

دور التخطيط في رفع من المستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال
**The role of planning in raising the level of sports performance
among soccer players, Cubs' class**

أ.د/عيسى الهادي د/مجيلي صالح د/بكلي عيسى
-جامعة الجلفة - جامعة المسيلة - جامعة الشلف

تاريخ النشر: 2019/12/29	تاريخ القبول: 2019/12/23	تاريخ الارسال: 2019/11/21
-------------------------	--------------------------	---------------------------

الملخص:

إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ والمنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة القدم، وهذا في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية. وفي 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. وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لابد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

الكلمات الدالة: التخطيط - مستوى الأداء الرياضي - لاعبي كرة القدم.

Summary:

The observer of the Algerian sports notes the poor and low performance suffered by the Algerian football, especially football, and this in the last decade compared to African countries and the world.

In football, skilled performance plays a major role in achieving positive results for the team, and directly affects the process of mastery and success of the way the team plays, which confuses the opponent and conquer his ability to perform the game better and thus simply beat it.

The process of skill preparation in football is one of the main rules in the training process, and this preparation process has to have

ways and means of study are planned in advance by the body supervising the team.

1-مقدمة واشكالية البحث: تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها، حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها، ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين. و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي 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 وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للطفل التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات .

ومما 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 فان الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

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

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 نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)) (محمد محمود موسى، 1985، ص 107)

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)) (محمد محمود موسى، 1985، ص 108)

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 والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)) (علي السلمي، 1978 ، ص 22) ، ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة المراهقين. وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

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

-الإشكالية الجزئية:

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

2- الفرضيات :

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

-الفرضيات الجزئية:

- الاهتمام بعنصر التخطيط في التدريب يؤدي بنسبة كبيرة إلى رفع مستوى كرة القدم الجزائرية للمراهقين و الوصول بها إلى مركز جيد في العالم .

- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للمراهق الممارس لكرة القدم.

- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

3- أهمية الدراسة: إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز دوره إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى المراهقين، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية يتحلى دوره فيما يلي:

- معرفة قيمة التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم للمراهقين.

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

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

4- أهداف الدراسة:

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

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس(14-15سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.

- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم لدى المراهقين.

- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى المراهقين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

5- الجانب النظري :

- ماهية التخطيط: المعنى اللغوي للتخطيط ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس)) (محمد محمود موسى، 1985، ص 104)

- المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
 - اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
 - اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
 - اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط.
 - اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية.
 - التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
 - التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتعبير .
- ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى (الشرقاوي، 1995-1996، ص 51):
- 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 .
- **تعريف التخطيط:** تختلف تعريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب مايلي :

1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة)) (شارل بتلهايتم 1999، ص 21).

2- **تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا :** سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)) (شارل بتلهايتم 1999، ص 37).

ويعرف التخطيط على أنه : ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)) (موسى، 1985، ص 107)

3- **تعريف التخطيط وفقا للتخصص :** من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)) (شارل بتلهايتم 1999، ص 41).

ومن وجهة نظر المديرين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن

يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والممنهج في الأداء الرياضي)) (علي سلمى، 1978، ص15). 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 .

- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي (مفتي، 1999، ص27-33): التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)). وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)).

- التدريب الرياضي في كرة القدم :

1-1 كرة القدم:

1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم: تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين ونشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

- لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

ثانيا-الجانب التطبيقي:

- 1- المنهج المتبع:** المنهج الوصفي التحليلي للملائمة لطبيعة الدراسة.
- 2-عينة البحث وكيفية اختيارها:** عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل(الأصلي). من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة القدم لولاية الجلفة، وكان حجم العينة (20) مدربا.
- 2- ضبط متغيرات الدراسة:** إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.
- 3- المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التخطيط في التدريب الرياضي".
- 4-المتغير التابع:** هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " الأداء الرياضي في كرة القدم".

5- أدوات الدراسة:

-**الاستبيان:** هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعدادها ثانية إلى الباحث ، كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا.)) (أحمد شلبي، 1992، ص 25) ، فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها ، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

-صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

-ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

-صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.

-تحتوي استمارة الاستبيان التي اعتمدنا عليها في دراستنا على 19 سؤال حيث تم تصميم هذا الاستبيان على أساس الفرضيات الجزئية حيث قسم إلى أربعة محاور.

6- الوسائل الإحصائية المستعملة: في دراستنا للجانب التطبيقي استعملنا تقنية كا تربيع لتحويل التكرار المتحصل عليه من نتائج الاستبيان الى ارقام قابلة للتحليل و التفسير و تم حسابه بطريقة التالية

كا=مجموع تكرارات المشاهدة - تكرارات النظرية / تكرارات النظرية

حيث درجة الحرية df = عدد الاسطر - عدد الاعمدة

مستوى $a = 0.5$ $df = 1 - 2 = 1$

-هناك أربعة محاور يتمحور عليها بحثنا و هي :

أ- المحور الأول :للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، ويجوي هذا المحور ستة(06)أسئلة.

السؤال الأول :- هل يتراوح سنك ما بين 36-45 سنة..

الجدول رقم (01)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	12.8	90	10-18	المجيبين نعم
					10	10-02	المجيبين لا
					100	20	المجموع

تحليل الجدول: من خلال الجدول نلاحظ أن 18 من المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 90% وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .اما 02 من المدربين قان اعمارهم اقل من 36 سنة اي بالنسبة 10 .

الاستنتاج : 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، بما ان كا المحسوبة اكبر من كا الجدولية فانها دالة.

السؤال الثاني: هل سبق لكم وان مارستم كرة القدم في نادي معين ؟

الجدول رقم (02)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
غير دالة	0.05	01	3.84	0.4	60	10-12	نعم
					40	10-8	لا
					100	20	المجموع

تحليل الجدول : من خلال الجدول نلاحظ أن 12 مدربين قد مارسوا كرة لقدم أي بالنسبة 60 في أندية معينة ، ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة 40%. اي 8مدربين
الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة،وهذا نفسره بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي و بما أن كا المحسوبة اقل من كا المجدولة فإنها غير دالة

السؤال الثالث : هل ينتمي مدرب ناديكم الى صنف لاعبون قدامى؟

الجدول رقم (03)

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	12.8	90	10-18	نعم
					10	10-02	لا
					100	20	المجموع

تحليل الجدول: من خلال الجدول نلاحظ أن 18 من المستجوبين أكدوا أن مدربيهم (مربيهم) كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة تقدر ب 90%، ونسبة 10% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربي مختص.

الاستنتاج: نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المربين للنوادي كانوا من صنف لاعبو قداماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة و بما أن كا المحسوبة أكبر من كا المجدولة فإنها دالة

السؤال الرابع: هل تتجاوز مدة ممارسة مهنة تدريبيكم 05 سنوات؟

-الجدول رقم(04)

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
غير دالة	0.05	01	3.84	1.8	35	10-07	نعم
					65	10-13	لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول أن 07 مدربين أندية كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية تزيد عن 05 سنوات بنسبة 35%. اما 13 مدرب لم تتجاوز مدة تدريبهم 05 سنوات اي بالنسبة 65 .

-الاستنتاج : 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 و بما ان كا المحسوبة اقل من كا الجدولة فإنها غير دالة

-السؤال الخامس : بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني ؟

الجدول رقم(05)

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.0	01	3.84	9.8	85	10-17	المجيبين نعم
					15	10-03	المجيبين لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: نلاحظ أن 17 مدرب اي بالنسبة 85% من المدربين قد تلقوا تريض تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع 03 من المدربين اي نسبة 15% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتريض تكويني.

- الاستنتاج :من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربصي المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص وبما أن كا المحسوبة أكبر من كا الجدولة فانها دالة
- السؤال السادس : هل سبق لكم و ان دريتم صنف الاصاغر؟
- الجدول رقم (06)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	7.2	80	10-16	المحبين نعم
					20	10-04	المحبين لا
					100	20	المجموع

تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول أن 16 من المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأصاغر وهذا . أما 04 مربين سبق لهم و إن دربوا أصناف أخرى أي بالنسبة 20 % نسبة 80

-الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة القدم يهتمون بتدريب فئة الأصاغر بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة الأشبال، كما يهتمون بتدريب هذه الأخيرة بنسبة أكبر من الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة القدم يهتم معظمهم بهاتين الفئتين لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.

بما ان كا المحسوبة أكبر من كا الجدولة فانها دالة

-استنتاج المحور الأول :مما سبق ذكره من تحليل النتائج المحور الأول تبين لنا أن لسن المدرب و تجربته الميدانية السابقة يلعب دور هام في تقوية الشخصية المدرب و هذا حسب جدول 1 و2 أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعبين قدامى ذا اقدمية في ممارسة اللعبة ، و إن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في اكتساب مدرب خبرات . وهذا من خلال الجدول $\frac{3}{4}$ ، معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربصي

كما أن لهم تجربة في تدريب صنف الاصاغر، و بهذه النتائج نجد ان الفرضية الخاصة بالمحور الاول قد تحققت و هي ان للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

ب- المحور الثاني: الوقت عامل رئيسي يجب اتحاده بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب .

ويحتوي هذا المحور على ثلاثة أسئلة.

السؤال السابع : هل تعتمدون على 04 الحصص التدريبية أسبوعيا ؟

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	5	85	10-15	المجيبين نعم
					15	10-05	المجيبين لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: من خلال الجدول نلاحظ أن 15 مدرب تخصص 04 حصص أسبوعيا كافية لتحقيق الأهداف المسطرة. أما 05 المدربين فيرون أن برجة 02 حصص كافية أي بالنسبة 15.

-الاستنتاج : نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وآرائهم، ويرجع هذا إلى حرص المدربين كلا حسب هدفه في اختياره للحصص التدريبية على حسب ما يتطلبه البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية مثلا:(ارتباط اللاعبين بالدراسة...الخ) وبما أن كا المحسوبة اكبر من كا الجدولة فإنها دالة

-السؤال الثامن : هل الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا يقدر 06 ساعات ؟

-جدول رقم 08:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	7.2	80	10-16	نعم
					20	10-04	لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدرسين 16 مدرب أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعياً يقدر بـ: (06) ساعات وهذا بنسبة 80% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بـ: (03) ساعات أسبوعياً بنسبة 20.

-الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدرسين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاماً في العملية التدريبية و بما أن كا المحسوبة أكبر من كا الجدولة فإنها دالة.

-السؤال التاسع: هل تبرمجون تدريبات ناديكم في الفترة المسائية؟

-الجدول رقم (09)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	9.8	85	10-17	نعم
					15	10-03	لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدرسين 17 مدرب كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 85%، وهناك من يرى الفترتين الصباحية و المسائية معا

بنسبة 15%، وهذا ما يدل على أن اختيار هذه المواقيت يرجع لأسباب كالارتباطات والانفعالات الخاصة بالمدرّب واللاعبين.

-الاستنتاج: نستنتج أن من خلال إجابات المدرّبين اعتمادهم على عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلى أسباب خاصة ومتعلقة بارتباط اللاعبين بالدراسة وعوامل أخرى ، وهناك من المدرّبين وبنسبة قليلة ومعتبرة أحاب أن عملية التدريب تتم في الفترتين معا لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحت الفرصة للتدريب في الفترتين معا. بما أن كا المحسوبة أكبر من كا الجدولة فإنها دالة.

-الاستنتاج الخاص بالمحور الثاني: مما سبق ذكره من تحليل النتائج المحور الثاني تبين لنا من خلال إجابات المستجوبين أن تخصيص عدد الحصص التدريب يتخلف من مدرّب إلى آخر و ذلك حسب الأهداف المسطرة كما أن اختيار الحجم الساعي يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرّب و هذا من خلال الجدول 8/7 ومنه نستنتج أن معظم المدرّبين كان اعتمادهم في عملية التدريب في الفترة المسائية و هذا يرجع إلى أسباب الخاصة و هذا حسب الجدول 9 وبهذه النتائج نجد أن الفرضية الخاصة بالمحور الثاني قد تحققت و هي أن : الوقت عامل رئيسي يجب اتحاده بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.

- المحور الثالث: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة القدم.

-السؤال العاشر: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا رزنامة رسمية للمنافسات؟

-الجدول رقم 10)

التكرارات	النسبة	كا المحسوبة	كا الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10-18	90	12.8	3.84	01	0.05	دالة
10-02	10					
20	100					

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لبرنامج رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين 18 النادي المقدرة بنسبة 90%، و منهم من أجاب عكس ذلك 02 نادي بنسبة مقدرة بـ 10% .

-الاستنتاج: 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. بما أن كا المحسوبة أكبر من كا الجدولة فإنها دالة.

-السؤال الحادي عشر: هل تصنفون آفاق مخططاتكم ضمن صنف طويل المدى؟

-الجدول رقم (11)

التكرارات	النسبة	كا المحسوبة	كا الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
10-14	70	3.2	3.84	1	0.05	غير دالة
10-06	30					
20	100					

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين اي 14 مدرب يعتمدون في التخطيط على الأفق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ(70%) ، وحسب إجابة آخرين اي 06 مدربين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على أفق متوسط المدى بنسبة تقدر بـ(30%)،

-الاستنتاج: من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على أفق طويلة المدى الأكثر شيوعا لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان . بما أن كا المحسوبة اقل من كا الجدولة فإنها غير دالة.

-السؤال الثاني عشر: هل انتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟

-الجدول رقم (12)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
غير دالة	0.05	01	3.84	0.8	60	10-12	المجيبين نعم
					40	10-08	المجيبين لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول 12: نلاحظ من الجدول ان 12 مدرب أي بالنسبة 60 يؤمنون بتحديد

الأهداف قبل بداية المنافسات. أما 08 مدربين أي بالنسبة 40 فيرون غير ذلك

-الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب وبما أن كا المحسوبة اقل من كا الجدولة فإنها غير دالة.

السؤال الثالث عشر: هل لقب البطولة هو من الأهداف المسطرة لديكم هذا الموسم؟

-الجدول رقم (11)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
غير دالة	0.05	01	3.84	1.8	65	10-13	المجيبين نعم
					35	10-07	المجيبين لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين اي 13 مدرب يطمحون في

نيل لقب البطولة بنسبة (65%)، كما يطمح 07 مرون في البقاء بنسبة (35%)،

-الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف

التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه المرحلة (الأشبال)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه المهاري، وبالتالي يمكن رفع أداءه المهاري. بما ان كا المحسوبة اقل من كا المجدولة فإنها غير دالة.

السؤال الرابع عشر : هل التخطيط الشهري هو اهم صنف تعتمدون عليه في التخطيط ؟

الجدول رقم (14)

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
غير دالة	0.05	01	3.84	1.8	65	10-13	نعم
					35	10-07	لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين وهم 13 مدرب يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 65% ثم تليها نسبة 35% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي و الاسبوعي وهم 7 مدربين،

-الاستنتاج: نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل والأنجع والمناسب وبما أن كا المحسوبة اقل من كا المجدولة فإنها غير دالة.

-السؤال الخامس عشر : هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

الجدول رقم (15)

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	05	25	10-05	المجيبين نعم
					75	10-15	المجيبين لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول نلاحظ أن 05 من المدربين أكدوا بأنهم غالبا ما حققوا الأهداف التي سطروها وهذا بنسبة 25%، أما 75% التي تمثل 15 المدربين أكدوا عكس ذلك .

-الاستنتاج : خلاصة القول أن التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم مدربي الأندية.

بما أن كا المحسوبة اكبر من كا الجدولة فانها دالة.

-الاستنتاج المحور الثالث: مما سبق ذكره من تحليل النتائج المحور الثالث تبين لنا من

خلال إجابات المستجوبين أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق رزنامة رسمية و التي تهدف أساسا إلى رفع من الأداء و اكتساب المهارات وهذا كله لصالح الفريق و النادي .

نلاحظ أن أفاق طويلة المدى أكثر شيوعا و أنجع في التدريب و هذا حسب الجدول 11/10

و نرى أن مربي كرة الدم يعتمدون كليا في عملهم التدريبي على تحديد الأهداف المعينة من خلال الجدول 12. وهذا يعني أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي

أهداف أخرى. كما يحظى التخطيط الشهري بأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى. إن تخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع حسب الجدول 15/14/13

وهو ما اشر إليه معظم المدربين.

و بهذه النتائج نجد أن الفرضية الخاصة بالمحور الثاني قد تحققت و هي أن: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة القدم.

- المحور الرابع : الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

-السؤال السادس عشر : - هل تركزون على الجانب البدني اثناء التدريبات؟

-الجدول رقم 16-

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	5.2	20	10-04	نعم
					80	10-16	لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول ان 04 من المدربين أي بالنسبة 20 يعتمدون على الجانب البدني أثناء التدريبات . أما 16 مدرب فهم يعتمدون على الجوانب الأخرى كالجانب التكتيك و الجانب النفسي ...

-الاستنتاج : من خلال النتائج المحصل عليها نقول أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة القدم لكونه المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين . بما أن كا المحسوبة أكبر من كا المجدولة فإنها دالة.

- السؤال السابع عشر : هل انتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم (أجرة ، سكن ، مصلحة)؟

-الجدول رقم 17-

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	16.2	05	10-01	المجيبين نعم
					95	10-19	المجيبين لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كل المدربين يشتكون من الحالة المادية المحيطة بالنادي وهذا بنسبة 95%. اما مدرب فيرى ان ظروف المادية المحيطة به تساعده على القيام بالعمل تحليلي وكان تعلييل معظم هؤلاء المدربين منحصر مجملها في (عدم وجود تمويل للنادي، ضعف الإمكانيات، عدم كفاية الأجرة..الخ).

-الاستنتاج : نستنتج من النتيجة السابقة أن أندية كرة القدم لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي نادي من نوادي كرة القدم، وهذا يؤثر لا محال بطريقة أو بأخرى على عملية التخطيط وبالتالي على مردودية النادي بصفة عامة . بما ان كا المحسوبة أكبر من كا الجدولة فانها دالة

-السؤال الثامن عشر : - هل حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم متوسطة ؟

-الجدول رقم (18)

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	5.2	70	10-14	نعم
					30	10-06	لا
					100	20	المجموع

-تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول السابق أن حل المديرين 14 يصفون الحالة البيداغوجية للنادي بالمتوسطة بنسبة تقدر ب 70%، بينما الآخرون اي 06 مديريين يرون أنها سيئة بنسبة 30%.

-الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن الأندية في معظمها أقل ما نجد نادي تتصف وسائله البيداغوجية بالجودة ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو اقل شأن من ذلك . بما أن كا المحسوبة أكبر من كا الجدولة فانها دالة.

-السؤال التاسع عشر : هل قلة التمويل للأندية و انعدام الإمكانيات من أسباب المعرفة لأداء المهام التدريبية ؟

-الغرض من السؤال : معرفة الأسباب التي يرونها المدرسين معرقة لأداء مهامهم التدريبية على الوجه الأحسن .

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	16.2	90	10-19	المجيبين نعم
					10	10-01	المجيبين لا
					100	20	المجموع

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها في استمارات بحثنا لاحظنا أن جل المدرسين اتفقوا في مجموعة من الأسباب التي يرونها معرقة لمهامهم التدريبية، ونذكر من بين هذه الأسباب مايلي :

- قلة العتاد .

- انعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل .

- قلة التمويل للأندية .

- إهمال بعض المسؤولين للنادي والجمعيات وعدم تقديم يد المساعدة لهم .

-**الاستنتاج :** نستنتج من خلال إجابات المدرسين بأن هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة و بما أن كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية فإنها دالة.

- **استنتاج المحور الرابع:** مما سبق ذكره من تحليل النتائج المحور الرابع تبين لنا من خلال إجابات المستجوبين أكدوا أن جانب البدني هو الأكثر أهمية عند مدربي كرة القدم لكونه العامل الأساسي لرفع من المستوى الأداء المهاري و نرى أيضا أن أندية كرة القدم لا تتوفر على ادني شروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي نادي 17/16 . كما أن النتائج المعروضة في الجدول 18 تبين لنا أن أندية في معظمها اقل ما نجد في نادي ما تتصف وسائله البيداغوجية بالجوودة و أن هناك العديد من المشاكل التي من شأنها ان تعرق العمل التدريبي الذي ينتج عنه ضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة و بهذه النتائج نجد ان الفرضية الخاصة بالمحور

الثاني قد تحققت و هي ان: الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

-تعد عرضنا و تحليل النتائج المتعلقة بالاستبيان الخاص بالمدرين نرى بان الفرضيات التي تم وضعها مسبقا قد تحققت و تم إثباتها من خلال النتائج التحليل و قد توصلنا عامة أهمها .

أن عملية التخطيط لها أهمية بالغة في رفع من الأداء الرياضي و عليه يمكن احكم على التخطيط بأنه عملية هامة و حساسة و اجمع معظم المستجوبين من المدرين أن للخبرة دور كبير في تحكم في عميلة التخطيط و معظم المدرين أكدوا أن إعطاء الوقت الكافي و لازم أمر يساعد في التحكم في التخطيط و هذا أمر هام في النهوض بالأداء الرياضي في ضوء هذه الاستنتاجات و النتائج المتحصل عليها أن الفرضية الأم قد تحققت .

و نقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها و قد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدرين . و هي ان لتخطيط دور هام لرفع من المستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

-خلاصة عامة: يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدرين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص . وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية(التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية . وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منار للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري 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، كما يكون صالحا في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا .

-المراجع:

- 1- أحمد البساطي أمر الله : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر ، 1998
- 2-أحمد بسطوسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 3-أحمد شلبي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
- 4-إبراهيم اسعد ميخائيل :مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق ، بيروت، لبنان ، 1999
- 5-إبراهيم حمادة مفتي: التطبيقات الإدارية، مركز الكتاب للنشر، ط01، القاهرة، مصر، 1999.
- 6-إبراهيم حمادة مفتي: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001
- 7-إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي، الموسوعة العلمية للإدارة، ج02، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 8- بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت ،2000.
- 9 - ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1984 .
- 10- حسام علي طلحة و عيسى مطر عدلة،مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 القاهرة ، مصر ، 1999.
- 11- حسن حسين قاسم وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتاب للطبع والنشر، العراق، 1987 .
- 12- حسن حسين قاسم: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن،1998.

- 13- كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 14- كورت ماينل: ترجمة: علي نصيف: التعلم الحركي، مديرية دار الكتب، الموصل، العراق، 1987
- 15- محمد المحمادي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 02 القاهرة، مصر، 1998 .
- 16- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 01، القاهرة، مصر 1998 .
- 17- محمد نصر لدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة:1992.
- 18- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ، 1996 .
- 19- محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج 01، دار القلم ، بيروت ، لبنان، 1990 .
- 20- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1985.
- 21- محمد علي بهامر سعدية: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت ، 1999 .
- 22- محمد ياسر وحسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996
- 23- مصطفى الفاتح وجدي و محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة ،مصر ، 2002 .
- 24- نور حافظ : المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط 02، بيروت ، لبنان ، 1990 .