



جامعة اكلي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
لتخصص: التدريب الرياضي.

الموضوع:

أهمية التخطيط في المجال التدريبي لكرة اليد في الرفع من مستوى أداء اللاعبين

- دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة -

تحت إشراف الدكتور :

* لاوسين سليمان

من إعداد الطلبة:

- زواو طارق
- بحار يوسف

علمة شكر

قال تعالى

[فَتَبَسُّمٌ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَ قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي
أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]
سورة النمل الآية 19.

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 الدكتور المشرف **لاوسين سليمان** الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل عمال
الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

طارق - يوسف

أهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

[وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا]

سورة 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 أُمي الغالية: * نصيرة * حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

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

والى كل الإخوة والأخوات: وليد، مهدية، عماد الدين، يونس ؛ الى كل الأهل و الأقارب.
الى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم: جدتي و جدي لأبي و جدتي و جدي
لأُمي أطال الله في أعمارهم ، أعمامي وعماتي، أخوالي و خالاتي والى كل أبناء أعمامي وعماتي وأخوالي وخلاتي.

الى كل الأصدقاء: بوعلام، كريم، سيف الدين، محمد، ياسين، عبدو، عبدالرزاق و صديقي في البحث بحار يوسف على صبره و تفهمه والى:

الزميلات: ياسمين * أمينة * نوال * فطيمة * والى:

الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

الفهرس

العنوان	الصفحة
- كلمة شكر	أ
- الإهداءات.....	ب
- الفهرس	ت
- قائمة الجداول	ج
- قائمة الأشكال.....	ح
- مقدمة	ذ

الجانب التمهيدي

2- الاشكالية	2
3- أسباب اختيار الموضوع	3
4- أهمية البحث	3
5- أهداف البحث.....	3
6- الدراسات السابقة و المرتبطة	4
7- تحديد المفاهيم والمصطلحات	5

الجانب النظري

الفصل الأول

التخطيط في التدريب في كرة اليد

- تمهيد	8
1- ماهية التخطيط	9
1-1- المعنى اللغوي للتخطيط	9
2-1- المعنى الاصطلاحي للتخطيط	9
2- تعاريف التخطيط	9
1-2- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل.....	9
2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا	10
3-2- تعريف التخطيط وفقا للتخصص	10

3-	مفهوم التخطيط في المجال الرياضي	10
3-1-	مبادئ التخطيط	11
3-2-	أهمية و مزايا التخطيط	11
3-3-	دور التخطيط للمدرب في النهوض بمستوى أداء الرياضي.....	12
3-4-	التخطيط الرياضي	12
3-4-1-	مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية و الرياضية	13
3-4-2-	أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية	13
3-4-3-	عناصر التخطيط الجيد	13
4-	التخطيط في التدريب الرياضي	14
4-1-	تعريف التخطيط في التدريب الرياضي	14
4-2-	أنواع التخطيط في التدريب الرياضي	14
4-2-1-	التخطيط طويل المدى	14
4-2-2-	التخطيط قصير المدى	14
4-3-	التخطيط الجاري	15
4-3-	أنواع الخطط في التدريب الرياضي	15
-	خلاصة	16

الفصل الثاني

التدريب الرياضي في كرة اليد

-	تمهيد	18
1-	التدريب الرياضي	19
1-1-	نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي	19
1-2-	مفهوم التدريب الرياضي	20
1-3-	الأهداف العامة للتدريب الرياضي	21
1-4-	متطلبات التدريب الرياضي.....	21
1-5-	مبادئ التدريب الرياضي	21
2-	مفهوم الفورمة الرياضية	23
2-1-	مراحل الفورمة الرياضية.....	23
2-1-1-	مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية	23
2-1-2-	مرحلة الحفاظ على الفورمة	24
2-1-3-	مرحلة فقدان الفورمة الرياضية	24
3-	أنواع فترات التدريب الرياضي.....	25

25	3-1- فترة الإعداد
25	3-1-1- فترة الإعداد العام
25	3-1-2- فترة الإعداد الخاص
26	3-2- فترة المنافسات
26	3-3- المرحلة الانتقالية
27	4- طرق التدريب الرياضي
27	4-1- مفهوم طرق التدريب
28	4-2- طرق التدريب الرياضي
28	4-2-1- طريقة التدريب المستمر
28	4-2-2- طريقة التدريب الفتري
29	4-2-3- طريقة التدريب التكراري
30	4-2-4- طريقة التدريب الدائري
31	4-2-5- طريقة المنافسة
31	5- مفهوم حمل التدريب الرياضي
31	5-1- تعريف حمل التدريب الرياضي
31	5-2- أنواع حمل التدريب الرياضي
32	5-2-1- الحمل الخارجي
32	5-2-2- الحمل الداخلي
33	5-2-3- الحمل النفسي
34	- خلاصة

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية (14-15 سنة)

36	- تمهيد
37	1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15 سنة)
37	2- النمو
37	2-1- معنى النمو
38	2-2- أهمية دراسة النمو
38	3- مظاهر النمو
38	3-1- النمو التكويني
38	3-2- النمو الوظيفي

4- مراحل النمو	38
5- مفهوم المراقبة	39
1-5 مفهوم المراقبة المبكرة	39
2-5 خصائص المراقبة المبكرة	39
1-2-5 النمو البدني	39
2-2-5 التطور النفسي والعصبي	39
3-2-5 التطور الحركي	39
4-2-5 النمو الفسيولوجي	40
5-2-5 النمو الجسمي	40
6-2-5 النمو العقلي	40
7-2-5 النمو الاجتماعي ..	41
8-2-5 النمو الانفعالي	41
خلاصة	43

الجانب التطبيقي

الفصل الأول (الطرق المنهجية للبحث)

- تمهيد	46
1- الدراسة الاستطلاعية	46
1-1 المجال المكاني و الزماني	46
2-1 ضبط متغيرات الدراسة	46
3-1 عينة البحث وكيفية اختيارها	46
2- المنهج المستخدم	47
1-2 تعريف المنهج الوصفي	47
2-2 أدوات الدراسة	47
3-2 الوسائل الإحصائية المستعملة	48
1-3-2 النسبة المئوية	48
2-3-2 اختبار كاف تربيع (كا)	48
3- إجراءات التطبيق الميداني	49
4- حدود الدراسة	49
خلاصة	49

الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج)

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة	51
-----------------------------------	----

73	2- مناقشة نتائج الدراسة
74	- الاستنتاج العام.....
-	خاتمة
-	التوصيات و الاقتراحات
-	قائمة المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبيّن أعمار المدربين	51
02	ان كان المدرب مارس كرة اليد في نادي أو أندية معينة	52
03	الصنف الذي ينتمي إليه مربّي النادي الذي لعب فيه المدرب	53
04	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	54
05	ان تلقى المدربين التبرّصات التكوينية	55
06	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	56
07	ان كان لخيرة المدرب دور في رفع مستوى الأداء	57
08	فترات اجراء التدريبات	26
09	ان كان الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف لاعداد اللاعب	36
10	ان واجه المدربين ضغوطات زمنية في عملية التخطيط	46
11	ان كان للوقت المخصص لعملية التخطيط دور في رفع مستوى الأداء	56
12	مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	76
13	حالة الوسائل البيداغوجية للنادي	86
14	ان كان النقص في بعض الوسائل المادية يؤدي لالغاء بعض الحصص	70
15	ان كان للامكانيات المادية و البشرية دور في رفع مستوى أداء لاعبي كرة اليد	71

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
10	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	51
20	ما إذا كان المدرب مارس كرة اليد في نادي أو أندية معينة	52
03	الصف الذي ينتمي إليه مربى النادي	53
04	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	54
05	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	55
06	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	56
07	نسبة دور خبرة المدرب في رفع مستوى الأداء	57
08	يوضح يوضح فترات إجراء التدريبات	62
09	نسبة اعتبار الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف للاعداد المتكامل للاعب	63
10	نسبة مواجهة المدربين لصعوبات زمنية في عملية التخطيط	64
11	يوضح دور الوقت المخصص لعملية التخطيط في الرفع من الأداء	65
12	مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	67
13	حالة الوسائل البيداغوجية للنادي	68
14	نسبة الغاء الحصص التدريبية لنقص بعض الوسائل المادية	70
15	دور الامكانيات المادية و البشرية في رفع مستوى الأداء	71

ملخص البحث

عنوان الدراسة : أهمية التخطيط في المجال التدريبي لكرة اليد و دوره في الرفع من مستوى أداء الرياضيين (14-15 سنة).

أهداف الدراسة :

- محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.
 - دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (14-15 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.
 - معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى المراهقين.
 - جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .
- مشكلة الدراسة :**

- ما أهمية التخطيط في المجال التدريبي لكرة اليد عند فئة الأشبال (14-15 سنة) ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي للمراهقين (14-15 سنة) في كرة اليد .
- الفرضيات الجزئية :**

- لخبرة المدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب
- لا يؤخذ الوقت بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي .
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت مدربي أندية كرة اليد لولاية البويرة.

المجال الزمني: دامت دراستنا شهرا كاملا (أفريل) للموسم الجامعي: 2013/2014 .

المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى أندية كرة اليد لولاية البويرة.

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

النتائج المتوصل إليها :

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

- إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- جل المدربون يتقنون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- يرى أغلب المدربون أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .
- حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
- إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .

التوصيات والاقتراحات :

- على مدربي كرة اليد لفئات الأشبال إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقى المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجوانب البدني ، الجوانب النفسي ، الجوانب التقني ، الجوانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

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.

حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين.و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة اليد و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للطفل التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات .

و في هذا السياق قسمنا دراستنا هذه كالتالي :

- الجانب التمهيدي : و يضم الاشكالية و أسباب اختيار الموضوع و أهمية و أهداف البحث و الدراسات السابقة و تحديد المفاهيم و المصطلحات.

- الجانب النظري : و يضم ثلاثة فصول :

* التخطيط في التدريب في كرة اليد.

* التدريب الرياضي في كرة اليد.

* خصائص الفئة العمرية (14-15 سنة).

- الجانب التطبيقي : و يضم فصلين :

* الطرق المنهجية للبحث.

* عرض و تحليل النتائج.



البائت التمهيد

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 و حسابات مسبقة، وبمعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ في بعض الأحيان الأداء المنخفض الذي تعاني منه الكرة الصغيرة الجزائرية في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية رغم بعض النتائج.

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

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

فالتخطيط يجعلنا ننتبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ))⁽¹⁾.

ويعتبر أيضا ((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))⁽²⁾.

ويقول " Kockooshken " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))⁽³⁾.

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

وعليه طرحنا التساؤل التالي:

الإشكالية العامة:

- ما أهمية التخطيط في المجال التدريبي لكرة اليد عند فئة الأشبال (14-15 سنة) ؟
و يندرج ضمن هذا التساؤل التساؤلات الفردية التالية :

- هل خبرة المدرب تؤثر على عملية التخطيط في التدريب؟
- هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- هل الظروف المادية والبشرية تعرقل عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد؟

2- الفرضيات :

1،2- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 108، 107 .

3- علي السلمي : التخطيط والتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 ، ص 22 .

الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي للمراهقين (14-15 سنة) في كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- لخبرة المدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب
- لا يؤخذ الوقت بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي .
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

3- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- أن فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية و التي تعتبر كخزان.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.
- إن المراهقين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الحلول البديلة.
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

4- أهمية البحث:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى المراهقين، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:
- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد للمراهقين.
- 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.

5- أهداف البحث:

- محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.
- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصاً في هذا السن الحساس (14-15 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى المراهقين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى المراهقين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة اليد أثناء الحصص التدريبية.

- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

6- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعداجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة لم نتحصل على أي دراسة مشابهة تماما لدراستنا، بل وجدنا مايلي :

6-1-مذكرة تخرج تحت عنوان :

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

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

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

الدفعة : الموسم الجامعي 2000/2001 ،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 الأمثل 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 آراء

المدرين وكذا اللاعبين، حيث أستعملت استمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص 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 أدائه من خلال التخطيط في التدريب .

6-2-مذكرة تخرج تحت عنوان :

عنوان الدراسة: " أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدرين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأشبال 15-17

سنة "

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

من إعداد الطلبة : * بلخضر عمر . * قاسمي الصالح .

الدفعة : الموسم الجامعي 2008/2009 ،جامعة المسيلة.

إشكالية البحث: - ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدرين في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة

القدم (فئة الأشبال)؟

الفرضيات المقترحة :

- للتخطيط الاستراتيجي لدى المدرين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم (فئة الأشبال).

- التحكم الأمثل 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 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 :

- 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 أدائه من خلال التخطيط في التدريب .

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات

7-1- كرة اليد⁽¹⁾: ((كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة ويعدد معين من اللاعبين)).

7-2- التعلم الحركي⁽²⁾: ((التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ، الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية)).

7-3- المهارات الأساسية⁽³⁾: ((المهارات الأساسية في كرة اليد هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص)).

7-4- الأداء الحركي: " يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذات مواصفات خاصة ولها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي تؤدي فيه الشكل الذي تؤدي عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية (المشي، الجري، الوثب، الرمي).⁽⁴⁾

7-5- كرة اليد: ((تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية، ومن أحدث الألعاب الرياضية الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم والهوكي وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يعود لعام 1877 ببرلين، ولهذا تعتبر جديدة في العالم كله، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة من حيث تعلمها والتقدم فيها وقانونها المبسط، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافساتها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين)).⁽⁵⁾

1- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1996، ص 11.

2- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1994، ص 336.

3 - كورت ماينل. التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف، مديرية دار الكتب، الموصل 1987، ص. 232.

4 - طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي، 1993، ص 10.

5- أشن هشام ، مبطح سليم : دراسة تأثير درس ت ب ر على صفة القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد لدى الثانويين 16-18 سنة ، مذكرة

ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، الجزائر ، 2000-2001 ، ص 06

7-6-المراهقة: هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

7-7- التخطيط:

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 المناسب¹

¹-2- مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص، 27.

الحائز الفضة

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

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 سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء 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.

1- ماهية التخطيط:

1-1- **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))⁽¹⁾

1-2- **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⁽²⁾ :
- 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 .

2- **تعريف التخطيط:** تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب مايلي :

2-1- **تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :**

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة))⁽³⁾.

1 - محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 104.

2 - أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996، ص 51.

1، 2، 4- شارل بتلهايتم: التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة 1999، ص 41، 37، 21 .

2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطاً جزئياً :

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية))⁽¹⁾.

ويعرف التخطيط على أنه :

((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ))⁽²⁾.

2-3- تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة))⁽³⁾.

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 كثيراً 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))⁽⁴⁾. ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط، وهي:

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

3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي⁽⁵⁾ :

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له))⁽⁶⁾.

وعرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها))⁽⁷⁾.

3-1- مبادئ التخطيط :

لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :

3- محمد محمود موسى : مرجع سابق، ص107.

5- علي سلمي : التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة 1978، ص15.

6- مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة 1999، ص27، ص 33 .

1- علي السلمي : مرجع سابق ، ص 17 .

2- محمد محمود موسى : مرجع سابق ، ص 119 .

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمور الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له .
- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن يوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .
- من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي .

3-2- أهمية ومزايا 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 مقدماً جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعاً، 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 .

3-3- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي⁽¹⁾ :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تتعرضه، والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

3-4- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان 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 و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))⁽¹⁾ .

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⁽²⁾ :

- 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 .

3-4-1- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية :

- ☒ وضع التصور النظري العام .
- ☒ توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع .
- ☒ شرح الموقف (التمارين) على أساس التصور النظري العام و التحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية .
- ☒ تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن .

3-4-2- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

1- علي السلمي: مرجع سابق، ص22.

2- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2003، ص104.

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية .
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس .
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية،التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية(محلية،جهوية،قارية،دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين(الأخلاق،العلاقات الاجتماعية).

3-4-3- عناصر التخطيط الجيد⁽¹⁾ :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ماينوط به .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألاانتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع 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 .

4- التخطيط في التدريب الرياضي :

4-1- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مايعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية ،ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة،بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) ((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))⁽²⁾.

4-2-أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري.

1- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة1999، ص62.

2- محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

4-2-1- تخطيط طويل المدى⁽¹⁾:

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 مثلاً 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 والتحضير 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.

4-2-2- 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 اليد)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

4-2-3- 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 .

4-3- أنواع الخطط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي أهمها :

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- خطط الإعداد للبطولة الرياضية .
- الخطط السنوية .
- الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).
- الخطط اليومية .

خلاصة :

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 " .

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح وبلي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفاذي المشاكل التي تواجه المشروع.

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة اليد أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.



الفصل الثاني

التدريب الرياضي في كرة اليد

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق

المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1- التدريب الرياضي :

1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ،حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد،متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة

مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽¹⁾

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمراً ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيراً أو كبيراً بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهراً حضرياً لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيون والاسبرطيون⁽²⁾

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلاً بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرك أو محمولاً عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينيات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجاً علمياً سليماً، مستفيداً من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيراً إيجابياً على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "مانتيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر . ولقد

كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات"، "م"، "أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، مانتيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعاً في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمتها في شكل الفردية أو الجماعية، حيث مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م، أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى

¹ - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 19.

² - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 83.

الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير ،وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات ،ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها (1) .

1-2- مفهوم التدريب الرياضي(2):

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا ،بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي ،كالمجالات الحرفية ،أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما .
أما التدريب في المجال الرياضي فهذه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ،والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان ،والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المر فولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي(3) :

تتحدد أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

¹ - قاسم حسن حسين: مرجع سابق،ص85.

² - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص12.

¹ - أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق،ص54.

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

1-4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).⁽¹⁾

1-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتخلص مبادئ التدريب في⁽²⁾ :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
 - 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
 - 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً
 - 6 - يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .
- وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل الخ .
- بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

2- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002، ص59.
2 - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص158.

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ، حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها ، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

2- مفهوم الفورمة الرياضية⁽¹⁾:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخطئية .
- حالة اللاعب الذهنية .
- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر 1998، ص 95.

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

2-1-1- مراحل الفورمة الرياضية⁽¹⁾ :

2-1-1-2- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية⁽²⁾ :

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل..... الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات .

2-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية⁽³⁾:

بعد الوصول للاعب إلى الفورمة الرياضية ، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك (1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ، فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات ، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية ، نفسية ، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير ، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير .

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به .

2-1-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية⁽⁴⁾:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة ، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلي الراحة النشطة ، وهي إن

³ - قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص 122.

⁴ - قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص 135.

لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوى إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتقطة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفا:

3- أنواع فترات التدريب الرياضي:

3-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

3-1-1- فترة الإعداد العام⁽¹⁾:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب علي تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

3-1-2- فترة الإعداد الخاص⁽²⁾:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، وبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة

1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

2- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص99.

بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ،وأن تكون المباريات التدريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، عل علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

3-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وثبتت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لايمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك"(1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)) (1)

3-3- المرحلة الانتقالية(2):

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا،وفي نهاية هذه الفترة

1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق،ص22.

2- عادل عبد البصير: مرجع سابق،ص162.

وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

4- طرق التدريب:

4-1- مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوي المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلي ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب))⁽¹⁾

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))⁽²⁾

وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية ((⁽³⁾

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي))⁽⁴⁾

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.

¹ - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص321.

² - مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص26.

³ - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص151.

⁴ - أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص23.

- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة اليد) .

4-2- طرق التدريب الرياضي⁽¹⁾:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

4-2-1- طريقة التدريب المستمر :

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر ،حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة ،بدون فواصل زمنية للراحة.

4-2-2- طريقة التدريب الفتري⁽²⁾:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

¹ - بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص37.

² - بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي. ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية. مثال⁽¹⁾:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60 % .

- الحجم :40تكرار بزمان 35/32ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

- الراحة : ايجابية 60/45ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

4-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ،السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية⁽²⁾:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15ثانية الي2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

¹ - بوجليدة حسان: مرجع سابق،محاضرة .

² - عادل عبد البصير: مرجع سابق،ص169.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

4-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (de vitesse force) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان .

4-2-5- طريقة المنافسة :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوي باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

5- مفهوم حمل التدريب الرياضي⁽¹⁾:

¹ - بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص42.

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

5-1- تعريف حمل التدريب الرياضي⁽¹⁾:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

5-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي⁽²⁾ :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .

5-2-1- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

5-2-2- الحمل الداخلي (charge intérieure)⁽³⁾:

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

¹ - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 68.

² - قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق، ص 97.

¹ - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص 175، 177 .

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

5-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique) (1):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية .

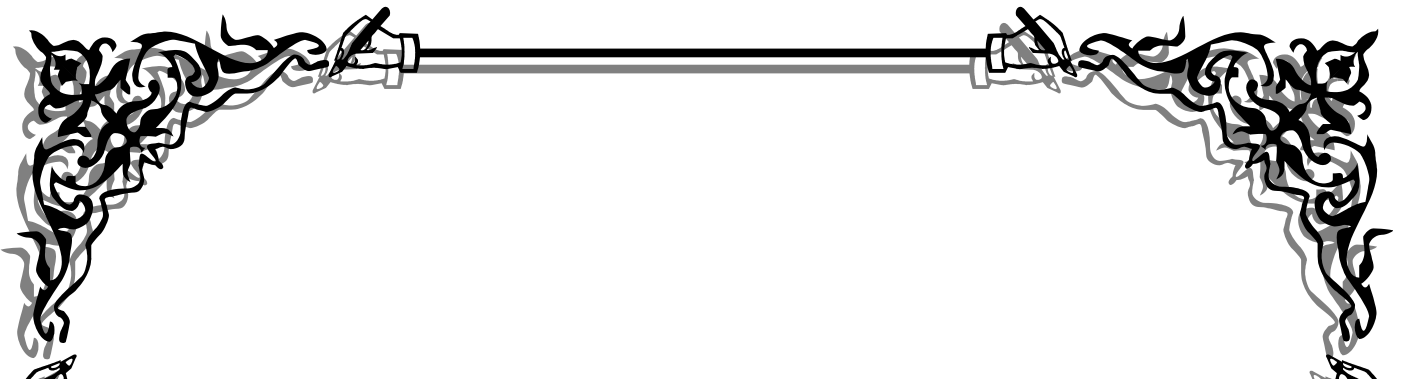
فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع على أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوى الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط..... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك (حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والحوافز... الخ.

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد

التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد علي الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .



الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية (14-15 سنة)

تمهيد:

إن المرحلة العمرية هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان، حيث أن هذا الأخير يتسلل نموه وفق الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث أن كل مرحلة لها خصائصها و مميزاتها و التي تعطيها الطابع المميز لها، والمرحلة التي نحن بصدد دراستها لها سمات جسمية ونفسية، وتأخذ حيز واضحاً في حياة الفرد، وعليه لابد من إعطائها مستوى

مطلوب من الأهمية والاعتبار أثناء التدريب.

1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15) :

لغتنا: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilité)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج))⁽¹⁾.

¹ - نور حافظ: المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط2، بيروت ،لبنان ،1990، ص48.

اصطلاحاً : 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 و الجهد 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 و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفاً .

((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 النقصية))⁽¹⁾ .

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة))⁽²⁾ .

- ((ويقول أيضا كورت(Korte) انطلاقاً من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة))⁽³⁾ .

2- النمو :

2-1- معنى النمو:

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتالية 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 يعتريها 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))⁽⁴⁾ .

2-2- أهمية دراسة النمو :

2-Jurgen weineck.Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997.p 324.

3-la dislave.H.entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.p 82.

4-Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.p 117.

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))⁽¹⁾.

3- مظاهر النمو ⁽²⁾ :

3-1- 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.

3-2- 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.

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))⁽³⁾

5- 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))⁽⁴⁾.

اصطلاحا:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة))⁽⁵⁾.

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، مصر، 1998، ص11.

² - محمد الحمحامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1998، ص52.

³ - محمد الحمحامي وأمين الخولي: مرجع سابق، ص13.

⁴ - فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص207.

⁵ - تركي رابع: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1989، ص241.

- ((المراهقة هي سن التغيير مشتقة من a dolescière وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى))⁽¹⁾
- ((المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج))⁽⁴⁾.

5-1- مفهوم المراهقة المبكرة :

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضاؤل 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.

5-2- خصائص المراهقة المبكرة :

5-2-1- النمو البدني⁽⁵⁾ :

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.

5-2-2- 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.

5-2-3- 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))⁽²⁾.

5-2-4- النمو الفسيولوجي :

⁴5- سعدية محمد علي بهامر: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص 25، 26.

²- مروان إبراهيم عبد المجيد: مرجع سابق، ص 24.

((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 غالبا من سن 13-14 سنة))⁽¹⁾

5-2-5- 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.

5-2-6- النمو العقلي :

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما، 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⁽²⁾:

- الوراثة.
- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.
- التوافق الانفعالي.
- وسائل الإعلام، خاصتا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.

5-2-7- 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 تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما 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 جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية))⁽³⁾.

2- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص333، 343.

¹ 2-3- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق، 352، 354، 356.

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)).⁽¹⁾ إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.

5-2-8- 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)).⁽²⁾

((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)).⁽³⁾ ((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 كإنفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة)).⁽⁴⁾

خلاصة :

من خلال ما سبق، نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته و يؤثر علي كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطة و يؤثر فيه، و لعل هذا ما

² - أسعد ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق، بيروت، لبنان، 1999، ص25.

³ - محمد حسن علاوة: مرجع سابق، ص145.

يطور قدراته علي الاكتساب و تعلم المهارات، و تكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة اليد و كرة القدم و كرة السلة و التنس،بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضوا نشط في الفريق . و ربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى.



الباحث الطبيب



الفصل الرابع

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتمد الدراسات العلمية في تناول الظواهر والتشكيلات البحثية بصورة كبيرة على الجانب التطبيقي وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و

التفسير لتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها و هنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات الملائمة لترجمة المتعلقة بالبيانات. و لذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج اللائق وعينة الدراسة، وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات و تحليل ذلك، مع إبراز علاقاتها بالفرضيات و كذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد .

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين من قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء و القيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصادقية .

1-1- المجال المكاني والزمني :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لولاية البويرة.

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (أفريل) للسنة الجامعية 2014/2013.

1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع. المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التخطيط في التدريب الرياضي".

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "الأداء الرياضي في كرة اليد".

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ،وهي تعتبر جزء من الكل ،بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ،ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل(الأصلي). من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت جزء من مدربي أندية كرة اليد لولاية البويرة، وكان حجم العينة (03) مدربين.

2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابغ أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

2-1 تعريف المنهج الوصفي:

يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية، كما

هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، وبينها وظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".¹

((ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد أهدافها ، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات ، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة)).⁽²⁾

ويعرف بشير صالح الرشدي المنهج الوصفي ((بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)).⁽³⁾

2-2- أدوات الدراسة:

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

كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إجابات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا.))⁽⁴⁾

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها ، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا، وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقصي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة .

2-3- الوسائل الإحصائية المستعملة:

2-3-1- النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

1- رابح تكري : مناهج البحث العلمي في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب ، بدون طبعة، الجزائر، 1984، ص23.

2 - ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2 ، القاهرة، مصر، 1984 ، ص313.

3 - بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص59.

4 - أحمد شلي : منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للطباعة الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25 .

طريقة حسابها:

$$\begin{array}{l} \text{ع} \longleftarrow 100\% \\ \text{ت} \longleftarrow \frac{100 \times \text{ت}}{\text{ع}} = \text{س} \end{array}$$

حيث أن: ع = عدد العينة.

ت = عدد التكرارات.

س = النسبة المئوية.

2-3-2- اختبار كاف تربيع (كا²): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من

خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجم}(\text{ت} - \text{تت})^2}{\text{ت ن}}$$

درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0,5$)

درجة الحرية ($n-1$)

يمثل كا² = القيمة المسحوبة من خلال الاختبار.

ت ح = عدد التكرارات الحقيقية.

ت ن = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\text{ت ن} = \frac{\text{ن}}{\text{و}}$$

ن = العدد الكلي لأفراد العينة.

و = يمثل عدد الاختبارات الموضوعة.¹

3- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقاً ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (03) نسخ حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على نصف مدربي أندية كرة اليد لولاية "البويرة" والمقدر عددهم (06) مدربين، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد 15 يوماً قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين

وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

4- حدود الدراسة:

قمنا بدراستنا على مستوى الأندية الرياضية لكرة اليد لولاية البويرة، وقد كانت الفكرة لاختيار هذا الموضوع هو النقص الكبير لعملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد الذي تعاني منه معظم الأندية، وانطلاقاً من إيماننا القوي بموضوع بحثنا، ارتأينا أن نناقش فكرة التخطيط في التدريب وتأثيره على مستوى الأداء الرياضي في كرة اليد، ولإستحالة قيامنا بالدراسة الميدانية على مستوى جميع أندية الوطن نظراً لقدراتنا المتواضعة مادياً ومعنوياً، ارتأينا أن تكون عينة بحثنا تشمل ما نستطيع أن نصل إليه (ولاية البويرة) وهي على غرار مثيلاتها في الوطن تعاني من نفس المشاكل، بحيث أن النتائج المتحصل عليها نظرياً وميدانياً يمكن تسليطها وإسقاطها على باقي أندية الوطن.

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تكون أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية

والأدوات المستخدمين في البحث واضحين وخاليين من الغموض والتناقضات.



الفصل الخامس

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

1- عرض و تحليل النتائج :

هناك ثلاث فرضيات يتمحور عليها بحثنا و هي :

أ- الفرضية الأولى : لخبرة المدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب ، ويحوي هذا المحور سبعة(07)أسئلة.

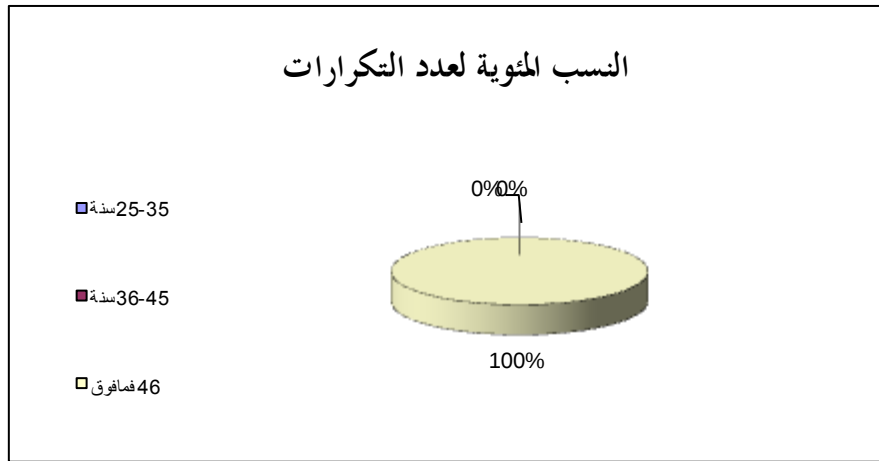
السؤال الأول :

-ما هو سن المدرب؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

الجدول رقم (01) يبين أعمار المدربين.

نوع الفئات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
25-35 سنة	0	0 %	6	5,99	2	0,05	دال
36-45 سنة	0	0 %					
46 فما فوق	3	100 %					
المجموع	3	100 %					



الشكل رقم (01): يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (01) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يفوق عمرهم 46 سنة, و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²) مجدولة فان هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) و نفسر هذه النتائج بأنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثاني:

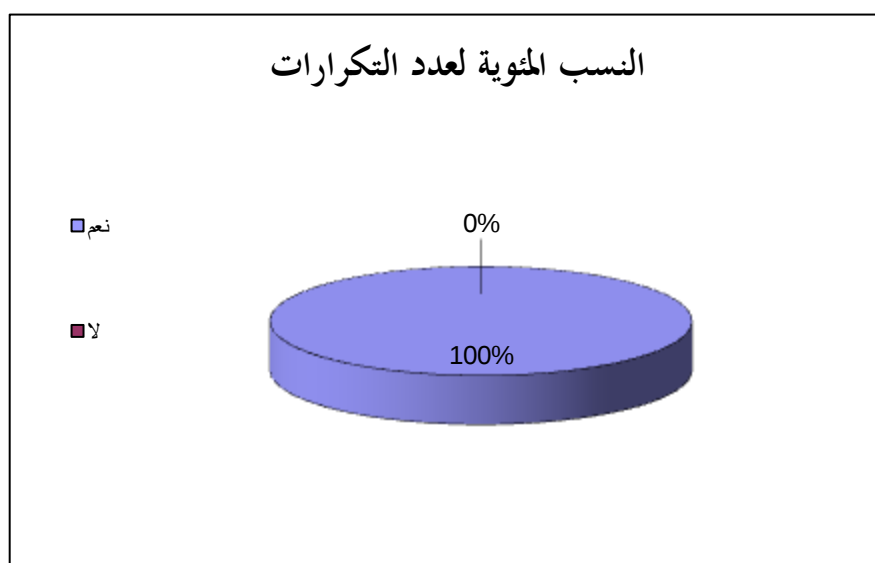
- هل سبق لكم وان مارستم كرة اليد في نادي معين ؟ أ

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي معين أم لا .

الجدول رقم (02) يبين اذا كان المدرب مارس كرة اليد.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
------------	-----------	----------------	-----------------------	-----------------------	-------------	---------------	------

غير					100 %	3	نعم
دال	0,05	1	3,84	3	0 %	0	لا
					100 %	3	المجموع



الشكل رقم (02) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة.

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02) يتبين لنا أن كل المدربين أي بنسبة 100% من المدربين قد مارسوا كرة اليد من قبل في أندية معينة، و بما أن (كا²) محسوبة أصغر من (كا²) مجدولة فان هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (1) و نفس هذه النتائج بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

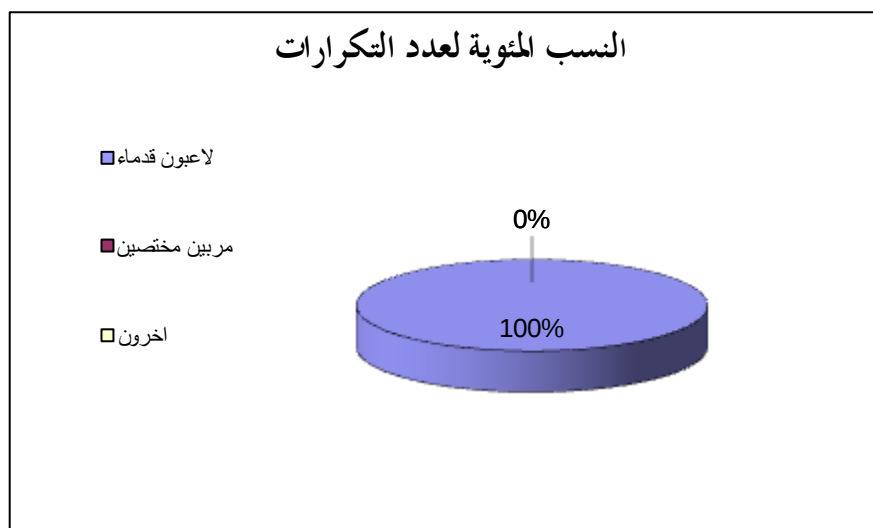
ب - إذا كانت إجاباتكم بنعم على السؤال السابق ، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم ؟

الغرض من السؤال : معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

الجدول رقم (03) يبين الى أي صنف ينتمي مربى النادي الذي لعب فيه المدرب.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
لاعبون	3	100%					

دال	0.05	2	5.99	6			قدماء
					0%	0	مربين مختصين
					0%	0	آخرون
					100%	3	المجموع



الشكل رقم (3): يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) يتبين لنا كل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدربيهم (مربيهم) كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة تقدر بـ 100%, و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²) مجدولة فإن هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) وهذا نفسره بأن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.

السؤال الثالث:

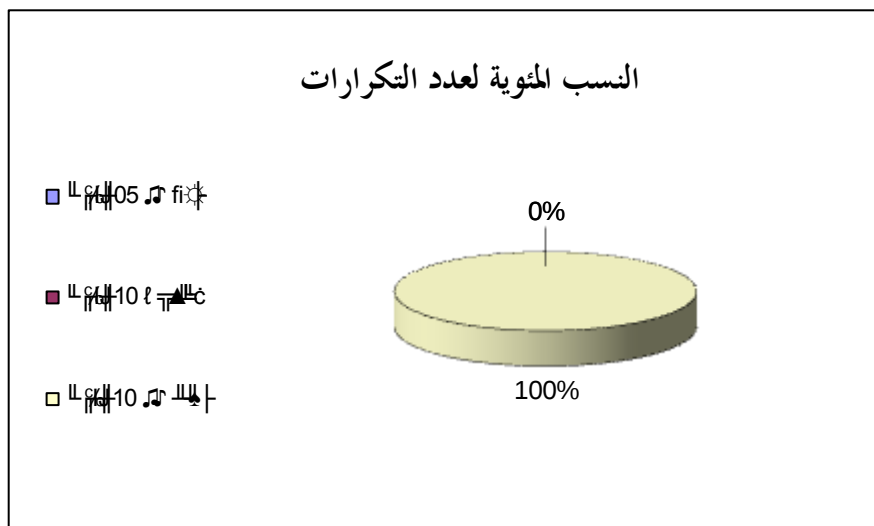
- ما هي مدة خبرتكم كمربين في كرة اليد؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب .

الجدول رقم(04) يبين مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
------------	-----------	----------------	------------------------	------------------------	-------------	---------------	------

دال	0,05	2	5,99	6	0%	0	أقل من 5 سنوات
					0%	0	لا تتعدى 10 سنوات
					100%	3	أكثر من 10 سنوات
					100%	3	المجموع



الشكل رقم (4) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) يتبين لنا أن كل مدربي أندية كرة اليد مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية تزيد عن 10 سنوات بنسبة 100%، و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²) مجدولة فإن هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) وهذا نفسره بأن 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 الرابع :

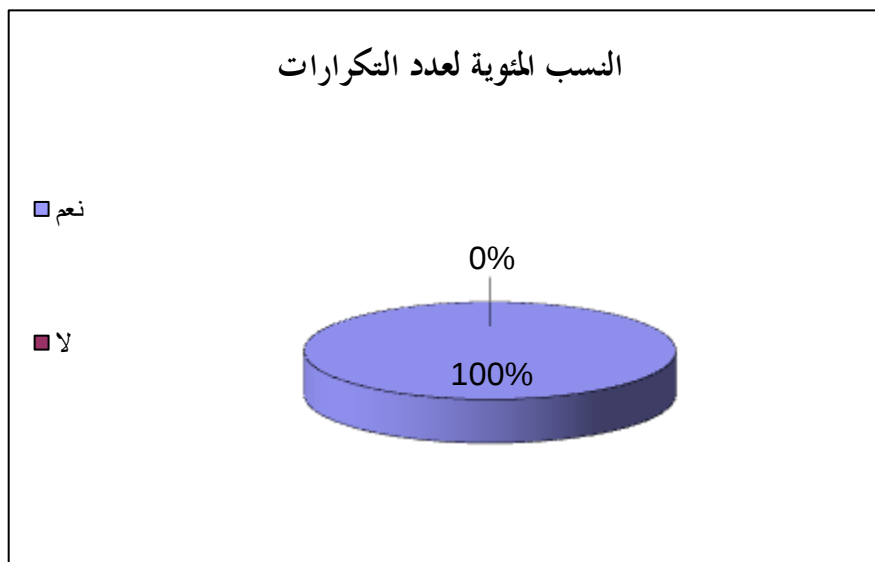
- بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني في مجال كرة اليد ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تريضات تكوينية تساهم في التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة اليد .

الجدول رقم (05) يبين ان تلقى المدربين التريضات التكوينية.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة	ك ²	ك ² مجدولة	درجة	مستوى	دالة
------------	-----------	--------	----------------	-----------------------	------	-------	------

	المؤوية	محسوبة	الحرية	الدالة		
نعم	3	100%	3	3,84	1	0,05
لا	0	0%				
المجموع	3	100%				



الشكل رقم (05) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية.

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) يتبين لنا نسبة 100% من المدربين قد تلقوا تربص تكويني، و بما أن (كا²) محسوبة أصغر من (كا²) مجدولة يتضح أن هناك اختلاف غير دال احصائيا ليتبين لنا من خلال الجدول أن كل المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربصي المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص .

السؤال الخامس :

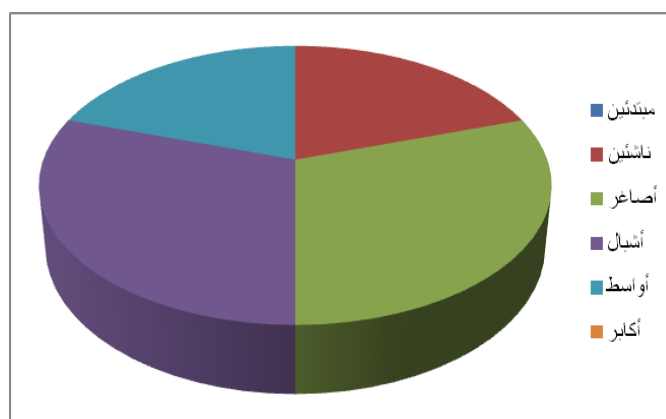
- ماهي الأصناف التي سبق أن دريتموها ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة الأشبال ، والتي نحن بصدد دراستها .

الجدول رقم (06)

نوع الفئات	التكرارات	النسب المؤوية %
مبتدئين	00	00

20	02	ناشئين
30	03	أصاغر
30	03	أشبال
20	02	أواسط
00	00	أكابر
100	10	المجموع



الشكل رقم (06) : يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها .

الاستنتاج :

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأصاغر و الأشبال وهذا بنسبة لكل فئة .% لكل فئة ،و ثم تليها فئات الناشئين و الأواسط بنسبة 20 % 30 نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة اليد يهتمون بتدريب فئات الأصاغر و الأشبال بنسبة كبيرة مقارنة مع فئات الناشئين و الأواسط ، كما يهتمون بتدريب هذه الأخيرة بنسبة أكبر من الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة اليد يهتم معظمهم بهاتين الفئتين لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية.

السؤال السادس :

– هل لخبرة المدرب دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد ؟
الغرض من السؤال : معرفة اذا كان لخبرة المدرب دور في الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد.

الجدول رقم(07) يبين ان كان لخبرة المدرب دور في رفع مستوى الأداء.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة	ك ²	ك ² مجدولة	درجة	مستوى	دالة
------------	-----------	--------	----------------	-----------------------	------	-------	------

	الدالة	الحرية		محسوبة	المئوية		
غير دال	0,05	1	3,84	3	100%	3	نعم
					0%	0	لا
					100%	3	المجموع

الشكل رقم (07) : يوضح نسبة دور خبرة المدرب في رفع مستوى الأداء .

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07) يتبين لنا نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لخبرة المدرب دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد، و بما أن (كا²) محسوبة أصغر من (كا²) مجدولة يتضح أن هناك اختلاف غير دال احصائيا، و نفس هذه النتائج بأنه كلما كانت خبرة المدرب أكبر كلما ارتفع أداء اللاعبين.

السؤال السابع :

– ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟ (رتبها حسب الأهمية)
الغرض من السؤال : تحديد الجوانب التي يركز عليها المدرب أثناء التدريبات.

من خلال النتائج يتبين أن هناك تقارب في اهتمامات المدربين حيث نجد أن الجانب البدني يحظى بأهمية معتبرة نسبيا مقارنة بالجوانب الأخرى ثم يليه الجانب التقني و الجانب التكتيكي ليأتي بعدهما الجانب النفسي أما الجوانب الأخرى فتأتي في آخر اهتمامات المدربين.

الاستنتاج :

من خلال النتائج المحصل عليها يتبين لنا أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة اليد لكونه المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين .

إستنتاج المحور الأول:

في إطار تحليل جداول المحور الأول الذي يخدم الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن لخبرة المدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب، فمن خلال نتائج جداول الإستمارة الإستبيانينة نجد أن كل المدربين الذين تم استجوابهم يفوق سنهم 45 سنة كما أنهم مارسوا رياضة كرة اليد من قبل و كان مدربوهم من صنف اللاعبين القدماء، أما بالنسبة لمدة ممارستهم لمهنة التدريب فيتضح لنا أن كل المدربين لهم خبرة تفوق 10 سنوات

في مجال التدريب وقد سايروا التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة اليد من خلال تلقيهم لتربصات تكوينية في هذا المجال، كما أن المدربين يرون أن لخبرة المدرب دور فعال في رفع مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد، أما بالنسبة للجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريبات فيتضح جليا أن الجانب البدني يأخذ الحيز الأهم من الاهتمامات يليه الجانبين التقني و التكتيكي فالنفسى فجوانب أخرى.

وعليه وبعد عرض النتائج وتحليل مختلف نتائج المحور الأول تأكد جليا تحقق الفرضية الأولى التي تنص علي أن خبرة المدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب.

ب- الفرضية الثانية : لا يؤخذ الوقت بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي، ويحوي هذا المحور ستة(06)أسئلة.

السؤال الثامن:

- ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد الحصص التي يبرمجها المدرب أسبوعيا.

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع (04) حصص أسبوعيا بنسبة 66,66% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأنه يبرمج ثلاث حصص (03) أسبوعيا بنسبة 33,33%.

الاستنتاج :

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

السؤال التاسع:

- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

الغرض من السؤال: معرفة الحجم الساعي في العمل أسبوعيا.

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا

يقدر: (08) ساعات وهذا بنسبة 66,66% من المستجوبين، ومنهم من أجاب ب: (06) ساعات أسبوعياً بنسبة 33,33%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاماً في العملية التدريبية.

السؤال العاشر:

– متى تبرمجون تدريبات ناديك؟

الغرض من السؤال: معرفة الأوقات التي تبرمج فيها التدريبات.

الجدول رقم (08) يبين فترات إجراء التدريبات.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
------------	-----------	-------------------	--------------------------	-----------------------	----------------	------------------	------

دال	0.05	2	5.99	6	0%	0	الفترة الصباحية
					100%	3	الفترة المسائية
					0%	0	فترة الليل
					100%	3	المجموع

الشكل رقم (08) : يوضح نسبة فترات إجراء التدريبات .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يبرمجون تدريبات ناديههم في الفترة المسائية و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²) مجدولة فان هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) وهذا نفسره بأن المدربين يعتمدون علي عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلي أسباب خاصة ومتعلقة بارتباط اللاعبين بالدراسة وعوامل أخرى.

السؤال الحادي عشر عشر :

-هل يعتبر الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف للاعداد المتكامل للاعب ؟

الغرض من السؤال : معرفة اذا كان الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف للاعداد المتكامل للاعب.

الجدول رقم (09) يبين ان كان الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف للاعداد المتكامل للاعب.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
نعم	3	100 %	3	3,84	1	0,05	غير دال
لا	0	0 %					
المجموع	3	100 %					



الشكل رقم (09) : يوضح نسبة اعتبار الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف للأعداد المتكامل للاعب.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09) يتبين لنا نسبة 100% من المدربين يعتبرون الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف للأعداد المتكامل للاعب، و بما أن (كا²) محسوبة أصغر من (كا²) مجدولة يتضح أن هناك اختلاف غير دال احصائيا، و نفس هذه النتائج بأن المدربين يعتبرون الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف و هو ما يساعد في التحضير المتكامل للاعبي كرة اليد .

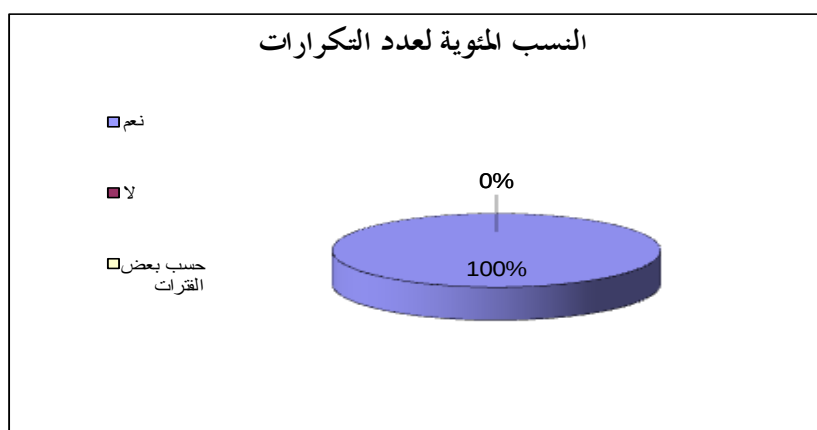
السؤال الثاني عشر :

- هل واجهتم صعوبات زمنية في عملية التخطيط ؟

الغرض من السؤال : معرفة اذا واجهت المدربين صعوبات زمنية في عملية التخطيط .

الجدول رقم (10) يبين اذا واجه المدربين صعوبات زمنية في عملية التخطيط.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
نعم	3	100%	6	5.99	2	0.05	دال
لا	0	0%					
حسب بعض الوقت	0	0%					
المجموع	3	100%					



الشكل رقم (10) : يوضح نسبة مواجهة المدربين لصعوبات زمنية في عملية التخطيط.

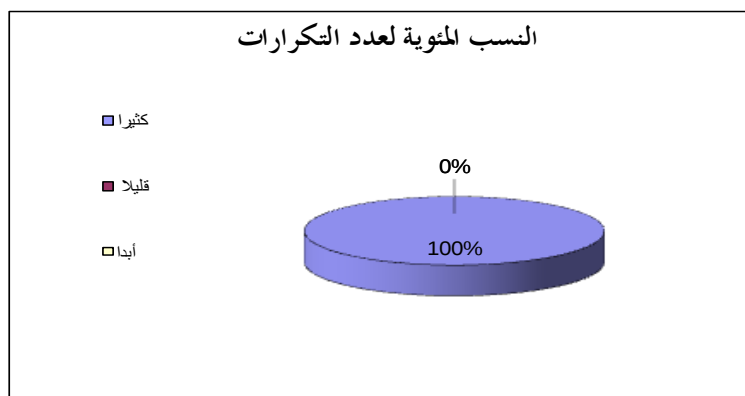
الاستنتاج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) يتبين لنا نسبة 100% من المدربين يؤكدون مواجهتهم لصعوبات زمنية في عملية التخطيط و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²) مجدولة فان هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2)، و نفسر هذه النتائج بأن المدربين يواجهون صعوبات زمنية في تحضير التخطيط المعمول به.

السؤال الثالث عشر :

- هل للوقت المخصص لعملية التخطيط دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد؟
الغرض من السؤال :معرفتنا اذا كان للوقت المخصص لعملية التخطيط دور في رفع مستوى اداء لاعبي كرة اليد
الجدول رقم (11) يبين ان كان للوقت المخصص لعملية التخطيط دور في الرفع من الأداء.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
كثيرا	3	100%	6	5.99	2	0.05	دال
قليلًا	0	0%					
أبدا	0	0%					
المجموع	3	100%					



الشكل رقم(11) : يوضح دور الوقت المخصص لعملية التخطيط في الرفع من الأداء .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) يتبين لنا نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن للوقت المخصص لعملية التخطيط دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد وبما أن (ك²) محسوبة أكبر من (ك²) مجدولة فإن هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) وهذا يعني أنه كلما كان الوقت المخصص لعملية التخطيط أكبر كان مستوى أداء اللاعبين أعلى و ذلك راجع الى أن التخطيط الجيد يوفر أفضل الظروف للاعبين لتحسين الأداء.

إستنتاج المحور الثاني:

في إطار تحليل جداول المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه لا يؤخذ الوقت بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي، فمن خلال نتائج جداول الإستمارة الإستبائية نجد أن

نسبة 66.66% من المدربين الذين تم استجوابهم يبرمجون (04) حصص تدريبية في الأسبوع و بحجم ساعي يبلغ (08) ساعات أسبوعيا كما تعتبر الفترة المسائية هي الفترة المفضلة عند كل المدربين لبرمجة التدريبات و ذلك لأسباب خاصة متعلقة أساسا بارتباطات اللاعبين بالدراسة، أما بالنسبة للوقت المخصص لعملية التخطيط فيعتبر المدربين أنه كاف من حيث مدة تطبيق الخطط لاعداد اللاعبين اعدادا متكاملًا لكن هنالك صعوبات زمنية في الوقت المخصص للتحضير لعملية التخطيط .

وعليه وبعد عرض النتائج وتحليل مختلف نتائج المحور الثاني تأكد جليا عدم تحقق الفرضية الثانية التي تنص علي أنه لا يؤخذ الوقت بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي لأن الوقت يعتبر عنصرا هاما في عملية التخطيط .

ب- الفرضية الثالثة : الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، ويحوي هذا المحور خمسة(05)أسئلة.

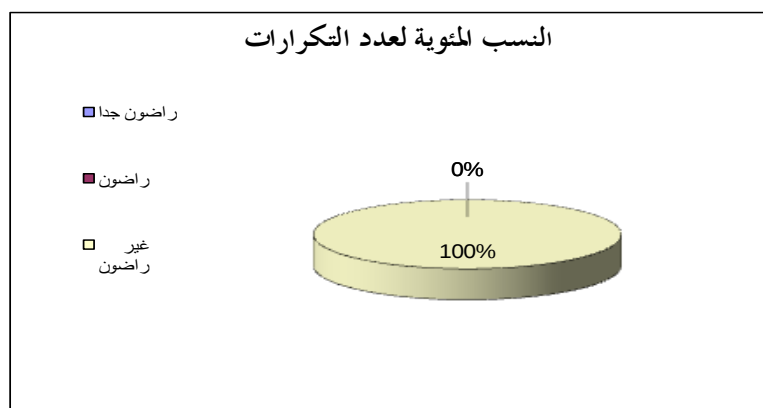
السؤال الرابع عشر :

- ما مدى رضاكم بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم (أجر، منح ...) ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى رضى المدربين بالظروف المادية و الحالة المادية التي تتصف بها أندية كرة اليد

الجدول رقم (12) يبين مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
راضون جدا	0	100%	6	5.99	2	0.05	دال
راضون	0	0%					
غير راضون	3	0%					
المجموع	3	100%					



الشكل رقم (12) يوضح نسبة رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي.

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) يتبين لنا نسبة 100% من المدربين غير راضون عن الحالة المادية المحيطة بالنادي و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²) مجدولة فان هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) وهذا يعني أن أندية كرة اليد لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بمدربي كرة اليد، وهذا يؤثر لامحال بطريقة أو بأخرى على عملية التخطيط وبالتالي على مردودية النادي بصفة عامة.

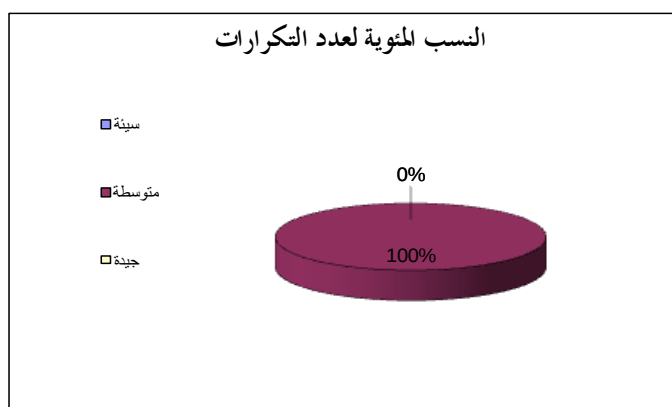
السؤال الخامس عشر :

- كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم ؟

الغرض من السؤال : معرفة حالة الوسائل البيداغوجية للفريق .

الجدول رقم (13) يبين حالة الوسائل البيداغوجية للنادي.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
سيئة	0	0 %	6	5.99	2	0.05	دال
متوسطة	3	100%					
جيدة	0	0%					
المجموع	3	100%					



الشكل رقم (13) : يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يصفون حالة الوسائل البيداغوجية للنادي بالمتوسطة و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²) مجدولة فان هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) وهذا يعني أنه لا توجد وسائل بيداغوجية تتصف بالجودة في أندية كرة اليد.

السؤال السادس عشر :

- حسب رأيكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه (أذكرها باختصار)؟
الغرض من السؤال : معرفة الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء المدربين على أحسن وجه .

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

- قلة التربصات للمدربين .
- انعدام الإمكانيات كقلة العتاد والوسائل .
- سوء التنظيم في رزنامة المنافسات .
- سوء في التسيير .
- قلة التمويل المادي للأندية .
- سوء الأداء التحكيمي .
- غياب التشجيع من قبل الإطارات و المسؤولين .
- إهمال بعض المسؤولين للنادي والجمعيات وعدم تقديم يد المساعدة لهم .

الاستنتاج :

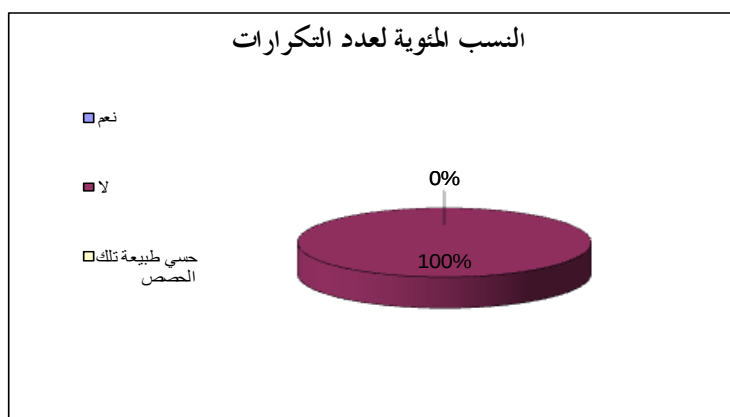
نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة .

السؤال السابع عشر :

- هل يؤدي نقص بعض الوسائل المادية الى الغاء بعض الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال : معرفة اذا كان النقص في بعض الوسائل المادية يؤدي الى الغاء بعض الحصص التدريبية.
الجدول رقم (14) يبين اذا كان النقص في بعض الوسائل المادية يؤدي الى الغاء بعض الحصص التدريبية.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² جدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
نعم	0	0 %	6	5.99	2	0.05	دال
لا	3	100%					
حسب طبيعة تلك الحصص	0	0%					
المجموع	3	100%					



الشكل رقم (14) : يمثل نسبة الغاء الحصص التدريبية لنقص بعض الوسائل المادية.

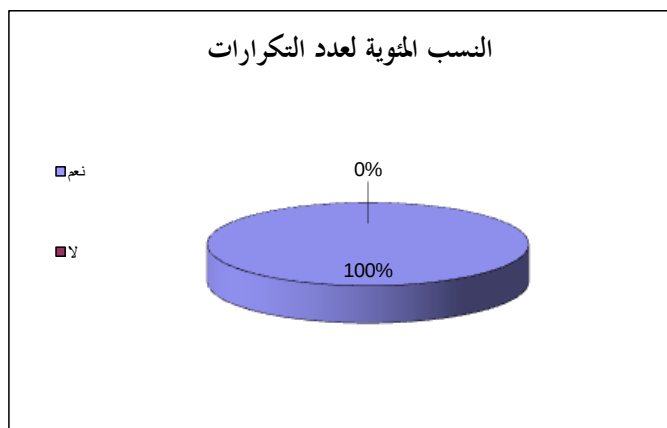
الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يعتبرون أنه ليس هنالك دخل لنقص بعض الوسائل المادية في الغاء بعض الحصص التدريبية و بما أن (كا²) محسوبة أكبر من (كا²)جدولة فان هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2) وهذا يعني نقص بعض الوسائل المادية في النوادي لا يؤثر في البرنامج التدريبي و ذلك راجع الى محاولة المدربين التأقلم مع هذه النقائص.

السؤال الثامن عشر :

- هل ترى أن للامكانيات المادية و البشرية دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد ؟
الغرض من السؤال : معرفة اذا كان للامكانيات المادية و البشرية دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد
الجدول رقم (15) يبين اذا كان للامكانيات المادية و البشرية دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد.

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة
نعم	3	100 %	3	3,84	1	0,05	غير دال
لا	0	0 %					
المجموع	3	100 %					



الشكل رقم (15): يوضح دور الامكانيات المادية و البشرية في رفع مستوى الأداء.

الاستنتاج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن للوسائل المادية و البشرية دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد، و بما أن (كا²) محسوبة أصغر من (كا²) مجدولة يتضح أن هناك اختلاف غير دال احصائياً، و نفس نتائج الجدول بأن مستوى أداء اللاعبين يتأثر بالامكانيات المادية و البشرية و ذلك راجع الى توفر الوسائل المساعدة على رفع الأداء و تطويره.

استنتاج المحور الثالث:

في إطار تحليل جداول المحور الثالث الممثلة للفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، فمن خلال نتائج جداول الإستمارة الإستبائية نجد أن المدربين غير راضون بظروفهم المادية في النادي (أجر، منح ... الخ) أما بالنسبة للوسائل البيداغوجية

للفريق فيعتبرونها متوسطة عموماً, كما يشتكي المدربون من عدة أسباب تعرقل أداءهم على أحسن وجه نذكر منها قلة العتاد و الوسائل و قلة التمويل المادي للأندية و سوء التسيير, و رغم أن المدربين أكدوا أن نقص بعض الوسائل المادية لا يؤدي إلى الغاء الحصص التدريبية إلا أنهم يعتبرون أن للامكانيات المادية و البشرية دور هام في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد .

وعليه وبعد عرض النتائج وتحليل مختلف نتائج المحور الثالث تأكد جلياً تحقق الفرضية الثالثة التي تنص على أن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

2-مناقشة نتائج الدراسة :

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، فكانت جملة النتائج كالآتي :

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدرّبين الأقل خبرة .
 - إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين .
 - أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
 - جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
 - يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .
 - حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
 - ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .
- ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكدّه "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".

الإستنتاج العام:

جاءت هذه الدراسة ضمن الأبحاث التي قمنا بها حول موضوع أهمية التخطيط في المجال التدريبي لكرة اليد في الرفع من مستوى أداء اللاعبين (فئة الأشبال) - كرة اليد لولاية البويرة- دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية البويرة، بحيث سمحت لنا هذه الدراسة توضيح مشاكل ومميزات وخصائص فئة الأشبال وخاصة من جانب أهمية التخطيط في المجال التدريبي لكرة اليد في الرفع من مستوى أداء اللاعبين حيث:

- أن التخطيط في يهدف إلى تطوير رياضة كرة اليد من خلال مساعدة القائمين على النوادي في توقع التغيرات المستقبلية و مواجهتها، كما يحدد مسؤولية كل العاملين في النادي و يهدف إلى مساهمة كل من لهم صلة بلعبة كرة اليد سواء من بعيد أو من قريب كل حسب موقعه ومسؤوليته في تطوير هذه اللعبة.
- كما سمحت المعالجة وتحليل النتائج التطبيقية من استخلاص أن جل المدربين يرون بأن لخبرة المدر تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، وأن الوقت يعتبر عنصرا هاما في نجاح عملية التخطيط، كما لاحظنا أن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- وعليه ومن خلال مختلف هذه النتائج اتضح تحقق الفرضية العامة التي تنص على أن للتخطيط في التدريب أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي للمراهقين(14-15 سنة) في كرة اليد.

خاتمة :

يمكن اعتبار التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

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

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منار للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن، وبالتالي يكون إنسانا صالحا في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحا في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا و في الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هذه بوابة للدراسات اللاحقة للثراء العلمي.

الاقتراحات :

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها مايلي :

➤ على مدربي كرة اليد لفئات الأشبال إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .

- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقى المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع 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 وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة اليد .
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجوانب البدني ، الجوانب النفسي ، الجوانب التقني ، الجوانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .



البيد الحرافية

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد البساطي أمر الله : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر ، 1998
- 2- أحمد بسطوسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 3- أحمد شلبي : منهجية البحث العلمي ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992

- 4- إبراهيم اسعد ميخائيل :مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق ، بيروت، لبنان ، 1999
- 5- إبراهيم حمادة مفتي : التطبيقات الإدارية ، مركز الكتاب للنشر، ط01 ، القاهرة ، مصر، 1999 .
- 6- إبراهيم حمادة مفتي : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- 7- إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي ، الموسوعة العلمية للإدارة، ج02، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 8- بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000 .
- 9 - ديولد فان دالين : ترجمة : محمد نبيل نوفل و آخرون : مناهج البحث في التربة و علم النفس، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1984 .
- 10- حسام علي طلحة و عيسى مطر عدلة،مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 القاهرة ، مصر ، 1999.
- 11- حسن حسين قاسم و علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطبع و النشر ، العراق ، 1987.
- 12- كورت ماينل: ترجمة : علي نصيف : التعلم الحركي، مديرية دار الكتب ، الموصل ، العراق ، 1987.
- 13- محمد الحمامي و أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1998 .
- 14- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 ، القاهرة ، مصر 1998 .
- 15- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ، 1996.
- 16- محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ،مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،مصر، 1985.
- 17- محمد علي بهامر سعدية: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1999.
- 18- محمد ياسر و حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1996 .
- 19- مصطفى الفاتح وجدي و محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة ،مصر ، 2002.
- 20- نور حافظ : المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط 02، بيروت ، لبنان ، 1990 .
- 21- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 22- عباس أبو زيد عماد الدين و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 .
- 23- عبد المجيد مروان : النمو البدني والتعلم الحركي ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط01، الأردن
- 24- عبد السلام زهران حامد: علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط05، القاهرة مصر. 1995
- 25- علي السلمي: التخطيط و المتابعة ، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة ، مصر ، 1978.
- 26- فؤاد الذهبي السيد :الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1995 .
- 27- رايح تركي : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 01، الجزائر، 1989 .

28- شارل بيتلهايتم: ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله : التخطيط و التنمية ، ط 02 ، دار المعارف، ط 02 ، القاهرة ، مصر ، 1999 .

29- طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي، 1993، ص 10

30- رابح تكري : مناهج البحث العلمي في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب ، بدون طبعة، الجزائر

31- عبد علين صيف السامرائي، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة. _ العراق، جامعة: بغداد

المراجع باللغة الفرنسية :

01 - France.1985 hotz. L'apprentissage. psychomoteur. ViGot.paris

02 - jurgen weineck biologie de sport. Edition viGote. Paris

03 - la dislave. H. entrainement de foot ball. Edition

france.1984

04 - korte.sport de competition. Edition vigote. Paris. france.1984

المجلات :

- أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان :مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر ، 1979 .

الرسائل والأطروحات:

1- أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير ، معهد التخطيط، جامعة القاهرة ، مصر ، 1995-1996 .

2- هشام أشن و سليم مطبح : دراسة تأثير درس التربية البدنية والرياضية على صفة القوة المميزة بالسرعة

لدى تلاميذ (16-18 سنة) ، مذكرة ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ،

2000-2001 .

المحاضرات :

- حسان بوجليدة :محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ،كلية العلوم

الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير،جامعة المسيلة ، الجزائر ، 2006-2007.

مواقع الانترنت :

www.iraqacad.org - الأكاديمية الرياضية العراقية:



الملاحق

جامعة اكلي محند اولحاج

البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدرربي كرة اليد (صنف أشبال)

في إطار تحضير مذكرة ليسانس بعنوان "أهمية التخطيط في المجال التدريبي لكرة اليد في الرفع من مستوى أداء اللاعبين"، نتقدم باستمارتنا هذه راجين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستفضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع. نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب ايجابكم المقترحة.

تحت إشراف الدكتور:

* لاوسين سليمان.

من إعداد الطلبة:

➤ زواو طارق .

➤ بحار يوسف.

السنة الجامعية 2013-2014

* الفرضية الأولى : لخبرة المدرب دور كبير في عملية التخطيط في التدريب.

☐

(46مافوق)

☐

(36-45سنة)

☐

(25-35سنة)

1- سن المدرب:

2- هل سبق لكم وأن مارستم كرة اليد في نادي معين؟ نعم ☐ لا ☐

-إذا كانت اجاببتكم بنعم على السؤال السابق،إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم ؟

لاعبون قدمات ☐ مربين مختصين ☐ آخرون ☐

إذا كانت اجاببتكم بآخرون أذكر الصنف

3- ما هي مدة خبرتكم كمدرين في كرة اليد؟

أقل من 5سنوات ☐ لا تتعدى 10سنوات ☐

أكثر من 10سنوات ☐

4 - بصفتكم مدرب،هل تلقيتم تريض تكويني في مجال كرة اليد ؟ نعم ☐ لا ☐

5 - ماهي الأصناف التي سبق أن دريتموها؟

مبتدئين ☐ ناشئين ☐ أصاغر ☐

أشبال ☐ أواسط ☐ أكابر ☐

6- هل لخبرة المدرب دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد؟ نعم ☐ لا ☐

7- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟ (رتبها حسب الأهمية)

الجانب البدني ☐ الجانب التقني ☐

الجانب النفسي ☐ الجانب التكتيكي ☐

جوانب أخرى ☐

*الفرضية الثانية: لا يؤخذ الوقت بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

8- ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟

9- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

10- متى تبرمجون تدريبات ناديكم ؟

في فترة الصباح ☐ في فترة المساء ☐ في فترة الليل ☐

11- هل يعتبر الوقت المخصص لعملية التخطيط كاف للاعداد المتكامل للاعب ؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل واجهتم صعوبات زمنية ومنية في عملية التخطيط ؟

نعم ☐ لا ☐ حسب بعض الفترات ☐

13- هل للوقت المخصص لعملية التخطيط دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد ؟

كثيرا ☐ قليلا ☐ أحيانا ☐

*الفرضية الثالثة: الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

14- ما مدى رضاكم بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم(أجر,منح ...)?

راضون جدا ☐ راضون ☐ غير راضون ☐

إذا كنتم غير راضون لماذا؟
.....

.....

15- كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

سيئة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐

16- حسب رأيكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟

(أذكرها باختصار).

.....

.....

.....

17- هل يؤدي نقص بعض الوسائل المادية الى الغاء بعض الحصص التدريبية ؟

نعم ☐ لا ☐ حسب طبيعة تلك الحصص ☐

18- هل ترى أن للامكانيات المادية و البشرية دور في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد ؟

نعم ☐ لا ☐

Résumé de la recherche :

Objet de l'étude :l'importance de planification dans le domaine de l'entraînement de hand ball et son role dans l'amélioration du niveau de compétences sportifs.

But de l'étude :

*Démonstration l'importance de planification de l'entraînement comme nouvelle méthode de perfectionnement d'apprentissage dans le domaine de hand ball pour les adolescents .

*L'étude du rôle de la planification de l'entraînement pour amélioré les compétences

sportives et comme nouvelle méthode d'entraînement pour aider au développement des compétences fondamentales surtout auprès des adolescents et l'adultes (14-15ans).

*Connaitre les moyens et les méthodes qui augmentent les compétences sportives pour les joueurs de hand ball.

*Transformation de notre exposé en guide pour les chercheurs dans le domaine sportif
PROBLEME D'APPRENTISSAGE :

Quelle est l'importance de la planification dans le domaine du hand ball chez les cadets entre 14 et 15 ans.

PROPOSITION DE SOLUTION AU PROBLEME RENCONTRE.

*Proposition générale : la planification de l'entraînement a une grande importance dans l'augmentation du niveau de compétence chez les adolescents dans le domaine de hand ball.

LES PROPOSITIONS SECONDAIRES.

-L'expérience de l'entraîneur a un effet important dans l'opération de la planification dans l'entraînement.

- Le temps d'apprentissage ne doit pas être pris en considération dans l'opération de la planification .

-Les conditions matérielles et humaines ont un effet important dans l'opération de planification.

LES PROCEDURES DE STAGE PRATIQUE :

-L'échantillon :

Notre échantillon d'étude a été choisi d'une façon aléatoire est composé essentiellement d'éducateur sportif de la wilaya de Bouira.

- Facteur temps :

Notre étude a duré un mois de l'année universitaire (avril 2013/2014).

-Facteur lieux :

Notre étude est déroulée dans la confédération des joueurs de hand ball de club de jeu de hand ball de la wilaya de bouira.

-La méthode utilisée : on a utilisé dans notre exposé la méthode descriptive.

Les moyens utilisés dans cette étude : le questionnaire et l'un des outils pour obtenir les faits des éléments , et les informations.

LES RESULTATS OBTENUS :

*La majorité des entraîneurs qui ont une expérience importante dans le domaine de planification sont meilleurs que ceux qui n'en ont pas .

*Un temps suffisant permet d'augmenter les compétences des joueurs.

*La majorité des entraîneurs ont démontré que la planification est le meilleur moyen d'augmenter les compétences auprès des joueurs .

*La majorité des entraîneurs font confiance à la méthode de planification pour l'amélioration de l'entraîneur .

*La majorité des entraîneurs ont vu que les conditions humaines et matérielles ont des conséquences importantes dans le domaine de planification et de l'entraînement .

*D'après les avis des entraîneurs l'endroit où se trouve le club n'est pas propice à l'entraînement.

*L'état des moyens pédagogiques ont grandes influences du niveau des joueurs .

RECOMMANDATIONS ET SUGGESTION.

*Les entraîneurs doivent donner un temps suffisant au cadet pour s'entraîner.

*On peut mettre à profit l'expérience des entraîneurs dans le domaine de planification.

*La méthode de planification doit être adaptée à l'âge de cadet.

*Dans la méthode d'entraîneur on doit prendre en compte tous les facteurs (physique, moral ,technique).