



# جامعة آكلي محمد أولحاج - البويرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي  
تحت عنوان:

أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في  
تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد U15  
-دراسة ميدانية لمدربي ولاية البويرة-

لإشراف الدكتور:  
-رأزي اسماعيل.

من إعداد الطلبة:  
- بلعباس حميد  
- لوصيف عمر

السنة الجامعية 2017-2018

# علمة شكر

## قال تعالى

[ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي  
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ  
صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ]

### سورة النمل الآية 19.

و قال صلى الله عليه وسلم: [ من لم يشكر الناس  
لم يشكر الله ]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير  
إلى الأستاذ المشرف **ارزقي إسماعيل** الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان  
إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وعلى  
المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.



# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: [ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ]

## الإسراء:24

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراء، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: \* حدهم\* حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز \* سليمان\*.

والي كل الإخوة والأخوات: و اخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب.

إلى من يجري في عروقي حبههم و ينبض قلبي بحبههم: أعمامي وعماتي والي كل أبناء عماتي وأعمامي وخلاتي وأخوالي.

إلى كل الأصدقاء: زهير، عماد، امين، يوسف، وليد، حسين، حميد، فوزي، أيوب وأصدقائي في البحث على صبرهم وتفهمهم: رابح الغالي.

# حميد



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: [ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا ]

### الإسراء: 24

إلى التي حملتني وهنا على وهن، وسهرت معي الليالي الطوال  
ليشتد عودي

أمي حفظها الله وأطال في عمرها

إلى الذي حثني على العلم والعمل، وبذل النفس والنفيس ليربيني  
ويعلمني

أبي الكريم حفظه الله وأطال في عمره

إلى خطيبتي وحبيبتي الغالية دنيا

إلى إخوتي وأخواتي وكل أفراد عائلتي

إلى كل إخوتي الذين ولدتهم لي الأيام

محفوظ و عبد الله وطارق و أعر و سهيلة

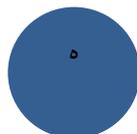
# عمر



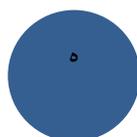
## محتوى البحث

الرقم	العنوان	الصفحة
-	شكر و عرفان	أ
-	الإهداء	ب
-	محتوى البحث	هـ
-	قائمة الجداول	و
-	قائمة الأشكال	ي
-	ملخص البحث	ن
-	مقدمة	ك
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>		
01	الإشكالية	02
02	الفرضيات	04
03	أسباب إختيار الموضوع	04
04	أهمية البحث	04
05	أهداف البحث	04
06	تحديد المصطلحات والمفاهيم	05
<b>الجانـب النظري.</b>		
<b>المحور الأول: التخطيط الرياضي</b>		
-	تمهيد	09
I	ماهية التخطيط	10
1-1	تعريف التخطيط وفقا للتخصص	11
2-1	تعريف التخطيط في المجال الرياضي	11
2	أهمية التخطيط	12
3	مراحل التخطيط	12
4	أنواع التخطيط	12
II	- الإستراتيجية	13
1	مفهوم الإستراتيجية	13
2	شروط وضع الإستراتيجية	14
III	التخطيط الإستراتيجي	15
IV	التخطيط الرياضي	16

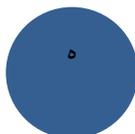
المحور الثاني : الأداء الرياضي		
23	طبيعة الأداء الرياضي في كرة اليد	1-2
25	طرق النقل في التعلم الحركي	2-2
26	- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية	3-2
26	مسار التعلم الحركي	4-2
26	مراحل التعلم الحركي	5-2
المحور الثالث:الفئة العمرية		
29	التعريف بالمرحلة العمرية U15	1-3
29	النمو	2-3
29	معنى النمو	1-2-3
30	أهمية دراسة النمو	2-2-3
30	مظاهر النمو	3-2-3
30	- مراحل النمو	4-2-3
30	مفهوم المراهقة	1-3-3
31	خصائص المراهقة المبكرة(12-15سنة)	2-3-3



34	خلاصة	
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>		
36	تمهيد	
37	الدراسة الأولى: تحمل عنوان: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة اليد- دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو"	1
37	الدراسة الثانية: تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة"	2
38	الدراسة الثالثة: مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية. من اعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباى احمد.	3
38	الدراسة الرابعة: عنوان الدراسة: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم- دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو."	4
40	خلاصة	
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>		
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية</b>		
43	تمهيد	
44	الدراسة الاستطلاعية	1-3
44	متغيرات البحث	2-3-3
44	المجتمع	3-3-3
45	المنهج المستخدم	5-3-3
45	أدوات البحث	6-3-3
46	الوسائل الاحصائية	7-3-3
48	خلاصة	
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومنتقشة النتائج</b>		
50	تمهيد	
51-74	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	1-4



76	خلاصة	-
77	الاستنتاج العام	-
78	خاتمة	-
-	التوصيات والإقتراحات	-
-	البيبلوغرافيا	-
-	الملاحق	-
-	الملحق رقم 1	-
-	الملحق رقم 2	-
-	ملخص البحث	-



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	نموذج تطبيقي لكيفية حساب ك <sup>2</sup>	01
51	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	02
52	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	03
53	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة	04
54	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	05
55	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	06
56	يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	07
57	يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم	08
58	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	09
59	يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد	10
60	يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات	11
61	يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت	12
62	يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	13
63	يمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب	14
64	يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون	15
65	يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	16
66	يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.	17
67	يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين	18
68	يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	19
69	يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	20
70	يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية	21
71	جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على المردود الرياضي	23
72	يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.	24

## قائمة الجداول

73	يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	25
74	يمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق	26

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين نوع الشهادات المتحصل عليها	51
02	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	52
03	يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة	53
04	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	54
05	يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	55
06	يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	56
07	يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم	57
08	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	58
09	يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد	59
10	يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات	60
11	:يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت	61
12	يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	62
13	يمثل الأفاق التي يطمح لها المدرب	63
14	يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون	64
15	:يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	65
16	يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.	66
17	يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين	67
18	يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه	68
19	يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.	69
20	يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية	70
21	جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على المردود الرياضي	71
21	يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.	72
23	يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	73

## قائمة الأشكال

74	يمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق	24
----	---	----



ملخص البحث

أهمية التخطيط الإستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"

إشراف الدكتور: ارزقي اسماعيل.

إعداد الطالب: بلعباس حميد.

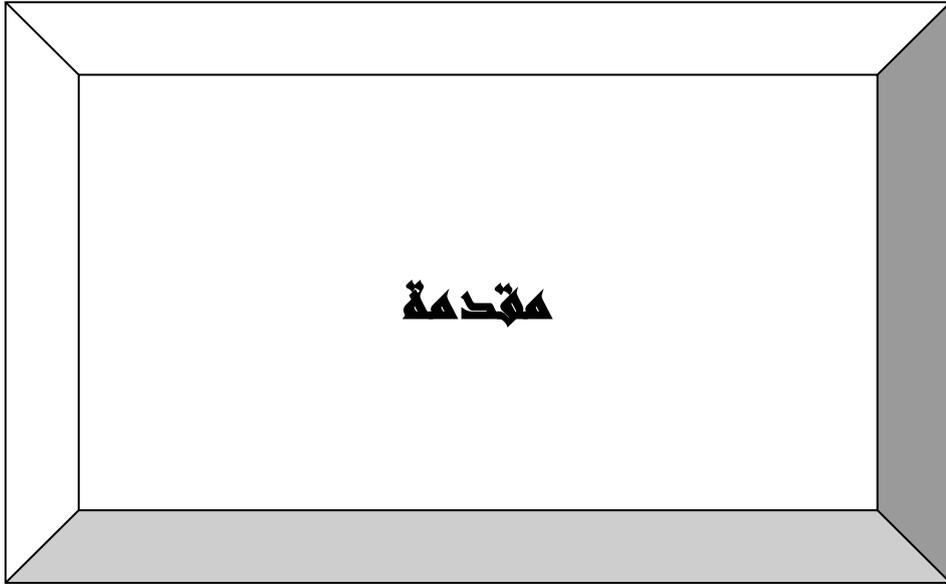
لوصيف عمر.

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية التخطيط الإستراتيجي في التدريب الرياضي كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة اليد لدى فئة الأشبال وذلك من خلال إعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم وإستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية وتوضيح العلاقات بين التخطيط الإستراتيجي والرياضة , وبالتالي جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

حيث تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة ال يد( المتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية اليويرة وكان إختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل، وتم استخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الإستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، إذ يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي إعتدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

وبعد ذلك قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين عن طريق الإستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة ، كما استخدمنا أيضا اختبار كا<sup>2</sup> والذي سمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها ، حيث أسفرت عملية التحليل والمناقشة الإحصائية لنتائج الإختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ووجود علاقة طردية بين أهمية التخطيط الاستراتيجي وتحسين المردود الرياضي في كرة اليد، ومما سبق تمحور الاستنتاج العام حول أن التخطيط الإستراتيجي في التدريب الرياضي له أهمية كبيرة في تحسين المردود الرياضي لدى اللاعبين، ليتم التوصل في الأخير إلى مجموعة من الإقتراحات والتوصيات كان منها: " لا بد على المدربين الإلتزام بالتخطيط الإستراتيجي في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال "



## مقدمة:

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. إذ أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر من 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 الأخيرة محل اهتمام المختصين في تدريب وتسيير الرياضيين. وهو 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 والاستعداد 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 والتعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة اليد وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

و انطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا إلى ثلاثة جوانب وهي:

- الجانب التمهيدي وتضمن ذلك بوضع مقدمة عامة للبحث ثم صياغة الإشكالية والفرضيات بما فيها أيضا أهمية الدراسة وأسباب اختيار الموضوع وشرح المفاهيم والمصطلحات ثم الدراسة النظرية التي يندرج تحتها جانبين أساسيين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتضمن ماهية ومفهوم وأهمية التخطيط، مراحل وأنوعه، مفهوم الاستراتيجية وشروط وضعها، مفهوم التخطيط الاستراتيجي ومعوقاته وفوائده، التخطيط الرياضي الجيد وعناصره، التخطيط في كرة اليد، خصائص تخطيط التدريب في كرة اليد وخطواته، مؤشرات التخطيط.

الفصل الثاني: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة وتطرقنا فيه الى كرة اليد نبذة تاريخية وتعريف لها والتسلسل التاريخي لها واهدافها، ثم التدريب الرياضي ماهيته ومفهومه وأهدافه، واجباته، مبادئه خصائصه متطلباته، طرقه وأنوعها، حمل التدريب.

الفصل الثالث: بدأ بتمهيد وانتهى بخلاصة واحتوى على مبحثين الاول المدرب الرياضي والذي تناولنا فيه مفهوم المدرب، شخصيته، خصائصه، صفاته، سلوكه، واجباته، مميزات مدرب كرة ال يد، اما المبحث الثاني تطرقنا فيه

- الى مفهوم المراهقة لغة واصطلاحا، خصائص النمو في هذه المرحلة، مراحلها وتحديد الشريعة الإسلامية لزمانها، أشكالها وأهميتها بالنسبة للتطور الحركي، أهمية النشاط الرياضي وممارسة كرة اليد بالنسبة للمراهق
- القسم النظري يحتوي على ثلاثة فصول حيث أن الأول يدور حول التخطيط الإستراتيجي و الثاني يتمثل في التدريب الرياضي في كرة اليد والثالث يدرس المدرب وفئة الأشبال (المراهقة).
- كما قسمنا الجانب التطبيقي من الدراسة إلى ثلاث فصول:
- الفصل الأول: يحتوي على الطرق المنهجية للبحث.
  - الفصل الثاني: قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة.
  - أما الفصل الثالث فتضمن مناقشة النتائج، استنتاج عام، الاقتراحات والتوصيات، ثم الخاتمة.

**مدخل عام:**

**التعريف والبحث**

## 1-الإشكالية:

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 وحسابات 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.

إن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي إستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ماكان منها في المجال البيولوجي او النفسي أوالإجتماعي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

ورياضة كرة اليد كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة،وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة.

فلفقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والإعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية،فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

وفي كرة اليد يلعب التخطيط في التدريب الرياضي 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.

حيث يعرف التخطيط في التدريب الرياضي بأنه عبارة عن أداء فعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و الممنهج في الأداء الرياضي.

وتعتبر عملية التخطيط في كرة اليد من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية التخطيط 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، ص108، 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)).  
ويقول " كوكوشكن "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 والمتوفرة)). (علي السامي، 1978، ص22).

إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ التدهور الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة اليد، وهذا في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية.  
ونلاحظ في الفترة الاخيرة تفهقر لمستوى كرة اليد الجزائرية سواء على المستوى المحلي او القاري والدولي وهذا راجع الى عدة اسباب وعوامل ومنه طرحنا التساؤل التالي:هل للتخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد أشبال U15.  
ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة اليد، وخصصنا دراستنا على فئة الاشبال U15.

ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

- ما أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة اليد U15؟

### التساؤلات الجزئية:

هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة اليد U15؟  
هل لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد فئة U15؟  
هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة اليد U15؟  
فرضيات الدراسة:  
الفرضية العامة:

- للتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين أهمية في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة اليد.  
U15.

### الفرضيات الجزئية:

- لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة اليد U15.  
- لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد U15.  
- لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة اليد U15 .  
أهمية البحث:

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

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

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

### أهداف البحث:

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة اليد U15.  
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.  
- توضيح العلاقات بين التخطيط الاستراتيجي والرياضة.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

#### أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.
- فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- إبراز ايجابيات التخطيط الاستراتيجي وفوائده.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

#### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### - التخطيط اصطلاحا:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص27).

##### \_التعريف الاجرائي:

إن التخطيط هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة.

##### - الإستراتيجية اصطلاحا:

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى , لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق , ونقاط القوة والضعف الذاتية. (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص16-17).

##### \_التعريف الاجرائي:

الاستراتيجية أو علم التخطيط بصفة عامة هي مصطلح عسكري بالأساس وتعني الخطة الحربية، أو هي فن التخطيط للعمليات العسكرية قبل نشوب الحروب، وفي نفس الوقت فن إدارة تلك العمليات عقب نشوب الحروب.

##### - التخطيط الاستراتيجي اصطلاحا:

يذكر إبراهيم عبد العزيز 1996 أن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون الأكثر عمومية (ياسر محمد حسن دبور، 1996، ص11).

-التعريف الإجرائي: التخطيط الاستراتيجي هو عبارة عن تخطيط بعيد المدى، وبأخذ هذا التخطيط في الاعتبار جميع المتغيرات الخارجية والداخلية، ويقوم بتحديد جميع الشرائح والقطاعات المستهدفة، إضافةً لطرق المنافسة.

**-كرة اليد اصطلاحا:**

((كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدد معين من اللاعبين)). (ياسر محمد حسن دبور، 1996، ص11).

**-التعريف الإجرائي:** هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان، لكل منهما سبعة لاعبين ( 6 لاعبين مع حارس

المرمى). يمرر اللاعبون كرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف .  
اللعبة شبيهة بكرة القدم، بغض النظر عن طريقة اللعب بالكرة، حيث في كرة اليد تستخدم اليدين. تمارس هذه اللعبة في معظم أنحاء العالم منذ النصف الأول من القرن العشرين. كرمت هذه اللعبة الرياضية بإصدار طوابع بريدية لتخليد ذكراها

**المدرّب الرياضي اصطلاحا:**

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

**-التعريف الإجرائي:**

المدرّب الرياضي هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.

**المراهقة اصطلاحا:**

هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

**-التعريف الإجرائي:**

المراهقة هي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ، وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية، ويمكن جمل هذه التغيرات بتغيّرات جسمانية ونفسية وعقلية واجتماعية، كما أنّ هذه المرحلة تغيّر الطفلة إلى امرأة والطفل إلى رجل.

الجانب النظري: الخلفية  
النظرية للدراسة والدراسات  
المرتبطة بالبحث

**الفصل الأول:**

**الخلفية النظرية للدراسة**

## تمهيد:

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

ومن الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزاً ضعيفاً، لا يمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل، فإذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى إن يصبح إنساناً سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لا يستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز، إذ أن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقتها تلك التغيرات بالعوامل والذي يؤدي إلى التغير في الأداء ال رياضي من مرحلة إلى أخرى. يمكن تعريف مفهوم المرحلة العمرية بأنه: مجموعة من الخصائص، والصفات والمميزات التي تنطبق على أغلبية الأفراد من الفئة العمرية نفسها، ومثال على ذلك مرحلتي الطفولة والمراهقة.

## I- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط (هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على مايقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس (محمد محمود موسى، 1985، ص104).

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتتنوع 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 والمدرين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية.
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير.

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى.(أحمد عبد العزيز الشرفاوي، 1995-1996، ص51):

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:

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

## 1- مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت جهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح ، إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط ، فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولا وعلى المكان والزمان ثانيا ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال ، حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين

والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالبا ما يكون راجعا إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم.

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة انطلاقا من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها:

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

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة, عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة ". (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص16)

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

### 1-1- 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)) (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص27).

ومن وجهة نظر المدربين: ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد 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 والمنهج في الأداء الرياضي)) (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص27)، ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

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

### 1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي:

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (مفتي إب راهيم حماد، مرجع سابق، ص27).

## 2- أهمية التخطيط:

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:
- ❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.
- ❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
- ❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار
- ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

## 3- مراحل التخطيط:

- تحديد الهدف بوضوح.
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع.
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة.
- تحليل هذه المعلومات.
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف.
- وضع عدد من الخطط البديلة.
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها.
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني (إبراهيم محمود عبد المقصود، مرجع سابق، ص18).

## 4- أنواع التخطيط:

- للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:
- تخطيط طويل المدى.
  - تخطيط قصير المدى.
  - التخطيط الجاري.

### 4-1- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن

يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: \* الإعداد والتحصير الجيد للممارسين من كل النواحي. \* الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان 1979، ص19).

#### 4-2- تخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

#### 4-3- التخطيط الجاري:

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

- الواقعية.

- دقة المتابعة.

#### II- الإستراتيجية:

##### 1- مفهوم الإستراتيجية:

إن كلمة إستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية، وهي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات، توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو، أو الخروج من المأزق، أو لتحسين المواقع، أو انتهاز فرص ضعف العدو.

ومن الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة، أو سبيل العمل.

هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة، وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال

الإدارية والإستراتيجية.

◆ ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من

التطابق بين رسالة المنظمة وأهدافها، وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة

عالية (إسماعيل محمد السيد، 2000، ص26).

◆ كما يعرفها Alfred chandler بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة و اختيار

خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية. (ناصر دادي عدوان، 2001، ص8-9).

- ◆ كما نجد لدى مدرسة Harvard و Philippe de woot أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها، و الرامية إلى تكييف المؤسسة مع التغيير، وكذا تحديد الغايات الأساسية، والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية. (أحمد عوض، 2001، ص11).
- ◆ الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستفادة مما يتيح البيئة من الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية، وكذلك على مستوى الوظائف. (ناصر دادي عدوان، 2001، ص8-9).
- ومن خلال هذه التعاريف، نجد أن هناك أبعاد رئيسية يجب أن تتضمنها لمفهوم الإستراتيجية وهي:
  - أ - الإستراتيجية أسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات.
  - ب - الإستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل أهدافها طويلة الأجل، البرامج وأوليات التخصيص للموارد.
  - ج - الإستراتيجية هي وسيلة لتعريف المجال التنافسي.
  - د - الإستراتيجية هي استجابة للفرص والتهديدات لخارجية، ونقاط القوة والضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية.
  - هـ - الإستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الإدارية للمنظمة.
  - و - الإستراتيجية هي تعريف لكافة الأطراف المرتبطة بالمنظمة.
- 2- شروط وضع الإستراتيجية:
- لا نستطيع أن نفرص بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهاية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة، ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة، وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة. وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة، وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية (ناصر دادي عدوان، مرجع سابق، ص18):
- أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.
- أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.
- أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوي مخاطر مقبولة.
- أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.
- أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.
- ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية.

### III- التخطيط الإستراتيجي:

- تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي حجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها ،وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل، بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

#### 1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي:

- التخطيط الاستراتيجي :هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك (أحمد ماهر، 1999، ص23).
- يعرفه Ackoff بأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة"
- إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة.
- إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية (عمر نصر الله قشقة، 2004، ص37).

#### 2- معوقات التخطيط الإستراتيجي:

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

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

- ✓ اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي.
- ✓ اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية.
- ✓ اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي.

2 2 -البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب التالية:

- ✓ الخ.سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ.
- ✓ ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة.

2 3 -مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطباعاً سيئاً في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية:

- ✓ مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الإستراتيجية لا تجعل المدير مقدرًا لأهمية الفكرة.
- ✓ وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.

2 4 - ضعف الموارد المتاحة مثل:

- ✓ صعوبة الحصول على المواد الأولية.
- ✓ صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية.
- ✓ نقص القدرات الإدارية.

2 5 - التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية:

- ✓ تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتًا طويلًا من الإدارة العليا.
- ✓ الأمر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة (ناديا العارف، 2003، ص11-13).

### 3- فوائد التخطيط الاستراتيجي:

تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها:

- يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه.
- يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل.
- يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها.
- يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها.
- يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتحديات والفرص المحيطة
- يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرون.
- ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة.
- يجعل المدير خلاقًا ومبتكرًا وبيادر بوضع الأهداف وليس متلقيًا لها.
- يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح (عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، 2006، ص117-119).

### IV- التخطيط الرياضي:

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال، فإن الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا. فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانات الموضوعية والمتوفرة)) (علي السلمي، 1978، ص22).

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي (إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي، 2003، ص104).

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية.
  - التطوير العملي.
  - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية.
  - الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد، كرة الطائرة... الخ).
  - تطوير القدرة البدنية للأفراد.
  - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
  - تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية.
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ،بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات.

### 1- عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد أنسب أنواع التدريب.
  - تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
  - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
  - تحديد الأهداف المراد تحقيقها (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر، 1999، ص62).
- ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم.

### 2- التخطيط في كرة اليد:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد

كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي. ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل ". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص253-254)

### 3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

### 4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة اليد:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات.

- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.

- تحقيق التقييم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

### 5- أنواع التخطيط:

#### 5-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب (Tupin Bernard.1990.P175)، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

#### 5-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب،

ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Edgar Thill et Ant.1977.P70).

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص274).

### 5-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها (حنفي محمود مختار، 1980، ص342)، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريب المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت (ثامر محمد واخرون، 1997، ص69).

### 5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص342).

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تمرينات الاسترخاء والتنفس. (انوف ويتيج، 1944، ص65).

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

#### \*القسم التحضيري:

- التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

- مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

#### \*القسم الرئيسي:

- مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

#### \*القسم الختامي:

- مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة، (Ladislarka cani et ) (Ladislar Horsky.1986.P59) ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب. (حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص372).

### 5-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المناهج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي. إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة. (هارا، 1986، ص96).

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يوزن قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة (ثامر محسن، 1988، ص162-166).

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه.

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

### 5-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية (عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي، 1991، ص142).

لذلك فان المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا (تامر محسن، مرجع سابق، ص168). ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

#### 5-4- التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن:

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات.
- الاختبارات والقياسات والتقويم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب ( خفيف، متوسط، عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفرق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية (حسن السيد ابو عيدة، مرجع سابق، ص356).

#### 6- مؤشرات التخطيط:

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

## - الحمل:

- أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة، المراقبة).
- ب- حجم ساعات العمل (الفردية ،بالأفواج، بالفريق).
- ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني، التكتيكي، النظري.

## - الكثافة:

- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى.
- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة.

## 1-6- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

## 1-1-6- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة، السرعة، المتداومة، المرونة) (Blazevic,M.Duinovic.1978.P129).

## 1-1-6-2- الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ،ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء (Weuieck(J).1983.P25).

## 2-6- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

- عدد المنافسات (الرسمية، المراقبة).
- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.
- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق.
- السن المتوسط للاعبين.
- الطول والوزن المتوسط للفريق.
- عدد اللاعبين في كل منصب.

## 2-1- طبيعة الأداء الرياضي في كرة اليد:

((الأداء الحركي البشري بالغ التعقيدات، لأنه مركب من عوامل عديدة ومتراصة مثل عوامل عقلية وجسمية ووظيفية، 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 والنشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد)) (ياسر محمد حسن دبور، 1996، ص19).

((وكرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد، نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء الرياضي هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذا مهاراته وحالته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز والفاعلية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محدد سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء الرياضي عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج)) (قاسم حسن حسين، 1998، ص86).

ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها، كذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لان اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لاداءه حيث أن خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها، وهذه المتطلبات المهارية دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة مثل (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل (الاستلام ثم الجري ثم التمرير).

ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بينية مدمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقا للأداء الحركي التالي.

((في كرة اليد يمثل استلام اللاعب للكرة وتميرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحدتين) ولكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تمريرها). والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم ، حيث أن سرعة تردد الحركات في كرة اليد قد تندمج مع بعضها البعض علي التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها (استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها البعض علي التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (تنطيط الكرة من الجري، أو استلام مع مراوغة)، ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية وتطور الموقف من موقع كل زميل ومنافس في توقيت مناسب يتبع اللاعب تنظيم أداءه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة ومتعددة بما يتناسب ومتطلبات الوقف بهدف التغلب الخصم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المنافسة لهدف اللاعب، والحركات الخداعية والتي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة (حركة كاذبة)، وبناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات، ثم تأتي الحركة الأساسية (الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط، والحركات الخداعية تعتبر من الاداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة، وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي)) (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 20).

حيث أن الأداء المنفرد أو المركب في كرة اليد يتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كليا عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه والاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الاداءات الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، اما نطاق المضمون فيختلف من حيث ظروف الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، لذلك يتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة في صيغ أو أشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما تترايط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاما خاصا، يسمى هذا النظام من وجهة نظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية.

ومن خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء ال رياضي والحركي في كرة اليد نجد انه عند تعليم وتدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي والتدريبي على المكونات والمفاهيم ويعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها.

## 2-2- طرق النقل في التعلم الحركي:

## 2-2-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر:

اثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الآخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة اليد نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال ذراعه المسيطر عادة ولكن علينا أن ننسى أن لاعب كرة اليد الذي يستطيع بكلا يديه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل يد واحدة.

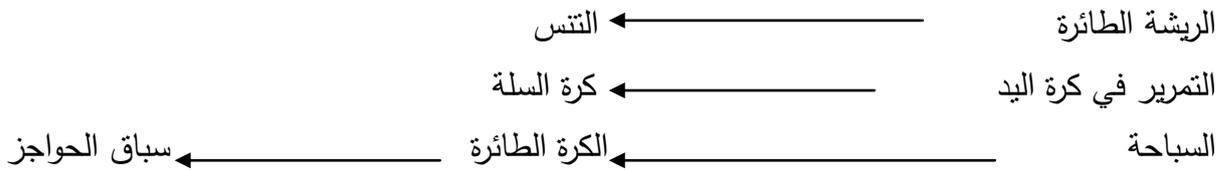
وهذا ينطبق على باقي الألعاب وعلى باقي الألعاب، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار والاستفادة بقدر

الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء المهاري بكلا الطرفين (محمد حسن علاوي، 1996، ص 21-25).

## 2-2-2- التنقل من مهارة إلى مهارة أخرى:

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين والغير متشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك

الدراسة التي أجرتها العالم (نلس- Nelson) 1957 لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية:



ومن نتائج هذا البحث الرفع من أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

## 2-2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة:

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة وارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 21-25-26).

## 2-2-4- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج):

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسديد، وهذا التدرج مبني على أساس أن الممارس سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء (المشرفين في مجال التدريب الرياضي) بإتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات:

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة.
- إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها.
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول.

- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- تغير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصة المهارات المفتوحة). (محمد خليفة بركات، 1990، ص101).

### 2-3- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية:

- تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة.
- تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرّب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها.
- تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاوره في كرة السلة إلى كرة اليد.
- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ما تعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة.
- إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم (اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية (قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة.
- إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة.

### 2-4- مسار التعلم الحركي:

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تختزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتبره درجة التوافق الحركي كمعيار للتفريق بين هذه المراحل (HOTZ L'apprentissage. psychomoteur 1985)

### 2-5- مراحل التعلم الحركي:

المرحلة الأولى: تطور التوافق الأول.

المرحلة الثانية: تطور التوافق الدقيق.

المرحلة الثالث: تثبيت التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة. (بوداود عبد اليمين، 1989، ص13)

إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومنتسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه

يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يل:

### 2-5-1- المرحلة الأولى:

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية، بصرية).

### 2-5-2- المرحلة الثانية:

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع يتمكن أثناءها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن بدل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصص والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا يعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب.

### 2-5-3- المرحلة الثالثة:

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعلیمیة والتدريبية وتتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي والرياضي ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة وبدلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تتميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تقادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في الأداء الحركي والأداء ال رياضي يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها.

ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي:

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة.
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة
- إيجاد الحلول السريعة تلاعما مع الظروف المختلفة.
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة. (مفاق كمال، 1995، ص20)

**3-1- التعريف بالمرحلة العمرية U15:**

\***لغة:** (( البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilité)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج)) (نور حافظ، 1990، ص48).

\***اصطلاحا:** مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا.

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة (الانحراف العقلاني الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية)) (Jurgen weineck.1997.P324).

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)) (la dislave.H.1984.P82).

- ((ويقول أيضا كورت (Korte) انطلاقا من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة)) (Korte.sport de competition.1997.P117).

**3-2- النمو:****3-2-1- معنى النمو:**

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعترضها البطء بعد ذلك.

((يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة. فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها)) (مروان عبد المجيد، 2002، ص11).

## 3-2-2- أهمية دراسة النمو:

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء و الباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل و المراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلا كان أم مراهقا تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

((وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لغته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي أيضا إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجا جسيما، نفسيا واجتماعيا)) (محمد حسن علاوي، 1998، ص11).

## 3-2-3- مظاهر النمو:

أ- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة (محمد المحامي، 1998، ص52).

ب- النمو الوظيفي: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

## 3-2-4- مراحل النمو:

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة.

((إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها)) (محمد المحامي وحميد الخولي، مرجع سابق ص13).

## 3-3-1- مفهوم المراهقة:

\* لغويا: ((إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج)) (فؤاد ذهي السيد، 1995، ص207).

\* اصطلاحا:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد (فالمراهقة)) (تركي رليج، 1989، ص241)

- ((المراهقة هي سن التغيير مشتقة من a dolescière وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى)) (سعدية محمد علي بهامر، 1999، ص25-26).

- ((المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج))  
**3-3-2- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة):**

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية ( 12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتساؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.  
**أ- النمو البدني:**

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.  
**ب- التطور النفسي والعصبي:**

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.  
**ج- التطور الحركي:**

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فإن ما يميز هذه المرحلة هو - الهيجان الحركي - والذي يبدو على المراهق من خلال عدم قدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه. وتتطلب هذه المرحلة إلى العاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص وتعاون وطاعة وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى انه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب التحمل.

(( وتتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحاً على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة) (مروان ابراهيم عبد المجيد، مرجع سابق، ص24).

**د- النمو الفسيولوجي:**

(( ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالباً من سن 13-14 سنة))

**هـ- النمو الجسمي:**

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند الإناث و 12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة.

**و- النمو العقلي:**

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموماً، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعد على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب).

وما يهمنا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ. ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي:

- الوراثة.
- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.
- التوافق الانفعالي.
- وسائل الإعلام، خاصة الإذاعة، التلفاز، السينما والجراند

**ي- النمو الاجتماعي:**

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تنتسج دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائماً التفوق عليهم ، ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جلياً في اختيار الملابس والألوان الزاهية)).

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسيرة والمجاورة والمواقفة والامتنال والقبول ومحاولة الانسجام مع

المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي )) (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص333-334-343-354-356).

إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.

## س- النمو الانفعالي:

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة، ((فهذه مرحلة اضطرابات انتقالية وحساسية شديدة الثقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.)) (أسعد ميخائيل ابراهيم، 1999، ص25).

((تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب، الكره، الشجاعة والخوف)) (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص352-354-356).

((ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له، ولا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من ألزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، والحب كأنفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة (( محمد حسن علاوة، مرجع سابق، ص145).

**خلاصة:**

من خلال ما سبق نجد أن التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط كما أن المردود الرياضي له أهمية بالغة وذلك من أجل تحقيق المستوى الرياضي.

ونجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته ويؤثر على كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه ويؤثر فيه، ولعل هذا ما يطور قدراته على الاكتساب وتعلم المهارات، وتكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والتنس، بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضوا نشط في الفريق، وربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى وأيضا زيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية.

## الفصل الثاني:

### الدراسات المرتبطة بالبحث

## تمهيد:

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصراً مهماً ومفصلاً أساسياً من المفصليات المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وانجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعدّ الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل ورسين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدق والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

كما أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي حصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، وإعطاء أفكار حول المتغيرات المرتبطة بالدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا سواء البرنامج الإرشادي أو الثقة بالنفس أو كلاهما، حيث تم عرض الدراسات في شقين الدراسات السابقة والدراسات المشابهة كما يلي:

الدراسات السابقة: وهي تتمثل في الدراسات التي تناولت كلا متغيرات دراستنا أي تناولت متغير البرنامج الإرشادي ومتغير الثقة بالنفس.

-الدراسات المشابهة: وهي الدراسات التي تشاركت مع دراستنا أما في متغير الثقة بالنفس أو متغير البرنامج الإرشادي والتي تم تقسيمها إلى قسمين كالآتي •:الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي •.الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس.

وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، وبعدها سوف نذكر مميزات الدراسة الحالية والتي فيها يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارة مركزية ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية.

## الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

- الدراسة الأولى: تحمل عنوان: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة اليد - دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو "

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الهاستر في التربية البدنية والرياضية. من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون.

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

## الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث أُستعملت استمارتين لهذا الغرض. النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

الدراسة الثانية: تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة" رقم الإبداع 2004/8343 بجامعة الإسكندرية

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الهاستر في التربية البدنية والرياضية. من اعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

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

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

يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا.

الإعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا.

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

الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد.

عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنتشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الإتحادات الرياضية الفلسطينية.

- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد إشملت على:

رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الإتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها ( 50 عضو) عدد الإتحادات 4 إتحادات رياضية فلسطينية.

**الدراسة الثالثة:** مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

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

من اعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباي احمد.

قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-

وكانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية؟

- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

- يمكن للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

- يمكن التخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

**الوسائل المستعملة للدراسة**

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أفريل 2018.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.

وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

**الدراسة الرابعة:**

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

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

من إعداد الطلبة: \* بوتلجة مسعود. \* لعموشي شعبان. \* لعماميل سمير. الدفعة: الموسم الجامعي 2001/2000، جامعة الجزائر دالي إبراهيم).

**إشكالية البحث:** ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم؟

**الفرضيات المقترحة:**

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

-التحكم الامثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

**الوسائل المستعملة للدراسة:**

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على اراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث أستعملت استمارتين لهذا الغرض.

**النتائج المتحصل عليها في البحث:**

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

- 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.

## - خلاصة:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام بها الآخرون ونبني عليه، فالبحث الواحد ما هو إلا نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على سبر أغوار الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون مفتاحا للحل.

**الجانب التطبيقي:**

**الدراسة الميدانية للبحث**

**الفصل الثالث:**

**منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

**تمهيد:**

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءاته ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لهذا فإننا مطالبون باختيار المنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا الاستخدام الصحيح للوسائل والأدوات الإحصائية من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة، من أجل دفع البحث العلمي على التقدم.

وفي هذا الفصل سنتناول الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع عينة البحث وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للدراسة بالإضافة للأساليب الإحصائية، ثم نختم الفصل بخلاصة.

**3-3-3- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث. ومن خلال دراستنا المتمثلة في " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة اليد - فئة أشبال - " توجهنا إلى بعض أندية ولاية ال بويرة، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط الاستراتيجي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

**3-3-1- المنهج:**

كلمة منهج مشتقة من نهج، أي سلك طريقا معينا أي تعني الطريق، وهي من أصل يوناني تعني البحث أو النظر أو المعرفة، التي تؤدي إلى الغرض المطلوب، يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي ينتابه الباحث حتى تتسم الدراسة بالدقة والموضوعية، ويتم اختيار المنهج المناسب لدراسة ما حسب طبيعة هذه الدراسة ومن خلال دراستنا الموسومة ب " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة اليد - فئة أشبال " فان المنهج الوصفي هو المناسب لهذه الدراسة ميدانيا. (محمد زيان عمر، 1996، ص48).

حيث أن المنهج الوصفي يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه الدراسة، قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

**3-3-2- متغيرات البحث:**

- المتغير المستقل: وهو عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودرسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

فالمتغير المستقل في دراستنا تمثل في: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين.

- المتغير التابع: وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (محمد حسنعلاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص219-220)، والمتغير التابع في دراستنا: تحسين المردود الرياضي.

**3-3-3- المجتمع:**

هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات، ولكي يكون البحث قابلا ومقبولا للانجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع. (بوزيد صحراوي، مورييس أنجريس وآخرون، 2004، ص298).

حيث تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في مدربي كرة اليد لأندية ولاية البويرة.

- عينة البحث وكيفية اختيارها : حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة ال يد ( المتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية ال بويرة وكان اختيار عينة البحث الحصر الشامل.

### 3-3-5 المنهج المستخدم:

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

### 3-3-6 أدوات البحث:

- الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة، الاستبيان الموجه إلى المدربين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع.

### - كيفية تفرغ الاستبيان:

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

### 3-3-7- الوسائل الإحصائية: في بحثنا هذا اعتمدنا على الوسائل التالية:

- النسبة المئوية: يتم في هذه العملية حساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} \longleftrightarrow \begin{matrix} \text{ع} & \longleftarrow & 100\% \\ \text{ت} & \longleftarrow & ? \end{matrix}$$

عدد التكرارات 100x

النسبة المئوية % =

عدد الأفراد

– كا<sup>2</sup>:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

\_ التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

\_ التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يُقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

\_ جدول كا<sup>2</sup>: ويتمون هذا الجدول من:

\_ كا<sup>2</sup> الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا<sup>2</sup> المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

\_ درجة الحرية: وقانونها [ن-1] حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

\_ مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01.

\_ الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا<sup>2</sup> نقوم بمقارنتها مع ب كا<sup>2</sup> الجدولة فإذا:

\_ كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 التي

تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

\_ وإذا كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup> الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H0 التي تقول بأنه لا توجد فروق

فردية بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

الجدول رقم (04): نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا<sup>2</sup>.

مثال تطبيقي كيفية حساب كا<sup>2</sup> حول (فريد كامل ابو زينة وآخرون، 2006، ص66).

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	71	88.75%	48.05	3.841	0.05	1	دال
لا	09	11.25%					
المجموع	80	100%					

شرح المثال:

\_ التكرارات المشاهدة: 09\_71

\_ التكرارات المتوقعة: 80

\_ كا<sup>2</sup> الجدولة: 3.841

\_ كا<sup>2</sup> المحسوبة: 48.05

\_ درجة الحرية: بتطبيق [ن-1]=[1-2]=1

\_ مستوى الدلالة: 0.05

\_الاستنتاج الاحصائي: دال (فريد كامل ابو زينة وآخرون، 2006، ص68).

$$\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2 = \chi^2$$


---

التكرارات المتوقعة

**خلاصة:**

لقد أصبحت الإدارة في هذا العصر من ركائز التقدم فما من اكتشاف أو نشاط أو تغيير أو انجاز إلا وبتحليل أسبابه نجد أن الإدارة تدفعه وتقف خلف وجوده، فالإدارة في المجال الرياضي تعد الزاوية التي قد يرتكز عليها النجاح التام للجميع الأعمال، لذا فمواكبة التطور والتجديد في هذا المجال أصبح من الضروري بل من الواجب الأكيد، فتطبيق المفاهيم الإدارية الحديثة كإدارة الوقت إدارة المعرفة وغيرها من المفاهيم التي تطرقنا إليها في بحثنا سعياً لمعرفة الصعوبات التي تواجهه على المستوى الإداري الرياضي من عدة جوانب في هدف التوصل إلى معرفتها ومحاولة وضع بعض الحلول التي نأمل أن تكون في فائدة البحث العلمي والتوعية على أهمية الاهتمام والعمل على تطبيق المفاهيم الإدارية الحديثة في الإدارة الرياضية.

**الفصل الرابع:**

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

**تمهيد:**

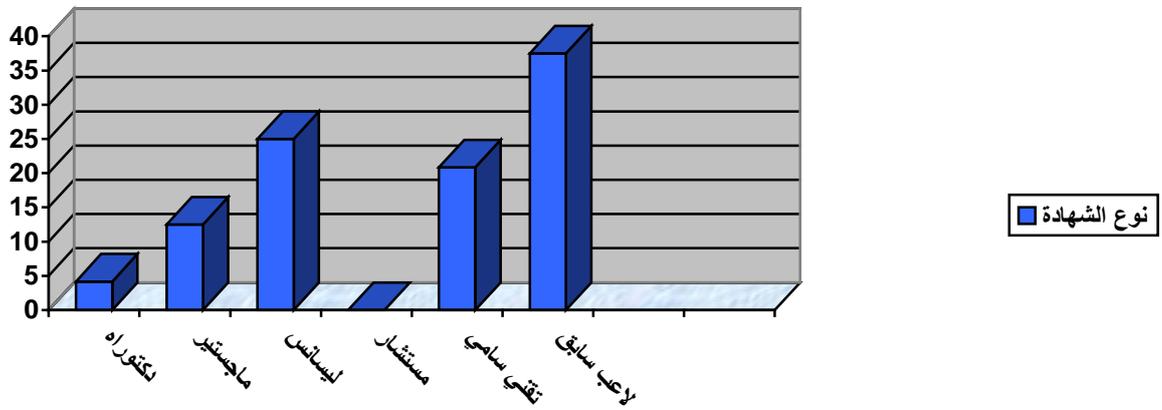
كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تمّ الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تمّ تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

السؤال الأول: ما نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دكتوراه في الرياضة	01	4.16
ماجستير في الرياضة	03	12.5
ليسانس في الرياضة	06	25
مستشار في الرياضة	00	00
تقني سامي في الرياضة	05	20.83
لاعب سابق	09	37.5
المجموع	24	100

الجدول رقم (01) يبين نوع الشهادات المتحصل عليها



رسم لأعمدة بيانية رقم (01): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (01) أن 25% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية، و 20.83% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة، و 54.17% متحصلين على شهادات أخرى.

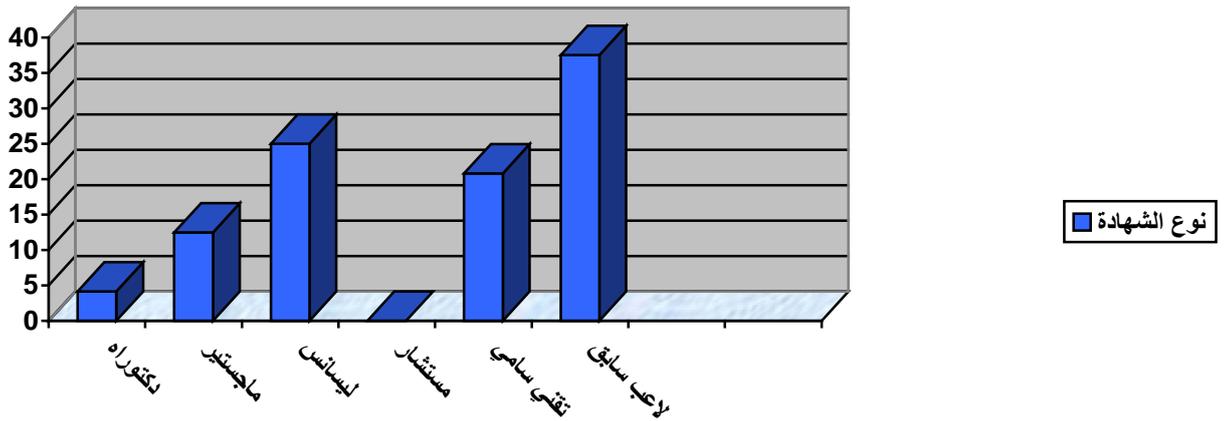
ومنه نستنتج أن معظم المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الثاني: ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة اليد.

الاقترحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
من 1- 5 سنوات	02	8.3	7.86	7.81	0.05	3	دال
6-10 سنوات	11	45.83					
11-15 سنة	07	29.16					
أكثر من 15 سنة	04	16.66					
المجموع	24	100					

الجدول رقم(02) يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



رسم لأعمدة بيانية رقم(02): تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

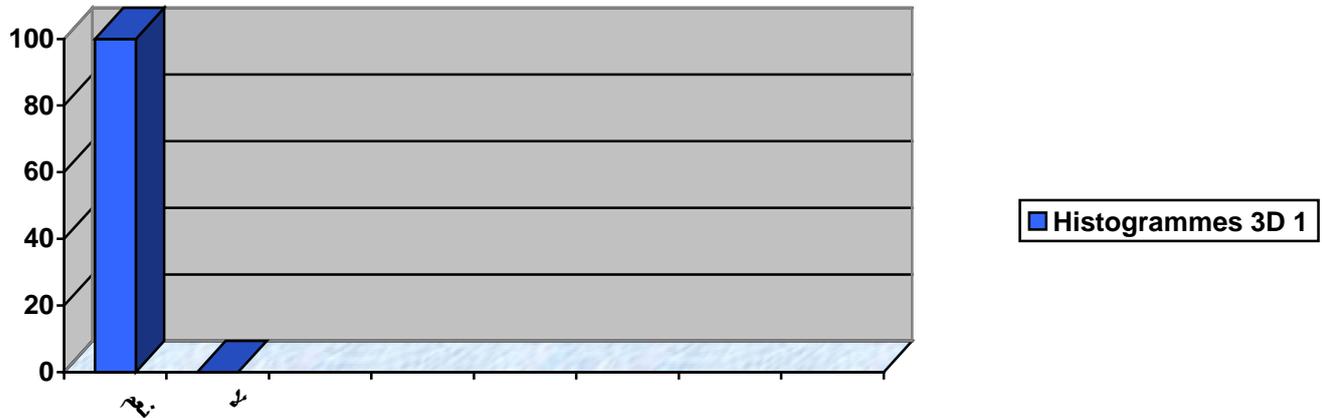
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين يمارسون مهنة التدرب بخبرة لا تقل عن 6 سنوات الى 10 سنوات و ذلك بنسبة 37.5% ، بينما بلغت نسبة المدربين الذين يمتنون التدريب لمدة 11 الى 15 سنة الى 16.66% ، وبلغت نسبة 20.83% بالنسبة للمدربين الذين يعملون لأكثر من 15 سنة، وهذا يترك نسبة صغيرة لا تزيد عن 25% بالنسبة للمدربين الذين يمتنون التدريب لمدة لا تزيد عن 5 سنوات فقط. كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 7.86 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 3 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت قيمتها 7.81 وهذا يعني وجود اختلاف في النتائج او فروق ذات دلالة احصائية. 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.

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

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المؤوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	24	100	24	نعم
					00	00	لا
					100	24	المجموع

الجدول رقم(03): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة



رسم لأعمدة بيانية رقم(03): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف

تحليل ومناقشة النتائج:

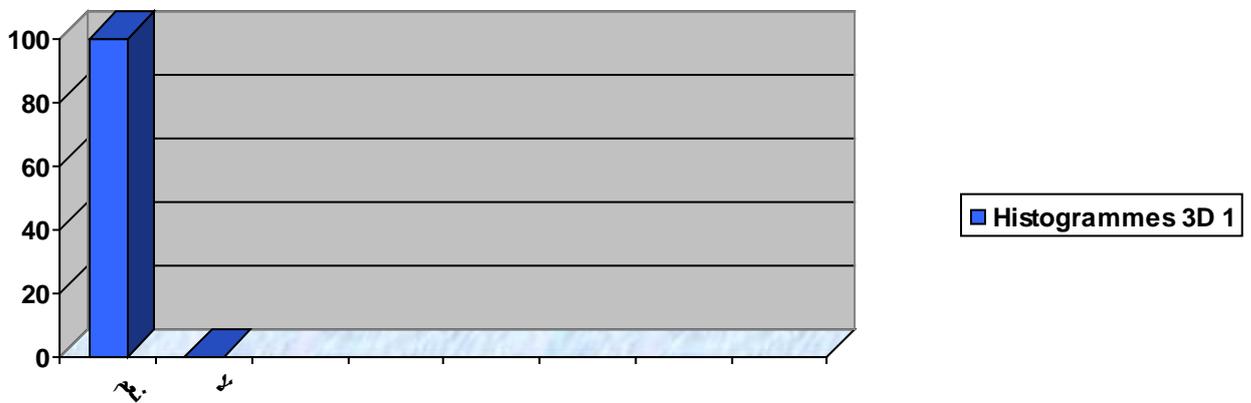
نلاحظ من الجدول أن كل المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر ب(100%). كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج مما سبق نستنتج أن مدربي كرة اليد 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 وله تأثير في تحسين المردود.

السؤال الرابع: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

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

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	100					
لا	00	00					
المجموع	24	100	24	3.84	0.05	1	دال

الجدول رقم(04): يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب



رسم لأعمدة بيانية رقم(04) تمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

#### تحليل ومناقشة النتائج:

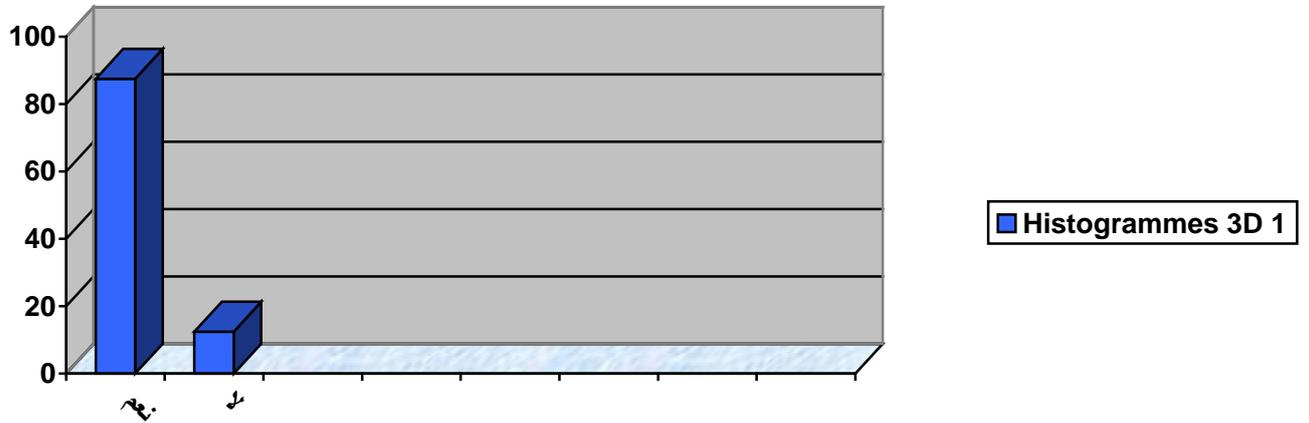
من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب . كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب ، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير ايجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا ( سلبي ) .

**السؤال الخامس:** هل لتطوير الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب والرئتين) خلال عملية التدريب تأثير على أداء اللاعبين؟

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

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	21	87.5	13.5	3.84	0.05	1	دال
لا	03	12.5					
المجموع	24	100					

جدول رقم (05): يمثل تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب



رسم لأعمدة بيانية رقم(05):تمثل تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة

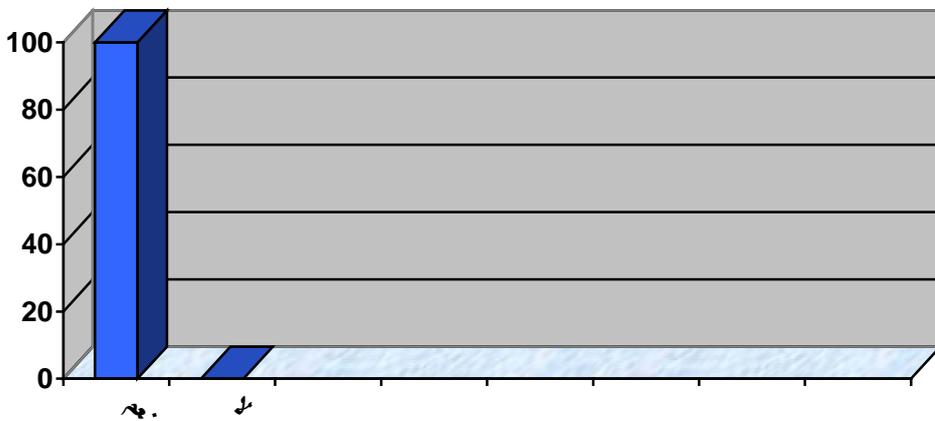
تحليل ومناقشة النتائج:

خلال الجدول نرى أن معظم المدربين اجابو ب: نعم، أي بنسبة 87.5 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب،الدورة الدموية،التنفس) خلال عملية التدريب تأثير على الأداء. كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 13.5 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومن خلال هذا نستنتج أن لتطوير الأجهزة الحيوية للاعب ( القلب،الدورة الدموية،التنفس) خلال عملية التدريب تأثير على الهردود الرياضي.

**السؤال السادس:** هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر في تحسين المردود الرياضي؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة أهمية التحضير النفسي للاعبين وتأثيره على المردود الرياضي.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	100	24	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	24	100					

جدول رقم (06): يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي



رسم لأعمدة بيانية رقم (06): تبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% اجابو بنعم أي أن للتحضير النفسي للاعبين يؤثر على تحسين المردود الرياضي.

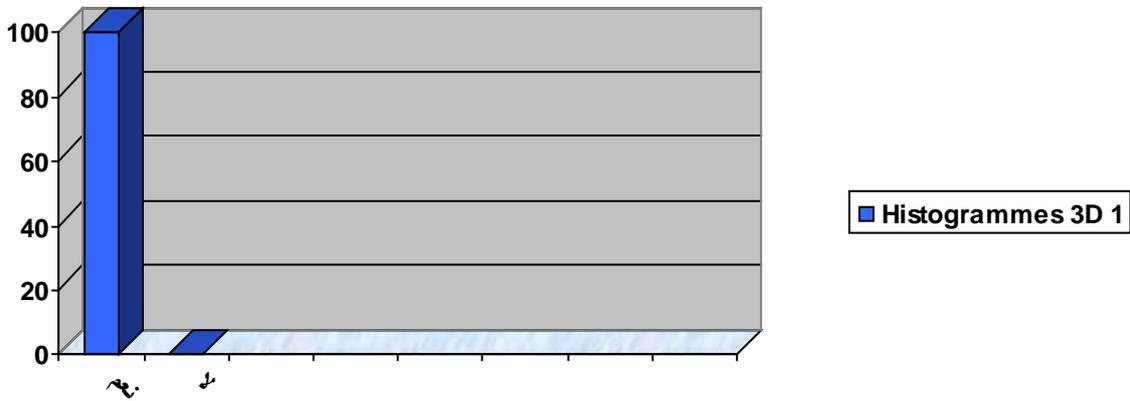
كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك 2 الجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج انه على المدرب مراعاة الجانب النفسي للاعبين لأنه يؤثر في نفسية اللاعب مما يؤدي إلى زرع الثقة بالنفس لدى اللاعب ومن هذا يؤدي به إلى تحقيق نتائج جيدة.

السؤال السابع: هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة اهتمام المدربين في تخطيطهم في كرة اليد بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب وما تأثيرها على أداء اللاعب.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	100					
لا	00	00					
المجموع	24	100	24	3.84	0.05	1	دال

جدول رقم 07: يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم.



رسم لأعمدة بيانية رقم (07): يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في تخطيطهم

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن التدريب في كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك 2 الجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومن خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الاستراتيجي في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

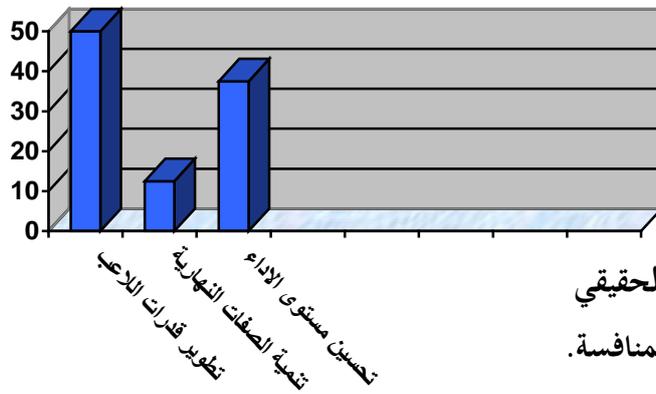
أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب، فإن الاهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز والدقة.

السؤال الثامن: ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	12	50	35.25	5.99	0.05	2	دال
تنمية الصفات المهارية	03	12.5					
تحسين مستوى أداء اللاعبين	09	37.5					
	24	100					

الجدول رقم (8) : يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.



رسم لأعمدة بيانية رقم (08): توضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

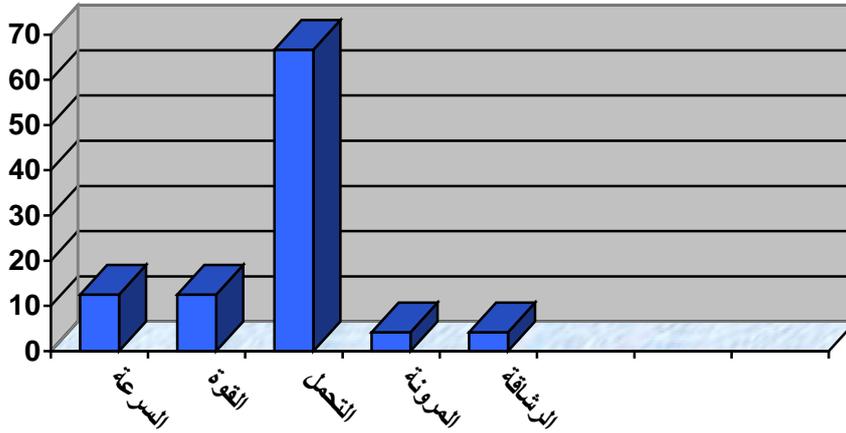
من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول يتبين لنا أن 12 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 50% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 09 تكرر ما يمثل نسبة 37.5% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين. في حين ان 03 تكرارات أي بنسبة 12.5 أشاروا إلى أن الهدف من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات المهارية. كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 35.25 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 5.99 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 09 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. وكذا تطوير قدرات اللاعب بدنيا.

السؤال التاسع: من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد؟ السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة.

الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد.

الافتراحتات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
السرعة	03	12.5	32.2	9.48	0.05	4	دال
القوة	03	12.5					
التحمل	16	66.66					
المرونة	01	4.17					
الرشاقة	01	4.17					
المجموع	24	% 100					

الجدول رقم (09): يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد.



Histogrammes 3D 1

رسم لأعمدة بيانية رقم (09): توضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد. تحليل ومناقشة النتائج : يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول ( 10 ) أن 16 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة اليد مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 03 تكرار أي نسبة 12.5% من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة اليد،

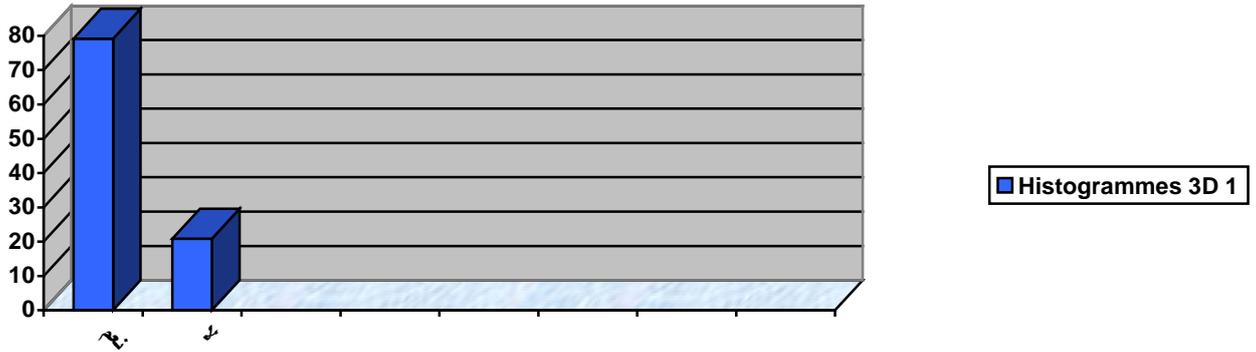
كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 32.2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 9.48 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل.

**المحور الثاني :** تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب اثر على تحسين ال مردود الرياضي للاعبى كرة اليد فئة الأشبال.

**السؤال العاشر:** هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	79.16	8.16	3.84	0.05	1	دال
لا	05	20.84					
المجموع	24	100					

جدول رقم 10: يمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات



رسم لأعمدة بيانية رقم (10): تمثل نسب إذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن اغلبية المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 79.16 % ، أي أنهم يرون ان تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات. وان نسبة 20.84 % لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات

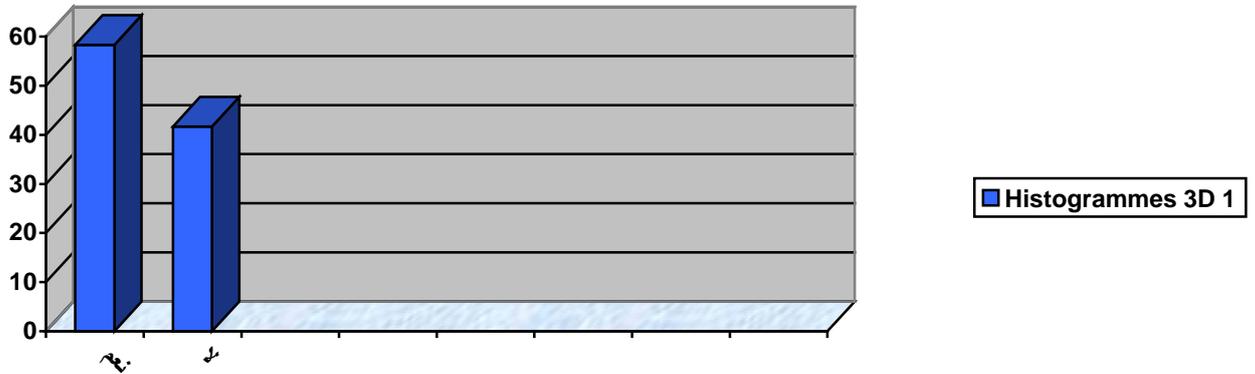
كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 8.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج انه يجب على المدرب ان يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات. وهذا التقسيم يساعد المدرب الوصول باللاعب إلى الأحسن.

السؤال الحادي عشر: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	18	75	9	3.84	0.05	1	دال
لا	06	25					
المجموع	24	100					

جدول رقم(11):يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت



رسم لأعمدة بيانية رقم(11) تمثل: الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد

تحليل ومناقشة النتائج:

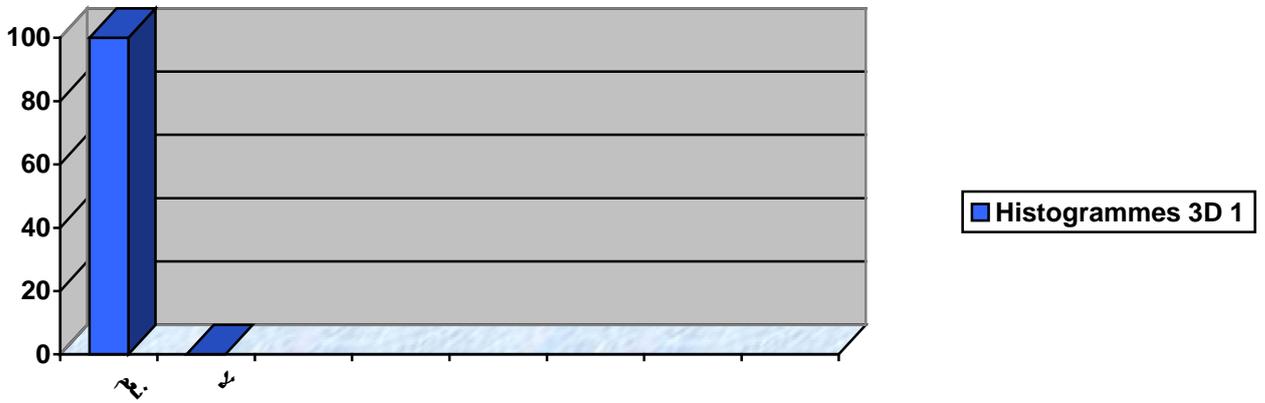
نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 75% من المدربين يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 25% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 9 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد.

السؤال الثاني عشر: هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	100	24	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	24	100					

جدول رقم 12: يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي



رسم لأعمدة بيانية رقم(12): تمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي

#### تحليل ومناقشة النتائج:

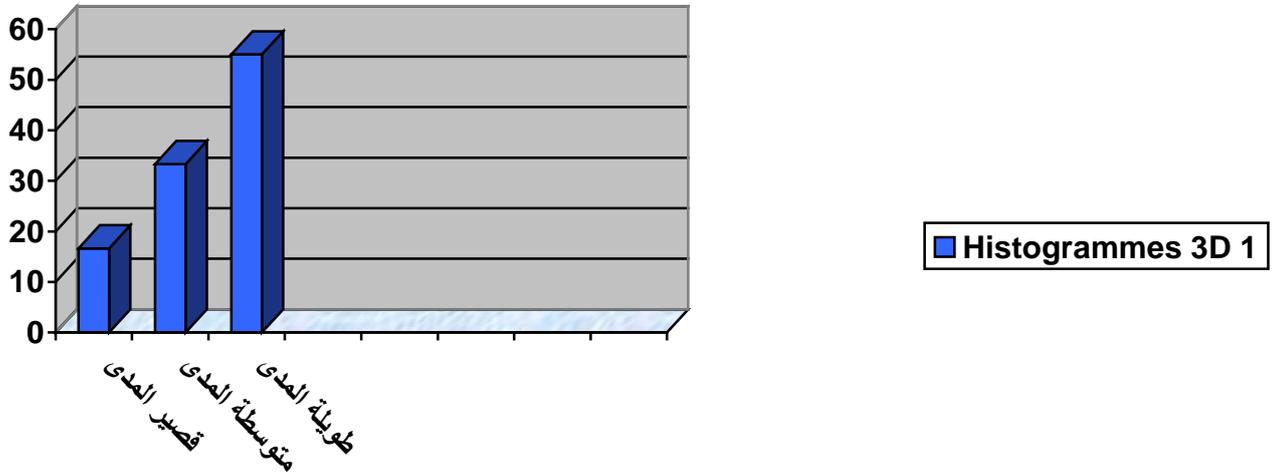
من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي.  
كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني ، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى كبرامج الإعداد الخططي وبرامج الإعداد المهاري.

السؤال الثالث عشر: ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	2	0.05	5.99	9.75	12.5	03	قصيرة المدى
					62.5	15	متوسطة المدى
					25	06	طويلة المدى
					100	24	المجموع

الجدول رقم (13): يمثل الآفاق التي يطمح لها المدرب



رسم لأعمدة بيانية رقم (13): تمثل الآفاق التي يطمح لها المدرب

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الآفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ 25% ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على آفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ 62.5%، وهناك آخرون من يرى أن الآفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ 12.5%.

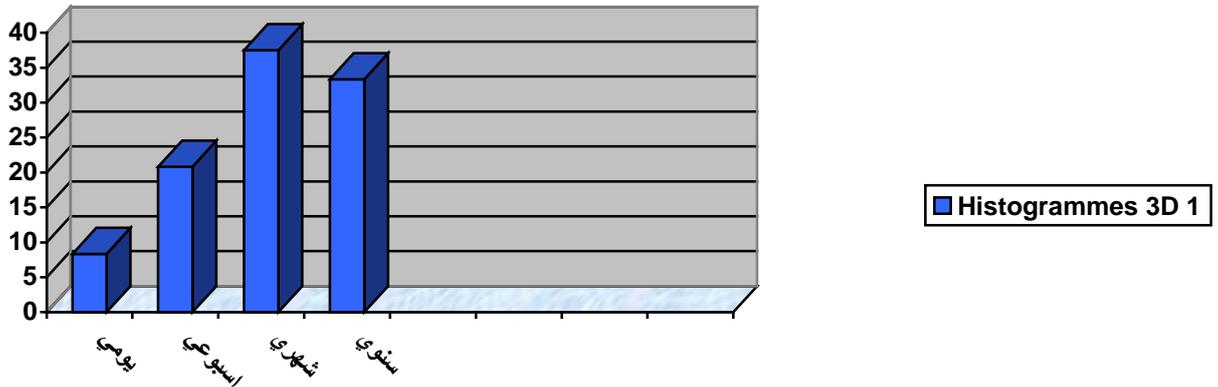
كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 9.75 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت بـ 5.99 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعا لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان.

السؤال الرابع عشر: ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الغرض من السؤال: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب ودوره في تحسين المردود الرياضي.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
يومي	01	4.16	13.98	5.99	0.05	3	دال
أسبوعي	01	4.16					
شهري	12	50					
سنوي	10	41.66					
المجموع	24	100					

الجدول رقم (14): يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون



رسم لأعمدة بيانية رقم (14): تمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 50% ثم تليها نسبة 41.66% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 4.16% .

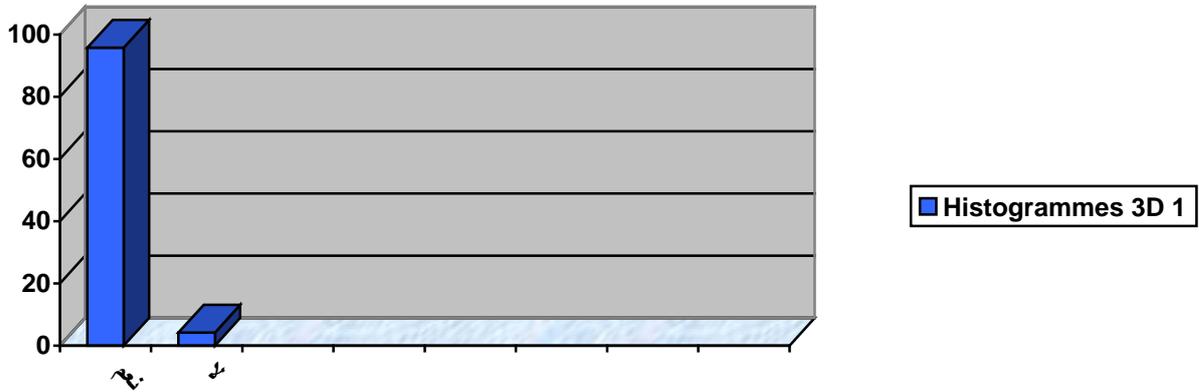
كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 13.98 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 3، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت بـ 5.99

نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدر.بي كرة اليد مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب.

**السؤال الخامس عشر:** هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعب.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المؤوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	20.16	95.83	23	نعم
					4.17	01	لا
					100	24	المجموع

الجدول رقم 15: يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية



رسم لأعمدة بيانية رقم (15): توضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة بـ 95.83% في حين نسبة 4.17% لا يرون أن إعطاء الحجم الزمن الكافي للحصص التدريبية.

كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 20.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت بـ 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب.

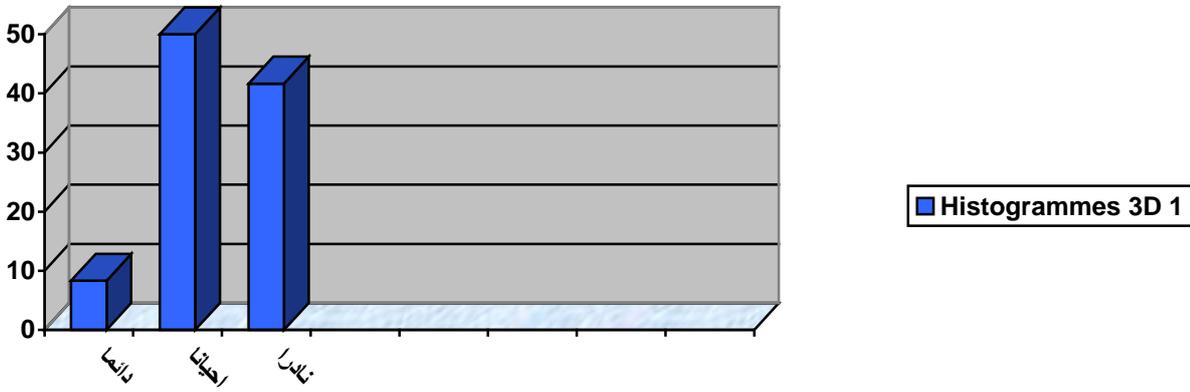
المحور الثالث: لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة اليد.

السؤال السادس عشر: هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	02	8.33	7	5.99	0.05	2	دال
أحيانا	12	50					
نادرا	10	41.66					
المجموع	24	100					

جدول رقم ( 16 ): يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.



رسم لأعمدة بيانية رقم(16): تمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

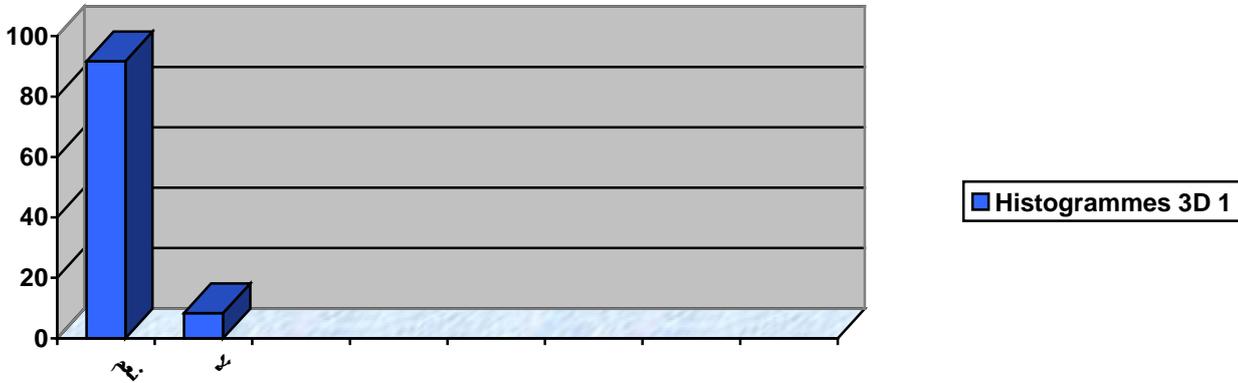
نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة 50% من المدربين احيانا ما يتركون حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة 41.66% نادرا ما يتركون حرية التصرف للاعبين وبينما نسبة 8.33% دائما يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب .

كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 7 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وكانت أكبر من ك 2 الجدولة التي قدرت ب 5.99 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج من خلال النتائج نستنتج أن معظم الدربين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها آثار سلبية للفريق.

السؤال السابع عشر : هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟  
الغرض من السؤال: معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	22	91.67	16.66	3.84	0.05	1	دال
لا	02	8.33					
المجموع	24	100					

جدول رقم (17): يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين



رسم لأعمدة بيانية رقم (17): تمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

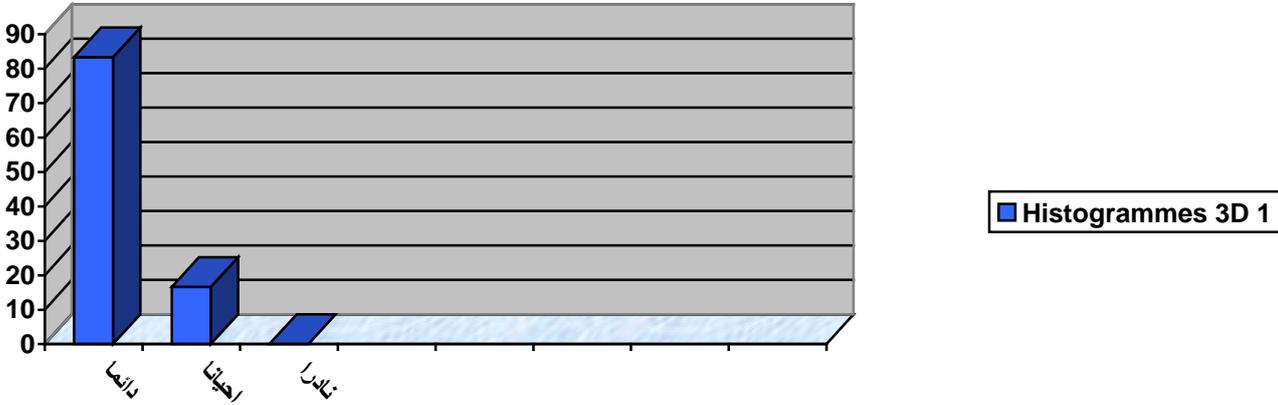
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة 91.67% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ،في حين أن نسبة 8.33% ترى عكس ذلك.  
كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 16.66 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج وما يمكن استنتاجه هو تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم فيضعفونها و يزدون من تقويتها و على نقاط ضعفهم فيحسنونها.

السؤال الثامن عشر: هل تستمع جيدا للاعبين وتفهم انشغالاتهم؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	20	83.33	58	5.99	0.05	2	دال
أحيانا	04	16.66					
نادرا	00	00					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 18 : يمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه



رسم لأعمدة بيانية رقم (18): تمثل اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن معظم المدربين أجابوا بدائما أي نسبة 83.33% ، ونسبة 16.66% أحيانا ما يستمعون للاعبين ويفهمون انشغالاتهم.

كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 58 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك2 المجدولة التي قدرت ب 5.99 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج انه يجب على المدرب الاستماع للاعبين و تفهم انشغالاتهم وهو من خصائص السلوك

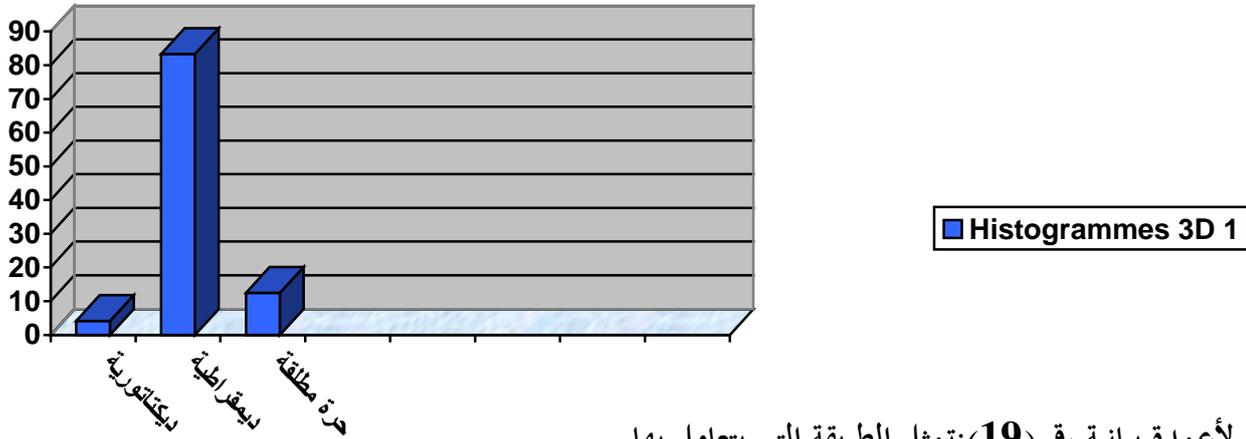
9/9 للمدرب الرياضي ضمن الشبكة الإدارية الذي يميز المدرب الرياضي و الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز

اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاستماع لانشغالاتهم وهذا ما تناوله محمد حسن علاوي : " سيكولوجية المدرب الرياضي"، في الصفحة 62.

السؤال التاسع عشر: ماهو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟  
الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة الأسلوب الذي يتعامل به المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
ديكتاتورية	01	4.16	27.25	5.99	0.05	2	دال
ديمقراطية	20	83.33					
حرة مطلقة	03	12.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم: (19): يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.



رسم لأعمدة بيانية رقم (19): تمثل الطريقة التي يتعامل بها  
المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 20 ) نلاحظ أن نسبة 83.33 % من المدربين يرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 12.5% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرة مطلقة كونه يعتمد على تجربة التعبير أما العينة المقدرة نسبتهم بـ 4.16% فيرون أن نوعية هذا الأسلوب هو ديكتاتورية، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة.

كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 27.25 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup>المجدولة التي قدرت بـ 5.99 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على تحسين المردود.

السؤال العشرون: - ماهي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية؟  
الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الأسلوب الأنجع المستعمل من طرف المدرب أثناء سير الحصص مع اللاعب.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
التجاوب مع متطلباتهم المعقولة	16	66.66	5.99	13	0.05	2	دال
تحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم	06	25					
جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم	02	8.33					
المجموع	24	100					

الجدول رقم (20): جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية



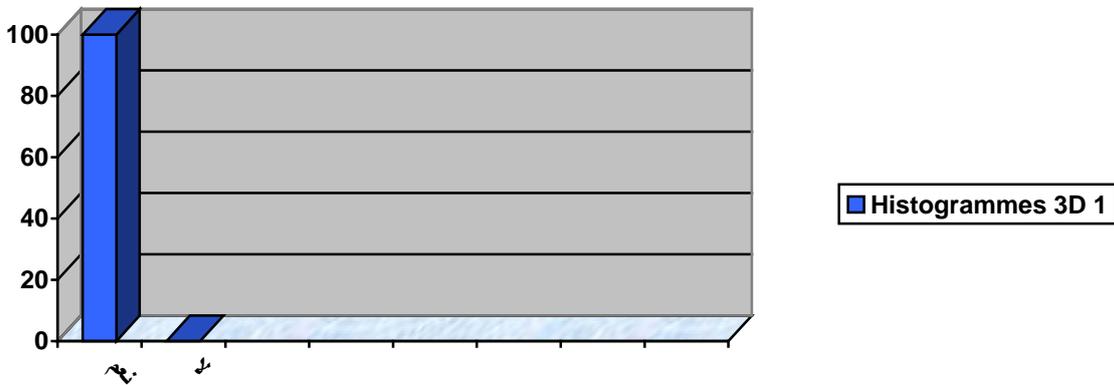
رسم لأعمدة بيانية رقم (20): تمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (21) نلاحظ ان نسبة **66.66%** من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة وهذه الطريقة المثلى في نظرهم، أما الفئة الثانية المقدره نسبتهم ب **25%** فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع المراهقين أثناء الحصص التدريبية هي تحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم أما الفئة الثالثة والمقدره ب **8.33%** فتري أن جعل المدرب لهم كأصدقاء هو الأسلوب الأنجع.  
كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 16.66 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك2المجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة والاستماع إليهم والاهتمام بهم.

السؤال الواحد وعشرون: هل سوء العلاقة بينكم واللاعبين يؤثر على المردود الرياضي ؟  
الغرض من السؤال: معرفة هل العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة التدريبية وتحقيق مردود جيد.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	100	24	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	24	100					

الجدول رقم (21): جدول يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على المردود الرياضي



رسم لأعمدة بيانية رقم (21): تمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على المردود الرياضي

تحليل ومناقشة النتائج:

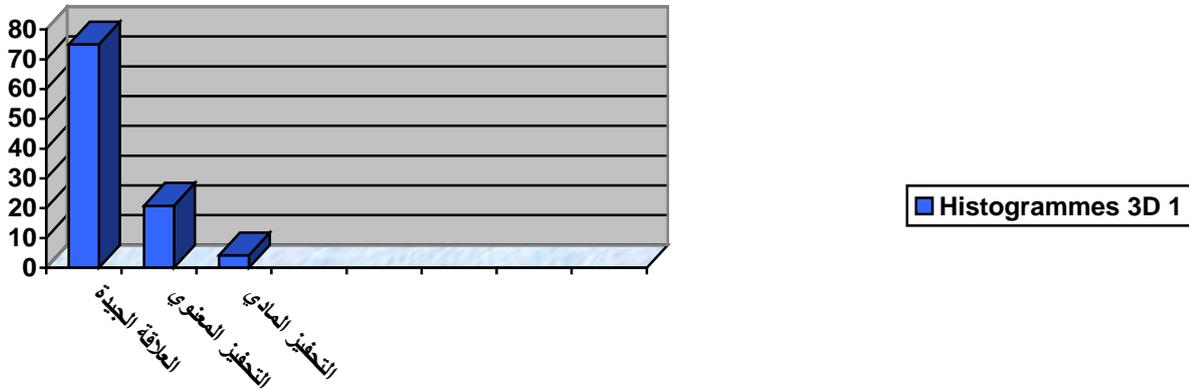
من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقدرين ب 100% أجابوا بنعم، على أن العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة التدريبية وتحقيق مردود جيد

كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أن العلاقة الحسنة تؤثر على أداء اللاعبين ،ولعل السبب هو وجود المرح والحيوية وكذا قلة التوترات والمشاحنات أثناء التدريبات.

السؤال الثاني وعشرون: هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟  
الغرض من السؤال: تحديد أسباب تقديم اللاعبين لمردود جيد أثناء المباراة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
العلاقة الجيدة	18	75	19.75	5.99	0.05	2	دال
التحفيز المعنوي	05	20.83					
التحفيز المادي	01	4.16					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 22: يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.



رسم لأعمدة بيانية رقم (22): يمثل العوامل التي تؤدي إلى  
لعب مباراة بمردود جيد

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 75% من المدربين ركزوا إجاباتهم على أن العلاقة الجيدة بين المدرب و اللاعبين هي التي أدت إلى تقديم المردود الجيد، في حين نسبة 20.83% يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقديم المردود الجيد، واما نسبة 4.16% يرون ان التحفيز المادي يؤدي باللاعبين الى تقديم مردود جيد أثناء المباراة.

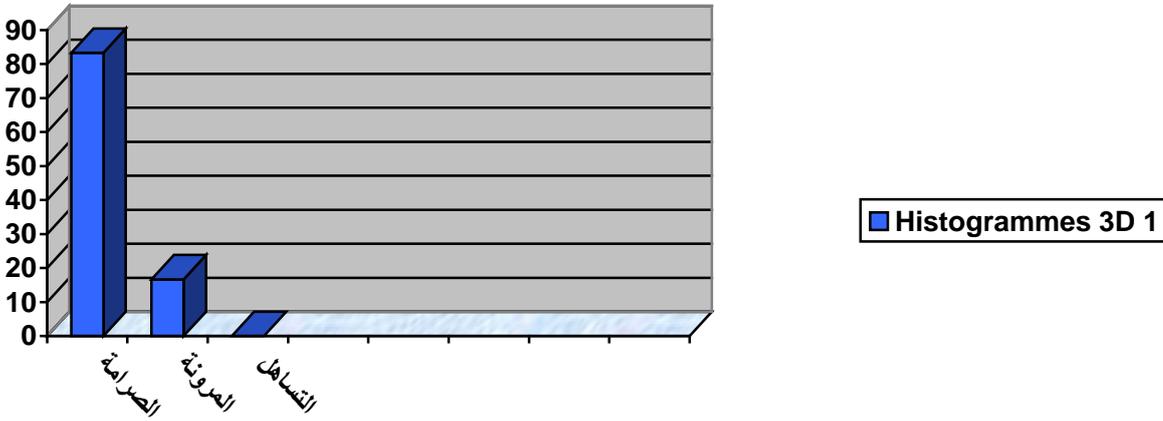
كما بلغت نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة 19.75 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب و اللاعبين هي العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في إعطاء مردود جيد لأن المدرب يكسب اللاعب و يتركه يقدم أحسن ما عنده عندما يعامله بما يرضيه.

السؤال الثالث وعشرون: حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين؟

الغرض من السؤال: تحديد الأسلوب الذي يتبعه المدرب مع اللاعبين.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الصرامة	20	83.33	58	5.99	0.05	2	دال
المرونة	04	16.67					
التساهل	00	00					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 23: يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب



رسم لأعمدة بيانية رقم (23): تمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب

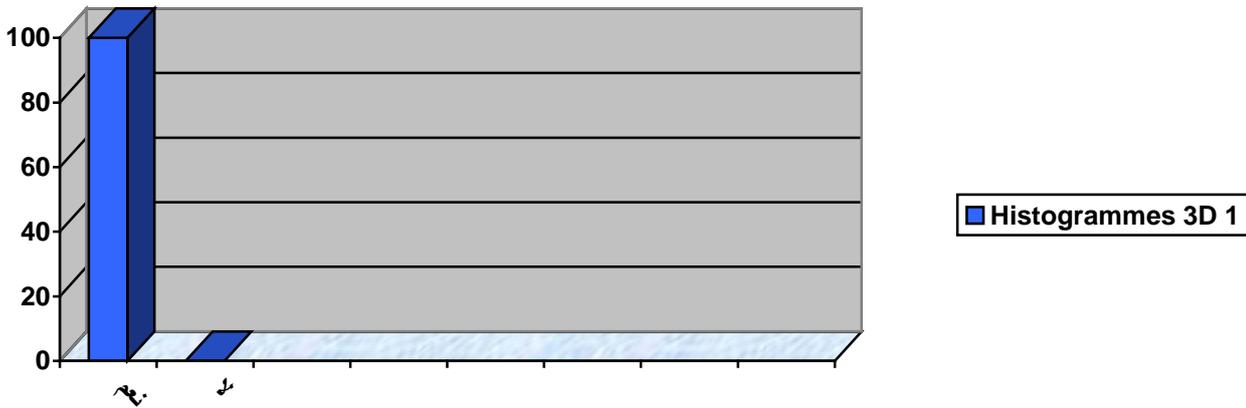
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 83.33 % من المدربين أجابوا بالصرامة على أنها الأسلوب الأمثل الذي ينبغي على المدرب أن ينتهجه مع اللاعبين، بينما نسبة 16.67 أجابو على ان المرونة هي الأسلوب الأمثل . كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 58 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وكانت أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي قدرت ب 5.99 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أن لصرامة المدرب في عمله التدريبي و تعامله مع اللاعبين تجعل الفريق متماسك و يطمح أفراده إلى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدرب، إذا فالصرامة كأسلوب للمعاملة أمر حتمي لتحقيق النتائج الإيجابية.

السؤال الرابع وعشرون: هل ترى أن أسلوب التشجيع و التحفيز المعنوي له تأثير على مردود الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة تأثير أسلوب المدرب في التشجيع والتحفيز المعنوي على مردود الفريق.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المؤوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	100	24	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 24: يمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق



رسم لأعمدة بيانية رقم(24): تمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون بأن أسلوب التحفيز و التشجيع المعنوي له أثر على مردود اللاعبين أثناء المباراة، كما بلغت نسبة ك 2 المحسوبة 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وكانت أكبر من ك2المجدولة التي قدرت ب 3.84 وهذا يعني ذات فروق ذات دلالة إحصائية و إختلاف في النتائج ومنه نستنتج أنه على المدرب أن يشحن اللاعبين بالروح المعنوية و يؤكد على ضرورة لعب مباراة جيدة وتحقيق الفوز و الانتصار و عليه أن يزيد من ثقة اللاعب في نفسه و إمكاناته.

## مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضيات:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ماكان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، واستخلصنا جملة من النتائج كانت منها أن معظم المدربين يرون بأن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد يحسن من المردود الرياضي للاعب كرة اليد، ولتحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تاتير على المردود الرياضي، كما أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، إذن فجل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف.

إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي، ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم.

وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، " بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية".

ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين.

## خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور من اجل التعرف على وجهة نظر المدربين في أهمية التخطيط الاستراتيجي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، وللحصول على النتائج استخدمت كل من النسبة المئوية واختبار  $\chi^2$  وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لها، وفي الأخير خلصنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المقترحة.

### الاستنتاج العام:

مما سبق ذكره نقول أن لعملية التخطيط الاستراتيجي أهمية بالغة في تحسين المردود الرياضي وذلك كما أكدته "محمد محمود موسي" بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".  
وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد "تشارل بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلي تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية"، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة.

وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري لتحسين المردود الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، "بأن أهمية التخطيط الاستراتيجي في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية".  
ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكدته ما جاء من خلال أجوبة المدربين إذن **فالتخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي أهمية في تحسين المردود الرياضي لدى الرياضيين U15 في كرة اليد.**

خاتمة

خاتمة:

يمكن اعتبار التخطيط الاستراتيجي في التدريب منهجا علميا حديثا، حيث أخذ في الآونة الخيرة اهتماما بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كتحسين المردود الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

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

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً 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 والبدن، وبالتالي يكون إنساناً صالحاً في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحاً في هذا الوطن العزيز الغالي على قلوبنا وفي الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هذه بوابة للدراسات اللاحقة للثراء العلمي.

اقتراحات وفروض مستقبلية

### التوصيات والاقتراحات:

- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها مايلي:
- على مدربي كرة اليد لفئات الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب و الملائم لعملية التدريب.
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط الاستراتيجي في التدريب.
- لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط الاستراتيجي في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير المردود الرياضي و ال تحسين من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب تحسين المردود الرياضي.
- المردود الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب التقني، الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

# البيبليوغرافيا



1. القرآن الكريم والسنة النبوية.
2. لبيك علي فهمي : " تخطيط التدريب الرياضي " 1999.
3. السيد الحاوي:"المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، ط1، 2001.
4. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر، ، ج3 ، 1997 ، لبنان.
5. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان:" مجلة البحوث والدراسات" جامعة حلوان، مصر 1979.
6. أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996.
7. أحمد عبد العزيز الشراوي:التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل،رسالة ماجستير،معهد التخطيط،جامعة القاهرة،1995-1996.
8. أحمد عوض،" الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،2001.
9. أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعية ، الإسكندرية، مصر ، 1999.
10. أكرم رضا : " مرافقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ،ج3 ، مصر ، 2000.
11. أكرم زكي خطابية : " موسوعة كرة الطائرة الحديثة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط01 ، 1996.
12. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر1998
13. أنوف وبتيج : " مقدمة في علم النفس " ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1944.
14. إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، مصر ، 1980.
15. إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003.
16. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"،ج2،دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية،مصر،2003.
17. إخلص محمد عبد الحفيظ،و. د مصطفى حسين ناجي : "الاجتماع الرياضي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
18. إسماعيل محمد السيد"الإدارة الإستراتيجية"- مفاهيم عامة وحالات تطبيقية- الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
19. باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993.

20. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999.
21. بوفلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983.
22. ثامر محسن : "أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988.
23. ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم" ، مطبعة بغداد ، بغداد ، العراق ، 1997.
24. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001.
25. حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982.
26. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
27. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
28. رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990.
29. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: "مقدمة في الإدارة الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.
30. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999
31. عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية" ، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
32. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: " التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن" ، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006.
33. عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان.
34. عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995.
35. عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي " ، الإسكندرية ، مصر، 1991.
36. عثمان مجد غنيم : "التخطيط أسس ومبادئ عامة" ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1989 .
37. على فهمي البيك – عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.
38. علي السلمي: "التخطيط والمتابعة" المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .

39. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1،  
2003
40. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز  
الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
41. عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق  
الدنيا للطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004.
42. فاخر عقل: "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3، لبنان.
43. قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة،  
بغداد، العراق، 1990.
44. قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع  
والنشر، العراق، 1987.
45. كاشف عزة محمود: "الإعداد النفسي للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
46. كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
47. كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،  
1984.
48. محمد حسن زكي: "أسس العمل في المهنة التدريب"، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997
49. محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2002.
50. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي،  
القاهرة، مصر، 2002
51. محمد شفيق زكي: "الإنسان والمجتمع"، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر،  
1997.
52. محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان  
المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
53. محمد محمود الأفندي: "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب  
القاهرة، 1965.
54. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة  
1985
55. محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية،  
الجزائر، 1975

56. محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته ) " ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .1997.
57. محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981.
58. محمود فتحي عكاشة : " علم النفس الاجتماعي " ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر ، 1997.
59. مختار سالم : " كرة القدم لعبة الملايين " ، مكتبة المعارف ، بيروت ، لبنان ، 1988.
60. مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002.
61. مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، مصر .
62. مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1999.
63. مفتي إبراهيم حماد : " التدريب الرياضي الحديث " ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001.
64. مفتي إبراهيم حماد : " تطبيقات الإدارة الرياضية " مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1999.
65. منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004.
66. مهدي حسين الشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا : " مبادئ التدريب الرياضي " ، دار وائل للنشر ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2005.
67. موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، لبنان ، 1999.
68. ناديا العارف : " الإدارة الإستراتيجية " ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 2003.
69. ناصر دادي عدوان ، " الإدارة الإستراتيجية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2001.
70. هارا : " أصول التدريب " ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986.
71. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى ، المنيا ، 2002.
- 71- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر المراجع باللغة الفرنسية :

1. Blazevic, M. Duinovic : "guide pratique de l'entraîneur", Fleuroyger, 1978,
2. Ed: Chiron sport- 1985 Jacques crevoisier : foot ball et
3. Edgar Thill et Ant: " Manuel de education sportive", huitième edition, Paris, 1977,

4. Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" , édition biroodorens, Brakez, **1986**
5. Tupin Bernard: "préparation et entraînement du foot bailleurs", édition amphora, Paris, **1990**.
6. Weniect(J) : "Manuel de l'entraînement", Ed vigot ,Paris ,**1990**

**الموسوعات:**

موسوعة: "التغذية وعناصرها" ، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، **1982**.

**منشورات ومحاضرات:**

منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، **1984**.

بوجليدة حسان: " محاضرات في منهاج التدريب الرياضي" ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر **2007/2006**.

**مواقع الكترونية:**

الموقع الالكتروني : [www.dacaqari.gro](http://www.dacaqari.gro)

الملاحق

الملحق رقم 01

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي

# إشتمارة إشتمارة

## موجهة الى المدرسين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان " اهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدرسين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة اليد فئة الأشبال U15 " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

### ملاحظة:

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

إشراف الأستاذ:  
أرزقي اسماعيل.

إعداد الطلبة  
بلعباس حميد.  
لوصيف عمر.

السنة الجامعية 2018/2017

- اسم الفريق: .....

- السن: .....

- الجنس: ذكر  نثى

**1- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟**

دكتوراه في الرياضة  ماجستير في الرياضة  ليسانس في الرياضة

مستشار في الرياضة  تقني سامي في الرياضة  لاعب سابق

**2- ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟**

من 1 إلى 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات  من 11 إلى 15

أكثر من 15 سنة: .....

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

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا: .....

**4- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟**

نعم  لا

**5- هل تتضمن أهدافكم تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب والرئتين) خلال عملية التدريب؟**

نعم  لا

**6- هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر في تحسين المردود الرياضي؟**

نعم  لا

7- هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

نعم  لا

8- ماهو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنياً  تنمية الصفات المهارية  تحسين مستوى اداء اللاعبين

- إجابة أخرى:.....

9- من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة اليد؟

السرعة  القوة  الرشاقة  المرونة  التحمل

10- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

نعم  لا

11- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب؟

نعم  لا

12- هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟

نعم  لا

13- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

قصير المدى  متوسط المدى  طويل المدى

14- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي  أسبوعي  شهري  سنوي

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

نعم  لا

16- هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب؟

دائماً  أحياناً  أبداً

17-: هل تبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه؟

نعم  لا

18- هل تستمع جيداً للاعبين وتتفهم انشغالاتهم؟

دائماً  أحياناً  نادراً

19- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة اليد ويؤثر على نتائج الفريق؟

ديمقراطي  ديكتاتوري  حرية مطلقة

20- ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين في الحصص التدريبية؟

تجاوب مع متطلباتهم المعقولة  الاهتمام والاستماع لهم  جعلهم كأصدقاء وتفهمهم

- طريقة أخرى:.....

21- هل سوء العلاقة بينكم وبين اللاعبين يؤثر على الأداء الرياضي؟

نعم  لا

22- هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

العلاقة الجيدة  التحفيز المعنوي  التحفيز المادي

- إجابة أخرى:.....

23- حسب رأيك ماهو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي ان ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود؟

الصرامة  المرونة  التساهل

- أسلوب آخر: .....

24- هل ترى أن أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي له تأثير على مردود الفريق؟

نعم  لا

.....

نشكركم على تعاونكم

الملحق رقم 02



قسم التدريب الرياضي

إلى السيد (ة): ..عيسى النادى لكرتة.....

الرقم: 019/م ع ت ن ب ر.

السيد بعين با.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): ..عيسى النادى لكرتة.....

- رقم التسجيل: K13.110

- تاريخ ومكان الميلاد: 1994/01/04 عين با

- في إطار إنجاز التبرص الميداني خلال الموسم الجامعي 2017 / 2018. الذي يندرج ضمن التحضير  
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس النادي أو الجمعية الرياضية

رئيس القسم



## Research Summary

---

**"The importance of strategic planning in sports training in improving the athletic returns of handball players"**

**student preparation:**  
**belabbes hamid**  
**losif omar**

**The supervision of Dr:**  
**-arezki ismail**

### **Summary**

The aim of this study is to try to highlight the importance of strategic planning in sports training as a modern method to improve the athletic yield in handball in the Cubs category by giving suggestions in the field to generalize and use the planning in training as a scientific method in the training sessions and to clarify the relationship between strategic planning and sports. Assistant to researchers in the field of sports.

Was where the research sample in a group of coaches handball team (of 24 coach of the eight clubs at the level of Bouira was a sample in a way comprehensive inventory selection, was the use of the descriptive approach based on identifying relationships between variables and place of measurement which is the collection of information that can later analysis and interpretation, and there are inferences of them, and using the questionnaire as a research tool (as appropriate), as it is considered an effective technique and a means of scientific information and data collection and direct from the original source in addition to the curriculum data references and sources that we adopted in our research represented in the books of pain analysis Arab and foreign authors.

We then collected all the answers to the questions that were asked to the trainers by questionnaire and put them in tables with the number of repetitions for each answer and then we extracted the percentages for each unit. We also used the K2 test. This test allowed us to compare the different results obtained. The analysis and statistical discussion of the results of the tests on the existence of differences of statistical significance. The results also showed significant statistical differences and the existence of a positive relationship between the importance of strategic planning and the improvement of the sports outcomes in handball. Strategic in sports training is of great importance in improving yield sports among the players, to be in the latter to reach a set of suggestions and recommendations, including: **"to be a trained commitment to strategic planning in training as a starting point in the training process, and do several specialized research in this area."**