

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الليسانس
تخصص تدريب رياضي تنافسي

بعنوان:

**أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى مدربي كرة
اليد في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد
" أقل من 17 سنة".**

دراسة وصفية أجريت على فرق البطولة الولائية ولاية عين تموشنت

الأستاذ المشرف :
- أ.د رمعون محمد

إعداد الطالبين:
- منقوري أيمن.
- سيدي يخلف محمد الأمين.

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تشكرات

قال الله تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم أعوذ بالله من الشيطان الرجيم:

(رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين). "سورة النمل آية 19"

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه.

ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المذكرة: "أ.الدكتور رمعون محمد"

الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث.

كما أشكره على جديته ودقته في العمل، وأتمنى له التوفيق.

كما أتقدم إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء

وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل.

فإن أصبت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي و الشيطان.

إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع

إلى من علمتنا أن الحياة: عمل.....وحب.....ووفاء.

إلى التي إن أهديناها كنوز الدنيا ما وفينا حقها إلى أمهاتنا العزيزات.

وإلى من علمنا العزة والإعتماد على النفس إلى آباؤنا الأعزاء.

إلى كل إخواننا وأخواتنا الذين قامسونا الفرحة في كل لحظة من حياتنا.

إلى كل عائلة منقوري وسيدي يخلف وحاج عبد الرحمان والكتكوت الصغير محمد

وإلى جميع الأصدقاء

وإلى جميع طلبة وأساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى كل من أحبونا وأحبناهم
في الله.

المخلص:

تناولت هذه الدراسة موضوع أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى مدربي كرة اليد في تحسين الأداء الرياضي للاعبين لكرة اليد وخصت في هذا البحث مدربي كرة اليد لمدينة عين تموشنت ودراسة العلاقة بين الإستراتيجية الفنية للدفاع والأداء الرياضي للاعبين لكرة اليد وإستعملنا المنهج الوصفي في هذه الدراسة وهو المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات لهذا قمنا بتوزيع الإستبيان على 15 مدرب لكرة اليد من أجل إثبات أو نفي الفرضية العامة وهي: تؤثر الإستراتيجية الفنية للدفاع على أداء لاعبي كرة اليد أشبال أقل من 17 سنة.

والفرضيات الجزئية هي:

_ يساعد تحديد الأهداف للمدرب على تحسين الأداء الرياضي للاعبين لكرة اليد فئة أقل من 17 سنة.

_ لطريقة الدفاع المنتهجة من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة اليد.

وبعد تحليل ومناقشة النتائج تم تأكيد هذه الفرضيات عن وجود هذه العلاقة الإيجابية بين الإستراتيجية الفنية للدفاع والأداء الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الإستراتيجية الفنية، الدفاع، المدربين، الأداء الرياضي.

Résumé

Cette étude traitait de l'importance de la stratégie technique de la défense des entraîneurs de handball dans l'amélioration des performances sportives des joueurs de handball, dans laquelle les entraîneurs de handball Ain Temmouchent ont étudié la relation entre la stratégie technique de la défense et les performances sportives des joueurs de handball. Ces études, nous avons distribué le questionnaire à 15 entraîneurs de handball pour prouver ou infirmer la prémisse générale: La stratégie technique de la défense affecte la performance des joueurs de handball âgés de moins de 17 ans.

Les hypothèses partielles sont:

_ L'établissement d'objectifs aide le formateur à améliorer les performances sportives des moins de 17 ans.

_ La méthode de défense adoptée par l'entraîneur a influencé les résultats des joueurs de handball.

Après analyse et discussion des résultats, ces hypothèses ont été confirmées par l'existence de cette relation positive entre la stratégie technique de la défense et la performance sportive

Mots-clés: stratégie technique, défense, entraîneurs, performance sportive.

قائمة المحتويات:

الإهداء	أ.....
تشكرات	ب.....
ملخص البحث	ت.....
قائمة الأشكال البيانية	ث.....
قائمة الجداول	ج.....
المقدمة	01

التعريف بالبحث

الإشكالية	03
فرضيات الدراسة	04
أهداف الدراسة	04
أهمية الدراسة	05
تعريف المصطلحات	06
الدراسات السابقة و المشابهة	07
تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة	08

الجانب النظري

الفصل الأول: الإستراتيجية الفنية للدفاع
1_ الإستراتيجية في كرة اليد	11
2_ شروط وضع الإستراتيجية	12

13	3_تحديد المؤشرات اللازمة لتحقيق الإستراتيجية
13	4_التخطيط الإستراتيجي
14	5_الإستراتيجية الرياضية
15	6_ماهية الدفاع في كرة اليد
16	7_المهارات الدفاعية والأساسية للاعب المدافع
18	8_أنواع الدفاع
19	9_طرق اللعب الدفاعية
21	10_التشكيلات الدفاعية
23	11_التكوينات الدفاعية
24	خلاصة
	الفصل الثاني: الأداء الرياضي
26	تمهيد
27	1_مفهوم الأداء الرياضي
28	2_مراحل التعلم الحركي
29	3_طرق النقل الحركي
30	4_مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية
31	5_مسار التعلم الحركي
32	6_الأسس القاعدية للتعلم الحركي
33	7_الأداء الخططي

36 خلاصة
 الفصل الثالث: المدرب الرياضي
38 تمهيد
39 1_تعريف المدرب الرياضي
39 2-خصائص المدرب الرياضي الناجح
40 3-صفات المدرب الرياضي
41 4-السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح
44 5-أدوار المدرب
45 6-مهام المدرب الرياضي
45 7-أشكال وأنواع المدربين الرياضيين
46 8-المدرب الرياضي كشخصية
47 9-دور المدرب الرياضي في التأثير على اللاعب
47 10-الأهداف الرئيسية لمدرّب الناشئين
48 11-الميثاق الأخلاقي للرياضي ودور المدرب إتجاهه
49 خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

52 تمهيد
53 المنهج المستخدم

53	الدراسة الاستطلاعية
54	العينة ومجتمع البحث
54	تحديد متغيرات الدراسة
54	حدود الدراسة
55	أدوات جمع البيانات
56	الخصائص السيكمترية
57	مجالات الدراسة
57	أساليب التحليل الإحصائي

الفصل الثاني

59	تمهيد
60	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
81	أهم الإستخلاصات
82	مناقشة وتحليل نتائج الدراسة
83	التوصيات والإقتراحات
84	الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

ح	قائمة المراجع باللغة العربية واللاتينية
---	-------	---

الملاحق

خ	الاستبيان الموجه للمدرسين
---	-------	---------------------------

قائمة الأشكال:

الصفحة	الشكل	الرقم
60	نسب مختلف أعمار المدربين.	01
62	نوع الشهادات المحصل عليها.	02
63	نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة.	03
64	تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب.	04
66	النسب المئوية للتشكيلات الدفاعية التي يعتمد عليها المدربون.	05
67	نسب اعتماد المدربين على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات.	06
68	نشاط النادي وفق الوزنامة الرسمية.	07
70	نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.	08
71	الأهداف التي يركز عليها المدربون.	09
72	نسب أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون.	10
73	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين.	11
75	درجة اهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج.	12
76	الهدف من المرحلة التحضيرية.	13
77	نسب الحصص المبرمجة أسبوعيا.	14
79	الحجم الساعي لعملية التدريب خلال الأسبوع.	15
80	فترات إجراء التدريبات.	16

قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	نسب مختلف أعمار المدربين.	60
02	نوع الشهادات المحصل عليها.	61
03	نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة.	63
04	تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب.	64
05	النسب المئوية للتشكيلات الدفاعية التي يعتمد عليها المدربون.	65
06	نسب اعتماد المدربين على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات.	67
07	نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية.	68
08	نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.	69
09	الأهداف التي يركز عليها المدربون.	70
10	نسب أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين.	72
11	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين.	73
12	درجة اهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج.	74
13	الهدف من المرحلة التحضيرية.	76
14	نسب الحصص المبرمجة أسبوعيا.	77
15	الحجم الساعي لعملية التدريب خلال الأسبوع.	78
16	فترات إجراء التدريبات.	80

مقدمة

مقدمة :

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج و التقدم ، إجتذب الكثيرين إلى ممارستها و قيادتها و تدريبيها،مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية. و ما يدل على أطرار نموها و رسوخها تلك الجراة الني دفعت بعدد من محبيها و الذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة .

فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا إلى ما يضىء الطريق أمام المهتمين بكرة اليد ، و المخططين للنشاط الرياضي عامة ، بما يمكن استخلاصه من معالم و توجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد ، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام و نهوض أي رياضة فيهتدي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع .و البطولة للمستوى الرفيع من الممارسين و الممارسات لكرة اليد .

وتعتبر الإستراتيجية الفنية للدفاع أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية ، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل إهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين ، وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والإستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الإنطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على الإستراتيجية الفنية للدفاع في مجال التدريب في كرة اليد، وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات وتحسين المردود الرياضي.

التعريف بالبحث

المشكلة:

إن الرياضة كعلم قائم بذاته في عصرنا الحالي أصبحت تختلف من حيث الأهمية والغرض والتطبيق العلمي من نوع إلى آخر للتأثير على المردود الرياضي خلال المنافسات الرياضية ،وتعد الإستراتيجية الفنية للدفاع احد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية إذ أصبح محل إهتمام المختصين في ميدان التدريب الرياضي للإرتقاء بالأداء أثناء المنافسات الرياضية التي تعتبر المقياس الحقيقي للمردود الرياضي.

وتعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي عرفت شعبية كبيرة في السنوات الأخيرة من خلال تطورها في الألعاب الأولمبية و المنافسات الدولية وإحدى إهتمامات الإتحادات المحلية و الدولية وسخرت لها إمكانيات كبيرة من أجل تطويرها وإنتقلت من رياضة للهواة إلى رياضة إحترافية في بعض الدول المتقدمة رياضيا وأدخلت عليها طرق علمية حديثة في التدريب تتماشى وهذا التطور بالتخطيط الإستراتيجي المحكم الذي يساعد على التنبؤ بالأشياء التي يمكن أن تحدث في المستقبل فهو مشروع يتم تحسينه وتطويره بتحسين وتطوير النتائج حسب الإمكانيات المتاحة فالتخطيط الجيد المبني على مقاييس موضوعية يعطي المجال للوصول إلى مستويات عالية من النتائج.

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

هل تؤثر الإستراتيجية الفنية للدفاع على تحسين أداء لاعبي كرة اليد أشبال أقل من 17سنة.

التساؤلات الجزئية :

__هل يساعد تحديد الأهداف للمدرب على تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة؟

__ هل لطريقة الدفاع المنتهجة من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

تؤثر الإستراتيجية الفنية للدفاع على أداء لاعبي كرة اليد أشبال أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية :

_ يساعد تحديد الأهداف للمدرب على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة.

_ لطريقة الدفاع المنتهجة من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة اليد.

أهداف الدراسة :

_ إبراز أهمية دور الإستراتيجية الفنية للدفاع كطريقة حديثة لتحسين الأداء الرياضي في كرة اليد.

_ معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من مستوى الأداء الدفاعي في كرة اليد لدى المراهقين.

_ توضيح العلاقة بين التخطيط الإستراتيجي والدفاع في كرة اليد.

أهمية الدراسة :

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل

يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز دور

الإستراتيجية الفنية للدفاع كإحدى الوسائل للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو

المراد القيام به.

وتبرز دوره في موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية الإستراتيجية ودورها كطريقة تدريبية حديثة للوصول

إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد للاعبين فئة أقل من 17 سنة.

التعرف على أنجع الطرق والأساليب الدفاعية الحديثة التي تساعد على تحقيق نتائج إيجابية في كرة اليد.

إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

أسباب اختيار الموضوع :

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية :

_ محاولة التعرف على دور إستراتيجية الدفاع كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.

_ فئة الأصغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.

_ إبراز إيجابيات الإستراتيجية الفنية للدفاع وفوائدها.

_ عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

_ الإستراتيجية:

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى، لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق، ونقاط القوة والضعف الذاتية. (إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص 11- 19)

_ الدفاع:

هي الوسائل والأساليب المتخذة لصد هجمات العدو (جبران مسعود، 2007، ص386)

_ المدرب:

المدرب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي.
ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية. (علي فهمي البيك و أبو زيد، 2008، ص05)

_ كرة اليد:

كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدهد معين من اللاعبين.4
إجرائياً: هي لعبة جماعية تلعب وفق قوانين وتحتاج إلى ملعب خاص هبا وكرة بالإضافة الى عدد معني من اللاعبين في وقت معين. (ياسر محمد حسن ديور ،1996، ص22)

الأداء الرياضي:

يعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية , وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم , وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا ". (نزار مجيد الطالب, 1983 , ص214-215).

المراهقة:

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

الدراسات المشابهة:

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

الدراسة الأولى:

مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة: النمى بوزيد، حدباي احمد.

قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-

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

الرياضية الجزائرية

أما فرضيات الدراسة المقترحة:

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

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

الوسائل المستعملة للدراسة:

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 7 مشرفين ودامت الدراسة شهر أفريل 2014

النتائج المتحصل عليها في البحث:

_ إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

_ وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين.

_ وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

التعليق على الدراسة:

ركزت الدراسات السابقة على التخطيط الإستراتيجي داخل الإدارات و المنشآت الرياضية بينما اعتمدنا في دراستنا على المدرب و دوره في وضع التخطيط الإستراتيجي الأمثل بالوصول بالللاعب إلى مستوى عالي.

الدراسة الثانية:

أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم- دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو.

نوع الدراسة : مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية.

من إعداد الطلبة: _ بوثلجة مسعود _ لعموشي شعبان _ لعمالي سمير.

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله - جامعة الجزائر.

الدفعة : 2001/2000.

الإشكالية العامة:

ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم؟

الفرضيات المقترحة:

_ التخطيط في التدريب له أهمية كبرى في ميدان كرة القدم.

_ التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

الوسائل المستعملة للدراسة:

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

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

_ التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.

_ يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.

_ التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإستراتيجية الفنية للدفاع

تمهيد :

لا يخفى على احد من أن تحقيق الإنجازات الرياضية يتطلب وضع خطة استراتيجية شاملة, لأن التخطيط للعمل الرياضي لا يمكن أن يكون بدون تخطيط مسبق, إن المتطلبات الإستراتيجية الهادفة تدعونا إلى ايلاء الرياضة البدنية العناية الفائقة و جعلها معيارا أساسيا من معايير تقدم الأداء الرياضي فمتى ما توفرت للرياضة الخطط و البرامج و الاستراتيجيات الفاعلة فإنها تشكل مصنفا متجددا للطاقات الشابة المؤهلة لتكون أرقاما في بناء معادلة العقل و الجسم السليمين.

إن الإستراتيجية الفنية للدفاع في كرة اليد هي خطة موحدة و متكاملة و شاملة الغرض منها الوصول إلى أعلى قدر ممكن من النتائج الايجابية, وهذا يكون في إطار طرق العمل و الوسائل المحددة مع الآخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتاحة و الظروف المحيطة و الموانع و العوائق المحتملة, بغرض اختيار البدائل المحققة للأهداف و المنهج المناسب للرفع من مستوى الأداء الرياضي.

1_ الإستراتيجية في كرة اليد:

1-1_ مفهوم الإستراتيجية :

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

_ ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التناظر بين رسالة المنظمة وأهدافها،وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية. (إسماعيل محمد السيد ،2000، ص26)

_ (Chandler Alfred) كما يعرفها بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة و اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية. (ناصر دادي عدوان ، 2001، ص1-9)

_ كما نجد لدى مدرسة (Harvird-philippe dout)

أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها،و الرامية إلى تكييف المؤسسة مع التغيير،وكذا تحديد الغايات الأساسية،والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية. (أحمد عوض، 1999، ص11)

_ الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستعادة مما تتيحه البيئة من الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية ،وكذلك على مستوى الوظائف.

ومن خلال هذه التعاريف ،نجد أن هناك أبعاد رئيسية يجب أن تتضمنها لمفهوم الإستراتيجية

و هي :

أ- الإستراتيجية أسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات.

ب- الإستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل أهدافها طويلة الأجل، البرامج وأوليات التخصيص للموار .

ج- الإستراتيجية هي وسيلة لتعريف المجال التنافسي.

د- الإستراتيجية هي استجابة للفرص والتهديدات لخارجية، ونقاط القوة والضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية.

هـ- الإستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الإدارية للمنظمة

و- الإستراتيجية هي تعريف لكافة الأطراف المرتبطة بالمنظمة.

2_ شروط وضع الإستراتيجية :

لا نستطيع أن نفصل بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهائية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة ،ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة،وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة،وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية : (ناصر دادي عدون ، 2009، ص19)

_ أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.

_ أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.

_ أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوي مخاطر مقبولة.

_ أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.

_ أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.

ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية.

3_ تحديد مؤشرات النجاح اللازمة لتحقيق الإستراتيجية :

بعد أن يتم وضع الخطة الإستراتيجية بمكوناتها المختلفة يقوم فريق التخطيط الاستراتيجي هم :

1- تحديد مؤشرات النجاح الرئيسية للاستراتيجيات .

2- تحديد مساهمة كل وحدة في تحقيق هذه المؤشرات.

1- تحديد مؤشرات النجاح الرئيسية للإستراتيجية

حيث يقوم المديرون بتحديد بعض المعايير التي تدل على نجاح تنفيذ الإستراتيجية أي يقومون بتحديد أهداف تنفيذية (مؤشرات) إذا تم تحقيقها في المستقبل كان ذلك دليلا على نجاح الإستراتيجية.

يجب أن تتوفر عدة خصائص في المؤشرات و هي:

- أن تكون واضحة و محددة و مفهومة للجميع.

- أن تكون قابلة للقياس ماليا أو زمنيا أو كميا .

أن تكون موضوعة في شكل أولويات .

أن يتم ربطها بانظمة الحوافز .

4_ التخطيط الإستراتيجي:

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

4-1_ مفهوم التخطيط الإستراتيجي:

_التخطيط الاستراتيجي :هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد

العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك. (أحمد ماهر، 2002، ص32)

إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة.

كما يعرفه (اكوف) بأنه: "تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة"

إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية . (عمر نصر الله قشطه ، 2004، ص32)

5_ الإستراتيجية الرياضية :

5-1_ مفهوم الإستراتيجية الرياضية :

يهتم الإداري الرياضي بالنظرة الكلية التي تهيئ له فكريا استراتيجيا متكاملًا للعملية الإدارية و الفنية و تعرفه كيف يجب أن يفكر تفكيرًا استراتيجيًا بعيد المدى بصورة منطقية منظمة و مرتبة كما أنها تمكن الإداري الرياضي أن يتعرف على الأسلوب العلمي المتكامل لإدارة إتحاده أو ناديه الرياضي إدارة إستراتيجية تمكنه من تحقيق الفعالية الإدارية و الاستفادة من المزايا التنافسية ليكون في مكان القيادة و الريادة حيث أصبح من سمات العصر مقياس تقدم الأمم و الشعوب بما يحققه شبابها من إنجازات في الدورات و البطولات الرياضية للارتقاء بمستوى المتفوقين رياضياً . (إبراهيم مروان عبد المجيد ، 2009، ص12)

5-2_ أهداف الإستراتيجية الرياضية :

بعد مسح و تحليل بيئة الاتحاد و النادي الخارجية و الداخلية تعمم الرسالة , و منها تشتق الأهداف الإستراتيجية , و الأهداف

هي أساس التخطيط , فلا تخطيط بدون أهداف , و يتعين تصميم أهداف إستراتيجية طويلة الأجل تهيئ إطارًا لعمل الإدارة بما يؤدي لبلوغ غايتها أو تحقيق رسالتها . و يتطلب الأمر أن تكون هذه الأهداف

أكثر تفصيلا من الصياغة العامة للرسالة و إلا ظلت عامة في صياغتها بحيث يصعب تنفيذها . و الهدف هو حملة تحدد نتيجة مرغوبة أو مستهدفة أو تتحقق الأهداف و يسعى الاتحاد و النادي لبلوغ الأهداف من خلال الهيكل التنظيمي و ما يضمنه من وحدات أو فريق عمل و هناك عدة صيغ للتعبير عن الأهداف فهناك التعبير : (إبراهيم مروان عبد المجيد ، 2009، ص 21)

1_ بالأرقام المجردة كأن نقول نهدف " لتحقيق إنجازات رياضية و تحقيق ميداليات".

2_ بالأرقام نسبية كأن نقول " نستهدف تحقيق إنجاز رياضي يعادل 60,70 بالمائة".

3_ بمستويات نسبية , كأن نقول " نهدف لأن نحقق إنجازات رياضية عالية على مدى ثلاث سنوات قاد

6_ ماهية الدفاع في كرة اليد :

يعتبر الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة , و حينئذ يصبح من واجبه أن يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الجمل الخطئية الهجومية أو التطور الهجومي لمحاولة تسجيل الأهداف . و يجب أن يبدأ الدفاع بمهاجمة اللاعب الذي فقد الكرة أو أقرب لاعب من لاعبي الفريق المدافع , وليس المهم أن تكون المهاجمة بغرض الاستحواذ على الكرة مرة أخرى , ولكن قد تكون المدافعة بهدف الضغط على اللاعب المهاجم حتى لا يستطيع التمرير أو التصويب بالقوة و السرعة والدقة المطلوبة , وهذا يساعد لاعبي الفريق المدافع من القيام بالتغطية أو مراقبة اللاعبين المهاجمين الآخرين أو قطع الكرة , وهذا الواجب الدفاعي هو أول خطوة دفاعية أساسية يجب على جميع اللاعبين القيام بها عند فقدهم للكرة خاصة لاعبي الهجوم الذين نجد أن كثيرا منهم أحيانا لا يشارك مشاركة فعالة في أعمال الدفاع عند فقد لاعبيه للكرة , أما الخطوة الثانية فهي أن يتحرك ويتجه ليقف كل مدافع بحيث عند مراقبته للاعبي الفريق المهاجم في مكان بين اللاعب المهاجم ومرماه . (كمال الدين عبد الرحمان درويش 1999، ص 17)

7_ المهارات الدفاعية و الأساسية للاعب المدافع :

إن وجود المدافع المتميز بمهارات دفاعية أساسية تعتبر عصب الأداء الدفاعي سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل . فكما يذكر منير جرجس (1982) إن العبرة ليست باختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس , بل الأفضل هو العناية بالمدافع الفردي , ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما مهما

كانت فستكون أنجح بكثير من اختيار أنسب الطرق الدفاعية دون أن نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ . (منير جرجس إبراهيم ، 1990 ، ص 83)

7-1_المهارات الدفاعية الأساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة :

تتضمن هذه المهارات ما يلي :

1_التحركات الدفاعية :

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة و متلاحقة ودقيقة , تهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه . وتكون التحركات الدفاعية إما للأمام أو للجانب أو للخلف .

2_التوقف :

عملية التوقف المتزنة تسمح للاعب المدافع بوضع دفاعي مناسب يستطيع من خلاله إيقاف تحركات اللاعب المهاجم لمنعه من اتخاذ أماكن أو أوضاع هجومية تعطيه مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه .

3_حجز المهاجم :

ويقصد به قيام المدافع بمنع المهاجم من التحرك أو سد طريق جري المهاجم لمنعه من القطع أو على الأقل تأخير برهة من الوصول إلى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه وتسجيل الأهداف .

4_تفادي الحجز :

الحجز عملية يقوم بها اللاعب المهاجم من خلال حركة إعاقة قانونية للاعب المدافع بهدف إتاحة الفرصة لزميله للتخلص من اللاعب المدافع , و يعتبر الحجز من أكثر وسائل العمليات الخطئية للهجوم فاعلية , ولذا يجب على المدافع أن يكون يقظا باستمرار لمواجهة محاولات الحجز من قبل اللاعبين المهاجمين . وتفادي الحجز له حالتان :

أ_ لحظة حدوث الحجز .

ب_ بعد حدوث الحجز .

7-2_ المهارات الدفاعية الأساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة :

تتضمن هذه المهارات ما يلي :

1_ إعاقة التميريات :

عند قيام اللاعب بالدفاع لإعاقة التميريات يجب أن تكون محاولاته الدفاعية عملية مُلحة ومزعجة للممرر وبصورة آلية , و يتمها بإحدى الطريقتين , الطريقة الأولى وفيها يهاجم المدافع وينقض على المهاجم بسرعة وبقوة لحظة استقباله للكرة ومحاولة منعه من التمير لزميله المهاجم , أما الطريقة الثانية ينتظر المدافع حتى لحظة ترك الكرة ليد الرامي ويقوم بالقطع تجاه التمير لمحاولة إمساك أو إيقاف أو تشتيت الكرة قبل وصولها للاعب المهاجم المستقبل .

2_ إعاقة التصويبات :

_ إعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الخلفية .

_ إعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الأمامية حول منطقة المرمى .

3_ التصدي للمراوغة (الخداع) :

عندما يحاول المهاجم تخطي المدافع المقابل له (1ضد1) , فإنه يتعين على المدافع التركيز على الدفاع ضد جسم المهاجم والكرة معاً .

4_ الدفاع ضد تنطيط بالكرة :

أنسب طريقة للدفاع ضد تنطيط الكرة هي محاولة المدافع تشتيت الكرة لحظة ارتدادها من الأرض وهي اللحظة التي تكون فيها الكرة معلقة في الهواء وتعتبر مشتركة ما بين المدافع والمهاجم وهي اللحظة التي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها .

5_ الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز :

يجب على اللاعب المدافع أن يكون مستعداً بصفة مستمرة لمواجهة محاولات الحجز التي تواجهه , أو عمليات المتابعة التي يقوم بها المهاجم بعد عملية الحجز .

8_ أنواع الدفاع :

أ- الدفاع الفردي:

هو قدرة الفرد وكفاءته في أداء الواجبات الدفاعية للمنطقة التي يقوم بتغطيتها مع الإلمام بالمهارات الدفاعية على أن يكون أقرب لمرماه دائماً من المهاجم مع الاحتفاظ بالمسافة التي تمكنهم من اللحاق بالمهاجم إذا حاول العدو تجاه المرمى .

ب - الدفاع الجماعي:

وهو محصلة الكفاءات الفردية للاعب وهو الشكل النهائي لدفاع الفريق لأنه أسلوب عمل مجموعة من المهاجمين على هيئة مواقف معدة من قبل أو نابعة من الموقف الهجومي ويطلق علىها التكوينات الدفاعية يتم تنفيذ هذه الواجبات الدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية أو ضد بعض العوامل من خلال طرق الدفاع .

هو

ج - دفاع الفريق:

اشترك لجميع اللاعبين من خلال طريقة لعب وتشكيل محدد في الإخلال بالتصور الهجومي للمنافسين وإفساد عملية الدفاع ضد الهجوم المنظم. (كمال الدين عبد الرحمان درويش ، 2002 ، ص43)

2- مراحل الدفاع:

الدفاع ضد الهجوم الخاطف (تغطية الهجوم الخاطف السريع والموسع) .

الدفاع ضد الهجوم المنظم (الدفاع ضد بناء وإنهاء الهجمات).

أ-الدفاع ضد الهجوم الخاطف:

إن الفريق المهاجم يتحول إلى مدافع عندما يفقد الكرة وأنه من المبادئ الأساسية في كرة اليد المفروض أن يحاول الفريق المهاجم تغطية حدوث الهجوم الخاطف ضده مقدماً قبل تحوله إلى فريق مدافع وذلك

بالعمل على تأمين الكرة وعدم فقدانها بشكل مفاجئ وإيجاد عمق دفاعي أثناء هجومه وتتركز عملية التغطية للهجوم الخاطف السريع والموسع في التصميم على حسم الموقف بأقصى سرعة مع بذل طاقة كبيرة في هذه التغطية ولا بد أن يقوم بهذه التغطية السريعة أقرب اللاعبين المدافعين إلى مكان حدوث الهجوم الخاطف بحيث ينقسم العمل لتغطية الهجوم الخاطف إلى

(كمال الدين عبد الرحمان درويش ، 1999 ، ص75)

ب-الدفاع ضد الهجوم المنظم:

حدث تطوير كبير خلال الأعوام القليلة الماضية في مجال مباريات كرة اليد وبخاصة فيما يتعلق بطرق الدفاع والتشكيلات الخاصة بهذه الطرق والتي يجب على الفرق إيجاداتها بشكل أو بآخر من حيث الدقة في التنفيذ.(كمال الدين عبد الرحمان درويش ، 1999 ، ص78)

ويتوقف الدفاع ضد بناء وإنهاء الهجمات على:

1-طرق اللعب المستخدمة.

2-التشكيلات الدفاعية المستخدمة.

3-طرق التحرك داخل هذه التشكيلات.

9_ طرق اللعب الدفاعية :

أ- دفاع فرد لفرد (الدفاع بالملازمة):

وهو نادرا ما يستخدم إلا في حالات معينة ترتبط بعدد اللاعبين ونتيجة المباراة وزمن المباراة وزمنها وترتبط بتصور خططي معين و يشتمل على:

أ- التشكيل بالانتشار حول منطقة المرمى.

ب- التشكيل الضاغط في منتصف الملعب الخلفي.

ج- التشكيل الضاغط في الملعب كله.

ب - دفاع المنطقة:

وهي أكثر الطرق الدفاعية شيوعاً واستخداماً وفيها يراقب المدافع المهاجم في حدود منطقته فإذا انتقل المهاجم خارج منطقته يلجأ المدافع إلى تسليم المهاجم لزميله واستلام مهاجم آخر ، وهي غير مفيدة في حالة إبطاء اللعب من المنافس وتحد من قدرة وفاعلية التصويب من المنطقة الخلفية وتقتضي هذه الطريقة في التغطية الدفاعية توفير صورة التعاون الكامل بين كافة لاعبي الفريق المدافع مع تحديد وجهة كل لاعب بشكل واضح. حيث تعتبر هذه الطريقة اقتصادية للغاية من ناحية الجهد ودفاع المنطقة له مفهومان:

المفهوم الأول : عندما يذكر أماكن اللاعبين بعرض منطقة اللعب "المسافة بالكامل" ويفهم منها توزيع اللاعبين بكامل مسافة المنطقة الخلفية.

المفهوم الثاني : حيث قسم المنطقة إلى قسمين :

أ- المنطقة القريبة : منطقة التصويب القريبة والتي تقع بين خطي دائرة المرمى الـ 6 متر وخط الرمية الحرة الـ 9 متر.

ب- المنطقة البعيدة: وهي التي تقع خارج منطقة الرمية الحرة الـ 9 متر وعند ذكر هاتين المنطقتين تركز أماكن وقوف اللاعبين المدافعين في كل من المنطقة القريبة والمنطقة البعيدة، وهذا التقسيم هو الذي شارك في تحديد خطط اللعب الدفاعية. وهذا قام حديثاً بتقسيم المنطقة إلى:

المنطقة الدفاعية القريبة.

المنطقة الدفاعية المتوسطة .

المنطقة الدفاعية البعيدة .

ج- الدفاع المركب:

هو خليط من دفاع المنطقة ودفاع الفرد لفرد مثل التشكيل الدفاعي 1/5

ونتيجة لهذه الطريقة في اللعب بدأت تظهر تشكلات لعب مختلفة سوف يتم تناولها بالشرح فيما بعد

الدفاع المركب (المختلط) ويشتمل على (دفاع المنطقة بالإضافة لدفاعه الفرد لفرد).

الدفاع في المجالات الخاصة (نقص أو زيادة عدد المدافعين عن المهاجمين).

10_التشكيلات الدفاعية:

أ- تشكيل الدفاع (6 : صفر):

تنفذ هذه الخطة ضد الفريق الخصم المتميز بمستوى لاعب دائرة ممتاز .

من خلال تضييق المسافات بين اللاعبين في منطقة الدفاع يتم قطع الكرات الممررة إلى لاعب الدائرة .
بشكل أسهل

يتطلب عند تنفيذ هذه الطريقة أن يتحلى لاعبي الوسط في مركزين ما بين 2 و 3 الدفاعيين بالقدرة على تشكيل حائط الصد ضد التصويب البعيد.

يتم العمل ضم هذه الطريقة "حسب مفهوم ألمانيا الشرقية" سابقاً بأن يسمح للاعب البناء الخلفي المهاجم بحرية اللعب نسبياً.

يتم العمل الأساسي في هذه الطريقة من خلال التحركات الجانبية.

ب - تشكيل الدفاع (5 : 1):

حتى قبل DDR كانت تستخدم هذه الخطة "الطريقة" بكثرة في العمل الدفاعي لفريق ألمانيا الشرقية التوحيد السياسي لألمانيا وكذلك تحقق أفضل النتائج وفي الوقت الحالي أغلب الفرق في العالم تستخدم هذه الخطة وتعتبر أنسب الخطط الدفاعية لمواجهة الخطط الهجومية المتبعة من الفرق ذات اللاعبين ذوى المستوى العالي في التصويب من الخط الخلفي وكذلك للاعبين المتميزين للخط الأمامي عندما يكون هناك اتزان في العمل الهجومي للفريق المعاكس بين لاعبي الخط الأمامي ولاعبي الخط الخلفي ، وتنفذ هذه الطريقة من خلال أربعة واجبات أساسية وهي:

الوظيفة الأولى: خاصة للظهريين "المدافعان" في الجناح والتي يتحدد عملهم ضد الخصم في المنطقة القريبة للمركزين 2,1

الوظيفة الثانية: تعطي للاعبان النصف ظهران (في مركز 3 ، 4) وتحدد هذه الوظيفة خلال حركتهما المستمرة من خلال الحركة للأمام والخلف وهذه التحركات تتم خارج منطقة الدائرة "منطقة المرمى"

باستمرار والعودة إلى الوضع الأساسي ويمكن أن نعبر عن هاتين المهمتان بالتغير المتواصل بين المنطقة القريبة والمنطقة البعيدة.

الوظيفة الثالثة : تعطي للاعب المتقدم في مركز 6 الدفاعي ودائماً ما تكون على لاعب البناء في مركز 5 وبعض الأحيان يكون لاحقاً له حسب مستوى عمله الهجومي، وفي بعض الأحيان تعطي له وظائف دفاعية لمهاجمة لاعبي البناء الهجومي في مركز 3، 4،

الوظيفة الرابعة: تعطي للاعب المتأخر في مركز 5 الدفاعي تعطي للاعب المتأخر في مركز 5 الدفاعي والذي يعتبر منظم اللعب.

تشكيل الدفاع (4 : 2) :

تتخذ هذه الطريقة عادة ضد الأسلوب الهجومي بطيء الحركة في خطة (4:2) الهجومية ويتم تقسيم اللاعبين في هذه الطريقة بحيث يكون كل مدافع مسؤولاً عن أحد المهاجمين في الفريق الآخر وعند رجوع أحد المهاجمين إلى المنطقة البعيدة عن المرمى فيكون هناك صعوبة لهذه الطريقة نظراً لتواجد أحد المدافعين دون خصم علماً بأن هذا اللاعب لا يقوم بملاحقة الخصم بل ينتظر خلفاً ويشارك المدافعين الآخرين في تشكيل حائط الصد من التصويب البعيد ، وعند دخول أحد المهاجمين إلى المنطقة القريبة من المرمى يعود كل لاعب في العمل الدفاعي إلى استلام خصم محدد. وحالياً لا يتم اللعب بهذه الطريقة لأنه من الصعب تطوير المهارات والقدرات التكتيكية للعبة أصبح من الصعب أن تستمر هذه الطريقة الدفاعية لمدة طويلة أثناء المباراة وبذلك يمكن القول بأن اللاعبين المدافعين خارجاً في منطقة بعيدة يقوموا بالعمل رجل لرجل واللاعبان

الظهيران في مركز 7 ، 5 الدفاعي يقومان بنفس الواجب الدفاعي في طريقة (1:5)، (6:صفر) هذا وتعطي هذه الطريقة مداها الجيد إذا تحلى الفريق الخصم بلاعبين بناء جيدين وعلى مستوى عالي من التصويب البعيد.

تشكيل الدفاع (3 : 3) :

تكمن أهميتها في أنها طريقة ذات جدوى وقدرة على إعاقة وضع التصويبات البعيدة ضد الفرق التي توجد بها 3 لاعبين أو أكثر يجيدون التصويب البعيد والتشكيل فيها يكون عن طريق ثلاث لاعبين على دائرة

المرمى والثلاثة الآخرون يتخذون أماكنهم على خط الرمية الحرة تقريباً ، اللاعب الخلفي الأوسط في مركز ٥ الدفاعي يجب أن يتميز بطول القامة وقدرة تنظيم وتوجيه العمل الدفاعي مع إيجاد الدفاع الفردي واللاعب المدافع في مركز ٦ الدفاعي يجب أن يتمتع بالقدرة على قطع وتشيت الكرات والتعاون مع الخط الخلفي والزميلان في الجانب الدفاعي بالإضافة لمنع التصويب البعيد بملازمة الهجوم الخلفي بالإضافة لإجادة الهجوم الخاطف ومن مميزات هذه الطريقة أنها تتحول إلى (4 : 2) عن طريق نزول المدافع الأوسط من الخط الأمامي من مركز 6 الدفاعي إلى الدائرة.

تشكيل الدفاع (1,2,3):

تختلف هذه الطريقة عن جميع الطرق الأخرى لأن العمل الدفاعي فيها ينقسم إلى 3 خطوط ، وهذا يعني أن العمل الدفاعي يتم في ثلاث مناطق ، وهناك بعض المفاهيم الألمانية والروسية التي تقول أنها عبارة عن طريقة مركبة للخطة الدفاعية (5:1) (3:3)، ويحدد تنفيذ هذه الطريقة للاعبان النصف ظهران الذي يكمن واجبهما الأساسي في:

منع دخول اللاعب الخصم إلى منطقة المرمى 9.

11_التكوينات الخططية الدفاعية في كرة اليد :

ظهر مصطلح التكوين الخططي الدفاعي عام 1975 في دراسة سعاد محمد أحمد واعتبرت فيه أن التكوينات الخططية الدفاعية هي مرادف للدفاع الجماعي ووصفته بأنه أسلوب عمل لمجموعة من المدافعين على هيئة مواقف متعددة معدة من قبل أو نابعة من الموقف الهجومي يطلق علىها التكوينات الدفاعية وباستمرار التدريب علىها يمكن أدائها بآلية وذلك يسهل على اللاعبين استخدامها ضد التكوينات الهجومية للفريق المنافس. ولما كان الدفاع الجماعي مرادفًا للتكوينات الخططية الدفاعية كان فالدفاع الجماعي خطط . لا بد من تناول الدفاع الجماعي بالتعريف من خلال الدراسات والمراجع السابقة موضوعة ومقننة يقوم بتنفيذها مجموعة من اللاعبين أو خطط غير موضوعة من قبل ولكن لها وجدت ونفذت كنتيجة لتطور موقف اللعب وسلوك اللاعبين المهاجمين وتحركاتهم وهو تعاون مجموعة من وهو . اللاعبين المدافعين بغرض الدفاع ضد عدد من اللاعبين المهاجمين يزيد أو يتساوى عددهم محصلة الأداء الفردي للاعبين حيث يشترك فيها أكثر من لاعب لإعاقة المهاجمين لإحراز الأهداف.

ومن خلال التحليل السابق للدفاع على التكوينات الأساسية نجد أن الدور الجماعي في الدفاع يتمثل التكوينات الخطئية الدفاعية التالية:(سعاد محمد أحمد : " نظام المجلسين ومدى تطبيقه في مملكة البحرين " , سنة 2012 ص75)

1-تبادل المراكز الدفاعية .

2-نصف تبادل المراكز الدفاعية.

3- الحجز الدفاعي للمهاجم وتقادى الحجز.

4- الضغط الدفاعي بثلاثة لاعبين.

5- التسليم والتسلم.

خلاصة :

لا يخفى على أحد من أن تحقيق الإنجازات الرياضية يتطلب وضع خطة إستراتيجية شاملة لأن التخطيط للعمل الرياضي لا يمكن أن يكون بدون تخطيط مسبق. و نفس الشيء بالنسبة للدفاع في كرة اليد يجب وضع إستراتيجية مسبقة ومحكمة من أجل تحقيق الانتصارات وحصد الألقاب.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي

تمهيد :

من الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزاً ضعيفاً، لا يمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل، فلذا 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. مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين. ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".¹

(نزار مجيد الطالب : علم النفس الرياضي ، سنة 1983، ص214-215)

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2. مراحل التعلم الحركي :

- أ- المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .
 - ب - المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.
 - ج - المرحلة الثالثة : تثبيتا التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة.
- إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل أنه 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 :¹

(بوداود عبد اليمين ، سنة 1989 ، ص13)

1-2 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).

2-2 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 مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

3-2 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 التعليمية 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 الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تميز 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 :

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة .
- إيجاد الحلول السريعة تلاعما مع الظروف المختلفة .
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة .¹

(بوداود عبد اليمين : مرجع سابق ، ص13)



(محمد حسن علاوي ، سنة1996 ، ص21)

3-2 النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة :

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 جديدة¹.

(محمد حسن علاوي 1996 ، ص26)

Impossible d'afficher l'image. Votre ordinateur n'arrive peut-être à télécharger l'image ou l'image est endommagée. Redémarrez l'ordinateur, puis ouvrez à nouveau le fichier. Si le > n'aide est toujours inefficace, vous devrez peut-être supprimer l'image manuellement.

- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ماتعلمه 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 .¹

(مجد خليفة بركات ، 1990 ، ص101)

5. مسار التعلم الحركي :

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تختزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتبره درجة التوافق الحركي كمييار للتفريق بين هذه المراحل.²

(HOTZ L'apprentissage psychomoteur,p65)

6. الأسس القاعدية للتعلم الحركي:

6-1- ميكانيزمات التحكم الحركي:

سبق وأن ذكرنا أن التحكم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية وبيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي ونظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

6-1-1- الميكانيزمات النفسية:

إن التحكم يحدث في حدود الإطار التكويني الفطري، أي أن التكوين البيولوجي الذي حددته الوراثة هو بمثابة نقطة البداية للسلوك الإنساني وأن التحكم يحدث تعديل وتغيير في هذا السلوك.

تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تتدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة.

وتوضح النماذج التي تقدم بها الباحثون عن الأداء الحركي وعملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تتطلق بفضل تنشيط نظام مبرمج في الذاكرة ألا وهو البرنامج الحركي الذي تكون منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي.

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التحكم من خلال الممارسة والتمرن، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه " أدامس " التحكم الإدراكي، فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التحكم يكون إيجابي حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التحكم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة.¹

(جابر عبد المجيد جابر: سيكولوجية التعليم ، 1982 ، ص11)

6-2- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

في مجال التحكم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تأدية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التحكم في المحاولات الأولى لتعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عال من الوعي، يسير المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة. بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى ويتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى. بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التحكم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية .¹

(جابر عبد المجيد جابر : المرجع السابق ، ص 11)

7./الأداء الخططي:

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية وال نفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة- .

أهداف الأداء الخططي: يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولوأنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري و الاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال - :

- ~ ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- ~ اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- ~ استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.

~ تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
~ الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.

~ تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.

~ تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس .

واجبات الأداء الخططي:

تحصيل المعلومات الخططية : إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه المعلومات الخططية في - :

~ معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.

~ امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.

~ معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المنافسة.

~ تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

اكتساب المهارات والقدرات الخططية:

يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقدراته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلائم ومتطلبات المنافسة.

مراحل الأداء الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية:¹

(جابر عبد المجيد جابر : المرجع السابق ، ص13)

مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي :تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء و

التنفيذ، فالمعارف و المعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها و التحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية.

تنفيذ وإتقان الأداء الخططي :يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم إستيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية . :

تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة . تعلم الأداء الخططي للتغيير في طبيعة المواقف . تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

تنمية وتطوير القدرات الخلاقة " التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية : "يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع ¹.

(جابر عبد المجيد جابر : المرجع السابق ، ص14)

خلاصة :

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 لاستيعاب 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 لحركي ، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية .

الفصل الثالث: المدرب الرياضي

تمهيد:

تتأسس عملية تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يكتب لعملة كل التوفيق والنجاح .

إن المهمة الملقة على عاتق المدرب الرياضي تتطلب منة الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الدولة التي تحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية ، فالمدرب الرياضي الذي يقتنع في قرارة نفسه بالمستقبل الزاهر للدولة لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين فحسب ، بل يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفعالة .

ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إمام بالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم والقيم والعادات السائدة في مجتمعة والتي يتأسس عليها أيديولوجية الدولة وبهذه الطريقة يستطيع المدرب الرياضي أن يسهم بنصيب وافر في العمل على البناء الشامخ لوطنه ورفع رايته عالية خفاقة بين مختلف الأمم .

1_ تعريف المدرب الرياضي

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب للاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً ، لذلك يجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.(وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، سنة 2002 ، ص25)

2_ خصائص المدرب الرياضي الناجح:

- *يمتاز بالواقعية وعدم الغرور.
- *قادراً على التنسيق والتنظيم في المواقف الصعبة
- *يتميز بالإخلاص في العمل.
- *يستطيع الدعابة والمرح وفقاً للظروف المناسبة
- *يتميز بالاحترام المتبادل.
- *يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف
- *يتميز بالتفكير العقلاني.
- *يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين.
- *يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز.
- *يتميز بالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- *يتميز بالثقة بالنفس.
- *يتميز بالأخلاق الفاضلة.
- *يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين.
- *قادراً على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
- *يتميز بالوفاء والجدية في العمل.
- *يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
- *يتمتع بقدر عالي من التأهيل المهني.
- *يكون قد مارس النشاط الرياضي على مستوى البطولة.
- *أن يكون لائقاً طبياً ورياضياً ويتمتع بصحة جيدة.
- *يكون مثقفاً ومطلعاً على كل مستجدات العصر.
- *يجب أن لا يكون مدخناً حتى يكون قدوة للاعبين.
- *أن يشارك اللاعبين في الأفراح والأحزان.
- *أن يكون متمتعاً بحب اللاعبين .
- *أن يكون ملماً بالسياسة العامة للدولة ، واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه.

* يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة .

ويرى حنفي محمود مختار أن من أهم خصائص ومميزات المدرب الرياضي:

* الذكاء الاجتماعي.

* الذكاء في وضع خطة التدريب.

* الحكم الصائب على الأمور والعدالة.

* النضج الانفعالي والثقة بالنفس.

* المعرفة الجيدة بالرياضة التخصصية.

* الخبرة السابقة كلاعب.

* المظهر العام الموحى بالاحترام.

* اللياقة البدنية والصحة النفسية.

* الصوت القوي المقنع.

* القدرة على التعبير وتوصيل المعلومة.

3_ صفات المدرب الرياضي:

1- حسن المظهر.

2- الصحة الجيدة.

3- القدرة على قيادة الفريق الرياضي.

4- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها

5- حسن التصرف.

6- التمسك بمعايير الأخلاق (كالأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق).

6- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية (كالثبات الانفعالي ، الانبساطية ، الصلابة ، التحكم الذاتي ، الاجتماعية).

7- التمتع بالسمات النفسية الإيجابية (كالتنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد البناء).

8- القدرة على التكيف مع المجتمع.

السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح وأهمها ما يلي:

1- الشخصية الواقعية أيالشخصية الفعالة (العملية).

2- الشخصية الإبداعية.

3- الشخصية التي تتميز بالذكاء .لديها ملكة التغيير.

4- الشخصية الانبساطية.القادر على اتخاذ القرار.

- 5- الشخصية المحببة و الودودة القادر على السيطرة . .
6- الشخصية القانعة المتزن انفعاليا . . (الغير متغطرسة).

4_ السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات ، وقد قام محمد حسن علاوي ببلورة أهم هذه السمات وتلخيص أهمها فيما يلي:

- . الثبات الانفعالي . * تحمل المسؤولية *
- . التناغم الوجداني والتعطف . * الإبداع *
- . القدرة على اتخاذ القرار . * المرونة *
- . الثقة بالنفس . * الطموح *
- . القيادة *

4_1_ الثبات الانفعالي:

يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الرياضي الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين ، وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية

وكثيراً ما يصادف المدرب الرياضي العديد من المواقف العصيبة سواء في عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية والتي تتطلب من المدرب الرياضي ضبط النفس وكبح جماحها والسيطرة على انفعالاته ، إذ أن سرعة الانفعال والغضب والعصبية وسرعة التقلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغة بالعمل التربيوي الرياضي للمدرب ، وتساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب. هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن الانفعالات كما يقولون " معدية " أي ينتقل أثرها بسرعة ، فظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتر والإستثاره على المدرب الرياضي سوف ينتقل أثرها بصورة فورية على اللاعبين ، وبالتالي يصبح المدرب مسئولاً بصورة مباشرة عن تحكم اللاعبين في انفعالاتهم.

4_2_ التناغم الوجداني والتعاطف:

إحساس وإدراك المدرب الرياضي لما يحس به اللاعب وتفهيم " Empathy " بالتناغم الوجداني انفعالاته وتقديره لما يعانيه ، ويجب علينا أن نفرق بين " التناغم الوجداني " وبين " التعاطف أو المشاركة لان التعاطف يقصد به مشاركة المدرب الرياضي للاعبين في انفعالاتهم . أي " Sympathy الوجدانية " مشاركة وجدانية بغض النظر عن نوعها وأسبابها.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن " التناغم الوجداني " من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للمدرب الرياضي كمعين ومساعد للاعبين ، إذ أن هذه السمة تساعد المدرب الرياضي على تفهم حاجات وميول ودوافع اللاعبين ، ليس بهدف التأثير عليهم ولكن بهدف القدرة على حفزهم لإخراج أحسن ما عندهم. ومن ناحية أخرى فإن سمة التناغم الوجداني للمدرب الرياضي تكمن في مهاراته الإتصاليه باللاعبين وقدرته على تفهمهم وتقديرهم والميل والشعور الصادقين للمدرب تجاه لاعبيه ، الأمر الذي يعمل على اكتسابه لثقتهم وتقديرهم.

والعلاقة بين المدرب الرياضي واللاعبين والتي تتأسس على الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة وإحساس المدرب بجهود اللاعبين تعتبر من بين أهم العوامل التي تعمل على نجاح المدرب الرياضي في عمله.

ومن ناحية أخرى ينبغي النظر إلي مفهوم " التعاطف أو المشاركة الوجدانية " للمدرب الرياضي ليس على أنها مشاركة لانفعالات اللاعبين في مواقف توترهم واستثارتهم وانفعاله بمثل انفعالاتهم في مواقف المنافسات الرياضية ، بل ينبغي النظر إلي مفهوم التعاطف والمشاركة الوجدانية من ناحية إحساس المدرب الرياضي بأفراح وسعادة اللاعبين أو مشاكلهم الاجتماعية أو كل ما يلهم بهم من أحداث أو أحزان وأن تتسم هذه المشاركة الوجدانية بالإيجابية والفاعلية.

4_3_ القدرة على اتخاذ القرار :

من بين أهم السمات التي تميز المدرب الرياضي الناجح عن المدرب الرياضي غير الناجح قدرته على سرعة اتخاذ القرار ، وخاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة اختيار بين بعض البدائل اختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية أو انفعالية. وقدرة المدرب الرياضي على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية ، و كذلك القدرة على سرعة اتخاذ قرار بتتويج أو تغيير التصورات الخطئية أو سرعة التعرف على مكن الخطأ في الأداء كلها عوامل هامة مرتبطة على اتخاذ القرار القسوى في اتخاذ القرار بل لا بد أن يرتبط بذلك اتخاذ القرار المناسب في السرعة وليس المهم هو التوقيت المناسب.

4_4_ الثقة بالنفس :

إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقته في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته والثقة بالنفس تساعد المدرب الرياضي على سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء اللاعبين دون حساسية مفرطة.

أو التوتر في المواقف غير **القلق** كما أن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو المتوقعة ، ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظرة للاعبين وإقناعهم بها.

ولمغالاة في الثقة بالنفس أو الغرور من جانب لمدرّب الرياضي من العوامل ذات الأثر العكسي على اللاعبين ولا تساعد على توطيد العلاقات الإيجابية معه.

4_5_ تحمل المسؤولية:

في بعض الأحيان نجد أن بعض المدربين يرجعون أسباب الفشل أو الهزائم إلى اللاعبين أو الفريق الرياضي أو إلى بعض الأسباب أو العوامل الأخرى ، في حين أنهم قد ينسبون الفوز والنجاح إليهم ، وبغض النظر عن الأسباب التي تؤدي إلى الفوز أو الهزيمة فإن هناك جزء من المسؤولية يقع على عاتق المدرب الرياضي ولا بد أن يتحمل هذه المسؤولية بقدر كبير من الشجاعة.

فالمدرّب الرياضي الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات ، وخاصة في حالات الفشل ، ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبلي انتقاد الآخرين ، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات.

وتحمل المسؤولية يتطلب قوة الإرادة من المدرب الرياضي وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.

4_6_ الإبداع:

إن القدرة على الإبداع واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء التدريب الرياضي ، وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب . الرياضي تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب الرياضي على الإبداع . إن الروتينية في إصدار توجيهات أو في تشكيل أنواع الأداء الحركي أو الخططي لا تساعد على تنمية وتطوير أداء اللاعبين.

فالمدرّب الرياضي الناجح مبدع مبتكر والمدرّب الرياضي غير الناجح روتيني وتقليدي.

4_7_ المرونة:

يقصد بالمرونة هي القدرة على التكيف و المواءمة للمواقف المتغيرة ، وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية. ولا يقصد بالمرونة أن يتغاضى المدرب الرياضي عن الخطأ أو يتقبل الأمر الواقع لعدم حدوث المزيد من المشاكل ولكن يقصد بسمة المرونة : القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف وإمكانية استخدام أكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود أو النمطية أو الإسراع على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف.

المدرّب الرياضي الذي يتسم بالمرونة مدرب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية وليس بطريقة مثالية أو رومانسية أو خيالية.

4_8_ الطموح:

المدرّب الرياضي الناجح طموح يتميز بالدافعية نحو التفوق والمزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية ، وبالتالي يسعى إلى دفع وحفز لاعبيه بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من مستوى .

والمدرّب الرياضي الطموح يتميز بالمتابعة والإصرار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي ، ولا يستسلم بسهولة ويسعى نحو تطوير نفسه وتطوير قدراته ومعلوماته ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد ، ولا يقنع بمكاسبه الحالية ولكن يسعى إلى مزيد من المكاسب في إطار الإمكانيات المتاحة واستثمارها لأبعد مدى .

4_9_ القيادة:

المدرّب الرياضي الناجح يتسم بسمة القيادة ويقصد بذلك قدرته على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته على الترتيب والتنسيق المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى وقدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة . وكذلك قدرته على حفز اللاعبين وإثابتهم وكذلك قدرته على نقد اللاعبين أو توقيع بعض العقوبات عليهم في التوقيت المناسب .

والمدرّب الرياضي الذي يتسم بسمة القيادة يحترمه الجميع ويقدرونه ويستمعون إليه وينفذون توجيهاته عن طيب خاطر ويثقون في قدراته على قيادتهم ورعايتهم . (محمد حسن علاوي سيكولوجية المدرّب الرياضي، 2002، ص 21 - 24) ؛ (سيكولوجية القيادة الرياضية ، ص 44- 46)

إلى أراء " بارسلز " 1999 Gould وجولد Weinberg ومن ناحية أخرى أشار كل من " واينبرج الذي يعتبر من المدرّبين الناجحين في كرة القدم والذي حصل على العديد من البطولات "Parcells . " الهامة وقد حدد " العديد من السمات التي يعتقد أنها هامة لنجاح المدرّب الرياضي

المرونة * القدرة على إكساب الولاء الجماعي للفريق الرياضي *

الثقة بالنفس * تحمل المسؤولية *

الصراحة والصدق في القول والعمل * الإعداد الذاتي الجيد لمهنة التدريب الرياضي *

الصبر . * الضبط الذاتي *

. القدرة على سهولة التكيف للمواقف الطارئة أو المتغيرة *

كما أضافا " واينبرج " و " جولد " إلى هذه القائمة كل من : الذكاء ، التفاؤل ، الدافعية الداخلية للإنجاز والتعاطف .

5_ أدوار المدرّب:

. الناصح : نصح الرياضيين حول التدريب الذي سيطبق والملابس والأجهزة اللازمة لذلك .

. المقيم : تقييم أداء الرياضيين خلال التدريب والمنافسات .

- السائق : نقل الرياضيين إلى مواقع التدريب والمنافسة في العملية .
- المستشار: يمكن أن يكون عامل مخفف لهم ومعزز لسيكولوجية الرياضي .
- المهاري: يستعرض للرياضيين المهارات التي يطلب منهم أن تحافظ على لياقتك البدنية .
- صديق : يصبح المدرب صديق يمكن للرياضيين أن يشاركوه في مشاكلهم وفي فرحتهم .
- الباحث : جمع البيانات بالمنافسات الوطنية والدولية ومتابعة آخر التطورات في اللعبة .
- العالم :قد يكون هذا جزءاً من دورك كمستشار حيث غالباً ما توجه إليك الأسئلة .
- المدرس : تعليم الرياضيين مهارات اللعبة التي يمارسوها .
- المحفز : حافظ على الرياضيين طوال السنة .
- المنظم : إعداد الخطط التي تلاءم كل رياضي .
- الداعم : غالباً ما يرغب الرياضي في تواجد المدرب قريباً منة ليساعده في تخطي الأزمات.(عمرو أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم ، سنة ، 1997، ص13)

6_ مهام المدرب الرياضي:

- تنفيذ جميع الإجراءات التعليمية والتربوية.
- يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة والمعارف التي تمكنه من قيادة العملية التدريبية .
- دائماً يحاول الوصول باللاعب إلى الحالة المثالية والابتعاد عن الفوز أو الخسارة في المنافسات .
- دراسة خصائص مراحل النمو للناشئين وتعلم أساليب ومبادئ التدريب .
- يعلم اللاعبين أسس وقواعد اللعب الصحيح ويعلمهم احترام قانون اللعبة .
- احترام قرارات الحكام واحترام قدرات الفريق المنافس .
- عدم مناقشة قرارات المسؤولين أمام اللاعبين .
- إتباع تعليمات الشخص المؤهل للاعبين طبياً وتقاريره أثناء إصابة اللاعبين .
- التأكد من أن الأجهزة والأدوات مناسبة لسن اللاعبين ومستواهم .
- تجنب عدم إجهاد اللاعبين الموهوبين بكثرة اللعب .
- تشجيع البراعم على الإجابة .
- إعطاء اللاعبين أقل في المستوى فترة أطول من التدريب . (عمرو أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم الجزء الأول ، 1997، ص 21 - 22)

7_ أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين:

- _ المدرب المجتهد " وهو الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج ."
- _ المدرب المثالي " وهو المدرب المثالي في تفكيره وأخلاقياته وفي تعامله مع اللاعبين ومع المنافسين والإدارة ."

_المدرّب المتسلّق " هو الذي يرغب في سرعة الوصول إلى المستويات العليا دون بذل الجهد والعطاء ، ودائماً ما يستخدم الطرق الملتوية في الوصول إلى أغراضه ، ودائماً ما يفشل " .

_المدرّب الطموح " وهو نوعية من المدرّبين ترغب دائماً في التجديد والإطلاع على أساليب التدريب الحديثة والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب مع الوضع في الاعتبار ، الإمكانيات المتاحة " .

_المدرّب الواقعي " وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية ، واضعاً في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة التي يعمل بها وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه " .

_المدرّب الحائر " وهذه النوعية من المدرّبين قليل الحيلة ، وينقصها الواقعية والالتزام ، ولذلك نجد أن لدي هؤلاء المدرّبين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور **التفكير** مستوى " .

_المدرّب الطواف " وتكون هذه النوعية من المدرّبين غير مستقرة مع فريق واحد وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب وقد يكون بعض المدرّبين (المتميز والجاد والطموح والكثير منهم) محترف لهذه المهنة " .

_المدرّب المودرن (الحديث) " وهذه النوعية من المدرّبين نجد أنها ترغب في التحديث ، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية ، ودائماً يسعى إلى حضور الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية ، ويراسل المجالات الخاصة بالتدريب الرياضي العالمية ويستفسر عن أحدث المعارف والمعلومات الجديدة في المجال الرياضي ، من خلال شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) وكثيراً ما تلقي هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين ، وتتخطفهم الأندية الكبيرة سواء داخل دولته أو خارجها " . (يجي السيد الحاوي : المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة ، سنة 2002، ص 32_33)

8_ المدرّب الرياضي كشخصية:

يشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرّب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانيات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر ، وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدرّبين والممارسين والتي تميز المدرّبين بالآتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة .
- منظمون يخططون لكل شيء .
- يتمتعون بالاختلاط بالناس .
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد .
- يميلون إلى الثقة بالنفس .
- لديهم صفات قيادية عالية .

. يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية .

. يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين .

. ناجحون عاطفياً .

. إصرارهم في التعبير عن الميل العدوانى لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين . وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل إلى الاعتماد على الآخرين ، وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فريقهم ولا يميلون إلى دعم أحد نفسياً ، لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين . (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، سنة 2002، ص27)

9_ دور المدرب الرياضي في التأثير على اللاعب :

إن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعب توجي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب ، وتنمية اللاعب تتأثر تأثيراً كبيراً بشعوره تجاه مدربه ، مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية أو إيجابية) وهي رغباته واتجاهاته تجاه مدربه ، فإذا توافق اللاعب مع سياسة المدرب أو أسلوبه للوصول إلى هدف ما ، وإذا أحب واحترم اللاعب مدربه فإن اقتراحات المدرب والأهداف التي يسعى للوصول إليها سوف تتحقق ولا كن على العكس فإذا لم يحترم اللاعب مدربه أو لا يحبه شخصياً أو لم يقتنع به مهارياً فسوف يجد صعوبة كبيرة في تحقيق أي نتائج إيجابية معه ، فمن الواضح أنه عندما يتفق شخصان في آرائهم ينشأ الاحترام المتبادل ؛ فيجب على المدرب الناجح أن يتوافق فكراً ومهارياً مع اللاعبين وعلية أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه . (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، سنة 2002 ، ص 27- 28)

10_ الأهداف الرئيسية لمدرّب الناشئين :

. تحقيق الإحساس بالراحة والمتعة من خلال العمل مع الناشئين .

. الرغبة في مساعدة الناشئين في الارتقاء بمستواهم الرياضي خلال الرياضة التخصصية .

. الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية .

الرغبة في تحقيق الفوز من خلال الناشئين . (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، سنة

2002 ، ص29)

11_ الميثاق الأخلاقي للرياضي ودور المدرب تجاهه :

على المدرب العمل على بث الميثاق الأخلاقي للرياضي لدى اللاعبين وهو يعتبر دوراً توجيهياً وإرشادياً

هاماً ، وفيما يلي الميثاق الأخلاقي للرياضي:

. أن يمارس لعباً نظيفاً ، مع بذل أقصى جهد .

. اللعب من أجل الاستمتاع بالرياضة في حد ذاتها ومن أجل نجاح الفريق .

. أن يلعب المباراة وهو مهتم بالحفاظ على نفسه وعلى غيره .

. يحترم الحكام وقراراتهم وتعليماتهم .

- أن يسلك سلوكاً مثالياً داخل وخارج الملعب .
- ألا يهمل واجبات عمله أو دراسته .
- يراعي كافة قواعد المنافسة بإخلاص .
- يقدم للفريق المنافس ما يستحقه من التهنئة والمجاملة عند الفوز أن يتصرف بالتواضع عند الفوز بعد .
- المنافسة
- ألا يتصايح بشماتة عند فوز فريقه ولا يلقي باللوم على الحكام عندما يهزم فريقه .
- ألا يغش ولا يتعدى ولا ينسحب ولا يسئ استخدام جسمه . (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، سنة 2002 ، ص30)
- دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:
- على المدرب أن يضع في إعتباره أن:
- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة .
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة تحكم في علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي .
- وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة
- العمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال
 - تحقيق حاجاتهم وأهدافهم
 - توفير القيادة الديمقراطية .
 - ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق .
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إطفاء الثقة ورفع مستوى الطموحة لدى اللاعبين وزيادة
 - الروابط بينهم
 - وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق .
- تأصيل روح الانتماء للفريق . (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، سنة 2002 ، ص30_31)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن المدرب هو العمود الفقري للفريق فعلى عاتقه تقع مسؤولية وقيادة الفريق، فالمدرب هو القادر على حماية أعضاء الفريق من التيارات الفاسدة والأهواء الشخصية وإعدادهم للحياة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يتحدد بها أداء فريقه، ويرتبط ذلك بمدى خبرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه بالإرتقاء وبقدرة لاعبيه وغالبا ما يحتل هذا النوع من المدربين مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق و الجمهور والمسؤولين.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، يعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات التي اعتمدنا عليها في بحثنا.

2- الدراسة الاستطلاعية :

تكمن أهمية الدراسة الإستطلاعية في محاولتنا للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والوقوف على ثبات وصدق وموضوعية الأدوات حيث تتكون عينة الدراسة من 15 مدرب كرة اليد من من تنطبق عليهم المواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية. من خلال دراستنا حول موضوع أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى مدربي كرة اليد في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة اليد "فئة أقل من 17 سنة" توجهنا إلى 6 أندية من ولاية عين تموشنت (نادي شباب ساحل بني صاف، نادي إتحاد عين الأربعاء، نادي أولمبيك سيد الصافي، نادي الوفاق ولهاصة، نادي ترجي المالح، مولودية حاسي الغلة). واتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على واقع و أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق و تطوير الأداء الرياضي وزعنا الاستبيان على العينة المراد دراستها وهم مدربي كرة اليد لأندية عين تموشنت وهذا من أجل تخصيص و جمع المعلومات وتجريب الأفكار والتأكد بالأداة المستخدمة في الدراسة من صحة الفرضيات .

3- العينة ومجتمع الدراسة :

لهدف الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية ومطابقة للواقع تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة اليد المتمثلة في 15 مدرب من ستة أندية على مستوى ولاية عين تموشنت (نادي شباب ساحل بني صاف، نادي إتحاد عين الأربعاء، نادي أولمبيك سيد الصافي، نادي الوفاق ولهاصة، نادي ترجي المالح، مولودية حاسي الغلة). وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية . واخترنا هذه العينة من مدينة عين تموشنت من أجل كسب الوقت ولأسباب مادية .

أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف فئة أقل من 17 سنة، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية عين تموشنت.

4- تحديد متغيرات الدراسة :

إن مرحلة تحديد متغيرات البحث، تكتسي أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بعامل آخر وهو نوعان:

أ_ المتغير المستقل:

هو عبارة عن ذلك العامل الذي يؤثر على متغير تابع ، والمتغير المستقل في بحثنا هو: الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى المدربين .

ب_ المتغير التابع:

هو ذلك العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل، والمتغير التابع في بحثنا هو: الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

5- حدود الدراسة:

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقاً وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة.

6- أدوات جمع البيانات:

6-1) الاستبيان:

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة ،استبيان موجه إلى المدربين وهو استبيان محكم أستعمل في دراسة سابقة مشابهة ، هذا كي نحصل على المعلومات الكافية ،وللتأكد من صحة الفرضيات وتحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع.

6-1-1) الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا.

6-1-2) الأسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

7- كيفية تفرغ الاستبيان:

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

8- الخصائص السيكومترية:

8-1) الثبات:

ومن أجل التأكد من ثبات المقياس وهو استبيان "أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد" الموجه لمدربي كرة اليد بمدينة عين تموشنت تم توزيع الاستبيان ثم إعادة توزيعه بعد خمسة عشر يوما على خمسة مدربين من نفس عينة

الدراسة، اثنان منهم مستشارين في الرياضة اثنان لاعبين سابقين ومربي رياضي وتم استخراج قيمة معامل كرونباخ ألفا حيث تم وجود معامل ارتباط موجب متوسط قيمته (0.5).

كما تم استخدام طريقة إعادة الاختبار لتقرير ما إذا كانت نتائج مقياس استبيان لموضوع الدراسة ثابتة بمرور الزمن حيث أشارت نتائج قيمة معامل الارتباط بيرسون للمقياس (0.5) بدلالة (0.01) وهي قيمة تدل على وجود ارتباط متوسط ومنه فإن الأداة أي الاستبيان صالح لقياس أبعاد الدراسة.

2-8) الصدق:

ولغرض التأكد من صدق اختبار مقياس "أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد" استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية. والتي خلصت من شوائبها (أخطاء القياس) والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وتبين أن المقياس يمتاز بصدق عالي قدره (0.7).

3-8) الموضوعية: هو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب.

9- مجالات الدراسة:

1-9 المجال البشري:

يتضمن عينة البحث والمتمثلة في 15 مدرب من ستة أندية على مستوى ولاية عين تموشنت (نادي الرائد الرياضي بني صاف، نادي اتحاد عين الأريعاء، نادي أولمبيك سيد الصافي، نادي الوفاق ولهاصة، نادي ترجي المالح، مولودية حاسي الغلة).

2-9 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 01 أبريل 2019 إلى غاية يوم 10 ماي 2019، حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي الفرق.

9-3 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مدربي فرق أندية كرة اليد بمدينة عين تموشنت (نادي شباب ساحل بني صاف، نادي اتحاد عين الأربعاء، نادي أولمبيك سيد الصافي، نادي الوفاق ولهافة، نادي ترجي المالح، مولودية حاسي الغلة).

10- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع : أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى مدربي كرة اليد في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد "فئة أقل من 17 سنة" حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط في مدينة عين تموشنت من أجل جمع المعلومات ، والتحقق من صحة الفرضيات.

الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

1- النسبة المئوية: تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر إستعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لإستخراج النسب المئوية لمطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثالثة يكون كما يلي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{\text{مجموع التكرارات}} \times 100$$

2- معامل كرمباخ ألفا: يعرف بأنه مقياس ثبات الإختبار ومصداقيته، والتي تعد من أساسيات البحث العلمي، وبرز القواعد التي تهم الباحثين نظرا لتأثيرها الكبير على البحث ونتائجه والقدرة على تعميم هذه النتائج، ولفهم هذا الإختبار يجب الإلمام بمفاهيم الثبات والمصدقية.

3- معامل الارتباط سبيرمان: هو معامل يقيس الارتباط مدى العلاقة بين الظواهر المختلفة (ظاهرتين أو أكثر أو متغيرين أو أكثر) لمعرفة ما إذا كان تغير أحدهما أو مجموعة منها مرتبطاً بتغير الأخرى

4- الحزمة الإحصائية SPSS:

إصدار 19 خاص بدراسات العلوم الإجتماعية.

هو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها. ويستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشتمل على العديد من البيانات الرقمية ولا يقتصر على البحوث الاجتماعية فقط بالرغم من أنه أنشأ أصلاً لهذا الغرض، ولكن اشتماله على معظم الاختبارات الإحصائية (تقريباً) وقدرته الفائقة في معالجة البيانات وتوافقه مع معظم البرمجيات المشهورة جعل منه أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

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

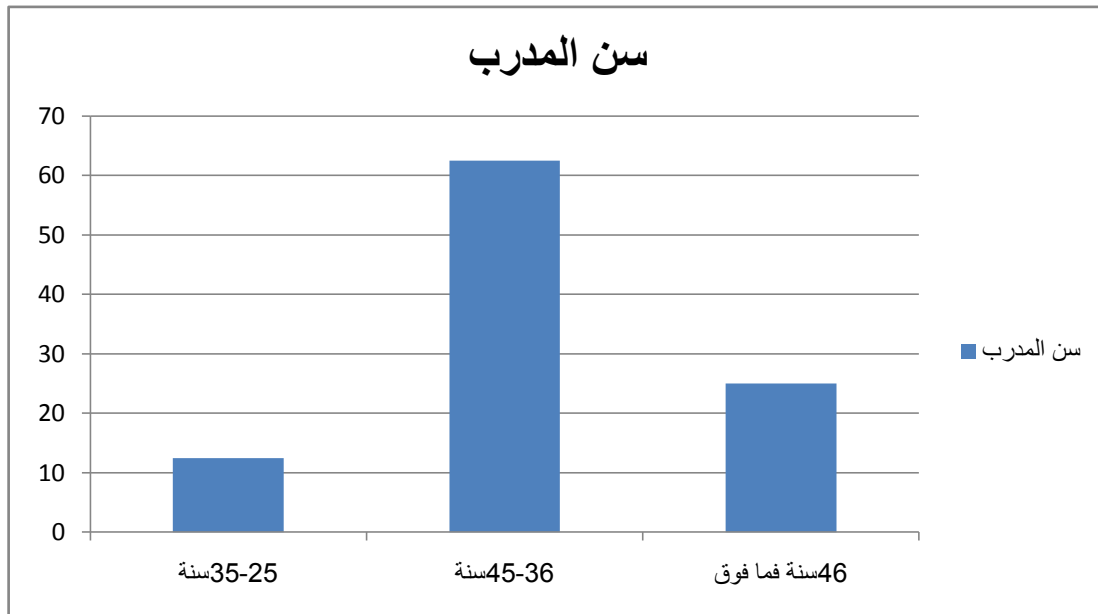
يعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، سنقوم في هذا الجانب بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والتي تقوم أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة وبعد ذلك نقوم بعملية تفرغ الإجابات،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

السؤال الأول: سن المدرب ؟

الغرض من السؤال: معرفة سن المدرب.

النسبة المئوية	التكرار	نوع الفئة
12.5	02	سنة 35-25
62.5	09	سنة 45-36
25	04	46 فما فوق
100	15	المجموع

جدول رقم(01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



رسم لأعمدة بيانية رقم(01): تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 45-36 سنة وهذا بنسبة 62.5 بالمائة.

وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان ووجدنا ك المحسوبة 19,9

الاستنتاج:

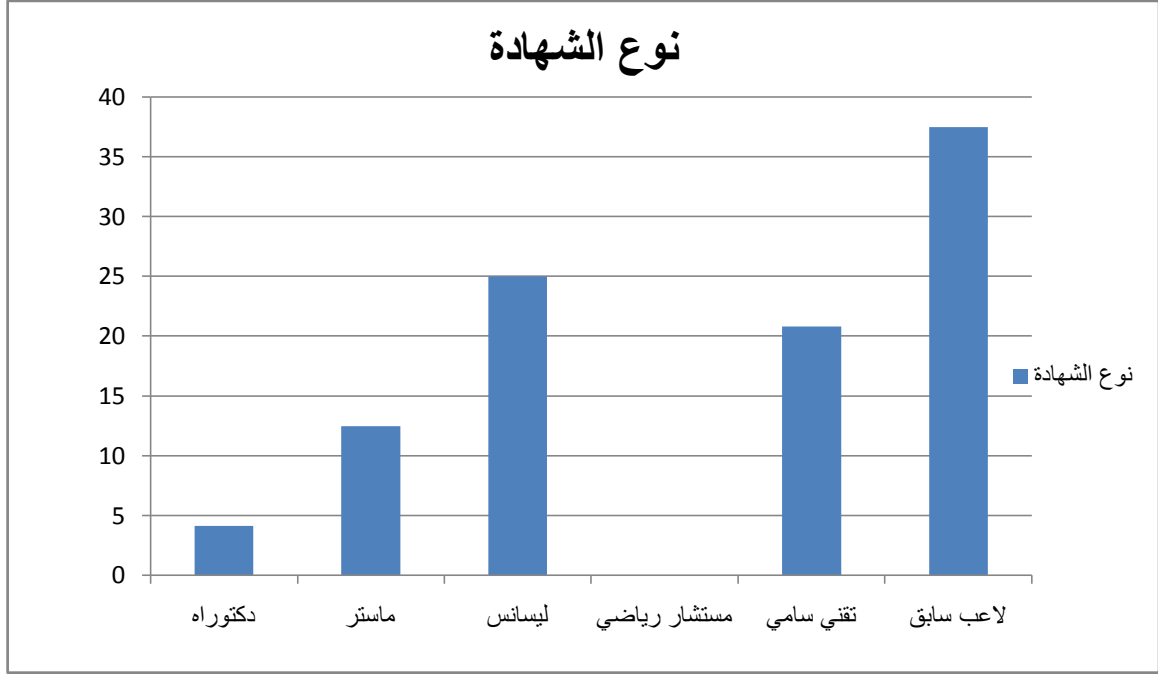
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

السؤال الثاني: نوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة المستوى العلمي للمدربين.

النسبة المئوية	التكرار	نوع الفئة
4.16	01	دكتوراه في الرياضة
12.5	02	مستر في الرياضة
25	03	ليسانس في الرياضة
00	00	مستشار في الرياضة
20.83	02	تقني سامي في الرياضة
37.5	07	لاعب سابق
100	15	المجموع

جدول رقم (02): يبين نوع الشهادات المتحصل عليها.



رسم لأعمدة بيانية رقم (02): يبين نوع الشهادات المحصل عليها.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن 25% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 20.83% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 54.17% متحصلين على شهادات أخرى وكانت كالمحسوبة 10 وبالتالي توجد فروق لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

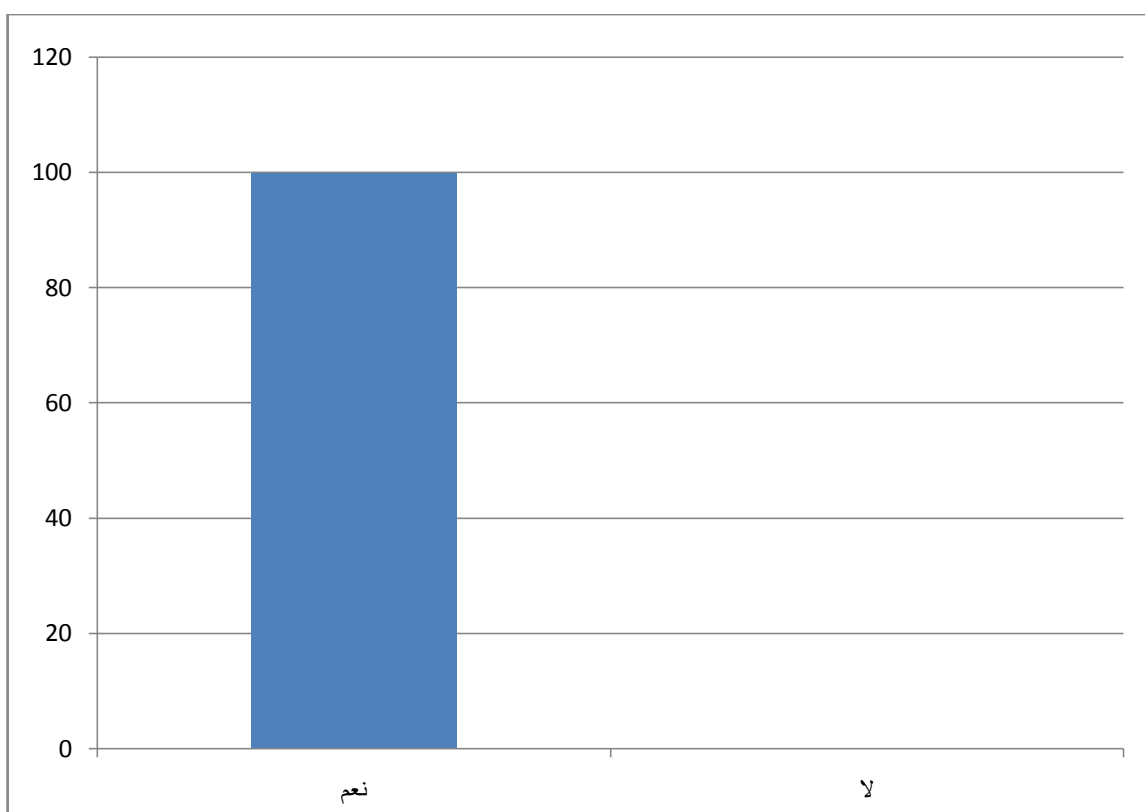
ومن هنا نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الثالث: هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف.

النسبة المئوية	التكرار	
100	15	نعم
00	00	لا
100	15	المجموع

الجدول رقم(3): يوضح نسبة المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل المنافسة.



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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر ب (100 بالمئة).

الاستنتاج:

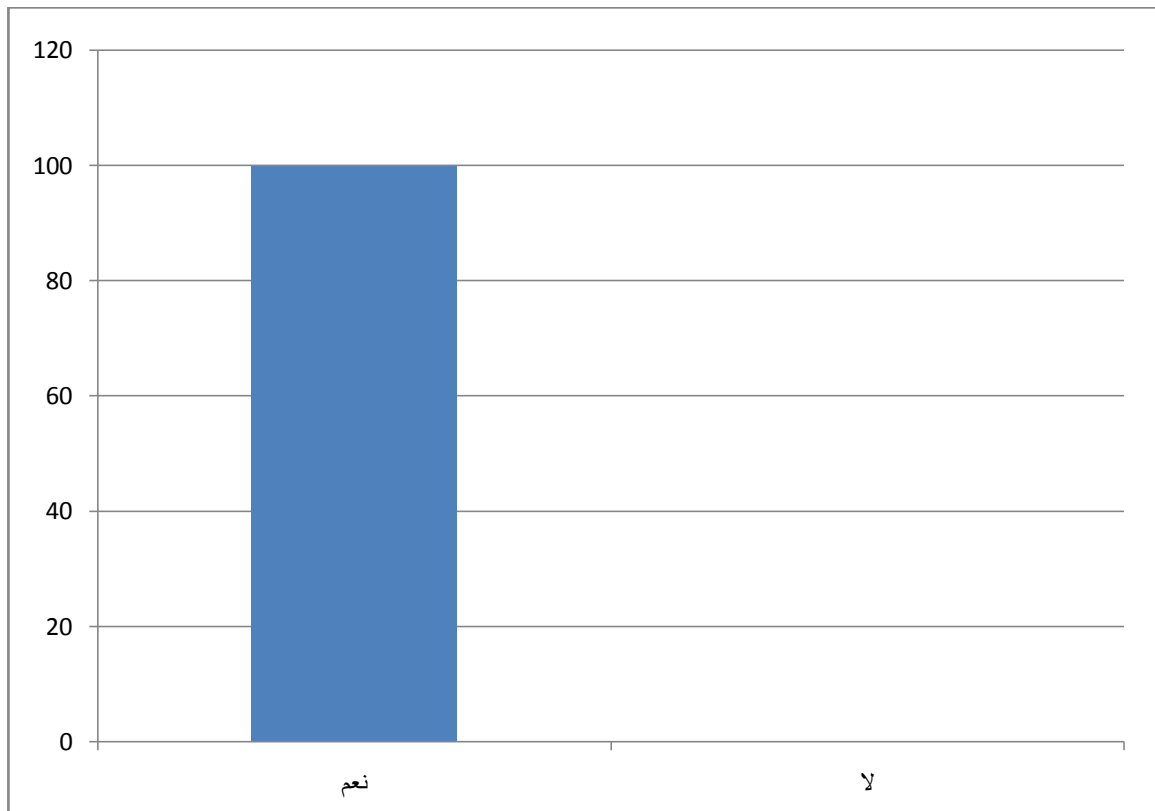
مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب وله تأثير في تحسين المردود.

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

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

النسبة المئوية	التكرار	
100	15	نعم
00	00	لا
100	15	المجموع

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



رسم لأعمدة بيانية رقم (04): تمثل تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب.

الاستنتاج:

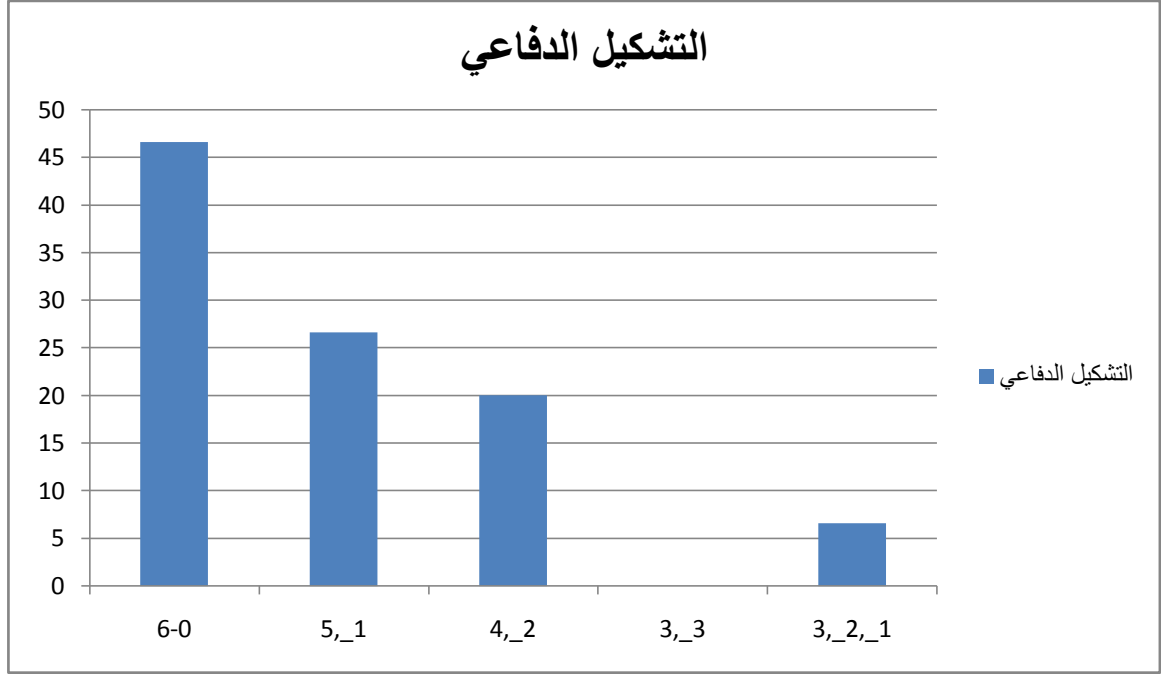
وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب ، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير ايجابي على أداء اللاعب ، أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا (سلبي).

السؤال الخامس: ما هو التشكيل الدفاعي الذي تعتمدون عليه؟

الغرض من السؤال: معرفة التشكيل الدفاعي الذي يعتمد عليه المدربين.

النسبة المئوية	التكرار	التشكيل الدفاعي
46.6	07	0-6
26.6	04	1-5
20	03	2-4
00	00	3-3
6.6	01	1-2-3
100	15	المجموع

جدول رقم (05): يمثل التشكيلات الدفاعية التي يعتمد عليها المدربون.



رسم لأعمدة بيانية رقم (05): يمثل النسب المئوية للتشكيلات الدفاعية التي يعتمد عليها المدربون.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أكثر التشكيلات الدفاعية المعتمدة هي التشكيل 0-6 و 1-5 بحيث أن تشكيل 0-6 نسبه 46.6 بالمائة, وتشكيل 1-5 نسبه 26.6 بالمائة, أما التشكيل الدفاعي فنسبه قليلة نوعا ما والتي تقدر ب 20 بالمائة , وتشكيل 3-3 نسبه منعدمة , وكذلك لدينا تشكيل 1-2-3 و الذي نسبه 6.6 بالمائة.

الاستنتاج:

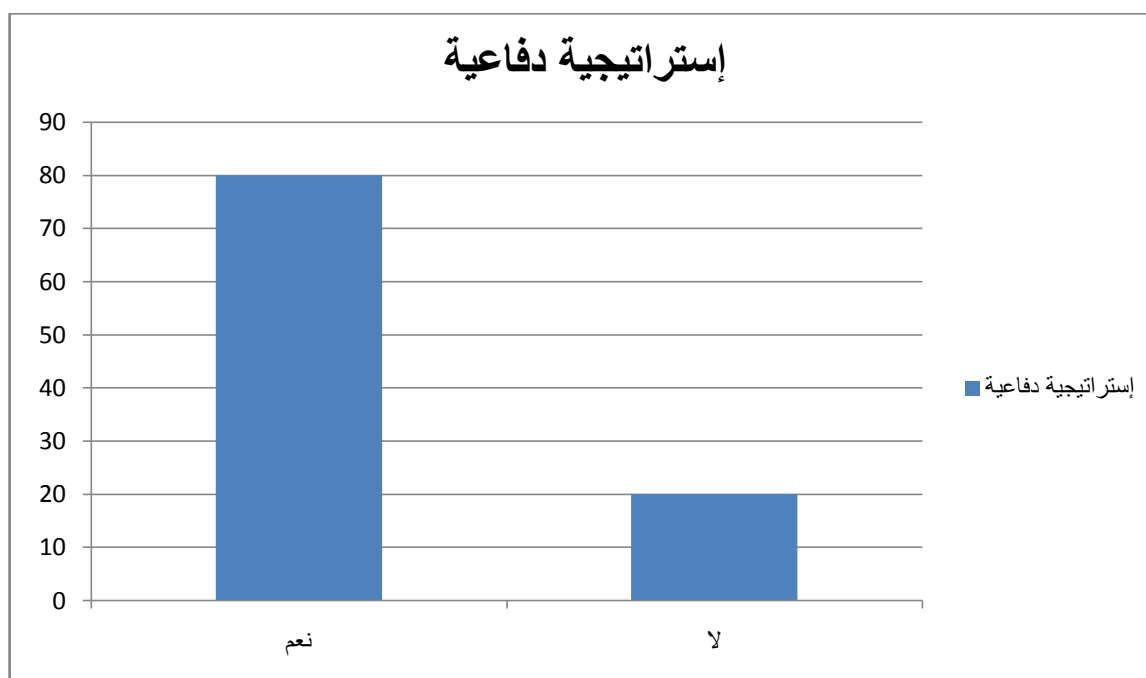
وعلى ضوء هذا نستنتج أن التشكيلات الدفاعية الأكثر اعتمادا من طرف المدربين هي تشكيل 0-6 و 1-5 وبالتالي فإن هذه التشكيلات لها نتائج إيجابية كبيرة مقارنة بالتشكيلات الأخرى, أما التشكيل 2-4 فله نسبة نجاح قليلة نوعا ما, وتشكيلات 3-3 و 1-2-3 لها نسبة نجاح ضئيلة جدا. ومنه نستنتج أن التشكيلات الدفاعية المثالية هي تشكيل 0-6 و 1-5.

السؤال السادس: هل تعتمدون على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان هناك اعتماد من طرف المدربين لإستراتيجية دفاعية في كل المباريات.

النسبة المئوية	التكرار	
80	12	نعم
20	03	لا
100	15	المجموع

جدول رقم (06): يمثل نسب اعتماد المدربين على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات.



رسم لأعمدة بيانية رقم (06): يمثل نسب المدربين الذين يعتمدون على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتمدون على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات هي نسبة كبيرة جدا حيث تقدر ب 80 بالمائة أما المدربين الذين لا يعتمدون على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات فنسبتهم ضئيلة جدا.

الاستنتاج:

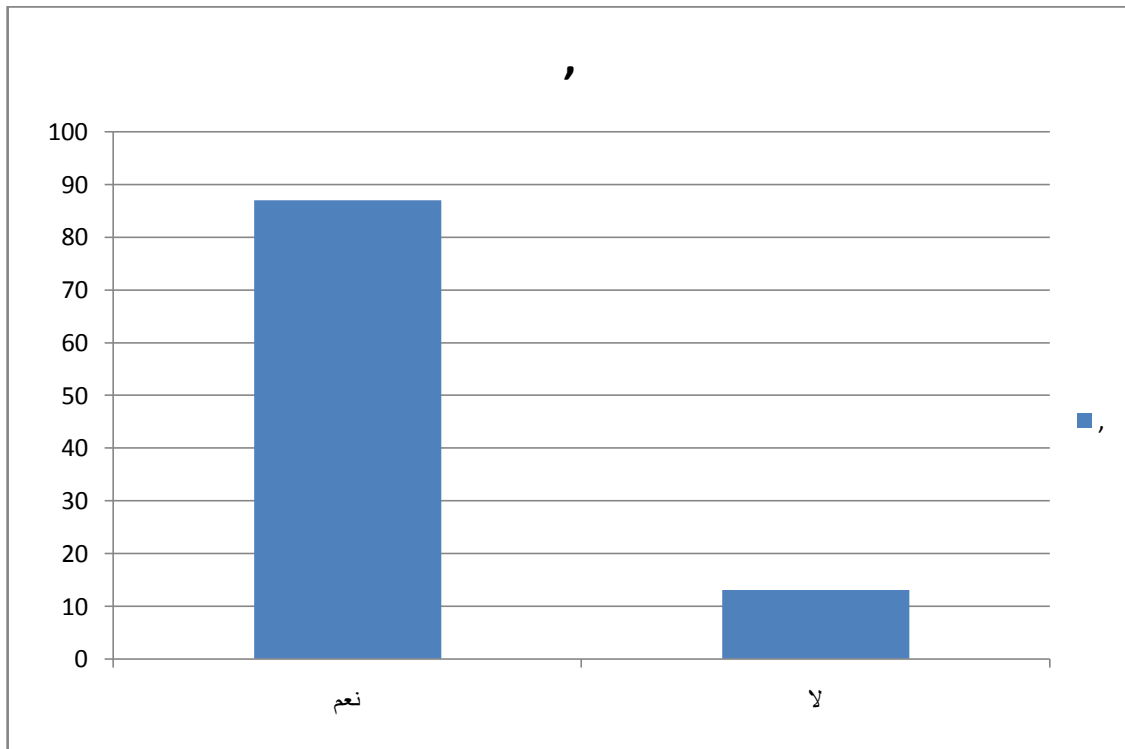
ومما سبق نستنتج أن الاعتماد على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات له أثر ايجابي كبير في تحقيق نتائج جيدة, عكس ذلك فإن دخول المباريات بدون إستراتيجية دفاعية مسبقة قد يؤدي في غالب الأحيان إلى تحقيق نتائج سلبية.

السؤال السابع: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

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

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

جدول رقم (07): يوضح نشاط النادي وفق الوزنامة الرسمية.



رسم لأعمدة بيانية رقم (07): يوضح نشاط النادي وفق الوزنامة الرسمية.

تحليل ومناقشة النتائج:

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

الاستنتاج:

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

السؤال الثامن: هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟

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

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

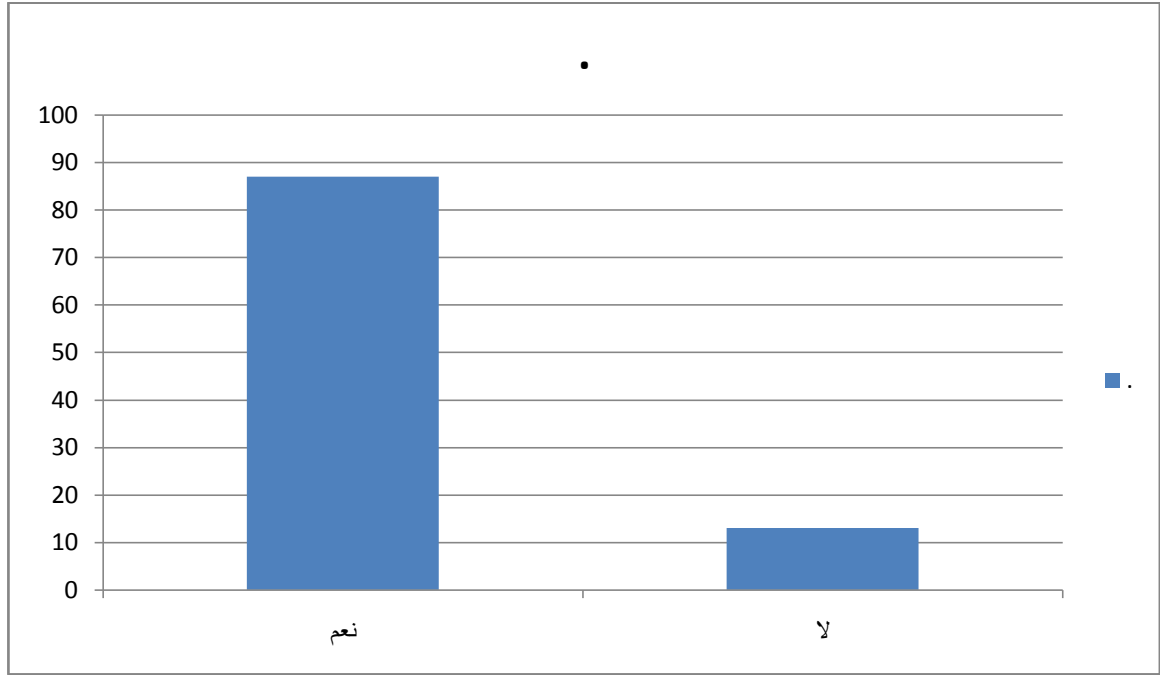
جدول رقم (08): يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ (93 بالمائة).

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة اليد يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.



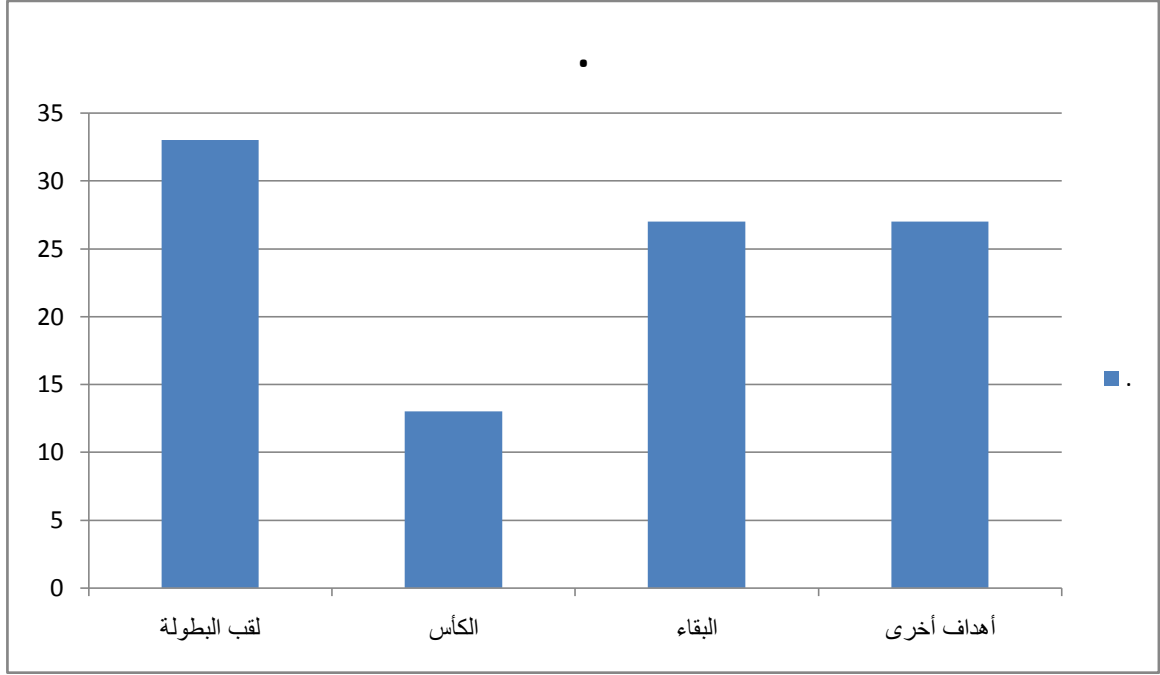
رسم لأعمدة بيانية رقم (08): يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.

السؤال التاسع: إذا كانت أجيابكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

الغرض من السؤال : معرفة الأهداف التي يركز عليها المدربون ويطمحون لتحقيقها.

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

جدول رقم (09): يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون.



رسم لأعمدة بيانية رقم (09): يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة 33%، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة 27%، كما يسعى آخرون بنسبة 27%، إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها: (التكوين و تحسين المستوى، تكوين فريق، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي..)، وبنسبة 31%، من المدربين أكدوا أنهم يركزون على تحقيق لقب الكأس.

الاستنتاج:

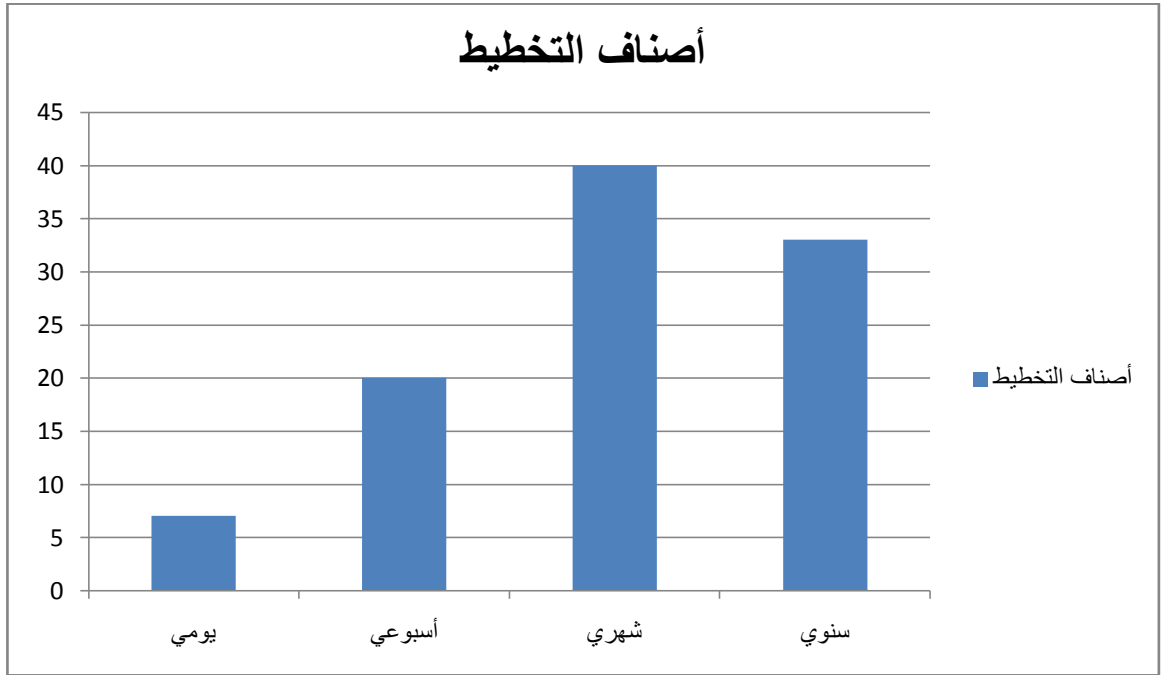
نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في الأشبال (لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أن يكون في أوج عطائه المهاري)، وبالتالي (هذه المرحلة يمكن رفع أداءه المهاري).

السؤال العاشر: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

الغرض من السؤال: تحديد صن التخطيط الذي يعتمده المدرب.

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

الجدول رقم (10): يوضح نسب أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين.



رسم لأعمدة بيانية رقم (10): يوضح نسب أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين.

تحليل ومناقشة النتائج:

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

الاستنتاج:

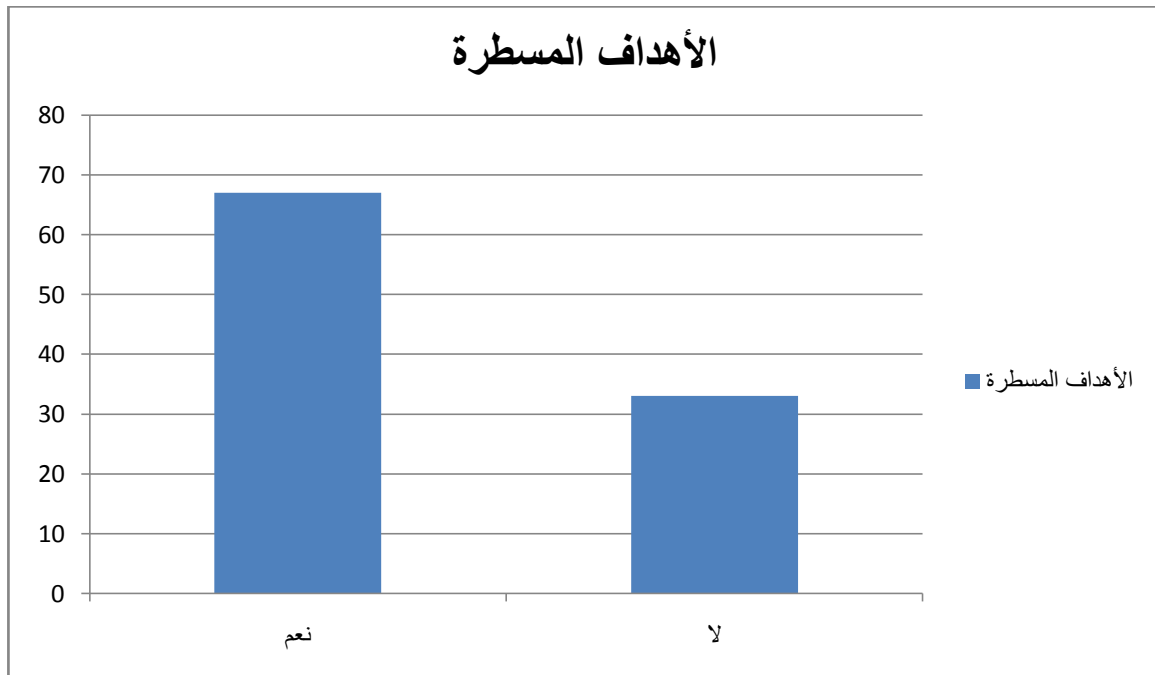
نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة اليد مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجح و المناسب.

السؤال الحادي عشر: هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

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

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

الجدول رقم (11): يوضح نسب تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين.



رسم لأعمدة بيانية رقم (11): يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالباً ما حققوا الأهداف التي سطروها وهذا بنسبة 67 بالمائة أما 33% من المدربين أكدوا عكس ذلك.

الاستنتاج:

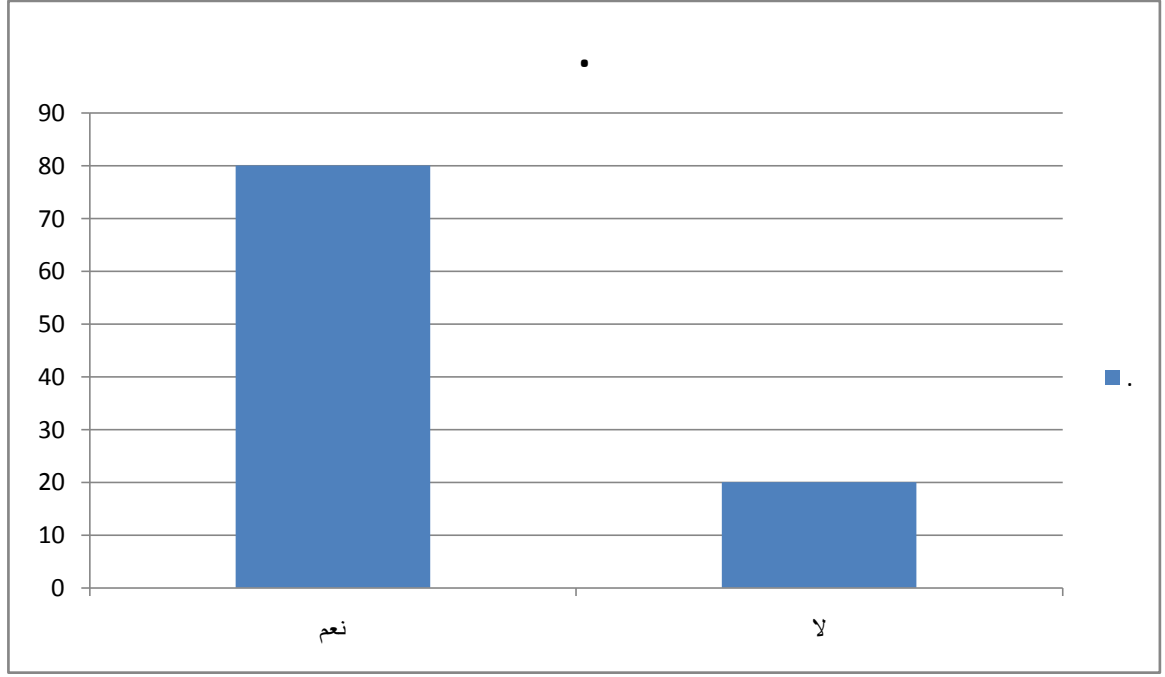
خلاصة القول أن التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم مدربي الأندية.

السؤال الثاني عشر: هل تهتمون في تخطيطكم الإستراتيجي للدفاع في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية والذهنية للاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدربين في تخطيطهم الإستراتيجي للدفاع في كرة اليد بالحالة النفسية والذهنية للاعب.

النسب المئوية	التكرار	الإجابة
80	12	نعم
20	03	لا
100	15	المجموع

الجدول رقم (12): يوضح درجة اهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج.



رسم لأعمدة بيانية رقم (12): يوضح درجة اهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق أن نسبة اهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية في التخطيط المبرمج هي أكبر بكثير بنسبة 80 بالمائة مقارنة بعدم الاهتمام بنسبة 20 بالمائة.

الاستنتاج:

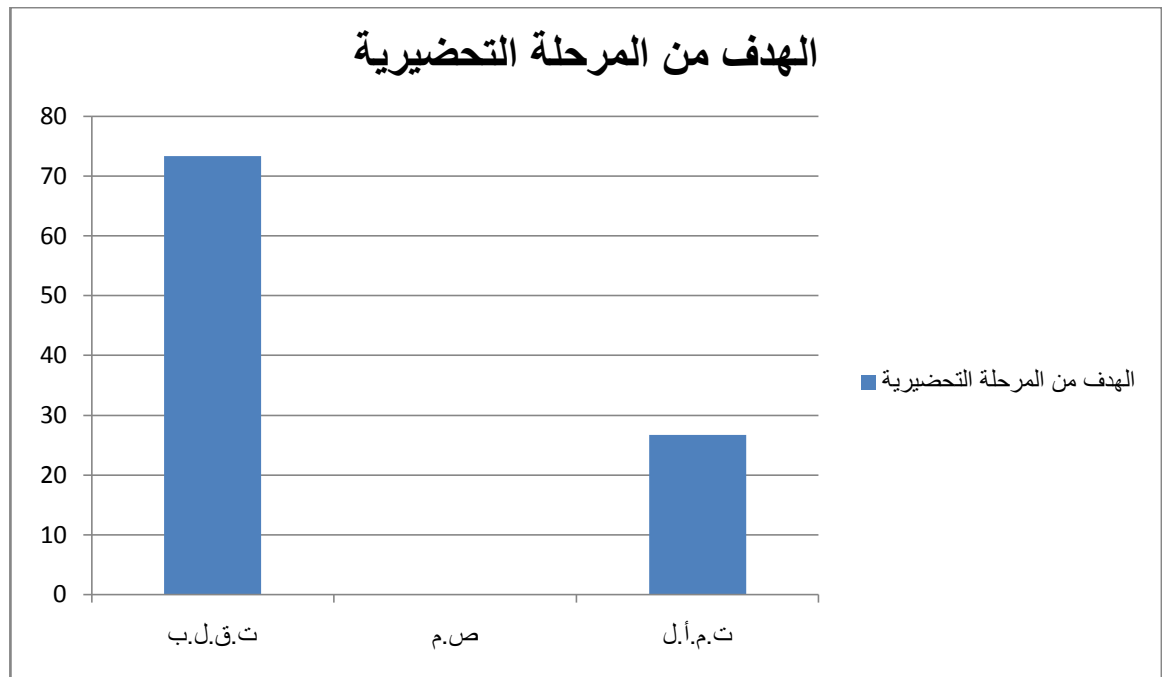
نستنتج أن للمدربين اهتمام بالحالة النفسية والذهنية أثناء القيام بعملية التخطيط أثناء القيام بعملية التخطيط يجب على المدرب الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية والذهنية للاعب.

السؤال الثالث عشر: ما هو الهدف من المرحلة التحضيرية؟

الغرض من السؤال: معرفة الهدف من المرحلة التحضيرية؟

الأهداف	التكرار	النسبة المئوية
تحسين قدرات اللاعب بدنيا	11	73.3
الصفات المهارية	00	00
تحسين مستوى أداء اللاعبين	04	26.7
المجموع	15	100

الجدول رقم (13): يبين ما الهدف من المرحلة التحضيرية.



رسم لأعمدة بيانية رقم (13): يوضح الهدف من المرحلة التحضيرية.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يرون أن الهدف من المرحلة التحضيرية هي تحسين قدرات وتحسين مستوى أداء اللاعبين بنسبة 26,7 بالمائة , وتحسين قدرات اللاعب بدنيا وذلك بنسبة 73,3 .

الاستنتاج:

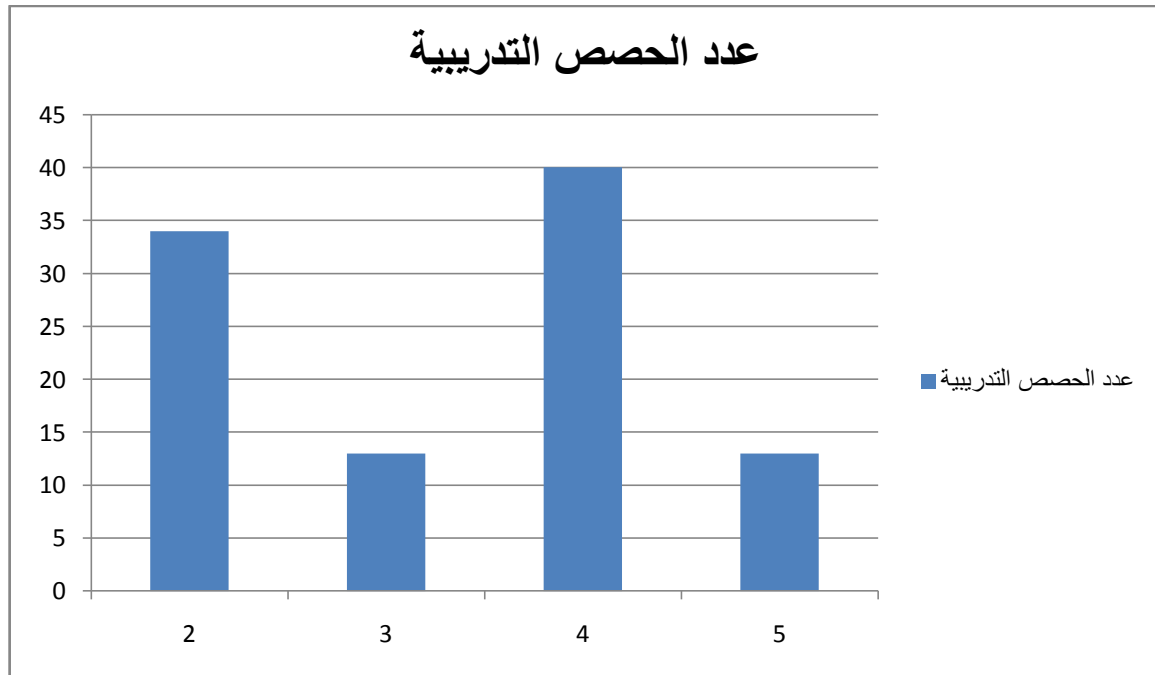
ومنه نستنتج أن معظم المدربين يعتبرون أن المرحلة التحضيرية مرحلة هامة تهتم بكثرة بالجانب البدني والأداء الخاص بالرياضي.

السؤال الرابع عشر: ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟

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

عدد الحصص التدريبية	التكرار	النسبة المئوية
02	05	34
03	02	13
04	06	40
05	02	13
المجموع	15	100

الجدول رقم (14): يمثل نسب الحصص المبرمجة أسبوعيا.



رسم لأعمدة بيانية رقم (14): يمثل نسب الحصص المبرمجة أسبوعيا.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع حصص أسبوعيا بنسبة 40 % من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأن يبرمج حصتين أسبوعيا بنسبة 34% ومنهم من أجاب أن يبرمج ثلاثة حصص و خمسة حصص أسبوعيا بنسبة 13 بالمائة.

الاستنتاج:

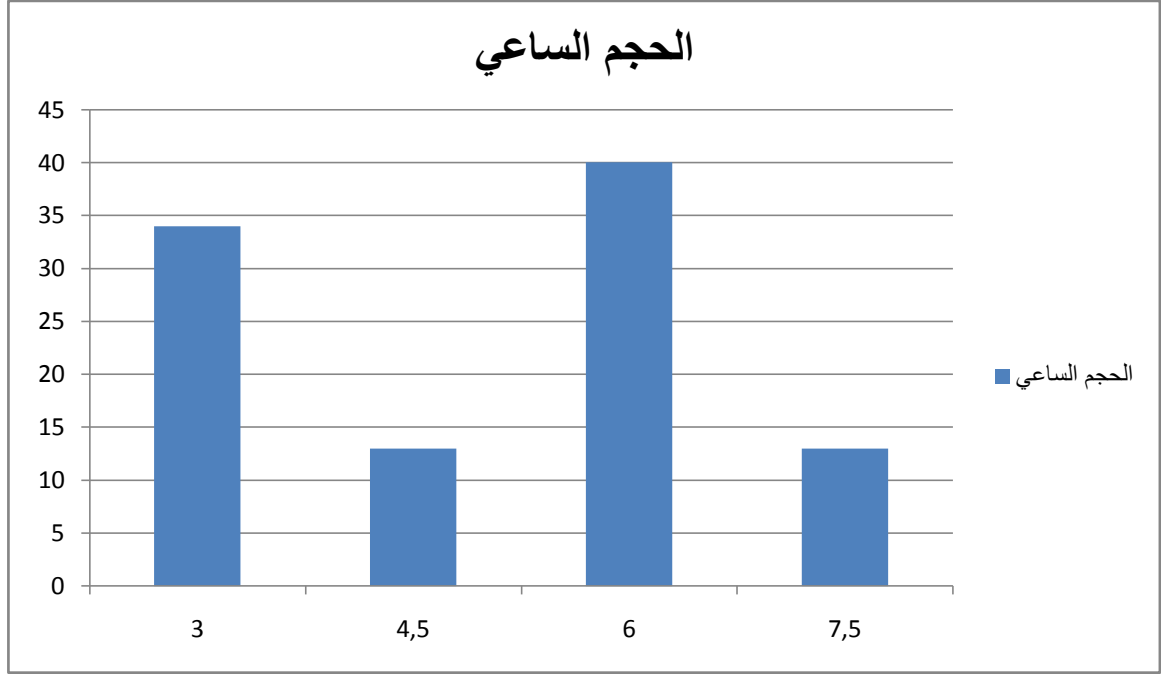
نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وآرائهم، ويرجع هذا إلى حرص المدربين لكلا حسب هدف في اختياره للحصص التدريبية على حسب ما يتطلب البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية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

السؤال الخامس عشر: أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

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

النسبة المئوية	التكرار	الحجم الساعي
34	05	03
13	02	4.5
40	06	06
13	02	7.5
100	15	المجموع

الجدول رقم (15): الحجم الساعي لعملية التدريب خلال الأسبوع.



رسم لأعمدة بيانية رقم (15): الحجم الساعي لعملية التدريب خلال الأسبوع.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن جل المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعياً يقدر بـ: 06 ساعات وهذا بنسبة 40% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بـ: 03 ساعات أسبوعياً بنسبة 15 ومنهم من أجاب بأن يبرمج 4.5 ساعة أسبوعياً ومنهم من أجاب أن يبرمج 7.5 ساعات أسبوعياً بنسبة 13 بالمائة.

الاستنتاج:

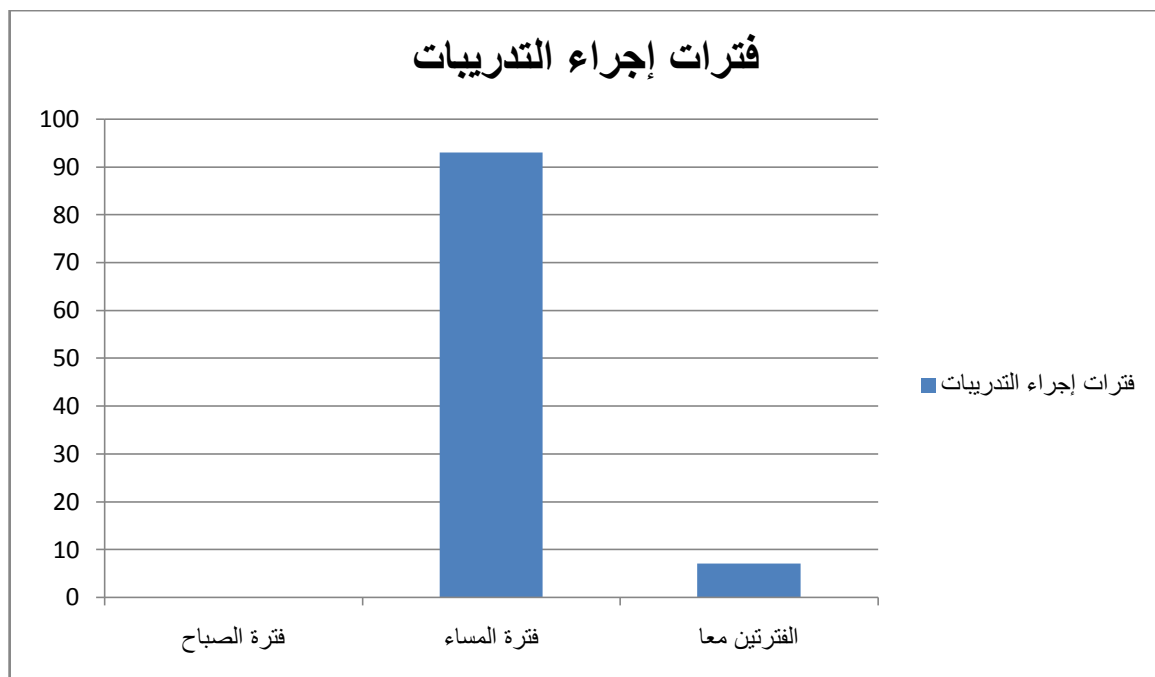
نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبني أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هاماً في العملية التدريبية.

السؤال السادس عشر: بتومجون تدريبات ناديكم ؟

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

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

الجدول رقم (16): يوضح فترات إجراء التدريبات.



رسم لأعمدة بيانية رقم (16): يوضح فترات إجراء التدريبات.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 93% , وهناك من يرى الفتوتين معا بنسبة 28%، وهذا ما يدل على أن اختيار هذه المواقيت يرجع لأسباب كالارتباطات والانشغالات الخاصة بالمدرّب واللاعبين.

الاستنتاج:

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

أهم الاستخلاصات:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه, نأتي بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها, ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم, فكانت جملة النتائج كالاتي:

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر الإستراتيجية الفنية للدفاع تأثير على الأداء الرياضي للاعبين.
- إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع ب أداء الممارسين.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل الإستراتيجية الفنية للدفاع وتسطير برامج التدريب تأثير على الأداء الرياضي.
- جل المدربين يثقون في عملية الإستراتيجية الفنية للدفاع في التدريب وتسطير الأهداف.
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.
- ومنه نقول أن لعملية الإستراتيجية الفنية للدفاع أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده.
- وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية الإستراتيجية الفنية للدفاع وانتهاجها على أنها الأسلوب الأنجع والسليم.

وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية الإستراتيجية الفنية للدفاع أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين.

مناقشة نتائج الدراسة:

بعد تفريغ محتوى الإستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الإستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي :

_ يساعد تحديد الأهداف للمدرب على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة.

_ تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على الأداء الرياضي.

_ لطريقة الدفاع المنتهجة من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة اليد.

ومنه نقول أن للإستراتيجية الفنية للدفاع في كرة اليد أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي، وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد الأهداف للمدرب أثر كبير الرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة.

و كذلك أجمع معظم المستجوبين أنه توجد بين الإستراتيجية الفنية للدفاع والأداء الرياضي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة علاقة طردية إيجابية.

وهنا يجمع معظم المدربين أن لطريقة الدفاع المنتهجة من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة اليد.

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

التوصيات والاقتراحات:

_ يجب تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر الإستراتيجية الفنية للدفاع لما لها من تأثير على الأداء الرياضي للاعبين في كرة اليد.

- _ تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل الإستراتيجية الفنية للدفاع وتسطير برامج التدريب.
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.
- إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.
- _ المرحلة العمرية لفئة الأشبال تتناسب تطویر الأداء والرفع من مستواه, وهذا الأخير مرتبط بتطبيق الإستراتيجية الفنية للدفاع.
- ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المحصل عليها وقد أكدده ماجاء من خلال أجوبة المدربين.

الخاتمة:

يمكن استخلاص مما سبق أن الإستراتيجية الفنية للدفاع في التدريب الرياضي لما توليه من أهمية كبيرة في الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات وكذا الرفع من مستوى الأداء المهاري الرياضي للاعب حسب التسطير الجيد للأهداف في العملية التدريبية كما يعتبر منهج علمي حديث ،حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين في هذا المجال الرياضي إذ أنه يساعد على الرفع من الأداء الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى تحقيق النتائج وحصد الألقاب.

وهذا الاهتمام المتزايد بالإستراتيجية الفنية للدفاع في التدريب جعل منه جزء أساسي من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة الهيكل الرئيسي الذي يحدد مسار الفريق ،كونه عبارة عن نظرة مستقبلية مسبقة مبنية على أساس معطيات موجودة وأهداف موضوعة لمواجهة التغيرات المستقبلية.

ونستطيع القول أن ما توصلنا إليه في هذه الدراسة يمكن أن يكون دعما للمختصين في رياضة كرة اليد خاصة وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة ،ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة المنهجية والهادفة من طرف الرياضيين ويأخذ بيدهم إلى النجاح.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1-إسماعيل محمد السيد: "الإدارة الإستراتيجية " مفاهيم عامة وحالات تطبيقية , الدار الجامعية , الإسكندرية، 2000، ص26
- 2-السيد الحاوي:المدرّب الرياضي،ط1،المركز العربي للنشر،2001، القاهرة، ص من 16 إلى 20
- 3-أكرم زكي خطابية:موسوعة كرة الطائرة الحديثة،دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع،1996،ص301
- 4- أحمد عوض، " الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،1999،ص11
- 5-أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية" ، الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر، 2011، ص32
- 6-إبراهيم مروان عبد المجيد : "إستراتيجية الرياضة " مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع 2009 ص12،21
- 7- بوداود عبد اليمين، 1989ص13
- 8- باسم فاضل عباس العراقي،إختصاصي في كرة القدم،الأسس الحديثة،المنشورات الجامعية المفتوحة، 1993،ص40،41
- 9- جابر عبد الحميد جابر:سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم،دار الكتاب الحديث،الكويت،1982ص من 11 إلى 14
- 10- عبد المقصود السيد:نظريات التدريب الرياضي الإسكندرية، مصر، 1991،ص31
- 11- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد:المدرّب الرياضي،الناشر للمعارف،ط1،2003،ص05
- 12-علي فهمي البيك وعماد الدين أبو زيد:المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية،ط1،منشأة المعارف بالإسكندرية مصر،2003،ص16-19
- 13-عمر نصر اهلل قشطه : "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية" ، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر ، ط1،جامعة الأقصى،7001ص32
- 14-عمرو أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم الجزء الأول ،سنة 1997، ص من 13 إلى 22
- 15- كاشف عزة محمود:الإعداد النفسي للرياضيين،دار الفكر العربي،القاهرة، 1994،ص61،63
- 16- محمد حسن علاوي،كتاب علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القهرة مصر، 1996 ص21،26
- 17- محمد خليفة بركات ،علم النفس التعليمي ، دار القلم للطباعة و النشر ، مصر، 1990 ، ص101
- 18- محمد حسن علاوي سيكولوجية المدرّب الرياضي،2002، ص(21 - 24) ، سيكولوجية القيادة الرياضية ، ص(44

- 19- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1996م
- 20- محمد حسن زكي:أسس العمل في مهنة التدريب منشأة المعارف ،مصر،الإسكندرية،1997، ص119،15
- 21- محمود فتحي عكاشة:علم النفس الإجتماعي،مطبعة الجمهورية، القاهرة ،مصر،ص من302إلى327، 1997
- 22- محمد شفيق زكي:الإنسان والمجتمع،ط1،المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية،مصر،1997،ص201
- 23- ناصر دادي عدوان ، " الإدارة الإستراتيجية "،ديوان المطبوعات الجامعية ،لجزائر،2001،ص من01إلى09
- 24- نزار مجيد الطالب:علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق ، 1983،ص214،215.
- 25- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ،جامعة ألمانيا ، ص من 25 إلى 31 ،سنة 2002
- 26- يحي السيد الحاوي : المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للكتاب والنشر ، القاهرة ، ط1 ، 2002م ، ص33،32

الملاحق

جامعة عبد الحميد ابن باديس "مستغانم"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



إستمارة إستبيان

موجهة للمدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تنافسي تحت عنوان "أهمية الإستراتيجية الفنية للدفاع لدى المدربين في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد" نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعّة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

الرجاء وضع علامة (+) أمام الإجابة الصحيحة.

إشراف الأستاذ:

إعداد الطلبة:

_ د. رمعون محمد.

_ منقوري أيمن

_ سيدي يخلف محمد أمين

1_ سن المدرب ؟

46 فما فوق

45-36 سنة

35-25 سنة

2_ نوع الشهادة المحصل عليها؟

ليسانس في الرياضة

مستر في الرياضة

دكتوراه في الرياضة

لاعب سابق

تقني سامي في الرياضة

مستشار في الرياضة

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

لا

نعم

4_ هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

لا

نعم

5_ ما هو التشكيل الدفاعي الذي تعتمدون عليه؟

2-4

1-5

0-6

1-2-3

3-3

6_ هل تعتمدون على إستراتيجية دفاعية في كل المباريات؟

لا

نعم

7_ هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

لا

نعم

8_ هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟

لا

نعم

9_ إذا كانت أجباتكم بنعم على السؤال السابق ،فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

أهداف أخرى

البقاء

الكأس

لقب البطولة

10_ ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي أسبوعي شهري سنوي

11_ هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها؟

نعم لا

12_ هل تهتمون في تخطيطكم الإستراتيجي للدفاع في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية والذهنية للاعب؟

نعم لا

13_ ما هو الهدف من المرحلة التحضيرية؟

تحسين قدرات اللاعبين

تحسين مستوى أداء اللاعبين

14_ ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟

02 03 04 05

15_ أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟

03 4.5 06 7.5

16_ بتومجون تدريبات ناديكم؟

في فترة المساء في فترة الصباح الفترتين معا

شكرا