



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين
في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم
فئة الأشبال 15-17 سنة

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بسكرة

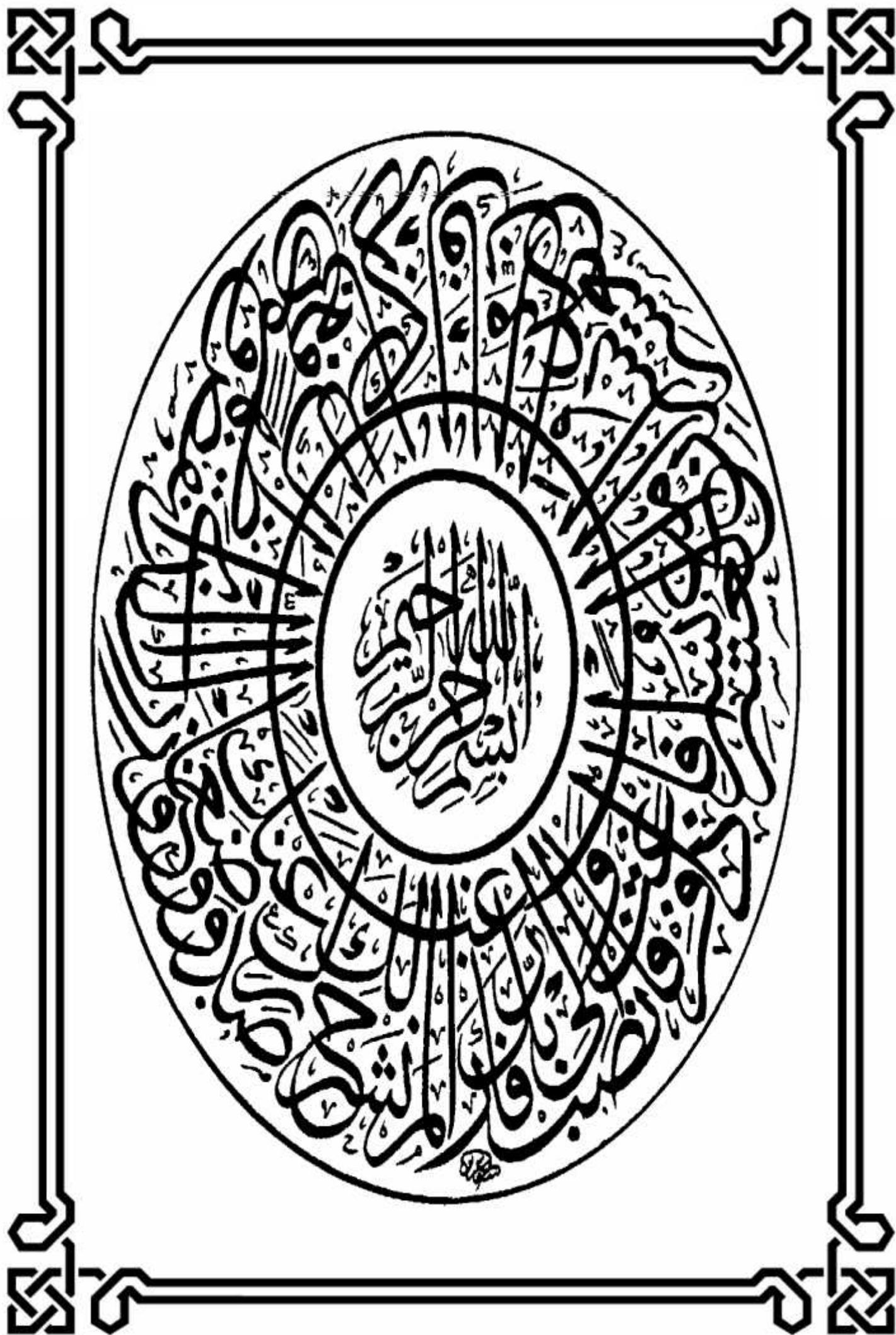
* تحت إشراف الدكتور:

- بزيو سليم

*من إعداد الطالب:

- معطالله إلياس

السنة الجامعية: 2015/2016



شكر و عرفان

أشكر الله عز و جل كل الشكر و أثني عليه
كما ينبغي لجلال وجهه و عظيم سلطانه و
أصلي و أسلم على نبينا و رسولنا و سيدنا
محمد صلى الله عليه وسلم و على آله و
أصحابه و أزواجه و ذرياته و من سار على
هديه إلى يوم الدين.

و عملاً بقول المصطفى صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

"أخرجه أحمد والترمذي بألفاظ متقاربة "

يسعني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل
من ساهم معي في إنجاز هذا العمل سواء من
قريب أو من بعيد

كما يشرفني أن أتقدم بخالص الشكر و التقدير

للدكتور **"سليم بزيبو"** الذي كان مشرفاً لي

بكل ما تحمله هاته الكلمة من معنى كما أتوجه

بشكري لأساتذة معهد التربية البدنية



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد

أهدي ثمرة جهد هذا العمل المتواضع إلى

كل من يوحد الله عز وجل و يصلي على رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم

إلى الذين قال فيهم الله تعالى "....و بالوالدين إحسانا...." الآية 83 سورة البقرة

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء دربي و تجعل السعادة و الحب رمزا يحمله قلبي

إلى سر وجودي أمي و أبي

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان إلى التي لا يمكن أن أوفي حقها

ولو أفنيت العمر من أجلها أمي "فاطمة" حفظها الله

إلى الذي رباني على الخلق الحسن ومنحني الاحترام والتقدير وغرس في نفسي حب العمل

والجد

إلى الذي كافح مصاعب الدنيا وحرص على تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى

أبي العزيز "حسن" أطال الله عمره

إلى من قاسموني أحلامي والبيت الذي نشأت فيه إخوتي الأعزاء والأخت الغالية أم السعد

إلى الزوجة الكريمة فاطمة الزهراء وإلى كل الأهل و الأقارب

إلى كل الأصدقاء و الأحباب و أخص بالذكر

" حسام ، نبشي النذير، الحاج فوضيل، عبد القادر، بوفاتح، محمد، مصطفى، محفوظ، عبد

الباسط يوسف، سامي، المسعود، إبراهيم، باديس، أحمد زرزين، عبد الجليل، محمد

الأمين، عقبة "

وإلى كل زملاء الدراسة وزملاء درب الجامعة

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم هذه الورقة...

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء، فاسمه منقوش

في قلبي لا يحتاج إلى النقش بقلم

إلى كل من نبض قلبه بحبي

إلى كل من يحترمني ويدعو لي بالخير

إلياس

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	بسملة شكر و عرفان إهداء قائمة الجداول قائمة الأشكال المقدمة
أ - ب	
الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة	
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أهداف الدراسة
5	4- أهمية الدراسة
6	5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
7	6- الدراسات السابقة والمرتبطة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التخطيط الاستراتيجي	
12	تمهيد
13	I- ماهية التخطيط
14	1- مفهوم التخطيط
15	2- أهمية التخطيط
16	3- مراحل التخطيط
16	4- أنواع التخطيط
17	II- الإستراتيجية
17	1- مفهوم الإستراتيجية
18	2- شروط وضع الإستراتيجية
19	III- التخطيط الإستراتيجي
19	1- مفهوم التخطيط الاستراتيجي
19	2- معوقات التخطيط الإستراتيجي

20	3- فوائد التخطيط الاستراتيجي
21	IV- التخطيط الرياضي
22	1- عناصر التخطيط الجيد
22	2- التخطيط في كرة القدم
23	3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي
23	4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
23	5- أنواع التخطيط الرياضي
27	6- مؤشرات التخطيط
29	خلاصة
الفصل: التدريب الرياضي في كرة القدم	
31	تمهيد
32	1- كرة القدم:
32	1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم
32	1-2- تعريف كرة القدم
33	1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
34	1-4- أهداف رياضة كرة القدم
34	1-5- مبادئ كرة القدم
35	1-6- قوانين كرة القدم
37	1-7- خصائص كرة القدم
38	2- التدريب الرياضي
38	2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي
38	2-2- ماهية ومفهوم التدريب
39	2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
40	2-4- واجبات التدريب الرياضي
41	2-5- مبادئ التدريب الرياضي
42	2-6- خصائص التدريب الرياضي
45	2-7- متطلبات التدريب الرياضي
45	2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي

46	2-9- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية
47	2-10- فترات التدريب
51	2-11- طرق التدريب الرياضي
57	2-12- حمل التدريب الرياضي
63	خلاصة
الفصل الثالث: المدرب - المراهقة	
65	تمهيد
66	1- المدرب الرياضي
66	1-1- مفهوم المدرب
66	1-2- شخصية المدرب وخصائصه
69	1-3- شخصية المدرب الرياضي
69	1-4- سلوك المدرب الرياضي
71	1-5- أخلاقيات المدرب الناجح
74	1-6- واجبات المدرب الرياضي
76	1-7- أساليب القيادة للمدرب الرياضي
77	1-8- واجبات المدرب في كرة القدم
78	1-9- خصائص مدرب كرة القدم الجيد
79	1-10- مميزات مدرب كرة القدم
80	خلاصة
2- المراهقة	
82	تمهيد
83	2-1- مفهوم المراهقة
85	2-2- مراحل المراهقة
86	2-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
86	2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
87	2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة. (15-17 سنة)
89	2-6- أشكال من المراهقة
91	2-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين

92	2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
93	2-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق
94	خلاصة
	الجانب التطبيقي
96	الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث
97	تمهيد
98	1- الدراسة الاستطلاعية.
98	2- متغيرات الدراسة
99	3- عينة البحث وكيفية اختيارها
99	4- المنهج المستخدم
99	5- أدوات الدراسة
100	6- كيفية تفرغ الاستبيان
100	7- التقنية الإحصائية المستعملة
100	8- إجراءات التطبيق الميداني
100	9- حدود الدراسة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة
102	تمهيد
103	1- عرض وتحليل النتائج
128	2- مناقشة النتائج
	اقتراحات وتوصيات
	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

فهرس الأشكال والجداول والدوائر النسبية

1- فهرس الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	43
02	يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	50
03	يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	50
04	يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	50
05	يبين طريقة التدريب المستمر	53
06	يبين طريقة التدريب الفترتي	54
07	يبين طريقة التدريب التكراري	55
08	يوضح أنواع حمل التدريب	58
09	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم	79

2- فهرس الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح قيم مختلف أعمار المدربين	103
02	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	104
03	يوضح قيم مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية	105
04	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية	106
05	يوضح تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب	107
06	يوضح تأثير أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب	108
07	يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	109
08	يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم	110
09	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	111
10	يبين الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	112
11	يبين نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات	113
12	يبين الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب	114
13	يوضح تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	115
14	يوضح الأفاق التي يطمح لها المدرب	116
15	يوضح صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون	117
16	يوضح نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	118
17	يوضح نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.	119

120	يوضح كفاءة المدرب في اكتشاف وتوضيح نقاط قوة و ضعف اللاعبين	18
121	يوضح مدى اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	19
122	يوضح الأسلوب التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	20
123	يوضح طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين أثناء الحصص التدريبية	21
124	يبين مدى الإهتمام بالجانب الصحي للاعب ومدى مساهمته في تحقيق مردود جيد.	22
125	يوضح العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.	23
126	يبين أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب مع اللاعبين	24
127	يوضح مدى تأثير الإستغلال الأمثل للوسائل والإمكانات المتاحة على مردود الفريق	25

3- فهرس الدوائر النسبية:

الصفحة	العنوان	الرقم
103	تمثل نسب مختلف أعمار المدربين	01
104	تمثل نسب مختلف نوع الشهادات المتحصل عليها	02
105	تمثل نسب مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية	03
106	تمثل نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية	04
107	تمثل نسب تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب	05
108	تمثل نسب تأثر أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب	06
109	تمثل نسبة تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	07
110	تمثل نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم.	08
111	تمثل نسب الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	09
112	تمثل نسب الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	10
113	تمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات	11
114	تمثل نسب الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب	12
115	تمثل نسب تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	13
116	تمثل نسب الأفاق التي يطمح لها المدرب	14
117	تمثل نسب صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون	15
118	تمثل نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	16
119	تمثل نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.	17
120	تمثل نسب كفاءة المدرب في اكتشاف وتوضيح نقاط قوة و ضعف اللاعبين	18
121	تمثل نسب إهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	19
122	تمثل نسب الأسلوب التي يتعامل به المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	20

123	تمثل نسب طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين أثناء الحصص التدريبية	21
124	تمثل نسبة الإهتمام بالجانب الصحي للاعب ومدى مساهمته في تحقيق مردود جيد	22
125	تمثل نسب العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.	23
126	تمثل نسب أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	24
127	تمثل نسبة تأثير الإستغلال الأمثل للوسائل والإمكانيات المتاحة على مردود الفريق	25

مقدمة

مقدمة :

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

ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بأن الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الإجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الإجتماعي بحيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا و إطارا ساميا للمنافسة و الصراع النظيف، وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجحا كبيرا.

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 و التسيير الرياضي، و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الإستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الإنطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى، وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن، حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم وإكتساب المعلومات .

و إنطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا إلى ثلاثة جوانب وهي:

- الجانب التمهيدي وتضمن ذلك بوضع مقدمة عامة للبحث ثم صياغة الإشكالية والفرضيات بما فيها أيضا أهمية الدراسة وأسباب إختيار الموضوع وشرح المفاهيم والمصطلحات ثم الدراسة النظرية التي يندرج تحتها جانبين أساسيين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتضمن ماهية ومفهوم وأهمية التخطيط، مراحل وأنواعه، مفهوم الإستراتيجية وشروط وضعها، مفهوم التخطيط الإستراتيجي ومعوقاته وفوائده، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة القدم، خصائص تخطيط التدريب في كرة القدم وخطواته، مؤشرات التخطيط.

الفصل الثاني: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتطرقتنا فيه إلى كرة القدم نبذة تاريخية عنها، وتعريفها والتسلسل التاريخي لها وأهدافها، ثم التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه، خصائصه، متطلباته، طرقه وأنواعه، حمل التدريب.

الفصل الثالث: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة، وإحتوى على مبحثين: الأول المدرب الرياضي والذي تناولنا فيه مفهوم المدرب، شخصيته، خصائصه، صفاته، سلوكه، واجباته، مميزات مدرب كرة القدم، أما المبحث الثاني فتطرقنا فيه إلى مفهوم المراهقة لغة واصطلاحاً، خصائص النمو في هذه المرحلة، مراحلها، وتحديد الشريعة الإسلامية لزمانها، أشكالها وأهميتها بالنسبة للتطور الحركي، أهمية النشاط الرياضي وممارسة كرة القدم بالنسبة للمراهق.

القسم النظري يحتوي على ثلاثة فصول حيث أن الأول يدور حول التخطيط الإستراتيجي، والثاني يتمثل في التدريب الرياضي في كرة القدم والثالث يدرس المدرب وفتة الأشبالي (المراهقة) .

كما قسمنا الجانب التطبيقي من الدراسة إلى ثلاث فصول:

- الفصل الأول: يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.
- الفصل الثاني: قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.
- أما الفصل الثالث فتضمن مناقشة النتائج، إستنتاج عام، الإقتراحات والتوصيات، ثم الخاتمة.

الجانب التمهيدي

1 - الإشكالية :

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة , ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات ، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش، فشيدت من أجلها المنشآت و المركبات ، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية ، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم .

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 مسبقاً من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها بعين الاعتبار سلفاً 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 و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج 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 الأشبال.

ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات التالية:

الإشكالية العامة:

- ما هو تأثير التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الأشبال)؟

التساؤلات الجزئية :

- هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟

- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟

1-2- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 108، 107.

3- علي السلمي : التخطيط والمتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 ، ص 22 .

- هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الأشبال).

الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.

- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به. وتبرز أهمية موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم لفئة الأشبال.

- 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.

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم لدى فئة الأشبال.

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

- توضيح العلاقات بين التخطيط الاستراتيجي والرياضة.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.

- فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.

- إبراز إيجابيات التخطيط الإستراتيجي وفوائده.

- عدم شمولية ودقة النتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- التخطيط:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والإستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.¹

التعريف الإجرائي:

هو التصور لما سيكون عليه المستقبل من أجل الحصول على الأهداف المسطرة، مع تسخير وتوفير كافة الإمكانيات والوسائل اللازمة والإستغلال الأمثل لها، ومراعاة الشمولية في العمل لكافة الجوانب في التوقيت الزمني المناسب.

- الإستراتيجية:

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى، لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق، ونقاط القوة والضعف الذاتية.²

التعريف الإجرائي:

هي الطريق الأنسب الذي يسلكه الفرد أو المؤسسة من أجل الوصول إلى الهدف المطلوب مع الإستغلال الأمثل لكافة الفرص المتاحة وتجنب العقبات والعراقيل.

- التخطيط الإستراتيجي:

يذكر إبراهيم عبد العزيز 1996 أن التخطيط الإستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون الأكثر عمومية.³

التعريف الإجرائي:

هو العمل والتركيز في مجال معين من عدة مجالات وفي وقت محدد.

- كرة القدم:

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، ويجاول كل فريق إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف.⁴

1-2- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص. 27.

3- إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء، لدنيا الطباعة والنشر، ط 1، الإسكندرية: 2003، ص 16-18.

4- مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"، ط2 دار ابن حزم، بيروت، لبنان: 1998، ص 09.

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

المدرّب:

المدرّب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي.¹

ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرّب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية.

التعريف الإجرائي:

هو شخصية رياضية تربوية يتولى قيادة الفريق نحو تحقيق النتائج المطلوبة وذلك بأداء مهامه التدريبية وفق أسس علمية.

المراهقة: - المراهقة اصطلاحا :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع (ستالين هول)... في كتابه المراهقة، والذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (Hébélogie).²

التعريف الإجرائي:

هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإكمالية والثانوية في نظامها التعليمي.

الدراسات السابقة والمرتبطة:

يحاول الباحث الإطلاع لما وصل إليه سابقوه و يتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا، والمواضيع التي تطرقت للتخطيط الإستراتيجي في المجال الاقتصادي كثيرة، أما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية:

¹ - د. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرّب الرياضي، ط1، القاهرة، مصر، ص26.

² - منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص216.

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

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد الطلبة: بوثلجة مسعود وآخرون.

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله - جامعة الجزائر
الدفعة: 2001/2000.

- الإشكالية العامة:

ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟
الفرضيات المقترحة :

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .

- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

الوسائل المستعملة للدراسة :

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب .

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم .

الدراسة الثانية: تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة" رقم الإبداع 2004/8343 بجامعة الإسكندرية.

من إعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة.

- كانت الإشكالية كما يلي : هل قامت الاتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط

وعناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟

أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى

متغيرات المجتمع الفلسطيني .

- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا .

- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .

الجانب التمهيدي — الإطار العام للدراسة

- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لخطة نشاط.
- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .
- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الإتحادات الرياضية الفلسطينية .

- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد اشتملت على :
رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الإتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها (50 عضو) عدد الإتحادات 4 إتحادات رياضية فلسطينية .

الدراسة الثالثة: مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباي أحمد.

قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-

وكانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية ؟

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

- يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

- يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة:

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أبريل 2007 .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.
- أهمية التخطيط الإستراتيجي في تطوير الفكر الإداري لدى الممارسين.
- أهمية التخطيط الإستراتيجي في توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي.

الجانب النظري



الفصل الأول:

التخطيط الإستراتيجي

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 من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة، فمن أول خليفة إستخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خياراته كلما خطط للإنتنفاع بموارد طبيعية وبأساليب أفضل، وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى، والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال، وأخذها في الإعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالإختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا كان 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 و المنهج في الأداء الرياضي .

I- ماهية التخطيط:

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

المعنى الاصطلاحي للتخطيط : تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

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

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى:²

- ج) تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- ج) تنوع مداخل التخطيط وإستراتيجيات تنفيذه .
- ج) لا يعتبر التخطيط أسلوباً فنياً فقط ، وإنما يمكن اعتباره شكلاً من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعاً من أنواع الإدارة الإقتصادية والاجتماعية.

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

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

¹ - محمد محمود موسى: "التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 104.

² - أحمد عبد العزيز الشراوي: "التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل"، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996، ص

1- مفهوم التخطيط:

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

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة إنطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة، وسنعرض عدد منها :

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الإستعداد لهذا المستقبل "

- ويعرفه إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والإستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة " ¹.

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد وإتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى، وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي إختيرت لتحقيق الأهداف الإقتصادية والإجتماعية والسياسية بالاجتماع في زمن معين "

1-1- تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)).²

¹ - إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003، ص16-17.

² - مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص27.

ومن وجهة نظر المديرين : ((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 المديرين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المديرين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي))، ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

1- يتمثل في أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.

2- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.

3- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما ستكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

4- الإستغلال الأمثل للموارد والإمكانات المتاحة.

1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي :

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والإستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب".¹

2- أهمية التخطيط :

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 .

❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الإستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والإستقرار

❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالإحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

¹ - مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مرجع سابق، ص 27.

3- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط وإختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني.¹

4- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

1-4- تخطيط طويل المدى:²

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

¹ - إبراهيم محمود عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، مرجع سابق، ص 18.

² - أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: " مجلة البحوث والدراسات " جامعة حلوان، مصر 1979، ص 17.

2-4- 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.

3-4- التخطيط الجاري :

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل .

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما : - الواقعية - دقة المتابعة .

II- الإستراتيجية:

1- مفهوم الإستراتيجية:

إن كلمة الإستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية، وهي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات، توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو، أو الخروج من المأزق، أو لتحسين المواقع، أو إنتهاز فرص ضعف العدو .

ومن الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة، أو سبيل العمل .

هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة، وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال الإدارية والإستراتيجية.

© ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التطابق بين رسالة المنظمة وأهدافها، وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية.¹

© كما يعرفها Alfred chandler بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة و إختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية.²

© كما نجد لدى مدرسة Philippe de woot و Harvard أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للإختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها، و الرامية إلى تكييف

¹ إسماعيل محمد السيد، "الإدارة الإستراتيجية"، مفاهيم عامة وحالات تطبيقية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 200، ص، 26.

² ناصر دادي عدوان، "الإدارة الإستراتيجية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص، 8-9.

المؤسسة مع التغيير، وكذا تحديد الغايات الأساسية، والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لإختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية.¹

© الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الإستفادة مما تتيحه البيئة من الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية، وكذلك على مستوى الوظائف.

- ومن خلال هذه التعاريف نجد أن هناك أبعادا رئيسية يجب أن يتضمنها مفهوم الإستراتيجية وهي:

- أ- الإستراتيجية أسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات.
- ب- الإستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل أهدافها طويلة الأجل، البرامج وأولويات التخصيص للموارد.
- ج- الإستراتيجية هي وسيلة لتعريف المجال التنافسي.
- د- الإستراتيجية هي إستجابة للفرص والتهديدات الخارجية، ونقاط القوة والضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية.
- هـ- الإستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الإدارية للمنظمة.
- و- الإستراتيجية هي تعريف لكافة الأطراف المرتبطة بالمنظمة .

2- شروط وضع الإستراتيجية:

لا نستطيع أن نفرص بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهائية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة، ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة، وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة، وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية:²

- أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.
- أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.
- أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوى مخاطر مقبولة.
- أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الإتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.
- أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.

¹ - أحمد عوض، "الإدارة الإستراتيجية، الأصول والأسس العلمية"، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص، 11.

² - ناصر دادي عدوان: "الإدارة الإستراتيجية"، مرجع سابق، ص 18.

ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية.

III- التخطيط الإستراتيجي:

- تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي الحجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها، وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل، بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الإهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

- التخطيط الإستراتيجي : هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك.¹

- يعرفه Ackoff بأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها إحتتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع إحتتمالات تحقيق النتيجة"

- إن التخطيط الإستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة وإستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة .

- إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية، يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية.²

2- معوقات التخطيط الإستراتيجي :

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمرا هينا فهناك عقبات إستراتيجية صعبة وفيما يلي بعض

العقبات على سبيل المثال:

1-2 - عدم رغبة المديرين أو ترددهم في إستخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

¹ - أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية"، الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر، 1999 ، ص 23 .

² - عمر نصر الله قشطله: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004، ص37

- ✓ اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي .
 - ✓ اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية .
 - ✓ اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي .
 - 2-2- البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب التالية :
 - ✓ سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ .
 - ✓ ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة..الخ.
 - 2-3- مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطبعا سيئا في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية :
 - ✓ مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الإستراتيجية لا تجعل المدير مقدرًا لأهمية الفكرة .
 - ✓ وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.
 - 2-4- ضعف الموارد المتاحة مثل :
 - ✓ صعوبة الحصول على المواد الأولية .
 - ✓ صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية .
 - ✓ نقص القدرات الإدارية .
 - 2-5- التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية :
 - ✓ تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتًا طويلا من الإدارة العليا .
 - ✓ الأمر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة.¹
- 3- فوائد التخطيط الاستراتيجي :**

- تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها :
- يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه .
 - يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل .
 - يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها .
 - يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع للموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها .
 - يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة .

¹ ناديا العارف: "الإدارة الإستراتيجية"، الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2003، ص11-13.

- يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرون .
- ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة .
- يجعل المدير خلاقا ومبتكرا ويبادر بوضع الأهداف وليس متلقيا لها .
- يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح.¹

IV- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط هج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم 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 و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجاهدة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الإتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)).²

و التنبؤ 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 و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- التطوير العملي .
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد، كرة الطائرة... الخ).
- تطوير القدرة البدنية للأفراد .

¹ - عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: "التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006، ص 117-119.

² - علي السلمي: "التخطيط والمتابعة"، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص 22 .

³ - إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، ج 2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 104.

- 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 و التخطيط فقط ،بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

1- 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.

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

2-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الإرتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه²، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد وإختيار السبل الأفضل لإستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل."³

¹ - طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999، ص62.

² - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية، مصر، 2001، ص 349، 350.

³ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص 253، 254.

3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.
- الترابط والتسلسل والإستمرار في إعداد اللاعب.
- تكامل جوانب الإعداد.
- وجود خطة لإعداد اللاعب.

4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

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

5- أنواع التخطيط:

5-1- التخطيط اليومي:

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

5-1-1- القسم الإعدادي:

¹-Tupin Bernard:"preparation et entrainement du foot balleur",edition amphora ,Paris 1990, P175.

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.¹

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة إستعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الإستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص الذي يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.²

5-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها³، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التحريية وتدريب المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فانه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والإبتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات بإحترام الوقت.⁴

5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع الشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الإسترخاء والألعاب الترويحية.⁵

¹-Edgar Thill et Ant:"manuel de education sportif", huitième edition ,Paris,1977, P70.

²-مفتي إبراهيم حامد:"التدريب الرياضي الحديث" مرجع السابق،ص 274.

³⁻⁵- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980، ص 342.

⁴- ثامر محسن وآخرون:"الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997 ص 69.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك، وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة هي تمرينات الإسترخاء والتنفس.¹ وقد قام الباحثان Kacani وHorskg بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

*القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة.²

ولكن في هذا الجانب أيضاً يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يومياً حسب إتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.³

5-2- التخطيط الأسبوعي:

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

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة.⁴

¹ - أنوف ويتيج : "مقدمة في علم النفس" ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944، ص 65 .

²-Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" , edition biroodorens, Brakez, 1986,P59.

³ - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع السابق، ص 372.

⁴ - هارا : "أصول التدريب" ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986 ، ص 96.

وحسب قامر محسن وسامي الصفار أنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و من 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهدة للمنافسة.¹

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

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

5-3- التخطيط الشهري:

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

يرى كل من عباس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.²

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

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الإسترداد بعين

¹ - ثامر محسن: " أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988، ص 162-166.

² - عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: " كفايات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية" ، مطبعة الحكمة، العراق، 1991، ص 142.

الإعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الإسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.¹

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

4-5- التخطيط السنوي:

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

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

ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

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

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدة ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.²

6- مؤشرات التخطيط:

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

¹ - ثامر محسن ، سامي الصغار: "أصول التدريب في كرة القدم"، المرجع السابق،ص 168.

² - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 356.

- الحمل:

- أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة ، المراقبة) .
- ب- حجم ساعات العمل (الفردية ، بالأفواج ، بالفريق) .
- ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي ، النظري .

- الكثافة:

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

6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

6-1-1- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والإرتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة ، السرعة ، المتداومة ، المرونة).¹

6-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمارين المراقبة وتقييم مستوى الأداء.²

6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

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

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

¹- Blazevic,M.Duinovic : "guid pratique de l'entraineur", Fleuroyger,1978,P129.

²-Weuieck(J) : "Manuel de l'entraineent", Ed vigot ,Paris ,1983,P25.

خلاصة :

التخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم وتحديد
الإمكانيات و إقرار 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:
التدريب الرياضي
في كرة القدم

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال إستخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

1- كرة القدم:

1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (إدوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (إدوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظراً للإنعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (إيتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة. بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الإتحاد الدائري لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريقاً دائرياً وكانت رمية بكلتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930م وفازت بها¹.

1-2- تعريف كرة القدم:

1-2-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

¹ - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 09.

1-2-2-2-1 التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس ، كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

1-2-3-1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1-3-3-1-3 التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.¹ وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأوروغواي .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها، ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

¹ - مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988، ص11.

1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

- « يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي، و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم وإستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
 - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
 - الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
 - تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي وإستيعاب الوضعيات المختلفة.
 - إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الإستيعاب الجيد ثم التنفيذ»¹.

1-5- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

1-5-1- المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

1-5-2- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.⁽²⁾

1-5-3- التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.⁽³⁾

¹ منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 ، ص (29) .

² حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1999 ص26-27.

3- Abdelkeder touil, (l'arbitrage dans le foot ball moderne), edition la phoniqueK alger, 1993 .p185.

1-6-6- قوانين كرة القدم:

1-6-6-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم

↪ الأبعاد: يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط

الرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية

العرض: الحد الأدنى 64 م

الطول: الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى 75 م

الحد الأقصى: 110 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر⁽¹⁾

1-6-6-2- القانون الثاني: الكرة كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل

عن 68 سم اما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ

1-6-6-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة

على لاعب آخر

1-6-6-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان

و 07 لاعبين احتياطيين.

1-6-6-5- القانون الخامس: الحكام: يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

1-6-6-6- القانون السادس: مراقبوا الخطوط يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة

من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.⁽²⁾

1-6-6-7- القانون السابع: التخطيط يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم

يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م

1-6-6-8- القانون الثامن: منطقة المرمى عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة

05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى

1-6-6-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة

16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم

خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

⁽¹⁾ - الرابطة الوطنية لكرة القدم: " دليل " ط 1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة-، ص 19.

⁽²⁾ - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، مرجع سابق، ص 177

1-6-10-القانون العاشر: منطقة الركنية: من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50س

1-6-11-القانون الحادي عشر: المرمى يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر⁽¹⁾

1-6-12-القانون الثاني عشر: التسلل يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

1-6-13-القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية(كل أو محاولة ركل الخصم- عرقلة الخصم - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة- الوثب على الخصم- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽²⁾).

1-6-14-القانون الرابع عشر: الضربة الحرة حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

1-6-15-القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

1-6-16-القانون السادس عشر: رمية التماس عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

1-6-17-القانون السابع عشر: ضربة المرمى عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

1-6-18-القانون الثامن عشر: التهديد يحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا

1-6-19-القانون التاسع عشر: الركلة الركنية عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة

¹مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص269.

²فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص105، 104.

الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر¹.

1-7-1- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1-7-1-1- الضمير الاجتماعي: وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة.

1-7-1-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

1-7-1-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

1-7-1-4- التنافس:

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم — من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

1-7-1-5- التغيير:

تتمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

1-7-1-6- استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها متباعدة.

1-7-1-7- الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية). إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.

¹ مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص 267-306.

2- التدريب الرياضي:

1-2- 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 تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد، وتتمثل في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لإحتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد أن 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

وإذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين 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 إهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالإحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء وازداد قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ.

2-2- ماهية ومفهوم التدريب :

1-2-2- ماهية التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر، وليس مقتصر على إعداد

¹ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص24، 19.

المستويات فقط، فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطور مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.¹

2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق للمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجازيته للأداء.²

ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".³

يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".⁴

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".⁵

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:⁶

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والإجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الإجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والإرتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

¹ - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص.13.

² - بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص.24

⁴ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص.21.

⁵ - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص.54

2-4-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-4-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:¹

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل عمل وجهدي في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي تبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الخلقية من تسامح وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

2-4-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- Ñ التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- Ñ التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- Ñ تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- Ñ تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.²

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 14، 15.

²⁻³ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 30.

2-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة، بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بإستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.¹

2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب بإستخدام 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:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة إستعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة إستعادة الشفاء وإرتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا إستخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- وبالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي(زيادة الحمل ،المردود العائد، التخصص).

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب 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 اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ .

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

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص158.

2-6-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

2-6-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى إكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الحظوية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تنمية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".¹

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية، ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".²

2-6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".³

¹ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 19

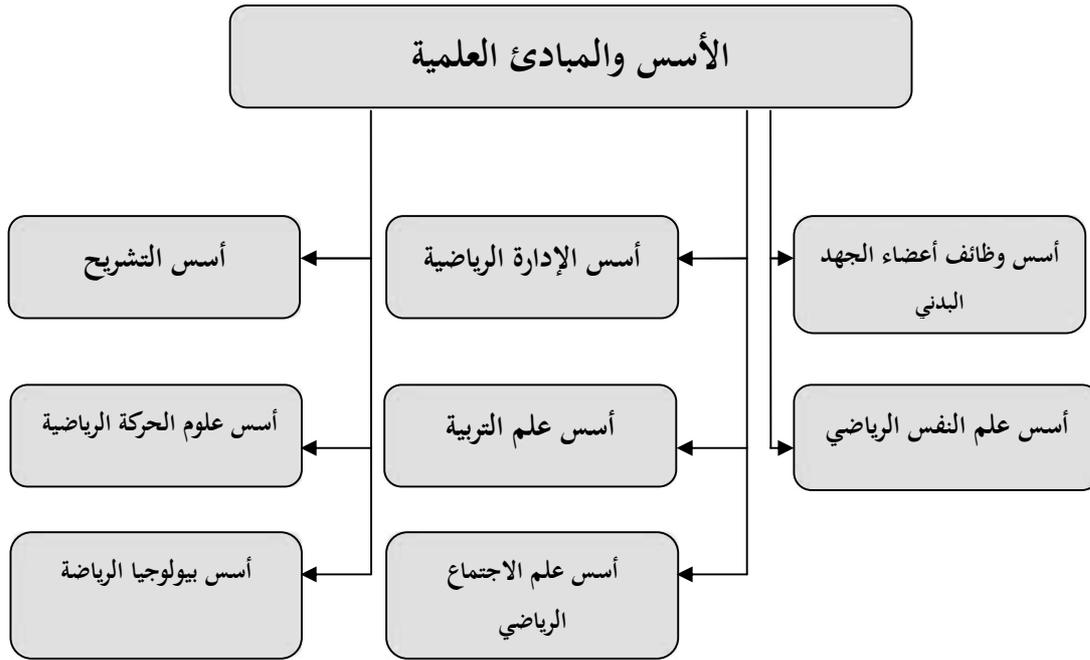
² - مهدي حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26.

³ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 21، 22.

الفصل الثاني — التدريب الرياضي في كرة القدم

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

2-6-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية

التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي¹.

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والإبتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب"².

2-6-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الإنتظام، فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب إنتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد ومحاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية"³.

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالإنتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى إعتزال اللاعب للتدريب"⁴.

2-7-7 متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى إكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب

¹ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23 .

² - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

³ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23.

⁴ - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، 2002، ص23، 59.

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)).¹

2-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين:²

- عمليات القيادة الفنية الإدارية.

- عمليات القيادة التطبيقية.

2-8-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقويم والإستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:- إستخدام عمليات التقويم والإستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للإتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل.
- المناسبة وتحديد نظم الإتصال اللازمة لكافة العلاقات.

2-8-2- عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ،وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

- عمليات القيادة التربوية :

¹ - محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص32 .

² - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر،

الفصل الثاني — التدريب الرياضي في كرة القدم

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

■ عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلائم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

■ عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الإرتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

2-9- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما، فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.

-وقد عرفها سيد عبد المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات".

-ويعرفها ماتيفيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي".

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن ،يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات .

2-10- فترات التدريب :

2-10-1- فترة الإعداد:

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

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص بتحقيق خلال فترة الإعداد بكاملها،وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام ،سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعبي كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أهما الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام:¹

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية ،ويشير "علي البيك"(1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ،وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الإرتقاء 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.

ب- فترة الإعداد الخاص:²

¹ - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث،مرجع سابق،ص18.

² - عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: " الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 ،

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية 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 الإرتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغيير 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 الإهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى هتمة 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 التحريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

2-10-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الإحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للإحتفاظ 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 هتمة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فزيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي البيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى إستخدام أحمالا مطابقة للبطولة، عند هذا الحد فإنه 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

¹ - مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث" مرجع سابق، ص22.

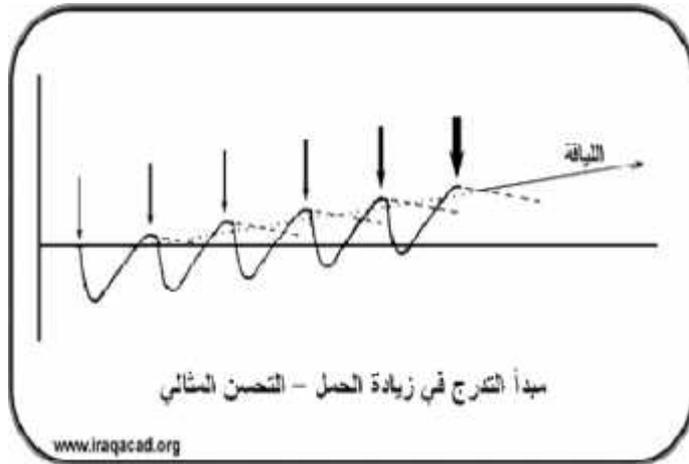
2-10-3- المرحلة الانتقالية:¹

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 الإحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الإنتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الإرتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبياً، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

ومما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي 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 وأخيراً تأتي الفترة الإنتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

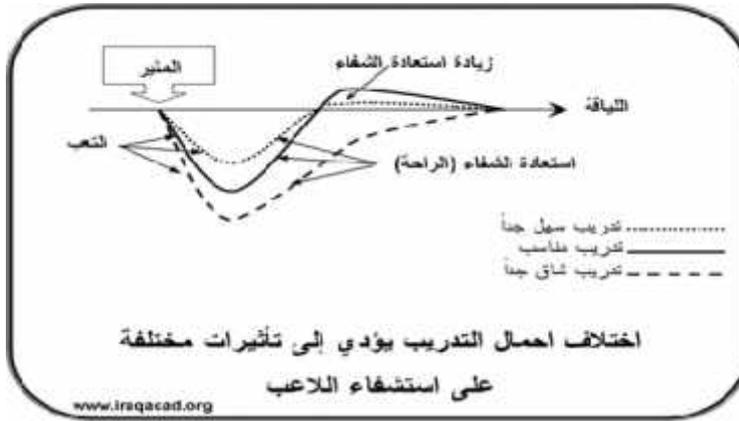


الشكل رقم (02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي¹

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص162.

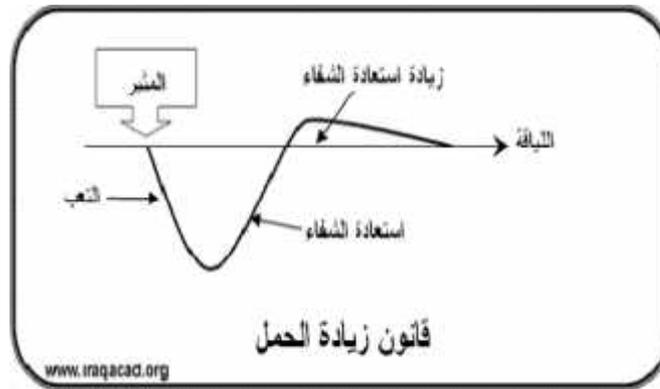
الفصل الثاني — التدريب الرياضي في كرة القدم

ويوضح الشكل التالي إلى إختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على إستشفاء اللاعب.



الشكل رقم(03): يبين إختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على إستشفاء اللاعب²

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي³

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

2-11- طرق التدريب الرياضي:

2-11-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والإشتراطات المحددة

المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب.⁴

¹ - الموقع الإلكتروني : www.iraqacad.org / 02 فيفري 2009، على الساعة. 18.03

² - الموقع الإلكتروني : www.iraqacad.org مرجع سابق، 02/02/2009 على الساعة 18.15

³ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210/26 .

⁴ - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" مرجع سابق، ص 321.

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب))¹
((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي 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

2-11-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحاً .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

2-11-3- أنواع طرق التدريب الرياضي:

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

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

أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.⁴

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

²- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص151.

³-4- محمد لطفي السيد، وجددي مصطفى الفاتح: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص322

¹- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص210.

الفصل الثاني — التدريب الرياضي في كرة القدم

ج) تنمية وتطوير التحمل العام.

ج) تنمية التحمل الخاص.

ج) ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

ج) تطوير التحمل العضلي.

أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

ج) شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

ج) حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواءا بواسطة الأداء

المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

ج) فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.¹

أ-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي

"عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما

يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه

التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة

أساليب متنوعة هي:²

© التدريب المستمر منخفض الشدة.

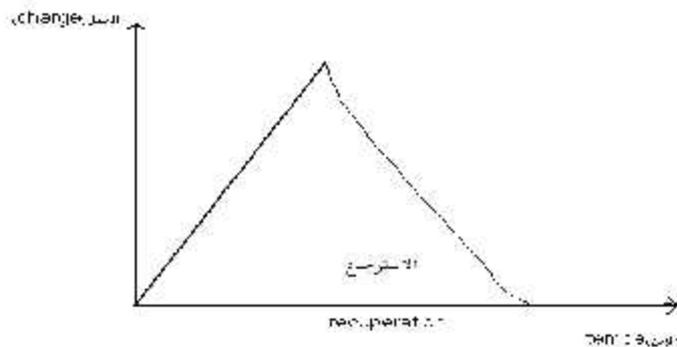
© التدريب المستمر مرتفع الشدة.

© التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .

© تدريب السرعات المتنوعة.

© تدريب الهرولة.

و الشكل التالي يوضح ذلك:



1 - عادل عبد البصير: "الذ

2 - محمد لطفي السيد، و

الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب المستمر¹

أ-5- أشكال التدريب المستمر:²

-التدريب بإيقاع متواصل (**rythme contenu**): خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والإلتزام به خلال مدة الأداء.

-التدريب بإيقاع متغير (**variable rythme**): 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.

-جري الفار تلك (**fart lek**): يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأت 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 مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي إجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي 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 إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم... إلخ

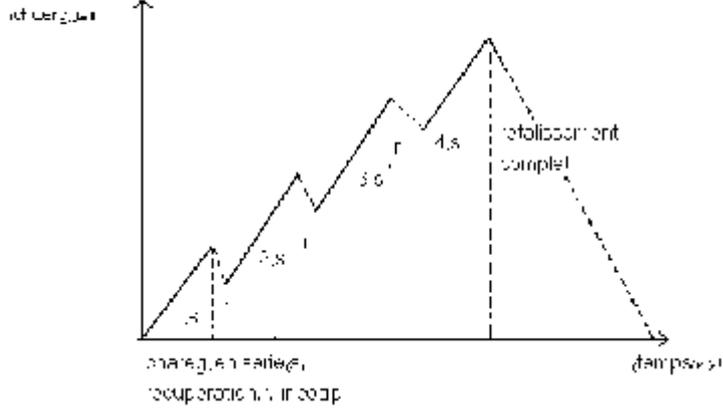
ب- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض

¹ - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 38. 156.

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

اللين في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفتري¹

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) حيث 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، وبعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو إيجابية.

مثال:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤديون التدريب بشدة من 60-80% .

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

¹ - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 166 .

الفصل الثاني — التدريب الرياضي في كرة القدم

- عدد المجموعات : 4 مجموعات .

- الراحة : إيجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات .

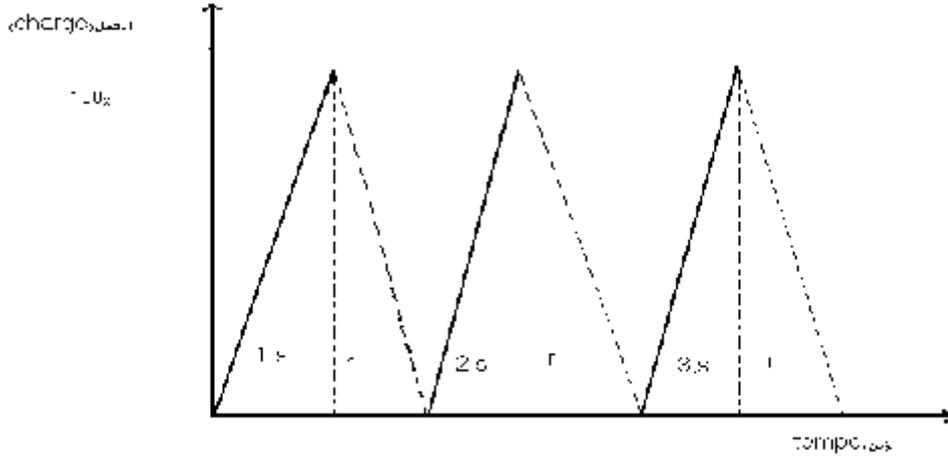
ج- طريقة التدريب التكراري:

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

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب التكراري¹

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 علي 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

¹ - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي " مرجع سابق ، ص 169 .

² - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص169.

الفصل الثاني — التدريب الرياضي في كرة القدم

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.

- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

د- 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 الحمل الفترى ، 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) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمارينه، بحيث يجب إشراك فيها تمارين 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 إكتساب 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 المتواجدين علي أرضية الميدان.¹

2-12- حمل التدريب الرياضي: .

2-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي:¹

¹ - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص169

الفصل الثاني — التدريب الرياضي في كرة القدم

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؟

- تعريف حمل التدريب الرياضي:²

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

2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

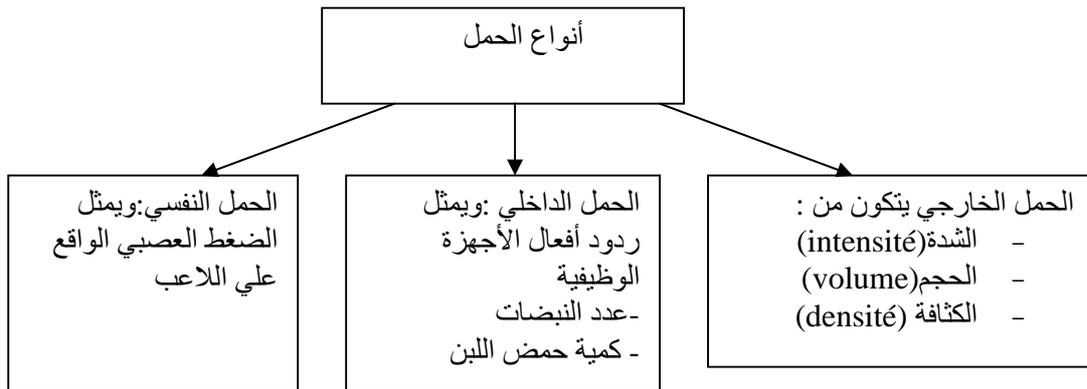
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:³

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

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



الشكل رقم (08): يوضح أنواع حمل التدريب¹

¹ - بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص42.

² - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" مرجع سابق، ص68.

³ - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص97.

أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي 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:

* - شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتحدد هذه الشدة بمقدار الإنجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

- درجات شدة حمل التدريب:²

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

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .

¹ - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 173 .

² - قاسم حسن حسين و علي نصيف: "علم التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص.105

- الشدة الضعيفة .

الشدة القصوى (**intensité maximale**):

هي الدرجة أو المستوى 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 لابد 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، ونقدر 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 مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

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 .

الشدة المتوسطة (**intensité moyenne**) :

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

الشدة الضعيفة (**intensité faible**):

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

* - 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 كبيراً، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البيئية.

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 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100=48 ثانية).

* - كثافة التدريب (tensité de la charge):²

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى 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 البيئية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي 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 البيئية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

ب- الحمل الداخلي (charge intérieure):³

¹⁻² بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 51، 54.

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الإنتهاء 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 الإرتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

ج- الحمل النفسي (charge psychologique):¹

يتمثل الحمل النفسي في مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكلولوجية)، 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 الإنفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الإنفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع علي أجهزة الجسم ، والكمل الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الإنفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط..... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي الذي 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 إرتفاع وإنخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل لأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك..... (حمل داخلي)) ، ويرتبط تنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والخوافز... الخ.

¹-2 - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 175، 177 .

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية إرتباطا وثيقا، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي، بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث الإعداد البدني، والفني، والذهني، وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .



الفصل الثالث:
المدرّب الرياضي
المراهقة

تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة .

فعلى المدرب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب ، وكذا كيفية إستخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين .

هذا الإنجاز يستدعي ضرورة توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع أن تحققه ألا وهي شخصية المدرب الرياضي .

فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه .

1-1- المدرب الرياضي:

تتحد العلمية التدريبية في الألعاب الجماعية في هذه المحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الإتصال الجيد وذلك لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الإرتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-1- مفهوم المدرب الرياضي: يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية، فهم بعدد كبير، ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الإستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه.¹

1-2- شخصية المدرب وخصائصه.

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

1-2-1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متفعلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الإنفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الإجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالإحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرًا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية و نفسية متميزة .

¹ - علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003، ص05.

- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

1-2-2 الصفات المهنية للمدرب الرياضي.

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

1-2-3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التحريية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
- أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، و يحتدي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .
- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب.²

1-2-4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للإستفادة من أذائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .

²⁻¹ على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص 16-

- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة؟ هل هو الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... إلخ.
- تحديد الإحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي.¹
- أن يكون لمحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب الوثائق من نفسه لنفسه و عمله الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.

¹ - علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: "المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية"، مرجع سابق، ص 20، 21 .

- أن يكون نموذجاً صالحاً و مثلاً للاعبين من الناحية الخلقية، بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين ، أو التلفظ بألفاظ غير خلقية .
 - أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، ويتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلاً في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يجابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف من له حق.

1-3- شخصية المدرب الناجح :

« إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكه ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية، والمدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق»¹.

« كثيراً ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على إكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعد على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق»².
 كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساساً على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ، التمتع ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

كما توجد هناك خصائص أخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي والمبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل ، المشاركة في العمل لتفادي الركود واليأس والقلق ، زيادة إلى اتخاذ القرار المناسب ، بحيث أن كل هذه الخصائص النفسية تشكل وحدة متكاملة، وهي الشخصية القوية للمدرب والتي تسمح له بالتسيير الحسن للفريق ، والوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

1-4- سلوك المدرب الرياضي :

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

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالناس : CONCERN FOR PEOPLE

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج : CONCERN FOR PRODUCTION

واستطاع كل من روبرت بليك (1985) BLAKE وجين موتون MOUTON تطوير نتائج هذه الدراسات وأشارا إلى أن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين: المحور الأول الإهتمام بالناس ، والمحور الثاني الإهتمام بالإنتاج، وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية

¹ - LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE 1972 P (332) .

² - باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 ، ص 40 ، 41.

MONAGERIAL GRID" كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية .

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 MARTENS) كوكس COX (1994) ، علاوي، بإقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي وهما:

سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين : CONCERN FOR ATHLETES .

سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء : CONCERN FOR PERFORMANCE .

و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقا لموقعها على الشبكة الإدارية.

1-4-1 السلوك 9/9:

و هو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الإهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الإهتمام بأداء اللاعبين و محاولة تطوير مستوياتهم و إكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

1-4-2 السلوك 9/1:

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي و المدير الفني على الإهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الإهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للإرتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم.¹

1-4-3 السلوك 1/9:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرب الرياضي على الإهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهرونه في التدريب و المنافسة الرياضية، و يركز على تخطيط و إدارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الإهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الإيجابي معهم.

1-4-4 السلوك 1/1:

و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم أو لرعايتهم و حفزهم .

1-4-5 السلوك 5/5 :

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم و حفزهم.

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2002، ص 93-94.

و في إطار نموذج الشبكة الإدارية يلاحظ أن هناك العديد من أنواع السلوك للمدرب الرياضي-بالإضافة إلى الأنواع الخمسة السابق ذكرها-و ذلك في ضوء و مدى درجة الإهتمام باللاعبين و الإهتمام بالأداء.

1-5- أخلاقيات المدرب الناجح :

- إن شخصية المدرب وحدة متكاملة لا تستطيع فصل بعضها عن بعض، وإن توافقت أخلاقيات المدرب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين.

ويتوجب على المدرب أن يكون طموحا ومنضبطا ، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .
- وهناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرب نذكر منها :

1-5-1- المدرب كمربي :

- يعتبر المدرب كمربي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرب .
أ- القيم الأخلاقية :

« إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع بأن يكون المدربون ، على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيعوه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدربين لا يفعلون ذلك، إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي، إن الدور الخاص الذي يشغله المدرب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة أن المدرب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزودا بقيم أخلاقية على مستوى عالي، فالمدرب يجب أن يهتم بتجنب الرياء والنفاق أمام اللاعبين، ولا يجب أن يبحث على قيم ويفعل هو عكسها ، فهو يساعد على تدمير صلاحية المدرب " وسيؤدي إلى إفساد فاعلية المدرب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات ».¹

ب- الاحترام: (RESPECT):

« الصفة التالية للمدرب ، هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدا محترما فالإحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب أن يكونه لنفسه وعليه أن يكتسبه فمثلا طريقته، إذ يجب أن تكون له طريقة معينة ومقنعة ، فهي أحد الأساليب التي تكتسب إحترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ، ويجب الإشارة هنا إلى أن بعض المدربين تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن هذا يفقده الكثير من الإحترام ».²

¹ - محمد حسن زكي : " أسس العمل في المهنة التدريب "، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997، ص 15 .

² - DAVISWILLIAMS : FOOT BALL STAFFORGANIZATION SCHOLASTIC COACH , 1976, P(36) .

ج - الاهتمام بالأفراد :

« كما يحتاج المدرب أيضا لأن يمتلك صفة الحياد ، والإهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق ، إلا أن هذا الإهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين ، بعد إنتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامنين مع هذا المدرب ،وعندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد ، بأن يصروا في تصريحاتهم بأن هذا المدرب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط، ولكن بمجرد إنتهاء الموسم فإن هذا المدرب أو هؤلاء المدربين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك .¹»

د - الأمانة :

« إنهما إحدى الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب ، والتي ينبغي أن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته ، وليس هناك وضع وسط فإما أن يكون أمينا أو غير أمين وفي إحدى التجارب التي قام بها " RLAPHISABOCK " والذي كان إفتراضه أنه يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك من خلال الحياة العادية، لكن التجربة أثبتت فشل هذا الإفتراض ، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك .²»

هـ - الإخلاص :

« يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي، والإخلاص أن يبذل المدرب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع و عام بعد عام لكي يكون هذا المدرب من أفضل وأحسن المدربين ، كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع وبالأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرهم .³»

و- القدرة على التنظيم وضبط النفس :

« الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم، فالشباب يحتاجون إلى مرشدين (رواد) لإرشادهم ، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف، فلا حرج في أن تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولا عمله أو تعلمه، وكذا كيفية الإستجابة للسلطة داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ (اعمل ما يخصك فقط) ، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد أن هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم »

1-5-2- المدرب كنفساني : يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي، والإطلاع على المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ،

¹ -GOVERNA LIPAUL : THE PHYSICA EDUCA TORASCOACH QUEST 1988 , P 30 .

² - عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر، 1991، ص31.

³ - البيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دون سنة ، ص 84 .

واعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب ومن بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب ودوره كنفساني .

أ- القدرة على تنمية الشعور بالإعتزاز :

« إن أحد الأهداف التي يكادح المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالإعتزاز والحفاظ على تقاليد الفرق التي يدربونها ، فالفخر والإعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون هذا الأخير، ويجعل الإنضمام إليه غاية مرغوبة جدا ، كما يخلق جوا مناسبا للتدريب والفخر، وهذا المعنى يمكن للمدرب أن يستخدمه كدافع للفريق وليكون اللاعبون أكثر تقبلا لما يراه المدرب ضروريا لإعداد هذا الفريق للمنافسة »¹

ب - الرغبة الملحة للفوز :

« يجب على كل مدرب أن يمتلك ويتمتع بالحماس وبالرغبة الملحة للفوز، وطبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين ، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إمدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب »² .

ج- المدرب ومواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له ، ولكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بخيبة الأمل عند هزيمتهم ، فيلجؤون إلى كثرة الكلام وإسقاط اللوم على لاعبيهم ، ويصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب، وسبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدربين غير مهيين لتقبل الهزيمة، وعلى هذا الأساس ننصح المدربين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر وشجاعة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتي :

أولا : إعادة البناء .

ثانيا : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة .

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة وجعلها كتحفيز لتحقيق الفوز .

د- المدرب في مساعدة وتهيئة اللاعبين :

« لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة وتهيئة اللاعبين ، ويجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الإجتماعات التمهيدية والنهائية ، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرب واللاعبين بصورة منفردة ، أي يحاول المدرب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق ومحاولة حلها، وإذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها »³.

¹ محمد حسين زكي محمد : " أسس العمل في مهنة التدريب " ، مرجع سابق ، ص 119 .

² - كاشف عزة محمود : "الإعداد النفسي للرياضيين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 61 ، 63 .

³ - أكرم زكي خطايبية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 01 ، 1996 ، ص 301 .

1-6- واجبات المدرب الرياضي:

1-6-1- : تخطيط عملية التدريب: يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية

المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكاناتهم.. وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

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

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

بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

1-6-2- تنفيذ عملية التدريب: تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى إستفادة اللاعبين من قدرات

المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الإرتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:

أ: **المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي:** وتعني أن المدرب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفزيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير القدرات ومن هذه المبادئ:

أ-1 **تنوع التدريبات المختارة وفقاً لصيغة الهدف من التدريب:** حيث توجد ترمينات فردية وأخرى زوجية، ثم ترمينات بالأدوات وأخرى بغير أدوات، ترمينات هوائية وأخرى لا هوائية، عامة وخاصة، إذن لا بد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين ووضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.¹

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

أ-3 **مبدأ التدرج في زيادة الحمل:** إذا كانت زيادة الحمل أمر هاماً وضرورياً للإرتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرة المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي ينجم عن زيادة الحمل فجأة ودون مقدمات أو دون استخدام أسلوب التدرج هو حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وهذا له خطورته في مجال التدريب والذي يبعد اللاعبين فترات طويلة عن الملاعب.

¹ - السيد الحاوي: "المدرب الرياضي"، المركز العربي للنشر، ط 1، 2001، ص 16.

أ-4-التنمية الشاملة: لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي " إعداد شامل لجميع أجزاء جسم اللاعب " ودون التخصيص لجزء معين، وهذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة وإقتدار.

أ-5-مراعاة الفروق الفردية: ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية أو المهارة وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

1-6-3- رعاية اللاعبين: يجب على المدرب الرياضي من التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد يسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا يؤثر عليه سلبا في المنافسات، ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الغرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصية المدرب، عدم التوفيق في الأداء.¹

1-6-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم: يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والإرتقاء بها وفق طموحات أفضل وبالتالي العمل على إستغلال إمكانياته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من إستخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

1-6-5- التقويم الشامل: ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها أيضا، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقويم فيها على عملية التدريب بما تحققه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الإستعانة بتقارير فنية من معاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري، وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملا من جميع النواحي، وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.²

¹ - السيد الحاوي: "المدرب الرياضي"، مرجع سابق، ص18.

² - يحي السيد الحاوي: "المدرب الرياضي" مرجع السابق، ص18-19.

1-7-7- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد إختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب وهي:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي والأسلوب الفوضوي.¹

1-7-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم، وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق إختيار العمل أو المشاركة في إتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الإستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فننخفض الروح المعنوية إلى جانب الإفتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الإجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال إنتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي إنتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي.²

1-7-2- الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في إتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى إنتشار مشاعر الرضا، الإرتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الإستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوتها.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل، وبمقدرة أعلى على الأداء، كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة ، كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.³

1 - 2- محمود فتحي عكاشة : "علم النفس الاجتماعي" ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 302-326.

3 - محمد شفيق زكي : "الإنسان والجماعة" ، ط1، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 ، ص 201 .

رغم ما تحققه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التماذي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسبب واللامبالاة بين أفراد الجماعة، حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات.¹

1-7-3- الأسلوب الفوضوي:

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات وإختيار النشاط والأصدقاء كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا.²

1-8- واجبات المدرب في كرة القدم :

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

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

- « - تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .
- القدرة على الاحتفاظ باللياقة البدنية ، وشرح وتطبيق مهارات اللعبة وخططها للاعبين .
- الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .
- المعرفة بالقوانين والأنظمة للدورات والمنافسات الرياضية .
- الإلمام بالمعرفة العامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين والقدرة على التأثير على الآخرين وقيادتهم .
- إعداد الفريق نفسيا وبدنيا قبل بداية المنافسة .
- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .
- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعملية التسخينات العامة قبل بدء المباريات .
- شرح الخطة المناسبة للمباراة³ .

¹ - محمود فتحي عكاشة : " علم النفس الاجتماعي " ، مرجع سابق ، ص 327.

² - السيد الحاوي : المدرب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 20.

³ - أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، مرجع سابق ، ص 301.

يتلخص عمل مدرب كرة القدم في محاولته للوصول بجميع لاعبي الفريق إلى درجة التدريب العالية ، حتى يمكنهم أن يؤديوا أحسن أداء رياضي أثناء المباريات، وللوصول إلى هذا المستوى عليه أن يقوم بإعداد اللاعب إعدادا خاصا يمس الجوانب التالية :

- الإعداد البدني .
- الإعداد التقني .
- الإعداد التكتيكي .
- الإعداد النظري .
- الإعداد النفسي .

1-9- خصائص مدرب كرة القدم الجيد:

تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي :
هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبدل كل الجهود كي يتمكن من إستيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الإرتقاء بمستوى اللاعبين.
- يجيد من إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبهت بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية ولعب نضيف.
- أن يكون مبتكرا محبا للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه.
- يتسم بالحماس.
- محب للفوز (بالطرق المشروعة).¹

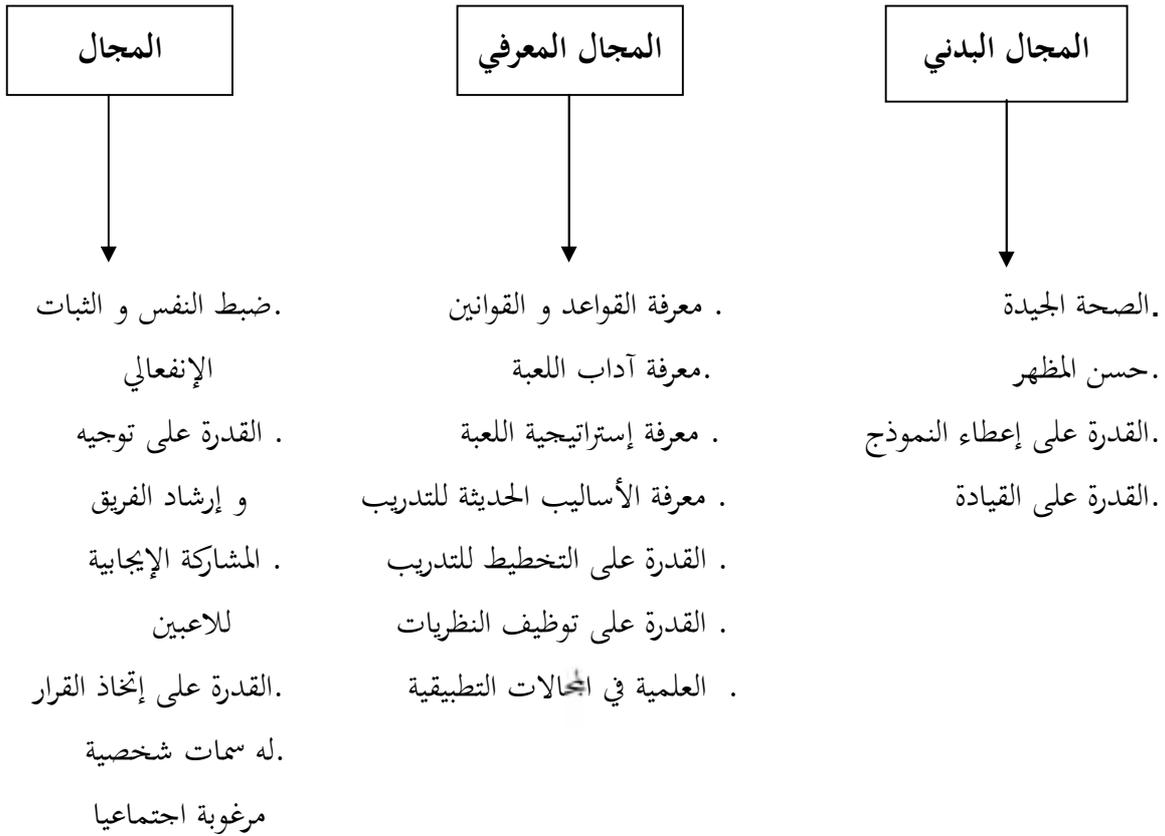
¹ - مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

1-10- مميزات مدرب كرة القدم¹:

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



الشكل (9) : منخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

¹-JACQUE CREVOISRER : FOOT BALL ET ED : CHIRON SPORT- 1985- PAGE 33
PSYCHOLOGIE LA DYNAMIQUE DE LEQUIPE

خلاصة :

إن المدرب كرة القدم ونخص بالذكر مدرب فئة الأشبال دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم ، خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقين وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم ، وكذا السمات الخلقية التي يلتزم بها تجاههم ومدى تمسكه بأخلاقياته التربوية والمهنية من خلال الحصص التدريبية التي تجمعهم، ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذو أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف ، ومن أجل الإبتعاد عن السلوكيات العدوانية في مياديننا الرياضية فإنه يتوجب على المدربين أن يكونوا خير قدوة للاعبين ومثلاً يقتدى به ، ويتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل .

المراةفة

تمهيد :

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

2- المراهقة:

2-1- مفهوم المراهقة

2-1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الإحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة، وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.¹

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescer** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.²

قال ابن فارس : الرء والهء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه .. قال الله تعالى : ﴿ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة﴾ الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام داني الحلم... وأرهق القوم الصلاة ، أخرجوها حتى يدنو وقت صلاة أخرى . والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ﴿ فلا يخاف بحساً ولا رهقاً ﴾ الآية (13) سورة الجن، والرهق عجلة في الكذب والعيب . والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والملاك ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .

2-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول)... في كتابه المراهقة، والذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى (Hébégologie).³

¹ - أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار والطبع النشر، ج3، 1997، لبنان، ص 430.

² - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1997، ص 100.

³ - منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى إكمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " ¹.

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد إستكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " ².
- من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لآثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألّف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل من فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية:

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
 - ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .
- أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى إكمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي . ³
- ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالإرتباط بالمحالات العقلية والإنفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .
- مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والإنفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

¹ - مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002 ، ص379.

² - إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980 ، ص75.

³ - محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته) " ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، 1997 ، ص315.

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتهما ، وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله: " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة، وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه وإستمرار رسالته ¹ .

2-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل، هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الإختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي ² .

فنجد من يتقبلها بالخير والقلق ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بالتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين، آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الإجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

¹ - منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004،ص216.

² - أكرم رضا، مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر والإسلامية، ج3، مصر، 2000، ص257.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والإهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

2-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته، ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين، فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الإجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والإتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .

2-3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : ﴿ وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ﴾ الآية (56) سورة النور . جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الإستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش وأنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على إعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

2-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع ، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.¹

2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والإضطراب النفسي فيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الإنفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها وإكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليها.²

2-5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات، الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورهما الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.³

إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر والإرتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي، وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.⁴

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريباً.

2-5-2- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لاتتماشى مع

سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة، أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريباً في سن السادسة عشر، ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصاً بعد سن

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 328-329.

² - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص 152.

³ - محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص 147.

⁴ - قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990، ص 21.

السادسة عشر، في الوقت الذي يستمر فيه الولد الممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك، مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول، ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الإنتباه.¹

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب، وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار، وهذا يجعل التكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي، ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والإعتماد على النفس.²

2-5-3- النمو العقلي المعرفي:

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الإضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة، ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر، وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

- **انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة. والانتباه هو أن ييلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر، أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

- **تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الإنتباه نموا مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر عنده في القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكورة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

- **تخيل المراهق:** يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية، ولعل ذلك يعود إلى أن عملية إكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة)، ولاشك أن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في بعض المواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

¹ - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سابق، ص154.

² - قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص21.

- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على إكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو إجتماعي أو إقتصادي، وإذا إستطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والإعتقادات ليتيسر له فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.¹

2-5-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها إستمرار وإستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب، وتزداد الإنفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الأخر، ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية، وقد يمر المراهق بمرحلة إنتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية، وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الأخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والإهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الأخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الأخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والإكتشاف المتبادل، والدافع للزواج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الأخر، والإتجاه الديني.

2-5-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو، ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة، والتأخر في العودة للمنزل، والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستوردة من ثقافات أخرى لا تتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.²

2-6- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

2-6-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الإعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الإستقرار .

¹ - محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص157-158.

² - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص394-399.

. الإشباع المتزن وتكامل الإتجاهات والإتزان العاطفي .
 . الخلو من العنف والتوترات الإنفعالية الحادة .

. التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.¹

أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم وإحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والإجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.²

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

- شعور المراهق بتقدير الوالدين وإعترازهم به والشعور بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وإرتفاع المستوى الثقافي والإقتصادي والإجتماعي للأسرة .

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الإجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

2-6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

- الإنطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والإنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.³

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الإجتماعي .

- الإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والإعتراف بالجنسية الذاتية .

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

أ- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية ومن بينها: تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي... الخ .

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم الإشباع والحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

¹ محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

² رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .

³ - يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ص 160 .

2-6-3- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها :

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والإنحرافات الجنسية : ممارستها بإعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ¹.
- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو إتجاه غير مصوغ ، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الإنتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار التصرف بالذات.²
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والإستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

2-6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الإعتماد على النفس الشامل والإنحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الإجتماعية في السلوك .

أ- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والإجتماعية ... الخ .
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الإقتصادية للأسرة .
- هذا وأن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء.³

2-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونهما :
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

¹ عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995 ، ص 153 .

² يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

³ حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية"
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى إنتقاء الموهوبين.¹

2-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والإنفعالية والإجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق إحتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم الإنتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الإجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من إكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة وإقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على إكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الإجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الإحترام وكيفية اتخاذ القرارات الإجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ، ومشاركته في اللعب النظيف وإحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والإلتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.²

¹ - أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185 .

² - بو فلحة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1983، ص 37 .

2-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال وإهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع، وهذا يدل بوضوح أنها تلي حاجيات المراهق الضرورية وتساعده على النمو الجيد والمتوازن .

ومن الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والإعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنمي روح تقبل النقد والإعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الإنضباط والنظام .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على إستعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
- تساعده على إستغلال وقت فراغه إيجابيا ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.¹

¹ - محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965، ص453.

خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسمية ، عقلية ، إنفعالية وإجتماعية .
وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات إنفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به من أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

الجانب التطبيقي



الفصل الأول:

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، تخيل الخصم، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، وإعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الإستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم- فئة الأشبال -"، توجهنا إلى بعض أندية ولاية بسكرة ، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط الإستراتيجي من خلال التدريبات التي يقومون بها ، وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم إستبيان للمدربين ، وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1-1 المجال الزمني والمكاني :

1-1-1 المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 15 مارس 2016 إلى غاية 30 أبريل 2016 ، حيث تم توزيع الإستبيان على مدربي الفرق.

1-1-2 المجال المكاني :

تم توزيع الإستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية بسكرة.

2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة، لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق، إذ أنه يجب أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

1-2 المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل، أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

تمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين .

- المتغير التابع يتمثل في: تحسين المردود الرياضي .

3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة القدم والمتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية بسكرة وهي (أمل بلدية سيدي خالد-نجم سيدي موسى الصحيرة-مستقبل رأس الميعاد-الإتحاد الرياضي لبلدية أولاد جلال- شباب أولاد جلال - شباب هلال أورلال-الترجي الرياضي لبلدية أولاد جلال-الإتحاد الرياضي ليوقة) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالآتي :

-العينة القصدية (العمدية) Purposive Sample :

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة، لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته، مثل إختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة وإعتبار رأيهم هو الرأي العام .

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق، ويرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لظروف خاصة، وذلك فيما يخص إختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الإعتبار أن اللاعبين من صنف الأشبال ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية، وكذلك نفس الإمكانات فيما يخص التدريب والمنشآت، وأيضاً الأخذ بعين الإعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق في ولاية بسكرة.

4- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها، وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج بإستنتاجات منها، ويستعمل الإستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، ويعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات المباشرة من مصدرها الأصلي،بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي إعتدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

5- أدوات الدراسة :

الإستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة : الإستبيان الموجه إلى المدربين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات، وللتأكد من صحة الفرضيات قمنا بتحليل النتائج وإعطاء إقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

5-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل إستفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع: موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة: بنعم أو لا.

5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر، فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

6- كيفية تفريغ الاستبيان :

قمنا بتجميع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدرسين عن طريق الإستبيان، ووضعناها في جداول مع عدد التكرار لكل إجابة، ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

7- التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر إستعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية، وهذا لإستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال، لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

مجموع التكرارات

8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع: " أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدرسين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم- فئة أشبال - " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية بسكرة من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع إستبيان الذي سلمناه إلى مدربي هذه الأندية والمتمثلة في :

(أمل بلدية سيدي خالد-نجم سيدي موسى الصحيرة-مستقبل رأس الميعاد-الإتحاد الرياضي لبلدية أولاد جلال-شباب أولاد جلال-شباب هلال أورلال-الترجي الرياضي لبلدية أولاد جلال-الإتحاد الرياضي ليوة)

9- حدود الدراسة :

إقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا، وهذا بحكم قريها وظروف خاصة، بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .



الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية، فتحليل البيانات، وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقاً، وبالتالي إستخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال إستعمالنا لإستمارة الإستبيان.

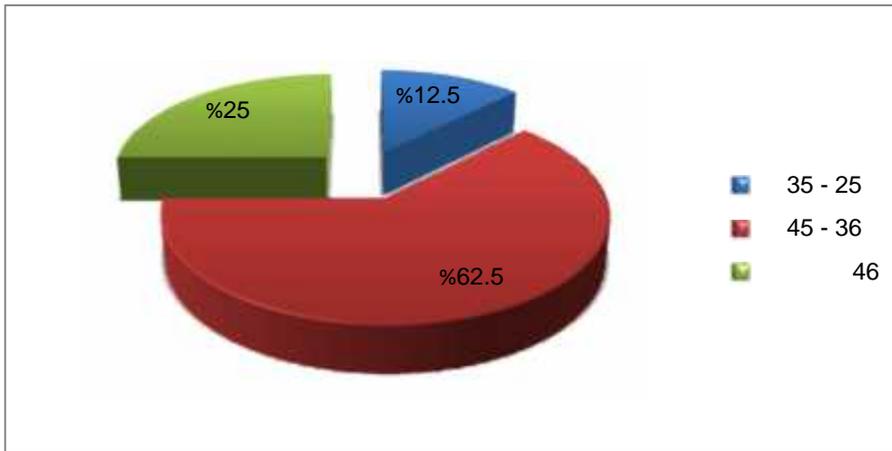
المحور الأول : تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال.

السؤال الأول: سن المدرب؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
35-25 سنة	03	12.5
45-36 سنة	15	62.5
46 فما فوق	06	25
المجموع	24	100

جدول رقم (01): يوضح قيم مختلف أعمار المدربين



الشكل رقم(01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (01): نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 45-36 سنة، وذلك بنسبة 62.5%، في حين أن 25% تمثل نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم من 46 سنة فما فوق، و12.5% هي نسبة المدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 35-25 سنة، وهذا يعني أن معظم المدربين في سن 45-36 هم الأكثر خبرة في الميدان .

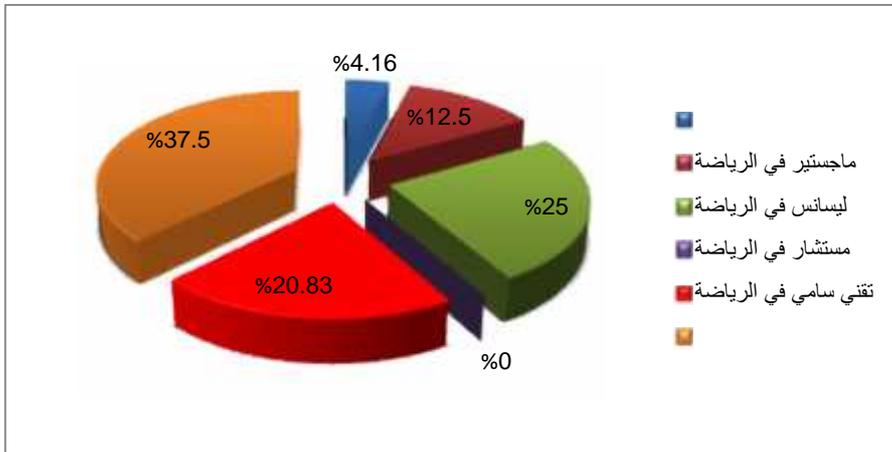
مما سبق نستنتج أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال إكتسابه خبرات ومؤهلات تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثاني: نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دكتوراه في الرياضة	01	4.16
ماجستير في الرياضة	03	12.5
ليسانس في الرياضة	06	25
مستشار في الرياضة	00	00
تقني سامي في الرياضة	05	20.83
لاعب سابق	09	37.5
المجموع	24	100

الجدول رقم (02): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها



الشكل رقم (02): يمثل نسب نوع الشهادات المتحصل عليها

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن 25% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية، و 20.83% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 54.17% متحصلين على شهادات أخرى.

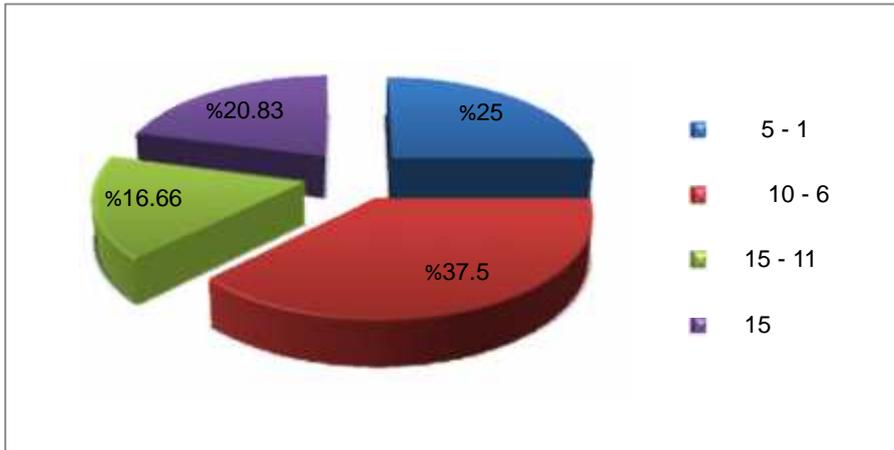
ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية، وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة، وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
من 1 إلى 5 سنوات	06	25
من 6 إلى 10 سنوات	09	37.5
من 11 إلى 15 سنة	04	16.66
أكثر من 15 سنة	05	20.83
المجموع	24	100

الجدول رقم(03): يوضح قيم مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية



الشكل رقم(03): يمثل نسب مختلف عدد سنوات الخبرة المهنية

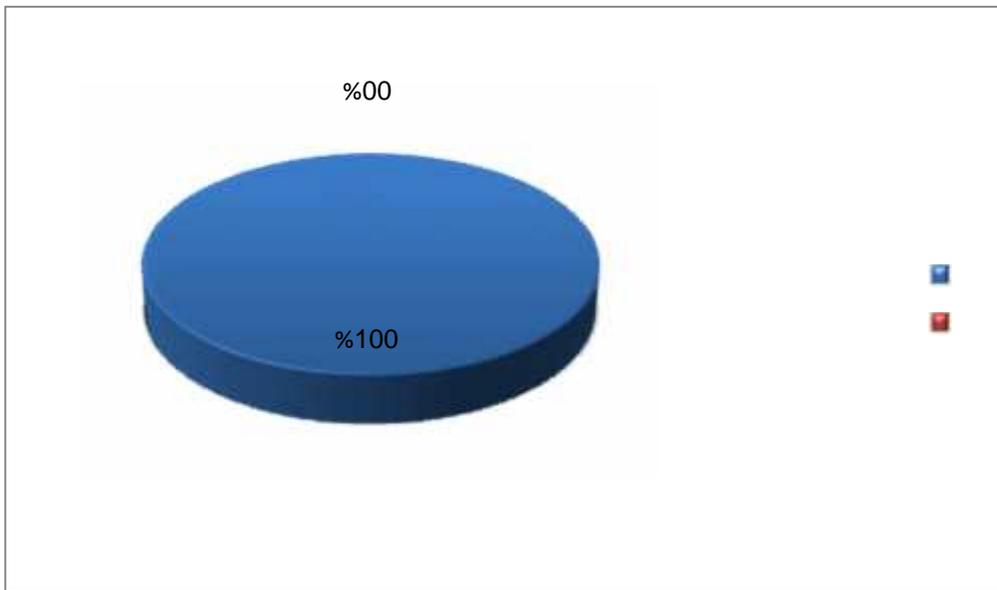
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم(03): أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 11 سنة وذلك بنسبة 62.5%، في حين أن 16.66% من المدربين مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية تتراوح بين 11-15 سنة، و20.83% من المدربين مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية تزيد عن 15 سنة. ومنه نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات كثيرة، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت معها الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم الجيد في عملية التخطيط في التدريب.

السؤال الرابع: هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية ، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100%

الجدول رقم (04): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية



الشكل رقم (04): يمثل نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

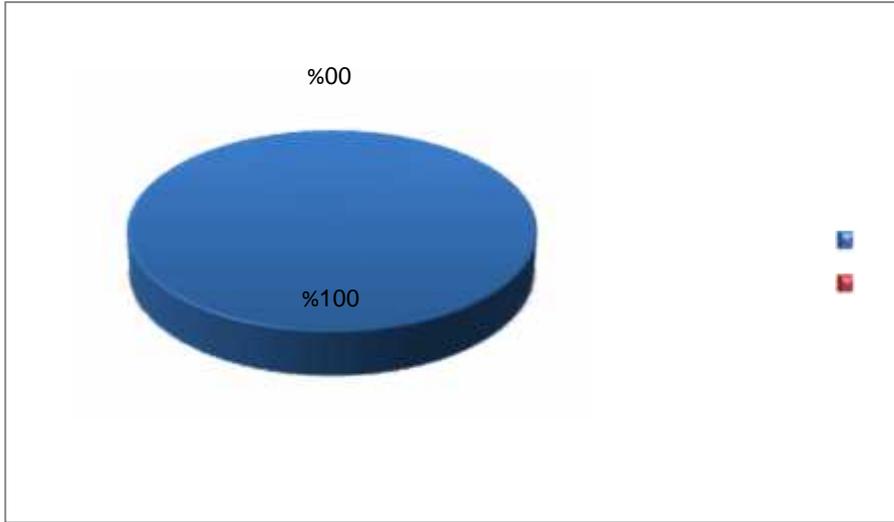
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (04): أن كل المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة (100%)، وهذا يعني أنهم يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية .

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة، حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ولهذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب، وله تأثير كبير في تحسين المردود للفريق.

السؤال الخامس: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وشدة وكثافة التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة تأثير حجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب على أداء اللاعب .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100%

الجدول رقم(05): يوضح تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب



الشكل رقم(05): يمثل نسب تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب في مرحلة التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

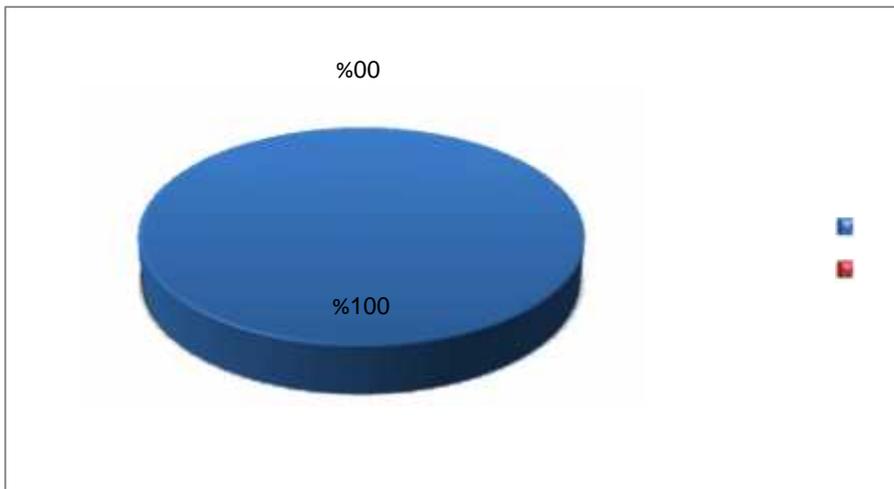
من خلال نتائج الجدول رقم (05): نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب . وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب ، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير إيجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا (سلبي) .

السؤال السادس: هل لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب (القلب، الدورة الدموية، والرئتين) خلال عملية التدريب تأثير على أداء اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير تطوير الأجهزة الحيوية للاعب (القلب، الدورة الدموية، والرئتين) خلال عملية التدريب على أداء اللاعبين.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

جدول رقم 06: يوضح تأثير أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب



الشكل رقم (06): يمثل نسب تأثير أداء اللاعب بتطوير الأجهزة الحيوية في مرحلة التدريب

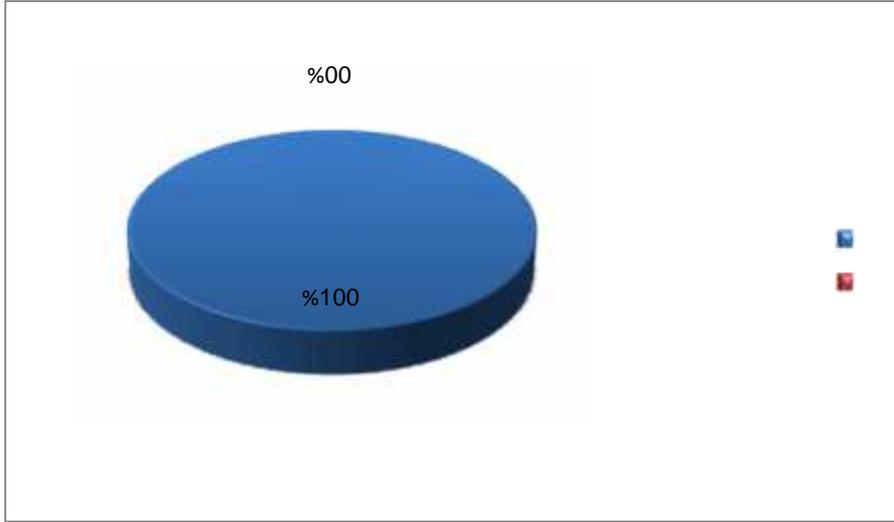
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06): نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم ، أي بنسبة 100% وهذا يعني أنهم يرون أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب (القلب، الدورة الدموية، والتنفس) خلال عملية التدريب تأثير على أدائه . ومن خلال هذا نستنتج أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب (القلب، الدورة الدموية، والتنفس) خلال عملية التدريب تأثير كبير على الأداء الرياضي، فكلما كانت الأجهزة الحيوية متطورة وفي حالة جيدة كلما كان الأداء أفضل.

السؤال السابع: هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين أثر في تحسين المردود الرياضي؟
الغرض من السؤال: معرفة أهمية التحضير النفسي للاعبين وتأثيره على المردود الرياضي.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

جدول رقم 07: يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي



الشكل رقم (07): يمثل نسبة تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي

تحليل ومناقشة النتائج:

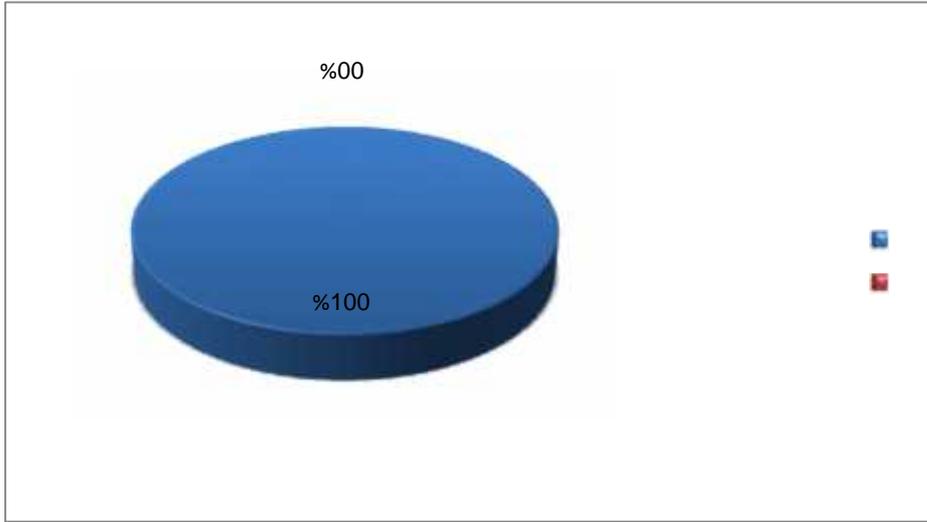
من خلال نتائج الجدول رقم (07): نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بنعم، أي أنهم يرون أن التحضير النفسي للاعبين يؤثر بدرجة كبيرة على تحسين المردود الرياضي. ومنه نستنتج أنه على المدرب مراعاة الجانب النفسي للاعبين، والعمل على زرع الثقة بالنفس والإرادة لدى اللاعب، وهذا من الأسباب التي تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة.

السؤال الثامن: هل تهتمون في تخطيطكم الإستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة إهتمام المدربين في تخطيطهم في كرة القدم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب وما تأثيرها على أداء اللاعب .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

جدول رقم 08: يوضح نسب إهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم.



الشكل رقم (08): يمثل نسبة إهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم

تحليل ومناقشة النتائج:

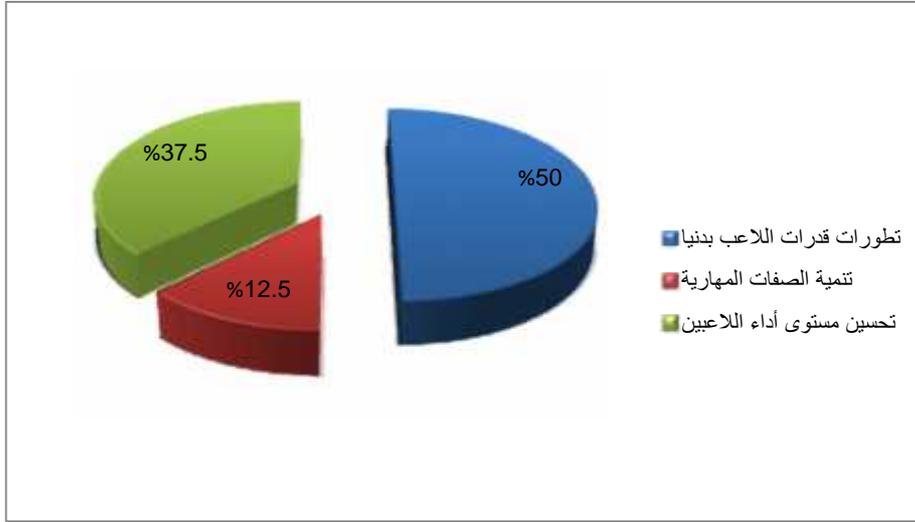
من خلال نتائج الجدول رقم (08): نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن التدريب في كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب . ومن خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الإستراتيجي في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب .

أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب ، فإن الإهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة، حيث تطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب، وبالتالي فقدان التركيز والدقة.

السؤال التاسع: ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	12	50
تنمية الصفات المهارية	03	12.5
تحسين مستوى أداء اللاعبين	09	37.5
المجموع	24	100

الجدول رقم (9): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.



الشكل رقم (09): يمثل نسب الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة

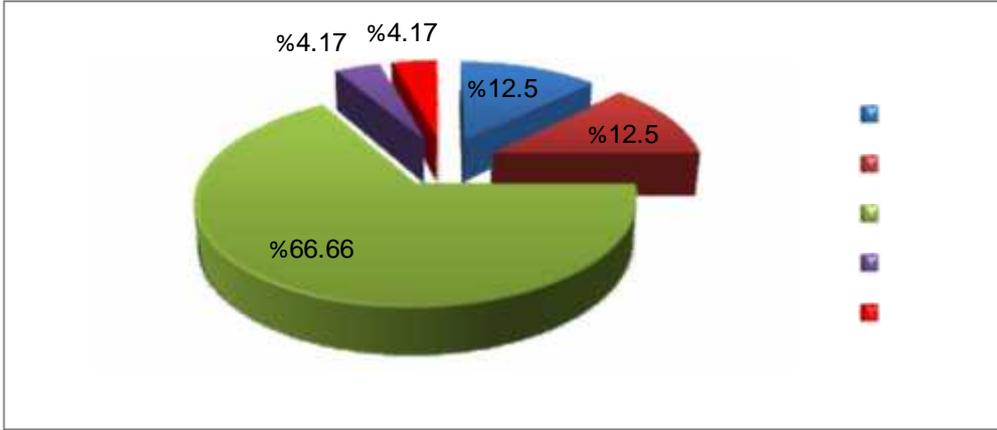
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (9): يتبين لنا أن 12 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 50% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا، في حين أشارت 09 تكرارات أي ما يمثل نسبة 37.5% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين، في حين أن أشارت 03 تكرارات أي ما يعادل نسبة 12.5% من المدربين يعتبرون أن الهدف من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات المهارية. ومنه يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا وكذا تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

السؤال العاشر: من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟
السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة.
الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	03	12.5
القوة	03	12.5
التحمل	16	66.66
المرونة	01	4.17
الرشاقة	01	4.17
المجموع	24	%100

الجدول رقم (10): يوضح الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.



الشكل رقم (10): يمثل نسب الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول رقم: (10) أن 16 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم، في حين أشارت 03 تكرارات على أن السرعة والقوة هما الصفتان الأكبر أهمية وذلك بنسبة 12.5% لكل صفة، تليهما المرونة والرشاقة وذلك بنسبة 4.17% لكل صفة.

من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة والقوة بدرجة أقل.

ومما سبق من أسئلة المحور الأول والأجوبة المتحصل عليها فإنه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى المتعلقة بتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

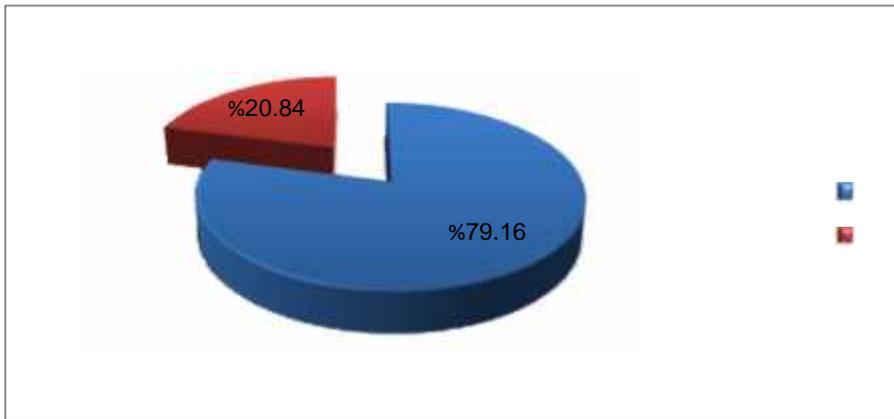
المحور الثاني : تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم فئة أشبال.

السؤال الحادي العاشر: هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمنافسات.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	19	79.16
لا	05	20.84
المجموع	24	100

جدول رقم 11: يبين نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة إعداد عام إعداد خاص وإعداد للمنافسات



الشكل رقم (11): يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمنافسات

تحليل ومناقشة النتائج:

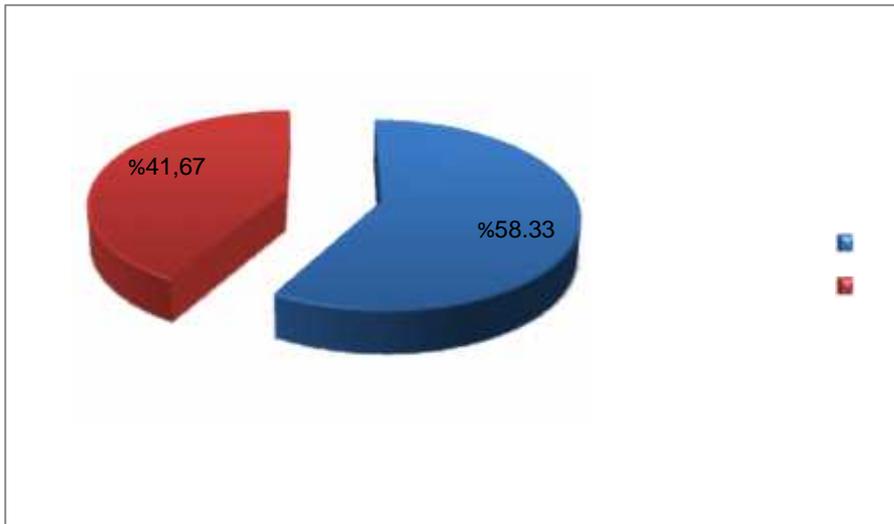
من خلال نتائج الجدول رقم (11): نرى أن أغلبية المدربين أجابوا ب: نعم وذلك بنسبة 79.16 % أي أنهم يرون أن تقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة الإعداد العام ومرحلة الإعداد الخاص ومرحلة الإعداد للمنافسات، وأن نسبة 20.84 % لا يرون ذلك التقسيم.

ومنه نستنتج أنه يجب على المدرب أن يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص، وإعداد للمنافسات، وهذا التقسيم يساعد المدرب على الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات .

السؤال الثاني عشر: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟
الغرض من السؤال : معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	14	58.33
لا	10	41.67
المجموع	24	100

جدول رقم (12): يمثل الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب



الشكل رقم (12): يمثل نسب الإعداد النفسي الجيد ودوره في التقليل في الجهد والوقت المبذولين في التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

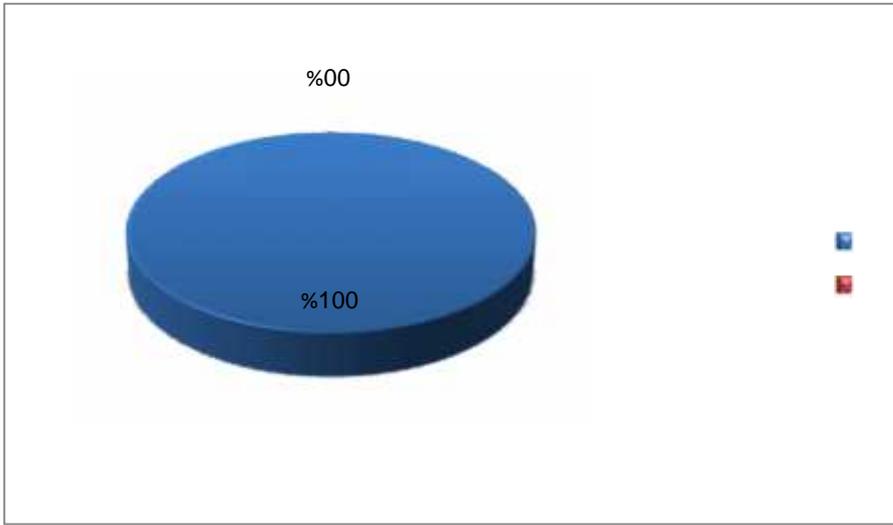
نلاحظ من نتائج الجدول رقم (12): أن نسبة 58.33 % يرون أن الإعداد النفسي الجيد دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب، في حين نجد نسبة 41.67% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

ومنه نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاحا نفسيا يكون قادر على أن يستوعب التمرين ويفهمه جيدا، ومنه يقوم بتنفيذه بأقل وقت جهد. وبالتالي يجب على المدرب أن يسهر على توفير الراحة النفسية للاعبين من أجل الحصول على الأهداف المطلوبة .

السؤال الثالث عشر: هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.

نوع الفئات	التكرارات	% النسبة المئوية
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

جدول رقم 13: يوضح تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي



الشكل رقم (13): يمثل نسب تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي

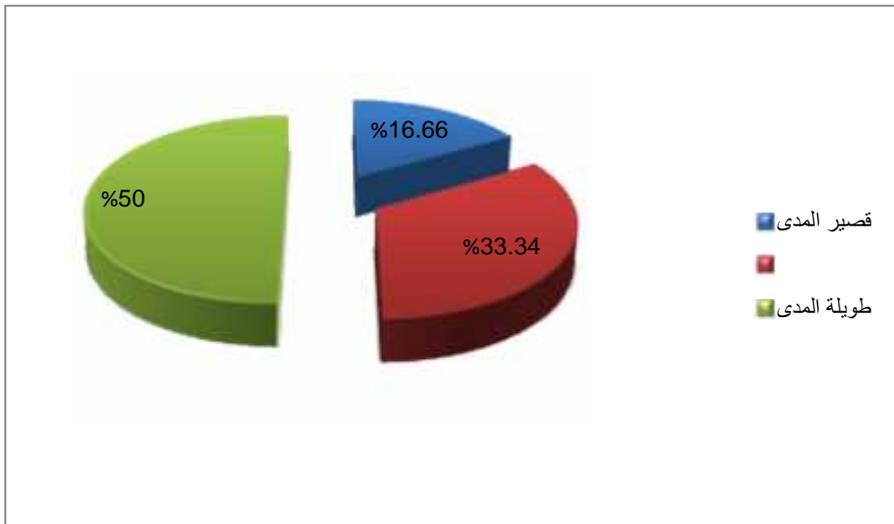
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13): نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي. ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يشمل عدة جوانب ومراحل، وكل مرحلة مرتبطة بالأخرى، وكل إطالة أو نقصان في فترة التدريب يؤثر على البرنامج التدريبي ككل، ولهذا يجب أن يكون البرنامج التدريبي مدروس دراسة جيدة، وأيضاً يجب تفادي التغييرات إلا في الحالات الضرورية مع أخذ الإحتياجات اللازمة .

السؤال الرابع عشر: ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟
الغرض من السؤال: معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
قصيرة المدى	04	16.66
متوسطة المدى	08	33.34
طويلة المدى	12	50
المجموع	24	100

الجدول رقم(14): يوضح الآفاق التي يطمح إليها المدرب



الشكل رقم(14): يمثل نسب الآفاق التي يطمح إليها المدرب

تحليل ومناقشة النتائج:

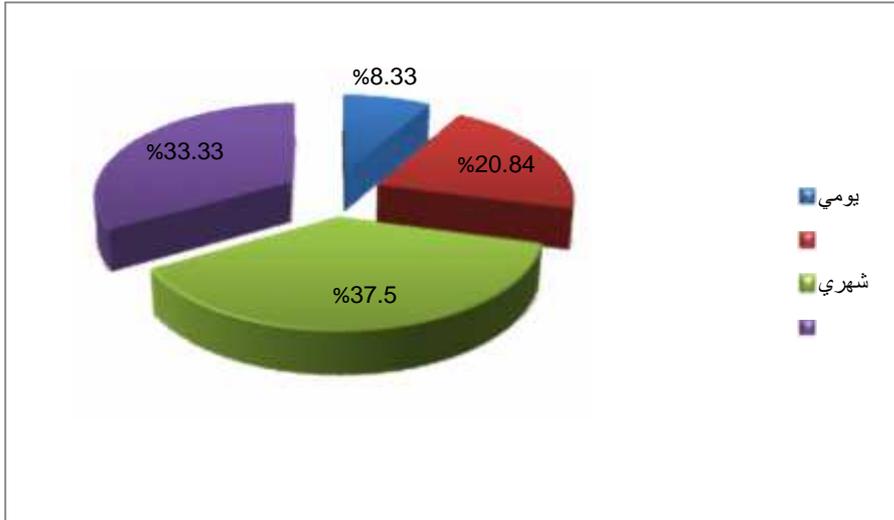
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم(14): أن نسبة 50% من المدربين يعتمدون في التخطيط على الآفاق طويلة المدى ، وحسب إجابة بعض المدربين الآخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على الآفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ 33.33%، وهناك آخرون أيضا يرون أن الآفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ 16.66%.

من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على الآفاق طويلة المدى هو الأكثر شيوعا لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في عملية التدريب، وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها والمحققة في الميدان .

السؤال الخامس عشر: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟
الغرض من السؤال: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب ودوره في تحسين المردود الرياضي .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
يومي	02	8.33
أسبوعي	05	20.84
شهري	09	37.5
سنوي	08	33.33
المجموع	24	100

الجدول رقم (15): يوضح صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون



الشكل رقم (15): يمثل نسب صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون

تحليل ومناقشة النتائج:

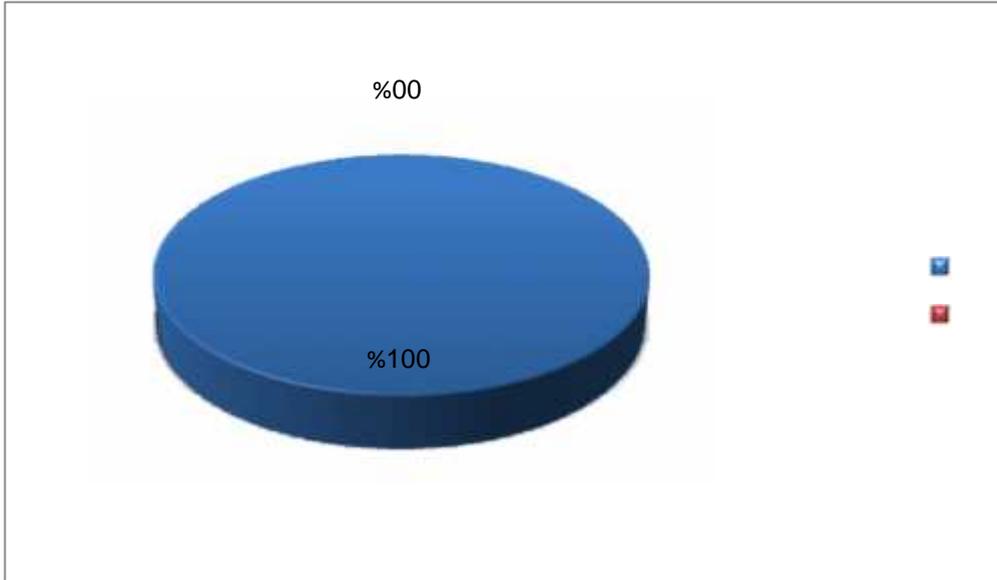
من خلال نتائج الجدول رقم (15): نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري وذلك بنسبة 37.5%، ثم تليها نسبة 33.33% والتي تمثل نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين الذين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي وذلك بنسبة تقدر بـ 20.84%، وهناك نسبة ضئيلة من المدربين تعتمد على التخطيط اليومي وتقدر نسبتهم بـ 8.33% .

نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع والمناسب في عملية التدريب .

السؤال السادس عشر: هل تعطون للبرنامج التدريبي الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 16: يوضح نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية



الشكل رقم (16): يمثل نسب المدربين الذين يعطون الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16): نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية هي 100% أي كل المدربين يقومون بذلك.

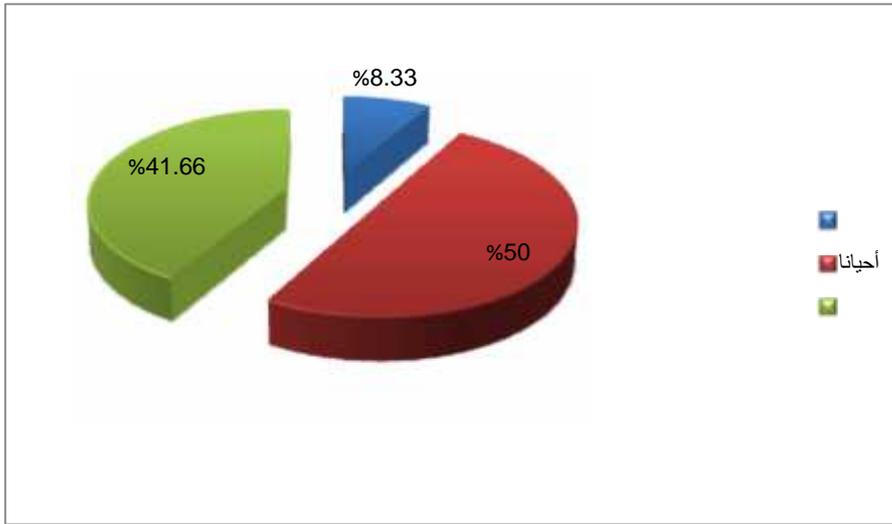
ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعبين، وأيضا الحفاظ على سلامته ولياقته البدنية، وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة.

ومما سبق من أسئلة المحور الثاني والأجوبة المتحصل عليها من طرف المدربين فإنه يمكننا القول بأن الفرضية الثانية المتعلقة بتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال قد تحققت.

المحور الثالث: لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم.
السؤال السابع عشر: هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	02	8.33
أحيانا	12	50
نادرا	10	41.66
المجموع	24	100

جدول رقم (17): يوضح نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.



الشكل رقم(17): يمثل نسب حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب

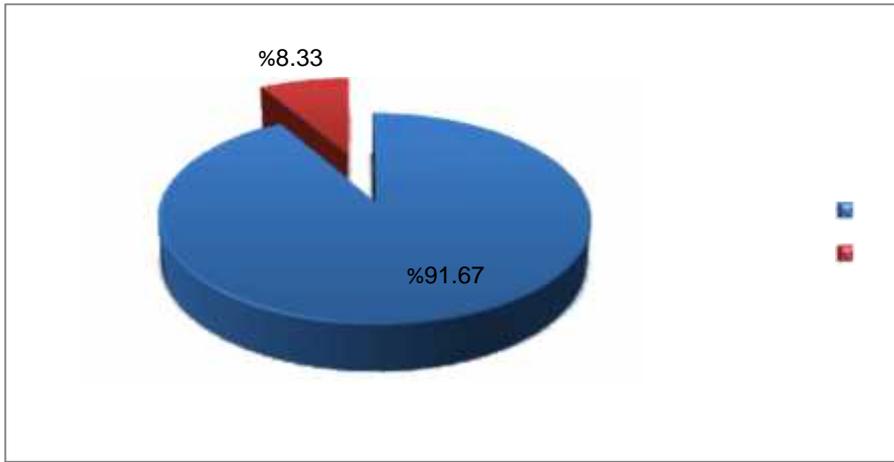
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (16): أن نسبة 50% من المدربين أحيانا ما يتركون حرية التصرف للاعبين، في حين أن نسبة 41.66% من المدربين نادرا ما يتركون حرية التصرف للاعبين، بينما نسبة 8.33% من المدربين دائما يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب .
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين لا يتركون حرية التصرف للاعبينهم ، ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة والغير ملائمة التي قد تنجم عنها آثار سلبية على للفريق .

السؤال الثامن عشر : هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟
الغرض من السؤال: معرفة كفاءة المدرب في إكتشاف نقاط قوة وضعف لاعبيه ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	22	91.67
لا	02	8.33
المجموع	24	100

جدول رقم (18): يوضح كفاءة المدرب في إكتشاف وتوضيح نقاط قوة و ضعف اللاعبين



الشكل رقم (18): يمثل نسب كفاءة المدرب في إكتشاف وتوضيح نقاط قوة و ضعف اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

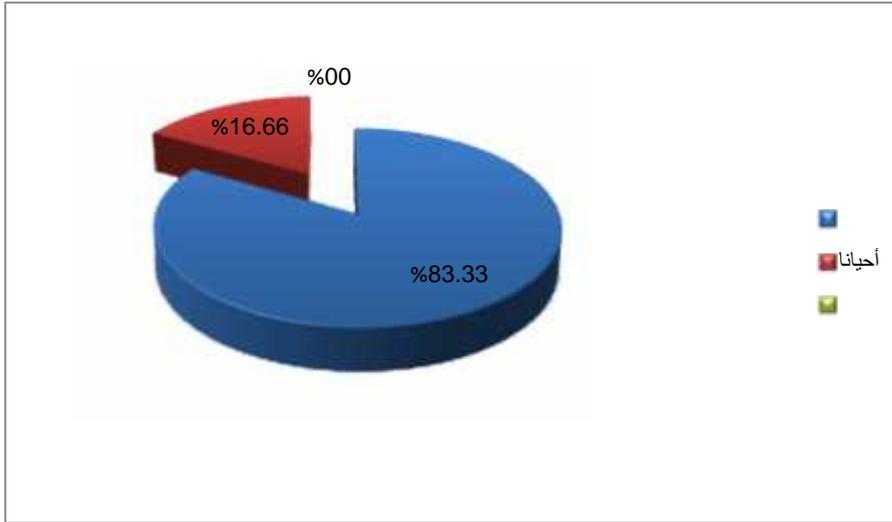
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (18): أن نسبة 91.67% من المدربين يرون أنه يجب على المدرب أن يقوم بتبيين نقاط قوة وضعف لاعبيه، في حين أن نسبة 8.33% من المدربين ترى بأنه لا يجب على المدرب أن يقوم بتبيين نقاط قوة وضعف لاعبيه.

وما يمكن إستنتاجه هو أن تحسن وتطور الأداء لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من متابعة لاعبيه بدقة وإكتشاف نقاط قوتهم فيحفزهم على مضاعفتها، ومن إكتشاف لنقاط ضعفهم فيحفزهم أيضا على معالجتها .

السؤال التاسع عشر: هل تستمع جيدا للاعبين وتفهم إنشغالاتهم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى إهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	20	83.33
أحيانا	04	16.66
نادرا	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 19 : يوضح مدى إهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه



الشكل رقم (19): يمثل نسب إهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه

تحليل ومناقشة النتائج:

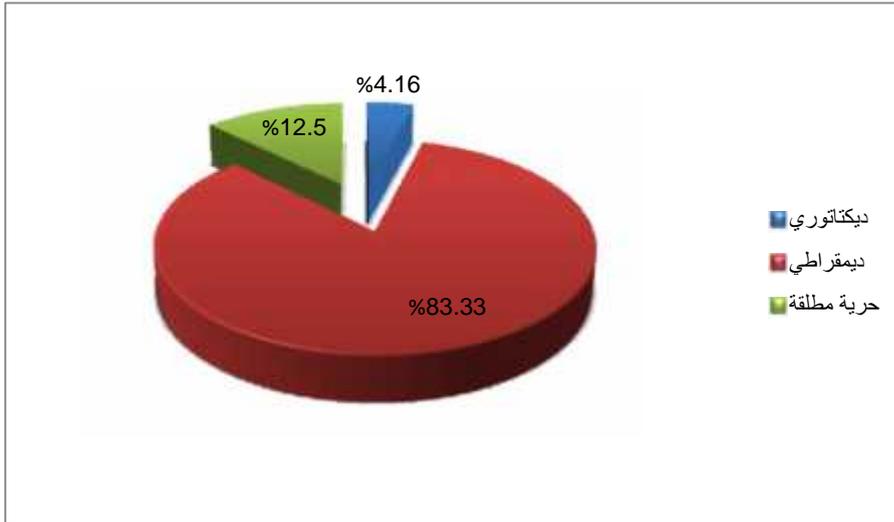
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (19): أن معظم المدربين أجابوا بدائما وذلك بنسبة 83.33 % أي أنهم يقومون بالإهتمام بانشغالات لاعبيهم، ومن جهة أخرى نلاحظ أن نسبة 16.66% من المدربين أحيانا ما يستمعون للاعبين ويفهمون إنشغالاتهم.

ومنه نستنتج أنه يجب على المدرب الاستماع جيدا للاعبين و تفهم إنشغالاتهم، ومحاولة معالجة مشاكلهم، وأيضا يجب عليه الإهتمام بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية قصد تحقيق أهداف الفريق.

السؤال العشرين: ما هو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟ الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة الأسلوب الذي يتعامل به المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
ديكتاتوري	01	4.16
ديمقراطي	20	83.33
حرية مطلقة	03	12.5
المجموع	24	100

الجدول رقم (20): يوضح الأسلوب الذي يتعامل به المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.



الشكل رقم (20): يمثل نسب الأسلوب الذي يتعامل به المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.

تحليل ومناقشة النتائج:

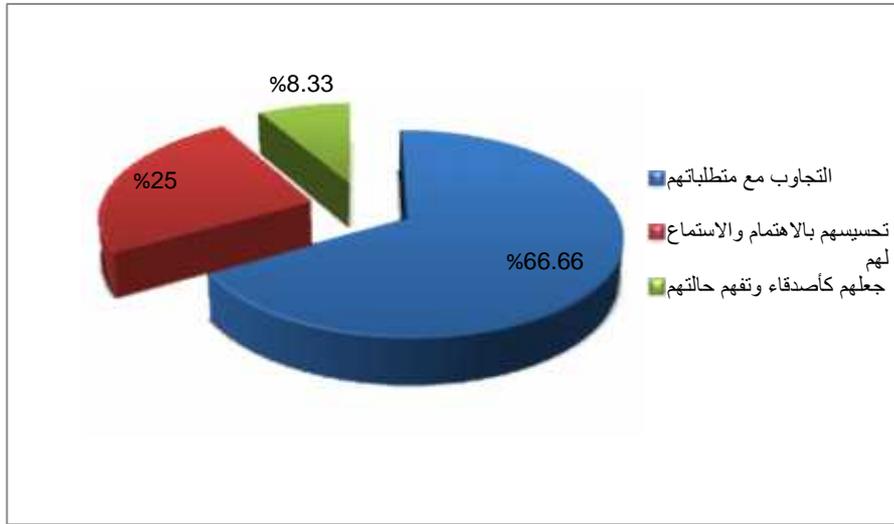
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20): نلاحظ أن نسبة 83.33% من المدربين يرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هو الديمقراطي، أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة والمقدرة نسبتهم 12.5% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرية مطلقة كونه يعتمد على حرية التعبير، أما الفئة الثالثة من العينة والمقدرة نسبتهم 4.16% فيرون أن الأسلوب الأنجع هو الديكتاتوري، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة.

ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على التناغم والعمل الجيد وذلك ما يؤدي إلى تحسين المردود.

السؤال الواحد والعشرون: ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟ الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الطريقة الأنجع المستعملة من طرف المدرب أثناء سير الحصص مع اللاعبين.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
التجاوب مع متطلباتهم المعقولة	16	66.66
تحسيسهم بالإهتمام والاستماع لهم	06	25
جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم	02	8.33
المجموع	24	100

الجدول رقم: (21): يوضح طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين أثناء الحصص التدريبية



الشكل رقم (21): يمثل نسب طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين أثناء الحصص التدريبية

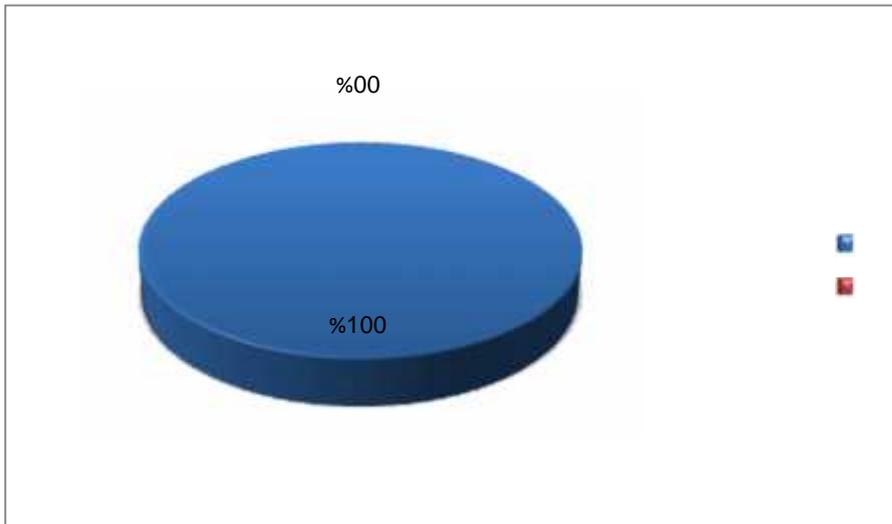
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21): نلاحظ أن نسبة 66.66% من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة، وهذه الطريقة المثلى في نظرهم، أما الفئة الثانية والمقدرة نسبتهم ب 25% فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين أثناء الحصص التدريبية هي تحسيسهم بالإهتمام والاستماع لهم، وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم، أما الفئة الثالثة والمقدرة ب 8.33% فتري أن جعل اللاعبين كأصدقاء للمدرب هو الأسلوب الأنجع. ومنه نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة مع الإستماع إليهم والإهتمام بهم.

السؤال الثاني والعشرون: هل الإهتمام بالجانب الصحي يؤثر على الأداء الرياضي؟
الغرض من السؤال: معرفة هل الإعتناء والإهتمام بالجانب الصحي للاعب يؤدي إلى تحقيق مردود جيد.

النسبة المئوية %	التكرارات	نوع الفئات
100	24	نعم
00	00	لا
100	24	المجموع

الجدول رقم (22): يبين مدى الإهتمام بالجانب الصحي للاعب ومساهمته في تحقيق مردود جيد.



الشكل رقم (22): يمثل نسبة الإهتمام بالجانب الصحي للاعب ومساهمته في تحقيق مردود جيد

تحليل ومناقشة النتائج:

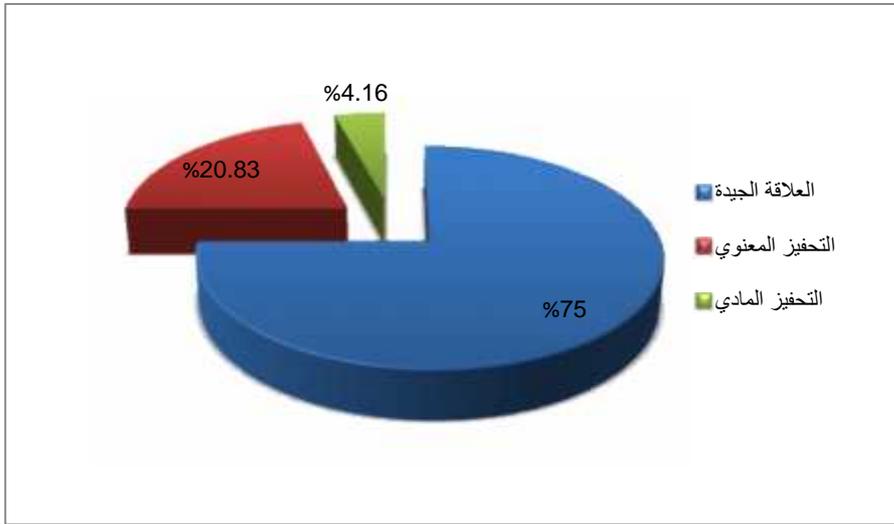
من خلال نتائج الجدول رقم (22): نلاحظ أن كل أفراد العينة والمقدرة نسبتهم 100 % أجابوا بنعم، أي أن الإهتمام بالجانب الصحي للاعب يؤدي إلى تحقيق مردود جيد.

ومنه نستنتج أن الإعتناء والإهتمام بالجانب الصحي للاعب يؤدي إلى تحقيق مردود جيد، لأن اللاعب لا يستطيع أن يقوم بواجبه تجاه الفريق إن لم يكن بكامل قوته وطاقته.

السؤال الثالث والعشرون: هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟
الغرض من السؤال: تحديد أسباب تقدم اللاعبين لمردود جيد أثناء المباراة.

النسبة المئوية %	التكرارات	نوع الفئات
75	18	العلاقة الجيدة
20.83	05	التحفيز المعنوي
4.16	01	التحفيز المادي
100	24	المجموع

الجدول رقم 23: يوضح العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.



الشكل رقم (23): يمثل نسب العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 75% من المدربين ركزوا في إجاباتهم على أن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين هي التي تؤدي إلى تقدم المردود الجيد، في حين أن نسبة 20.83% يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقدم المردود الجيد، وأما نسبة 4.16% يرون أن التحفيز المادي هو الذي يؤدي باللاعبين إلى تقدم مردود جيد أثناء المباراة.

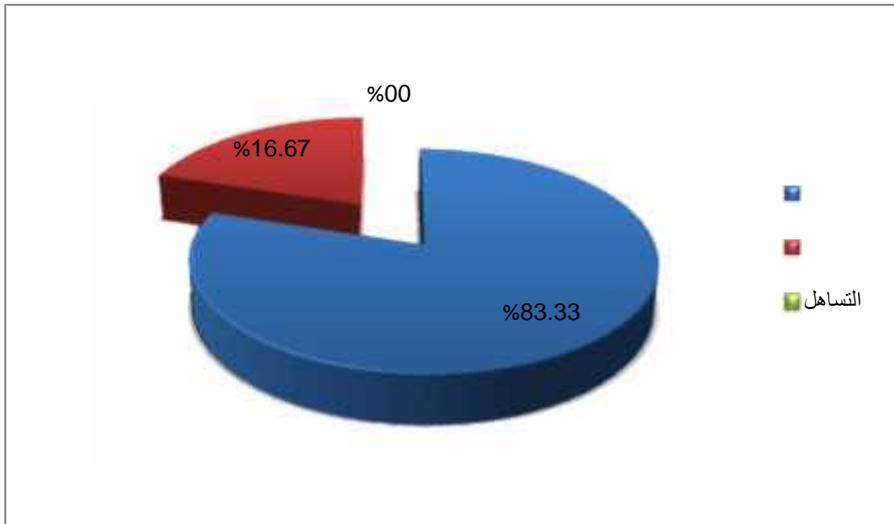
ومنه نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب و اللاعبين هي العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في إعطاء مردود جيد، لأن المدرب يكسب ثقة اللاعب و يتركه يقدم أحسن ما عنده و براحة تامة، ولا يتحقق ذلك إلا عند المعاملة والعلاقة الجيدة.

السؤال الرابع والعشرون: حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين؟

الغرض من السؤال: تحديد الأسلوب الذي يتبعه المدرب مع اللاعبين.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
الصرامة	20	83.33
المرونة	04	16.67
التساهل	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 24: يبين أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب مع اللاعبين



الشكل رقم (24): يمثل نسب أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب مع اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24): يتضح لنا أن نسبة 83.33 % من المدربين أجابوا بالصرامة على أنها الأسلوب الأمثل الذي ينبغي على المدرب أن ينتهجه مع اللاعبين، بينما نسبة 16.67 % أجابوا على أن المرونة هي الأسلوب الأمثل.

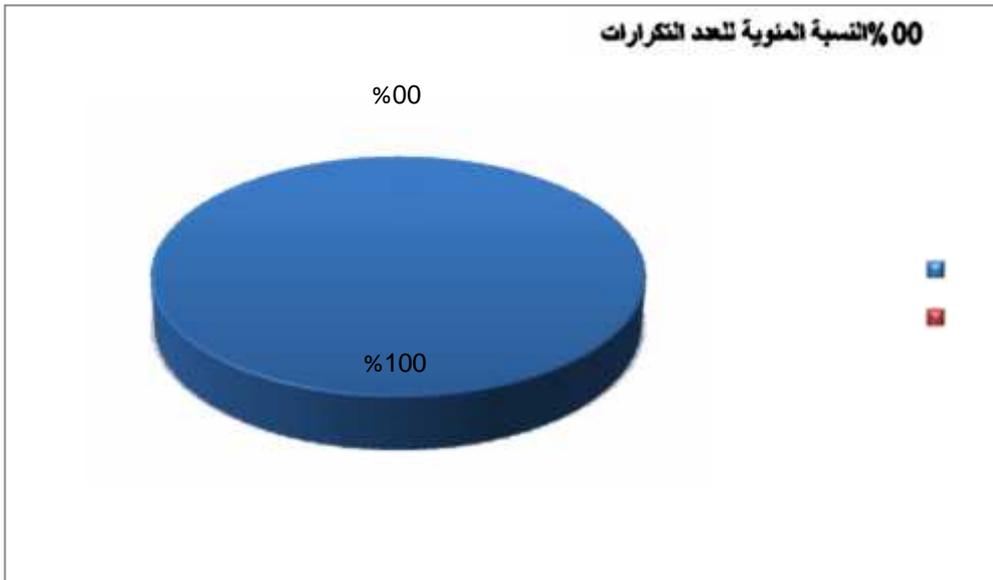
ومنه نستنتج أن لصرامة المدرب في عمله التدريبي و تعامله مع اللاعبين دور كبير في جعل الفريق متماسك وطموح أفراده إلى تحقيق الأهداف المسطرة، ولهذا نستنتج أن الصرامة كأسلوب للمعاملة أمر حتمي لتحقيق النتائج الإيجابية.

السؤال الخامس والعشرون: هل ترى أن الإستغلال الأمثل للوسائل والإمكانيات المتاحة له تأثير على مردود الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير الإستغلال الأمثل للوسائل والإمكانيات المتاحة على مردود الفريق؟

نوع الفئات	التكرارات	% النسبة المئوية
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

الجدول رقم 25: يوضح مدى تأثير الاستغلال الأمثل للوسائل والإمكانيات المتاحة على مردود الفريق



الشكل رقم (25): يمثل نسبة تأثير الإستغلال الأمثل للوسائل والإمكانيات المتاحة على مردود الفريق

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (25): نرى أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون على الإستغلال الأمثل للوسائل والإمكانيات المتاحة له تأثير كبير على مردود الفريق

ومنه نستنتج أنه على المدرب أن يحسن إختيار وإستغلال الوسائل والإمكانيات المتاحة لكي يحقق الأهداف المسطرة، وأيضاً لتفادي الإصابات لدى اللاعبين، وكذلك للإقتصاد في الجهد والوقت.

ومما سبق من أسئلة المحور الثالث والأجوبة المتحصل عليها من طرف المدربين فإنه يمكننا القول بأن الفرضية الثالثة المتعلقة بأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

2- مناقشة نتائج الدراسة :

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

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعب كرة القدم.
- لتحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي .
- أكد معظم المدربين على أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي .

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي،وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وانتهاجها على أنها الأسلوب الأنجع والسليم. وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين.

ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها، وقد أكدنا ذلك في ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

التوصيات والإقتراحات :

- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات وإقتراحات نذكر منها مايلي :
- على مدربي كرة القدم لفئة الأشبالي إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
- يمكن الإستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- لابد على المدربين الإلتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- المرحلة العمرية لفئة الأشبالي تناسب تحسين وتطوير الأداء، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي دوره الإهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبالي، كون هذه المرحلة العمرية حساسة في حياة الرياضي، أي يمكن فيها إكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجوانب البدني ، الجوانب النفسي ، الجوانب التقني ، الجوانب التكتيكي..الخ)، وأخذها بعين الإعتبار في العملية التدريبية.

خاتمة

خاتمة

وفي الختام وبناء على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة والبحث المعمق يمكن الإشارة إلى الأهمية التي يلعبها التخطيط الإستراتيجي في النوادي الرياضية الجزائرية توصلنا إلى أنه ما يزال هذا الموضوع يفتقر إلى الدراسة والإهتمام إذ أن الشيء الملاحظ في هذه النوادي هو إستمرار نفس التركيبة التي كونت وكرست ثقافة النتيجة الآنية، لا كيف نحصل على النتيجة الإيجابية، وهذا لا يتفق مع الظروف الحالية والمستقبلية في عصرنا، وهذا يعود إلى ضعف نظام معلومات التسيير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الأساسية في الإدارة، وخاصة أن النجاح في النوادي الرياضية الجزائرية يكون بالاعتماد على التخطيط الإستراتيجي الذي من خلاله يعمل على تطبيق معارف جديدة لأساليب العمل المؤدية إلى التميز الذي لا يتم بتغيير العاملين وإنما بالتعامل معهم وتطوير نظام العمل الذي يمكنهم من الوصول إلى المستوى الذي يسمح بالتحسين المستمر للأداء، وكذلك لا بد وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط، والذي لا بد أن يكون ملائم ومشجع على إدخال التغيير الإيجابي.

وفي الأخير نرجو قد وفقنا في بحثنا هذا الذي نتمنى أن يكون مفتاحا لدراسات أوسع وأعمق في المستقبل.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر:

1. القرآن الكريم

2. السنة النبوية

قائمة المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980.
2. إبراهيم عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية" ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003.
3. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية" ، ج2، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003.
4. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر، ، ج3 ، 1997 ، لبنان.
5. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: " مجلة البحوث والدراسات " ، جامعة حلوان، مصر، 1979.
6. أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996.
7. أحمد عبد العزيز الشرفاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996.
8. أحمد عوض، " الإدارة الإستراتيجية، الأصول والأسس العلمية " ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2001.
9. أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعية ، الإسكندرية، مصر، 1999.
10. إخلاص محمد عبد الحفيظ، و. د مصطفى حسين ناجي : "الاجتماع الرياضي" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
11. إسماعيل محمد السيد "الإدارة الإستراتيجية" - مفاهيم عامة وحالات تطبيقية- الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
12. أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3 ، مصر ، 2000.
13. أكرم زكي خطايبية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط01، 1996.
14. البيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دون سنة.
15. السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي" ، المركز العربي للنشر، ط1، 2001.
16. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
17. أنوف ويتيج : " مقدمة في علم النفس " ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944.

18. باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 .
19. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999.
20. بوفلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1983.
21. ثامر محسن: " أصول التدريب في كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد، 1988.
22. ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم "، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997.
23. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط 5 ، مصر ، 2001.
24. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982.
25. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
26. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
27. رابع تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، الجزائر ، 1990.
28. زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة بحاستير ، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995.
29. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، 1999.
30. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
31. عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: " كفايات تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية" ، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
32. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: " التخطيط الإستراتيجي بقياس الأداء المتوازن" ، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006.
33. عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان.
34. عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفائيه " ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995.
35. عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر، 1991.
36. عثمان مجد غنيم : "التخطيط أسس ومبادئ عامة" ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1989.
37. على فهمي البيك – عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.

38. علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .
39. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003.
40. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
41. عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق الدنيا للطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004.
42. فاخر عقل: "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3، لبنان.
43. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغاثم.
44. قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990.
45. قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987.
46. كاشف عزة محمود: "الإعداد النفسي للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
47. كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
48. كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
49. محمد حسن زكي: "أسس العمل في المهنة التدريب"، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997.
50. محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2002.
51. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
52. محمد شفيق زكي: "الإنسان والمجتمع"، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1997.
53. محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
54. محمد محمود الأفندي: "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب القاهرة، 1965.
55. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985.
56. محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.
57. محمود السيد الطوب: "النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)"، دار المعرفة الجامعية، مصر 1997.

58. محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981.
59. محمود فتحي عكاشة : " علم النفس الاجتماعي " ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر ، 1997.
60. مختار سالم : " كرة القدم لعبة الملايين " ، مكتبة المعارف ، بيروت ، لبنان ، 1988.
61. مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002.
62. مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، مصر .
63. مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1999.
64. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001.
65. مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1999.
66. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996.
67. منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004.
68. مهند حسين الشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي" ، دار وائل للنشر ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2005.
69. موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، لبنان ، 1999.
70. ناديا العارف: " الإدارة الإستراتيجية " ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 2003.
71. ناصر دادي عدوان ، " الإدارة الإستراتيجية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2001.
72. هارا : " أصول التدريب " ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986.
73. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب ، دار الهدى ، المنيا ، 2002.

71. يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر.

الموسوعات:

- موسوعة: "التغذية وعناصرها" ، الشركة الشرقية للمطبوعات ، لبنان ، 1982.

منشورات ومحاضرات:

- الرابطة الوطنية لكرة القدم : " دليل " ط1 ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، الجزائر ، عين مليلة ، بدون سنة.

- منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 .

- بوجليدة حسان: " محاضرات في مناهج التدريب الرياضي " ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة ، الجزائر 2006/2007.

مواقع الكترونية:

- الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org

- 3- Abdelkeder touil,(l'arbitrage dans le foot ball moderne), edition la phoniqueK alger, 1993 .
1. Blazevic,M.Duinovic : "guide pratique de l'entraîneur" ,Fleuroyger,1978.
2. Ed: Chiron sport- 1985 Jacque crevoisrer : foot ball et
3. Edgar Thill et Ant:" Manuel de education sportive", huitième edition, Paris, 1977.
4. Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" , édition biroodorens,Brakez,1986.
5. Tupin Bernard:"préparation et entraînement du foot bailleurs", édition amphora, Paris, 1990.
6. WeniackJ) : "Manuel de l'entraînent", Ed vigot ,Paris ,1990.

الملاحق

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

إِسْتِمَارَةٌ إِسْتِيبَان

موجهة الى المدرب

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان " أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال (15-17) " نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بصدق وموضوعية، ونحيطكم علما أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، ونشكركم على تعاونكم.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) في الخانة المختارة أمام كل عبارة.

إشراف الدكتور:

د. بزيو سليم.

إعداد الطالب:

محمد معطالله إلياس.

السنة الجامعية 2015/2016

- إسم الفريق:

- السن:

- الجنس: ذكر أنثى

1- سن المدرب؟

2- ما هي نوع الشهادة المتحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة ماجستير في الرياضة ليسانس في الرياضة
مستشار في الرياضة تقني سامي في الرياضة لاعب سابق

3- ماهو عدد سنوات خبرتك في المجال الرياضي؟

من 1 إلى 5 سنوات من 6 إلى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنة أكثر من 15 سنة

4- هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

نعم لا

5- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وشدة وكثافة التدريب؟

نعم لا

6- هل لتطوير الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب والرئتين) خلال عملية التدريب تأثير على أداء اللاعبين؟

نعم لا

7- هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين أثر في تحسين المردود الرياضي؟

نعم لا

8- هل تهمون في تخطيطكم الإستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

نعم لا

9- ما هو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا تنمية الصفات مهارية تحسين مستوى أداء اللاعبين

10- من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

السرعة القوة التحمل الرشاقة المرونة

11- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وإعداد خاص وإعداد للمنافسات؟

12- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟

نعم لا

13- هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟

نعم لا

14- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى متوسطة المدى طويلة المدى

15- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي أسبوعي شهري سنوي

16- هل تعطون للبرنامج التدريبي الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

نعم لا

17- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟

نعم لا

18- هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه؟

نعم لا

19- هل تستمع جيدا للاعبين وتفهم إنشغالهم؟

نعم لا

20- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟

ديكتاتوري ديمقراطي حرية مطلقة

21- ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟

التجاوب مع متطلباتهم المعقولة تحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم

22- هل الإهتمام بالجانب الصحي يؤثر على الأداء الرياضي؟

نعم لا

23- هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

العلاقة الجيدة التحفيز المعنوي التحفيز المادي

24- حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين؟

الصرامة المرونة التساهل

25- هل ترى أن الإستغلال الأمثل للوسائل والإمكانيات المتاحة له تأثير على مردود الفريق؟

نعم لا

ملخص البحث

عنوان الدراسة : أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال 15-17 سنة.

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم لدى فئة الأشبال.
- إعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم وإستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصوص التدريبية.
- توضيح العلاقات بين التخطيط الإستراتيجي والرياضة.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

الإشكالية العامة:

- ما هو تأثير التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الأشبال)؟

الإشكالية الجزئية :

- هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟
- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال؟
- هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط الإستراتيجي لدى المدربين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الأشبال).

الفرضيات الجزئية:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.
- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال.
- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم إختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت المدربين .

المجال الزمني: دامت دراستنا شهرا ونصف وذلك من 15 مارس إلى 30 أبريل للموسم الجامعي: 2015/2016 .

المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى بعض أندية كرة القدم لولاية بسكرة .

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الإستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

النتائج المتوصل إليها :

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعبين كرة القدم.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- حل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف.
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي .

التوصيات والإقتراحات :

- على مدربي كرة القدم لفئة الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
- يمكن الإستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- لا بد على المدربين الإلتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تحسين وتطوير الأداء، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي دوره الإهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الرياضي، أي يمكن فيها إكتساب وتطوير الأداء المهاري .