

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بتسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي

الموضوع :

أهمية التخطيط الاستراتيجي للمدرب لمرحلة الإعداد البدني في
تحسين المردود الرياضي
في كرة القدم فئة u19

دراسة مسحية أجريت على بعض مدربي فرق الغرب

إشراف :

الدكتور بارودي محمد أمين

من إعداد:

كهم وحميش عبد القادر

كهم قليل محمد

شكر و تقدير

بسم الله و كفى و الصلاة و السلام على الحبيب المصطفى

قال تعالى : « و الله أخرجكم من بطون أمماتكم لا تعلمون شيئاً و جعل

لكم السمع و الأبصار و الأنفحة لعلكم تشكرون » (النحل 78)

نشكر الله عز وجل الذي أنار طريق الإنسان بالعلم و ميزه بالعقل عن سائر

المخلوقات و نرجو أن يمنحنا القدرة و الفصاحة على تقديم العرفان و الشكر

إلى كل من ساعدنا على تقديم البحث و إتمامه .

و يدعونا واجب العرفان أن نتقدم بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ المشرف

" بارودي محمد أمين " على توجيهاته القيمة و بأوقاته الثمينة و نصائحه السديدة .

لا يفوتنا أن نتقدم بشكرنا إلى كل من ساهم في إثراء هذا البحث

من قريب أو من بعيد .

كما نتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية .



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى الشمس التي غاب نورها عني ، الذي كان نعم الأب و أحن الناس علينا .
رحمة الله عليه و أسكنه فسيح جناته و الذي لم يحمله القدر مشاركتي أجمل
لحظات حياتي

إلى أمي اطل الله عمرها.

إلى جميع الأقارب و أفراد أسرتي كبيرا و صغيرا و سندي في الدنيا و لا
أحصي

لهم فضلا ، إلى كل الأصدقاء و الأحباب و من دون استثناء .

إلى كل الأساتذة الكرام و نخص بالذكر الأستاذ المشرف :

" بارودي محمد أمين "

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في
إتمام هذا البحث .

إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة صديقي عبد القادر.

إلى كل رفقاء الدراسة في الجامعة دفعة 2015-2016

و الحمد لله و الصلاة على رسول الله

محمدا

الأهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ،

ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد :

أهدي هذا العمل إلى من نزلت في حقهم الآية الكريمة : قال تعالى « و
أخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا »

(الإسراء: 24)

إلى من ربتي و أنارت دربي و أعانتني بالصلوات و الدعوات ، إلى أعلى
إنسانة في هذا الوجود أُمي الحبيبة أطال الله عمرها .

إلى من عمل بكد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه
أبي الكريم أدامه الله لي .

إلى جميع الأقارب و أفراد أسرتي كبيرا و صغيرا و سندي في الدنيا و لا
أحصي لهم فضلا ، إلى كل الأصدقاء و الأحباب و من دون استثناء .

إلى كل الأساتذة الكرام و نخص بالذكر الأستاذ المشرف:

" بارودي محمد أمين "

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام
هذا البحث .

إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة صديقي محمد.

إلى كل رفقاء الدراسة في الجامعة دفعة 2015-2016

عبد القادر

و الحمد لله و الصلاة والسلام على رسول

الله.

قائمة المحتويات

- البسمة
- الشكرات
- الإهداء
- قائمة الجداول
- قائمة الأشكال

الجانب التمهيدي

- 02.....مقدمة.....
- 05.....1- إشكالية الدراسة.....
- 05.....2- فرضيات الدراسة.....
- 06.....3- أهمية البحث.....
- 06.....4 - أهداف الدراسة.....
- 06.....5- أسباب اختيار الموضوع.....
- 07.....6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
- 08.....7 - الدراسات السابقة والمرتبطة.....

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التخطيط الاستراتيجي

- 13.....تمهي
- 14.....1-1- ماهية التخطيط.....
- 14.....1-1-1- مفهوم التخطيط.....
- 15.....1-1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص.....
- 16.....1-1-1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي.....
- 16.....1-1-1-2- أهمية التخطيط.....
- 16.....1-1-1-3- مراحل التخطيط.....
- 17.....1-1-1-4- أنواع التخطيط.....
- 17.....1-1-1-4-1- تخطيط طويل المدى.....

- 17.....1-1-4-2- تخطيط قصير المدى
- 17.....1-1-4-3- التخطيط الجاري
- 18.....1-2- الإستراتيجية
- 18.....1-2-1- مفهوم الإستراتيجية
- 19.....1-2-2- شروط وضع الإستراتيجية
- 19.....1-3- التخطيط الإستراتيجي
- 20.....1-3-1- مفهوم التخطيط الاستراتيجي
- 20.....1-3-2- معوقات التخطيط الإستراتيجي
- 21.....1-3-3- فوائد التخطيط الاستراتيجي
- 22.....1-4- التخطيط الرياضي
- 23.....1-4-1- عناصر التخطيط الجيد
- 23.....1-4-2- التخطيط في كرة القدم
- 23.....1-4-3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي
- 24.....1-4-4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
- 24.....1-4-5- أنواع التخطيط
- 24.....1-4-5-1- التخطيط اليومي
- 24.....1-4-5-1-1- القسم الإعدادي
- 25.....1-4-5-2- القسم الرئيسي
- 25.....1-4-5-3- القسم الختامي
- 26.....1-4-5-2- التخطيط الأسبوعي
- 27.....1-4-5-3- التخطيط الشهري
- 27.....1-4-5-4- التخطيط السنوي
- 28.....1-4-5-6- مؤشرات التخطيط
- 28.....1-4-5-6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد
- 28.....1-4-5-6-1-1- الإعداد البدني
- 28.....1-4-5-6-2- الإعداد التقني والتكتيكي
- 29.....1-4-5-6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة
- 30..... خلاصة

الفصل الثاني: الإعداد البدني في كرة القدم

- 32..... تمهيد
- 33..... لمحة عن التحضير البدني
- 34..... 1-2- تعريف التحضير البدني
- 34..... 2-2- التحضير البدني في كرة القدم
- 35..... 1-2-2- مدة التحضير البدني
- 35..... 2-2-3- أنواع التحضير البدني
- 36..... 1-3-2- مرحلة الإعداد العام
- 36..... 2-3-2- مرحلة الإعداد الخاص
- 37..... 1-2-3-2- خصائص الإعداد البدني الخاص
- 37..... 2-2-3-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
- 38..... 3-2-3-2- مرحلة الإعداد للمباريات
- 38..... 4-2- التحضير التقني والتكتيكي
- 39..... 5-2- التحضير النفسي والنظري
- 40..... 6-2- الصفات البدنية
- 40..... 1-6-2- تعريف اللياقة البدنية
- 40..... 2-6-2- التحمل
- 41..... 1-2-6-2- أنواع التحمل
- 41..... 1-1-2-6-2- التحمل العام
- 41..... 2-1-2-6-2- التحمل الخاص
- 41..... 2-2-6-2- أهمية التحمل
- 42..... 3-6-2- القوة
- 42..... 1-3-6-2- أنواع القوة
- 42..... 2-3-6-2- أهمية القوة
- 43..... 4-6-2- السرعة
- 43..... 1-4-6-2- أنواع السرعة
- 44..... 2-4-6-2- أهمية السرعة

- 44..... 5-6-2- الرشاقة
- 44..... 1-5-6-2- أنواع الرشاقة
- 45..... 2-5-6-2- أهمية الرشاقة
- 45..... 6-6-2- المرونة
- 45..... 1-6-6-2- أنواع المرونة
- 45..... 2-6-6-2- أهمية المرونة
- 46..... 7-2- طرق تنمية الصفات البدنية
- 46..... 1-7-2- طريقة التدريب المستمر
- 46..... 2-7-2- طريقة التدريب الفتري
- 46..... 3-7-2- طريقة التدريب التكراري
- 47..... 4-7-2- طريقة التدريب المتغير
- 47..... 5-7-2- طريقة التدريب المحطات
- 47..... 6-7-2- طريقة التدريب الدائري
- 48..... 7-7-2- طريقة STRETCHING
- 49..... خلاصة

الفصل الثالث: كرة القدم

- 51..... تمهيد
- 52..... 1-3- تعريف كرة القدم
- 52..... 1-1-3- التعريف اللغوي
- 52..... 2-1-3- التعريف الاصطلاحي
- 52..... 3-1-3- التعريف الإجرائي
- 52..... 2-3- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
- 53..... 1-2-3- خصائص كرة القدم
- 54..... 3-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
- 56..... 4-3- كرة القدم في الجزائر
- 57..... 1-4-3- النادي الجزائري لكرة القدم
- 57..... 1-1-4-3- الإطار القانوني للنادي
- 57..... 2-1-4-3- هياكل النادي

- 58.....3-1-4-3 مهام النادي.
- 58.....3-5- مدارس كرة القدم
- 58.....3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
- 59.....3-7- قوانين كرة القدم.
- 49.....3-7-1 ميدان اللعب.
- 49.....3-7-2 الكرة.
- 49.....3-7-3 مهمات اللاعبين.
- 49.....3-7-4 الحكم.
- 49.....3-7-5 مراقبو الخطوط.
- 49.....3-7-6 مدة اللعب.
- 60.....3-7-7 ابتداء اللعب.
- 60.....3-7-8 طريقة تسجيل الهدف.
- 60.....3-7-9 التسلل
- 60.....3-7-10 الأخطاء وسوء السلوك.
- 61.....3-7-11 الضربة الحر.
- 61.....3-7-12 ضربة الجزاء.
- 61.....3-7-13 رمية التماس.
- 61.....3-7-14 ضربة المرمى.
- 61.....3-7-15 الضربة
- 61.....3-7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب.
- 61.....3-8- طرق اللعب في كرة القدم
- 61.....3-8-1 طريقة الظهير الثالث (WM)
- 62.....4-2-4 طريقة
- 62.....3-8-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)
- 62.....3-8-4 طريقة 3-3-4
- 62.....3-8-5 طريقة 4-3-3
- 62.....3-8-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية.
- 63.....3-8-7 الطريقة الشاملة.

63.....	8-8-3 الطريقة الهرمية.....
63.....	9-3 متطلبات كرة القدم
63.....	1-9-3 الجانب البدني
63.....	1-1-9-3 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.....
63.....	1-1-1-9-3 الإعداد البدني لكرة القدم
64.....	2-1-1-9-3 الإعداد البدني العام
64.....	1-1-9-3-الإعداد البدني الخاص.....
64.....	2-9-3 الجانب النفسي
64.....	3-9-3 الجانب المهاري.....
65.....	10-3- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة
65.....	1-10-3 حب اللاعب للعبة.....
65.....	2-10-3 الثقة بالنفس
65.....	3-10-3 التحمل وتمالك النفس.....
65.....	4-10-3 المثابرة.....
65.....	5-10-3 الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف).....
66.....	6-10-3 الكفاح.....
66.....	7-10-3 التصميم.....
66.....	11-3- أهداف رياضة كرة القدم.....
66.....	12-3- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
68.....	13-3- أهمية كرة القدم في المجتمع.....
69.....	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

72.....	تمهيد.....
73	1-1 - المنهج المتبع.....
73.....	2-1- الدراسة الاستطلاعية.....
74.....	3-1- متغيرات البحث.....

74	4-1- عينة البحث.....
74	5-1- أدوات البحث.....
75	1-5-1- الاستبيان.....
75	2-5-1- صدق وثبات الاستبيان.....
76	6-1- مجالات البحث.....
76	1-6-1- المجال الزمني.....
76	2-6-1- المجال المكاني.....
77	7-1- مهام البحث.....
77	8-1- التحليل الإحصائي.....
77	1-8-1- قانون النسبة المئوية.....
78	2-8-1- اختبار حسن المطابقة (كا ²).....

الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج

80	تمهيد.....
81	2-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....
105	2-2- مناقشة نتائج الدراسة.....
106	2-3- التوصيات والاقتراحات.....
107	الخاتمة.....

قائمة المصادر و المراجع.

الملاحق.

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	تمثل نسب مختلف أعمار المدربين.	81
02	يوضح نوع الشهادات المتحصل عليها.	82
03	يمثل نسب سنوات الخبرة.	83
04	يوضح المستوى الرياضي الأكثر تدريبا فيها.	84
05	يوضح الفئات العمرية الأكثر عملا فيها.	85
06	يوضح الإنجاز الرياضي المحقق.	86
07	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف للعمليات التدريبية.	87
08	يمثل درجة تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب.	88
09	يمثل تأثير تحسين وكفاءة الأجهزة الحيوية للاعب خلال التدريب على أداء اللاعبين.	89
10	يوضح مكانة الإعداد البدني ودرجة إهتمام المدرب بها أثناء عملية التخطيط للوصول إلى أفضل مستوى.	90
11	يوضح درجة إهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج.	91
12	يوضح تأثير التخطيط الجيد على الأهداف المسطرة.	92
13	يوضح ما إذا كان المدرب في بداية الموسم يعمل تبعا لبرنامج زمني مسطر لمراحل التدريب.	93
14	يوضح نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم المرحلة الإعدادية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وما قبل المنافسة.	94
15	يوضح الإهتمام بالحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية.	95
16	يوضح درجة تحقيق التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة.	96
17	يوضح درجة تطبيق مبادئ التدريب في مراحل الإعداد البدني.	97
18	يوضح درجة تأثير تأخر بداية المنافسة على السير الحسن للتخطيط المبرمج.	98

99	درجة الإهتمام بالمرحلة الإعدادية ومدى تأثيرها على مردود الرياضي.	19
100	يوضح الهدف من المرحلة التحضيرية.	20
101	يبين إذا ما كانت تنمية الثقة بالنفس للاعب تدخل ضمن الأهداف المسطرة لتحسين المردود الرياضي.	21
102	يوضح درجة إهتمام المدرب بتحسين عناصر اللياقة البدنية للاعب.	22
103	يوضح أن المرحلة الإعدادية من أهم فترات الخطة السنوية.	23
104	يبين إذا كانت تترك حرية التصرف للاعبين أثناء المرحلة التحضيرية.	24

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين الفرق الرياضية التي تم إجراء البحث فيها وعدد العينة.	77
02	يبين نسب مختلف أعمار المدربين.	81
03	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها.	82
04	يمثل نسب سنوات الخبرة للمدربين.	83
05	يوضح المستوى الرياضي الأكثر تدريباً فيها.	84
06	يوضح الفئات العمرية الأكثر عملاً فيها.	85
07	يوضح الإنجاز الرياضي الذي تم تحقيقه.	86
08	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف للعمليات التدريبية.	87
09	يبين درجة تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب.	88
10	يبين تأثير تحسين وكفاءة الأجهزة الحيوية للاعب خلال التدريب على أداء اللاعبين.	89
11	يوضح مكانة الإعداد البدني ودرجة إهتمام المدرب بها أثناء عملية التخطيط للوصول إلى أفضل مستوى.	90
12	يوضح درجة إهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج	91
13	يوضح تأثير التخطيط الجيد على الأهداف المسطرة.	92
14	يوضح ما إذا كان المدرب في بداية الموسم يعمل تبعاً لبرنامج زمني مسطر لمراحل التدريب.	93
15	يوضح نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم المرحلة الإعدادية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وما قبل المنافسة.	94
16	يوضح الإهتمام بالحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية.	95
17	يوضح درجة تحقيق التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة.	96
18	يوضح درجة تطبيق مبادئ التدريب في مراحل الإعداد البدني.	97
19	يوضح درجة تأثير تأخر بداية المنافسة على السير الحسن للتخطيط المبرمج.	98

99	يبين درجة الإهتمام بالمرحلة الإعدادية ومدى تأثيرها على مردود الرياضي.	20
100	يبين ما الهدف من المرحلة التحضيرية.	21
101	يبين إذا ما كانت تنمية الثقة بالنفس للاعب تدخل ضمن الأهداف المسطرة لتحسين المردود الرياضي.	22
102	يبين درجة إهتمام المدرب بتحسين عناصر اللياقة البدنية للاعب.	23
103	يبين أن المرحلة الإعدادية من أهم فترات الخطة السنوية.	24
104	يبين إذا كانت تترك حرية التصرف للاعبين أثناء المرحلة التحضيرية.	25

مقدمة :

تعتبر الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم ومتماسك، وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة لها وأغراض تستخدم في ممارستها وهي تلعب دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع والتنافس الاجتماعي بحيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للمنافسة والصراع النظيف، وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس والقوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا 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، وتعتبر كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلائم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة وهذا من أجل تحقيق أفضل مردود رياضي.

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها)⁽¹⁾، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية،

¹ - د.كمال عبد الحميد، د.محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.

ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة⁽¹⁾.

وتعتبر المرحلة الإعدادية 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 في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)) . 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 أن يكون مدروساً 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⁾)). ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و تسيير الرياضيين و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على الرفع من مستوى اللياقة البدنية وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة u19 كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أنها تمثل الفئة التي يمكن فيها للرياضي التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات .

¹ - أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999، ص 21 .

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 .

و انطلاقا 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 اختيار 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 الاستراتيجي 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 وتضمن ماهية ومفهوم التحضير البدني، أنواعه، و الصفات البدنية وطرق تنميتها.

الفصل الثالث: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتطرقنا فيه الى كرة القدم نبذة تاريخية وتعريف لها والتسلسل التاريخي لها وأهدافها، وكرة القدم في الجزائر ومتطلبات ومبادئ كرة القدم.

كما قسمنا الجانب التطبيقي من الدراسة إلى فصلين:

- الفصل الأول: يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.

- الفصل الثاني: قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة، كما تضمن مناقشة النتائج، استنتاج عام، الاقتراحات والتوصيات، ثم خلاصة عامة.

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 وإقليمية وقارية ، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم .
ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لمرحلة الإعداد البدني في تحسين المردود الرياضي

للاعبي كرة القدم فئة U19 ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة

القدم فئة U19 ؟

- هل تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي

للاعبي كرة القدم ؟

- هل تعتبر مرحلة الإعداد البدني مرحلة هامة تؤثر بشكل إيجابي على نتائج لاعبي كرة

القدم ؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- التخطيط الإستراتيجي لمرحلة الإعداد البدني يؤثر في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة

القدم.

الفرضيات الجزئية:

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

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة

القدم.

- مرحلة الإعداد البدني مرحلة هامة تؤثر بشكل إيجابي على مردود اللاعبين.

3- أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز، 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 الأهمية في موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية التخطيط لمرحلة الإعداد البدني ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم.

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية دور التخطيط لمرحلة الإعداد البدني في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم.

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

- توضيح العلاقات بين التخطيط الإستراتيجي والرياضة.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي وتحسين عناصر اللياقة البدنية.

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

- إبراز إيجابيات التخطيط الاستراتيجي لمرحلة الإعداد البدني وفوائده.

- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

كرة القدم:

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

اصطلاحا:

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

الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد 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 مقسمة إلى شوطين، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، 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.

كما يشير مأمور بن حسن آل سلمان بأن 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 ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.²

- التخطيط:

ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه "استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخ بوات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة".³

¹ - رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، ط1، بيروت، 1986 م، ص50-51.

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

³ - د/إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003، ص:16-17.

- الإستراتيجية :

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى , لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق , ونقاط القوة والضعف الذاتية.¹

- التخطيط الاستراتيجي :

يذكر إبراهيم عبد العزيز 1996 أن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون الأكثر عمومية.²

المدرّب:

المدرّب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتمرن في شخصية اللاعب الرياضي.³ ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرّب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

- 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 اللسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون.

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

- الإشكالية العامة:

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

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

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

² - إبراهيم عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية " ، دار الوفاء، لدنيا الطباعة والنشر ، ط 1 ، الإسكندرية : 2003 ، ص 16 - 18

³ - د. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرّب الرياضي، ط1، القاهرة، مصر، ص26.

- التحكم الأمتل 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 أستعملت إستمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي :.

- 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 اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

- كانت الإشكالية كمايلي :

هل قامت الإتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط وعناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟
أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الإتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني .

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

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

- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط

- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .

- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الإتحاديات الرياضية الفلسطينية .

- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد إشتملت 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 اعداد الطلبة: النمس بوزيد، حدباي احمد.

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 التخطيط 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 أفريل 2007 .
النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

- وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى الممارسين.

- وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

تمهيد :

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

ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا كانت 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 و ذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربون في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و المنهج المناسب في الأداء الرياضي.

1-1- ماهية التخطيط:

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

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

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

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى² :

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

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

1-1-1 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 الاهتمامات والمصالح ، إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط ، فالأمر متوقف على الهدف

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 51.

من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال ، حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف 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 . انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها :

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

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

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى ، وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين " .

1-1-1-1- تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

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

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

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

² - مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة، مصر، 1999، ص.27

والمنهج في الأداء الرياضي))¹. ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

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

1-1-1-2- 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 , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ."²

1-1-2- 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 الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

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

- ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

1-1-3- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة وتحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .

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

2- مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مرجع سابق، ص27.

- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني¹ .

1-1-4- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

1-1-4-1- تخطيط طويل المدى²:

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

1-1-4-2- 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 ملائما لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

1-1-4-3- التخطيط الجاري :

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

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.

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية - دقة المتابعة .

1-2- الإستراتيجية:

1-2-1- مفهوم الإستراتيجية:

إن كلمة إستراتيجية 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 انتهاز 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 التوافق 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 اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية.²

◆ كما نجد لدى مدرسة Harvard و Philippe de woot أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها، و الرامية إلى تكيف المؤسسة مع التغيير، وكذا تحديد الغايات الأساسية، والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية.³

◆ الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستفادة مما يتيح 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.⁴

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

² -3- ناصر دادي عدوان، "الإدارة الإستراتيجية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص.8-9.

⁴ -4- أحمد عوض، "الإدارة الإستراتيجية، الأصول والأسس العلمية"، الدار الجامعي، الإسكندرية، 2001، ص.11.

- ومن خلال هذه التعاريف، نجد أن هناك أبعاد رئيسية يجب أن تتضمنها لمفهوم الإستراتيجية وهي:

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

1-2-2- 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:¹

- 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 الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.
- أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.
- ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية.

1-3- التخطيط الإستراتيجي:

- تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي حجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها، وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل

¹ - ناصر دادي عدوان: "الإدارة الإستراتيجية"، مرجع سابق، ص 18.

واختيار البديل الأفضل، بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

1-3-1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

- التخطيط الاستراتيجي : هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك¹.

- 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 احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة"

- إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام 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 للإستراتيجية².

1-3-2 - معوقات التخطيط الإستراتيجي :

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمراً هيناً فهناك عقبات الإستراتيجي. صعباً وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

2 ± عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

✓ 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 :

✓ الخ.سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ .

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 للطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004، ص37

✓ ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة .

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

1-3-3- 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 الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها.

- يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة

- 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 المصالح².

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

² -عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: " التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006، ص117-119.

1-4- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نهج 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 مستخلاصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة 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 الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))¹ .

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 يلي² :

- 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 .
 - 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 - علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص22 .

² - إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003، ص104 .

1-4-1- عناصر التخطيط الجيد¹ :

- 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 والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

1-4-2- التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء 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 واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

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

1-4-3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

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

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، ص349-350.

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

1-4-4-1 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 التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

1-4-5-1 أنواع التخطيط:

1-4-5-1-1 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.

1-4-5-1-1-1 القسم الإعدادي:

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 المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية. والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخطيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية².

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

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

1-4-5-1-2- 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 تثبيتها¹، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخطي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدرجات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت².

1-4-5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويقية³. 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 تبعا لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تمرينات الاسترخاء والتنفس⁴.

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

*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.
مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

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

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

3 - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص 342.

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

***القسم الختامي:**

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة¹. ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب².

1-4-5-2- 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 وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة³. وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة⁴. 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 من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

¹ Ladislarka cani et Ladislav Horský : "entraînement de foot ball" , edition biroodorens, Brakez, 1986, P59.

² - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مرجع السابق، ص 372.

³ - هارا : " أصول التدريب " ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986 ، ص 96.

⁴ - ثامر محسن : " أصول التدريب في كرة القدم " ، دار الكعب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988 ، ص 162-166.

1-4-5-3- 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 السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية¹.

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 الاسترداد بعين الاعتبار ، 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 الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا².

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

1-4-5-4- التخطيط السنوي:

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

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

¹ - عباس أحمد صالح السمرائي ، عبد الكريم السمرائي: "كيفية تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991، ص 142.

² - ثامر محسن ، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، المرجع السابق، ص 168.

- الاختبارات والقياسات والتقويم (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 عدد 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 السنوية¹.

1-4-5-6 مؤشرات التخطيط:

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

- 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.

1-4-5-6-1 مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

1-4-5-6-1-1 الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه

الصفات(القوة ، السرعة ،المدامومة ، المرونة)².

1-4-5-6-1-2 الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ،ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية

في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء³.

¹ -حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 356.

² -Blazevic,M.Duinovic : "guid pratique de l'entraîneur",Fleuryger,1978,P129.

³ -Weuieck(J) : "Manuel de l'entraîneement", Ed vigot ,Paris ,1983,P25.

1-4-5-6-2 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 .

خلاصة :

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

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

تمهيد :

إن تهيئة اللاعبين من الناحية البدنية يعتبر من الواجبات الأساسية للتدريب الرياضي، وهذا لمواجهة المتطلبات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، مما يؤثر على الحالة التدريبية الخاصة باللاعب وترفعه إلى أعلى المستويات في نوع النشاط الممارس، ويقصد بالإعداد البدني تنمية العناصر البدنية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط وخاصة المنافسات.

- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة ، وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما أكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو ، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر .

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية ،

الاقتصادية، الاجتماعية ، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم ساهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة¹.

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها².

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

2-2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة³.

1- Taelman(R)-Simon(J):"foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991,P53 .

2- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، م ، ص 340.

3 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م، ص 35.

2-2-1- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة¹.

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية².

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة،رشاقة .

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر

بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين .

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد

البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة³

2-2-3- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل

النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين⁴.

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعاً حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة⁵.

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام
- مرحلة الإعداد الخاص
- مرحلة الإعداد للمباريات.

1 - أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص.367

2-حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980، ص.45.

3 - حارس هبوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990، ص.23.

4- Bellik Abde Najem: "L'entraînement Sportif" , ed .A,A,C,S, Batna ,P19.

5- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر ،بغداد ،العراق، 1988، ص.54.

2-3-1 - مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة¹.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب².

2-3-2 - مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي

وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس³.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي

تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات⁴.

1 - مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، م ، ص 39، 38.

2 - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1989 ، م ، ص 27.

3- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، نفس المرجع السابق ، ص 29.

4 - حنفي محمود مختار: "مدرّب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 47.

2-3-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري¹.

2-3-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.
- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي .

1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص147، 145.

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص.

2-3-2-3 - مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية.¹

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص² ، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد.³

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام.⁴

2-4-2 - التحضير التقني والتكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم

1- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص40-41.
2- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص35.
3- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص201، 200.
4- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص50.

الفصل الثاني — الإعداد البدني في كرة القدم

الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب.

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعي جيداً بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى .

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين¹.

2-5- التحضير النفسي والنظري :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .
- الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماماً ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .
- والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :
- طموح للتحسين الذاتي للنشاط .
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .

1- محمد رفعت : "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية" ، دار البجار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ، ص59.

الفصل الثاني — الإعداد البدني في كرة القدم

- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.¹

2-6- الصفات البدنية :

سننترق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

2-6-1- تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من " جارلس بوخير ولارسون " Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكرزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.²

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي.³

لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

2-6-2- التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخطوية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة

1- محمد حسن العلاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص.26

2 - كمال درويش، محمد حسين : "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص.35

3- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م ن ص63،62.

وتكامل الأداء بالقدر المطلوب¹، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة².

2-6-2-1- أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

2-6-2-1- التحمل العام :

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

2-6-2-1- التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب³.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة⁴.

2-6-2-2- أهمية التحمل :

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية

1- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora , paris , 1990 , P25.

2- ريسان مجيد خربيط : "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م ن ص186.

3- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص98.

4- بطرس رزق الله : "التدريب في مجال التربية الرياضية " ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م ، ص516 .

التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب¹.

2-6-3- القوة :

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة . من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها"².

2-6-3-1- أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة . أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة³.

2-6-3-2- أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك :

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

1- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT, P26.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق ، ص167.

3- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص64، 61.

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات¹.

2-6-4- السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية². ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن"³.

2-6-4-1- أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى⁴.

- سرعة الحركة (الأداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير⁵.

- سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين⁶.

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ،مرجع سابق ، ص167.

2- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger , 1993, P72.

3- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ،مرجع سابق ، ص90.

4- كورت ماينل: "التعلم الحركي " ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152 .

5- احمد أسحن : " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م ، ص47.

6- بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية" رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر ، 1996م، ص13.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

2-6-4-2- أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات¹.

2-6-5- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس².

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

2-6-5-1- أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .
أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة³.

وحسب " Matveiv " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص⁴.

1-Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif",OPCIT,P1157.

2- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي:تظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983، ص 57.

3- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 67.

4 طه إسماعيل وآخرون:كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 159.

2-6-5-2- أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.¹

2-6-6-2- المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم . ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل².

2-6-6-1- أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات³.

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

2-6-6-2- أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

¹ _Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986,P24.

² _Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.

³ _Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,P13.

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا¹.

2-7-1- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

2-7-1-1- طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا².

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

2-7-2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً³.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفتري المرتفع الشدة ، يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

- التدريب الفتري المنخفض الشدة ، يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

2-7-3- طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا⁴.

1- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990,P57.

2-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT,P97.

3- حنفي محمد مختار : "مدرّب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص223.

4 Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU",OPCIT , P74.

الفصل الثاني — الإعداد البدني في كرة القدم

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية مهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

2-7-4- طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد¹.

2-7-5- طريقة التدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي .

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين².

2-7-6- طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .
وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

¹ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية " ، مرجع سابق ، ص 167.

² - حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 223.

الفصل الثاني — الإعداد البدني في كرة القدم

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة¹.

2-7-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات².

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات) ، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه.

¹ حنفي محمد مختار :مدرّب كرة القدم " ،مرجع سابق ، ص230.

خلاصة :

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب

الناجح الاهتمام

بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص ، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تميتها . وأيضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية ، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني ، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية ، التقنية التكتيكية ، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمثل للاعبين خلال المنافسات .

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية شيوعا وإستقطابا للجماهير في العالم ، هذا لما تتميز به من إثارة وشغف وتشويق متجدد من حيث الأداء والنتائج ، كما أنها تعرف بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة ، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو لم يسمعوها بها .

وهي من أقدم الرياضات و تاريخها الحافل وشعبيتها دليل سرعة إنتشارها في كافة أنحاء العالم، كما أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة . لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) 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 (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة 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 اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين. في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأورغواي 1930م وفازت بها¹.

3-2-1- خصائص كرة القدم :

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1 الضمير الجماعي:

و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا, بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص.9.

3- العلاقات المتبادلة:

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

4- التنافس:

بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

5- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6- الاستمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7- الحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك

حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا¹.

3-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

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

¹ زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط", مذكرة ليسانس, قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995, ص 46 .

² - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم", مرجع سابق, ص 9.

- 1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- 1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.
- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب.¹
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

2006: دورة كأس العالم وفازت بها إيطاليا.

2010: دورة كأس العالم ولأول مرة بإفريقيا وفازت بهل اسبانيا.

2014: دورة كأس العالم وفازت بها المانيا.

3-4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس "، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة

1962، وكان "محنّد معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية. وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

3-4-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى الاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

3-4-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

3-4-1-2 هياكل النادي: إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعين تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

1- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص47،46.

3-4-1-3 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV، PIPY.

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.¹

3-5-5 مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط

الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1 - مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2 - المدرسة اللاتينية.

3 - مدرسة أمريكا الجنوبية.²

3-6-6 المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن

فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف

أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة

ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم،

ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام

بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب

كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة

ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق

تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

¹ الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

² عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.¹

3-7-قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

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

السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية : وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب

لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.²

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

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

² سامي الصفار: كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

3-7-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

3-7-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

3-7-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

3-7-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-7-5 مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

3-7-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة.

3-7-7 ابتداء اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

3-7-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.¹

3-7-9 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

3-7-10 الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم

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

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

¹ علي خليفة الهنشري وآخرون: كرة القدم، ليبيا، 1987، ص 255 .

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.¹

3-7-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق

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

3-7-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع

اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

3-7-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

3-7-14 ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين

القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

3-7-15 الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين

القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

3-7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط

المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.²

3-8- طرق اللعب في كرة القدم : إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات

اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

3-8-1 طريقة الظهر الثالث (WM): إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في

الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض

الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر

منها هجومية ، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن

اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك

يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد

¹ سامي الصفار: كرة القدم، مرجع سابق، ص 30.

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

تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2-8-4 طريقة 4-2-4: وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.¹

3-8-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمديدات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.²

3-8-4 طريقة 3-3-4:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

3-8-5 طريقة 3-3-4:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.³

3-8-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

¹ رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق :كرة القدم،المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية،جامعة مستغانم،الجزائر،1997،ص،105،104.

² رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : كرة القدم،مرجع سابق، ص 36 .

³ - Alain Michel : "foot - balle", auditeur précédent, p142.

3-8-7 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع

3-8-8 الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل

اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).

3-9-9 متطلبات كرة القدم :

3-9-1 الجانب البدني :

3-9-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.¹

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

3-9-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.²

¹ حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23 .

² أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص 70 .

3-9-1-1-2 الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).¹

3-9-1-1-3 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ. هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.²

3-9-2 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3-9-3 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب

¹ MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997, p22.

² أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق،ص 63 .

الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء.¹

3-10-10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم : هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

3-10-10-1 حب اللاعب للعبة: إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

3-10-10-2 الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

3-10-10-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

3-10-10-4 المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

3-10-10-5 الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

¹ حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

3-10-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

3-10-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق.¹

3-11- أهداف رياضة كرة القدم:

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

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية 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 واستيعاب الوضعيات المختلفة.

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.²

3-12- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعد على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص288.

² مناهج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص29 .

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة, الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.¹

3-13- أهمية كرة القدم في المجتمع:

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

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

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

* **الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

* **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.²

¹ - زيدان وآخرون: الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الشباب و الأواسط، "مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص49.

² - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص133، 132.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها ."¹

¹ - د . فريدريك مونتوق : معجم العلوم الاجتماعية : انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديمية ، بيروت ، لبنان ، 1998 ، ص . 231 .

1-1 - المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " ¹. ويعرفه محمد شفيق: " على أنه لا يقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل يتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها، تفسيرها واستخلاص دلالتها، وتحديدتها بالصورة التي عليها كما وكيفا، بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها. ² كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. ³ ويتميز هذا المنهج بما يلي : أنه دراسة وصفية بهدف التعرف على تركيبها وخصائصها. وأنه يهتم بالتحقيق في العوامل المختلفة المؤثرة في الظاهرة. ⁴ ومن طبيعة المنهج الوصفي أنه يسمح باستخدام أدوات مختلفة يحتاج إليها الباحث مثل: الملاحظة، المقابلة، الاستبيان .

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

إن أدوات البحث هي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي مصداقية للإشكالية المطروحة، ولما كان الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمدة لانجاز هذا البحث فقد قمنا بدراسة استطلاعية من خلال زيارة بعض الفرق الرياضية، أي قمنا بتوزيع استبيان أولي على مجموعة من مدربي كرة القدم، والمقدر عددهم بـ (07) مدربين، وتمت إعادة توزيع نفس الإستبيان بعد مدة 06 أيام، وهذا من أجل الوقوف على النقائص وتغيرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له، وكذلك للتعرف على مدى وضوح الأسئلة، وتم استخلاص بعض الملاحظات وهي:

* التعرف على الميدان ومدى إجراء هذه الدراسة.

* غموض بعض الأسئلة مما جعلنا نعيد صياغتها.

* وجود بعض التكرارات في الأسئلة مما دفعنا إلى حذفها.

* عدم الرد على بعض الأسئلة مما جعلنا نقوم بتعديلها.

¹ د. د. رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، 2002 ، ص . 119 .

² محمد شفيق، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، دار الطباعة الإسكندرية، 1985، ص 180.

³ محمد شفيق، مرجع سابق، ص 80.

⁴ خير الله العصار، محاضرات في منهجية البحث الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 42.

1-3- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

1 3 1 - المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وهو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها و في دراستنا المتغير المستقل هو التخطيط الإستراتيجي.

1 3 2 - المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وهو يتأثر بالعلاقة القائمة بينهما ولا يؤثر فيها وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو المردود الرياضي.

1-4- عينة البحث:

" وهي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ."¹
ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج ، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 24 مدربا لكرة القدم فئة U19 على مستوى بعض فرق ولايات الغرب تم توزيع الاستمارات عليهم.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم (24) سؤالا، يجاب عليها بعلامة (×) داخل الخانة المختارة ، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها ، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية .

1-5- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة فرضيات هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق و ذلك من خلال الدراسة و التفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

¹ - د. رشيد زرواتي : مرجع سابق ، ص 191 .

1-5-1 الاستبيان:

هو أداة عملية ، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء ، لجمع المعلومات ، الأكثر فعالية لخدمة البحث كما يعرف الاستبيان على أنه : " أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية ¹ .

هذا الأخير يحتوي على مجموعة من الأسئلة ، تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة و أهداف البحث ، قد تم تصميم هذا الاستبيان و تحديد عناصرها استناداً إلى آراء و توجيهات عدد من الباحثين و المختصين في الميدان الرياضي بما يتماشى و يتفق مع موضوع البحث و إشكاليته و فروضه.

يتشكل الإستبيان من أربعة محاور كل محور يحتوي على ستة أسئلة.

1-5-2- صدق وثبات الاستبيان : بعد إعطاء الصيغة الأولية للاستبيان و بناؤه، وفق

الإطار النظري للبحث، انتقلنا إلى قياس مدى صدقه من خلال ما يلي:

التحكيم : يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين ، بمثابة الموجه الأول لتحديد ثغرات و نقائص الاستبيان ، و عليه فقد تم عرض هذا الأخير على خمسة (05) أساتذة محكمين بالمركز الجامعي بتيسمسيلت يشهد لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية ، في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه و من خلال ذلك ، تم الوقوف على بعض الثغرات منها:

-إضافة بعض الأسئلة و إزالة بعضها الآخر .

-إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة ، التي كانت لا تؤدي المعنى المقصود.

-إعادة ترتيب بعض الأسئلة ، حسب أهميتها و أولويتها في البحث.

-تعويض بعض الأسئلة المفتوحة بأسئلة مغلقة.

¹ - حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205.

1-6- مجلات البحث:

1-6-1- المجال الزمني:

شرعنا في هذا البحث في شهر مارس ، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر أبريل و تم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 25-04-2016 إلى 30-04-2016 و قد تم تحليل و فرز النتائج من 01-05-2016 إلى 07-05-2016.

1-6-2- المجال المكاني: قمنا بالبحث الميداني في بعض الفرق الرياضية لكرة القدم لولايت الغرب كما هي موضحة في الجدول:

الولاية	الفريق الرياضي
تيارت	شبيبة تيارت
تيارت	فوز فرندة
تيسمسيلت	اتحاد الرياضي تيسمسيلت
وهران	مولودية وهران
سيدي بلعباس	اتحاد الرياضي بلعباس
سعيدة	اتحاد عين حجر
معسكر	غالي معسكر
تيارت	مدرسة نجوم تيارت
تيارت	الاولمبي تيارت
تيارت	حمراء مهدية
وهران	الاولمبي ارزيو
معسكر	غالي محطة معسكر
تسمسيلت	نادي رياضي لرجام
غليزان	شباب واد ارهيو
تيارت	وفاق دحموني
تموشنت	اتحاد عين تموشنت

مستغانم	ترجي مستغانم
تيارت	اتحاد بوهني تيارت
سعيدة	مولودية حساسنة
وهران	اتحاد غرب وهران
معسكر	هلال سيق
معسكر	امال غريس
معسكر	مثالية تغنيف
تيارت	اتحاد السوقر

الجدول رقم (01): يبين الفرق الرياضية التي تم إجراء البحث فيها وعدد العينة.

1-7- مهام البحث:

- القيام بتحليل طبيعة الإشكالية للإلمام بالظاهر وبالتالي التوصل إلى الفروض العلمية الخاصة بالبحث.
- الاستعانة بدراسات وبحوث لها صلة مع موضوع البحث.
- وضع استمارات البحث وفق الأهداف والفرضيات مع الأخذ بعين الاعتبار الشروط العلمية والمنهجية.
- اختيار التقنيات المناسبة لمعالجة موضوع البحث.
- تحليل النتائج بطريقة إحصائية منهجية وذلك بتحديد أفضل الطرق الإحصائية المناسبة.
- التوصل إلى استنتاجات تسمح لنا بالإجابة على مختلف التساؤلات المطروحة.

1-8- التحليل الإحصائي:

إن هدف الدراسة الإحصائية، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات والمعدلات الإحصائية المستعملة هي:

1-8-1- قانون النسبة المئوية:

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

طريقة حساب النسب المئوية: (1)

النسبة المئوية = عدد التكرارات x 100 / مجموع التكرارات

1-8-2- اختبار حسن المطابقة (كاي مربع) كا² :

يستخدم كاي مربع (كا²) لمحك قبول أو رفض الفرض الصفري بمعنى انه إذا كانت قيمة كا² القيمة الموجودة في الجدول عند مستوى الدلالة 0.05 او 0.01 نقول أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية.

طريقة حسابها (كا²):

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج}(\text{ت} - \text{و})^2}{\text{ت} / \text{م}}$$

مج ← المجموع

ت و ← التكرار الواقعي (المشاهد)

ت م ← التكرار المتوقع (المحسوب)

ويتم حساب عدد التكرارات المتوقعة (ت.ن) من خلال المعادلة التالية :

ت.ن = ن / و حيث: * ن : عدد أفراد العينة * و : عدد الخيارات الموضوعية للأسئلة.

يسمح هذا الاختبار بتحديد الفروق بين الإجابات إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا.

(1) - عبده علي، صيف السامرائي: طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ب ط، جامعة بغداد، 1977، ص75.

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وفيه تطرقنا إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة وبعدها مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المطروحة وخلاصة عامة واقتراحات.

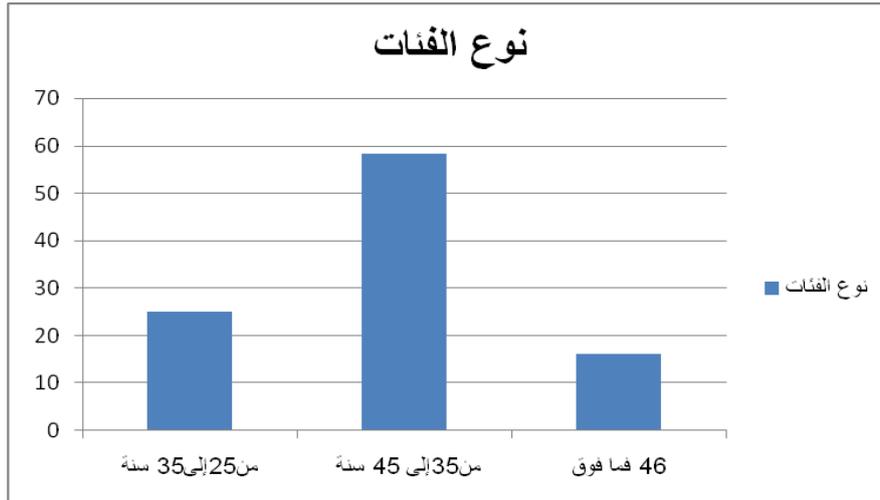
معلومات عامة:

السؤال الأول: سن المدرب.

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

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
25%	06	35-25 سنة
58.33%	14	45-36 سنة
16.67%	04	46 فما فوق
100%	24	المجموع

جدول رقم (02): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين.



الشكل رقم (01): يوضح نسب مختلف أعمار المدربين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (02) والشكل رقم (01) نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 58.33، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

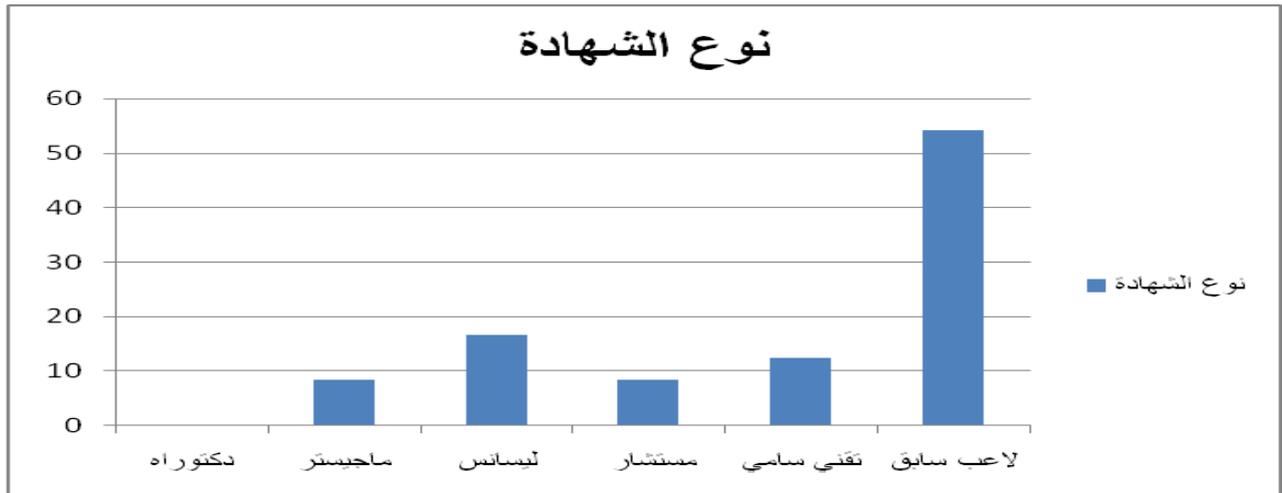
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الثاني: ما نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دكتوراه في الرياضة	00	00%
ماجستير في الرياضة	02	8.33%
ليسانس في الرياضة	04	16.66%
مستشار في الرياضة	02	8.33%
تقني سامي في الرياضة	03	12.5%
لاعب سابق	13	54.16%
المجموع	24	100%

الجدول رقم (03): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها.



الشكل رقم (02): يوضح نوع الشهادات المتحصل عليها.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) والشكل رقم (02) نلاحظ أن 16.66% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 8.33% متحصلين على شهادة ماجستير في الرياضة و 12.5% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 8.33% من المدربين متحصلين على شهادة مستشار في الرياضة و 54.16% على أساس لاعبين سابقين. 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.

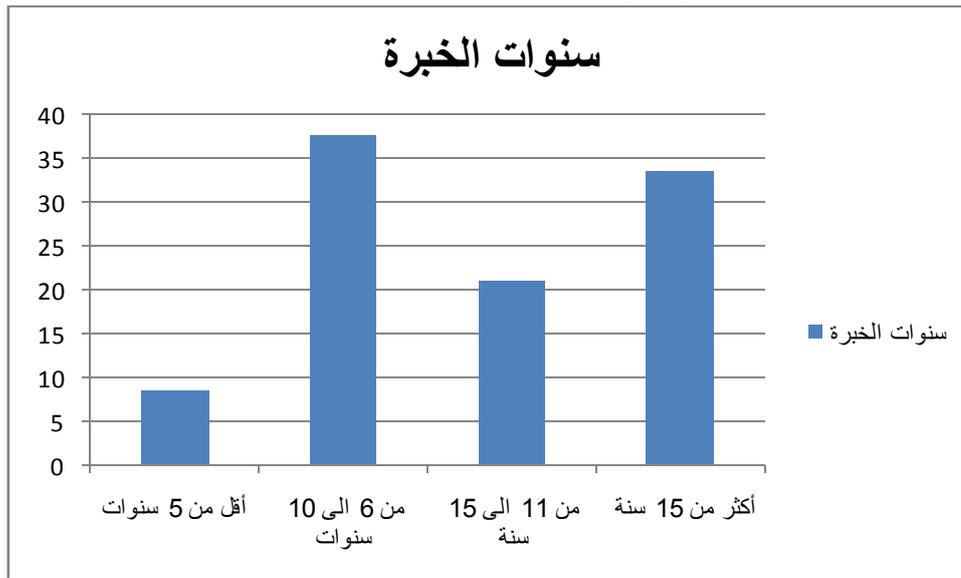
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الثالث: ماهو 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 .

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
8.33%	02	أقل من 5 سنوات
37.5%	09	من 6 الى 10 سنوات
20.83%	05	من 11 الى 15 سنة
33.33%	08	أكثر من 15 سنة
100%	24	المجموع

الجدول رقم(04): يمثل نسب سنوات الخبرة للمدربين.



الشكل رقم (03): يوضح سنوات الخبرة للمدربين.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (03) أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة تزيد عن إحدى عشر سنة، من 11 سنة إلى 15 سنة بنسبة 20.83% وأكثر من 15 سنة بنسبة 33.33% . نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب.

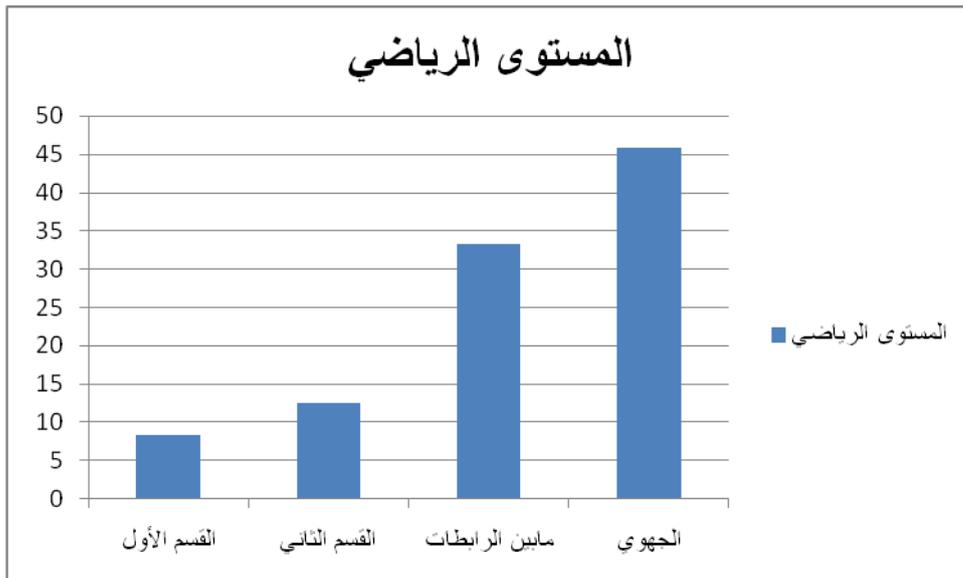
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الرابع: ماهو المستوى الرياضي الأكثر تدريبا فيه؟

الغرض من السؤال: معرفة المستوى الرياضي الأكثر تدريبا فيه.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
القسم الأول	02	8.33%
القسم الثاني	03	12.5%
ما بين الرباطات	08	33.33%
الجهوي	11	45.83%
المجموع	24	100%

الجدول رقم(05): يوضح المستوى الرياضي الأكثر تدريبا فيها.



الشكل رقم:(04): يوضح المستوى الرياضي الأكثر تدريبا فيها.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) والشكل(04) أن أغلبية المدربين يزاولون التدريب في

المستوى الجهوي بنسبة 45.83 % وبنسبة 33.33% في ما بين الرباطات.

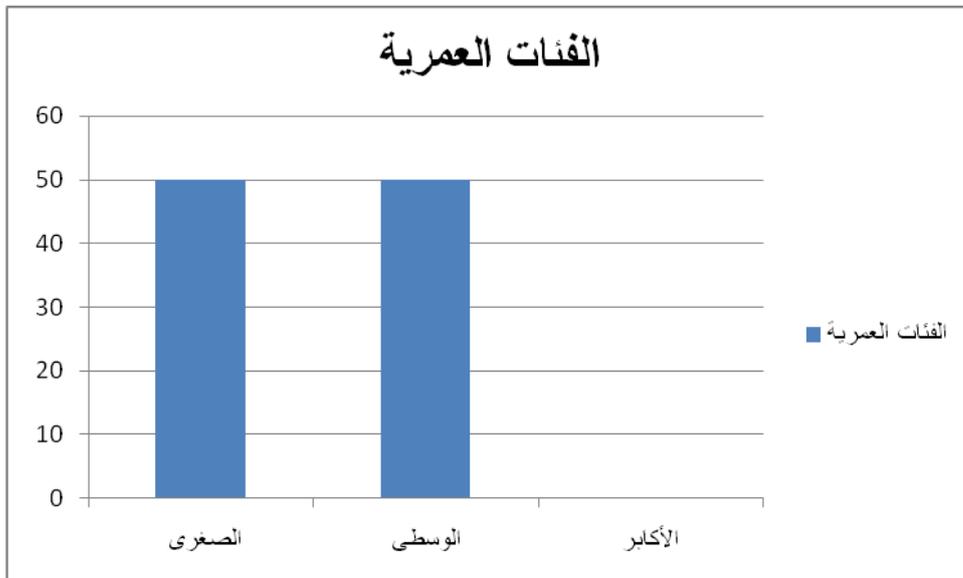
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الخامس: ما الفئات العمرية التي عملتم معها بكثرة؟

الغرض من السؤال: معرفة الفئات العمرية التي تم العمل معها بكثرة.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
الفئات الصغرى	12	50%
الفئات الوسطى	12	50%
الأكابر	00	00%
المجموع	24	100%

الجدول رقم (06): يوضح الفئات العمرية الأكثر عملا فيها.



الشكل رقم (05): يوضح الفئات العمرية الأكثر عملا فيها.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) والشكل رقم (05) أن نسبة 50% تمثل الفئات الصغرى

بمجموع 12 تكرارا و50% تمثل الفئات الوسطى .

نستنتج أن مختلف المدربين يمارسون التدريب المبرمج بداية مع الفئات الصغرى والتدرج معها

للاوصول إلى أفضل النتائج مستقبلا.

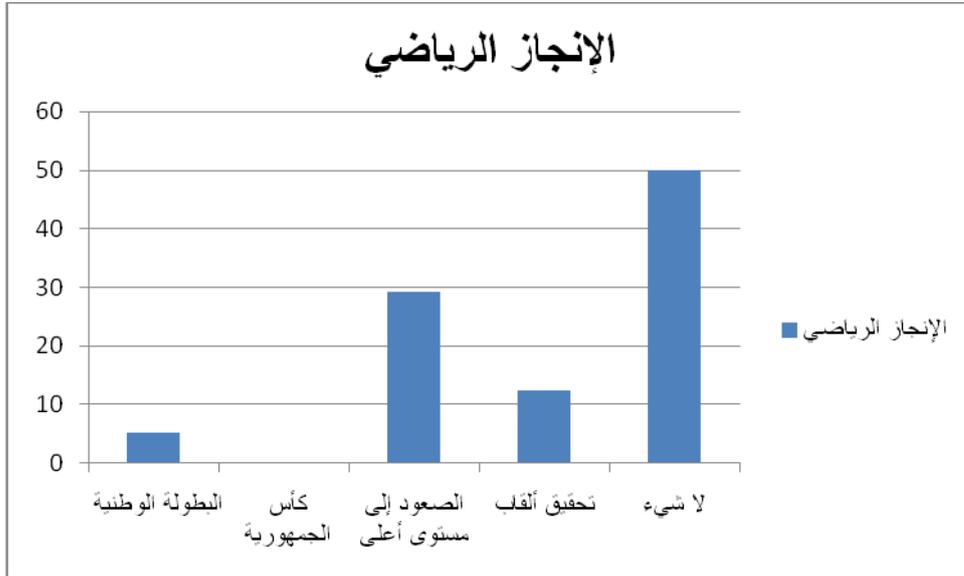
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال السادس: ما هو الإنجاز الرياضي المحقق ؟

الغرض من السؤال: التعرف على مختلف الإنجازات الرياضية التي تم تحقيقها.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
البطولة الوطنية	02	8.33%
كأس الجمهورية	00	00%
تحقيق الصعود لمستوى أعلى	07	29.16%
تحقيق ألقاب مع الفئات الصغرى	03	12.5%
لاشيء	12	50%
المجموع	24	100%

الجدول رقم (07): يوضح الإنجاز الرياضي الذي تم تحقيقه.



الشكل رقم (06): يوضح الإنجاز الرياضي المحقق.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) والشكل رقم (06) أن أغلبية المدربين لا يملكون إنجازات رياضية حيث تتقدر نسبتهم بـ 50 %، ونسبة 29.16% تمثل إنجاز تحقيق الصعود لمستوى أعلى، ونسبة 8.33% تمثل تحقيق البطولة الوطنية.

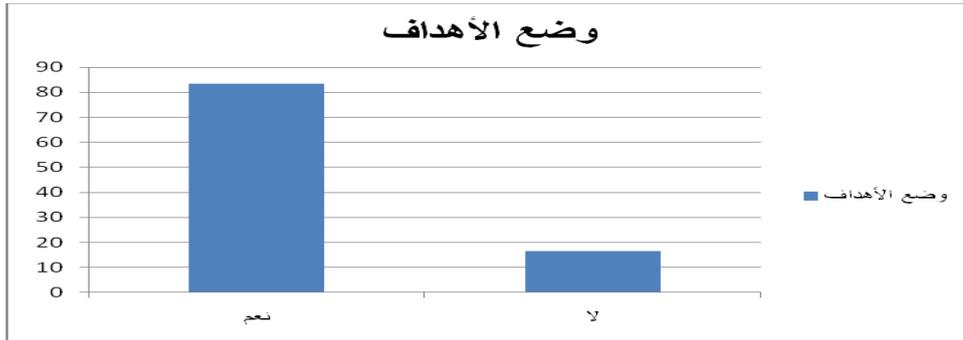
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

المحور الأول: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب و تأثيرها على تحسين المردود الرياضي للاعب كرة القدم أقل من تسعة عشر سنة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	20	83.33	10.66	3.84	0.05	دال	1
لا	04	16.66					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (08): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف للعمليات التدريبية.



الشكل رقم (07): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف للعمليات التدريبية.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (07) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.66) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن المدربين يعتمدون على تحديد الأهداف قبل المنافسة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال إجابات المدربين حيث أن نسبة 83.33% أجابوا على أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق.

نستنتج: أن أغلبية المدربين يعملون على تحديد الأهداف قبل العمليات التدريبية ، من هذا يمكن القول بأن ذلك سيؤثر إيجاباً على المردود الرياضي .

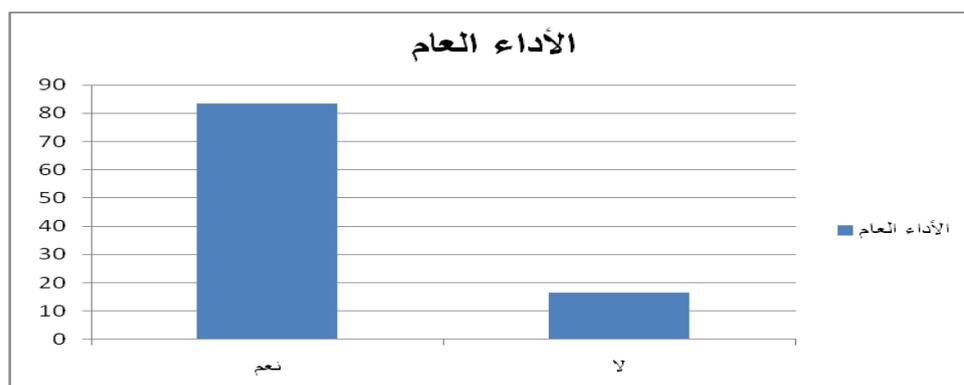
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الثامن: هل الأداء العام للاعبين يرتبط بحجم وكثافة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير حجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب على أداء اللاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	20	83.33	10.66	3.84	0.05	دال	1
لا	04	16.66					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (09): يمثل درجة تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب



الشكل رقم (08): يمثل درجة تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

تحليل:

يتضح من خلال النتائج المبينة الجدول رقم (09) والشكل رقم (08) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.66) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن الأداء العام للاعبين مرتبط بحجم وشدة التدريب.

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن هناك نسبة معتبرة من المدربين وتقدر بـ 83.33% من يرون أن أداء اللاعب يتأثر بحجم وشدة التدريب بينما هناك البعض منهم بنسبة 16.66% من يرى عكس ذلك.

نستنتج أن الأداء العام للاعبين مرتبط بحجم وشدة التدريب وفي هذا السياق لا بد على المدرب أن يكون ملماً بمعارف التدريب الأساسية.

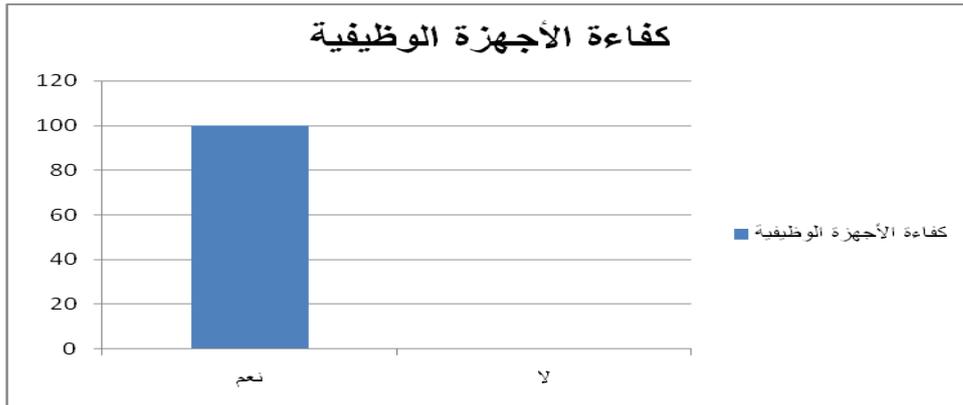
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال التاسع: هل تتضمن أهدافكم تحسين الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب والرئتين) خلال عملية التدريب؟

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	100	12	3.84	0.05	دال	1
لا	00	00					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (10): يمثل تأثير تحسين وكفاءة الأجهزة الحيوية للاعب (القلب، الدورة الدموية، التنفس) خلال التدريب على أداء اللاعبين.



الشكل رقم (09): يمثل تأثير تحسين وكفاءة الأجهزة الحيوية للاعب (القلب، الدورة الدموية، التنفس) خلال التدريب على أداء اللاعبين.

تحليل:

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة الجدول رقم (10) والشكل رقم (09) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (12) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن كفاءة الأجهزة الحيوية للاعب تؤثر على الأداء العام للاعب و يمكن تفسير ذلك انطلاقاً من أجوبة المدربين المتحصل عليها حيث أن نسبة 100% أجابوا بأن الأجهزة الحيوية للاعب تؤثر على الأداء العام للاعب. نستنتج من ذلك أنه على المدرب العمل على تحسين الأجهزة الحيوية للاعب وهذا ما يرجع إيجاباً على تحسن الأداء.

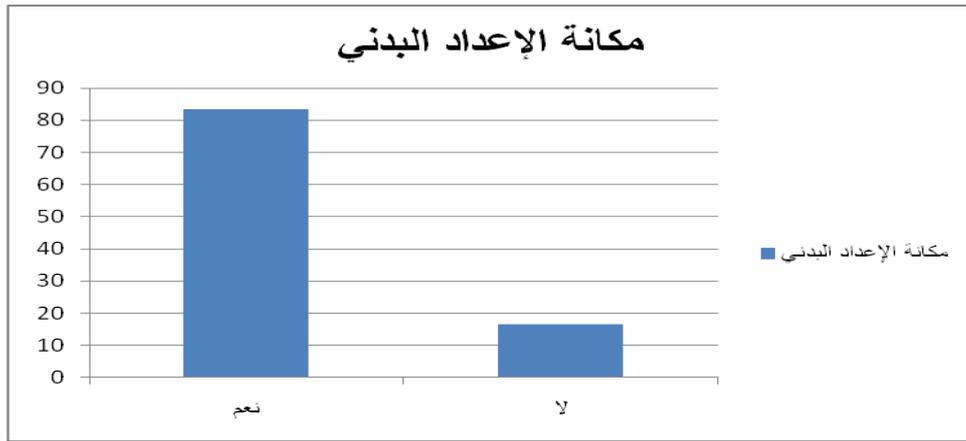
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال العاشر: هل تعتبرون أن مرحلة الإعداد البدني مرحلة أساسية يتم التخطيط لها بإحكام من أجل الوصول إلى أفضل مستوى؟

الغرض من السؤال: التعرف على مكانة الإعداد البدني ودرجة إهتمام المدرب بها أثناء عملية التخطيط للوصول إلى أفضل مستوى.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	20	83.33	10.66	3.84	0.05	دال	1
لا	04	16.66					
المجموع	24	100%					

الجدول رقم (11): يوضح مكانة الإعداد البدني ودرجة إهتمام المدرب بها أثناء عملية التخطيط



الشكل رقم (10): يوضح مكانة الإعداد البدني ودرجة إهتمام المدرب بها أثناء عملية التخطيط للوصول إلى أفضل مستوى.

تحليل:

يتضح من خلال النتائج المبينة الجدول رقم (11) والشكل رقم (10) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.66) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أنه من أجل الوصول إلى أفضل مستوى يجب الإهتمام بالإعداد البدني. نستنتج من ذلك أن مرحلة الإعداد البدني مرحلة أساسية يتم التخطيط لها بإحكام من أجل الوصول إلى أفضل مستوى.

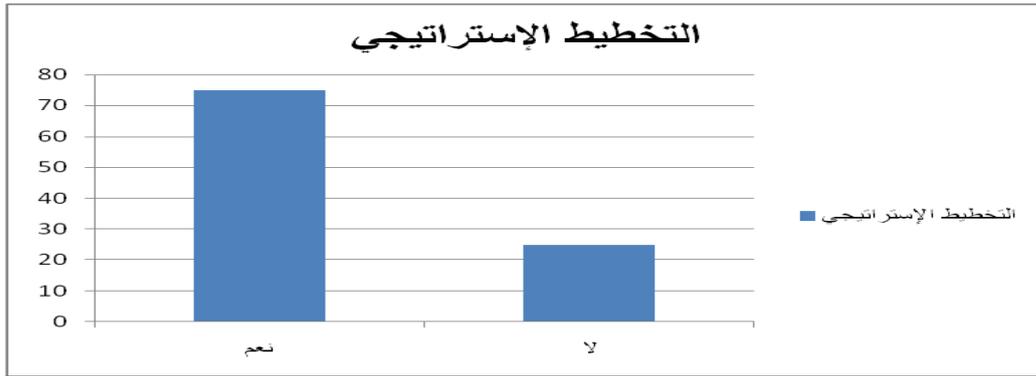
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الحادي عشر: هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية و الذهنية للاعب.

الغرض من السؤال: معرفة مدى إهتمام المدربين في تخطيطهم في كرة القدم بالحالة النفسية والذهنية للاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	75	06	3.84	0.05	دال	1
لا	06	25					
المجموع	24	100%					

الجدول رقم(12): يوضح درجة إهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج.



الشكل رقم(11): يوضح درجة إهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج. **تحليل:**

يتضح من خلال النتائج المبينة الجدول رقم(12) والشكل رقم (11) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (06) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن للمدربين إهتمام بالحالة النفسية والذهنية أثناء القيام بعملية التخطيط.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 75% منهم أجابوا بـ: "نعم"، أما نسبة 25% أجابوا بـ: "لا".

نستنتج أثناء القيام بعملية التخطيط يجب على المدرب الأخذ بعين الإعتبار الحالة النفسية والذهنية للاعب.

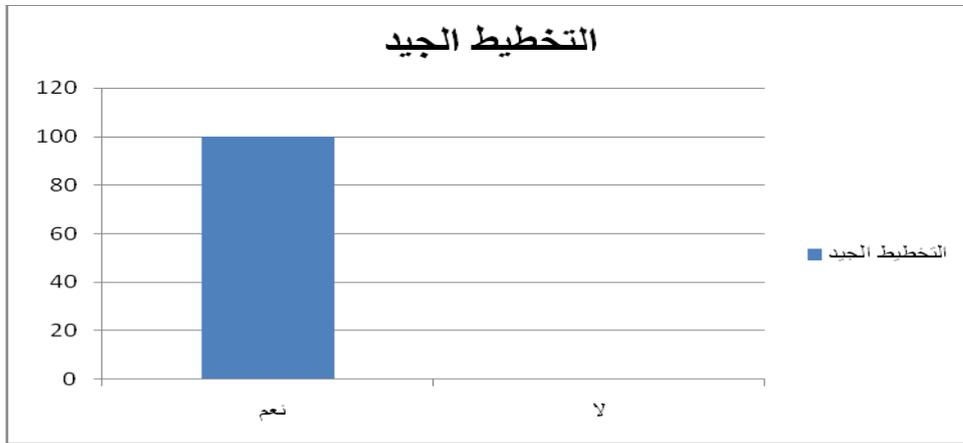
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الثاني عشر: هل التخطيط الجيد له تأثير على الأهداف المسطرة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التخطيط الجيد على الأهداف المسطرة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	100	12	3.84	0.05	دال	1
لا	00	00					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (13): يوضح تأثير التخطيط الجيد على الأهداف المسطرة.



الشكل رقم (12): يوضح تأثير التخطيط الجيد على الأهداف المسطرة.

تحليل:

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (12) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (12) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أنه يوجد تأثير كبير للتخطيط الجيد على الأهداف المسطرة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الأجوبة التي قدمها المدربون حيث أن نسبة 100% أجابوا بـ "نعم" ومنه نستنتج أن التخطيط الجيد والمحكم له تأثير على الأهداف المسطرة.

استنتاج المحور الأول:

استنتجنا من خلال نتائج جداول المحور الأول (من 02 إلى 08) بعد تحليلها أن عملية التخطيط الناجحة هي التي تسير تبعاً للأهداف المسطرة والتي يرغب المخطط في الوصول إليها مع تحقيق أفضل إنجاز ممكن مع الرياضيين.

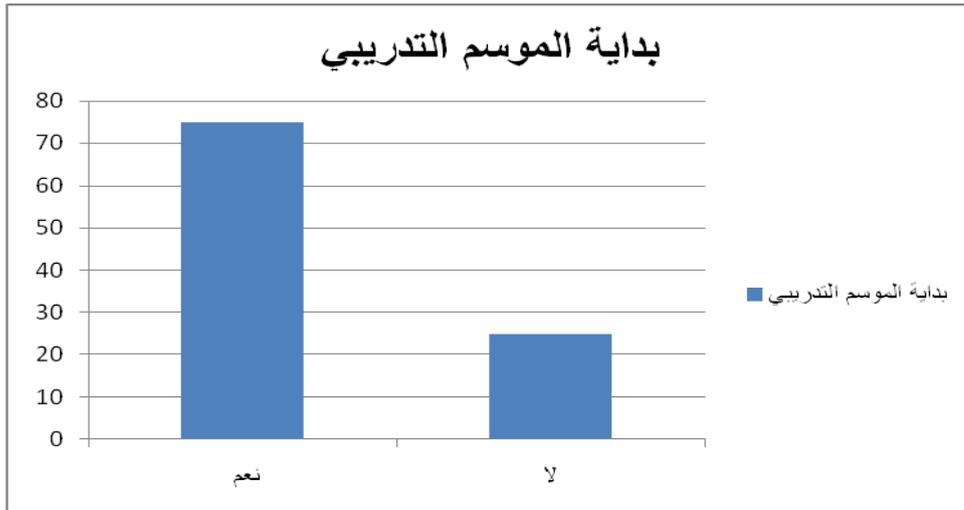
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

المحور الثاني : تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط لدى المدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من تسعة عشر سنة.

السؤال الثالث عشر: في بداية الموسم هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب في بداية الموسم يعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	75	06	3.84	0.05	دال	1
لا	06	25					
المجموع	24	100%					

الجدول رقم(14): يوضح ما إذا كان المدرب في بداية الموسم يعمل تبعا لبرنامج زمني مسطر.



الشكل رقم(13): يوضح ما إذا كان المدرب في بداية الموسم يعمل تبعا لبرنامج زمني مسطر.

تحليل:

يتضح من خلال النتائج المبينة الجدول رقم(14) والشكل رقم(13) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (06) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أنه في بداية الموسم تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 75% أجابوا بـ: "نعم" و نسبة 25 % أجابوا بـ: "لا".
نستنتج أن أغلبية المدربين يعملون على تسطير برنامج زمني وفقاً لمراحل التدريب.

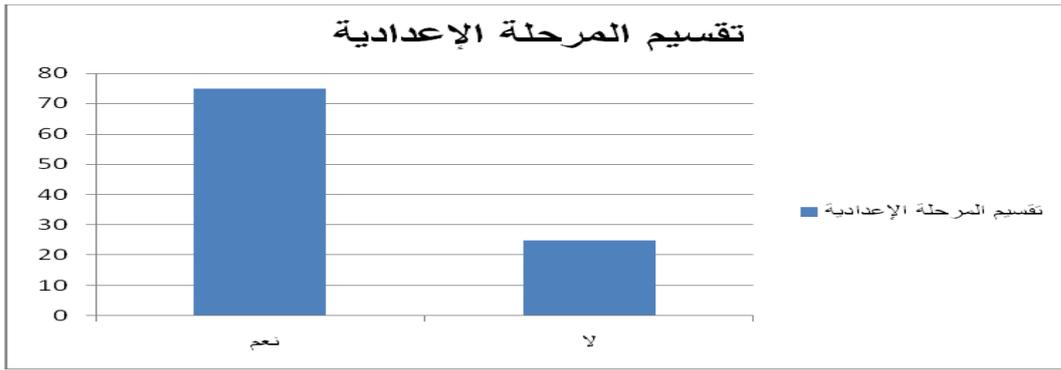
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الرابع عشر: هل تقسمون المرحلة الإعدادية إلى مرحلة إعداد عام، وخص وما قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم المرحلة الإعدادية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وما قبل المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	75	6	3.84	0.05	دال	1
لا	06	25					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (15): يوضح إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم المرحلة الإعدادية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وما قبل المنافسة.



الشكل رقم (14): يوضح إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم المرحلة الإعدادية إلى عام، خاص وما قبل المنافسة.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (14) الذي يهدف إلى معرفة مدى اهتمام المدربين بتقسيم المرحلة الإعدادية إلى مرحلة إعداد عام و خاص وما قبل المنافسة حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (6) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 75% أجابوا بـ: "نعم"، أما نسبة 25% أجابوا بـ "لا". نستنتج أن أغلبية المدربين يراعون المراحل الإعدادية من مرحلة الإعداد العام ومرحلة الإعداد الخاص وما قبل المنافسة.

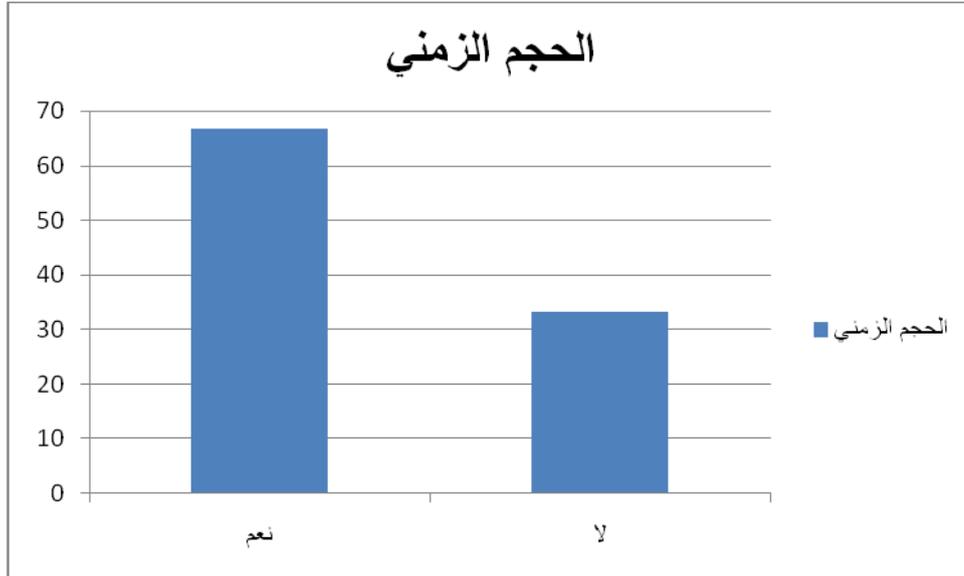
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الخامس عشر: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية.

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	16	66.66	2.66	3.84	0.05	غير دال	1
لا	08	33.33					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم(16): يوضح الإهتمام بالحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية .



الشكل رقم(15): يوضح الإهتمام بالحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية .

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) والشكل رقم (15) الذي يهدف إلى معرفة درجة الإهتمام بالحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(2.2) وهي بذلك أقل من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 66.66% أجابوا بـ:

"نعم" ، أما نسبة 33.33% أجابوا بـ: "لا"

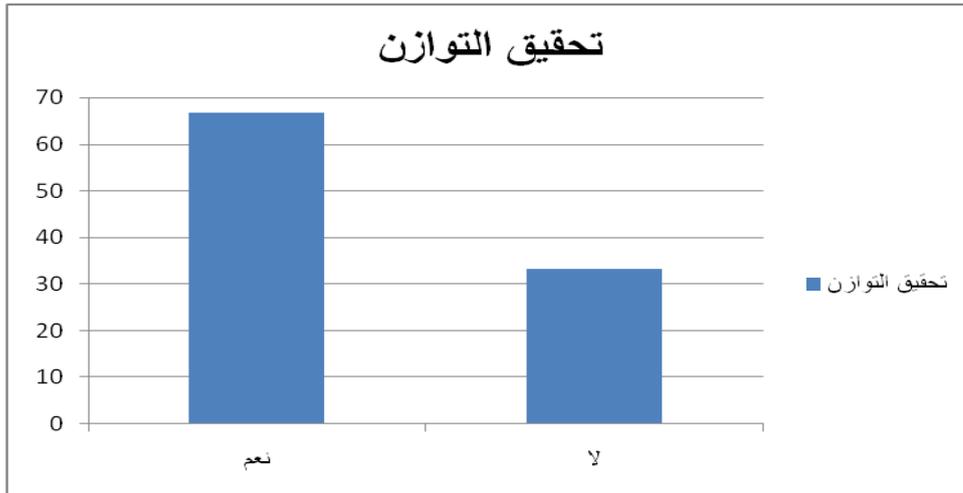
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال السادس عشر: هل يتم تحقيق التوازن بين الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بالعمل على تحقيق التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	16	66.66	2.66	3.84	0.05	غير دال	1
لا	08	33.33					
المجموع	24	100%					

الجدول رقم (17): يوضح درجة تحقيق التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة.



الشكل رقم (16): يوضح درجة تحقيق التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (16) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (2.66) وهي بذلك أصغر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من قناعة معظم المدربين والتي بلغت نسبتهم 66.66% من مجموع المدربين، في حين ترى نسبة 33.33% العكس.

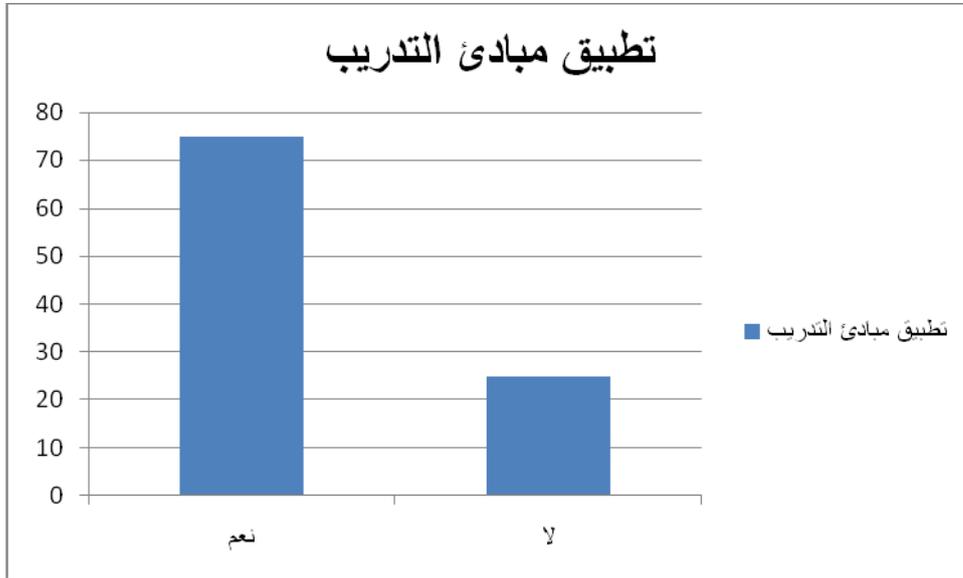
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال السابع عشر: هل يتم تطبيق مبادئ التدريب في مراحل الإعداد البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يتم تطبيق مبادئ التدريب في مراحل الإعداد البدني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	75	06	3.84	0.05	دال	1
لا	06	25					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (18): يوضح درجة تطبيق مبادئ التدريب في مراحل الإعداد البدني.



الشكل رقم (17): يوضح درجة تطبيق مبادئ التدريب في مراحل الإعداد البدني.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (17) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (06) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

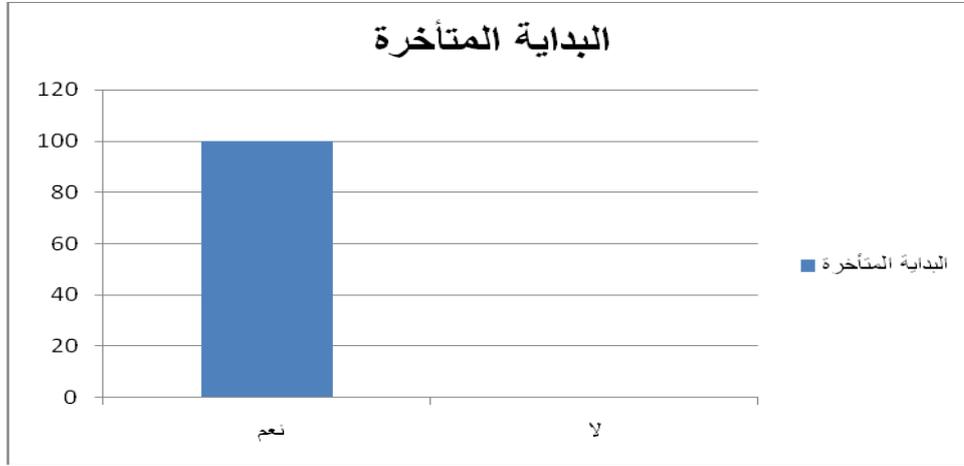
يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 75% أجابوا بـ: "نعم" أي أن معظم المدربين يطبقون مبادئ التدريب في حين أن نسبة 25% أجابوا بـ: "لا". نستنتج أن المدرب الناجح والذي يرغب في تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى أحسن الإنجازات هو الذي يستدل بمختلف مبادئ التدريب المناسبة.

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الثامن عشر: هل البداية المتأخرة للمنافسة تؤثر سلباً على السير الحسن للتخطيط المبرمج؟
الغرض من السؤال: معرفة تأثير تأخر بداية المنافسة على السير الحسن للتخطيط المبرمج.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	100	12	3.84	0.05	دال	1
لا	00	00					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (19): يوضح درجة تأثير تأخر بداية المنافسة على السير الحسن للتخطيط المبرمج



الشكل رقم (18): يوضح درجة تأثير تأخر بداية المنافسة على السير الحسن للتخطيط المبرمج.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) والشكل (18) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (12) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن تأخر بداية المنافسة لها تأثير كبير على السير الحسن للتخطيط المبرمج.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث نسبة 100% أجابوا بـ: "نعم" في حين عدم وجود أي إجابة تعاكس ذلك "لا" والتي قدرت بـ 00% لهذا نستنتج أن معظم المدربين يوافقون على أن التأخر في بداية المنافسة وتلر على السير الحسن للتخطيط المبرمج.

إستنتاج المحور الثاني: بغية الوصول إلى أفضل الإنجازات على المدرب مراعات التوقيت الزمني لمختلف مراحل التدريب المتعددة و الإستخدام المبرمج لها , أي العمل بطريقة تعتمد على مبادئ وأسس مبرمجة.

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

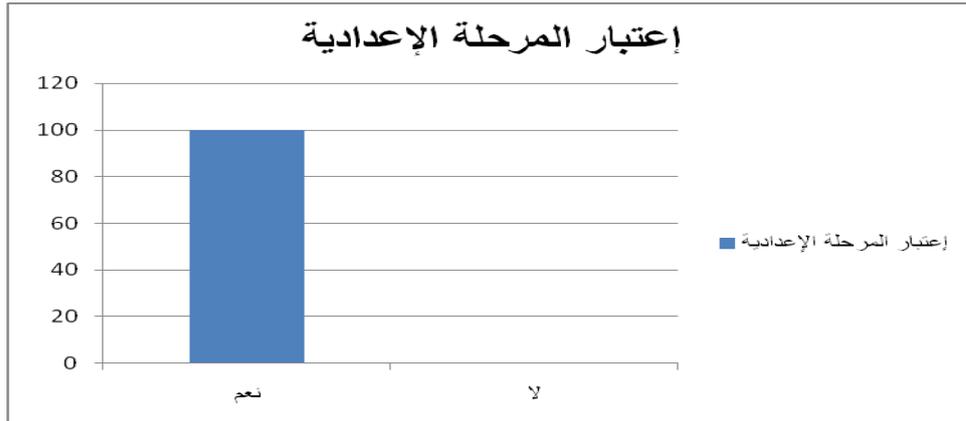
المحور الثالث:مرحلة الإعداد البدني مرحلة هامة تؤثر على مردود اللاعبين

السؤال التاسع عشر: هل تعتبرون المرحلة الإعدادية مرحلة هامة لها أثر إيجابي في تحسين المردود الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة الإهتمام بالمرحلة الإعدادية ومدى تأثيرها على مردود الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	100	12	3.84	0.05	دال	1
لا	00	00					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم(20): يبين درجة الإهتمام بالمرحلة الإعدادية ومدى تأثيرها على مردود الرياضي.



الشكل رقم(19): درجة الإهتمام بالمرحلة الإعدادية ومدى تأثيرها على مردود الرياضي.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(20)والشكل رقم (19) والذي يهدف إلى معرفة درجة الإهتمام بالمرحلة الإعدادية , أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة(0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(12) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن أغلبية المدربين يهتمون بمدى تأثير المرحلة الإعدادية على المردود الرياضي. يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث نسبة100% أجابوا بـ:"نعم" في حين عدم وجود أي إجابة تعاكس ذلك "لا" والتي قدرت بـ00% ونستنتج من هذا أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب مع مراعاة الأهمية التي تلعبها المرحلة الإعدادية.

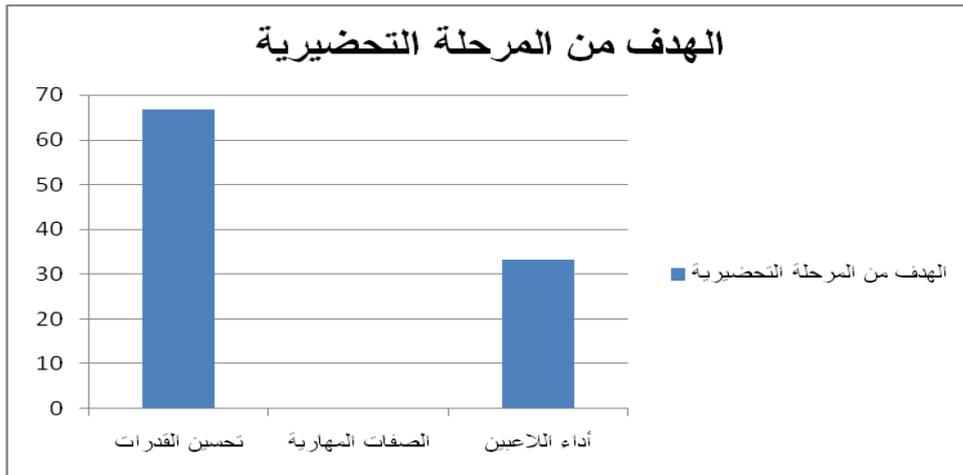
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال العشرون: ماهو الهدف من المرحلة التحضيرية ؟

الغرض من السؤال: معرفة الهدف من المرحلة التحضيرية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
تحسين قدرات اللاعب بدنيا	16	66.66	16	5.99	0.05	دال	2
الصفات مهارية	00	00					
تحسين مستوى أداء اللاعبين	08	33.33					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم(21): يبين ما الهدف من المرحلة التحضيرية .



الشكل رقم(20): يوضح الهدف من المرحلة التحضيرية .

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(21) والشكل رقم(20) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(16) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (5.99) ومعنى ذلك أن أغلبية المدربين يرون أن الهدف من المرحلة التحضيرية هي تحسين قدرات اللاعب بدنيا وذلك بنسبة 66.66% تحسين مستوى أداء اللاعبين بنسبة 33.33% .

نستنتج أن معظم المدربين يعتبرون أن المرحلة التحضيرية مرحلة هامة تهتم بكثرة بالجانب البدني والأداء الخاص بالرياضي .

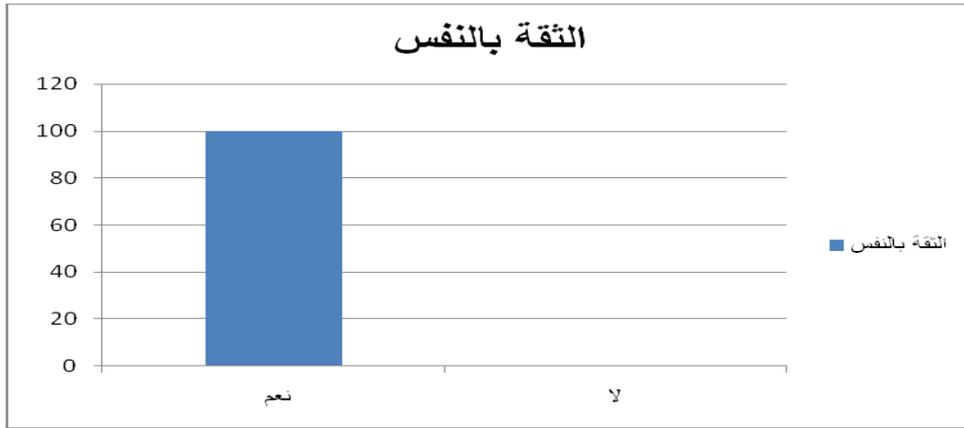
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الواحد وعشرون: هل تدخل تنمية الثقة بالنفس للاعب ضمن أهدافكم لتحسين المردود الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت تنمية الثقة بالنفس للاعب تدخل ضمن الأهداف لتحسين المردود الرياضي؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	100	12	3.84	0.05	دال	1
لا	00	00					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (22): يبين إذا ما كانت تنمية الثقة بالنفس للاعب تدخل ضمن الأهداف المسطرة .



الشكل رقم (21): يبين إذا ما كانت تنمية الثقة بالنفس للاعب تدخل ضمن الأهداف المسطرة لتحسين المردود الرياضي.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) والشكل رقم (21) الذي يهدف إلى معرفة ما إذا كانت تنمية الثقة بالنفس تدخل ضمن الأهداف المسطرة لتحسين المردود الرياضي أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (12) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن الثقة بالنفس من بين الأهداف المسطرة، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث نسبة 100% أجابوا بـ: "نعم" في حين عدم وجود أي إجابة تعاكس ذلك "لا" والتي قدرت بـ 00%.

نستنتج أن الأغلبية المطلقة للمدربين يرون أن هناك أهداف متعددة مسطرة مسبقاً من بينها الثقة بالنفس.

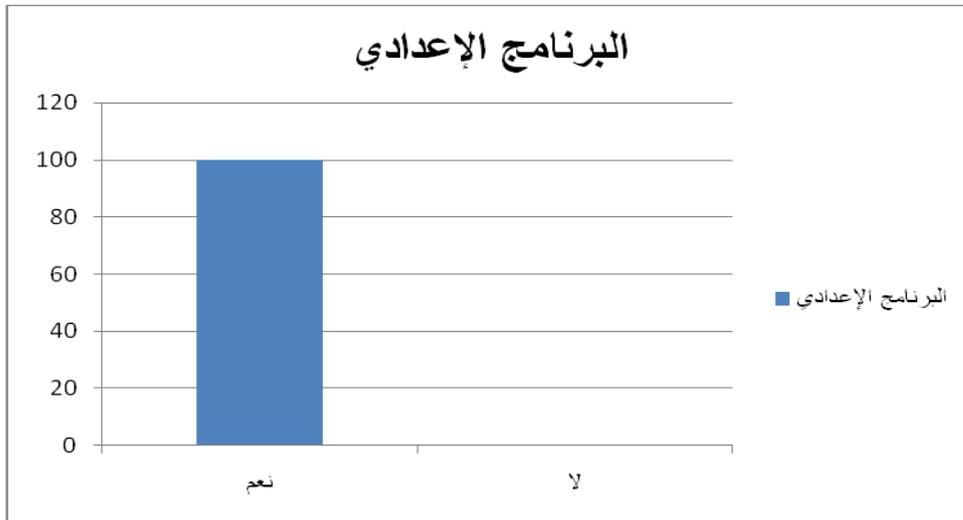
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الثاني وعشرون: هل البرنامج الإعدادي الذي تقوم به يعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: التعرف على درجة إهتمام المدرب بتحسين عناصر اللياقة البدنية للاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	100	12	3.84	0.05	دال	1
لا	00	00					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم (23): يبين درجة إهتمام المدرب بتحسين عناصر اللياقة البدنية للاعب.



الشكل رقم (22): يوضح درجة إهتمام المدرب بتحسين عناصر اللياقة البدنية للاعب

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) و الشكل رقم (22) الذي يهدف إلى معرفة ما إذا كان

هناك إهتمام من طرف المدرب بتحسين عناصر اللياقة البدنية

أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة

كا² المحسوبة (12) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) ومعنى ذلك أن

هناك إهتمام من المدربين بالجانب البدني للاعب.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 100% أجابوا بـ: "نعم".

نستنتج أن أغلبية المدربين يهتمون بالجانب البدني للاعب كرة القدم من أجل تحقيق أفضل

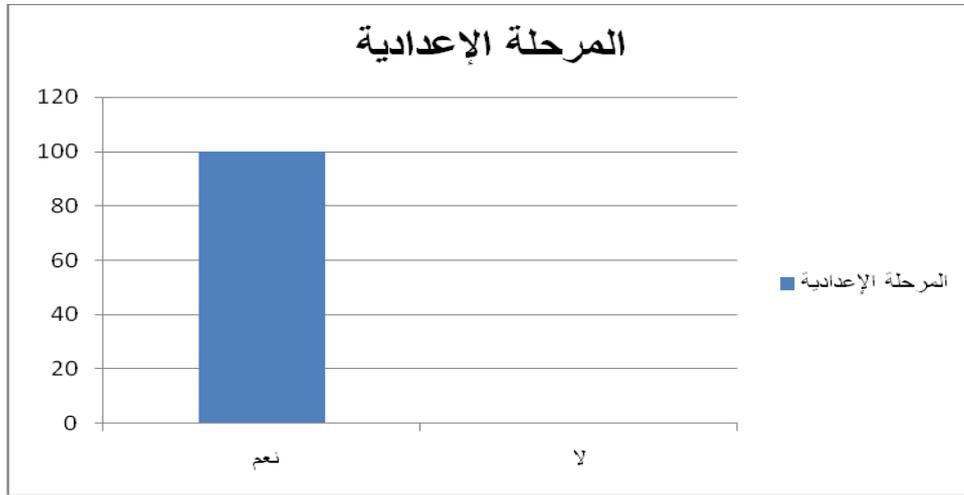
النتائج.

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الثالث وعشرون: هل تعتبرون أن المرحلة الإعدادية من أهم فترات الخطة السنوية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت المرحلة الإعدادية تعتبر من أهم مراحل الخطة السنوية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	100	12	3.84	0.05	دال	1
لا	00	00					
المجموع	24	%100					

الجدول رقم(24): يبين أن المرحلة الإعدادية من أهم فترات الخطة السنوية



الشكل رقم(23): يوضح أن المرحلة الإعدادية من أهم فترات الخطة السنوية.

تحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(24) والشكل رقم (23) الذي يهدف إلى معرفة ما إذا كانت المرحلة الإعدادية تعتبر من أهم مراحل الخطة السنوية، حيث أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(12) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 100% أجابوا بـ: "نعم" هذا يعني أنهم يرون بان المرحلة الإعدادية مرحلة هامة وركيزة أساسية لتحقيق الأهداف المسطرة .

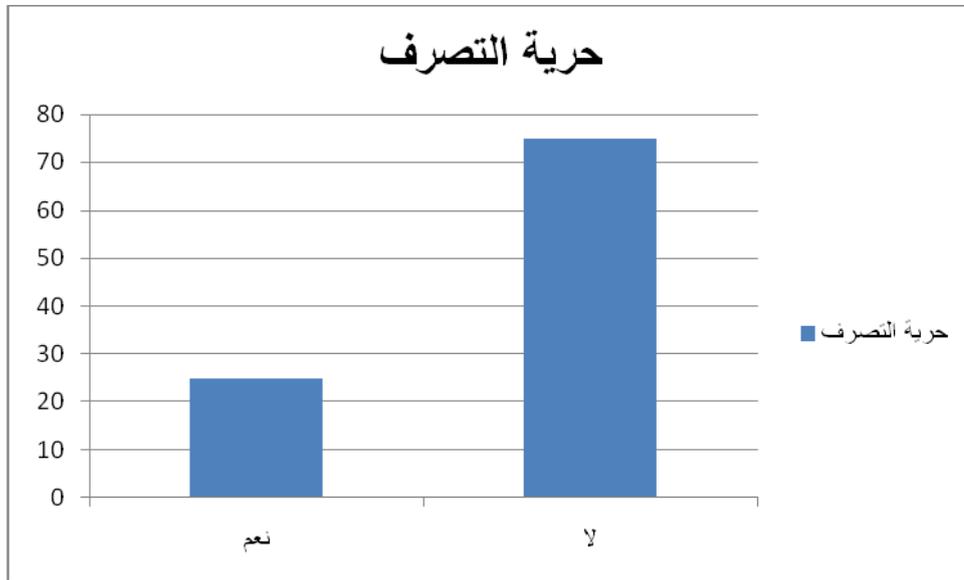
نستنتج أن أغلبية المدربين يرون المرحلة الإعدادية من أهم فترات الخطة السنوية التي يجب الاعتماد عليها .

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

السؤال الرابع وعشرون: هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء المرحلة التحضيرية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يتصرفون بحرية أثناء المرحلة التحضيرية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	06	25	06	3.84	0.05	دال	1
لا	18	75					
المجموع	24	100%					

الجدول رقم (25): يبين إذا كانت تترك حرية التصرف للاعبين أثناء المرحلة التحضيرية.



الشكل رقم (24): يبين إذا كانت تترك حرية التصرف للاعبين أثناء المرحلة التحضيرية.

تحليل:

يتضح من خلال النتائج المبينة الجدول رقم (25) والشكل رقم (24) أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (06) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (3.84) يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أجوبة المدربين حيث أن نسبة 75% أجابوا بـ: "لا" و نسبة 25 % أجابو بـ: "نعم".
نستنتج أن أغلبية المدربين لا يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء المرحلة التحضيرية.
استنتاج المحور الثالث: نستنتج من أسئلة هذا المحور أن أغلبية المدربين يراعون الأهمية البالغة التي تؤديها المرحلة الإعدادية , هذا باعتبارها ركيزة أساسية للوصول إلى مرحلة المنافسة بأفضل الكفاءات والقدرات التي تم العمل على تحسينها.

مناقشة نتائج الدراسة :

بعد تفرغ محتوى الإستبيان 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 الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي :

* 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 لتأثير على المردود الرياضي .

* جل المدربون يتقنون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف، مع مراعاة الأهمية البالغة التي تؤديها المرحلة الإعدادية .

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وإنتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم للوصول إلى الأهداف المنشودة.

وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، "بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية" . ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

التوصيات والاقتراحات :

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها مايلي :

- على مدربي كرة القدم لفتح أقل من تسعة عشر سنة إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة الإعدادية هي الركيزة الساسية للوصول إلى تحقيق ما هو مسطر من أهداف.
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة أقل من تسعة عشر سنة، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتحسين الجانب البدني والأداء المهاري .
- اللياقة البدنية الجيدة و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

خلاصة عامة:

يمكن القول أن التخطيط في ميدان التدريب يعتبر منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مستوى الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

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

فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجتمع البحث الذي يتمثل في عينة توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة ،وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منارا للمختصين في مجال التدريب، ويعمل على تشجيع ممارسة الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف الرياضي ويأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن، وبالتالي يكون إنسانا صالحا في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي - تيسمسيلت -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إستمارة إبتيان

موجهة الى المدرسين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية شعبة تدريب رياضي تخصص تدريب نخبوي تحت عنوان " أهمية التخطيط الاستراتيجي للمدرب لمرحلة الإعداد البدني في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة u19"
نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة.

تحت إشراف:

الدكتور بارودي محمد أمين

إعداد الطلبة:

وحميش عبدالقادر

قليل محمد

السنة الجامعية 2016/2015

معلومات عامة

- اسم الفريق:

- السن:

- الجنس: ذكر أنثى

1- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة ماجستير في الرياضة ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة تقني سامي في الرياضة لاعب سابق

2- ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

أقل من خمس سنوات من 6 إلى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنة

أكثر من 15 سنة:

3- ما هو المستوى الرياضي الأكثر تدريبا فيه ؟

القسم الأول القسم الثاني ما بين الرباطات الجهوي

4- ما الفئات العمرية التي عملتم معها بكثرة ؟

الفئات الصغرى الفئات الوسطى الأكابر

5- ماهو الإنجاز الرياضي المحقق؟

البطولة الوطنية كأس الجمهورية تحقيق الصعود لمستوى أعلى

تحقيق ألقاب مع الفئات الصغرى لاشيء

المحور الأول: تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب وتأثيرها على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم

فئة أشبال.

1- هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا:

2- هل الأداء العام للاعبين يرتبط بحجم وكثافة التدريب؟

نعم لا

3- هل تتضمن أهدافكم تحسين الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب والرئتين) خلال عملية التدريب؟

نعم لا

4- هل تعتبرون أن مرحلة الإعداد البدني مرحلة أساسية يتم التخطيط لها بإحكام من أجل الوصول إلى أفضل مستوى؟

نعم لا

5- هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية والذهنية للاعب؟

نعم لا

6- هل التخطيط الجيد له تأثير على الأهداف المسطرة؟

نعم لا

المحور الثاني: تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط لدى المدرب

1- في بداية الموسم التدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

نعم لا

2- هل تقسمون المرحلة الإعدادية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وما قبل المنافسة؟

نعم لا

3- هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

نعم لا

4- هل يتم تحقيق التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وما قبل المنافسة؟

نعم لا

5- هل يتم تطبيق مبادئ التدريب في مراحل الإعداد البدني؟

نعم لا

6- هل البداية المتأخرة للمنافسة تؤثر سلباً على السير الحسن للتخطيط المبرمج؟

نعم لا

المحور الثالث:مرحلة الإعداد البدني مرحلة هامة تؤثر على مردود اللاعبين

1- هل تعتبر المرحلة الإعدادية مرحلة هامة لها أثر إيجابي في تحسين المردود الرياضي؟

نعم لا

2- ماهو الهدف من المرحلة التحضيرية ؟

تحسين قدرات اللاعب بدنيا تنمية الصفات المهارية تحسين مستوى اداء اللاعبين

- إجابة أخرى:.....

3- هل تدخل تنمية الثقة بالنفس للاعب ضمن أهدافكم لتحسين المردود الرياضي؟

نعم لا

4- هل البرنامج الإعدادي الذي تقوم به يعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ؟

نعم لا

5- هل تعتبرون أن المرحلة الإعدادية من أهم فترات الخطة السنوية ؟

نعم لا

6- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء المرحلة التحضيرية ؟

نعم لا

.....

نشكركم على تعاونكم

الجانب التمهيدي

الجانب النظري

الفصل الأول

التخطيط الإستراتيجي

الفصل الثاني

الإعداد البدني في كرة القدم

الفصل الثالث

كرة القدم

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج ، استنتاجات وتوصيات

المراجع

الملاحق

قائمة المصادر و المراجع

1/المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر.
- أنوف وبيج : "مقدمة في علم النفس " ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944.
- أحمد عوض، " الإدارة الإستراتيجية، الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،2001.
- أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر ، 1999
- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994
- إسماعيل محمد السيد ،"الإدارة الإستراتيجية" ،مفاهيم عامة وحالات تطبيقية ،الدار الجامعية،الإسكندرية.
- د/إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003
- بطرس رزق الله : "التدريب في مجال التربية الرياضية " ، جامعة بغداد ، العراق ،1984م .
- عبده علي، سيف السامرائي: طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ب ط، جامعة بغداد، 1977، ص75.
- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة1985
- علي السلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة، مصر ، 1978 -
- مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى ، القاهرة 1999

- مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية" ط 2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 .
- د.محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1،القاهرة، مصر .
- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط 1،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،الإسكندرية،مصر،2001م.
- حنفي محمود مختار : "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م .
- حارس هيبوز:"كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م .
- حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
- حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205.
- حسن أحمد الشافعي:"تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف،مصر،1998.
- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية،مصر،2001.
- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م ن
- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،دار الفكر العربي،القاهرة، مصر،1980.
- ثامر محسن،سامي الصفار:"أصول التدريب في كرة القدم"،دار الكتاب للطباعة والنشر ،بغداد ،العراق،1988م.
- مفتي إبراهيم:"الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 م
- مفتي إبراهيم:"الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 م .
- مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م
- محمد رفعت : "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م

- محمد حسن العلاوي: " علم النفس الرياضي " دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر، 1985م.
- محمد محمود موسى:"التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985،
- مفتي إبراهيم حماد:"تطبيقات الإدارة الرياضية"مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- موقف مجيد المولي:"الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي:"نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983.
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر، 2001.
- محمد شفيق، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، دار الطباعة الإسكندرية، 1985
- طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989 م .
- عبد الحميد عبد الفتاح المغربي:" التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة 2006
- علي فهمي بيك:"أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- عبد الرحمان عيساوي:"سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 .
- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 .
- كمال درويش، محمد حسين:"التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي .
- ناديا العارف:"الإدارة الإستراتيجية" ،الدار الجامعية،الإسكندرية، مصر، 2003 .
- ناصر داداي عدوان ، " الإدارة الإستراتيجية "،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 2001.
- عمر نصر الله قشطه:"التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية" ، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1،جامعة الأقصى، 2004.
- علي السلمي:"التخطيط و المتابعة"المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978.
- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر:" مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.
- وآخرون:"الاختبار والتحليل في كرة القدم" ،مطبعة بغداد، العراق، 1997.

- هارا : " أصول التدريب " ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986.
- ثامر محسن : " أصول التدريب في كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988
- عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي : "كفايات تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية" ، مطبعة الحكمة ، العراق ، 1991.
- كورت ماينل : "التعلم الحركي " ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987 م .
- ثامر محسن
- سامي الصفار : "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982.
- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية" ، جامعة مستغانم ، الجزائر ، 1997.
- رومي جميل : "كرة القدم" ، دار النفائس ، ط1 ، لبنان ، 1986.
- رومي جميل : كرة القدم ، دار النقائض ، ط1 ، بيروت ، 1986 م ، ص 50-51.
- د. د. رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، 2002.
- خير الله العصار ، محاضرات في منهجية البحث الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

الرسائل والدراسات :

- 01- بوداود عبد اليمين : "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية" ، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر ، 1996م.
- 02- احمد أسحن : "اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م
- 03- أحمد عبد العزيز الشرقاوي : "التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل" رسالة ماجيستر ، معهد التخطيط ، جامعة القاهرة ، 1995- 1996.
- 04- بلقاسم تلي وآخرون : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" ، مذكرة ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، الجزائر ، جوان 1997.

05- زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995.

الموسوعات والمطبوعات:

01- إبراهيم عبد المقصود: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية "، دار الوفاء،لندنيا الطباعة والنشر ، ط 1 ,الإسكندرية : 2003

02- ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، جامعة بغداد.

03- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، ج2، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، مصر، 2003
المعجم:

01- د . فريد ريك معتوق : معجم العلوم الاجتماعية : انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديميا ، بيروت ، لبنان ، 1998 ، ص . 231 .

الجلسات الوطنية والقوانين:

01- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

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

المجلات واليوميات:

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

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

- 01 – Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998
- 02 – BellikAbdeNajem: "L'entraiment Sportif" ,ed ,A,A,C,S, Batna
- 03 – .Blazevic,M.Duinovic : "guid pratique de l'entraîneur", Fleuroyger, 1978.
- 04 – Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école, Aux Association", Editon Revuee, P,S, Paris, 1988.
- 05 – Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger , 1993.
- 06 – DekkarNourEdine et Aut : "Technique D'eveluation Physique des Athlètes" , Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990
- 07 – DornhorffMartinhabil: "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT
- 08 – Edgar Thill et Ant: "manuel de education sportif" huitième édition paris 1977
- 09 – edition biroodorens, Brakez, 1986.
- 10 – Edgarthil et Ant : "manuel de educationsportif", OPCIT.
- 11 – Ladislarkacani et LadislarHorsky : "entraînement de foot ball"

- 12- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997.
- 13- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampora ,paris , 1990 .
- 14- Tupin Bernard: "preparation et entrainement du foot balleur", edition amphora, Paris, 1990
- 15- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris , 1990.
- 16- ^{Taelman} (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT.
- 17- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" ,opcit
- 18- WeineckJurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986.
- 19- Weueieck(J) : "Manuel de l'entraineent", Ed vigot ,Paris ,1983.
- 20- WeineckJurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT.