

التخطيط الرياضي ودوره من رفع مستوى أداء لاعبين كرة القدم في ظل الاتجاهات الحديثة

'دراسة تجريبية للاعبين إتحاد أولاد نايل " ولاية الجلفة "



د/ شولي الميلود
جامعة الجلفة

د/ نايل كسال
جامعة الجلفة



الملخص:

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

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

الكلمات الدالة: التخطيط في المجال الرياضي - التدريب الرياضي - كرة القدم.

Abstract:

In other words, a well-studied and good work can only produce a good goal. Hence, good sports performance must be accompanied by a well thought out scientific planning by the trainer.

In football, skillful performance plays a big role in achieving positive results for the team. It also directly affects the process of mastering and success of the team's playing style, which leads to confusion and defeat the opponent ability to play the game in the best way and therefore simply beat it. The preparation of skills in football is one of the main rules in the training process, and this preparation process has to be ways and means of planning are planned in advance by the body supervising the team.

Keywords: sports planning - sports training - football.

01- مقدمة و إشكالية:

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

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

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

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

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. (محمود، 1985، ص108، 107)

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

- هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل للخبرة عامل أساسي بالنسبة للمدرب على عملية التخطيط في التدريب؟
- هل يعتبر التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد في كرة القدم ؟
- هل تساهم الظروف المادية والبشرية في عملية التخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم؟

2- الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب دورا فعال للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم .

أ/الفرضيات الجزئية :

- تلعب خبرة المدرب دور كبير في عملية التخطيط في التدريب.
- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لممارس لكرة القدم.
- تساهم الظروف المادية والبشرية في عملية التخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم.

3- أهمية الدراسة:

- لتعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم .
- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم .

4- أهداف الدراسة:

- محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة القدم.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم.

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية .
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصص التدريبية.
- استعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

* مفهوم التخطيط في المجال الرياضي:

التخطيط في المجال الرياضي يعني 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، كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)) وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)). (مفتي إبراهيم، 1999، ص37، 27)

طبيعة الأداء المهاري:

"الأداء الحركي البشري بالغ التعقيدات، لأنه مركب من عوامل عديدة و مترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية و وظيفية، وتحدث الحركة نتيجة للتكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان ومكان محددين، حيث أن

السلوك الحركي يتميز بأنه هادف و موجه لتحقيق هدف من خلال تناسق مجموعة من الحركات المترابطة فيما بينها في الأداء والزمان .

وتلعب الخلايا العصبية ومركزها في المخ دور كبير في توجيه العمل العضلي المشترك في الأداء بتناغم و تزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء و النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد" (ياسر محمد، 1996، ص19)

* مفهوم التدريب الرياضي:

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

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

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.

الرياضة الصحية أي من اجل الصحة (البساطي، 1998، ص12).

* تعريف كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور، 1998، ص09)

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

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

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

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

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

إشكالية البحث:

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

1/الإجراءات المنهجية :

1-1-الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمر التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة القدم، وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين مجال الرياضي الرياضي، حتى

يمكننا الاستفادة من الأخطاء و القيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصداقية .

2-1- المنهج:

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

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولاية الجلفة، وكان حجم العينة (12) مدريا.

4-1- أدوات الدراسة:

الاستبيان:

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

تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة القدم لولاية الجلفة لولايتي والمقدر عددهم (12) مدريا، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد 12 يوما قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج.

5- الوسائل الإحصائية المستعملة:

النسب المئوية = عدد التكرارات $100x$ / مجموع أفراد العينة

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية .

2/ عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومناقشة الفرضية الأولى: 1-2-

تنص الفرضية الأولى :تلعب خبرة المدرب دور كبير في عملية التخطيط في التدريب .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
أقل من 5سنوات	20	16.66%
لا تتعدى 10سنوات	30	25%
أكثر من 10سنوات	70	58.34%
المجموع	12	100

الجدول رقم(01)

أ/تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية تزيد عن 10سنوات بنسبة 58.34%، مما يساعدهم عامل الخبرة هذا في التخطيط وإعداد برنامج هام للفرق سواء في بداية الموسم ونهايته، ويرون أن 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 من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة القدم.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومناقشة الفرضية الثانية:- 2 2-

*تنص الفرضية الثانية : التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لممارس لكرة القدم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	09	75%
لا	03	25%
المجموع	12	100%

الجدول رقم(02)

أ/تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لبرنامج رسمية من خلال إختيار أسلوب التخطيط الأنجع للوصول للأداء المهاري ومن خلال إجابات المستجوبين و المقدرة بنسبة 75% حيث يرون أن إختيار الأسلوب الأنجع السليم يساهم في تحسين أداء اللاعبين وذلك وفق برنامج رسمية ومخططة، و منهم من يرى عكس ذلك والمقدرة نسبتهم ب 25%، حيث نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف المدربين، أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق برنامج رسمية وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين واكتساب المهارات والمعارف العلمية الممنهجة وذلك كله لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومناقشة الفرضية الثالثة:- 2 3-

*تنص الفرضية الثالثة :تساهم الظروف المادية والبشرية في عملية التخطيط للتدريب الرياضي في كرة القدم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	12	100%
لا	00	00%
المجموع	12	100

الجدول رقم (03)

أ/تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول أن كل المدربين يرون الجانب البشري والمتمثل في الجانب البدني، والنفسي، التكتيكي، التقني والجانب المادي والمتمثل في تمويل للنادي، الإمكانيات، كفاية الأجرة..الخ).هما الجانبان الأكثر أهمية عند مدربي كرة القدم لرفع من مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين، والمقدرة إجابتهم بنسبة 100% ويرون هذان الأخيرين يؤثران لامحالات بطريقة أو بأخرى على عملية التخطيط وبالتالي على مردودية النادي لكونهم المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعب.

استنتاج عام:

بعد تقريب محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المنحصلة عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي:

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة.

- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
 - جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
 - يرى أغلب المدربون أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .
 - حسب آراء المدربين فإن الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
 - ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .
- ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي حيث أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها على أنها الأسلوب الأنجع والسليم وهذا إذا دل إنما يدل على شيء واحد هو عامل الخبرة .
- وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين ،بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعدادوا عطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية" .
- وفي الأخير نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للتخطيط في التدريب دورا فعال للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم محققة.

المراجع:

- 1- مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط 1، مركز الكتب للنشر، القاهرة 1999 .
- 2- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985.
- 3- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1996.
- 4- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998.
- 5- مأمور بن حسن السلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.