

تأثير التخطيط لدى المدربين على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الناشئين، ما دون 17 سنة) في أندية قضاء الشوف - محافظة جبل لبنان لموسم 2023-2024.

The impact of planning among coaches on the sports performance of football players (junior category/under 17 years) in clubs in the Chouf District - Mount Lebanon Governorate for the 2023-2024 season.

محمد ماجد أحمد (*) Mohamad Majed Ahmad

تاريخ القبول: 2024-7-31

تاريخ الإرسال: 2024-7-19

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير التخطيط من قبل المدربين على الأداء الرياضي للاعبين أندية كرة القدم لفئة الناشئين (ما دون 17 سنة) في قضاء الشوف - منطقة جبل لبنان. وقد اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي لتحليل البيانات واستخلاص النتائج بشكل علمي ودقيق. شملت عينة البحث 37 فردًا بينهم 17 مدرب، 17 لاعبًا و3 مدراء من أندية كرة القدم المرخصة في الإتحاد اللبناني في منطقة جبل لبنان. جمعت البيانات باستخدام استبيانين موجهين للمدربين واللاعبين، بالإضافة إلى مقابلات مع بعض المدراء. أجريت الدراسة خلال موسم 2023-2024، حيث تم جمع وتحليل البيانات خلال هذه الفترة. أظهرت النتائج أن المدربين يمارسون التخطيط بنسبة عالية من خلال تحديد الأهداف والغايات المراد تحقيقها، وقد تبين لنا أن اعتماد أسلوب التدريب المنتهج له تأثير كبير على الأداء الرياضي، أما درجة ممارسة التخطيط في وضع التوقيت الزمني فكانت متوسطة، كما تبين لنا أن التقويم المستمر له دور كبير في تحسين الأداء الرياضي، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين التخطيط والأداء الرياضي.



* إجازة تعليمية في التربية البدنية، الجامعة اللبنانية - كلية التربية - الفرع الأول، ماستر سنة ثانية - بحثي - في الإدارة الرياضية،

الجامعة اللبنانية - كلية التربية - العمادة البريد الإلكتروني: moh.ahmad2292@gmail.com

License en éducation sportive, Université Libanaise, Faculté de Pédagogie I. Master II – Recherche en Administration Sportive, Université Libanaise, Faculté de Pédagogie-Doyenné. Email: moh.ahmad2292@gmail.com

بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية لتحسين الأداء الرياضي للاعبين. الكلمات المفتاحية: التخطيط، الأداء الرياضي، كرة القدم.

Abstract

This research aims to study the impact of coaches' planning on the sports performance of junior football club players (under 17 years old) in the Chouf district - Mount Lebanon region. The research relied on the descriptive analytical method to analyze data and draw conclusions in a scientific and accurate manner. The research sample consisted of 37 individuals, distributed as follows: 17 coaches, 17 players, and 3 managers from football clubs licensed in the Lebanese Federation in the Mount Lebanon region. Data were collected through two questionnaires directed to coaches and players, and interviews with some managers.

The study was conducted in the 2023/2024- season, and data was collected and analyzed during this period. The results showed that coaches practice planning to a high

degree in setting goals and objectives to be achieved. It was found that adopting the training method adopted has a significant impact on sports performance. The degree of planning practice in timing mode was moderate, and that continuous evaluation has a major role in improving sports performance. The results showed a positive, statistically significant correlation between planning and sports performance.

Overall, the study showed that effective planning plays a crucial role in improving players' athletic performance. The most important suggestion or recommendation: Coaches must commit to planning in training as a starting point in the training process to improve the sports performance of players.

Keywords: planning, sports performance, football.

وتعدّ الإدارة الرياضية تطبيقاً لمبادئ وقواعد الإدارة العامة في مجال الرياضة. وهي تتضمن أنشطة مثل التخطيط، التنظيم، التنفيذ، والتنسيق والتحكم في المنظمات الرياضية.

تعدّ الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جدّ فعّال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم، وبمرور الزمن تطوّرت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها.

الأفراد والمجتمعات، ودور الإدارة الرياضية والتخطيط في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف المرتبطة بالرياضة كونها جزء أساسي من حياة الإنسان (العليان، 2022).

القسم الأول: إطار البحث

إشكالية البحث وشرحها:

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطوّرات ملحوظة، ملكت من خلالها قلوب الشعوب، وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الامكانيات، من أجل تطويرها أكثر حتى أنّها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيمًا تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيّدت من أجلها المنشآت والمركبات، وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسيّة في العمليّة التدريبية، وعمليّة الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتمّ التخطيط لها مسبقًا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق. فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو التنبؤ إلى أبعد

وتطوّرت الإدارة الرياضية كتخصّص علمي استجابة لزيادة الاحتراف والتسويق والعولمة للرياضة. ويشمل العديد من مجالات البحث في الرياضة، بالاعتماد على تخصصات مثل الاقتصاد وعلم الاجتماع وعلم النفس والعلوم السياسيّة، وبالتالي هي الأساس في نجاح وتحقيق الأهداف الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية. (Ersin, 2023)

ويتفق الجميع أنّ للرياضة أهميّة كبيرة في تحسين الصحة واللياقة البدنية، وزيادة القدرة على التحمل وتحسين الأداء الرياضي. فهي تساهم أيضًا في تعزيز التنمية الشخصية وبناء الثقة بالنفس والروح المعنوية. من جانبها، تساهم الإدارة الرياضية في تقديم الدعم والتوجيه للرياضيين والفرق الرياضية لتحقيق أفضل النتائج، كما تلعب دورًا حيويًا في توفير الموارد اللازمة وإدارتها بشكل فعال. وباستخدام التخطيط الرياضي الجيد، يمكن تحديد الأهداف والاستراتيجيات لتحقيق النجاح الرياضي وتحقيق النتائج المرجوة (الجهني، 2023).

وعلى إعتبار أنّ الرياضة من أهم النشاطات التي تساهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للفرد وتعزيز التضامن والروح الرياضية في المجتمع. تأتي أهمية الإدارة الرياضية والتخطيط في تحسين الأداء الرياضي. ويهدف هذا المقال إلى تسليط الضوء على أهمية الرياضة في حياة

- مدى بجمع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.
- ويقول: «Kochooshken» على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية: إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوقعة.

مشكلة البحث:

- ضعف مستوى البطولة اللبنانية عند الكبار وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى الفئات العمرية الصغيرة وخاصة الناشئين.
- فئة الناشئين هي مستقبل الكرة اللبنانية.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة القدم، وخصصنا دراستنا على فئة الناشئين. ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين الأداء الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الناشئين (15-17 سنة)، كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أنّ فئة الناشئين هي فئة يمكن فيها للاعب التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعدّ هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

وإن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

أسئلة البحث:

- بناءً على ما سبق، تتمحور مشكلة البحث التي نسعى إلى الإجابة عليها: ماهو تأثير التخطيط لدى المدربين على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم (فئة الناشئين/ ما دون سنة) في أندية قضاء الشوف - جبل لبنان لموسم 2023-2024؟
- للإجابة على مشكلة البحث، لا بدّ من الإجابة على الأسئلة التالية:
- ما درجة ممارسة المدربين لعنصر التخطيط في أندية كرة القدم لفئة الناشئين في قضاء الشوف؟
- ما هو مستوى الأداء الرياضي للاعبين في التدريبات والمباريات نتيجة قيام المدربين بعملية التخطيط في قضاء الشوف؟
- هل يوجد علاقة بين التخطيط لدى المدربين والأداء الرياضي للاعبين في قضاء الشوف؟
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.

الهدف العام:

لدى ممارسي كرة القدم للمراهقين، توضيح العلاقات بين التخطيط والرياضة، التعرف على أنجح الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم وبالتالي إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

إبراز دور التخطيط لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة الناشئين)، في قضاء الشوف.

أهداف البحث:

- معرفة درجة ممارسة المدربين لعنصر التخطيط في أندية كرة القدم لفئة الناشئين في قضاء الشوف.
- إبراز مستوى الأداء الرياضي للاعبين في التدريبات والمباريات نتيجة قيام المدربين بعملية التخطيط في قضاء الشوف.
- كشف ما إذا كان يوجد علاقة بين التخطيط لدى المدربين والأداء الرياضي للاعبين في قضاء الشوف.

أ- على مستوى المجتمع:

يمكن أن يؤدي البحث إلى تعزيز الصحة العامة في المجتمع. فالنشاط البدني المنتظم يعتبر جزءاً هاماً من نمط حياة صحي، ويمكن أن يقلل من مخاطر الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والسكتات الدماغية.

يمكن للبحث أن يساهم في تنمية مهارات التعاون والتواصل والقيادة بين الشباب، وبالتالي تعزيز التنمية الاجتماعية في المجتمع.

يمكن أن يؤدي البحث إلى تعزيز التنمية الشخصية للفرد وتعزيز ثقته بنفسه وشعوره بالإنجاز، مما يساهم في بناء مجتمع متماسك ومتقدم.

يمكن للشباب أن يشعروا بالانتماء إلى مجتمعهم ويزيدوا من فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، مما يساهم في تعزيز الاندماج الاجتماعي وبناء الروابط الاجتماعية الإيجابية.

أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية التخطيط كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به.

وتبرز أهمية موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد

ب- على مستوى القطاع التربوي،

الإدارة التربوية:

من خلال فهم أهمية التخطيط وتأثيره على أداء الرياضيين الشباب، يمكن لإدارة المدارس، الأندية والأكاديميات الرياضية أن تدعم تطوير مهارات المدربين وتقديم التدريب المستمر لهم، مما يساعد في تحسين جودة التعليم الرياضي.

يمكن أن يؤدي تحسين تدريب المدربين إلى خلق بيئة تعلم إيجابية ومحفزة للطلاب الرياضيين، مما يساهم في تحسين تجربتهم التعليمية وإثراء رحلتهم التعليمية.

يمكن للبحث أن يساعد في تعزيز قدرات الطلاب الرياضيين ودعم تطوير مواهبهم وتحقيق التفوق الرياضي في مجال كرة القدم.

يمكن للبحث أن يوفر رؤية قيمة للمسؤولين التربويين حول كيفية تقييم ومتابعة أداء المدربين والطلاب الرياضيين، مما يسهل عليهم اتخاذ القرارات الصائبة لتحسين البرامج الرياضية في المدارس والأندية.

ج- على المستوى الشخصي:

يمكن للبحث أن يساهم في تطوير مهارات القيادة لدى المدربين من خلال فهم أهمية التخطيط الفعال وتأثيره على أداء الرياضيين، مما يساعدهم في تطوير مهاراتهم الشخصية والمهنية وزيادة ثقتهم بأنفسهم كمدربين.

يمكن للبحث أن يساهم في زيادة الوعي الذاتي لدى المدربين وتحفيزهم على التفكير في كيفية تحسين أساليبهم التدريبية وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

يمكن للبحث أن يلعب دوراً في تعزيز التحفيز والإلهام لدى المدربين، حيث يمكن أن يلهمهم نتائج البحث على تحسين أداء الرياضيين وتحقيق النجاح في مجال التدريب الرياضي.

يمكن للمدربين تطوير مهارات التواصل والتعامل الفعالة مع الآخرين، مما يساعدهم في بناء علاقات إيجابية وفعالة مع الفريق وتحقيق الانسجام والنجاح المشترك.

يمكن للبحث أن يؤدي إلى تحسين جودة الحياة الشخصية والمهنية للمدربين، حيث يمكن أن يشعروا بالإنجاز والرضا الذاتي من خلال تحقيق الأهداف وتحسين أداء الفريق الذي يتولون تدريبه.

القسم الثاني: الأدبيات المراجعة

الإطار النظري:

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- التخطيط: التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة

- كافة الجوانب في التوقيت المناسب (موسى، 1985).
- كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبًا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (المقصود، 2003).
- المدرّب: المدرّب الرياضي شخصيّة تربويّة، يتولّى قيادة عمليّة التربيّة والتّعليم للاعبين، ويؤثّر تأثيرًا مباشرًا في التّطور الشّامل المتزّن في شخصيّة اللاعب الرياضي (الحاوي). ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدّراسة لأن المدرّب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التّدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العمليّة التّدريبية.
- الأداء الرياضي: يشير إلى تقييم قدرات الرياضيين ويعكس مستوى تمرينهم البدني. ترتبط ارتباطًا وثيقًا باللياقة البدنية ومستويات الدهون في الجسم، ممّا يجعلها ضروريّة للرياضيين. تعتبر دراسة العوامل التي تؤثر على اللياقة البدنية للإنسان مهمة لتحسين الصّحة الوطنيّة وتعزيز الوعي باللياقة البدنيّة مدى الحياة بين الطّلاب (Xiaoling، 2022).
- فئة الناشئين: تشير فئة كرة القدم للناشئين إلى لاعبي كرة القدم الشباب الذين تتراوح أعمارهم عادة بين 15 و 17 عامًا والذين يشاركون في البطولات التنافسية والبرامج التدريبية (Emerson Cruz de Oliveira، 2011).
- مراجعة الأدبيات:**
- المرجع 1:** بن حمودة، مفيد؛ شعابنة، أسامة؛ قهلوز، مراد (مشرفا). (2020).
- ملخص عنه:** هدفت الدّراسة الى التّعرف على أهميّة تخطيط التّدريب الرياضي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة و معرفة أهميّة تنظيم التّوقيت الرّمني في إنجاح عمليّة التّخطيط في التّدريب الرياضي وإظهار مدى أهميّة تحديد الأهداف في إنجاح عمليّة التّخطيط الرياضي في تحسين الأداء المهاري. وقد تم اختيار العينة قصديًا من مجتمع الدّراسة المقدر ب 24 مدرّب، حيث اشتملت على 20 مدرّبًا وذلك بعدم احتساب الأربعة مدربين الباقين كدراسة استطلاعية وتمّ إعتقاد المنهج الوصفي والأدوات المستعملة: إستمارة استبيان تضمّ 28 سؤالًا بالمجمل موجهة للمدربين.
- المرجع 2:** نويري ب. & شريف ح. (2023).
- ملخص عنه:** كان الهدف من البحث التّعرف على مساهمة التّخطيط في

مارس إلى 30 أبريل للموسم الجامعي: 2015/2016. المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى بعض أندية كرة القدم لولاية بسكرة. المنهج المتبع: استخدم المنهج الوصفي. الأدوات المستعملة في الدراسة: الإستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات. النتائج المتوصل إليها يرى معظم المدرّبين أنّ تحديد أهداف التّدريب والتي هي من عناصر التّخطيط الجيّد تأثير على المردود الرّياضي للاعبين كرة القدم، تحديد وتقسيم التّوقيت الزّمني لمراحل التّخطيط وتسطير برامج التّدريب تأثير على المردود الرّياضي. أكّد معظم المدرّبين أنّ التّخطيط هو الأسلوب الأنجح للوصول إلى الأداء المهاري الجيّد. كلّ المدرّبين يثقون في عمليّة التّخطيط في التّدريب وتسطير الأهداف. فإنّ الأسلوب المنتهج من طرف المدرّب يؤثّر بشكل كبير على عمليّة الرّفع من مستوى الأداء الرّياضي للممارسين وتحسين المردود الرّياضي.

- المرجع 4: رتيمة، محمد رفيق. (June 2019). ملخص عنه: هدفت الدراسة إلى التعرف على التّخطيط الإستراتيجي للمدرّب وأهمّته في تحسين مستوى الإنجاز الرّياضي للاعبين كرة القدم لفئة الأكبر وإبراز أهميّة التّخطيط الإستراتيجي للمدرّب في تحسين مستوى الإنجاز

عمليّة التّدريب وخاصّة بناء الوحدة التّدريبية اليومية، وما هي أهمّ العناصر المساهمة في عمليّة التّخطيط للتّدريب، تكوّنت عيّنة البحث من 20 مدرّبًا بالوادي الرّياضية النّشطة علي مستوى الرّابطة لكرة القدم، اعتمدنا في بحثنا على استبيان موجه لمدرّبي النوادي الرّياضية النّشطة علي مستوى الرّابطة، وتوصلنا إلى الاستنتاجات الآتية:

- تساعد خبرة المدرّب على نجاح عمليّة التّخطيط في تدريب كرة القدم.

- الوقت والإمكانيّات عامل مهم في عمليّة التّخطيط في تدريب كرة القدم. وأوصت الدراسة ضرورة إجراء دراسات معمّقة لأهميّة استخدام التّخطيط في العمليّة التّدريبية من أجل تطوير التّدريب.

- المرجع 3: معطالله، إلياس. (June 2016). ملخص عنه: هدفت الدراسة إلى التعرف على أهميّة التّخطيط الإستراتيجي لدى المدرّبين في تحسين المردود الرّياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال 15-17 سنة وإعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم وإستعمال التّخطيط في التّدريب كمنهج علمي في الحصص التّدريبية. - توضيح العلاقات بين التّخطيط الإستراتيجي والرّياضة: تمّ إختيار عيّنة البحث بشكل عشوائي وشملت المدرّبين. المجال الزمني: دامت دراستنا شهرًا ونصف وذلك من 15

الأحسن. وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقاً من طرف الهيئة المشرفة على الفريق. فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

- المرجع 6: حاج عزام، شعيب؛ بوصاع، رامي؛ بوزكرية، فوزي (مشرفا)، (2021).

- ملخص عنه: تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. وهذا الهدف اندرج عنه هدفان فرعيان هما إبراز أهمية الاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر التعرف على الإمكانيات المادية والبشرية التي تساهم في تخطيط وبرمجة صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. إشكالية الدراسة: ما واقع تخطيط وبرمجة تدريب صفة القوة خلال الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟ منهج الدراسة: المنهج الوصفي. العينة: تتمثل عينة الدراسة في 30 مدرب لكرة القدم صنف أكابر حيث تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية

الرياضي للاعب كرة القدم لفئة الأكابر. العينة: هي عينة قصدية تتكون من 15 مدرب من خمسة عشر فريق. نسبتها: 44.11%. الأداة المستخدمة: الاستبيان. أهم الاستنتاجات: تحديد الأهداف للمدرب يساعد في تحسين مستوى الإنجاز الرياضي للاعب كرة القدم لفئة الأكابر، تحديد فترة التخطيط المعتمدة من قبل المدرب تساعد في تحسين مستوى الإنجاز الرياضي للاعب كرة القدم لفئة الأكابر، توفر وسائل التدريب والإمكانيات المادية يساعد في تحسين مستوى الإنجاز الرياضي للاعب كرة القدم لفئة الأكابر. أهم اقتراح أو توصية: لا بد للمدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية.

- المرجع 5: بوسبولة، بهاء الدين؛ صافي، موسى؛ لوكية، يوسف إسلام (مشرف)، (2022).

- ملخص عنه: إن التخطيط والعمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب. وفي كرة اليد يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق، كما يؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المباراة على الوجه

ونصف وذلك من 51 مارس إلى 30 أبريل للموسم الجامعي. المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى بعض متوسطات ولاية بسكرة. المنهج المتبع: المنهج الوصفي. الأدوات المستعملة في الدراسة: الإستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات. النتائج المتوصل إليها: التخطيط عمليّة مهمّة في إنجاح حصّة التربية البدنية والرياضيّة. للإمكانيات والوسائل التعليميّة والكفاءة والخبرة لهم أهميّة كبيرة للأساتذة في عمليّة التدريس. الأداء الوظيفي ركيزة من ركائز نجاح حصّة التربية البدنية والرياضيّة. التخطيط والأداء نتيجة إيجابيّة وملموسة في سير وانتظام حصّة التربية البدنية والرياضيّة والتقدير الشّخصي في عمليّة التخطيط في النشاط الرياضي.

- المرجع 8 (2022, Asim, Ghazi, Mohamed).

- ملخص عنه:

- The study focuses on the importance of utilizing planning and artificial intelligence techniques to enhance sports performance by developing a mental model. This involves increasing self-confidence and clarity of goals before and during sports performance, utilizing strengths while mitigating

قصديّة وقد تمّ توزيع الاستمارات الكترونيًا على عينة الأدوات المستعملة: تم الاعتماد على الاستمارة كتقنيّة رئيسيّة حيث شملت 24 سؤالاً موزعة على 3 محاور. الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة هذه الدراسة، بالإضافة إلى قانون النسب المئوية تم الاعتماد على البرنامج الإحصائي spss.

- المرجع 7: قرمي، فرج. (June 2016).

- ملخص عنه: هدفت الدراسة إلى التعرف على التخطيط التربوي وعلاقته بالأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضيّة. ومعرفة مدى انعكاس التخطيط التربوي على الكفاءة التربوية والمهنيّة للأستاذ. - إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات لعلّها تكون حافز ودافع للرفع من أهميّة قيمة التربية البدنية والرياضية والرفع من معنويّات الأستاذ. إجراءات الدراسة الميدانيّة: العينة: تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي وشملت الأساتذة. المجال الزمني: دامت الدراسة شهرًا

weaknesses of opponents, managing emotional aspects, and strategically analyzing opponents' strengths and weaknesses to adapt playing styles accordingly. The aim of the study is to investigate how artificial intelligence and strategic planning can improve sports performance through mental modeling.

وبالنسبة للدعم الذي تتمناه من الأندية والجمعيات والمدربين لتحسين الأداء، فقد تضمنت أساليب تدريب متنوعة وتشجيع على الجوانب الإيجابية ومشاركة اللاعبين بنشاط في التدريب. وفيما يتعلق بتحسين ظروف الألعاب في الرياضات الجماعية والفردية، فقد أشارت الدراسة إلى أهمية الدعم المالي المستمر والانتباه والتعرض المستمر في وسائل الإعلام وتوسيع نطاق الانتشار وتطوير البنية التحتية. ويعتبر هذا البحث مهمًا لأنه يسلط الضوء على عوامل تحسين الأداء التي تدرکها لاعبات الرياضات الجماعية والفردية في كوريا. ومن المعتقد أن إجراء بحوث متعلقة سيساهم في دفع الألعاب نحو تحقيق نجاحات رياضية مهمة في المستقبل.

- المرجع 10: Nattapon, Kumyaito., Preecha. (2018). (P., Yupapin., Kreangsak, Tamee.

- ملخص عنه:

An effective training plan is an important factor in sports training to enhance athletic performance. A poorly considered training plan may result in injury to the athlete, and overtraining. Good training plans normally require expert input, which may have a cost too great for many

- المرجع 9: Kyung, Choi., Jin, Wook, (2022). (Chung.

- ملخص عنه: تهدف هذه الدراسة إلى إجراء دراسة تحليلية لتحديد العوامل المؤثرة في تحسين أداء الرياضات النسائية في الرياضات الجماعية والفردية، وتوفير معلومات مفيدة للجمعيات الرياضية والأندية والمدربين لتحسين الأداء في الميدان. وقد تم استخدام أسلوب العينة الغير عشوائية بالغرض في هذا البحث، وتم اختيار ست لاعبات من رياضات مثل التايكوندو والجودو والهوكي على المرمى والملاكمة وكرة القدم وكرة السلة كعينة للدراسة، وتم إجراء مقابلات عميقة معهن. وقد توصلت الدراسة إلى استنتاجات مشتركة تشمل أهمية دعم مالي كبير واتباع أساليب التدريب التي يتمتع بها المدرب.

athletes, particularly amateur athletes. The objectives of this research were to create a practical cycling training plan that substantially improves athletic performance while satisfying essential physiological constraints. Adaptive Particle Swarm Optimization using ϵ -constraint methods were used to formulate such a plan and simulate the likely performance outcomes. The physiological constraints considered in this study were monotony, chronic

training load ramp rate and daily training impulse. A comparison of results from our simulations against a training plan from British Cycling, which we used as

our standard, showed that our training plan outperformed the benchmark in terms of both athletic performance and satisfying all physiological constraints.

التحليلي لأننا سنركز على وصف الظاهرة المجتمعية بدقة وشمولية، ثم تحليل هذا الوصف لاستخلاص استنتاجات وتفسير العلاقات والتأثيرات بين المتغيرات من خلال جمع البيانات بشكل تفصيلي ومفضل ومن ثم التحليل العميق لهذه البيانات للكشف عن الأنماط والعلاقات في الظاهرة المدروسة» (M. B، 1994)

وبالتالي يتضمّن هذا المنهج دراسة عميقة وتحليل مفصّل للحالات أو الظواهر لفهم العوامل والسيّاقات التي تؤثر فيها. (Yin، 2014)

وهو يخضع للقاعدة الإحصائية التي تسمح بإختيار العينة من المجموعة بشكل علمي. إذاً يساعد هذا المنهج في تزويد صورة شاملة للمشكلة والمتغيرات ذات الصلة بالبحث، ممّا يجعلها أكثر إفادة لاتخاذ القرارات والتخطيط في مجال الإدارة الرياضية.

مجتمع البحث وعينته:

سيضمّ مجتمع البحث مدربي ولاعبي فئة الناشئين (مادون 17 سنة) في أندية كرة القدم في قضاء الشوف - محافظة جبل لبنان. وعليه ستكون عينّة البحث من سبعة

التوليف:

تظهر هذه الدراسات أهمية التخطيط في التدريب الرياضي وتأثيره الكبير على الأداء الرياضي للاعبين. فالتخطيط الجيد لا يسهم فقط في تحسين المهارات البدنية والفتية، بل يعزز أيضاً من التفاعل الإيجابي بين المدربين واللاعبين، ويدير الضغوطات والتحديات بفعالية. وقد تميّزت الدراسات باستخدامها للمنهج الوصفي التحليلي.

وتؤكد دراستنا والدراسات الأخرى على الدور الحاسم للتخطيط الفعال في تحقيق الأداء الرياضي المتميز فهو يساعد المدربين على وضع أهداف واضحة، تنظيم التدريب بشكل منهجي، والتكيف مع الظروف المتغيرة، ممّا يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي للاعبين. لذلك تتجلى أهمية بحثنا في وضع استراتيجيات تخطيط فعالة ليس فقط لتطوير الأداء الرياضي على مستوى الجسد بل كقيّة التعامل مع اللاعبين والتأثير عليهم على الصعيد العقلي والنفسي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

القسم الثالث: منهج الدراسة

منهج البحث:

سيتمّ الاعتماد على المنهج الوصفي

جودة وموثوقية الدراسة. يمثل الصدق الالتزام بالشفافية والأمانة في جميع جوانب البحث وهو جزء أساسي من أخلاقيات البحث العلمي.

وقد تمّ عرض الأدوات على أستاذين محكمين ذوي الإختصاص وذوي خبرة في كلية التربية-الجامعة اللبنانية في الإدارة الرياضية وأستاذ محكم من خارج الإختصاص. أمّا الثّبات فهو مفهوم أساسي في البحث العلمي، وهو يشير إلى قدرة الأداة أو الأسلوب المستخدم في البحث على إعطاء نفس النتائج أو قياسات متشابهة عند إعادة تطبيقها عدة مرات في نفس الظروف أو مع نفس العيّنة.

وقد تمّ تطبيقها بصورتها النهائية على عيّنة عشوائية مكونة من ثمانية مدربين وثمانية لاعبين في أندية قضاء عاليه، من خارج العيّنة الأساسيّة.

أخلاقيات البحث

إنّ أخلاقيات الدراسة تشمل مجموعة من المبادئ والقواعد التي يجب على الباحث الالتزام بها أثناء تنفيذ البحث العلمي. تهدف هذه الأخلاقيات إلى ضمان النزاهة والصدق واحترام حقوق الأفراد المشاركين في البحث، وبناء على ذلك علينا احترام بعض مبادئ أخلاقيات الدراسة التي يجب أخذها في الاعتبار مثل موافقة

عشر مدرب وسبعة عشر قائد (كابتن الفريق) لفئة الناشئين بالإضافة إلى ثلاث مدراء في أندية كرة القدم السبعة عشر (أندية كرة قدم المرخّصة في الاتحاد اللبناني) في قضاء الشوف-محافظة جبل لبنان.

أداة البحث:

تمّ تنظيم إستمارتين ورّعت على المدربين من جهة وعلى اللاعبين من جهة أخرى، وقد تضمّنت محورين: الأول يتعلّق بالتخطيط وقسم هذا المحور إلى أربعة أبعاد (وضع الأهداف والغايات المراد تحقيقها، وضع التوقيت الزمّني، اعتماد أسلوب التدريب المنتهج، التقويم). أمّا المحور الثاني فيتعلّق بالأداء الرياضي لدى اللاعبين وقسم بدوره إلى أربعة أبعاد (مستوى اللياقة البدنيّة، المهارات الفنيّة الرياضيّة، التغذية العقليّة والمعنويّة والإعداد الذهني، التكيّف مع الظروف المتغيرة، لكل مجال مجموعة من العبارات ولكلّ عبارة خمسة مستويات للإجابة وفقاً لسلم ليكارت الخماسي.

بالإضافة إلى إجراء مقابلات مع ثلاث مدراء أندية ضمّت أربعة أسئلة حول المجالات المذكورة ومدى تطبيقها من قبل المدربين.

الصدق والثبات:

الصدق هو أحد العوامل الرئيسيّة في أيّ بحث علمي، فهو عامل أساسي لضمان

**القسم الرابع: النتائج والمراجع
النتائج:**

المشاركين، السرية والخصوصية، الصدق والدقة، الشفافية واحترام الحقوق الملكية.

بُنيت النتائج على معالجات من الاستبيان والمقابلات ومرتبطة بالإجابة عن أسئلة الاستبيان المطروحة وبالتالي سنقوم بتحليل وتفريغ النتائج التي تم التوصل إليها عبر الإستعانة ببرنامج SPSS والعمل على تفسيرها بطريقة موضوعية من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة: التكرارات، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين أحادي الاتجاه، واختبار t test، والمقابلات بإستخراج المعلومات وإظهارها من خلال تقنية تحليل المحتوى.

حدود وأطر البحث:

- الإطار الزمني: تم تطبيق هذا البحث خلال موسم 2023-2024
- الإطار المكاني: تم تطبيق هذا البحث في قضاء الشوف-محافظة جبل لبنان.
- الإطار البشري: إقتصر هذا البحث على أفراد مجتمع العينة المذكورة أعلاه في قضاء الشوف-محافظة جبل لبنان.
- الإطار الموضوعي: إقتصر هذا البحث على كشف ممارسة المدربين لعملية التخطيط وتأثيره على أداء اللاعبين.

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي العام	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الممارسة	الترتيب
1	وضع الأهداف والغايات المراد تحقيقها	3,52	1,15	74,2%	مرتفعة	2
2	إعتماد أسلوب التدريب المنتهج	3,6	1,05	74,5%	مرتفعة	1
3	وضع التوقيت الزمني	3,25	1,02	65,4%	متوسطة	4
4	التقويم	3,45	1,14	70,4%	مرتفعة	3
	درجة الممارسة الكلية	3,455	1,09	71,15%	درجة مرتفعة	

النتائج الخاصة بالسؤال الأول: ما درجة ممارسة المدربين لعنصر التخطيط في أندية كرة القدم لفئة الناشئين في قضاء الشوف؟ أجرت الدراسة تحليلاً إحصائياً للبيانات حول السؤال: "ما درجة ممارسة المدربين للتخطيط في أندية كرة القدم وتأثيره على

الأداء الرياضي؟" وجاءت النتائج كما يلي: وضع الأهداف والغايات المراد تحقيقها: أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لهذا البعد هو 3,52، مع انحراف معياري قدره 1,15، ونسبة مئوية تبلغ 74,2%. يشير هذا إلى أن المدربين يمارسون وضع

الأداء الرياضي؟ وجاءت النتائج كما يلي: وضع الأهداف والغايات المراد تحقيقها: أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لهذا البعد هو 3,52، مع انحراف معياري قدره 1,15، ونسبة مئوية تبلغ 74,2%. يشير هذا إلى أن المدربين يمارسون وضع

وضع التوقيت الرّمني:

بالنسبة لهذا البعد، كان المتوسط الحسابي 3.25، والانحراف المعياري 1.02، والنسبة المئوية 65.4%. هذه القيم تشير إلى ممارسة معتدلة من قبل المدربين في وضع التوقيت الرّمني. النسبة المئوية المتوسطة تعكس أن هناك حاجة لتحسين هذا الجانب من التخطيط. الانحراف المعياري المنخفض يشير إلى تباين أقل في الآراء حول هذا البعد، مما يدل على وجود بعض الاتفاق حول أهميته، لكنه لا يُمارس بقدر كافٍ مثل الأبعاد الأخرى. يحتل هذا البعد المرتبة الرابعة والأخيرة في درجة الممارسة، مما يبرز الحاجة إلى تعزيز الجهود في تحديد الجداول الرّمنية بشكل أكثر دقة وفعالية.

التقويم:

أظهر هذا البعد متوسط حسابي قدره 3.45، مع انحراف معياري 1.14، ونسبة مئوية بلغت 70.4%. هذه النتائج تشير إلى أن التقويم يُمارس بشكل جيد من قبل المدربين، حيث أن النسبة المئوية العالية والمتوسط الحسابي المرتفع يعكسان التزامًا كبيرًا بأهمية التقويم كجزء من عملية التخطيط. الانحراف المعياري المعتدل يعكس تباينًا في الآراء حول فعالية التقويم، مما يعني أن هناك بعض الاختلافات في كيفية تطبيق هذا البعد بين

الأهداف والغايات بشكل كبير، حيث أن النسبة المئوية العالية تعكس التزامًا قويًا من قبل المدربين في تحديد الأهداف الواضحة لتحقيقها. الانحراف المعياري المعتدل يعكس تباينًا متوسطًا في الآراء، مما يعني أن هناك اتفاقًا عامًا على أهمية هذا البعد في التخطيط. وبذلك، يعتبر وضع الأهداف والغايات من العناصر الأساسية في التخطيط الفعال لتحسين الأداء الرياضي، حيث جاء هذا البعد في المرتبة الثانية من حيث درجة الممارسة.

إعتماد أسلوب التدريب المنتهج:

حقّق هذا البعد أعلى المتوسطات الحسابية بقيمة 3.60، مع انحراف معياري قدره 1.05، ونسبة مئوية تصل إلى 74.5%. هذا يشير إلى أن أسلوب التدريب المنتهج هو الأكثر ممارسة وتأثيرًا بين المدربين. النسبة المئوية العالية والمتوسط الحسابي المرتفع يعكسان التزامًا قويًا من المدربين بإتباع أسلوب تدريبي محدّد ومنهجي. الانحراف المعياري المنخفض نسبيًا يدل على استقرار الآراء حول فعالية هذا الأسلوب، مما يعزّز من أهميته كعامل رئيسي في التخطيط لتحسين الأداء الرياضي. جاء هذا البعد في المرتبة الأولى من حيث درجة الممارسة، مما يبرز دوره المحوري في التخطيط الرياضي.

الدرجات كانت لأسلوب التدريب المنتهج ووضع الأهداف، مما يدل على التركيز الكبير على هذين الجانبين في التخطيط. ومع ذلك، هناك حاجة لتحسين ممارسة وضع التوقيت الزمني لرفع كفاءة التخطيط بشكل عام. تعزز هذه النتائج من أهمية التخطيط الشامل كجزء أساسي من تحسين الأداء الرياضي للاعبين الفئات العمرية في كرة القدم.

النتائج الخاصة بالسؤال الثاني: ما هو مستوى الأداء الرياضي للاعبين في التدريبات والمباريات نتيجة قيام المدربين بعملية التخطيط في قضاء الشوف؟

ومع ذلك، يحتل التقييم المرتبة الثالثة في درجة الممارسة، مما يدل على دوره المهم في تحسين الأداء الرياضي.

الاستنتاجات:

بشكل عام، تشير النتائج إلى أن مدربي فئة الناشئين يمارسون التخطيط في كرة القدم بدرجة مرتفعة. درجة الممارسة الكلية كانت 3.455، مع انحراف معياري قدره 1.09، ونسبة مئوية تبلغ 71.15%. هذه النتائج تعكس توافقاً جيداً بين المدربين حول أهمية وفعالية التخطيط في تحسين الأداء الرياضي. أعلى

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي العام	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الممارسة	الترتيب
1	مستوى اللياقة البدنية	3,75	1,25	75,1%	مرتفعة	1
2	المهارات الفنية الرياضية	3,24	1,12	73,92%	متوسطة	2
3	التغذية العقلية والمعنوية والإعداد الذهني	2,82	1,02	69,45%	متوسطة	4
4	التكيف مع الظروف المتغيرة، نوعية الملعب، الطقس، الضغوطات...	3,1	1,05	70,11%	متوسطة	3
	درجة الممارسة الكلية	3,22	1,11	72,14%	بدرجة متوسطة	

بمتوسط حسابي يبلغ 3.24 ونسبة مئوية تبلغ 73.92%، مما يشير إلى وجود حاجة إلى تطوير المهارات التقنية والفنية لدى اللاعبين من أجل تحسين أدائهم العام في المباريات.

بالنسبة إلى البعد الثالث، التغذية العقلية والمعنوية والإعداد الذهني، فإن اللاعبين يواجهون تحديات في هذا الجانب حيث أظهرت النتائج متوسطاً أيضاً، مع متوسط حسابي يبلغ 2.82 ونسبة مئوية تصل إلى

على أساس البعد الأول، وهو مستوى اللياقة البدنية، تبين أن اللاعبين يتمتعون بمتوسط حسابي يبلغ 3.75 مع نسبة مئوية تصل إلى 75.1%، مما يدل على أن اللاعبين لديهم مستوى جيد من اللياقة البدنية العامة. هذا يعكس القدرة على تحمّل النشاطات البدنية المتعددة والمتنوعة التي يتطلبها الأداء الرياضي.

أما بالنسبة للبعد الثاني، المهارات الفنية الرياضية، فقد أظهرت النتائج متوسطاً

يتملكون قدرات جيّدة في التّحمل البدني واللياقة البدنية العامة، ممّا يعزّز قدرتهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية بفاعليّة واستمراريّة. هذا يعكس التزام اللاعبين والمدريين ببرامج التّدريب المناسبة التي تركز على تطوير القدرات البدنية واللياقة العامة، ممّا يساهم في تحقيق أداء رياضي متميّز في مختلف الظروف والمنافسات. ولكن هناك حاجة إلى تعزيز وتطوير الجوانب الأخرى مثل المهارات الفنية والتغذية العقلية والمعنوية لتحقيق أداء رياضي متميّز ومستدام في مختلف الظروف والمنافسات. التّناج الخاصة بالسؤال الثالث: هل يوجد علاقة بين التّخطيط لدى المدريين والأداء الرياضي للاعبين في قضاء الشّوف؟

69.45%، ممّا يشير إلى ضرورة توفير دعم نفسي وتقنيّات إعداد ذهني للمساعدة في تحسين تركيز وأداء اللاعبين.

أما البعد الرّابع، التّكيف مع الطّروف المتغيّرة مثل نوعيّة الملعب، الطّقس والضّغوطات النفسيّة، فقد أظهرت التّناج متوسطة أيضًا، مع متوسط حسابي يبلغ 3.10 ونسبة مئويّة تصل إلى 70.11%، ممّا يدلّ على أنّ اللاعبين يحتاجون إلى تطوير استراتيجيات وتدرّيات تساعدهم على التّكيف مع المتغيّرات المحيطة خلال الأداء الرياضي.

يمكن الاستنتاج بأنّ مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين في أندية كرة القدم لفئة الناشئين في قضاء الشّوف يعتبر مرتفعًا بشكل عام. وتشير التّناج إلى أنّ اللاعبين

الأداء الرياضي					المتغيّرات	
الدرجة الكلية	التكيف مع الظروف المتغيرة (نوعية الملعب، الطّقس، الضّغوطات...)	التغذية العقلية والمعنوية والإعداد الذهني	المهارات الفنية	اللياقة البدنية		
**0.434	**0.421	*0.213	**0.543	**0.562	التّخطيط	وضع الأهداف والغايات المراد تحقيقها وفقًا لتوقيت زمني محدّد
**0.454	**0.442	*0.289	**0.528	**0.558		اعتماد أسلوب التّدريب المنتهج
**0.432	**0.489	*0.221	**0.498	**0.522		وضع التّوقيت الرّمزي
**0.433	**0.469	*0.251	**0.502	**0.511		التّقويم
0.438	**0.455	*0.243	**0.517	**0.538		الدرجة الكلية

مع اللياقة البدنية والمهارات الفنية والتّكيف مع الطّروف المتغيّرة، ممّا يعكس أهميّة تنظيم الأهداف والتّخطيط الرّمزي والتّقويم الدّوري في تحقيق التّناج

يظهر هذا التّحليل أن تطبيق ممارسات التّخطيط الفعّالة من قبل المدريين يرتبط بشكل إيجابي بمستوى الأداء الرياضي للاعبين. تظهر العلاقات الإيجابية القويّة

الأداء الرياضي لللاعبين. أشار المدراء إلى أن المدربين يطبقون عناصر التخطيط بشكل جيد، خصوصًا في وضع الأهداف والغايات، واعتماد أساليب تدريب متقدمة. كما أضافوا أن التزام المدربين بوضع توقيت زمني محدد للتدريبات يسهم في تنظيم العملية التدريبية بشكل أفضل، ويعزز من كفاءة اللاعبين وقدرتهم على تحقيق الأداء المطلوب.

أظهرت المقابلات أن عملية التقويم المستمرة تلعب دورًا كبيرًا في تحديد نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين، مما يتيح للمدربين تعديل خططهم التدريبية وفقًا لاحتياجات اللاعبين الفردية. أبدى المدراء رضاهم عن نتائج تطبيق التخطيط في الأندية، مؤكدين أن هذا النهج يسهم بشكل كبير في تطوير المهارات الفنية والبدنية والذهنية للاعبين، مما ينعكس إيجابًا على الأداء العام للفريق.

التوصيات:

1. يجب تعزيز قدرة المدربين على وضع أهداف واضحة وتحديد الخطط الزمنية الملائمة التي تدعم تحقيق أداء رياضي متميز عن طريق دورات و برامج تدريبية.

2. يجب تطوير برامج تدريبية وتوعوية لتعزيز التغذية العقلية والروحية للاعبين، بهدف تعزيز قدرتهم على

الرياضية المرغوبة. على الجانب الآخر، تظهر العلاقات أقل قوة مع التغذية العقلية والمعنوية، مما يشير إلى أهمية بحث كيفية تعزيز هذه الجوانب أيضًا في برامج التدريب والتطوير الرياضي.

الإستنتاجات:

تظهر العلاقات الإيجابية القوية بين ممارسة التخطيط من قبل المدربين وبين اللياقة البدنية، المهارات الفنية والقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة. هذا يشير إلى أن المدربين الذين يحددون أهدافًا واضحة وينظمون تدريباتهم بفعالية يمكن أن يساهموا بشكل كبير في تحقيق أداء رياضي متميز للاعبين. بينما العلاقات الضعيفة مع التغذية العقلية والمعنوية تشير إلى حاجة مستدامة لتعزيز هذه الجوانب في برامج التدريب، مما يمكن أن يسهم في تعزيز الأداء الرياضي بشكل عام. ويلعب التوقيت الزمني والتقويم الدوري دورًا مهمًا في تحقيق الأهداف الرياضية، حيث يساعدان على تنظيم الجهود والاستفادة القصوى من الوقت والموارد المتاحة.

نتائج المقابلات:

في المقابلات التي أجريت مع ثلاث من مدراء الأندية في المنطقة، أكدوا على أهمية التخطيط كعنصر أساسي في تحسين

7. يجب على المدربين إنشاء بيئة داعمة وظروف رياضية متنوعة.
3. يجب على المدربين أن يولوا اهتمامًا خاصًا للتخطيط لجلسات التدريب والمباريات بما يسمح بالاستفادة القصوى من الموارد الزمنية المتاحة، ويضمن تقييم دوري للأداء لتحديث الخطط والتكيف مع التحديات المتغيرة.
4. ينبغي على المدربين تحسين مهاراتهم في التواصل مع اللاعبين لتحفيزهم وتعزيز التفاعل الإيجابي، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي. يمكن تحقيق ذلك من خلال جلسات تحفيزية واجتماعات دورية لمتابعة التقدم ووضع أهداف شخصية للأداء.
5. يوصى بتطوير برامج تعليمية مخصصة لتعزيز المهارات التقنية في الأداء الرياضي. يمكن أن تشمل هذه البرامج تدريبات متقدمة واستعراض دوري لتقييم تقدم اللاعبين وتوجيههم نحو التحسن المستمر.
6. يُسهم استخدام التقنيات الحديثة لتحليل البيانات الرياضية في تعزيز كفاءة التدريب وتطوير أداء اللاعب. يشتمل ذلك على استخدام أنظمة رصد الأداء وبرامج تحليل بيانات اللاعبين لتزويدهم بالتغذية الراجعة فورًا وفحص نقاط التحسن.
7. يجب على المدربين إنشاء بيئة داعمة وإيجابية تشجع على التعاون وروح الفريق بين اللاعبين. يمكن أن يسهم ذلك في تعزيز الأداء الجماعي وتحقيق الأهداف المشتركة بشكل أفضل.
8. ينبغي على المدربين تقديم تدريبات وموارد تعليمية لتعزيز قدرة اللاعبين على التكيف مع الظروف الصعبة وإدارة ضغوطاتهم النفسية خلال المسابقات.
9. يجب أن يكون التخطيط الرياضي شاملاً ويأخذ في الاعتبار تنوع اللاعبين واحتياجاتهم الفردية. يمكن أن يشمل هذا تطوير برامج تدريب متعددة الأوجه تلبى احتياجات جميع الأفراد داخل الفريق.
- تلك التوصيات يمكن أن تساهم بشكل فعال في تحسين التخطيط والأداء الرياضي، مما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وتطور مستدام للاعبين في مجال كرة القدم.

الخاتمة:

باختتام هذا المقال، نجد أنه يحمل في طياته أهمية كبيرة لتطوير الأداء الرياضي في أندية كرة القدم، خاصة في ظلّ السعي المستمر لتحقيق التميّز الرياضي. من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في رفع الوعي بأهميّة التخطيط الفعّال في التدريب، وذلك من خلال تسليط الضوء على دور المدربين في وضع الأهداف

الواضحة، وإدارة التوقيت الرّمني، واعتماد أساليب تدريب متقدّمة، والتّقويم المستمر. بالإضافة إلى ذلك، من المتوقّع أن توجّه الجهود نحو تحسين برامج التّدريب وتعزيز القدرات البدنيّة والفنيّة والذهنيّة للاعبين، ممّا يساهم في تحقيق أداء رياضي متميّز. فالتّخطيط الجيد يمكّن المدرّبين من تنظيم التّدريبات بفعاليّة، تعزيز مهارات اللاعبين، وبناء علاقات قويّة قائمة على

الثّقة والتّفاعل الإيجابي. كما يساهم في إدارة الضّغوطات والتّحديات المختلفة التي تواجه الفرق الرّياضيّة، ممّا يعزّز من الأداء العام. إذ، يعدّ التّخطيط الفعّال جزءًا أساسيًا لتحقيق النّجاح الرّياضي. لذا، يجب على المدرّبين والأندية الرّياضيّة في لبنان الاستثمار في تطوير مهارات التّخطيط وتبني الاستراتيجيات الفعّالة لضمان تحقيق أداء رياضي متميّز واستمراريّة النّجاحات في المستقبل.

المراجع:

- البيك علي فهمي: تخطيط التدريب الرياضي، دون سنة
- السيد الخاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، 2001.
- محمد محمود موسى: التخطيط العلمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985.
- أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979.
- أحمد بسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- أحمد عبد العزيز الشرفاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996.
- إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، دار الوفاء، لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003.
- إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003.
- علي فالح الهنداوي، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، 2016
- بن حمودة، مفيد؛ شعابنة، أسامة؛ قهلوز، مراد (مشرفا)، (2020). Mémoires de Master, Faculté des Sciences Humaines et Sociales (FSHS), Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
- نويري ب.، شريف ح (2023). متطلبات التخطيط لعملية التدريب في كرة القدم - دراسة ميدانية من وجهة نظر مدربي كرة القدم لنادي الرابطة الجهوية باتنة -. مجلة روافد للدراسات والابحاث في علوم الرياضة، 1(13), 23-31. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/217073>
- (June 2016). University of Biskra Repository Mémoires de Master Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives (ISTAPS) . إياس .
- (June 2019)University of Biskra Repository Mémoires de Master Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives محمد رفيق .
- Mémoires de Licences, Faculté des Sciences Humaines et Sociales (FSHS), Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives بوسولة، بهاء الدين؛ صافي، موسى؛ لوكية، يوسف إسلام (مشرفا)، (2022).
- Mémoires de Master, Faculté des Sciences Humaines et Sociales (FSHS), Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives حاج عزام، شعيب؛ بوصاح، رامي؛ بوزكرية، فوزي (مشرفا)، (2021).
- (June 2016). University of Biskra Repository Mémoires de Master Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives (ISTAPS) قرومي، فرج .
- Ersin, Çabucak, Ülkemizde Kurumsal Kültür Açısından Spor Yönetiminin incelenmesi, Sosyal arařtırmalar ve davranıř bilimleri dergisi, 2023.
- Xiaoling, Li, A multi-factor Regression Equation-based Test of Fitness Maximal Aerobic Capacity in Athletes, Applied mathematics and nonlinear sciences, 2022.
- M. B., & Huberman, A. M. Miles. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. Sage Publications.
- Yin, R. K., Case study research: Design and methods, Sage publications, 2014
- Nattapon, Kumyaito., Preecha, P., Yupapin., Kreangsak, Tamee. (2018). Planning a sports training program using Adaptive Particle Swarm Optimization with emphasis on physiological constraints.. BMC Research Notes, 11(1):9-9. doi: 10.1186/S13104-017-3120-9
- Artificial Intelligence and Strategic Planning in Building Mental Modeling to Improve Sports Performance in Karate. 365-374. doi: 10.55998/jsrse.v32i2.356
- A Study on the Perception of Sports Environment to Improve the Performance of Female Sports Players in Ball Games and Combat. Koching neunglyeog gae'balji, doi: 10.47684/jcd.2022.09.24.4.224
- <http://archives.univ-biskra.dz/handle/123456789/8803>