



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

رقم:

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص: تدريب رياضي

العنوان:

دور التخطيط في التدريب في رفع مستوى الأداء لدى
ممارسي رياضة كرة القدم للفئة العمرية
(14-15 سنة) لولاية بسكرة

دراسة ميدانية على مستوى أندية كرة القدم لولاية بسكرة.

تحت إشراف:
- قدوام الطيب

من إعداد:
- حني إسلام الدين
- زروق مراد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ
عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ
(4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)

سورة العلق الآيات (1-5)

كلمة شكر

قال الله تعالى:

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾
سورة النمل الآية 19.

وقال النبي ﷺ: ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
إلى الأستاذ المشرف: قدوام الطيب الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل
أساتذة معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا،
والى كل عمال الرابطة الولائية لكرة القدم ببسكرة على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

حني إسلام الدين

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وسلم وعلى أصحابه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين أما بعد
أهدي ثمرة جهدي أولاً إلى الله تعالى الذي وفقني بنعمته إلى النجاح في كل سنوات دراستي
ومن ثم للذين قال فيهما تعالى "وصاحبها في الدنيا معروفا".

إلى اللذان مهما قلت فيها ما كفيتهما إلى نور دربي وسر وجودي إلى منبع الحنان، إلى التي أعطتني من روحها لتبقى
روحي، إلى معلمتي في هذه الحياة، أي **نجاة السبتي** حفظها الله وراعها
إلى خير الآباء الذي كان عظيماً بعطائه، إلى الذي ضمى من أجلنا بالغالي والنفيس، المرحوم بإذن الله
أي: **مسعود عبد الوهاب** رحمه الله وجعله من أهل الجنة إن شاء الله.
إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه: فاطمة، وليد، عماد، عبد القادر.
وإلى زوجتي العزيزة ورفيقة الكفاح في مسيرة الحياة الغالية **فاتن مغزي شاعة**

وإلى المغفور لهم بإذن الله أجدادي حني عبد القادر والعبودي سخريه ومحمد السبتي وقرمية عثمان (رحمهم الله)، وإلى
كل أصدقائي انور **صالحى**. **إسحاق بن عيسى**. **خنفري مقراني**. **يوسف عصيد**. **منصر رياض**. **حليم بلال** وإلى
كل أصدقاء الحياة الجامعية خاصة العالية وإلى جميع أصدقائي بكل مواقع التواصل الإجتماعي.
إلى جميع الأساتذة الذين درست تحت إشرافهم من المرحلة الابتدائية حتى الجامعي إلى الذين وجهوني عند الخطأ
وقاموا بتشجيعي عند الصواب ولم ييخلوا علياً بصغيرة ولا كبيرة
وإلى كل من لم يجد اسمه فغضب. إليك ...
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.



| الصفحة | العنوان |
|--|---|
| | الآيات القرآنية |
| | كلمة شكر |
| | الإهداء |
| | الفهرس |
| | قائمة الأشكال |
| أ | مقدمة |
| الجانب التمهيدي | |
| 2 | الإشكالية |
| 3 | الفرضيات |
| 3 | أهمية الدراسة |
| 3 | أهداف الدراسة |
| 4 | أسباب اختيار الموضوع |
| 4 | تحديد المفاهيم والمصطلحات |
| 6 | الدراسات السابقة والمرتبطة |
| 9 | التعقيب على الدراسات السابقة |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي | |
| 11 | تمهيد |
| 11 | نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي |
| 13 | مفهوم التدريب الرياضي |

| | |
|----|--------------------------------------|
| 14 | الأهداف العامة للتدريب الرياضي |
| 14 | متطلبات التدريب الرياضي |
| 14 | مبادئ التدريب الرياضي |
| 16 | 6- مفهوم الفورمة الرياضية |
| 16 | 6-1- مراحل الفورمة الرياضية |
| 17 | 6-1-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية |
| 17 | 6-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة |
| 18 | 6-1-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية |
| 18 | 7- فترات التدريب |
| 18 | 7-1- فترة الإعداد |
| 18 | 7-1-1- فترة الإعداد العام |
| 19 | 7-1-2- فترة الإعداد الخاص |
| 19 | 7-1-3- فترة المنافسات |
| 20 | 7-1-4- المرحلة الانتقالية |

| الصفحة | العنوان |
|--------|--------------------------------|
| 22 | 8- طرق التدريب |
| 22 | 8-1- مفهوم طرق التدريب |
| 23 | 8-2- طرق التدريب الرياضي |
| 23 | 8-2-1- طريقة التدريب المستمر |
| 24 | 8-2-1-1- أشكال التدريب المستمر |
| 24 | 8-2-2- طريقة التدريب الفتري |
| 26 | 8-2-3- طريقة التدريب التكراري |

| | |
|----|--|
| 27 | 4-2-8- طريقة التدريب الدائري |
| 27 | 5-2-8- طريقة المراقبة (المنافسة) |
| 28 | 9- مفهوم حمل التدريب الرياضي |
| 28 | 9-1- تعريف |
| 28 | 9-2- أنواع حمل التدريب الرياضي |
| 29 | 9-2-1- الحمل الخارجي (charge extérieure) |
| 29 | 9-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge) |
| 30 | 9-2-1-2- حجم حمل التدريب (volume de la charge) |
| 31 | 9-2-1-3- كثافة التدريب (densité de la charge) |
| 32 | 9-2-2- الحمل الداخلي (charge intérieure) |
| 32 | 9-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique) |
| 33 | 10- ماهية التخطيط |
| 34 | 11- تعاريف التخطيط |
| 34 | 11-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل |
| 34 | 11-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا |
| 34 | 11-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص |
| 35 | 12- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي |
| 35 | 13- مبادئ التخطيط |
| 36 | 14- أهمية ومزايا التخطيط |
| 36 | 15- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي |
| 36 | 16- التخطيط الرياضي |
| 37 | 17- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية |
| 37 | 18- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية |
| 38 | 19- عناصر التخطيط الجيد |

| | |
|----|-----------------------------------|
| 38 | 20- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي |
| 38 | 21- أنواع التخطيط الرياضي |

| الصفحة | العنوان |
|--|---|
| 40 | 22- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي |
| 40 | 22-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى |
| 41 | 22-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل |
| 41 | 22-2- الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط) |
| 42 | 22-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط |
| 43 | خلاصة |
| الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم | |
| 44 | تمهيد |
| 45 | 1- التعريف بكرة القدم |
| 45 | 2- تعريف كرة القدم |
| 46 | 3- متطلبات اللعب في كرة القدم |
| 47 | 4- الإعداد البدني للاعب كرة القدم |
| 48 | 5- الإعداد المهاري في كرة القدم |
| 48 | 6- الإعداد الخططي في كرة القدم |
| 50 | 7- مفهوم الأداء |
| 50 | 8- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي |
| 51 | 9- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي |

| | |
|----|---|
| 52 | 10- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب |
| 53 | 11- أنواع الأداء |
| 53 | 11-1- أداء بمواجهة |
| 53 | 11-2- أداء دائري |
| 53 | 11-3- أداء في محطات |
| 54 | 11-4- أداء في مجموعات |
| 54 | 11-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم |
| 54 | 11-6- أداء الرياضي والجهاز العصبي |
| 54 | 12- العوامل المساهمة في الأداء |
| 55 | 12-1- القوة العضلية |
| 55 | 12-2- التوازن |
| 55 | 12-3- المرونة |
| 56 | 12-4- التحمل |
| 56 | 12-5- الذكاء |
| 56 | 12-6- السرعة |
| 56 | 12-7- الرشاقة |
| 56 | 12-8- التوافق |

| الصفحة | العنوان |
|--------|----------------------------------|
| 56 | 12-9- القدرة الإبداعية |
| 57 | 12-10- الدافعية |
| 57 | 13- علاقة القدرة بالأداء الرياضي |
| 58 | 14- سلوك الأداء الرياضي |

| | |
|--|--|
| 58 | 15- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة |
| 59 | 16- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة |
| 59 | 17- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة |
| 60 | 18- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء |
| 60 | 18-1- المكسب والأداء جيد |
| 60 | 18-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف |
| 60 | 18-3- الخسارة ولكن الأداء جيد |
| 61 | 18-4- الخسارة واللعب ضعيف |
| 62 | خلاصة |
| الفصل الثالث: المرحلة العمرية (14-15 سنة) | |
| 64 | تمهيد |
| 64 | 1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15) |
| 65 | 2- النمو |
| 65 | 2-1- معنى النمو |
| 65 | 2-2- أهمية دراسة النمو |
| 65 | 2-3- مظاهر النمو |
| 65 | 2-3-1- النمو التكويني |
| 65 | 2-3-2- النمو الوظيفي |
| 66 | 2-4- مراحل النمو |
| 66 | 3- مفهوم المراهقة |
| 66 | 4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) |
| 66 | 4-1- النمو البدني |
| 67 | 4-2- التطور النفسي والعصبي |
| 67 | 4-3- التطور الحركي |

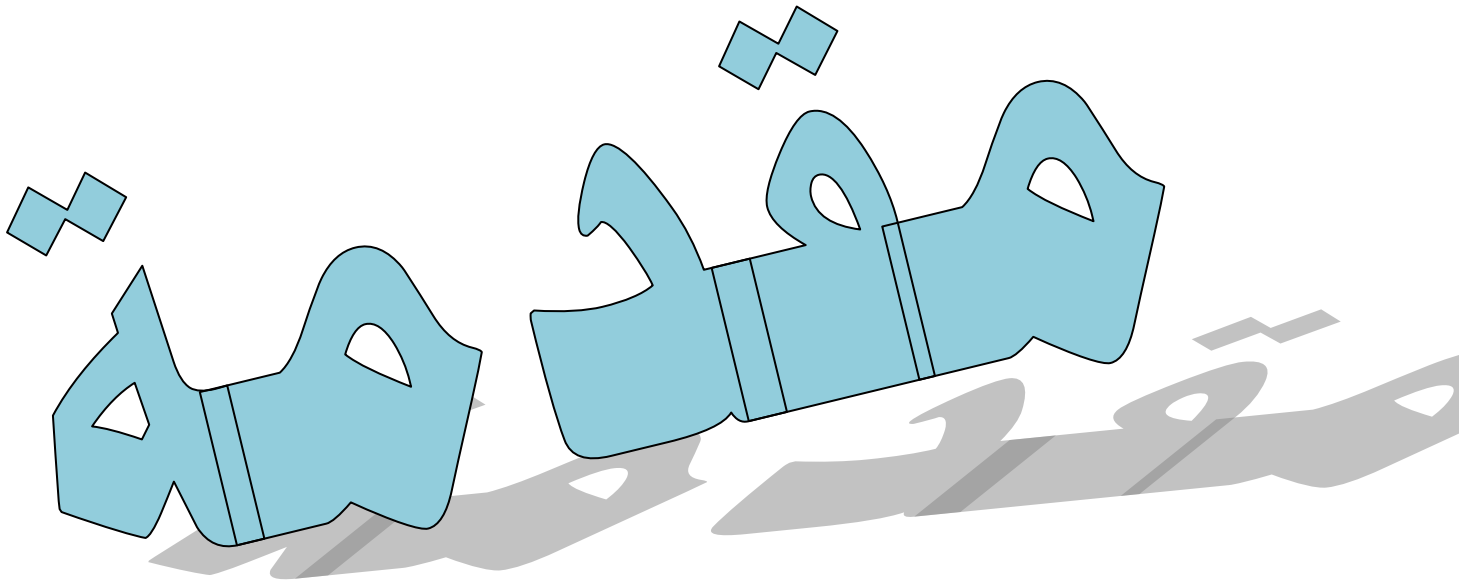
| | |
|----|-----------------------|
| 68 | 4-4- النمو الفسيولوجي |
| 68 | 4-5- النمو الجسمي |
| 68 | 4-6- النمو العقلي |
| 69 | 4-7- النمو الاجتماعي |
| 69 | 4-8- النمو الانفعالي |
| 71 | خلاصة |

| الصفحة | العنوان |
|--|----------------------------------|
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الأول: الطرق المنهجية المستخدمة في البحث | |
| 73 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 73 | 1-1- المجال المكاني والزمني |
| 73 | 1-2- ضبط متغيرات الدراسة |
| 73 | 1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها |
| 73 | 2- المنهج المستخدم |
| 74 | 2-1- أدوات الدراسة |
| 75 | 2-2- الوسائل الإحصائية المستعملة |
| 75 | 3- إجراءات التطبيق الميداني |
| 75 | 4- حدود الدراسة |
| 77 | خاتمة |
| 79 | التوصيات والاقتراحات |

| | |
|----|---------------|
| 81 | قائمة المراجع |
| 85 | ملخص البحث |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 21 | مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي | 01 |
| 21 | اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب | 02 |
| 21 | قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي | 03 |
| 23 | طريقة التدريب المستمر | 04 |
| 25 | طريقة التدريب الفترتي | 05 |
| 26 | طريقة التدريب التكراري | 06 |
| 29 | أنواع حمل التدريب | 07 |



تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها.

حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين. وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للطفل التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

ولقد تم تقسيم الدراسة الى إطارين هما الإطار النظري والإطار التطبيقي من خلال اعتماد الخطة التالية:

الجانب النظري: وتم تقسيمه الي 4 فصول:

- ✓ فصل التخطيط في كرة القدم
- ✓ فصل التدريب في كرة القدم
- ✓ فصل الأداء الرياضي في كرة القدم
- ✓ فصل المرحلة العمرية (14-15)

الجانب التطبيقي:

- ✓ فصل الطرق المنهجية للبحث
- ✓ فصل عرض وتحليل النتائج (لم يتم اعتماده من قبل الجامعة بسبب ظروف الجائحة)

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط وحسابات مسبقة، ومعنى آخر نقول إن العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ والمنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة القدم، وهذا في العشرة الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية.

وفي كرة القدم يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المباراة على الوجه الأحسن وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة.

وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو (التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ).⁽¹⁾

وهو كذلك ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)).⁽²⁾

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

تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)).⁽³⁾

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة المراهقين.

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

الإشكالية العامة:

- هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال (14-15 سنة) في كرة القدم؟

(1) محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 108، 107.

(3) علي السلمي: التخطيط والتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص 22.

الإشكالية الجزئية:

- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟
- هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه كثيرا للرفع من الأداء الرياضي في كرة القدم؟
- هل الظروف المادية والبشرية تعرقل عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة القدم؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال (14-15 سنة) في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب.
- الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- الظروف المادية والبشرية تعرقل عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة القدم.

3- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى

المراهقين، وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم للمراهقين.
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة:

المهدف الرئيسي:

محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة القدم لدى المراهقين.

الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (14-15 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم لدى المراهقين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى المراهقين.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى المراهقين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- فئة الأصغر والأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.
- إن المراهقين يكتسبون طبعا خاصا، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الحلول البديلة.
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

مفهوم التخطيط⁽¹⁾

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف **Fayol** التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)).⁽²⁾

(1) مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة1999، ص27، ص33.

(2) علي السلمي: مرجع سابق، ص17.

التعريف الإجرائي:

هو "عملية رسم الطريق للوصول وتحقيق الأهداف المسطرة سلفاً وذلك بالتنبؤ بما ستكون عليه مختلف الجوانب في المستقبل وذلك بتسخير كل القدرات المادية والبشرية في مدة زمنية محددة".

التدريب:

التدريب: هو "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"⁽¹⁾.

التعريف الإجرائي:

التدريب هو "عملية تعليم وتنمية وتطوير مهارات اللاعبين وذلك من خلال تخطيط وتنظيم برامج رياضية للرفع من مستوى المهارات البدنية والحركية والنفسية للوصول الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس".

الأداء:

تعريف الأداء: تعريف لغوي: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل.

تعريف اصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقيسه نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً.⁽²⁾

إجرائياً: يقصد الباحث بالأداء: النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها

تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو النمو في العلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "رهق" أو "لحق" فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من العلم واكتمال النضج".⁽³⁾

المراهقة هي "المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي".

(1) مفتي إبراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث- دار الفكر العربي- مصر(القاهرة) ط2-2001- (ص22 - ص23)

(2) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، (ص195)

(3) لياش - بورتلانيس - معجم مصطلحات التحليل النفسي - ديوان المطبوعات الجامعية - 1981 - ص165.

تعريف الإجمالي: المراهقة هي "فترة معقدة في التحول والنمو، حيث يحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضواً في مجتمع الراشدين".

تعريف كرة القدم:

لغة: كرة القدم، FOOTBALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم .

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.⁽¹⁾

التعريف الإجمالي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكامان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذ انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما (15 دقيقة).⁽²⁾

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة تحصلنا على الدراسة السابقة التي كان جلها حول التخطيط في المجال الاقتصادي أما بالنسبة للمجال الرياضي، وجدنا ما يلي:

الدراسة الأولى:

-مذكرة تخرج تهتم بدراسة التخطيط في التدريب الرياضي وكان عنوانها كالاتي: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم.

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

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

من إعداد الطلبة: * بوثلجة مسعود. * لعموشي شعبان. * لعمالي سمير.

الدفعة: الموسم الجامعي 2001/2000، جامعة الجزائر (دالي إبراهيم).

(1) مأمور بن حسن آل سلمان "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان 1998: (ص09).

(2) أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر، مصر، 1998، (ص21)

إشكالية البحث:

- ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم؟

الفرضيات المقترحة:

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

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتباع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.

الدراسة الثانية :

مذكرة تخرج تحت عنوان "مساهمة التخطيط بالمشروع لدى المدربين في تحسين عناصر التفوق الرياضي في كرة القدم-أكابر"-

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

من إعداد الطلبة: بومعروف أحمد.

الدفعة: 2013/2012. جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي

إشكالية البحث: ما مدى دراسة وتطبيق المدربين الجزائريين للعمل بالمشروع الرياضي المتعدد الأهداف والسنوات؟

الفرضيات المقترحة:

- عامة المدربين لهم دراية بالعمل بالمشروع.
- عامة المدربين لا يعملون بفلسفة المشروع.
- كافة المدربين لهم دراية بعناصر التفوق الرياضي لكن لا يجيدون برمجة التدريب.

الوسائل المستعملة للدراسة:

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- يؤمن معظم المدربين بالعمل بالمشروع طويل المدى.
- للتخطيط اليومي أهمية كبيرة في المجال الرياضي.
- إن العمل بالمشروع يرفع المستوى الرياضي ويقود نح وتكوين فرق ذات مستوى عال.

الدراسة الثالثة:

مذكرة تخرج تحت عنوان " دور التخطيط الاستراتيجي في تحسين وتطوير الممارسة في كرة القدم الجزائرية".

نوع الدراسة: مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب وتخصير بدني.

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

دفعة: 2014/2013 جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

إشكالية البحث :

هل هناك إيمان بيداغوجية المشروع والتخطيط على المدى البعيد لدى القائمين عموما على كرة القدم الجزائرية لتحسين والنهوض بها؟

الفرضيات المقترحة:

- لا تعتمد الفرق الجزائرية على منهجية عمل وبيداغوجية المشروع.
- لم يتلق المسبزون تكوينا علميا في التسيير.
- لا يعتمد المدربون على تخطيط وبرمجة التدريب على المدى البعيد.

الوسائل المستعملة للدراسة:

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح لنا أن كل الدراسات أجريت داخل الجزائر، ولكن اختلفت في مكان إجرائها، أما من حيث الزمان أجريت دراسة في 2001، وباقي الدراسات بين 2012 و2014، أما دراستنا ستكون في أي في السنة الجارية 2020. وقد استعمل في الدراسات المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المطابق والموافق لدراستنا، أما أدوات جمع المعلومات المستخدمة فتمثلت في الاستبيان وتمثلت عينات هذه الدراسات في المدربين واللاعبين بالنسبة للدراسة الأولى أما فيما يخص الدراسة الثانية والثالثة فتمثلت عينة دراستهم في المدربين فقط.

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

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

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

تمهيد:

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

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

1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي :

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا وعفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاؤها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.⁽¹⁾

(1) بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19.

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأة القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيون والاسبرطيون.⁽¹⁾

وإذا ما نظرنا إلى (الأمير ثمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نصح نوحا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ.

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا إيجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "ماتيفيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر.

ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناو لها كثير من علماء الغرب "الولايات المتحدة الأمريكية" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الأولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين

(1) قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 83.

الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها. (1)

2- مفهوم التدريب الرياضي (2)

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainment" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المرفولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

(1) قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص85.

(2) أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص12.

3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي. (1)

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير

نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى

الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

4- متطلبات التدريب الرياضي:

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة،

وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن

طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن

إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)). (2)

5- مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى اللياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتتم برامج

التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية

على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في: (3)

1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا

6 - يكون التكيف خاصا ومرتبنا بطبيعة التدريب الخاص.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

(1) أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص54.

(2) وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص59.

(3) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص158.

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل... الخ.

بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح.

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول للاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها، وأهدافها ومحتوياتها كل منها وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة، حيث تتطلب من المدرب تخطيطاً لبرامجها اختياراً وتحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار نسب الوسائل والظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات كل منها والأحمال التدريبية بها، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

6- مفهوم الفورمة الرياضية : (1)

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبي الفريق في كرة القدم ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبي الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من:

- حالة اللاعب البدائية.

- حالة اللاعب المهارية.

- حالة اللاعب الخطئية.

- حالة اللاعب الذهنية.

- حالة اللاعب النفسية والإدارية.

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي:

6-1- مراحل الفورمة الرياضية: (2)

1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد.

2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات.

3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية.

(1) عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 95.

(2) عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: مرجع سابق، ص 96، 98.

6-1-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية: (1)

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبني عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة، القوة المميزة للسرعة، السرعة، التحمل ... الخ. وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات.

6-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة: (2)

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة القدم) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك (1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يجد من النمو الخاص بها، والفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير.

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة على العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها على العمل تنخفض وهنا يجب التركيز على التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به.

(1) قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص122.

(2) قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص135.

6-1-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية: (1)

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلى الراحة النشيطة، وهي إن لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوى إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفا:

7- فترات التدريب:**7-1- فترة الإعداد:**

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

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة القدم التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص.

7-1-1- فترة الإعداد العام: (2)

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP

(1) قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص135.

(2) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القسوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

7-1-2- فترة الإعداد الخاص: (1)

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (كرة القدم) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، عل على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. ومما سبق يمكن أن نقول إن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

7-1-3- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

(1) عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: مرجع سابق، ص 99.

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)).⁽¹⁾

7-1-4- المرحلة الانتقالية: (2)

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي. ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

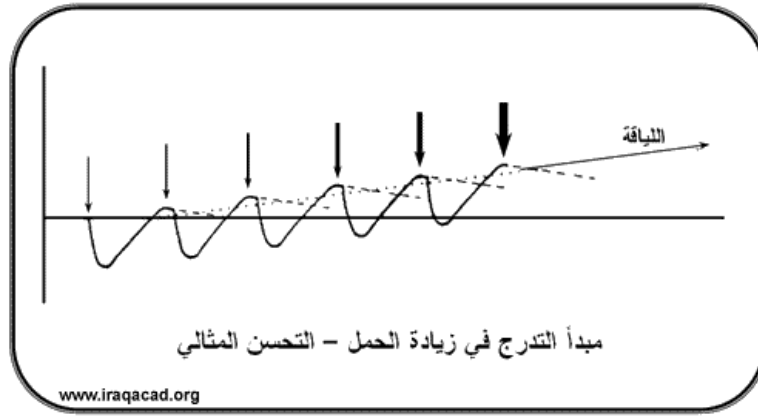
ومما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاث فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي،

(1) مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص22.

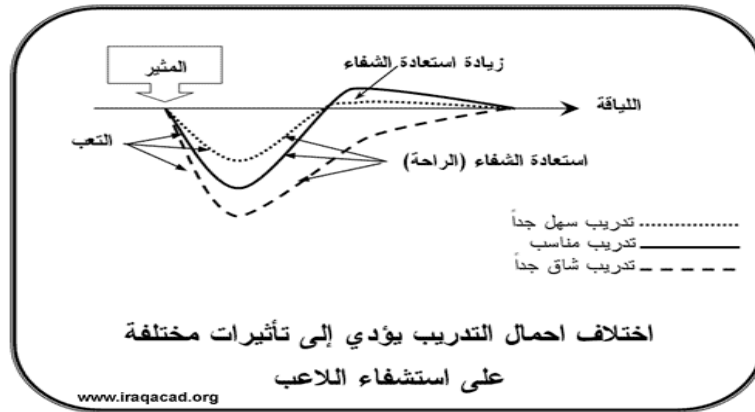
(2) عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص162.

والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل



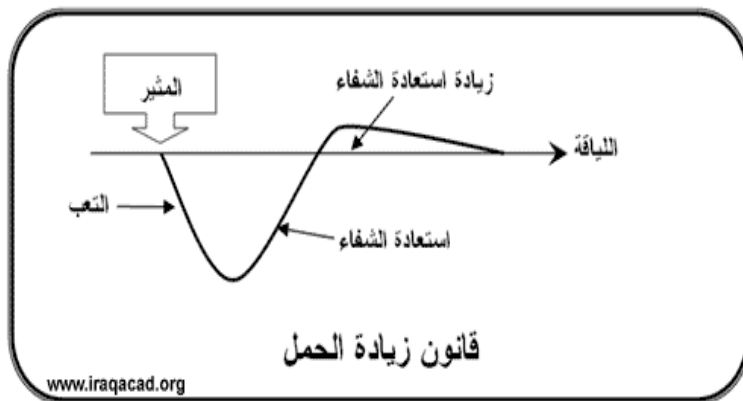
الشكل رقم (01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي. (1)

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب والذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب:



الشكل رقم (02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب. (2)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم (03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي. (3)

(1) الموقع الإلكتروني: www.iraqacad.org/28-جانفي 2008.

(2) الموقع الإلكتروني السابق.

(3) الموقع الإلكتروني السابق.

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي.

8- طرق التدريب:

8-1- مفهوم طرق التدريب:

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل المرنة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوي المهارات الأساسية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات

التدريبية للفرد لسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب)).⁽¹⁾

((وهو نظام الاتصال المخطط الإيجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)).⁽²⁾

وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)).⁽³⁾

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب

الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي)).⁽⁴⁾

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة المهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة القدم).

(1) وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 321.

(2) مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص 26.

(3) عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص 151.

(4) أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 23.

8-2- طرق التدريب الرياضي: (1)

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

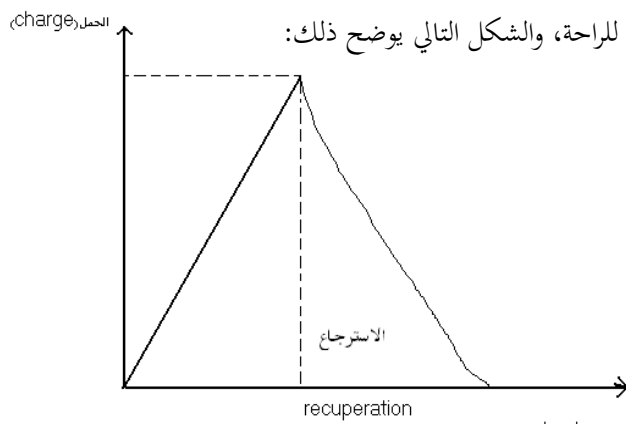
- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفترتي.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة المنافسة

8-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة القدم من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة القدم على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب.

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض

إلى 140 نبضة/الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر. (2)

(1) بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 37.

(2) كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 156.

8-2-1-1- أشكال التدريب المستمر: (1)

أ-التدريب بإيقاع متواصل (**pythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير (**variable pythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأ الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تحطبي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

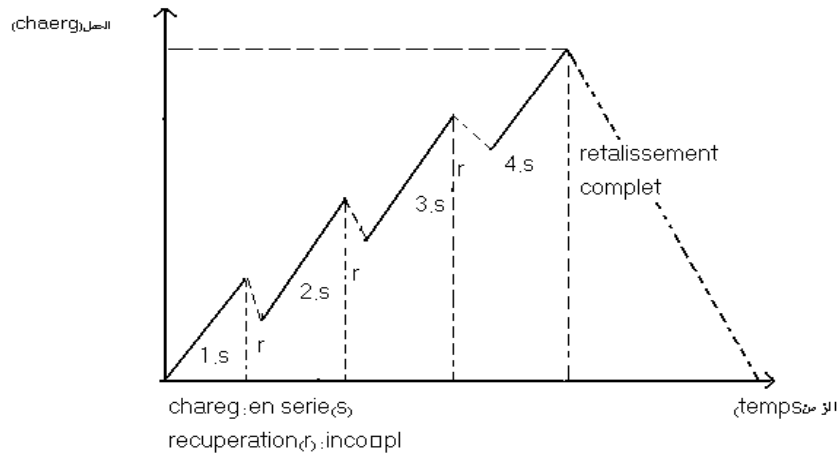
8-2-2- طريقة التدريب الفترتي: (2)

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفترتي وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

(1) كمال درويش ومحمد حسين: مرجع سابق، ص38.

(2) بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري. (1)

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث

عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة

التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو إيجابية.

مثال: (2) نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200 متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60%.

- الحجم: 40 تكرار بزمن 35/32 ثانية لكل تكرار.

- عدد المجموعات: 4 مجموعات.

- الراحة: إيجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات.

(1) كمال درويش ومحمد حسين: مرجع سابق، ص 166.

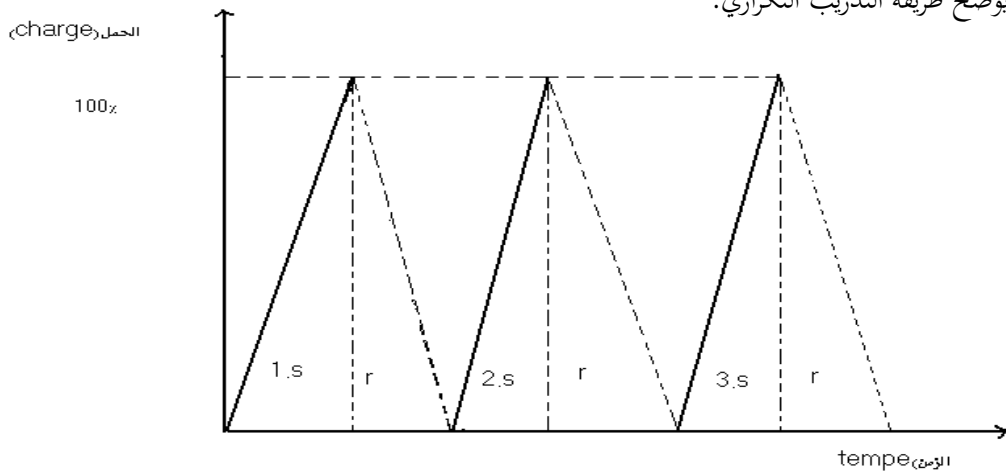
(2) بوجليدة حسان: مرجع سابق، محاضرة.

8-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.
- فترات الراحة بين التكرارات.

والشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري:



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب التكراري. (1)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية: (2)

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.
- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

(1) كمال درويش ومحمد حسين: مرجع سابق، ص 169.

(2) عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص 169.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

د- عدد تكرارات التمرين.

8-2-4- طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse).

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي.

د- التشويق والإثارة.

هـ- توفير الجهد والوقت.

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموحدين على أرضية الميدان.

8-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة):

وهو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط

نفسى عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية).

وتتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي

تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعلية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

9- مفهوم حمل التدريب الرياضي: (1)

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل. كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

9-1- تعريف: (2)

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع الجهود البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بما كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

9-2- أنواع حمل التدريب الرياضي:

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي: (3)

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

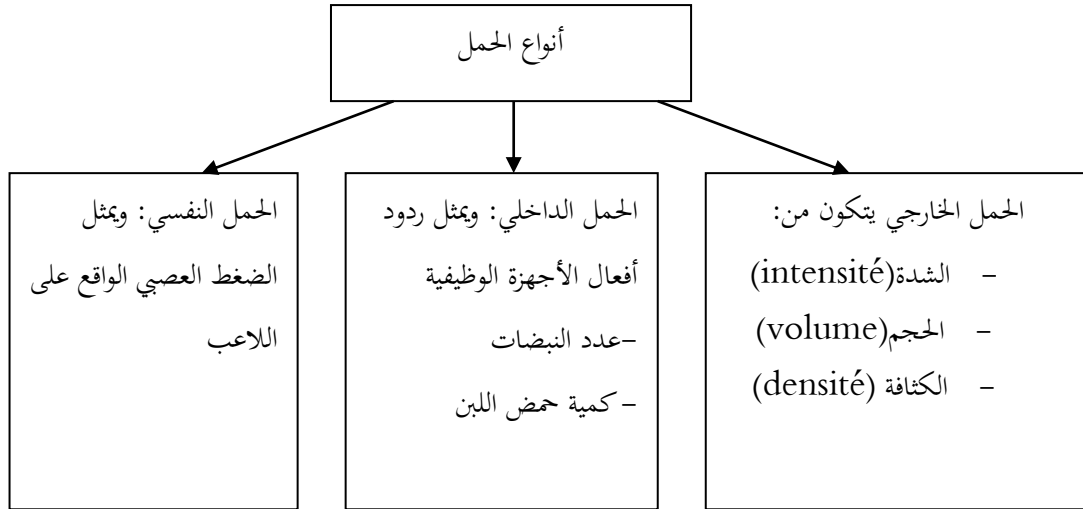
- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب على المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار، وبأهميتها خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض.

(1) بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 42.

(2) وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 68.

(3) قاسم حسن حسين وعلي نصيف: مرجع سابق، ص 97.



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب. (1)

9-2-1- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من:

- شدة الحمل (intensité de la charge)
- حجم الحمل (volume de la charge)
- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب.

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

9-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات، أو المثبتات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتحدد هذه الشدة بمقدار

الإنجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

(1) كمال درويش ومحمد حسين: مرجع سابق، ص 173.

≈ درجات شدة حمل التدريب: (1)

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي:

- الشدة القصوى.
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة.
- الشدة الضعيفة.
-

أ- الشدة القصوى (*intensité maximale*):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة، ويمكن استخلاص ما يلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (*intensité sub- maximale*):

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات.

(1) قاسم حسن حسين وعلي نصيف: مرجع سابق، ص105.

الشدة المتوسطة (intensité moyenne):

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمارينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الى 15 تكرار.

د- الشدة الضعيفة (intensité faible):

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الى 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمارينات بين 15 الى 20 تكرار.

9-2-1-2-9- حجم حمل التدريب (volume de la charge). (1)

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر). كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية. وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية).

9-3-1-2-9- كثافة التدريب (densité de la charge). (2)

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمارينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الإنجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

(1) بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 51.

(2) بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 54.

وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة، وبصفة عامة فإن فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

9-2-2- الحمل الداخلي (charge intérieure): (1)

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه، وبعد الانتهاء منه. وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي.

9-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique): (2)

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكلوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية. فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع على أجهزة الجسم، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوى الخصم، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق، تردد، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة. إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض اللاكتيك.... (حمل داخلي)، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والحوافز... الخ.

(1) بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 54.

(2) بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 54.

10- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط)) هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس)).⁽¹⁾

المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

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

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى: ⁽²⁾

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:

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

(1) محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 104.

(2) أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996، ص 51.

11- تعاريف التخطيط: تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب ما يلي:

11-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل:

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة والأحوال والظروف السائدة. بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة)).⁽¹⁾

11-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا:

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه: ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)).⁽²⁾ ويعرف التخطيط على أنه:

((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)).⁽³⁾

11-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص:

من وجهة نظر الإداريين: ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة)).⁽⁴⁾

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

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

(1) شارل بتلهايتم: التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة:1999، ص21،37،41.

(2) محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص107.

(3) شارل بتلهايتم: مرجع سابق، ص21،37،41.

(4) علي سلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة:1978، ص15.

12- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي: (1)

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)). (2)

وعرفه Hodgetts بأنه: ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)). (3)

13- مبادئ التخطيط: (4)

لا بد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل.
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.
- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن توفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطراف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية.

من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي.

14- أهمية ومزايا التخطيط: (5)

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل

العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:

❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.

(1) مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة 1999، ص27، ص33.

(2) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص27، ص33.

(3) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص27، ص33.

(4) علي السلمي: مرجع سابق، ص17.

(5) محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص119.

- ❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
- ❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.
- ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

15- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي: (1)

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

16- التخطيط الرياضي:

نظرا لأن التخطيط نصح يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال، فإن الوسيلة المثلى والمنهج الشائع والمستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا.

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجاهدة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثها مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)). (2)

والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي: (3)

- النواحي الإقليمية والإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية.

(1) أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان، مصر، 1979، ص13.

(2) علي السلمي: مرجع سابق، ص22.

(3) إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003، ص104.

- التطوير العملي .
 - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية.
 - الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة... الخ).
 - تطوير القدرة البدنية للأفراد.
 - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
 - تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية.
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات.

17- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية:

- ☒ وضع التصور النظري العام.
- ☒ توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع.
- ☒ شرح الموقف (التمارين) على أساس التصور النظري العام والتحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية.
- ☒ تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن.

18- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:

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

19- عناصر التخطيط الجيد: (1)

- تحديد أنسب أنواع التدريب.
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

(1) طلحة حسام علي وعدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة1999، ص62.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا تعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم.

20- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي:

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

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

ويعرف (ماتيف) ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)).⁽¹⁾

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

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

أ- تخطيط طويل المدى: (2)

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 أوقد سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة

(1) محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

(2) حسن أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مرجع سابق، ص17.

التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي:

* الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي.

* الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص

الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في

الراحة النشطة أو الإيجابية.

ب- تخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة،

ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع

مراعاة كل الجوانب.

ج- التخطيط الجاري:

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً:

كيفية تسديد الضراب الحرة من مختلف الجهات، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل.

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية.

- دقة المتابعة.

22- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:

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

○ خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى.

○ خطط الإعداد للبطولة الرياضية.

○ الخطط السنوية.

○ الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).

○ الخطط اليومية.

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

22-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى: (1)

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أو يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة القدم، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف والواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطة التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة القدم الطويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرقى.

وعلى ذلك فإن دوام الارتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والمعارف والمعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها. وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصتا بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الأولمبية أو الدورات العربية، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي وإمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي.

ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)).

(1) إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي: مرجع سابق، ص112،113.

22-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل: (1)

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

22-2- الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط) :

- تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية.
- وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة القدم، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بمخافيره وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة.

22-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط:

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

(1) بن أكلي كريم: الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر 2003، ص 15، 16.

خلاصة:

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة القدم بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط " .

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفادي المشاكل التي تواجه المشروع.

وإن 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 الرياضي في كرة القدم

تمهيد

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

1 التعريف بكرة القدم

هي رياضة جماعية يلعبها فريقان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعبا بالإضافة الى سبعة لاعبي احتياط ويمكن تبديل ثلاثة لاعبين على الأكثر في مباراة رسميه وتعبّر أكثر الألعاب شعبية في العالم. تلعب على مستطيل عشبي أو رملي مع وجود مرميان في مركزي أطراف الملعب وتلعب عادة باستخدام الأرجل والرأس والصدر ومن غير المسموح استخدام الأيدي ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى.

ويدير اللعبة اتحاد دولي يسمى FIFA اختصارا ل:

Fédération internationale of football association ويعتبر أول اتحاد عالمي للعبة ومهمته وضع القوانين وتطبيقها

وإدارة المسابقات... وغيرها من المهام. (1)

2- تعريف كرة القدم:

لغة : كرة القدم, FOOTBOLL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم .

اصطلاحا : هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (2)

التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذ انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما (15 دقيقة). (3)

(1) حسن السيد أبو عبده ، "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية ، القاهرة، 2002 ، ص 21

(2) مأمور بن حسن آل سلمان " :كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية "؛ ط2 ، دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان 1998 : (ص09)

(3) أمر الله البساطي " : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، دار الفكر ، مصر ، 1998 ، (ص21)

3- متطلبات اللعب في كرة القدم :

لكي تحدد بدقة قدرات ومؤهلات اللاعبين، من الضروري معرفة العوامل الأساسية التي تميز متطلبات كرة القدم الحديثة. فهذه اللعبة جماعية تتطلب تسجيل عدد كبير من الأهداف في شبكة الغير، وكذلك صعوبة عمل الفريق جماعيا مع خلق شروط مقبولة للقيام بعمل تكتيكي وإستراتيجي خلال اللعب يوجد اللاعبون في مواجهة مباشرة مع الخصم وهذا يتطلب نوعية حركية لكل واحد منهم.

كما أن حالات اللعب متغيرة بسبب اختيار اللاعبين للحلول السهلة والصحيحة، إذ يجب أن تركز على قاعدة التحليل المتغيرة باستمرار مثلا: الجري يحل محله الحركات بالكرة أو المشي وتوقعات أو قفز في أغلبية تخصصات النشاط الحركي، فاللاعبون يستعملون الجري بنسبة كبيرة حيث أن حركتهم تمتاز بالجري التسارعات والانطلاقات التي ينبغي القيام بها من مختلف الوضعيات حيث أن السرعة القصوى تحول إلى توقعات مفاجئة وتغير الاتجاه الغير متوقع. (1)

الملاحظات البيداغوجية المتعددة حول نشاطات اللعب وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة، إذ تستخدم كوحدة نوعية ليكشف (1965)، توصل إلى خلاصة حول جري اللاعبين في بين مقابلة بسرعة قصوى لمسافة ما بين (10-15 م) بواسطة هذه الملاحظة البيداغوجية توصل لتحديد الوقت المتوسط للجري حسب الخطوط بالنسبة للمهرايين يقدر بـ '7.28' ثا، المدافعين الجانبيين '7.20' ثا، المدافع الحر '7.22' ثا، وسط الميدان '7.28' ثا. (2)

الملاحظات بينت أن طابع وحجم الأعمال الحركية التي تقدم في الميدان ليست بالنسبة لكل اللاعبين، حيث تكون حسب لعب الفريق، كما تدخل في ذلك الأوامر المقدمة حول اللعب من طرف المدرب وكل ما يحيط ويتعلق باللعب، نلاحظ أن لاعبي وسط الميدان موجودين في المرتبة الأولى حسب عدد الحركات المقدمة.

إن حجم النشاط الحركي ليس نفسه بالنسبة لكل لاعب حيث يتدخل للمكان الذي يلعب فيه بالنسبة للخصم حسب مخطط اللعب. وحسب الملاحظات المقدمة فإن وسط الميدان له مقياس كبير لقدرة اللعب خلال المقابلة ويأتي بعده المهاجمين والجناحين والمدافعين الحر، الجانبيين. (3)

(1) زهران السيد، "المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم"، مصر 2000، ص 112

(2) Knut Dietrich "Le football – Apprentissage pratique" 1983 Vigot - p : 110

(3) تامر محسن ووائل ناجي، "التدريب الدائري بكرة القدم"، د.د. العراق 1989، ص 4

4- الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات: السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. (1)

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتان نظرا لطول فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفة بدنية مثلا كالسرعة لا يتمكن اللاعب من تطويرها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنها يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا (2) ولقد أظهرت البحوث العلمية التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة كبيرة والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى قسمين إعدادا بدني عام وإعدادا بدني خاص. فالأول يقصد بها التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم، والوصول بها إلى الحالة التدريبية، وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم، والعمل على دوام تطويره. وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما، بل يكمل كل منهما الآخر، وخلال الفترة الإعدادية فإننا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتين، الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم. (3)

(1) icole Dechavane – Education physique et sport collectif – Vigot p :32.

(2) محمد عبدو ومفتي إبراهيم، الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، القاهرة، ص 15-16

(3) نادويوسي بوتوفكسي – نظرية التدريب الرياضي – ترجمة طارق الناصري، بغداد، ص 2

5- الإعداد المهاري في كرة القدم:

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائها.

وقد أعطى الخبراء في مجال التربية البدنية تعريف عديدة من مفهوم المهارات الأساسية فعرّفها كل من (**Wade and yonker**)

بأنه مركب من العوامل التالية: التكيف، المهارة الفردية، اللعب " كل من الفرقي و معرفة قوانين اللعبة".

ويعرف هذا **عصام عبد الخالق عن (هارتس)** "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي

المركزي وأجهزة الجزم الحركي " أما (**ماتبوس بولنوفسكي**) " فيعرف المهارة على أنها التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب

نتائج جيدة في السباق الرياضي".

والمهارات الأساسية في كرة القدم يمكن تحديدها فيما يلي:

1- ضربات الكرة بالقدم ركلات الكرة بالقدم : (وهي تتضمن التمرير و التصويب والتشتيت)

2- ضربات الكرة بالرأس: وهذه تتضمن أيضا التمرير و التصويب والتشتيت

3- الجري بالكرة

4- السيطرة على الكرة

5- المراوغة

6- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس

7- رمية التماس

8- مهارات حارس المرمى

والتدريب المهاري لا بد أن يبدأ أولا وخاصة عند تدريب المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات

المركبة بين مهارتين أو أكثر. (1)

6- الإعداد الخططي في كرة القدم:

أ - مفهوم: هو إكساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي

يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات.

(1) مفتي ابراهيم، مرجع سابق ص 19

ب - تقسيمات الخطط:

تقسم خطط اللعب الى جزئين رئيسيين هما:

1- الخطط الهجومية

2- الخطط الدفاعية

كما يمكن تقسيم بصورة أخرى الى جزئين رئيسيين كما يلي:

1-الخطط الأساسية (مبادئ اللعب الأساسية):

وهي تنقسم بدورها كما يلي:

-الخطط الأساسية الهجومية (مبادئ اللعب الهجومية)

-الخطط الأساسية الدفاعية (مبادئ اللعب الدفاعية)

2 -الخطط العامة

ج- العوامل التي تؤثر في مستوى كفاءة تنفيذ الخطط:

إن كفاءة تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب تعتمد أساسا على عدة عوامل نذكر منها ما يلي:

- مستوى اللياقة البدنية للاعبين
- درجة إتقان المهارات الأساسية
- مستوى الإعداد الذهني للاعب
- مستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين.

د- خطوات تعليم الخطط:

عند تعليم خطط اللعب يفصل إتباع الخطوات التالية بالترتيب:

- ✓ الشرح النظري للخطة
- ✓ تنفيذ الخطة علميا دون منافس
- ✓ تنفيذ الخطة بمنافس
- ✓ تنفيذ الخطة في تمارين بشكل مباريات مختلفة في إعداد اللاعبين ومساحات اللعب
- ✓ تنفيذ الخطة في المباريات لتجريبية.

7- مفهوم الأداء:

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

وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين إثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

-الأداء الأقصى : ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

-الأداء المميز : ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

8- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

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

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

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

- ❖ الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات. (1)
- ❖ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- ❖ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

9- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- * لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- * أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- * على المدرب أن يسأل نفسه دائما : هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط6، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987، ص (28-29)

10- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

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

* إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية. (1)

* تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

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

* تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم.

* تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم

له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام

والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست

بطبيعة الحال هدفه الأوحده. (2)

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق، ص (30-33).

(2) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، مرجع سابق، ص (30).

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية.... واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" (أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة).⁽¹⁾

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

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

11- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

11-1- أداء بمواجهة:

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

11-2- أداء دائري:

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

11-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات

مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

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

(2) محمد نصر الدين رضوان: "مقدمة في التقييم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص168

11-4- أداء في مجموعات:

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

11-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

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

- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة، فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

11-6- أداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (1)

12- العوامل المساهمة في الأداء:

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

(1) قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ مرجع سابق، ص (41-42).

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
 - الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
 - مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.
- وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي. (1)

12-1- القوة العضلية:

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

12-2- التوازن:

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

12-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج...، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

(1) محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان: "الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص (40-41).

12-4- التحمل:

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

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

12-5- الذكاء:

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

12-6- السرعة:

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

12-7- الرشاقة:

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

12-8- التوافق:

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

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

12-9- القدرة الإبداعية:

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

12-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (1)

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- مرحلة الممارسة الفعلية.

13- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

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

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

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

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد و تحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

(1) فضيل موساوي عبد القادر قال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة غير منشورة) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر : 2003ص 71

14- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي:

الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

أ- الجهد المبذول:

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

بذلك

ب القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

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

ج إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته

الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (1)

15- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

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

منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على

مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

(1) فضيل موساوي عبد القادر قلال: "عوامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة": (مذكورة غير منشورة)، مرجع سابق: ص 70.

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

- ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
 - الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
 - القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
 - العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
 - القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

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

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

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

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

18-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

18-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

18-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفرق؟
ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومنتوقاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

18-4- الخسارة واللعب ضعيف:

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

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

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

الخلاصة:

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

الفصل الثالث

فصل الرحلة المصرية (14-15 سنة)

تمهيد:

إن المرحلة العمرية هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان، حيث أن هذا الأخير يتسلسل نموه وفق الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث أن كل مرحلة لها خصائصها ومميزاتها والتي تعطيها الطابع المميز لها، والمرحلة التي نحن بصدد دراستها لها سمات جسمانية ونفسية، وتأخذ حيز واضحاً في حياة الفرد، وعليه لا بد من إعطائها مستوى مطلوب من الأهمية والاعتبار أثناء التدريب.

1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15):

لغتنا: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mobilité)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج)).⁽¹⁾

اصطلاحاً : مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر واحتمال أكبر معالجة (الانحراف العقلاني الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بجذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية (أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية)).⁽²⁾

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)).⁽³⁾

- ((ويقول أيضا كورت (Korte) انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة)).⁽⁴⁾

(1) نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990، ص 48.

(2) Jurgen weineck. Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France. 1997.p 324.

(3) La dislave.H. entrainement de foot balle. Edition group ESC. Lyon. France. 1984.p 82.

(4) Korte.sport de compétition. Edition vigot. Paris. France. 1997.p 117.

2- النمو:

2-1- معنى النمو:

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعترها البطء بعد ذلك ((يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشتمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة، فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها)).⁽¹⁾

2-2- أهمية دراسة النمو:

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء والباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل والمراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

((وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لغته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي أيضاً إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجاً جسدياً، نفسياً واجتماعياً)).⁽²⁾

2-3- مظاهر النمو:⁽³⁾

2-3-1- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.

2-3-2- النمو الوظيفي: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

(1) مروان عبد المجيد: النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002، ص 11.
(2) محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، مصر، 1998، ص 11.
(3) محمد المحمدي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1998، ص 52.

2-4- مراحل النمو:

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة.

((إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها)).⁽¹⁾

3- مفهوم المراهقة:

لغويًا: ((إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راحق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج)).⁽²⁾

اصطلاحًا:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة)).⁽³⁾

- ((المراهقة هي سن التغيير مشتقة من *à dolescière* وتعني باللاتينية *Grandir* بمعنى كبر ونمى)).⁽⁴⁾

- ((المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج)).⁽⁵⁾

4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضائل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

4-1- النمو البدني:⁽⁶⁾

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.

(1) محمد الحمحامي وأمين الخولي: مرجع سابق، ص 13.

(2) فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص 207.

(3) تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 1، الجزائر، 1989، ص 241.

(4) سعدية محمد علي بھامر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص 25، 26.

(5) سعدية محمد علي بھامر: مرجع سابق، 1999، ص 25، 26.

(6) فؤاد ذهبي السيد: مرجع سابق، ص 237.

4-2- التطور النفسي والعصبي:

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

4-3- التطور الحركي:

يظهر الاتزان التدريجي بنواحي الارتباط والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف الجوانب النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة كبيرة.

إن العديد من الباحثين يعتبرون هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة، بالإضافة إلى الزيادة في عامل المرونة لعضلات الفتيات، يعد من النواحي الهامة التي تساعدها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهذه الصفة، أما بالنسبة للفتيان فان عامل الزيادة في القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية. وبذلك فانه في هذه المرحلة يستطيع التلاميذ الممارسة بأكثر فعالية في حصص التربية البدنية ومختلف الأنشطة البدنية.

ويرى "ميكمل مان" أن هذه الفترة هي مرحلة الاضطراب، وتتميز حركة المراهقة بالارتباك للنواحي الحركية، ومن مظاهر النمو الحركي نمو القدرة وقوة الحركة من جهة، وميل المراهق نحو الخمول من جهة ثانية، وتكون حركاته غير دقيقة مما يؤدي إلى تعثره.

لذا على المرابي تنمية المهارات الحركية للمراهق وممارسة الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع مميزات ومستوى شخصية المراهق وميوله، وهذا ما يسمح بتكوين مهارات حركية سليمة مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق بين الجنسين حسب الميول ورغبات كل شخص. (1)

كما نلاحظ خلال هذه المرحلة توافق بين القوة ووزن الجسم مع تطور قليل، خاصة القوة النسبية لعضلات الذراعين عند الذكور. أما عند الإناث فلا يحدث أي تقدم بسبب النمو المضطرب في وزن النسيج الشحمي وكذلك تحسن سرعة رد الفعل والتردد مع وجود فرق بين الجنسين حيث يرى (شامبل وفرال 1956) إن سبب التحسن هو النمو ونضج في العمليات العصبية في هذه المرحلة، وتتميز كذلك بثقل الحركات وعدم اتزانها وتميز البنات عن الذكور في عنصر المرونة، ووجود قصور في عنصر الرشاقة.

(1) فؤاد البهي السيد - الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة - دار الفكر العربي - القاهرة - 1975 - ص 257

4-4- النمو الفسيولوجي:

((ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالبا من سن 13-14 سنة)).⁽¹⁾

4-5- النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعه الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند الإناث و12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة.

4-6- النمو العقلي:

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما، ومن ثم فان تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب).

وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ.

ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي: ⁽²⁾

- الوراثة.
- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.
- التوافق الانفعالي.
- وسائل الإعلام، خاصتنا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.

(1) حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص343،333.

(2) حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو"الطفولة والمراهقة"، مرجع سابق، 1995، ص343،333.

4-7- النمو الاجتماعي:

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فللمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم. ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية)).⁽¹⁾

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)).

إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.

4-8- النمو الانفعالي:

يتمثل النمو الانفعالي في زيادة مدة الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على المراهق وتكون انفعالاتها حادة وغير متحكم فيها ويمكن أن تكون أسبابها ما يلي:

- ❖ الاهتمام الشديد بالجسم والقلق لمجمل التغيرات التي يمكن حدوثها أثناء النمو.
- ❖ الحساسية الشديدة والاضطرابات التي يتعرض لها المراهق عند النقد.
- ❖ اهتمام المراهق بمظهره الشخصي لتعويض عيوب المظهر الجسمي وتميزه بالقلق في تصرفاته والميل نحو المشاركة في ألعابهم وتقليدهم.

وترتبط انفعالات المراهق بالعالم الخارجي المحيط به عبر مثابته واستجاباته والعالم العضوي الداخلي عبر شعوره الوجداني وتغيراته الفيزيولوجية والكيميائية، ومن مظاهر الانفعالات عند المراهق:⁽²⁾

- الغضب:

يغضب المراهق عند وجود عراقيل تعيق نشاطه وتحول دون وصوله إلى الغاية المرجوة.

(1) حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، 352، 354، 356.

(2) محمد نصر الدين رضوان - المقياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة 1986 - ص 20.

- القلق:

من أسبابه التغيرات التي تحدث على الجسد والمعاملة من طرف الوالدين على انه صغير فلا يؤخذ برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذه الأسباب تشعر المراهق بالإهمال والتهميش.

- العدوانية:

تعتبر المراهقة من العوامل المساعدة على العدوانية التي تتمثل في النزاعات المجسدة في تصرفاته، حقيقية أو وهمية، ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخر وتميز بإكراهه وإذلاله... الخ.

وللحد من انفعالات المراهق وجعلها تسير نحو النضج الانفعالي يجب على المدرس الرفق بتلامذته، مرنا في مواجهة انفعالاتهم موجهة لهم برفق ومودة على التريث وضبط النفس مستغلا نشاطه في جو من الصداقة لبث الثقة بينهما، مع مساعدتهم على الاتزان الانفعالي.

خلاصة:

من خلال ما سبق، نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته ويؤثر على كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه و يؤثر فيه، و لعل هذا ما يطور قدراته علي الاكتساب و تعلم المهارات، و تكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة القدم و كرة اليد و كرة السلة و التنس، بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضوا نشط في الفريق. وربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى.

الجانِب التَطْبِيقِي

الطَرِيقُ النَهْجِيَّةُ المُسْتَعْمَدَةُ فِي البَحْثِ

- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف والوقوف على دور وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة القدم. وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين من قسم التدريب الرياضي، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصدقية.

1-1- المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني: شملت دراستنا مدربي أندية كرة القدم لولاية بسكرة

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية 2020/2019.

1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

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

المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التخطيط في التدريب الرياضي".

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "الأداء الرياضي في كرة القدم".

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (الأصلي).

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولاية بسكرة وكان حجم العينة (15) مدريا.

2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

((ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد أهدافها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة)).⁽¹⁾

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي ((بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)).⁽²⁾

2-1- أدوات الدراسة:

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

كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضاً في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبياً)).⁽³⁾

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

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجب عليها أفراد العينة بنعم أو لا، وأسئلة شبه مفتوحة لتحديد لها إجابات يختار

المستقصي منه إحداهما وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.

(1) ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، القاهرة، مصر، 1984، ص313.

(2) بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص59.

(3) أحمد شلي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص25.

2-2- الوسائل الإحصائية المستعملة:

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل

المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي:

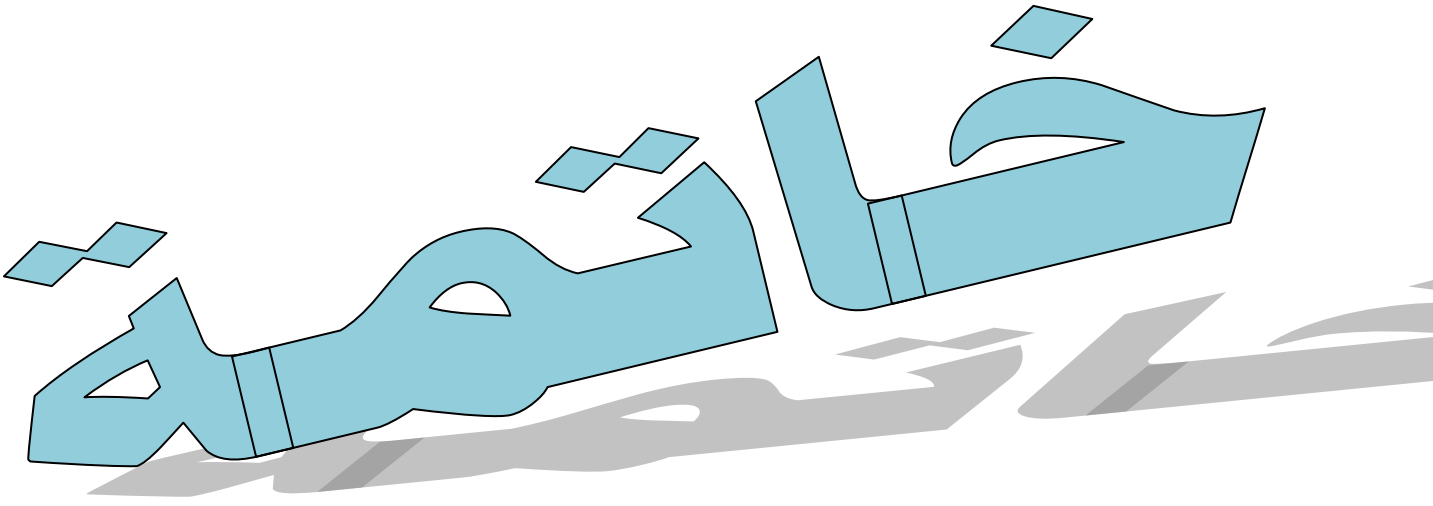
$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

3- إجراءات التطبيق الميداني:

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

4- حدود الدراسة:

قمنا بدراستنا على مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم لولاية بسكرة، وقد كانت الفكرة لاختيار هذا الموضوع هو النقص الكبير لعملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم الذي تعاني منه معظم الأندية، كما تعتبر المشاكل والعراقيل التي تتخبط فيها أندية كرة القدم على المستوى الوطني اللبنة الأولى لاختيار هذا الموضوع. وانطلاقا من إيماننا القوي بموضوع بحثنا، ارتأينا أن نناقش فكرة التخطيط في التدريب وتأثيره على مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم، ولاستحالة قيامنا بالدراسة الميدانية على مستوى جميع أندية الوطن نظرا لقدراتنا المتواضعة ماديا ومعنويا، ارتأينا أن تكون عينة بحثنا تشمل ما نستطيع أن نصل إليه (في ولاية بسكرة) وهي على غرار مثيلاتها في الوطن تعاني من نفس المشاكل، بحيث أنه يمكن اعتبار النتائج المتحصل عليها نظريا وميدانيا يمكن تسليطه وإسقاطه على باقي أندية الوطن.



يمكن القول إن التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تلمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية (التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية.

وفي الأخير نستطيع القول من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة أن التخطيط يمكن أن يكون طريقاً للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على توجيه ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل والبدن، وبالتالي يكون إنساناً صالحاً في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحاً في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا.

التوصيات والاقتراحات

التوصيات والاقتراحات

على ضوء العمل والبحث النظري الذي قمنا به وكذا استنادا على الدراسات السابقة يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي:

- على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء الوقت المناسب والملائم لعملية التدريب.
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل إيجابي على عملية التدريب الرياضي.
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء والرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب التقني، الجانب التكتيكي). الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

قائمة الراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد البساطي أمر الله : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر ، 1998
- 2- أحمد بسطوسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 3- أحمد شلبي : منهجية البحث العلمي ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992
- 4- إبراهيم اسعد ميخائيل :مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق ، بيروت، لبنان ، 1999
- 5- إبراهيم حمادة مفتي : التطبيقات الإدارية ، مركز الكتاب للنشر، ط01 ، القاهرة ، مصر، 1999 .
- 6- إبراهيم حمادة مفتي : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- 7- إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي ، الموسوعة العلمية للإدارة، ج02، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 8- بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000 .
- 9 - ديولد فان دالين : ترجمة : محمد نبيل نوفل و آخرون : مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1984 .
- 10- حسام علي طلحة و عيسى مطر عدلة،مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 القاهرة ، مصر ، 1999.
- 11- حسن حسين قاسم و علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطبع و النشر ، العراق ، 1987 .
- 12- حسن حسين قاسم: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.
- 13- كمال درويش و محمد حسين : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984 .
- 14- كورت ماينل: ترجمة : علي نصيف : التعلم الحركي، مديرية دار الكتب ، الموصل ، العراق ، 1987.
- 15- محمد الحمحامي و أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1998 .
- 16- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 ، القاهرة ، مصر 1998 .
- 17- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ، 1996.
- 18- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ج 01 ، دار القلم ، بيروت ، لبنان، 1990.
- 19- محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ،مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،مصر، 1985.

- 20- محمد علي بھامر سعديّة: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1999.
- 21- محمد ياسر و حسن دبور : كرة القدم الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1996 .
- 22- مصطفى الفاتح وجدي و محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر ، 2002.
- 23- نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط 02، بيروت، لبنان، 1990.
- 24- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- 25- عباس أبو زيد عماد الدين وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
- 26- عبد المجيد مروان: النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط 01، الأردن، 2002.
- 27- عبد السلام زهران حامد: علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط 05، القاهرة مصر 1995.
- 28- علي السلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978.
- 29- فؤاد الذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.
- 30- رابح تركي : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 01، الجزائر، 1989 .
- 31- شارل بيتلهايتم: ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله : التخطيط و التنمية ، ط 02 ، دار المعارف، ط 02 ، القاهرة ، مصر ، 1999 .

المراجع باللغة الفرنسية:

- 01- hotz. L'apprentissage. Psychomoteur. ViGot.paris France.1985.
- 02 - jurgen weineck : biologie de sport. Edition viGote. Paris France.1997.
- 03 - la dislave. H. entrainement de foot Ball. Edition Groupe. Esc. Lyon. France.1984.
- 04 – korte. sport de compétition. Edition vigote. Paris. France.1984.

المجلات:

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

الرسائل والأطروحات:

1- أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، مصر، 1995-1996.

2- هشام أشن وسليم مطبح: دراسة تأثير درس التربية البدنية والرياضية على صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ (16-18 سنة)، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2000-2001.

3- كريم بن آكلي: الممارسة الرياضية في الأندية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2002-2003.

4- عبد اليمين بوداود: أثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات التكتيكية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1989-1990.

المحاضرات:

- حسان بوجليدة: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير جامعة المسيلة، الجزائر، 2006-2007.

مواقع الإنترنت:

- الأكاديمية الرياضية العراقية www.iraqacad.org / 28 جانفي 2008 .

ملاحظة البحث

عنوان الدراسة: دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم (14-15 سنة).

أهداف الدراسة:

أ- الهدف الرئيسي:

- محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة القدم لدى المراهقين.

ب- الأهداف الجزئية:

* دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية، خصوصا في هذا

السن الحساس (14-15 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.

* إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى المراهقين.

* إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

مشكلات الدراسة:

- هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال (14-15 سنة) في كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: - للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال (14-15 سنة) في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- ❖ للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- ❖ الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.
- ❖ التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة القدم.
- ❖ الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي وشملت المدربين.

المجال الزمني: دامت دراستنا خلال الموسم الجامعي: 2019/2020.

المنهج المتبع: استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات.

التوصيات والاقتراحات:

- على مدربي كرة القدم لفئات الأشبال إعطاء الوقت المناسب والملائم لعملية التدريب.
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل إيجابي على عملية التدريب الرياضي.
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء والرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب التقني، الجانب التكتيكي. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

