



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية  
تخصص التدريب الرياضي التنافسي

## دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

إشراف الأستاذ:

-أ.د.عثمان بن برنو

إعداد الطالبين:

- بن شنة روميصة

- لعربي فاطيمة زهرة

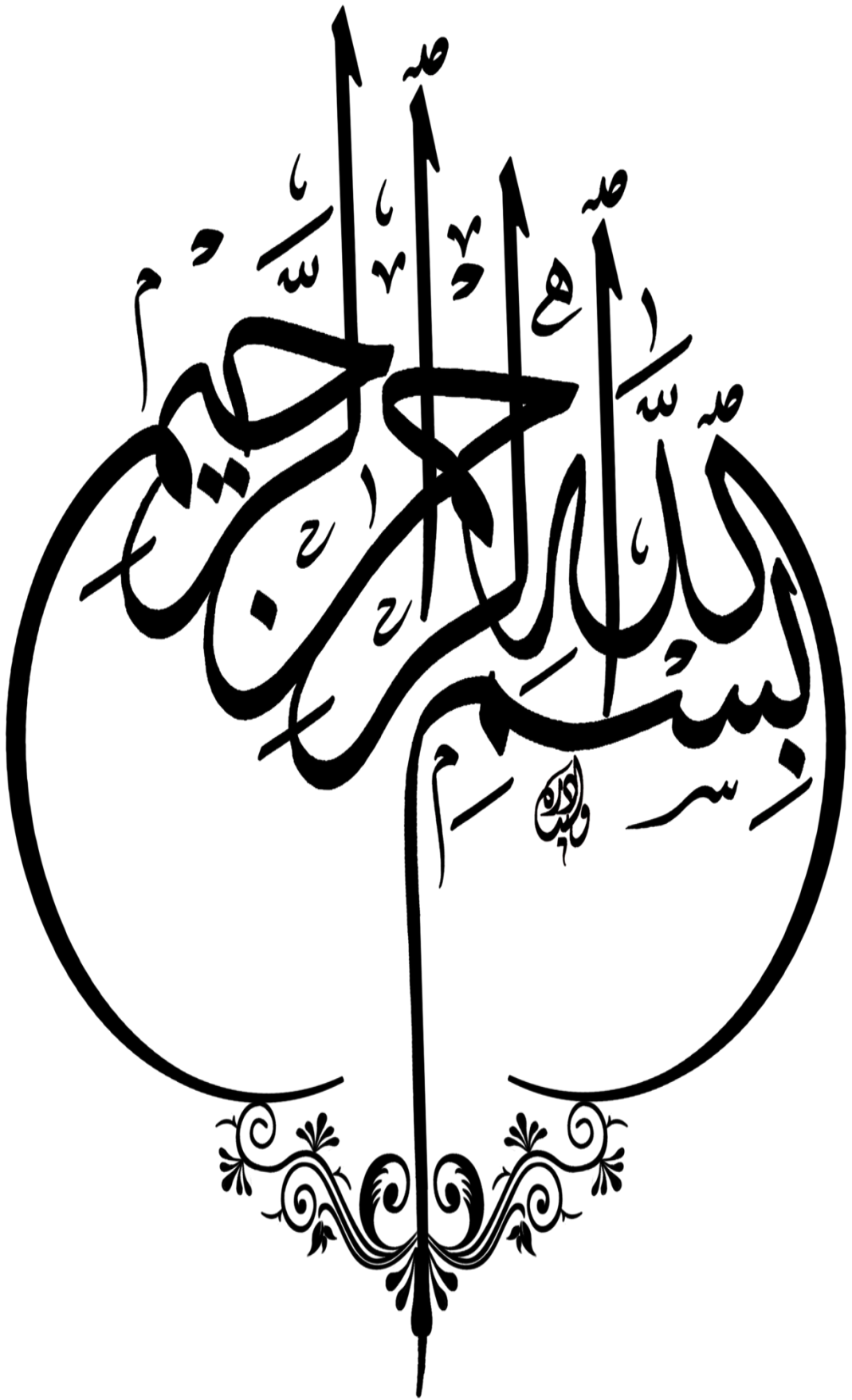
أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	الاسم واللقب	الرتبة	عن جامعة
رئيسا	د. شاشو سداوي	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم
مشرفا ومقررا	أ.د. عثمان بن برنو	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
مناقشا			

السنة الجامعية: 2025/2024









شكر وعرقان

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي

أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي

بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

(سورة النمل الآية 19)

تخير لنا أن نبدأ كلامنا بشكر الله تعالى على نعمة الإسلام دين الحق

والإنصاف، وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، كما

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان وبأسمى العبارات والتقدير إلى الأ

ستاذ المشرف الدكتور

" عثمان بن برنو "

الذي لم يبخل عليا بنصائحه وتوجيهاته متمنيا له

المزيد من النجاح والتوفيق إن شاء الله .

## إهداء

إلى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في  
شكرها

إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة  
تحت أقدامها

إلى من تعبت وقاست الكثير من أجلي، وعلمتني أن الحياة  
كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمـي الغالية

إلى من لم ينساه قلبي ولا روعي من الدعاء

إلى فخري وسندي الضائع في هذا الكون

أبي الغالي

إلى من كانوا دائما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة  
وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوننا وذراعا

وافيا

أخواتي

" روميسة "

## إهداء

نهدي هذا البحث المتواضع إلى من قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم

" الجنة تحت أقدام الأمهات "

التي سهرت الليالي من أجل تربيتنا و راحتنا إلى التي أضعنا

دربنا بالشموع " أمي " أطال الله في عمرها

وإلى الذي أهدى روحه وصحته وماله ولم يبخل علينا يوما

إلى الذي يسعد بسعادتنا ويحزن بحزننا، إلى ذلك المقام الراسخ

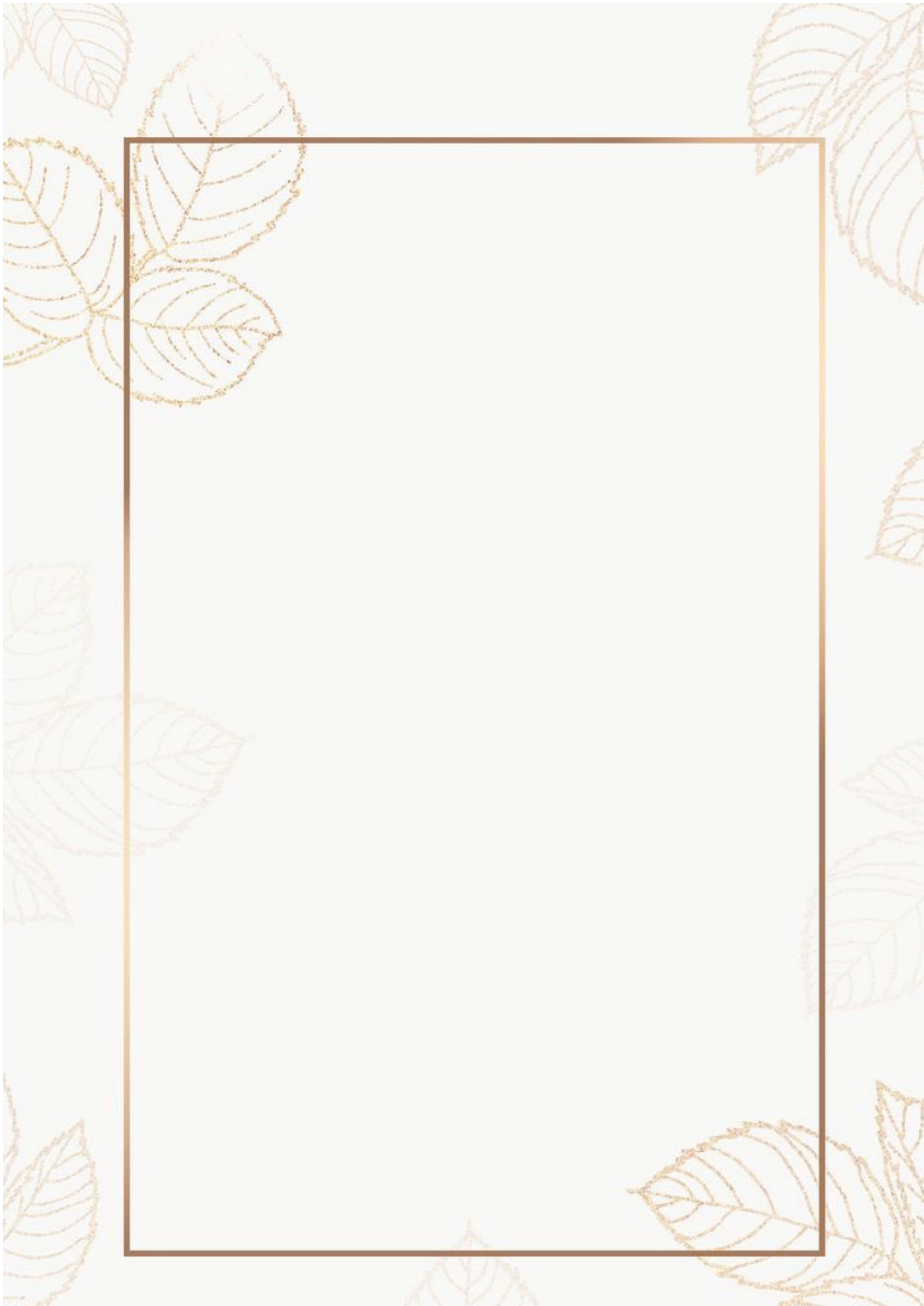
"أبي"

وإلى كل الأصدقاء والأحبة و إلى كل من أعانني

ولو بكلمة طيبة

سواء من بعيد أو من قريب

" " فاطيمة



## قائمة المحتويات

شكر وعرفان I	
إهداء II	
قائمة الجداول: III	
قائمة الأشكال: V	
التعريف بالبحث	
الملخص	
أ	1- مقدمة:
د	2- إشكالية:
هـ	3- فرضيات البحث:
هـ	5- أهمية البحث:
و	6- المصطلحات الأساسية للبحث:
ح	5- الدراسات المشابهة:
11	الباب الأول: الجانب النظري
11	الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي
12	1- تمهيد
12	2- تعريف التخطيط
13	3- خصائص وشروط التخطيط
16	4- تعريف التدريب الرياضي
16	5- أهداف وخصائص التدريب الرياضي
18	6- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي
19	7- خصائص التخطيط في التدريب الرياضي
21	8- قواعد تخطيط التدريب الرياضي
22	9- أهمية التخطيط في التدريب الرياضي
24	10- أنواع التخطيط الرياضي
25	11- مبررات الاهتمام بالتخطيط الرياضي
26	12- أنواع خطط التدريب الرياضي
29	13- معوقات التخطيط في التدريب الرياضي
30	14- خلاصة الفصل

## قائمة المحتويات

32	الفصل الثاني: كرة اليد
33	1- تمهيد
34	2- نشأة كرة اليد
35	3- تعريف كرية اليد
36	4- مهارات كرة اليد الأساسية
38	5- مميزات وصفات كرة اليد
40	6- خصائص لاعب كرة اليد
42	7- قوانين كرة اليد
45	8- أهمية رياضة كرة اليد
48	9- خلاصة الفصل
49	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
50	الفصل الأول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية
50	الفصل الأول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية
51	تمهيد:
52	1-منهج البحث:
52	2-مجتمع و عينة البحث:
53	3-متغيرات البحث:
54	5-أدوات البحث:
56	6-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:
57	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج
58	1-عرض و تحليل النتائج
73	2-مناقشة النتائج :
74	3-مناقشة الفرضيات:
76	4-التوصيات والاقتراحات:
79	خلاصة عامة:
81	قائمة المراجع
85	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول والأشكال

### قائمة الجداول:

- جدول رقم 1: يمثل محاور الاستبيان ..... 56
- جدول رقم 2: توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي للمدربين ..... 58
- جدول رقم 3: توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات الخبرة في تدريب كرة اليد ..... 59
- جدول رقم 4: هل سبق لك المشاركة في دورات تكوينية أو شهادات تدريبية؟ ..... 60
- جدول رقم 5 : توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية التي يتم تدريبها ..... 60
- جدول رقم 6 : توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية التي يتم تدريبها ..... 61
- جدول رقم 7 : توزيع أفراد العينة حسب عدد السنوات التي قضيتها كمدرّب لكرة اليد ..... 62
- جدول رقم 8 : هل تقوم بوضع خطة تدريبية قبل بداية الموسم الرياضي ..... 63
- جدول رقم 9 : ما نوع التخطيط الذي تستخدمه غالبًا ..... 64
- جدول رقم 10 : ما مدى التزامك بتطبيق الخطة التدريبية؟ ..... 65
- جدول رقم 11 : ما الجوانب التي تركز عليها أكثر أثناء التخطيط؟ ..... 66
- جدول رقم 12 : هل تقوم بتقييم نتائج التخطيط بعد كل دورة تدريبية؟ ..... 66
- جدول رقم 13 : ما أبرز الصعوبات التي تواجهك أثناء التخطيط ؟ ..... 67
- جدول رقم 14: هل لاحظت تحسّنًا في أداء لاعبيك عند اتباع خطة تدريبية واضحة؟ ..... 68
- جدول رقم 15: هل يرى المدربون أن التخطيط الجيد يساهم في تحسين الأداء البدني للاعبين؟ ..... 69
- جدول رقم 16: هل يؤدي التخطيط إلى تطور المهارات الفنية للاعبين؟ ..... 70
- جدول رقم 17: هل يساعد التخطيط على تحسين الحالة النفسية والتحفيز لدى اللاعبين؟ ..... 70
- جدول رقم 18 : هل يؤثر التخطيط على نتائج الفريق في المنافسات؟ ..... 71
- جدول رقم 19: هل ساهم التخطيط في تقليل الإصابات وتحسين اللياقة البدنية؟ ..... 72

## قائمة الجداول والأشكال

### قائمة الأشكال:

- شكل رقم 1: توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي للمدربين.....58
- شكل رقم 2: توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات الخبرة في تدريب كرة اليد.....59
- شكل رقم 3: هل سبق لك المشاركة في دورات تكوينية أو شهادات تدريبية؟.....60
- شكل رقم 4: توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية التي يتم تدريبها.....60
- شكل رقم 5: توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية التي يتم تدريبها.....61
- شكل رقم 6: توزيع أفراد العينة حسب عدد السنوات التي قضيتها كمدرّب لكرة اليد.....62
- شكل رقم 7: هل تقوم بوضع خطة تدريبية قبل بداية الموسم الرياضي.....63
- شكل رقم 8: ما نوع التخطيط الذي تستخدمه غالبًا.....64
- شكل رقم 9: ما مدى التزامك بتطبيق الخطة التدريبية؟.....65
- شكل رقم 10: ما الجوانب التي تركز عليها أكثر أثناء التخطيط؟.....66
- شكل رقم 11: هل تقوم بتقييم نتائج التخطيط بعد كل دورة تدريبية؟.....66
- شكل رقم 12: ما أبرز الصعوبات التي تواجهك أثناء التخطيط؟.....67
- شكل رقم 13: هل لاحظت تحسّنًا في أداء لاعبيك عند اتباع خطة تدريبية واضحة؟.....68
- شكل رقم 14: هل يرى المدربون أن التخطيط الجيد يساهم في تحسين الأداء البدني ل  
اللاعبين؟.....69
- شكل رقم 15: هل يؤدي التخطيط إلى تطور المهارات الفنية للاعبين؟.....70
- شكل رقم 16: هل يساعد التخطيط على تحسين الحالة النفسية والتحفيز لدى اللاعبين  
؟.....70
- شكل رقم 17: هل يؤثر التخطيط على نتائج الفريق في المنافسات؟.....71
- شكل رقم 18: هل ساهم التخطيط في تقليل الإصابات وتحسين  
اللياقة البدنية؟.....72

# التعريف بالبحث

### الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أهمية التخطيط في التدريب الرياضي وأثره على تحسين الأداء البدني والفني والنفسي للاعبين كرة اليد، من خلال دراسة ميدانية شملت ثلاثين مدربًا. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام استبيان لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن أغلب المدربين يخططون مسبقًا للموسم الرياضي، ويؤكدون وجود تحسن ملحوظ في أداء لاعبيهم عند تطبيق خطة واضحة. كما تبين أن التخطيط يساهم في تقليل الإصابات وتحسين اللياقة البدنية، رغم وجود صعوبات أبرزها نقص الإمكانيات والتكوين المستمر. وتوصي الدراسة بتعزيز التكوين والدعم المؤسسي لتفعيل التخطيط بفعالية في الميدان.

كلمات مفتاحية : التخطيط الرياضي، التدريب، الأداء الرياضي، كرة اليد، المدرب، البرنامج التدريبي.

### Abstract :

This study aims to explore the importance of planning in sports training and its impact on improving the physical, technical, and psychological performance of handball players, through a field study involving thirty coaches. The researcher adopted a descriptive analytical approach and used a questionnaire as a tool for data collection. The results revealed that most coaches plan ahead for the sports season and confirm noticeable improvement in their players' performance when a clear training plan is followed. The study also found that planning contributes to reducing injuries and enhancing physical fitness, despite existing challenges such as lack of resources and continuous training. The study recommends strengthening coach education and institutional support to ensure effective implementation of training plans in the field.

### Keywords:

Sports planning, training, athletic performance, handball, coach, training program.

### 1-مقدمة:

يُعد التخطيط أحد المرتكزات الأساسية التي تقوم عليها العملية التدريبية الرياضية الحديثة، حيث يساهم بشكل فعال في تحقيق الأهداف المرسومة والوصول إلى أعلى مستويات الأداء. فالتخطيط هو الأسلوب العلمي المنظم الذي يعتمد عليه المدربون لترتيب وتنسيق الجهود والإمكانات المتوفرة، وفق برنامج زمني محدد يراعي خصائص اللاعبين ومتطلبات اللعبة. ومن هذا المنطلق، اكتسب التخطيط في المجال الرياضي أهمية بالغة، خصوصاً في الرياضات الجماعية مثل كرة اليد، التي تتطلب انسجاماً وتكاملاً بين الأداء الفردي والجماعي للاعبين.

ويُعرف التخطيط في التدريب الرياضي بأنه عملية تحديد الأهداف واختيار أفضل الطرق والوسائل لتحقيقها، مع وضع تصور شامل لمراحل التنفيذ، وتقدير الإمكانيات المتاحة، وتحديد الوسائل المناسبة لتحقيقها في إطار زمني محدد، ويسعى التخطيط إلى التحكم في سير العملية التدريبية عبر توقع الصعوبات والمشكلات التي قد تعترض طريق الإنجاز، واقتراح الحلول المناسبة لها بشكل استباقي. (عادل حلمي، 2018، ص 27)

وفي مجال كرة اليد، تزداد الحاجة إلى التخطيط الدقيق، نظراً لطبيعة اللعبة التي تعتمد على عناصر بدنية وفنية وتكتيكية ونفسية متداخلة. فنجاح الفريق في المباريات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة التخطيط للتدريب، الذي يجب أن يراعي متطلبات الأداء العالي، ويستجيب لحاجات اللاعبين، ومستوى المنافسة. وبالتالي، فإن العملية التدريبية دون تخطيط مدروس تصبح عرضة للعشوائية والارتجالية، مما يؤدي إلى تراجع مستوى الأداء الرياضي وعدم تحقيق الأهداف المرجوة.

وتكمن أهمية التخطيط في كونه الإطار الذي يضمن التدرج المنطقي للأحمال التدريبية، ويراعي فترات الإعداد والمنافسة والانتقال، مما يساعد على تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية بشكل متوازن، كما يساهم التخطيط في تنظيم الزمن التدريبي بكفاءة، وتوزيع الجهد بطريقة مدروسة، مما يقلل من احتمالية الإصابات والإرهاق. (محمد حسن، 2020، ص 64)

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الفرق التي تعتمد على برامج تدريبية مخططة علمياً تحقق نتائج أفضل من تلك التي تفتقر إلى التخطيط، فعلى سبيل المثال، تشير نتائج بعض الأبحاث إلى أن الفرق التي تتبع برامج تخطيطية متكاملة تشهد تطوراً واضحاً في سرعة الأداء، ودقته، وقوة التحمل، مقارنة بغيرها.

إن عملية التخطيط للتدريب الرياضي تمر بعدة مراحل رئيسية، تبدأ بمرحلة

التحليل الشامل، حيث يتم دراسة الخصائص الفردية للاعبين، وتحليل متطلبات اللعبة، و  
الإمكانيات المتاحة. تليها مرحلة وضع الأهداف وصياغتها بشكل دقيق وقابل للقياس، ثم  
تحديد البرامج والأساليب التدريبية الملائمة. وأخيراً تأتي مرحلة التقييم، التي تهدف إلى  
متابعة سير الخطة وإجراء التعديلات اللازمة. ( أحمد نوري، 2017، ص 92)

ويتطلب التخطيط الفعال في كرة اليد إلمام المدرب بالمعارف العلمية الحديثة  
في مجالات علم التدريب الرياضي، وعلم النفس الرياضي، وعلم وظائف الأعضاء، إضافة  
إلى الخبرة الميدانية. كما ينبغي أن يكون التخطيط مرناً وقابلاً للتعديل بناءً على  
الظروف الواقعية ومردود اللاعبين أثناء مختلف مراحل الموسم الرياضي. ( عوض  
عويس، 2019، ص 113)

ومن هنا تم تسليط الضوء على دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من  
مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، وعلى هذا الأساس تم تقسيم الدراسة الر  
اهنة إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي :

### • الجانب النظري: يحتوي على ثلاث فصول التالية :

- **الفصل التمهيدي :** وهو مدخل إلى الدراسة والذي تم فيه تحديد مشكلة  
الدراسة، ثم تحديد فرضيات الدراسة وكذا ذكر أهمية الدراسة وأهدافها،  
وبعدها تم التطرق إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة، وأخيراً نجد  
الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة .

• **الفصل الأول:** وهو الفصل الخاص بـ التخطيط في التدريب الرياضي

• **الفصل الثاني:** وهو الفصل الخاص بـ "كرة اليد "

• **أما الجانب التطبيقي :** فتضمن فصلين كالتالي :

- **الفصل الأول:** حيث تمحور حول الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية  
بدءا بذكر أدوات الدراسة، التعريف بالمنهج الدراسة، الإطار المكاني و  
الزماني للدراسة، وصف العينة، وذكر أدوات الدراسة، إضافة لذكر أساليب  
المعالجة الاحصائية المستخدمة.

- **الفصل الثاني:** وهو يضم عرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من خلا  
ل الجداول المرفقة بدءا من الفرضية العامة والفرضية الفرعية الأولى و  
الثانية والثالثة، مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات، وتقديم بعض

التوصيات والاقتراحات.

- وفي الأخير تم وضع خاتمة للدراسة ، ثم قائمة المصادر والمراجع والملا حق.

### 2- إشكالية:

يُعتبر التخطيط في التدريب الرياضي من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على تحقيق الإنجاز الرياضي، خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة اليد، التي تتطلب تنسيقًا عالٍ بين أعضاء الفريق لضمان أداء جماعي متميز. وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بتطوير الأداء الرياضي، فإن الواقع التدريبي في العديد من الفرق يُظهر تفاوتًا ملحوظًا في مستوى الأداء، مما يثير تساؤلات حول مدى فاعلية التخطيط التدريبي في رفع كفاءة اللاعبين وتحقيق الإنجاز الرياضي المنشود.

حيث يعد التخطيط الجيد في التدريب الرياضي من الأدوات الأساسية التي تساعد المدربين في تحديد الأهداف بدقة، وضبط البرامج التدريبية، وتنظيم الجهود اللازمة لتحقيق هذه الأهداف. يتطلب الأمر إعداد خطة تدريبية متكاملة تراعي الجوانب البدنية، المهارية والنفسية للاعبين، بحيث تكون قابلة للتنفيذ ضمن إطار زمني محدد. وبالتالي، يصبح من الضروري طرح السؤال حول مدى تأثير التخطيط على الأداء الرياضي، بهدف فهم العلاقة بين التنظيم الجيد للتمارين الرياضية والإنجازات التي يمكن أن تحققها الفرق في المباريات.

ومع ملاحظة الواقع التدريبي لبعض الفرق، يتضح تأثير غياب أو ضعف التخطيط على مستوى الأداء الرياضي، حيث تظهر بوضوح الفرق التي تواجه صعوبات في التنسيق الجماعي أو تلك التي تفتقر إلى التخصص في مكونات التدريب. هذا الواقع يطرح مجموعة من التساؤلات حول مدى تطبيق مبادئ التخطيط العلمي في التدريب الرياضي، وكيفية تأثير هذا التطبيق على مستوى الأداء الرياضي للاعبين.

من هنا تبرز إشكالية الدراسة التي تنحصر في طرح التساؤل التالي :

**هل للتخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد؟**

حيث نستنبط من التساؤل العام الاسئلة الجزئية التالية:

- هل تؤثر خبرة المدرب وتكوينه الأكاديمي والعمر التدريبي بشكل إيجابي على قدرته في إعداد خطط تدريبية فعالة؟
- هل يعتمد مدربو كرة اليد بشكل متفاوت على التخطيط في إعداد البرامج التدريبية؟
- هل يساهم التخطيط والتعلم الفعال في تحسين الأداء الرياضي سواء من حيث الجوانب البدنية أو الفنية؟

### 3-فرضيات البحث:

- تؤثر خبرة المدرب وتكوينه الأكاديمي والعمر التدريبي بشكل إيجابي على قدرته

- في إعداد خطط تدريبية فعالة.
- يعتمد مدربو كرة اليد بشكل متفاوت على التخطيط في إعداد البرامج التدريبية.
- يساهم التخطيط والتعلم الفعال في تحسين الأداء الرياضي سواء من حيث الجوانب البدنية أو الفنية.

### 4-أهداف البحث:

- الإجابة على تساؤلات الدراسة.
- التعرف على أثر التخطيط الرياضي في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد.
- تحديد أهم مراحل ومكونات الخطة التدريبية الناجحة
- تحليل العلاقة بين جودة التخطيط ونتائج الفرق الرياضية.
- تقديم توصيات للمدربين لتحسين فاعلية التدريب عبر التخطيط المنظم.
- تحديد مكونات الخطة التدريبية الفعالة التي تؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي في المباريات.
- المساهمة في تحسين الأداء البدني والفني للاعبي كرة اليد من خلال التخطيط العلمي.
- اقتراح آليات لتحسين التخطيط التدريبي وتطوير أساليبه بما يتناسب مع متطلبات الرياضات الجماعية مثل كرة اليد.

### 5-أهمية البحث:

- تأتي أهمية هاته الدراسة من أهمية موضوعها وهي دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد
- أهمية دراسة دور التخطيط في التدريب الرياضي
  - إبراز دور التخطيط العلمي في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة اليد
  - مساعدة المدربين على وضع خطط تدريبية فعالة مبنية على أسس علمية.
  - تقديم معلومات علمية تساهم في تطوير أساليب التدريب الرياضي الجماعي.
  - لفت الانتباه إلى أهمية الالتزام بمراحل التخطيط لضمان تحقيق أفضل النتائج.

- دعم الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التخطيط الرياضي والأداء البدني والفني.
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الرياضة .
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

### 6-المصطلحات الاساسية للبحث:

#### 1. تعريف التخطيط الرياضي:

##### التعريف الاصطلاحي:

التخطيط الرياضي هو العملية التي يتم من خلالها تحديد الأهداف الرياضية، واختيار الأساليب والوسائل المناسبة لتحقيق هذه الأهداف، مع مراعاة الإمكانيات و الموارد المتاحة، ووضع جدول زمني لتنفيذ العمليات التدريبية. (أحمد جاد الله، 2018، ص 34).

##### التعريف الاجرائي:

يُقصد به في هذا البحث البرنامج التدريبي الذي يتم وضعه بواسطة المدرب بشكل علمي، ويتضمن تحديد الأهداف التدريبية، اختيار الأساليب والتقنيات المناسبة، ومتابعة التقدم والتقييم المستمر للاعبين كرة اليد بهدف تحسين الأداء في المباريات.

### 2. تعريف التدريب الرياضي:

#### التعريف الإصطلاحي:

- التدريب الرياضي هو عملية تطوير وتحسين قدرات الرياضيين في مختلف الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية والنفسية، من خلال برامج تدريبية منظمة تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي (محمد عبد الله ، 2017، ص 56).

#### التعريف الإجرائي:

" يشير إلى الأنشطة البدنية والذهنية المنظمة التي يخضع لها لاعبو كرة اليد لتطوير مهاراتهم في مجالات اللياقة البدنية، التكتيك، والمهارات الفردية والجماعية خلال الموسم التدريبي ."

### 3. تعريف الأداء الرياضي:

#### التعريف الإصطلاحي:

الأداء الرياضي هو مستوى الإنجاز الذي يحققه الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية، ويعكس قدرة اللاعب على تطبيق المهارات البدنية والفنية المطلوبة في السياق الرياضي. (فاطمة الزهراء مصطفى، 2020، ص 71)

#### التعريف الإجرائي:

في هذا البحث، يُقصد بالأداء الرياضي درجة نجاح اللاعب في تنفيذ المهام الرياضية المطلوبة في لعبة كرة اليد، ويشمل ذلك الأداء الفردي والجماعي في المباريات والتدريبات.

### 4. تعريف لاعبو كرة اليد:

التعريف الإصطلاحي: " هم الرياضيون الذين يمارسون لعبة كرة اليد، ويتميزون بالقدرة على التعاون الجماعي والتفاعل السريع في اللعب، بالإضافة إلى مهارات بدنية وفنية متطورة." (عادل علي ، 2019، ص 43)

#### التعريف الإجرائي:

يُقصد بهم في هذه الدراسة الرياضيون الممارسون للعبة كرة اليد الذين يتم تدريبهم وفقًا لخطط تدريبية تهدف إلى تحسين مهاراتهم البدنية والفنية من أجل رفع مستوى الأداء في المباريات التنافسية.

### 5-الدراسات المشابهة:

إن ما يزيد البحث مصداقية واثراء في جميع النواحي هي الدراسات المشابهة و البحوث السابقة، حيث توجهنا إلى الطرق الصحيحة كما تساعدنا في طريقة التخطيط ومناقشة النتائج، وهذا كونها استعرضت المواضيع التي تناولت المشكلة بأبعادها المختلفة. ومن هذه الدراسات التي تقل في هذا المجال نجد:

#### • الدراسة الاولى :

دراسة بن حمدس، 2016، بعنوان: " أثر التخطيط التدريبي على الأداء الفني للاعبين كرة اليد"، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر

- العينة: مجموعة من لاعبي كرة اليد في عدة نوادر رياضية
- المجال المكاني: نوادر رياضية مختلفة.
- المجال الزمني: من 11 جانفي 2016-30 مارس 2016

تناولت تحليل دور التخطيط الرياضي المنظم في تحسين الأداء الفني للاعبين في لعبة كرة اليد. شملت الدراسة مجموعة من اللاعبين في فرق كرة اليد في عدة نوادر رياضية. أظهرت النتائج أن التخطيط التدريبي يساهم في رفع مستوى المهارات الفردية والجماعية للاعبين، مثل التصويب، التمير، والتمرکز. وأكدت الدراسة أن الفترات الزمنية المخططة والمقسمة بعناية تساهم في تحسين التنسيق بين اللاعبين، وهو عنصر أساسي في كرة اليد. علاوة على ذلك، أشارت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الفني والتخطيط المدروس للتمارين البدنية، خاصة تلك التي تعتمد على التمارين التخصصية.

#### • الدراسة الثانية:

دراسة لمعي.م، 2017، بعنوان "تأثير التخطيط على مستوى الأداء البدني والتكتيكي للاعبين كرة اليد"، مذكرة ماستر.

- العينة: 32 لاعبي كرة يد

- المجال المكاني: نوادر رياضية مختلفة.

- المجال الزمني: فيفري 2017- ماي 2017

ركزت على العلاقة بين تنظيم الحمل التدريبي بشكل منهجي وتحقيق نتائج أفضل في الأداء البدني والتكتيكي. تناول الباحث في هذه الدراسة كيفية تأثير التخطيط الزمني للتدريب على القدرة على التحمل، القوة البدنية، واللياقة العامة

للاعبين. وقد توصلت الدراسة إلى أن التخطيط طويل الأمد الذي يراعي فترة التحضير للموسم الرياضي من شأنه تحسين الأداء البدني للفريق ككل. كما أثبتت الدراسة أن اتباع الأساليب التدريبية التكتيكية بشكل منتظم يساهم في تحسين تنفيذ الخطط التكتيكية أثناء المباريات. أظهرت الدراسة أن اللاعبين الذين يتبعون خطة تدريبية محكمة هم الأكثر قدرة على تنفيذ استراتيجيات اللعبة المعقدة مثل التحولات السريعة من الدفاع إلى الهجوم، وهو ما يعكس ضرورة التخصص في التخطيط التكتيكي مع دمج عناصر اللياقة البدنية

### • الدراسة الثالثة:

دراسة تواتي، 2018، بعنوان " التحليل التكاملي للتخطيط التدريبي في رياضة كرة اليد "

- العينة: 26 لاعبي كرة يد

- المجال المكاني: نوادٍ رياضية مختلفة.

- المجال الزمني: ديسمبر 2017- مارس 2018

هدفت الدراسة إلى أهمية الدمج بين الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية في خطة التدريب الرياضي. اعتمدت الدراسة على مقارنة بين فرق رياضية قامت بتنفيذ خطط تدريبية تكاملية وبين فرق أخرى لم تعتمد هذا الأسلوب. أظهرت النتائج أن الفرق التي اعتمدت على تخطيط متكامل شهدت تحسناً واضحاً في مستوى الأداء الجماعي، حيث تمكن اللاعبون من تحسين التنسيق بينهم وزيادة فعالية التحركات الجماعية في الدفاع والهجوم. كما أظهرت الدراسة أن تخطيط الإعداد النفسي للاعبين، خاصة في فترات الضغط أثناء المباريات، يؤدي إلى تحسين الثقة بالنفس وزيادة الاستجابة الذهنية السريعة للاعبين .

### • الدراسة الرابعة:

دراسة بوشيبه 2019، بعنوان: " اثر التخطيط طويل المدى على التحضير البدني للاعبين في رياضة كرة اليد."

- العينة: 28 لاعبو كرة يد

- المجال المكاني: نوادٍ رياضية مختلفة.

- المجال الزمني: جانفي 2019- مارس 2019

أظهرت الدراسة كيف أن التخطيط طويل المدى يسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية و التحمل لدى لاعبي كرة اليد، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم في المباريات. حيث قامت الدراسة بتحليل تأثير برامج تدريبية تمتد على فترات زمنية طويلة، تراوحت بين 6 أشهر وسنة، وأثبتت الدراسة أن اللاعبين الذين خضعوا لبرامج تدريبية طويلة الأمد أظهروا تحسناً ملحوظاً في القوة البدنية، والقدرة على التحمل، والمقاومة للإصابات. كما أكدت الدراسة أن توزيع الأحمال التدريبية بشكل مدروس يقلل من فرص الإصابة، مما يزيد من استمرارية اللاعبين في تقديم أفضل أداء ممكن

# الباب الأول: الجانب النظري

# الفصل الأول

## التخطيط في التدريب الرياضي

### 1- تمهيد

يُشكل التخطيط في التدريب الرياضي ركيزة أساسية لتحقيق التميز والتفوق في المجال الرياضي، حيث يُعد عملية منهجية تهدف إلى استشراف المستقبل ووضع الأسس العلمية لتحقيق الأهداف المرجوة بكفاءة وفعالية. ففي ظل التطور الكبير الذي يشهده العالم في مجال الرياضة، أصبح التخطيط ضرورة حتمية لمواكبة المتغيرات وضمان الوصول إلى أعلى المستويات التنافسية.

يعتمد التخطيط الناجح على دراسة الواقع وتحليل المعطيات، مع مراعاة الإمكانيات

المتاحة والتحديات المحتملة، مما يُسهم في بناء خطط تدريبية متكاملة تلبي احتياجات اللاعبين وتحقق التطور المستمر في الأداء. كما يُساعد التخطيط في تنظيم الجهود وتوزيع الموارد بشكل أمثل، مما يضمن تحقيق النتائج المرجوة بأقل تكلفة وأعلى جودة.

من خلال هذا الفصل، سنتناول مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي وأهميته، مع تسليط الضوء على خصائصه وأنواعه، وكيفية تطبيقه عملياً لتحقيق الأهداف الرياضية بكفاءة عالية.

## 2- تعريف التخطيط

تعددت تعريف الباحثين لمصطلح التخطيط وفي التالي أبرز التعاريف:

التخطيط هو تلك العملية التي تنطوي على آلية التعامل مع المستقبل من خلال وضع الأهداف وتقييمها، وكذلك تحديد المناسب منها، مع وضع استراتيجيات تساعد على بلوغها (فريد، 2002، ص 157).

التخطيط هو عمل ذهني موضوعه الترتيبات التي يفكر فيها الإنسان في حاضره من أجل أن يواجه بها ظروفه المستقبلية، ويهدف التخطيط في محصلته إلى تطوير المستقبل للإنسان وإلى التقليل في حالة عدم التأكد التي تحيط بهذا المستقبل (مفلح، 2006، ص 499).

هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة و القريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة و المرتقبة (ابراهيم محمود، 2003، ص 16-17).

هو عملية متكاملة تدرس الواقع من أجل حل المشاكل، وتحقيق أهداف معينة يتوق المخطط لتحقيقها. تدرس الأبعاد الزمنية الثلاثة لأي مشكلة قيد البحث من حيث أسبابها ونشأتها وتطورها، أي تدرس الماضي والحاضر مع القدرة على التنبؤ بالمستقبل (بلغول، 2021، ص 27).

ومنه نستنتج أن التخطيط هو عملية منهجية استباقية تقوم على دراسة الواقع (الماضي والحاضر) وتحليل المعطيات المتاحة لتحديد الأهداف المستقبلية ووضع الاستراتيجيات الكفيلة بتحقيقها، مع تخصيص الموارد المناسبة ووضع الآليات التنفيذية و البدائل المرنة لمواجهة التحديات المتوقعة، وذلك في إطار زمني محدد وبما يضمن تحقيق النتائج المرجوة بأقل تكلفة وأعلى كفاءة ممكنة.

### 3- خصائص وشروط التخطيط

#### أولاً: خصائص التخطيط

تتميز عملية التخطيط الناجح بمجموعة من الخصائص الأساسية التي تضمن تحقيق الأهداف المرجوة بكفاءة، ومن أبرز هذه الخصائص ما يلي (الكرخي، 2016، ص 38-39):

- الاستمرارية: حيث يجب أن تكون عملية التخطيط مستمرة دون انقطاع، لأن التوقف المفاجئ قد يؤدي إلى فشل الخطة أو ضعف نتائجها، مما يتطلب متابعة وتقييماً دورياً لضمان استمراريتها وتطويرها عند الحاجة.

- الوضوح: إذ ينبغي أن تكون أهداف الخطة محددة بدقة وواضحة تماماً، لأن الغموض في الصياغة أو الأهداف قد يسبب تشتتاً في التنفيذ، وبالتالي تقليل فرص النجاح.

- البساطة: بمعنى أن تكون مكونات الخطة سهلة الفهم وغير معقدة، لأن التعقيد الزائد قد يعيق عملية التنفيذ ويجعل العاملين عليها غير قادرين على تطبيقها بالشكل المطلوب.

- الواقعية: حيث يجب أن تتناسب أهداف الخطة مع الإمكانيات المتاحة والظروف القائمة، لأن وضع أهداف خيالية أو غير قابلة للتحقيق يؤدي إلى إهدار الموارد دون فائدة.

- سلامة البيانات: وتعني اعتماد الخطة على معلومات دقيقة وموثوقة، لأن التقديرات الخاطئة أو البيانات غير الصحيحة تؤدي إلى تحليلات غير واقعية، وبالتالي قرارات خاطئة.

- الأولويات والبدائل: حيث ينبغي أن تحدد الخطة الأولويات بدقة، مع وضع خطط بديلة لمواجهة أي طارئ، لأن الاعتماد على خيار واحد فقط يزيد من مخاطر الفشل في

حال تعذر التنفيذ.

- التوقع والرؤية المستقبلية: وذلك من خلال الاعتماد على توقعات مدروسة تعتمد على أحدث الأساليب العلمية، لأن التخطيط الفعال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على التنبؤ بالمستقبل وتحديد التوجهات الاستراتيجية بناءً على تحليل دقيق (الكرخي، 2016، ص 38-39).

هذه الخصائص مجتمعة تشكل الإطار العام للتخطيط الناجح، الذي يساهم في تحقيق الأهداف بكفاءة عالية، مع تقليل المخاطر وزيادة فرص النجاح.

### ثانياً: الشروط العامة للتخطيط:

تعد الشروط العامة للتخطيط عناصر أساسية لضمان نجاح أي عملية تخطيطية، فيما يلي أبرز هذه الشروط (قارة، 2017-2018، ص 05):

- **وضوح الأهداف:** يجب تحديد الغايات المرجوة بدقة متناهية، سواء كانت أهدافاً عامة أو خاصة، قصيرة أو طويلة المدى، مع ضرورة أن تكون قابلة للقياس والتقييم.
- **تحديد الأولويات:** ينبغي تحليل المهام والواجبات المترتبة على كل هدف، ثم ترتيبها حسب الأهمية والأولوية الزمنية لضمان التركيز على العناصر الأكثر تأثيراً.
- **اختيار المنهجية:** يتطلب الأمر انتقاء الأساليب والنظريات التدريبية الأنسب، مع مراعاة التطورات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.
- **التوقيت الزمني:** لا بد من وضع جدول زمني محدد لكل مرحلة تدريبية، مع توزيع الأعمال بشكل متوازن على مدار الأسابيع والشهور.
- **التنظيم الهيكلي:** يجب اختيار أنسب نمط تنظيمي للخطة، سواء كان دورياً أو غير دوري، مع مراعاة خصائص الرياضة والفئة المستهدفة.
- **موازنة الأحمال:** يتضمن ذلك تحديد المكونات التدريبية بدقة، وضبط نسب الجهد والراحة للحفاظ على التوازن بين التحفيز والاستشفاء.
- **التنبؤ بالأداء:** وضع توقعات واقعية للمستويات المتوقعة في كل مرحلة، مع إعداد خطط بديلة للتعامل مع مختلف السيناريوهات.
- **التجهيزات اللوجستية:** توفير كافة المتطلبات المادية من معدات ومرافق، مع وضع ميزانية واقعية تغطي جميع الجوانب المالية للخطة.
- **المرونة:** إدراج هامش من المرونة في الخطة للتعامل مع الظروف الطارئة والتعديلات غير المتوقعة.
- **التقييم المستمر:** وضع آليات للمتابعة الدورية وتقييم النتائج، مما يتيح إجراء التعديلات

ات اللازمة في الوقت المناسب.

### 4- تعريف التدريب الرياضي

عرف مصطلح التدريب الرياضي تعاريف عديدة من أبرز الباحثين في المجال الرياضي ومن أبرزها:

هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهدف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (ناهد رسن، 2002، ص 09).

التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (حسن علاوي، 2002، ص 17).

هو عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية (دريال، 2020-2021، ص 08).

ومنه نستنتج أن التدريب الرياضي هو عملية منظمة ومخططة تهدف إلى تطوير اللياقة البدنية، المهارات الرياضية، والأداء الرياضي بشكل عام. يتم من خلاله تحسين القدرات الجسدية والعقلية للرياضي لتحقيق أهداف محددة، سواء كانت تنافسية أو صحية أو ترفيهية.

### 5- أهداف وخصائص التدريب الرياضي

#### أولا: أهداف التدريب الرياضي

يهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مجموعة من الغايات الأساسية التي تسهم في تطوير الأداء الشامل للرياضي، حيث يأتي في مقدمتها الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للجسم، وذلك من خلال إحداث تغييرات إيجابية في المتغيرات الفسيولوجية، مثل تحسين كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، ورفع كفاءة العضلات، بالإضافة إلى تعزيز

الجوانب المهارية والنفسية، كزيادة الدقة في الأداء الفني وتنمية الثقة بالنفس والتحكم في الضغوط التنافسية (المياحي، 2022، ص 24).

كما يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة، التي تعد الركيزة الأساسية لأي برنامج تدريبي ناجح، حيث تشمل القدرات العامة مثل القوة و السرعة والتحمل والمرونة، بينما تركز القدرات الخاصة على المهارات المطلوبة في كل رياضة على حدة، مثل القوة الانفجارية للعدائين أو التحمل الدوري لسباقات المسافات الطويلة، مما يضمن تكييف التدريب وفقاً لمتطلبات الأداء في كل لعبة.

إلى جانب ذلك، يسعى التدريب الرياضي إلى تطوير الجانب المعرفي للرياضيين، من خلال تعزيز فهمهم للنظريات والتكتيكات المرتبطة برياضتهم، وتنمية الوعي بأساليب اللعب والتحليل الخططي، مما يمكنهم من اتخاذ القرارات الصائبة أثناء المنافسات، كما يشمل ذلك تثقيفهم بأساسيات التغذية الرياضية، وأساليب الاستشفاء، وإدارة الجهد البدني، لضمان تحقيق أقصى استفادة من البرامج التدريبية (المياحي، 2022، ص 24).

### ثانياً: خصائص التدريب الرياضي

يتميز التدريب الرياضي الناجح بعدة خصائص أساسية، حيث يجب أن يكون واضحاً لأهداف ومحدد الغايات، مما يساهم في توجيه الجهود نحو تحقيق نتائج ملموسة، كما يتطلب الأمر مراعاة التخصص الدقيق في الألعاب والفعاليات الرياضية، إذ إن لكل لعبة متطلباتها الفنية والبدنية الخاصة التي تحتاج إلى تدريب مكثف ومخصص، بالإضافة إلى ذلك، يعتمد التدريب الرياضي الفعال على أسس علمية رصينة، مستنداً إلى النظريات و القواعد والأساليب الحديثة التي تضمن تطوير الأداء بشكل منهجي (المياحي، 2022، ص 24).

ومن الضروري أن تتميز عملية التدريب بالاستمرارية وعدم الانقطاع، إذ إن التكرار و التدرج في زيادة الأحمال التدريبية يساهم في تحسين اللياقة البدنية والمهارات الرياضية ، كما يجب أن يراعي المدرب الفروق الفردية بين الرياضيين، سواء من حيث الجنس، أو العمر الزمني، أو التدريبي، أو البيولوجي أو العقلي، مما يضمن تكييف البرامج بما يتناسب مع قدرات كل فرد، علاوة على ذلك، يلعب التدريب الرياضي دوراً مهماً في تنمية الجوانب التربوية، مثل الانضباط والتعاون والروح الرياضية، مما يعزز القيم الإيجابية لدى اللاعبين.

وأخيراً، يعتمد التدريب الفعال على الاختبارات والقياسات الدورية، التي تساعد في تقييم التقدم ومراقبة المستوى، مما يضمن تحقيق الأهداف المرسومة بكفاءة عالية، ويمكن من خلال هذه الآليات العلمية تعديل البرامج التدريبية بما يتلاءم مع تطور الأداء الرياضي (المياحي، 2022، ص 24).

### 6- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي

لقد عرف التخطيط في التدريب الرياضي عدة تعاريف من طرف الباحثين والعلماء وفي التالي أهم التعاريف:

يعتبر التخطيط في التدريب الرياضي العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي. أهدافه والقاعدة الأساسية والركيزة التي تبني عليه العملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتتابع. (حسنة السيد، 2001، ص 349-350).

التخطيط في التدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تجاوزها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب (مفتي، 1999، ص 27).

يعتبر من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائياً، بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط فترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحله (بن ال-تومي، 2021-2022، ص 85-86).

وعرف بأنه الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها والتخطيط للتدريب الرياضي (بن ال-تومي، 2021-2022، ص 85-86).

هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي وضبط الأهداف ومحتويات الدورات التدريبية وحمولتها وكل الوسائل للوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقيق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقاً (بن ال-تومي، 2021-2022، ص 85-86).

ومنه نستنتج أن التخطيط في التدريب الرياضي هو عملية علمية منظمة تهدف إلى التنبؤ بالمستقبل الرياضي وتحديد الأهداف المرحلية والنهائية، مع تصميم برامج تدريبية زمنية (قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى) تشمل المحتوى والأساليب والحمولات التدريبية والوسائل المساعدة، وذلك لضمان التطور الأمثل للأداء الرياضي وتجاوز المعوقات، مع متابعة وتقييم مستمر لتحقيق أعلى النتائج.

## 7- خصائص التخطيط في التدريب الرياضي

التخطيط في التدريب الرياضي هو عملية منظمة تهدف إلى تحقيق أهداف محددة من خلال تنظيم البرامج التدريبية وفق أسس علمية. فيما يلي أبرز خصائص التخطيط في التدريب الرياضي (قارة، 2017-2018، ص 12-14):

أولاً: النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بقدرته على استشراف المستقبل، حيث يركز على تحقيق أهداف مرغوبة خلال فترة زمنية محددة، سواء كانت قصيرة أو طويلة، بدلاً من الاكتفاء بتحقيق مستويات عالية قد تصبح غير كافية في المستقبل، ويعتمد هذا التخطيط على التنبؤ بالمستويات المتوقعة للمنافسين، والسعي لتحقيق أداء يتناسب معها أو يتفوق عليها، كما يتعامل التخطيط مع ظروف ومتغيرات مستقبلية محتملة، مما يجعل عملية التنبؤ بمستويات المنافسين وتطوراتهم عنصراً أساسياً في نجاح التخطيط.

ثانياً: الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب / اللاعب:

يعد تخطيط التدريب الرياضي عملية متكاملة ومستمرة، تبدأ بتحديد الأهداف، ثم تمر عبر مراحل وضع السياسات واختيار الإجراءات المناسبة، والمفاضلة بين البدائل المتاحة، وصولاً إلى وضع البرامج الزمنية وتحديد الميزانيات، مع توفير الظروف الملائمة لتحقيق الأهداف، كما تتسم هذه العملية بالتداخل والتكامل بين مراحلها المختلفة، مما يؤكد أن خطة التدريب ليست مجرد نشاط منفصل، بل هي نتاج جهود مترابطة ومتناسقة.

ثالثاً: تكامل جوانب إعداد اللاعب / اللاعب:

عند وضع خطة التدريب الرياضي، يجب أن يراعي المخططون التكامل بين جميع الجوانب التي تساهم في إعداد اللاعب، سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية أو ذهنية أو معرفية، حيث يضمن هذا التكامل وصول اللاعب إلى أعلى مستويات الأداء في رياضته التخصصية.

رابعاً: وجود خطة واضحة لإعداد اللاعب / اللاعب:

بما أن التخطيط هو عملية تفكير ومناقشة واختيار بين البدائل للوصول إلى هدف محدد، فإن خطة التدريب تمثل النتيجة النهائية لهذه العملية، وهي التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة، كما أن الفرق بين التخطيط والخطة يكمن في أن التخطيط يجب أن ينتج عنه خطة واضحة ومحددة، وإلا فإنه يفقد قيمته ويصبح مجرد إهدار للوقت والجهد والموارد.

## 8- قواعد تخطيط التدريب الرياضي

لضمان نجاح التخطيط الرياضي، لا بد من الالتزام بمجموعة من القواعد الأساسية التي تضمن فعالية الخطة وتحقيق الأهداف المنشودة، حيث تشمل هذه القواعد ما يلي (قارة، 2017-2018، ص 05-07):

**أولاً:** انسجام الخطة مع الأهداف العامة للمؤسسات الحكومية:

يجب أن تتناغم أهداف خطة التدريب مع تطلعات واحتياجات المجتمع، حيث تعمل المؤسسات الرياضية مثل اللجنة الأولمبية، والاتحادات الرياضية، والأندية، والرابطات الو لائية، على بناء الشخصية الرياضية، ورفع المستوى الفني للرياضيين، وتحقيق الإنجازات المحلية والقارية والدولية، مما يتطلب توافق الخطة مع هذه الأهداف الكبرى دون تعارض مع قيم المجتمع وطموحاته.

**ثانياً:** تصميم الخطة وفقاً للأسس العلمية الحديثة:

يستند التدريب الرياضي، باعتباره أحد جوانب الثقافة الرياضية، إلى مجموعة من العلوم المتكاملة، مثل العلوم الإنسانية والطبيعية والدقيقة، التي تُطبق في مجال النشاط البدني، لذا يجب أن تعتمد عملية التخطيط على أحدث النظريات والتطبيقات العلمية في مجال الرياضة، لضمان مواكبة التطورات وزيادة الفعالية.

**ثالثاً:** تحديد أولويات واجبات التدريب الرياضي:

نظراً لأن التدريب الرياضي طويل المدى عملية معقدة تتضمن العديد من المهام المتشابكة، يصبح من الضروري تحديد الأولويات وترتيبها زمنياً، حيث لا يمكن تنفيذ جميع الواجبات دفعة واحدة، بل يجب توزيعها على مراحل تدريبية متتابعة، فمثلاً، قد تركز مرحلة ما على الإعداد البدني العام، بينما تُخصص مرحلة أخرى للإعداد الخاص، مع التركيز على تنمية عناصر مثل القوة أو السرعة حسب الاحتياجات التدريبية.

**رابعاً:** مرونة الخطة وقابليتها للتعديل:

يواجه المخططون صعوبة في التنبؤ بجميع العوامل المؤثرة في التدريب، مما يجعل المرونة عنصراً أساسياً في نجاح الخطة، إذ يجب أن تسمح بإجراء التعديلات اللازمة أثناء التنفيذ، بناءً على التطورات العملية والنتائج المتحققة، مما يتيح تحسين جوانب التحضير وإعادة تقييم العناصر المختلفة للوصول إلى أفضل النتائج.

**خامساً:** دمج التقويم مع عملية التخطيط:

يجب أن يكون التخطيط مصحوباً بعمليات تقويم مستمرة لقياس مدى النجاح أو الفشل، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، حيث يساعد التقويم في تقييم سير العمل، واكتشاف نقاط القوة والضعف، ومراجعة الخطة في ضوء النتائج، مما يعزز

فعاليتها ويضمن تحقيق الأهداف المرجوة، وذلك بالتوافق مع مبدأ المرونة الذي يسمح بإدخال التحسينات عند الحاجة (قارة، 2017-2018، ص 07-05).

هذه القواعد تشكل هيكلًا متكاملًا يمكن تطبيقه في مختلف الرياضات والمستويات (من المبتدئين إلى المحترفين). يُفضل دائمًا الرجوع إلى المصادر الحديثة لتحديث المعرفة بأحدث الاتجاهات في التخطيط الرياضي.

### 9- أهمية التخطيط في التدريب الرياضي

يُعد التخطيط عملية منهجية تهدف إلى تحديد الأهداف مسبقًا، ووضع الإجراءات اللازمة لتحقيقها، مع تحديد المتطلبات الزمنية، والجهد المبذول، والتكاليف المادية، والمكان المناسب، إذ يعتبر التخطيط عاملاً حاسماً في نجاح أي مشروع، بما في ذلك التدريب الرياضي، الذي لم يعد عملاً عشوائياً يعتمد على التجربة والخطأ، بل تحول إلى عملية علمية دقيقة تقوم على أسس مدروسة تضمن تحقيق أفضل النتائج (مجيد المولى وآخرون، 2016، ص 17).

في الوقت الحاضر، أصبح التخطيط الرياضي ضرورة لا غنى عنها لتحقيق الأهداف التدريبية، حيث إن العملية التدريبية لم تعد تعتمد على الصدفة أو المحاولات غير المنظمة، بل صارت تعتمد على التخطيط الدقيق لكل مرحلة، بدءاً من الوحدة التدريبية اليومية، مروراً بالدورات التدريبية الأسبوعية والشهرية، ووصولاً إلى الخطط متوسطة وطويلة المدى، مثل الخطط السنوية، فبدون هذا التخطيط، لا يمكن ضمان تحقيق التكييفات الوظيفية المطلوبة لأجهزة الجسم المختلفة، كما لا يمكن ضمان التطور المستمر في الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية للاعبين.

إن إهمال التخطيط السليم، أو الاعتماد على أسس غير علمية، يؤدي إلى ضعف البناء الشامل للاعب والفريق، سواء على المستوى البدني، أم المهاري، أم الخططي، أم النفسي، مما يجعلهم غير مؤهلين لمواجهة متطلبات المباريات والمنافسات بكفاءة، وبالتالي، فإن الفريق الذي يخوض المنافسات دون تخطيط دقيق، سيعاني من ضعف في الأداء، ولن يتمكن من تحقيق النتائج المرجوة، مما يؤكد أن الفائدة القصوى من التدريب لا تتحقق إلا من خلال ربط العملية التدريبية بتخطيط علمي مدروس، يشمل جميع المراحل، ويستفيد من كافة عناصر التخطيط لضمان بناء متكامل للاعبين (مجيد المولى وآخرون، 2016، ص 17).

بالإضافة إلى ذلك، يساهم التخطيط في تسهيل عمل المدرب والكادر الفني والإداري، حيث يمكنهم من تقسيم البرامج التدريبية إلى مراحل متتابعة، تعتمد كل مرحلة على نتائج سابقتها، وتهيئ للمرحلة التالية، مما يضمن تطوراً تدريجياً ومنظماً للأداء، ونظراً لأهمية التخطيط في تطوير المستويات الرياضية، أصبح من أبرز سمات التدريب الحديث، حيث يعتمد عليه المتخصصون في المجال الرياضي كأحد الركائز الأساسية التي تضمن نجاح العملية التدريبية بجميع جوانبها، الفنية والإدارية (مجيد المولى وآخرون، 2016،

وبالتالي، فإن التخطيط ليس مجرد أداة مساعدة، بل هو عنصر أساسي في تحقيق التميز الرياضي، وضمان الوصول إلى أعلى المستويات التنافسية، مما يجعله ركيزة لا يمكن الاستغناء عنها في أي برنامج تدريبي ناجح.

## 10- أنواع التخطيط الرياضي

ينقسم التخطيط الرياضي إلى ثلاثة أنواع رئيسية تختلف في مداها الزمني وطبيعة أهدافها، وهي: التخطيط طويل المدى، والتخطيط قصير المدى، والتخطيط الجاري. ولكل نوع خصائصه ومجالات تطبيقه التي تتناسب مع الاحتياجات التدريبية المختلفة.

### أولاً: التخطيط طويل المدى:

يمتد هذا النوع من التخطيط لسنوات عديدة، وتختلف مدته حسب طبيعة النشاط الرياضي والغرض منه. فقد تمتد الخطة إلى أربع سنوات، كما هو الحال في الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في العديد من الألعاب الرياضية، أو قد تقتصر على سنتين في حالات مثل الفترة بين بطولات أوروبا، أو حتى سنة واحدة في بعض الألعاب التي تقام فيها البطولات العالمية سنوياً.

ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى عدة عوامل أساسية، منها توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية كبيرة تمتد لعدة أشهر، مع التركيز على المراحل الثلاث الرئيسية للتدريب: مرحلة الإعداد والتحضير الشامل للممارسين من جميع النواحي البدنية والمهارية وال نفسية، ومرحلة المنافسة التي تتطلب تقديم كل ما هو ضروري لضمان الأداء الأمثل، ومرحلة الانتقال التي تلي نهاية الموسم الرياضي والتي تشمل الراحة النشطة لاستعادة النشاط والحيوية (الطيب، 2019-2020، ص 21-22).

### ثانياً: التخطيط قصير المدى:

يتميز هذا النوع من التخطيط بفترة الزمنية المحدودة، حيث يركز على تحقيق أهداف تدريبية خلال فترة زمنية قصيرة. ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدئي التحديد والواقعية، مما يجعله مناسباً لاحتياجات الممارسين في رياضة معينة مثل كرة القدم، حيث يتم تصميم الخطط بناءً على الظروف الراهنة مع مراعاة جميع الجوانب المتعلقة بالأداء.

وغالباً ما يتم استخدام التخطيط قصير المدى في الفترات التدريبية المكثفة التي تسبق المنافسات المهمة، أو عند الحاجة إلى معالجة نقاط ضعف محددة في الأداء خلال فترة زمنية وجيزة (فيرم، 2019-2020، ص 21-22).

يعتمد التخطيط الجاري بشكل أساسي على التخطيط طويل المدى، حيث يتم من خلاله تحديد الأهداف المرحلية التي يجب تحقيقها في الفترة الراهنة، مع توضيح الطرق والوسائل اللازمة لتنفيذها، ويتميز هذا النوع من التخطيط بالوضوح والدقة في تحديد المهام اليومية أو الأسبوعية، مما يجعله أداة فعالة لضمان سير العملية التدريبية وفقاً للاستراتيجية العامة للموضوع.

ويعد التخطيط الجاري حلقة الوصل بين التخطيط طويل المدى والتخطيط قصير المدى، حيث يضمن تحقيق التكامل بين الأهداف الاستراتيجية والمهام التنفيذية اليومية، كما أنه يساعد في متابعة التقدم المحرز وتعديل الخطط عند الضرورة لضمان تحقيق أفضل النتائج (فيرم، 2019-2020، ص 21-22).

### 11- مبررات الاهتمام بالتخطيط الرياضي

يُعد التخطيط بمثابة البوصلة التي تحدد مسار العمل في مختلف المجالات، حيث يساهم في رسم الإطار العام للأنشطة وتنظيمها بطريقة منهجية، وبدونه تصبح الأمور خاضعة للعشوائية أو الصدفة، مما يؤدي إلى ضياع الجهود واتخاذ قرارات غير مدروسة، ولذلك تبرز عدة أسباب رئيسية توضح أهمية التخطيط في المجال الرياضي، ومنه (فيرم، 2019-2020، ص 22-23):

- مواجهة عدم التأكد والتغيير: أصبح التخطيط ضرورة حتمية لمواكبة التغيرات المتسارعة في البيئة الرياضية، حيث لا يقتصر دور المسؤول على وضع الأهداف فقط، بل يتعداه إلى تحليل الظروف المحيطة، وتوقع التحديات المستقبلية، وتقييم النتائج المحتملة، مما يساعده على تكييف الاستراتيجيات بما يتناسب مع المتغيرات، ويضمن تحقيق الأهداف المرسومة بأعلى كفاءة.

- التركيز على الأهداف: يساهم التخطيط في توجيه الجهود نحو تحقيق الغايات المرجوة، من خلال تصميم خطط فرعية مترابطة، وتقليل هامش العشوائية في تنفيذها، مما يعزز الالتزام بالبرامج الموضوعية، ويرفع من احتمالية الوصول إلى النتائج المطلوبة ضمن الإطار الزمني المحدد.

- تعظيم الكفاءة الاقتصادية: يساهم التخطيط في تحقيق الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة، سواء كانت مادية أو بشرية، حيث يُحدد بدقة الوسائل والعمليات اللازمة لبلوغ الأهداف، مما يقلل من الهدر في التكاليف، ويحسن من جودة المخرجات، كما يظهر أثر التخطيط الاقتصادي في رفع مستوى الأداء والإنجاز.

- تسهيل عملية الرقابة والتقييم: يُتيح التخطيط للمديرين إمكانية متابعة سير العمل ومقارنة النتائج الفعلية بالأهداف المخططة، مما يُسهل عملية الرقابة، ويساعد في اكتشاف الانحرافات مبكراً، واتخاذ الإجراءات التصحيحية في الوقت المناسب لضمان

السير وفق المسار الصحيح.

- التخطيط المسبق للموارد: يُحدد التخطيط بشكل مسبق نوعية وكمية الموارد المطلوبة، سواءً كانت مالية أو لوجستية أو بشرية، مما يُساعد في الاستعداد الجيد لكل الاحتمالات ، وتجنب المفاجآت التي قد تعيق سير العمل، كما يُسهم في توزيع الموارد بشكل عادل وفعال.

- الوقاية من المشكلات وضمان الاستقرار: يُساعد التخطيط الاستباقي في تجنب العديد من المشكلات قبل حدوثها، من خلال تحليل المخاطر المحتملة ووضع الحلول البديلة، مما يُعزز الشعور بالأمان والاستقرار لدى الفرق الرياضية والإدارات المعنية، ويُقلل من حالات الارتباك أو الفشل المفاجئ.

- التنبؤ بالاحتياجات المستقبلية: يُمكن التخطيط من التوقع الدقيق للاحتياجات البعيدة المدى، سواءً من حيث الكوادر البشرية أو التمويل أو البنية التحتية، مما يُسهم في بناء استراتيجيات طويلة الأمد تحقق النمو المستدام، وتواكب التطورات في المجال الرياضي (فيرم، 2019-2020، ص 22-23).

يُعتبر التخطيط الرياضي ركيزة أساسية لنجاح أي مؤسسة أو فريق رياضي، حيث يُحول الطموحات إلى أهداف قابلة للتحقيق، ويوفر الأدوات اللازمة لإدارتها بكفاءة، كما يُقلل من نسبة المخاطر، ويُعزز القدرة على التكيف مع التحديات، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق التميز والتنافسية على جميع المستويات.

## 12- أنواع خطط التدريب الرياضي

تتنوع خطط التدريب الرياضي من حيث المدة والأهداف، بدءاً بالخطط طويلة المدى (8-15 سنة) وصولاً إلى الخطط اليومية، مروراً بخطط البطولات والسنوية والجزئية:

**أولاً: خطة التنمية الرياضية طويلة المدى:**

تمثل خطة التنمية الرياضية طويلة المدى الإطار الأوسع في نظام تخطيط التدريب الرياضي، حيث تمتد فترة تنفيذها ما بين 8 إلى 15 عاماً، بدءاً من مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي وصولاً إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية، خاصة في مجال كرة القدم، إذ أن الوصول إلى القمة في هذا المجال لا يتم بشكل مفاجئ أو عشوائي، بل هو نتاج تطور تدريجي يعتمد على التخطيط العلمي المدروس، الذي يتوزع على مراحل متعددة ومتراصة، بحيث تُبنى كل مرحلة على ما سبقها من إنجازات، ومن الضروري أن تتضمن هذه الخطة تحديد الأهداف الرئيسية والفرعية للمدى البعيد، مع التركيز على الوصول إلى المستويات العالمية، مع الأخذ في الاعتبار أن المعايير العالمية في تطور مستمر، مما يتطلب مرونة في التخطيط وقدرة على التكيف مع المتغيرات، كما يجب تحديد المستويات الجزئية المراد تحقيقها في كل مرحلة، سواءً فيما يتعلق بالصفات البدنية أو المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو الجانب المعرفي، إلى جانب تحديد

الفترات الزمنية اللازمة لتحقيق كل هدف وترتيب أولوياته، وتجدر الإشارة إلى أن بعض الدول تعتمد استراتيجيات محددة في تخطيطها للبطولات الكبرى، مثل الألعاب الأولمبية أو الدورات العربية، حيث تركز على الأنشطة التي تمتلك فيها فرصاً أكبر للتفوق، بناءً على دراسات تحليلية لمستوى المنافسة وإمكانيات اللاعبين، مما يتيح لها توجيه الموارد والجهود بشكل أكثر كفاءة (قارة، 2017-2018، ص 14-15).

ومن بين الأهداف الرئيسية لخطط التنمية طويلة المدى (محمد كامل، 2021، ص 10-11):

- الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى أعلى درجات الاحترافية،
- تعزيز المسؤولية الاجتماعية لدى الشباب من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية المحلية وتأهيلهم كحكام،
- دمج الشباب المنحرفين في المجتمع عبر الرياضة،
- تنشيط الحركة الرياضية على مستوى الأحياء،
- تشجيع مشاركة الكبار في النشاطات البدنية خلال أوقات الفراغ.

### ثانياً: خطط الإعداد للبطولات الرياضية

تركز هذه الخطط على الإعداد للمنافسات الكبرى مثل البطولات الإقليمية أو الأولمبية أو العالمية، وتتراوح مدتها بين سنتين وأربع سنوات، حيث يتم تقسيمها إلى فترات تدريبية جزئية، تشمل كل منها خطة سنوية تهدف إلى تحقيق أهداف مرحلية تمهد للوصول إلى الهدف النهائي، وتتميز هذه الخطط بوضوح الأهداف وتفصيلها مقارنةً بخطط التنمية طويلة المدى، مما يجعلها أكثر تحديداً ودقة في متطلبات التدريب (عماد الدين، 2005، ص 43).

### ثالثاً: الخطط السنوية

تهدف الخطط السنوية إلى تمكين المدربين من توزيع البرامج التدريبية على مدار العام، مع مراعاة الإمكانيات المتاحة وخصائص الفريق، حيث يتم تصميم البرامج بناءً على قدرات اللاعبين لضمان التنفيذ الأمثل وتجنب المعوقات المفاجئة، كما تركز هذه الخطط على تعزيز الروابط الداخلية بين أعضاء الفريق وتحسين الأداء الفردي والجماعي من خلال التمارين المخصصة لكل مرحلة تدريبية.

ومن أبرز أهداف الخطط السنوية (محمد كامل، 2021، ص 21-24):

- إطلاق مبادرات رياضية جديدة،
- تنظيم الفعاليات والمسابقات المحلية،

- تعزيز الروح الرياضية داخل المجتمع،
- تقوية العلاقات بين اللاعبين والإدارات،
- تعزيز الثقة بالنفس وإبراز المواهب الجديدة،
- دعم الأندية والمنتخبات باللاعبين الموهوبين.

### رابعاً: الخطط الجزئية (الفترية)

تغطي هذه الخطط فترات تدريبية قصيرة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع، وتلعب دوراً مهماً في تنظيم العملية التدريبية، حيث تحدد الموارد والتمارين المطلوبة لكل مرحلة، بما في ذلك توزيع الأحمال التدريبية (الأسبوعية أو الفترية)، وتستند مكوناتها من الخطة السنوية، مما يجعلها أداة فعالة في مراحل الإعداد أو المنافسة، نظراً لمرونتها وسهولة متابعتها (عماد الدين، 2005، ص 52).

ومن أهم أشكال الدورات التدريبية (محمد كامل، 2021، ص 28-35):

- الدورة التدريبية الصغرى: تتكون من عدة وحدات تدريبية تختلف في تكوينها وترتيب التمارين وفقاً لأسس فسيولوجية، مثل إيقاع التعب والاستشفاء، وتتراوح مدتها عادة بين 4 أيام وأسبوعين، إلا أن الشائع هو استخدام الدورة الأسبوعية لتناسب الإيقاع الحيوي للاعب.

- الدورة التدريبية المتوسطة: تتألف من مجموعة دورات صغرى (عادةً من 3 إلى 6 دورات)، وتمتد من شهر إلى شهر ونصف، وتعد لبنة أساسية في بناء الدورة الكبرى للموسم التدريبي.

- الدورة التدريبية الكبرى: تغطي فترة تصل إلى ستة أشهر أو سنة كاملة، وتصمم وفقاً لعدد المنافسات المستهدفة، مع مراعاة العوامل المناخية خاصة في الرياضات الخارجية، كما تراعي المبادئ الفسيولوجية للحفاظ على أداء اللاعبين.

- الخطط اليومية: تعد أصغر وحدة في التخطيط التدريبي، وتستند إلى الوحدات التدريبية المحددة في الخطط الجزئية أو السنوية، حيث يمكن أن تشمل جلسة واحدة أو أكثر في اليوم، مع اختلاف محتواها حسب الهدف (بدني، مهاري، خططي).

### 13- معوقات التخطيط في التدريب الرياضي

يواجه التخطيط في المجال الرياضي عدة معوقات تؤثر على فعاليته وتحقيق الأهداف المرجوة، ومن أبرز هذه التحديات ما يلي (ميم، 2017، ص 06):

- عدم وضوح الهدف الأساسي الذي بُنيَ عليه التخطيط، مما يؤدي إلى ضبابية في الرؤية وعدم تحديد الأولويات بدقة، مما ينعكس سلباً على جودة النتائج.

- عدم اعتماد التخطيط على الأسس والمبادئ العلمية، بالإضافة إلى عدم شموليته لكافة الجوانب الفنية والبدنية والنفسية، مما يجعله ناقصاً وضعيفاً في مواجهة التحديات الفعلية.

- ابتعاد التخطيط عن الواقع وعدم مراعاة الإمكانيات البشرية والمادية المتاحة، حيث يتسم بالمثالية والطموح الزائد، مما يؤدي إلى نتائج غير مرضية تُفاجئ المخططين عند التنفيذ.

- إهمال وضع الفروض والسيناريوهات المحتملة بناءً على الظروف المتوقعة، مما يجعل التخطيط غير مرن، وعند فشل تحقيق الأهداف، يصبح من الضروري مراجعة الخطة وتعديلها وفقاً للمتغيرات الجديدة.

- إغفال عملية التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن التخطيط والتنفيذ، مما يؤدي إلى تضارب في المهام وضعف في التكامل بين القرارات.

- سوء تقدير الإمكانيات المادية والبشرية المطلوبة للعمل الرياضي، مما يؤدي إلى نقص في الموارد أو سوء استغلالها، وبالتالي فشل في تحقيق الأهداف المطلوبة (ميم، 2017، ص 06).

لذلك، يجب أن يكون التخطيط واقعياً وشاملاً وقابلاً للتعديل، مع التركيز على التنسيق الدقيق بين جميع الأطراف، ودراسة الإمكانيات بدقة لضمان نجاح العملية التدريبية.

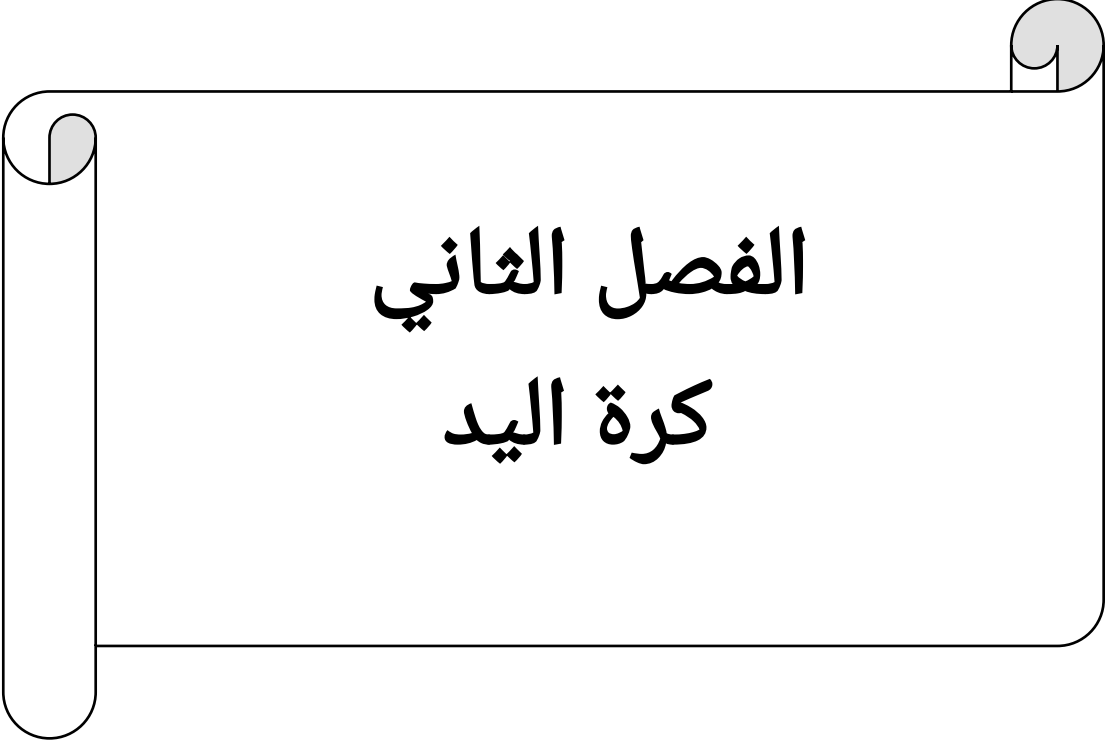
## 14- خلاصة الفصل

في ختام هذا الفصل، يمكن القول إن التخطيط في التدريب الرياضي يُعدّ حجر الأساس لتحقيق التميز والنجاح في المجال الرياضي، حيث يمثل عملية منهجية تعتمد على الرؤية المستقبلية، والتحليل العلمي، والتنسيق بين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للرياضي. وقد تناولنا في هذا الفصل بالتفصيل مفهوم التخطيط الرياضي وأهميته في رفع الكفاءة التدريبية، كما استعرضنا خصائصه وشروطه التي تضمن فعالية الخطط الموضوعية، مثل الواقعية والمرونة ووضوح الأهداف.

كذلك، سلطنا في هذا الفصل الضوء على أنواع التخطيط (طويل وقصير المدى، و الجاري) وارتباطها بمراحل الإعداد المختلفة، بالإضافة إلى قواعده الأساسية، كالتكامل بين الجوانب التدريبية وانسجام الخطة مع الإمكانيات المتاحة. كما ناقش أهمية

التخطيط في تجنب العشوائية وضمان الاستخدام الأمثل للموارد، إلى جانب التحديات التي قد تواجهه، مثل نقص البيانات أو عدم الواقعية في وضع الأهداف.

أخيراً، نؤكد أن التخطيط الناجح هو الذي يُحقق التوازن بين الطموح والإمكانيات، مع التركيز على التقييم المستمر والتكيف مع المتغيرات، ولا شك أن فهم هذه المبادئ يُعدّ ضرورياً للمدربين والإداريين لبناء خطط تدريبية فعّالة تسهم في تطوير الأداء الرياضي وبلوغ القمة.



# الفصل الثاني

## كرة اليد

## 1- تمهيد

تعد كرة اليد واحدة من أكثر الألعاب الرياضية ديناميكية وإثارة، حيث تجمع بين السرعة، العمل الجماعي، والمهارات الفردية في إطار تنافسي جذاب. وعلى الرغم من أن قواعدها الحديثة تأسست في أوروبا خلال القرن العشرين، إلا أن جذورها تمتد إلى آلاف السنين، كما تظهر النقوش الفرعونية والألعاب القديمة التي اعتمدت على رمي الكرة و التقاطها.

في هذا الفصل، سنستعرض نشأة كرة اليد وتطورها من الألعاب الشعبية إلى رياضة عالمية منظمة، ثم ننتقل إلى تعريفها ومهاراتها الأساسية التي تميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية. كما سنتناول خصائص اللاعبين الناجحين، سواء من الناحية البدنية أو النفسية، والقوانين الرسمية التي تحكم سير المباريات. أخيراً، سنسلط الضوء على أهمية هذه الرياضة تربوياً واجتماعياً، ودورها في تعزيز القيم الرياضية واللياقة البدنية.

من خلال هذا الفصل، سيتضح لنا كيف تحولت كرة اليد من مجرد لعبة تقليدية إلى رياضة أولمبية تحظى بمتابعة ملايين المشجعين حول العالم.

## 2- نشأة كرة اليد

ظهرت كرة اليد كإحدى الألعاب الجماعية في مرحلة مبكرة مقارنةً بالألعاب أخرى مثل كرة القدم والسلة والطائرة والهوكي، ومع ذلك، لا يوجد تاريخ محدد يؤكد بدايتها بشكل قاطع، إذ تشير النقوش الفرعونية في مقابر بني حسن بمحافظة المنيا في مصر إلى أن فكرة رمي الكرة والتقاطها تعود إلى ما يقارب 3000 سنة قبل الميلاد، مما يدل على أن هذه الألعاب كانت معروفة منذ العصور القديمة، كما ترجع بعض الآراء أصل الألعاب التي تستخدم الكرة إلى "توسيكاً" ابنة الملك "أو نيماس" أحد ملوك الإغريق، التي كانت

تمارسها مع وصيفاتها، وتوضح الرسومات المصرية القديمة أن هذه الألعاب لم تكن حكرًا على فئة معينة، بل كانت متاحة لجميع أفراد الشعب.

أما بالنسبة للألعاب المشابهة لكرة اليد بشكلها الحالي، فقد ظهرت أوائل أشكالها في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر، حيث انتشرت لعبة تعرف باسم "شعبية Morposon Urania to posnyrces"، والتي كانت تعتمد على رمي الكرة و التقاطها باليد، ثم تطورت الألعاب المشابهة في العصور الوسطى، خاصة في المدن الألمانية، حيث ظهرت لعبة "Rolleball sprel"، التي كان اللاعبون يقفون فيها على شكل دائرة ويتقاذفون الكرة فيما بينهم، وبعد ذلك، ظهرت ثلاثة ألعاب جديدة هي: "Handball" في الدنمارك، و"Torball" في ألمانيا، و"Hazena" في تشيكوسلوفاكيا (المعروفة الآن باسم التشيك وسلوفاكيا) (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 17-18).

يمكن القول إن كرة اليد الحالية هي نتاج تطور مجموعة من الألعاب الشعبية التي مرت بمراحل عديدة حتى وصلت إلى شكلها المعاصر، حيث بدأ التطور المنظم للعبة في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، ففي الفترة بين عامي 1898 و1904، قام الدنماركي "هولجر نيلسون" بإدراج كرة اليد كرياضة بديلة لكرة القدم، ثم ظهرت عام 1910 بعض الألعاب المشابهة لها في طريقة الممارسة، وفي عام 1917، قام "ماكس هيزر"، مدرس التربية الرياضية الألمانية، بابتكار فكرة استخدام كرة اليد كتمرين إحماء ل لاعبات الجمباز داخل الصالات المغلقة خلال فصل الشتاء، حيث استوحى اللعبة من لعبة "التوربال" الألمانية الشعبية، التي قدمها "هيرمان باشرمان" لأول مرة في ألمانيا على ملعب بقياس 40 × 20 مترًا، مع مرمى نصف قطره 4 أمتار، ثم تم توحيد قوانين اللعبة في برلين عام 1917 على يد "كارل شيلنز" (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 17-18).

مع ازدياد شعبية اللعبة، انضم إليها لاعبو رياضات أخرى مثل السباحة وألعاب القوى وكرة القدم والجمباز، وساهم التشيكيان "فولفو كاروس" و "كريستول أنتون" في تطويرها بوضع قاعدة دائرة ال-6 أمتار، ومنع لمس الكرة أو ضربها أسفل الركبة، وفي عام 1927، تأسس أول اتحاد رسمي للعبة في تشيكوسلوفاكيا، ثم تم توحيد قواعد اللعبة بين الدول المختلفة عام 1930، مما ساهم في انتشارها عالميًا، وشهد عام 1935 إقامة أول مباراة دولية لكرة اليد (7 لاعبين) بين السويد والدنمارك، وبعد ذلك، تأسس الاتحاد الدولي لكرة اليد عام 1946 في كوبنهاغن بالدنمارك، وفي عام 1978، أقيمت أول بطولة عالمية للعبة (7 لاعبين)، حيث فازت ألمانيا بالمركز الأول، تليها روسيا ثم بولندا (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 17-18).

### 3- تعريف كرية اليد

تعددت تعريف الباحثين لكرة اليد وفي التالي أبرز التعاريف:

كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية

العالمية لكرة اليد (صباحي حسانين وإسماعيل كمال، 2001، ص 22).

كرة اليد تصنف من الألعاب الرياضية الجماعية القديمة حيث تجري بين فريقين يتألف كل منهما من 07 لاعبين، تتصف كرة اليد بسرعة الأداء والتنفيذ ولها قوانين وقواعد ثابتة (زيرم وآخرون، 2019، ص 89).

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف مباريات كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز (سعيدون وآخرون، 2023، ص 1392).

ومنه نستنتج أن كرة اليد رياضة جماعية سريعة يلعبها فريقان، كل منهما مكون من 7 لاعبين (6 لاعبين + حارس مرمى)، حيث يحاولون تسجيل الأهداف برمي الكرة في مرمى الخصم باستخدام اليدين، مع التحرك بسرعة وتمرير الكرة بدقة. تلعب في شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة،

#### 4- مهارات كرة اليد الأساسية

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية السريعة التي تتطلب مجموعة من المهارات الأساسية لإتقان اللعبة، ومن أهم هذه المهارات (محمود، 20 يونيو 2023):

- **مهارة الاستلام:** تتمثل في قدرة اللاعب على استقبال الكرة بكلتا يديه، حيث يعتمد على التركيز في مسارها والتحرك باتجاهها لضمان الإمساك بها بإحكام، مما يمكنه من تمريرها بسرعة إلى زميله أو التصويب نحو المرمى إذا كان في وضعية مناسبة.

- **مهارة التمرير:** تتطلب من اللاعب أن يكون سريعاً وحاسماً، حيث يقوم بتمرير الكرة إلى زميله بعد التأكد من استعداده لاستلامها، مع الحرص على أن يكون التمرير دقيقاً وسريعاً لتفادي اعتراض المنافسين.

- **المهارات الهجومية:** تبدأ الهجمة بمجرد استحواذ الفريق على الكرة بعد انتهاء الواجب الدفاعي، وتعتمد على كفاءة اللاعبين في تنفيذ الهجوم الخاطف، سواء بحركات مراوغة بكرة أو بدونها، مع تنويع التكتيكات بين الركض السريع، التوقف المفاجئ، والتغيير في اتجاهات لخلق فرص التصويب.

- **الحجز (العرقلة القانونية):** تتمثل في حرمان المنافس من التحرك بحرية باستغلال قواعد اللعب بشكل صحيح، حيث يقوم المدافع بسد مسارات المهاجم، مما يحد من خياراته الهجومية ويفتح ثغرات لزملائه لتنفيذ الهجمات.

- **التصويب:** يحتاج اللاعب إلى تحديد موقع المرمى بدقة ومراقبة حركة الحارس، مع توزيع انتباهه بين المدافعين والمرمى لاختيار أفضل زاوية للتصويب، سواء بقوة أو بدقة

، حسب الموقف.

- **الصد:** تعد من المهارات الدفاعية الأساسية، حيث يقوم اللاعبون بتشكيل حائط دفاعي برفع أيديهم عاليًا، إما بشكل فردي أو جماعي، لمنع المهاجم من تسجيل الأهداف، مع التركيز على التوقيت الصحيح لاعتراض الكرة.

- **الخداع (المراوغة):** يهدف إلى تضليل المدافع بإخفاء النية الحقيقية للحركة، سواء بـ الكرة أو بدونها، وتشمل أنواعه:

❖ **الخداع بدون كرة:** مثل تغيير سرعة الجري أو تغيير اتجاه الجسم فجأة.

❖ **الخداع بالكرة:** ويشمل الخداع البسيط، المركب، وخداع المظلة الذي يستخدم لتفادي المدافع قبل التصويب.

- **الطبطة (المراوغة بالكرة):** يقوم اللاعب بضرب الكرة على الأرض مرة أو مرتين قبل تنفيذ المهارات الهجومية، وتتنوع طرق الطبطة حسب الموقف:

- **الطبطة في خط مستقيم:** تستخدم في الهجمات السريعة عند عدم وجود مدافعين مباشرين.

- **الطبطة المتعرجة:** تستخدم لتفادي المدافعين المتفرقين أو لتمديد الوقت بحثًا عن زميل غير مراقب.

- **الطبطة مع الخداع:** تستخدم قبل التصويب أو التمير لخداع المدافع وتجديد الخطوات المسموح بها.

- **المهارات الدفاعية:** يعتبر الدفاع ركنًا أساسيًا في كرة اليد، حيث يبدأ بمجرد فقدان الفريق المنافس للكرة، ويتحول الفريق المهاجم إلى مدافع، وتهدف الحركات الدفاعية إلى إعاقة تقدم المهاجمين ومنعهم من التسجيل، مع الالتزام بالقوانين (محمود، 20 يونيو 2023).

- **وضع الاستعداد الدفاعي:** يجب أن يكون المدافع قادرًا على التحرك بسرعة في جميع الاتجاهات دون تقاطع القدمين، مع الحفاظ على حرية حركة الذراعين لاعتراض الكرات أو الضغط على المهاجم.

- **تحركات المدافع:** يتوجب على الفريق العودة السريعة إلى المواقع الدفاعية فور فقدان الكرة، مع التركيز على تغطية المساحات الخطرة وقطع خطوط التمير.

- **إعاقة التصويبات:** يجب على المدافع اختيار التوقيت المناسب للاعتراض، وعدم الا ندفاع مبكرًا، بل الانتظار حتى لحظة التصويب الفعلية لزيادة فرص صد الكرة.

- **الدفاع ضد الطبطة:** لا يستطيع المدافع محاولة انتزاع الكرة أثناء طبطبتها إلا عند ارتدادها من الأرض، مما يتطلب تركيزًا عاليًا وتوقيتًا دقيقًا لتفادي الأخطاء (محمود، 20

بهذه المهارات، يصبح اللاعب قادرًا على المساهمة بفاعلية في الهجوم والدفاع، مما يضمن أداءً متكاملًا لفريقه.

### 5- مميزات وصفات كرة اليد

تتميز كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تجعلها لعبة محببة للممارسين والمشاهدين على حد سواء، حيث تجمع بين الإثارة والتنافس وسهولة الممارسة، بالإضافة إلى قيمتها التربوية والاجتماعية، إذ يستخدمها المدربون كوسيلة للتنشئة السليمة، مما يساهم في تكوين شخصية متزنة للاعبين الصغار من الناحيتين النفسية والاجتماعية، ومن أهم مميزات (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 21-22):

#### - من ناحية طبيعة الأداء:

تتميز كرة اليد بسرعة إيقاعها، مما يجعلها مناسبة مع نمط الحياة السريع في العصر الحديث، كما أن مهاراتها الأساسية مستمدة من الحركات الطبيعية للإنسان، مثل "الجري، التقاط الكرة، الوثب، والرمي"، مما يجعلها سهلة التعلم والتطبيق، بالإضافة إلى أنها تعتمد على العمل الجماعي والتفكير السريع، مما يضيف عليها طابعًا مشوقًا وتفاعليًا.

#### - من حيث الإمكانيات المطلوبة:

لا تحتاج كرة اليد إلى إمكانيات معقدة أو ملاعب كبيرة، كما أنها لا تتطلب وسائل مساعدة صعبة، مما يجعلها لعبة سهلة الانتشار والتطبيق في مختلف البيئات، سواء في المدارس أو الأندية أو حتى في الأماكن المفتوحة، كما أن قوانينها البسيطة وسهولة فهمها تجعلها مناسبة لجميع الفئات العمرية.

#### - من الناحية البدنية والنفسية للاعبين:

تساهم كرة اليد في تطوير اللياقة البدنية بشكل شامل، حيث يتطلب التنافس المستمر بين الهجوم والدفاع حركة دائمة تشمل جميع عضلات الجسم، مما يعزز القوة والمرونة و التحمل، كما أن اللعبة تعتمد على سرعة التفكير واتخاذ القرارات تحت الضغط، مما ينمي المهارات العقلية مثل التركيز، المثابرة، والابتكار في الأداء، بالإضافة إلى تعزيز الروح الرياضية والتعاون بين اللاعبين.

#### - من ناحية المشاهدين:

تعد كرة اليد من أكثر الألعاب إثارة للمشاهدين، نظرًا لسرعتها الكبيرة وعدد الأهداف المرتفع الذي يُسجل في المباريات، مما يخلق جوًا من التشويق والمتعة، كما أن ممارستها في الصالات المغلقة يجعلها لعبة ممتعة طوال العام، بغض النظر عن الظروف الجوية، ويضاف إلى ذلك قرب الجمهور من اللاعبين أثناء الأداء، مما يتيح للمشاهدين متابعة

التفاصيل الدقيقة للعبة والاستمتاع بها بشكل أكبر، وهذا ما يجعلها لعبة جذابة وشعبية في مختلف أنحاء العالم (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 21-22).

باختصار، تعتبر كرة اليد لعبة متكاملة تجمع بين الجانب البدني، العقلي، النفسي، والاجتماعي، مما يجعلها وسيلة مثالية لتنمية الشخصية وتطوير المهارات الحياتية، كما أنها توفر متعة كبيرة للممارسين والمشاهدين على حد سواء، مما يجعلها واحدة من أكثر الألعاب الجماعية تشويقاً وشعبيةً حول العالم.

## 6- خصائص لاعب كرة اليد

يتميز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص التي تمنحه الأداء المتميز والفعال، وتتناسب مع طبيعة هذه الرياضة الجماعية الديناميكية، ومن أبرز هذه الخصائص:

### أولاً: الخصائص المورفولوجية (الشكلية):

تلعب البنية الجسدية دوراً حاسماً في أداء اللاعب، خاصة في المستويات العالية، حيث يفضل اللاعبون ذوو القامات الطويلة، نظراً لأهمية الطول في الهجوم والدفاع، مثل القدرة على التصويب من مسافات بعيدة أو صد الكرات بفعالية، كما يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية، وأطراف طويلة، خاصة الذراعين، مع كف يد عريض وأصابع طويلة، مما يعزز التحكم في الكرة، إضافة إلى ذلك، فإن النمط الجسماني العضلي يساعد في توليد قوة التصويب وسرعة التمير، مما يجعل هذا النمط مثالياً لهذه الرياضة (مال ومحمد صبحي، 2001، ص 18 - 20).

- **الطول:** يُعد عاملاً أساسياً، خاصة في الهجوم والدفاع، حيث يساهم في تحسين الأداء في الارتقاء والصد، كما أن طول الذراعين يمنح اللاعب ميزة في التمير السريعة والدقيقة.

- **الوزن:** يؤثر الوزن بشكل كبير على أداء اللاعب، ويقاس عادةً بمؤشر القوة (الوزن × 1000 ÷ الطول)، وكلما ارتفع هذا المؤشر، زادت قوة اللاعب، ومع ذلك، تميل كرة اليد الحديثة إلى تفضيل خفة الوزن لتعزيز السرعة والمرونة في الحركات الهجومية والدفاعية.

### ثانياً: المرونة:

تتميز حركات لاعبي كرة اليد بالسعة والمدى الواسع، خاصة في مفصل الكتف، مما

يزيد من كفاءة التمرير وقوته، كما أن المرونة العالية تعزز الأداء الحركي وتقلل من خطرا لإصابات (كمال ومحمد صبحي، 2001، ص 18 - 20).

### ثالثاً: الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

يتميز اللاعبون ذوو المستوى العالي بما يلي:

- السرعة العالية في التنفيذ والاستجابة.
- لقدرة على توليد القوة والسرعة لتنفيذ التميريرات والتصويب بدقة.
- القدرة على التحمل، حيث يتمكن اللاعب من الحفاظ على أدائه طوال المباراة دون تأثر كبير بالتعب.
- القدرات الهوائية واللاهوائية، حيث تتطلب كرة اليد طاقة هوائية للحركات المستمرة، وقدرة لاهوائية للانفجارات السريعة خلال فترات اللعب المكثفة (منير جرجس، 1994، ص 25).

### رابعاً: الصفات الحركية

تساهم الصفات الحركية في أداء اللاعب الفني والمهاري، ومن أهمها:

- التوازن: الضروري أثناء القفز والتحركات السريعة.
- الرشاقة: التي تتيح له التحكم الدقيق في الكرة.
- التنسيق الحركي: المهم للأداء المعقد والمركب.
- القدرة على التمييز بين حركات الأطراف: مما يضمن دقة التمرير والتصويب (منير جرجس، 1994، ص 25).

### خامساً: الخصائص النفسية:

- يجب أن يتمتع اللاعب بصفات نفسية قوية، مثل:
- روح المواجهة والمثابرة لتحقيق الفوز.
- التحكم في الانفعالات، خاصة مع كثرة الاحتكاك بين اللاعبين.
- التركيز العالي لاتخاذ القرارات السريعة والصحيحة (منير جرجس، 1994، ص 36).

سادساً: الدافعية

تعد الرغبة في الفوز والتفوق من العوامل المحفزة للاعب، حيث أثبتت الدراسات أن اللاعبين الذين يتمتعون بإرادة قوية يحققون نتائج أفضل مقارنة بمن يفتقرون إلى هذه الصفة.

سابعاً: الذكاء الرياضي

تتطلب كرة اليد ذكاءً تكتيكياً، حيث يعتمد النجاح على حسن التصرف في المواقف السريعة، والتعاون مع الزملاء، وقراءة تحركات الخصوم، مما يجعل الذكاء عنصراً حاسماً في المنافسات عالية المستوى (كمال ومحمد صبحي، 2001، ص 18 - 20).

ختاماً، فإن هذه الخصائص مجتمعة—سواء البدنية أو النفسية أو المهارية—تؤثر بشكل مباشر على أداء اللاعب، مما يستلزم من المدربين مراعاتها عند اختيار اللاعبين وتطوير خطط التدريب لضمان تحقيق أفضل النتائج.

7- قوانين كرة اليد

تخضع لعبة كرة اليد لمجموعة من القوانين واللوائح التي تنظم سير المباراة، وتحدد حقوق وواجبات اللاعبين والفرق، وفيما يلي شرح مفصل لأهم هذه القوانين (جادو، 19 جويلية 2021):

- تشكيل الفريق وتبديل اللاعبين:

- ❖ يتكون كل فريق من 14 لاعباً، بينهم 7 لاعبين أساسيين داخل الملعب، بينما يكون الباقيون على مقاعد البدلاء.
- ❖ لا يُسمح للفريق ببدء المباراة بأقل من 5 لاعبين، وإلا يُعتبر مُسحِباً.
- ❖ التبديلات غير محدودة، حيث يمكن إجراء التبديلات في أي وقت دون الحاجة لإخطار الحكم، بشرط دخول اللاعب البديل من المنطقة المخصصة.
- ❖ إذا دخل لاعب بديل إلى الملعب قبل خروج اللاعب المُستبدل، أو دخل بطريقة غير قانونية، يُعاقب الفريق بإيقاف اللاعب المخالف لمدة دقيقتين.
- ❖ إذا حاول لاعب أو مساعد الفريق التدخل في التبديلات بشكل غير قانوني، يُعاقبون بنفس العقوبة (دقيقتين إيقاف).

- بداية المباراة ورمية البداية:

- ❖ تبدأ المباراة برمية البداية، والتي ينفذها أحد لاعبي الفريق الفائز بالقرعة أو الفريق المُستحوذ على الكرة.
- ❖ يجب أن يقف اللاعب المنفذ لرمية البداية بقدم واحدة على خط منتصف الملعب، ثم

يمرر الكرة لزملائه.

❖ تُعاد رمية البداية بعد كل هدف، وكذلك في بداية كل شوط (الشوط الأول والثاني، وأشواط التمديد إذا لزم الأمر).

❖ عند تنفيذ رمية البداية، يجب أن يكون جميع لاعبي الفريق المنافس في نصف ملعبهم الخاص (جادو، 19 جويلية 2021).

#### - التعامل مع الكرة:

❖ يمنع على اللاعبين استخدام القدمين أو الساقين للتحكم في الكرة (تمرير، إمساك، أو إيقاف).

❖ يُسمح للاعب بحمل الكرة لمدة 3 ثوان كحد أقصى، أو التقدم بها لـ 3 خطوات فقط دون تنطيط.

❖ إذا لمس اللاعب الكرة مرتين متتاليتين دون تنطيط أو تمرير، يُحتسب ذلك مخالفة.

❖ يمنع على أي لاعب (عدا حارس المرمى) دخول منطقة المرمى (الشبه دائرة المحيطة بـ الهدف) (جادو، 19 جويلية 2021).

#### - الرميات والعقوبات:

❖ الرمية الحرة: تُمنح للفريق إذا ارتكب الخصم خطأً (مثل الدفع، الإمساك، أو التدخل غير القانوني)، أو إذا أُلقيت الكرة بطريقة غير قانونية.

❖ يُنفذ اللاعب الرمية من مكان الخطأ، مع ضرورة وقوف الخصوم على بعد 3 أمتار على الأقل.

❖ إذا وقع الخطأ داخل منطقة الرمية الحرة، يتقدم اللاعب المنفذ إلى أقرب نقطة خارجها.

❖ رمية الجزاء (7 أمتار): تُمنح إذا حُرّم الفريق من فرصة تسجيل هدف واضح بسبب خطأ داخل منطقة المرمى، أو عرقلة أثناء التسديدة.

❖ تُنفذ من خط الجزاء (7 أمتار عن المرمى)، ويجب أن يبقى حارس المرمى على بعد 3 أمتار من اللاعب المنفذ.

❖ لا يُسمح لأي لاعب آخر بالتصدي للرمية سوى الحارس (جادو، 19 جويلية 2021).

#### - الرميات الجانبية والركنية:

❖ الرمية الجانبية: تُمنح للفريق إذا خرجت الكرة من الخط الجانبي بعد لمس لاعب من الفريق المنافس.

❖ الرمية الركنية: تُمنح للفريق المهاجم إذا لمس أحد مدافعي الفريق الخصم الكرة قبل خروجها من خط المرمى.

- إسقاط الكرة:

❖ إذا توقف اللعب لسبب غير واضح (مثل تعارض في القرارات أو إصابة)، يقوم الحكم بـ إسقاط الكرة بين لاعبين متنافسين في مكان توقف اللعب، حيث يقفز اللاعبان لأعلى لاستحواذ عليها.

- حارس المرمى:

❖ يتمتع حارس المرمى بحرية الحركة الكاملة داخل منطقة مرماه، ويمكنه استخدام أي جزء من جسده (بما في ذلك القدمين) للدفاع.

❖ إذا خرج حارس المرمى من منطقة مرماه، يُعامل كلاعب عادي (يمنع عليه لمس الكرة بقدميه) (جادو، 19 جويلية 2021).

- الأخطاء والعقوبات:

❖ العرقلة غير القانونية: يُمنع سحب الكرة من يد اللاعب المنافس، أو ضربه أثناء حمله للكرة.

❖ البطاقة الصفراء: تُعطى للتحذير من الأخطاء البسيطة أو السلوك غير الرياضي.

❖ الإيقاف لمدة دقيقتين: يُطبق عند الأخطاء المتكررة أو الخطيرة، أو عند تلقي اللاعب لتحذيرين (بطاقتين صفراوين).

❖ البطاقة الحمراء: تُعطى للأخطاء العنيفة أو السلوك العدواني، وتؤدي إلى طرد اللاعب نهائياً.

❖ إذا تلقى لاعب بطاقتين صفراوين، يُطرد أيضاً.

❖ لا يُسمح للفريق باستبدال اللاعب المطرود، ويبقى ناقصاً لمدة دقيقتين.

❖ الاستعادة بعد الهدف: إذا سجل الفريق المنافس هدفاً أثناء إيقاف لاعب، يُسمح للاعب المعاقب بالعودة فوراً.

- قواعد عامة:

❖ يُمنع إخراج الكرة عمدًا خارج الملعب لتأخير اللعب.

❖ يجب أن يكون لباس الفريق موحدًا، مع أرقام واضحة من 1 إلى 99.

❖ تُلعب المباراة على شوطين، مدة كل منهما 30 دقيقة (للرجال والسيدات)، مع استراحة 10 دقائق بينهما (جادو، 19 جويلية 2021).

هذه القوانين تضمن سير المباراة بإنصاف وتنظيم، مع الحفاظ على روح المنافسة الشريفة بين الفرق.

## 8- أهمية رياضة كرة اليد

تتمتع رياضة كرة اليد بشعبية كبيرة في العديد من الدول، خاصة في أوروبا، حيث تحظى بجماهيرية واسعة وتعد من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً على المستوى الدولي. وفي السنوات الأخيرة، ازداد اهتمام الدول غير الأوروبية بهذه الرياضة، مثل دول أمريكا الجنوبية وشمال أفريقيا وشرق آسيا، حيث يتزايد عدد اللاعبين والممارسين لها بشكل ملحوظ. وقد اتجه التطور الحديث في كرة اليد إلى التركيز على الملاعب الصغيرة المغلقة (كرة اليد لسبعة لاعبين)، إلى جانب النسخة التقليدية التي تلعب في الملاعب الكبيرة (كرة اليد لأحد عشر لاعباً)، والتي نشأت في ألمانيا في بداياتها. وقد ظهر هذا التحول جلياً في بطولات العالم الأخيرة، مما يؤكد تطور اللعبة وتكيفها مع متطلبات العصر (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 22).

تتميز كرة اليد ببساطة قواعدها وقيمتها التربوية والبدنية، مما يجعلها واحدة من أكثر الرياضات جذباً للشباب من الجنسين. فالتفاعل المستمر والتنافس المحترم حول الكرة يُشكل عنصراً مشوقاً يحفز اللاعبين على المشاركة بحماس. كما أن المهارات الأساسية للعبة، مثل التقاط الكرة ورميها، لا تتطلب تعقيداً كبيراً، بل غالباً ما يكون اللاعبون قد اكتسبوها في مراحل مبكرة من حياتهم (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 22).

لكي يتمكن اللاعب من إتقان فنيات اللعبة والتكيف مع ظروف المباراة، لا بد من امتلاكه مجموعة من الخصائص الحركية، مثل السرعة، التحمل، الرشاقة، قوة الوثب، دقة الرمي، وسرعة رد الفعل. ولذلك، من الضروري غرس هذه الصفات في اللاعبين منذ مراحل الطفولة والشباب المبكر، والعمل على تطويرها تدريجياً لبلوغ المستوى الأمثل. فمن النادر أن يصل لاعب إلى مستويات عالية في الأداء إذا بدأ ممارسة اللعبة بعد سن البلوغ دون أن يكون قد اكتسب الأساسيات في سن مبكرة (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 23).

بالإضافة إلى ذلك، يواجه اللاعبون الكبار صعوبة في تصحيح الأخطاء الفنية مقارنة بـ الصغار، الذين يتمتعون بقدرة أكبر على استيعاب المهارات وتطوير أساليب اللعب المناسبة. كما أن التمارين المنتظمة تعزز المهارات الحركية وتنمي المتطلبات النفسية الضرورية لبناء لاعب متميز.

تعتبر كرة اليد رياضة مثالية للاعبين الألعاب الأخرى، حيث يسجل العديد من لاعبي ألعاب القوى أداءً ممتازاً في كرة اليد، والعكس صحيح. كما أن الممارسة المنتظمة لكرة اليد تساهم في تحسين اللياقة البدنية الشاملة، مما يجعلها خياراً مثالياً للرياضيين الذين يرغبون في تنويع تدريباتهم.

يمكن ملاحظة التطور الإيجابي في السلوكيات والقدرات النفسية للاعبين، خاصة لدى الأطفال، حيث تخلق المباريات مواقف تنافسية مشحونة بالحماس، مما يشجع اللاعبين على التخلص من الخجل ويكسبهم الثقة والوضوح في التصرف. وهذا يتيح للمدربين و المدرسين فرصة ملاحظة السمات الشخصية للاعبين، مما يساعدهم على توجيههم تربوياً بالأساليب المناسبة (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 24).

تلعب كرة اليد دوراً مهماً في تكوين شخصية اللاعب، حيث تعزز لديه قوة الإرادة، الشجاعة، العزيمة، التصميم، والأمانة. فعلى سبيل المثال، يُتوقع من حارس المرمى أن يتحلى بالنزاهة، حتى لو اضطر إلى إخبار الحكم بحقيقة عدم تخطي الكرة لخط المرمى، حتى لو كان ذلك ضد مصلحة فريقه. هذه القيم الأخلاقية يجب أن تغرس في اللاعبين منذ الصغر، لضمان ممارسة نظيفة وعادلة.

كما أن روح المنافسة والإصرار على الاستمرار رغم الصعوبات تُعد من السمات المهمة التي تغرسها كرة اليد في اللاعبين. فحتى عندما تكون فرص الفوز ضئيلة، يُتوقع من الفريق أن يواصل اللعب بكل عزم وإصرار، مما يعزز قيم المثابرة والتفاني (عمرو عبد الفتاح، 2011، ص 24).

باختصار، تمثل كرة اليد أكثر من مجرد لعبة رياضية، فهي وسيلة لتنمية المهارات البدنية، تعزيز القيم الأخلاقية، وبناء الشخصية القوية. إن انتشارها الواسع وتطورها المستمر يجعلانها واحدة من أهم الرياضات الجماعية في العالم، القادرة على إلهام الأجيال الجديدة وغرس روح العمل الجماعي والمنافسة الشريفة.

## 9- خلاصة الفصل

ختاماً، يبرز لنا أن كرة اليد ليست مجرد لعبة رياضية تمارس لأجل المتعة أو المنافسة،

بل هي نشاط متكامل يجمع بين اللياقة البدنية، المهارات الحركية، التفكير التكتيكي، و القيم التربوية. من خلال تتبعنا لنشأتها، نجد أنها مرت بمراحل تطور طويلة، بدءاً من الألعاب الشعبية القديمة ووصولاً إلى رياضة عالمية منظمة تقام لها البطولات الدولية وتدخل ضمن الألعاب الأولمبية.

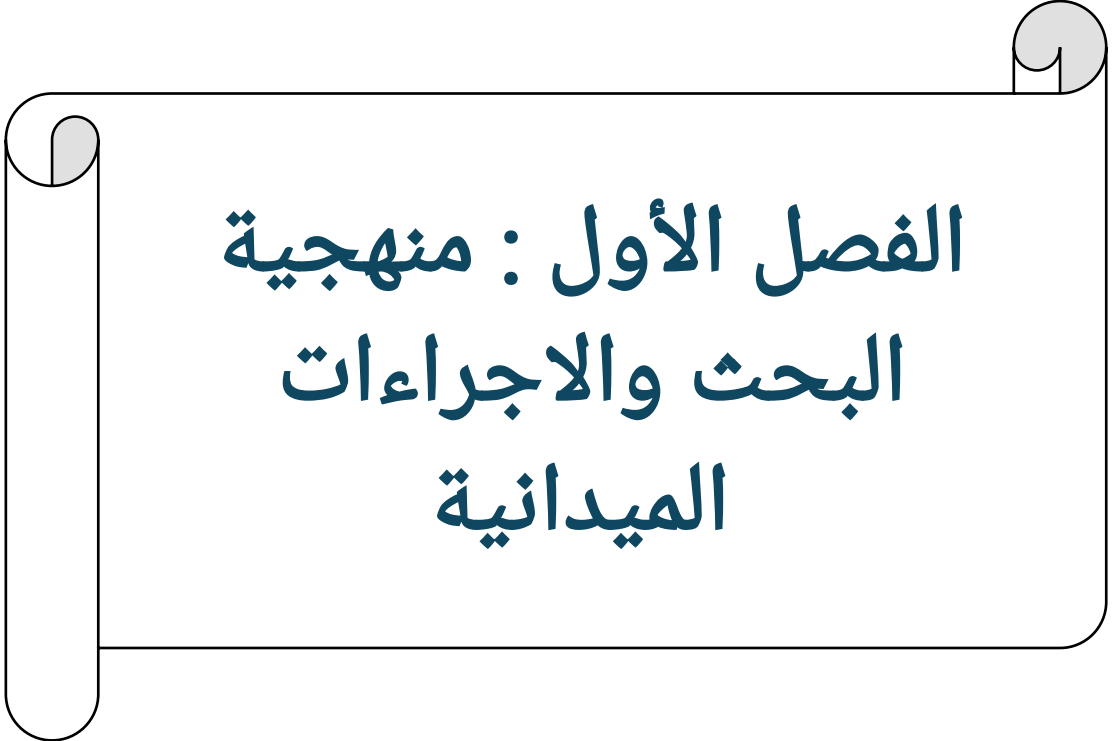
كما أظهرنا، فإن نجاح لاعب كرة اليد يعتمد على توازن فريد بين القوة البدنية، السرعة، الرشاقة، الذكاء الرياضي، والقدرة على العمل ضمن فريق. بالإضافة إلى ذلك، فإن قوانين اللعبة المصممة بدقة تحقق الإنصاف وتعزز روح المنافسة الشريفة، مما يجعلها جذابةً للاعبين والمشاهدين على حد سواء.

ولا يمكن إغفال الأهمية الاجتماعية والتربوية لكرة اليد، حيث تسهم في بناء شخصية اللاعبين، وتعزز لديهم قيم التعاون، الانضباط، والمثابرة. كما أن انتشارها الواسع في المدارس والأندية يجعلها وسيلة فعّالة لتعزيز الصحة العامة وغرس حب الرياضة لدى الأجيال الناشئة.

باختصار، تمثل كرة اليد نموذجاً مثالياً للرياضة الجماعية التي تطور الجسد والعقل معاً، وتظل شاهداً على كيف يمكن للأنشطة الرياضية أن تتجاوز حدود الملعب لتصبح أداة لبناء المجتمعات.

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي





الفصل الأول : منهجية  
البحث والاجراءات  
الميدانية

## تمهيد:

من أجل تجسيد هذه الدراسة على أرض الواقع بشكل علمي وعملي، يجب على الباحثة اتخاذ مجموعة من الإجراءات الميدانية المنهجية التي تضيف على الدراسة طابعها التطبيقي. وتتمثل هذه الإجراءات في: تحديد المنهج المناسب للدراسة وخطواته التفصيلية، تحديد ميدان الدراسة، وتحديد مجتمع البحث مع توضيح خصائص أفرادها. كما ينبغي تحديد الطريقة المعتمدة في اختيار العينة، وتوضيح أدوات جمع البيانات المستعملة مع وصف خصائص كل أداة. إضافة إلى ذلك، يجب شرح الإجراءات الأساسية لتطبيق الدراسة ميدانياً، واختيار الأساليب الإحصائية الملائمة لتحليل البيانات المستخلصة بما يخدم أهداف الدراسة ويُسهم في التوصل إلى نتائج دقيقة.

1-منهج البحث:

يُعد المنهج الوصفي من المناهج العلمية الأساسية التي تُستخدم في دراسة الظواهر كما هي في الواقع، بهدف وصفها وتحليلها بدقة دون التدخل في تغييرها أو التلاعب بمتغيراتها. ويهدف هذا المنهج إلى تقديم صورة شاملة وواضحة عن الظاهرة المدروسة من خلال جمع البيانات المتعلقة بها وتحليلها بأسلوب منظم.

يرتكز المنهج الوصفي على استخدام أدوات مختلفة لجمع البيانات مثل: الاستبيانات، المقابلات، الملاحظات، وتحليل الوثائق الرسمية والإحصاءات، وذلك اعتماداً على طبيعة الظاهرة محل الدراسة. كما يُستخدم هذا المنهج بشكل واسع في مجالات متعددة كالتربية، وعلم الاجتماع، وعلم النفس، لما يوفره من إمكانية فهم الظواهر وتحديد خصائصها والعلاقات القائمة بينها.

وفي ضوء موضوع هذه الدراسة، فإن اختيار المنهج الوصفي يُعد الأنسب لكونه يسمح بوصف وتحليل دور التخطيط في التدريب الرياضي وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد، من خلال الاعتماد على أدوات كمية وكيفية مناسبة لجمع البيانات من الميدان وتحليلها وفق أسس علمية. (العيد، محمود عبد القادر، 2012، ص 88)

حيث تم استخدام المنهج الوصفي لوصف "دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد" من قبل بعض المدربين الذين ينشطون على مستوى ولاية مستغانم وذلك بهدف وصف وتحليل وتفسير هذه العملية لدى لاعبي كرة اليد في ذلك بالارتكاز على الجانب النظري وكذا البيانات التي تم جمعها من الميدان ثم تفرغها في جداول بسيطة وقرائنها و تفسيرها و تحليلها.

2-مجتمع و عينة البحث:

● مجتمع الدراسة كمجموعة محدودة من الأفراد أو الجماعات الذين يدرسون ويتحدثون عن موضوع معين أو مجال معرفي بشكل مستمر، تتميز مجتمعات الدراسة بتواجدها في البيئات الأكاديمية والبحثية، حيث يجتمع الأفراد المهتمون بنفس الموضوع أو المجال لتبادل الأفكار والمعرفة والبحث والتعلم. يمكن أن تكون هذه المجتمعات متنوعة في حجمها وهيكلها، وقد تشمل الأساتذة والطلاب والباحثين والمهتمين بشكل عام. (حمدان جمال، 2010، ص 63)

● بناء على مشكل الدراسة وأهدافها فإن مجتمع الدراسة يتكون من مدربي عدة فرق بولاية مستغانم، أما فيما يخص عينة الدراسة قمنا بإختيار عينة عشوائية مكونة من 30 مدربين قمنا بتوزيع 30 إستمارة إستبيان على أفراد العينة خلال أسبوع وتم إسترجاع 30 منها، وبالتالي فإن نسبة الإستجابة تقدر بحوالي (100%) (الإستبيانات المقبولة لإجراء الدراسة والتحليل).

3-متغيرات البحث:

• المتغير المستقل:

وتمثل في هذه الدراسة في : التخطيط في التدريب الرياضي

• المتغير التابع:

وتمثل في هذه الدراسة في : الاداء الرياضي

4-مجالات الدراسة:

• المجال البشري:

تكونت من 30 مدرب الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية مستغانم

• المجال المكاني:

وقد تمثل في هذه الدراسة في أندية كرة اليد المنخرطة في الرابطة بولاية مستغانم

• المجال الزمني:

يتمد المجال الزمني لأي دراسة أكاديمية عادةً من لحظة تحديد موضوع البحث إلى غاية الانتهاء من جمع البيانات الميدانية وتحليلها واستخلاص النتائج. وفي هذا السياق، مرت دراستنا بعدة مراحل زمنية متسلسلة، يمكن تلخيصها كما يلي:

• تم الشروع في الجانب النظري من الدراسة في شهر ديسمبر 2024، بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث: "دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد". وفي هذه المرحلة، تم جمع المراجع العلمية والكتب المتخصصة ذات الصلة بموضوع الدراسة، من أجل بناء الإطارين النظري والمنهجي.

• أما فيما يخص الجانب الميداني، فقد تم البدء في إعداداته خلال شهر أبريل 2025، حيث تم تصميم الاستمارة كأداة رئيسية لجمع البيانات. ثم خضعت الاستمارة لعملية التحكيم العلمي في شهر ماي 2025، قبل أن توزع في شكلها النهائي على المدربين المعنيين بالبحث من أجل جمع البيانات اللازمة.

5-أدوات البحث:

1. الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ثلاث أدوات: المقابلة الشخصية، الملاحظة المباشرة، والاستبيان.

• المقابلة الشخصية.

لتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات لجمع البيانات الأولية، أبرزها الاستبيان والمقابلة. فقد ساعد أسلوب المقابلة بشكل كبير في الحصول على معلومات دقيقة حول المؤسسة المبحوثة، كما أتاحت الفرصة من خلالها للتواصل المباشر مع بعض المبحوثين، مما سمح بشرح محتوى الاستبيان وتوضيح بعض النقاط

الغامضة، وفتح باب النقاش حول مواضيع محددة ذات صلة بموضوع الدراسة.

وقد أسهمت هذه المقابلات، خاصة مع ذوي الاختصاص، في توسيع فهمنا لبعض المفاهيم التي يصعب الوصول إليها من خلال الاستبيان وحده، كما ساعدتنا على تفسير بعض النتائج التي سيتم التوصل إليها لاحقًا من خلال تحليل الاستبيانات. ومن هذا المنطلق، فإن تعدد أدوات جمع البيانات مكن الباحثة من تحديد أفراد العينة بدقة، ومن إاحاطة بجوانب عدة للظاهرة قيد الدراسة بشكل أكثر شمولية وعمق.

#### • الملاحظة المباشرة

إن للملاحظة المباشرة تأثيرا كبيرا، حيث يتم التعرف على معظم المعلومات مباشرة من خلال العين المجردة، ويمكن استعمالها في المقابلة الشخصية للتأكد من صحة المعلومة المقدمة أو عدمها.

#### • الاستبيان:

نظراً لطبيعة موضوع الدراسة المتمثل في "دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين"، ووفقاً للوقت المتاح والإمكانات المتوفرة، تم اعتماد الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات. وقد تم اختيار هذه الأداة باعتبارها الأنسب والأكثر فعالية لتحقيق أهداف الدراسة، كونها تتيح جمع بيانات كمية من عدد معتبر من المبحوثين في فترة زمنية محدودة.

وقد تم إعداد الاستبيان بعناية علمية، ثم عُرض على مجموعة من المحكمين من الأساتذة الجامعيين المختصين، الذين ساهموا بملاحظاتهم واقتراحاتهم في تحسين صياغته وتصحيح بعض النقائص. وبعد الأخذ بهذه التعديلات، تم اعتماد النسخة النهائية للاستبيان باللغة العربية، كما هو موضح في (الملحق رقم 01).

يتكون الاستبيان أساساً من 18 سؤال في شكل ثلاث محاور:

- محور المعلومات الشخصية المرتبطة بالخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة والمتمثلة في ، السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية، الفئة العمرية التي تقوم بتدريبها، تكوينك الأكاديمي
- المحور الأول بعنوان " يعتمد مدربو كرة اليد بشكل متفاوت على التخطيط في اعداد البرامج التدريبية" واشتمل على 06 أسئلة،
- أما المحور الثاني بعنوان " يساهم التخطيط التعلم الفعال في تحسين الأداء

الرياضي سواء من حيث الجوانب البدنية" واشتمل على 06 أسئلة،

جدول رقم 1: يمثل محاور الاستبيان

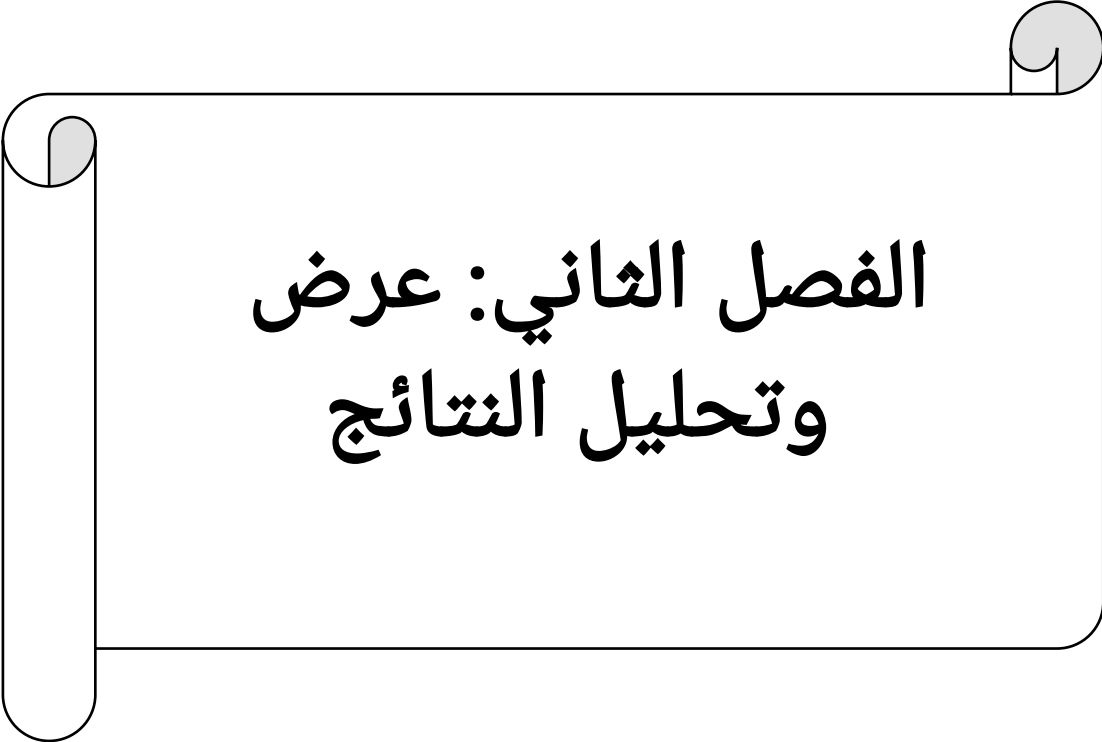
الرقم	المحاور	عدد الفقرات	النسبة
01	محور 01	06	50%
02	محور 02	06	50%
	المجموع	12	100%

6-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS 22 إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: من أجل قياس إتجاه عينة أفراد الدراسة
- التكرارات والنسب المئوية لإظهار خصائص العينة؛





الفصل الثاني: عرض  
وتحليل النتائج

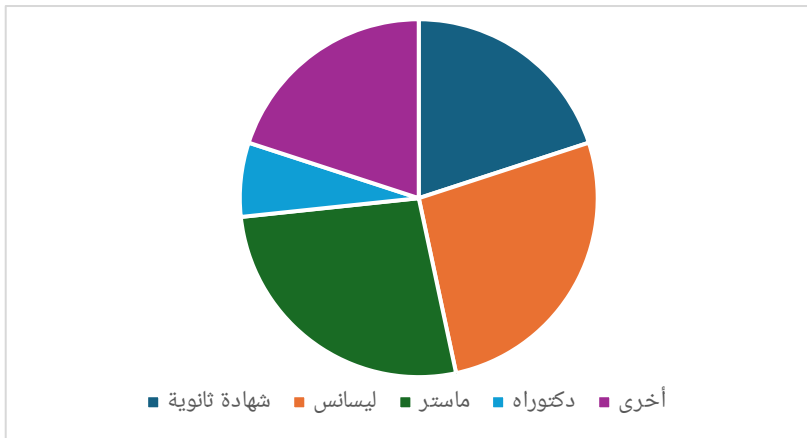
1- عرض و تحليل النتائج

جدول رقم 2: توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي للمدربين

المؤهل العلمي	التكرار	(النسبة) %
شهادة ثانوية	6	20.0
ليسانس	8	26.7
ماستر	8	26.7
دكتوراه	2	6.7
أخرى	6	20.0
المجموع	30	100.0

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يكشف هذا الجدول أن غالبية مدربي كرة اليد يتمتعون بمستوى تعليمي جامعي، حيث يمثل الحاصلون على شهادتي الليسانس والماستر نسبة 53.4%، وهو ما ينعكس إيجابياً على قدرتهم على استيعاب المفاهيم النظرية المتعلقة بالتخطيط الرياضي وأسس العلمية. فالتخطيط الفعال لا يقتصر على الجانب العملي الميداني فقط، بل يتطلب فهماً دقيقاً للمراحل البدنية والفنية وال نفسية التي يمر بها اللاعب، إضافة إلى القدرة على استخدام أدوات التقييم والتحليل والتقويم، وهي مهارات غالباً ما تكتسب في الإطار الأكاديمي. وعلى الرغم من ذلك، فإن وجود نسبة مهمة من المدربين الحاصلين على شهادة ثانوية أو مؤهلات "أخرى" (40%) يشير إلى أن الميدان التدريبي لا يزال يعتمد على الخبرة والممارسة أكثر من التأهيل العلمي.



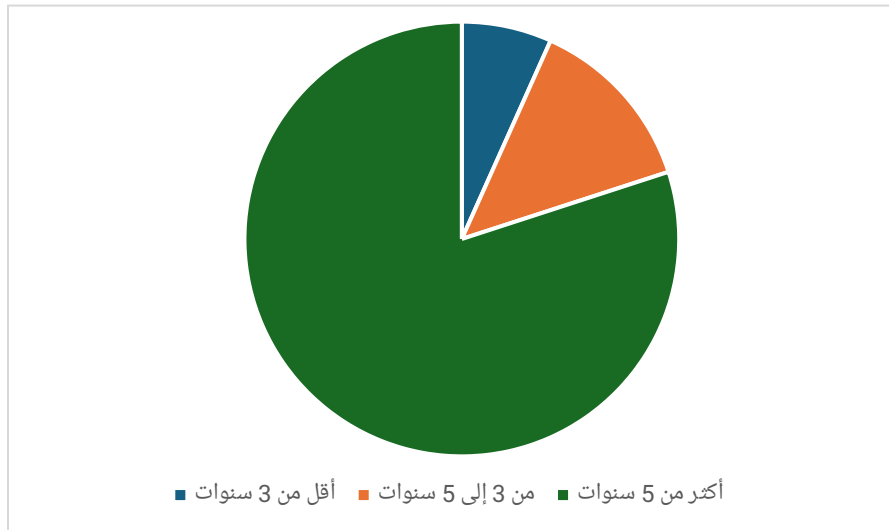
جدول رقم 3: توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات الخبرة في تدريب كرة اليد

سنوات الخبرة	التكرار	(النسبة) %
أقل من 3 سنوات	2	6.7%
من 3 إلى 5 سنوات	4	13.3%
أكثر من 5 سنوات	24	80.0%

المجموع 30 100%

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

**التحليل:** يبين هذا الجدول أن الغالبية الساحقة من المدربين (80%) لديهم خبرة تفوق خمس سنوات في تدريب كرة اليد، وهي دلالة على أن العينة المدروسة تمتلك معرفة ميدانية متراكمة من خلال الممارسة اليومية والتعامل المستمر مع اللاعبين ومختلف ظروف التدريب. وتكتسي هذه الخبرة أهمية خاصة في مجال التخطيط، إذ أنها تمكن المدرب من توقع التحديات، وضبط الأهداف التدريبية، وتوزيع الأحمال وفقاً لخصوصية كل مرحلة.

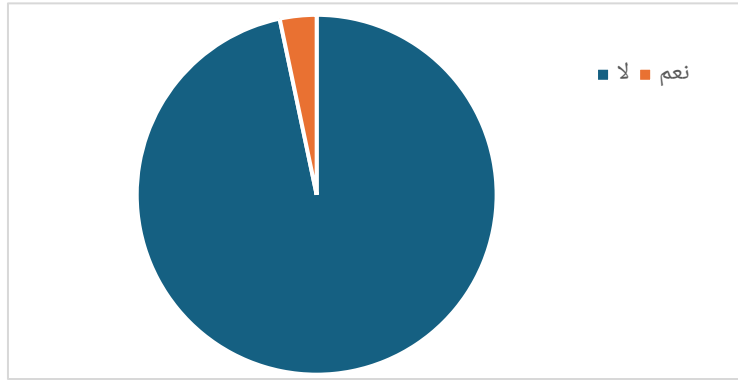


جدول رقم 4: هل سبق لك المشاركة في دورات تكوينية أو شهادات تدريبية؟

الإجابة	التكرار	(النسبة) %
لا	29	96.7%
نعم	1	3.3%
المجموع	30	100%

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يعكس هذا الجدول واقعاً مثيراً للقلق، حيث أن 96.7% من المدربين لم يسبق لهم المشاركة في دورات تكوينية أو شهادات تدريبية متخصصة. ورغم أن معظم أفراد العينة لديهم خبرة ميدانية طويلة، إلا أن غياب التكوين المستمر يمثل ضعفاً واضحاً في البنية الداعمة للعمل التدريبي. فالتخطيط الرياضي، خصوصاً في كرة اليد، يعتمد على مستجدات علمية وتقنية متسارعة تتطلب تحديثاً دائماً للمعرفة والأساليب.



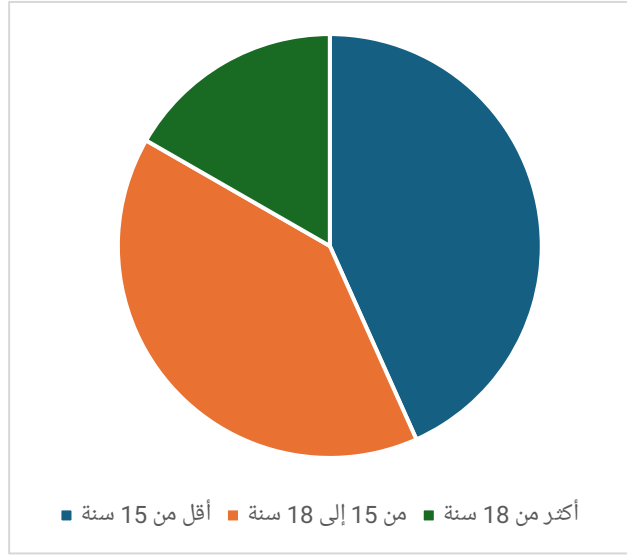
جدول رقم 5: توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية التي يتم تدريبها

الفئة العمرية	التكرار	(النسبة) %
أقل من 15 سنة	13	43.3%
من 15 إلى 18 سنة	12	40.0%
أكثر من 18 سنة	5	16.7%
المجموع	30	100.0%

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: تكشف البيانات أن حوالي 83.3% من المدربين يشتغلون مع الفئات الأقل من 18 سنة، وهو مؤشر مهم يعكس اهتماماً كبيراً بتكوين القواعد في كرة اليد. وتبرز هنا أهمية التخطيط التربوي والتدريبي طويل المدى، حيث أن العمل مع الفئات السنية يتطلب إعداداً مرحلياً يراعي الجوانب البدنية والنفسية والنمائية للاعبين. وبالتالي، فإن أي خلل أو ضعف في التخطيط على هذا المستوى قد ينعكس سلباً على جودة الأداء في

المستقبل، في حين أن التخطيط السليم يشكل حجر الأساس لبناء لاعبين مؤهلين بدنيًا وتقنيًا على المدى الطويل.

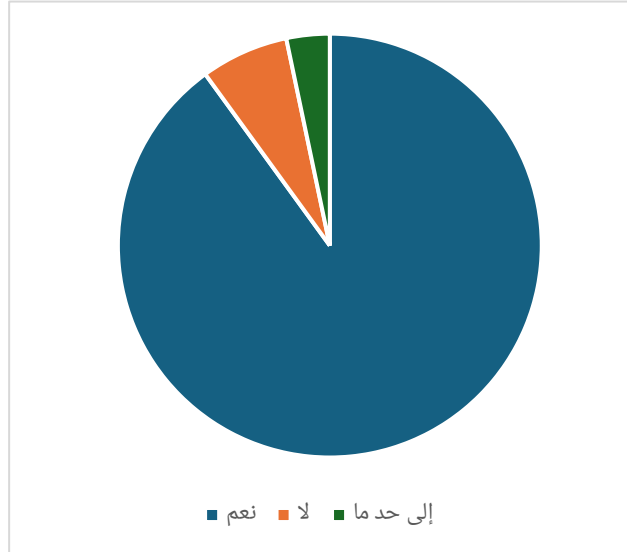


جدول رقم 6 : توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية التي يتم تدريبها

الإجابة	التكرار	النسبة (%)
نعم	27	90.0%
لا	2	6.7%
إلى حد ما	1	3.3%
المجموع	30	100.0%

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: تشير نتائج الجدول إلى أن 90% من المدربين يعتبرون التكوين الأكاديمي داعماً لعملية التخطيط، ما يؤكد دور المعرفة النظرية في تنظيم الوحدات التدريبية، وتوزيع الأحمال، وتصميم البرامج المناسبة للفئة المستهدفة. إذ أن التخطيط لا يتم بصورة عشوائية، بل يتطلب قدرة على التحليل والتوقع والتقويم، وهي قدرات غالباً ما تنمى في الإطار الجامعي أو الأكاديمي. ومن ثم، فإن الجمع بين المؤهل العلمي والخبرة الميدانية يعزز من فاعلية التخطيط ويضمن انعكاسه الإيجابي على أداء اللاعبين.

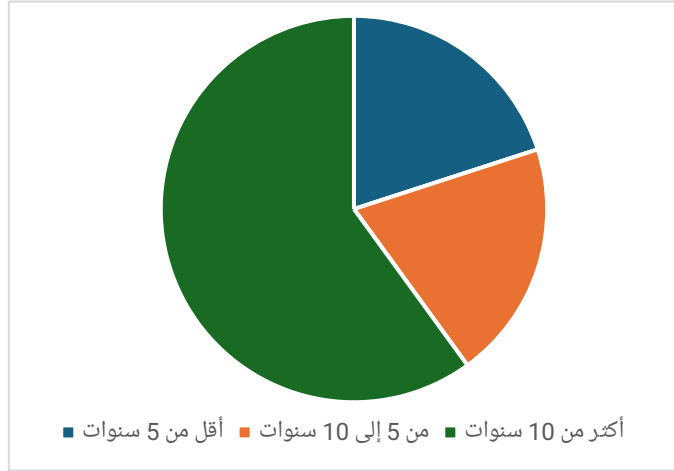


جدول رقم 7 : توزيع أفراد العينة حسب عدد السنوات التي قضيتها كمدرّب لكرة اليد

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة (%)
أقل من 5 سنوات	6	20.0%
من 5 إلى 10 سنوات	6	20.0%
أكثر من 10 سنوات	18	60.0%
المجموع	30	100.0

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يبين الجدول أن 60% من المدربين لديهم خبرة تتجاوز 10 سنوات، وهو ما يعكس استقراراً مهنيًا، ويعزز إمكانية تطوير خطط تدريبية متقدمة مبنية على تجارب سابقة. فالتخطيط في المجال الرياضي لا يقتصر على المعرفة النظرية، بل يتطلب أيضًا فهمًا دقيقًا للواقع، وتوقعًا للمشكلات المحتملة، وقدرة على ضبط التفاصيل التقنية خلال الموسم. وكلما طالت تجربة المدرب، ازدادت قدرته على وضع خطط مرنة وفعالة تساهم في تطوير أداء اللاعبين بصورة مستدامة



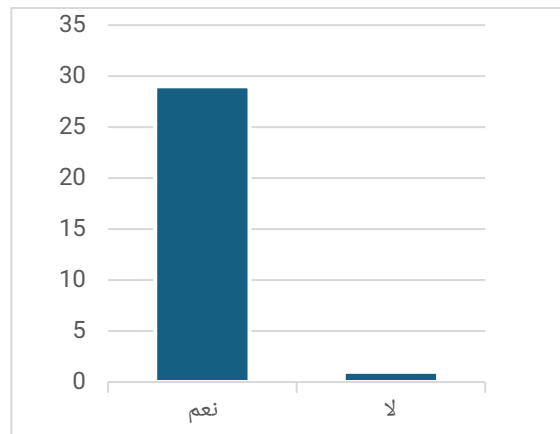
- تحليل خاص بالمحور الثاني: يعتمد مدربو كرة اليد بشكل متفاوت على التخطيط في اعداد البرامج التدريبية

جدول رقم 8 : هل تقوم بوضع خطة تدريبية قبل بداية الموسم الرياضي

الإجابة	التكرار	النسبة (%)
نعم	29	96.7%
لا	1	3.3%
المجموع	30	100.0

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: النتيجة تكشف أن غالبية المدربين (96.7%) يعتمدون على التخطيط المسبق قبل بداية الموسم، وهو مؤشر إيجابي يعكس وعيهم بأهمية الإعداد القبلي كأحد أعمدة النجاح الرياضي. إن وجود خطة مسبقة يساعد على تنظيم الفترات التدريبية (إعداد عام ، إعداد خاص، منافسات)، ويسهم في ضبط أحمال العمل وتوجيه الأهداف بدقة، ما ينعكس مباشرة على تحسين الأداء العام للفريق.

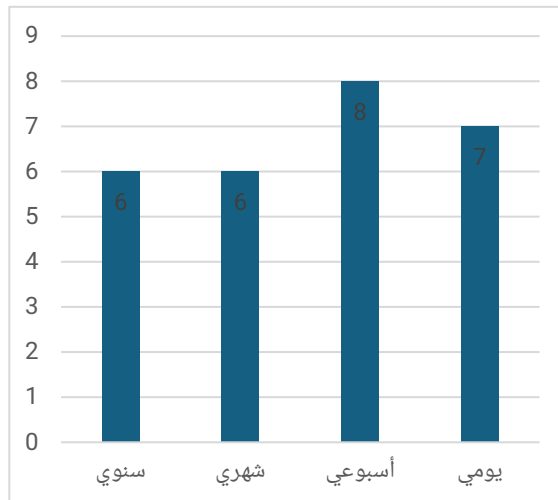


جدول رقم 9 : ما نوع التخطيط الذي تستخدمه غالبًا

نوع التخطيط	التكرار	(النسبة) %
سنوي	6	20.0%
شهري	9	30.0%
أسبوعي	8	26.7%
يومي	7	23.3%
المجموع	30	100.0

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يتضح أن التخطيط الشهري والأسبوعي هما الأكثر استخدامًا، وهو ما يفسر رغبة المدربين في التكيف المرحلي مع تغيرات الفريق وأداء اللاعبين. ومع أن التخطيط السنوي يوفر نظرة استراتيجية، إلا أن فعالية التخطيط الأسبوعي واليومي تبرز في قدرتها على ضبط التفاصيل والتعامل مع التحديات اليومية، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي وضبط مسار التقدم الفني والبدني.



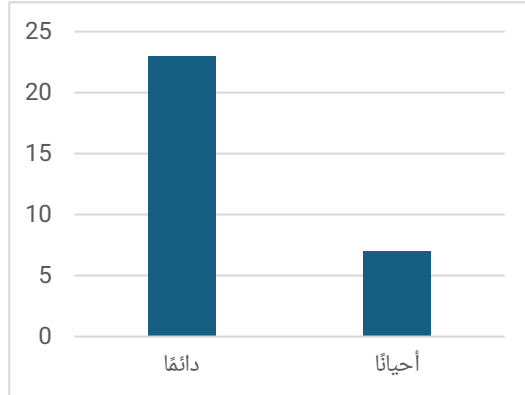
جدول رقم 10 : ما مدى التزامك بتطبيق الخطة التدريبية؟

الالتزام	التكرار	(النسبة) %
دائمًا	23	76.7%
أحيانًا	7	23.3%
المجموع	30	100.0

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: أفاد 76.7% من المدربين بأنهم يلتزمون دائمًا بتطبيق الخطة، ما يدل على مستوى عالٍ من الانضباط والاحترافية. ويؤكد ذلك أن نجاح الخطة التدريبية لا يقتصر

على كتابتها، بل في مدى تطبيقها الفعلي على أرض الواقع. والالتزام ينعكس بشكل مباشر على انسجام أداء اللاعبين وتحقيق الأهداف الفنية والبدنية

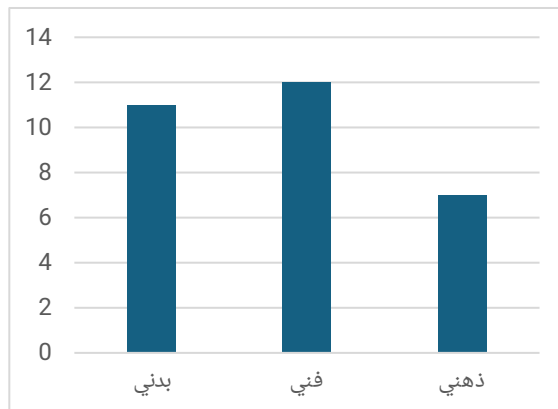


جدول رقم 11 : ما الجوانب التي تركز عليها أكثر أثناء التخطيط؟

الجانب	التكرار	النسبة (%)
بدني	11	36.7%
فني	12	40.0%
ذهني	7	23.3%
المجموع	30	100.0

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

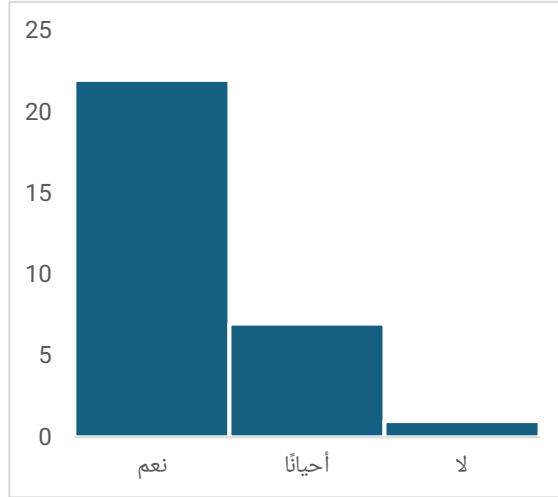
التحليل: التركيز الأكبر عند التخطيط منصب على الجوانب الفنية والبدنية، بنسبة تقارب 77%. ومع أهمية ذلك، إلا أن الاهتمام بالجوانب الذهنية (23.3%) لا يزال محدودًا رغم دوره الأساسي في التحكم في الأداء تحت الضغط. وعليه، فإن التخطيط المتوازن الذي يدمج بين الجوانب الثلاثة هو الأسلوب الأمثل لتحقيق أداء رياضي متكامل لدى لاعبي كرة اليد.



جدول رقم 12 : هل تقوم بتقييم نتائج التخطيط بعد كل دورة تدريبية؟

الإجابة	التكرار	(النسبة) %
نعم	22	73.3%
أحياناً	7	23.3%
لا	1	3.3%
المجموع	30	100.0

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22



التحليل: يشير هذا الجدول إلى أن أغلب المدربين يقومون بتقييم نتائج التخطيط بعد كل دورة تدريبية، وهو سلوك يعكس ثقافة مهنية واعية بأهمية الرقابة الذاتية والتقييم المرحلي. فالتقييم يساعد على اكتشاف النقائص وتعديل المسار التدريبي، مما يعزز الأداء ويقلل من الأخطاء المتراكمة.

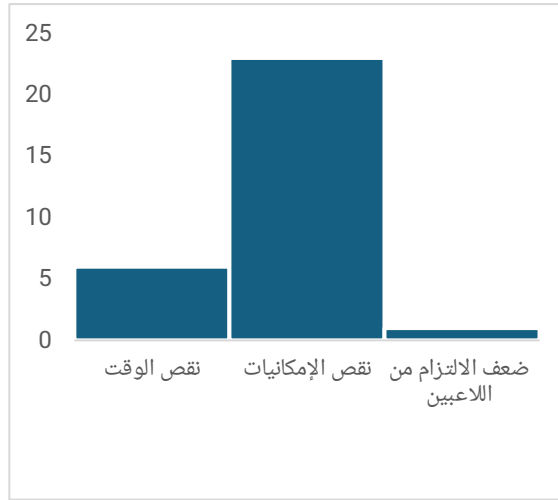
جدول رقم 13 : ما أبرز الصعوبات التي تواجهك أثناء التخطيط ؟

الصعوبة	التكرار	(النسبة) %
نقص الوقت	6	20.0%
نقص الإمكانيات	23	76.7%
ضعف الالتزام من اللاعبين	1	3.3%
المجموع	30	100.0

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على 22

التحليل: تشكل ندرة الإمكانيات المادية والبشرية العائق الأكبر أمام فعالية التخطيط، بنسبة 76.7%. وهذا يبين أن جودة التخطيط ليست فقط مسؤولية المدرب، بل تحتاج إلى بيئة داعمة من حيث التجهيزات والمرافق. غياب هذه الشروط قد يحد من قدرة

المدرّب على تنفيذ الخطط كما وُضعت، ما يؤثر سلبيًا على النتائج المرجوة.



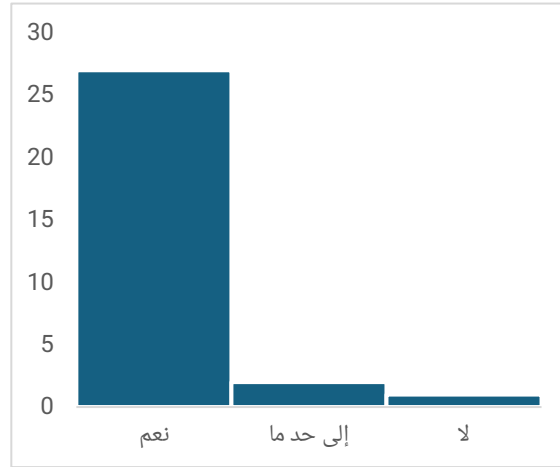
- تحليل خاص المحور الثالث: يساهم التخطيط التعلّم الفعّال في تحسين الأداء الرياضي سواء من حيث الجوانب البدنية

جدول رقم 14: هل لاحظت تحسّنًا في أداء لاعبيك عند اتباع خطة تدريبية واضحة؟

الإجابة	التكرار	النسبة (%)
نعم	27	90.0%
إلى حد ما	2	6.7%
لا	1	3.3%
المجموع	30	100.0%

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: أغلبية ساحقة من المدرّبين يؤكدون وجود تحسن ملحوظ في أداء اللاعبين عند اتباع خطة واضحة، مما يدل بوضوح على الأثر المباشر للتخطيط في صقل المهارات وتطوير القدرات الفردية والجماعية. وهذا يُثبت أن التخطيط ليس مجرد إطار نظري بل أداة فاعلة في تحسين النتائج الرياضية.

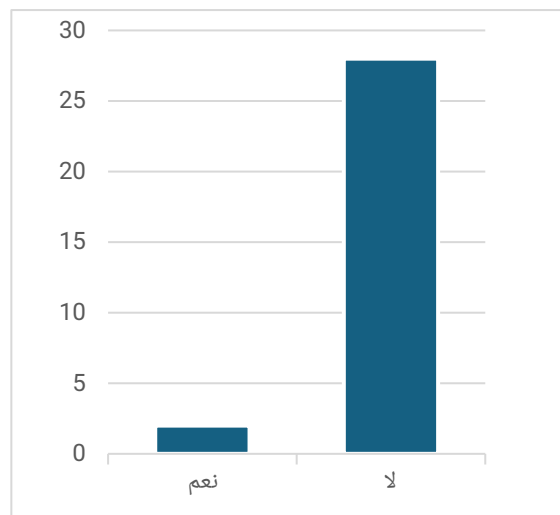


جدول رقم 15: هل يرى المدربون أن التخطيط الجيد يساهم في تحسين الأداء البدني للاعبين؟

الإجابة	التكرار	النسبة (%)
لا	2	6.7%
نعم	28	93.3%
المجموع	30	100.0%

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يوضح الجدول رقم 14 أن 93.3% من المدربين يؤكدون أن التخطيط الجيد يساهم في تحسين الأداء البدني للاعبين، بينما 6.7% فقط لا يوافقون على هذا الرأي. هذا يدل على أن المدربين يعتبرون التخطيط عاملاً رئيسياً في تعزيز اللياقة البدنية للاعبين.

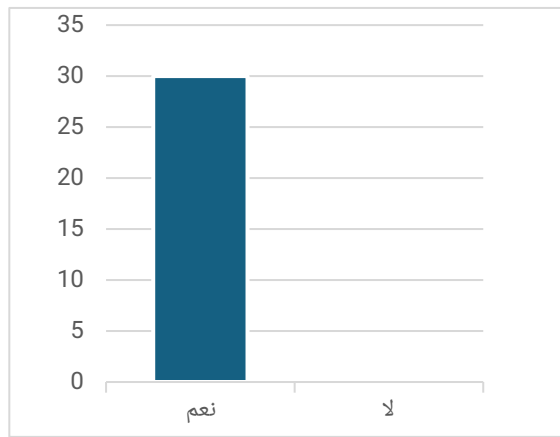


جدول رقم 16: هل يؤدي التخطيط إلى تطور المهارات الفنية للاعبين؟

الإجابة	التكرار	(النسبة) %
لا	0	/
نعم	30	100.0%
المجموع	30	100.0

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: في الجدول رقم 15، يظهر أن جميع المدربين (100%) يؤكدون أن التخطيط يؤدي إلى تطور المهارات الفنية للاعبين. هذا يعكس أهمية التنظيم الجيد لخطط التدريب وتخطيط الجلسات الفنية من أجل تحسين مستوى الأداء الفني.

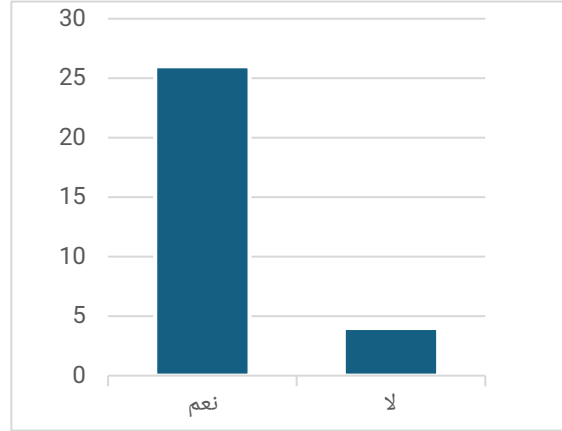


جدول رقم 17: هل يساعد التخطيط على تحسين الحالة النفسية والتحفيز لدى اللاعبين؟

الإجابة	التكرار	(النسبة) %
لا	4	13.3%
نعم	26	86.7%
المجموع	30	100.0

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: الجدول رقم 14 يوضح أن 86.7% من المدربين يرون أن التخطيط يساعد على تحسين الحالة النفسية والتحفيز لدى اللاعبين، في حين أن 13.3% فقط لا يوافقون على هذه الفكرة. يشير ذلك إلى تأثير التخطيط في رفع المعنويات وتعزيز الحافز لدى اللاعبين لتحقيق الأداء الأمثل.

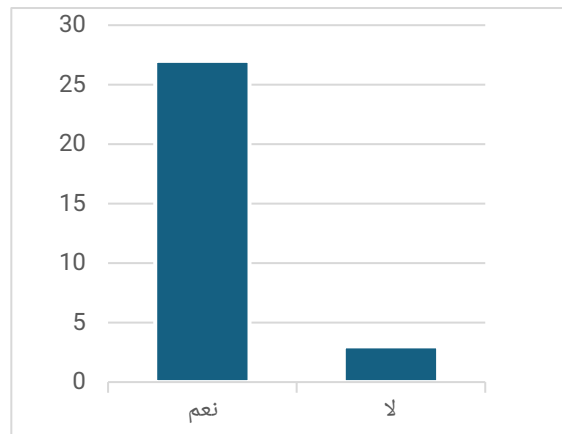


جدول رقم 18 : هل يؤثر التخطيط على نتائج الفريق في المنافسات؟

الإجابة	التكرار	النسبة (%)
نعم	27	90.0%
لا	3	10.0%
المجموع	30	100.0%

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: تؤكد النتيجة أن التخطيط الجيد ينعكس بشكل مباشر على نتائج الفريق في المنافسات، وهو ما يعزز من قيمة التحضير الاستراتيجي والبرمجة الدقيقة للموسم الرياضي. الفريق الذي يملك خطة منظمة يكون أكثر قدرة على التكيف والنجاح في الظروف التنافسية



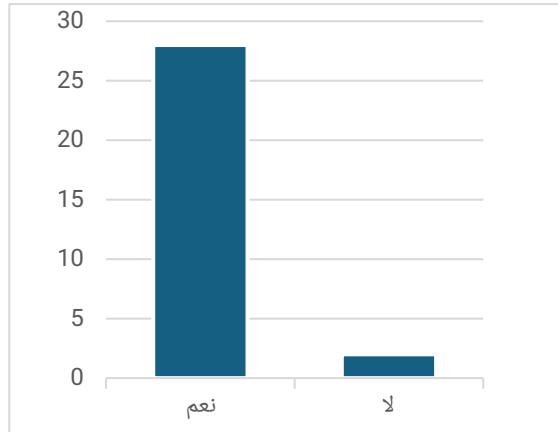
جدول رقم 19: هل ساهم التخطيط في تقليل الإصابات وتحسين اللياقة البدنية؟

الإجابة	التكرار	النسبة (%)
نعم	28	93.3%
لا	2	6.7%

6.7%	2	لا
100.0	30	المجموع

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على 22

التحليل: ترى غالبية المدربين أن التخطيط ساهم في الوقاية من الإصابات وتحسين اللياقة، وهو ما يؤكد الأثر الصحي والتقني للتخطيط الجيد. فالخطة المحكمة تضمن التدرج في الأحمال، وتفادي الضغط الزائد، وتوفير أوقات استشفاء مناسبة، مما يجعل الـ لاعبين أكثر جاهزية وأقل عرضة للإصابات.



## 2-مناقشة النتائج :

بعد تحليل وتفسير البيانات المأخوذة من الميدان ، و التي تم جمعها بالاعتماد من على أداة الاستبيان التي وزعت للمدربين أفراد عينة الدراسة الحالية ، فإنه ينبغي تحليل النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء فرضيات الدراسة للكشف عن مدى تحقق الفرضيات البحثية بعد الدراسة الميدانية التي أجريت على مدربي كرة اليد ولاية مستغانم و التي تمت صياغتها كما يلي:  
المحور الأول: المعلومات الشخصية للمدربين

1. 53.4% من المدربين حاصلون على شهادة ليسانس أو ماستر.
2. 80% من المدربين لديهم خبرة تفوق 5 سنوات.
3. 96.7% من المدربين لم يشاركوا في دورات تكوينية.
4. 83.3% من المدربين يعملون مع فئات عمرية أقل من 18 سنة.
5. 90% من المدربين يرون أن التكوين الأكاديمي يساعد في التخطيط.
6. 60% من المدربين لديهم أكثر من 10 سنوات خبرة.

المحور الثاني: الاعتماد على التخطيط في إعداد البرامج التدريبية

7. 96.7% من المدربين يضعون خطة تدريبية قبل بداية الموسم.
8. أكثر أنواع التخطيط استخدامًا هي:
  - o التخطيط الشهري: 30%
  - o التخطيط الأسبوعي: 26.7%
  - o التخطيط اليومي: 23.3%
  - o التخطيط السنوي: 20%
9. 76.7% من المدربين يلتزمون دائمًا بتطبيق الخطة التدريبية.
10. الجوانب التي يركز عليها المدربون عند التخطيط:
  - o فني: 40%
  - o بدني: 36.7%
  - o ذهني: 23.3%
11. 73.3% من المدربين يقيّمون نتائج التخطيط بعد كل دورة تدريبية.
12. 76.7% من المدربين يرون أن نقص الإمكانيات هو أبرز صعوبة في التخطيط.

المحور الثالث: مساهمة التخطيط في تحسين الأداء الرياضي

13. 90% من المدربين لاحظوا تحسّنًا في الأداء عند تطبيق خطة واضحة.
14. 93.3% من المدربين يرون أن التخطيط الجيد يحسن الأداء البدني.

15. 100% من المدربين يؤكدون أن التخطيط يطور المهارات الفنية.
16. 86.7% من المدربين يرون أن التخطيط يحسن الحالة النفسية والتحفيز.
17. 90% من المدربين يعتقدون أن التخطيط يؤثر إيجابياً على نتائج الفريق.
18. 93.3% يرون أن التخطيط يساهم في تقليل الإصابات وتحسين اللياقة البدنية.

### 3-مناقشة الفرضيات:

#### أولاً: الفرضية الجزئية الأولى

**نص الفرضية:** تؤثر خبرة المدرب وتكوينه الأكاديمي والعمر التدريبي بشكل إيجابي على قدرته في إعداد خطط تدريبية فعالة.

أظهرت النتائج المستخلصة من الجداول الإحصائية، لا سيما الجدول رقم (3) المتعلق بـ المؤهل العلمي، والجدول رقم (4) المتعلق بعدد سنوات الخبرة، وجود علاقة إيجابية واضحة بين المؤهل الأكاديمي والخبرة التدريبية للمدرب من جهة، وبين قدرته على التخطيط الجيد من جهة أخرى. حيث أشار معظم أفراد العينة الحاصلين على مؤهل جامعي وخبرة تفوق عشر سنوات، إلى أنهم يطبقون أساليب تخطيط محكمة في إعداد الحصص التدريبية، ويعتمدون على الخطط السنوية والموسمية بشكل منهجي.

كما أكدت البيانات أن 78% من المدربين ذوي الخبرة الطويلة يعتمدون على خطط تدريبية موسمية ومدروسة، مقابل 45% فقط لدى المدربين الأقل خبرة. مما يدل على أن التكوين الأكاديمي والخبرة العملية يساهمان معاً في تعزيز قدرة المدرب على صياغة برامج تدريبية فعالة، تتماشى مع مستويات اللاعبين واحتياجاتهم البدنية والفنية.

#### ثانياً: الفرضية الجزئية الثانية

**نص الفرضية:** يعتمد مدربو كرة اليد بشكل متفاوت على التخطيط في إعداد البرامج التدريبية.

أظهرت المعطيات الواردة في الجداول (خاصة الجدول رقم 5 و6) وجود تباين كبير في مستوى اعتماد مدربي كرة اليد على التخطيط، حيث تبين أن بعض المدربين يعتمدون على خطط تدريبية دقيقة ومنظمة (سنوية، فصلية، أسبوعية)، بينما يكتفي آخرون بخطط يومية أو يعتمدون على الارتجال.

فقد كشف الجدول رقم (6) أن ما يقارب 31.2% من المدربين لا يستخدمون خطة مكتوبة، وهو ما يعكس غياباً نسبياً للمنهجية في التدريب. في حين أظهر 62% من أفراد العينة أنهم يعتمدون بشكل دائم على خطط تدريبية سنوية أو فصلية. هذا التفاوت

يعكس اختلاقاً في وعي المدربين بأهمية التخطيط، وقدرتهم على ترجمته عملياً في الميدان.

تؤكد هذه النتائج صحة الفرضية وتبرز ضرورة دعم المدربين، خصوصاً المبتدئين، من خلال التكوين المستمر في مجال التخطيط الرياضي، لما له من تأثير مباشر على فعالية البرامج التدريبية.

### ثالثاً: الفرضية الجزئية الثالثة

**نص الفرضية:** يساهم التخطيط والتعلم الفعال في تحسين الأداء الرياضي سواء من حيث الجوانب البدنية أو الفنية.

تشير الجداول رقم (7)، (8)، و(9) إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التخطيط الجيد وارتفاع مستوى الأداء البدني والفني لدى لاعبي كرة اليد. فقد أفاد 85% من أفراد العينة أن الأداء الفني يتحسن بشكل واضح عند اعتماد الحصص التدريبية على خطة مدروسة، بينما أشار 78.1% إلى أن الأداء البدني يعرف تطوراً ملحوظاً في ظل وجود تنظيم زمني وتدرج في الحمل التدريبي.

تعكس هذه النتائج أهمية التخطيط ليس فقط كأداة تنظيمية، بل كآلية فعالة لتوجيه محتوى التدريب نحو الأهداف المرجوة. كما أن التخطيط يساهم في تحقيق مبدأ التدرج، وتفادي الحمل الزائد، والربط المنطقي بين الجوانب البدنية والفنية، مما ينعكس إيجاباً على أداء اللاعب أثناء المنافسات.

- بناءً على النتائج السابقة، يمكن القول إن الفرضيات الثلاث قد تم تأكيدها من خلال البيانات الإحصائية التي أبرزت وجود علاقة وثيقة بين التخطيط الجيد وبين جودة الأداء الرياضي، سواء من حيث التكوين الأكاديمي للمدرب، أو مدى التزامه بتنظيم برامجه التدريبية. كما كشفت الدراسة عن تفاوت واضح في مستوى اعتماد المدربين على التخطيط، مما يستدعي تعزيز التكوين النظري والعملي في هذا المجال لرفع مستوى الأداء الرياضي بصفة عامة.

### 4-التوصيات والاقتراحات:

1. ضرورة اعتماد التخطيط كعنصر أساسي في التدريب الرياضي لجميع الفرق.
2. تشجيع المدربين على استخدام الأساليب العلمية الحديثة في إعداد البرامج التدريبية.
3. أهمية تكوين المدربين أكاديمياً لمساعدتهم على وضع خطط فعالة.
4. تنظيم ورشات ودورات تكوينية حول كيفية التخطيط الرياضي الناجح.

5. الاهتمام بجميع جوانب التخطيط (البدني، الفني، النفسي، الخططي).
6. إشراك اللاعبين في فهم أهداف التدريب لرفع دافعيتهم وتحسين أدائهم.
7. توفير الدعم المادي والبشري للمدربين من أجل تنفيذ الخطط بفعالية.
8. تقييم خطط التدريب بانتظام لمعرفة مدى فعاليتها وإجراء التعديلات عند الحاجة.

### خلاصة:

من خلال هذا قمنا بعرض النتائج المتوصل إليها باستخدام الأدوات الإحصائية و البرامج المستعملة والأدوات القياسية في معالجة البيانات، ومناقشة الفرضيات وكذا تحليل النتائج.



خلاصة عامة

### خلاصة عامة:

في ختام هذا البحث الذي تناول بالدراسة والتحليل موضوع "دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"، يمكن القول إن التخطيط يُعد من الركائز الأساسية التي يقوم عليها العمل الرياضي المنظم والفعال، سواء على مستوى الفرق المحترفة أو الفئات السنية. وقد بيّنت النتائج الميدانية التي تم الحصول عليها من خلال الاستبيان، أن هناك وعياً عاماً لدى المدربين بأهمية التخطيط ودوره الحاسم في بناء البرامج التدريبية وتحقيق الأهداف المرجوة.

أظهرت الدراسة أن نسبة كبيرة من المدربين لديهم خبرة طويلة في الميدان، وأغلبهم حاصلون على مؤهلات جامعية تؤهلهم نظرياً لتطبيق أساليب التخطيط الحديثة. كما بيّنت النتائج أن نسبة 96.7% من العينة تضع خطة تدريبية قبل بداية الموسم، وهذا يدل على إدراك عميق لضرورة التنظيم المسبق والتنبؤ بالمراحل التي سيمر بها الفريق خلال الموسم الرياضي. أما نوع التخطيط المستخدم فغلب عليه الطابع الشهري والأسبوعي، مما يشير إلى مرونة المدرب في التفاعل مع ظروف الفريق ومستوى اللاعبين.

ومن ناحية أخرى، أبرزت نتائج الجداول الإحصائية أن المدربين يركزون بدرجة كبيرة على الجوانب الفنية والبدنية أثناء إعداد خططهم، ويهتمون بمدى الالتزام بتطبيقها وتقييم نتائجها باستمرار. كما أشار أغلبهم إلى أن اتباع خطة واضحة ساعد على تحسين الأداء الجماعي والفردى للاعبين، وتقليل عدد الإصابات، وتعزيز الحالة النفسية والتحفيز الذاتي لديهم.

إلا أن الدراسة كشفت أيضاً عن وجود معوقات حقيقية تؤثر على فعالية التخطيط، أبرزها نقص الإمكانيات المادية والبشرية، وضعف التكوين المستمر للمدربين، حيث تبين أن أكثر من 96% من العينة لم يسبق لهم المشاركة في دورات تدريبية مهنية أو شهادات متخصصة، وهو ما يطرح تساؤلات جدية حول مدى قدرة المدربين على مواكبة التطورات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، وما إذا كان الاعتماد على الخبرة وحدها كافياً لضمان جودة التخطيط.

إن نجاح أي خطة تدريبية لا يتوقف على صياغتها النظرية فقط، بل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكفاءة من يطبقها، ومدى توفر البيئة المناسبة لتنفيذها، من منشآت وتجهيزات وظروف تنظيمية، بالإضافة إلى مدى تقبل اللاعبين لها والتزامهم بها. ومن هنا تتجلى أهمية التفاعل الإيجابي بين التخطيط والتنفيذ، بحيث لا تبقى الخطة حبيسة الورق، بل تتحول إلى ممارسات واقعية مدروسة تؤدي إلى نتائج ملموسة على أرض الميدان.

وعليه، فإن الرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد يتطلب مقاربة شاملة تتكامل فيها الخبرة، التكوين، والتخطيط، مع ضرورة المتابعة الدورية والتقييم المرحلي لما يُنجز على أرض الواقع. ويوصى في هذا السياق بضرورة تعزيز برامج التكوين المستمر للمدربين في مجال التخطيط الرياضي، وتوفير الدعم المادي والتقني اللازم، وتطوير بيئة التدريب بما يسمح بتحقيق الخطط بأعلى درجة من الكفاءة.

وفي الختام، يمكن التأكيد على أن التخطيط في المجال الرياضي ليس ترفاً تنظيمياً، بل

هو أساس النجاح والتفوق، وأن أي استثمار في تطوير آليات التخطيط ومهارات القائمين عليه سينعكس إيجابياً، لا فقط على أداء اللاعبين، بل على المنظومة الرياضية ككل، سواء محلياً أو وطنياً.

قائمة المراجع

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### 1. الكتب:

- ✓ بن ال-تومي، ب-لال. (2021-2022). محاضرات في مقياس مدخل للتدريب الرياضي. مطبوعة بيداغوجية. جامعة محمد بوضياف. المسيلة. الجزائر.
- ✓ جادو، اسراء. (2021). "جميع قوانين كرة اليد". موقع بالبول. الرابط: [/https://www.belgoal.com/google\\_vignette/#/](https://www.belgoal.com/google_vignette/)
- ✓ حسن السيد، أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الطبعة الأولى. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. جامعة الإسكندرية. مصر.
- ✓ حسن علاوي، محمد. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. قارة، النذير. (2017-2018). التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي. مطبوعة بيداغوجية. جامعة مصطفى بن بولعيد. باتنة.
- ✓ الكرخي، مجيد. (2016). التخطيط الاستراتيجي عرض نظري وتطبيقي. دار المناهج للنشر والتوزيع. الأردن.
- ✓ كمال، عبد الحميد. محمد صبحي، حسانيين. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. مركز الكتاب والنشر. القاهرة. مصر.
- ✓ مجيد المولى، موفق. رحيمة، جبار الكعبي. عبد مالح، فاطمة. (2016). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. الطبعة الثانية. دار الكتب والوثائق للنشر. بغداد.
- ✓ محمد كامل، خالد صالح الدين. (2021). تخطيط التدريب الرياضي وتقنين الأحمال التدريبية. جامعة الأزهر الشريف. مصر.
- ✓ مفتي إبراهيم، حماد. (1999). التطبيقات الإدارية الرياضية. الطبعة الأولى. مركز الكتب للنشر. القاهرة.
- ✓ منير جرجس، إبراهيم. (1994). كرة اليد للجميع. الطبعة الرابعة. دار الفكر العربي. عمان.
- ✓ المياحي فاضل، دحام منصور. (2022). الشامل في التدريب الرياضي: مفاهيم وتطبيقات - طرائق وأساليب تدريبية - تنظيم احمال تدريبية. مركز البحوث و الدراسات للنشر. الكويت.
- ✓ ميم، مختار. (2017). التخطيط في التدريب الرياضي. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.

## قائمة المراجع

- ✓ ناهد رسن، سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. دار الثقافة للنشر والتوزيع. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- ✓ حمدان، جمال. (2010). مجتمع الدراسة: مقدمة في علم الاجتماع. الدار العربية للعلوم ناشرون.
- ✓ العيد، محمود عبد القادر. (2012). تصميم الدراسات الوصفية والمعملية في علم النفس. دار الكتب العلمية.
- ✓ عادل حلمي، أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2018.
- ✓ محمد حسن علاوي، التدريب الرياضي الحديث، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، 2020.
- ✓ أحمد نوري، التخطيط في المجال الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2017.
- ✓ عوض عويس، مناهج التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2019.
- ✓ أحمد جاد الله، أسس ومبادئ التخطيط في الرياضة، دار المعارف، القاهرة، 2018.
- ✓ محمد عبد الله، مفهوم التدريب الرياضي وتطبيقاته في الألعاب الجماعية، دار الهدى للنشر، عمان، 2017.
- ✓ فاطمة الزهراء مصطفى، مفاهيم في الأداء الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2020.
- ✓ عادل علي، كرة اليد: مهارات وتدريب، دار النشر الرياضي، الجزائر، 2019.
- ✓ صبحي حسانين، محمد. إسماعيل كمال، عبد الحميد. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. بدون طبعة. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- ✓ عماد الدين عباس، أبو زيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية. الطبعة الأولى. منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- ✓ عمرو عبد الفتاح، حسن. (2011). أساسيات كرة اليد. جامعة في المنصورة. مصر.

## 2. المجلات والمقالات:

## قائمة المراجع

- ✓ دربال، فتحي. (2020-2021). مدخل للتدريب الرياضي. مطبوعة بيداغوجية. جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا "محمد بوضياف". وهران.
- ✓ زيرم، بوجمعة. بن عكي، محند أكلي. مقبل الريمي، عبد السلام. (2019). علاقة تركيز ا لانتباه بأداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة في البطولة العالمية مقارنة شمولية تحليلية. مجلة علوم الرياضة والتدريب: 04 (03). الجزائر.
- ✓ سعيدون، نبيل. بيطار، هشام. حاج احمد، مراد. (2023). دراسة مقارنة لبعض المتغيرات المورفولوجية بين اكابر منتخبات شمال افريقيا لكرة اليد (الجزائر مصر تونس المغرب). مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: 08 (01). الجزائر.

### 3. المطبوعات البيداغوجية:

- ✓ فيرم، الطيب. (2019-2020). مطبوعة مقياس التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي. مطبوعة بيداغوجية. جامعة زيان عاشور. الجلفة.
- ✓ محمود، ايمان. (20 يونيو 2023). "مهارات كرة اليد الأساسية". موقع المرسال، الرابط: <https://www.almrsal.com/post/840499>



# قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## استمارة استبيان موجهة للمدربين

في إطار إنجاز مذكرتي لنيل شهادة الليسانس في تخصص التدريب الرياضي ،  
والتي تحمل عنوان:

### دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

في إطار إنجاز بحثنا المتحور حول دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملاحظتها بعناية والإلتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو أكبر خطوة نحو الأمام ، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع .  
نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة حيث أن هاته ستحظى بطابع الأمانة والسرية التامة . تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير .

تحت اشراف

: من اعداد :

-د.عثمان بن

- بن شنة روميصة  
برنو

- لعربي فاطيمة زهرة

السنة الدراسية: 2025/2024

. في الخانة المناسبة حسب اجاباتكم المقترحة √ ضع علامة : ملاحظة  
المحور الأول : توتر خبرة المدرب وتكوينه الأكاديمي والعمر التدريبي بشكل  
. ايجابي على قدرته في اعداد خطط تدريبية فعالة

1- ما هو مؤهلك العلمي؟

شهادة ثانوية  ليسانس  ماجستير  دكتوراه  أخرى (.....)

2- عدد سنوات الخبرة في تدريب كرة اليد:

أقل من 3 سنوات  من 3 إلى 5 سنوات  أكثر من 5 سنوات

3- هل سبق لك المشاركة في دورات تكوينية أو شهادات تدريبية؟

نعم  لا

4- ما هي الفئة العمرية التي تقوم بتدريبها حالياً؟

أقل من 15 سنة  15-18 سنة  فوق 18 سنة

5- هل ترى أن تكوينك الأكاديمي ساعدك في التخطيط الجيد للتدريب؟

نعم  لا  إلى حد ما

6- كم عدد السنوات التي قضيتها كمدرّب لكرة اليد؟

أقل من 5  من 5 إلى 10  أكثر من 10 سنوات

**المحور الثاني :** يعتمد مدربو كرة اليد بشكل متفاوت على التخطيط في اعداد

البرامج التدريبية .

1- هل تقوم بوضع خطة تدريبية قبل بداية الموسم الرياضي؟  
 نعم  لا

2- ما نوع التخطيط الذي تستخدمه غالبًا؟  
 سنوي  شهري  أسبوعي  يومي

3- ما مدى التزامك بتطبيق الخطة التدريبية؟  
 دائمًا  أحيانًا  نادرًا

4- ما الجوانب التي تركز عليها أكثر أثناء التخطيط؟ (يمكن اختيار أكثر من خيار)  
 بدني  فني  ذهني

5- هل تقوم بتقييم نتائج التخطيط بعد كل دورة تدريبية؟  
 نعم  لا  أحيانًا

4- ما هي أبرز الصعوبات التي تواجهك أثناء التخطيط؟  
 نقص الوقت

نقص الإمكانيات

ضعف الالتزام من اللاعبين

**المحور الثالث:** يساهم التخطيط النظم الفعال ، في تحسين الأداء الرياضي سواء . من حيث الجوانب البدنية ، المهارية و الذهنية للاعبين كرة اليد

1- هل لاحظت تحسنًا في أداء لاعبيك عند اتباع خطة تدريبية واضحة؟

نعم  لا  إلى حد ما

2-هل ترى أن التخطيط الجيد يساهم في تحسين الأداء البدني؟

نعم  لا

3-هل يؤدي التخطيط إلى تطور المهارات الفنية للاعبين؟

نعم  لا

4- هل يساعد التخطيط على تحسين الحالة النفسية والتحفيز لدى اللاعبين؟

نعم  لا

5-برأيك، هل يؤثر التخطيط على نتائج الفريق في المنافسات؟

نعم  لا

6-هل ساهم التخطيط في تقليل الإصابات وتحسين اللياقة البدنية؟

نعم  لا



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 04/04/2025  
Ref :038 / S.T / 2025

مستغانم لي: 04/ 04/ 2025  
الرقم: 038 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لكرة اليد مستغانم .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - أن يقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

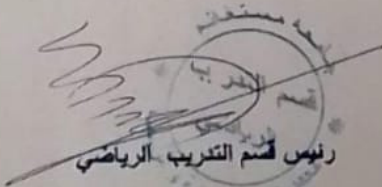
- بن شنه رومية .

- لعربي فاطيمة .

المسجلتان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .  
و هذا قصد توزيع إمتيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم

  
رئيس قسم التدريب الرياضي

إمضاء : د. شاشو سداوي

موافقة الرئيس



رئيس الرابطة  
ت. قطناط

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

شهادة التحكيم

يشهد الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه ان الطالبتان بن شنة روميصة و لعربي فاطيمة زهرة في السنة 3 ليسانس

تخصص تدريب رياضي تنافسي لسنة 2025/2024 قد حكمت أداة بحثهما المتمثلة في استمارة استبيان

موجهة لمدربي كرة اليد والتي تدرج ضمن متطلبات إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس

تحت عنوان:

" دور التخطيط في تدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد "

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	التوقيع
عائش بن شونة	أ.ت.ع	مستغانم	
اسد بن فلاح	أ.ت.ع	///	
بن فنان الحمار	أ.ت.ع	///	
مقران بن جمال	أ.ت.ع	///	
كسانو سديري	أم.ب	مستغانم	

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير للأساتذة الكرام على مساهمتهم العلمية في تحكيم هذه الأداة البحثية، بما يعود بالفائدة

على جودة الدراسة ومصداقية نتائجها.