



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

الشعبة : تدريب رياضي.

تخصص: تحضير بدني رياضي .

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## أهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

-الدراسة الميدانية لبعض اندية كرة لقدم لولاية جيجل-

إشراف الأستاذ:

- قهلوز مراد

إعداد الطلبة

- بن حمودة مفيد

- شعابنة أسامة

2020-2019





جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

الشعبة : تدريب رياضي.

تخصص: تحضير بدني رياضي .

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## أهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

-الدراسة الميدانية لبعض اندية كرة لقدم لولاية جيجل-

إشراف الأستاذ:

- قهلوز مراد

إعداد الطلبة

- بن حمودة مفيد

- شعابنة أسامة

2020-2019



# شكر وتقدير

قال الله تعالى: "...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك  
التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه..."  
صدق الله العظيم.

أولا نحمد الله تعالى ونشكره على إتمام هذا العمل الذي لولا توفيقه لما  
ظهر للوجود ونتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساندنا في مشوارنا هذا .

كما نشكر الأستاذ الدكتور "قهلوز مراد" على تعبه معنا في الإشراف  
على هذا العمل متمنيان له التوفيق والنجاح و نتقدم بالشكر في الأخير  
إلى جميع الأساتذة وكل من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب أو  
بعيد

مفيد + أسامة



بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى : " اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم

علم الإنسان ما لم يعلم "

صدق الله العظيم

الصلاة والسلام على سيدنا وحبیبنا محمد صلی الله علیه  
وسلم و الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة الإسلام وأخرج البشرية من  
الظلمات إلى النور.

إنه ليسعدني في هذه اللحظة أن أهدي هذا العمل المتواضع  
و أن أتقدم بثمره جهدي إلى من قال فيها الله عز وجل  
" ... وبالوالدين إحسانا... " إلى أمي "ليلي" التي وقفت معي

طوال هذا المشوار الدراسي بحبها وعطفها ودعواتها  
إلى أبي " عبد الرشيد " الغالي الذي ضحى من أجلنا و الذي  
علمني أن الحياة صبر وكفاح كما أهدي هذا العمل إلى إخوتي  
منير، معاد ومحسن كما أهدي هذا العمل إلى الأخوال كل باسمه  
وخاصة خالتي حنان وزوجها زطيلى فاتح وإلى جميع الأصدقاء  
اللذين عشنا معهم المشوار الدراسي لحظ  
بلحظة وخاصة صديقي طحط.

مفيد



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف  
الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم

ياحسان إلى يوم الدين ، وبعد

إنه ليشرفني في هذه اللحظة أن أهدي هذا العمل  
المتواضع إلى من ربنتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات  
والدعوات إلى أعلى الناس في هذا الوجود " أمي "  
إلى من عمل بكدي في سبيلي وعلمني معنى الكفاح في  
الحياة " أمي " أدامه الله لي

إلى كل أفراد عائلتي سندي إخوتي وأخواتي أخوالي  
وأعمامي

إلى كل أصدقائي الذين ساندوني في أي لحظة من حياتي  
إلى جميع أساتذة القسم

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا  
العمل المتواضع

أسامة

# قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	اهداء 1
	اهداء 2
	قائمة المحتويات
	قائمة الاشكال والجداول
أ	مقدمة
<b>الأطار النظري والمفاهيمي للدراسة</b>	
<b>الفصل التمهيدي</b>	
5	1- الإشكالية
7	2- الفرضيات
7	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
8	5- أسباب اختيار الموضوع
8	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
11	7- الدراسات السابقة والمثابهة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : تخطيط التدريب الرياضي</b>	
17	تمهيد
18	1- مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي
18	2- أهمية التخطيط في التدريب الرياضي
19	3- أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي
20	4-أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:
26	5- الدورات التدريبية
27	6- العوامل الأساسية لنجاح التخطيط في التدريب الرياضي
30	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة القدم</b>	



32	تمهيد
33	1- مفهوم المهارة
33	2- مفهوم المهارة الرياضية
33	3- أنواع المهارات
33	4- عوامل تطوير الأداء المهاري
34	5- أهمية الأداء المهاري
34	6- المهارات الأساسية في كرة القدم
41	7- مراحل الإعداد المهاري
43	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث : منهجية البحث والإجراءات الميدانية</b>	
46	تمهيد
47	1- الدراسة الإستطلاعية
47	2- منهج الدراسة
47	3- مجتمع الدراسة
47	4- عينة الدراسة
47	5- أدوات الدراسة
48	6- متغيرات الدراسة
48	7- الحدود الزمنية والمكانية للدراسة
48	8- إجراءات التطبيق الميداني
48	9- الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة
49	10- الأساليب الإحصائية
50	11- صعوبات الدراسة
<b>الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
52	1- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
93	2- الاستنتاجات والتوصيات
95	خاتمة

فهرس المحتويات.....

---

	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

والأشكال



قائمة الجداول		
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول يمثل أعمار المدربين	52
2	جدول يمثل المدربين الذين لديهم خبرة كلاعبين	53
3	جدول يمثل المؤهل العلمي للمدربين	54
4	جدول يمثل سنوات الخبرة في مهنة التدريب	56
5	جدول يمثل إجابات المدربين حول إعطائهم الوقت او الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري .	58
6	جدول يمثل إجابات المدربين حول تأثر الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب .	59
7	جدول يمثل طبيعة الوحدات التدريبية مهارية .	60
8	جدول يمثل العدد الضروري للحصص الخاصة بالجانب المهاري	62
9	جدول يمثل إذا كان يتم تحديد الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد .	63
10	جدول يمثل المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري	64
11	جدول يمثل آراء المدربين في أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري .	66
12	جدول يمثل المرحلة الأكثر ملائمة وأهمية لتعليم وتطوير المهارات في التخطيط طويل المدى .	67
13	جدول يمثل إجابات المدربين حول وضع أهداف تخص تحسين الأداء المهاري.	69
14	جدول يمثل المدربين الذين يقسمون أهدافهم العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية	70
15	جدول يمثل مقدار إهتمام المدربين بتحسين الجانب المهاري في خططهم التدريبية .	71
16	جدول يمثل ضمن أي نوع من الأهداف يصنف المدربون أفاق مخططاتهم بالنسبة للجانب المهاري	73
17	جدول يمثل إذا كان المدربون يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري.	74
18	جدول يمثل آراء المدربين في أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي	75

77	جدول يمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري	19
78	جدول يمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري.	20
79	جدول يمثل إذا كان المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى الصعب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري	21
81	جدول يمثل إذا كان المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري	22
82	جدول يمثل إذا كان المدربون يقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة.	23
83	جدول يمثل إذا كان المدربون يراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري.	24
85	جدول يمثل إذا كان المدربون بعملية القياس والتقييم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطورها.	25
86	جدول يمثل إذا كان تخطيط التدريب الرياضي يشمل في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا	26
88	جدول يمثل آراء المدربين في أن استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري.	27
89	جدول يمثل إذا كان المدربون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري عند وضعهم لخطة التدريب الرياضي	28

قائمة الأشكال		
الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	داؤة نسبية تمثل أعمار المدربين	52
2	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين سبق ولعبو في أندية	53
3	داؤة نسبية تمثل المؤهل العلمي للمدربين	55
4	داؤة نسبية تمثل سنوات الخبرة في مهنة التدريب	56
5	داؤة نسبية تمثل إجابات المدربين حول إعطائهم الوقت او الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري .	57
6	داؤة نسبية تمثل مدى تأثر الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب	59
7	داؤة نسبية تمثل طبيعة الوحدات التدريبية مهارية	60
8	داؤة نسبية تمثل العدد الضروري للحصص الخاصة بالجانب المهاري	61
9	داؤة نسبية تمثل تحديد الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد	63
10	داؤة نسبية تمثل المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري	64
11	داؤة نسبية تمثل آراء المدربين في أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري	66
12	داؤة نسبية تمثل المرحلة الأكثر ملائمة وأهمية لتعليم وتطوير المهارات في التخطيط طويل المدى	67
13	داؤة نسبية تمثل إجابات المدربين حول وضع أهداف تخص تحسين الأداء المهاري	69
14	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين يقسمون أهدافهم العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية	70
15	داؤة نسبية تمثل المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري .	71
16	داؤة نسبية تمثل ضمن أي نوع من الأهداف يصنف المدربون أفاق مخططاتهم بالنسبة للجانب المهاري	73
17	داؤة نسبية تمثل المدربون الذين يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري.	74
18	داؤة نسبية تمثل آراء المدربين في أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي.	75



77	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين يقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري	19
78	داؤة نسبية تمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري.	20
80	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى الصعب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري	21
81	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري	22
82	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين يقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة	23
84	داؤة نسبية تمثل إذا كان المدربون يراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري.	24
85	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين يقومون بعملية القياس والتقويم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها	25
87	داؤة نسبية تمثل إذا كان تخطيط التدريب الرياضي يشمل في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا.	26
88	داؤة نسبية تمثل آراء المدربين في أن استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري.	27
89	داؤة نسبية تمثل المدربين الذين يقومون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري عند وضعهم لخطة التدريب الرياضي	28

# مقدمة

مهما كانت اختلافات الأشخاص أو مايقومون به سيظل الجميع يبحث عن السعادة في كل مجالات الحياة ومن أسباب السعادة الرياضة التي يعشقها الكبير والصغير في شتى دول العالم ، مند القديم كانت الرياضة أو التربية الرياضية ممارسات ترويحوية تهدف إلى الحفاظ على الصحة والقدرة البدنية، وإيماننا بالدور الذي تلعبه في مختلف مجالات حياتنا نجد أن دول العالم الآن قد أعطت عناية كبيرة وأهمية بالغة لهذا المجال ،حيث وجهت كل جهودها من أجل العمل على تطوير وازدهار هذا المجال حيث أصبح التقدم في المحيط الرياضي يصنف كمعيار لنهضة المجتمعات وبالأخص الرياضات ذات الأكثر شعبية والتي تتربع على قممها "رياضة كرة القدم التي تمارس في كل الملاعب وحتى الشوارع حتى أصبحت تتطلب هذه الرياضة لاعب ذو قدرات بدنية ومهارية ممتازة للعب في المنافسات والمستويات العليا حيث يتم توجيههم وتدريبهم وإعدادهم من قبل مدربين ومخصصين متمكنين في مجال التدريب الرياضي الذي صار علما دقيقا بحد ذاته يقوم على أسس ومبادئ علمية حديثة تهدف للوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي الذي لايتوقف على لياقة اللاعب البدنية من حيث السرعة والقوة والتحمل بل يعتمد أيضا على مقدرته على أداء المهارات الأساسية التي تعتبر ركيزة أساسية في تطور مستوى اللاعب وتطور الأداء المهاري للاعب أو الفريق في أي لعبة على التدريب العلمي والمخطط "ومعنى التخطيط أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بأنسب الطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف "ويمكننا أن نعبر عن التخطيط الرياضي بأنه الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات." التهميش من الكتاب 1

ومن هنا كانت الإنطلاقة لدراسة موضوعنا والتعرف على مدى أهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل و المتمثلة في : الشباب الرياضي لبلدية القنار CRBEK، الإتحاد الرياضي بوشركة USBT، الأمل السعيد الشقفي ESC ، الإتحاد الرياضي أولاد عسكر USOA، النادي الرياضي الهاوي اولاد علال CROA، شباب الطاهير FCT.

وانطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا إلى 3 جوانب هي :

\_ الجانب التمهيدي :



تضمن وضع مقدمة عامة للبحث ثم صياغة الإشكالية والفرضيات ، أهداف الدراسة وأهميتها ، كما تطرقنا إلى أسباب اختيار الموضوع ( ذاتية وموضوعية) ، وقمنا بتحديد مفاهيم الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة

- الجانب النظري :

ويحتوي على فصلين الأول يدور حول تخطيط التدريب الرياضي بينما الفصل الثاني يدور حول الأداء المهاري في كرة القدم .

❖ الفصل الأول : بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتضمن مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي ، أهمية

تخطيط التدريب الرياضي ، أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي ، أنواع التخطيط في التدريب الرياضي ، الدورات التدريبية و العوامل الأساسية لنجاح التخطيط في التدريب الرياضي.

❖ الفصل الثاني : بدأ بتمهيد وخلاصة وتضمن مفهوم المهارة ، مفهوم المهارة الرياضية ، أنواع

المهارات ، عوامل تطوير الأداء المهاري ، أهمية الأداء المهاري ، المهارات الأساسية في كرة القدم و مراحل الإعداد المهاري .

- الجانب التطبيقي :وتضمن فصلين

❖ الفصل الثالث : احتوى هذا الفصل على الدراسة الإستطلاعية ، منهج الدراسة ، مجتمع الدراسة،

عينة الدراسة ، الحدود الزمنية والمكانية للدراسة ، إجراءات التطبيق الميداني ، الخصائص

السيكومترية لأداة الدراسة ، الأساليب الإحصائية وكذلك الصعوبات التي واجهناها في دراستنا .

❖ الفصل الرابع : قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الإستمارة المقدمة إلى المدربين اللذين يشرفون على

تدريب نوادي مجتمع الدراسة ، ثم استنتاجات وبعض التوصيات .

# الإطار النظري والمفاهيمي للدراسة

# الفصل التمهيدي

## 1- الإشكالية :

"كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية وهي أبرز الرياضات انتشارا في العالم ، بحيث عرفت تطورا ملحوظا عبر الزمن وملكت قلوب الملايين من البشر، فهي تسعى لخلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد .فبعدها كانت في القديم هواية تمارس للتسلية أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها، فقد كانت في القديم تعتمد على التدريب البدني العشوائي بطرق غير منظمة. أما في الوقت الحالي ويفضل التطورات الحديثة ويفضل جهود الباحثين والمختصين في هذا الميدان أصبح " التدريب الرياضي عملية تربية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو اعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطورالمختلف ( بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وعقليا ونفسيا) "1.

ومن المعقول والمسلم به أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير ، وهذا الاخير لايمكن التحكم به عشوائيا بل لايد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب .  
وإن المتتبع للرياضة الجزائرية لايد وان يلاحظ الاداء المنخفض او يمكن السيئ التي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا مقارنة بالدوريات والنوادي العالمية .

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل فهو " التنبؤ إلى أبعد مدى "جميع ردود الأفعال وأخذها في عين الاعتبار سلفا بطريقة منسقة والإختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ "2

والتخطيط كذلك" عبارة عملية التوقع لنشاط يرغب الفرد في أداءه ، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه "3  
ويقول < Kockooshken > على التخطيط والتنبؤ لتطوير التربية الرياضية " إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئسي والنتائج وهذا التطور يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة ."

1-أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، دار النشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014، ص 25

2 - محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي اسسه اساليبه ومشكلاته، مكتبة النجلو المصرية ، القاهرة ، 1985، ص107.

3 -نفس المرجع، ص8

ويمكننا أن نعبر عن التخطيط الرياضي بأنه الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقديم حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء المهاري<sup>1</sup> ومن خلال هذا السياق يتبادر لنا أهمية الإعداد المهاري الذي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والخططي والنفسي في رياضة كرة القدم لمدى أهميته خلال المباريات والمنافسات والفارق الذي يحققه فالتدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم " هو الجزء الرئيسي في التدريب الأساسي ويتوقف عليه أعداد اللاعب فنيا للاشتراك في المباريات ولا نقصد في الأعداد الفني تعليم اللاعب السيطرة على الكرة بل نقصد طريقة وسرعة استعمال هذه المهارات في المنافسات الرياضية تبعاً لتحركات الكرة والمنافس وهذا يحتاج اللاعبون إلى ساعات تدريبية طويلة جداً لغرض إتقان الأداء المهاري بصورة آلية وسريعة<sup>2</sup>.

ورغبة منا في معرفة مدى استخدام التخطيط في التدريب الرياضي من قبل المدربين وأهميته في تطوير الأداء المهاري تبادر في أذهاننا التساؤل العام التالي :

- هل لتخطيط التدريب الرياضي أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا التساؤل العام قمنا بطرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل للتوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل لتحديد الأهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل للأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

1- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، داك الفكر العربي ، 1974 ، ص 293.

2- غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن : كرة القدم التدريب المهاري ، مكتبة المجتمع العربي ، ط1 ، 2013 ، ص 11.



## 2-الفرضيات :

### 1-2- الفرضية العامة:

- التخطيط في التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

### 2-2-الفرضيات الفرعية:

- التوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .
- تحديد الاهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
- الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

### 3- أهداف الدراسة :

- معرفة اهمية تنظيم التوقيت الزمني في انجاح عملية التخطيط في التدريب الرياضي
- إظهار مدى أهمية تحديد الأهداف في إنجاح عملية التخطيط الرياضي في تحسين الأداء المهاري.
- إظهار مدى أهمية الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .
- معرفة مدى أهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري .

### 4- أهمية الدراسة :

- تسليط الضوء على أهمية التخطيط في التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم
- محاولة ايجاد بعض الحلول المناسبة لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم في ولايتنا.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في ميدان التدريب الرياضي .

## 5- أسباب إختيار الموضوع :

### 5-1- أسباب ذاتية :

- الميول الشخصي لرياضة كرة القدم .
- الميول والرغبة في إنجاز المواضيع التي لها علاقة بعملية التخطيط في التدريب الرياضي أو الرغبة في معرفة مدى أهمية تخطيط التدريب الرياضي الجيد في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم .
- الرغبة بالنهوض برياضة كرة القدم بولاية جيجل من أجل تحقيق أفضل النتائج.

### 5-2- أسباب موضوعية :

- ضعف مستوى البطولات الجزائرية وبالأخص ولايتنا وهذا راجع إلى إهمال عملية تخطيط التدريب الرياضي من قبل المدربين .
- من أجل التوسيع في المعارف و المعلومات في مجال التدريب الرياضي .
- محاولة إعطاء بعض الحلول والاقتراحات حول هذا الموضوع.
- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص موضوع التخطيط في التدريب الرياضي .

## 6- تحديد مفاهيم الدراسة :

### 6-1- التخطيط :

لغة : خط بعنى خط بالقلم أي كتب على الشيء: رسم خطأ أو علامة .ومعناه الأمر أو المنهج وكذلك المخطط <sup>1</sup> .

إسطلاحا : يعرف التخطيط بأنه: تحديد الأعمال والأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأ فضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة.

كما يعرف بأنه : هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والإستعداد لهذا المستقبل <sup>2</sup>

<sup>1</sup> إبراهيم قلاتي: قاموس الهدى (عربي عربي)، الجزائر ،عين مليلة،دار الهدى ،1997،ص190

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ،القاهرة، دار الفكر العربي،2001،ص235.

**أجرائيا :** هو عبارة عن تسطير و وضع خطة مدروسة لتحقيق هدف معين في اي مجال اقتصادي او اجتماعي او رياضي

#### 6-2-التدريب :

**لغة:** التدريب من درب أي "درب تدريباً على الشيء أي مره عليه"<sup>1</sup>

**إسطلحا:** عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاهافة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن<sup>2</sup>

**إجرائيا:** هو عملية تربوية منظمة ومخططة ومقننة تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات

#### 6-3-تخطيط التدريب :

**إسطلحا:** هو عملية شاملة تبدأ من مرحلة التفكير النظري إلى التنفيذ والتطبيق العملي ثم التقويم للوقوف على المستوى ومطابقته بالمعايير المطلوبة وذلك لاستمرارية التنفيذ العملي والتعديل بما يتناسب مع مستوى قدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته.<sup>3</sup>

**أجرائيا :** هو تحديد المراحل و الخطوات التي يجب المرور بها لتحقيق افضل أداء أو الحصول على أفضل النتائج ال ممكنة بطريقة علمية مناسبة لأمكانيات المادية او القدرات الخاصة بالافراد .

#### 6-4-الأداء :

**لغة:** أدى الشيء:أوصله،والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.<sup>4</sup>

**إسطلحا:** عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية،وغالبا مايؤدى بصورة فردية، وهو شاهد أو سلوك يوصل إلى نتيجة،كما هو المقياس الذي تقاس به نتيجة التعلم تعبيراً سلوكياً.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> معجم الطلاب:دار المجاني،بيروت،ط2001،5،ص228

<sup>2</sup> بسطوسي أحمد :أسس ونظريات الحركة ،دار الفكر العربي،مصر،ط1999،1،ص48.

<sup>3</sup> سعيد عرابي : أسس التدريب الرياضي ، ط1، دار المجد للنشر والتوزيع ،2016،عمان،ص68.

<sup>4</sup> قاموس المنجد في اللغة و الإعلام: دار الشروق،ط3،بيروت، لبنان،1997،ص6

**اجرائيا** : هو عبارة عن سلوك اوحركة يقوم بها الشخص وفق ارادته وهو كفاءة الفرد في عمله وحركته يعد مهيأر لقياس مدى تطور الفرد نتيجة التدريبات .

#### 6-5- المهارة :

**لغة** : وهي من الفعل مهر أي حذق وأتقن والماهر هو الحاذق <sup>2</sup>

**إسطلحا** : المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز <sup>3</sup>.

**اجرائيا** : هي عبارة عن حركات مدروسة بعناية للقيام بها في مواقف محددة تحتاج من الفرد استخدامه لامكانياته بأعلى مستوى ممكن .

#### 6-6- الأداء المهاري :

**إسطلحا** : الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والدقة والإنسيابية والدافعية مما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد،وبعض اخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب على دقة أداء المهارات بالية وإتقن متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة <sup>4</sup>.

**اجرائيا** : هو القيام بمهارة واحدة أو أكثر بتدخل بتدخل جميع عناصر اللياقة البدنية ، وهو السلوك الحركي الذي يقوم به الرياضي وفق اتباع خطوات واضحة في بناء المهارة الحركية وأدائها بدقة وإتقان وآلية وبأقل جهد ممكن .

#### 6-7- كرة القدم

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر، 1997، ص195

<sup>2</sup> معجم اللغة العربية المعاصرة ،ص777

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان:الإختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي،دار الفكر،1987، ص26.

<sup>4</sup> د ياسر طه صلاح:الأسس التدريب الرياضي الحديث،دار ماستر للنشر،مصر،2018،ص170

**لغة:** هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم بما يسمى عندهم "الركبي" أو كرة القدم الأمريكية<sup>1</sup>

**إسطلاحا:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق ارضية ملعب مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المناس في احراز النقاط.<sup>2</sup>

**أجرائيا:** هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقين لكل فريق 11 لاعب أساسي ولاعبين احتياطيين ، ودير هذه المبارات 5 حكام في ملعب مستطيل ولمدة 90 دقيقة في شوطين بينهما 15 دقيقة، تلعب المباراة وفق قوانين محددة

#### 7- الدراسات السابقة والمثابهة :

في حدود اطلاعنا لم نحصل على دراسات سابقة تجمع بين كلى المتغيرات التي سنتطرق لدراستها والمتمثلة في تخطيط التدريب الرياضي و الأداء المهاري ومن خلال ذلك سنتطرق فقط للدراسات المشابهة .

#### 7-1- الدراسة الأولى :

بلعدي عادل (2014/2015) : تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ، دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة القدم لولاية البويرة فئة اواسط .  
إستخدم الباحث :

- المنهج: الوصفي
- العينة: ثلاثة فرق محلية لولاية البويرة .
- أدوات البحث: إستمارة كأداة رئيسية و الملاحظة والمقابلة كتقنيتين مساعدتين
- أهم النتائج :

1- الرياضي معرض للضغط في بيئته الاجتماعية.

<sup>1</sup> روجي جمول :كرة القدم ،ط1، دار النقائص،بيروت،1998،ص5

<sup>2</sup> مأمور بن حسن آل سلمان :كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية ،ط2، دار ابن حزم،بيروت،1998،ص9



- 2- لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة، فلا يوجد رياضيين يملكون سلوك يحميهم من الضغط
- 3- كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية.
- 4- حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي. 5. توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي ونتائج ممارسة كرة القدم.
- 6- مستوى المرود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي.
- 7- تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين.
- 8- نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين.
- 9- الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات.
- 10- التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.

## 2-7- الدراسة الثانية :

دراسة زموري عبد الحليم ، رباعي عثمان (2019/2018) : واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني ، دراسة ميدانية على أندية الجهوي الثاني لكرة القدم - أكابر - ذكور .

إستخدم الباحث :

- المنهج: الوصفي
- العينة: 16 مدرب مشرف على تدريب فرق كرة القدم المشاركة في بطولة الجهوي الثاني التابعة للرابطة الجهوية الجزائر ، المجموعة أ .
- أدوات البحث: إستمارة إستبيان
- أهم النتائج :
- المدرب الناجح هو الذي يجمع بين الخبرة الميدانية و المعرفة النظرية العلمية للتدريب.
- الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر مؤشرا يحدد كفاءة أداءه المهاري والخططي.

- الصفات البدنية في مجملها مهمة لدى لاعب كرة القدم الحديثة.
- الإلمام بالأسس و المبادئ العلمية للتدريب الحديث في كرة القدم حتمية على كل مدرب.
- وجود محضر بدني ضمن الطاقم الفني للفريق ضروري لإنجاح العملية التدريبية.
- التخطيط لعملية التدريب الضروري في رياضة كرة القدم
- جميع جوانب التدريب ( بدني، تقني، تكتيكي، نفسي ) مهمة عند تخطيط البرامج التدريبية.
- عملية المراقبة و المتابعة العملية التدريب مهمة في إنجاح تخطيط التدريب.
- تنمية صفة القوة العضلية ضرورية لدى لاعب كرة القدم.
- نجاح عملية التدريب متوقف على توفير الوسائل و المرافق الضرورية.
- القياس هو المعيار العلمي و العملي الذي يعتمد عليه في معرفة مستوى و قدرة اللاعب البدنية.

### 7-3- الدراسة الثالثة :

مانع هادي ، غدار ياسر (2019/2018) : تخطيط التدريب ودوره في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - ذكور ، دراسة ميدانية أجريه على مدربي فرق كرة القدم لرابطة ولاية جيجل.

إستخدم الباحث :

- المنهج: الوصفي
  - العينة: 18 مدرب في كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم ولاية جيجل .
  - أدوات البحث: إستمارة كأداة رئيسية والمقابلة كأداة مساعدة
  - أهم النتائج :
- 1- نقص التحضير البدني وسوء التخطيط للحمل التدريبي يؤدي إلى حدوث إصابات الرياضية لذيلاعي كرة القدم .
  - 2- الأسس العلمية السليمة لعملية تخطيط التدريب تقلل حدوث الإصابات لما لها من أهمية كبيرة عندلاعي كرة القدم .
  - 3- التوزيع الصحيح والعلمي الجيد من طرف المدربين المكونات حمل التدريب يقلل منالتعرضللإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قمنا به من قراءات للدراسات المشابهة التي قمنا بعرضها وجدنا ان الدراسة الأولى لبلعيدي عادل التي تناول فيها تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري حيث اشترك مع دراستنا في المتغير التابع المتمثل في الأداء المهاري أما الدراستين الثانية لزموري عبد الحليم ورباعي عثمان المتمثلة في واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة العضلية والثالثة لمانع هادي وغدار ياسر المتمثلة في تخطيط التدريب ودوره في التقليل من الإصابات الرياضية فقد اشتركا في المتغير المستقل الذي هو تخطيط التدريب . كما لاحظنا ان جميع هذه الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي أما بالنسبة لأداة البحث فكانت الاستمارة الأداة الرئيسية في هذه الدراسات . اما دراسة مانع هادي وغدار ياسر فاستعملت المقابلة كأداة مساعدة أما بالنسبة لبلعيدي عادل فأضافة الملاحظة والمقابلة كتقنيتين مساعدتين .

ومن هذه الدراسات إستفدنا من معرفة جملة من العراقيل والمشاكل التي تعرض لها الباحثين في مثل هذه المواضيع وهذا ما يسمح لنا إجتتابها ، وق أفادتنا هذه الدراسات أيضا في ما يلي :

- الوصول إلى الصياغة النهائية للإشكالية
- ضبط الفرضيات
- تحديد المنهج المناسب
- تحديد أداة البحث المناسبة
- تحديد الأساليب الإحصائية .

الجانب النظري

# الفصل الأول : تخطيط التدريب الرياضي



### تمهيد

يعتبر التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفه ، أما من الناحية الرياضية فأن تخطيط التدريب الرياضي هو اقصر الطرق وأكثرها ضمانا وقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة والتخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الحياتية الأخرى ,كالعلوم الطبية والهندسية و...الخ حيث يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً في عملية التدريب الرياضي ,حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ,وهذا يعني إن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات، مما سيسجلنا نتطرق في هذا الفصل الى أهميته والمبادئ التي يجب مراعاتها و اكثر أنواع الخطط التي المستخدمة في التدريب خاصة في رياضة كرة القدم .

### 1- مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي:

" هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي، والاستعداد لهذا المستقبل بوضع انسب الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق هاته الأهداف مع وضع البرامج الزمنية الهاته السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة".<sup>1</sup>

" وهو عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبية، كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".<sup>2</sup>

### 2-أهمية التخطيط في التدريب الرياضي:

كالما 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.
- ❖ التخطيط المعنتي 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".<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفرق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، القاهرة، ط1، 2007، ص15.

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص24.

<sup>3</sup> - محمد حسن، علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط11، 1990، ص285.

### 3- أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي

- ❖ تحقيق الهدف: يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه ويجب أن تتبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وأن تتبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة .
- ❖ العلمية: وضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.
- ❖ الشمول: من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب
- ❖ الإعداد. كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية .
- ❖ البيانات والمعلومات الصحيحة: و حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.
- ❖ الواقعية : يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة
- ❖ التدرج: ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل..
- ❖ المرونة: و بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التاكيد والتغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.
- ❖ الاستغلال الأمثل للإمكانات: ويجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد
- ❖ التنسيق: ويجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.
- ❖ المشاركة الجماعية: ويجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات
- ❖ توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، 2001، ص256-257.

### 4-أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:

تحدد أنواع التخطيط في التدريب الرياضي فيما يلي:

#### 4-1-التخطيط 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."<sup>1</sup>

و يتصف التخطيط الطويل المدى ببعض المزايا من أهمها:

- ✓ إتاحة الفرصة للمدربين لتقنين برامجهم التدريبية و تعديل مسارها و توجيهها حسب معطيات نجاح خططهم في مرحلة تدريبية إلى أخرى.
- ✓ تمتع الرياضي بالفرصة الكافية لتطوير مستواه في عناصر الإعداد الرياضي مع مراعاة الفردية في التدريب.
- ✓ إمكانية إيجاد الحلول للمشكلات المتوقعة و التي تعترض تحقيق الأهداف حسب كل مرحلة تدريبية.
- ✓ إمكانية تحقيق الأهداف النهائية عن طريق بلوغ الأهداف المرحلية.
- إتاحة فرصة كافية للتقويم الموضوعي لحالات التدريب عند الرياضيون و بالاعتماد على الاختبارات الموضوعية و مقاييسه.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، دار الدنيا للطباعة والنشر، ط1، 2003، ص 18

<sup>2</sup> -1 أحمد يوسف متعب الحساوي:مرجع سابق ، ص 49-50

### - أهداف التخطيط طويل المدى:

تتنوع أهداف التخطيط طويل المدى تبعاً لمراحل التدريب فكل مرحلة أهداف يجب تحقيقها و ذلك من خلال تخطيط ملائم و منسجم لحمل التدريب، و هذه المراحل هي:

-مرحلة تدريب الناشئين و المبتدئين: تهدف هذه المرحلة إلى بناء قاعدة عرضية و متينة القدرات الحركية و الصفات البدنية العامة و كذا تنمية قاعدة كبيرة من الأداء الرياضي العام للمهارات.

-مرحلة تدريب المتقدمين: تهدف هذه المرحلة إلى بناء المستوى الرياضي بتدريب الرياضيين بتخصصاتهم الدقيقة و ذلك بتطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية.

\_ مرحلة تدريب رياضيو المستوى العالي: تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز ثم الحفاظ عليه<sup>1</sup>

### 4-2-خطط التدريب للبطولات الرياضية:

" التدريب الرياضي لمدة تتراوح ما بين (2-4) سنوات استعداداً لبعض البطولات الهامة مثل خطط العداد الأولمبي، خطط الإعداد لبطولة العالم، خطط الإعداد لبطولة أوروبا أو البطولة الإفريقية، تشمل عدد خطط فترية (مرحلية) يشمل كل منها خطة سنوية، كما تتميز بالتحديد التفصيلي الواضح للأهداف بالمقارنة بخطط التنمية الرياضية الطويلة المدى)."<sup>2</sup>

### 4-3-خطة التدريب السنوية:

"تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية معلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة. وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضاً توفر كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية، علمية أو نظرية. ففي النواحي النظرية فإن الحملة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها، وكذا كل ما يتعلق بأوضاع وظروف المباريات والقرى المنافسة، كما تشمل نواحي القياس والتقييم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل، وفي النواحي العلمية

<sup>2</sup> -محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 297.

## الفصل الأول :.....تخطيط التدريب الرياضي

توضح الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج و كيفية تقسم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل و فترات الخطة السنوية (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية)<sup>1</sup>

وقد قسم العالم الروسي Matveiv الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات: فترة الإعداد ، فترة المنافسات و الفترة الانتقالية، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها، ومحتويات حمل التدريبي وتشكيله. كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد (وحدة الحمل الصغرى) إلى عدة جرعات تدريبية.<sup>2</sup>

### 4-3-1-فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات. وتنقسم فترة الإعداد إلى:

فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص.<sup>3</sup>

### 4-3-1-فترة الإعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 80 - 70 بالمئة من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة. وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.<sup>4</sup>

1 - محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، 2003 ، ص 279.

2 - ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلال: فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 367.

3 مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

4 مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 38 ص 39.

### 4-3-1-2- فترة الإعداد الخاص:

"تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس".<sup>1</sup>

" إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخطئية للعبة استعداداً لفترة المباريات".<sup>2</sup>

### 4-3-2- فترة المنافسات:

و هي فترة الإعداد المباشر للمنافسة تهدف إلى محاولة العمل على وقاية و صيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد بتهيئة الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات و القدرات و الصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن، المميز في هذه الفترة أن الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في الفترة الإعدادية و العمل على تطبيقه، و تصل فترة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد.<sup>3</sup>

### 3-3- الفترة الانتقالية:

<sup>1</sup> طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر 1989، ص89.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980 ، ص47

<sup>3</sup> خالد ثميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر و التوزيع ، ط 1، 2017، ص 146



## الفصل الأول :.....تخطيط التدريب الرياضي

وقد تسمى فترة الراحة الايجابية وهي " الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتهدف إلى صيانة مستوى اللاعبين وراحته بعد عناء المنافسات وتحتوي على ترتيبات استرخائية، معسكرات ترويجية كالسباحة، وتتميز هذه الفترة بالعمل والشدة المتوسطة والحجم العالي.<sup>1</sup>

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الزمانية الانتقالية للاعبين من حيث أحمال التدريب ومحتوى البرنامج التدريبي، حيث يسمح للاعبين بالاستشفاء، بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم التالي بمستوى أفضل من الموسم السابق ويتخذ المدرب في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب حتى يمكن اللاعب من أن يحافظ على استمرارية الحالة البدنية له نسبياً، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد الموسم الجديد يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأعمال التدريبية مع التقليل من وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.<sup>2</sup>

### 4-4- التخطيط متوسط المدى:

هي تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي، تنتهي دائماً بدورة حمل صغيرة للاستشفاء حيث تتراوح ما بين 40 % إلى 50 % من متوسط قيم الحمل في الدورات السابقة.

تكوين الدورة المتوسطة يتوقف على الهدف منها خلال نظام التخطيط الموسم التدريبي (فترة الإعداد العام والخاص، المنافسات، الانتقالية)، خصائص اللاعب و حالته التدريبية، و تتراوح مدتها ما بين (3 إلى 8 أسابيع .<sup>3</sup>

### 4-5-التخطيط السريع المكثف:

و هو التخطيط الخاص للإعداد السريع في المنافسات و البطولات المفاجئة التي لم يعلن عنها من قبل و الذي يحتاج بحدود (7-8) أسابيع و بحدود (28-32) و حدة تدريبية. فقد يضطر المدرب إلى استخدام التدريب السريع الذي يتميز بزيادة سريعة في شدة التدريب مع ثبات في الحجم التدريبي أو زيادة قليلة في كل من الشدة و الحجم<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، 2008، ص 101

<sup>2</sup> خالد الحشوش: طرق تدريس التربية الحديثة، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2012، ص 132.

<sup>3</sup> زموري عبد الحلیم ، رباعي عثمان : واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني ، مذكرة ماستر ، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة جيجل ، 2019، ص53.

<sup>4</sup> نفس المرجع ص55

### 4-6-تخطيط التدريب 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، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب<sup>1</sup>

ويحتوي تخطيط التدريب اليومي على ثلاث أجزاء هي:

#### 4-6-1- القسم التحضيري :

يتكون هذا القسم من جزأين، الجزء الإداري ويتم فيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يحمل تمارين تحضيرية عامة و خاصة. ويهدف هذا القسم إلى قيئة اللاعبين من الناحية النفسية، البدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب. ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ في شدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين، وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. ويشمل هذا القسم: الإحماء العام عن طريق تمارين تسخينية، وألعاب ترويحوية، وتمارين المرونة والرشاقة والتمارين العامة. أما الإحماء الخاص فيتم عن طريق التمارين والألعاب بأشكالها الخاصة، والتي لها علاقة بمضمون الوحدة كالجري بدون كرة أو بالكرة و تمارين الإحساس بالكرة<sup>2</sup>.

#### 4-6-2- القسم الرئيسي :

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية، وهو الجزء الذي تتدرج فيه التمارين التي تحقق هدف الوحدة ضمن الخطة العامة. وعن طريق هذه التمارين يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية للاعبين، ثم يلي ذلك تثبيتها<sup>3</sup>.

" ويتضمن هذا القسم تمارين اللياقة البدنية، وكذا نواحي الإعداد البدني الخاص، وأيضا الأداء المهاري، والخططي بشقيه الدفاعي والهجوم، والمباريات التجريبية، وتدريب المراكز، والتدريب على طرق اللعب المختلفة<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Tupin Bernard: "Preparation et Entranement du FootBalleur ". Edition Amphora, Paris, 1990, P175.

<sup>2</sup> احسن أحمد : أثر النهج العلمي في مقياس كرة القد على تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية ،1996،ص18.

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ،ص 342.

<sup>4</sup> - طه اسماعيل و اخرون : مرجع سابق ،ص54.

### 4-6-3- القسم الختامي:

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

### 5-الدورات التدريبية:

" إن استراتيجية التخطيط في التدريب الرياضي تتطلب وضع خطط على شكل دوائر مترابطة ومكاملة بعضها بعضا من حيث الأداء والأهداف لذلك يحتوي تنظيم التدريبي الرياضي وتخطيطه على عدد من الدوائر التدريبية التي تبدأ بالدائرة الصغيرة لمدة أسبوع وتنتهي بالدائرة الكبيرة لمدة سنة والتي تعد النموذج الأساس في التخطيط التخطيط طويل المدى<sup>2</sup>."

### 5-1-الدائرة التدريبية الصغرى micro cycle :

تتكون من عدة جرعات تدريبية مختلفة في تشكيلها وترتيب جرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفيزيولوجية في مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي والوقت المخصص لها، غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من (4-5 إلى 10-15 يوما)، وفي بعض الأحيان ناذرا تستخدم دورة صغرى من يومين فقط، وبعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبيا، غير أن أكثرها استخداما هي الأسبوعية<sup>3</sup>.

### 5-2- الدورة التدريبية المتوسطة meso cycle :

لقد تكلمنا عن الدورة التدريبية الصغرى، والتي تمثلها دورة الحمل الأسبوعية، حيث تتمثل بإيقاع حيوي أسبوعي أو أكثر أو أقل حسب ظروف تشكيل حمل التدريب، وبذلك يمكن تجميع عدد من تلك الدورات التدريبية الصغرى وفي حدود من 3-6 دورات لتكون دورة تدريبية متوسطة والتي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية، والتي تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية

<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2018، ص 263.

<sup>2</sup> أحمد يوسف متعب الحسناوي: مرجع سابق، ص183.

<sup>3</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 270.

## الفصل الأول :.....تخطيط التدريب الرياضي

اللاعب حيث يبدأ هذا الإيقاع من 23 يوما وحتى 33 يوما ، وعلى ذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية.<sup>1</sup>

### 5-3- الدورة التدريبية الكبرى macro cycle:

تمثل الدورة التدريبية الكبرى الموسم التدريبي السنوي، وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من عدة دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد وموسم المنافسات وموسم الانتقال، وبذلك تتكون كل دورة متوسطة من عدة دورات صغرى وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية، وبذلك يمكن تكرار الدورة الأولمبية ذات الأربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاث وحتى أربع دورات، بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى. حيث تبدأ مع اللاعبين من سن مبكرة، وكما هو كطبق في كثير من الفعاليات الرياضية، كالسباحة والجمباز وألعاب القوى.. إلخ تلك الفعاليات المختلفة.

وقد تشمل السنة التدريبية عدة دورات تدريبية في الموسم الواحد والذي يحدده طبيعة ونظام المسابقات، وبذلك فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين، إحداها شتوية والأخرى صيفية، ونظام الثالث وحتى الخمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية الأخرى.<sup>2</sup>

### 6- العوامل الأساسية لنجاح التخطيط في التدريب الرياضي:

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

#### 6-1-العوامل الفنية لنجاح التخطيط في التدريب الرياضي:

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

#### 6-1-1- البحث والدراسة:

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

<sup>3-2</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص141.ص220

### 6-1-2- دور الخبراء :

يعتبر الخبراء الركيزة الأساسية والهامة للدراسات والبحوث والدوريات العلمية ومدى الاستعانة بهم في مجال تخطيط التدريب الرياضي، وعلى ذلك ظهر الخبير الواعي عند التنبؤ بالمستوى الذي يقوم بالتخطيط له، فكلما كان الخبير واقفا عند احدث البحوث والدراسات ذات الاختصاصات ملما بها، أمكنه ذلك من وضع التصور العلمي السليم للتخطيط، فالمدرّب الجيد الكفاء هو المدرّب ذو الخبرة والدراسة في مجال تخصصه

### 6-1-3- دراسة مجتمع اللاعبين:

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

### 6-1-4- مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية:

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

### 6-1-5- مراعاة حمل التدريب:

عند التخطيط للتدريب سواء دائرة التدريبية الكبرى (macro) والتي تمتد 4 سنوات أو متوسط (meso) أو صغرى (micro)، يجب توزيع حمل التدريب من خلال مكوناته لكل لاعب على حدة.

### 6-1-6- التقويم والقياس:

و من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية تخطيط التدريب التقويم الموضوعي بدنيا وفيزيولوجيا نفسيا ومهاريا وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعي والتي تعتبر أدوات صادقة

## الفصل الأول :.....تخطيط التدريب الرياضي

ووسائل معينة في توجيه وتعديل عملية مسار التدريب التي لا يمكن للمدرب الاستغناء عنها.<sup>1</sup>

### 6-2- العوامل الإدارية لنجاح التخطيط في التدريب الرياضي:

تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة مثلها في الأهمية مثل المجالات الحياتية والمهنية الأخرى، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم. وعلى ذلك ولأهمية الإدارة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي، ومدى ارتباط ذلك بتقديم المستوى، كان من الأهمية بمكان مراعاة الأسس الإدارية الأساسية الآتية:

### 6-2-1- دراسة الإمكانيات ووضوح الهدف:

لكي يكون التخطيط سليماً ناجحاً لا بد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب الخبيري المعني حتى تصاغ الأهداف مناسبة مع الإمكانيات سواء كانت المادية أو بشرية أو فنية، فلا يطلب من اللاعب مستوى أكثر منه.<sup>2</sup> أو في مدى زمن قصير أو في عجلة حيث يساعد في تحقيق ذلك توافر الإمكانيات المادية من أجهزة وأدوات وتقنيات متقدمة ومدربين أكفاء مختصين كافين للعملية التدريبية وبذلك تظهر دراسة الإمكانيات في ضوء إدارة رياضية لتخطيط ناجح.

### 6-2-2- التنظيم في مجال التدريب:

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

<sup>1</sup> مهند حسين الشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص 155

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص 155.

### خلاصة

بالحديث عن التخطيط فالمجال الرياضي فقط وليس عموما يمكن القول أن التخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويولي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتقادي المشاكل التي تواجه المشروع. وان التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.



الفصل الثاني :

الأداء المهاري في كرة القدم

### تمهيد

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دوار كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق، حيث تلعب المهارة دوار مهما في تقدير اللاعب ومدى إمكانية تحقيقه لنتائج . كما أن كرة القدم تتلقا إقبالا شديدا من الأطفال والشباب حتى كبار السن فهي تلعب في الملاعب العشبية والترابية وحتى في الصالات وفي الشوارع ، مما لابد من ممارس كرة القدم التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يستطيع اللعب في مختلف المستويات.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

### 1- مفهوم المهارة :

تدل المهارة على " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين ، وتعني المهارة أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان معبذل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن ."<sup>1</sup>

### 2- مفهوم المهارة الرياضية :

تعرف بذلك الأداء الحركي الضروري الي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فالمهارة الرياضية هي عصب الاداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبنا عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني.<sup>2</sup>

### 3- أنواع المهارات: يقسم الكثير من الخبراء المهارات عامة إلى ثلاث أنواع وهي:

❖ مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة.

❖ مهارات إدراكية: مثل مهارات أدراك أشكال معينة.

❖ مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

### 4- عوامل تطوير الأداء المهاري :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

#### 4-1- عوامل وظيفية تشريحية :

-معدلات القياسات الوظيفية و التشريحية النموجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي.

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء .

#### 4-2- عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

<sup>2-1</sup> مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق ،ص 104.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

- كلما زاد معدل تناسق الإنقباض والإسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

### 4-3- عوامل نفسية :

- تطوير كفاء العمليات العقلية مثل الإنتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري.

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استشارة انفعالية حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة.

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء.<sup>1</sup>

### 5- أهمية الأداء المهاري

الإلتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية لمفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإلتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة. إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية.<sup>2</sup>

هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، ولهذا كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة(بكرة او بدون كرة ) إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية لكل فرد رياضي, فالمهارة هي وسيمة تنفيذ الخطة.

### 6-المهارات الأساسية في كرة القدم :

تختلف التقسيمات وتنوعت ولكن يعد هذا التقسيم الأكثر شيوعا :

### 6-1-المهارات الأساسية بدون الكرة:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002،ص42.

<sup>2</sup> حسن السيد او عبده :الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفئنة ، الإسكندرية، مصر ، ط1، 2002، ص 33.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

**6-1-1-1 - الجري وتغيير الاتجاه:** يتميز جري اللاعب بالكرة بان يغير من سرعته كثيرا أثناء الجري، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغير سرعة اللاعب هو خداع الخصم والتكتيك الصحيح البداية الانطلاقة في كرة القدم:

- أن يضع اللاعب قدمه تحت جسمه ثم يطلق ركضا على أن يصعب هذه الحركة رشاقة في حركة الكتفين هذه الطريقة عكس طريقة المسافات القصيرة.

- على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله وموازنته، لأن موقف الكرة عرضة للتغير وبذلك يجب أن يصعب حركة الركض انتباه ومتابعة موقف الكرة.

- من الضروري أن يحصل اللاعب على أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى ومهما كنت سرعة اللاعب فإن الركض بخطوات قصيرة وسريعة هي من الصفقات لاعبي كرة القدم، لأننا نتمكن بذلك من تغير سرعة الجري وزاوية الجري اتجاه الجري، ونتمك من الوقوف خلال أمتار قليلة أي بأقل مسافة.

**6-1-2- الوثب:** يتطلب حسن مقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصل إلى اقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى الارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه عن الوثب من الوقوف كذلك فإن الارتقاء يقدم بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا مهما كانت طريقة القفز فغنها عملية تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم ( حسب قوس الكرة ) وإن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمور في غاية الأهمية.

واكتساب هذه الصفة باني نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك والمنة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل و عضلات الجلية، وهذا يعني ان الرياضي الذي يتصف الصفات السابقة ذكرها يكون لديه جيدا".<sup>1</sup>

**6-1-3- الخداع والتمويه بالجسم:** كل خدعة تتم بدون كرة تسمى الخدعة البدنية، وتؤدي حركات الخداع بالجدع والرجلين حيث يعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد، إضافة إلى المقدرة على التوقع السليم.

**6-1-4- المراكز الدفاعية ( وقفة لاعب الدفاع):** يتكيف جسم الإنسان بمختلف أنواع الحركات الرياضية، ونعني بالاكز الدفاعية وضعيته وقوف اللاعب في المنطقة الدفاعية وأن حسن نجده اللاعب والذي يؤمن له حرية الحركة والموازنة التامة وهو :

<sup>1</sup>حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 73.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

- ❖ يكون جدع اللاعب متقدما إلى الأمام قليلا.
  - ❖ الساقات مثنية من الركبة والكعبين مرفوعين من الأرض.
  - ❖ اليدان مدفوعتان برشاقة إلى الخارج حصر اللاعب.
  - ❖ يستبدل ثقل الجسم على مشط القدم في الحركة الأمامية والخلفية، هذا الوضع يتخذه حالما يهدف أيضا عندما ينتظر كرة من الخصم أو من الزميل <sup>1</sup>.
- ويسمح هذا الوضع للاعب من انطلاقة السريعة والقفز والدوران وهذا يعني سرعة التحرك في أي اتجاه." بالتدريب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.<sup>2</sup>
- 6-2- المهارات الأساسية بالكرة:**

**6-2-1 الإحساس بالكرة (ضبط الكرة):** تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل ما يسمح بكسب الوقت والمسافة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سليمة.

وعلى الرغم من أن أغلب المصادر والمراجع لا تعد مهارة لتتنطيط الكرة مستقلة وذلك لوجود خصم يعرقل استمرار أدائها، أو أنها لا تؤدي حورا فعلا في تنفيذ خطط اللعب وتحتاج إلى وقت أكبر عند التقدم إلى الأمام، إلا أنه يمكن عن طريقها معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من أجزاء الجسم، ومن ثم فاللاعب الذي يستطيع تضبط الكرة الجسم عدد المرات وسرعة يكون أفضل من اللاعب الذي يستطيع بالكفاية نفسها.<sup>3</sup>

### 6-2-2- استقبال الكرة:

"أول مبدأ من المبادئ الأساسية، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة أو يمررها أو يحاور بها الطريقة صحيحة، إذا أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة إلى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف إلى الدقة والاتزان والاستقبال الصحيح الأوضاع الذي يؤدي بها"<sup>4</sup>.

وهذا يعني أن كتم الكرة يمثل خصوصية في كرة القدم حيث أن حركات في الميدان أو في اللعب ترتكز على هذه المهارات بالذات، وهي تمثل عنصرا هاما عن عناصر السيطرة على الكرة.

<sup>1</sup> تامر محسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، ص 38.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 73

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1911، ص 65-66

<sup>4</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988، ص 30.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

وإذ كما قادرين على توقيف الكرة في أي حالة من الحركة، تستطيع إذن استعمال مراقبتنا وسيطرتنا عليها هذا لن يحدث إلا إذا أعطينا الكرة المسافة التوقيت المناسب والرشاقة اللازمة لتقليل من سرعتها. واهم الأجزاء المستخدمة فيه كتم المرة هي القدم، التي تتعد أوضاعها عديدة ومختلفة تبعاً للوضع البدني

تصل فيه الكرة ويمكن استخدام:

❖ مشط القدم من الأسفل.

❖ مشط القدم من الأعلى.

❖ مشط القدم من خارج

❖ مشط القدم من الداخل

❖ مشط القدم بالاشتراك مع الجزء السفلي من الساق.<sup>1</sup>

السيطرة على الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة سكون وهذا ما يتطلب تقدير جيداً المكان هبوط الكرة، حيث يتمكن اللاعب عن وضع الجزء المستخدم للكتم في الصدمة واتباع المكان المناسب مع ملاحظة أخذ وضع الاتزان، والقيام بحركة رجوعي لامتناس حركة الكتم بالحركة

التالية مباشرة، ويمكن أن تؤدي حركة كتم لكرة العالية ب:<sup>2</sup>

❖ المشط بجهاته الأربعة.

❖ الفخذ.

❖ على الصدر.

❖ الساق أو الساقين.

❖ أسفل الصدر.

❖ الرأس .

### 6-2-3- ضرب الكرة بالقدم:

ضرب الكرة بالقدم هي الحركة التي تميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب وضرب الكرة بالقدم له مهمتان أساسيتان: أولهما التمير للزميل والثانية التصويب نحو المرمى ويستخدم أحياناً لأبعد الكرة عن المرمى في حالة انتقال السيطرة عليها ولتوجيهها إضافة إلى ضربات الخاصة مثل الضربة الجزاء والركنية<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 32-34.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 90.

<sup>3</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 38-39.



## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

ولأداء حركة ضرب الكرة هناك طرق متعددة مختلفة يجب أن يتدرب اللاعب عليها جميعها بحيث يتقنها إتقاناً تاماً في يتاح له استخدام أي منهما في الظرف والمكان المناسبين

### 6-2-4- التصويب:

إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم فضلاً عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستوجه إليه الكرة واستغلال جميع الظروف المهرية والبدنية والنفسية والخارجية وعموماً فإنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب على المراهق بدقة في المكان المناسب وبالقوة المناسبة.<sup>1</sup> ولدي يجب أن يكون اللاعب ذو مهارة عالية وذكاء ميداني، وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية، وتحمل المسؤولية، لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية بل يعتمد على الذكاء وحسن التصرف والقدرة على التركيز مع استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ وأهم شروط أداء التصويب هي الدقة والسرعة والقوة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ الماهرة إذ أن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب طبقاً للموقف الذي يوتوج فيه كما أن السرعة والدقة عند التصويب لهما أهمية متساوية " إلا أنه يشترط دائماً في التصويب الناجح من خلال تقدم اللاعب في إتقان الماهرة تزداد سرعته في الأداء "وصحيح أن التصويب طرق مختلفة وأساليب متعددة إلا أن أنسبها هو ما يؤدي بواسطة الضربة العادية بالمشط ولكي يؤدي بشكل صحيح يجب تأمين عنصرَي الدقة والقوة ويحصل اللاعب على قوة عن طريق التمرينات البدنية المختلفة، لها الدقة فيحصل عليها عن طريق التدريب على مربعات صغيرة ترسم على الحائط، أو عن طريق التصويب داخل أطواق قطرها متر تقريباً أو عندما يستطيع اللاعب إصابة المربع أو إدخال الكرة عبر الطوق فإنه يسهل عليه توجيه الكرة بالدقة على مختلف زوايا الملعب.

والتدريب على التصويب مقابل الحائط يعد من وسائل التدريب إذ يسمح للاعب استقبال الكرة من مختلف الزوايا غير متوقعة ثم التصويب ثابتة إلى مكان المطلوب وهذا ما يكسب اللاعب دقة وسرعة الأداء<sup>2</sup>

### 6-2-5- التمرير: يستخدم التمرير في كرة القدم في واسع مدى نظراً الكبير مساحة الملعب ولصعوبة

تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون مقاومة والتمرير بالإضافة على جميع المزايا التي يتمتع بها يوفر الوقت

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخطي ل لاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 64.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد : الكرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 53

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

والجهد ويجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة إلى حد الأقصى خاصة إذا أحسن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال التمرير.<sup>1</sup>

وعلى العموم فإن هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمرير وهي:

❖ حاجته أن يكون دقيقا.

❖ حاجته أن يكون بسيطا.

❖ حاجته أن يكون سريعا.<sup>2</sup>

وتقسم التمريرات إلى ثلاثة أنواع من حيث القول وهي:

❖ التمريرة القصيرة ما بين ( 3 إلى 15م)

❖ التمريرة المتوسطة بين ( 15 إلى 25م).

❖ التمريرة الطويلة ما يزيد عن 25 م.

أما من ناحية الارتفاع تنقسم التمريرات إلى :

❖ التمريرات الأرضية.

❖ التمريرات العالية.

**6-2-6- الجري بالكرة:** أن الجري بالكرة هو تسلل لعملية الإخماد أو سيطرة متواصلة وإذا ما اللاعب

في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

وهي فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب حين تتطلب

حسن التصرف والتوافق بين السرعة الجري والتحكم بالكرة.<sup>3</sup>

"ويجب أن تتوفر للمدحرج القدرة على سرع الحركة وسرعة الاستجابة في أثناء الجري والسرعة

على السيطرة على الكرة والقدرة على المحاورة والانحراف والدوران متى تشاء كما يجب أن يتوافر له

الإحساس بالخداع القائم على إدراك استجابات المنافس لتحركات المدحرج المختلفة، وان يملك القدرة على

العمل في حيز محدود والثقة حين مواجهة منافس غير يجب أن تزداد السرعة والسيطرة على الكرة أثناء

الدرجة وان تتوفر القدرة على التخلص عن الخصم والتحرر به.<sup>4</sup>

**6-2-7- لعب الكرة بالرأس:**

<sup>1</sup> نفس المرجع ص 53.

<sup>2</sup> جارلس إبراهيم: موجزا التكيك وعمل القرن في كرة القدم، مرجع سابق، ص 59.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخطي ل لاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 47.

<sup>4</sup> محمد الأفندي كرة القدم، مبادئها وأصول تدريبها، مصبغة خمير مصر القاهرة، 1970، ص 81.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم التي تحتاج إتقانه إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح أداؤها عاليا برد فعل مناسب وتود ضربة هذا المبدأ التي كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة بالرأس في مكان الصحيح بالإضافة إلى ثقة الواجب توفيرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان مرونة خاصة وان العينين تغمضان أيضا في لحظة ملامسة الكرة للرأس نتيجة الصدمة ولذلك التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولا وبقاء العينين مفتوحتين ثانيا: وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث ه

❖ التصويب.

❖ التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

❖ الدفاع عن مرمى الفريق.

والتكتيك الصحيح هو الضرب الكرة بمقدمة جهة الرأس، وهذا يتيح للاعب ضرب الكرة العالية سواء من

الوقوف أو من الوثب عاليا أو من الطيران إلى الأمام في الهواء.<sup>1</sup>

**6-2-8- المهاجمة:** " المهاجمة هي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة، من الخصم

سواء عن طريق قطع التمريرات أو التصويب أو إيقاف الكرة بين قدمي الخصم ثم الاستمرار عليها والمهاجمة من المبادئ الأساسية الرئيسية الواجب إتقانها ولكي تؤدي المهاجمة بطريقة صحيحة يصحبها غالبا دفع الخص بالكتف لإجبارها على الابتعاد على الكرة أو لجعله يفقد التوازن فيسهل اقتناص الكرة منه وانتان هذه المهارة لا يأتي عن طريق التدريبات الاصطناعية وإنما يكتسب عن طريق الخبرة التي يمر بها أثناء المباريات.<sup>2</sup>

❖ استقلال اللاعب المدافع الكرة من الخصم.

❖ أبعاد الخصم من بين المستحود على الكرة.

❖ تشبييت الكرة من بين أرجل الخصم.

❖ قطع الكرة قبل أن تصل إلى الخصم.

❖ ويمكن تقسيم المهاجمة إلى أنواع هي:

❖ المتكاتف ( الكتف).

❖ قطع الكرة

❖ المهاجمة الأمامية أو الجانبية.

<sup>1</sup> حسن جواد: كرة القدم للملايين، مرجع سابق، ص 61

<sup>2</sup> نفس المرجع ص 68-69.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

❖ المهاجمة بالزحقة من الجانب أو من الخلف.

وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البنوية والنفسية مثل : القوة: و الرشاقة: و الشجاعة و التصميم و

الخداع.

### 6-2-9- الرمية الجانبية أو رمية التماس:

يتناف بها اللاعب عند تجاوز الكرة بأكملها خط التماس سواء كان ذلك على الأرض أن في الهواء ويمكن أن ترمي على اتجاه النقطة التي خرجت فيها عن الخط ويجب على الرامي ن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة وأن يكون جزء من مل قدم أما على خط التماس أو خراجه أو يرمي الرمة من فرق رأسه

ولكي تؤدي الرمية الجانبية بشكل صحيح وتكون لها فعالية كبيرة يجب أن تشمل الحركة أدائها ما يلي:

- تقوس الجذع للخلف.

- تحريك الجذع بسرعة إلى الأمام

- سيطرة تامة على الكرة بالأصابع.

- مد الذراعين إلى الأعلى وإلى الأمام .

- إن حركة الجسم بأكمله ضرورية جدا إذا أراد الرامي أن تكون الرمية بعيدة وتنفذ بطريقة الركض<sup>1</sup>.

### 7- مراحل الإعداد المهاري :

تختلف المراجع والتسميات لكن مجملا يتفق على انها ثلاث مراحل للتعلم الحركى و هي:

❖ المرحلة العقلية أو مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية .

❖ المرحلة العملية التطبيقية وتسمى أيضا مرحلة اكتساب التوافق الجيد .

❖ المرحلة الآلية و اتقان الأداء

### 7-1- المرحلة العقلية أو مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة:

"عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها

حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها. ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود

كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلساء بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة منقطعة.

لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

1- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

<sup>1</sup> تامر محسن، كرة القدم الأساسية، مرجع سابق، ص 87.

## الفصل الثاني :.....الأداء المهاري في كرة القدم

2- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

3- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.<sup>1</sup>

### 7-2- المرحلة العملية التطبيقية:

❖ "وفي المرحلة الثانية وهي المرحلة العملية التطبيقية يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق وتنقيح الأداء المهاري.

❖ المرحلة العملية التطبيقية تستند وقتاً أطول من المرحلة العقلية .

❖ و خلال هذه المرحلة تقل الانشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلاً من التركيز على تتابع الحركات .

❖ سوف يقل معدل الأخطاء تدريجياً ويتحسن تجانس الأداء خلال المرحلة، وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه إلى الاكتمال .

❖ الوقت المستغرق في التطبيق ليس وحده كافياً لتحسين كفاءة المتعلم، وإنما أيضاً كفاءة التطبيق ذاته لها دور كبير في هذا<sup>2</sup>

### 7-3- المرحلة الآلية و إتقان الأداء:

"لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد له أن يصل

بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء ألياً تقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطوية معينة. ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة، وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الدقيق المنتقن.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،مرجع سابق، ص 98.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق ،ص109،108.

<sup>3</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،مرجع سابق ، ص 99.

### خلاصة

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادر على التصرف بالكرة بأجزاء من جسمه حسب قانون اللعبة , الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ خطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة و ايجابية حيث عند وصول اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة و إتقان تمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات في الخطة المعتمدة , في كرة القدم الحديثة أصبح للتدريب المهاري أهمية كبيرة , الأمر الذي يحتم على المدرب معرفة و تقدير مهارات اللاعبين ومدى كفاءتها وطرق تطويرها ومراحل الاعداد لها لتطبيقها خلال المباريات بأنسب ما يمكن .

الجانب التطبيقي



الفصل الثالث :

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

**تمهيد :**

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا هي التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، ويعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق المناهج المختلفة بالاستعمال طرق جمع البيانات.

## 1- الدراسة الإستطلاعية :

يعرف أن موضوع دراستنا "اهمية التخطيط الرياضي في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الولاية جيجل.

قمنا بزيارة مجموعة من النوادي الرياضية التابعة لولاية جيجل المتمثلة في نادي الأمل السعيد الشقفي ESC والنادي الرياضي الهاوي اولاد علال CROA ،وكانت لدينا لقاءات مع بعض مدربيهم وطرح بعض الأسئلة عن أهمية التخطيط الرياضي في تحسين الأداء المهاري والتأكد من إمكانية تطبيق الإستمارة .

## 2- منهج الدراسة :

بعد النظر لعنوان الدراسة الخاص بنا واختيار المنهج المناسب اقتضى علينا الأمر استخدام "المنهج الوصفي" لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان.

## 3- مجتمع الدراسة :

كان المجتمع الأصلي لهذا البحث بعض نوادي ولاية جيجل والمتمثلة في : الشباب الرياضي لبلدية القنار CRBEK، الإتحاد الرياضي بوشركة USBT، الأمل السعيد الشقفي ESC ، الإتحاد الرياضي أولاد عسكر USOA، النادي الرياضي الهاوي اولاد علال CROA، شباب الطاهير FCT.

## 4- عينة الدراسة :

وفي بحثنا تم اختيار العينة قصديا من مجتمع الدراسة المقدر ب 24 مدرب ، حيث اشتملت على 20 مدربا وذلك بعدم احتساب الأربعة مدربين الذين قمنا معهم بالدراسة الاستطلاعية .

## 5- أدوات الدراسة :

اعتمدنا في دراستنا على استمارة استبيان وكانت عبارة عن نموذج يضم 28 سؤال موجه إلى المدربين مقسم إلى أربع محاور :

- محور البيانات الشخصية : من السؤال 01 إلى السؤال 04.
- المحور الاول : التوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم : من السؤال 05 إلى السؤال 12.

## الفصل الثالث : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- المحور الثاني : تحديد الاهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم : من السؤال 13 إلى السؤال 20.
- المحور الثالث : الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم : من السؤال 21 إلى السؤال 28.

### 6- متغيرات الدراسة :

#### 6-1- المتغير المستقل :

والمتغير المستقل في دراستنا هو : تخطيط التدريب الرياضي .

#### 6-2- المتغير التابع :

والمتغير التابع في دراستنا هو : الأداء المهاري .

### 7- الحدود الزمنية والمكانية للدراسة :

#### 7-1- المجال المكاني :

شملت الدراسة على 24مدرّب في البلديات الأتية: الشقفة ،القنار نشفي ، الطاهير، بوسيف أولاد

عسكر

#### 7-2- المجال الزمني :

الجانب النظري : شهر جانفي سنة 2020.

الجانب التطبيقي : شهر أفريل سنة 2020.

### 8- إجراءات التطبيق الميداني :

بعد انتهائنا من صياغة الأسئلة و تصميم الإستمارة وإرسالها إلى الأستاذ المشرف و إعطائه لنا الضوء الأخضر بتوزيعها على أفراد العينة المختارة . تنقلنا إلى بعض المدربين لتسليم الإستمارة لهم بينما قمنا بإرسالها إليكترونيا إلى البعض الآخر .

### 9- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة :

-ثبات وصدق أداة الدراسة :

- **صدق ضاهري** : هو عرض الإستمارة على المحكمين ذوي الخبرة والإختصاص من الأساتذة لأخذ وجهة نظرهم والإستفادة من آرائهم والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي

## الفصل الثالث :.....منهجية البحث والإجراءات الميدانية

إليه ومدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارات الإستمارة فقد عرضناها نحن على الأستاذ المشرف ليقوم هو بإعطاء رأيه وموقفه لنا .

- **ثبات الإستبيان :** يقصد بثبات الإستمارة أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الإستبيان أكثر من مرة تحت نفس الظروف و الشروط أي أن ثبات الإستمارة تعني الاستقرار في النتائج وعدم تغييرها بشكل كبير عند إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة من خلال معامل ألفا كروم باخ في الجدول الذي يبينه لقياس ثبات الإستمارة .

جدول يبين قيمة معامل ألفا كروم باخ لأداة الدراسة

النتيجة	عدد الفقرات	معامل الفا كروم باخ	محاور الاستبيان		
ثابت	6	0.761	المحور الاول	1	محاور الاستبيان
ثابت	8	0.698	المحور الثاني	2	
ثابت	8	.0797	المحور الثالث	3	
ثابت	24	0.752	جميع فقرات الاستبيان		

المصدر : مخرجات برنامج SPSS V21

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كروم باخ هي معاملات مرتفعة وكذلك معامل ل جميع محاور الإستبيان معا بلغ 0.752. وهذا يدل أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الإستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها .

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كروم باخ تتراوح بين (0 و 1) وكلما اقترب من (01) دل على وجود ثبات عال وكلما اقترب من الصفر دل على عدم وجود ثبات عال وأن الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كروم باخ هو (0.6)

### 10- الأساليب الإحصائية :

إن المنهج الإحصائي الذي استخدمناه في دراستنا يعتبر من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل والمقارنة، وقد استخدمنا قانون النسبة المئوية الذي يعطي نتائج دقيقة تمكننا من الفصل بينها، واختبار كا مربع .

### 9-1- قانون النسبة المئوية:

## الفصل الثالث :.....منهجية البحث والإجراءات الميدانية

استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الاسئلة بعد حساب عدد التكرارات لكل منها.

❖ طريقة حساب النسب المئوية :

النسبة المئوية = (عدد التكرارات/100x مجموع التكرارات) .

9-2- اختبار كا<sup>2</sup> :

يستخدم كا<sup>2</sup> ل قبول أو رفض الفرض الصفري بمعنى أنه إذا كانت قيمة كا<sup>2</sup> القيمة الموجودة في الجدول عند مستوى الدلالة 0,05 أو 0,01 نقول أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية .

❖ طريقة اختبار كا<sup>2</sup> :

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

حيث كا<sup>2</sup> : يمثل القيمة المحسوبة من خلال الإختبار

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

ت ن : تمثل عدد التكرارات النظرية ( المتوقعة )

### 11- صعوبات الدراسة :

❖ قلة المراجع الحديثة .

❖ القرار المفاجئ لغلاق الجامعات والمكتبات بسبب فيروس كوفيد 19 ، مما أدى إلى عسر

الوصول للمكتب و المراجع .

❖ توقيف النوادي الرياضية مما أدى إلى صعوبة الوصول إلى المدربين لتوصيل الإستمارات

وإسترجاعها .

❖ تعذر الوصول للأساتذة من أجل تحكيم استمارتنا بسبب فيروس كوفيد 19 .

الفصل الرابع :

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

## الفصل الرابع: .....تحليل النتائج ومناقشتها

في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان، وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها و الخروج ببعض التوصيات.

### 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

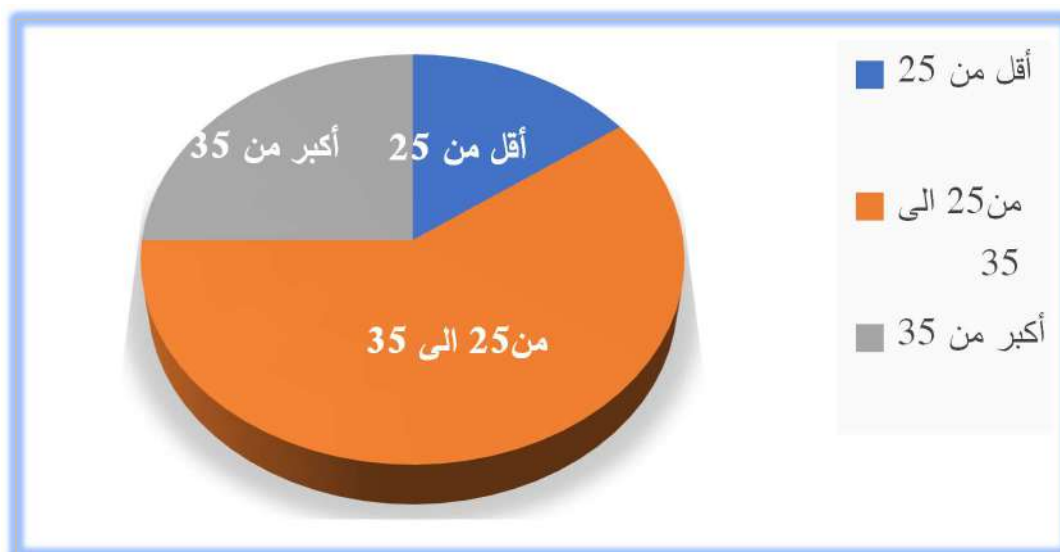
#### 1-1- محور البيانات الشخصية :

السؤال 01: سن المدرب

الجدول رقم 01 يمثل أعمار عينتنا من المدربين

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أقل من 25	3	15	6.7	5.99	0.05	2	دال
من 25 الى 35	12	60					
أكبر من 35	5	25					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 01: دائرة نسبية تمثل أعمار المدربين





## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 1 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 12 والذي يعادل نسبة 60% منهم تتراوح أعمارهم من 25 إلى 35 سنة أما نسبة 25% والبالغ عددهم 5 فهم في سن يتجاوز 35 سنة أما نسبة 15% والبالغ عددهم 3 مدربين فهم في سن أقل من 25 سنة من خلال نتائج الجدول رقم 1 يتضح أن نسبة 60% من المدربين والمقدر عددهم 12 مدرب تتراوح أعمارهم من 25 إلى 35 سنة وهذا مايدل عمى وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6,7) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (5.99).

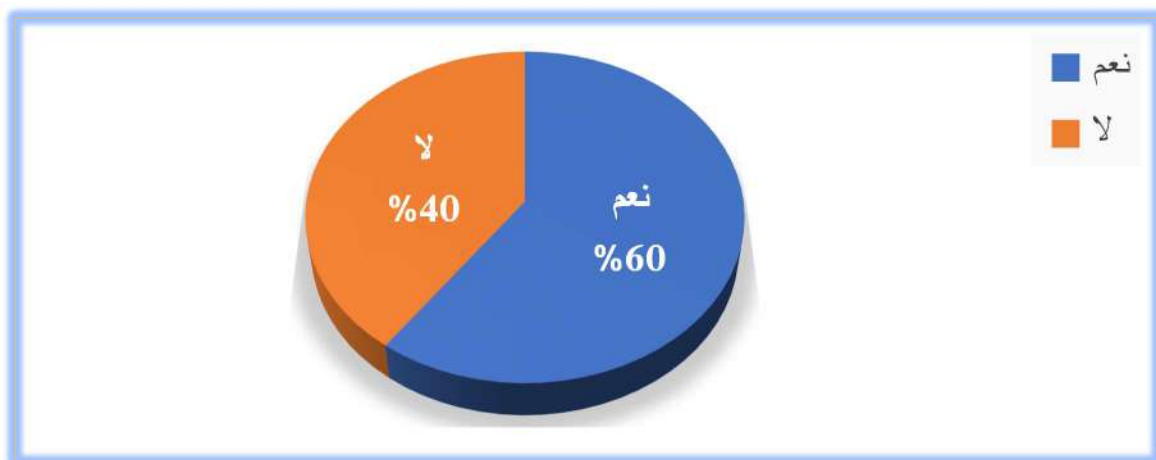
**الإستنتاج :** من خلال إجابات المدربين نستنتج أن معظم أعمارهم تتراوح من 25 سنة إلى 30 سنة .

**السؤال 02:** هل سبق ومارست كرة القدم كلاعب في نادي ما ؟

الجدول رقم 02: يمثل المدربين الذين لديهم خبرة كلاعبين والمدربين الذين لا يملكونها

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	12	60	0.8	3.84	0.05	1	غير دال
لا	8	40					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 02: يمثل نسب المدربين الذين سبق ولعبو في أندية



## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 2 نلاحظ أن أكثر المدربين مارسو كرة القدم كلاعبين في أندية الذين كان عددهم 12 والذي يعادل نسبة 60% أما المدربين الآخرين البالغ عددهم 8 لم يعبوا في أية اندية سابقا والذين يعادلون نسبة 40% من العينة .

من خلال نتائج الجدول رقم 1 يتضح وجود اختلافات في اجوبة المدربين وهذا ماي يدل على عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (0.8) وهي أقل من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت (3.84).

**الإستنتاج :** من أجوبة المربين نستنتج أن هناك إختلاف في خبرات المدربين فهناك من مارسو لعبة كرة القدم كلاعبين مما سمحت لهم بأخذ نظرة أولية عن التدريب الرياضي قبل الخوض في مجاله بينما البعض الآخر لم تسنح لهم الفرصة بذلك .

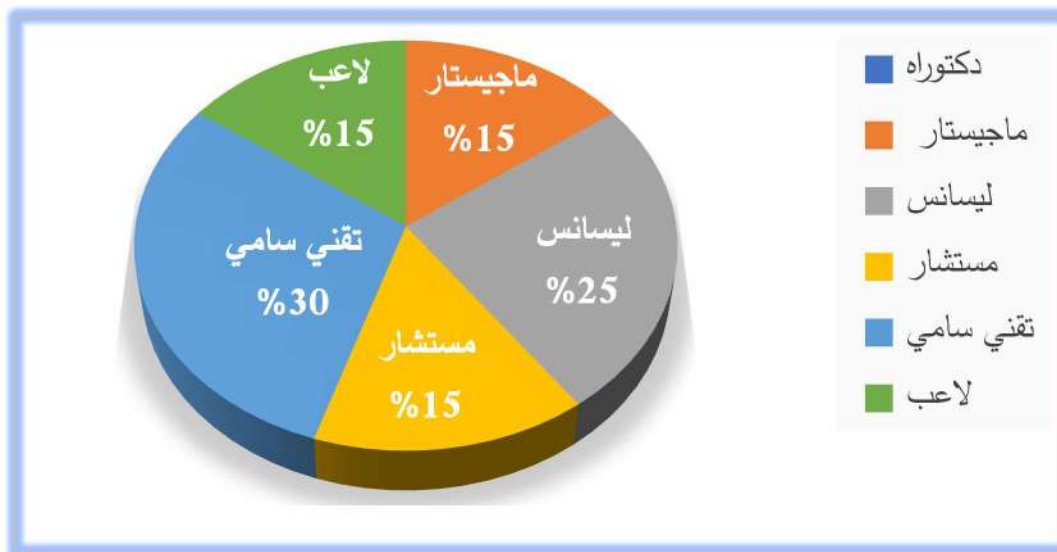
### السؤال 03 : المؤهل العلمي

الجدول رقم 03: يمثل المؤهل العلمي للمدربين

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دكتوراه	0	0	6,4	11.71	0.05	5	غير دال
ماجستير	3	15					
ليسانس	5	25					
مستشار	3	15					
تقني سامي	6	30					
لاعب	3	15					
المجموع	20	100					

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم 03: دائرة نسبية تمثل المؤهل العلمي للمربين



### التحليل والمناقشة :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 3 نلاحظ أن أ المدربين البالغ عددهم 6 والذي يعادل نسبة 30% منهم حاملين لشهادة تقني سامي و5 مدربين والذي يعادل نسبة 30% منهم حاصلين على شهادة ليسانس و3 مدربين والذي يعادل نسبة 15% منهم حاصلين على شهادة مستشار و3 مدربين اخرين والذي يعادل نسبة 15% منهم حاصلين على شهادة ماجستير و3 مدربين اخرين والذي يعادل نسبة 15% منهم حاصلين على شهادة لاعب بينما لم يكن يتم تسجيل اي شهادة دكتوراه بينهم .

من خلال نتائج الجدول رقم 3 يتضح إختلاف وتنوع الشهادات المتحصل عليها وهذا مايدل على عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.4) وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (11.71).

**الإستنتاج :** الكفاءة العلمية للمدربين متوسطة ومتنوعة وترتقي للمستوى المطلوب مقارنة بمستويات الفرق المتواضعة .

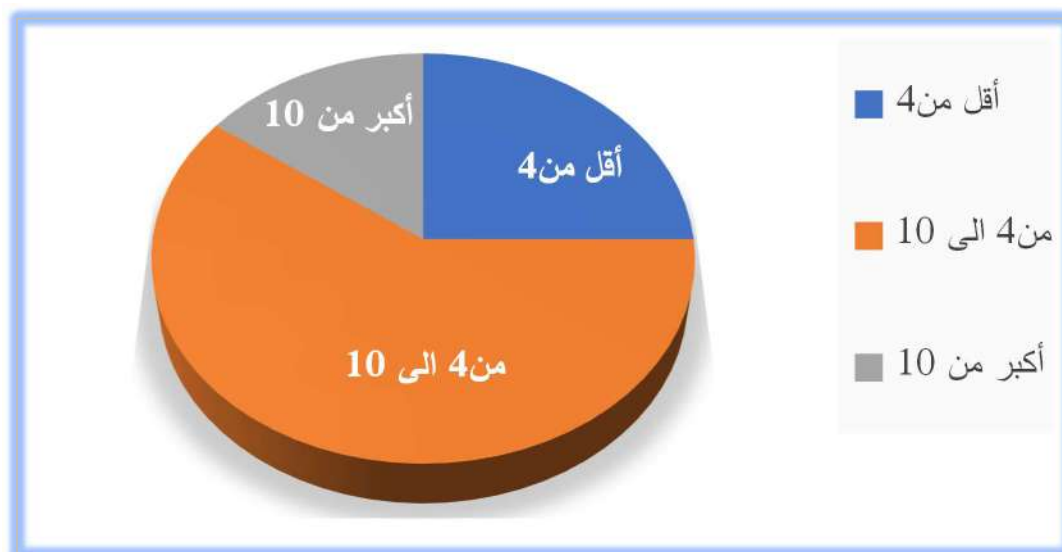
**السؤال 04:** منذ كم سنة وأنت تمارس مهنة التدريب

## الفصل الرابع: ..... تحليل النتائج ومناقشتها

الجدول رقم 04: يمثل سنوات الخبرة في مهنة التدريب

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أقل من 4 سنوات	5	25	6.7	5.99	0.05	2	دال
من 4 إلى 10 سنوات	12	60					
أكثر من 10 سنوات	3	15					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 04: يمثل سنوات الخبرة في مهنة التدريب



من خلال قيم الجدول والشكل رقم 4 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 12 والذي يعادل نسبة 60% منهم تتراوح سنين عملهم في مهنة التدريب بين 4 وال 10 سنوات ، أما نسبة 25% والبالغ عددهم 5 فهم لم يتجاوزو 4 سنوات في هذه المهنة . اما نسبة 15% والبالغ عددهم 3 مدربين فكانت سنين عملهم في هذا المجال أكثر من 10 سنوات .

من خلال نتائج الجدول رقم 4 يتضح أن نسبة 60% من المدربين والمقدر عددهم 12 مدرب والذي يعادل نسبة 60% منهم تتراوح سنين عملهم في مهنة التدريب بين 4 وال 10 سنوات وهذا مايدل على وجود فرق

## الفصل الرابع: ..... تحليل النتائج ومناقشتها

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (6,7) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة التي بلغت (5.99).

الإستنتاج: معظم المدربين يمتازون بخبرة ميدانية معتبرة.

1-2- المحور الأول : التوقيت الزمني في عملية التخطيط الرياضي له أهمية في تحسين

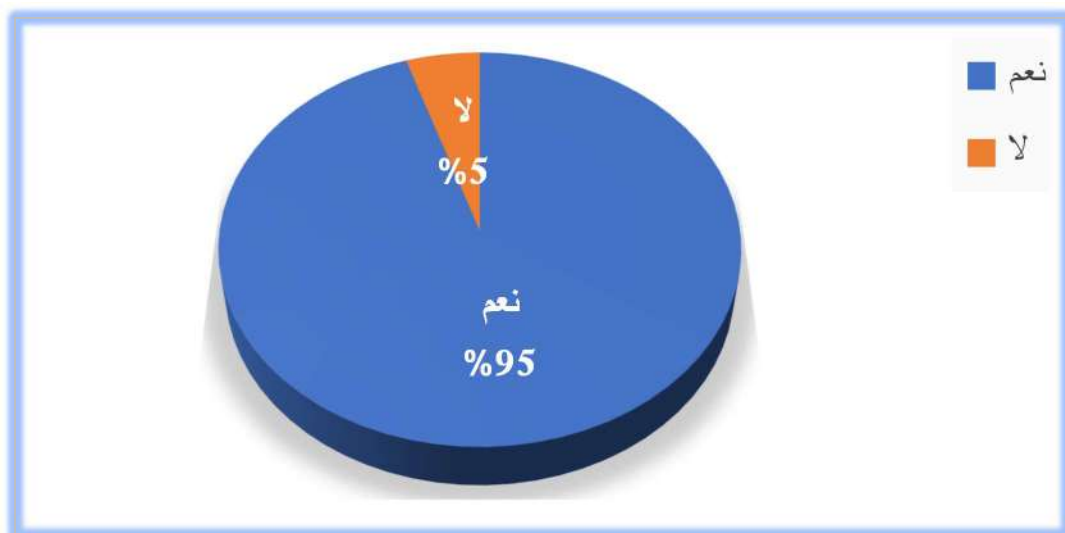
الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل .

السؤال 05: عند وضع الخطة التدريبية هل تعطون الوقت و الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري ؟

الجدول رقم 05: يمثل إجابات المدربين حول إعطائهم الوقت او الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	19	95	16.2	3.84	0.05	1	دال
لا	01	5					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 05 يمثل إجابات المدربين حول إعطائهم الوقت او الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري .



## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 5 نلاحظ أن أغلبية المدربين والبالغ عددهم 19 والذي يعادل نسبة 95% منهم، يؤكدون على إعطائهم الوقت او الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري أما بالنسبة ل 1 منهم والذين يعادل نسبة 5% لا يقوم ب إعطاء الوقت او الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري.

من خلال نتائج الجدول رقم 5 يتضح أن نسبة 95% من المدربين والمقدر عددهم 19 مدرب يؤكدون إعطائهم الوقت او الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.2) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

نستنتج من هذه الإجابات المدربين يعطون الوقت والحجم الزمني الكافي الخصاص بتحسين الجانب المهاري وذلك لمدى أهمية مراعاته في نجاح عملية تخطيط التدريب الرياضي بصفة عامة حيث يقول مفتي ابراهيم حماد " توفير الوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي"<sup>1</sup>

### السؤال 06: هل يتأثر الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب

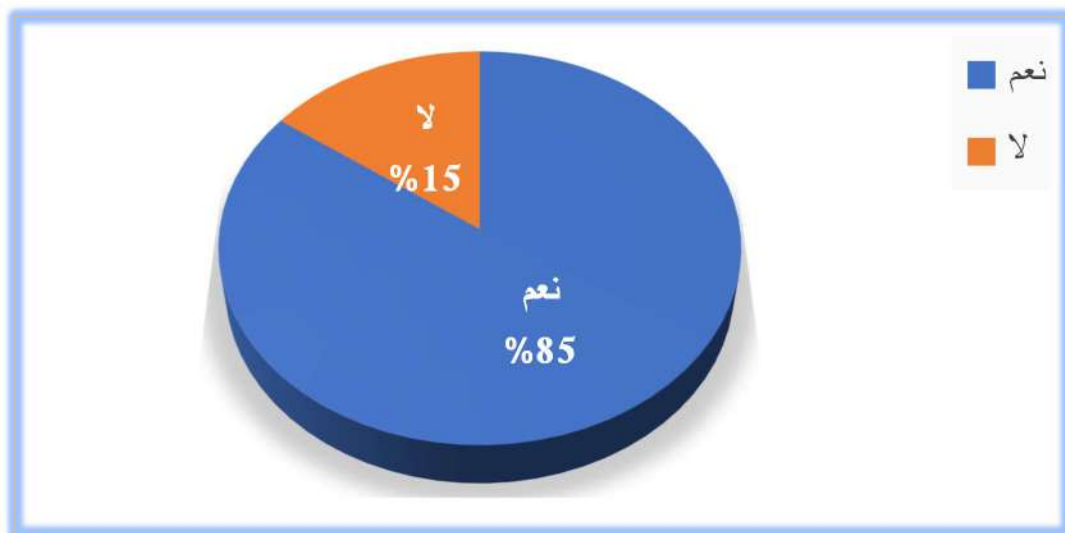
الجدول رقم 06: يمثل إجابات المدربين حول تأثير الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	17	85	9.8	3.84	0.05	1	دال
لا	3	15					
المجموع	20	100					

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، 2001، ص256-257

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم 06: مدى تأثير الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب .



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 6 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 17 والذي يعادل نسبة 85% منهم، يؤكدون على تأثير الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب أما بالنسبة ل 3 منهم والذين يعادلون نسبة 5% لا يعتقدون ان الأداء المهاري يتأثر بحجم وكثافة التدريب .

من خلال نتائج الجدول رقم 6 يتضح أن نسبة 85% من المدربين والمقدر عددهم 17 مدرب يؤكدون على تأثير الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (9.8) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).

**الإستنتاج :** من إجابات المدربين السابقة نستنتج إن المدربين يؤكدون على تأثير الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب.

1- السؤال 07: هل تقومون بتدريب الجانب المهاري وتحسينه في وحدات تدريبية خاصة به

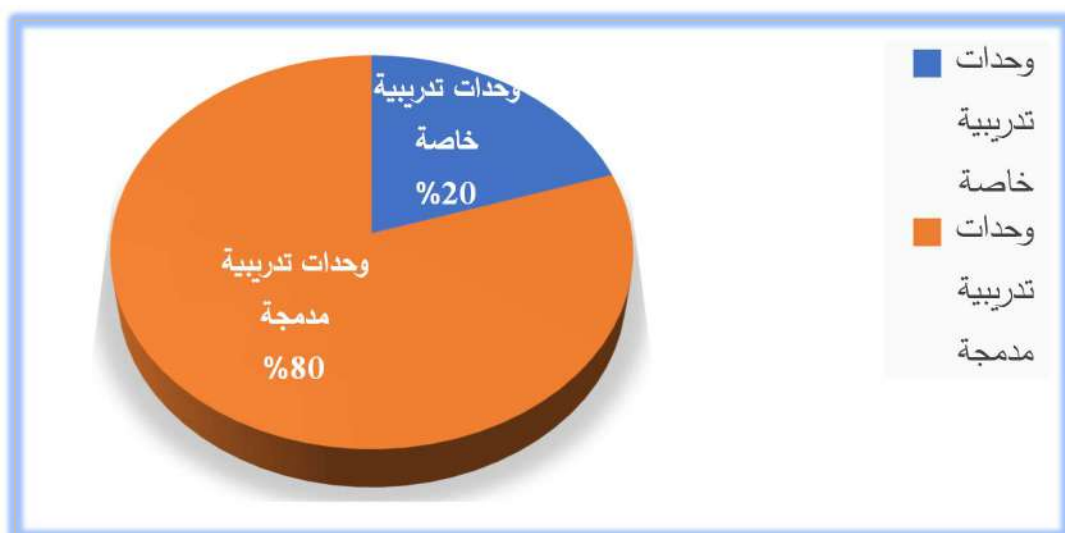
أم تدرجونه مع وحدات لها أهداف أخرى ( مدمجة ) ؟

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الجدول رقم 07: يمثل طبيعة الوحدات التدريبية المهارية .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
وحدات تدريبية خاصة	4	20	7.2	3.84	0.05	1	دال
وحدات تدريبية مدمجة	16	80					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 07: يمثل طبيعة الوحدات التدريبية المهارية .



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 7 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 16 والذي يعادل نسبة 80% منهم، يقومون بتدريب الجانب المهاري في وحدات تدريبية مدمجة أما بالنسبة لـ 4 مدربين منهم والذين يعادلون نسبة 20% يقومون بتدريب الجانب المهاري في وحدات تدريبية خاصة.

من خلال نتائج الجدول رقم 7 يتضح أن نسبة 80% من المدربين والمقدر عددهم 16 مدرب يقومون بتدريب الجانب المهاري في وحدات تدريبية مدمجة وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (7.2) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).



## الفصل الرابع: ..... تحليل النتائج ومناقشتها

### الإستنتاج:

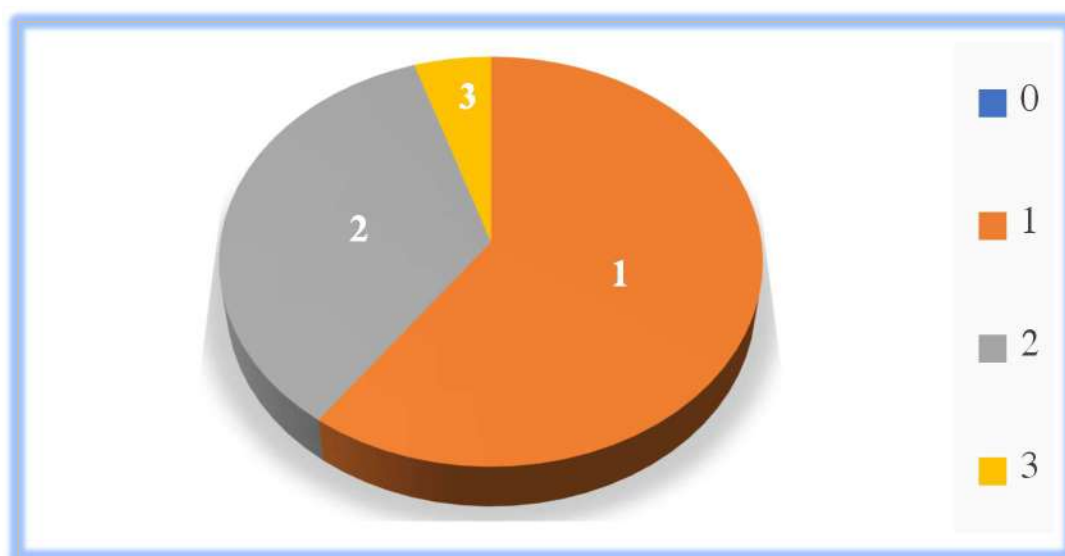
من خلال ماسبق نستنتج أن المدربون يقومون بتدريب الجانب المهاري لغاية تكثيف مضامين الحصص التدريبية من جانب مهاري و بدني او خططي... الخ .

1- السؤال 08 : في الأسبوع ما هو العدد الضروري في رأيكم للحصص التي تسعى لتحسين الأداء المهاري؟

الجدول رقم 08: يمثل العدد الضروري للحصص الخاصة بالجانب المهاري

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
0حصة	0	0	4,7	7,81	0.05	3	غير دال
1 حصة	12	60					
2حصة	7	35					
3 حصة	1	5					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 08: يمثل العدد الضروري للحصص الخاصة بالجانب المهاري



## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 8 نلاحظ أن 60% من المدربين والبالغ عددهم (12) مدرب كانت إجاباتهم بأن العدد الضروري للحصص الخاصة بتحسين الجانب المهاري هي حصة واحدة بينما 35 من المدربين البالغ عددهم 7 فكانت اجابتهم حصتين في الاسبوع ، أما نسبة 5 % والتي تعد بمدرب واحد كانت إجابته 3 حصص فيما انه لم يجب أي مدرب ب 0حصة بالاسبوع فيما يخص العدد الضروري للحصص الخاصة بتحسين الاداء المهاريتضح لنا من خلال إجابات المدربين المدونة في الجدول رقم 8 وجود اختلاف في إجابات المدربين، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( 0.05 )، ودرجة الحرية (3) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (4.7) وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (7.81)

### الاستنتاج :

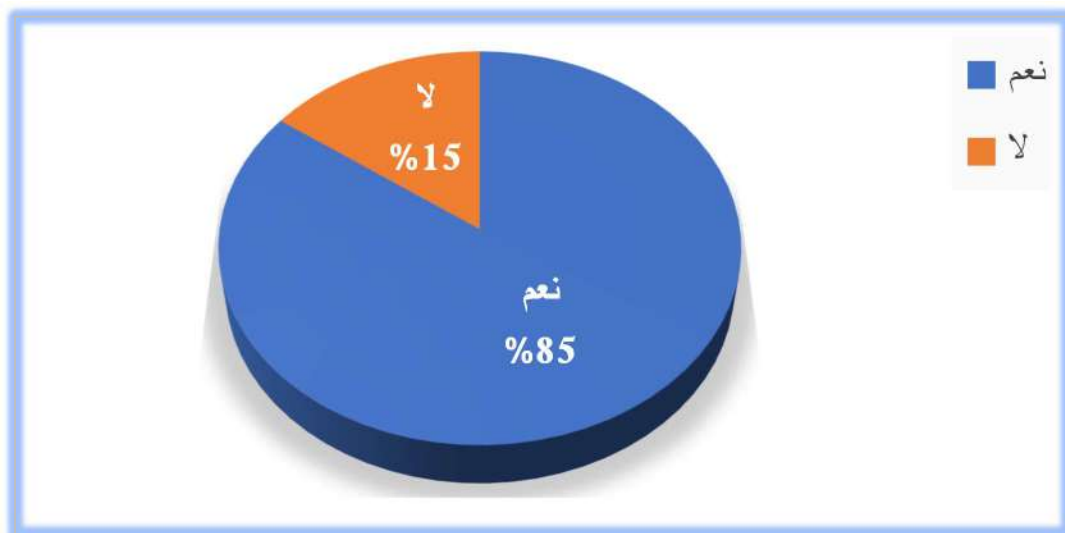
من خلال اجابات المدربين وتحليلها نستنتج عدم تحديدهم لعدد الحصص التدريبية في الاسبوع الخاصة بتحسين الجانب المهاري .

**السؤال 09:** هل تحددون الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد ؟

الجدول رقم 09: يمثل إذا كان يتم تحديد الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	17	85	9.8	3.84	0.05	1	دال
لا	3	15					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 09: يمثل إذا كان يتم تحديد الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد .



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 9 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 17 والذي يعادل نسبة 85% منهم يحددون الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد ، أما بالنسبة ل 3 منهم والذين يعادلون نسبة 15% لا يقومون بتحديد الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد .

من خلال نتائج الجدول رقم 9 يتضح أن نسبة 85% من المدربين والمقدر عددهم 17 مدرب يحددون الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد ، وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (9.8) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).

**الإستنتاج :** من خلال ماسبق نستنتج أن معظم المدربين يقومون بتحديد الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد وذلك لإهمية ضبط الوقت وتحديده في عملية تخطيط التدريب الرياضي حيث "قسم العلم الروسي Matveiv الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات : فترة الإعداد ، فترة المنافسات و الفترة الانتقالية، تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد (وحدة الحمل الصغرى) إلى عدة جرعات تدريبية"<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلال: فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص 367

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

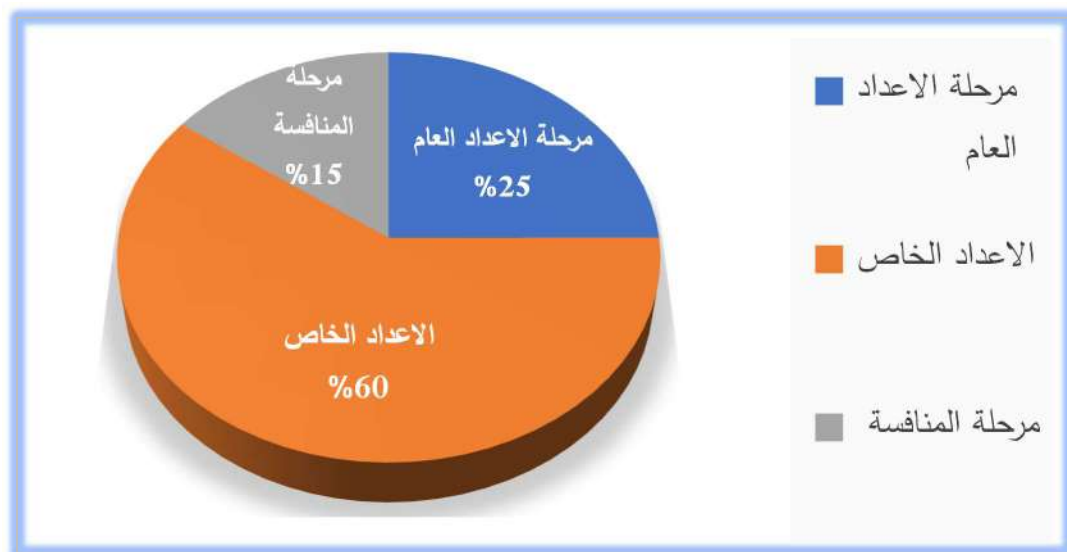
وقد قسم مفتي ابراهيم حماد مرحلة الإعداد إلى مرحلة إعداد عام " وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا وإلى مرحلة إعداد خاص "تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص"<sup>1</sup>

**السؤال 10:** ماهي المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري ؟

الجدول رقم 10: يمثل المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مرحلة الاعداد العام	5	25	6.7	5.99	0.05	2	دال
الاعداد الخاص	12	60					
مرحلة المنافسة	3	15					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 10: يمثل المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري .



<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 38

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 10 نلاحظ أن 25% من المدربين والبالغ عددهم ( 5 ) كانت إجاباتهم بأن المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري هي مرحلة الإعداد العام ، أما نسبة 60% والبالغ عددهم ( 12 ) كانت إجاباتهم المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري هي مرحلة الإعداد الخاص ، أما نسبة 15% والبالغ عددهم ( 3 ) فكانت للمدربين لبيذين كانت إجاباتهم أن المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري هي مرحلة المنافسة

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المدونة في الجدول رقم 10 وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأكبر قيمة عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة الحرية ( 1 ) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة ( 6.7 ) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت ( 5.99 )

### الإستنتاج :

من خلال ماسبق نستنتج أن المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري هي مرحلة الإعداد الخاص وهذا ما يؤكده حنفي محمود مختار بقوله " إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التنكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. و خلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات."<sup>1</sup>

**السؤال 11:** هل ترى أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري ؟

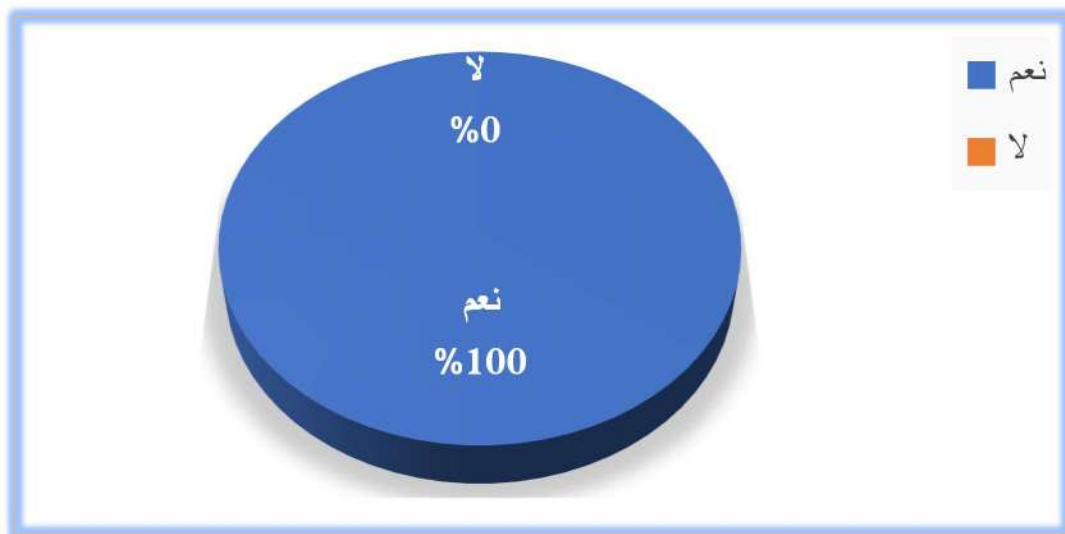
الجدول رقم 11: يمثل اراء المدربين في أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	20	100					

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، مرجع سابق ، ص 47

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم 11: يمثل اراء المدربين في أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري .



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 11 نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% منهم، يؤكدون على أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري .

من خلال نتائج الجدول رقم 11 يتضح أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم 20 مدرب يؤكدون على أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري. وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

من خلال أجوبة المدربين نستنتج أن توفير الوقت الكافي مبدأ اساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري حيث يؤكد مفتي ابراهيم حماد في عوامل نجاح تخطيط التدريب الرياضي بصفة عامة " توفير الوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي"<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص256-257

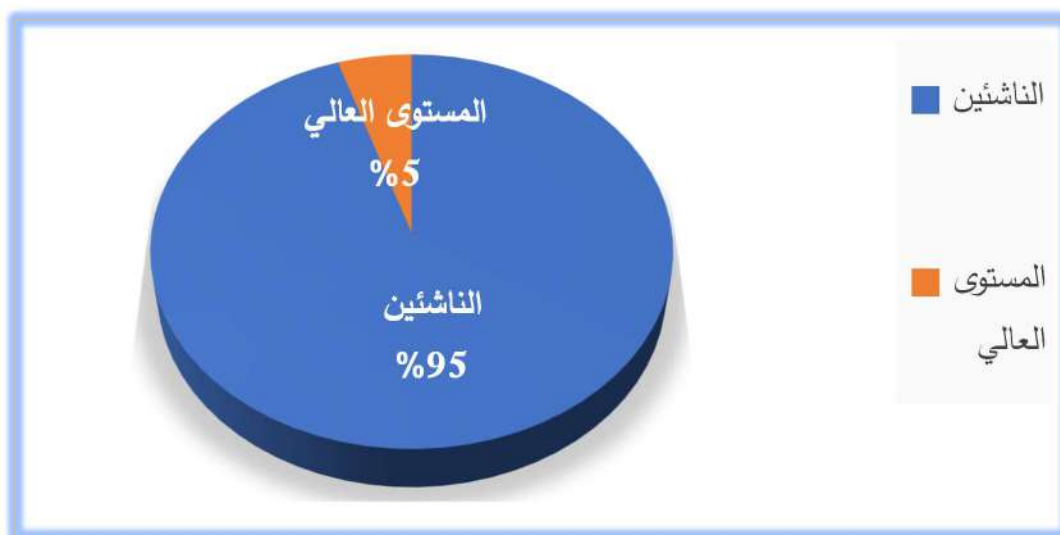
## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

السؤال 12: في التخطيط طويل المدى ماهي المرحلة التي ترونها أكثر أهمية وملائمة لتعليم وتطوير المهارات ؟

الجدول رقم 12: يمثل المرحلة الأكثر ملائمة وأهمية لتعليم وتطوير المهارات في التخطيط طويل المدى .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الناشئين	19	95	16.2	3.84	0.05	1	دال
المستوى العالي	1	5					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 12: يمثل المرحلة الأكثر ملائمة وأهمية لتعليم وتطوير المهارات في التخطيط طويل المدى .



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 12 نلاحظ أن أغلبية المدربين والبالغ عددهم 19 والذي يعادل نسبة 95% منهم، يؤكدون على أن المرحلة الأكثر ملائمة وأهمية لتعليم وتطوير المهارات في التخطيط طويل المدى هي مرحلة الناشئين أما بالنسبة ل 1 منهم والذين يعادل نسبة 5% المرحلة الأكثر ملائمة وأهمية لتعليم وتطوير المهارات في التخطيط طويل المدى هي في المستوى العالي .

من خلال نتائج الجدول رقم 12 يتضح أن نسبة 95% من المدربين والمقدر عددهم 19 يؤكدون على أن المرحلة الأكثر ملائمة وأهمية لتعليم وتطوير المهارات في التخطيط طويل المدى هي مرحلة

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الناشئين وهذا ما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.2) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

من خلال اجوبة المدربين نستنتج مدى أهمية هذه الفترة الزمنية(الناشئين) من مسيرة الرياضي التي تعتبر الأكثر حساسية وسرعة في التعلم وبالأخص الجانب المهاري وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي في قوله عن مرحلة الناشئين " تهدف هذه المرحلة إلى بناء قاعدة عرضية و متينة القدرات الحركية و الصفات البدنية العامة و كذا تنمية قاعدة كبيرة من الأداء الرياضي العام للمهارات" بينما تهدف مرحلة تدريب رياضيو المستوا العالي بالوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز والحفاظ عليه في قوله كذلك"<sup>1</sup>

### 1-3- المحور الثاني : تحديد الاهداف في عملية التخطيط الرياضي له أهمية في تحسين الأداء

المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل

السؤال 13: عند وضع أهدافكم هل تسطرون أهداف تخص تحسين الأداء المهاري ؟

الجدول رقم 13: يمثل إجابات المدربين حول وضع أهداف تخص تحسين الأداء المهاري.

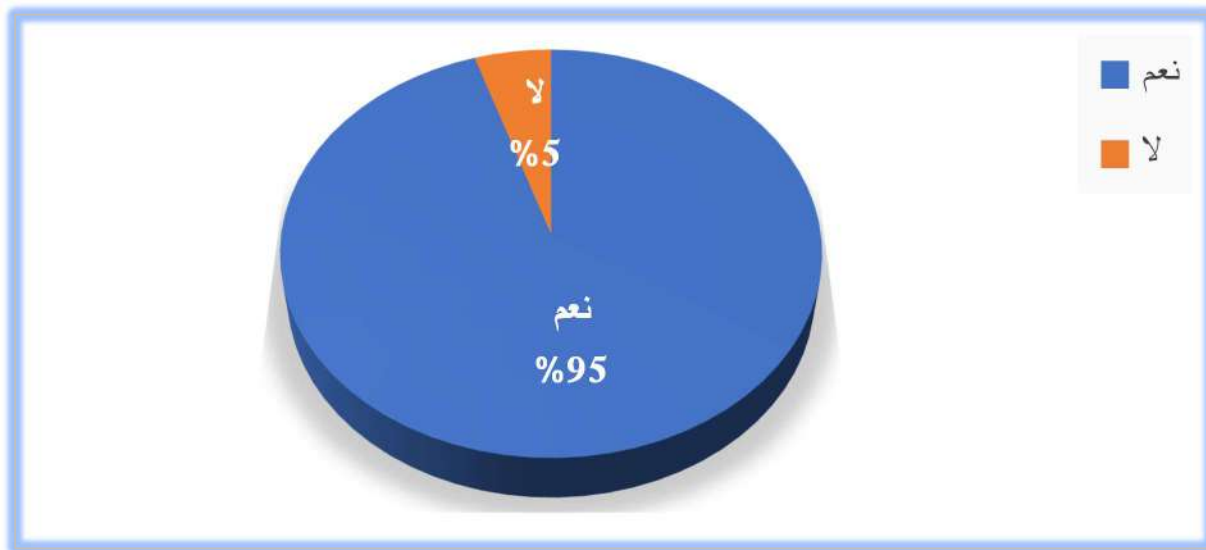
الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	19	95	16.2	3.84	0.05	1	دال
لا	1	5					
المجموع	20	100					

محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 297<sup>1</sup>



## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم 13: يمثل إجابات المدربين حول وضع أهداف تخص تحسين الأداء المهاري.



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 13 نلاحظ أن أغلبية المدربين والبالغ عددهم 19 والذي يعادل نسبة 95% منهم، يؤكدون وضعهم لأهداف تخص تحسين الأداء المهاري أما بالنسبة لـ 1 منهم والذين يعادل نسبة 5% لا يضع أهداف تخص تحسين الأداء المهاري.

من خلال نتائج الجدول رقم 13 يتضح أن نسبة 95% من المدربين والمقدر عددهم 19 يؤكدون وضعهم لأهداف تخص تحسين الأداء المهاري وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (16.2) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

نستنتج من خلال ماسبق مدى أهمية الأداء المهاري لدى المدربين خلال وضعهم للخطة التدريبية وكيف أن الجانب المهاري جزء من تطور الرياضي كالجانب البدني والنفسي والاجتماعي والخططي .

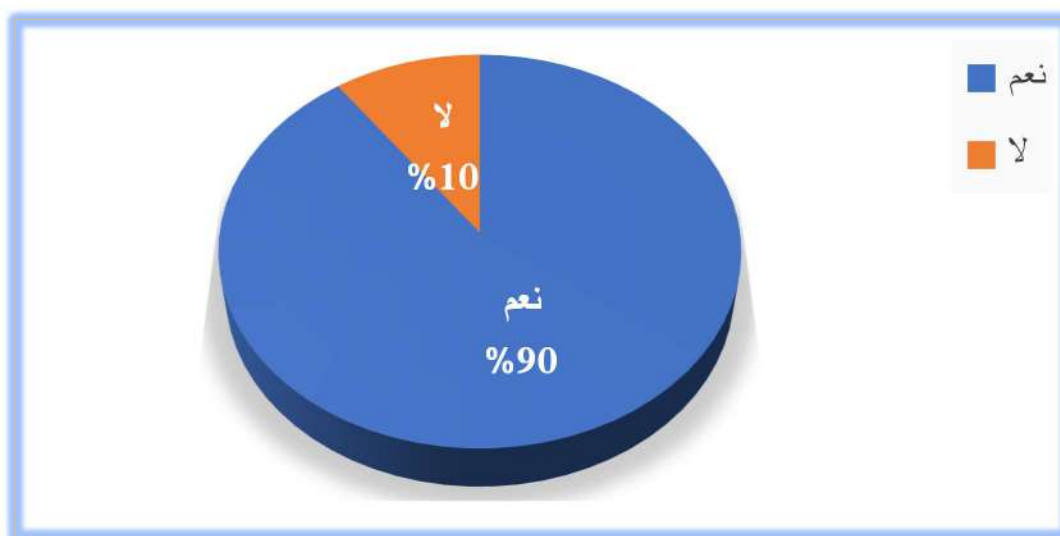
**السؤال 14:** في عملية التخطيط هل تقومون بتقسيم الهدف العام إلى أهداف فرعية ؟

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الجدول رقم 14: يمثل المدربين الذين يقسمون أهدافهم العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	18	90	12.8	3.84	0.05	1	دال
لا	2	10					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 14: يمثل المدربين الذين يقسمون أهدافهم العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية ..



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 14 نلاحظ أن أغلبية المدربين والبالغ عددهم 18 والذي يعادل نسبة 90% منهم، يؤكدون أنهم يقسمون أهدافهم العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية أما بالنسبة لـ 2 منهم والذين يعادلان نسبة 10% لا يقسمان أهدافهما العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية .

من خلال نتائج الجدول رقم 14 يتضح أن نسبة 90% من المدربين والمقدر عددهم 18 يؤكدون أنهم يقسمون أهدافهم العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (12.8) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).

الإستنتاج :

## الفصل الرابع: .....: تحليل النتائج ومناقشتها

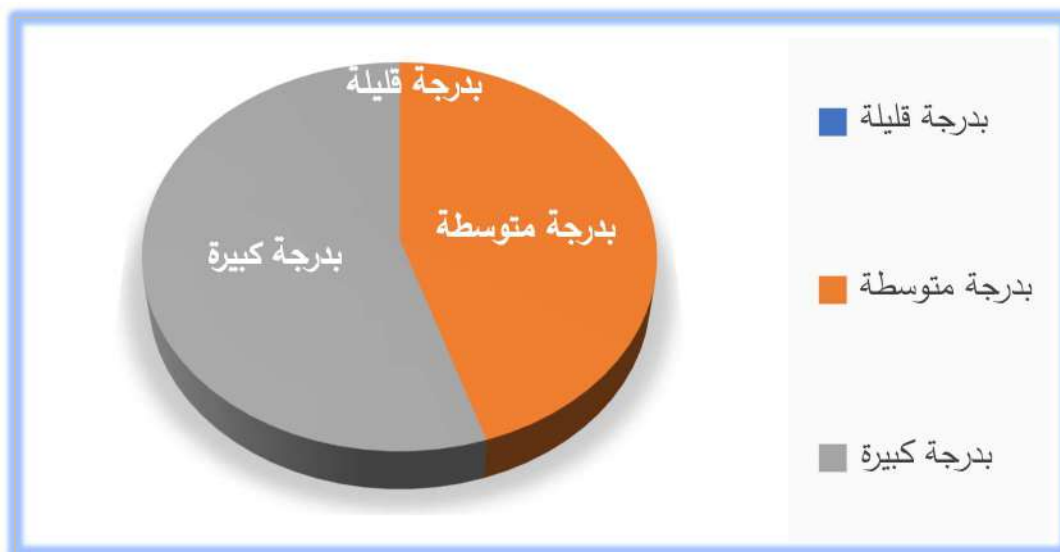
من خلال اجابات المدربين نستنتج أنهم يقسمون أهدافهم العامة في عملية التخطيط إلى أهداف فرعية وذلك لتسهيل تطبيق الخطة المراد الوصول إليها وتقليل نسبة الوقوع في الأخطاء ومعرفة مدى التقدم والتعلم في الخطة التدريبية وهذا ما يؤكد مفتي إبراهيم حماد بقوله في أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي " يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه ويجب أن تتبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وأن تتبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة" <sup>1</sup>

**السؤال 15:** ما هو مقدار اهتمامكم بالجانب المهاري في خطتكم التدريبية ؟

الجدول رقم 15: يمثل مقدار إهتمام المدربين بتحسين الجانب المهاري في خطتهم التدريبية .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
بدرجة قليلة	0	0	10.3	5.99	0.05	2	دال
بدرجة متوسطة	9	45					
بدرجة كبيرة	11	55					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 15: يمثل المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري .



<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص 256-257

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 15 نلاحظ أن 55% من المدربين والبالغ عددهم ( 11 ) كان إهتمامهم بتحسين الجانب المهاري في خططهم التدريبية بدرجة متوسطة ، أما نسبة 45% والبالغ عددهم ( 9 ) كان إهتمامهم بتحسين الجانب المهاري في خططهم التدريبية بدرجة كبيرة ، أما الذين كان إهتمامهم بتحسين الجانب المهاري في خططهم التدريبية بدرجة قليلة فكانت النتائج منعدمة يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المدونة في الجدول رقم 15 وجود اختلاف في إجابات المدربين، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأكبر قيمة عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة الحرية ( 1 ) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة ( 10.3 ) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت ( 5.99 )

### الاستنتاج :

أغلبية المدربين يهتمون بدرجة كبيرة بالجانب المهاري وذلك لمدى أهميته في الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية حيث يقول حسن السيد أبو عبدة أن الجانب المهاري "يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية لمفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإلتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة".<sup>1</sup>

**السؤال 16:** ضمن أي نوع من الأهداف تصنفون آفاق مخططاتكم بالنسبة للجانب المهاري ؟

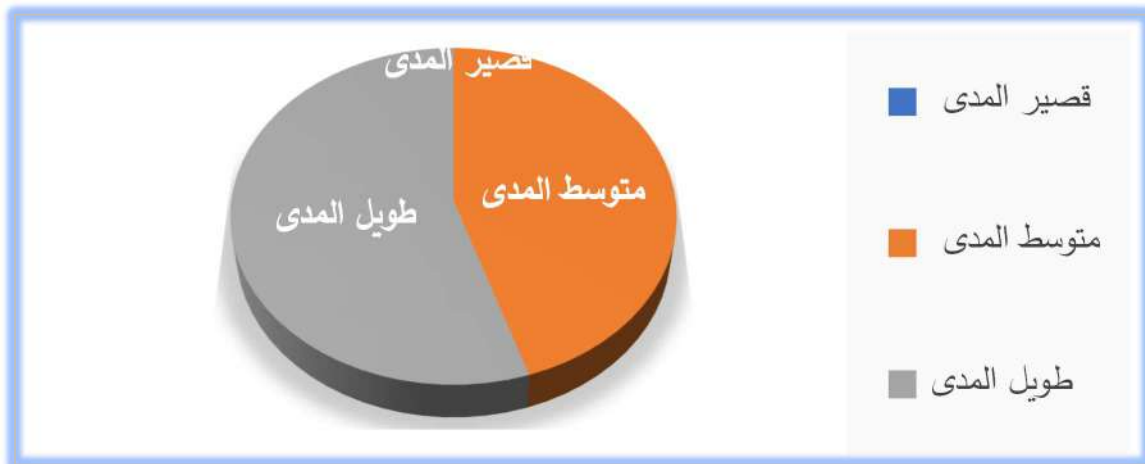
الجدول رقم 16: يمثل ضمن أي نوع من الأهداف يصنف المدربون آفاق مخططاتهم بالنسبة للجانب المهاري .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قصير المدى	0	0	10.3	5.99	0.05	2	دال
متوسط المدى	9	45					
طويل المدى	11	55					
المجموع	20	100					

حسن السيد او عبده :الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 133

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم16: يمثل ضمن أي نوع من الأهداف يصنف المدربون أفاق مخططاتهم بالنسبة للجانب المهاري



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 15 نلاحظ أن 55% من المدربين والبالغ عددهم ( 11 ) كانت إجاباتهم حول ضمن أي نوع من الأهداف يصنف المدربون أفاق مخططاتهم بالنسبة للجانب المهاري ب طويل ، أما نسبة 45% والبالغ عددهم (9) كانت إجاباتهم ب متوسط المدى ، أما الذين كانت إجاباتهم ب قصير المدى فكانت النتائج منعدمة

يتضح لنا من خلال إجابات المدربين المدونة في الجدول رقم15 وجود اختلاف في إجابات المدربين، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأكبر قيمة عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة الحرية ( 1 ) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة ( 10.3 ) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت ( 5.99 )

### الاستنتاج :

أغلب المدربين يصنفون أهدافهم بالنسبة للجانب المهاري ضمن الخطط طويلة المدى وذلك لأهمية الجانب المهاري في رياضات المستويات العليا فيبدأ تدريب المهارات الخاصة بالرياضة من مرحلة الناشئين وتطويرها على الآلية والإتقان وتثبيتها لرياضة المستويات العليا

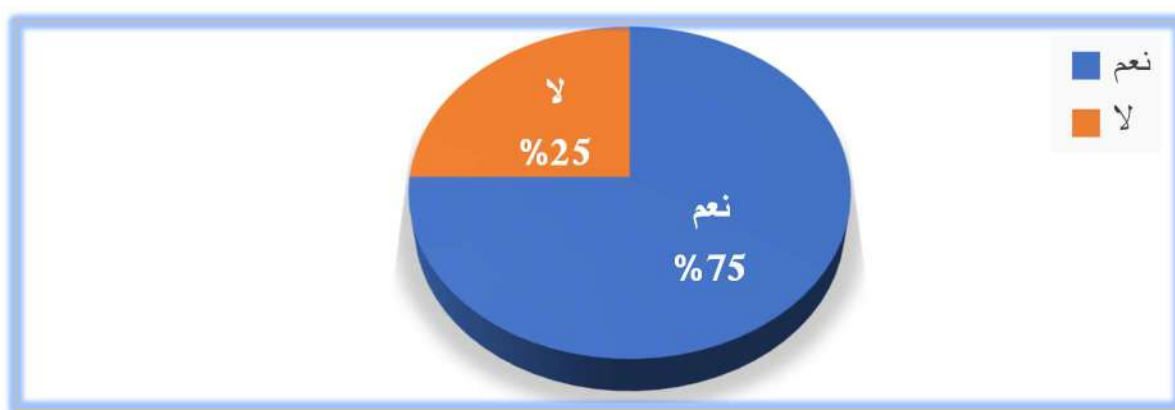
**السؤال 17:** هل تقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري ؟

الجدول رقم 17: يمثل إذا كان المدربون يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري.

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	15	75	5	3.84	0.05	1	دال
لا	5	25					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 17: يمثل إذا كان المدربون يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري.



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 17 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 15 والذي يعادل نسبة 75% منهم يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري أما بالنسبة لـ 5 منهم والذين يعادلون نسبة 25% لا يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري. من خلال نتائج الجدول رقم 17 يتضح أن نسبة 75% من المدربين والمقدر عددهم 15 مدرب يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري وهذا ما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (5) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

معظم المدربين يقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري وذلك لأهميته التي لا يمكن الإستغناء عنها حيث يؤكد ذلك مهند حسين الشتاوي "من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية تخطيط التدريب التقويم الموضوعي بنديا وفيزيولوجيا ونفسيا ومهاريا وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

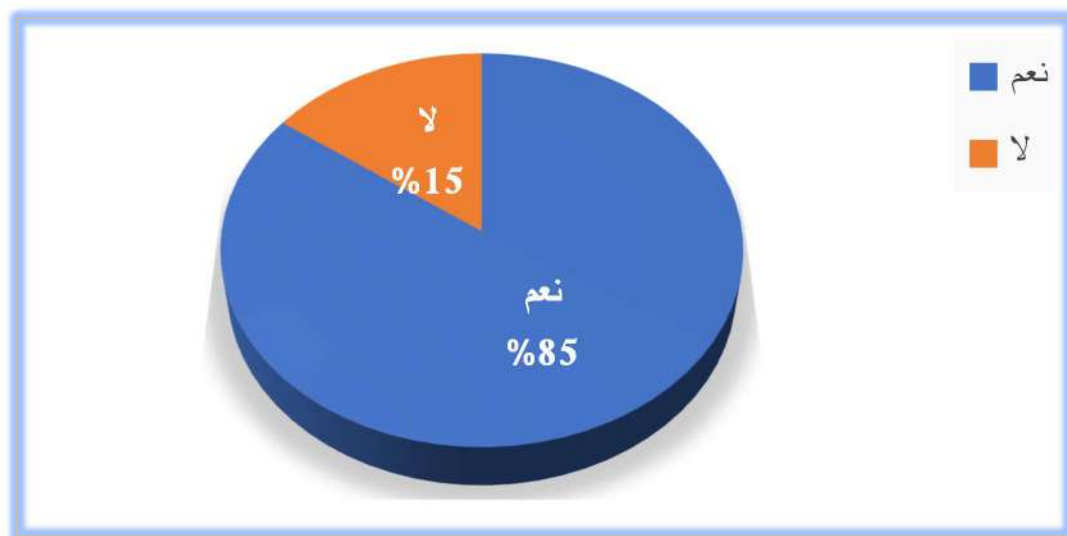
طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعي والتي تعتبر أدوات صادقة ووسائل معينة في توجيه وتعديل عملية مسار التدريب التي لا يمكن للمدرب الاستغناء عنها.<sup>1</sup>

**السؤال 18:** هل تعتقد أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي؟

الجدول رقم 18: يمثل آراء المدربين في أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	17	85	9.8	3.84	0.05	1	دال
لا	3	15					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 18: يمثل آراء المدربين في أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي.



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 18 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 17 والذي يعادل نسبة 85% منهم يعتقدون أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري

مهند حسين الشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص155<sup>1</sup>

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

عالي. أما بالنسبة ل 3 منهم والذين يعادلون نسبة 5% يعتقدون أنه بإمكانهم النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي حتى بدون تحديد أهداف خطة التدريب .

من خلال نتائج الجدول رقم 18 يتضح أن نسبة 85% من المدربين والمقدر عددهم 17 مدرب يعتقدون أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (9.8) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

نستنتج من خلال ما سبق مدى أهمية تحديد الأهداف خلال وضع الخطط التدريبية وذلك لتطوير مستوى اللاعب وتحسين الجانب المهاري ايضا .

**السؤال 19:** هل تقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري ؟

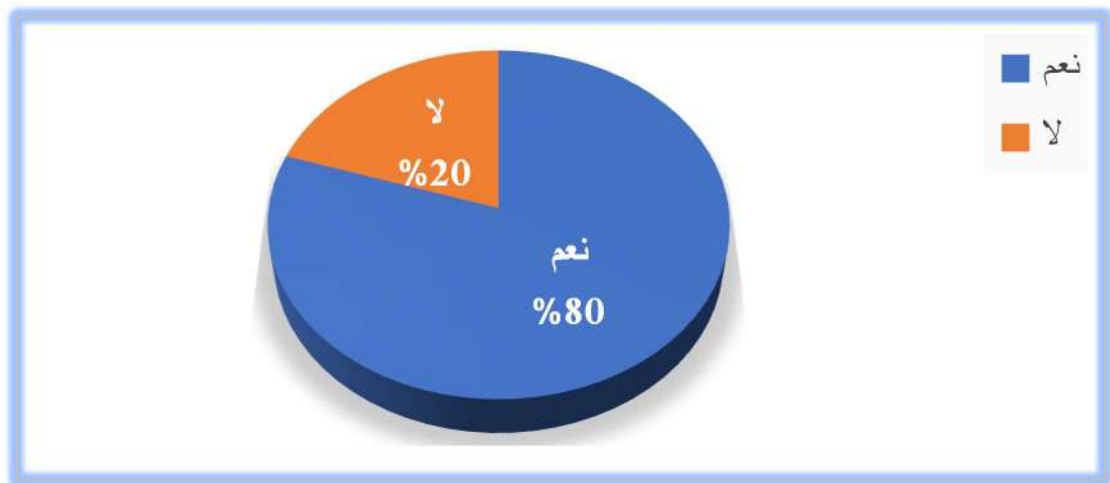
الجدول رقم 19: يمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	16	80	7.2	3.84	0.05	1	دال
لا	4	20					
المجموع	20	100					



## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم 19: يمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري .



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 19 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 16 والذي يعادل نسبة 80% منهم، يقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري، أما بالنسبة لـ 4 مدربين منهم والذين يعادلون نسبة 20% لا يقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري. من خلال نتائج الجدول رقم 19 يتضح أن نسبة 80% من المدربين والمقدر عددهم 16 مدرب يقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (7.2) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

نستنتج أهمية التخطيط لتطوير الفات البدنية التي تعد ذات اهمية للوصول لاداء مهاري عالي وقد ذكر مفتي ابراهيم أنه "دون مستوى مناسب للصفات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002،ص42.

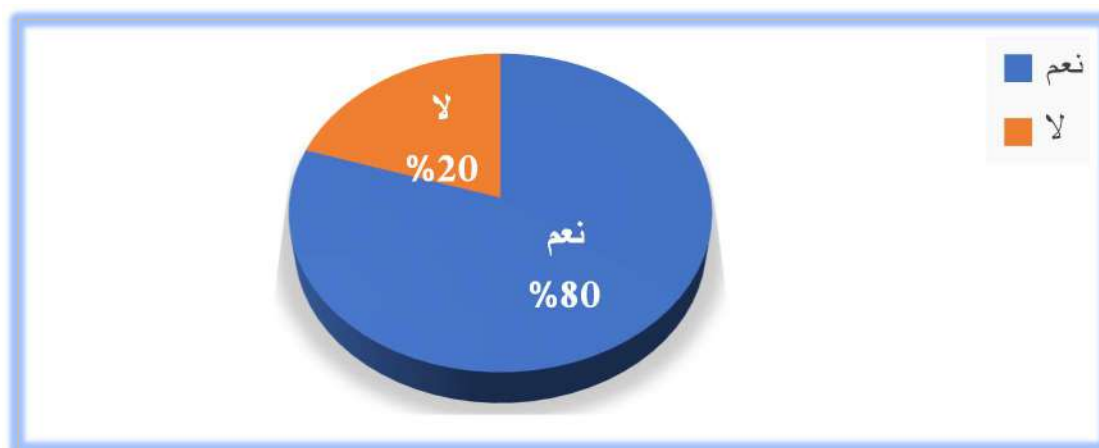
## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

السؤال 20: هل تقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري ؟

الجدول رقم 20: يمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	16	80	7.2	3.84	0.05	1	دال
لا	4	20					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 20: يمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري.



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 19 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 16 والذي يعادل نسبة 80% منهم يقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري ، أما بالنسبة ل 4 مدربين منهم والذين يعادلون نسبة 20% لا يقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري.

من خلال نتائج الجدول رقم 19 يتضح أن نسبة 80% من المدربين والمقدر عددهم 16 مدرب يقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول الى تحقيق كفاءة في تحسين

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الأداء المهاري وهذا ما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (7.2) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).

**الإستنتاج :**

من خلال ماسبق نستنتج أهمية تطوير الأجهزة الوظيفية خلال وضع الخطة التدريبية وعلاقتها بتطوير الاداء المهاري وذا ما يؤكد مقتي ابراهيم في عوامل تطوير الاداء المهاري والوصول للألية بقوله : تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء"<sup>1</sup>

**1-4- المحور الثاني :** الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب له أهمية في تحسين الاداء

المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

**السؤال 21:** خلال تخطيط الوحدات التدريبية الخاصة بتحسين الجانب المهاري ،كيف تقومون

بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى الصعب ؟

الجدول رقم 21: يمثل إذا كان المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى

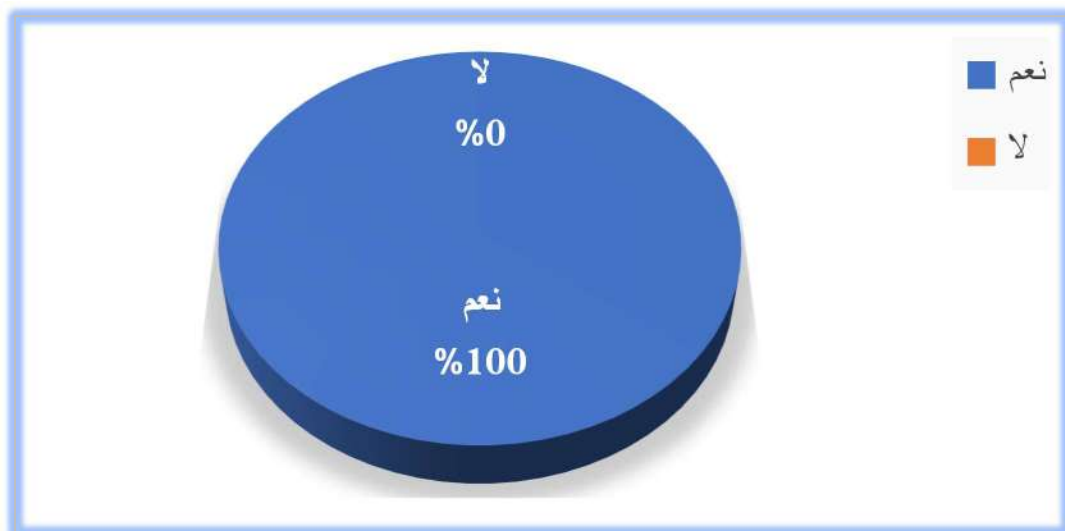
الصعب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	20	100					

<sup>1</sup> مقتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق ،ص 104.

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم 21: يمثل إذا كان المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى الصعب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري .



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 21 نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% منهم، المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى الصعب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري .

من خلال نتائج الجدول رقم 21 يتضح أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم 20 مدرب المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى الصعب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري، وهذا ما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كاسي<sup>2</sup> المحسوبة (20) وهي أكبر من قيمة كاسي<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).

### الاستنتاج:

نستنتج أهمية التي يعطيها المدربون في التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين الخاصة بتدريب الجانب المهاري التي تعد من نظريات التعلم الحركي التي تسرع من عجلة العلم وتعمل على تثبيته و الوصول الأداء الجيد والالية في اداء المهارات .

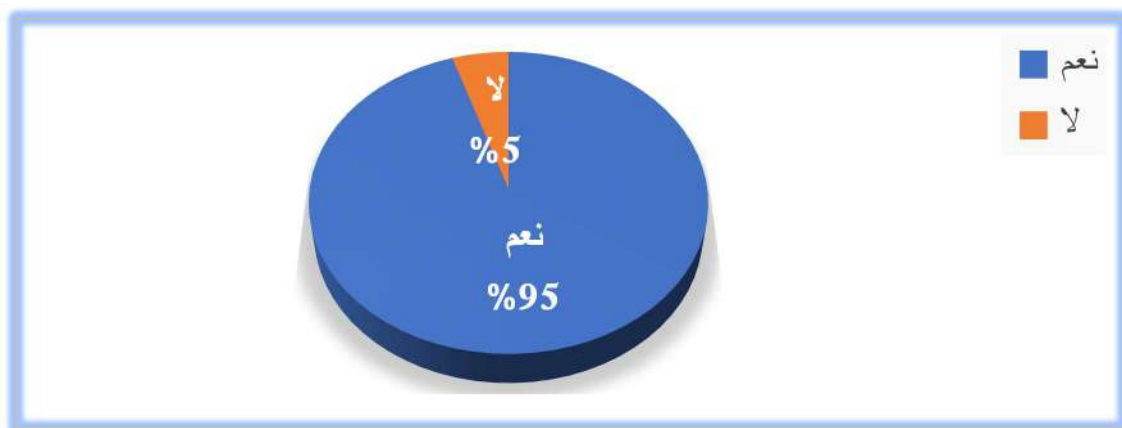
السؤال 22: هل تقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب؟

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الجدول رقم 22: يمثل إذا كان المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري .

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	19	95	16.2	3.84	0.05	1	دال
لا	1	5					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 22: يمثل إذا كان المدربون يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري .



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 22 نلاحظ أن أغلبية المدربين والبالغ عددهم 19 والذي يعادل نسبة 95% منهم، يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري، أما بالنسبة لـ 1 منهم والذين يعادل نسبة 5% لا يقوم بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري.

من خلال نتائج الجدول رقم 22 يتضح أن نسبة 95% من المدربين والمقدر عددهم 19 يقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري، وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.2) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

### الإستنتاج :

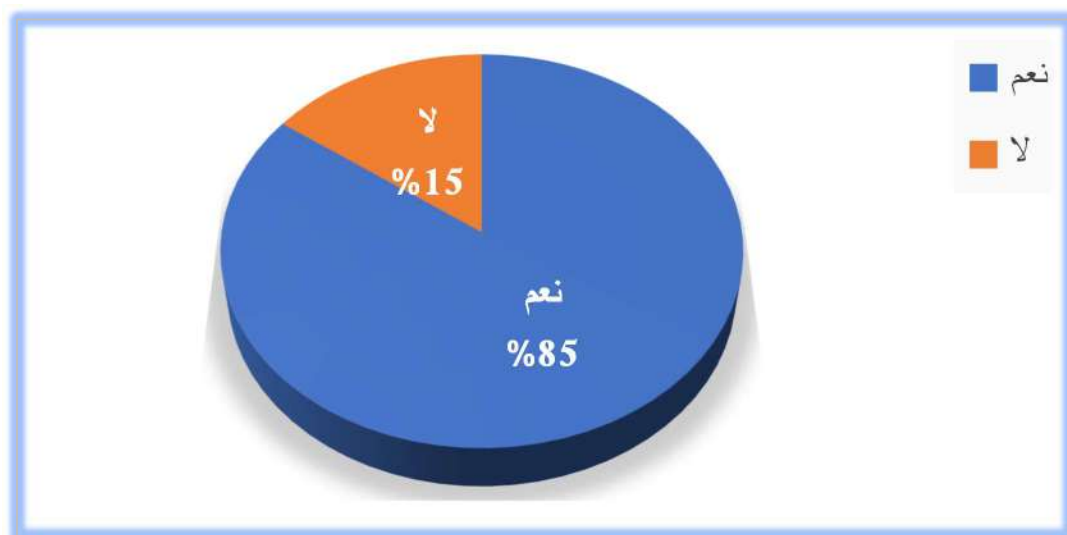
نستنتج أهمية التي يعطيها المدربون في التدرج من لبيسط الى المركب في التمارين الخاصة بتدريب الجانب المهاري والذي يعد من نظريات التعلم الحركي أيضا والتي تساعد في الوصول للأداء الجيد في اسرع وقت ممكن .

**السؤال 23:** هل تقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة ؟

الجدول رقم 23: يمثل إذا كان المدربون يقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	17	85	9.8	3.84	0.05	1	دال
لا	3	15					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 23: يمثل إذا كان المدربون يقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة.



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 23 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 17 والذي يعادل نسبة 85% منهم يقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة ، أما بالنسبة ل 3 منهم والذين يعادلون نسبة 15% لا يقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة.

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

من خلال نتائج الجدول رقم 23 يتضح أن نسبة 85% من المدربين والمقدر عددهم 17 مدرب يقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة ، وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (9.8) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

من خلال مناقشة النتائج نستنتج ان تخطيط التدريب الرياضي وفق اسس علمية حديثة ذا أهمية كبيرة في تحسين مردود الأداء الرياضي في كافة الجوانب التي من ضمنها الجانب المهاري حيث ذكر مفتي ابراهيم في أسس ومبادئ التخطيط الرياضي " ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب".<sup>1</sup>

**السؤال 24:** هل تراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري ؟

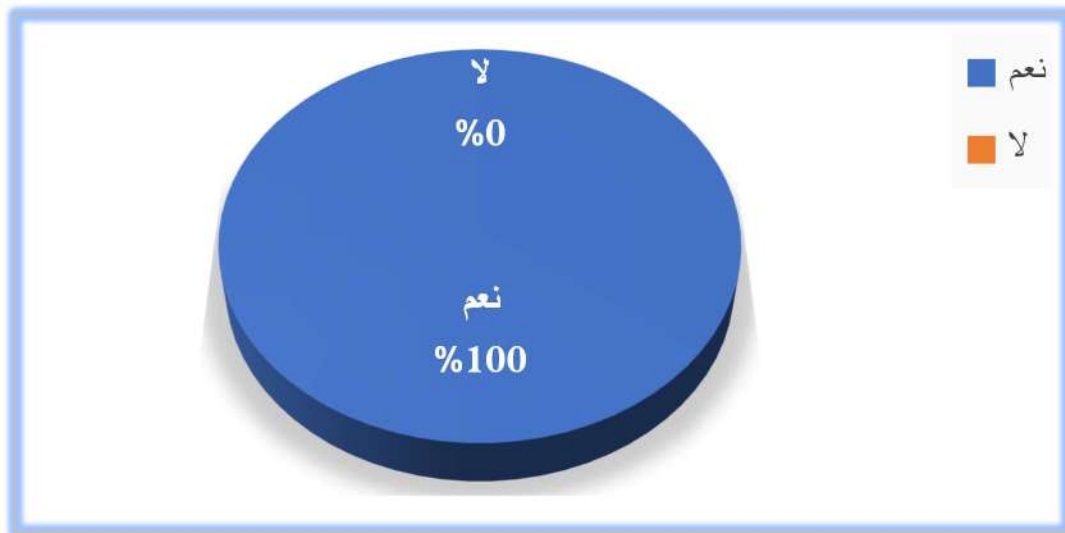
الجدول رقم 24 : يمثل إذا كان المدربون يراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	20	100					

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، 2001، ص256-257.

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الشكل رقم 24: يمثل إذا كان المدربون يراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري.



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 24 نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% منهم يراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري.

من خلال نتائج الجدول رقم 24 يتضح أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم 20 مدرب المدربون يراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري ، وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84).

### الاستنتاج:

من خلال مناقشة النتائج نستنتج أهمية مراعات الفروق الفردية خلال وضع الخطة التدريبية بالنسبة للجانب المهاري حيث ذكر محمد حسين الشناوي في العوامل الاساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي " تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بدنيا وفسولوجيا ومهاريا ونفسيا واجتماعيا من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين"<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مهند حسين الشناوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص155



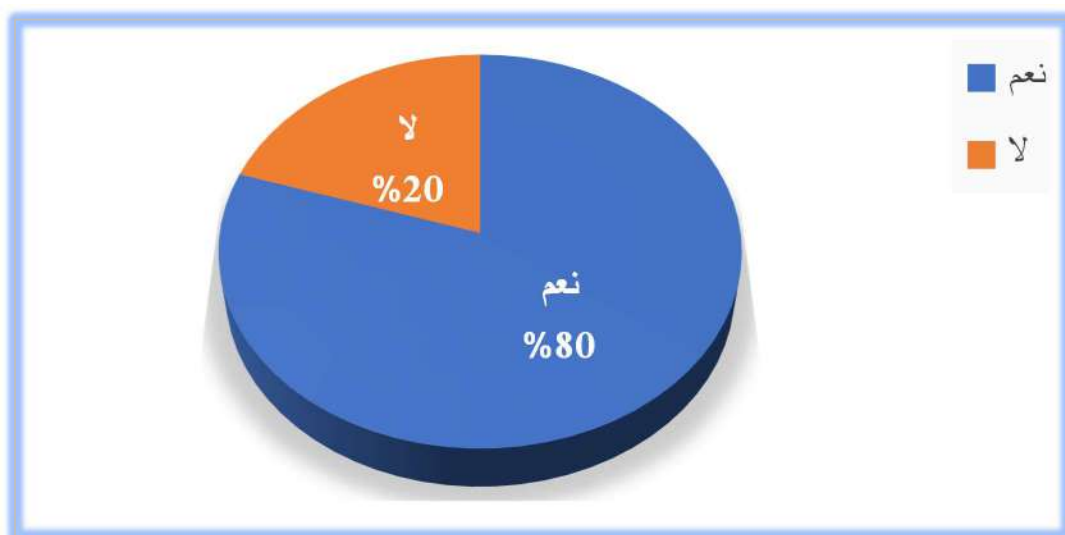
## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

السؤال 25: هل تقومون بعملية القياس والتقييم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها ؟

الجدول رقم 25: يمثل إذا كان المدربون بعملية القياس والتقييم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	16	80	7.2	3.84	0.05	1	دال
لا	4	20					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 25: يمثل إذا كان المدربون يقومون بعملية القياس والتقييم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها.



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 25 نلاحظ أن أغلبية المدربين البالغ عددهم 16 والذي يعادل نسبة 80% منهم، يقومون بعملية القياس والتقييم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها. أما بالنسبة لـ 4 مدربين منهم والذين يعادلون نسبة 20% لا يقومون بعملية القياس والتقييم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها.

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

من خلال نتائج الجدول رقم 25 يتضح أن نسبة 80% من المدربين والمقدر عددهم 16 مدرب يقومون بعملية القياس والتقييم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها وهذا ما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (7.2) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).

### الإستنتاج :

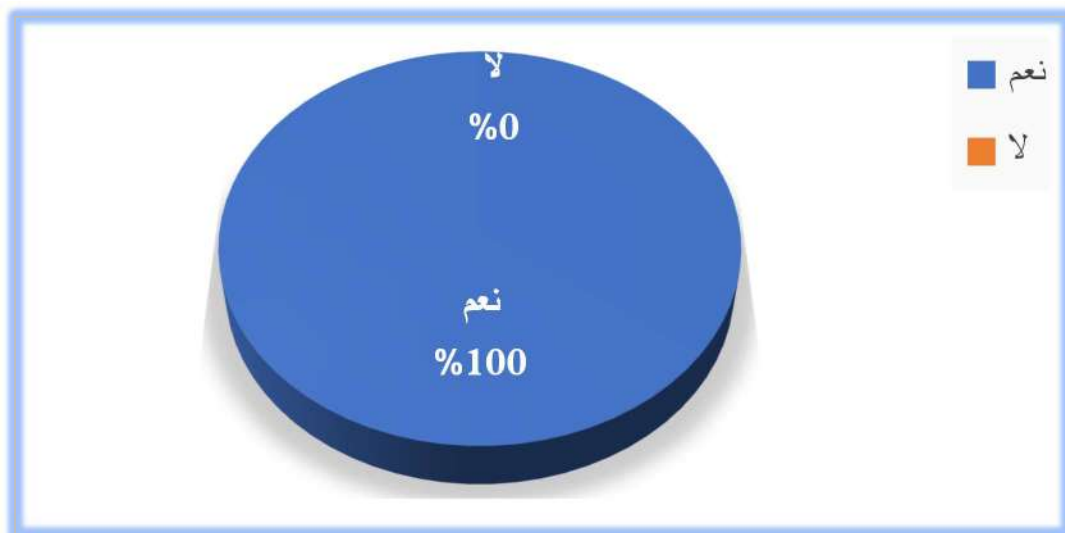
للقياس و التقييم أهمية بالغة في نجاح تخطيط التدريب والوصول لاداء مهاري عالي وايضا تطوير بقية الجوانب وهذا ما أكده مهند حسين الشتاوي في قوله" من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية تخطيط التدريب التقييم الموضوعي بدنيا وفيزيولوجيا نفسيا ومهاريا وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعي والتي تعتبر أدوات صادقة"<sup>1</sup>

**السؤال 26:** هل يشتمل تخطيط التدريب الرياضي في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا ؟  
الجدول رقم 26: يمثل إذا كان تخطيط التدريب الرياضي يشمل في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 26: يمثل إذا كان تخطيط التدريب الرياضي يشمل في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا.

<sup>1</sup> مهند حسين الشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص155



#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 26 نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% منهم يؤكدون على ان تخطيط التدريب الرياضي يشمل في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا. من خلال نتائج الجدول رقم 26 يتضح أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم 20 مدرب يؤكدون على ان تخطيط التدريب الرياضي يشمل في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا ، وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).

#### الاستنتاج:

نستنتج انه يتم تحسين الاداء بالنسبة للجانب المهاري خلال مرحلة الاعداد ايضا وذلك لاهميته وبالتحديد فترة الاعداد الخاص خيث انها "تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس"<sup>1</sup>

**السؤال 27:** هل استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري ؟

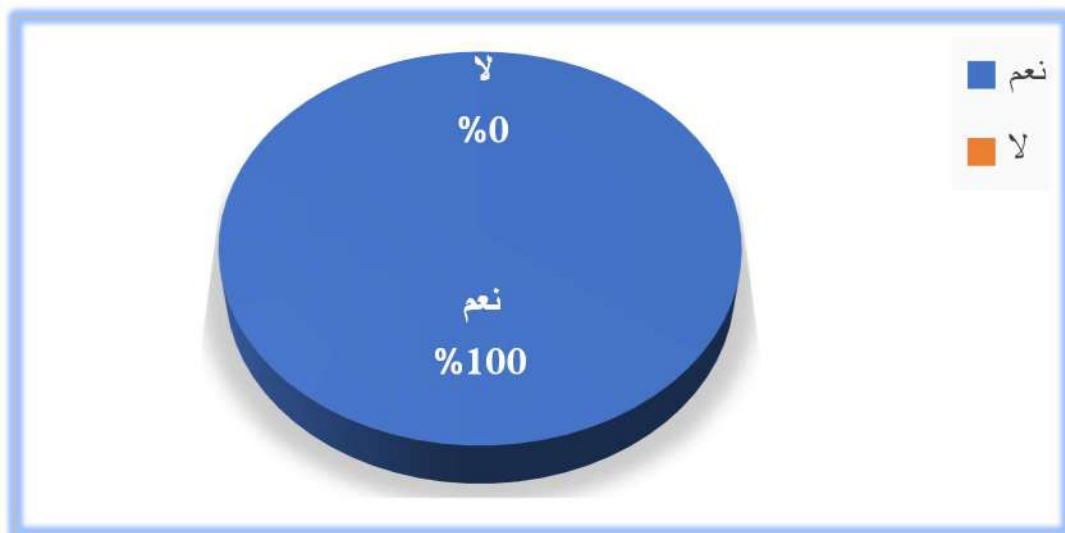
<sup>1</sup> طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر ،1989ص89.

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

الجدول رقم 27: يمثل آراء المدربين في أن استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 27: يمثل آراء المدربين في أن استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري.



### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 27 نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% منهم يؤكدون أن استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري.

من خلال نتائج الجدول رقم 27 يتضح أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم 20 مدرب المدربون يؤكدون أن استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري ، وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

(0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (20) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت (3.84).

الاستنتاج:

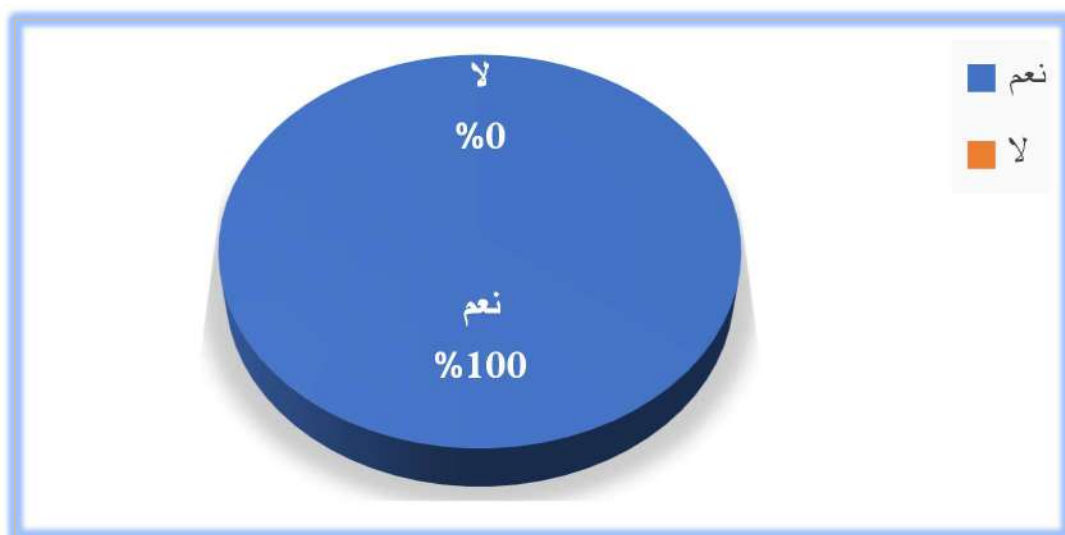
من خلال تحليل نتائج يتضح لنا أن للاستمرارية في التدريب على الجانب المهاري اثر ايجابي وأنا لهذا المبدأ ( الاستمرارية ) اهمية على تحسين الاداء المهاري .

السؤال 28: عند وضعكم لخطة التدريب الرياضي هل تقومون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري ؟

الجدول رقم 28: يمثل إذا كان المدربون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري عند وضعهم لخطة التدريب الرياضي.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 28: يمثل إذا كان المدربون يقومون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري عند وضعهم لخطة التدريب الرياضي.



تحليل ومناقشة النتائج :

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

من خلال قيم الجدول والشكل رقم 28 نلاحظ أن كل المدربين والذي يعادل نسبة 100% منهم يقومون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري عند وضعهم لخطة التدريب الرياضي.

من خلال نتائج الجدول رقم 28 يتضح أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم 20 مدرب يقومون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري عند وضعهم لخطة التدريب الرياضي ، وهذا مايدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.84).  
الاستنتاج:

عند وضع خطة التدريب الرياضي يجب مراعات تكاملها من اعداد بدني ومهاري والذي يعد من مبادئ التخطيط الرياضي الشمولية وقد أكد مفتي ابراهيم ذلك "من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب"<sup>1</sup>

### • تفسير وتناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

من خلال دراستنا حاولنا إثبات الفرضية العامة التي تنص على أنه لتخطيط التدريب الرياضي اهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وقمنا بعرض نتائج الدراسة تدريجيا من خلال تقديم التكرارات والنسب المؤوية و الدوائر النسبية , ولإثراء هذا التحليل أكثر قمنا بحساب كا<sup>2</sup> لحساب فروق الإجابات .

وقد استعنا في بحثنا الوصفي على استمارة موزعة على مدربي كرة القدم بعض أندية ولاية جيجل وذلك قصد معرفة مدى أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم والغستمارة عبارة عن نموذج يضم 28 سؤالاً موجه إلى المدربين مقسم إلى 03 محاور أساسية إضافة إلى محور البيانات الشخصية . المحور الأول يدرس الفرضية الاولى والمحور الثاني يدرس الفرضية الثانية والمحور الثالث يدرس الفرضية الثالثة وهذا بغية الحصول على معلومات حول الدراسة حيث تحتوي كلها على اسئلة مغلقة أغلبها مقيدة بنعم أو لا .

- المحور الاول : التوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، 2001، ص256-257.

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

- المحور الثاني : تحديد الاهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- المحور الثالث : الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- مناقشة نتائج الفرضيات :

قمنا في بحثنا بتصليط الضوء على مدى أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وقد قمنا بمحاولة التحقق من الفرضيات المقدمة من قبل حيث تركزت الفرضية العامة حول تخطيط التدريب الرياي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم , وقدما ثلاث فرضيات جزئية تمثلت في : التوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، تحديد الاهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم.

### • التحقق من صحة الفرضية الفرعية الأولى :

تتمثل الفرضية الفرعية الاولى في التوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم  
من خلال تحليلنا لإجابات المدربين ضمن اسئلة المحور الاول التي تضمنتها الإستمارة والمتشكلة من 08 أسئلة وجهت للمدربين خاصة السؤال ( 05 . 06 , 07 , 09 , 10 , 11 , 12 ) نستنتج أن مدربي كرة القدم في مجتمع دراستنا يعطون أهمية كبيرة للتوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي في تحسن الاداء المهاري ومنه الفرضية الفرعية الأولى محققة .

### • التحقق من صحة الفرضية الفرعية الثانية :

تتمل الفرضية الفرعية الثانية في تحديد الاهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال تحليلنا لإجابات المدربين ضمن اسئلة المحور الثاني التي تضمنتها الإستمارة والمتشكلة من 08 أسئلة وجهت للمدربين من السؤال 13 إلى السؤال 20 نستنتج أن مدربي كرة القدم في مجتمع

## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

دراستنا يعطون أهمية كبيرة لتحديد الاهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.ومنه الفرضية الفرعية الثانية محققة

- **التحقق من صحة الفرضية الفرعية الثالثة :**

تتمل الفرضية الفرعية الثالثة المتمثلة في الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال تحليلنا لإجابات المدربين ضمن اسئلة المحور الثالث التي تضمنتها الإستمارة والمتشكلة من 08 أسئلة وجهت للمدربين من السؤال 21 إلى السؤال 28 نستنتج أن مدربي كرة القدم في مجتمع دراستنا يعطون أهمية كبيرة للأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.ومنه الفرضية الفرعية الثالثة محققة

- **التحقق من صحة الفرضية العامة :**

بما أن الفرضيات الفرعية الثلاثة هي مؤشرات مستخرجة من الفرضية العامة وما أنها تحققت فإن الفرضية العامة المتمثلة في تخطيط التدريب الرياضي له اهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم هي فرضية محققة .

### 2- الإستنتاجات والتوصيات :

#### ○ الإستنتاجات :

من خلال كل النتائج التي تحصلنا عليها من تحليلنا لنتائج الإستبيان وإثبات الفرضيات المذكورة سابقا وإثبات الفرضية العامة يمكننا الخروج بالبعثتنتائج التالية

- توفير الوقت مبدا أساسي في فعالية تخطيط التدريب الرياضي .
- إستخدام الوحدات التدريبية المدمجة لها غاية في تكثيف مضامين الحصص التدريبية .
- ضرورة تقسيم الموسم التدريبي إلى عدة فترات (فترة الإعداد البدني العام والخاص ,فترة المنافسة الفترة الإنتقالية).
- لكل فترة من الموسم التدريبي لها اهداف خاصة بها والفترة المناسبة لتطوير الجانب المهاري هي فترة الإعداد الخاص .



## الفصل الرابع :.....تحليل النتائج ومناقشتها

- تعد مرحلة الناشئين المرحلة الاكثر حساسية والملائمة لتحسين وتطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم.
- ضرورة تحديد أهداف الموسم الرياضي خلال عملية تخطيط التدريب الرياضي وشموليتها على جميع النواحي البدنية المهارية التكتيكية...إلخ
- ضرورة تقسيم الهدف العام إلى أهداف فرعية .
- جميع جوانب التدريب (بدني ، مهاري ، تقني ، تكتيكي ، نفسي...) مهمة عند تخطيط البرامج التدريبية وذلك لتكاملها.
- أهمية تطوير الجانب البدني وتطوير الاجهزة الوظيفية للوصول إلى أداء مهاري عالي
- ضرورة عملية المراقبة والمتابعة لعملية التدريب والقيام باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم في البرنامج المخطط.
- يعد مبدأ التدرج مبدأ أساسي في نجاح عملية تخطيط التدريب الرياضي وتسريع عجلة التعلم .
- يجب مراعات الفروق الفردية عند وضع خطة التدريب الرياضي.
- ضرورة إنطلاق تخطيط التدريب الرياضي من أسس ومبادئ علمية حديثة .
- ضرورة استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بكل جانب لضمان المحافظة على المستوى وتطويره .

### ○ التوصيات :

- يجب على المدرب الناجح أن يقوم بعملية التخطيط على أسس ومبادئ علمية حديثة .
- يجب على المدرب تحديد الأهداف العامة والأهداف الفرعية في عملية تخطيط التدريب الرياضي.
- وجوب وضع خطة تدريب شاملة لجميع الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية.
- يجب على المدرب الناجح أن يراعي جميع أسس ومبادئ التدريب الرياضي وكذلك أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي .
- يجب على المدرب الناجح أن يقوم بضبط التوقيت الزمني خلال خطته التدريبية.
- لا بد من تقسيم الخطط التدريبية إلى فترات مع تحديد المدة الزمنية وتحديد الأهداف لكل فترة .
- يجب على المدرب الناجح القيام بعملية القياس والتقويم بشكل دوري لمراقبة ومتابعة مدى التقدم في الخطط التدريبية .

خاتمة

## خاتمة

التخطيط في ميدان التدريب الرياضي يعتبر منهجا علميا حديثا يقوم على أسس ومبادئ علمية حديثة ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة إهتماما كبيرا من الطرف المدربين والباحثين المختصين في هذا المجال لمدى أهميته في مجال التدريب الرياضي الذي يهدف للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية وتطوره من جميع النواحي سواء البدنية أو المهارية والخطئية و غيرها .

لم يكن تطرقنا إلى موضوع التخطيط في التدريب الرياضي صدفة بل كان نابعا عن قناعتنا وعن إهتمامنا بهذا الموضوع الذي يعتبر مهما في مشوار المدرب الرياضي حيث أردنا تسليط الضوء على أهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا البحث المتواضع بما هو معلوم بدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج وتوصيات وذلك بعد الإنتهاء من تحليل ومناقشة أسئلة الإستمارة التي وزعناها على عينة الدراسة المتمثلة في مدربي بعض الاندية لولاية جيجل وعلى ضوء الإستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي اكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا للتأكد من أن تخطيط التدريب الرياضي له أهمية في تحسن الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### • قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2018.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلال: فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
- 3- أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، دار النشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014.
- 4- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر، 1997 .
- 5- إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، دار الدنيا للطباعة والنشر، ط1، 2003.
- 6- إبراهيم قلاتي: قاموس الهدى (عربي عربي)، الجزائر ، عين مليلة، دار الهدى ، 1997.
- 7- بسطوسي أحمد :أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1999.
- 8- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 9- تامر محسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد.
- 10- جارلس إبراهيم: موجزا التكيك وعمل القرن في كرة القدم، مرجع سابق.
- 11- حسن السيد او عبده :الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنّة ، الإسكندرية، مصر ، ط1، 2002.
- 12- حسن عبد الجواد، كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988.
- 13- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي، 1998.
- 14- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980.

- 15- خالد الحشوش: طرق تدريس التربية الحديثة، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2012.
- 16- خالد ثميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر و التوزيع ، ط 1، 2017.
- 17- د ياسر طه صلاح :الأسس التدريب الرياضي الحديث،دار ماستر للنشر،مصر،2018.
- 18- روجي جمول :كرة القدم ،ط1،دار النقائص،بيروت،1998.
- 19- سعيد عرابي : أسس التدريب الرياضي ، ط1،دار المجد للنشر والتوزيع ،2016،عمان.
- 20- طه اسماعيل و اخرون : كرة القدم بين النظري و التطبيق - اعداد بدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989.
- 21- عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، 2008.
- 22- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفرق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، القاهرة ، ط 1 ، 2007 .
- 23- غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن :كرة القدم التدريب المهاري ،مكتبة المجتمع العربي ، ط 1 ، 2013 .
- 24- قاموس المنجد في اللغة و الإعلام: دار الشروق،ط3،بيروت،لبنان،1997.
- 25- مأمور بن حسن آل سلمان :كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية ،ط2 ،دار ابن حزم، بيروت، 1998.
- 26- محمد الأفندي كرة القدم، مبادئها وأصول تدريبها، مصبغة خمير مصر القاهرة، 1970.
- 27- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان:الإختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي، دار الفكر، 1987.
- 28- محمد حسن، علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف ،ط11، 1990.
- 29- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، 2003.
- 30- محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي اسسه اساليبه ومشكلاته ،مكتبة النجلو المصرية ، القاهرة ، 1985.
- 31- معجم الطلاب: دار المجاني، بيروت، ط5 ، 2011.

- 32- معجم اللغة العربية المعاصرة 39.
- 33- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1911.
- 34- مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002، ص42.
- 35- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- 36- مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ،القاهرة، دار الفكر العربي، 200، 1 .
- 37- مهند حسين الشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن ، 2005.

• قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

38-Tupin Bernard: "Preparation et Entranement du FootBalleur ". Edition Amphora, Paris, 1990.

• المذكرات ورسائل الماجستير:

- 39- احسن أحمد : أثر النهاج العلمي في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية ، رسالة ماجستير ، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية .
- 40- زموري عبد الحليم ، رباعي عثمان : واقع عملية تخطيط التدريب لتنمية صفة القوة العضلية أثناء مرحلة التحضير البدني ، مذكرة ماستر ، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة جيجل ،2019.

# قائمة الملاحق



جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم لولاية جيجل

في إطار انجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات شهادة الماستر تحضير بدني رياضي  
التمثل عنوانها في :

## اهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل

في اطار انجاز بحثنا حول أهمية التخطيط الرياضي في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة  
القدم لولاية جيجل ننتقدم لكم بإسئارنتا هذه راجين منكم ملاًها بعناية وبكل صدق وموضوعية  
وننتقدم لكم بشكر مسبق على مساهمتكم ، وتقبلو منا فائق الاحترام والتقدير .

تحت إشراف الاستاذ:

- قهلوز مراد

من إعداد الطالبان :

- شعابنة أسامة

- بن حمودة مفيد

- ضع علامة (X) في الخانة المناسبة حسب إجاباتكم المقترحة ( جميع المعلومات في هذه الإستمارة لا تستخدم إلا لأغراض علمية).

### -محور البيانات الشخصية :

1- سن المدرب :

أقل من 25 سنة  من 25 إلى 35 سنة  أكبر من 35 سنة

2- هل سبق ومارست كرة القدم كلاعب في نادي ما ؟

نعم  لا

3- المؤهل العلمي :

دكتوراه  ماجستير  ليسانس   
مستشار  تقني سامي  لاعب

4- منذ كم سنة وأنت تمارس مهنة التدريب ؟

أقل من 4 سنوات  من 4 إلى 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

### -المحور الاول

التوقيت الزمني في عملية التخطيط الرياضي له أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل .

5- عند وضع الخطة التدريبية هل تعطون الوقت و الحجم الزمني الكافي الخاص بتحسين الجانب المهاري ؟

نعم  لا

6- هل يتأثر الأداء المهاري بحجم وكثافة التدريب ؟

نعم  لا

7- هل تقومون بتدريب الجانب المهاري وتحسينه في وحدات تدريبية خاصة به أم تدرجونه مع وحدات لها أهداف أخرى ( مدمجة ) ؟

في وحدات تدريبية خاصة  في وحدات تدريبية مدمجة

8- في الأسبوع ما هو العدد الضروري في رأيكم للحصص التي تسعى لتحسين الأداء المهاري؟

0  1  2  3

9- هل تحددون الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الإعداد ؟

نعم  لا

10- ماهي المرحلة الأكثر ملائمة لتحسين الأداء المهاري ؟

مرحلة الإعداد العام  الإعداد الخاص  مرحلة المنافسة

11- هل ترى أن الوقت الكافي مبدأ أساسي لنجاح الخطة التدريبية في تحسين الجانب المهاري ؟

نعم  لا

12- في التخطيط طويل المدى ماهي المرحلة التي ترونها أكثر أهمية وملائمة لتعليم وتطوير المهارات ؟

الناشئين  رياضيو المستوى العالي

المحور الثاني :

تحديد الاهداف في عملية التخطيط الرياضي له أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل

13- عند وضع أهدافكم هل تسطرون أهداف تخص تحسين الأداء المهاري ؟

نعم  لا

14- في عملية التخطيط هل تقومون بتقسيم الهدف العام إلى أهداف فرعية ؟

نعم  لا

15- ما هو مقدار اهتمامكم بالجانب المهاري في خططكم التدريبية ؟

بدرجة قليلة  بدرجة متوسطة  بدرجة كبيرة

16- ضمن أي نوع من الأهداف تصنفون آفاق مخططاتكم بالنسبة للجانب المهاري ؟

قصير المدى  متوسط المدى  طويل المدى

17- هل تقومون باختبارات دورية لمعرفة مدى التقدم والتحسين في الأداء المهاري ؟

نعم  لا

18- هل تعتقد أنه بدون تحديد أهداف خطة التدريب لا يمكن النجاح في الوصول إلى أداء مهاري عالي ؟

نعم  لا

19- هل تقومون بوضع أهداف خاصة بالصفات البدنية للوصول إلى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري ؟

نعم  لا

20- هل تقومون بوضع أهداف خاصة بتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للوصول إلى تحقيق كفاءة في تحسين الأداء المهاري ؟

نعم  لا

المحور الثالث :

أسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم .

21- خلال تخطيط الوحدات التدريبية الخاصة بتحسين الجانب المهاري ،كيف تقومون بتنفيذ

تمارين الوحدة التدريبية من السهل إلى الصعب ؟

نعم  لا

22- هل تقومون بتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية من البسيط إلى المركب ؟

نعم  لا

23- هل تقومون ببناء خطة تدريبية طبقاً لأسس علمية حديثة ؟

نعم  لا

24- هل تراعون الفروق الفردية للاعبين خلال وضع خطة التدريب المهاري ؟

نعم  لا

25- هل تقومون بعملية القياس والتقويم للجانب المهاري بشكل دوري لإظهار الإيجابيات والنقائص والعمل على وضع خطط مناسبة لتطويرها ؟

نعم  لا

26- هل يشتمل تخطيط التدريب الرياضي في مرحلة الإعداد على إعداد الجانب المهاري أيضا ؟

نعم  لا

27- هل استمرارية الوحدات التدريبية الخاصة بالجانب المهاري خلال الدورة التدريبية أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري ؟

نعم  لا

28- عند وضعكم لخطة التدريب الرياضي هل تقومون بمراعات تكامل هيكله الخطة التدريبية من إعداد بدني ومهاري ؟

نعم  لا

# ملخص الدراسة

# ملخص الدراسة باللغة العربية

## ملخص الدراسة :

### عنوان الدراسة :

- أهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

### هدف الدراسة :

- إبراز مدى أهمية تخطيط التدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

### إشكالية الدراسة :

- هل لتخطيط التدريب الرياضي أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

### الفرضية العامة

- التخطيط في التدريب الرياضي له أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

### الفرضية الجزئية 01:

- التوقيت الزمني في عملية تخطيط التدريب الرياضي له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم .

### الفرضية الجزئية 02:

- تحديد الاهداف في عملية تخطيط التدريب الرياضي له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم

### الفرضية الجزئية 03:

- الأسلوب المنتهج في عملية تخطيط التدريب له أهمية في تحسين الاداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم .

### إجراءات الدراسة الميدانية :

في بحثنا تم اختيار العينة قصديا من مجتمع الدراسة المقدر ب 24 مدرب ، حيث اشتملت على 20 مدربا وذلك بعدم احتساب الأربعة مدربين الذين قمنا معهم بالدراسة الاستطلاعية .

• **المجال الزمني :** الجانب النظري : ابتداءا من شهر جانفي سنة 2020 ، إلى غاية سبتمبر

.2020



- **المجال المكاني:** شملت الدراسة على 24مدرّب في البلديات الأتية: الشقفة ،القنار نشفي ، الطاهير ، بوسيف أولاد عسكر .

**منهج الدراسة :**

- إعتدما على المنهج الوصفي .

**الأدوات المستعملة :**

- اعتمدنا كأداتة للدراسة إستمارة استبيان تضم 28 سؤال بالمجمل موجهة للمدرّبين اختوت على محور بيانات شخصية وثلاث محاور اساسية .

**النتائج المتوصل إليها :**

- ضرورة تحديد أهداف الموسم الرياضي خلال عملية تخطيط التدريب الرياضي وشموليتها على جميع النواحي البدنية المهارية التكتيكية...إلخ
- ضرورة إنطلاق تخطيط التدريب الرياضي من أسس ومبادئ علمية حديثة .
- توفير الوقت مبدا أساسي في فعالية تخطيط التدريب الرياضي .

# ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

## **Abstract**

### **Study title :**

- The importance of sports training planning in improving the skillful performance of football players.

### **Study objective:**

Show how important sports training planning is in improving the skillful performance of soccer players.

### **The problem of the study:**

- Is planning sports training important in improving the skill performance of football players?

### **The main hypothesis:**

- Planning in sports training is important in improving the skill performance of football players.

### **Partial hypothesis 01:**

- Timing in the process of planning sports training is important in improving the skillful performance of football players.

### **Partial Hypothesis 02:**

- Setting goals in the planning process of sports training is important in improving the skill performance of football players

### **Partial Hypothesis 03:**

- The approach used in the training planning process is important in improving the skillful performance of football players.

### **Study application:**

In our research, the sample was intentionally chosen from the study population estimated at 24 trainers, as it included 20 trainers by not counting the four trainers with whom we conducted the pilot study.

**The temporal and spatial domain:**

–The study included 24 trainers in the following municipalities: chakfa, el–Qanar Nashfi, Tahir, Bousif Awlad Askar.

The theory: January 2020.

Application: April 2020.

**Study Approach :**

– Depend on the descriptive approach.

**Tools used:**

– As a tool, we adopted a questionnaire form containing 28 questions in total addressed to trainers, chosen on the subject of personal data and three main axes.

**Findings:**

- The necessity to define the goals of the sports season during the planning process of sports training and its comprehensiveness on all aspects of the tactical physical and skill ... etc.
- The necessity of starting sports training planning from modern scientific foundations and principles.
- Saving time is a fundamental principle in effective sports training planning.