

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني التربوي

شعبة النشاط البدني التربوي

فاعلية استخدام بعض أساليب التدريب الرياضي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى

لاعب كرة القدم من فئة الأكاير

- دراسة ميدانية على عينة من لاعبي فريق اتحاد انقوسة -ورقلة-

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر

تخصص: نشاط بدني تربوي

إشراف الأستاذ:

- عايدي مراد

إعداد الطالب:

- بوقطاية علي

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الإسم واللقب	الدرجة	الجامعة	الصفة

السنة الجامعية: 1440-1441 هـ / 2019-2020





إهداء

أهدي ثمرة جهد عملي المتواضع في بحر العلم الواسع
إلى من ربباني صغيراً... أرجو من الله أن يطيل في أعمارهم
الوالدين الغاليين
إلى كل من علمني و أخذ بيدي و أنا في طريق العلم و المعرفة
كل أفراد العائلة
إلى كل من ساندني و وقف بجانبني و شجعني للتميز و النجاح
أساتذتي الكرام
إلى كل من كان النجاح طريقه و التفوق هدفه و التميز سبيله
كل الأصدقاء و زملاء المعهد ...
إليكم كل الاحترام و التقدير



شكر و عرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

[سورة التوبة - 105 -]

إلهي...

بعد الحمد والشكر لله عز وجل على تيسيره وتوفيقه لنا
في الحياة وخاصة في مشوارنا الدراسي والذي قدرنا على
إتمام هذا العمل وأمدنا بالقوة والعزيمة نتقدم بأسمى
عبارات الشكر والتقدير إلى من لم يبخل علينا بنصائحه
وتوجيهاته الأستاذ الفاضل والمجتهد " عايدي مراد "

شكرا جزيلاً لكم

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي فاعلية استخدام بعض أساليب التدريب الرياضي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الأكاير.

حيث عالجتنا في هذه الدراسة الإطار المنهجي الذي تضمن إشكالية بحث دراستنا والتساؤلات الرئيسية التي بنيت عليها هذه الدراسة، مع تحديد أهميتها وأهدافها مع أسباب اختيارنا لها.

ولي بلوغ أهداف الدراسة قمنا بصميم استمارة الاستبيان في الإطار التطبيقي للدراسة، وقمنا

يتقسم الاستبيان إلى محاور رئيسية بني عليها تمثلت في:

المحور الأول: الأساليب التدريبية المستخدمة في التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم

المحور الثاني : كيف يساهم التدريب الرياضي في تحسين مهارات لاعبي كرة القدم

المحور الثالث : انعكاسات أساليب التدريب الرياضي من حيث الأداء على لاعبي كرة القدم

مع استخدامنا العينة القصدية والمنهج الوصفي، وقد بلغ عدد مفردات العينة مفردة ومن أهم

النتائج المستخلصة :

الأسلوب الناجح والأمتل في التعامل مع اللاعبين هو المرونة معهم.

ممارسة النشاط البدني يساهم بنسبة كبيرة في زيادة مهارات اللاعبين.

النتائج الجيدة للفريق تكون نتيجة أسلوب وبرنامج تدريبي جيد ومنظم.

Abstract:

The research seeks to study MuThis study aims to find out the role of the effectiveness of using some sports training methods in improving some basic skills of senior soccer players.

In this study, we dealt with the methodological framework that included the problematic of our study's research and the main questions on which this study was based, while defining its importance and objectives along with the reasons for our choosing it.

In order to achieve the objectives of the study, we designed the questionnaire form in the applied framework of the study, and we divided the questionnaire into the main axes on which it was based, namely:

The first axis: training methods used in sports training in the game of football

The second axis: How sports training contributes to improving the skills of soccer players

The third axis: the implications of sports training methods in terms of performance on soccer players

With our use of the intentional sample and the descriptive approach, the number of sample items reached a single one, and the most important results drawn are:

The best and most successful approach to dealing with players is flexibility with them.

The practice of physical activity contributes significantly to increasing the skills of the players.

Good results for a team are the result of a well-organized style and training program.

-	الإهداء.....
-	الشكر وعرفان.....
-	الملخص.....
-	فهرس المحتويات.....
-	فهرس الجداول.....
-	فهرس الأشكال.....
أ	مقدمة.....
I. الجانب النظري	
الفصل الأول	
3-2	الإشكالية.....
3	التساؤلات.....
4	الفرضيات.....
	أهداف.....
4	الأهمية.....
5	مصطلحات ومفاهيم.....
الفصل الثاني	
10-7	الدراسات السابقة.....
11-10	نقد الدراسات السابقة.....
II. الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث	
15-13	منهج الدراسة.....
17-16	العينة.....
19-18	حدود الدراسة.....
20-19	أدوات جمع البيانات.....

20	الإحصائية.....
الفصل الرابع	
54-22	عرض ومناقشة البيانات.....
57-55	إستحلال النتائج.....
59	خاتمة.....
-	المراجع.....
-	الملاحق.....

فهرس الجداول

22	▪ الجدول رقم 01: يمثل توزيع العينة على متغير الفئة
23	▪ الجدول رقم 02: توزيع العينة على متغير الخبرة في الميدان
24	▪ الجدول رقم 03: توزيع العينة على متغير المستوى التعليمي
26	▪ الجدول رقم 04: يمثل الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية أسبوعيا كافي لتطبيق برنامج تدريبي ملائم
27	▪ الجدول رقم 05: يوضح يتأثر الأداء العام للاعبين بالحجم والكثافة المستخدمة في التدريب
29	▪ الجدول رقم 06: يوضح تخضعون للحصص في التحضير النفسي من قبل المدرين
30	▪ الجدول رقم 07: يوضح يتضمن الأسلوب التدريبي تطوير الأجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب
32	▪ الجدول رقم 08: يوضح ينتهج المدرب أسلوب التحفيز والتشجيع المعنوي في كل حصة تدريبية
33	▪ الجدول رقم 09: يوضح أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن يتبعه المدرب مع اللاعبين لتحقيق النتائج الجيدة
36	▪ الجدول رقم 10: يوضح تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة اللاعبين
38	▪ الجدول رقم 11: يوضح التدريب الرياضي الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم في تحسين السرعة المرونة والرشاقة
39	▪ الجدول رقم 12: يوضح الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات المهارية من التمرير الجري والسيطرة على الكرة يساهم في مردود اللاعبين في الملعب
41	▪ الجدول رقم 13: يوضح التحضير النفسي والذهني للاعبين قبل كل مباراة يساعد في الفوز دائما
42	▪ الجدول رقم 14: يوضح هل حجم وكثافة التدريب يزيد من الأداء العام لمهارات اللاعبين
44	▪ الجدول رقم 15: يوضح استخدام الآلات الرياضية المتطورة في الجانب البدني يزيد من مهارات اللاعبين
46	▪ الجدول رقم 16: يوضح زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعب وقوته البدنية

47	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجدول رقم 17: يوضح التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من المهارة الفنية للاعبين طول الموسم
49	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجدول رقم 18: يوضح وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج الفريق
50	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجدول رقم 19: يوضح العلاقة الجيدة بين اللاعب والمدرّب تساهم في سرعة تطوير المهارات الفنية للاعبين
52	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجدول رقم 20: يوضح الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية
53	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجدول رقم 21: يوضح النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم و برنامج رياضي محكم

فهرس الأشكال

22	▪ الشكل رقم 01: يمثل توزيع العينة على متغير الفئة
23	▪ الشكل رقم 02: توزيع العينة على متغير السن
25	▪ الشكل رقم 03: توزيع العينة على متغير المستوى التعليمي
26	▪ الشكل رقم 04: يمثل الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية أسبوعيا كافي لتطبيق برنامج تدريبي ملائم
28	▪ الشكل رقم 05: يوضح يتأثر الأداء العام للاعبين بالحجم والكثافة المستخدمة في التدريب
29	▪ الشكل رقم 06: يوضح تخضعون للحصص في التحضير النفسي من قبل المدرين
31	▪ الشكل رقم 07: يوضح يتضمن الأسلوب التدريبي تطوير الأجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب
32	▪ الشكل رقم 08: يوضح ينتهج المدرب أسلوب التحفيز والتشجيع المعنوي في كل حصة تدريبية
34	▪ الشكل رقم 09: يوضح أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن يتبعه المدرب مع اللاعبين لتحقيق النتائج الجيدة
37	▪ الشكل رقم 10: يوضح تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة اللاعبين
38	▪ الشكل رقم 11: يوضح التدريب الرياضي الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم في تحسين السرعة المرونة والرشاقة
40	▪ الشكل رقم 12: يوضح الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات مهارية من التمرير الجري والسيطرة على الكرة يساهم في مردود اللاعبين في الملعب
41	▪ الشكل رقم 13: يوضح التحضير النفسي والذهني للاعبين قبل كل مباراة يساعد في الفوز دائما
43	▪ الشكل رقم 14: يوضح هل حجم وكثافة التدريب يزيد من الأداء العام لمهارات اللاعبين
44	▪ الشكل رقم 15: يوضح استخدام الآلات الرياضية المتطورة في الجانب البدني يزيد من مهارات اللاعبين
46	▪ الشكل رقم 16: يوضح زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعب وقوته البدنية

48	الشكل رقم 17: يوضح التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من المهارة الفنية للاعبين طول الموسم
49	الشكل رقم 18: يوضح وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج الفريق
51	الشكل رقم 19: يوضح العلاقة الجيدة بين اللاعب والمدرب تساهم في سرعة تطوير المهارات الفنية للاعبين
52	الشكل رقم 20: يوضح الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية
54	الشكل رقم 21: يوضح النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم و برنامج رياضي محكم

مقدمة

مقدمة :

إن عملية التدريب من العمليات الهامة في الحياة الرياضية فهي وسيلة في حد ذاتها في الاتصال تساعد في تحقيق الأهداف وأداء الأعمال والأنشطة بطرق جيدة وسهلة ،حيث أن التفاعل الإيجابي في الرياضة يعتمد على نجاح الأسلوب التدريبي الجيد والمنظم المعتمد من قبل المدرب باعتباره المدخل لتحقيق الأهداف والتوصل إلى الأداء الجيد.

ويعد المدرب عنصر مهم جداً من عناصر تطور الرياضة عمومًا وكرة القدم، وهناك سلسلة من العلاقات والمهارات التي يجب أن يتمتع بها ويجيدها ويتقنها وهي فن التعامل مع الآخرين ومع الجميع على اختلاف ثقافتهم وانتماءاتهم وأهمية أن تكون علاقته وطيدة باللاعبين لكون المدرب اليوم أصبح شريكًا في العمل معهم وعادة ما يتم الاستعانة بالميزين منهم في التحليل الفني لمباريات كرة القدم او بالكتابة في الصحافة المقروءة فيما يتعلق بالأمور الفنية وبالتالي لابد أن يتمتع المدرب بالثقافة والاطلاع والقدرة على التحليل الفني بأسلوب جذاب وإقناع المتلقي.

وعلى المدرب أن يكسب ويتعلم إتقان مهارة جديدة من الأساليب التدريبية المختلفة، ولابد أن يتعلم ذلك لأنه على تواصل دائم ومستمر مع اللاعبين وبالتالي لابد أن يكتسب المهارة والثقافة من اجل تطوير وتحسين مهارات اللاعبين خلال الأسلوب التدريبي الذي يستهدف تنمية وتطوير المهارات البدنية والفنية من برامج مسطرة على مدى فترة زمنية معينة تطبق يطبق فيها ذلك الأسلوب التدريبي.

جاء موضوع دراستنا حول فاعلية استخدام بعض أساليب التدريب الرياضي في تحسين بعض

مهارة اللاعبين الأساسية في كرة القدم والتي أردنا من خلالها تسليط الضوء على مكانة التدريب لدى المدرب الرياضي ودوره في تحسين مهارات اللاعبين في كرة القدم .

الفصل الأول: الجانب النظري



إشكالية الدراسة :

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم عدة مستويات وتختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية، وذلك لعدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئة المحيطة بالرياضيين الذين يمارسون كرة القدم في محيطهم .

حيث أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة وأساليبه المختلفة له دور هام في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة في المجتمعات المعاصرة، فقد أصبح هناك تنافس كبير بين كافة قطاعات المجتمع حيث أصبح ميدانا للتسابق والتنافس من حيث استخدام أساليب جديدة وتطويرها وتنميتها لتحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الحديثة، وذلك من اجل زيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات تماشيا مع التطورات الخاصة بهذا الجانب .

ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط وسلوك الرياضيين الممارسين لرياضة كرة القدم من خلال توجيههم لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح للعوامل المحددة لسلوكهم فهو يساهم في تكيفهم بالنسبة للظروف المحيطة بهم إلى تحقيق توازنهم مع ظروف البيئة دائمة التغيير حولهم.

كما أن تطوير وتحسين المهارات البدنية عموما يمر عبر مجموعة من الأساليب التدريبية التي تجعل الفرد يتكيف مع تلك الأساليب المبرمجة عبر جدول زمني يتماشى مع قدرة الفرد ولياقته البدنية من اجل زيادة المهارة لديه عند ممارسته كرة القدم .

كما أن المدرب أثناء عمله تواجهه صعوبة في اختيار طريقة أو أسلوب التدريب الذي يناسب ويتماشى مع لاعبيه ، وليست كل طرق التدريب الرياضي ذات أهداف معينة.

كما ان دول العالم المتقدمة اهتمت اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب لاعبي كرة القدم حيث فتحت لهم مدارس تكوين خاصة وأكاديميات للإطارات المتخصصة في تدريب لاعبي كرة القدم نظريا وعمليا من

خلال الاهتمام والبحث في تطوير أساليب التدريب الرياضي لكرة القدم لزيادة الكفاءات والمهارات لدى اللاعبين من خلال تطوير استراتيجيات وخطط اللعب وهذا بالتوجه اللعب الهجومي بأنواعه لان كرة القدم تتميز في أدائها إلى مواقف ووضعيات لعب مميزة تكتسب التدريب ، تعتمد على تبادلية الخطط .

وهذا ما يبرز استخدام وإتقان المهارات المكتسبة من خلال التدريب الرياضي كما أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي يقع فيها العبء الأكبر على عملية التدريب على عملية التفكير أثناء ممارسة اللعب بين تفكير اللاعب وبين منافسه فهي تتطلب سرعة وإدراك العلاقات بين مواقف اللعب المتنوعة والمتعددة وحسن التصرف للاعب فيما يجب أن يكون ذلك من خلال سرعة قراءة المواقف وإدراكها وهي التي تتطلب مهارة عالية وأسلوب تدريبي جيد .

ومن خلال تتبعنا لعمليات التدريب للفرق كرة القدم المحلية لولاية ورقلة ومتابعة بعض الحصص

التدريبية وأساليبها.

نطرح التساؤل الرئيسي:

_هل تؤثر فعالية استخدام أساليب التدريب الرياضي في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟.

التساؤلات الفرعية :

- ما هي الأساليب التدريبية الفعالة المستخدمة في التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم؟.

- كيف يساهم التدريب الرياضي في تحسين مهارات لاعبي كرة القدم؟.

- ما هي انعكاسات أساليب التدريب الرياضي من حيث الأداء على لاعبي كرة القدم؟.

الفرضية العامة:

- تؤثر فعالية استخدام أساليب التدريب الرياضي في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية :

- تعدد الأساليب التدريبية الفعالة المستخدمة في التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم.

- يساهم التدريب الرياضي في تحسين مهارات لاعبي كرة القدم.

- تنعكس أساليب التدريب الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم؟.

3- أهداف الدراسة :

نسعى من خلال دراستنا هذه إلى محاولة التعرف بوجه عام على ما يلي:

1- اكتشاف ومعرفة الأساليب التدريبية الجديدة والحديثة الممنهجة في لعبة كرة القدم.

2- معرفة اثر استخدام الأسلوب التدريبي في كرة القدم على اللاعبين من حيث تحسين أدائهم في الملعب.

3- التعرف على اثر التمارين وفعاليتها في تنمية المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية للاعبي كرة

القدم.

4- اثر المنافسة في أساليب التدريب الرياضي وانعكاسها على مهارات لاعبي كرة القدم.

- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراستنا هذه في ما يلي :

1-محاولة مواكبة الحداثة التي توصلت إليها أساليب التدريب الرياضي ومعرفتها.

2- التحسين والتطوير من مهارات لاعبي كرة القدم من خلال البحث عن أساليب التدريبية الجديدة المؤدية

إلى ذلك.

3- البحث عن الأساليب الحديثة والمطورة في العالم من اجل تطبيقها على الواقع من خلال المراكز التدريبية و الأكاديميات المحلية في الوطن.

4- تطوير كرة القدم من خلال الممارسات التدريبية والخطط التكتيكية والإستراتيجية.

المصطلحات والمفاهيم :

التدريب :

لغة : التمرين والتعويد

اصطلاحاً: عبارة عن نشاط منظم يركز على الفرد لتحقيق التغير في مهاراته ومعارفه¹.

التدريب الرياضي: العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق

الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق اعلي مستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ

عليها لأطول فترة ممكنة².

كرة القدم :

لغة : كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم³.

اصطلاحاً : هي لعبة تتم بين فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق

أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف , يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى

الحارس للحصول على هدف لتفوق على المنافس للإحراز النقاط⁴.

المهارة :

المهارة هي : التمكن من إنجاز مهمة معينة بكيفية محددة، وبدقة متناهية وسرعة في التنفيذ

¹ حنفي محمد مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر العربي 1988 ، ص 19
² د. مفتي ابراهيم حامد: التدريب الرياضي الحديث _ التخطيط والتطبيق والقيادة ، ط1، 1998، دار الفكر العربي القاهرة ،ص 21_ 37
³ روجي جميل : كرة القدم ، دار النفائس ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1986، ص5
⁴ مأمور بن حسن السلطان : كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية ، دار بن حزم ، بيروت لبنان ، 1998، ص9

الفصل الثاني:

التناصر مفهومه

وأنواعه



الدراسات السابقة والمشابهة :

يحاول الباحث الاطلاع على ما وصل إليه سابقوه لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا فيما يخص موضوع دراستنا التي تخص الأساليب الرياضية في تحسين المهارات لدى لاعبي كرة القدم، ومنه هناك بعض الدراسات السابقة والمشابهة لها نذكر منها ما يلي :

الدراسة الأولى:

_ عنوان الدراسة : أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي.

من إعداد الطالبين اسماعيل جبريط وعبد الكريم بركة.

تحت إشراف الدكتور نجيب عبايسة .

الموسم الجامعي : 2016/2015

إشكالية البحث: هل التخطيط الاستراتيجي للمدرب له تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة السلة ؟

تساؤلات الدراسة :

_ هل يساعد تحديد الأهداف المدرب على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة السلة ؟

_ هل يساعد التخطيط الزمني للمدرب على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة السلة ؟

_ هل توجد علاقة ارتباطية طردية ايجابية بين التخطيط الاستراتيجي والمردود الرياضي للاعبين كرة السلة ؟

الوسائل المستعملة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان الموجه للمدربين وذلك لكون الموضوع

المطروح يعتمد على آراء المدربين.

النتائج المتحصل عليها :

_ يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي.

_ تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي.

_ أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع لوصول للأداء المهاري الجيد.

_ وجود علاقة ارتباطية طردية ايجابية بين التخطيط الاستراتيجي وتحسين المردود الرياضي للاعبين.

الدراسة الثانية:

_ عنوان الدراسة : اثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

دراسة ميدانية للأندية رابطة الوسط الجهوي الأول.

_ من اعداد الطالب : عطاء ابراهيم.

_ الموسم الجامعي : جامعة الجزائر 2009/2008.

إشكالية البحث :

ما هي الأسباب الرئيسية في عدم الاستقرار في الأداء والنتائج؟

هل عدم الاستقرار في الأداء والنتائج راجع إلى إمكانيات المحدودة للتدريب ؟

فرضيات الدراسة :

_ سوء تكوين المدربين وتغيرهم هو السبب في تذبذب الأداء والنتائج.

_ نقص الموارد المالية والمادية تؤثر على مستوى أداء اللاعبين.

_ قدرات اللاعبين المختلفة ومكان إقامة المباريات هي السبب في عدم استقرار الأداء والنتائج.

الوسائل المستعملة في الدراسة:

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

نتائج الدراسة المتحصل عليها :

- _ توفر الموارد المالية وتقسيمها على الفرق الرياضية بالمساواة.
- _ إدارة الدورات التكوينية من قبل المدربين غير المؤطرين.
- _ تسخير وتسهيل الإجراءات اللازمة من طرف الفيدرالية.
- _ وجوب تسطير تخطيط طويل المدى.

الدراسة الثالثة:

_ عنوان الدراسة : دور التخطيط الاستراتيجي في تحسين وتطوير الممارسة في كرة القدم الجزائرية دراسة ميدانية على فرق ولاية أم البواقي.

_ من إعداد الطالب : زواغي ادريس وموجاري عبد الرؤوف.

تحت إشراف : الدكتور غنام نور الدين.

_ الموسم الجامعي : 2013/2014.

إشكالية البحث :

هل هناك إيمان بيداغوجية المشروع والتخطيط على المدى البعيد لدى القائمين عموماً على كرة القدم الجزائرية لتحسين والنهوض بهذه الرياضة.

تساؤلات الدراسة :

_ هل هناك إستراتيجية عمل منهجية بعيدة المدى الفرق الجزائرية ؟

_ هل الفرق الجزائرية تعتمد على بيداغوجية مشاريع ؟

_ هل يعتمد القائمون على الجانب التقني على منهاج عملي ؟

_ هل تعتمد الفرق الجزائرية على كفاءات علمية في التسيير؟

الوسائل المستعملة في الدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان وتحليل المعطيات والبيانات.

نتائج الدراسة المتحصل عليها:

_ المدربين لا يعتمدون على التخطيط وبرمجة التدريب على المدى العيد.

_ المسيرين لا يشترطون برنامج عمل على المدى البعيد.

_ الفرق المحترفة هي الوحيدة التي لها مدير فني لأنه شرط من شروط دفتر الأعباء.

_ كسب النقاط في الباريات كان الهم الوحيد للمدربين بغض النظر عن قيم وأخلاق وتطور اللاعبين.

تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمتشابهة:

يتضح من خلال أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية في التركيز على التخطيط

الاستراتيجي داخل الإدارات والمشاءات بينما اعتمدنا في دراستنا الحالية على أساليب التدريب الرياضي في

تحسين مهارات لاعبي كرة القدم أي أن جانب دراستنا كان حول الأساليب المعتمدة إثناء وفي الحصص

التدريبية التي يخضع لها اللاعبين التي يكون لها دور في تحسين وتطوير المهارات والقدرات البدنية والفنية

على المدى والبرنامج التدريبي .

وقد استخدمت في الدراسات السابقة المنهج الوصفي لكونه مناسب لهذه النوعية من البحوث والدراسات , وهو

نفس المنهج الذي استخدمناه في دراستنا الحالية.

وفي تفسير النتائج التي تسطر عنها الدراسة الحالية كما استفدنا من الدراسات السابقة في صياغة النتائج والتوضيحات والاقتراحات.

بالإضافة إلى أن دراستنا كانت العينة على لاعبين كرة القدم عكس الدراسة الأولى التي كانت على لاعبي كرة السلة والدراسة الثانية كانت على المدربين والدراسة الثالثة كانت على الطاقم الإداري.

_ كما أن في دراستنا ركزنا على الجانب المهاري للاعبين هو الجانب الذي لم تدرسه تلك الدراسات السابقة.

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي



الجانب التطبيقي :

- منهج الدراسة:

المنهج:

المنهج عموماً: يعتبر المنهج العلمي طريقة منظمة تتبع أسلوباً أو خطة معينة لدراسة ظاهرة ما ويهدف إلى التوصل إلى الحقائق وترسيخ المعارف واختيارها، والإعلام عنها بعد التأكد عن صحتها

- **فالمنهج العلمي** هو كلمة مشتقة من نهج أي سلك طريقاً معيناً وعليه فكلمة المنهج تعني الطريق لذلك كثيراً ما يقال طرق البحث كمرادف لمناهج البحث ومن جهة أخرى فإن ترجمة كلمة منهج سواء باللغة الإنجليزية method وباللغة الفرنسية method ومثيلاتها في اللغات الأوروبية كالإيطالية واليونانية وغيرها وترجع إلى أصل يوناني يعني البحث أو النظر أو المعرفة. والمعنى الواسع للمنهج يقصد به الطريقة التأملية المقصودة نتيجة تفكير منظم وسير طبيعي للعقل والذي لم تحدد لنا السبيل للوصول إلى الحقيقة أو هو الطريقة المؤدية إلى الكشف عن الحقيقة العلمية وبذلك فهو يشمل مجموعة من الإجراءات والترتيبات التي يضعها الباحث من أجل نحته¹.

وهو طريقة جماعية لاكتساب المعارف القائمة على الاستدلال وعلى إجراءات

معتترف بها للتحقق من الواقع².

¹ علي غربي: أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، د د للنشر، 2006 ص ص 73،74.

² موريس أنجوس : ترجمة بوزيد صحراوي، كمال ابو شرف، سعيد سبعون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبية للنشر، ط2، 2004 ص 102.

-**المنهج الوصفي:** هو أسلوب أو طريقة لدراسة الظواهر الاجتماعية بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية معينة أو مشكلة أو سكان معينين ويعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة¹

إن الإنسان ومنذ أن وجد اهتم بموضوع الاتصال وسعى غلى إيجاد سبل تمكنه من أن يوصل أفكاره وآراء واتجاهاته بطرق سليمة وعبر قنوات مختلفة فمارس الاتصال.

-**منهج المسح الاجتماعي:** وهو أسلوب من أساليب التحليل الذي يعتمد على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة و ذلك من أجل الحصول على النتائج علمية وتفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة²

- ويمكن تعريف منهج المسح: بأنه الدراسة العلمية لظروف المجتمع وحاجاته يقصد الحصول على بيانات ومعلومات كافية عن ظاهرة معينة وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات بشأنها. ويستهدف المسح الاجتماعي دراسة مشكلة اجتماعية راهنة وبذلك بوصف دقيق لمجموعة من الأفراد يعيشون معاً في منطقة جغرافية معينة بقصد تشخيصها والعمل على وضع برنامج للإصلاح الاجتماعي ويتم المسح للظاهرة الاجتماعية لتحديد طبيعتها ومعرفة خصائصها التي تتعلق بتركيبها ووظائفها من جهة و سلوك الأفراد في تعامل بعضهم مع بعض من جهة أخرى.

¹ بلقاسم سلطانية، حسان الجيلاني: منهجية العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2004، ص ص 190 -191.

² علي غربي، مرجع سابق، ص 84.

فيما يخص المنهج الذي سوف نتبعه في إنجاز هذا البحث هو المنهج الوصفي في معالجة الأساليب المستخدمة في التدريب الرياضي للاعبين كرة القدم لتحسين مهارتهم وهو المنهج الذي يقوم على أساس تشخيص الحالة والتعرف على وضعها ودراستها وتحليلها قصد الوصول إلى أسباب حدوثها.

الدراسة الاستطلاعية :

قبل التطبيق النهائي لأسئلة الاستبيان التي حصرناها مبدئياً قمنا بدراسة استطلاعية حول موضوع دراستنا موضوع " أساليب التدريب الرياضي في تحسين بعض مهارات لاعبي كرة القدم " توجهنا إلى أندية ولاية ورقلة للكرة القدم وبالخصوص إلى بلدية انقوسة وإلى ناديها الاتحاد الرياضي لبلدية انقوسة R B N G واتصلنا بإدارة النادي من أجل اللقاء مع اللاعبين أثناء الحصص التدريبية من أجل الوقوف على أهمية الأساليب الرياضية المتبعة ودورها في تحسين الأداء والمهارة في كرة القدم.

وقمنا بتوزيع الاستبيان على لعينة المراد دراستها من اللاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات وتجريب الأفكار والتأكد بالأداة المستخدمة في الدراسة من صحة التساؤلات المستخدمة كمحاور في الدراسة من أجل الصدق والثبات.

العينة ومجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو: مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات هو كما عرفه الباحثون مجموع محدود أو غير محدود من المفردات العناصر الوحدات المحدد مسبقا حيث تنصب الملاحظات¹. أي أن لتعريف مجتمع البحث حسب باحثين آخرين هو: جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث².

ومجتمع دراستنا نحن يتمثل في لاعبي كرة القدم في ولاية ورقلة.

عينة الدراسة:

وتعرف لعينة: على أنها المجموعة الجزئية التي يقوم الباحث بتطبيق دراسته عليها وهي تكون ممثلة لخصائص مجتمع الدراسة الكلي إذا هذه العينة تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب الواردة في المجتمع³

وتتنوع العينة من حيث طريقة اختيارها فنجد العينات الاحتمالية التي تعتمد في حالة تجانس أفراد مجتمع البحث بحيث تمنح لكل فرد فرصة الظهور في العينة وتستخدم حين ما يكون أفراد البحث معروفين لدى الباحث وفي هذا النوع من العينات نجد العينة البسيطة والمنتظمة والطبقية أما العينات غير الاحتمالية و هي العينات التي لا يتم فيه منح كل عناصر

¹موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، كمال أبو شرف، سعيد سبعون: منهجية البحث العلمي في العلوم

الإنسانية، دار القصبية للنشر، ط2، ص29

²أحمد بن مرسل، مرجع سابق، ص166

³ بلقاسم سلاطنية، حسان الجيلاني، مرجع سابق، ص318 ص319

مجتمع الدراسة فرصة الظهور في العينة كما يتم استخدام هذا النوع من العينة في حالة تباين مجتمع البحث¹.

والعينة القصدية هي : بناءا على اسمها تخضع لاختيار مقصود تبع الطبيعة الموضوع وأهداف البحث إذ تتشكل مفردات العينة ممن تتوفر فيهم الشروط المحددة مسبقا،ولهذا فان أي اختيار عشوائي من مجتمع البحث قد ينتقي مفردات تحمل أية مواصفات يتطلبها البحث، فيضيع الوقت وتتأثر النتائج².

تعرف العينة القصدية تحت أسماء متعددة مثل العينة الغرضية أو العينة العمدية أو العينة النمطية وهي أسماء تشير كلها إلى العينة التي يقوم الباحث باختيار مفرداتها بطريقة تحكمية لا مجال فيها للصدفة بل يقوم هو شخصيا بانتقاء المفردات الممثلة أكثر من غيره إلى ما يبحث عنها من معلومات و بيانات وهذا لإدراكها المسبق و معرفتها الجيدة لمجتمع البحث وعناصره الهامة التي تمثلها تمثيلا صحيحا³.

والعينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي للدراسة. إذا كان لاعبي كرة القدم لولاية ورقلة هو مجتمع البحث بصفة عامة فإن العينة سيتم استقصائها وتوزيع الاستمارات عليها هم لاعبي نادي الاتحاد الرياضي لي كرة القدم لبلدية انقوسة .

¹ مليكة فاروق:الاتصال في أوساط الشباب في ظل تكنولوجيا الإعلام والاتصال مذكرة ماجستير،جامعة الجزائر، كلية العلوم السياسية والإعلام2004- .

²-علي غربي:أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، دار النشر،2006،ص1.

³احمد بن مرسللي:مرجع سابق،ص197.

1- حدود الدراسة

1- المجال المكاني:

هو ذلك المجتمع الجغرافي الذي يقوم بتحديدته وهذا المجتمع قد يكون مجتمع جغرافي يشمل جميع المناطق الجغرافية التي يتكون منها المجتمع او قد يكون جزء (منطقة جغرافية) من مناطق هذا المجتمع الجغرافي عندما تكون تلك المناطق الجغرافية المكونة لهذا المجتمع متجانسة من حيث الخصائص التي يقوم الباحث بدراستها ويرجع تحديد هذا المجتمع الجغرافي حسب نوع القضية التي يقوم الباحث بدراستها.

والمجال المكاني لهذه الدراسة هو ولاية ورقلة دائرة انقوسة

2- المجال البشري:

هو ذلك المجتمع البشري الذي يقوم الباحث بتحديد نوعه ويقوم بجمع البيانات اللازمة لدراسته للوصول إلى نتائج يمكن تعميمها قد يكون هذا المجتمع البشري من جميع الأفراد الذي يتكون منه المجتمع المطلوب لإجراء الدراسة من شأنه أو قد يكون عدد أفراد المجتمع البشري الذي يتم دراسته حسب الأسلوب الأمثل لدراسة القضية التي يقوم بها الباحث لإجراء الدراسة بشأنها حيث يوجد أسلوبين يتم من خلالهما تحديد حجم ونوع المجتمع الذي يتم من خلاله جمع البيانات اللازمة للقضية و موضوع الدراسة وهذان الأسلوبان هما :

-أسلوب الحصر الشامل و أسلوب العينة.

والمجال البشري في هذه الدراسة هو:

أنها تشمل دراسة لاعبي كرة القدم للولاية ورقلة وكانت عينة الدراسة تتمثل في لاعبي نادي اتحاد الرياضي لبلدية انقوسة كرة القدم.

3-المجال الزمني:

هي تلك الفترة التي يستغرقها الباحث في جمع البيانات والمادة العلمية والمعلومات المرتبطة بالقضية المدروسة من بداية المشروع في دراسته الى أن ينهي كتابة التقرير النهائي للدراسة وتشمل هذه الفترة الزمنية بداية جمع المادة النظرية للدراسة إلى جمع البيانات الميدانية وتحليلها إلى الوصول إلى نتائج المرحلتان (النظرية والميدانية) سوف تستغرق حوالي ستة أشهر من ديسمبر 2019 إلى ماي 2020.

أدوات جمع البيانات:

سيتم استعمال أداتان للبحث هما الملاحظة و الاستمارة

1- **الملاحظة** : في البحث العلمي هي مشاهدة الظاهرة محل الدراسة عن كثب في إطارها المتميز ووفق ظروفها الطبيعية حيث يتمكن البحث من مراقبة تصرفات وتفاعلات المبحوثين ومن التعرف على أنماط وطرق معيشتهم و مشاكلهم اليومية أي بعبارة أدق هي ملاحظة ليست عامة كما يفعل الرجل العادي أثناء تجوله في مكان ما بل هي عملية مقصودة تسير وفق الخطة المرسومة للبحث في إطار المنهج المتبع هدفها ينحصر في مشاهدة الجوانب الخاضعة للدراسة ليس بالمعنى التسجيلي السلبي لهذه الجوانب عبر استخدام الحواس بل يتعدى إلى تدخل العقل في أجواد المقارنات واستخلاص النتائج¹

2- **استمارة استبيان**: هي مجموعة مؤشرات يمكن عن طريقها اكتشاف أبعاد موضوع الدراسة عن طريقة الاستقصاء والتجريبي أي إجراء بحث ميداني على جماعة محددة من الناس، وهي

¹أحمد بن مرسل:مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ص 204،203.

وسيلة الاتصال الرئيسية بين الباحث والمبحوث، وتحتوي على مجموعة من الأسئلة تخص القضايا التي نزيد معلومات عنها من المبحوث¹

وتستخدم الاستمارة غالباً في الدراسات المسحية الوصفية خاصة تلك الدراسات المتعلقة بدراسات الجمهور، لذا اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستمارة وما يبرر اختيارنا لها كونها تعد من أفضل أدوات البحث لدراسات الجمهور المسحية التي تهدف إلى مسح عينة من مجتمع البحث الكبير والواسع كما هو الحال بالنسبة لدراستنا.

اساليب التحليل الاحصائي :

لمعالجة نتائج دراستنا هذه قمنا الاستعانة بالحزمة الإحصائية في العلوم

الاجتماعية الإصدار التاسع عشر SPSS V

والهدف من استخدام التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتوصل إلى النتائج الكمية ، وذلك لحساب الفروق بين المتغيرات وقد استخدمنا الاختبارات التالية :

_ النسب المئوية لكل إجابة وذلك عن طريق استعمال الطريقة الثلاثية وهي من أكثر الوسائل الإحصائية استعمالاً.

القاعدة الثلاثة = $100 \times \text{ت} / \text{س}$

ن : النسبة المئوية ت : التكرار س : مجموع العينة

¹سلاطينة بلقاسم، حسان الجليلي: منهجية العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع الجزائر، 2004، ص 282

الفصل الرابع:



عرض ومناقشة النتائج:

المعلومات العامة:

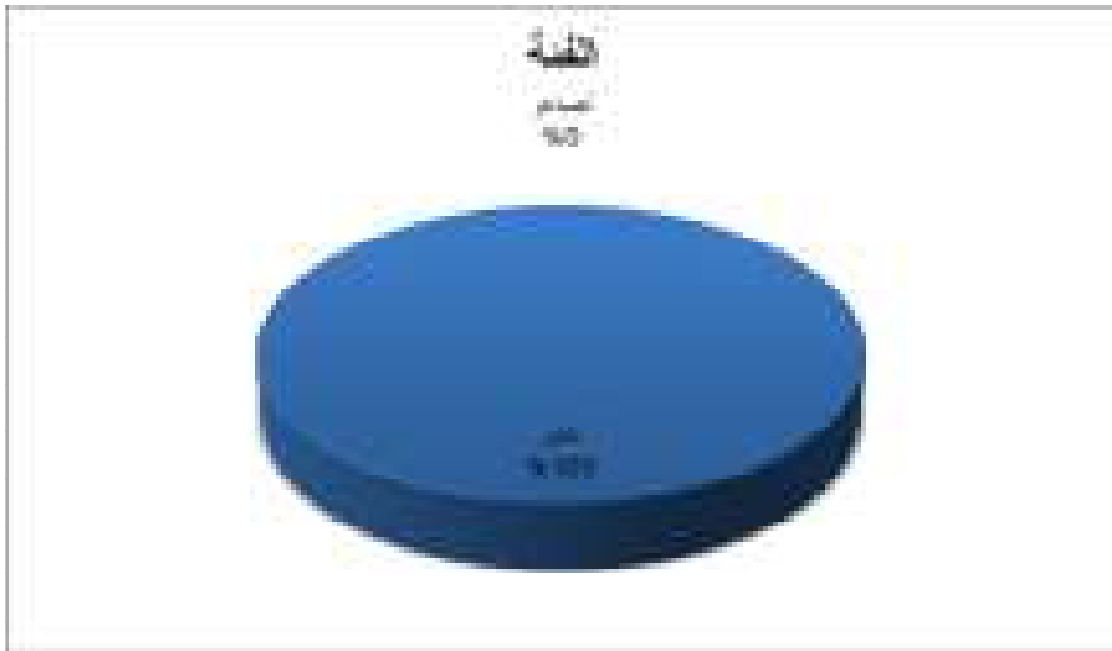
الجدول الأول:

متغير الفئة :

النسبة	التكرار	الفئة
%100	23	أكابر
%00	00	أصاغر
%100	23	المجموع

الجدول رقم 01: يمثل توزيع العينة على متغير الفئة.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 01: يمثل توزيع العينة على متغير الفئة.

التحليل :

نلاحظ من خلال جدول متغير الفئة أن كل مفردات العينة من فئة أكر وتفسير ذلك

أن الفريق فريق من فئة الأكاير.

الجدول الثاني:

متغير الخبرة في الميدان:

النسبة	التكرار	الخبرة في الميدان
% 13.04	20	اقل من 10 سنوات
% 86.96	03	أكثر من 10 سنوات
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 02: توزيع العينة على متغير الخبرة في الميدان.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 02: توزيع العينة على متغير السن.

التحليل والتفسير:

من خلال جدول متغير الخبرة في الميدان يظهر لنا أن فئة أكثر من 10 سنوات هي النسبة الغالبة التي قدرت ب 86.96 % ، ثم فئة 30 اقبل من 10 سنوات بنسبة 13.04 %.

ومنه تفسير ذلك أن فريق كرة القدم فريق الأكاير أغلبية لاعبيه لاعبين قدامى له خبرة في الفريق ما يزيد عن 10 سنوات في اللعب فيه.

الجدول الثالث:

متغير المستوى التعليمي:

النسبة	التكرار	المستوى التعليمي
00 %	00	ابتدائي
13.04 %	03	متوسط
60.87 %	14	ثانوي
26.09 %	06	جامعي
100 %	23	المجموع

الجدول رقم 03 توزيع العينة على متغير المستوى التعليمي.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 03: توزيع العينة على متغير المستوى التعليمي.

التحليل والتفسير :

ما نلاحظه من جدول البيانات أن أصحاب المستوى التعليمي هم الأكثر بنسبة قدرت ب 60.87 % ثم بنسبة اقل منها أصحاب المستوى الجامعي بنسبة 26.9 % ثم المستوى المتوسط بنسبة 13.04 % أما المستوى الابتدائي فهو معدوم .

ومن خلال كل ذلك نفسر ذلك غالبية لاعبي الفريق لهم مستوى تعليمي ثانوية وهو ما سمح لهم ممارسة كرة القدم بعد توقفهم عن إكمال الدراسة وتوجههم للملاعب كرة القدم، كما هناك البعض منهم من يكمل في دراسته بالجامعة.

كما كان هناك عدم وجود أي لاعب له مستوى ابتدائي أي أن كل اللاعبين تجاوزون مرحلة الابتدائية .

المحور الثاني:

الأساليب التدريبية المستخدمة في لعبة كرة القدم.

الجدول الرابع:

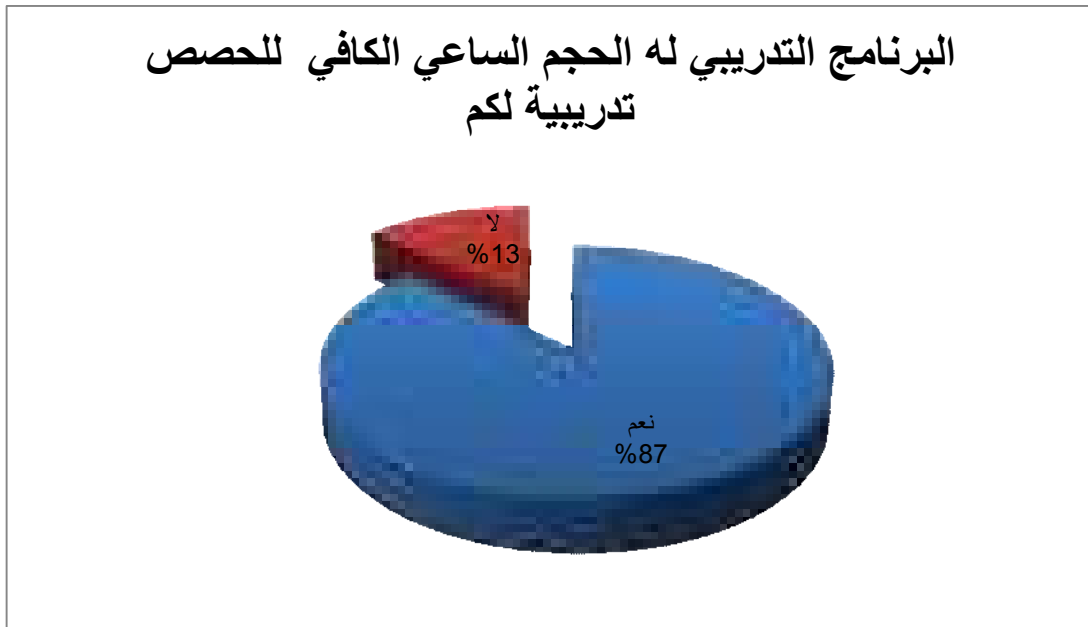
الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية أسبوعيا كافي لتطبيق برنامج تدريبي ملائم

النسبة	التكرار	الإجابة
% 86.96	20	نعم
%13.04	03	لا
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 04: يمثل الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية أسبوعيا كافي

لتطبيق برنامج تدريبي ملائم .

التمثيل البياني:



الشكل رقم 04: يمثل الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية أسبوعيا كافي لتطبيق

برنامج تدريبي ملائم .

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال: هل الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية أسبوعيا كافي لتطبيق برنامج تدريبي ملائم ؟

نلاحظ أن الإجابات بنعم كانت النسبة الكبيرة المقدرة ب 86.96 % ، أما الإجابة ب لا قد قدرت بنسبة 13.04 % .

نفسر ذلك أن معظم اللاعبين لكرة القدم يرونا أن الحجم الساعي للحصص التدريبية المخصص لهم حجم ساعي كافي لتطبيق برنامج تدريبي ملائم بالنسبة لهم .
كما انه هناك بعض اللاعبين وبنسبة قليلة يرون الحجم الساعي غير ملائم لهم وذلك يرجع للقدرات البدنية المختلفة بين اللاعبين .

الجدول الخامس:

يتأثر الأداء العام للاعبين بالحجم والكثافة المستخدمة في التدريب

النسبة	التكرار	الإجابة
% 23	23	نعم
% 00	00	لا
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 05: يوضح يتأثر الأداء العام للاعبين بالحجم والكثافة المستخدمة في التدريب.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 05: يوضح يتأثر الأداء العام للاعبين بالحجم والكثافة المستخدمة في التدريب.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال: هل يوضح يتأثر الأداء العام للاعبين بالحجم والكثافة المستخدمة في التدريب؟.

نلاحظ من خلال الجدول أن الإجابة بنعم كانت الإجابة المتفق عليها من طرف كل

مفردات العينة مقدرة بنسبة كلية 100 %.

ومنه ما يفسر أن الأداء العام للاعبين كرة القدم يتأثر بالحجم والكثافة المستخدمة

في التدريب من قبل المدربين .

وهذا ما يجعل مردود اللاعبين بشكل جيد في المباريات.

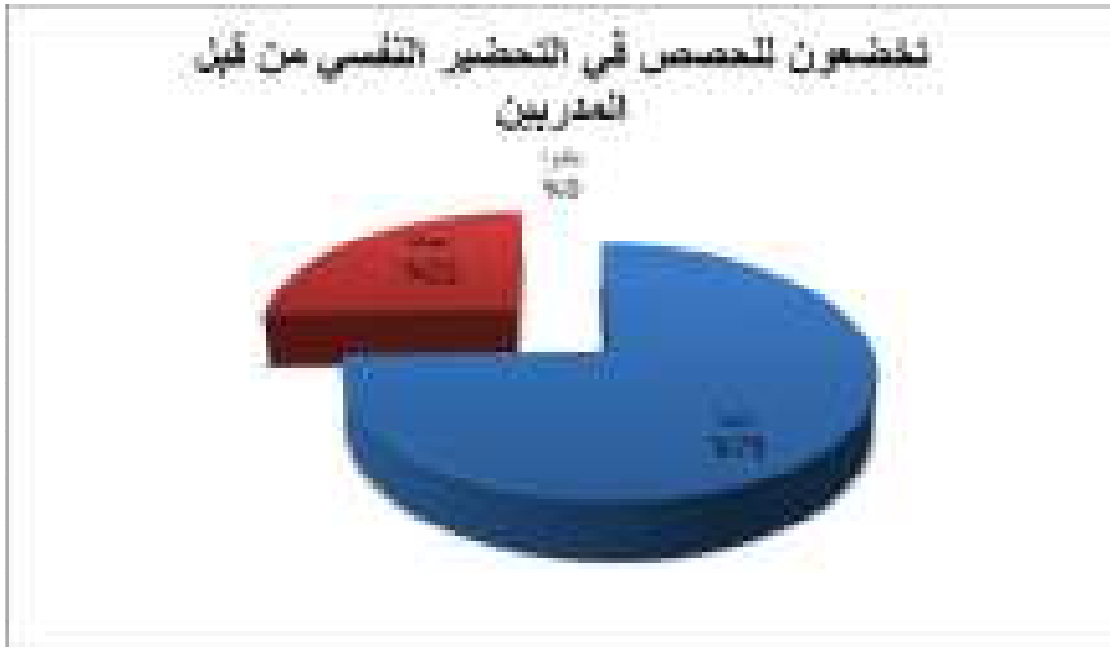
الجدول السادس:

تخضعون للحصص في التحضير النفسي من قبل المدربين

النسبة	التكرار	الإجابة
% 78.26	18	دائما
% 21.74	05	أحيانا
% 00	00	نادرا
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 06: يوضح تخضعون للحصص في التحضير النفسي من قبل المدربين.

التمثيل البياني :



الشكل رقم 06: يوضح تخضعون للحصص في التحضير النفسي من قبل المدربين.

التحليل والتفسير :

الإجابة على السؤال : هل تخضعون للحصص في التحضير النفسي من قبل المدربين ؟

نلاحظ من خلال الجدول أن الإجابة الأكبر كانت الإجابة ب دائما بنسبة قدرت ب

78.26 % ، أما الإجابة ب أحيانا كانت بنسبة 21.74 %، أما الإجابة ب نادرا كانت معدومة

.00

ومنه نفسر ذلك أن غالبا ما يخضع اللاعبين كرة القدم إلى حصص في التحضير

الذهني في أيام حصصهم التدريبية العادية ، حيث يخصص لهم وقت و فترات زمنية في التحضير

النفسي من قبل مدربيهم ، ولكن تختلف حسب كل مدرب وهذا ما يفسر بعض الإجابات ب إجابة

أحيانا من قبل بعض اللاعبين.

الجدول السابع:

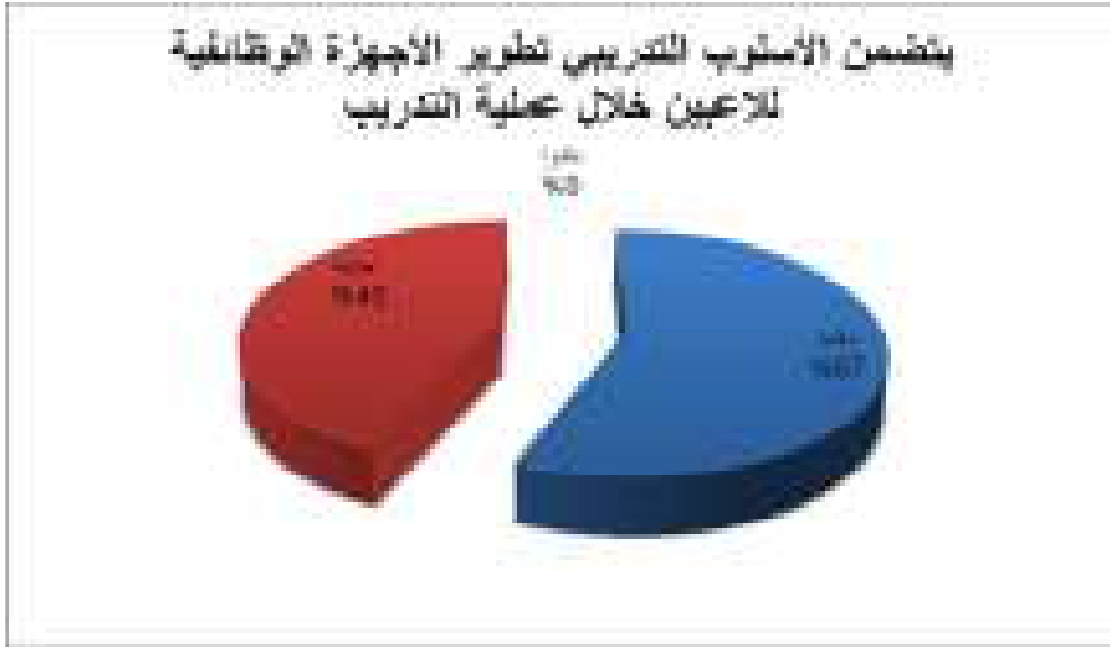
يتضمن الأسلوب التدريبي تطوير الأجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب

النسبة	التكرار	الإجابة
56.52 %	13	دائما
43.48 %	10	أحيانا
00 %	00	نادرا
100 %	23	المجموع

الجدول رقم 07: يوضح يتضمن الأسلوب التدريبي تطوير الأجهزة الوظيفية للاعبين خلال

عملية التدريب.

التمثيل البياني :



الشكل رقم 07: يوضح يتضمن الأسلوب التدريبي تطوير الأجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال: هل يتضمن الأسلوب التدريبي تطوير الأجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب ؟

من خلال الجدول نلاحظ منه أن الإجابة الأكبر كانت الإجابة ب دائما مقدرة بنسبة 56.52 % ، ثم تليها الإجابة ب أحيانا إلى كانت قريبة منها بنسبة 43.48 % ، أما الإجابة ب نادرا كانت منعدمة 00 .

تفسير كل ذلك يقودنا إلى أن اللاعبين خلال الحصص التدريبية يخضعون برامج تدريبية في تخص تطوير أجهزتهم الوظيفية المختلفة وهذا ما أكدته إجاباتهم ب دائما، وانعدام

الإجابة ب نادرا ، لكن تختلف حسب كل مدرب وأسلوبه المعمول به وهذا ما يفسر الإجابات ب أحيانا .

الجدول الثامن:

ينتهج المدرب أسلوب التحفيز والتشجيع المعنوي في كل حصة تدريبية

النسبة	التكرار	الإجابة
% 34.78	08	قبل التدريب
% 65.22	15	أثناء التدريب
% 00	00	بعد التدريب
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 08: يوضح ينتهج المدرب أسلوب التحفيز والتشجيع المعنوي في كل حصة تدريبية.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 08: يوضح ينتهج المدرب أسلوب التحفيز والتشجيع المعنوي في كل حصة تدريبية.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال : هل ينتهج المدرب أسلوب التحفيز والتشجيع المعنوي في كل حصة تدريبية ؟

نلاحظ من خلال الجدول الإجابة الأكبر من قبل اللاعبين هي أثناء التدريب بنسبة قدرت ب 65.22% ، ثم إجابة قبل التدريب بنسبة 34.78% ، أما إجابة بعد التدريب فكانت منعدمة 00.

وهذا ما يفسر أن أغلبية المدربين في معظم الحصص التدريبية يقومون بعملية التحفيز للاعبيه أثناء عملية التدريب وهناك من يقوم بتحفيظهم قبل البدء في عملية التدريب، وهذا حسب نظرهم أن التحفيز أثناء وقبل التدريب يساهم في تنشيط وزيادة مردود اللاعبين في التدريبات.

الجدول التاسع :

أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن يتبعه المدرب مع اللاعبين لتحقيق النتائج الجيدة

النسبة	التكرار	الإجابة
17.40%	04	الصرامة
82.60%	19	المرونة
00%	00	التساهل
100%	23	المجموع

الجدول رقم 09: يوضح أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن يتبعه المدرب مع اللاعبين

لتحقيق النتائج الجيدة.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 09: يوضح أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن يتبعه المدرب مع اللاعبين لتحقيق النتائج الجيدة.

التحليل والتفسير:

الإجابة عن السؤال : حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن يتبعه المدرب مع اللاعبين لتحقيق النتائج الجيدة ؟

من خلال الجدول نلاحظ أن إجابة المرنة كانت الإجابة الأكبر بنسبة 82.60 %

ثم بعدها بنسبة قليلة إجابة الصرامة قدرت ب 17.40 %، أما إجابة التساهل فكانت منعدمة 00

فنفسر ذلك بان الأسلوب الأمثل والناجح في التعامل مع اللاعبين من قبل المدربين

في التدريب هو المرنة أي على المدرب أن يكون مرن في التعامل مع لاعبيه أثناء الحصص

التدريبية من اجل تمرير أفكاره لهم مما يساعدهم على استقبالها وتطبيقها والتقيد به، مع نوع من الصرامة في ذلك ، من اجل تحقيق النتائج الجيدة .

المحور الثاني:

التدريب الرياضي يساهم في تحسين مهارات لاعبي كرة القدم

الجدول العاشر:

هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة اللاعبين

الجدول العاشر:

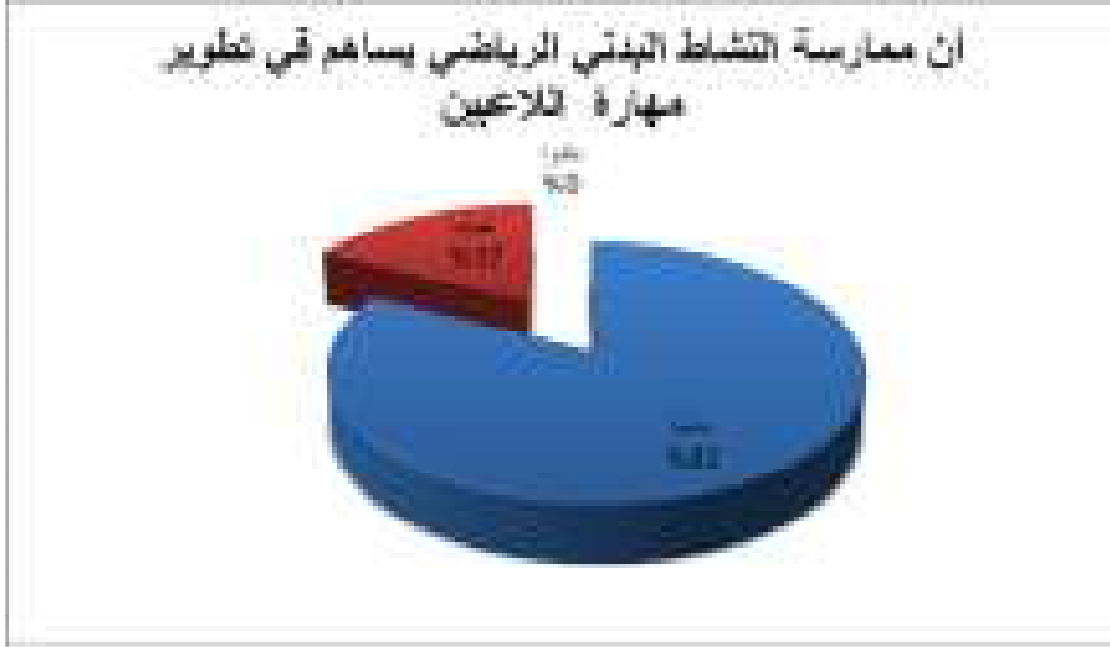
تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة اللاعبين

النسبة	التكرار	الإجابة
% 82.60	19	دائما
% 17.40	04	أحيانا
% 00	00	نادرا
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 10 يوضح تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة

اللاعبين.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 10: يوضح تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة اللاعبين.

التحليل والتفسير :

الإجابة عن السؤال : هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة اللاعبين ؟

من خلال الجدول نلاحظ أن الإجابة الكبيرة كانت دائما بنسبة 82.60 %، بعدها

إجابة أحيانا ب 17.40 % ، أما نادرا كانت منعدمة 00 .

وتفسير ذلك أن ممارسة النشاط البدنية يساهم بنسبة كبيرة في زيادة مهارات

اللاعبين الفنية وقدرتهم على تطوير تلك المهارات، وذلك طبعا مع مواهبهم المختلفة عن بعضهم.

الجدول الحادي عشر :

التدريب الرياضي الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم في تحسين السرعة المرونة و الرشاقة

النسبة	التكرار	الإجابة
% 86.95	20	نعم
% 23.05	03	لا
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 11: يوضح التدريب الرياضي الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم في تحسين السرعة المرونة والرشاقة.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 11: يوضح التدريب الرياضي الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم في تحسين السرعة المرونة والرشاقة.

التحليل والتفسير:

الإجابة عن السؤال : هل التدريب الرياضي الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم في تحسين السرعة المرونة والرشاقة ؟

ومن خلال الجدول نلاحظ أن الإجابة الكبيرة كانت إجابة نعم بنسبة مقدرة ب 86.95%، وكانت إجابة لا بنسبة 23.5% .

ونفسر ذلك أن التدريب الرياض الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم بشكل كبير في تحسين مهارات السرعة والمرونة والرشاقة للاعبين، وذلك من خلال الحصص التي يقوم بها المدرب معهم بها في ذلك الجانب البدني.

الجدول الثاني عشر:

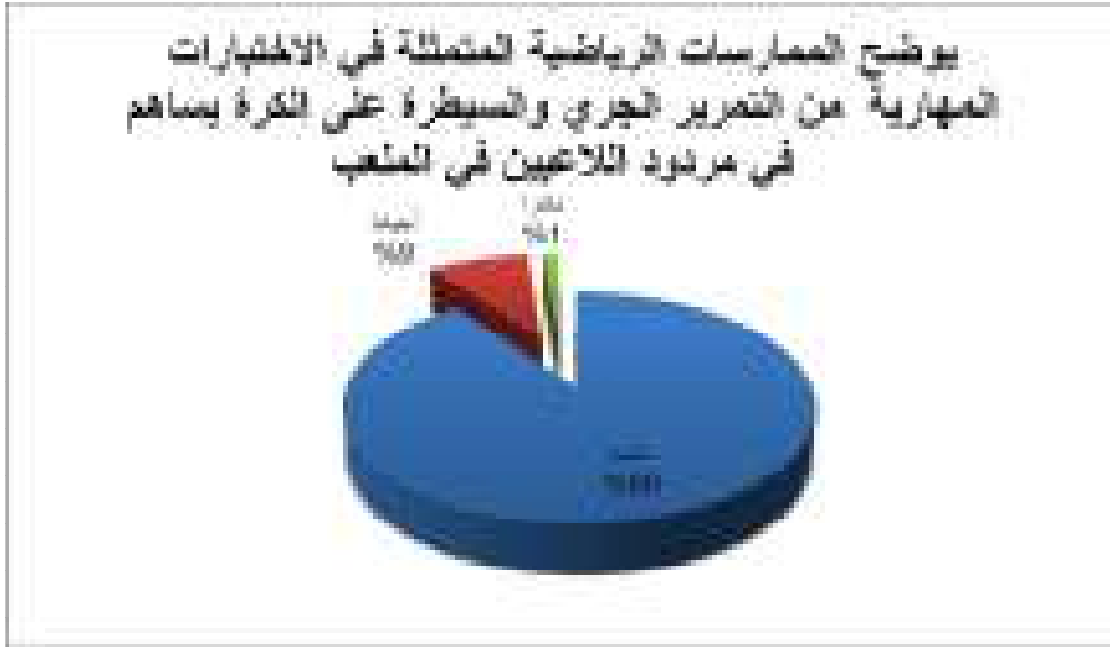
الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات المهارية من التمرير الجري والسيطرة على الكرة يساهم في مردود اللاعبين في الملعب.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 91.30	21	دائما
% 8.70	02	أحيانا
% 00	00	نادرا
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 12: يوضح الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات المهارية من التمرير

الجري والسيطرة على الكرة يساهم في مردود اللاعبين في الملعب.

التمثيل البياني :



الشكل رقم 12: يوضح الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات المهارية من التمرير الجري والسيطرة على الكرة يساهم في مردود اللاعبين في الملعب.

التحليل و التفسير :

الإجابة على السؤال :هل الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات المهارية من التمرير الجري والسيطرة على الكرة يساهم في مردود اللاعبين في الملعب؟

ومن خلال الجدول نلاحظ أن إجابة دائما كانت الكبيرة بنسبة 91.30% ، وكانت

إجابة أحيانا 8.70% وكانت إجابة نادرا منعدمة.

وتفسير ذلك أن تلك الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات المهارية دائما ما

تعمل على تطوير مهارات اللاعبين في الملعب وزيادة في مردودهم الكروي أثناء المباريات.

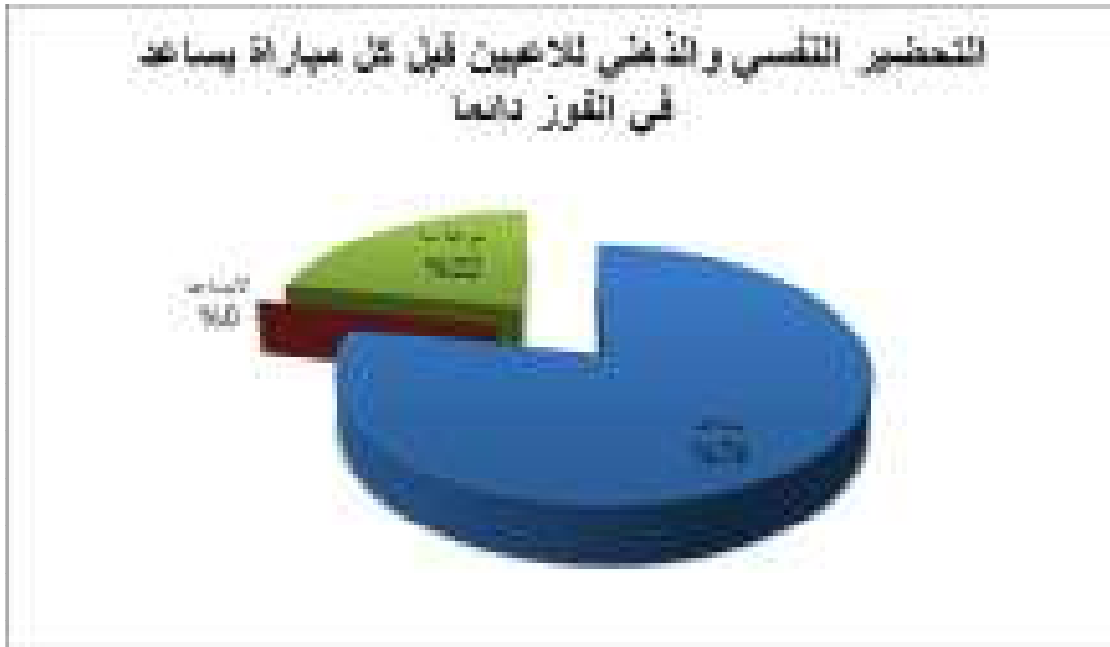
الجدول الثالث عشر:

التحضير النفسي والذهني للاعبين قبل كل مباراة يساعد في الفوز دائما

النسبة	التكرار	الإجابة
% 78.26	18	يساعد
% 00	00	لا يساعد
% 21.74	05	نوعا ما
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 13: يوضح التحضير النفسي والذهني للاعبين قبل كل مباراة يساعد في الفوز دائما.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 13: يوضح التحضير النفسي والذهني للاعبين قبل كل مباراة يساعد في الفوز دائما.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال : هل التحضير النفسي والذهني للاعبين قبل كل مباراة ساعد في الفوز دائماً ؟

نلاحظ من خلال الجدول أن الإجابة الكبيرة كانت يساعد بنسبة 78.26 % وكانت إجابة نوعاً ما بنسبة 21.76% وكانت إجابة لا يساعد معدومة .

ومن كل ذلك نفسر ان التحضير النفسي والذهني من قبل المدرب للاعبين في الأسلوب والبرنامج التدريبي قبل كل مباراة دائماً ما يساعد اللاعبين في الفوز، وذلك من خلال جعلهم يركزون قبل بداية كل مباراة مما يجعلهم في جاهزية جيدة للعب المباراة.

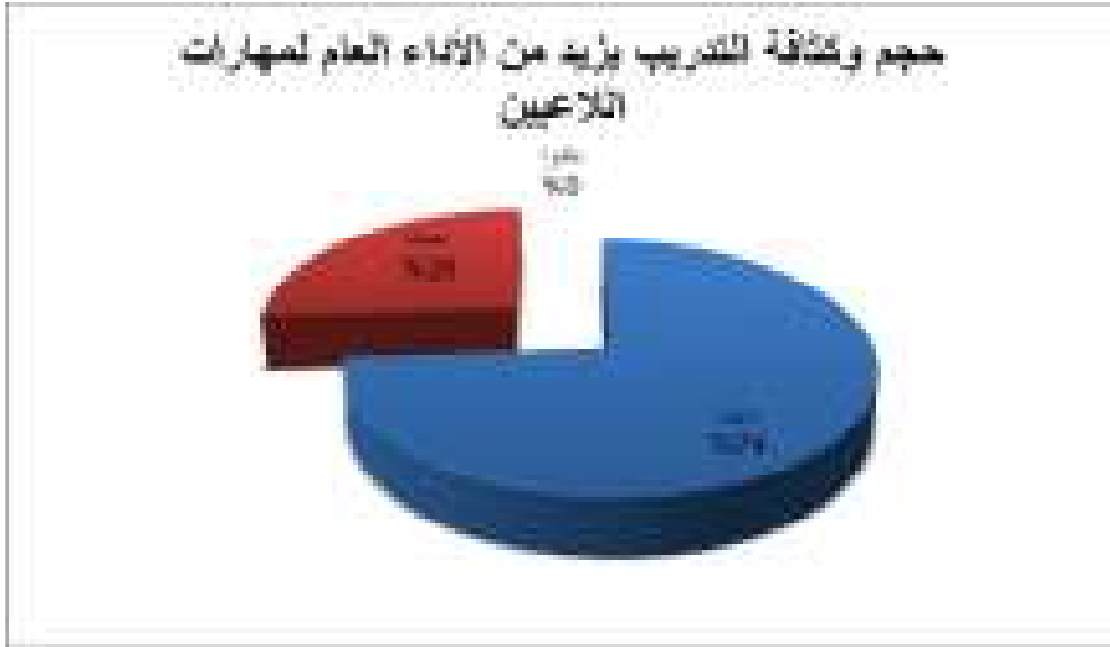
الجدول الرابع عشر:

حجم وكثافة التدريب يزيد من الأداء العام لمهارات اللاعبين

النسبة	التكرار	الإجابة
% 73.91	17	دائماً
% 26.09	06	أحياناً
% 00	00	نادراً
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 14: يوضح هل حجم وكثافة التدريب يزيد من الأداء العام لمهارات اللاعبين.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 14: يوضح هل حجم وكثافة التدريب يزيد من الأداء العام لمهارات اللاعبين.

التحليل والتفسير :

الإجابة على السؤال : هل حجم وكثافة التدريب يزيد من الأداء العام لمهارات اللاعبين ؟

ومن خلال الجدول نلاحظ أن الإجابة الكبيرة كانت إجابة دائما بنسبة 73.91 %

وكانت إجابة أحيانا بنسبة 26.09 % وجاءت إجابة نادرا معدومة .

ومنه نفسر ذلك أن حجم وكثافة التدريب يزيد دائما من أداء اللاعبين ويطور

مهاراتهم، وذلك من خلال التركيز على قدرات اللاعبين والعامل معهم بشكل مكثف من

التدريبات.

الجدول الخامس عشر :

استخدام الآلات الرياضية المتطورة في الجانب البدني يزيد من مهارات اللاعبين

النسبة	التكرار	الإجابة
% 100	23	نعم
% 00	00	لا
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 15: يوضح استخدام الآلات الرياضية المتطورة في الجانب البدني يزيد من

مهارات اللاعبين.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 15: يوضح استخدام الآلات الرياضية المتطورة في الجانب البدني يزيد من مهارات

اللاعبين.

التحليل والتفسير :

الإجابة على السؤال : هل استخدام الآلات الرياضية المتطورة في الجانب البدني يزيد من مهارات اللاعبين ؟

ومن خلال الجدول نلاحظ أن أكبر إجابة كانت بنعم بنسبة قدرت ب 100% بنسبة

كلية، في وقت كانت إجابة لا منعدمة .

وهذا ما يفسر أن استخدام الصالات التي تحتوي على آلات التدريب البدني في

الأسلوب التدريبي المنتهج من طرف المدرب يزيد من القوة البدنية للاعبين وينمي قدراتهم البدنية

مما يزيد من أداهم العام في الملعب.

المحور الرابع:

انعكاسات أساليب التدريب الرياضي من حيث الأداء على لاعبي كرة القدم:

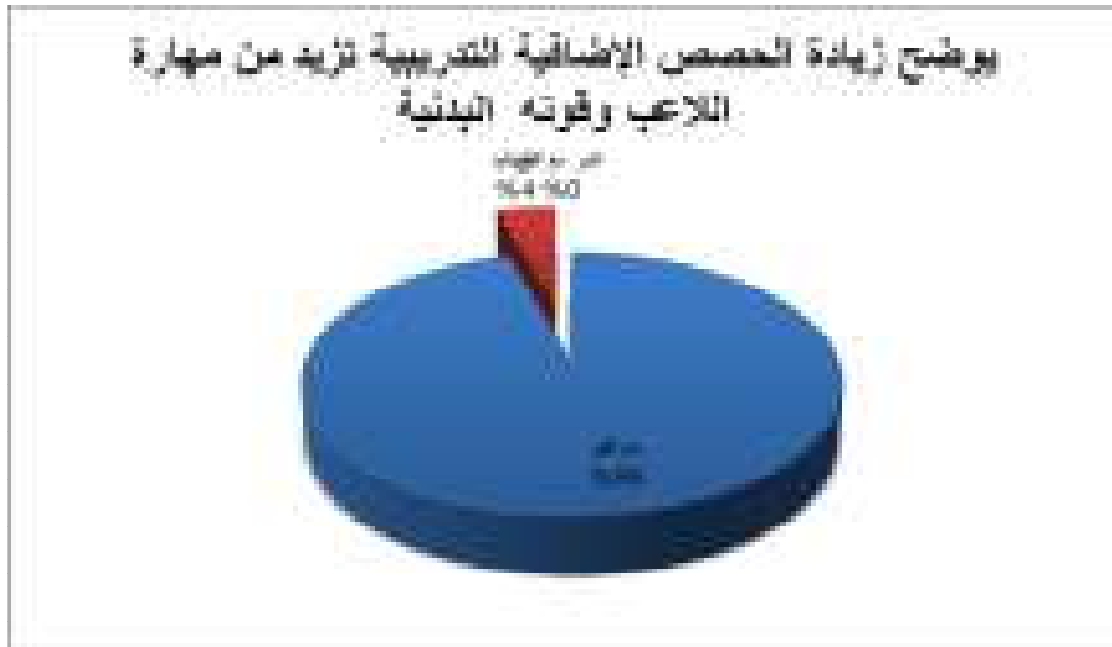
الجدول السادس عشر:

زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعب وقوته البدنية

النسبة	التكرار	الإجابة
% 95.65	22	موافق
% 4.35	01	محايد
% 00	00	غير موافق
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 16: يوضح زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعب وقوته البدنية:

التمثيل البياني :



الشكل رقم 16: يوضح زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعب وقوته البدنية.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال: هل زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعب وقوته البدنية؟

ونلاحظ من خلال الجدول أن الإجابة بموافق كانت الكبيرة بنسبة 95.65% وكانت

إجابة محايد بنسبة 4.35% وكانت إجابة غير موافق معدومة .

ومنه نفسر أن زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعبين وقوتهم وذلك لأن الحصص الإضافية تطبق فيها تمارين رياضية أخرى ويركز فيها على نقط ضعف كل لاعب ومحاولة معالجتها في تل الحصص الزائدة.

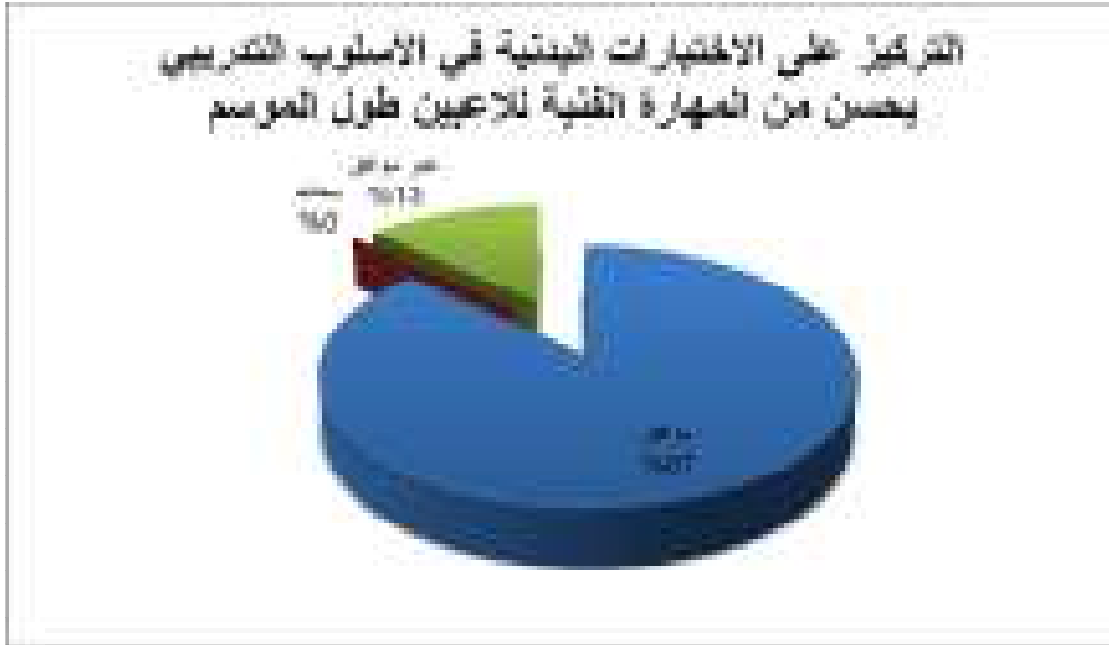
الجدول السابع عشر:

التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من المهارة الفنية للاعبين طول الموسم

النسبة	التكرار	الإجابة
% 86.95	20	موافق
% 00	00	محايد
% 13.05	03	غير موافق
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 17: يوضح التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من المهارة الفنية للاعبين طول الموسم.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 17: يوضح التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من المهارة الفنية للاعبين طول الموسم.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال: التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من المهارة الفنية للاعبين طول الموسم

ومن خلال الجدول نلاحظ أن إجابة موافق كانت الكبيرة بنسبة 86.95 % وجاءت

محايد بنسبة 13.05 % وكانت غير موافق معدومة .

وتفسير ذلك أن التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من

المهارة الفنية للاعبين طول الموسم وذلك لأنه في التدريب يستهدف نقاط معينة في كل لاعب من

اجل تحسينها من حيث المهارة وتطويرها من خلال الحصص التدريبية المركزة على الجانب

البدني المهاري .

الجدول الثامن عشر:

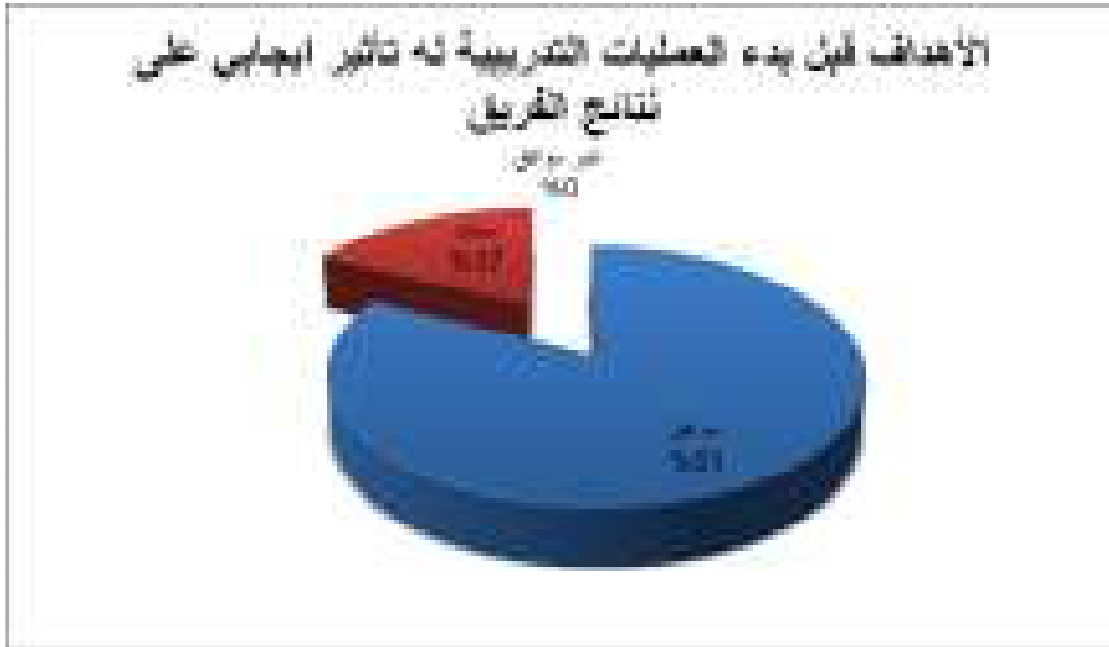
وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج الفريق

النسبة	التكرار	الإجابة
% 82.60	19	موافق
% 17.40	4	محايد
% 00	00	غير موافق
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 18: يوضح وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج

الفريق.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 18: يوضح وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج

الفريق.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال : وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج الفريق .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن إجابة موافق كانت كبيرة بنسبة 82.60 %، وكانت محايد بنسبة 17.40 % وجاءت غير موافق معدومة.

ومنه نفسر ذلك أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج الفريق التي تجعل الخطة التدريبية واضحة بالنسبة للاعبين ووعيم بها مما يزيد تركيزهم أثناء التدريب، ويجعلهم يتجاوبون مع المدرب للتطبيق للخطط التدريبية .

الجدول التاسع عشر:

العلاقة الجيدة بين اللاعب والمدرب تساهم في سرعة تطوير المهارات الفنية للاعبين

النسبة	التكرار	الإجابة
65.21 %	15	موافق
26.09 %	06	محايد
8.70 %	02	غير موافق
100 %	23	المجموع

الجدول رقم 19: يوضح العلاقة الجيدة بين اللاعب والمدرب تساهم في سرعة تطوير المهارات

الفنية للاعبين.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 19: يوضح العلاقة الجيدة بين اللاعب والمدرّب تساهم في سرعة تطوير المهارات الفنية للاعبين.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال: العلاقة الجيدة بين اللاعب والمدرّب تساهم في سرعة تطوير المهارات الفنية للاعبين .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن الإجابة موافق كانت الأكبر بنسبة 65.21 % ثم

محايد بنسبة 26.09 % وبعدها غير موافق بنسبة 8.70%.

ومنه نفسر أنه عندما تكون علاقة اللاعبين جيدة مع المدرّب مبنية على التفاهم

والاحترام يزيد في تطور مهارات اللاعبين بسرعة وذلك لحبه واقتناعهم بتعليمات المدرّب

وتطبيقها كما يجب مما يسرع في استجابة اللاعبين لتطبيق التدريب المخصص لهم.

الجدول العشرون:

الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية

النسبة	التكرار	الإجابة
% 86.95	20	موافق
% 4.35	01	محايد
% 8.70	02	غير موافق
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 20: يوضح الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 20: يوضح الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية.

التحليل والتفسير:

الإجابة على السؤال : الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية

ونلاحظ من الجدول أن الإجابة الكبيرة كانت موافق بنسبة 86.95 % ثم كانت غير موافق بنسبة 8.70 % ، وجاءت محايد بنسبة 4.35 % .

ونفسر أن الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية، وذلك راجع إلى التعامل الجيد من طرف المدرب مع اللاعبين وانتهاج أسلوب تدريبي جيد يتوافق مع قدرات اللاعبين والعمل على تحسينها مما يجعل اللاعبين يقدمون مردود جيد أثناء المباريات وتحقيق نتائج إيجابية .

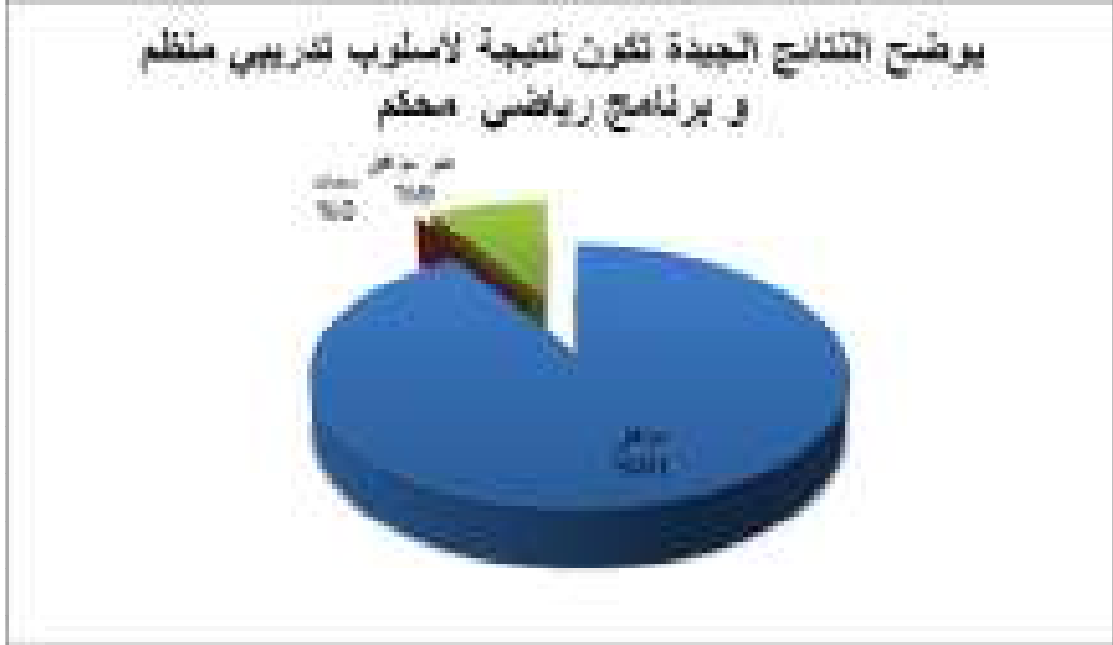
الجدول الواحد والعشرون:

النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم و برنامج رياضي محكم

النسبة	التكرار	الإجابة
% 91.30	21	موافق
% 00	00	محايد
% 8.70	02	غير موافق
% 100	23	المجموع

الجدول رقم 21: يوضح النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم و برنامج رياضي محكم.

التمثيل البياني:



الشكل رقم 21: يوضح النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم و برنامج رياضي محكم.

التحليل والتفسير :

الإجابة على السؤال : النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم وبرنامج رياضي محكم ومن الجدول نلاحظ أن إجابة موافق كانت الكبرى بنسبة 91.30% ثم محايد بنسبة 8.70% وجاءت إجابة غير موافق معدومة .

نفس ذلك أن النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم و برنامج رياضي محكم وذلك يرجع لمدى تطبيق المدربين لبرامج وأساليب تدريبية جيدة تتوافق مع قدرات اللاعبين واختيار الكيفيات الجيدة لتطبيق تلك الأساليب التدريبية مما يجعلها تنعكس بالنتائج الجيدة للفريق على المستوى العام .

النتائج الفرعية لكل محور

نتائج المحور الأول : تتلخص نتائج هذا المحور في :

إن الحجم الساعي الذي يخصص للحصص التدريبية حجم ساعي كافي لتطبيق البرنامج التدريبي، كما أن الأداء العام للاعبين يتأثر بحجم الكثافة المستخدمة في التدريب المسطرة من المدرب ليخضع اللاعبون إلى حصص مخصصة في التحضير الذهني والنفسي في التدريبات اليومية، كما أن اللاعبين خلال الحصص التدريبية يخضعون إلى برامج تختص في تطوير الوظائف البدنية المختلف ويقوم المدرب في معظم الحصص التدريبية بعمليات تحفيز اللاعبين أثناء التدريب الأسلوب الناجح والأمثل في التعامل مع اللاعبين هو المرونة معهم من قبل المدرب.

نتائج المحور الثاني : تتلخص نتائج هذا المحور في :

إن التدريب الرياضي الذي يركز على اختبارات الرشاقة والسرعة والمرونة يزيد من مهارة أداء اللاعبين كما أن المدرب يقوم باستخدام الممارسات الرياضية بصفة دائمة لتحسين مهارة اللاعبين، واستخدام التحضير النفسي الجيد قبل المباراة من قبل المدرب يزيد من نسبة الفوز دائما، وإن الكثافة في التدريب تزيد من الأداء العام لمهارة اللاعبين، استخدام التدريب داخل الصالات الرياضية يحسن من القوة البدنية للاعبين وينمي قدراتهم مهارية .

نتائج المحور الثاني : تتلخص نتائج هذا المحور في :

انه كلما كانت زيادة الحصص التدريبية الإضافية في البرامج التدريبية تزيد من مهارة اللاعبين وقوتهم، ويعد التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي من قبل المدرب تحسن المهارة الفنية، ويقوم المدرب بتسطير الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي

على نتائج الفريق، وعندما تكون علاقة المدرب مع اللاعبين جيدة تأثر ايجابيا على مردود الفريق، كما أن النتائج الجيدة للفريق تكون نتيجة أسلوب وبرنامج تدريبي جيد ومنظم.

النتائج العامة للدراسة :

✓ الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية حجم ساعي كافي لتطبيق البرنامج التدريبي.

✓ الأداء العام للاعبين يتأثر بحجم الكثافة المستخدمة في التدريب.

✓ يخضع اللاعبون إلى حصص في التحضير الذهني خلال الحصص التدريبية المسطرة.

✓ يخضع اللاعبون خلال الحصص التدريبية الى برامج تختص في تطوير اجهزتهم الوظيفية المختلف.

✓ يقوم المدرب في معظم الحصص التدريبية بعمليات تحفيز اللاعبين اثناء التدريب.

✓ الأسلوب الناجح والأمتل في التعامل مع اللاعبين هو المرونة معهم.

✓ ممارسة النشاط البدني يساهم بنسبة كبيرة في زيادة مهارات اللاعبين.

✓ التدريب الرياضي الذي يركز على اختبارات الرشاقة والسرعة والمرونة يزيد من مهارة أداء اللاعبين.

✓ استخدام الممارسات الرياضية بصفة دائمة لتحسين مهارة اللاعبين.

✓ التحضير النفسي الجيد قبل المباراة من قبل المدرب يزيد من نسبة الفوز دائما .

✓ الكثافة في التدريب تزيد من الأداء العام لمهارة اللاعبين .

✓ استخدام التدريب داخل الصالات الرياضية يحسن من القوة البدنية للاعبين وينمي قدراتهم المهارية.

- ✓ زيادة الحصص التدريبية الإضافية في البرامج التدريبية تزيد من مهارة اللاعبين.
- ✓ التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن المهارة الفنية.
- ✓ تسطير الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير ايجابي على نتائج الفريق.
- ✓ عندما تكون علاقة المدرب مع اللاعبين جيدة تأثر ايجابيا على مردود الفريق.
- ✓ النتائج الجيدة للفريق تكون نتيجة أسلوب وبرنامج تدريبي جيد ومنظم.

الخاتمة:



الخاتمة :

كانت هذه الدراسة عبارة عن رحلة عابرة وقصيرة الأمد تستهدف في جوهرها تسليط الضوء حول موضوع فاعلية استخدام أساليب بعض التدريب الرياضي في تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، فحاولنا من خلال هذه الدراسة أن نلم بكل جوانب الموضوع وحيثياته فكانت نقطة البداية هي جمع المعلومات السابقة التي تناولت جانب من هذه الدراسة من خلال الملاحظة ثم إلى بناء استمارة الاستبيان ، للتعرف على الدور التي تلعبه أساليب التدريب الرياضي في تحسين المهارة الأساسية للاعبين كرة القدم ، وقمنا باختيار وتحليل عينة مكونة من 23 مفردة من مجتمع بحثنا حيث كانت تتوفر فيها شروط الدراسة، وقد سمحت لنا هذه الدراسة بإعطاء فكرة على الأثر الذي يتركه الأسلوب التدريبي الجيد في تحسين مهارة لاعبين كرة القدم، ومنه حاولنا الوصول إلى معرفة السبب في ذلك.

وقد اختلف امتلاك الأسلوب التدريبي الرياضي في كرة القدم من مدرب إلى آخر باختلاف كيفية تعامل كل مدرب مع اللاعبين من خلال أسلوبه ومنهجه الذي يتبعه في التدريب الرياضي في برنامجه التدريبي ، من أجل تحسين وتطوير وتنمية القدرات المهارية والفنية والبدنية للاعبيه.

واختلفت طرق تعامل كل مدرب رياضي مع اللاعبين حسب ما يملك من مهارة في الاتصال والأسلوب، كما إن في دراستنا هذه توصلنا من خلالها إلى جوانب عدة جعلت المدربين الرياضيين يختلفون عن بعض من حيث التعامل مع اللاعبين والتواصل معهم باحترافية وقوة شخصية ومرونة حسب الأسلوب التدريبي الخاص بكل مدرب .

المراجع والمصادر:



قائمة المصادر والمراجع

- 1- أحمد بن مرسللي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال.
- 2- بلقاسم سلطانية، حسان الجيلاني: منهجية العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2004.
- 3- حنفي محمد مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر العربي 1988.
- 4- د. مفتي ابراهيم حامد: التدريب الرياضي الحديث _ التخطيط والتطبيق والقيادة ، ط1، 1998، دار الفكر العربي القاهرة .
- 5- روجي جميل : كرة القدم ، دار النفائس ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1986.
- 6- علي غربي: أبعاد المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، د د للنشر، 2006 .
- 7- مأمور بن حسن السلطان : كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية ، دار بن حزم ، بيروت لبنان ، 1998.
- 8- مليكة فاروق:الاتصال في أوساط الشباب في ظل تكنولوجيا الإعلام والاتصال مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، كلية العلوم السياسية والإعلام - 2004.
- 9- موريس أنجوس : ترجمة بوزيد صحراوي، كمال ابو شرف، سعيد سبعون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة للنشر، ط2، 2004 .

الملاحق:





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني التربوي

شعبة النشاط البدني التربوي

عنوان المذكرة :

فاعلية استخدام بعض أساليب التدريب الرياضي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الأكاير

- دراسة ميدانية على عينة من لاعبي فريق اتحاد انقوسة - ورقلة-

تقديم:

أخي أمامك مجموعة من الأسئلة الغرض منها البحث العلمي حول موضوعنا المذكور أعلاه
نريد معرفة إجاباتكم حول تلك الأسئلة بكل جدية ودقة من خلال وضع علامة (x) من أجل مساعدتنا في دراستنا هذه.
و الشكر موصول إليكم .

تحت إشراف :

الأستاذ عايدى مراد

من إعداد الطالب:

بوقطاية علي

الموسم الجامعي 2019/2020

المعلومات العامة:

1- الفئة :

أصغر

أكابر

2- الخبرة في الميدان :

أكثر من 10 سنوات

أقل من 10 سنوات

3- المستوى التعليمي :

جامعي

ثانوي

متوسط

ابتدائي

المحور الأول :

الأساليب التدريبية المستخدمة في لعبة كرة القدم

4- هل الحجم الساعي المخصص للحصص التدريبية أسبوعيا كافي لتطبيق

برنامج تدريبي ملائم ؟

لا

نعم

5- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بالحجم والكثافة المستخدمة في التدريب ؟

لا

نعم

..... اذا كانت الإجابة بنعم علل ذلك.....

.....

.....

6- هل تخضعون للحصص في التحضير النفسي من قبل المدربين ؟

دائماً أحياناً أبداً

7- هل يتضمن الأسلوب التدريبي تطوير الأجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية

التدريب ؟

دائماً أحياناً أبداً

8- ينتهج المدرب أسلوب التحفيز و التشجيع المعنوي في كل حصة تدريبية

قبل التدريب

أثناء التدريب

بعد التدريب

9- حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن يتبعه المدرب مع اللاعبين لتحقيق النتائج الجيدة ؟

الصرامة المرونة التساهل

علل ذلك

المحور الثاني:

التدريب الرياضي يساهم في تحسين مهارات لاعبي كرة القدم

10- هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تطوير مهارة اللاعبين ؟

دائماً أحياناً أبداً

11- هل التدريب الرياضي الذي يركز على الاختبارات البدنية يساهم في تحسين

السرعة المرونة والرشاقة؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم وضح ذلك.....

12- هل الممارسات الرياضية المتمثلة في الاختبارات المهارية من التمرير الجري

والسيطرة على الكرة يساهم في مردود اللاعبين في الملعب ؟

دائماً أحياناً ابداً

13- هل التحضير النفسي والذهني للاعبين قبل كل مباراة يساعد في الفوز دائما ؟

يساعد لا يساعد نوعا ما

وضح ذلك.....

14- هل حجم وكثافة التدريب يزيد من الأداء العام لمهارات اللاعبين ؟

دائما أحيانا أبدا

15- هل استخدام الآلات الرياضية المتطورة في الجانب البدني يزيد من مهارات

اللاعبين ؟

نعم لا

علل ذلك.....

المحور الثالث :

انعكاسات أساليب التدريب الرياضي من حيث الأداء على لاعبي كرة القدم

غير موافق	محايد	موافق	العبارة
			زيادة الحصص الإضافية التدريبية تزيد من مهارة اللاعب وقوته البدنية
			التركيز على الاختبارات البدنية في الأسلوب التدريبي يحسن من المهارة الفنية للاعبين طول الموسم
			وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير إيجابي على نتائج الفريق
			العلاقة الجيدة بين اللاعب والمدرّب تساهم في سرعة تطوير المهارات الفنية للاعبين
			الأداء الجيد للفريق في المباريات يعود إلى الطرق الجيدة للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية
			النتائج الجيدة تكون نتيجة لأسلوب تدريبي منظم وبرنامج رياضي محكم