



جامعة أكلبي محمد أولحاج البويرة



معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع:

دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء

لدى ممارسي كرة اليد (14-15)

دراسة وصفية أجريتها على بعض أندية كرة اليد - البويرة - بومرداس -

تحت إشراف الدكتور:

فرنان مجيد

من إعداد الطلبة:

سوفي عبد المالك

غربي نصر الدين

بوغاري حمزة

السنة الجامعية: 2018-2019

# شكر وتقدير

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف **فرنان مجيد** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، دون نسيان الأستاذ "منصوري نبيل" على التعليمات القيمة التي سهلت علينا طريق البحث.

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا،

والى كل عمال الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة وبومرداس على حسن الاستقبال والمساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

لكم ألف شكر وتقدير

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه  
أزكى الصلاة وأفضل التسليم (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد قال تعالى

(الآسراء: 24) **واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي أرحمهما كما ربياني صغيراً**

اهدي هذا العمل المتواضع إلى التي أخذها الرحمن قبل أن توقظني صباحاً وتخبرني  
أنني تأخرت عن المدرسة إلى التي رحلت قبل أن أعرف أن الجنة تحت قدميها. إلى التي  
لم أشبع من حنان صدرها إلى من أحببتها لكن الله شاء وقدر أن أحبها بصمت وأدعو لها بقلب ملائكي

إلى ذلك الوجه الذي لم يفارقني طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون والدافئ إلى  
التي سهرت على تربيته وضممت جراحي ورحلت عني بصمت قرّة عيني أُمي

الغالية **رحمها الله وأسكنها فسيح جنانه زهيبة**

إلى الذي أراني طريق المدرسة وأوصاني بطلب العلم ورحل إلى الذي أخذه الله في  
صمت الليل إلى أبي الغالي والذي منحني القوة لأعيش من أجل مرضاته وهو بين  
يدي التقدير إلى ذلك النور الذي أثار طريقي بنوره الباقي الذي لا يزول إلى أبي الغالي

رحمه الله تعالى **\*رابع\***

إلى إخوتي وأكبادي ورفقاء دربي ومن كان لهم الفضل الكبير في كل ما أنا عليه حسين  
ومجيد ومحمد والوناس

إلى أخواتي اللواتي لم يبخلن على بحنانهن إلى ربيعة بمثابة أُمي ومليكة وعائشة

ونصيرة ومريم وصبرينة توءمي

إلى أبناء إخوتي وأخواتي دون استثناء

إلى زوجات إخوتي زينب وكملية

إلى أعمامي وعماتي، إلى أخوالي وخالاتي وأبناءهم دون استثناء، إلى كل من يحمل

لقب **\*سوفي\***، وكريم وإلى كل سكان بلدية **بودربالة** إلى أستاذي الفاضل **\*فرنان**

**مجيد\***، وإلى الدكتور المحترم **\*منصوري نبيل\***، وإلى جميع أساتذتي بمعهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

إلى جميع طلبة وطالبات جامعة البويرة عامة، إلى زملائي بالبحث (غربي **نصر الدين**)

إلى أصدقائي حليم وعبد القادر ونونو وباشا وعلى وناصر وأحمد زبيد وتاج الدين وكل

الأصدقاء في الكشافة الإسلامية إلى عبد المؤمن وبشرى وبشرى وعائلتها وحنان

. إلى كل من أحس به قلبي ونطق به لساني ولم يخطه قلبي فليسمح لي.

إلى كل هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

عبد المالك



# الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد: قال تعالى :

وَإخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا (الإسراء: الآية: 24)  
(كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

وبعد ما رست سفينة بحثنا على شواطئ الأمان، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا سببا في وجودي وروحهما لا تفارق روحي ودعائهم سر نجاحي ، اللذين يعجز اللسان عن وصف جميلهما لي وفضلهما الكبير في ما وصلت إليه اليوم والدايا حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهما، إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء، أبعبارات الليل أم بعبارات النهار أمني الغالية و العزيزة "الزهراء"، إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي الغالي "محمد" الذي صبر على حر الصيف وبرد الشتاء من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش . كما أهدي هذا العمل إلى أخوتي و أخواتي كل واحد باسمه والى كل عائلة

**\* غربي \*** ، والى أعمامي وعماتي و أخوالي و خالاتي، و إلى عائلة

بوفركاس ، ، كما لا أنسى كل أصدقائي في البويرة و إلى كل سكان بلدية جباحية الغالية والى أصدقاء الدرب الجامعي: عبد القادر و حليم و نونو و باشا و وليد و حكيم و مالك قوطيط و مهدي و حسينة بدون استثناء أصدقائي في العمل ، والى صديقي في البحث (سوفي عبد المالك) والى الأستاذين فرنان مجيد و منصوري نبيل، والى كل من ساهم في بحثنا هذا ،والى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي. والى كل من يعرف و يحب غربي نصرالدين من قريب أو من بعيد، إلى كل محب لوطنه وغيور على دينه، لكل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي. تحيا الجزائر..

نصرالدين

## Table des matières

أ.....	كلمة الشكر.....
ب.....	الإهداء.....
ج.....	محتوى البحث.....
ز.....	قائمة الجداول.....
ح.....	قائمة الأشكال.....
ك.....	ملخص البحث.....
ط.....	مقدمة.....
10.....	مدخل عام.....
2.....	1- الإشكالية:.....
3.....	2- فرضيات الدراسة:.....
3.....	3- أسباب اختيار الموضوع:.....
3.....	4- أهمية الدراسة:.....
4.....	5- أهداف الدراسة:.....
4.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:.....
5.....	7- الدراسات السابقة والمرتبطة:.....
7.....	الجانب النظري.....
8.....	الفصل الأول:.....
8.....	التخطيط في التدريب الرياضي.....
9.....	تمهيد:.....
10.....	1-1- ماهية التخطيط:.....
10.....	2-1- تعريف التخطيط:.....
14.....	1-8- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية:.....
14.....	1-9- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:.....
15.....	1-11- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي:.....
16.....	1-13- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :.....
19.....	خلاصة:.....
20.....	الفصل الثاني:.....
20.....	التدريب الرياضي في كرة اليد.....

21	تمهيد:
22	1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:
24	2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي <sup>0</sup> :
24	2-4- متطلبات التدريب الرياضي:
25	2-5- مبادئ التدريب الرياضي:
26	1-6- مفهوم الفورمة الرياضية <sup>0</sup> :
49	3-1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15):
49	3-2- النمو:
51	3-3- مفهوم المراقبة:
51	3-4- خصائص المراقبة المبكرة (12-15 سنة):
55	خلاصة:
56	الجانب التطبيقي
57	الفصل الرابع:
57	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
58	تمهيد:
59	4-1- الدراسة الاستطلاعية:
59	4-2- المجال المكاني والزمني:
59	4-3- ضبط متغيرات الدراسة:
59	4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:
59	4-5- المنهج المستخدم:
60	4-6- أدوات الدراسة:
61	4-7- إجراءات التطبيق الميداني:
61	4-8- حدود الدراسة:
63	الفصل الخامس:
63	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
64	5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
78	خلاصة عامة:
79	5-2- مناقشة نتائج الدراسة:
81	الخاتمة:

البيبلوغرافيا

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
64	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	01
65	ما إذا كان المدرب مارس كرة اليد في نادي أو أندية معينة	02
66	الصنف الذي ينتمي إليه مربّي النادي	03
67	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	04
68	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	05
69	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	06
71	فترات إجراء التدريبات	07
72	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	08
73	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	09
74	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	10
75	الأهداف التي يركز عليها المدربون	11
76	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	12
77	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	13

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
32	مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي	01
32	اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	02
33	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	03
35	طريقة التدريب المستمر	04
37	طريقة التدريب الفتري	05
39	طريقة التدريب التكراري	06
42	أنواع حمل التدريب	07
64	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	08
65	ما إذا كان المدرب مارس كرة اليد في نادي أو أندية معينة	09
67	الصنف الذي ينتمي إليه مربو النادي	10
68	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	11
69	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	12
71	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	13
72	فترات إجراء التدريبات	14
73	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	15
74	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	16
75	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	17
76	الأهداف التي يركز عليها المدربون	18
77	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	19



## ملخص البحث

عنوان الدراسة: دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (14-15 سنة).

أهداف الدراسة:

أ- الهدف الرئيسي:

- محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

مشكلات الدراسة:

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

فرضيات الدراسة:

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

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 والكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد والرفع من أداء الممارسين.
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.
- جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير 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.
- 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 والملائم 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 والرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب التقني، الجانب 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 الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين. وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة اليد وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، 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.

# مدخل عام

## 1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط وحسابات مسبقة، وبمعنى آخر نقول إن 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 المنتبغ للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ والمنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة اليد، وهذا في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية.

وفي 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.

وتعتبر 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 نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ( التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)<sup>(1)</sup>.

وهو كذلك (التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)<sup>(2)</sup>.

ويقول "Kockooshken" على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية (إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)<sup>(3)</sup>.

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

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

**هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال (14-15 سنة) في كرة اليد؟**  
الأسئلة الجزئية:

▪ هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟

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

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص 109.

<sup>3</sup> - علي السلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص 22.

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

## 2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة: للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال (14-15 سنة) في كرة اليد.

## 2-2- الفرضيات الجزئية :

- للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.
- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد.
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- فئة الأصاغر والأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير 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 الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلم الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى المراهقين، وهو 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 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.
- 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- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **كرة اليد:** كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة ويعدد معين من اللاعبين.<sup>1</sup>
- **التعلم الحركي:** التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب، تطوير، تثبيت، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية، الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية.<sup>2</sup>
- **المهارات الأساسية:** 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.<sup>3</sup>

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

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

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

- **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).<sup>1</sup>
- **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.<sup>2</sup>
- **المراهقة:** هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.<sup>3</sup>

#### 7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة لم نتحصل على أي دراسة مشابهة تماما لدراستنا، بل وجدنا ما يلي:

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

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

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

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

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

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

<sup>1</sup> - طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي، 1993، ص 10.

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص 20.

<sup>3</sup> - 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.

### 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:

اتبعت في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

### النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

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

# الجانب النظري

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 والمنهج في الأداء الرياضي .



1-1- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط (هو إثبات لفكرة ما بالرسم، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس)<sup>(1)</sup> 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 والمدرسين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية.
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتعبير.

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى<sup>(2)</sup> :

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:

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

1-2- تعاريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب ما يلي:

1-2-1- 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 ومبسقة وبأقصى سرعة ممكنة، وذلك

1.104 - محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الأنجلو 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.

بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة. بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة<sup>(1)</sup>.

### 1-2-2- 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)<sup>(2)</sup>. ويعرف التخطيط على أنه:

(( التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)<sup>(3)</sup>.

### 1-2-3- 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)<sup>(4)</sup>.

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)<sup>(5)</sup>. 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.

### 1-3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي<sup>(6)</sup> :

1- شارل بتلهايتم: التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة 1999، ص41-37-21 .

2- محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص 107.

3- علي سلمى: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة 1978، ص15.

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

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

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: (التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)<sup>(1)</sup>.

وعرفه Hodgetts بأنه : (التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)<sup>(2)</sup>.

#### 1-4- مبادئ التخطيط<sup>(3)</sup> :

- لا بد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :
- 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 توفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
- فاعلية وكفاية التخطيط و هذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل و الأساليب و الإمكانيات 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 .

#### 1-5- أهمية ومزايا التخطيط<sup>(4)</sup> :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

1- علي السلمي : مرجع سابق ، ص 17 .

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

- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تقادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

### 1-6- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي<sup>(1)</sup> :

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.

### 1-7- التخطيط الرياضي :

نظراً لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضماناً لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضياً . 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 أيضاً مستخلصاً 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))<sup>(2)</sup> .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضاً واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقاً لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي<sup>(3)</sup> :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .

<sup>1</sup> - أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان، مصر، 1979، ص13.

<sup>2</sup> - علي السلمي: مرجع سابق، ص22.

<sup>3</sup> - إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2003، ص104.

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

### 1-8- 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 والتحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية
- ☒ تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن.

### 1-9- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:

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

### 1-10- عناصر التخطيط الجيد (1) :

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

<sup>1</sup> - طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص62.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا تتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم.

### 1-11- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي:

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائياً بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه 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)<sup>(1)</sup>.

### 1-12- أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

#### أ- تخطيط طويل المدى<sup>(2)</sup>:

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 أوقد سنتان كالفتره 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 تمدد 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

<sup>1</sup> - محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

<sup>2</sup> - حسن أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان : مرجع سابق، ص17.



الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

ب- 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.

ج- 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 .

### 1-13- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها :

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

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة اليد السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التجديد الشامل لمحتوياتها.

### 1-13-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى<sup>(1)</sup> :

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالباً ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات

<sup>1</sup> - إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: مرجع سابق، ص113، 112.

والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أ يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف و الواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة اليد الطويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرفي.

وعلى ذلك فان دوام الارتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخطئية والمعارف والمعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها.

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصتا بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى

الحالي وإمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي.

ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أولم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((إعمل لدينك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)).

#### ■ أهداف الخطط للمدى الطويل (1) :

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة.
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين.
- تنشيط رياضة الحي.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعن الاعتبار الموارد المالية للنادي.

<sup>1</sup>- بن أكلي كريم: الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2003، ص15، 16.

1-13-2- الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط) :

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخططي وفقاً لمجموعة من المعطيات والإمكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية.

وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة اليد، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرتنامج بحذافيره وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة .

■ أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط:

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- تنظيم تظاهرات رياضية .
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- إنشاء العلاقات الداخلية.
- اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
- إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.
- التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة .

## خلاصة:

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصدته 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 ويلي 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 والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل 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.

## 2-1- 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 تلقائياً وعفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضها 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<sup>(1)</sup>

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 الأولمبية 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<sup>(2)</sup>

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همهم 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 الخمسينات 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"، "مانقيف"،

- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19.

- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص83.

"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 جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث 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 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).

## 2-2- 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 شيء ما.

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

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

1- قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص85.

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



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.

### 2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي<sup>(1)</sup> :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- 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 ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

### 2-4- 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 فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).<sup>(2)</sup>

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

2- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص59.

## 2-5- 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.

وتتلخص مبادئ التدريب في<sup>(1)</sup> :

- 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 جدا أو متقاربة جدا
- 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا 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 طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب 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 أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح.

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

<sup>1</sup> - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص158.

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.

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات:

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها، وأهدافها ومحتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها، 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 اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها والأحمال التدريبية بها، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

### 1-6- 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.

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

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.

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:

#### 1-6-1- مراحل الفورمة الرياضية<sup>(1)</sup> :

- 1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .
- 3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية .

#### ▪ مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية<sup>(2)</sup> :

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 فينتج الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة

1-27- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق ،ص 96-98 .

،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 .

#### ▪ مرحلة الحفاظ على الفورمة<sup>(1)</sup>:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ،يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ علي 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 مستوى عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل تتخفف وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به.

#### ▪ مرحلة فقدان للفورمة الرياضية<sup>(2)</sup>:

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 النشيطة،وهي إن لم تكن تؤدي إلي 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 مستوي 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 محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

1- قاسم حسن حسين: مرجع سابق،ص122.

2- قاسم حسن حسين: مرجع سابق،ص135.

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

### 1-7-1 - فترات التدريب:

#### 1-7-1-1 - فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي 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 أساساً 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.

#### ■ فترة الإعداد العام<sup>(1)</sup>:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات 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.

#### ■ فترة الإعداد الخاص<sup>(2)</sup>:

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.

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى 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 إلى 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، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

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

#### ■ 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 وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى 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 إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن 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 فإنه 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)

1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص22.

### ▪ المرحلة الانتقالية<sup>(1)</sup>:

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.

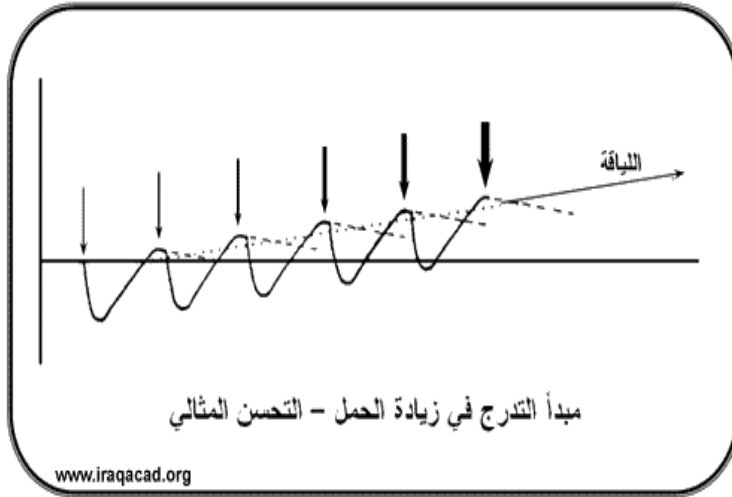
ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات 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 وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

ومما 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:

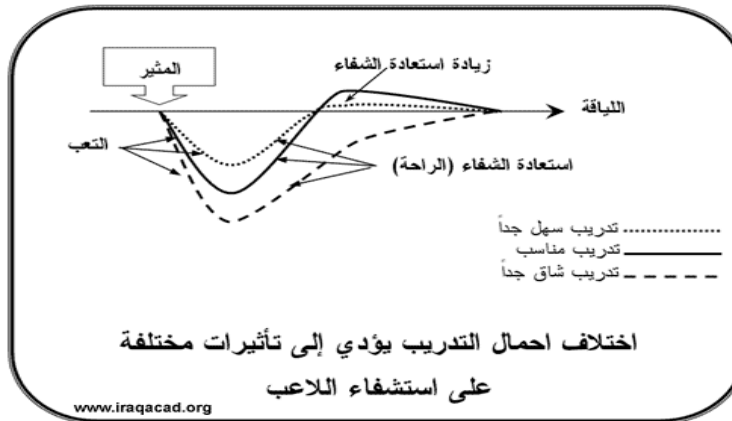
<sup>1</sup> - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص162.





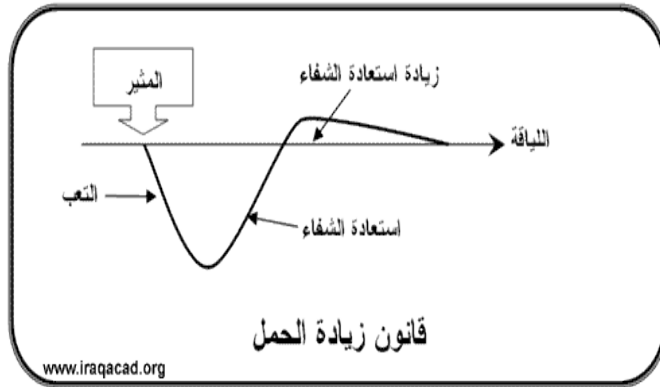
الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي(1)

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب(2)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي(1)

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 .

### 8-1- طرق التدريب:

#### 1-8-1- 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))<sup>(2)</sup>

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))<sup>(3)</sup>

1 - الموقع الالكتروني: مرجع سابق .

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

3- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق،ص26.

وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية)).<sup>(1)</sup>

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)).<sup>(2)</sup>

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

### 1-8-2- طرق التدريب الرياضي<sup>(3)</sup>:

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 تقسيم طرق التدريب إلى:

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

### ❖ 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

<sup>1</sup>- عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص151.

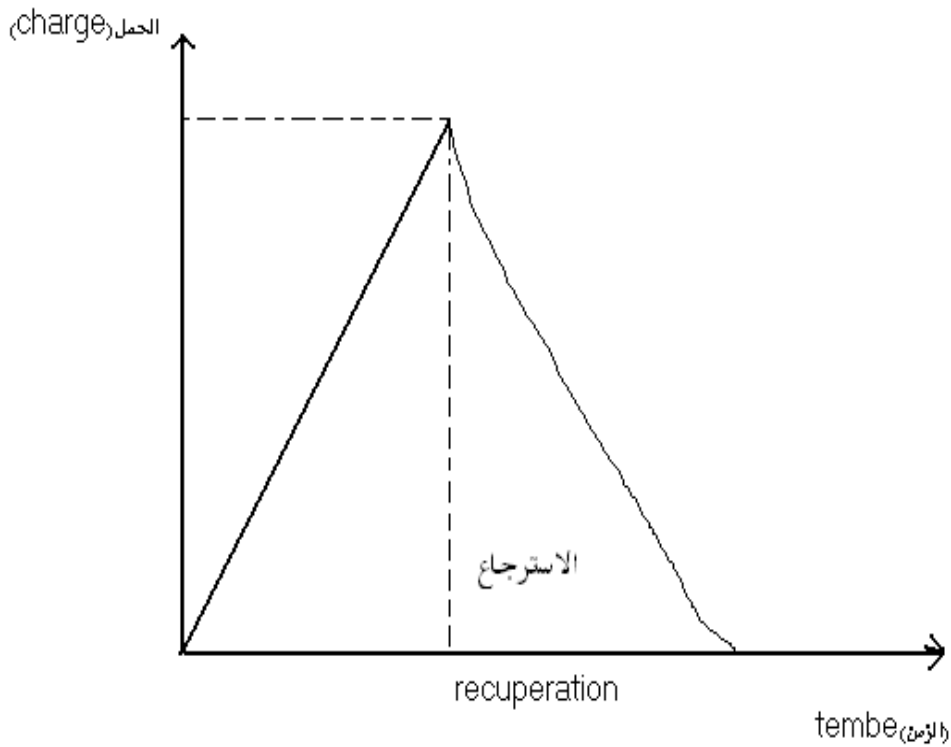
<sup>2</sup>- أمر الله أحمد البساطي : مرجع سابق، ص23.

<sup>3</sup>- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص37.

الاقصي لاستهلاك الأوكسجين 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، و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم(04): يبين طريقة التدريب المستمر<sup>(1)</sup>

❖ أشكال التدريب المستمر<sup>(2)</sup>:

1 - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ، ص 156 .

2- كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص38.

أ-التدريب بإيقاع متواصل ( **pythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل:الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير (**variable pythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال

وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)إذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

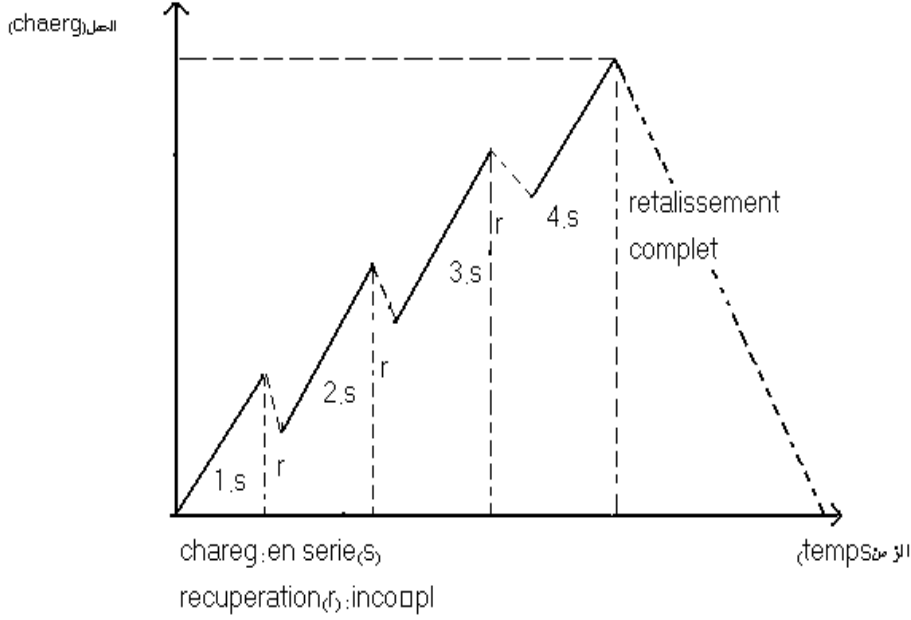
ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

#### ❖ طريقة التدريب الفتري<sup>(1)</sup>:

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، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً 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.

<sup>1</sup> - بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي،قسم الإدارة والتسيير الرياضي،جامعة المسيلة،الجزائر2007-2006.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري<sup>(1)</sup>

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على 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 .

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 166 .

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 بزمن 35/32ثانية لكل تكرار .
- عدد المجموعات : 4مجموعات .
- الراحة : ايجابية 60/45ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

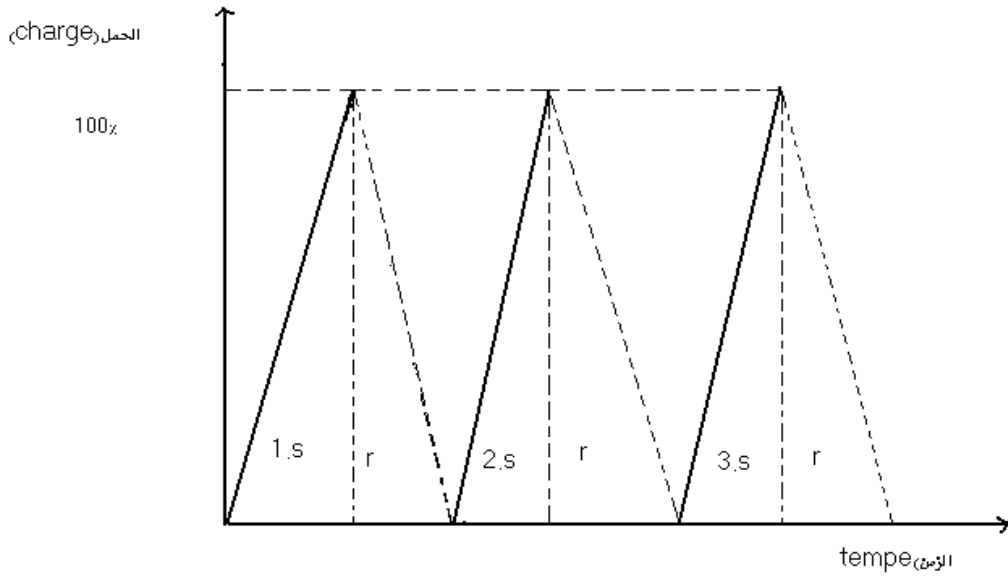
#### ❖ طريقة التدريب التكراري:

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 :

- بوجليدة حسان: مرجع سابق،محاضرة 1.



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب التكراري<sup>(1)</sup>

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 نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدر على 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 على المدرب تحديد المتغيرات التالية<sup>(2)</sup>:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 169 .

<sup>2</sup> - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص169.



ب- شدة التمرين .

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

### ❖ طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً 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 (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطية 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 .

### ❖ طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوي باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبين 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.

### 9-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي(1):

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؟

#### ❖ تعريف(2):

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.

#### ❖ أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي (3) :

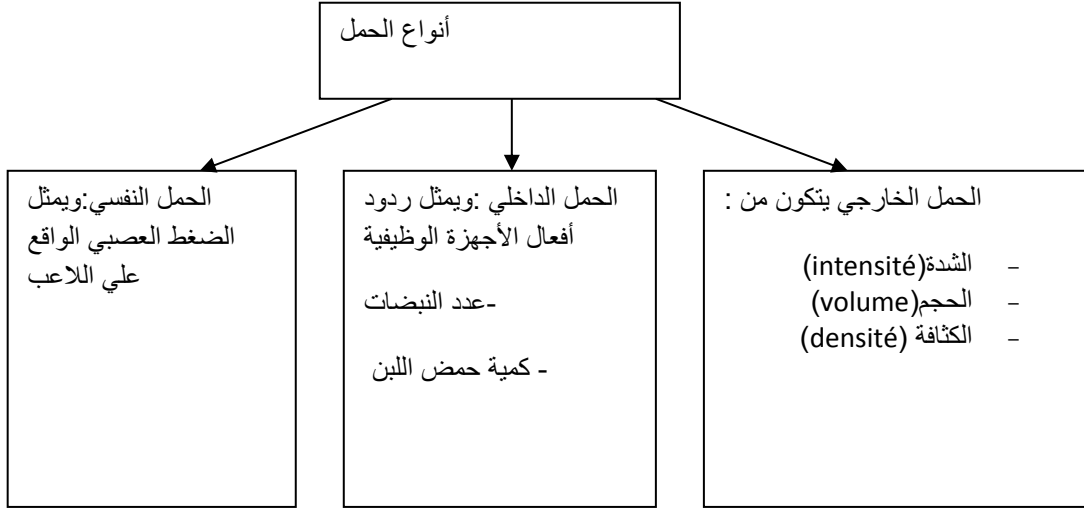
- الحمل الخارجي (charge extérieure)
- الحمل الداخلي (charge intérieure)
- الحمل النفسي (charge psychologique)

1- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص42.

2- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص68.

3- قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق، ص97.

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 لايمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل

رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب<sup>(1)</sup>

#### ❖ 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 .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 173 .

❖ شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

≈ درجات شدة حمل التدريب (1):

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد ، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كمايلي :

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة .

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95الي100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01الي 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

1- قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق، ص105.

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 95/75 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 الى 10 تكرارات .

#### ج- الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الى 15 تكرار .

#### د- الشدة الضعيفة (intensité faible) :

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الى 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 الى 20 تكرار .

#### ❖ حجم حمل التدريب (volume de la charge) (1) :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة) الاسترجاع بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ،حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية. وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50متر أربع مرات) أو (رفع 70كغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية) .

1- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص51.

❖ كثافة التدريب (densité de la charge)<sup>(1)</sup> :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البيئية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البيئية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

❖ الحمل الداخلي (charge intérieure)<sup>(2)</sup> :

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى 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.

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 .

❖ الحمل النفسي (charge psychologique)<sup>(3)</sup> :

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 ، والخطئية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب،

1- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص54.

2،3- كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 177@175 .

خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، وبصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ،والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ،والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام،والإحساس بالمسؤولية(فوز، هزيمة) ،ومستوي الخصم ،وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق، تردد، إحباط....الخ،كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي 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 ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تتميتها، 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:  
المرحلة العمرية (14-15)

3-1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15) :

لغتاً: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilité)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج))<sup>(1)</sup>.

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 عنفا .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة ( الانحراف العقلائي الموجه) وتعدد التوسعات للمؤثرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية))<sup>(2)</sup> .

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة))<sup>(3)</sup> .

- ((ويقول أيضا كورت(Korte) انطلاقاً من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة))<sup>(4)</sup> .

3-2- النمو :

3-2-1- معنى النمو:

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

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

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

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

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

(( 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) (1).

### 3-2-2- أهمية دراسة النمو:

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء والباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل والمراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً 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 أيضاً إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجاً جسيماً، نفسياً واجتماعياً)) (2).

### 3-2-3- مظاهر النمو (3):

- ❖ **النمو التكويني:** ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.
- ❖ **النمو الوظيفي:** ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

### 3-2-4- مراحل النمو:

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

النمو البدني و التعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002، ص11. - مروان عبد المجيد:1

سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، مصر، 1998، ص11. محمد حسن علاوي:2-

- محمد المحمادي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1998، ص52.3

(( 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))<sup>(1)</sup>

### 3-3- مفهوم المراهقة:

لغويا: (( إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج))<sup>(2)</sup>.

اصطلاحا:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة))<sup>(3)</sup>.

- (( المراهقة هي سن التغيير مشتقة من a dolescière وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى))<sup>(4)</sup> -  
(( المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج))<sup>(5)</sup>.

### 3-4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :

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

### 3-4-1- النمو البدني<sup>(6)</sup> :

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.

### 3-4-2- 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.

<sup>1</sup> - محمد الحمامي وأمين الخولي: مرجع سابق، ص 13.

<sup>2</sup> - فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص 207.

<sup>3</sup> - تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1989، ص 241.

<sup>4,5</sup> - سعدية محمد علي بهامر: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص 25، 26.

<sup>6</sup> - فؤاد ذهبي السيد: مرجع سابق، ص 237.

### 3-4-3- 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 مقدرته 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))<sup>(1)</sup>.

### 3-4-4- النمو الفسيولوجي :

(( ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالباً من سن 13-14 سنة))<sup>(2)</sup>

### 3-4-5- النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعه 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.

### 3-4-6- النمو العقلي :

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

<sup>1</sup> - مروان إبراهيم عبد المجيد: مرجع سابق، ص24.

<sup>2</sup>،1- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص343،333.

وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ.

ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي (1):

- الوراثة.

- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.

- التوافق الانفعالي.

- وسائل الإعلام، خاصتنا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.

### 3-4-7- 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 بزملاته 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)). (2)

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)). (3) إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.

### 3-4-8- النمو الانفعالي :

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة، ((فهذه مرحلة اضطرابات انفعالية وحساسية شديدة النحل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية)). (4)

(( تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة منهورة 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))

1-2-4 - حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، 352، 354، 356.

4 - أسعد ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفق، بيروت، لبنان، 1999، ص 25.

((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 أزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق ،والحب كانفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق ،فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة)).<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوة: مرجع سابق،ص145.

## 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 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 . وربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى.



# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه رصيد معرفي ينتمي إلى موضوع بحثنا و الذي ضم أربعة فصول، سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي منهجيته العلمية، و كذلك التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة.

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، سنقوم في هذا الجانب بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والتي تقوم أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة وبعد ذلك نقوم بعملية تفرغ الإجابات، بحيث نقوم بوضع جدول لكل سؤال والتي تتضمن عدد الإجابات بالنسب المئوية الموافقة لها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها بحثنا.

#### 4-1- 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 الإدارة والتسيير الرياضي ، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء و القيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصداقية .

#### 4-2- المجال المكاني والزمني :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لولايتي (البويرة - بومرداس).

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية 2019/2018.

#### 4-3- 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".

#### 4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ،وهي تعتبر جزء من الكل ،بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ،ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل(الأصلي). من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة اليد لولايتي البويرة و بومرداس، وكان حجم العينة (15) مدريا.

#### 4-5- 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 نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد

على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

((ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها ، 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 إلي تقدم المعرفة)).<sup>(1)</sup>

أما بشير صالح الرشيد فيعرف 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)).<sup>(2)</sup>

#### 4-6- 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 و التكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا. ))<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> - ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 2 ، القاهرة، مصر، 1984 ، ص 313.

<sup>2</sup> - بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص 59.

<sup>3</sup> - أحمد شلي : منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25.

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

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

#### الوسائل الإحصائية المستعملة:

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

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{100} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

#### 4-7- 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 (15) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة اليد لولاييتي "البويرة و بومرداس" والمقدر عددهم (15) مدرباً, 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.

#### 4-8- حدود الدراسة:

قمنا بدراستنا على مستوى الأندية الرياضية لكرة اليد لولاييتي البويرة و بومرداس, وقد كانت الفكرة لاختيار هذا الموضوع هو النقص الكبير لعملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد الذي تعاني منه معظم الأندية, كما تعتبر المشاكل والعراقيل التي تتخبط فيها أندية كرة اليد على المستوى الوطني اللبنة الأولى لاختيار هذا الموضوع.

وانطلاقاً من إيماننا القوي بموضوع بحثنا, ارتأينا أن نناقش فكرة التخطيط في التدريب وتأثيره على مستوى الأداء الرياضي في كرة اليد, ولاستحالة قيامنا بالدراسة الميدانية على مستوى جميع أندية الوطن نظراً لقدراتنا المتواضعة مادياً ومعنوياً , ارتأينا أن تكون عينة بحثنا تشمل ما نستطيع أن نصل إليه (ولاييتي البويرة والمسيلة) وهي على

غرار مثيلاتها في الوطن تعاني من نفس المشاكل, بحيث أنه يمكن اعتبار النتائج المتحصل عليها نظريا وميدانيا يمكن تسليطه وإسقاطه على باقي أندية الوطن.

الفصل الخامس:  
عرض وتحليل ومناقشة النتائج



5-1- وعرض وتحليل ومناقشة النتائج

هناك أربعة محاور يتمحور عليها بحثنا و هي :

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

السؤال الأول: سن المدرب؟

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

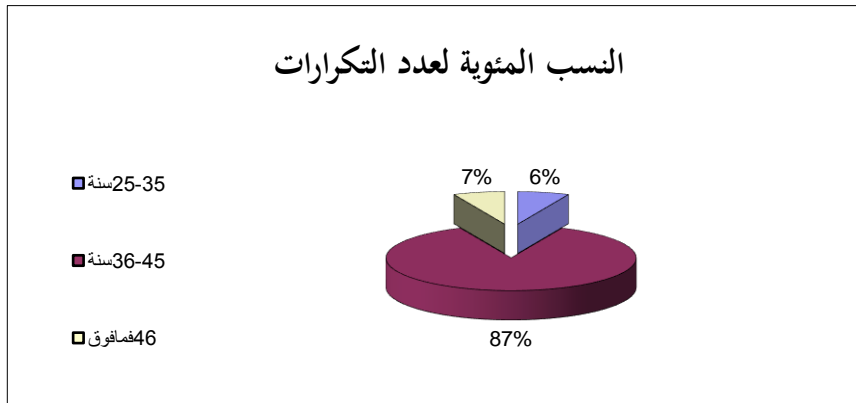
الجدول رقم (01)

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
07	01	35-25 سنة
86	13	45-36 سنة
07	01	46 فما فوق
100	15	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 86% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمتل فيه.



الشكل رقم (08): يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .

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

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

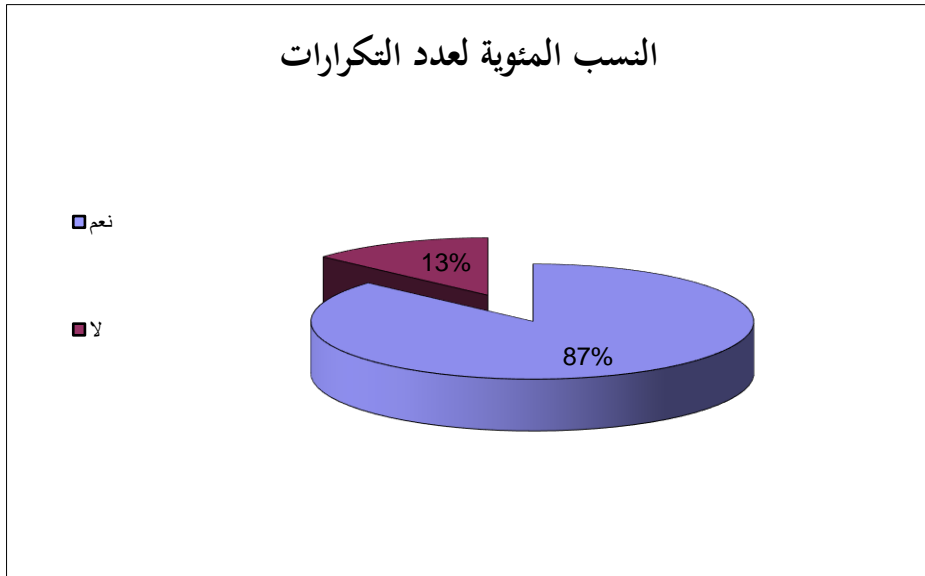
الجدول رقم (02)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	13	87
لا	02	13
المجموع	15	100

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة وهذا بنسبة 87%، ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة 13%.

الاستنتاج :

نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة، وهذا نفسره بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .



الشكل رقم (09) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة.

السؤال الثالث: - إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم؟  
الغرض من السؤال: معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

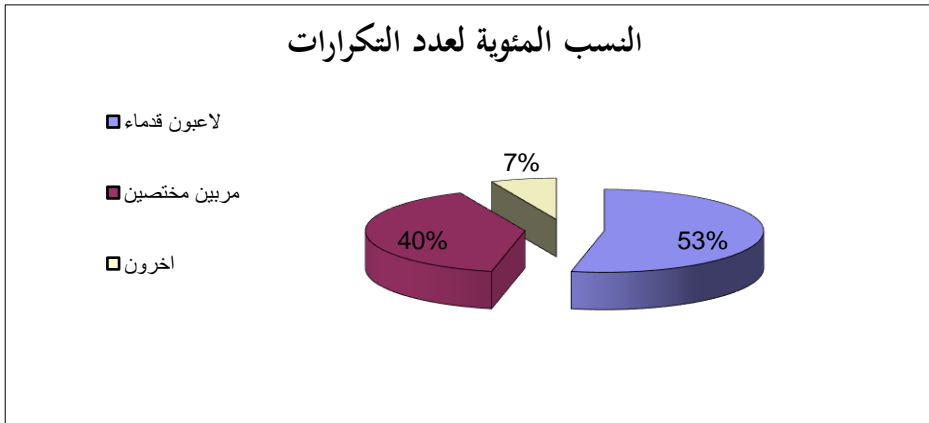
الجدول رقم (03)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
لاعبون قدماء	08	53
مربين مختصين	06	40
آخرون	01	07
المجموع	15	100

من خلال الجدول نلاحظ أن اغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مديريهم (مربيهم) كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة تقدر بـ 53%، ونسبة 40% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربي مختص.

الاستنتاج:

نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المربين للنادي كانوا من صنف لاعبو قدماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.



الشكل رقم (10): يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

السؤال الرابع: - كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

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

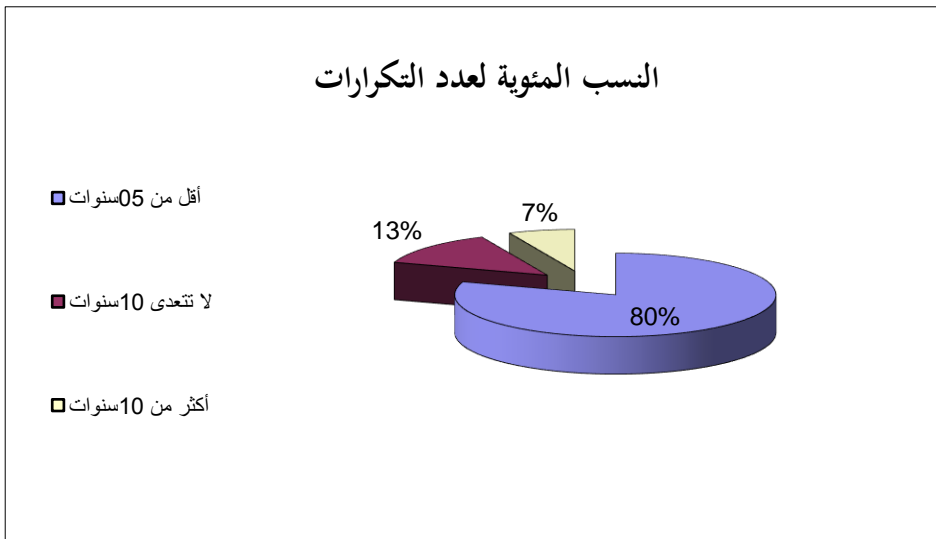
الجدول رقم (04)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
أقل من 5 سنوات	12	80
لا تتعدى 10 سنوات	02	13
أكثر من 10 سنوات	01	07
المجموع	15	100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة اليد مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05 سنوات بنسبة 80%.

الاستنتاج :

نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب .



الشكل رقم (11) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

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

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

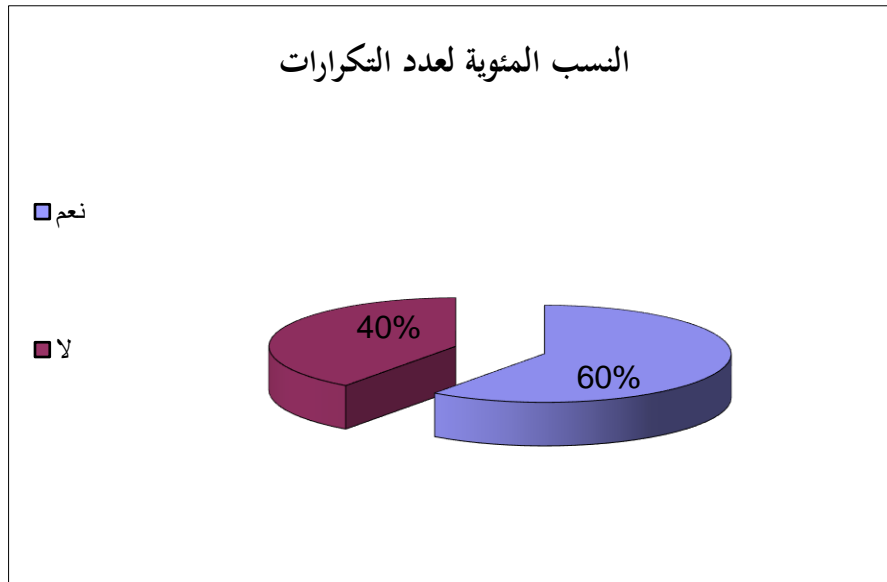
الجدول رقم (05)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	09	60.00
لا	06	40.00
المجموع	15	100

نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين قد تلقوا تربيص تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 40% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتربيص تكويني.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربيصي المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص .



الشكل رقم (12) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربيصات التكوينية.

السؤال السادس: - ماهي الأصناف التي سبق أن دربنموها؟

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

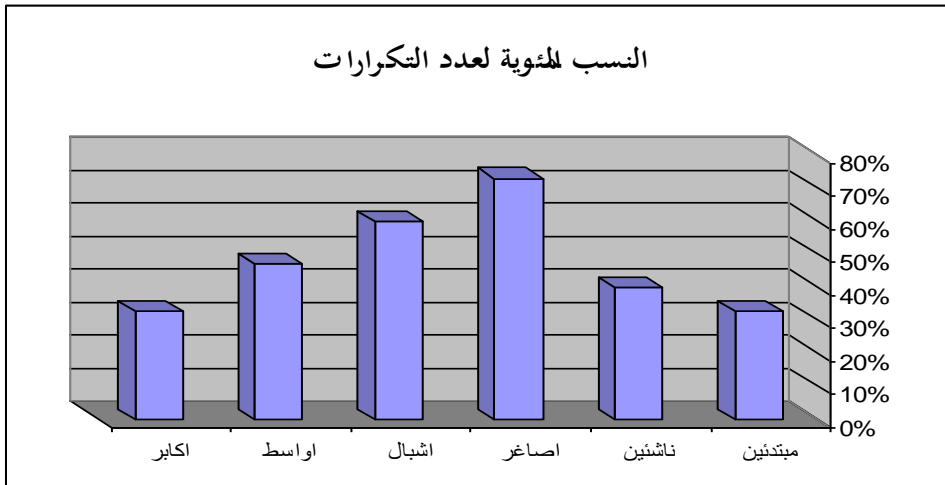
الجدول رقم (06)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية%	مجموع النسب المئوية%
مبتدئين	05	33	100
ناشئين	06	40	100
أصاغر	11	73	100
أشبال	09	60	100
أواسط	07	47	100
أكابر	05	33	100

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأصاغر وهذا بنسبة تقدر ب

والتي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئات الأشبال .% ، و ثم تليها نسبة 60 % 73

**الاستنتاج :** نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة اليد يهتمون بتدريب فئة الأصاغر بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة الأشبال، كما يهتمون بتدريب هذه الأخيرة بنسبة أكبر من الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة 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.



الشكل رقم (13): مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها.

ب- المحور الثاني: الوقت عامل رئيسي يجب اتحاده بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب. ويحتوي هذا المحور على ثلاثة أسئلة.

السؤال السابع: - ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال: معرفة مكانة وقيمة الحصص التدريبية لدى المدرب.

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدربين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع (04) حصص أسبوعيا بنسبة 40% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأنه يبرمج حصتين (02) أسبوعيا بنسبة 34% ومنهم من أجاب أنه يبرمج ثلاثة حصص (03) وخمسة حصص (05) أسبوعيا بنسبة 13%.

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 الثامن : - أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال: معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع.

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر بـ: (06) ساعات وهذا بنسبة 40% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بـ: (03) ساعات أسبوعيا بنسبة 34% ومنهم من أجاب بأنه يبرمج (4.5) ساعة أسبوعيا ومنهم من أجاب أنه يبرمج (7.5) ساعات أسبوعيا بنسبة 13%.

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 هاما في العملية التدريبية.

السؤال التاسع: - تبرمجون تدريبات ناديكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الفترة التي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة لإجراء التدريب.

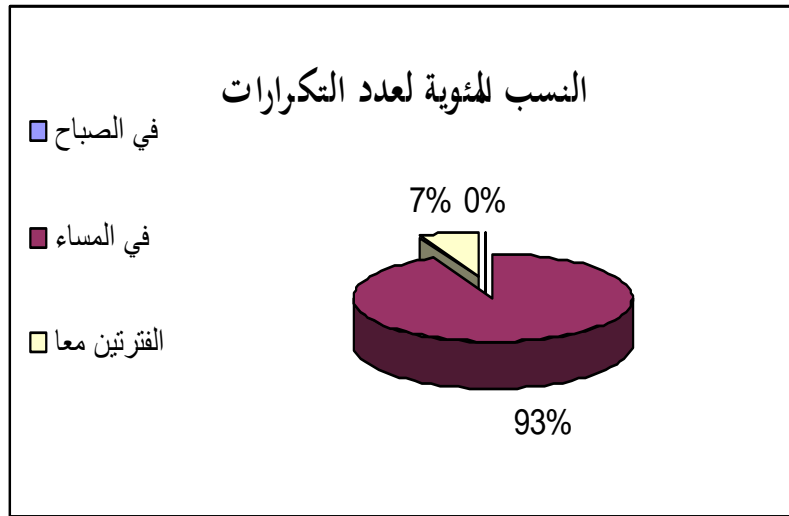
الجدول رقم (07)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
في فترة الصباح	00	00
في فترة المساء	14	93
الفترتين معا	01	07
المجموع	15	100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 93%، وهناك من يرى الفترتين معا بنسبة 07%، وهذا ما يدل على أن اختيار هذه المواقيت يرجع لأسباب كالارتباطات والانشغالات الخاصة بالمدرّب واللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج أن من خلال إجابات المدربين اعتمادهم علي عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلي أسباب خاصة ومتعلقة بارتباط اللاعبين بالدراسة وعوامل أخرى ، وهناك من المدربين وبنسبة قليلة ومعتبرة أجاب أن عملية التدريب تتم في الفترتين معا لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحة الفرصة للتدريب في الفارتين معا.



الشكل رقم (14): يوضح فترات إجراء التدريبات.



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

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

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النادي مقيد ببرنامج رسمية أم لا، أي إجبارية أو عدم إجبارية النادي في المشاركة في المباريات.

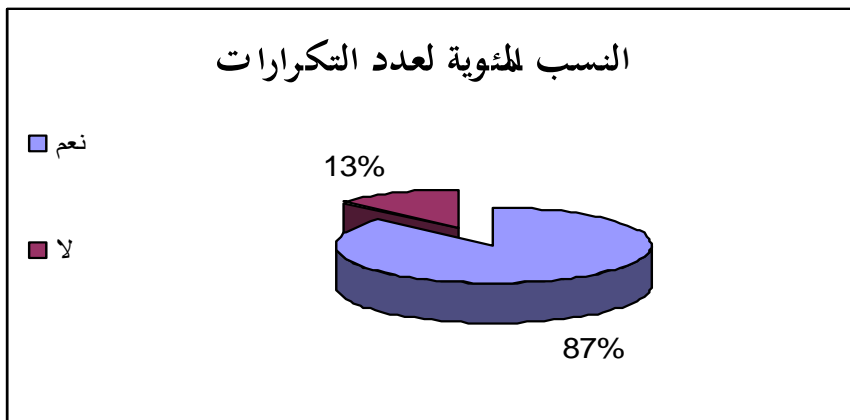
الجدول رقم (08)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	13	87
لا	02	13
المجموع	15	100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لبرنامج رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة بنسبة 87%، و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة بـ 13% .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف المدربين، أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق برنامج رسمية وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين واكتساب المهارات والمعارف العلمية الممنهجة وذلك كله لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة.



الشكل رقم (15): يوضح نشاط النادي وفق البرنامج الرسمية.

السؤال الحادي عشر: - ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

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

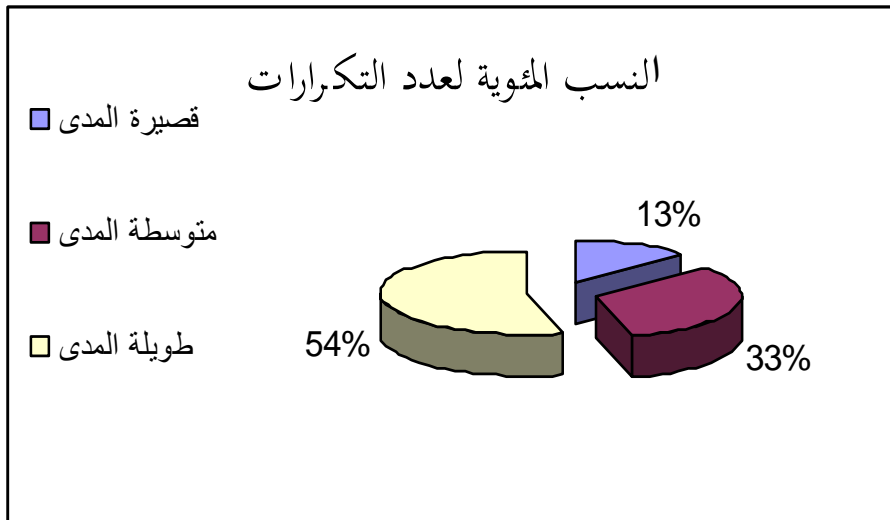
الجدول رقم (09)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
قصيرة المدى	02	13
متوسطة المدى	05	33
طويلة المدى	08	54
المجموع	15	100

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الآفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ(54%) ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على آفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ(33%)، وهناك آخرون من يرى أن الآفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ(13%).

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان .



الشكل رقم (16): يوضح الآفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم.

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

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسات، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف.

الجدول رقم (10)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	14	93
لا	01	07
المجموع	15	100

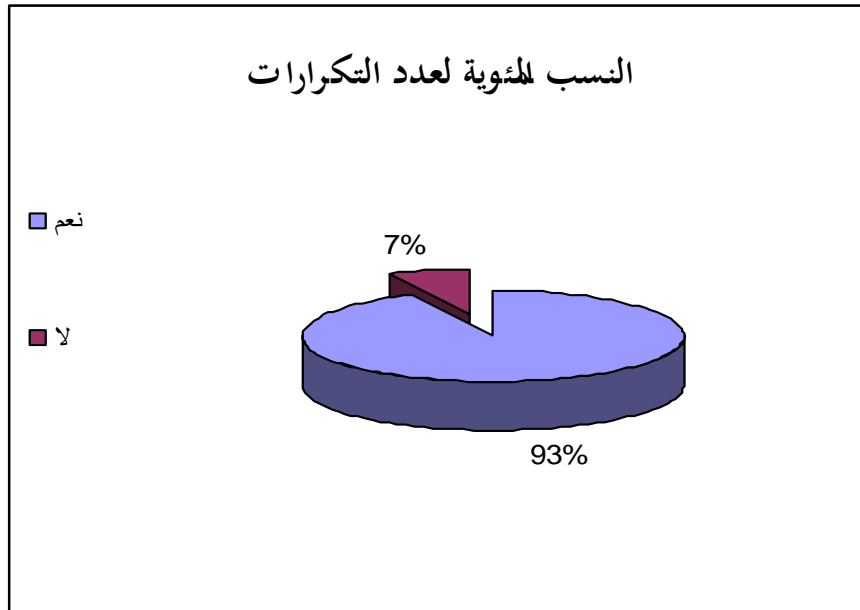
نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر

بـ(93%).

الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة اليد يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه

الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.



الشكل رقم (17) : يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.

السؤال الثالث عشر: - إذا كانت أجابتم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟  
الغرض من السؤال: معرفة الأهداف التي يركز عليها المدربون ويطمحون لتحقيقها .

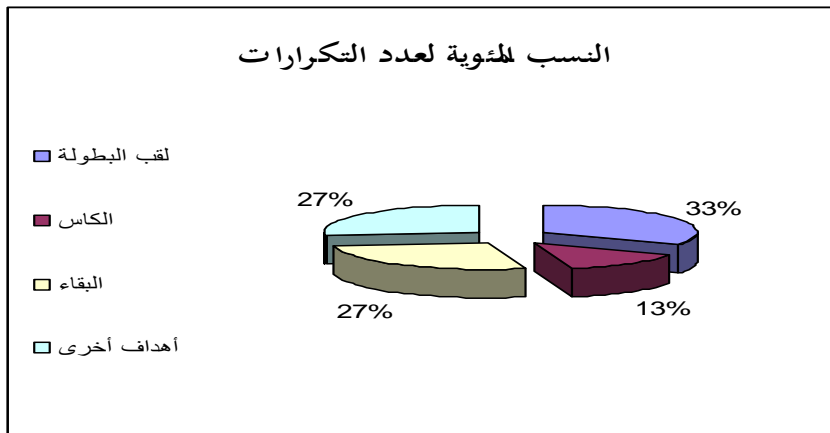
الجدول رقم (11)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
لقب البطولة	05	33
الكأس	02	13
البقاء	04	27
أهداف أخرى	04	27
المجموع	15	100

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة (33%)، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة (27%)، كما يسعى آخرون بنسبة (27%) إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها: (التكوين و وتحسن المستوى، تكوين فريق، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي..)، وبنسبة 13% من المدربين أكدوا أنهم يركزون على تحقيق لقب الكأس .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه المرحلة (الأشبال)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه المهاري، وبالتالي يمكن رفع أداءه المهاري.



الشكل رقم (18) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .

السؤال الرابع عشر: - ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

الغرض من السؤال: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب.

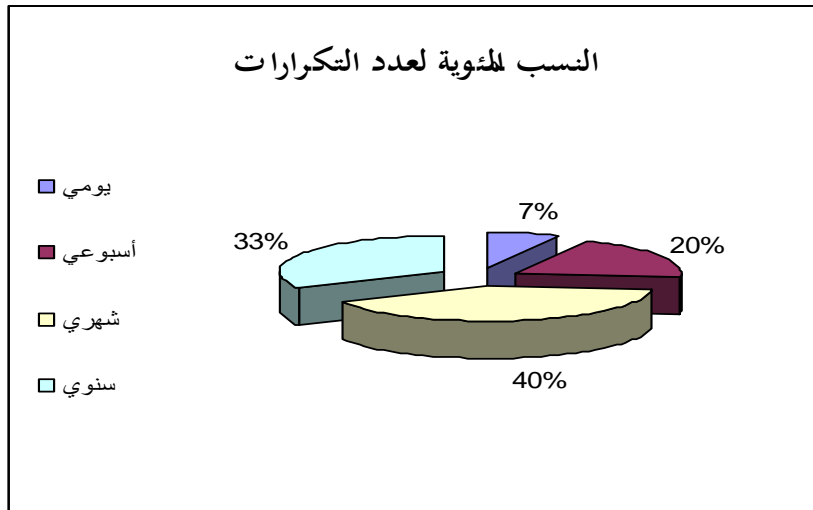
الجدول رقم (12)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
يومي	01	07
أسبوعي	03	20
شهري	06	40
سنوي	05	33
المجموع	15	100

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 40% ثم تليها نسبة 33% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 20% .

الاستنتاج :

نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة اليد مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل والأنجع والمناسب.



الشكل رقم (19) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين .

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

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين.

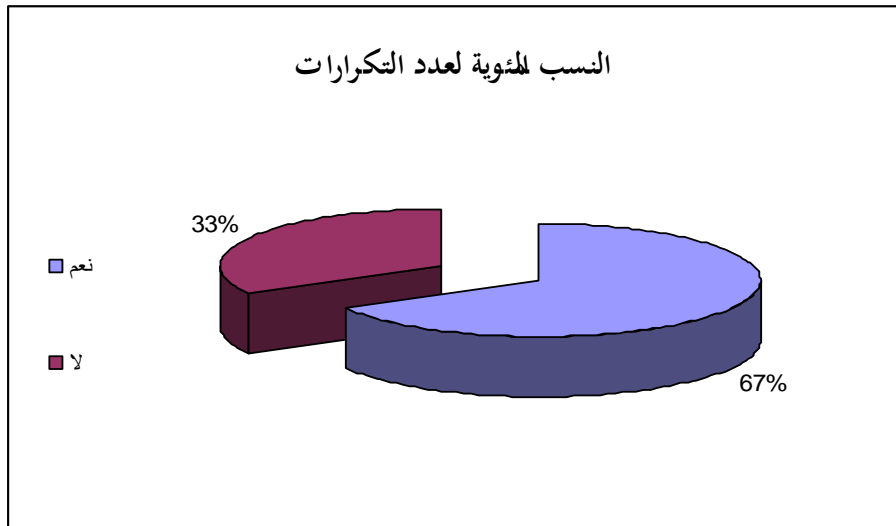
الجدول رقم (13)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	10	67
لا	05	33
المجموع	15	100

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالبا ما حققوا الأهداف التي سطورها وهذا بنسبة 67%، أما 33% من المدربين أكدوا عكس ذلك .

الاستنتاج:

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



الشكل رقم (20) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .

## خلاصة عامة:

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهاجا 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 منارا 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.

5-2- 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 كالتالي:

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة.
- إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد والرفع من أداء الممارسين.
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.
- جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف.
- يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري.
- حسب آراء المدربين فإن الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة.
- ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين.

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة."

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد"تشارل بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلي تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية" ، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة.

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



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

## الخاتمة:

إن الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند مماسي كرة اليد لدى فئة العمر 14-15 سنة والذي بدوره ينعكس على الفرق بالصفة نفسها كون هذه الفئة حساسة.

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين عامل التخطيط في التدريب، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء ايجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان التي ورعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أنت بشيء ايجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل.

# البيئيوغرافيا

## 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 التربية 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 -حسن حسين قاسم: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن،1998.
- 13 -كمال درويش ومحمد حسين : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 14 -كورت ماينل: ترجمة : علي نصيف : التعلم الحركي، مديرية دار الكتب ، الموصل ، العراق ، 1987.
- 15 -محمد الحمحامي و أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، ط 02 القاهرة ، مصر ، 1998.
- 16 -محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 01 ، القاهرة ، مصر 1998 .
- 17 -محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ، 1996 .
- 18 -محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ج 01 ، دار القلم ، بيروت، لبنان، 1990 .
- 19 -محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر، 1985 .
- 20 -محمد علي بهامر سعيدة: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1999 .
- 21 -محمد ياسر و حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1996.
- 22 -مصطفى الفاتح وجدي و محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة ، مصر ، 2002 .

23 -نور حافظ : المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط 02، بيروت ، لبنان ، 1990.

24 -عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1999.

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

26 -عبد المجيد مروان : النمو البدني والتعلم الحركي ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط01، الأردن ، 2002.

27 -عبد السلام زهران حامد : علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة" ، عالم الكتاب ، ط 05، القاهرة مصر 1995 .

28 -علي السلمي: التخطيط و المتابعة ، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة ، مصر ، 1978 .

29 -فؤاد الذهبي السيد :الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1995 .

30 -رابح تركي : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 01، الجزائر، 1989 .

31 -شارل بينتلهايتم: ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله : التخطيط و التنمية ، ط 02 ، دار المعارف، ط 02 ، القاهرة ، مصر ، 1999

المراجع باللغة الفرنسية:

1. hotz. L'apprentissage. psychomoteur. ViGot.paris France.1985.
2. jurgen weineck: biologie de sport. Edition viGote. Paris France.1997.
3. La dislave. H. entrainement de foot ball. Edition Groupe.Esc.lyon. france.1984.
4. korte.sport de competition. Edition vigote. Paris. france.1984.

#### الرسائل والأطروحات:

1 - أحمد عبد العزيز الشراوي: 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.

3 -كريم بن آكلي : الممارسة الرياضية في الأندية ، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2002-2003.

4 - كمال مقاق : تعلم مهارة التسديد على الأجنحة عند لاعبي كرة اليد ، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 1995-1996.

5 -عبد اليمين بوداود : اثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات التكتيكية، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 1989-1990.

مواقع الانترنت:

28 / . جانفي 2008 -www.iraqacad.orgالأكاديمية الرياضية العراقية:

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محند أولحاج

البويرة

معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة اليد (صنف أشبال)**

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تنافسي تحت عنوان:

## **دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (14-15 سنة)**

في إطار بحثنا المتمحور حول أهمية و دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع. نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير. - ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب ايجابتكم المقترحة.

تحت إشراف الأستاذ:

\*فرنان مجيد .

من إعداد الطلبة:

➤ سوفي عبد المالك.

➤ غربي نصر الدين.

➤ بوغاري حمزة.

## السنة الجامعية 2018-2019

\* الفرضية الأولى : للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

1- سن المدرب: (25-35 سنة)  (36-45 سنة)  (أفما فوق)

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

3- إذا كانت إيجابتكم بنعم على السؤال السابق، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديكم؟

لاعبون قدماء  مربين مختصين  آخرون

4- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5 سنوات  لا تتعدى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

5 - بصفتمكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني؟ نعم  لا

6 - ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين  ناشئين  أصاغر

أشبال  أواسط  أكابر

\* الفرضية الثانية: الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.

7- ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟ ← .....

8- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟ ← .....



9- تبرمجون تدريبات ناديكم؟

في فترة الصباح  فترة المساء  الفترتين معا

\* الفرضية الثالثة: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد.

10- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟ نعم  لا

11- ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى  متوسطة المدى  طويلة المدى

12- هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟ نعم  لا

13- إذا كانت ايجابتكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

لقب البطولة  الكأس   
البقاء  أهداف أخرى:.....

14- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي  سبوعي  شهري  ربع سنوي

15- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها؟ نعم  لا