

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

## دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء المهاري للأشبال U 15 في كرة اليد

دراسة مسحية على مدربي كرة اليد – ولايتي

:

.\* /

:

➤ دربال محمد أمين

السنة الجامعي 2013-2014

# كلمة شكر

قال الله تعالى: "رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل الآية 19.

أشكر الله العلي القدير الذي أنار لي درب العلم والمعرفة

ويسر لي أداء هذا العمل المتواضع ونسأله النجاح المتواصل لي

ولجميع من اتخذ من العلم سلاحا.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل المتواضع

خاصة الدكتور المشرف رمعون محمد الذي لم يبخل علي

ونصائح القيمة طيلة إنجاز هذا العمل إلى الأستاذ مازوني عبد الله، محبيب بوجمعة، داودي

الطيب، بلكيش قادة،

إلى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي،

وساهم في تعليمي أصول الحياة.

شكرا جزيلا

## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء .

" الجنة تحت أقدام الأمهات " إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي إلى التي بار  
بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية و العزيزة على قلبي دعيني انحنى أمامك و  
جبينك..... أمي " الحاجة مهاجية "

إلى من علمني الكفاح فكنت كما تمنى و يسر لي - و اليسد - الطريق فكنت كما يريد  
وهو سبب عيشي و ينبوع الرحمة و الحنان و غرس فيا العمل إلى صاحب القلب الأبيد

" الحاج سهلي " ..... والدي

إلى أغلى كنز و هبه الله لي أخواتي " نورة، نوحه، حياة، أم الخير، هوارية، كريمة، أسماء،  
سمية، هبة، نور، ميرة، طه، محمد، جواد، رياض، وليد، هشام "

إلى رفيقة الدرب و شريكة الحياة " زنوش تمعزوزت "

إلى الوالد " زنوش ليازيد " و الوالدة " بن لعمارة كريمة " إلى كل الأخوات " ياسمين  
تنهينان و ميليسا وسارة و ألياس و رفيق "

إلى أصدقاء الثقة " أمين، أمين، فؤاد، عزيز، زكرياء، أرزقي " إلى أخوالي خالاتي عمات

إلى كل رفاء الجامعة كل واحد بإسمه و مكانته إلى كل من سعتهم ذاكرتي و لم تسعهم م

إلى من جمعنتي بهم لحظة صدق و فرقنتي بهم لحظة صدق

أهدي ثمرة جهدي و تعبي .

## قائمة الأقال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	بين طريقة التدريب المستمر	24
02	بين طريقة التدريب الفترى	25
03	بين طريقة التدريب التكرارى	27
04	بين أنواع حمل التدريب	30
05	بين مبدأ التدرج فى زيادة الحمل- التحسن المثالى	43
06	بين اختلاف أحمال التدريب المؤدى إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	43
07	بين قانون زيادة الحمل فى التدريب الرياضى	44
08	التمثيل البيانى "السن المدرب"	67
09	التمثيل البيانى "ممارسة كرة اليد فى وقت سابق"	69
10	التمثيل البيانى "صنف المدرب المشرف على تدريب العينة"	72
11	التمثيل البيانى "مدة ممارسة المدرب لمهنة التدريب"	74
12	التمثيل البيانى "إذا كان المدرب قد قام بتربص تكوينى"	76
13	التمثيل البيانى "الأصناف التى أشرف عليها المدرب"	78
14	التمثيل البيانى "عدد الحصص المرعبة أسبوعياً"	80
15	التمثيل البيانى "الحجم الساعى للعمل أسبوعياً"	82
16	التمثيل البيانى "الفترة التى ترمج فيها التدريبات"	84
17	التمثيل البيانى "المشاركة فى المنافسات"	86
18	التمثيل البيانى "الأفاق التخطيطية للمدرب"	88
19	التمثيل البيانى "تحديد الأهداف قبل بداية المنافسات"	90
20	التمثيل البيانى "الأهداف المحددة للمدرب"	92
21	التمثيل البيانى "التخطيط الذى يعتمد عليه المدرب"	94
22	التمثيل البيانى "مدى تحقيق الأهداف المسطرة"	95



97	التمثيل البياني "الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء التدريبات"	23
99	التمثيل البياني "دور التخطيط في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للاعبين"	24
101	التمثيل البياني "دور الجانب البدني في تحقيق الأداء المهاري"	25
103	التمثيل البياني "اللياقة البدنية للاعب كرة اليد تحدد كفاءة الأداء المهاري و الخططي"	26
105	التمثيل البياني "طرق التدريب الرياضي التي تعمل على تنمية الصفات المهارية"	27
108	التمثيل البياني "تأثير حمل التدريب على الأداء المهاري"	28

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
66	بين سن المدرب	01
68	إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في وقت	02
70	الذي ينتمي إليه المدرب المشرف على تدريب العينة	03
73	مدة ممارسة المدرب لمهنة التدريب	04
75	إذا كان المدرب قد قام بتدريب تكويني	05
77	الأصناف التي أشرف عليها المدرب	06
79	قيمة العنصر التدريبية لدى المدرب	07
81	الحجم الساعدي للعمل لأسبوعياً لعملية التدريب	08
83	الفترة التي تبرمج فيها التدريبات	09
85	إذا كان المدرب مقيّد برزنامة رسمية للمنافسات	10
87	الأفاق التخطيطية للمدرب	11
89	إذا كان المدرب يحدد الأهداف قبل بداية العمل	12

91	الأهداف المحددة للمدرب	13
94	التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب	14
96	مدى التحقيق للأهداف المسطرة	15
98	الجوانب التي يركز عليها المدرب	16
100	دور التخطيط في التدريب في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للاعبين	17
102	ما إذا كان للجانب البدني دور في تحقيق الأداء المهارى	18
104	ما إذا كانت اللياقة البدنية للاعبى كرة اليد تحدد فائة الأداء المهارى و الخطي	19
107	طرق التدريب التي تعمل على تنمية الصفات المهارية	20
109	ما إذا كان حمل التدريب يآثر على الأداء المهارى	21

## محتوى البحث

الصفحة

الموضوع

الإهداء

### قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

### التعريف بالبحث

01

01

. 1

02

2 . أهداف الدراسة

03

3 . الفرضيات

04

4 . أهمية البحث

04

5 . مصطلحات البحث

05

6 . الدراسات المشابهة

## الباب الأول - الدراسة النظرية -

### الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

09	
09	1 . ماهية التخطيط
10	2 . تعريف التخطيط
10	2 . 1 - تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل
11	2 . 2 - تعريف التخطيط من كونه تحو
11	2 . 3 - تعريف التخطيط وفقا للتخصص
11	3 . مفهوم التخطيط في المجال الرياضي
12	4 . مبادئ التخطيط
13	5 . أهمية و مزايا التخطيط
13	6 . التخطيط الرياضي
14	6 . 1 - اهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية
14	6 . 2 - عناصر التخطيط الجيد
15	7 . تعريف التخطيط للتدريب الرياضي
15	8 . أنواع التخطيط الرياضي
16	8 . 1 - تخطيط طويل المدى
16	8 . 2 - تخطيط قصير المدى



16	3 . 8 - تخطيط الجاري
17	9 . أنواع التخطيط في التدريب الرياضي
17	1 . 9 - خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى
18	1 . 9 - 1 - أهداف الخطط للمدى الطويل
19	2 . 9 - الخطط السنوية ( المدى القصير و المتوسط )
19	2 . 9 - 1 - أهداف الخطط للمدى القصير و المتوسط
19	

## الفصل الثاني: التدريب الرياضي في كرة اليد

20	
20	1 . مفهوم التدريب الرياضي
21	2 . الأهداف العامة للتدريب الرياضي
21	1 . 2 - طرق التدريب
21	1 . 2 - 1 - مفهوم طرق التدريب
22	1 . 2 - 2 - طرق التدريب الرياضي
29	2 . 2 - مفهوم حمل التدريب الرياضي
29	2 . 2 - 1 - تعريف حمل التدريب الرياضي
29	2 . 2 - 3 - أنواع حمل التدريب الرياضي

30	2 . 3 - 1 - الحمل الخارجي
33	2 . 3 - 3 - الحمل الداخلي
34	2 . 3 - 3 - الحمل النفسي
35	3 . متطلبات التدريب الرياضي
35	3 . 1 - مبادئ التدريب الرياضي
37	4 . مفهوم القورمة الرياضية
38	4 . 1 - مراحل القورمة الرياضية
38	4 . 1 - 1 - مرحلة الإكتساب القورمة الرياضية
38	4 . 1 - 2 - مرحلة الحفاظ على القورمة الرياضية
39	4 . 1 - 3 - مرحلة فقدان القورمة الرياضية
39	5 . فترات التدريب
39	5 . 1 - فترة الإعداد
40	5 . 2 - فترة الإعداد العام
40	5 . 3 - فترة الإعداد الخاص
41	6 . فترة المنافسات
42	7 . المرحلة الإنتقالية
44	

## الفصل الثالث: الأداء المهاري في كرة اليد

46	
46	1 . طبيعة الاداء المهاري
48	2 . طرق النقل في التعلم الحركي
48	1 . 2 - النقل من إحدى أطراف الجسم إلى طرف الأخر
49	2 . 2 - النقل من مهارة إلى مهارة أخرى
49	3 . 2 - النقل الإستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة
49	4 . 2 - النقل من السهل إلى الصعب ( التدرج )
50	3 . مبادئ انتقال التعلم و التدريب في المهارات الحركية
51	4 . مسار التعلم الحركي
51	5 . مراحل التعلم الحركي
51	1 . 5 - مرحلة الأولى
52	2 . 5 - مرحلة الثانية
52	3 . 5 - مرحلة الثالثة
53	

## الفصل الرابع: المرحلة العمرية U 15

55	
55	1 . تعريف بالمرحلة العمرية
55	2 . النمو
55	1 . 2 - معنى النمو
56	2 . 2 - أهمية دراسة النمو
56	3 . 2 - مظاهر النمو
56	3 . 2 - 1 - النمو التكويني
56	3 . 2 - 2 - النمو الوظيفي
56	4 . 2 - مراحل النمو
56	3 . مفهوم المراهقة
57	4 . خصائص المراهقة المبكرة ( 12 - 15 )
57	4 . 1 - النمو البدني
57	4 . 2 - التطور النفسي و العصبي
57	4 . 3 - التطور الحركي
58	4 . 4 - النمو الفسيولوجي
58	4 . 5 - النمو الجسمي
58	4 . 6 - النمو العقلي
58	4 . 7 - النمو الاجتماعي

## الباب الثاني - الدراسة الميدانية -

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1 . الدراسة الإستطلاعية

2 . الإستبيان

3 . منهج البحث

4 . مجتمع و عينة البحث

5 . ضبط الإجراءي لمتغيرات البحث

1 . 5 - المتغير المستقل

2 . 5 - المتغير التابع

6 . مجالات البحث

1 . 6 - المجال البشري

2 . 6 - المجال المكاني

3 . 6 - المجال الزمني

7 . أدوات البحث

8 . الدراسات الإحصائية

7 . صعوبات البحث

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

66

66

عرض النتائج

## الفصل الثالث: الإستنتاجات و التوصيات

111

استنتاجات

112

مقارنة النتائج بالفرضيات

114

115

اقتراحات

116

مصادر و مراجع

ملخص الدراسة



أصبحت الرياضة بأنشطتها المتنوعة أحد الجوانب المهمة في حياة المجتمعات البشرية فظهرت أهميتها في مجالات مختلفة كالصناعة و الانتاج و التعليم و الصحة و الدفاع عن الوطن ... و غيرها من المجالات المتعلقة بحاجات المجتمع

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

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

من أجل ذلك قمت بهذه الدراسة و الغرض منها التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة اليد و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، أجريت هذه الدراسة في بعض أندية بولاية النعامة و مستغانم و التي تتمحور في دراسة مسحية على مدربي كرة اليد حول دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء المهاري لكرة اليد .

لحوصلة هذا الموضوع قسمت بحثي إلى جانبين: جانب نظري و جانب تطبيقي، أما الجانب النظري فيحتوي على أربعة فصول ، تطرقت في الفصل الأول إلى التخطيط في التدريب الرياضي ، أما الفصل الثاني فقد تطرقت إلى التدريب الرياضي في كرة اليد ، و في الفصل الثالث تطرقت إلى الأداء المهاري في كرة اليد، أما الفصل الرابع فتطرقت إلى الفئة العمرية، أما الجانب التطبيقي تطرقت في: الفصل الخامس إلى الدراسة الإسه ، و في الفصل السادس تطرقت على منهجية البحث و الإجراءات الميدانية، و في الفصل السابع تطرقت إلى عرض و تحليل النتائج .

## 1. :

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين ، و هذا الأخير لا يمكن الا عشوائيا بل لابد لمن تخطيط و حسابات مسبقة ، و بمعنى آخر نقول أن العمل المدروس و الجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد ، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لابد له من تخطيط علمي مدروس و مسبق يعمل به المدرب .

وفي كرة اليد يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق ، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان و نجاح طريقة لعب الفريق .

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

هل التخطيط في التدريب يرفع من الأداء المهاري للأشبال U15 في كرة اليد ؟

### التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟
- 2- هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- 3- أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه كثيرا للرفع من الأداء الرياضي في كرة اليد؟
- 4- هل التخطيط في التدريب يرفع من مستوى الفورمة الرياضية للمراهق الممارس لكرة اليد
- 5- هل التخطيط في التدريب يرفع من المهارات الحركية للاعبين المراهقين الممارسين لكرة اليد

### 2 . أهداف الدراسة:

لكل دراسة موضوعية لها أهداف محددة يضعها القائمون على البحث قصد الوصول إلى نتيجة مرغوبة و لذا كانت أهداف بحثي هذا كما يلي:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء المهاري كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا الصنف الحساس الأشبال ف 15 الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.

- 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.

### 3 . الفرضيات:

#### 3 . 1 - الفرضية العامة:

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء المهاري للأشبال في كرة اليد .

#### 3 . 1 - 1 - الفرضيات الجزئية:

1- للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

2- الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذه بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب.

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

4- الأهتمام بعنصر التخطيط في التدريب يؤدي بنسبة كبيرة إلى رفع مستوى الفورمة الرياضية

و المهارات الحركية للمراهق ممارس لكرة اليد.

#### 4 . أهمية البحث:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط الضوء على واقع

التدريب الرياضي لدى المراهقين، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتحلى 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 .

- الأشبال كونها مستقبل الكرة اليد الجزائرية .

- التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الجيد.

## 5 . مصطلحات البحث:

**كرة اليد:** ((كرة اليد هي تلك اللعبة التي يجيها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدد معين من اللاعبين)) (ديور، 1996 11).

**كرة اليد:** ((تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية، ومن أحدث الألعاب الرياضية الكبيرة التي استهكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم والموكي وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يعود لعام 1877 برلين، 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)) (2001-2002 06).

**التعلم الحركي:** ((التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ،الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية)) (علاوي، 1994 336).

### الأداء الحركي:

" يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الميكاني ذات مواصفات خاصة ولها مقدرات معروفة الحيز المكاني الذي تؤدي فيه الشكل الذي تؤدي عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية(المشي، الجري، الوثب، الرمي) (الدين، 1993 10).

**الأداء المهاري:** يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة .

**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)) (1987 237).

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

**الفئة العمرية ف 15:** وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي .

## 6 . الدراسات المشاهدة:

تعتبر الدراسات المشاهدة من أهم المحاور التي يجب على الطالب الباحث أن يتناولها و يثري بحثه من خلالها و تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث والاستفادة منها في التوجيه و التخطيط و ضبط متغيرات و مناقشة نتائج البحث فم يخص الدراسات المشاهدة لبحثي أذكر .

### الدراسة الأولى:

دراسة تومي حمزة و آخرون 2001 تحت عنوان دور التخطيط الإستراتيجي في التوجيه و التنظيم في أندية كرة القدم و كانت المشكلة الدراسة ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟

\* : أن التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .

**منهج البحث:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي .

: استعملت استمارتين استبائية .

**عينة البحث:** بلغ عددها 17 مدربا .

أهم توصية توصل لها الباحث: التحكم في التخطيط بحسن من عمل المدرب .

أهم توصية: التخطيط في التدريب اساس تحسين المردود في أندية كرة القدم .

### الدراسة الثانية:

2011 تحت عنوان أهمية تكوين المدربين لفئة الناشئين ومدى انعكاساتها في تطوير كرة اليد و

الدراسة هل للتكوين لدى مدربي الفئات الناشئة دورا هاما في تنمية و تطوير مستوى اللا ؟ ومدى انعكاساتها على مستقبل كرة اليد ؟

: يمكن التكوين لدى المدربين في تطوير و تنمية مردود اللاعبين مما يساهم في

ترقية رياضة كرة اليد .

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

: الاستمارة الاستبائية .

**عينة البحث:** تتكون من 25 مدربا .

**أهم نتيجة توصل لها الباحث:** إلى القصور في إعداد المهني للمدرب و بالتالي لا يضمن في بناء و إعداد التخطيط البرامج ذات الفعالية .

**أهم توصية:** يؤدي الإهتمام المسيرين و رؤساء الفرق لسياسة التكوين و الإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد إلى نتائج إيجابية.

### الدراسة الثالثة:

من إعداد الطلبة يوتلجة مسعود لعموشي شعبان لعمالي ميمسر 2000-2001 جامعة الجزائر دالي إبراهيم و كانت مشكلة الدراسة ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟  
**فرض البحث:** التحكم الامثل في التخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

**أدوات البحث:** الإستمارة الاستبائية .

**أهم نتيجة توصل لها الباحث:** أن التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم .

**أهم توصية:** التحكم في التخطيط في التدريب يحسم من عمل المدرب عند قيامه بعمله التدريبي و يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط .

### التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة في موضوع التخطيط في التدريب ارى أن استخدام المنهج الوصفي و الدراسة المسحية تبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة و تبسيطها إذ يصعب استخدام المنهج التحريبي نظرا لطبي .  
أما بالنسبة لأفراد العينة كلهم كانوا عبارة عن مدربين و ذلك لمحاولة تحليل و فهم معمق للتخطيط في التدريب و استنباط مواطن الخلل و إبراز الحلول و نظرا لطبيعة المنهج المستخدم في الدراسات التي صبت في الباحثين في هذا المجال كانت الوسيلة الغالبة عبارة عن استمارة استبائية أو مقابلة شخصية و هذا ما قمت به في بحثي هذا أي توزيع استمارة استبائية على المدربين .

**النتائج المشتركة:**



إقامة الدورات التدريبية و التكوينية لمدربي كرة اليد على فترات منظمة لتطوير التدريب الرياضي في كرة اليد و تحديث المعلومات و أسلوب و مواكبة كل تطور جديد.  
لأجل زيادة التحكم في التخطيط في التدريب يجب رفع من عمل المدرب عند قيامه بعمله التدريبي .  
ان تكون عملية التدريب عملية مستمرة و يراعى الفروق الفردية و تبني على أسس علمية.

## نقد الدراسات:

نظرا للدراسات السابقة نرى أن لكل دراسة تتجلى بالإضافة إلى النوعية و إثراء المعارف و محاولة تفسير و فهم الحقيقة التخطيط في التدريب الرياضي حيث أن:  
الدراسة الأولى: فقد حاول الباحثون من خلال بحثهم معرفة دور التخطيط الإستراتيجي في التوجيه و التنظيم في اندية كرة القدم كما حاولوا أن يبينوا أن التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب التدريبي .  
الدراسة الثانية: فقد حاول الباحثون في هذه الدراسة معرفة أهمية تكوين المدربين لفئة الناشئين و مدى إنعكاساتها في ر كرة اليد .  
الدراسة الثالثة: قد حاول الباحثون معرفة الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم .

**أما الجديد في بحثي:** يتمثل في دور التخطيط في التدريب الرياضي و اسهامه في رفع من مستوى الأداء المهاري في كرة اليد و تبين لي من خلال تطرقي لهذا الموضوع أن جل المدربين يعملون بالتخطيط الذي يساعد بنسبة كبيرة في الرفع من المهارات الحركية للمراهق الممارس لكرة اليد، نستنتج أن التخطيط هو العملية الأولى في التدريب الرياضي التي يستعين بها المدرب في بناء فريق كامل .

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 استخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خيالاته 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 المهاري إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و المنهج في الأداء.

## 1 . ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على د مايقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس )) ( 1985 104 )

المعنى الاصطلاحي للتخطيط : تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط

- اختلاف تخصص الباحثين والمدرسين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتعبير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى (الشرقاوي، 1995-1996 :51):

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

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

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

2 . تعاريف التخطيط: تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب

:

2 . 1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

(( إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة )) ( 1999 :41.37.21).

## 2 . 2 - تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا :

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية )) ( 1999 ) . ويعرف التخطيط على أنه :

(( التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين )) ( 1985 107 ) .

## 2 . 3 - تعريف التخطيط وفقا :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)) ( 1985 ) . ومن وجهة نظر المديرين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المديرين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المديرين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)) ( 1978 15 ) . ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط، وهي :

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

## 3 . مفهوم التخطيط في المجال الرياضي (حماد، 1999 :33.27):

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهه 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 )) ( 1978 17).

وعرفه HODGETTS : ((التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)) ( 1985 119).

#### 4 . مبادئ التخطيط ( 1978):

لابد 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 بالأمر الجانبي 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 وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطراف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .



من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي

## 5 . أهمية ومزايا التخطيط ( 1978):

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

- ❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- ❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
- ❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
- ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد

## 6 . التخطيط الرياضي :

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

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجاهدة 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 الموضوعة والمتوفرة)) ( 1978 22).

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي (الشافعي 2003 :104):

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

## 6 . 1 - أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:

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

## 6 . 2 - عناصر التخطيط الجيد ( 1999 62):

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

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

## 7 . 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 عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مايعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

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

ويعرف **MATIF** ((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)) ( 1985 108).

## 8 . أنواع التخطيط الرياضي: نخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

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

## 8 . 1 - تخطيط طويل المدى (الشافعي، 2003 :17):

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد ستنان كالفتره بين بطوله أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة 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 الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

## 8 . 2 - تخطيط قصير المدى:

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

## 8 . 3 - التخطيط الجاري :

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلا : 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 .

## 9 . 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 .

### 9 . 1 - خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى (الشافعي، 2003 113.112):

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا 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 والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، فلا ينتج ولید 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 تتركز 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 والرقى.

و على ذلك فان دوام الارتقاء و التطور 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 الخططية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملائم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها .

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخصوصا 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 و إمكانية 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 فه معه شاء أو لم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)).

## 9.1 - 1 - أهداف الخطط للمدى الطويل ( 2003 16.15):

- 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.

## 9 . 2 - الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط):

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشغيل البرنامج السنوي والخططي وفقا 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 المنافسين في كرة اليد، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بحذاقيه وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة .

## 9 . 2 - 1 - 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 .

:

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط " .



فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفادي 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 التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي .

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاع وجاهزية للأداء.

## 1 . مفهوم التدريب الرياضي (البساطي، 1998 : 12) :

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمحالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرّن أو عود

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

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

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

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخطط لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد

## 2 . الأهداف العامة للتدريب الرياضي (البساطي، 1998 :54):

تنحصر 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 . 1 - طرق التدريب:

#### 2 . 1 - 1 - مفهوم طرق التدريب :

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

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر (( فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب )) (السيد، 2002 321).

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)) (حمادة، 2001 26).

وكذلك (( هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية )) (البصير، 1999 151).

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 حططي أونفسي أو معرفي)) (البساطي، 1998 23).

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) .

## 2 . 1 - 2 - طرق التدريب الرياضي (احمد، 1999 37):

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل

طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

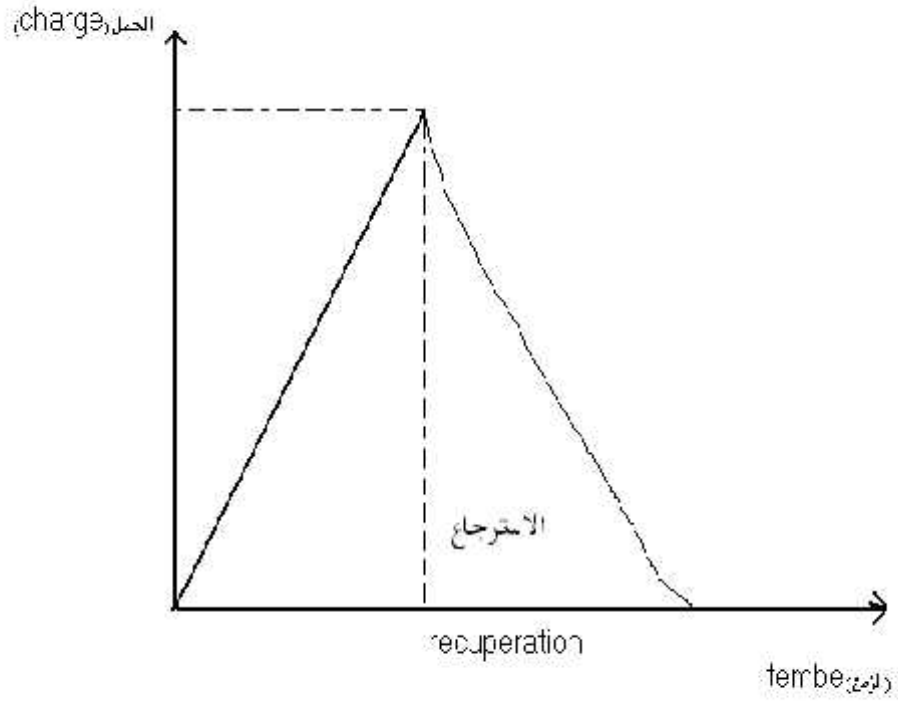
- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفترتي .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة .

أ- طريقة التدريب المستمر:

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 بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة ، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي ذلك:



الشكل رقم (01): التدريب المستمر ( 1984 156).

- أشكال التدريب المستمر ( 1984 38):

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

ب- التدريب بإيقاع متغير: يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال 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 تله : 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

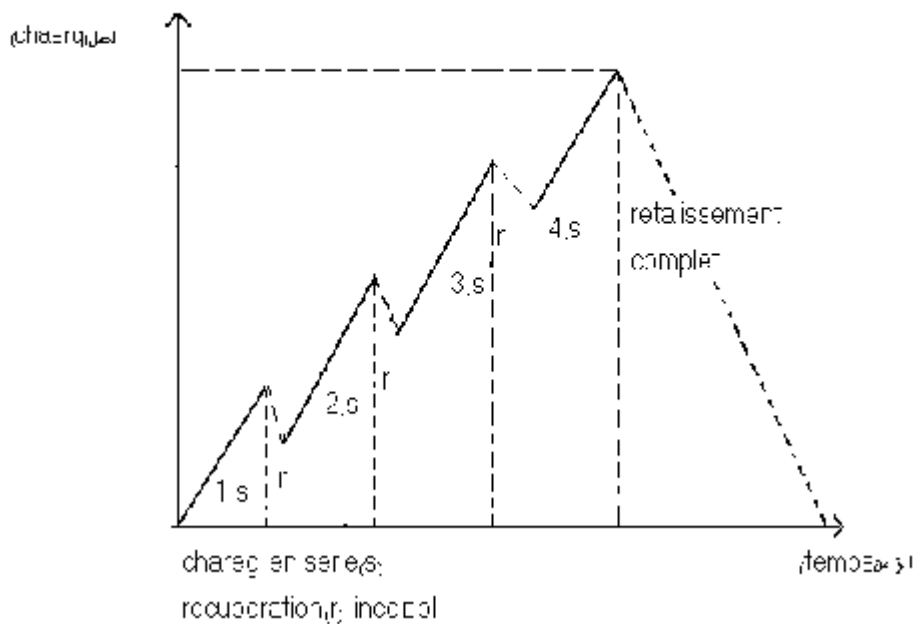


رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تحطبي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تل. وهي تعني اللعب بسرعة. ويفضل أدائها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

ب - طريقة التدريب الفترتي (حسان، 2006.2007):

تتميز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سميت بالتدريب الفترتي وتمثل 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 ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم(02): يبين طريقة التدريب الفتري ( 1984 166).

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

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

مثال (حساد، 2007.2006).

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 .

ج - طريقة التدريب التكراري:

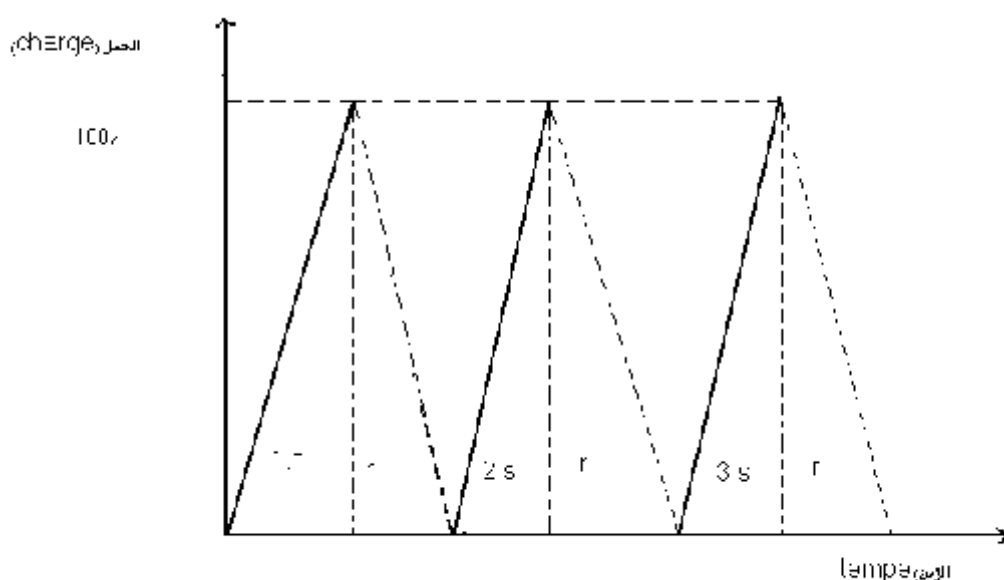
يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري



، 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 :



الشكل رقم(03): طريقة التدريب التكراري ( 1984 169).

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرّة 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 (البصير، 1999 169) :

- 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 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

د - طريقة التدريب الدائري:

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

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية 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 الموجودين على أرضية الميدان .

هـ - طريقة المراقبة (المنافسة):

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

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون الزول في المستوى الفعالية أثناء تحسيد الحركات التقنية والتكتيكية .

## 2 . 2 - مفهوم حمل التدريب الرياضي (احمد، 1999 :42):

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؟

## 2 . 2 - 1 - (السيد، 2002 :68):

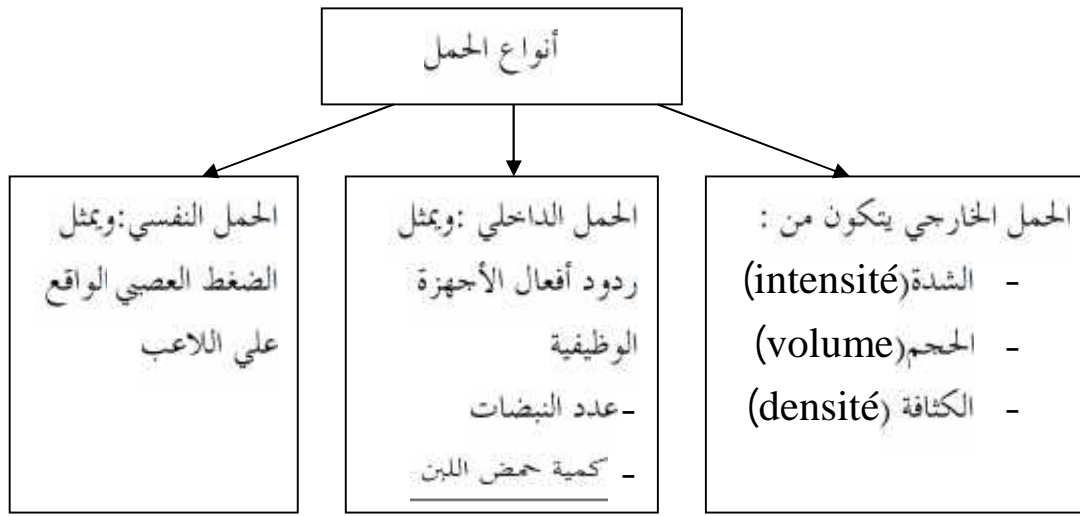
يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة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

## 2 . 3 - أنواع حمل التدريب الرياضي ( 1987 :97 ):

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هـ :

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

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



الشكل رقم (04): بوضوح أنواع حمل التدريب ( 1984 173 )

## 2 . 3 - 1 - الحمل الخارجي (charge extérieure):

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:

#### أ - شدة الحمل (intensité de la charge):

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

#### ب - درجات شدة حمل التدريب ( 1987 105):

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد مـ 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 إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم :

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

#### 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 ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية،

وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المثوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

### الشدة الأقل من القصوى:

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 75/95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

### الشدة المتوسطة:

هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الوافع 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 إلى 15 تكرار .

### الشدة الضعيفة:

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

ج - حجم حمل التدريب (احمد، 1999 :51):



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 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلف عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (48 = 100 × 4).

#### د - كثافة التدريب (احمد، 1999، 54):

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 مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي 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 البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

#### 2. 3 - 2 - الحمل الداخلي ( 1984، الصفحات 175-177):

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 .

### 2 . 3 - 3 - الحمل النفسي ( 1984 ، الصفحات 175-177):

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

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

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك ..... (حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والخوافز... الخ.

### 3 - 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 )) (السيد، 2002 59)

### 3 . 1 - مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتخلص مبادئ التدريب في (البصير، 1999 158):

- 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 ومرتبيا 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 باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ .

بل يعتمد 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 وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبيية عادية ( الفورمة الرياضية ) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

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

- فترة الإعداد (préparation).
- فترة المباريات (comptions).
- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها ككل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبيية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبيية 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 المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , وذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

#### 4 . مفهوم الفورمة الرياضية ( 1998 : 95 ) :

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

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخططية .
- 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 :

#### 1.4 - مراحل الفورمة الرياضية ( 1998، الصفحات 96-98):

- 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 .

#### 1.4 -1 - اكتساب الفورمة الرياضية ( 1998، الصفحات 96-98) :

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

#### 1.4 - 2 - رحلة الحفاظ على الفورمة (تصنيف ق.، 1987 122) :

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ،يصبح الهدف الرئيس للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك(1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ،فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات، حيث يراعي



تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر، على 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 فإن الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير.

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

#### 4 . 1 - 3 - مرحلة فقدان الفورمة الرياضي (نصيف ق.، 1987 (135

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيه يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلى الراحة النشيطة، وهي إن لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوى إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها على أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

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

#### 5 . فترات التدريب :

#### 5 . 1 - فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهاريّة، الخططيّة، 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 أهما الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.
- فترة الإعداد الخاص .

### 2 . 5 - فترة الإعداد العام (حمادة، 2001 : 18) :

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسيّة وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططيّة، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى 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.

### 3 . 5 - فترة الإعداد الخاص ( 1998 : 99) :

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 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: المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التحريية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. و مما سم 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 العال .

## 6 . 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 المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته 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 أليك" (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 (( حمادة، 2001 :22).

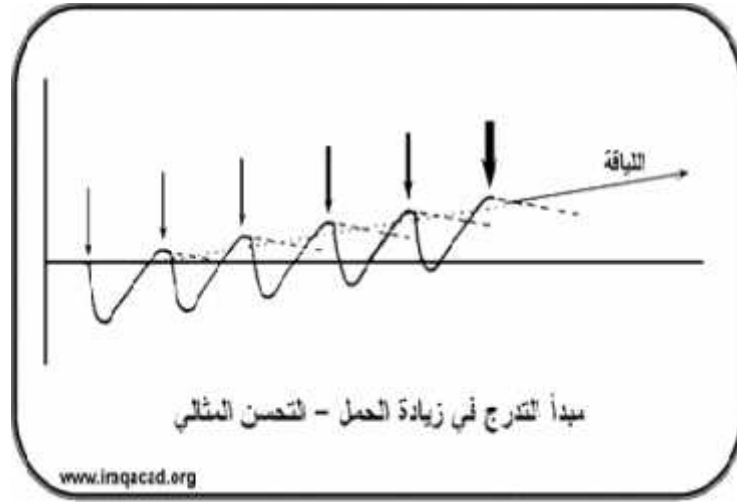
## 7 . المرحلة الانتقالية (البصير، 1999 :162) :

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترة 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 على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

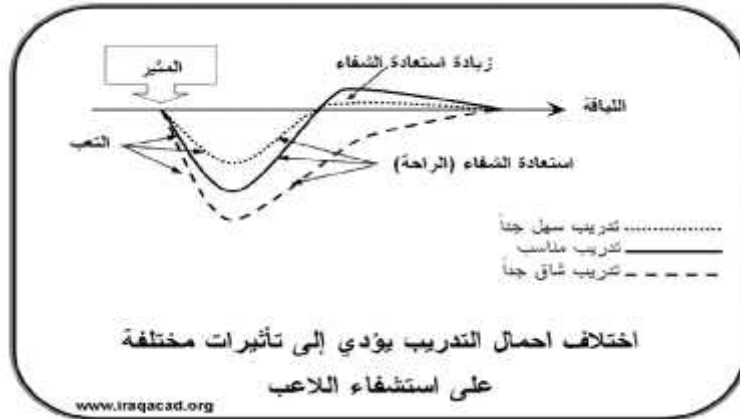
و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى 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 للمنافسات 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:



الشكل رقم(05): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي  
(www.iraqacad.org).

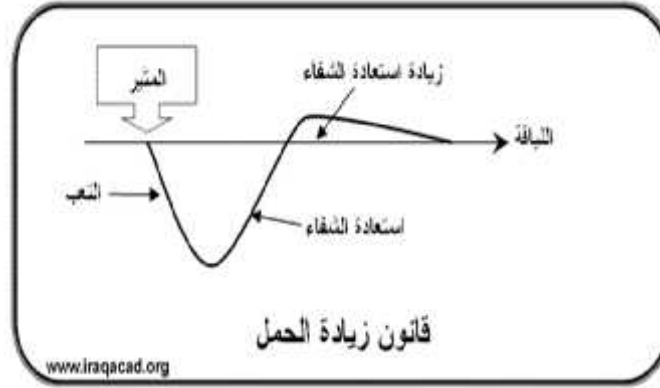
ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :



الشكل رقم(06): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب.



كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم(07): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي(www.iraqacad.org) .

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة الموالي .

:

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، 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 إنجازات مثلى ، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الإنجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .



من الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزا ضعيفا، لا يمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل إذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى إن يصبح إنساناً سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لا يستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز، إذ أن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل والذي يؤدي إلى التغير في الأداء الحركي من مرحلة إلى أخرى.

## 1 . بيعة الأداء المهاري في كرة اليد:

((الأداء الحركي البشري بالغ التعقيدات، لأنه مركب من عوامل عديدة و مترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية و وظيفية، وتحدث الحركة نتيجة للتكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان ومكان محددين، حيث أن السلوك الحركي يتميز بأنه هادف و موجه لتحقيق هدف من خلال تناسق مجموعة من الحركات المترابطة فيما بينها في الأداء والزمان .

وتلعب الخلايا العصبية ومركزها في المخ دور كبير في توجيه العمل العضلي المشترك في الأداء بتناغم و تزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء و النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد)) (دبور، 1996 19) .

((وكرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد، نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذا مهاراته وحالته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز و الفاعلية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محدد سلفا

لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق و تسلسل ودقة و توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التميرير و التصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة ، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج)) (حسين ق.، 1998 .(186

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

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

(( ففي كرة اليد يمثل استلام اللاعب للكرة وتمريرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحدثين) ولكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تمرير ).

والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطوة الهجومية التي تتم ، حيث أن سرعة تردد الحركات في كرة اليد قد تندمج مع بعضها البعض علي التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها(استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها البعض علي التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (تنطيط الكرة من الجري، أو استلام مع مراوغة) ، ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية و تطور الموقف من موقع كل زميل و منافس في

توقيت مناسب يتبع اللاعب تنظيم أداءه، بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة و متعددة بما يتناسب و متطلبات الوقف بهدف التغلب الخضم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المناسبة لهدف اللاعب، والحركات الخداعية و التي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة(حركة كاذبة)، وبناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات، ثم تأتي الحركة الأساسية(الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط، والحركات الخداعية تعتبر من الاداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندجّة ذات أفعال خاصة، وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي)). (حسين ق.، 1998، 20).

حيث أن الأداء المنفرد أو المركب في كرة اليد يتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الأخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه و الهدف منه و الاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الاداءات الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، امانطاق المضمون فيختلف من حيث و ظروف الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، لذلك يتم على اللاعبين استخدام أفعال أو اداءات حركية مركبة في صيغ أو أشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما تترايط مع بعضها البعض في واحداث كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكّل في النهاية نظاماً خاصاً، يسمى هذا النظام من وجهة نظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية .

و من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري و الحركي في كرة اليد نجد انه عند تعليم وتدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي و التدريبي على المكونات والمفاهيم ويعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبيّة من خلال تدريبات موجهة و مضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها .

## 2 . طرق النقل في التعلم الحركي:

1 . 2 - النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر (علاوي، 1996، 21،25)

:



أثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الأخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة اليد نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال ذراعه المسيطر عادة ولكن علينا أن ننسى أن لاعب كرة اليد الذي يستطيع بكلا يديه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل يد واحدة. وهذا ينطبق على باقي الألعاب وعلى باقي الألعاب، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء المهاري بكلا الطرفين .

## 2 . 2 - التنقل من مهارة إلى مهارة أخرى (علاوي، 1996):

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين و الغير متشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك الدراسة التي أجرتها العالم ( Nelson- 1957) لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية :



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

## 2 . 3 - النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة (علاوي، 1996 26):

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح ، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة.

## 2 . 4 - النقل من السهل إلى الصعب (الندرج) (بركات، 1990 101):

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

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
- إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- تغير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصتا المهارات المفتوحة).

### 3 . مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية:

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

#### 4 . مسار التعلم الحركي (HOTZ, 1985) :

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

- مراحل التعلم الحركي (اليمين، 1989، 13):

المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .

المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.

المرحلة الثالثة : تثبيتا التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة.

إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريجية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ بالأمر المهيمن بل انه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي:

#### 5 . 1 - المرحلة الأولى:

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن



طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ،  
ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ، بصرية).

## 2.5 - المرحلة الثانية :

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

## 3.5 - المرحلة الثالثة:

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعلیمیة والتدريبية وتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي والمهاري ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة .

وبذلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الريا زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، في النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تتميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في الأداء الحركي والأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين

الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي (كمال، 1995 :20):

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة .
- إيجاد الحلول السريعة تلاءم مع الظروف المختلفة .
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة .

:

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري أو الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام ، حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات وفي أن واحد أو بالتدرج ، حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل الاستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي ، إن تعلم فن الأداء الحركي الرياضي في كرة اليد ، يهدف إلى اكتساب الأداء الحركي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي أثناء أداء التمرينات في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها لتحقيق المستوى الرياضي ، إذ يعد الإتقان الجيد والكامل للحركات الرياضية والهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء الحركي ، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية .

:

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

## 1 . التعريف بالمرحلة العمرية:

: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté) ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، و سن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج)) (حافظ، المراهق، 1990، صفحة 48).

: مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14 -15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفاً .  
(و السن الأفضل للتعليم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة ( الانحراف العقلاني 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)((Weineck, 1997, p. 324).

- ((يقول لديسلاف ( LA DISLAVE) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)) (H, 1984, p. 82).

- ((ويقول أيضا كورت(KORTE) انطلاقاً من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة)) (Korte, 1997, p. 117).

: 2 .

: - 1.2

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 يعترها البطء بعد ذلك.

(( يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة. فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها)) (المجيد، 2002، صفحة 11).

## 2.2 - أهمية دراسة النمو:

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء و الباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل و المراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد 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 جسمى، نفسياً واجتماعياً)) (علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، 1998، صفحة 11).

## 3. مظاهر النمو (خولي، 1998، صفحة 52):

**2.3 - 1 - النمو التكويني:** ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.

**2.3 - 2 - النمو الوظيفي:** ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

## 2.4 - :

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

(( إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها)) (خولي، 1998، صفحة 13)

## 3. مفهوم المراقبة:

**لغويًا:** (( 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)) (السيد ف، 1995، صفحة 207).

:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة)) (رابح، 1989، صفحة 241):  
- (( المراهقة هي سن التغيير مشتقة من a dolescière وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ودمى)) (بهامر، 1999، صفحة 26.25) - (( المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج)) (بهامر، 1999).

#### 4 . خصائص المراهقة المبكرة (12-15) :

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنوية (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.

#### 1.4 - (السيد ف، 1995، صفحة 237):

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.

#### 2.4 - :

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.

#### 3.4 - :

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 تندمج مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فان 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 فترداد 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 واضحا 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)) (المجيد، 2002، صفحة 24).

#### 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 غالبا من سن 13-14 سنة)) (زهرا، 1995، صفحة 343.333)

#### 5.4 - :

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.

#### 6.4 - :

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب). وما يهمنا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ. ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي (زهرا، 1995) :

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

#### 7.4 - :

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم. ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال



لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية)) (زهران، 1995، صفحة 356.354.352)

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)) (زهران، 1995).

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

#### 8.4 - :

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة،)) فهذه مرحلة اضطرابات انتقالية وحساسية شديدة الثقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.)) (إبراهيم، 1999، صفحة 25)

(( تنصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب، الكره، الشجاعة والخوف)) (إبراهيم، 1999).

((ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له، ولا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من ألزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، والحب كإنفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة)) (علاوي، علم النفس الرياضي، 1996، صفحة 145).

:

من خلال ما سبق نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة . مجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته و يؤثر علي كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه و 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 . و ربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء المهاري الحركي باقي الصفات البدنية الأخرى.

تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى مختلف العمليات التطبيقية التي أجريتها من أجل خدمة هذا البحث و كذا خطواته و إجراءاته الميدانية .

## 1 . الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لدراسة البحث ارتأيت أن أتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية التدريبي على مستوى ناديتهم ومعرفة آرائهم حول دور و أهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد ، من أجل معرفة صدق الإستبيان وثباته مع تحديد الموضوعية و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وعلى ضوء كل هذا قمم بإنشاء استبيان خاص بمدربي كرة اليد . وبعد صياغتي لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأيت أن ألتحكيم الأساتذة المختصين من قسم التدريب الأ ، حتى يمكنني الاستفادة من الأخطاء و القيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم. أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصدقية .

2 . الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تكون 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 إعادة ثانياً 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 إجابيات 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 (( .

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدت عليها ، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولت أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعيت عند صياغة الأسئلة الجوانب 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 وأسئلة شبه مفتوحة وأسئلة مفتوحة.

## 3 . البحث:

و قد إستخدمت المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة بحثي و هذا يحل المشكلة المطلوب دراستها قاصدا جمع البيانات و المعلومات و الآراء و عرضها و تبويبها ثم تحليلها موضوعيا و تفسيرها من خلال عرض النتائج المتحصل

#### 4 . مجتمع و عينة البحث:

عينة البحث هي مجموعة أفراد يبين عليها الباحث عمله و هي مأخوذة من مجتمع أصلي و تكون ممثلة تمثيلا صادقا. و قد شمل البحث عينة واحدة متمثلة ف مدربي كرة اليد لولايي النعامة و مستغانم فكان عددهم 22 مدربا كعينة عشوائية من مجتمع أصلي.

#### 5 . ال الاجرائي لمتغيرات البحث:

- 5 . 1 - المتغير المستقل: التخطيط في التدريب الرياضي .
- 5 . 2 - المتغير التابع: الأداء المهاري في كرة اليد .

#### 6 . مجالات البحث:

- 6 . 1 - المجال البشري: شملت مدربي أندية كرة اليد .
- 6 . 2 - المجال المكاني: أندية كرة اليد لولايي (النعامة- ) .
- 6 . 3 - المجال الزماني: دامت شهرا كاملا (أفريل) للسنة الجامعية 2014/2013 .

#### 7 . أدوات البحث:

مقابلات شخصية , الإستمارة الإستبائية , ملاحظة .

الزيارات الميدانية , التجربة الإستطلاعية و الأساسية .

## 8 . الدراسات الإحصائية:

بفرض تحليل و ترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الأجابة من طرف العينة المختارة إعتمدنا على ما يلي:

- طريقة الإحصاء بالنسبة المتوية = عدد الإجابات  $x 100$  / مجموع الكلي للعينة
- $2 = \text{مج(ت ش - ت م)} / 2 \text{ ت م}$
- مج ت ش: مجموع التكرارات المشاهدة
- مج ت م: مجموع التكرارات المتوقعة

## 9 . صعوبات البحث:

- . التنقل الصعب بين أندية كرة لولايبي النعام و مستغاثم .
- . عدم تواجد المدربين في بعض الأحيان على مستوى الأندية .
- . عدم تفهم الوضع من بعض المدربين .
- . إجابات العشوائية من بعض المدربين .
- . قلة المراجع الخاصة بالبحث .

:

يعتبر هذا الفصل من اهم الفصول التي يتأسس عليها هذا البحث، حيث به يستطيع يدرك حقيقة بحثه، و هذا انطلاقا من الإجابات التي هي حوله و جاءت من منطلق الاستمارا العينة.

و للتأكد من الهدف المراد تحقيقه ارتكزت على توزيع استمارات على مدربي كرة اليد الأندية كرة اليد لولايتي النعامة و مستغانم و هذا للإعتماد على جل إجاباتهم .

### المحور الأول :

#### السؤال رقم (1): ما هو سن المدرب

الغرض من طرح السؤال، هو معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب .

#### الجدول الأول:

المدرب	السن	التكرارات	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	لن 2 المحسوب	لن 2 الجدولية	الدلالة
	( 25- )	7	31.81%	22	1	0.05	2.9	3.84	حالة
	( 36 )	15	68.18%						
	المجموع	22	100%						

#### معرض و تحليل الجدول:

من خلال جدول رقم واحد الشكل رقم واحد نلاحظ أن أغلبية المدربين تتراوح أعمارهم من (36

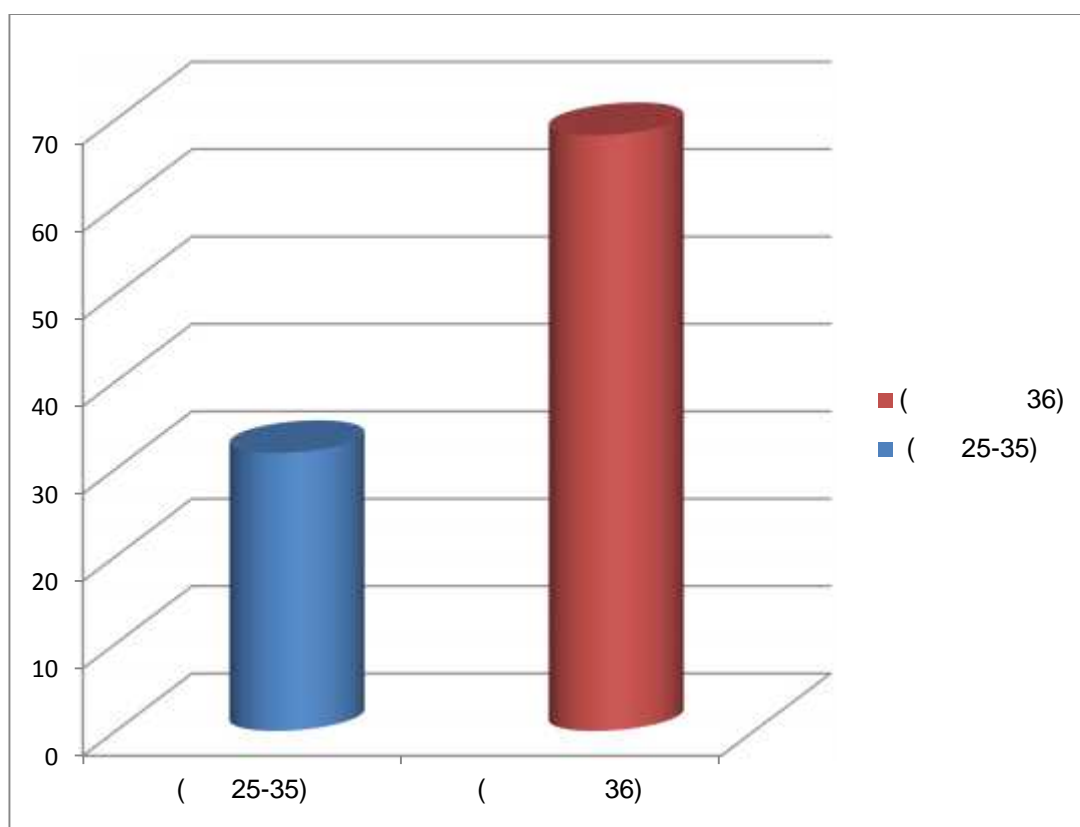
( 68.18 ثم يليها المدربين التي تتراوح أعمارهم من ( 25- 35 )

31.81

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المعسوبة المقدرة بـ (2.9) أصغر من ك 2 الجدولية المقدرة بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=3 .  
 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (1) .

### الاستنتاج:

- نستنتج مما سبق أن جل مدربيين تتراوح أعمارهم من 36 سنة فما فوق .
- و بالتالي كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب .
- إذن فهم لهم من خبرات و مكتسبات و مؤهلات ما يمكنهم من التحكم الجيد و الأمثل .



الشكل رقم 1: أعمدة بيانية تمثل سن المدربين .



## السؤال رقم (2): مارستم كرة اليد في وقتك سابق

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في وقت

### الجدول الثاني:

الدالة	ل2 الجدولية	ل2 المحسوبة	مستوى الدالة	درجة الحرية	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية	التكرارات	ممارسة كرة اليد
						% 81.81	18	
						% 18.18	4	
حالة	3.84	11.81	0.05	1	22	%100	22	المجموع

### عرض و تحليل الجدول

يتضح لنا من خلال الجدول أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد و هذا بنسبة 81.81 , يليها المدربون الذين لم يمارسوا كرة اليد بنسبة 18.18 .

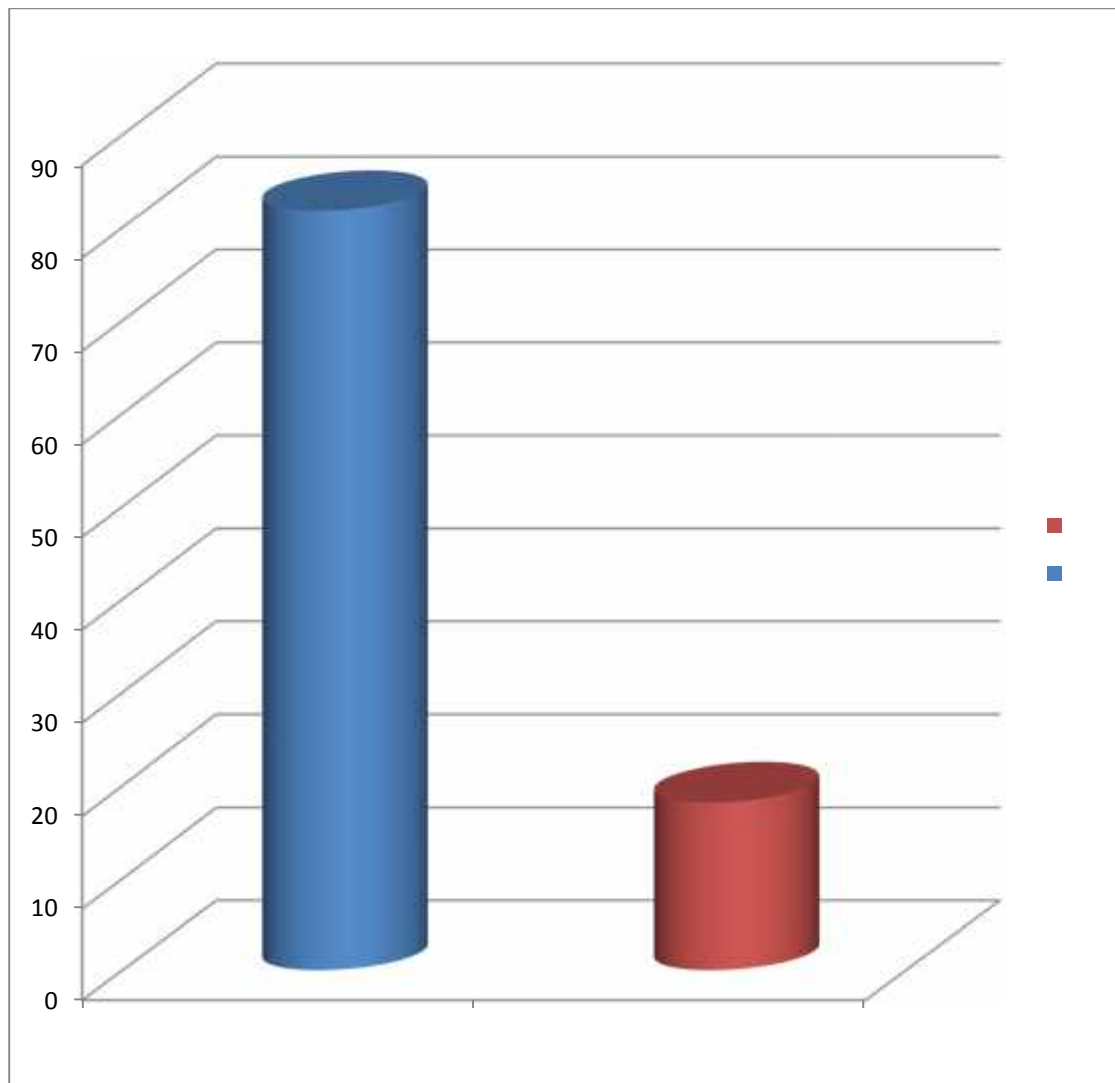
و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (11.81) أكبر من ك2 الجدولية المقدرة ب (3.84) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (2) .

### الإستنتاج:

- من خلال الجدول نستنتج أن أكثر المدربين المستجوبين قد مارسوا كرة اليد في وقت سابق .

- و بالتالي نجد أن الممارسة لها تأثير إيجابي على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .



الشكل رقم 2: أعمدة بيانية تمثل ممارسة المدرب لكرة اليد في وقت سابق

السؤال رقم (3): إلى أي صنف كان ينتمي المدرب المشرف عليكم

الغرض من السؤال: معرفة إلى أي صنف كان ينتمي المدرب المشرف على تدريب العينة .

الصنف المدرّب المشرف تدريب العينة	التكرارات	النسبة المئوية	محدّد أفراد العينة	درجة العربة	مستوى الدلالة	لن 2 المحسوب	لن 2 الجدولية	الدلالة
لاعبون قداماء	10	% 45.45	22	2	0.05	1.71	5.99	غير حادة
	7	% 31.81						
أخر	5	% 22.72						
المجموع	22	% 100						

الجدول الثالث:

## معرض و تحليل الجدول

يتضح لنا من خلال الجدول أن معظم المدربين المستوحيين أكدوا أن المدربين الذين أشرفوا عليهم كانوا من فئة لاعبين القداماء بنسبة 45.45 بينما مربين مختصين الذين أشرفوا على المدربين المستوحيين كانت نسبتهم 31.81, و نسبة 22.72 لصنف آخر .

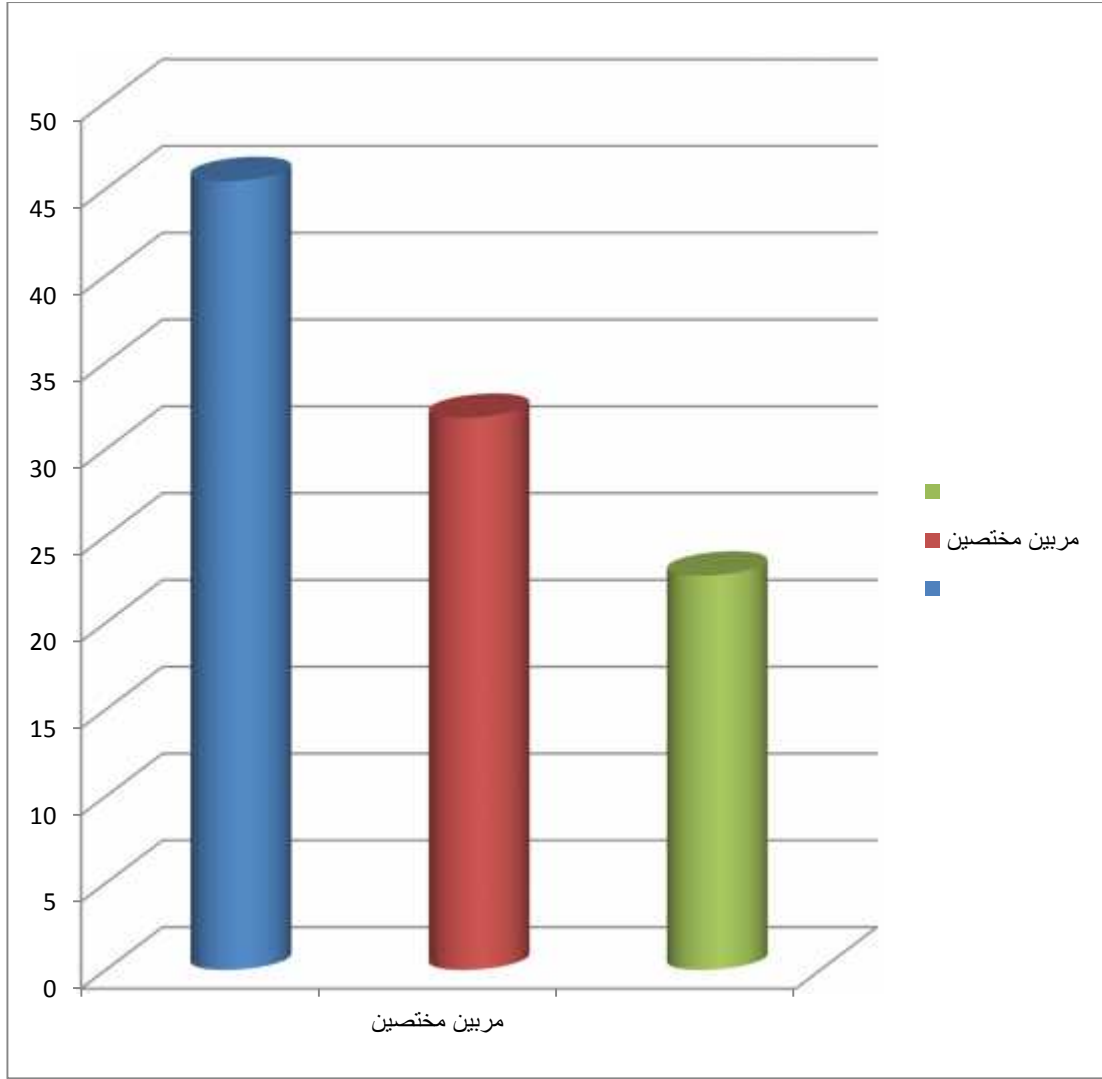
و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (1.71) أصغر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=2 .

و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (3) .

## الإنتاج:

نستنتج من خلال الجدول ان أغلبية المدربين المستوحيين قد تلقوا التدريب من طرف لاعبين ذو أقدمية في ممارسة كرة اليد و بنسبة أقل على يد مربين مختصين في كرة اليد .

و بالتالي نجد أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية و بنسبة أقل عندما يتلقى التدريب من طرف أهل الإختصاص (مربين مختصين) .



الشكل رقم 3: أعمدة بيانية تبين صنف المدربين المشرف على تدريب العينة .

السؤال رقم (4): كم سنة و أنتم تمارسون مهنة التدريب

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة المدربين لمهنة التدريب .

مدة ممارسة المدرب التدريبي	التصاريح	النسبة المئوية	محدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	لن 2 المحسوبة	لن 2 الجدولية	الدلالة
أقل من 10 سنوات	9	40.90%	22	1	0.05	0.72	3.84	تبر حالة
أكثر من 10 سنوات	13	59.09%						
المجموع	22	100%						

#### الجدول الرابع:

#### عرض و تحليل الجدول:

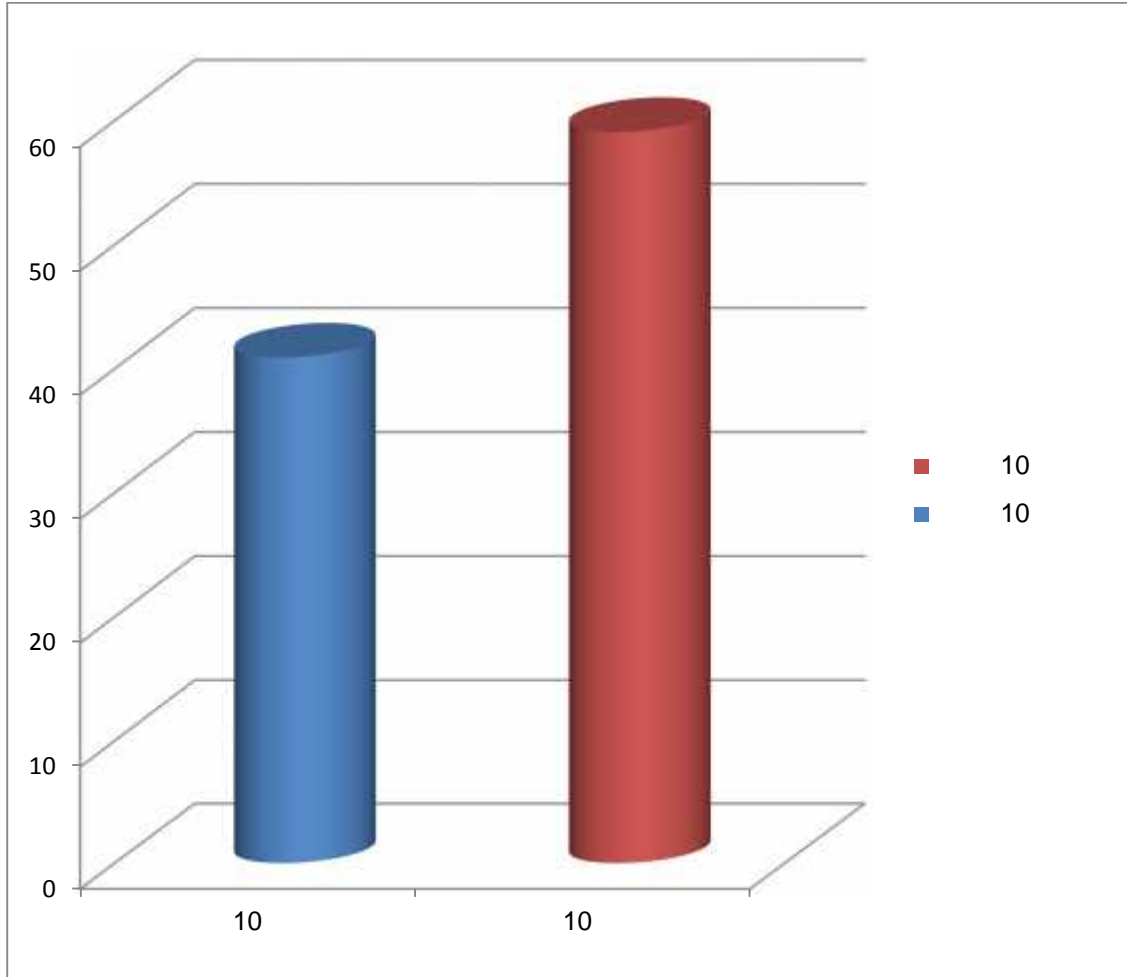
نلاحظ في الجدول ان الأغلبية من المدربين المستجوبين قد مارسوا مهنة التدريس أكثر من 10 سنوات 59.09 ، أما المدربين الذين مارسوا مهنة التدريس أقل من 10 سنوات بنسبة أقل 40.90

و كذلك يتضح لنا أن نسبة لن 2 المحسوبة المقدره بـ (0.72) أصغر من لن 2 الجدولية المقدره بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .  
و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (4) .

#### الاستنتاج:



نستنتج ان مدة ممارسة مهنة التدريب لما دور كبير في إكتساب المدرب للخبرات . فكلما زادت مدة ممارسة المدرب لمهنة التدريب زادت خبرته و تجربته . و منه التحكم الجيد في عملية التخطيط في التدريب .



الشكل رقم 4: أعمدة بيانية تمثل مدة ممارسة المدرب لمهنة التدريب.

السؤال رقم (5): هل قمت بتدريس تويني في التدريب

الغرض من طرح السؤال : معرفة إذا كان المدرب قد قام بتدريس تكويني .

الجدول الخامس:

إذا كان المدرب قد قام	التكرارات	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	لن2 المحسوب	لن2 الجدولية	الدلالة
	7	% 31.81	22	1	0.05	2.9	3.84	غير دالة
	15	% 68.81						
المجموع	22	%100						

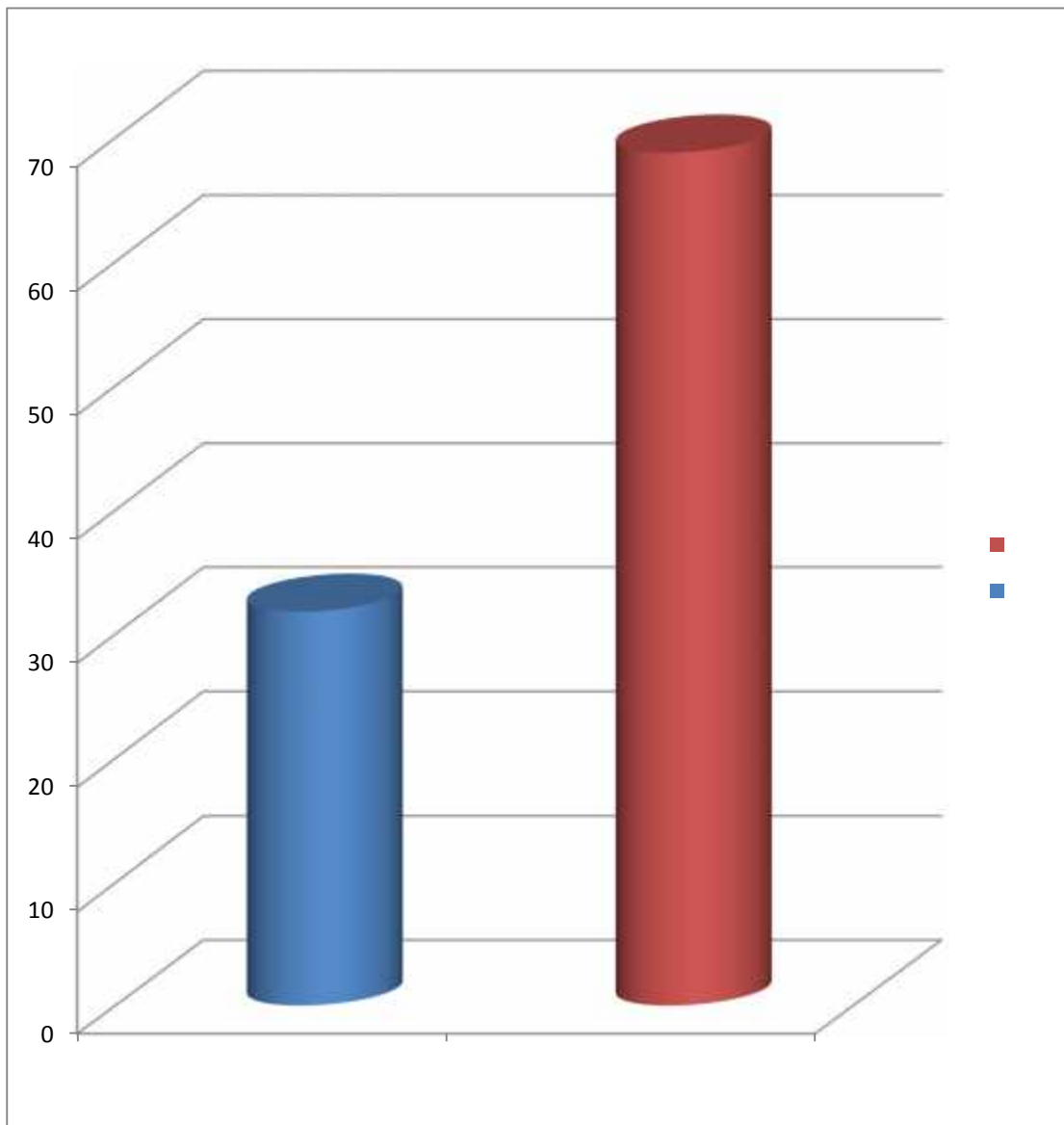
عرض و تحليل الجدول:

في الجدول أن المدربين الذين تلقوا تدريس تكويني بنسبة 68.81 و هم الأغلبية ثم يليها المدربين الذين لم يتلقوا تدريس تكويني بنسبة 31.81 .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره بـ (2.9) أصغر من ك 2 الجدولية المقدره بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .  
و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (5) .

### الإستنتاج:

نستنتج أن معظم المدرسين يعرفون أهمية التكوين التربصي الذي له دور في تنمية إكتساب المعارف و التأطير الجيد لهم



الشكل رقم 5: العمدة بيانية تمثل ما إذا كان المدرس قد قام بتربص تكويني .

السؤال رقم (6): ما هي الأصناف التي أشرفتم على تدريبها

الغرض من طرح السؤال : معرفة الأصناف التي أشرف عليها المدرب خاصة فئة الأشبال .

الجدول السادس:

الأصناف التي أشرف المدرب	التكرارات	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
	3	%13,63	22	5	0.05	7.05	11.07	غير دالة
	7	%31.8						
أصاغر	3	%13.63						
أشبال	7	%31.8						
أواسط	0	%00						
أكابر	2	%9.09						
المجموع	22	%100						

عرض و تحليل الجدول:

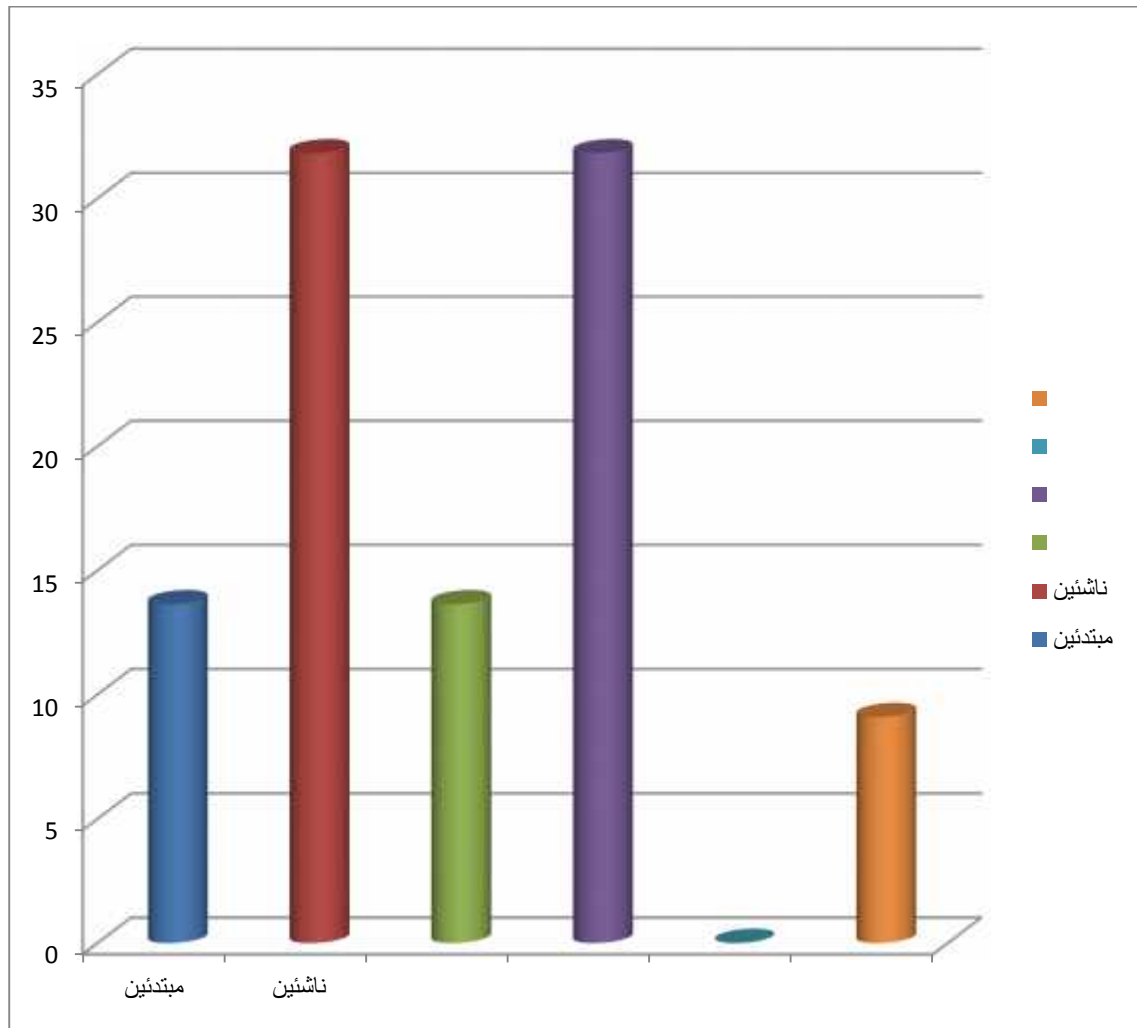
نلاحظ من خلال الجدول أن الأغلبية المدربين المستجوبين قد قاموا بتدريب فئتي ناشئين و أشبال بنسبة 31.81 , أما نسبة 13.63 قاموا بتدريب فئة مبتدئين و أصاغر و بنسبة أقل 9.09 لفئة أكابر .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (7.05) أصغر من ك2 الجدولية المقدرة ب (11.07) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=5 .

و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (6) .

الإستنتاج:

نستنتج أن جل المدربين أندية كرة اليد يهتمون بتدريب فئة الناشئين و أشبال مقارنة بتدريب الفئات الأخرى , و من هذا نقول أن مدربي كرة اليد يهتم معظمهم بفئتين الفئتين لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يمكنه إكتساب الأداء الجيد للمهارات فهذا الإهتمام الكبير بهذه الفئات يعني زيادة في خبرة المدرب بالفئة المع



الشكل رقم 6 : أعمدة بيانية تمثل الأصناف التي أشرف عليها المدرب

## الخبر الثاني:

السؤال رقم (7): ما هو عدد الحصص المرشحة أسبوعياً ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة قيمة الحصص التدريبية لدى المدرب .

## الجدول السابع:

عدد الحصص المرشحة أسبوعياً	التكرارات	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك 2 المحسوبة	ك 2 الجدولية	الدلالة
3 ح	18	%81.81	22	1	0.05	8.9	3.84	دالة
4 ح	4	%18.18						
المجموع	22	%100						

## عرض و تحليل الجدول:

- نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين المستجوبين أكدوا أن عدد الحصص المرشحة أسبوعياً 3 و 81.81 % و تليها 4 حصص في الأسبوع بنسبة 18.18 % .

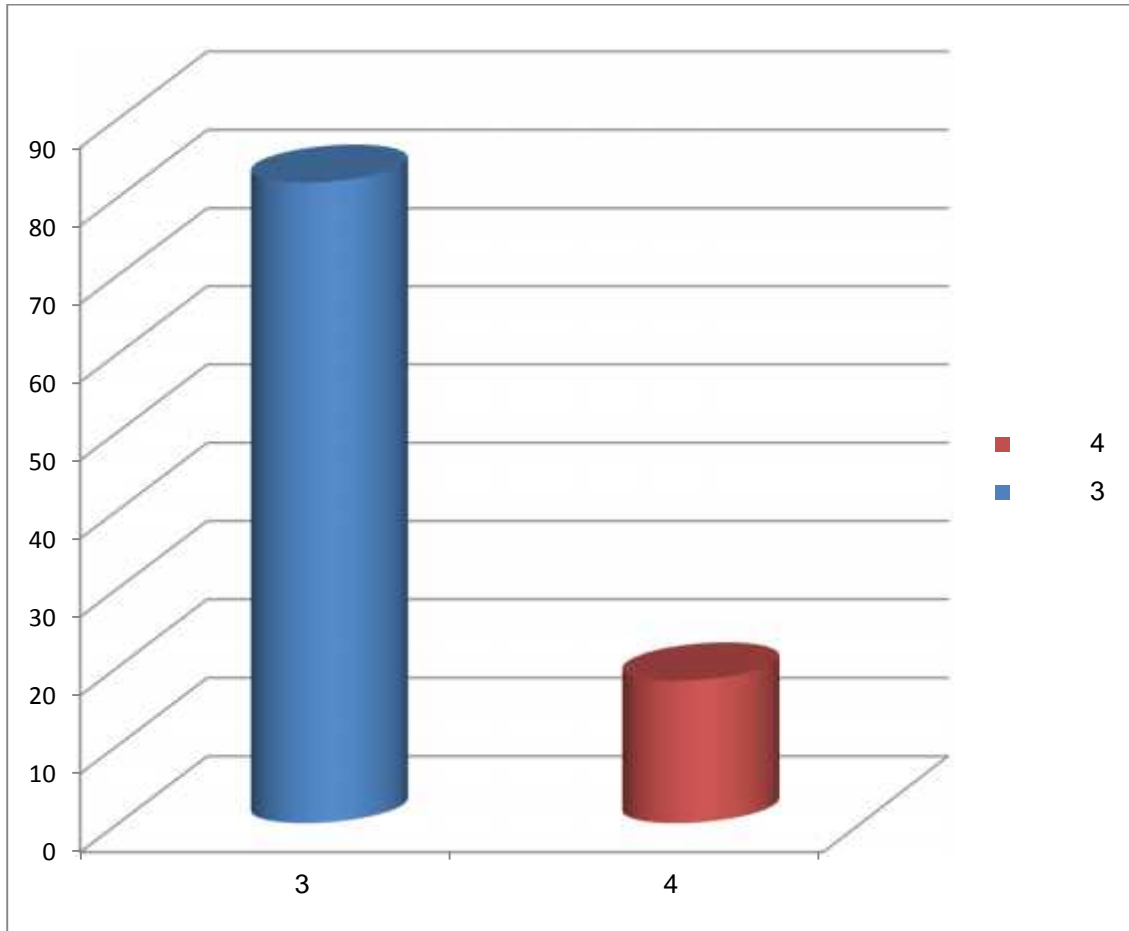


و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (8.9) أكبر من ك2 الجدولية المقدرة ب (3.84) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (7) .

### الاستنتاج:

نستنتج أن المدربين المستجوبين كان لهم اختلاف متقارب في عدد الحصص و هذا باختلاف تخطيطاتهم و آرائهم ، و باختلاف الأهداف المسطرة كما يأخذون بعين الاعتبار إرتباط اللاعبين بعوامل أخرى .



شكل رقم 7: أعمدة بيانية تمثل نوعية الإصابات التي صادفت الأستاذ أثناء التعليم

السؤال رقم (8): ماهي اذكر الحجم الساعي لعلم أسبوعيا ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة الحجم الساعي للعمل لأسبوعيا لعملية التدريب .

الجدول الثامن:

الدالة	ك 2 الجدولية	ك 2 المحسوبة	مستوى الدالة	درجة الحرية	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية	التكرارات	الحجم الساعي أسبوعيا
						81.81%	18	6
دالة	3.84	8.9	0.05	1	22	18.18%	4	8
						100%	25	المجموع

عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن إجابات المديرين المستجوبين كانت مرتبطة بعدد الحصص المبرمجة أسبوعيا حيث أن :

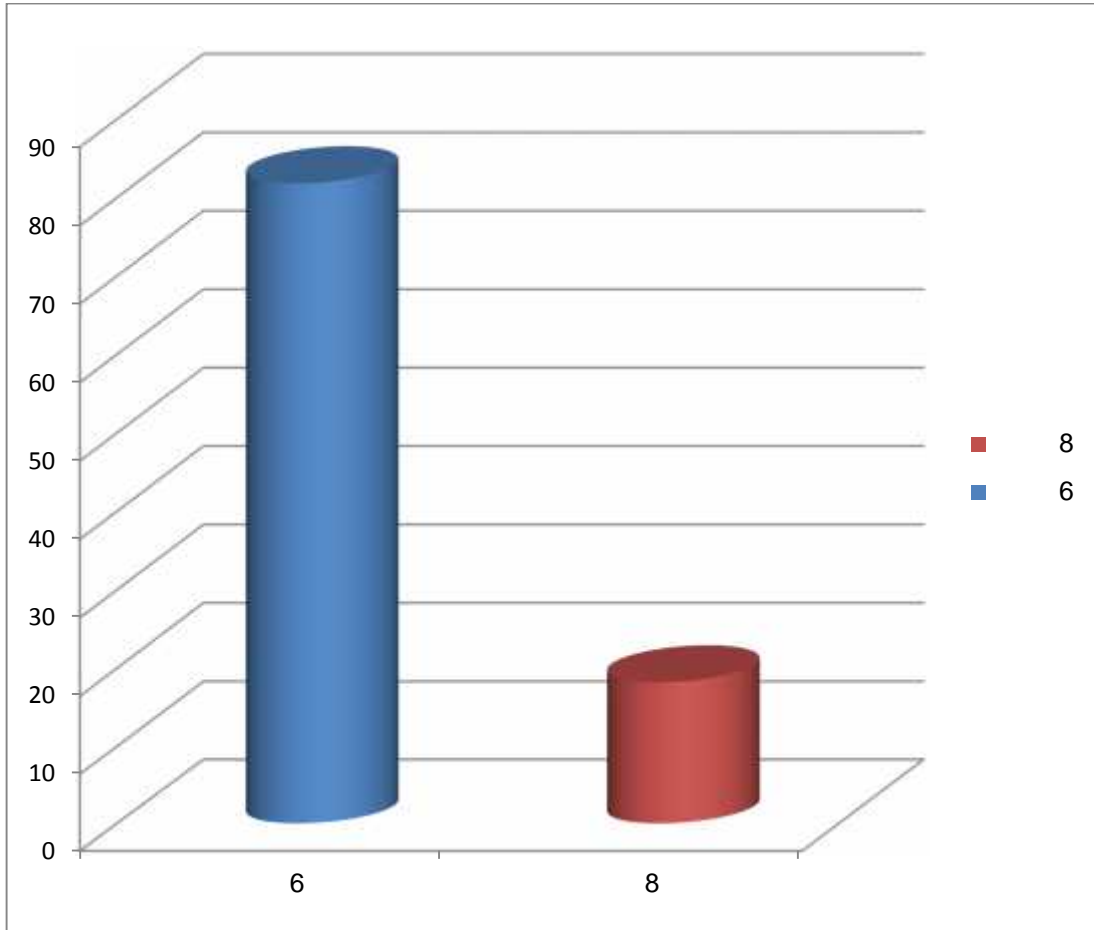
- أن معظم المدربين كانت إجاباتهم 6 81.81 ثم يليها 8 18.18 .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (8.9) أكبر من ك2 الجدولية المقدرة ب (3.84) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (8) لصالح المدربين الذين كانت إجاباتهم 6

### الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يلعب دورا هاما , و هذا راجع لحرص و الوعي التام للمدرب بأهمية الوقت



الشكل رقم 8 : أعمدة بيانية تمثل الحجم الساعي للعمل أسبوعيا لعملية التدريب

الفترة التي التدريبات	التكرارات	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ن2 المحسوب	ن2 الجدولية	الدلالة
--------------------------	-----------	-------------------	------------------------	----------------	------------------	---------------	----------------	---------

السؤال رقم (9): ترمجون تدريبات ناديكم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الفترة التي ترمج فيها التدريبات .

الجدول التاسع:

حالة	5.99	8.26	0.05	2	22	9.06%	2	ة الصباح
						59.09%	13	ة المساء
						31.18%	7	الفترة
						100%	22	المجموع

### عرض و تحليل الجدول:

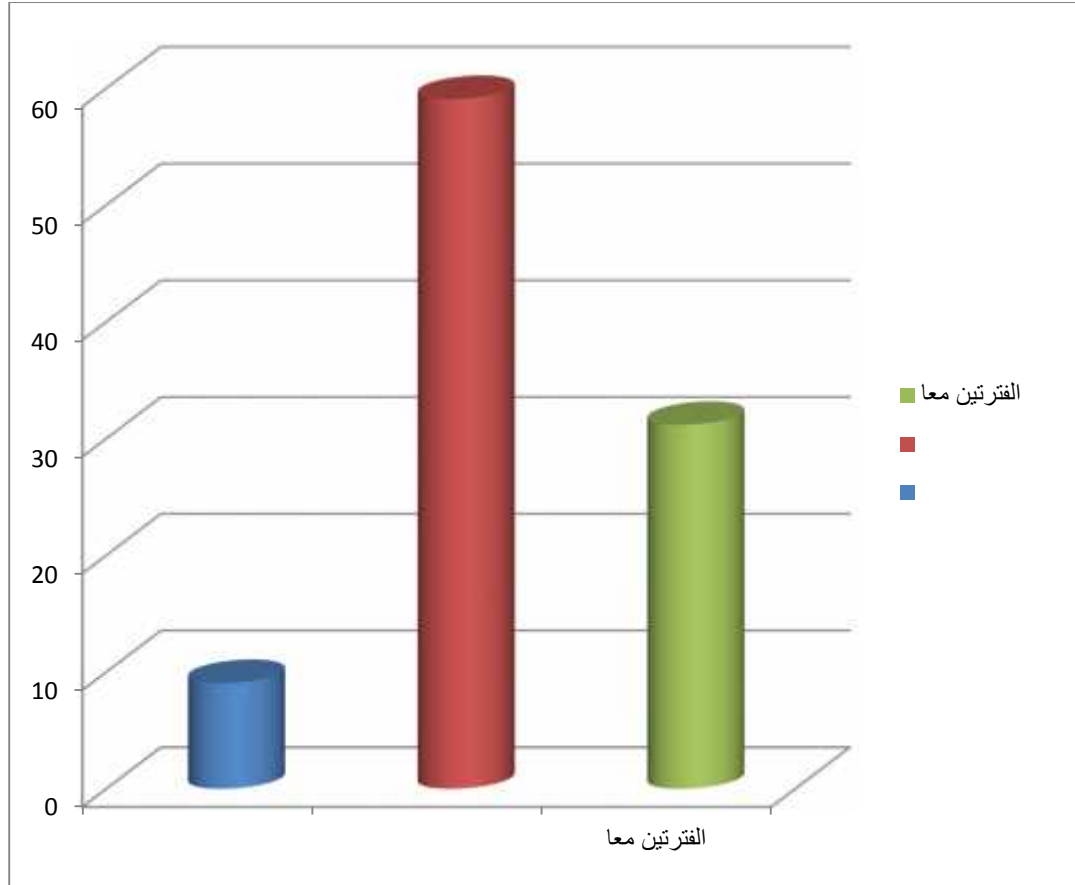
من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم في فترة المساء بنسبة 59,09 و هناك من المدربين المستجوبين يرى الفترتين معا بنسبة 31,18 و بنسبة أقل 9,06 في فترة الصباح .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (8.26) أكبر من ك2 الجدولية المقدرة ب (5.99) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=2 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (9) لصالح المدربين الذين كانت إجاباتهم في فترة المساء .

### الإستنتاج :

نستنتج مما سبق أن اعتماد المدربين على الفترة المسائية بنسبة كبيرة راجع إلى إرتباط المدربين و الاعبين بعوامل أخرى , و هناك من المدربين المستجوبين من إعتد على الفترتين معا في عملية التدريب لعدم إرتباط اللاعبين و هذا يتيح فرصة إلى التركيز على التدريب المضاعف .



الشكل رقم 9: أعمدة بيانية تمثل الفترة التي ترمح فيها التدريبات.

### المحور الثالث:

السؤال رقم (10): هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة إذا كان المدرب مقيد برزنامة رسمية للمنافسات .



## الجدول العاشر:

المشاركة في المنافست	التكرارات	النسبة المئ	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
	7	31.18 %	22	1	0.05	2.9	3.84	غير ذاتة
	15	68.81 %						
المجموع	22	100 %						

## عرض و تحليل النتائج :

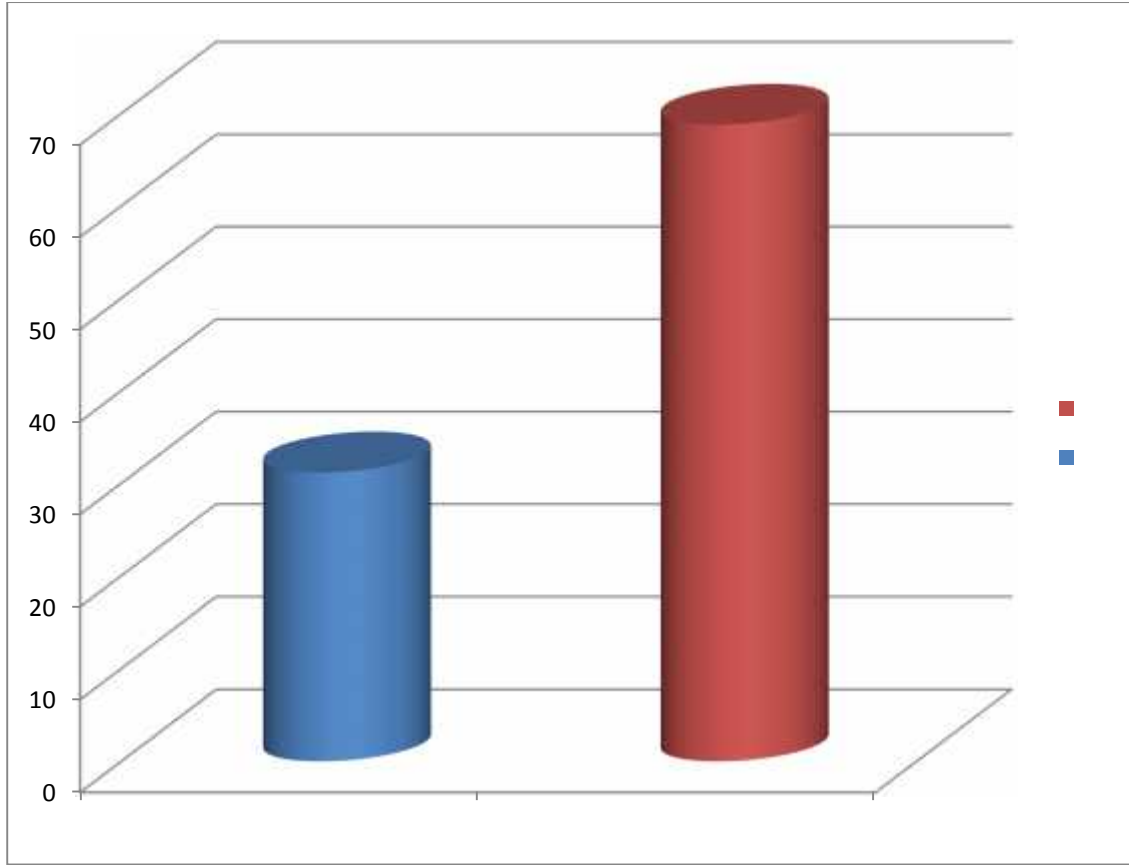
من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين لا يشاركون وفق رزنامة رسمية للمنافسات بنسبة 68.81 ثم يليها المدربون الذين يمارسون نشاطهم وفق رزنامة رسمية للمنافسات بنسبة 31.18 .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقدرة ب (2.9) أصغر من ك2 الجدولية المقدرة ب (3.84) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (10) لصالح الذين لا يشاركون وفق رزنامة رسمية للمنافسات .

## الإستنتاج :

نستنتج أن المشاركة و وفق رزنامة رسمية للمنافسات يدل على الإهتمام الذي يتصف به جل المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى اكتساب المهارات و المعارف العلمية للممارسين .



الشكل رقم 10: أعمدة بيانية تمثل ممارسة المدرب في المنافسات .

السؤال رقم (11) : ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم

الغرض من طرح السؤال : معرفة الأفاق التخطيطية للمدرب .

## الجدول الحادي عشر :

الافاق التخطيطية للمدرّب	التكرارات	النسبة المؤوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك 2 المحسوبة	ك 2 الجدولية	الدلالة
قصيرة المدى	8	36.36%	22	2	0.05	6.9	5.99	دالة
المدى	12	54.54%						
طويلة المدى	2	9.09%						
المجموع	22	100%						

### عرض و تحليل النتائج :

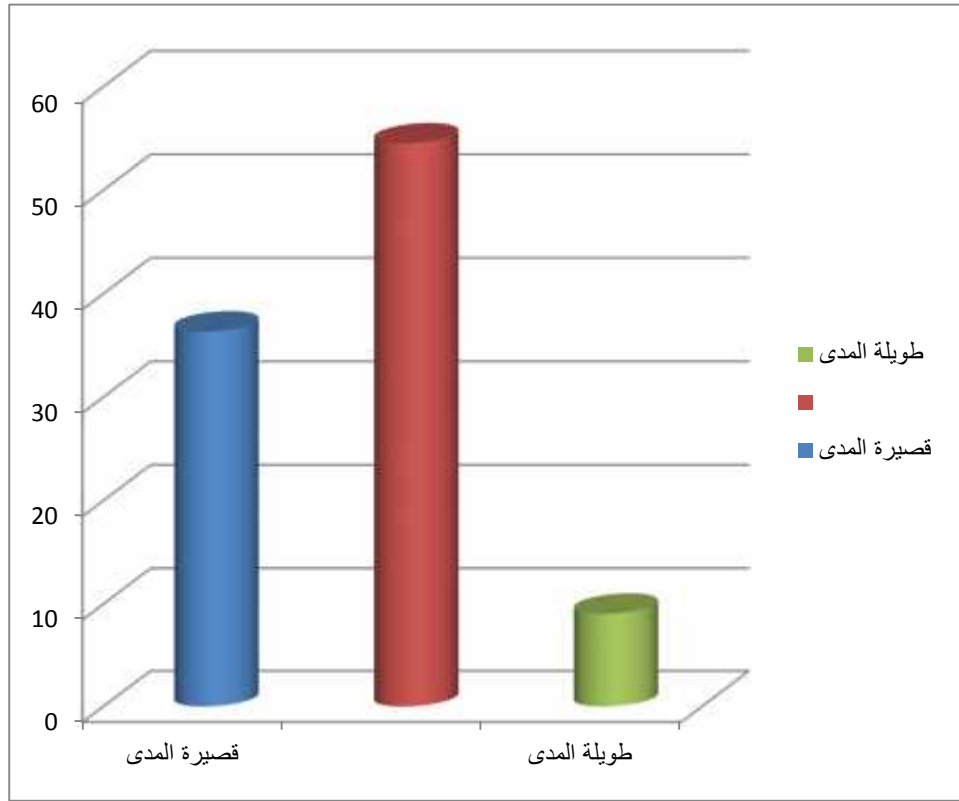
من خلال الجدول و النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن جل المديرين يعتمدون في التخطيط على الأفاق متوسطة المدى بنسبة 54,54 و بنسبة أقل 36,36 على الأفاق قصيرة المدى ثم تليها أفاق طويلة المدى بنسبة 9.09 .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (6.9) أكبر من ك 2 الجدولية المقدرة ب (5.99) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=2 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المديرين على السؤال رقم (11) لصالح المديرين الذين كانت إجاباتهم متوسطة المدى .

### الإستنتاج :

نستنتج أن التخطيط الذي يعتمد على الأفاق متوسطة المدى الأكثر تداولاً لدى المديرين , فهو المناسب في التدريب و ذلك من خلال النتائج المحققة .



الشكل رقم 11 : أعمدة بيانية تمثل الأفاق التخطيطية للمدرب .

السؤال رقم (12): هل أنتم من المدربين الذين يحددون الأهداف قبل بداية المنافسات

الغرض من طرح السؤال : معرفة إذا كان المدرب يحدد الأهداف قبل بداية المنافسات .

أهداف قبل بداية المنافسات	التكرارات	النسبة المئ	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
	2	%9.06	22	1	0.05	14.72	3.84	دالة
	20	% 90.90						
المجموع	22	%100						

الجدول الثاني عشر:

### عرض و تحليل النتائج

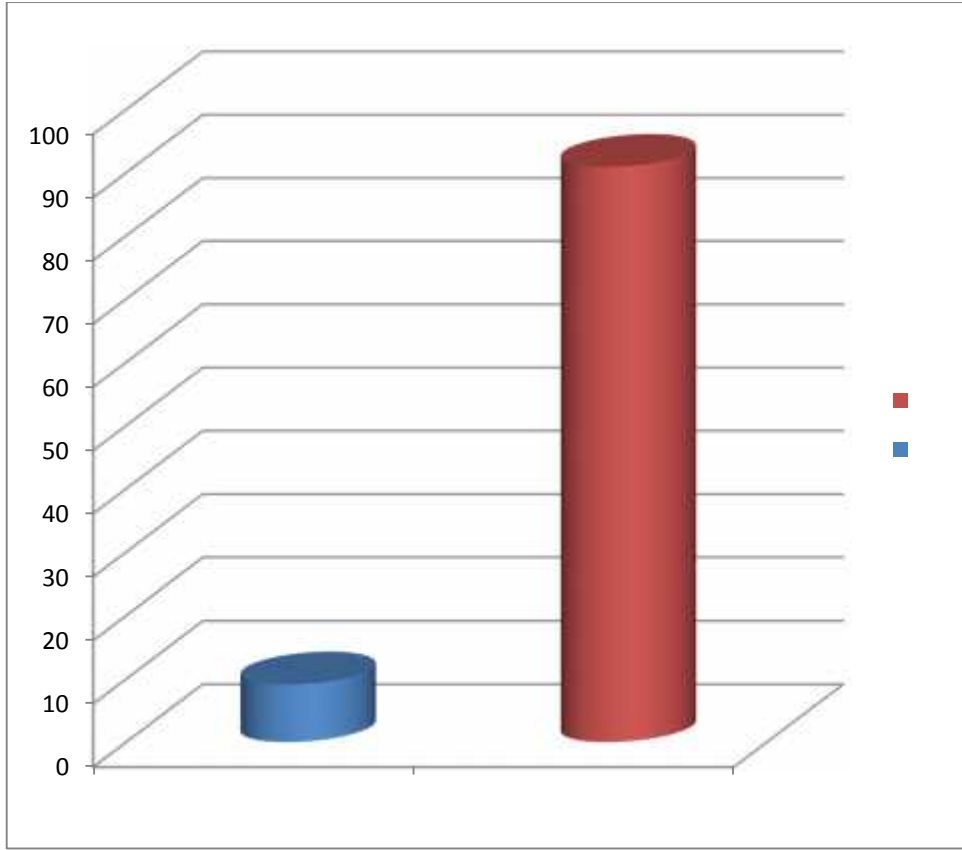
نلاحظ من خلال الجدول أن جل المدربين المستجوبين أجابوا على لا لتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات بنسبة 90.90 تم يليها المدربين الذين لا يحددون الأهداف قبل بداية المنافسات بنسبة 9.06 من مجموع الإجابة .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقدره ب (14.72) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (3.84) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =1 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (12)

### الإستنتاج :

نستنتج مما سبق أن أغلب مدربي كرة اليد لا يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد الأهداف بل بداية المنافسات و بالتالي تحديد الأهداف ليس جزء من التخطيط في التدريب .



الشكل رقم 12: اعمدة بيانية تمثل تحديد الاهداف المدرب قبل بداية المنافسات

السؤال رقم (13): إذا كانت الإجابة بنعم, فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة الأهداف المحددة للمدرب .



الجدول الثالث عشر:

الأهداف المحددة	التكرارات	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
البطولة	2	9.09%	22	2	0.05	37.67	5.99	دالة
الكأس	15	68.18%						
اهداف اخرى	5	22.72%						
المجموع	22	100%						

عرض و تحليل النتائج :

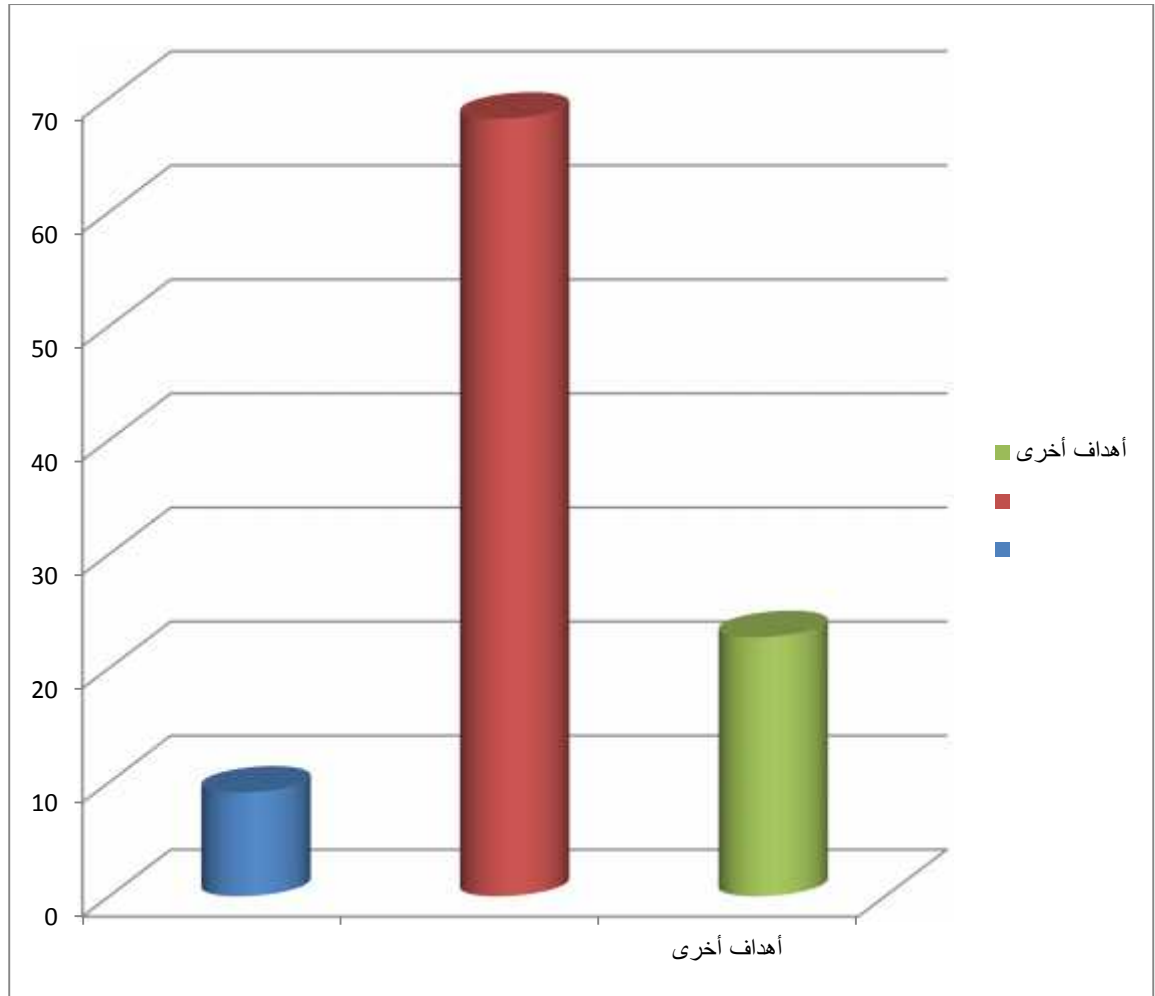
نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين المستجوبين أحابوا على الكأس بنسبة 68.18 ثم تليها الإجابة على أهداف أخرى بنسبة 22.72 و البطولة بنسبة 9.09 من مجموع الإجابة .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقدره ب (37.67) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=2 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (13) .

الإستنتاج :

نستنتج من التحليل السابق أن الكأس هي الهدف الأبرز لمعظم المدربين وتعد من أبرز الاهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه المرحلة (التهيئة) لان ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي عطائه المهاري الكبير و بالتالي يمكن شحن أكثر للأداء المهاري للاعبين.



الشكل رقم 13: أعمدة بيانية تمثل الأهداف المحددة للمدرب .

السؤال رقم (14): ما هو التخطيط الذي يعتمدون عليه ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب .

الجدول الرابع عشر:

التخطيط الذي يعتم عليه المدرب	التكرارات	النسبة الم	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
التخطيط اليومي	0	% 00	22	3	0.05	5.21	7.82	غير دالة
التخطيط الاسبوعي	10	%45.45						
التخطيط شهري	8	%36.36						
التخطيط سنوي	4	%18.18						
المجموع	22	%100						

معرض و تحليل النتائج :

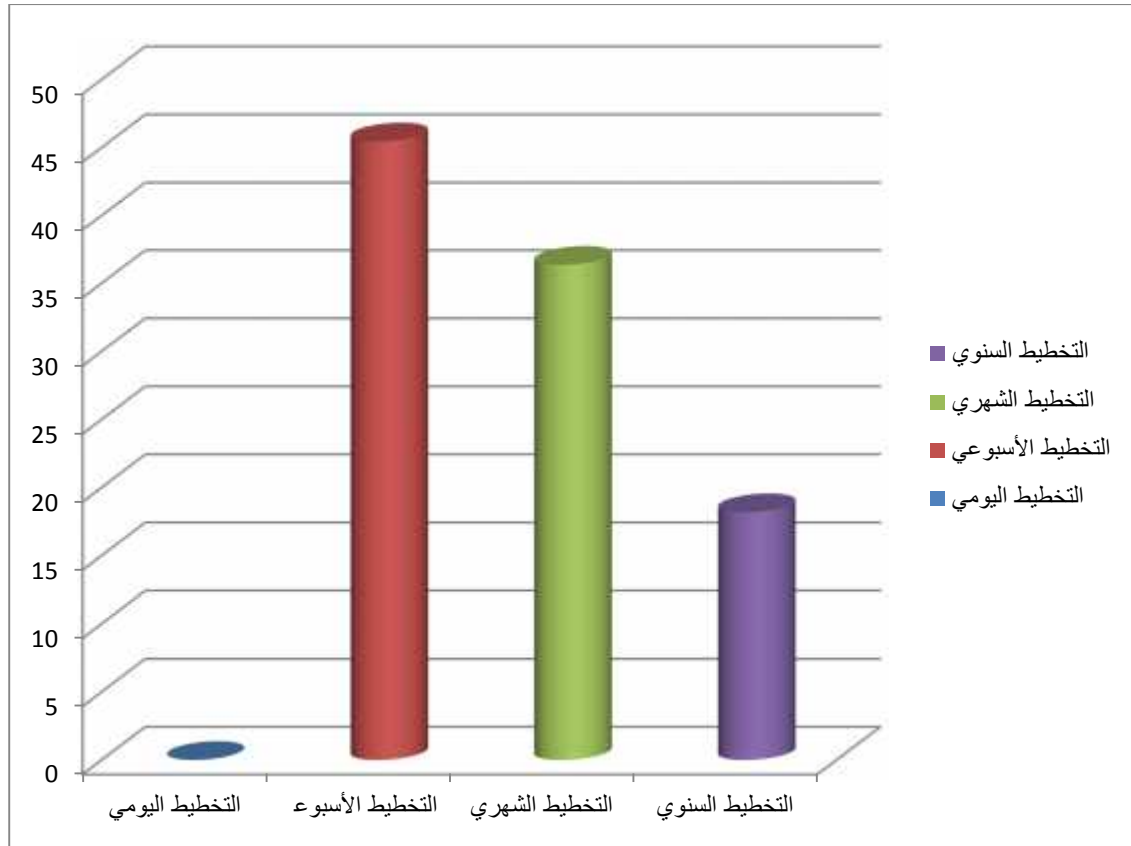
من خلال الجدول النتائج المتحصل عليها نجد أن معظم المدربين يعتمدون على التخطيط الاسبوعي 45.45 تم تليها التخطيط الشهري بنسبة 36.36 18.18 للمدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي و نسبة 00 اليومي .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقطرة بـ (5.21) أصغر من ك2 الجدولية المقطرة بـ (7.82) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=3 .

و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (14) .

الإستنتاج :

أن التخطيط الأسبوعي هو الأكثر استعمالاً لدى مدربي كرة اليد مقارنة مع أصنافه التخطيط الأخرى وبالتالي نقول أن التخطيط الأسبوعي هو التخطيط الأمثل و المناسب .



الشكل رقم 14: أعمدة ل التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب .

السؤال رقم (15): غالباً ما يحققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

الغرض من طرح السؤال، معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة .

### الجدول الخامس عشر :

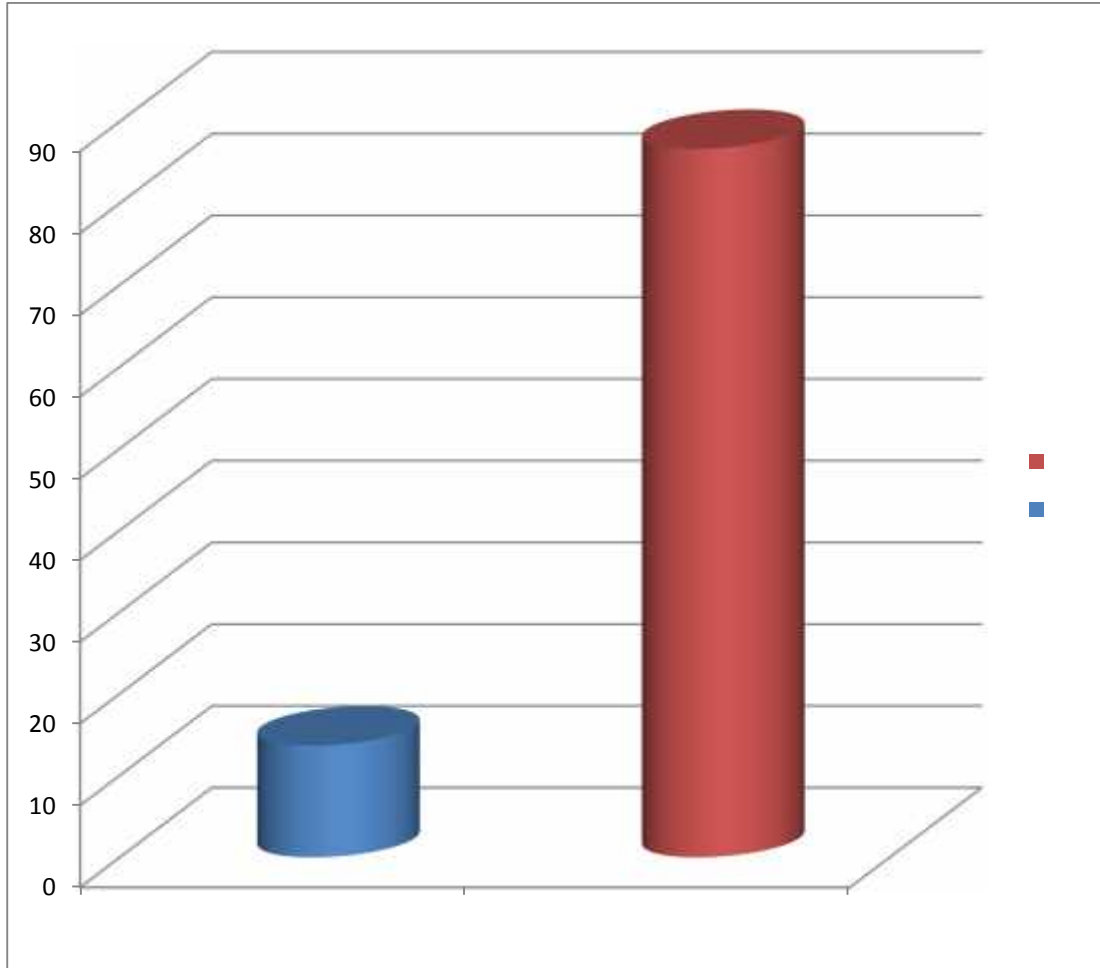
مدى الأهداف المسطرة	التصاريح	النسبة النوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوب	ك2 الجدولي	الدلالة
	3	% 13.63						
	19	%86.63						
المجموع	22	%100						
			22	1	0.05	11.62	3.84	حالة

### عرض و تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول و النتائج المتحصل عليهما أن جل المدربين المستجوبين أجابوا بلا بنسبة 13.63، و ما تبقى من المدربين المستجوبين أجابوا بنعم بنسبة 86.63 من مجموع الإجابة . و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقطرة بـ (11.62) أكبر من ك2 الجدولية المقطرة بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (15) .

## الإستنتاج :

نستنتج مما سبق أن الأهداف المسطرة تحقق على أرض الواقع و يتبعه التخطيط بـ التجسيد و هو ما يتوصل إليه معظم المدرس .



الشكل رقم 15 : عمدة بيانية تمثل مدى تحقيق الأهداف المسطرة .

## المحور الرابع:

السؤال رقم (16): ماهي الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة الجوانب التي يركز عليها المدرب .

### الجدول السادس عشر:

الجوانب التي يركزون عليها المدربون أثناء التدريبات	التكرارات	النسبة المئوية	محدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ن 2 المحسوب	ن 2 الجدولية	الدلالة
الجانب البدني	13	59.06%	22	3	0.05	14.02	7.82	حالة
الجانب التقني	2	9.09%						
الجانب النفسي	4	18.18%						
الجانب التكتيكي	3	13.63%						
المجموع	22	100%						

معرض و تحليل النتائج :

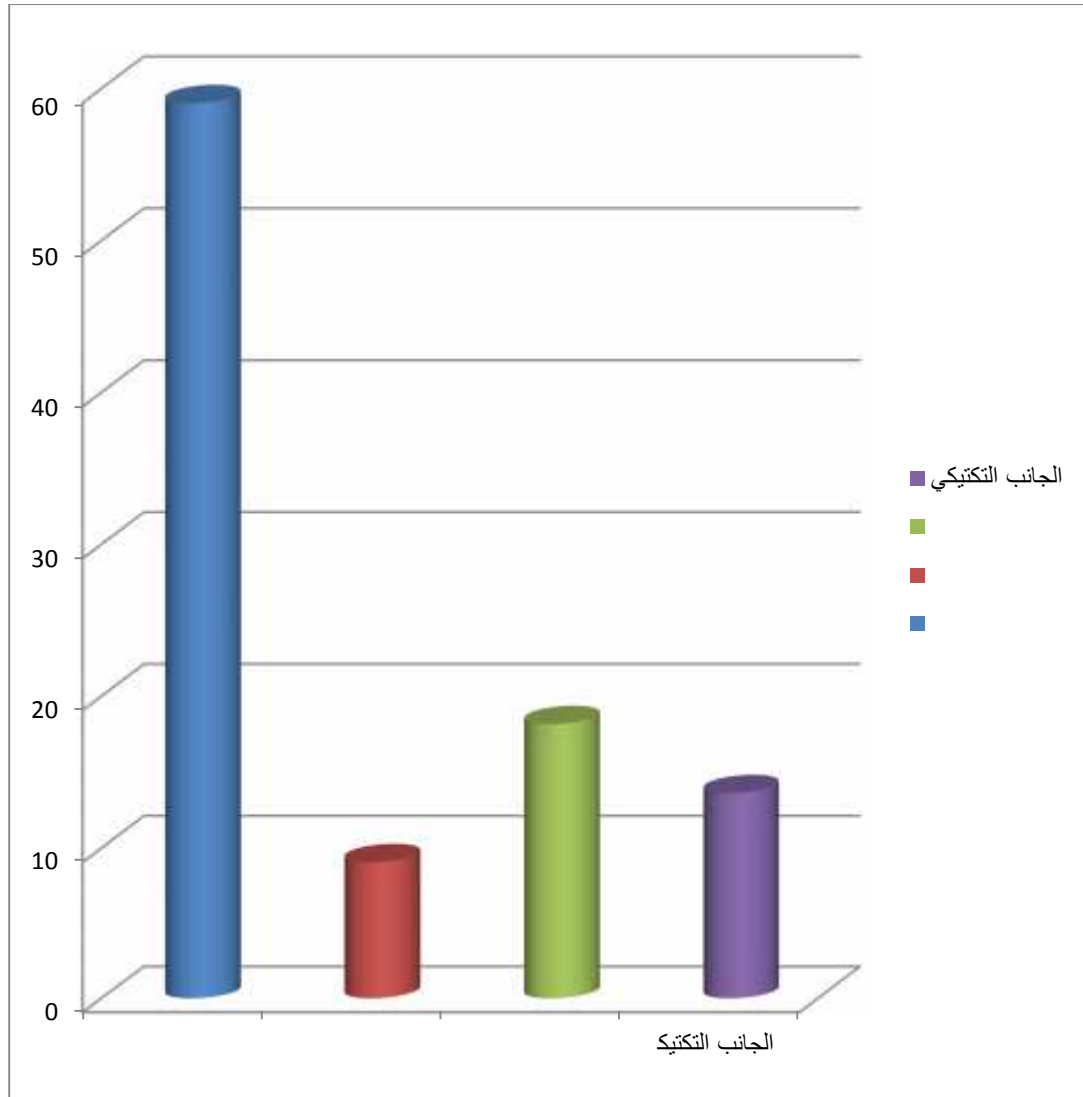


من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين المستجوبين أجابوا بالجانب البدني بنسبة 59.06 تليها الجانب النفسي بنسبة 18.18 و الجانب التكتيكي بنسبة 13.63 و نسبة 9.09 التقني من مجموع الإجابة .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقطرة بـ (14.72) أكبر من ك 2 الجدولية المقطرة بـ (7.82) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=3 .  
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (16) .

#### الإستنتاج :

نستنتج مما سبق أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة اليد و بالتالي هو المحور الأساسي و الرئيسي لرفع من مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين .



الشكل رقم 16: العمدة بيانية تمثل الجوانب التي يركز عليها المدرب أثناء التدريبات

**السؤال رقم (17):** بحكم تجربتكم هل للتخطيط في مجال التدريب دور في تنمية و

الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للاعبين

الغرض من طرح السؤال : معرفة دور التخطيط في التدريب في تنمية و

الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للاعبين .

## الجدول السابع عشر :

الدلالة	ك 2 الجدولي	ك 2 المحسوب	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية	التكرارات	دور التخطيط في تنمية و الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للأعب
						%100	22	
						% 00	0	
حالة	3.84	11	0.05	1	22	%100	22	المجموع

## معرض و تحليل النتائج :

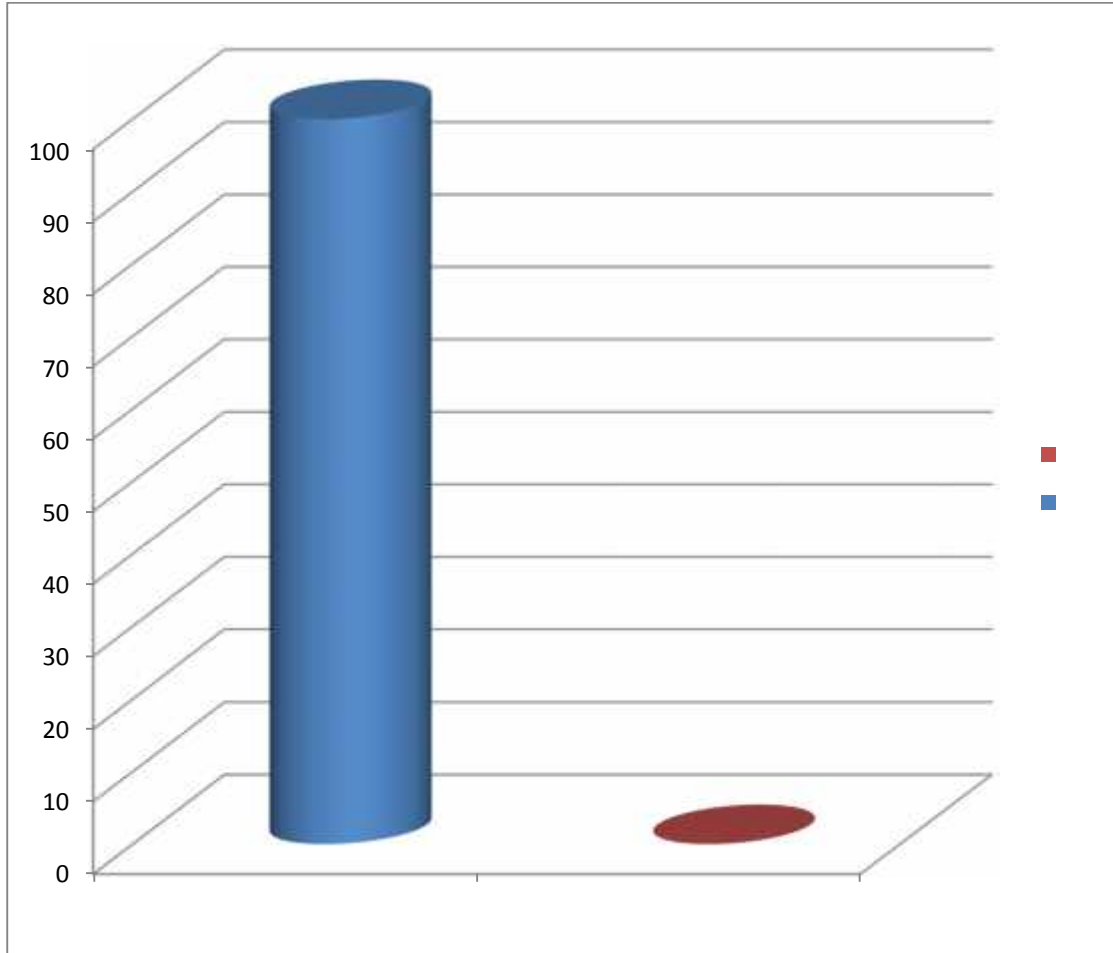
نلاحظ من خلال الجدول أن كل المدربين المستجيبين قد أجمعوا على أن التخطيط له دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للأعبين بنسبة 100 .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره بـ (11) أكبر من ك 2 الجدولية المقدره بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =1 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (17) .

## الإستنتاج :

نستنتج مما سبق أن كل المدربين يأخذون أن للتخطيط في التدريب له دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للأعبين .



الشكل رقم 17 : العمدة بيانبة تمثل دور التخطيط في التدريب في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للاعبين .

السؤال رقم (18) : بحسب رأيكم هل للجانب البدني دور في تحقيق أداء المماري ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان للجانب البدني دور في تحقيق الأداء المماري .

دور الجانب البدني	التكرارات	النسبة المئوية	محدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك 2 المحسوب	ك 2 الجدولية	الدلالة
	22	%100	22	1	0.05	11	3.84	حالة
	0	% 00						
المجموع	22	%100						

الجدول الثامن عشر :

عرض و تحليل النتائج :

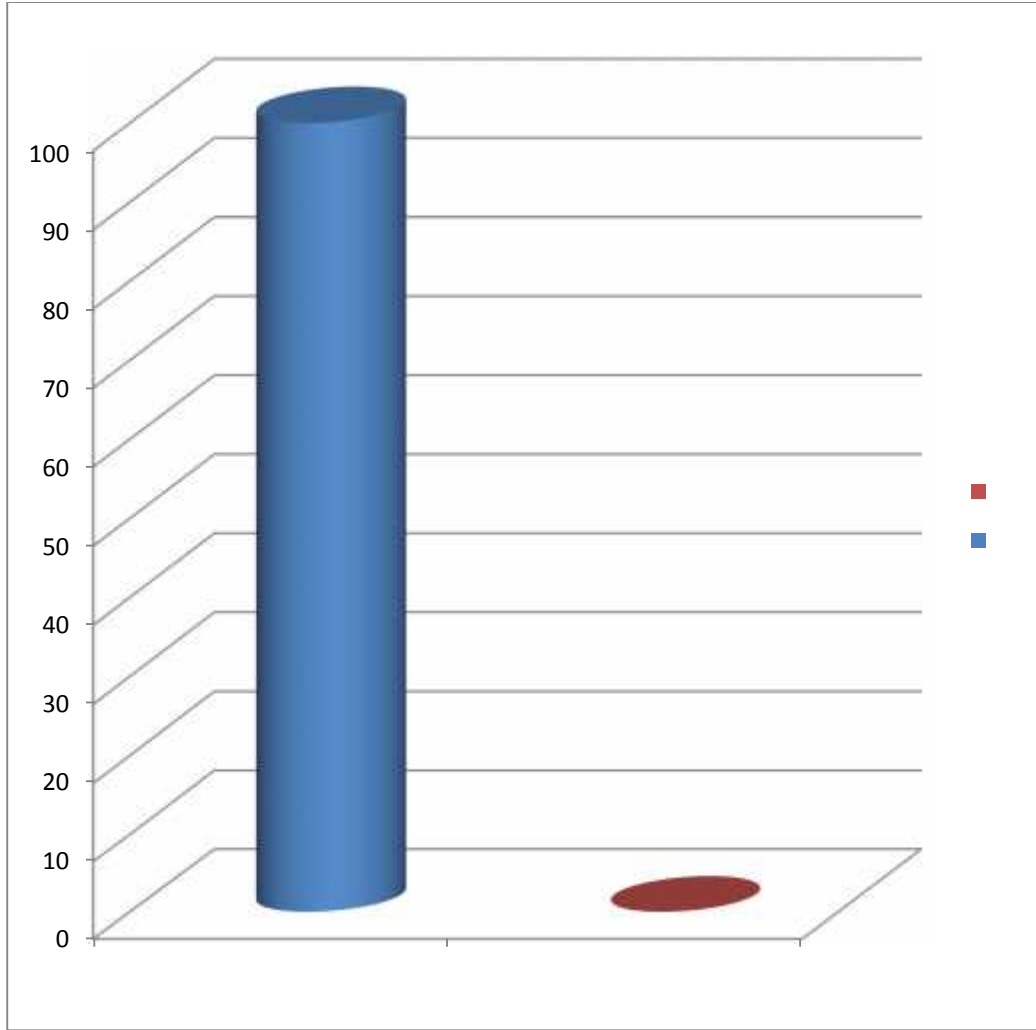
من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين أجابوا بنعم بنسبة 100 لدور الجانب البدني في تحقيق الأداء المماري و كانت الإجابة بلا منعدمة .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقطرة بـ (11) أكبر من ك 2 الجدولية المقطرة بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =1 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (18) .

## الإستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين يؤكدون بأن الجانب البدني له دور فعال في تحقيق أداء مهاري جيد وفعال .



الشكل رقم 18 : أعمدة بيانية تبين دور الجانب البدني في تحقيق الأداء المهاري .

السؤال رقم (19): هل اللياقة البدنية للاعب كرة اليد تحدد كفاءة الأداء المهارى و ا

الغرض من طرح السؤال : معرفة ما إذا كانت اللياقة البدنية للاعب كرة اليد تحدد كفاءة الأداء المهارى و الخطيى .

1 البدنية كرة اليد تحدد كفاءة الأداء المهارى و الخطيى	التكرار ن	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ن2 المحسوبة	ن2 الجدولية	الدلالة
	22	% 100	22	1	0.05	11	3.84	حالة
	0	% 00						
المجموع	22	%100						

الجدول التاسع عشر :

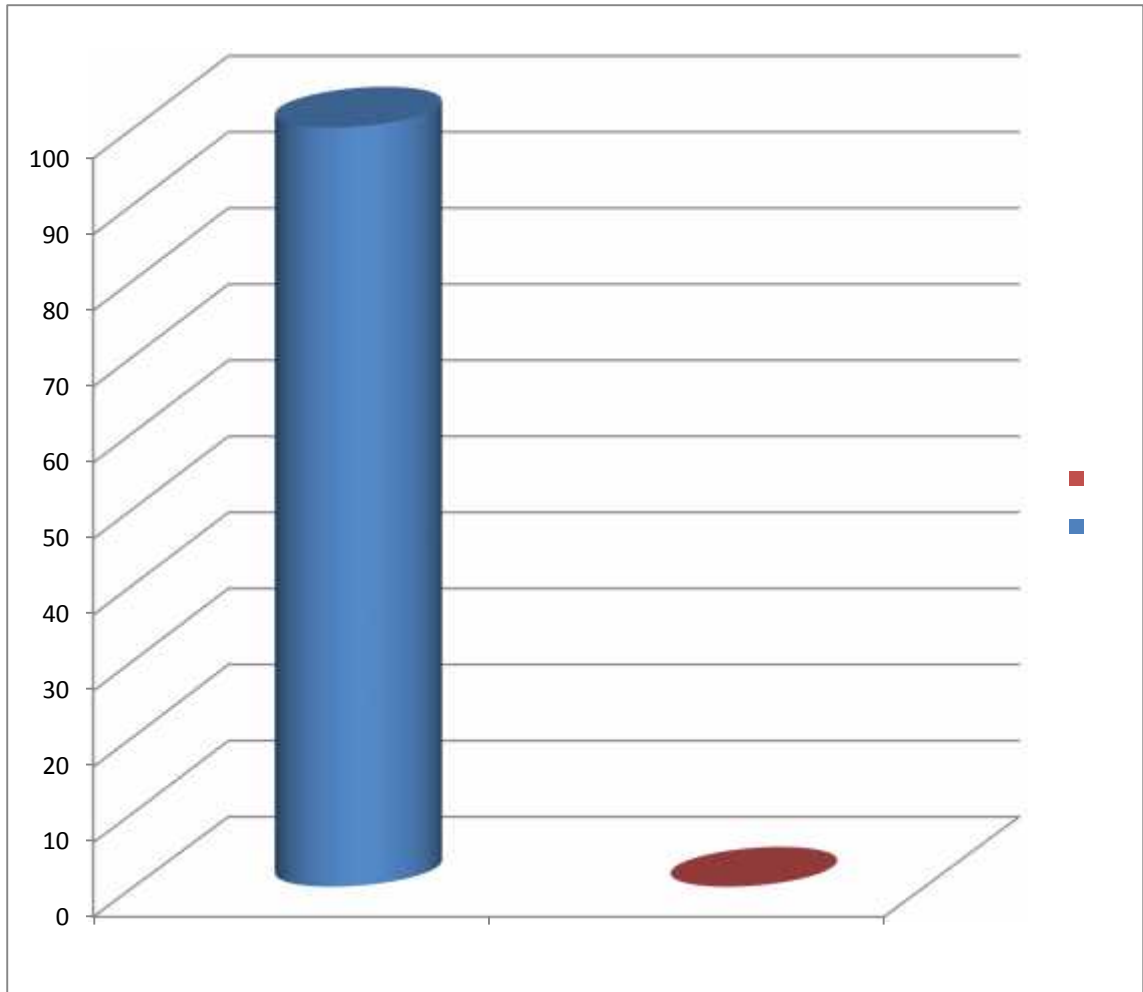


## معرض و تحليل الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين أجابوا بنعم بنسبة 100 على أن اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد تعدد كفاءة الأداء المهارى و الخطيى و بنسبة 00 أجابوا لا .  
و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره بـ (11) أكبر من ك2 الجدولية المقدره بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .  
و بالتالى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (19) .

## الإستنتاج :

مما سبق نستنتج أن كل المدربين يأكدون أن اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد تعدد كفاءة الأداء المهارى و الخطيى .



الشكل رقم 19 : أعمدة بيانية تبين مدى أن اللياقة البدنية للاعب كرة اليد تدل كفاءة الأداء  
المهاري و الخطط

السؤال رقم (20) : أي من طرق التدريب الرياضي تعمل على تنمية الصفات المهارية

الغرض من طرح السؤال : معرفة طرق التدريب التي تعمل على تنمية الصفات المهارية .

الصفات المهارية	طرق التدريب الرياضي التي تعمل على تنمية الصفات المهارية	التكرارات	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ن2 المحسوب	ن2 الجدولية	الدلالة
التدريب المستمر		3	% 13.63	22	4	0.05	26	9.94	حالة
التدريب المتدرج		0	%00						
التدريب التكراري		0	%00						

						18.18%	4	التدريب الدائري
						68.18%	15	المناظرة
						100%	22	المجموع

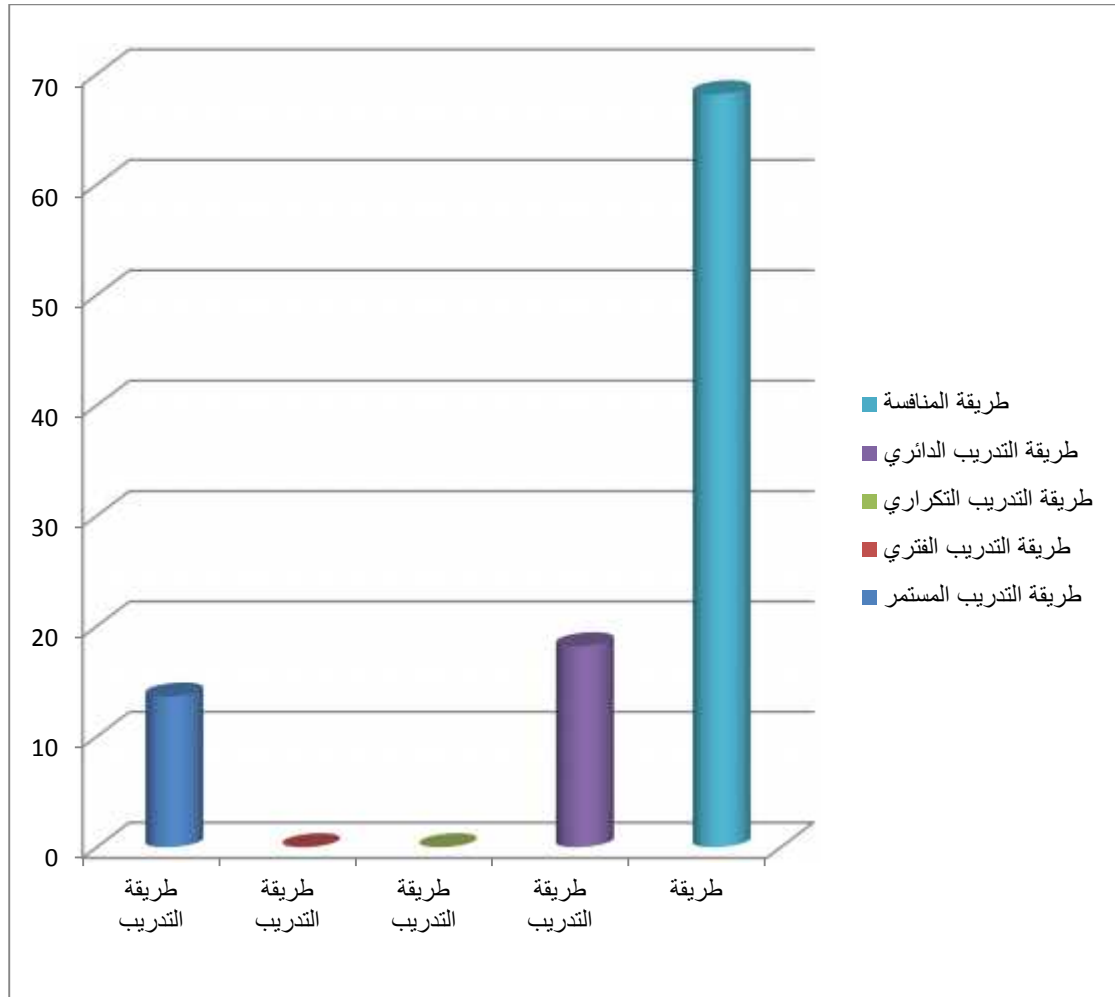
### الجدول العشريون :

### معرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول و النتائج المتحصل عليها كانت أغلبية المدربين الذين أكدوا أن طريقة المناظرة هي طريقة التدريب الرياضي المثلى لتنمية الصفات المهارية بنسبة 68.18 طريقة التدريب الدائري بنسبة 18.18 و طريقة التدريب المستمر بنسبة 13.63 إجابات المدربين بإنعدام لطريقتي التدريب المتري و التكراري بنسبة 00 . و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقطرة به (26) أكبر من ك 2 الجدولية المقطرة به (9.94) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=4 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة على السؤال رقم (20) .

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين أجمعوا على أن طريقة المناظرة هي طريقة المناسبة و الجيدة لتنمية الصفات المهارية و تفعيلها أكثر خاصة على فئة الأشبال مقارنة بالطرق التدريب الرياضية الأخرى التي إحتلها المدربين في فعاليتها في تنمية الصفات المهار .



الشكل رقم 20 ، أعمدة بيانية تمثل طرق التدريب الرياضي التي تعمل على تنمية الصفات المهارية .

السؤال رقم (21) : حمل التدريب يؤثر على الأداء المهارى لماذا ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة ما إذا كان حمل التدريب يؤثر على الأداء

المهارى .

## الجدول رقم واحد و محضرون :

التدريب الأداء الممارسي	التكرارات	النسبة النئوية	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوب	ك2 الجدولية	الدلالة
	20	%90.09	22	1	0.05	14.72	3.84	حالة
	2	% 9.09						
المجموع	22	%100						

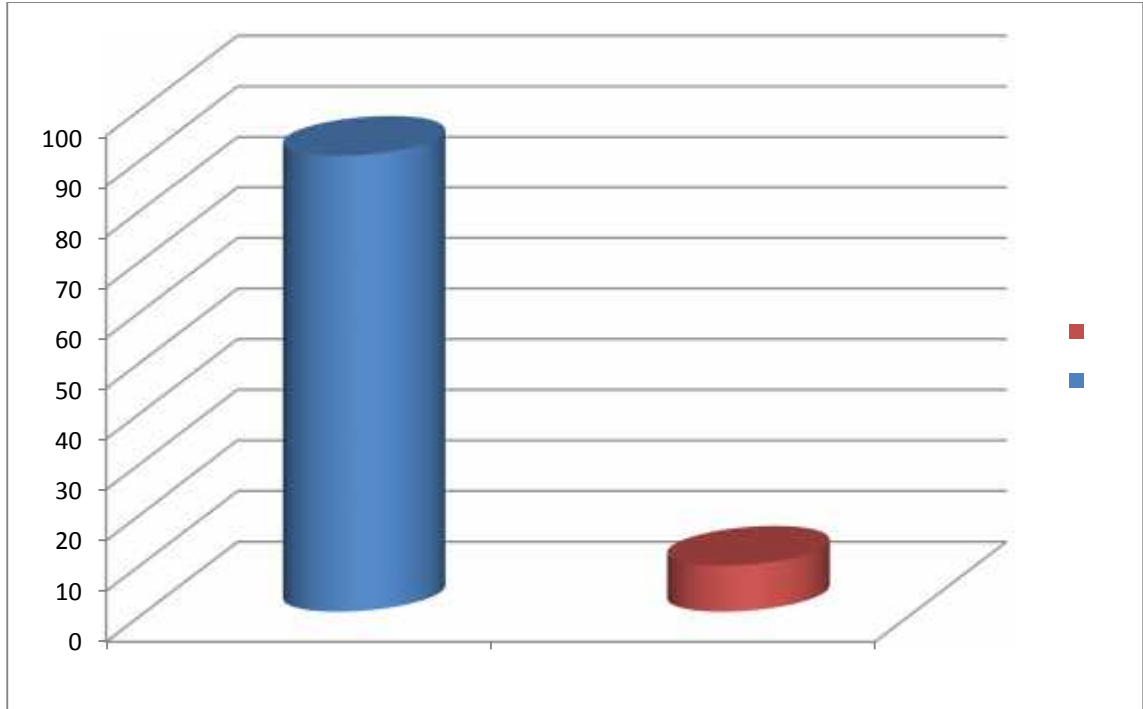
### معرض وتحليل الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن الأغلبية الساحقة المدربين الذين كانت إجاباتهم بنعم لتأثير حمل التدريب على الأداء الممارسي بنسبة 90.09 أما باقي المدربين فأجابوا بالنفي بنسبة 9.09 من مجموع الإجابة.

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 من ك2 المحسوبة المقطرة بـ (14.72) أكبر من ك2 الجدولية المقطرة بـ (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=1 .  
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم (21) .

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق و تحليل المدربين المستجوبين بأن حمل التدريب يآثر بالجانبين الإيجابي و سلبى على الأداء الممارسي .



الشكل رقم 21 : أعمدة بيانية تمثل تأثير حمل التدريب على الأداء المهاري .

السؤال رقم 22 : خلال التخطيط للتدريب للموسم التدريبي . أين نجد الإعداد المهاري هذا التخطيط

الغرض من طرح السؤال : معرفة مكان الإعداد المهاري في التخطيط للموسم

التدريبي .

من خلال طرحي هذا السؤال على المدربين المستجوبين تحصلت على الإجابات التالية :

- نجد الإعداد المهاري بعد فترة التحضير البدني .
- أثناء الإنتقاء ثم بعد التحضير البدني .
- في إنتهاء مرحلة الذهاب للموسم الرياضي .
- نجد الإعداد المهاري في المرحلة الرئيسية أي مرحلة التحضير التقني و التكتيكي التي تسبق مرحلة المنافسة .
- في بداية الموسم و في إنتهاء مرحلة الذهاب .
- و كان الإجماع المدربين على مرحلة بعد التحضير البدني .

:

بعد تحليل نتائج الاستبيان المقدم للمدربين و الذي يتمحور حول دراسة مسحية لدور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء المهاري في كرة اليد لفئة الأشبال، في بعض أندية كرة اليد لولايي النعام و مستغانم، نستنتج من خلال هذه الدراسة ما يلي:

جل المدربين الذين لهم خبرة في التدريب كرة اليد لهم القدرة على التحكم الجيد في عملية التخطيط و هذا مقارنة بالمدربين أقل خبرة .

إعطاء الوقت المناسب و اللازم للتدريبات يساعد على إكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء اللاعبين .

ثقة المدربين في عملية التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من أداء المه .

تطوير الجانب البدني و عدم إهمال جوانب الأخرى سبيل جيد للرفع من المهارات الحركية في كرة اليد .

وفي الأخير نستطيع القول أن الفرضية العامة التي تبين أن دور التخطيط في التدريب للرفع من أداء المهاري في كرة اليد قد تحققت إلى حد كبير و هذا ما تثبته مع إحصائيات الجدول .



## مناقشة نتائج بالفرضيا :

:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى جابات المتحصل عليها فيما يخص هذا المحور و المأخوذة من قبل عينة البحث هم مدربي كرة اليد لفئة الأشبال انطلقت الفرضية الجزئية من فكرة مفترضة تقول أن الخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب .

02 04 05 06 أن للمدربين الخبرة اللازمة للإنسجام و عملية التخطيط في التدريب الرياضي، و هذا من خلال إجاباتهم على الأسئلة، من هذا تبين أن الخبرة تؤثر على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية و ذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها فيما يخص هذا المحور و المأخوذة من قبل عينة البحث هم مدربي كرة اليد لفئة ضبية الجزئية من فكرة مفترضة تقول أن الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الإعتبار على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

07 08 09 أن المدربين يعطون الوقت أهمية كبيرة لتأثير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، و هذا من خلال إجاباتهم على الأسئلة، من هذا تبين أن الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الإعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة و ذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها فيما يخص هذا المحور و المأخوذة من قبل عينة البحث هم مدربي كرة اليد لفئة الأشبال انطلقت الفرضية الجزئية من فكرة مفترضة تقول أن معظم المدربين أكدوا أن التخطيط هو الأسلوب الجيد للوصول إلى الأداء المهاري الجيد و أن جل المدربين يتفقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .  
اتضح لنا من خلال الجداول رقم 11 12 13 14 15 أن المدربين أكدوا التخطيط يعتمد عليه كثيرا للرفع من الأداء المهاري في كرة اليد، و هذا من خلال إجاباتهم على الأسئلة، من هذا تبين أن التخطيط هو الأسلوب الجيد للرفع من الأداء المهاري .

:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة و الخامسة و ذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها فيما يخص هذا المحور و المأخوذة من قبل عينة البحث هم مدربي كرة اليد لفئة الأشبال انطلقت الفرضية الجزئية من فكرة مفترضة تقول أن التخطيط في التدريب الرياضي يؤثر و يرفع من مستوى الفورمة الرياضية و المهارات الحركية لممارسي كرة اليد .

17 18 19 20 21 أن المدربين أكدوا التخطيط في

التدريب يرفع من اللياقة البدنية و المهارات الحركية، و هذا من خلال إجاباتهم على الأ  
من هذا تبين أن التخطيط يرفع من الجانب البدني و هو مايبين العلاقة الكبيرة للر  
المهاري .

:

لقد حاولت بجهد المتواضع من خلال دراستي لهذا الموضوع أن أتعرف على التخطيط في التدريب الرياضي و إبراز دوره في الرفع من الأداء المهاري لفئة الأشبال لإعتبار ه ركيزة أساسية و عنصر فعال في المجتمع قابل لتكوين و الإكتساب و رفع من الأداء اليد و تيسير الهدف المطلوب.

و في دراستي التطبيقية التي أجريت في بعض أندية كرة اليد لولايي النعامة و انطلاقا من المشكلة المطروحة، ومن خلال توزيع الاستمارة الاستبائية الموجهة للمدربين و بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين لي أن أغلب المدربين يؤكدون تخطيط في التدريب له دور فعال في الرفع من الأداء المهاري، و أجمع معظمهم أن للخبرة دور كبير التحكم في عملية التخطيط و اتقانها، و أن الوقت يساعد كثيرا في عملية التخطيط التي لها أهمية بالغة في الرفع من اللياقة البدنية و المهارات الحركية، و بالتالي النهوض بالأداء المهاري .

و في الأخير أتمنى أني قد أحطت بهذا الموضوع من كل جوانبه و لو بالقليل أن يكون

## اقتراحات :

يوصي الطالب في ضوء البحث و مناقشته و النتائج المتحصل عليها إلى مايلي :

- ضرورة الإهتمام المناسب بالوقت من طرف مدربي كرة اليد لفئات الأشبال لإنجاح العملية التدريبية .
- العمل بالخبرة المكتسبة في مجال التدريب الرياضي لكي يتمكن المدربون بأداء عملية التخطيط بارتياح .
- إقامة الدورات التكوينية و التدريبية لمدربي كرة اليد و تُر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- ضرورة الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية .
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- ضرورة الإهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، لقدرةًها على اكتساب و تطوير الأداء المهاري .
- ضرورة الإهتمام بالجانب البدني فهو أساس رفع كل القدرات الحركية و مهارية .
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب ( الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي .. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

:

لقد تطرقت في بحثي هذا إلى محاولة معرفة دور التخطيط في التدريب الرياضي نحو رفع من الأداء المهاري في كرة اليد في بعض أندية ولايتي النعامة و مستغانم ، وقد تمثلت الدراسة النظرية بأربعة فصول، اولها كان فصل التخطيط في التدريب الرياضي، و الذي تناولت من خلاله ماهية التخطيط مبادئه و أهميته و مزاياه، التخطيط الرياضي و التخطيط في التدريب الرياضي و أنواعه، و ثانياً تناولت فصل التدريب الرياضي في كرة اليد و الذي تناولت فيه مفهوم التدريب الرياضي الأهداف العامة و طرق و متطلبات و مبادئ، حمل التدريب و أنواعه، الفورمة الرياضية و مراحلها، و أنواع فترات التدريب، أما في الفصل الثالث فتطرقت إلى الأداء المهاري في كرة اليد و الذي تناولت فيه طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد فقد تناولت فيه المرحلة كرة اليد، و طرق و مبادئ و مسار و مراحل النقل في التعلم الحركي أما في الفصل الرابع العمرية تعريفها، النمو و مظاهره، مفهوم المراهقة المبكرة و خصائصها، و قد تمثلت دراسي التطبيقية في ثلاث فصول فقد تطرقت في الفصل الأول منهجية البحث و الاجراءات الميدانية و التي انحصرت فيها الدراسة الاستطلاعية و منهج البحث و مجتمع و عينة البحث و متغيراته و مجالاته و أدواته و صعوباته و غيرها، أما في الفصل الثاني فقد تطرقت فيه إلى عرض النتائج و تحليلها، أما في الفصل الثالث فقد تطرقت فيه إلى الاستنتاجات و مناقشة النتائج بالفرضيات و الخاتمة العامة و الاقتراحات، فمن خلال كل هذا استنتجت أن التخطيط في التدريب الرياضي يساهم بصفة فعالة في رفع و تطوير الأداء المهاري في كرة اليد .

## ة المراجع و المصادر:

اللغة 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 لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 8- بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000 .
- 9 - ديولد فان دالين : ترجمة : محمد نبيل نوفل 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 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 المحمحمي 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 1985.
- 20- محمد علي بهامر سعديّة: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1999.
- 21- محمد ياسر و حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1996 .
- 22- مصطفى الفاتح وحدي و محمد لطفى 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 ، 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 1995

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

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

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

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

اللغة الفرنسية :

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

02 - jurgen weineck :biologie de sport. Edition viGote. Paris  
France.1997.

03 - la dislave. H. entrainement de foot ball. Edition  
Groupe.Esc.lyon. france.1984.

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

## المجلات :

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

## الرسائل والأطروحات:

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

2- هشام أشن و سليم مطيح : 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 .

باللغة الفرنسية:

Ma thèse est intitulé: Le role de la planification dans l entrainement pour améliorer le rendement technique des cadets U 15 en hand ball .

Et dans ce but j ais réalisé une étude au terrain sur des entraineurs de hand ball des wilayas de Naama et de Mostaganem visant l importance de la planification comme étant une nouvelle méthode qui aboutira a mieux attendre les objectifs visés par les entraineurs .

Ma travail s est axé sur l observation du travail fait par les entraineurs létude des questionnaires ainsi que les rencontres personnelles et tous cela m a permis de d arriver a une conclusion que la planification est le meilleur moyen d améliorer le rendement technique des joueurs de hand ball et de perfectionner leurs niveaux .

Et en fin de ma thèse je recommande a tous les antraineures de bien accorder de l importance a la planification dans leurs travail .

:

باللغة العربية:

لقد اندرج بحثي هذا في إطار: دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من الأداء المهاري عند الأشبال في كرة اليد .

ولهذا الغرض قمت بدراسة ميدانية على مدربي كرة اليد لفئة الأشبال لولايتي النعا أهمية التخطيط في التدريب كطريقة علمية حديثة لتحسين الأداء المهاري كرة اليد فئة أشبال و لقد اعتمدت في بحثي هذا على الإستمارة الإستبائية و المقابلة الشخصية و التي شملت عينة عشوائية من مدربي كرة اليد لفئة الأشبال .

و قد توصلت في الأخير إلى أهم استنتاج و هو أن التخطيط في التدريب الرياضي ه الأمتل لتحسين الأداء المهاري و الوصول باللاعبين إلى أحسن مستوياتهم .

و في الأخير خلصت إلى أهم توصية و هي مراعاة المدربين لعنصر التخطيط الذي يج التكوين و البحث من أجل تطوير المهارات و الاستفادة منها محليا و دوليا .