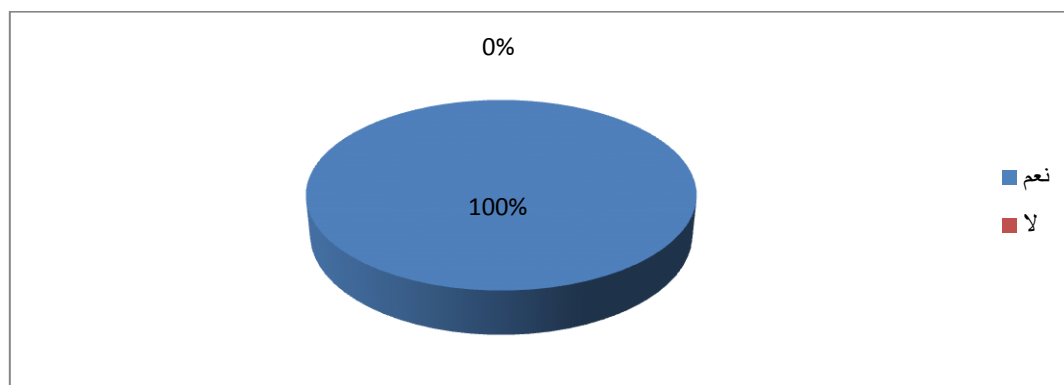
➤ **السؤال الثالث والعشرون:**

- بصفتك كمدرب هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟
- الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يتركون حرية التصرف للاعبين اثناء عملية التدريب.

الجدول رقم (23): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 23.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	00	14	3.84	01	0.05	دال
لا	14	100					
المجموع	14	100					

الشكل رقم (23): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 23.



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل إجابات المدربين وهو ما يعادل نسبته (100%)، تؤكد بعدم ترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج المبينة يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).

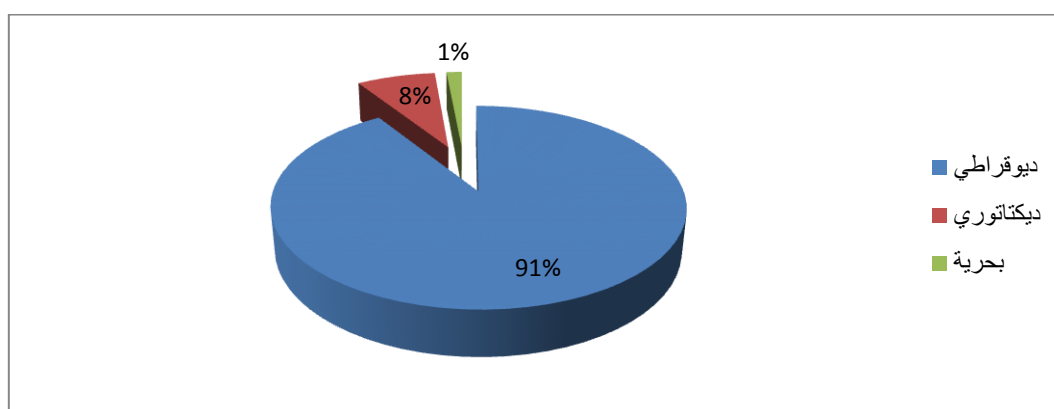
❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن المدربين يؤكدون على عدم ترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب.
➤ **السؤال الرابع والعشرون:**

- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما هو الأسلوب المناسب للتعامل مع لاعبي كرة القدم وله تأثير على نتائج الفريق.

الجدول رقم (24): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 24.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ديوقراطي	12	85.72	17.3	5.99	02	0.05	دال
ديكتاتوري	01	7.14					
بحرية	01	7.14					
المجموع	14	100					

الشكل رقم (24): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 24.



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل نسبة كبيرة من المدربين أب بنسبة (85.72%)، يستخدمون الأسلوب الديمقراطي للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويكون له تأثير على نتائج الفريق، وبنسبة (7.14%) من المدربين يستخدمون أسلوب التعامل الدكتاتوري والأسلوب بحرية.

❖ **القرار الإحصائي:** يتبين لنا من خلال النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (17.3) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99).

❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن أغلب المدربين يستخدمون الأسلوب الديمقراطي للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويكون له تأثير على نتائج الفريق.

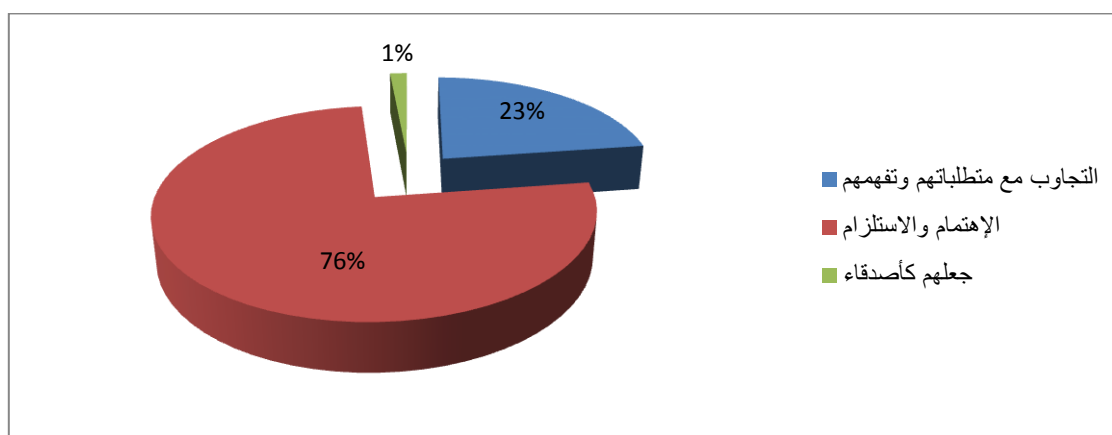
➤ **السؤال الخامس والعشرون:**

- ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية؟
- الهدف من السؤال: معرفة أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (25): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 25.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التجاوب مع متطلباتهم وتفهمهم	03	12.43	9.57	5.99	02	0.05	دال
الاهتمام والاستلزام	10	71.43					
جعلهم كأصدقاء	01	7.14					
المجموع	14	100					

الشكل رقم (25): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 25.



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن أغلبية المدربين بنسبة (71.43%) يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية هي الاهتمام والاستلزام، بينما فئة أخرى من المدربين بنسبة (71.43%) يرون أن التجاوب مع متطلباتهم وتفهمهم هي أحسن طريقة للتعامل معهم أثناء الحصص التدريبية، في حين أن فئة قليلة بنسبة (7.14%) ترى أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية هي جعلهم كأصدقاء.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج المبينة يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (9.57) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99).

❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن طريقة الاهتمام والاستلزام هي أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية.

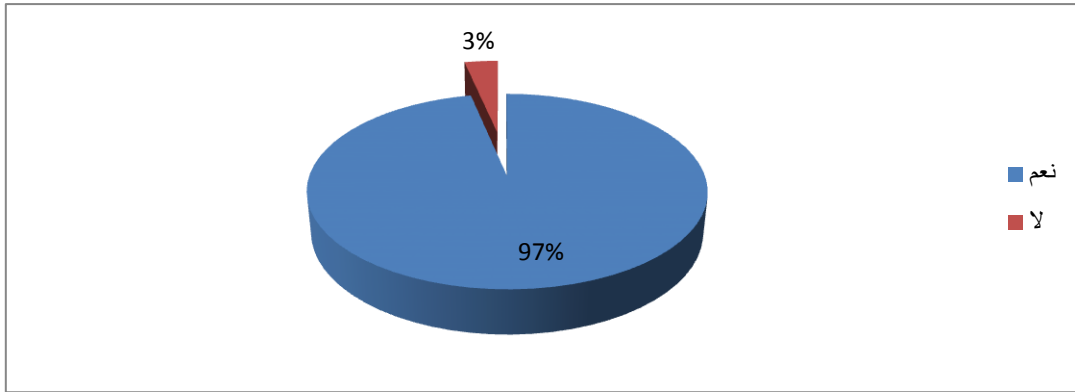
➤ **السؤال السادس والعشرون:**

- هل سوء العلاقة بينكم وبين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت سوء العلاقة بين المدربين واللاعبين لها تأثير على الأداء الرياضي.

الجدول رقم (26): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 26.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	13	92.86	10.28	3.84	01	0.05	دال
لا	01	7.14					
المجموع	14	100					

الشكل رقم(26): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 26



- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل أغلبية المدربين أي بنسبة (92.86%) يرون أن سوء العلاقة بينهم وبين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي، وبنسبة (7.14%) يرون عكس ذلك.
- ❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج المبينة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (10.28) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).
- ❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن سوء العلاقة بينهم وبين اللاعبين لها تأثير على الأداء الرياضي.

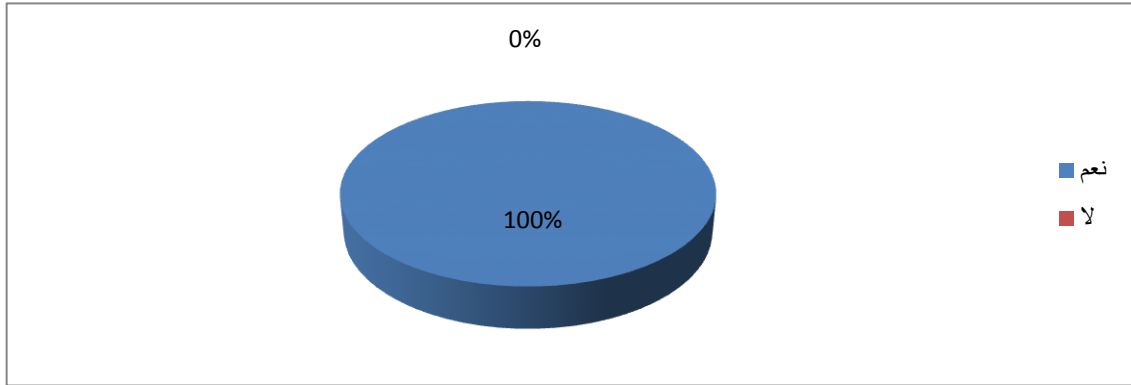
➤ السؤال السابع والعشرون:

- هل الإستراتيجية المتبعة من طرف المدربين أثناء التخطيط للبرامج التدريبية لها دور في تحسين المردود الرياضي؟
- الهدف من السؤال: معرفة إذا كانت الإستراتيجية المتبعة من طرف المدربين أثناء التخطيط للبرامج التدريبية لها دور في تحسين المردود الرياضي.

الجدول رقم (27): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 27.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	100	14	3.84	01	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	14	100					

الشكل رقم(27): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 27.



❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن كل المدربين بنسبة (100%) يؤكدون على أن الإستراتيجية المتبعة من طرف المدرب أثناء التخطيط للبرامج التدريبية لها دور في تحسين المردود الرياضي.

❖ **القرار الإحصائي:** من خلال ما ورد يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).

❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن كل المدربين يؤكدون على أن الإستراتيجية المتبعة من طرفهم أثناء التخطيط للبرامج التدريبية لها دور في تحسين المردود الرياضي.

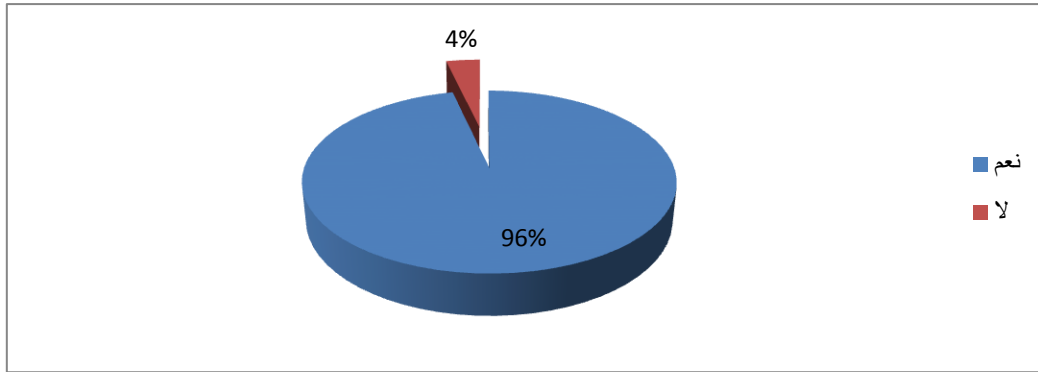
➤ السؤال الثامن والعشرون:

- أثناء الحصص التدريبية هل تركزون على رفع المجهود البدني كعامل لتحسين الأداء الرياضي؟
 - الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يركزون على رفع المجهود كعامل لتحسين الأداء الرياضي.

الجدول رقم (28): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 28.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	12	85.91	7.14	3.84	01	0.05	دال
لا	02	14.29					
المجموع	14	100					

الشكل رقم(28): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 28.



- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن أغلبية المدربين أي بنسبة (85.91%) يركزون على رفع المجهود البدني كعامل لتحسين الأداء الرياضي، وفئة قليلة منهم أي بنسبة (14.29%) يرون عكس ذلك.
- ❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج المبينة يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (7.14) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (3.84).
- ❖ **الاستنتاج:** إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يركزون على رفع المجهود البدني كعامل لتحسين الأداء الرياضي.

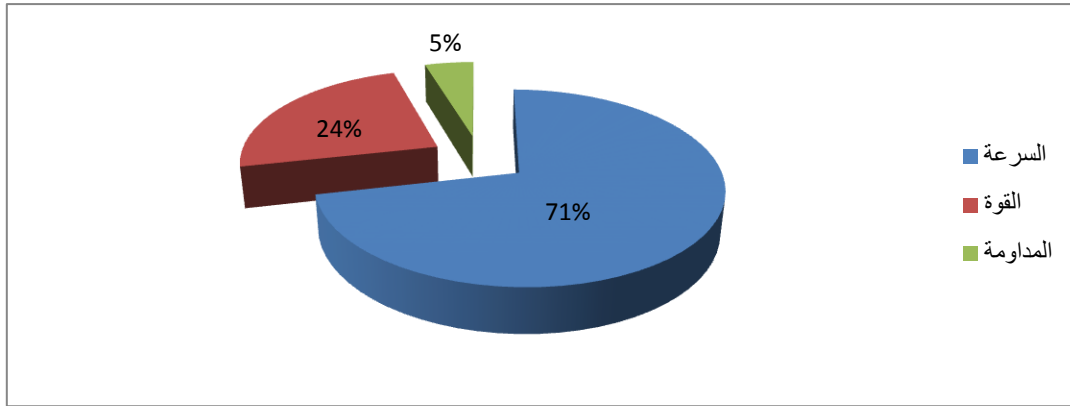
➤ **السؤال التاسع والعشرون:**

- أثناء الحصص التدريبية ما هي الصفات البدنية التي تركزون عليها أكثر؟
- الهدف من السؤال: معرفة الصفات التي يركز عليها المدربون أكثر أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (29): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 29.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
السرعة	03	21.43	9.57	5.99	02	0.05	دال
القوة	01	7.14					
المداومة	10	71.43					
المجموع	14	100					

الشكل رقم(29): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم 29.



- ❖ **تحليل النتائج:** من خلال الجدول؛ نلاحظ أن أغلبية المدربين أي بنسبة (71.43%) يركزون على صفة المداومة أكثر أثناء الحصص التدريبية، بينما فئة أخرى من المدربين بنسبة (21.43%) تركز على صفة السرعة أكثر أثناء الحصص التدريبية، في حين أن فئة قليلة من المدربين بنسبة (7.14%) تركز على صفة القوة أكثر أثناء الحصص التدريبية.
- ❖ **القرار الإحصائي:** من خلال النتائج المبينة يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (9.57) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت (5.99).
- ❖ **الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدربين يركزون على صفة المداومة أكثر أثناء الحصص التدريبية.

مناقشة نتائج الدراسة:

1- التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

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

1-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن المدرين يعتمدون على تخطيط البرامج التدريبية كوسيلة هامة أثناء العملية التدريبية، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدرين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (06) بنسبة (85.71%) وكذلك في السؤال رقم (07) بنسبة (00%)، فأكدوا أن المدرين يعتمدون على تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي وأن هذا الأخير مرتبط بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدرين يجمعون على أهمية تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي.
- تأكيد المدرين على أن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجاباً على النتائج الرياضية.
- تأكيد المدرين بوجود برنامج تدريبي محدد المعالم ويحقق الأهداف مستقبلاً.
- وعي المدرين بضرورة الاعتماد على الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى في تخطيط البرامج التدريبية.
- تأكيد المدرين على أن الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية، يساعد على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية.

- حرص المدربين على التخطيط بالدرجة الأولى في مجال التدريب الرياضي من أجل تحقيق الأهداف مستقبلاً.
- تأكيد المدربين على أن الأساس الذي يبنى عليه التخطيط الجيد هو العمل وفق الأهداف المسطرة.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقولك (بأن المدربين يعتمدون على تخطيط البرامج التدريبية كوسيلة هامة أثناء العملية التدريبية).

1-2- التحقق من الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم لنا الفرضية الجزئية الثانية والتي صيغت على النحو التالي بأن: إستراتيجية تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي.

ولقد تم التحقق من طرف المدربين منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة (16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (22) إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (23) الذي أكدوا فيه على أن المنهجية المتبعة من طرف المدربين في مجال التدريب، وكذلك أن للحصص التدريبية المبرمجة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقاً في هذه الفرضية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول ما يلي:

- تأكيد المدربين على أن المنهجية المتبعة من طرف المدربين لها دور في تحسين الأداء الرياضي.
- إدراك المدربين بأهمية تسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم التدريبي.
- اعتبار المدربين أن الأسلوب المناسب الذي يستخدمونه في التعامل مع لاعبي كرة القدم ويكون له تأثير على نتائج الفريق هو الأسلوب الديمقراطي.
- تأكيد المدربين على أن أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية هي طريقة الاهتمام والاستلزام.
- حرص المدربين على رفع المجهود البدني أثناء الحصص التدريبية كعامل لتحسين الأداء الرياضي.

من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تقول: بأن إستراتيجية تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر المدربين حول واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار كا²، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن ننهيه بما هو واقع، وبدأنا بإشكال وافتراسات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، بحيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي نحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك و تقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف و مصطلحات، و جسدت بجمع المعلومات و معالجتها و تحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط و الإلتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة في تنظيم العمل في إطار علمي و منهجي .

فمن خلال دراستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة كان الهدف منها هو تسليط الضوء حول واقع تخطيط البرامج التدريبية و انعكاسها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأكابر، و توصلنا في النهاية إلى أن التقدم الذي تعرفه كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث . كما يعتبر المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير اذي وصلت إليه لعبة كرة القدم من طرق تدريب و إعداد اللاعبين والذي يجب أن يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، و يمكن اعتماد المدربين على خبراتهم السابقة و تجاربهم الميدانية في الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات من بين العناصر التي لا تمكنه من تحقيق هذا الهدف ما لم يتم التخطيط لهذا الهدف مسبقا و يجب أن يكون هذا الأخير مبني على أسس علمية متينة في الإعداد والتكوين في مجال التدريب الرياضي الحديث .

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا الى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتها توصلنا إلى التأكد من حقيقة مساهمة تخطيط البرامج التدريبية و انعكاسها على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم " فئة الأكابر" وبالتالي تحسن مستوى الأندية عامة .

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسع، وأن كل ما بدلناه من جهد كان قليلا مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام إهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كم نأمل أن نجد لدراستنا هذه فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها الرياضي القيم.

في ضوء دراستنا لنتائج الإستهبان الخاص بالمدرّبين، والدراسة المفصلة التي توصلنا إليها من الجانب النظري، وكذا المناقشة التي تمت في الجانب التطبيقي، والذي تمحور حول واقع التخطيط للبرامج التدريبية وانعكاسها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر"، وأثبتت حقيقة اعتماد المدرّبين على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية للرفع من مستوى الأداء الرياضي، لخصنا لمجموعة من الإقتراحات والفروض المستقبلية والتي نأمل أن تكون بناءة وتمل على مساعدتهم في مهمتهم، وكذلك ترقية المستوى العلمي وتمثل بداية لإنطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال ويمكن حصرها فيما يلي :

- ضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية.
- نوصي المدرّبين بضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إدارات وأساتذة مختصين للوصول بالعلمية التدريبية المستوى العالي.
- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرّبين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا بالمشاركة في مختلف الملتقيات العلمية والدورات التدريبية.
- نوصي بضرورة تنظيم إجتماعات وملتقيات تقييمية لدراسة كيفية تنفيذ عملية التخطيط الرياضي في مجال التدريب.
- الاهتمام بالتكوين في مجال التدريب الحديث.
- ضرورة وجود لجان متكوتة من خبراء ودكاترة مختصين في مجال التدريب الرياضي وكذلك من أجل تجديد معارف المدرّبين ومتابعة وتقييم مستوى المدرّبين.
- وفي الأخير يجب على جميع المدرّبين الإعتقاد على تخطيط البرامج التدريبية كعملية أساسية خلال التدريب الرياضي الحديث، لما له من أثر بالغ الأهمية على الرفع من مستوى الأداء الرياضي عامة وكرة القدم خاصة.
- ضرورة تخطيط برامج تدريبية متقنة من طرف الإتحادية الجزائرية لكرة القدم وتعميمها على أندية كرة القدم في الجزائر للنهوض بمستوى الأداء الرياضي.

المراجع العربية:

- 1- وجدي، مصطفى الفاتح. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. دار الهدى، 2002.
- 2- أسامة، كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات). ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000 .
- 3- إسماعيل محمد السيد. الإدارة الإستراتيجية. مفاهيم عامة ودلالات تطبيقية، الاسكندرية: الدار الجامعية، 2000 .
- 4- أنوف، وبتيح. مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1944 .
- 5- باسم، فاضل عباس العراقي (اختصاصي في كرة القدم). الأسس الحديثة. المنشورات الجامعية المفتوحة، 1993 .
- 6- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني. دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية. بدون طبعة، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، جوان 1997 .
- 7- ثامر، محسن. أصول التدريب في كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 .
- 8- حسن السيد، أبو عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الطبعة الأولى، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2001 .
- 9_حسن، عبد الجواد. كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي. الطبعة الرابعة، لبنان: دار العلم للملايين .
- 10_ حسين أحمد الشافعي، رضوان أحمد مرسلي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف، بدون سنة.
- 11- حسين أحمد الشافعي، و رضوان أحمد مرسلي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف، د.ت .
- 12- حسين عبد الحميد، رشوان. في مناهج العلوم. الإسكندرية(مصر): مؤسسة شباب الجامعة، 2003 .
- 13- حسين عبد الحميد، رشوان. في مناهج العلوم. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة، 2003.
- 14- حنفي محمود، مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980 .
- 15- رشيد زرواتي. مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1، عين مليلة (الجزائر)، دار الهدى، 2007.
- 16- رشيد، زرواتي. مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. ط1، عين مليلة(الجزائر): دار الهدى، 2007 .

- 17-رومي، جميل. كرة القدم. الطبعة الأولى، لبنان، دار النفائس، 1986 .
- 18-زيدان وآخرون. الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 1995 .
- 19-سامي، الصفار. كرة القدم. الجزء الأول، بدون طبعة، جامعة الموصل (العراق): دار الكتب للطباعة والنشر، 1982 .
- 20-السيد الحاوي. المدرب الرياضي، الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر: 2002 .
- 21-عباس أحمد صالح، السامرائي. عبد الكريم، السامرائي: كفايات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية. العراق: مطبعة الحكمة، 1991 .
- 22-عبد الحميد، عطية. التحليل الإحصائي في دراسات الخدمة الإجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001 .
- 23-عبد الحميد، عطية. التحليل الإحصائي في دراسات الخدمة الإجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001 .
- 24-عبد الرحمان، عيساوي. سيكولوجية النمو. بدون طبعة، لبنان، دار النهضة العربية، 1980 .
- 25-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 .
- 26-عبيدة، صالح. مفتي، إبراهيم. التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999 .
- 27-عصام، عبد الخالق. التدريب الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992 .
- 28-علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد. المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، الطبعة الأولى، 2003 .
- 29-عماد الدين عباس، أبو زيد. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجامعية. الطبعة الأولى، الاسكندرية: منشأة المعارف، 2005 .
- 30-عمار بوحوش ومحمد محمود الدنبيات. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1955 .
- 31-عمار بوحوش، و محمد محمودالزنبقيات. مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995 .
- 32-فيصل موساوي وعبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي أثناء المنافسة، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، الجزائر، 2003-2004 .
- 33-محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. الطبعة الحادية عشر، دار المعارف: 1990 .

- 34- محمد حسن، علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط 6، القاهرة: دار المعارف، 1987 .
- 35- محمد حسن، علاوي. سيكولوجية المدرب الرياضي. الطبعة الأولى، مصر: دار الفكر العربي، 2002 .
- 36- محمد حسن، علاوي. علم التدريب الرياضي. الطبعة الحادية عشر، دار المعارف: القاهرة، 1990.
- 37- محمد علي محمد. علم الاجتماع والمنهج العلمي. ط 3، مصر: دار المعارف الجامعية، 1986.
- 38- محمد علي، محمد. علم الاجتماع و المنهج العلمي. ط3، مصر: دار المعارف الجامعية، 1986.
- 39- محمد نصر الدين، رضوان. مقدمة في التقويم والتربية الرياضية. ط 3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992 .
- 40- مفتي إبراهيم، حماد. التدريب الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) دار الفكر العربي: القاهرة، 2001 .
- 41- مفتي إبراهيم، حماد. بناء فريق كرة القدم. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي: 1999 .
- 42- مفتي إبراهيم، حماد. تطبيقات الإدارة الرياضية. الطبعة الأولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- 43- مفتي إبراهيم، حماد. التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001 .
- 44- مناهج التربية البدنية. منشورات لوزارة التربية الوطنية. 1984 .
- 45- موقف مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم، بدون طبعة، لبنان، دار الفكر، 1999 .
- 46- نزار مجيد، الطالب. علم النفس الرياضي. بدون طبعة، العراق: دار الحكمة للطباعة، 1983 .
- 47- هارا. أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف. العراق: جامعة الموصل، 1986 .
- 48- يحي السيد اسماعيل، الحاوي. المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر: 2002.
- 49 - ماثيو جيدير. منهجية البحث العلمي ترجمة: مليكة أبيض، - [http:// dr mohamed- abd - elnaby. Spaces. Live. Com](http://dr.mohamed-abd-elnaby.Spaces.Live.Com)
- 50- يحي السيد، الحلوى. المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية والحديثة في مجال التدريب. الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر، 2002 .

قائمة الموسوعات و المجالات :

- 51- إبراهيم محمود عبد المقصود. الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، الطبعة الأولى، الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2003 .
- 52- أكرم زكي، خطابية. موسوعة كرة الطائرة الحديثة. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1996 .
- 53- حسن أحمد الشافعي، أحمد فكر سليمان. مجلة بحوث ودراسات جامعة حلوان، مصر، 1989.

المراجع الاجنبية :

- 54-Tupin Bernard: "Preparation et Entranement du FootBalleur ". Edition Amphora , Paris, 1990.
- 55-Alain Mischel . Foot Ball «Les Systemes de Jeu » 2 Edition chiron , Paris, 1998.
- 56-Delandesheever : "introsuction à la recherchèéducation ,EDA : collinbou villier , paris , 1976 .
- 57-Delansesshrver : intro suctio a la recherché éducation ; EDA : Ccollin bau villier ; paris ; 1976 .
- 58-JocqueCrevaisrer.FootBall et Psychologie la ED.Chiron Sport.1985,
- 59-LadislarkaCani et Ladislarhorsky : "Entainement de FootBall ",EditionBiroodorens, Brakez, 1986 .
- 60-Larousse Encyc.Lopedique, 1972.

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة استبيان: موجه للمدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان " واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاساتها على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة أكابر. "

(دراسة ميدانية متمحورة حول مدربي كرة القدم لولاية جيجل.)

نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية ولا تستعمل إلا من أجل إنجاز هذا البحث. مع خالص الشكر والتقدير لمساعدتكم.

ملاحظة: الرجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف الأستاذ:

آيت وازو.

إعداد الطلبة:

✓ بعبع محسن.

✓ لوقادي بوجمعة.

✓ صويلح عزيز.

السنة الجامعية: 2017/2016.

المحور الأول: يعتمد المدربون على تخطيط البرامج التدريبية كوسيلة هامة أثناء العملية التدريبية .

1. هل يعتمد المدربون على تخطيط البرامج التدريبية في تحسين الأداء الرياضي؟

نعم لا نوعا ما

2. هل الأداء الرياضي الجيد مرتبط بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية؟

نعم لا

3. هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ينعكس إيجابيا على النتائج الرياضية؟

نعم لا

4. هل هناك برنامج تدريب زمني محدد المعالم ويحقق الأهداف؟

نعم لا نوعا ما

5. هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى؟

نعم لا

كيف ذلك:

.....

6. هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟

نعم لا

7. ما هو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع؟

02 03 04 أكثر من 04

8. هل تعتبر هذه الحصص التدريبية كافية؟

نعم لا

9. ما هو نوع التدريب الذي تستخدمونه في اليوم الواحد؟

أحادي ثنائي ثلاثي

10. هل الإعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تخطيط جيد للبرامج التدريبية؟

نعم لا نوعا ما

11. أثناء تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية دور فيها؟

نعم لا

12. هل تأخذون بعين الإعتبار التخطيط بالدرجة الأولى في مجال التدريب من أجل تحقيق الأهداف مستقبلاً؟

نعم لا

13. حسب رأيك ماهو الأساس الذي يبنى عليه التخطيط الجيد؟

- مرونة الخطة
- أسلوب التدريب المعتمد
- العمل وفق الأهداف المسطر

أذكر أخرى

14. ماهي الطرق التدريبية التي تعتمدونها بشكل أكبر أثناء الحصص التدريبية

- التكراري
- الدائري
- الفتري

طريقة أخرى

15. كيف تتحكمون في تغيير حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية؟

- بزيادة الشدة
- بزيادة الحجم
- بزيادة الكثافة

- المحور الثاني: إستراتيجية تخطيط البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين لها دور فعال في تحسين الأداء الرياضي.

16. هل للمنهجية المتبعة من طرف المدربين في مجال التدريب لها دور فعال في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم لا نوعاً ما

17. هل للحصص التدريبية المبرمجة من طرف المدربين لها دور فعال لتحسين الأداء الرياضي؟

نعم لا نوعاً ما

18. هل ترى أن وضع الأهداف من قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

نوعاً ما

لا

نعم

..... إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا؟

19. هل تهتمون في تخطيطكم للبرامج التدريبية في كرة القدم على الحالة النفسية والفزيولوجية والعقلية للاعب؟

لا

نعم

..... لماذا

20. في بداية الموسم التدريبي هل تعطون أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

لا

نعم

21. هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص والإعداد للمباريات؟

لا

نعم

22. هل تولون أهمية في البرامج التدريبية الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

لا

نعم

23. بصفتك كمدرّب هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟

لا

نعم

24. ماهو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟

بحرية

دكتاتوري

ديموقراطي

25. ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية؟

- التجاوب مع متطلباتهم وتفهمهم

- الإهتمام والإستلزام

- جعلهم كأصدقاء

26. هل سوء العلاقة بينكم وبين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي؟

لا

نعم

27. هل الإستراتيجية المتبعة من طرف المدربين أثناء التخطيط للبرامج التدريبية لها دور في تحسين

المردود الرياضي؟

لا

نعم

28. أثناء الحصص التدريبية هل تركزون على رفع المجهود البدني كعامل لتحسين الأداء الرياضي؟

لا

نعم

29. أثناء الحصص التدريبية، ماهي الصفات البدنية التي تركزون عليها أكثر؟

المداومة

القوة

السرعة

أذكر أخرى