

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في التدريب الرياضي

عنوان

تكوين المدربين الرياضيين بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي ودوره في
تحسين نتائج كرة اليد

دراسة ميدانية وصفية بأسلوب المسح أجريت على مدربي كرة اليد لولاية (مستغانم، تيارت، س/بلعباس)

- تحت إشراف :

د/ بن خالد الحاج

- إعداد الطالبين:

ك- بوختاش عبد القادر

ك- براهيم منصور

السنة الجامعية: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره الهي وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعا شاكرا

لنعمته وفضله علي في إتمام هذا الجهد

الى صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير

محمد (صلى الله عليه وسلم) فخرا واعتزازا

الى منبع الحنان ، الى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا ، الى معلمتي في هذه الحياة

أمي حفظها الله

الى خير الآباء ، الى مضيء دربي الى الذي كان عظيما بعطائه ، الى الذي ضحى من اجلنا

بالغالي و النفيس
أبي حفظه الله

الى ورود المحبة ... وينايع الوفاء ... إلى من رافقوني في السراء والضراء

الى ... أخي وأخواتي إلى أعمامي و أخوالي ومن خلالهما الى كل أفراد من العائلة و

الأقارب و الى اصدقائي كلما ذكرت الكرم كانوا هم البادئين الى منصور و عبد العزيز

وعمر، عبد الوهاب

الى أستاذ الفاضل : بن خالد

. ومن خلال كل هؤلاء الى جميع الزملاء و الأصدقاء و من أعاننا في انجاز هذا العمل

من قريب أو بعيد

عبد القادر

الإهداء

الحمد لله بارئ النسمة الخالق من الكلمة الناطق بالبيان والحكمة لأهل العلم بالعربية لا بالأعجمية ، إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ، ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك ، لك الشكر والحمد والثناء الحسن.

إلى منارة العلم والامام المصطفى إلى الأمي الذي علم التعليم إلى رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن ارتقى سلم الحياة بحكمة وصبر ، إلى قدوتي في الحياة " أبي " وأمي العزيزين لكما مني كل التقدير والاحترام .

إلى من سرنا سوبا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع " و

إلى كل الأصدقاء والأحبة ، كل من تذوقت معهم أجمل اللحظات الذين جعلهم الله إخوتي ، كل واحد باسمه، وإلى أساتذتنا الكرام - بن خالد - وكل أساتذة وإطارات معهد التربية البدنية والرياضية.

منصور

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته والصلاة والسلام على نبي الرحمة محمد (ص) وعلى واله وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا على الصبر والتوفيق لانجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون مساهمة متواضعة منا ، وعلمنا يرجى نفعه وبعد:

نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة لإتاحته الفرصة لنا بدراستنا لنيل شهادة ليسانس تدريب رياضي وتقديمه كافة التسهيلات لتحقيق ذلك وعلى رأس ذلك المدير وكافة الدكاترة و الأساتذة.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للدكتور المشرف " بن خالد " الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة وتوجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على البحث ونرجو له دوام العطاء والخير والعافية.

وختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله إنه نعم المولى ونعم النصير ومن العون والتوفيق.

فهرس الجداول والاشكال

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
51	يمثل الخبرة لوحدها غير كافية لتدريب نادي كرة اليد.	01
52	يمثل أهمية الممارسة باعتبارها جزءا مهما في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.	02
53	يمثل خبرة الممارسة لمدربي كرة اليد تحتاج إلى عنصر العلم.	03
54	يمثل خبرة الممارسة هي الوسيلة الأحسن لتكوين مدربي كرة اليد.	04
55	يمثل مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة.	05
57	يمثل اعتماد مدرب كرة اليد في التدريب على التقليد الذي تلقاه من خبرة ممارسة كرة اليد.	06
58	يمثل اعتماد المدرب اللاعب لكرة اليد في التدريب على الأساليب العلمية.	07
59	يمثل خبرة التكوين الأكاديمي تعتبر جزءا مهما في مهنة تدريب منتخب في كرة اليد.	08
60	يمثل التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد.	09
62	يمثل خبرة التكوين الأكاديمي العلمي في كرة اليد لا تكفي وحدها لقيادة نادي رياضي لكرة اليد.	10
63	يمثل دور خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي.	11
64	يمثل درجة اعتماد المدربين على الطريقة الحديثة في التدريب الرياضي ومدى أهميتها في تدريب منتخب أو نادي في كرة اليد.	12
65	يمثل دور الطرق الحديثة في التدريب الرياضي.	13
67	يمثل احتياج خبرة التكوين الأكاديمي العلمي بالنسبة لمدربي كرة اليد إلى عنصر الخبرة	14

68	يمثل دور الخبيرتين الأكاديمية والعلمية في تدريب النادي الرياضي لكرة اليد.	15
69	يمثل دور الجمع بين الخبيرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.	16
70	يمثل دور الجمع بين الخبيرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.	17
72	يمثل دور الجمع بين خبرة الممارسة الرياضية والتكوين الأكاديمي العلمي لمدربي كرة اليد في مهنة التدريب الرياضي.	18
73	يمثل مدربي كرة اليد ليس بإمكانهم الاعتماد على خبرة الممارسة والتكوين الأكاديمي.	19
74	يمثل دور العلم في تحسين الأساليب التقليدية في مهنة التدريب الرياضي.	20
75	يمثل دور المزج للمدرب للاعب الأكاديمي بين الأساليب التقليدية و الحديثة في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.	21

الصفحة	قائمة الأشكال	رقم
52	يمثل الخبرة لوحدها غير كافية لتدريب نادي كرة اليد.	01
53	يمثل أهمية الممارسة باعتبارها جزءا مهما في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.	02
54	يمثل خبرة الممارسة لمدربي كرة اليد تحتاج إلي عنصر العلم.	03
55	يمثل خبرة الممارسة هي الوسيلة الأحسن لتكوين مدربي كرة اليد.	04
56	يمثل مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة.	05
57	يمثل اعتماد مدرب كرة اليد في التدريب على التقليد الذي تلقاه من خبرة ممارسة كرة اليد.	06
58	يمثل اعتماد المدرب للاعب لكرة اليد في التدريب على الأساليب العلمية.	07

60	يمثل خبرة التكوين الأكاديمي تعتبر جزءا مهما في مهنة تدريب منتخب في كرة اليد.	08
61	يمثل التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد.	09
62	يمثل خبرة التكوين الأكاديمي العلمي في كرة اليد لا تكفي وحدها لقيادة نادي رياضي لكرة اليد.	07
64	يمثل دور خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي.	11
65	يمثل درجة اعتماد المدربين على الطريقة الحديثة في التدريب الرياضي ومدى أهميتها في تدريب منتخب أو نادي في كرة اليد.	12
66	يمثل دور الطرق الحديثة في التدريب الرياضي.	13
67	يمثل احتياج خبرة التكوين الأكاديمي العلمي بالنسبة لمدربي كرة اليد إلى عنصر الخبرة	14
69	يمثل دور الخبرتين الأكاديمية والعلمية في تدريب النادي الرياضي لكرة اليد.	15
70	يمثل دور الجمع بين الخبرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.	16
71	يمثل دور الجمع بين الخبرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.	17
72	يمثل دور الجمع بين خبرة الممارسة الرياضية والتكوين الأكاديمي العلمي لمدربي كرة اليد في مهنة التدريب الرياضي.	18
74	يمثل مدربي كرة اليد ليس بإمكانهم الاعتماد على خبرة الممارسة والتكوين الأكاديمي.	19
75	يمثل دور العلم في تحسين الأساليب التقليدية في مهنة التدريب الرياضي.	20
76	يمثل دور المزج للمدرب اللاعب الأكاديمي بين الأساليب التقليدية و الحديثة في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.	21

المحتويات

الموضوع	الصفحة
- الإهداء :	أ.....
- تشكرات :	ب.....

قائمة المحتويات

- قائمة الجدول.....	ج.....
- قائمة الاشكال.....	ج.....

التعريف بالبحث

- مقدمة :	1.....
2- الإشكالية :	2.....
3- أهداف الدراسة :	2.....
4- فرضيات الدراسة :	2.....
5- أهمية الدراسة :	3.....
6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :	4.....
7- الدراسات السابقة :	5.....

الباب الاول :الجانب النظري

الفصل الأول : التكوين

تمهيد :
1- مفهوم التكوين :	6.....
1-2 - تعريف التكوين :	6.....
1-3-العوامل الدالة على نجاح المتكون :	6.....
1- (أ)- درجة ذكاء المتكون :	6.....
1- (ب)- سمات شخصية المتكون :	6.....
1- (ج)-الخبرة البيداغوجية للمتكون :	6.....
1-4- خصائص المكونين :	7.....

- 7.....5-1- صفات المتكون : 7
- 7.....6-1- مبادئ التكوين : 7
- 7.....1-6-1- دور المكون : 7
- 8.....2-6-1- خصائص المتكونين : 8
- 8.....7-1- مفهوم التكوين في التدريب : 8
- 8.....1-7-1- تكوين المدرب : 8
- 8.....2-7-1- كيفية تكوين المدرب : 8
- 10.....3-7-1- شخصية المدرب الناجح : 10
- 10.....4-7-1- صفات المدرب : 10
- 10.....1-4-7-1- الصفات الشخصية : 10
- 11.....2-4-7-1- الصفات المهنية : 11
- 11.....3-4-7-1- الصفات الصحية للمدرب : 11
- 11.....4-4-7-1- الصفات الفنية للمدرب : 11
- 12.....8-1- سمات المدرب الناجح : 12
- 12.....1-8-1- الثبات الانفعالي : 12
- 12.....2-8-1- الإعتطاف : 12
- 12.....3-8-1- القدرة على اتخاذ القرار : 12
- 13.....4-8-1- الثقة بالنفس : 13
- 13.....5-8-1- تحمل المسؤولية : 13
- 13.....6-8-1- الإيداع : 13
- 13.....7-8-1- المرونة : 13
- 13.....8-8-1- الطموح : 13
- 13.....9-8-1- القيادة : 13
- 14.....9-1- الادوات المختلفة للمدرب : 14

- 14-1-9-1-المدرّب كإداري : 14
- 14-2-9-1-المدرّب كمربي (معلم) : 14
- 14-3-9-1-المدرّب كقائد : 14
- 15-10-1-وظائف المدرّب : 15
- 17-11-1-الخصائص الإيجابية و السلبية للمدرّب الرياضي : 17
- 17-1-11-1-الخصائص الإيجابية للمدرّب الرياضي : 17
- 17-1-11-2-الخصائص السلبية للمدرّب الرياضي : 17
- 18-الخلاصة : 18

الفصل الثاني: التدريب الرياضي

- تمهيد:.....
- 19-2-أسس التخطيط في التدريب الرياضي : 19
- 19-1-2-مفهوم التدريب : 19
- 20-2-2-طرق التدريب الرياضي : 20
- 21-1-2-2-طريقة التدريب الفتري : 21
- 21-1-1-2-2-التدريب الفتري منخفض الشدة : 21
- 21-2-1-2-2-التدريب الفتري مرتفع الشدة : 21
- 22-2-2-2-التدريب الاستمراري: 22
- 22-3-2-2-التدريب التكراري : 22
- 23-4-2-2-التدريب الدائري : 23
- 23-3-2-2-حمل التدريب: 23
- 23-1-3-2-أنواع حمل التدريب : 23
- 24-أ-الحمل الخارجي : 24
- 24-ب-الحمل الداخلي: 24
- 24-2-3-2-مكونات حمل التدريب 24

- 24..... 1-2-3-2 شدة الحمل
- 24..... 2-2-3-2 حجم الحمل
- 25..... 3-2-3-2 الراحة البيئية :
- 25..... 3-3-2 درجات الحمل
- 25 1-3-3-2 الحمل الأقصى
- 25 2-3-3-2 الحمل الأقل من القصوى :
- 25 3-3-3-2 الحمل المتوسط :
- 25..... 4-3-3-2 الحمل البسيط:
- 25..... 5-3-3-2 الراحة الإيجابية
- 26..... 4-2 مفهوم الوحدة التدريبية:
- 26..... 1-4-2 بناء وحدة تدريبية :
- 26..... 2-4-2 تكوين الوحدات التدريبية
- 26..... 3-4-2 الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية :
- 27..... 1-3-4-2 الاعداد العام :
- 27..... (أ)- الاحماء العام :
- 27..... (ب)- الإحماء الخاص :
- 27..... 4-4-2 الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
- 27..... 5-4-2 الجزء الختامي :
- 27..... 6-4-2 ديناميكية تشكيل وحدة تدريبية
- 27..... (أ)- بالنسبة لتمارين القدرات البدنية الخاصة:
- 27..... (ب)- بالنسبة للتحمل الهوائي واللاهوائي:
- 28..... (ج)- بالنسبة للمهارات الفنية والخطية :
- 28..... 5-2 وجبات التدريب الرياضي:
- 28..... 1-5-2 الواجبات التعليمية :

- 28.....2-5-2الواجبات التربوية :
- 29.....3-5-2الواجبات التنموية.....
- 29.....-6-2قواعد التدريب الرياضي.....
- 29.....1-6-2التنظيم.....
- 29.....2-6-2التدرج.....
- 29.....-7-2الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي:.....
- 29.....-1-7-2الاعداد البدني
- 30.....-2-7-2الاعداد المهاري والخططي
- 30.....-3-7-2الاعداد المعرفي (النظري) :
- 30.....-4-7-2الاعداد التربوي-النفسي :
- 31.....: الخلاصة :

الفصل الثالث : كرة اليد

- تمهيد:
- 32.....- لمحة تاريخية عن كرة اليد.....
- 33.....3-تعريف كرة اليد.....
- 34.....-1-3خصائص لعبة كرة اليد:
- 34.....1-1-3أرضية الميدان:
- 34.....2-1-3المرمى:.....
- 34.....3-1-3الكرة (المادة، الحجم):
- 35.....-2-3خصائص لاعب كرة اليد:
- 35.....1-2-3الخصائص المرفولوجية:
- 35.....-2-2-3النمط الجسماني:
- 35.....-3-2-3الطول:
- 35.....3-3-3مفهوم اللياقة البدنية:
- 36.....1-3-3أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:
- 36.....1-1-3-3اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:.....

- 36..... 3-1-2 اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:
- 36..... (أ)-القوة العضلية:
- 36..... ب-القدرة العضلية:
- 36..... (ج)-السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:
- 36..... (د)-الجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي:
- 36..... (هـ)-المرونة المفصالية والمطاطية العضلية:
- 37..... (و)-الرشاقة:
- 37..... (ن)-الدقة:
- 37..... (ع)-الوزن:
- 37..... 3-4 الخصائص البدنية:
- 37..... 3-5- الخصائص الفسيولوجية:
- 38..... 3-6- الخصائص الحركية:
- 38..... 3-7- الخصائص النفسية:
- 38..... 3-7-1- المواجهة والمثابرة للانتصار:
- 38..... 3-7-2- التحكم في كل انفعالاته:
- 38..... 3-7-3: الدافعية:
- 38..... 3-8- متطلبات الأداء للاعب كرة اليد:
- 38..... 3-8-1 المتطلبات البدنية:
- 39..... 3-8-2 المتطلبات المهارية:
- 40..... 3-8-3 المتطلبات الخططية:
- 40..... 3-8-3-1 المتطلبات الخططية الهجومية:
- 40..... 3-8-3-2 المتطلبات الخططية الدفاعية:
- 40..... 3-8-3-3 المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى:
- 40..... 3-8-3-4 المتطلبات الخططية الدفاعية لحارس المرمى:
- 40..... 3-8-4 المتطلبات النفسية:
- 41..... 3-9-مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:
- 41..... 3-9-1 تصنيف "كوديم" (kodym) للأنشطة الرياضية:
- 41..... 3-9-2 تصنيف "تشارلز أ بوتشر" (charles a. bucher) للأنشطة الرياضية:

- 3-9-3 تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) للأنشطة الرياضية: 41.....
- 3-9-4 تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) للأنشطة الرياضية: 42.....
- 3-10-10- مميزات كرة اليد: 42.....
- 3-11-11- أهداف كرة اليد: 43.....
- الخلاصة: 44.....

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد.....
- 1-4-1- منهج البحث 45.....
- 1-4-2- مجتمع وعينة البحث 45.....
- 1-1- مجتمع الكلي للبحث 45.....
- 1-2- عينة البحث 45.....
- 1-3- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث..... 45.....
- 1-4- متغيرات البحث 46.....
- 1-5- مجالات البحث 46.....
- 5-1- المجال البشري 46.....
- 1-5-2- المجال المكاني 46.....
- 1-5-3- المجال الزمني 47.....
- 1-6- أدوات البحث 47.....
- 1-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)..... 47.....
- 1-7-1- الثبات 47.....

47.....	1-7-2- الصدق
48.....	1-7-3- الموضوعية
48.....	1-8- الدراسة الإحصائية.....
49.....	1-9- صعوبات البحث
50.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

.....	تمهيد.....
51.....	2-1- عرض ومناقشة نتائج الإستبيان.....
77.....	2-2- الإستنتاجات.....
78-77.....	2-3- مناقشة الفرضيات.....
79.....	2-4- الخلاصة العامة.....
80.....	2-5- اقتراحات أو توصيات مستقبلية.....

المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

الملاحق: الوثائق والمجلات

ملخص البحث باللغة العربية والفرنسية

المقدمة:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية ذات شعبية في العالم، حيث نالت شهرة عالمية واسعة وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات جعلتها بذلك تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين لاعبين الفريق، بحيث يكون الهدف الرئيسي هو تحقيق النتائج الإيجابية ويكون ورائهم مدرب متمرس ذو حنكة تأهله الى تدريب وقيادة الفريق.

ويعتبر المدرب الرياضي الذي خضع الى التكوين في مجال التخصص بمثابة القائد الذي يقوم بقيادة الفريق، حيث تعتبر عملية التدريب التي يقوم بها خاصة لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم فالمدرب كقائد هو الفرد الذي يوجه وينسق الأنشطة المرتبطة بلاعب الفريق وتحقيق أهدافها وهو الفرد الذي يملك أكبر قدر ممكن من النفوذ للتأثير عليهم . (علي، 2003، صفحة 15)

إن تحقيق النجاح في المجال الرياضي يستلزم قدرات و مهارات و كفاءات عالية من المدرب الرياضي لكي يقوم بمهامه على أكمل وجه للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات في ضوء استعداداتهم و امكانياتهم و التعامل معها بطريقة علمية حديثة، و من الملاحظ لحالة كرة اليد في بلادنا و النتائج المحققة من طرف النوادي و النخب الوطنية ندرك بوضوح مدى عشوائية و السوء غير المعهود الذي يسيطر على القطاع الرياضي بصفة عامة و كرة اليد بصفة خاصة و لعل الفئة الأكثر تضررا بعد الفشل في تحقيق النتائج الإيجابية هي فئة المدربين فيكثر الحديث حول اختياراتهم التقنية و التكتيكية ، حيث يرجع البعض هذه النكسات المتعاقبة إلى الضعف الفادح في تكوين المدربين و الذي سنسلط الضوء في بحثنا هذا و الذي جاء تحت عنوان " تكوين المدربين الرياضيين ما بين الخبرة الميدانية و التكوين الأكاديمي و دوره في تحسين نتائج كرة اليد" و قمنا بتقسيم البحث إلى باين خصصنا الباب الأول للجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول.

الفصل الأول : التكوين

تناولنا فيه مفهوم التكوين، خصائص المكونين، مفهوم التكوين في التدريب... الخ

الفصل الثاني: التدريب الرياضي

تناولنا فيه مفهومه، طرق التدريب...، حمل التدريب، درجات الحمل... الخ

الفصل الثالث : كرة اليد.

تناولنا فيها تعريف كرة اليد، خصائص كرة اليد ، مفهوم اللياقة البدنية.... أنواع اللياقة البدنية.

أما الباب الثاني فقد خصص للجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه فصلين:

التعريف بالبحث

الفصل الأول : المنهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

قمنا فيه بالتعرف على المنهج المتبع،تحديد العينة ،أدوات البحث،بمجالات البحث،دراسة الاحصائية.....الخ

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج الاستبيان الخاصة بالمدرين.

قمنا بعرض نتائج الاستبيان في جداول وأعمدة بيانية،علقنا عليها.وفي الأخير قمنا بعرض استنتاج عام للدراسة والتي ارفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كاقتراحات وحلول لما توصلنا اليه ثم خلاصة العامة للبحث.

- المشكلة:

من خلال التكوين الذي نحن في صدد متابعته بمعهد أنشطة وعلوم التربية البدنية والرياضية ، وباعتبار التخصص الذي اتجهنا فيه الذي هو كرة اليد والذي دفعنا إلى الإطلاع على واقع التدريب في هذا التخصص لاحظنا أن هناك تفاوت في مستويات المدرين من خلال حضورنا للحصص التدريبية التي تخضع لها بعض الفرق الرياضية ، ومن خلال التبرص الميداني اتضح لنا أن عملية التدريب ليست بالعملية البسيطة وإنما هي معقدة وخاصة في نشاط كرة اليد الذي يتطلب من المدرب أن يكون على دراية كافية بالتخصص وأن يكون له معارف في متطلبات التدريب كالتخطيط ، برمجة التدريب ، ولا حظنا كذلك أن بعض الفرق يوظرها مدرين ليس لهم مؤهلات كافية وإنما اعتنقوا مهنة التدريب بصفتهم لاعبين قدامى في لعبة كرة اليد ، وهناك مدرين آخرين لهم مؤهلات علمية ولكن يفتقدون للخبرة الميدانية باعتبارهم لم يمارسوا من قبل نشاط كرة اليد ، وهناك مدرين يمتلكون مؤهلات علمية وخبرة ميدانية بصفتهم لاعبين سبق لهم وأن مارسوا هذه اللعبة ،وعلى ضوء هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي.

-هل الخبرة الميدانية أو التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي كاف لتحسين نتائج كرة اليد ،أو يجب المزج بينهما ؟

وانطلاقا من التساؤل العام تم طرح بعض التساؤلات الفرعية:

-هل الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي لوحدها كافية لتحسين نتائج كرة اليد ؟

-هل التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي لوحده كافي لتحسين نتائج كرة اليد ؟

-هل يجب المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي معا لتحسين نتائج كرة اليد ؟

3- أهداف البحث:

نسعى من خلال دراستنا هذه إلى تحقيق الهدف العام التالي :

- معرفة اذا كانت الخبرة الميدانية أو التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي كاف لتحسين نتائج كرة اليد ،أو يجب المزج بينهما

ويتفرع هذا الهدف العام الى جملة من الأهداف الفرعية نلخصها كما يلي:

- معرفة إذا كانت الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي كافية لوحدها في تحسين نتائج كرة اليد.

التعريف بالبحث

- معرفة إذا كان التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي كاف لوحده في تحسين نتائج كرة اليد.
- معرفة إذا كان المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي معاً ضروري في تحسين نتائج كرة اليد.

4- الفرضيات:

للإجابة على الأسئلة المطروحة في بحثنا لابد من التحقق من الفرضيات التالية:

4-1- الفرضية العامة:

- المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي يحسن في نتائج كرة اليد، بينما الخبرة الميدانية لوحدها غير كافية و التكوين الأكاديمي أيضاً لوحده غير كافي لتحسين نتائج كرة اليد.

4-2- الفرضيات الجزئية:

- الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي لوحدها ليست كافية لتحسين نتائج كرة اليد.
- التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي لوحده ليس كافياً لتحسين نتائج كرة اليد.
- المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي معاً ضروري لتحسين نتائج كرة اليد.

5- أهمية البحث:

تتلخص أهمية الدراسة في تكوين المدرب الرياضي لكرة اليد ما بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي على أنهما عنصرتين مكملتين لبعضهما البعض، فالمدرب اللاعب يمتلك من الخبرة ما يؤهله إلى التدريب في مجال تخصصه إلا أنها تبقى تفتقر إلى عنصر التكوين الأكاديمي، فالمدرب الأكاديمي يتمتع بمؤهلات تعليمية في حين لا تتوفر في الصنف الآخر خاصة في ظل التطور العلمي والتكنولوجي في مجال التدريب الرياضي، ومنه فلا بد من المزج بين الخبرتين وهذا لأهمية نجاحات تدريبية ونتائج إيجابية والارتقاء إلى المستويات العالية .

6- مصطلحات البحث:

6-1 التكوين :

ان مصطلح التكوين له عدة تعاريف حيث يقصد به مجموعة من حقائق معقدة لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح للمكون من الرفع من مستواه وإمكانياته ، كما يسمح له التكوين بالمرور من المرحلة الأولى " التي تعرف بمستوى المبتدئين " الى اعلى المستويات الاخرة ،ومن المفترض دراسة الأهداف من خلال إعطاء المكونين الشباب إمكانيات لاجل تحسين وتطوير قدرات علمية وفنية وبدنية مكتسبة . (الفري، 1999، صفحة 49)

6-2 المدرب الرياضي:

يعتبر المدرب الرياضي بمثابة القائد الذي يقوم بقيادة الرياضي، حيث تعتبر عملية التدريب التي يقوم بها خاصة لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم، وعلى ضوء ذلك يلاحظ أن القيادة هي علاقة متبادلة من المدرب بعملية التوجيه والتأثير على أهداف مشتركة بينهما، فالمدرب كقائد هو الفرد الذي يوجه، وينسق الأنشطة المرتبطة بالجماعة (لاعبي الفريق)، وتحقيق أهدافها وهو الفرد الذي يملك أكبر قدر ممكن من النفوذ، والتأثير على لاعبي الفريق . (علي، 2003، صفحة 15)

6-3 الخبرة الميدانية :

التعريف بالبحث

هي عملية التفاعل بين الفرد وبين الظروف الخارجية، والبيئة التي يستطيع أن يستجيب إليها سواء كانت بيئة طبيعية أو فكرية أو نفسية اجتماعية .

والخبرة مصطلح عام يشير إلى مدى إلمام الفرد بالشيء أو موضوعا ما يمتلكه من معلومات ومسارات واتجاهات نتيجة مروره بمواقف سابقة، وهي أيضا مجموع ما اكتسبه فعليا من معارف ومعلومات يمكنه الاستفادة منها وتطبيقها في مواقف لاحقة .
(فوزي، 2008)

6-4 التكوين الأكاديمي:

هو خيار يتفرغ للدراسات من النوع الأساسي والأكاديمي التي يمكن تحضيرها بمتابعة التكوين الجامعي من نوع الماجستير والدكتوراة .
(مالفي، 2004)

6-5 كرة اليد "Hand-ball":

هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص بما بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (اسماعيل، 2001، صفحة 22)

7- الدراسات والبحوث المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة مرجع هام على الباحث ان يتناولها ويثري بها بحثه والهدف من هذه الدراسات هو المقارنة والاثبات او النفي، من خلال موضوع بحثنا توجهنا الى مجموعة من الدراسات السابقة وحددنا اهم النتائج والنقاط التي توصلت اليها كل دراسة على حدى .

(أ) - دراسة الطلبة : - بن زحرف عبد الحميد - عبدربي احمد - دقباح محمد لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية سنة 2007

- عنوان البحث . "أهمية التكوين عند المدربين في التخطيط لعملية التدريب الرياضي في الألعاب الفردية والجماعية.

- أهداف البحث:

- الوقوف عند قدرة المدرب في التخطيط لعملية التدريب الرياضي.

- إبراز أهمية التكوين العلمي للمدرب ومدى تأثيره على عملية التخطيط وتحقيق النتائج الايجابية.

(ب) - دراسة الطلبة : لياذ خالد - مزيان فاروق، لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية سنة

-عنوان البحث : "كشف مستوى التكوين النظري والتطبيقي لطلبة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقته بأدائه خلال التبرص.

-أهداف البحث:

- تسليط الضوء على أهم العوامل وكذا الأسباب التي تدفع طلبة المعهد بالاهتمام أكثر بالتكوين النظري .

- إبراز العلاقة بين الجانب النظري والتطبيقي وتصحيح الفهم الخاطئ للطلبة حول عدم وجود علاقة بينهما.

- الوقوف عند مخلفات نقص وضعف التكوين على المستقبل الوظيفي لطلبة المعهد مما يطرح تساؤل يشك في قدرتهم وإمكاناتهم المعرفية

- أهم نتيجة :

يعتبر التكوين الخاص للمدربين من أهم العوامل المساهمة وبشكل كبير في نجاح المشوار التدريبي لان المدرب المتخصص في ميدان التدريب و المتكون مهنيا يختلف عن المدرب الذي ليس له علاقة بميدان التدريب .

-8- تعليق على الدراسة :

حملت الدراسات نقاط مشتركة كثيرة بحيث استعمل الباحثون كلهم المنهج الوصفي التحليلي واختاروا العينة بطريقة مقصودة واستعملوا الاستمارات الإستبائية كأداة للبحث وشملت نتائجهم المشتركة المنحى نفسه بحيث كانت كالتالي :

- يعتبر التكوين أهم عامل في نجاح المشوار التدريبي للمدرب .

- التخطيط لعملية التدريب يرجع أساسا إلى خبرة المدرب وتكوينه العلمي .

وجاءت هذه الدراسات بما هو جديد حيث تم إبراز أهمية ودور التكوين و التخطيط في نجاح المدرب وتحقيق النتائج الايجابية على التوالي.

تمهيد

يعتبر التكوين أو الإعداد من المواضيع الحساسة و الجدهامة في جميع العلوم والميادين و الأنظمة إلى طبيعة وقدرات الإنسان فإن كانت هذه الأخيرة تحاول تكييف الآلات وقدرات الإنسان فإن التكوين يهدف إلى تكييف الإنسان للعمل على هذه الآلات بدون مشكل وذلك نتيجة للخبرات و التقنيات المكتسبة خلال الفترة التكوينية (حسن، 1992، صفحة 20) وبرامج إعداد المتكون مهما كانت على درجة عالية من الجودة لا يمكن لها ونحن في القرن الواحد العشرين أن تمد المدرب بحلول المشكلات العددية التي تقف أمامه وتعرض عمله اليومي، فالتطورات السريعة في المهارات الرياضية وأساليب تدريسيها تحتاج إلى برامج التدريب المستمر للمدرب أيضا إلى مقومات النمو الذي يلقي على المسؤولين بإعداد برامج المدرب مسؤولة تأهيل لهذا النمو أثناء تعليمه (احمد، 1999، صفحة 113) ويجب على المدرب أن يكون ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبته، لذا فإن لشخصية المدرب و سلوكه أكبر الأثر في تكوين اللاعب والفريق والوصول بهم للمستويات العالية .

1- مفهوم التكوين:

يعرف التكوين على أنه فعل بيداغوجي يكتسب ويبني، وليس مجرد سجل المعلومات أو مجرد لتعليم عادات مهنية فالتكوين ينبغي أن يسعى إلى البناء وتحليل المواقف البيداغوجية المختلفة بقدر الإمكان كما أنه مجموعة من النشاطات والممارسات الموجهة للفرد أو الشخص قصد تهيئته وإدماجه في ميدان ما من أجل أداء مهامه على أحسن وجه، وفي أقصر وقت ممكن .

1-2- تعريف التكوين:

إن مصطلح التكوين يعني عدة حقائق معقدة لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح للمتكون بالمرور من المستوى الأول "المتعارف عليه بمستوى المبتدئين" إلى الأعلى ومن المفترض دراسة الأهداف من خلال إعطاء اللاعبين الشباب إمكانيات لأجل تحسين و تطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة (الفارابي، 1999، صفحة 149)

1-3- العوامل الدالة على نجاح المتكون: (بوخليفة 1996، 26)

- أ- درجة ذكاء المتكون: لذكاء المتكون أثر على التعليم والتميز و الانتفاع بخبراته السابقة .
- ب- سمات شخصية المتكون: لبعض السمات الشخصية أثر على سرعة اقتناء المعلومات والمهارات ومن بين السمات، الثقة بالنفس عند مواجهة المواقف المختلفة و الدقة والملاحظة .
- ج- الخبرة البيداغوجية للمتكون: إن الخبرة البيداغوجية للمتكون وإلمامه بالمعارف النفسية اللازمة بطرق التكوين وإيصال المعارف يساعد على التوفيق في الإمداد إلى الطرق المساعدة على الانطلاق من القوانين العامة والمساعدة التحويل الإيجابي للتكوين .

1-4- خصائص المتكويين :

- إن الفهم لشخصية المتكويين وقواعدهم العلمية والثقافية كفيلا بالمساعدة على حسن اختيار إستراتيجية التكوين
- إن مستوى تحفز المتكويين يتناسب مع محتوى التحفيز التي يستجيب لها ولي نوعيتها .

1-5- صفات المتكويين: (بوثلجة 1980، 15)

- يعتبر الطالب المتكويين عنصرا هاما في عملية التكوين لذلك يجب اختيار تكوينه بعناية وتمعن حيث يجد بعض الخصائص يمكن أن تقدم تخصصه وهي كالآتي :
- لكي ينجح الطالب المتكويين في دراسته يجب أن يكون ملما بمعلوماته خلال مدة تكوينه وملما بالتكوين إلى جانب قدراته على إيصال المعلومات مستقبلا إلى المتكويين .
- على المتكويين أن يتحكم في تعامله مع الجوانب النظرية والتطبيقية أثناء تدرسه .
- على المتكويين أن يحدد الأهداف والطرق ويتبع تسلسل المواضيع والدقة اللازمة في كل مرحلة, كل مرحلة تكوينيه, وذلك على ضوء مستويات ودرجة وقدرات تحصيله .
- معرفة المتكويين نمط سير النظام وتعامله ومع حجمه الساعي وبرنامجه ومحاولة فهمه كعامل محفز وجيد إلى جانب تحسن مستواه وتحصيله .

- كما أن البرامج التكوينية تساعد المتكويين على تحديد طريقة تكوينه, ومدى استيعابه للمعلومات وقدرته على التحصيل الجيد للرفع من مستواه الفكري والعلمي وتطوير جانبه البدني والمهاري .

1-6- مبادئ التكوين: (موريس 1982، 20)

- تقديم المعلومات : إن طريقة تقديم المعلومات ومراقبة تطورها عملية بالغة الأهمية يمكن اتباع التوجيهات التالية لإنجازها
- يجب أن توضح اختيارات لقياس تطور المتكويين .
- يجب أن تقسم المهام البسيطة من السلوكيات وذلك لتسهيل تعلمها .

1-6-1- دور المتكويين:

- يعتبر المتكويين عنصرا مهما في عملية التكوين لذلك يجب الاختيار بعناية بحيث تتوفر فيه بعض الخصائص والتي يمكن تحديد أهميتها فيما يلي :
- إلمام المتكويين بموضوع التكوين إضافة إلى قدرته على إيصال المعلومات إلى غيره .
- يكون قادرا على التحكم في استجابته العاطفية أثناء قيامه بمهامه .
- تحديد الأهداف والطرق وتسلسل المواضيع والوقت اللازم لكل مرحلة من مراحل التكوين وذلك على ضوء مستويات المتكويين ودرجة مشاركتهم .

1-6-2- خصائص المتكويين :

- إن معرفة خصائص المتكويين كفيل بالمساعدة على معرفة الطرق المناسبة لتعليم وإيصال المعارف و المهارات إليهم وفيما يلي توضيح لبعض هذه الخصائص .
- الفهم الجيد لشخصيات المتكويين وقواعدهم العلمية والثقافية كفيل بالمساعدة على حسب اختيار إستراتيجية التكوين .
- مستوى التحفيز عند المتعلم حيث يتناسب ذلك مع مستوى المحفزات التي يستجيب لها ونوعيتها .
 - تؤثر المعلومات السابقة للفرد على كمية وسرعة ما يمكن تعلمه كما تؤثر على درجة استجابته لمختلف الحواجز والعقوبات.(بوثلجة 1980، 15)

1-7-7- مفهوم التكوين في التدريب : (زغلول 2004، 11)

يقصد بالتكوين في التدريب، العمليات التي من شأنها تكوين المديرين، بحيث تكسب هذه العمليات هؤلاء المديرين المعارف و المعلومات والمهارات والخبرات والاهتمامات والإنجازات الضرورية التي تحول الفرد العادي إلى مدرب مزاول للمهنة في المجال كمحترف، كما يعمل التكوين على رفع مستوى الخريج فنيا وتربويا إلى حد ممكن في مجال تخصصه وذلك من خلال تنمية وتطوير قدراته وكفاياته الشخصية والمهنية حتى إذ تخرج يستطيع أن يقابل متطلبات العمل أو الوضعية المنوط بكفاية واقتدار ويحقق أهداف بمهته الاجتماعية والتربوية .

1-7-1- تكوين المدرب :

مع المستجدات الحديثة التي تمز العالم، ومع الاتجاهات العصرية التي تنادي بتحديث التعليم كي يتماشى مع الواقع، نجد أن التعليم يعتبر من أهم القضايا التي تواليها الدول بكثير من الاهتمام، فالتعليم في عالمنا اليوم يعتبر مقياسا موضوعيا لتقدم الدول

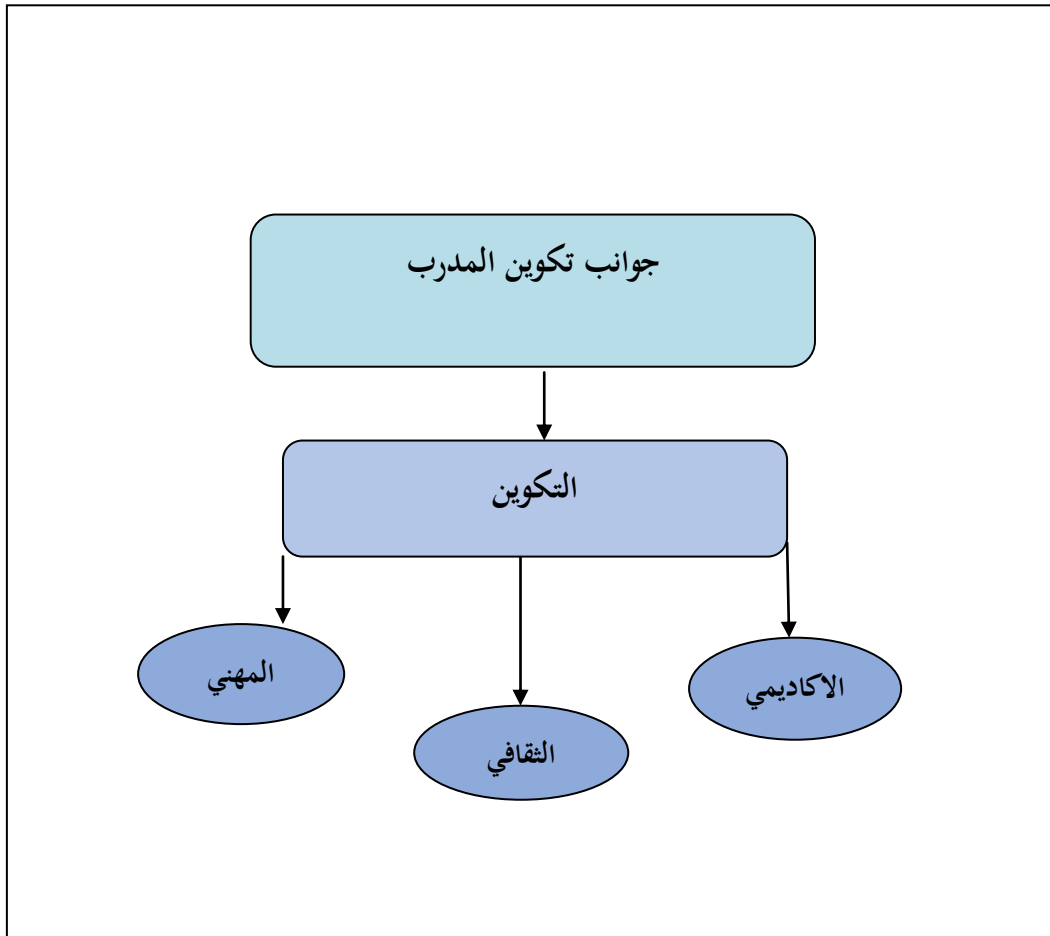
إن للمدرب دورا هاما في إعداد مهني عن طريق تطوير سلوكه المهني وذلك باكتساب الخبرات الأولية لهذه العمليات، ومن خلال تنمية المهارات الحركية والمهنية والاتجاهات السوية والأنماط اللازمة لرفع كفاءة التدريسية والتدريسية ومن أهم ما يتصف به المتكويين :

- أن يكون على مستوى عال من القدرات العقلية .
- أن يكون ذو شخصية محبوبة وسوية لأنه سوف يتعامل مع أشخاص أسوياء .
- أن يكون على قدر كبير من اللياقة البدنية والصحية .
- أن يتميز بصفة القيادة والريادة .
- أن يكون ذو مظهر رياضي مقبول وسلوك قويم .
- أن يتميز بالميل الواضح نحو المهنة .

1-7-2- كفاءة تكوين المدرب:(محمد 2004، 17)

لكي نقوم بإعداد هذا المعلم أو المدرب القادر على مسيرة العصر الحالي والمستقبلي يجب أن تتضافر الجهود من أجل إعداد من خلال الجوانب التالية :

- التكوين الأكاديمي .
- التكوين الثقافي .
- التكوين المهني.



الشكل رقم(01):يمثل جوانب تكوين المدرب

1-7-3- شخصية المدرب الناجح :

يعتبر المدرب الرياضي بمثابة القائد فالقيادة التي يقوم بها المدرب لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم وفي ضوء ذلك يلاحظ بأن القيادة هي علاقة متبادلة بين المدرب كقائد في عملية التوجيه والتأثير على أهداف مشتركة بينهم (مختار، 1980، صفحة 45)، فالمدرب الرياضي كقائد هو الفرد الذي يوجه وينسق أنشطة المرتبطة بالجماعة (لاعيي الفريق لتحقيق أهدافها وهو الذي يمتلك أكبر قدر من النفوذ والتأثير على لاعبي الفريق لتحقيق أهداف وهو الذي يمتلك أكبر قدر من النفوذ والتأثير على لاعبي الفريق بالمقارنة مع غيره من أفراد طبيعة عمل المدرب الرياضي و التي ترتبط بمحاولة التوجيه و التأثير على سلوك لاعبي الفريق بمختلف الطرق و الوسائل التربوية و الإدارية و الفنية للإرتقاء بمختلف قدراتهم و ساهم للوصول بهم للمستويات العالية و إبراز البطولات الرياضية سواء المحلية - الإقليمية - القارية أو الأولمبية أو العالمية و في نفس الوقت يعمل على تنمية و تطوير مختلف الجوانب الإيجابية لدى جميع لاعبي الفريق , لذا فإن شخصية المدرب تلعب دورا هاما في نجاحه فكثيرا ما يسمع أن قوة فريقا ما يكمن في شخصية مدربه و عمله المسير و الفعال فوق أرضية الميدان و خارجه , كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النوبية التي تؤثر على نتائج الفريق إذ هو مجبر على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة لتطوير الجو النفسي كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساسا على مكونات و خصائص تقييم محددة مثل : الشجاعة،الثقة بالنفس , التمعن،التحكم في الفريق لكي يحافظ على وحدته و تماسكه , كما هناك خصائص أخرى لها تأثير على الشخصية مثل : المداومة و المواصلة في تطبيق البرنامج السنوي و المبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهها،المثابرة في العمل لتفادي الركود و اليأس و القلق زيادة إلى إتخاذ القرار المناسب بحيث أن كل هذه الخصائص النفسية تشكل حلا متكامل و هي الشخصية القوية للمدرب. (العراقي 1993)

1-7-4- صفات المدرب :

إن المدرب هو تلك الشخصية التربوية التي تتولى عملية التربية و التعليم و تدريب اللاعبين و يؤثر تأثيرا مباشرا في تنصيب المستوى المهاري و الإجتماعي و النفسي لديهم لذا يجب على المدرب أن يكون مثالا يقتدى به و أن يتمتع بالصفات التالية(علي فهمي البيك - 2003 ص 17 , 18 , 19).

1-7-4-1- الصفات الشخصية:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير و الظن يعلم بدور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المترنة في تصرفاته ليحوز على احترام الآخرين .
- أن يتميز بالضبط و اتزان انفعالي , الصبر و هدوء الأعصاب.
- أن يتمتع بالذكاء الإجتماعي ,و مظهره يدل على النشاط و القوة و اللياقة البدنية.
- لديه القدرة على بث روح الحماس و خلق الشافعية لدى اللاعبين .
- أن يكون لديه ثقافة عامة .

- أن تكون لديه القدرة على القيادة.

- أن يتصف بالذكاء الإجتماعي مع القدرة على التصرف السليم.

1-7-4-2- الصفات المهنية:

- الخبرة السابقة كلاعب.

- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يتمكن من تتبع الدراسات التدريبية.

- المعرفة الجيدة لنوع النشاط الممارس و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بالتدريب .

- يفضل أن يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحداث المراجع (مختار، 1980،

صفحة 59)

- لديه القدرة و الإستعداد على الإطلاع الدائم في مجال اللعبة.

- يداوم على الإشتراك و دراسات تدريبية-محلية أو دولية مرتبطة بمجال الإختصاص .

1-7-4-3- الصفات الصحية للمدرب :

- أن يكون متمتعًا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.

- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم .

- أن يتمتع بقدر عالي من اللياقة البدنية .

- أن يكون نموذجًا في اتباع البرامج الغذائية و الصحية لكي يستطيع العمل.

- أن يكون ممارس لأي نشاط رياضي للراحة الذهنية من عناء التدريب.

1-7-4-4- الصفات الفنية للمدرب:(البيك 2003، 53، 52)

أن يكون لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة في التدريبات و المنافسات.

- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للإستفادة من قدراته .

- لديه القدرة على اتخاذ القرارات تحت ضغط منافسة بجدوى و تركيز .

- لديه القدرة بالوصول باللاعب لقمة أداءه في توقيت المنافسة .

- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق.

- تحديد متطلبات خطة التدريب مع أدوات و أجهزة و معسكرات.

- تحديد الإحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد.

- وضع معايير تقويمية للتعرف على مستوى تحقيق التدريب للأهداف لكل مرحلة زمنية .

- أن يكون ملم بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.

- أن يكون لديه الخبرة بحيث يستطيع ان يكتشف موطن الخطأ في أي لاعب و الفريق .

- أن يشترك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية .

- التوجيه الإنجازي .

- التأمل الذاتي والقابلية للتكيف .
- السيطرة .
- الطاقة والحيوية .
- تحمل المسؤولية .
- الثقة بالنفس .
- القابلية الاجتماعية .

1-8-8- سمات المدرب الناجح : يتميز المدرب الناجح بالسمات التالية: (العراقي 1993، 40، 41)

1-8-1 - الثبات الانفعالي:

فكثيراً ما يصادف المدرب الرياضي المواقف العصبية سواء في التدريب او المنافسات والتي تتطلب ضبط النفس وكبح جماحها والسيطرة على انفعالاته إذ سرعة الإنتقال والغضب والنرفزة والعصبية وسرعة القلب والحدة من العوامل التي تساهم في الأضرار بالعمل التربوي الرياضي للمدرب وتساعد على التأثير السلبي وسلطات المدرب . فالتحكم في الانفعالات من الأهمية التي تمكن المدرب الرياضي في أن يستطيع اشباع الهدوء و الاستقرار في نفوس اللاعبين بصورة واضحة و بذات هادئة و خاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع الانفعالي العنيف و الضغوط النفسية العالية .

1-8-2- الإعتطاف:

أظهرت العديدي من النتائج أن الإعتطاف أو التناغم الوجداني من أبرز السمات الفعالة بالنسبة للمدرب الرياضي كمعلم و مساعد اللاعبين . إن هذه السمة تساعد المدرب الرياضي على تفهم حاجات و ميول و دوافع اللاعبين , ليس بهدف التأثير عليهم و لكن بهدف القدرة على تحفيزهم على إخراج أفضل ما لديهم . و يقصد بالإعتطاف احساس و ادراك المدرب بما يحس به اللاعب و تفهم انفعالات هو تقديره لما يعنيه, فهناك التعاطف و الإعتطاف فهذه الخبرة هي الميل لرغبات الصادقون للمدرب تجاه لاعبيه , فالعلاقة بين المدرب و اللاعبين تتأسس على الاحترام و العطف و الاعتطاف.

1-8-3- القدرة على اتخاذ القرار:

إن فكرة المدرب على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية و اللم عليها بطريقة موضوعية, و كذلك القدرة على سرعة اتخاذ القرار بتنوع أو بتغيير التطورات الخططية أو سرعة التعرف على مكان الخطأ في الأداء . فالقدرة على اتخاذ القرار من أهم السمات التي تميز المدرب الناجح و خاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار من البدائل و اختيار بديل محدد بصورة رشيدة و عقلانية و ليس بصورة عاطفية و انفعالية.

1-8-4- الثقة بالنفس:

إن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف غير ومتوقعة , و يستطيع إبراز وجهة نظره للاعبين و معاونيه بسهولة و اقناعهم بها , فالمدرب الذي يتميز بثقته في نفسه و في قدراته و معلوماته و معارفه و خبراته تكسبه مركزاً قويا للاعبين و يساعد على احترامهم له و تقبله لتوجيهاته , و الثقة تساعد المدرب الرياضي على سهولة اتخاذ القرار و تقبل آراء اللاعبين و أعضاء جهازه المعاون دون حساسية و لكننا ننوه و نحذر من أن المغالاة في الثقة بالنفس أو الغرور من جانب المدرب تؤثر على اللاعبين.(زيد 2005، 58،56)

1-8-5- تحمل المسؤولية :

المدرب يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الظروف و الأوقات خاصة حالات الفشل و يسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انقضاء الآخرين و محاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات , فتحمل المسؤولية تتطلب من المدرب قوة الإرادة و الشجاعة في مواجهة الأخطاء و محاولة بذل الجهد لتصحيح الأخطاء.

1-8-6- الإبداع:

قدرة المدرب على الابتكار و استخدام العديد من الوسائل الحديثة للتدريب و كذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية و القدرة على إبراز أنواع متجددة و المبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي في طرق أو وسائل أو الأدوات و معنيات التدريب المستخدمة من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب على الإبداع و الذي نجد أحد المحاور المؤدية إلى نجاح المدرب في عمله , فالمدرب الناجح مبدع و مبتكر.

1-8-7- المرونة:

القدرة على التكيف المواءمة للمواقف المتغيرة و خاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية و لا يقصد أن يتغاضى المدرب عن الخطأ و أن يتقبل الأمر الواقع لعدم المزيد من المشاكل أو العقبات و تحقيق الأهداف المرجوة .

1-8-8- الطموح:

للمدرب الرياضي طموح يتميز بالواقعية نحو التفوق و المزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية , و بالتالي إلى دفع و تحفيز لاعبيه بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من مستوى لتحقيق الأهداف الموضوعية للمدرب الطموح يتميز بالمتابعة و الإصرار و عدم فقد الأمل.

1-8-9- القيادة:

تعتبر القيادة أحد السمات الهامة لنجاح المدرب في عمله أثناء التدريب أو المنافسة . و يقصد بالقيادة قدرة المدرب على التوجيه و التأثير في سلوك اللاعبين و قدرته على التنسيق و الترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى و قدرات و مهارات اللاعبين و الفريق ككل إلى أقصى درجة , و كذلك قدرته على تحفيز اللاعبين و

نقدمهم أو أحيانا توقيع بعض العقوبة عليهم في التوقيت المناسب , فالمدرّب الذي يتسم بالقيادة ينال احترام الجميع سواء اللاعبين , معاونيه أو الإدارة أو الحكام أو الجمهور و يقدرونه و يستمعون إليه و ينفذون توجيهاته.

1--9-1 الادوات المختلفة للمدرّب:(البيك 2003، 58)

لا يعتبر المدرّب في أي لعبة من خصوصا الألعاب الجماعية من الأهمية للوصول إلى الانجاز العالي لذلك فإن كل شخص في مجال التربية الرياضية لابد له أن يقدر و يعرف دور المدرّب في في تطوير فريق في أي تخصص و الارتقاء به , و يجب أن ندرك بأن دور المدرّب و تحليل واجباته أن لا يكون من وجهة النظر بل يستدعي أن نحلل المدرّب كونه من المجتمع الذي يعيش فيه و يمكن أن نلخص دور المدرّب في النقاط الآتية:

1-9-1-1-المدرّب كإداري:

يعتبر المدرّب مسؤولاً عن تطوير لاعبيه و فريقه على مدى فترة طويلة و تتضمن هذه المسؤولية .

- الاستراتيجية
- التخطيط
- العمل العلمي المستمر
- ادارة فريق العمل الإداري و اللاعبين
- المدرّب كإعلامي
- المدرّب المنتظم
- العمل على تطوير اللعبة

1-9-2-2-المدرّب كمربي (معلم) :

بالإضافة إلى كون المدرّب إداري فإنه يجب عليه أن يكون مربيا و معلما و كذلك عليه معرفة هدف التربية فعليه أن يكون مسؤولاً فقط عن النواحي التكتيكية لفريقه و إنما يكون مسؤولاً على تربية اللاعبين أيضا و يعمل على تطوير النواحي الخلقية و التصرفات الحميدة و يعمل على صقل العمل الجماعي بينهم.

1-9-3-3-المدرّب كقائد :

تعتبر هذه النقطة مهمة جدا فكيف يستطيع قيادة الفريق و جني الثمار . إن اعداد الفريق للانجاز العالي و تطوير اللاعبين لأعلى قيمة يمكن أن تكون سمة لأن معظم المدربين هم المدربين الأكفاء نوعا ما , أو كيف يستطيع المدرّب قياد هؤلاء اللاعبين في المباريات , و هذا شيء يختلف جوهريا عن عملية التدريب و قيادته الحاسمة و الهائلة في الظروف الصعبة و في ضوء ذلك يمكن النظر إلى النظر المدرّب من حيث أنه قائد يقوم بإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية كما يقوم بإدارة عملية التوجيه و الإرشاد و الرعاية للاعبين و الفريق , فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين القائد و مجموعة الأفراد بحيث يقوم فيها القائد بالتوجيه و التأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق و الوسائل بغية هدف أو أهداف محددة , فعلى المدرّب أن يوفر الجو الذي تسود فيه الثقة و الاحترام المتبادل , حيث أن الجو يبني على أساس عادلة و متساوية , و تقسيم المسؤوليات و يعرف الحالات التي

يكون فيها اللاعبين خلال المنافسة و معرفة المشاكل النفسية للاعبين و كذا مراقبة سلوكهم و تصرفاتهم و علاقتهم فمن الضروري على المدرب أن يعرف اللاعب الذي يستطيع التأقلم و التكيف مع جو الفريق و أن يرجعه و يحاول ادماجه (سامي الصفار مؤيد البري ص68) فالدور الصعب الذي يقوم به المدرب اتجاه الجماعة و كيفية توحيد و تكوين فريق متماسك , لن يكون إلا بفضل المراقبة للعلاقات داخل الفريق و ملاحظته لصفة الغير. و الأناية تعرقل تكوين الفريق و يبقى فيها وفيها لقراراته كما وجب على المدرب أة أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يفهم في الدرجة الأولى بأن كل لاعب كبير أو صغير كان يشكل شخصية منفردة تعامل مثل ذلك (مختار، 1980، صفحة 68) لكن من الملاحظة أنه يوجد أي برنامج أو تقنية فعالة بغية تغيير تصرفات الرياضي , أما الجانب السيكولوجي فكل فرد يملك نقائصه الشخصية , لذا بعض الأفراد يستطيعون أن يفهموا من طرف الآخرين فالمدرين مثلا بواسطة الملاحظة المحدودة يعملون على تطوير المهارات لدى الأفراد اعتمادا على الطباع و الحواس الشخصية.

1-10- وظائف المدرب: (عمار 1998، 74)

تحتل بناء الأهداف أهمية كبيرة في تطوير أداء اللاعب و الفريق ككل و الوصول إلى المستويات العليا باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع و الواقع أن بناء الأهداف لا يعتبر شيئا جديدا لتخطيط التدريب و بناء البرامج الرياضية و لكن الجديد هو كيفية الاستفادة من بناء الأهداف على أكثر فاعلية و الأهداف لذا ما أحسن بناءها يحدد المدرب بالأهداف من عملية التدريب يسمح بتحقيق فوائد عديدة للاعب و للفريق و تأتي في مقدمتها:

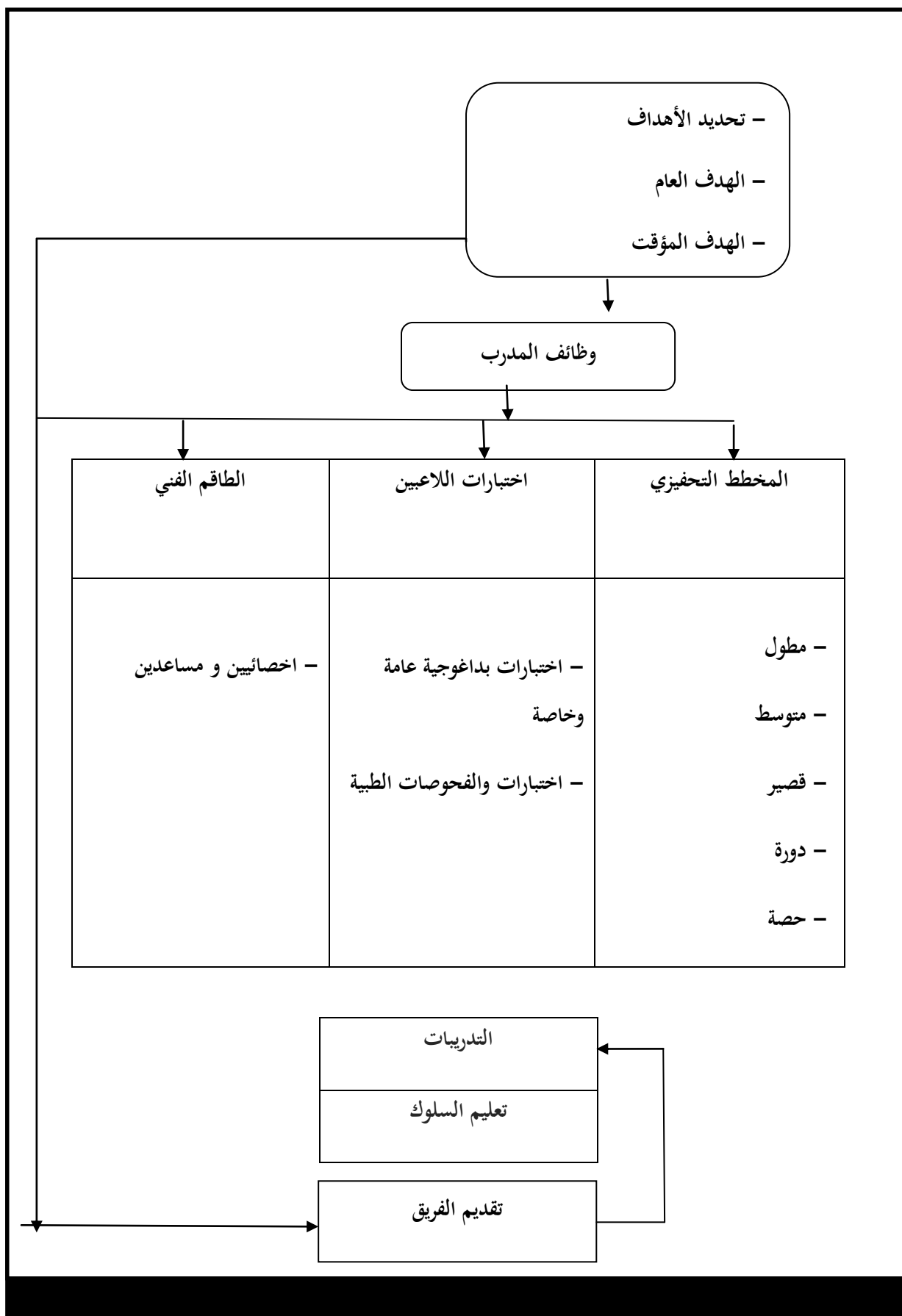
الأهداف تحسن النتائج و نوعية الممارسة

توضيح التوقعات تساعد على التخلص من الملل.

تزيد من الدافع الذاتي.

تنمي الشعور بالفخر و و الثقة بالنفس.

و المخطط الموضح أدناه يوضح ذلك.



الشكل رقم(01)يبين وظائف المدرب الرياضي والاهداف الرئيسية:

1-11-1- الخصائص الإيجابية و السلبية للمدرب الرياضي: تتصف المنافسات الرياضية بالكثير من الإنفعالات المصاحبة و التي تبدو في تصرفات و تحركات المدرب عند قيادته للفريق من خارج الملعب من النداء و الصياح الجم عن المتابعة و في الكثير من الأحيان يتطلب من المدرب خلال المنافسات نوع من الضبط النفسي حتى يتوفر له ظروف ملائمة للإتحاد القرار في ظروف تتميز بالضبط و التوتر النفسي و قد يصل انفعال بعض المدربين في المنافسات الهامة خلال بعض البطولات المحلية أو الإقليمية أو القارية أو حتى العالمية إلى فسيولوجية تعادل أو تفوق اللاعب نفسه فتتخيل تلك الحالة وفق ظروف و مجريات اللاعب و نتيجة المباراة و تنفيذ اللاعبين مهام وواجباتهم داخل الملعب و فيما يلي بعض الخصائص الإيجابية و السلبية للمدربين:

1-11-1- الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي:

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للإستفادة من أدائه و قدرته الكاملة.
- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز.
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف النجاح .
- القدرة على الوصول باللاعب إلى قمة أدائه في توقيت المنافسة .
- تكوين العلاقات الإيجابية الطيبة مع جميع اللاعبين على حد سواء.
- اطلاق روح الفريق و متابعة الجو النفسي المتنام طوال فترة الموسم.
- اشراك اللاعبين في بناء الأهداف و المستويات الطموح بصورة واقعية.
- التمسك باللاعبين أي كان مستواهم لإعطائهم قيمة في أهمية دورهم في الفريق.

1-11-2 الخصائص السلبية للمدرب الرياضي:

- إهانة اللاعب و الصخرية منه و الإقلال من شأنه مما يقلل من رصيده لدى اللاعبين و بالتالي فقد شعبيته و ميله لنوع من العدوان اللفظي.
- توجيه التعليمات بصورة انفعالية حادة (الصراخ) والأعتقاد بأن نجاحه في التدريب و المنافسة يتفوق على السخط و النفرة.
- يبدي سلوك متزن في التمرين و يبدو بصورة مغايرة تماما للمنافسة (مضطرب) أو مهدد.
- لا يستفيد من أخطائه و يحاول تعديل خطته أثناء المنافسة ارتجالا.
- التأكيد على الفوز أولا و آخر كماهدف مطلق للقاء و المنافسة.
- الاهتمام باللاعبين البارزين فقط دون الاستفادة من الآخرين لتحقيق شهرتهم.
- المدرب الذي يسعى إلى تحقيق ما يصبو إليه دون وضوح رؤية لجماعة الفريق مثل شرح الأهداف.
- اتباع الأساليب المعقدة في تهيئة اللاعبين على حساب مهارة الفريق.
- استخدام السلوك التسلطي في جميع المواقف التي قد لا تحتاج إلى ذلك.

- التعبير عن الانفعالات بشكل مبالغ فيه قد يثير اللاعبين و الجماهير و يؤدي إلى شغب في الملاعب.

الخلاصة :

مما سبق يتضح أن التكوين أثناء الخدمة يمثل أحد أهم المطالب الضرورية في الحياة المهنية للمدرب ليتمكن من العمل في بيئة واضحة بينية يسمح له بالتطور والإرتقاء في مهنته كمدرب ،حيث لا يكتسب خلال فترة اعداده سوى الأسس التي تساعد على بدء في ممارسة مهنته كمدرب وهو بحاجة ماسة لمواصلة تنمية ذاته من جميع الجوانب لثلا يصبح في حالة ركود مهني .

تمهيد

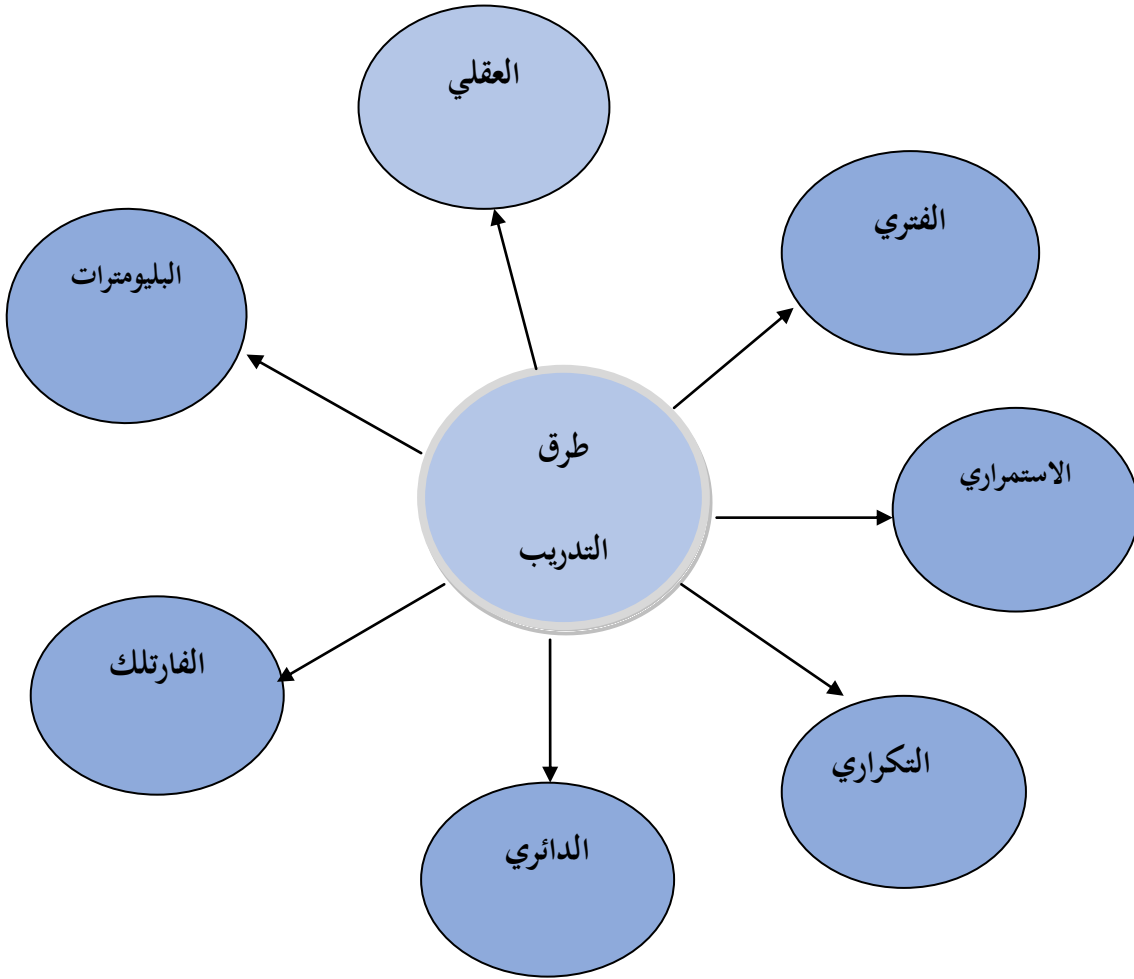
اصبحت مهنة التدريب الرياضي من المهن التي توادي الى النجومية وسط المجتمعات المتحضرة و المتقدمة علميا و رياضيا وهي التي تمد المدرب الرياضي بمجموعة من العلوم والمعارف والتطبيقات التي تساهم بدورها في تحقيق احسن النتائج لدى اللاعبين وهذا لن يتحقق إلا من خلال استخدام شتى الاساليب والطرق والوسائل العلمية الحديثة المبرمجة في هذا المجال، ويشير مفهوم التدريب الرياضي على انه عملية تربوية هادفة الى اعداد الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول به الى مستويات الرياضية العالية. (احمد، 2009)

2- أسس التخطيط في التدريب الرياضي :**2-1- مفهوم التدريب:**

- يعرف التدريب الرياضي على أنه عملية تربوية ،تهدف إلى إعداد الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول به إلى المستويات الرياضية العالية. (احمد د.، 2009، صفحة 9)
- يصطلح أيضا على التدريب الرياضي على أنه مجموعة من العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف الوصول باللاعب إلى أرق المستويات وتحقيق أفضل النتائج الممكنة .
- أما علماء وظائف الأعضاء فلهم نظرتهم الخاصة لعملية التدريب الرياضي فيعرفه كل من (كلافيسوارثيم) التدريب الرياضي على أنه العملية المنظمة للتكرار والتقدم بالتمرين أو بالعمل الذي يحتوي أيضا على عملية التعلم والتكيف .
- كما يذكر " ريه " أيضا أنه التخطيط الواعي والتنظيم المحكم والمتقن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية ،وذلك بغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة والتمتع بالحياة الممتدة إلى جانب العمليات التربوية وتطوير العديد من الصفات والخصائص البدنية والمهارية.
- يشير التدريب الرياضي على أنه العملية الشاملة لتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر .
- إن نقول التدريب الرياضي - والمدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضا ، لذا نرى أن استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة وضيق من جهة أخرى . عندما نقول تدريب رياضي لابد من معرفة أن التدريب يأخذ كل من أشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة وتمارين علاجية ،وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب .
- أما من الجانب الآخر (الضيق) فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول بهم إلى مستوى رياضي متقدم .

2-2- طرق التدريب الرياضي : (الريضي 2004، 223،222،221)

تستخدم طرق التدريب لتطوير و تحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد أن مدربا يمكن أن يستغنى عن استخدام هذه الطرق ، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير . والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فنانا في اختيار الطريقة المناسبة لشكل الرياضة التي يعمل فيها، والتي يمكن استخدامها أكثر من بقية الطرق الأخرى . وهذا يعني أنه يمكن استخدام أكثر من طريقة وربما جميعها في شكل واحد من الرياضات الكثيرة والتي يمكن إدراجها في:



الشكل رقم (01): يبين طرق التدريب

2-2-1- طريقة التدريب الفتري :

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البنينة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه، وأول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي (رايندل) وأول من استخدمها العداء الألماني (هايج) وأشهر من استخدمها وطبقها تطاع عمليا، واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولمبية هو العداء التشيكي إميل زاتويك لاعب جري المسافات ولذا ارتبطت طريقة التدريب باسمه وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادى الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، مثلت القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة هذه مكونات أساسية في مكونات اللياقة البدنية ولكن الهدف الأساسي للتدريب الفتري بصفة عامة هو تطوير التحمل وبالتالي يمكن تقسيم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين هما :

أ- التدريب الفتري منخفض الشدة .

ب- التدريب الفتري مرتفع الشدة. (الريضي، 2004، صفحة 221)

1-2-1-1- التدريب الفتري منخفض الشدة :

يتميز التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته . ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة، وهذا دون شك إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية للرئتين، مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب للوصول إليها، وهي القدرة على التكيف لحمل التدريب الواقعة على اللاعب.

2-2-1-2- التدريب الفتري مرتفع الشدة :

يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا . ويهدف من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة للسرعة كما يمتاز أيضا بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني أي العمل بغياب الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب ، ولزيادة قدرة اللاعب وإمكاناته باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة، يجب ان يراعي أما تقصير فترة الراحة أو زيادة شدة الأداء، وهنا يجب ان يكون التكرار قليلا وتبنى طريقة التدريب الفتري بشكل عام كما حددها سليمان علي حسن علي.

1- شدة الجرعة التدريبية ممثلة في زمن جري المسافة المطلوبة .

2- طول فترة الراحة التي تكون طبقا للأسس التالية.

أ- زيادة الشدة تتطلب فترة الراحة والعكس صحيح .

ب- مع ثبات الشدة في التكرار تنقص فترات الراحة تدريجياً من تمرين إلى آخر تبعاً لتحمل الجهد. (الريضي، 2004، صفحة 223)

2-2-2- التدريب الاستمراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى اعداد وتأهيل لاعبي المسافات الطويلة بألعاب القوة كالمارثون، والألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل، ككرة القدم وكرة السلة التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات الاعتيادية والسباحة والملاكمة والمصارعة تحتاج أيضاً لهذا النوع من التدريب.

والتدريب الاستمراري اسمه يدل على، حيث تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر، دون أن يتخلل ذلك فترات راحة. وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب، إضافة إلى تغيرات فسيولوجيا ممثلة في:

أ- زيادة عدد كرات الدم الحمراء .

ب- زيادة تفتح الشعيرات الدموية .

ج- زيادة حجم الألياف العضلية للاعب .

د- زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي للاعب .

إذا تمكن اللاعب من تحقيق هذه الإنجازات الفسيولوجية نتيجة للتدريبات الاستمرارية يعني هذا أن حالته البدنية تؤهله للمشاركة في المنافسات، إذا كان لديه أداء فني جيد. (الريضي، 2004)

2-2-3- التدريب التكراري :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كقوة السرعة. وتستخدم هذه الطريقة في بعض الفعاليات بألعاب القوى، كالمسافات القصيرة 100م، 200م، 400م، والحواجز والرمي بأشكاله أيضاً، إضافة إلى رفع الأثقال. والصفة المميزة لهذا الشكل مكن التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب ومنه هذه التأثيرات:

1-زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات .

2-زيادة حجم الألياف العضلية .

3-زيادة الطاقة الحيوية الأهوائية والتي تتم بغياب الأكسجين.

4-زيادة القوة العضلية للاعب طبقاً لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب.

ولكن بشكل عام الراحة التي تعطي في هذا النوع تكون طويلة تكفي لعودة أجهزة الجسم الفسيولوجية لحالتها الطبيعية

2-2-4- التدريب الدائري :

التدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي , ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري, ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب. وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين فغي الأندية والهيئات الرياضية المختلفة , أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد .وتهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ.(الريضي، 2004، صفحة 223)

وقد تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان علي حسن في :

- 1- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة , بدون احتساب زمن أداء كل تمرين .
- 2- عدد مرات التكرار بشدة محددة بزمن محدد.
- 3- أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد.
- 4- أكبر تكرار لدرجة التعب الغير مرتبط بزمن والنسبة للدائرة.
- 5- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد.

ملاحظة :

عند ترتيب تمارين محطات الدائرة الواحدة يجب التدرج بها من السهل إلى الصعب على أن لا تكون متشابهة .

2-3- حمل التدريب :

يعرف حمل التدريب على أنه كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني أو هو الجهد أو العبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء الحركي أو البدني المنفذ بينما يرى(هارا) ان حمل التدريب هو العبء او الجهد البدني اة العصبي الواقع على اجهزة الفرد المختلفة(كالجهاز العصبي ،الجهاز العضلي،الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي ، و الجهاز الغدي) كنتيجة لاداء الانشطة البدنية المقصودة(علاوي م.، 1990)

2-3-1- أنواع حمل التدريب :

أ- الحمل الخارجي

ب- الحمل الداخلي .

أ - الحمل الخارجي :

يقصد بالحمل الخارجي هو كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها . وقد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة والعضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة أو المهارات الحركية كأداء الإرسال في التنس أو التصويبات في كرة السلة أو القدرات الخططية أو الصفات الإرادية .

ويلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤدات تتعلق بالبيئة التدريبية .

ب- الحمل الداخلي :

يقصد بالحمل الداخلي هو ذلك التأثير الناتج عن الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي .

فالحمل الخارجي (التمرينات) يؤدي إلى ردود أفعال لأجهزة الجسم (زيادة معدل النبض ،زيادة معدل التنفس...إلخ يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب ،وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين ما أو واجب بدني معين وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة وبالتالي يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على أجهزة و اللاعب ،وتعتبر هذه الطريقة هي واحد من أسهل الطرق لتقييم حمل التدريب .

2-3-2- مكونات حمل التدريب :

يتركب حمل التدريب ويتكون من ثلاثة مكونات رئيسية وهي كما يلي :

1- شدة الحمل.

2- حجم (سعة) الحمل.

3- كثافة الحمل .

2-3-2-1 شدة الحمل :

يقصد بها درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني) ويعتبر مكون شدة حمل التدريب أهم المكونات الثلاثة له

2-3-2-2 حجم الحمل :

وهو أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء الجهد البدني ويتركب حجم الحمل من بعدين رئيسيين هما :

أ- عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه .

ب- عدد مرات إعادة تكرار التمرين أو مجموعة الأزمنة المستغرقة في تنفيذه.

2-3-2-3 الراحة البينية :

تعرف بأنها الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين وتنقسم الراحة البينية من حيث أسباب تنفيذها إلى

نوعين رئيسيين هما :

- راحة إيجابية .
- راحة سلبية .

2-3-2-3 درجات الحمل :

2-3-3-2-1 الحمل الأقصى : يمتاز ب:

- ظهور عبء على أجهزة جسم اللاعب
- تظهر مظاهر التعب بصورة واضحة ،لذا يحتاج إلى قدر كبير من التركيز .
- يتطلب فترة راحة كبيرة جدا بعد الجهد الذي امتد من 90-120 .(الريضي، 2004، صفحة 149)

2-3-3-2-2 الحمل الأقل من القصوى : يمتاز ب:

- تقل درجة الحمل عن السابق قليلا .
- يحتاج لقدرة كبيرة من التركيز .
- تظهر مظاهر التعب أثناء الأداء ويحتاج إلى فترة طويلة من الراحة .
- تمتد الشدة من 75-90 بتكرار متوسط من المرات .

2-3-3-2-3 الحمل المتوسط : يمتاز ب:

- يشعر اللاعب بقدر متوسط من التعب .
- يكون تكرار التمرين بعدد متوسط .
- تمتد شدته من 50 - 75 من قدرة اللاعب .(الريضي، 2004)

2-3-3-2-4 الحمل البسيط : يمتاز ب :

- عبء أقل من المتوسط على أجهزة الجسم المختلفة .
- لا يشعر اللاعب بالتعب بعد الأداء .
- يكون التركيز بسيطا بحكم ضعف الحمل .
- تمتد الشدة من 35-50 بتكرار عدد كبير من المرات .

2-3-3-2-5 الراحة الإيجابية : تمتاز ب:

تكون الشدة في التمارين 30 فما دون ، وتكرر لفترة طويلة ويقدر ما يستطيع اللاعب .(الريضي، 2004، صفحة

149)

2-4- مفهـوم الوحدة التدريبية:

تعد الوحدة التدريبية اصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق اهداف يؤدي تراكمها الى إحداث التطور المناسب وأهداف الانجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الاساسي لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على وجود تشكيل الوحدات التدريبية. (الحسناوي، 2014، صفحة 171)

2-4-1 بناء وحدة تدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومي، وهي أصغر جزء في بناء خطة التدريب ومراحله والأداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم العملية التدريبية وينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الاحماء)
 - ترتيب وتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي .
 - تحديد حمل التمارينات (كشدة التمارينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة).
 - تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية. (علاوي، 1992، صفحة 324)
- أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية : نذكر منها

- 1- الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا إلى تطوير الصفات البدنية المختلفة .
- 2- الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان المهارات الحركية .
- 3- الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان القدرات الخططية.
- 4- الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة .
- 5- الوحدات التدريبية التي تهدف إلى اختبار وتقويم حالة التدريب .

2-4-2 تكوين الوحدات التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاث أجزاء وهي :

أ - الجزء الاعداوي (التهيئة أو الاحماء)

ب - الجزء الرئيسي :

ج -الجزء الختامي.

2-4-3 الجزء الاعداوي من الوحدة التدريبية :

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية الى اعداد وتهيئة الفرد الرياضي من جميع النواحي للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية وذلك من أجل تحمل أعباء الحمل القادم وينقسم الاعداد الى نوعين :

2-4-3-1 الاعداد العام :

يهدف الى رفع درجة استعداد اجهزة وأعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وأيقاض الاستعدادات الوظيفية و النفسية للفرد عن طريق :

(أ) - **الاحماء العام** : غالبا ما يستخدم في هذا الجزء تمرينات المشي والجري بأنواعها المختلفة ذات الشدة القليلة والمتوسطة لغرض الاحماء العام تشمل جميع اجزاء الجسم لتنشيط الاجهزة الوظيفية والحركية المختلفة. (:يسطويسي، 1999، صفحة 338)

(ب) - **الإحماء الخاص** : يستخدم في هذا الجزء التمرينات الخاصة وتمرنات المنافسة ذات الشدة المتوسطة وفوق المتوسطة لضمان الإنتقال تدريجيا للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (علاوي، 1992، صفحة 325)

2-4-4 الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

يمثل هذا الجزء من الوحدة التدريبية أساس تشكيلها ويرتبط ارتباطا وثيقا بنوع وشكل الوحدة . حيث يتوقف ذلك على تقنين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة وحمل وراحة، بالإضافة الى نوع وشكل وترتيب التمرينات على حسب أنواع الوحدة التدريبية .

2-4-5 الجزء الختامي :

هذا الجزء مهم جدا بالنسبة للرياضي من الوحدة التدريبية وذلك من خلال العودة بجسم الفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية بفعل تخليص العضلات من نتائج التفاعلات الكيميائية المتراكمة وبالتالي يتم في هذا الجزء خفض شدة مثير التدريب لضمان التعويض الزائد وتحقيق ما يعرف بالاستشفاء. (علاوي، 1992)

ويذكر "هأرا " بأن الجزء الختامي له اهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها إذ ما اديت على اكمل وجه حيث توفر الدوافع النفسية وإثارة الشوق لحضور ومتابعة الوحدة التدريبية اللاحقة .

2-4-6 ديناميكية تشكيل وحدة تدريبية

(أ) - **بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة:**

بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بان تؤدي في الجزء الاعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية بحيث تكون العضلات غير مجتهدة، اما بالنسبة لتمرينات السرعة تؤدي قبل تمرينات القوى، اما بالنسبة لتمرينات الحمل بصفة عامة فيكون اداءها متأخرا عن كل من تمرينات القدرات البدنية، وبالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والقوة يجب ان تكون لها اسبقية الاداء عن تمرينات تحمل القوة كما انا لتمرينات سرعة الاداء وسرعة رد الفعل و السرعة القصوى اسبقية الاداء عن تمرينات التحمل للسرعة.

(ب) - **بالنسبة للتحمل الهوائي واللاهوائي :**

على حسب نظم الطاقة فينصح بأسبقية أداء التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي كما ينصح ايضا بأداء التمرينات للتحمل اللاهوائي الفوسفاتي والتي تحتاج زمن اطول نسبيا .

(ج) - بالنسبة للمهارات الفنية والخططية :

فيجب التدريب في الوحدات التدريبية ولهذا لما تحتاجه كل من المهارات الفنية والخططية قدرات توافقية عالية
(:يسطويسي، 1999، صفحة 342).

2-5- وجبات التدريب الرياضي :

إن ضمان الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

(أ) الوجبات التعليمية .

(ب) الوجبات التربوية .

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية و الواجبات التربوية يرتبطان معا ارتباطا وثيقا ويكون وحدة واحدة.(علاوي،
1992، صفحة 40،41،42) .

2-5-1 الواجبات التعليمية :

تتضمن الوجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي وتشمل.

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .

- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى المستويات .

- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي .

- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب

بصفة عامة .(حنفي، 1994، صفحة 23).

2-5-2 الواجبات التربوية :

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى الشخصية وقد تشمل ما يلي :

- تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن .

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

- تربية تطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمه الهادفة وسمه المثابرة وسمه ضبط النفس وسمه الشجاعة والجرأة وسمه

التصميم إلخ .(علاوي، 1992، صفحة 41)

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى:

2-5-3 الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (إبراهيم، 2001، صفحة 30)

2-6-2 قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

2-6-1 التنظيم : يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع ، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبين .
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

2-6-2 التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة ، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول. (مختار، صفحة 45، 46)

2-7-2-7 الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي:**2-7-2-1 الاعداد البدني:**

يهدف الاعداد البدني الى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة. (حماد، 1994، صفحة 19)

2-7-2- الاعداد المهاري والخططي :

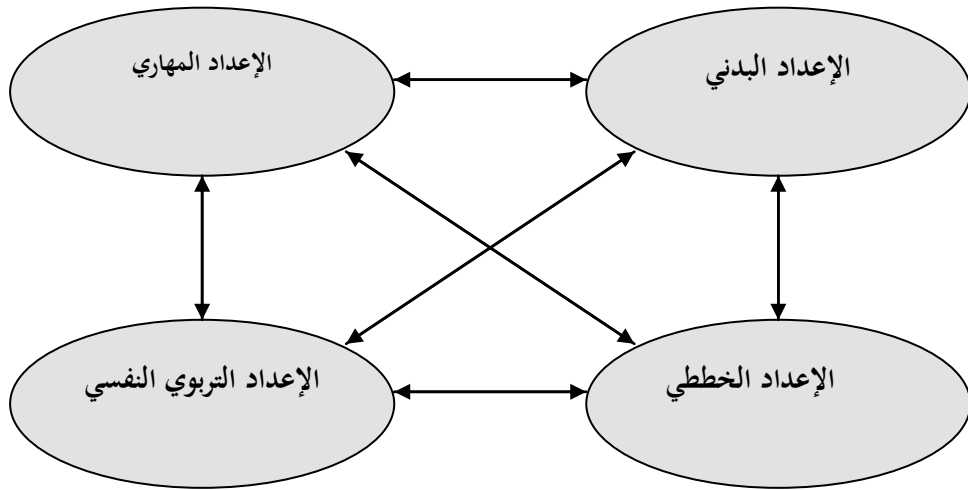
يهدفا الاعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاوله اتقانها وتثبيتها .(ابوعبده، 1991، صفحة 13)

2-7-3- الاعداد المعرفي (النظري) :

يهدف الاعداد المعرفي (أو الاعداد النظري) الى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو أثناء المنافسات الرياضية.(كاشف، 1991، صفحة 166)

2-7-4- الاعداد التربوي-النفسي :

يهدف الاعداد التربوي-النفسي الى اعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية .
ويجب علينا النظر الى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي (علاوي، 1992، صفحة 42).



الشكل (02) : الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي

الخلاصة :

من خلال ما تقدم من دراسة نظرية حول مختلف العمليات المكونة للعملية التدريبية وطرقها ووسائلها وكذلك تحديد احتياجاتها ووصولها الى التقييم و الوقوف عند نتائج هذه العملية التدريبية، نجد ان الوصول الى تحقيق الاهداف المرجوة سواء على مستوى الفرد او الجماعة، ووصولها الى المنشأة من حيث تحقيق لمختلف اهدافها سواء على المستوى القريب او المتوسط او البعيد . ولا يمكن لها من التحقق إلا اذا تم الانطلاق بطريقة سلمية في تحديد مسار العملية التكوينية

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم. وستتطرق في هذا الفصل إلى نشاط كرة اليد فنعطي تعريف كرة اليد ثم خصائص كرة اليد و خصائص لاعب كرة اليد ومكانة كرة اليد في الأنشطة الرياضية، ومميزات كرة اليد ثم أهداف كرة اليد واللياقة البدنية في كرة اليد. (جرجس، صفحة 01)

- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر. فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس. و بنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها.

فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، ونظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هانديبول" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا. (مقران، جامعة الجزائر، صفحة 75)

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريعا وكافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتصررت آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا. وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا. وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية. وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك. وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقى الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ"18 لـ12". وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية. (مقران، جامعة الجزائر، صفحة 76)

وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا بيحواك".

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية

3- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (نصيف، صفحة 371)

3-1- خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنظيط، التصويب.

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تنظيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

3-1-1 أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5 سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب.

3-1-2 المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية (يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط المرمى). يجب أن يكون القائمان والعارضة بسلك 08 سم×08 سم مربع مقطع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28 سم وطول المستطيلات الأخرى 20 سم، يزود المرمى بشبكة تركب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

3-1-3 الكرة (المادة، الحجم):

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية ممتلئة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60 سم ووزنها من 450 إلى 470 غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالحيط يكون من 45 إلى 50 سم ووزنها من 325 إلى 400 غ (جرجس، صفحة 03، 334)

3-2-2- خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج وكغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

3-2-1- الخصائص المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

3-2-2- النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب (جرجس، صفحة 03، 334)

كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات (عبد الحميد، 1997، صفحة 25)

3-2-3- الطول:

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمرك سنة 1978 كان 188 سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2 متر في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

3-3- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية... الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي:

القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

3-3-1 أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

3-3-1-1 اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر ، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:

الشمول : أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل : السرعة ، والقوة ، والجلد... الخ ، دون إهمال أي منها.

الاتزان : أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.

الحجم المناسب : أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب.

3-3-1-2 اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة كرة اليد ومتطلباتها ، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.
- أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.
- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.

ويحتاج لاعب كرة اليد إلى:

(أ)-**القوة العضلية:** حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس ومقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ومما لا شك فيه أن التميريات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.

(ب)-**القدرة العضلية:** حتى يستطيع اللاعب الوثب (عالي، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التميرير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التميريرات الطويلة القوية والتصويب بقوة على المرمى.

(ج)-**السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:** حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء للهجوم أو الدفاع وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللاعب.

(د)-**الجلد الدوري والتنفسي والجلد العضلي :** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة.

(هـ)-**المرونة المفصالية والمطاطية العضلية :** لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية.

(و)-**الرشاقة** : حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاهه وأوضاع جسمه بسرعة ووفقا للغرض الحركي المطلوب، هذا بالإضافة لما تتطلبه التحركات الأمامية، الخلفية، الجانبية، المائلة من مكونات الرشاقة.

(ن)-**الدقة** : حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة (إسماعيل، صفحة 58،55)

(ع)-**الوزن** :

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومى والدفاعى، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب (جرجس، صفحة 336)

3-4 الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية (واخرون ك.، 1998، صفحة 156،59)

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

- **السرعة** : ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
- **المدى (الحمل)** : ومن أشكالها : مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.
- **القوة** : ومن أنواعها : القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.
- **المرونة** : تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها (حسنيين، 1996، صفحة 220)

3-5- الخصائص الفسيولوجية : وتتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

3-6- الخصائص الحركية:

تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتمثل في

- التوازن: يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات
- الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.
- وحسن الأداء (واخرون ك..، 1998، صفحة 156)
- التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسيابية

3-7- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

3-7-1- المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم (جرجس، صفحة 337)

3-7-2- التحكم في كل انفعالاته

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

3-7-3: الدافعية:

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز (Bayer, 1995, p. 20)

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين اللذين يفتقدون للسمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية (جرجس، صفحة 337)

3-8- متطلبات الأداء للاعب كرة اليد:**3-8-1 المتطلبات البدنية:**

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء

المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد بالأداء المهاري والخططية للعبة.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعبي كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ انبطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاذ دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

3-8-2 المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والمهارة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

- المتطلبات المهارية الهجومية للاعبي الميدان.
- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعبي الميدان.
- المتطلبات المهارية لحارس المرمى.

3-8-3 المتطلبات الخطئية: عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:

3-8-3-1 المتطلبات الخطئية الهجومية : وتتضمن ما يلي:

- خطط هجومية فردية.
- خطط هجومية جماعية.
- خطط هجومية للفريق.
- خطط هجومية للحالات الخاصة.

3-8-3-2 المتطلبات الخطئية الدفاعية: وتشمل على:

- خطط دفاعية فردية.
- خطط دفاعية جماعية.
- خطط دفاعية للفريق.

3-8-3-3 المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى: وتتضمن ما يلي:

- تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى).
- الاشتراك في الهجوم.

3-8-3-4 المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى: وتشمل على:

- اللعب الدفاعي لحارس المرمى.
- التعاون مع المدافعين.
- الدفاع في حالة الهجوم الخاطف.

3-8-4 المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضة.

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطئي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات

النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات (علاوي، 2003، صفحة 33، 29)

3-9-9-3- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

3-9-1-3 تصنيف "كوديم" (kodym) للأنشطة الرياضية:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
 - أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
 - أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
 - أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
 - أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركات الغير من الأفراد.
- وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها كوديم إلى مختلف الألعاب الجماعية، وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دوراً بارزاً.

3-9-2-3 تصنيف "تشارلز أ بوتشر" (charles a. bucher) للأنشطة الرياضية:

- الألعاب الجماعية.
 - الرياضات الفردية والثنائية.
 - الألعاب الجماعية.
 - ألعاب ذات تنظيم بسيط.
 - أنشطة شكلية.
 - أنشطة لا اختبار المقدرة الذاتية.
 - نشاط الخلاء في الشتاء.
 - الرياضة المائية.
- وتقع كرة اليد ضمن الألعاب الجماعية ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً تماماً بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.

3-9-3-3 تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) للأنشطة الرياضية:

- التمرينات.
- الرقص.
- الجمباز.
- ألعاب القوى.
- السباحة.
- الأنشطة الشتوية.
- المنازلات.
- الطيران الرياضي.
- الدراجات.
- الانزلاق.

- الرماية. - الألعاب.

وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد و السلة والطائرة... الخ.

3-9-4- تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقاً) للأنشطة الرياضية:

- ألعاب القوى. - الألعاب المائية.

العاب الصغيرة. - الألعاب الفردية والزوجية.

- الجمباز. - الألعاب الكبيرة.

- الانزلاق.

وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم كرة السلة وكرة اليد.

وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء والدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي

تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية... الخ (عبد الحميد، رابعة كرة اليد

الحديثة، صفحة 19، 20، 21)

3-10- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد (كمال درويش، عماد الدين وآخرون: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، ص 59)
- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:
 - ✓ حجم التدريب مرتفع.
 - ✓ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
 - ✓ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
 - ✓ إطارات تقنية مؤهلة (ديور، 1996، صفحة 19)

3-11- أهداف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الايجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات:

- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرها جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.

- تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.

- تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة

- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعدوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.

- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي(دوريش، 1999، صفحة 75)

- الخلاصة:

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية حديثة العهد إلا أنها اكتسبت شعبية كبيرة وزاد الإقبال على ممارستها مع مرور السنين وتتميز هذه اللعبة بضرورة الاحتكاك بين اللاعبين مما يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية والمعروف أن الإصابة شائعة في كرة اليد ومتنوعة وترتبط بالزيادة في عدد ممارسي الرياضة، ومن خلال كل ما سبق وحسب ما جاء في العناصر السالفة الذكر نكون قد أعطينا صورة مبسطة عن نشاط كرة اليد، إضافة إلى ذلك نجد أن لعنصر اللياقة البدنية لكرة اليد علاقة بالجانب الميداني.

تمهيد:

إن جمع الحقائق و البيانات ، معطيات دون معنى ما لم تحلل وتناقش وتقابل بالفرضيات ، وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم مراحل الدراسة الاستطلاعية والاستنتاجات التي يعتمد عليها في الدراسة الأساسية ، هذه الأخيرة ستتناول المنهج المستخدم في الدراسة ، مجتمع البحث ، عينة البحث ، وكيفية اختيارها التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث ، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات ومكونات البرنامج المقترح وكذا الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المتجمعة ، لتليها أهم الصعوبات التي تعرض لها الباحث أثناء الدراسة.

1-1- منهج البحث :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة (عمار بحوش و محمد نبات، 1995، صفحة 89)، حيث استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي تبعا لطبيعة المشكلة المراد دراستها ، حيث سنقوم بتجميع البيانات التي تبين مختلف الأوجه وزوايا الظاهرة ، محل البحث وعرضها وتبويبها ثم تحليلها موضوعيا

1-2- مجتمع وعينة البحث:

تعتبر العينة في البحوث التجريبية والمسحية أساس لا مفر منه اعتبارا على أنها ضرورة عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث كله وفي هذا الصدد يقول أنجرس "Angers" الوقت ، الكلفة والصعوبة يجعل الاستقصاء حول جزء من المجتمع أمر محتوم . (Angers، 1997، صفحة 26) ويعرف عبد العزيز فهمي العينة على أنها " معلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع . (فهمي، 1998، صفحة 95)

1-2-1 المجتمع الكلي للبحث: هم مجموعة من المدربين لكرة اليد حيث بلغ عددهم 98 مدربا من ثلاث ولايات وهم 'مستغانم- تيارت- سيدي بلعباس) .

1-2-2-1 عينة البحث: وقد شملت على 30 مدربا لكرة اليد، أي بنسبة 29% من المجتمع الكلي للبحث حيث تم اختيار عينة بالطريقة مقصودة من أجل تحقيق هدف الدراسة المطلوبة.

حيث كان متوسط العمر لدى المدربين ينقسم الى قسمين وهما:

القسم الأول : لاعبين سابقين تتراوح أعمارهم ما بين 35-49 سنة.

القسم الثاني: مدربين ذوي شهادات أكاديمية تتراوح أعمارهم ما بين 26-45 سنة.

1-3- الضبط الإجرائي للمتغيرات البحث: إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى ، كما يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة . (محمد حسن علاوي،أسامة كامل راتب، 1987، صفحة 243)، بينما يذكر ديوبلد داليب أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع من الواجب ضبطها وهي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة " .

وانطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الباحثان على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي :

➤ لقد أشرف الطالبان بأنفسهم على توزيع الإستبيان.

- فيما يخص الإستهيبان قام الطالبان في التحكم في متغير عامل الوقت لجمع أسئلة الإستهيبان.
- لقد أشرف الطالبان بأنفسهم على توزيع الإستهيبان وشرحه ثم جمع الأسئلة وتفرغها .
- أفراد العينة من نفس الجنس ذكور.

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة . (عطاء الله أحمد، 2006)

1-4- متغيرات البحث: استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا إن هناك متغيرين أحدهما مستقل و الآخر تابع إضافة إلى المتغيرات المخرجة.

أولا : المتغير المستقل :

أ- تعريف المتغير المستقل : هو الأداة التي يؤدي المتغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به. (زرزواقي، 2007، صفحة 334)

ب- تحديد المتغير المستقل: تكوين مدربين رياضيين ما بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي.
ثانيا : المتغير التابع :

أ- تعريف المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، بحيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . (نوار مجيد الطالب، لويس كامل، 1997، صفحة 76)

ب- تحديد المتغير التابع: تحسين نتائج كرة اليد.

ثالثا: المتغيرات المخرجة :

أ- تعريف المتغيرات المخرجة: هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث . (سنوسي عبد الكريم، 2011، صفحة 104)

1-5- مجالات البحث :

بعد اختيار الموضوع والاتفاق مع المشرف بادر الباحثان عمله في نهاية شهر فيفري 2015 م، قمنا أولا باستشارة الكتب وجمع الوثائق المتوفرة بالمكاتب المختلفة التي بإمكان الباحث التطلع عليها إلى جانب استشارة المواقع الالكترونية عن طريق الانترنت وكل ماله صلة بموضوعنا وجمع المادة الخبيرة التي تخدم الموضوع والقيام بالمسح قصد استقصاء الحقائق وبلوغ الأهداف المسطرة لهذا البحث .

1- المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة متكونة من 30 مدربا لكرة اليد.

2- المجال المكاني: تم إجراء البحث الميداني على مستوى الفرق الرياضية لولايات (مستغانم، تيارت، سيدي بلعباس).

3- المجال الزمني : لقد امتدت فترة الدراسة على مرحلتين أساسيتين:

المرحلة الأولى : تمثلت في جمع المادة الخبرية ومختلف المصادر التي لها صلة مباشرة بالموضوع وخاصة تلك المتعلقة بالإستبيان ، وكذا جمع الاستبيانات على شكل مقترح ثم تقديمها إلى الأساتذة والدكاترة لاختيار أنسب الأسئلة وامتدت من:

15-01-2015 إلى غاية 10-02-2015 .

المرحلة الثانية : وفي هذه المرحلة قمنا بتوزيع أسئلة الإستبيان على المدرسين، وبعد أسبوعين من ذلك تم استرجاع كل الأسئلة الموزعة ليتم تفريغ نتائجها ومعالجتها إحصائيا وذلك مع بداية شهر أفريل، وامتدت هذه المرحلة من:

16-02-2015 إلى غاية 16-05-2015.

1-6- أدوات البحث:

الإستبيان : يحتوي على أسئلة مفتوحة وهي عبارة عن ثلاث محاور نذكرها.

1-خبرة ممارسة رياضة كرة اليد.

2-خبرة التكوين الأكاديمي العلمي في معاهد كرة اليد.

3-المرج بين خبرة الممارسة والتكوين في كرة اليد.

أ- الأسئلة المفتوحة :

وفيها تعطى الحرية الكاملة للعينة المستجوبة في إبداء آرائهم إما باختصار أو بالتفصيل ومن فوائد الأسئلة المفتوحة تعطي الواقع السائد في المجتمع المدرس.

1-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة): لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات ينبغي أن يتم مراعاة

العديد من الشروط أو الأسس العلمية وهي كما يلي :

1- الثبات:

يعرفه مقدم عبد الحفيظ على انه "مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة " ويعرفه كذلك " بأنه مدى دقة واستقرار النتائج فيها لو طبقة على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين" (عبدالحفيظ، 1994، صفحة 109)

ويعد من اهم الركائز الأساسية لاي اختبار حيث يفترض ان يعطي اختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيدا استخدامه على

نفس الافراد وفي نفس الظروف. (عبدالهادي، 1999، صفحة 110)

2- الصدق:

يتمثل في الصدق الظاهري أي صدق المحكمين وصدق الذي اعتمدهنا في بحثنا. ويشير محمد صبحي حسنين إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . ويقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 153)

3- الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام . (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، صفحة 332)

1-8 الدراسات الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في:

1- النسبة المئوية:

$$\text{س} \frac{100}{\text{ع}} \times$$

$$\text{س} \times 100$$

$$\text{فإن: } \frac{\text{س} \times 100}{\text{ع}} = \text{ع}$$

ع

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س : عدد أفراد العينة

1-9 صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في:

* صعوبة استرجاع أسئلة الاستمارة من طرف المدربين لكرة اليد.

* ضيق الوقت وخاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية والتربص الميداني.

* نقص الدراسات التي تناولت مثل هذه البحث.

* الصعوبة في جمع المصادر والمراجع الخاصة.

* غياب بعض المدربين .

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية حيث تعرضنا إلى مختلف مراحلها من أجل التحضير للدراسة الأساسية ، هذه الأخيرة تناولت التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث ، كما تم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة ، مجتمع البحث ، عينة البحث وكيفية اختيارها الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات، وكذا مكونات البرنامج المقترح والوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات ، وفي الأخير تم التطرق إلى أهم الصعوبات التي تعرض لها الطالبان الباحثان أثناء الدراسة .

تمهيد:

استنادا إلى نتائج التحليل الإحصائي التي تم عرضها في الفصل الأول مدى صحة فرضيات الدراسة، نسعي في هذا الفصل الثاني إلى تفسير النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة لمعرفة مدى اتفاقها أو تعارضها معها ، وفيمايلي مناقشة النتائج.

2-1- عرض وتحليل نتائج الجدول:

المحور الأول:

السؤال الأول: تكفي خبرة ممارسة النشاط الرياضي للاعب كرة اليد وحدها لتدريب نادي كرة اليد.

الغرض من السؤال: معرفة ما أن كانت الخبرة المكتسبة من ممارسة النشاط الرياضي للاعب كرة اليد تكفي لتدريب نادي رياضي.

جدول رقم 01: يمثل الخبرة لوحدها غير كافية لتدريب نادي كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	08	26,66%
غير موافق	22	73,33%
المجموع	30	100%

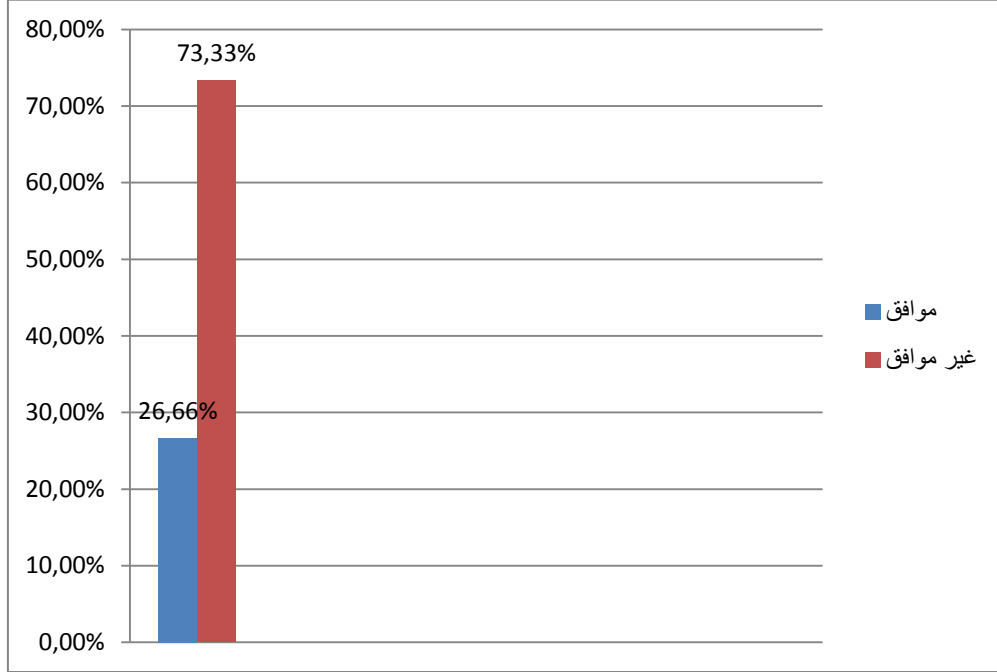
تحليل الجدول رقم 01: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 73,33% من المدربين يوافقون على أن الخبرة وحدها لا

تكفي لتدريب نادي كرة اليد، بينما يرى البعض الآخر منهم بأنها كافية لتدريب نادي رياضي بنسبة بلغت

26,66%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات "غير موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن الخبرة وحدها للاعب كرة اليد لا تكفي لتدريب نادي رياضي والشكل البياني يوضح

ذلك:



شكل رقم 01: يمثل الخبرة لوحدها غير كافية لتدريب نادي كرة اليد.

السؤال الثاني: هل يمكن أن تكون خبرة الممارسة جزءا مهما في تدريب نادي رياضي لكرة اليد؟

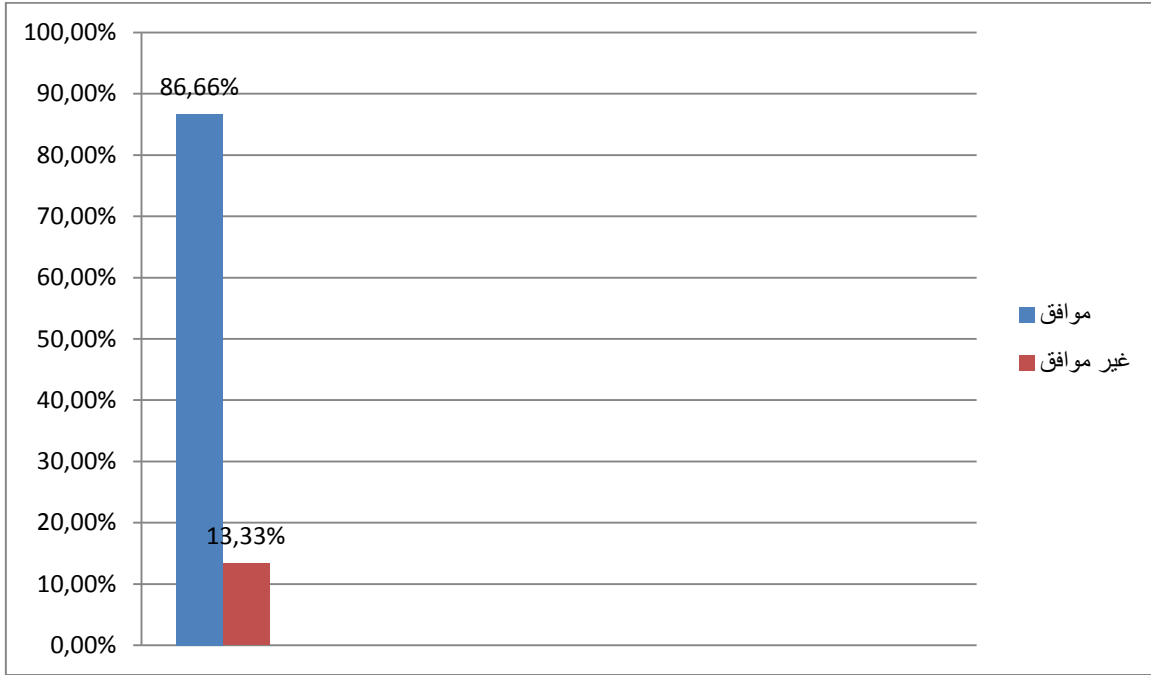
الغرض من السؤال: معرفة أهمية الممارسة باعتبارها جزءا مهما في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.

جدول رقم 02: يمثل أهمية الممارسة باعتبارها جزءا مهما في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	26	86,66%
غير موافق	04	13,33%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 02: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 86,66% من المدربين يوافقون على أن خبرة الممارسة جزء مهم في تدريب نادي رياضي لكرة اليد، بينما يرى البعض الآخر منهم بأنها ليست بالجزء المهم لتدريب نادي رياضي لكرة اليد بنسبة بلغت 13,33%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق ".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن الخبرة الممارسة جزء مهم لتدريب نادي رياضي لكرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 02: يمثل أهمية الممارسة باعتبارها جزءا مهما في تدريب نادي رياضي لكرة اليد

السؤال الثالث: يمكن أن تحتاج خبرة الممارسة بالنسبة لمدربي كرة اليد الى عنصر العلم.

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كانت خبرة الممارسة لمدربي كرة اليد تحتاج إلى عنصر العلم.

جدول رقم 03: يمثل خبرة الممارسة لمدربي كرة اليد تحتاج إلى عنصر العلم.

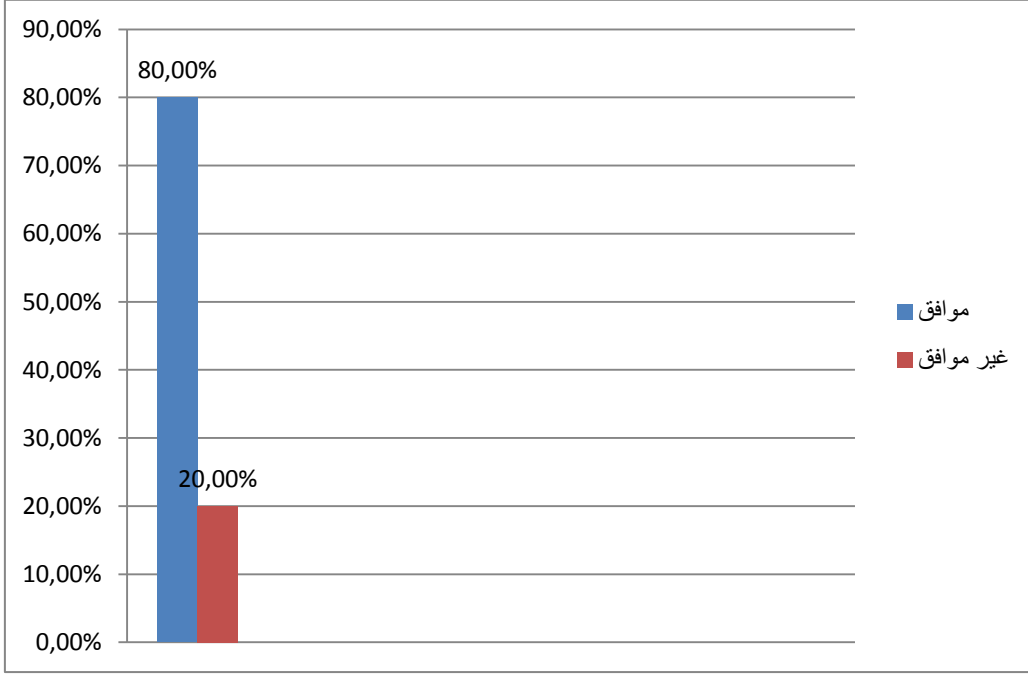
عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	24	80%
غير موافق	06	20%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 03: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 80% من المدربين % يوافقون على أن خبرة الممارسة لمدربي

لكرة اليد تحتاج إلى عنصر العلم، بينما يرى البعض الآخر منهم بأنها لا تحتاج لعنصر العلم بنسبة بلغت 20%، مما يدل

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن خبرة الممارسة لمدربي كرة اليد تحتاج إلى عنصر العلم باعتبار هذا الأخير عنصر مهم في تكوين المدربين ، والشكل البياني يوضح ذلك:



رقم 03: يمثل خبرة الممارسة لمدربي كرة اليد تحتاج إلى عنصر العلم.

السؤال الرابع: يقال أن خبرة الممارسة لرياضة كرة اليد هي احسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد.

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كانت خبرة الممارسة هي الوسيلة الأحسن لتكوين مدربي كرة اليد.

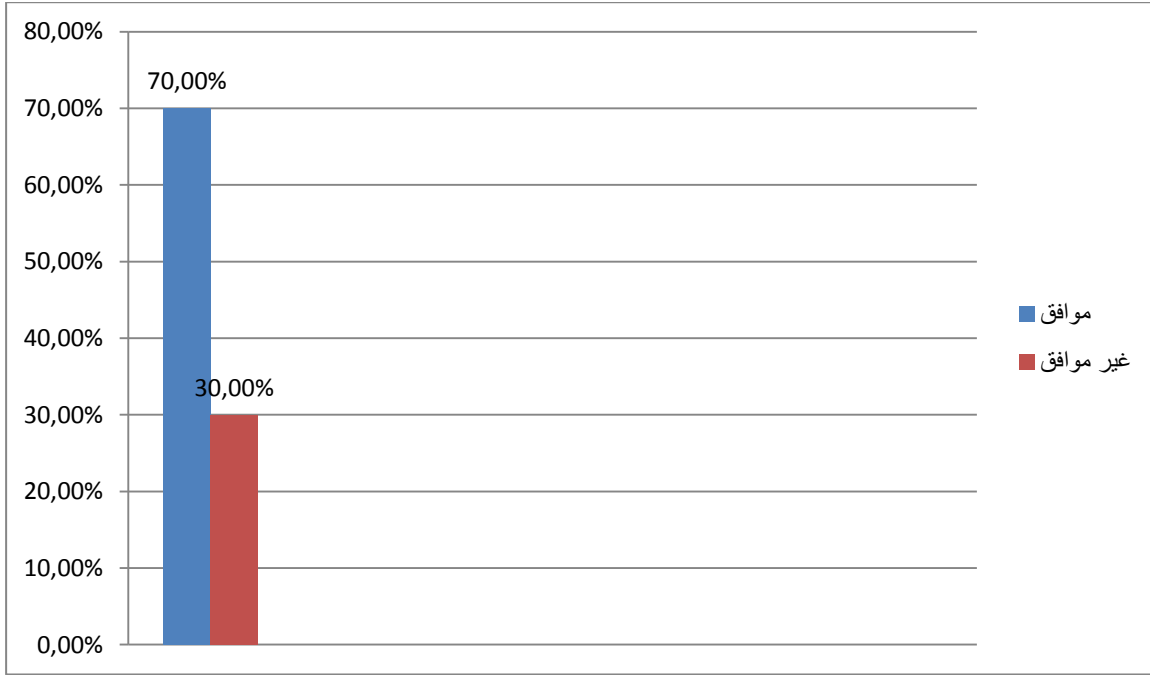
جدول رقم 04: يمثل خبرة الممارسة هي الوسيلة الأحسن لتكوين مدربي كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	21	%70
غير موافق	09	%30
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 04:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 70% من المدربين يوافقون على أن خبرة الممارسة هي الوسيلة الأحسن لتكوين مدربي كرة اليد، بينما يرى البعض الآخر منهم بأنها ليست بالوسيلة الأحسن لتكوين مدربي كرة اليد بنسبة بلغت 30%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق " .

ومن خلال ما سبق نستنتج أن خبرة الممارسة هي الوسيلة الأحسن لتكوين المدربين في كرة اليد ، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 04: يمثل خبرة الممارسة هي الوسيلة الأحسن لتكوين مدربي كرة اليد.

السؤال الخامس: إن مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة.

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كانت مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة.

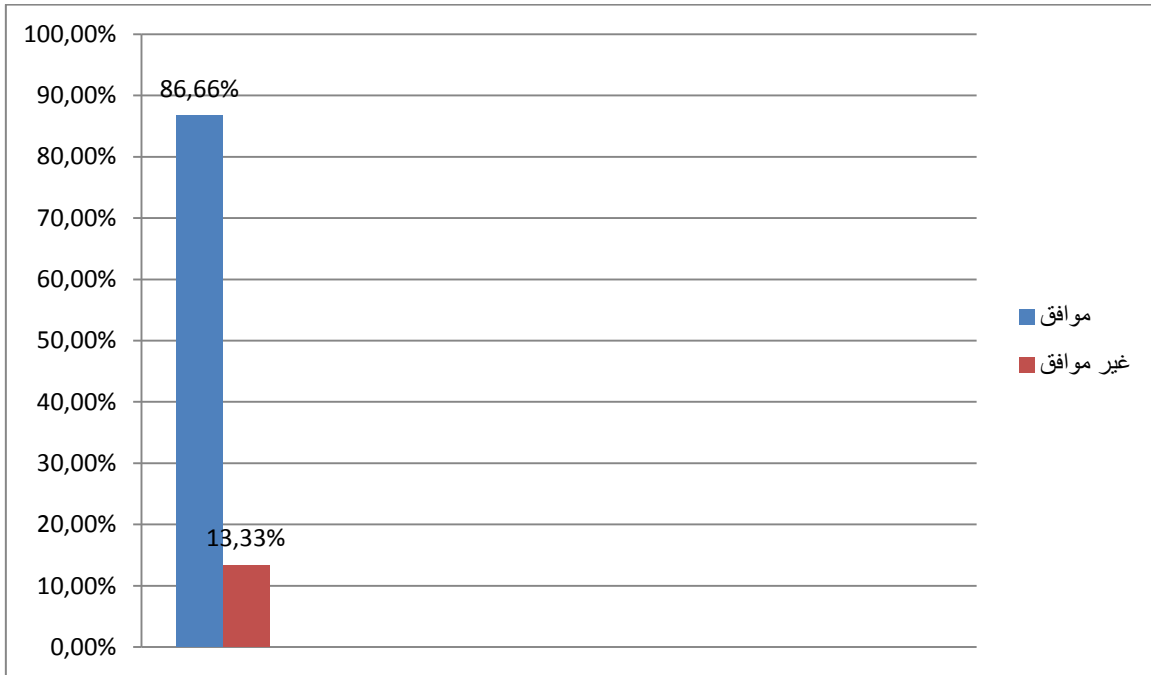
جدول رقم 05: يمثل مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	26	%86,66
غير موافق	04	%13,66
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 05:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 86,66% يوافقون على أن مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة، فيما يرى البعض الآخر منهم بأنها لا تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة بنسبة بلغت 13,66%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق " .

ومن خلال ما سبق نستنتج أن مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 05: يمثل مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدربين في ميادين اللعبة.

السؤال السادس: يقال إن المدرب الذي مارس كرة اليد يعتمد على التقليد لما تلقاه من خبرة.

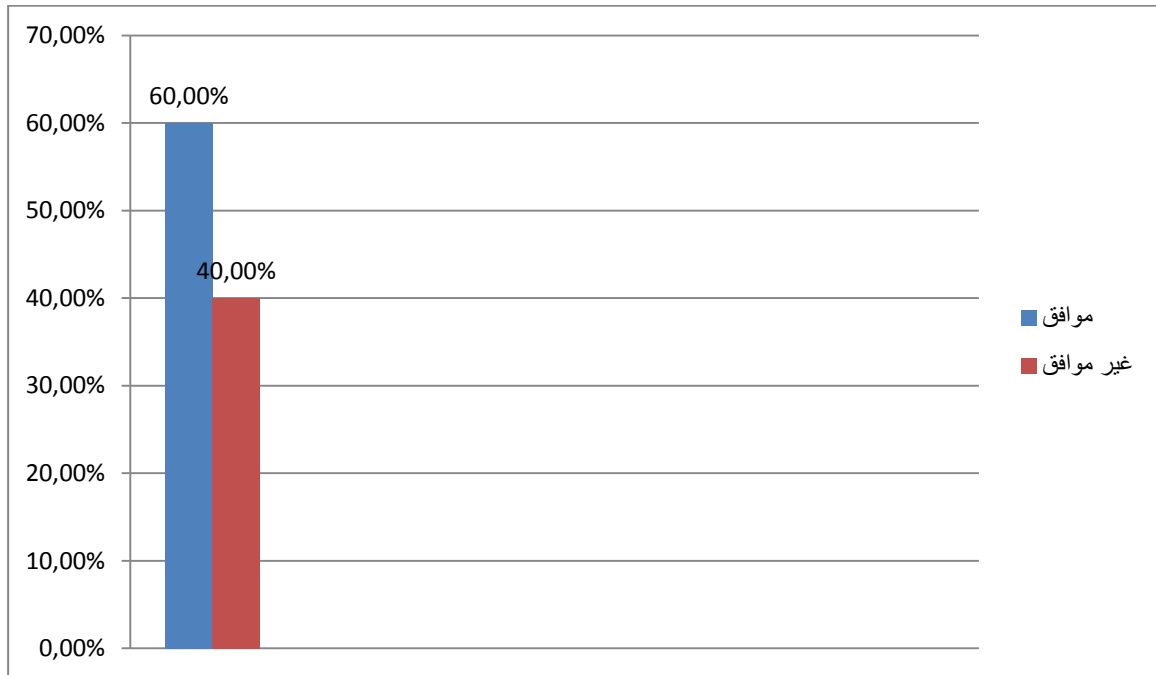
الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان المدرب يعتمد في التدريب على التقليد لما تلقاه من خبرة خلال ممارسته لكرة اليد.

جدول رقم 06: يمثل اعتماد مدرب كرة اليد في التدريب على التقليد الذي تلقاه من خبرة ممارسة كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	18	60%
غير موافق	12	40%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 06: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 60% من المدربين يوافقون على أن المدرب الذي مارس كرة اليد يعتمد على التقليد لما تلقاه من خبرة، فيما يرى البعض الآخر منهم بأنه لا يعتمد على التقليد لما تلقاه من خبرة بنسبة بلغت 40% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق " .

ومن خلال ما سبق نستنتج بأن المدرب الذي مارس كرة اليد يعتمد على التقليد لما تلقاه من خبرة في التدريب، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 06: يمثل اعتماد مدرب كرة اليد في التدريب على التقليد الذي تلقاه من خبرة ممارسة كرة اليد.

السؤال السابع: يقال أن المدرب اللاعب لكرة اليد لا يعتمد على الأساليب العلمية ويظن أن خبرته كلاعب تكفيه لتدريب منتخب في كرة اليد.

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان المدرب اللاعب لكرة اليد يعتمد على الأساليب العلمية لتدريب منتخب كرة اليد.

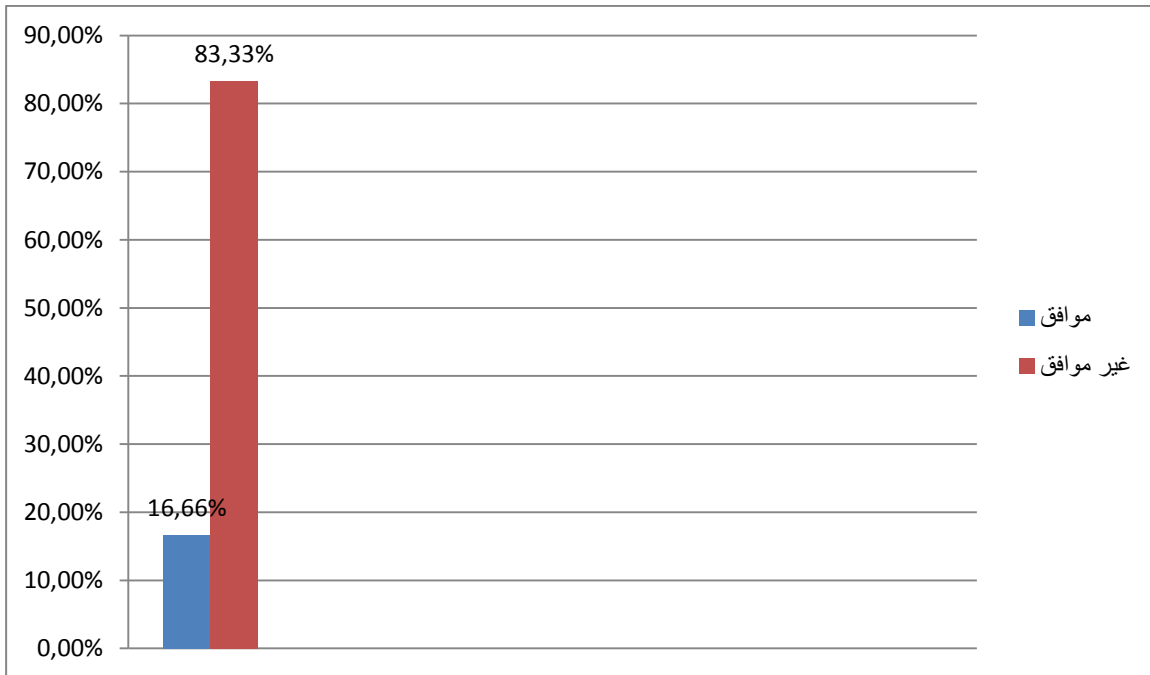
جدول رقم 07: يمثل اعتماد المدرب اللاعب لكرة اليد في التدريب على الأساليب العلمية.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	05	16,66%
غير موافق	25	83,33%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 07:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 83,33% من المدربين يوافقون على أن خبرة المدرب اللاعب لكرة اليد لا تكفي وحدها لتدريب منتخب في كرة اليد وعليه الاعتماد أيضا على الأساليب العلمية، فيما يرى البعض الآخر بأن خبرة المدرب اللاعب لكرة اليد تكفي لتدريب منتخب كرة اليد، بنسبة بلغت 16,66%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات "غير موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج بأن المدرب اللاعب لكرة اليد يعتمد على خبرته وعلى الأساليب العلمية لتدريب منتخب في كرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 07: يمثل اعتماد المدرب اللاعب لكرة اليد في التدريب على الأساليب العلمية.

المحور الثاني:

السؤال الثامن: هل يمكن أن تكون خبرة التكوين الأكاديمي جزءاً مهماً في مهنة تدريب كرة اليد.

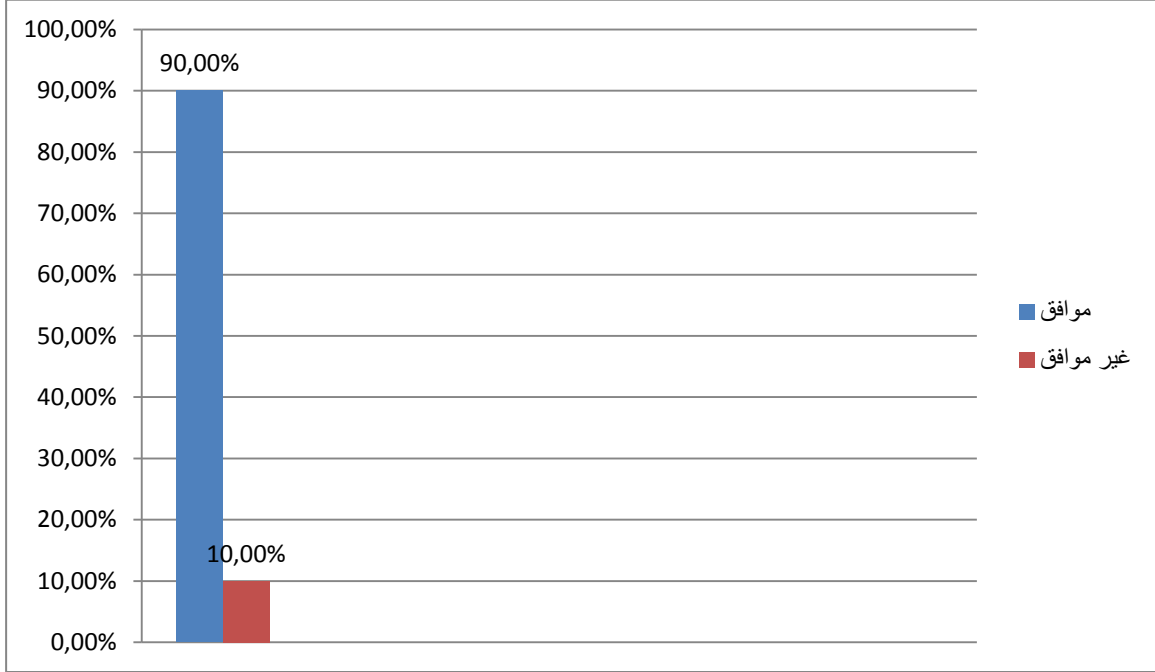
الغرض من السؤال: معرفة ما إن كانت خبرة التكوين الأكاديمي جزءاً مهماً في مهنة تدريب منتخب كرة اليد.

جدول رقم 08: يمثل خبرة التكوين الأكاديمي تعتبر جزءاً مهماً في مهنة تدريب منتخب في كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	27	90%
غير موافق	03	10%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 08: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 90% من المدربين يوافقون على أن خبرة التكوين الأكاديمي جزءاً مهماً في مهنة تدريب منتخب في كرة اليد.، فيما يرى البعض الآخر منهم بأنها ليست بالجزء المهم، بنسبة بلغت 10% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج بأن خبرة التكوين الأكاديمي تعتبر جزءاً مهماً في مهنة تدريب منتخب في كرة اليد، وهذا ما أكدته نظريات التكوين، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 08: يمثل خبرة التكوين الأكاديمي تعتبر جزءا مهما في مهنة تدريب منتخب في كرة اليد

السؤال التاسع: يقال أن التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد.

الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد.

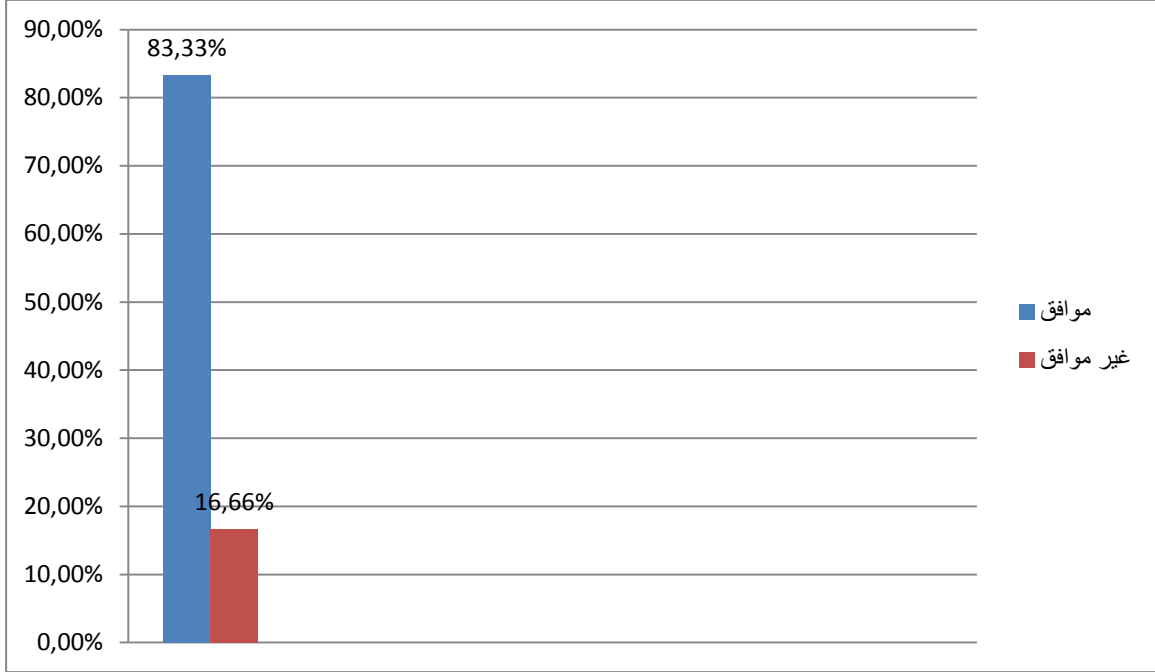
جدول رقم 09: يمثل التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	25	%83,33
غير موافق	05	%16,66
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 09: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 83,33% من المدربين يوافقون على أن التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد، فيما يرى البعض

الآخر منهم بأنه ليس بحاجة إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد، بنسبة بلغت 13,33% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج بأن التكوين الأكاديمي التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 09: يمثل التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد يحتاج إلى هيئات رسمية لكونها هي أحسن وسيلة لتكوين مدربي كرة اليد.

السؤال العاشر: هل تكفي خبرة التكوين الأكاديمي العلمي في كرة اليد الهيئات المتخصصة وحدها لقيادة نادي رياضي لكرة اليد.

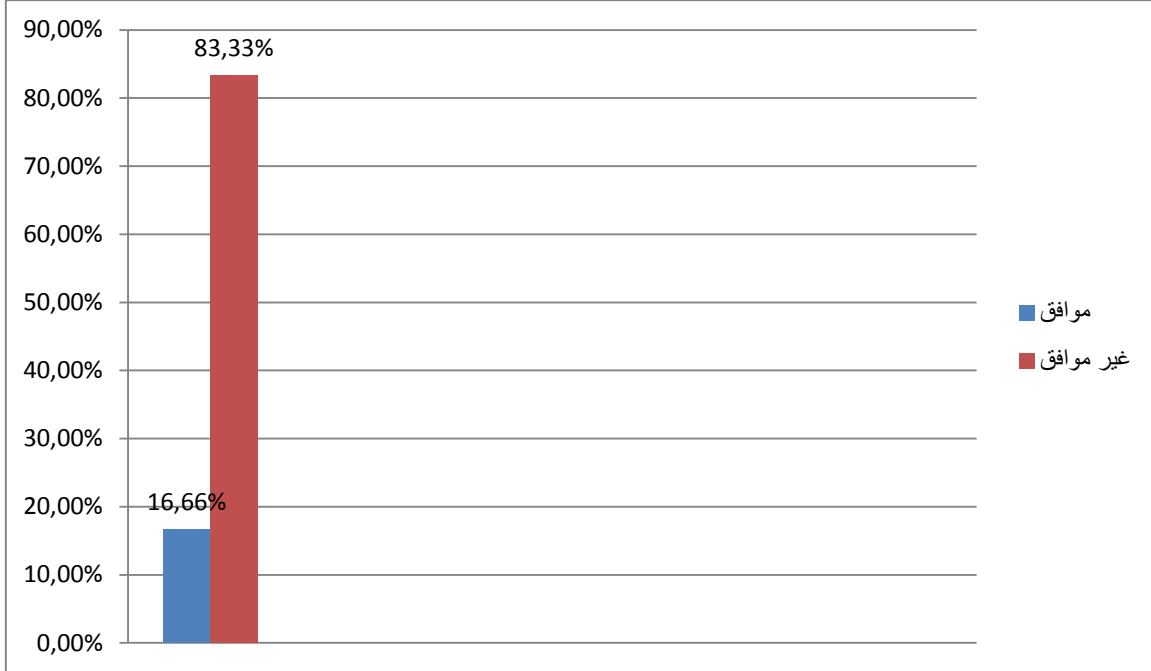
الغرض من السؤال: معرفة ما أهمية ودرجة خبرة التكوين الأكاديمي العلمي لدى المدربين في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.

جدول رقم 10: يمثل خبرة التكوين الأكاديمي العلمي في كرة اليد لا تكفي وحدها لقيادة نادي رياضي لكرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	05	16,66%
غير موافق	25	83,33%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 10: نلاحظ من خلال الجدول نسبة 16,33% من المدربين يوافقون الرأي على أن خبرة التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد في الهيئات المتخصصة وحدها تكفي لقيادة نادي رياضي لكرة اليد، فيما يري البعض الآخر منهم بأن خبرة التكوين الأكاديمي العلمي لكرة اليد في الهيئات المتخصصة وحدها لا تكفي لقيادة نادي رياضي لكرة اليد بنسبة بلغت 83,33% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " غير موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن خبرة التكوين الأكاديمي في الهيئات الرسمية لا تكفي لتدريب نادي رياضي لكرة اليد ، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 10: يمثل خبرة التكوين الأكاديمي العلمي في كرة اليد لا تكفي وحدها لقيادة نادي رياضي لكرة اليد.

السؤال الحادي عشر: إن مهنة التدريب الرياضي لكرة اليد تحتاج إلى خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي.

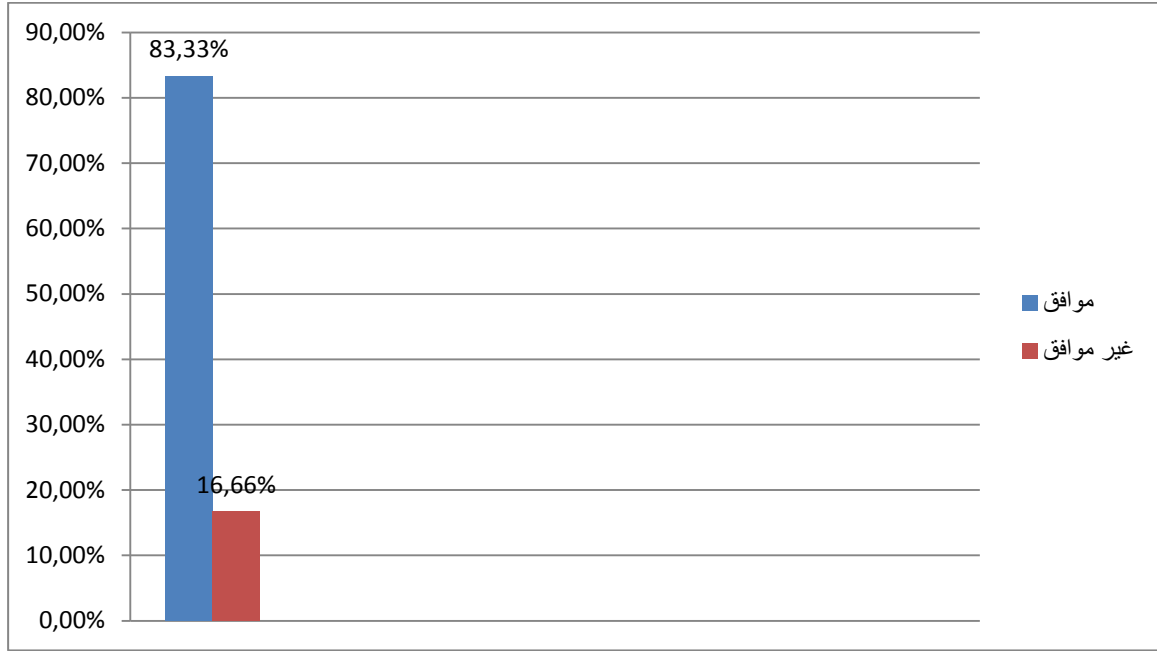
الغرض من السؤال: معرفة دور خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي .

جدول رقم 11: يمثل دور خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	25	%83,33
غير موافق	05	%16,66
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 11: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 83,33% من المدربين يوافقون الرأي على أن مهنة التدريب الرياضي تحتاج إلى خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي ، فيما يري البعض الآخر منهم بأن مهنة التدريب الرياضي لا تحتاج إلى خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي بنسبة بلغت 16,33%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق " .

ومن خلال ما سبق نستنتج أن خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي ضرورية في مهنة التدريب الرياضي، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 11: يمثل دور خبرة المدرب في محصلات التكوين الأكاديمي العلمي.

السؤال الثاني عشر: يقال أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد لا يعتمد على الأساليب التقليدية ويظن أن محصلات تكوينه العلمي الأكاديمي تكفيه لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد.

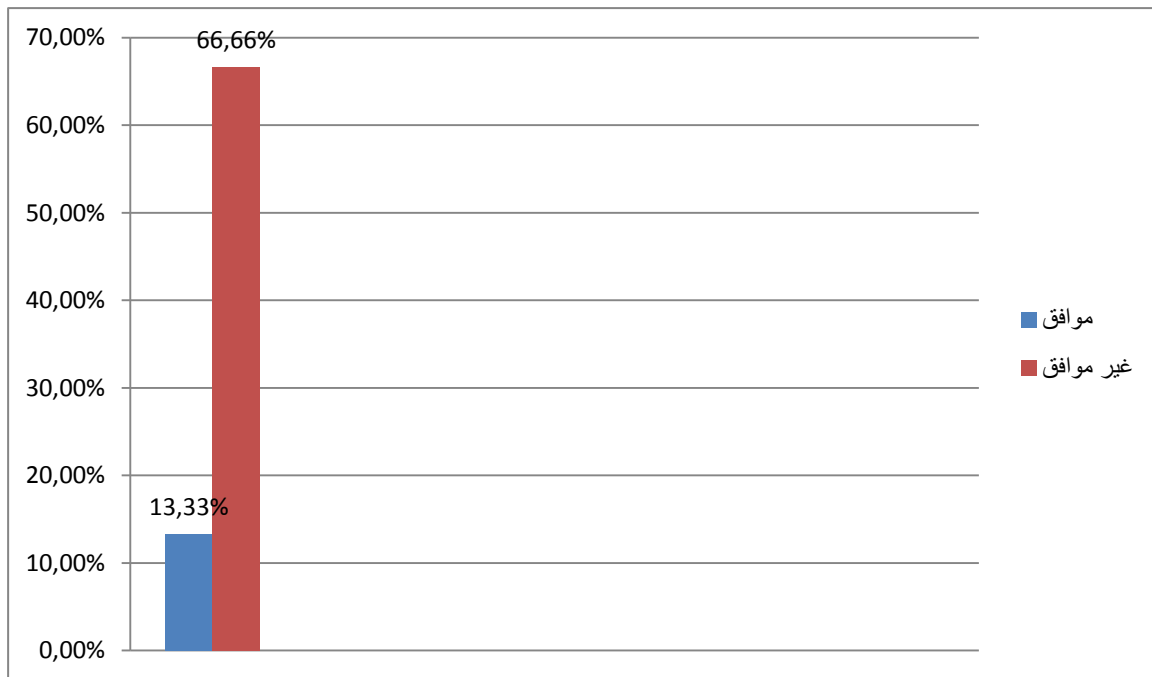
الغرض من السؤال: معرفة درجة اعتماد المدربين على الطريقة الحديثة في التدريب الرياضي ومدى أهميتها في تدريب منتخب أو نادي في كرة اليد.

جدول رقم 12: يمثل درجة اعتماد المدربين على الطريقة الحديثة في التدريب الرياضي ومدى أهميتها في تدريب منتخب أو نادي في كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	10	%13,33
غير موافق	20	%66,66
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 12: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 13,33% من المدربين يوافقون الرأي على أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد يعتمد على الأساليب التقليدية ويظنون أن محصلات تكوينه العلمي الأكاديمي تكفيه لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد، فيما يري البعض الآخر منهم أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد يعتمد على الأساليب التقليدية ويظنون أن محصلات تكوينه العلمي الأكاديمي وحدها لا تكفي لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد بنسبة بلغت 66,66%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " غير موافق " .

ومن خلال ما سبق نستنتج أن المدرب الأكاديمي العلمي لا يعتمد على الطريقة التقليدية وحدها فهو يلجأ أيضا إلى محصلات التكوين العلمي لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 12: يمثل درجة اعتماد المدربين على الطريقة الحديثة في التدريب الرياضي ومدى أهميتها في تدريب منتخب أو نادي في كرة اليد.

السؤال الثالث عشر: يقال أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد يعتمد على الطرق الحديثة في التدريب الرياضي.

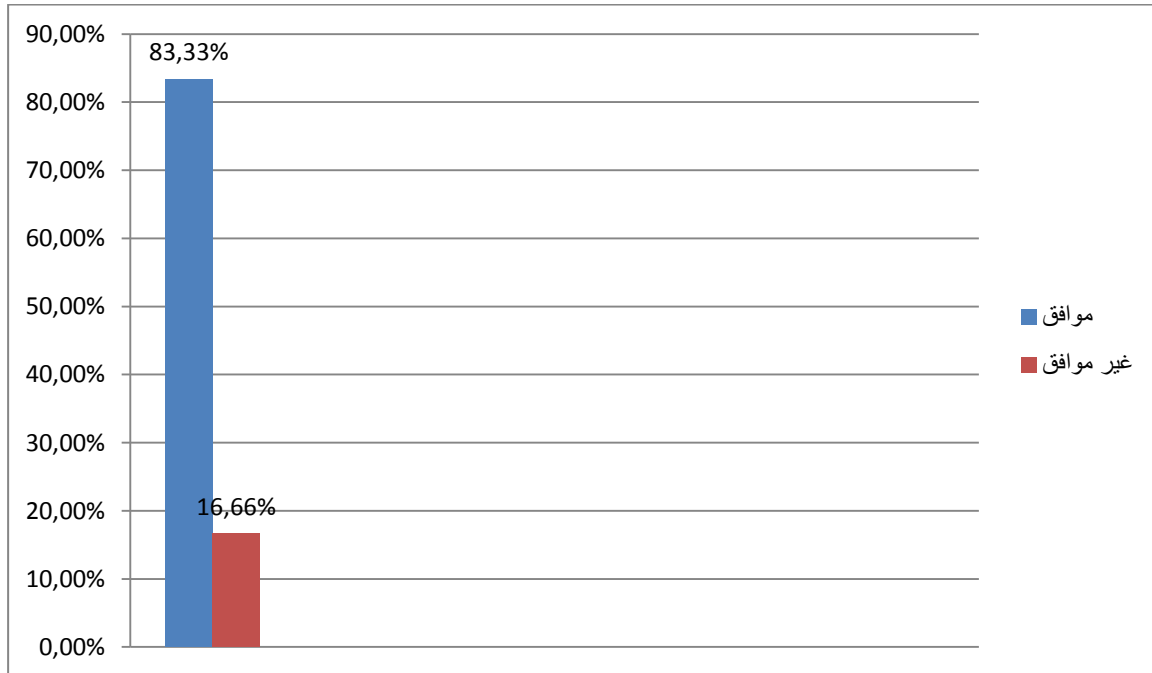
الغرض من السؤال: معرفة دور الطرق الحديثة في التدريب الرياضي.

جدول رقم 13: يمثل دور الطرق الحديثة في التدريب الرياضي.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	25	83,33%
غير موافق	05	16,66%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 13: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 83,33% من المدربين يوافقون الرأي على أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد يعتمد على الطرق الحديثة لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد، فيما يرى البعض الآخر منهم أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد لا يعتمد على الطرق الحديثة فقط لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد بنسبة بلغت 16,66%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق ".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن المدرب الأكاديمي العلمي يستخدم الطرق الحديثة في تدريب نادي أو منتخب في كرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 14: يمثل دور الطرق الحديثة في التدريب الرياضي.

السؤال الرابع عشر: يمكن أن تحتاج خبرة التكوين الأكاديمي العلمي بالنسبة لمدربي كرة اليد إلى عنصر الخبرة.

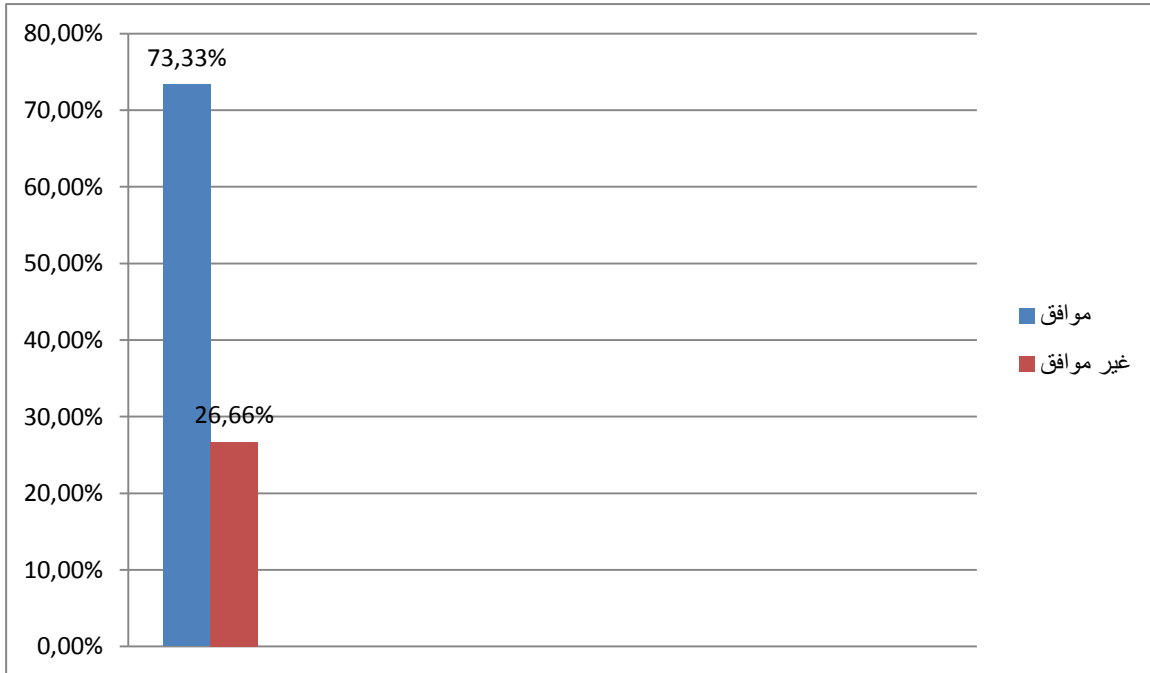
الغرض من السؤال: معرفة مدى احتياج خبرة التكوين الأكاديمي العلمي بالنسبة لمدربي كرة اليد إلى عنصر الخبرة.

جدول رقم 14: يمثل احتياج خبرة التكوين الأكاديمي العلمي بالنسبة لمدربي كرة اليد إلى عنصر الخبرة

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	22	73,33%
غير موافق	08	26,66%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 14: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 73,33% من المدربين يوافقون الرأي على أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد يعتمد على الطرق الحديثة لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد، فيما يري البعض الآخر منهم أن المدرب الأكاديمي العلمي لكرة اليد لا يعتمد على الطرق الحديثة فقط لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد بنسبة بلغت 26,66%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق ".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن المدرب الأكاديمي العلمي يستخدم الطرق الحديثة في تدريب نادي أو منتخب في كرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 14: يمثل احتياج خبرة التكوين الأكاديمي العلمي بالنسبة لمدربي كرة اليد إلى عنصر الخبرة

المحور الثالث:

السؤال الخامس عشر: هل توافقنا الرأي فيما يخص المدرب اللاعب والأكاديمي الذي يملك الخبرتين هو الأنسب لتدريب منتخب كرة اليد؟

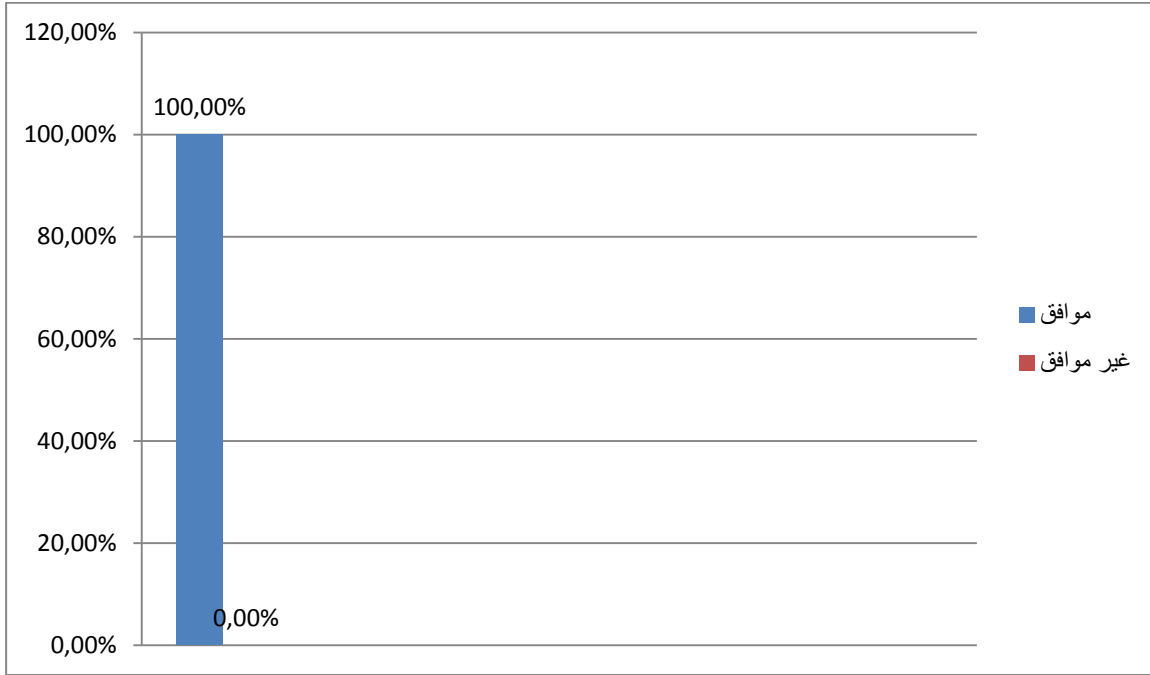
الغرض من السؤال: معرفة دور الخبرتين الأكاديمية والعلمية في تدريب النادي الرياضي لكرة اليد.

جدول رقم 15: يمثل دور الخبرتين الأكاديمية والعلمية في تدريب النادي الرياضي لكرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	30	%100
غير موافق	00	%00
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 15: نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يوافقون الرأي على أن المدرب الذي يملك الخبرتين الميدانية والأكاديمية هو الأنسب لتدريب نادي رياضي في كرة اليد بنسبة بلغت 100%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق ".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن المدرب الذي يملك الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي هو الأنسب لتدريب نادي رياضي في كرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 15: يمثل دور الخبرتين الأكاديمية والعلمية في تدريب النادي الرياضي لكرة اليد.

السؤال السادس عشر: هل الجمع بين خبرتي الممارسة والتكوين الأكاديمي العلمي هما أنجح وسيلة لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد؟

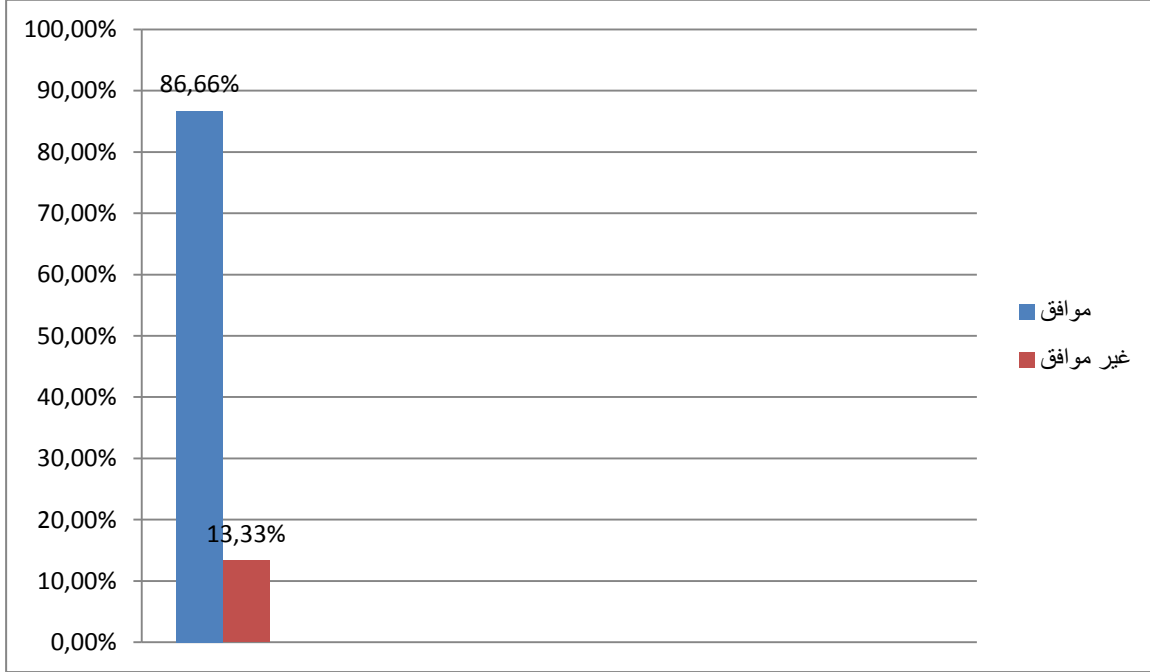
الغرض من السؤال: معرفة دور الجمع بين الخبرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.

جدول رقم 16: يمثل دور الجمع بين الخبرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	26	86,66%
غير موافق	04	13,33%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 16: نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يرون أن الجمع بين خبرة الممارسة وخبرة التكوين هما أنجح وسيلة لتدريب نادي رياضي في كرة اليد بنسبة بلغت 86,66%، فيما يرى البعض الآخر منهم عكس ذلك بنسبة بلغت 13,33% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن خبرة الممارسة و التكوين الأكاديمي هما أنجح وسيلة لتدريب نادي رياضي في كرة اليد ، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 16: يمثل دور الجمع بين الخبرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.

السؤال السابع عشر: هل يمكن أن تكون خبرتا الممارسة والتكوين الأكاديمي العلمي جزئين مكملين لبعضهما البعض لتدريب منتخب أو نادي في كرة اليد؟

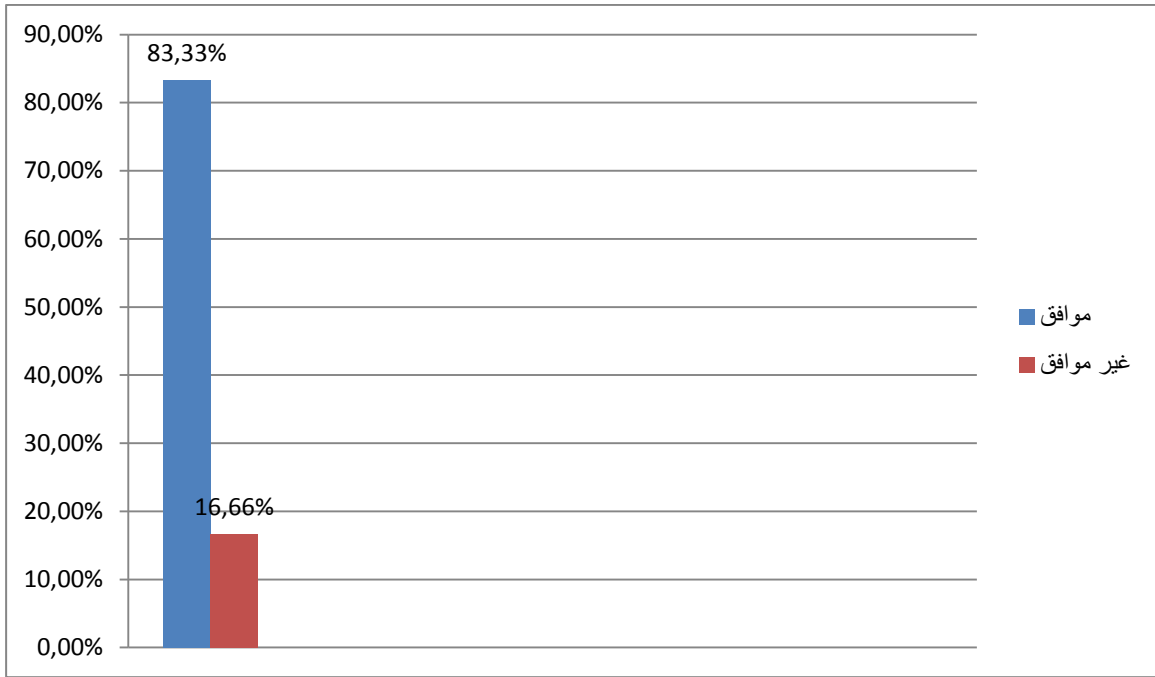
الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين خبرة الممارسة والخبرة الأكاديمية في تدريب منتخب أو نادي رياضي لكرة اليد.

جدول رقم 17: يمثل دور الجمع بين الخبرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	25	%83,33
غير موافق	05	%16,66
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 17: نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يرون أن الجمع بين خبرة الممارسة وخبرة التكوين لهما دور فعال وهما وسيلتان مكملتان لبعضهما البعض لتدريب نادي رياضي في كرة اليد بنسبة بلغت 83,33%، فيما يرى البعض الآخر منهم عكس ذلك بنسبة بلغت 16,66%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق " .

ومن خلال ما سبق نستنتج أن خبرتي الممارسة و التكوين الأكاديمي جزئين مكملين لبعضهما البعض باعتبارهم الوسيلتين الأنجح لتكوين المدرب الرياضي في كرة اليد ، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 17: يمثل دور الجمع بين الخبرتين في تدريب نادي رياضي في كرة اليد.

السؤال الثامن عشر: إن الجمع بين خبرة الممارسة الرياضية في مجال التخصص و التكوين الأكاديمي العلمي لمدربي كرة اليد حاجة ماسة لمهنة التدريب الرياضي .

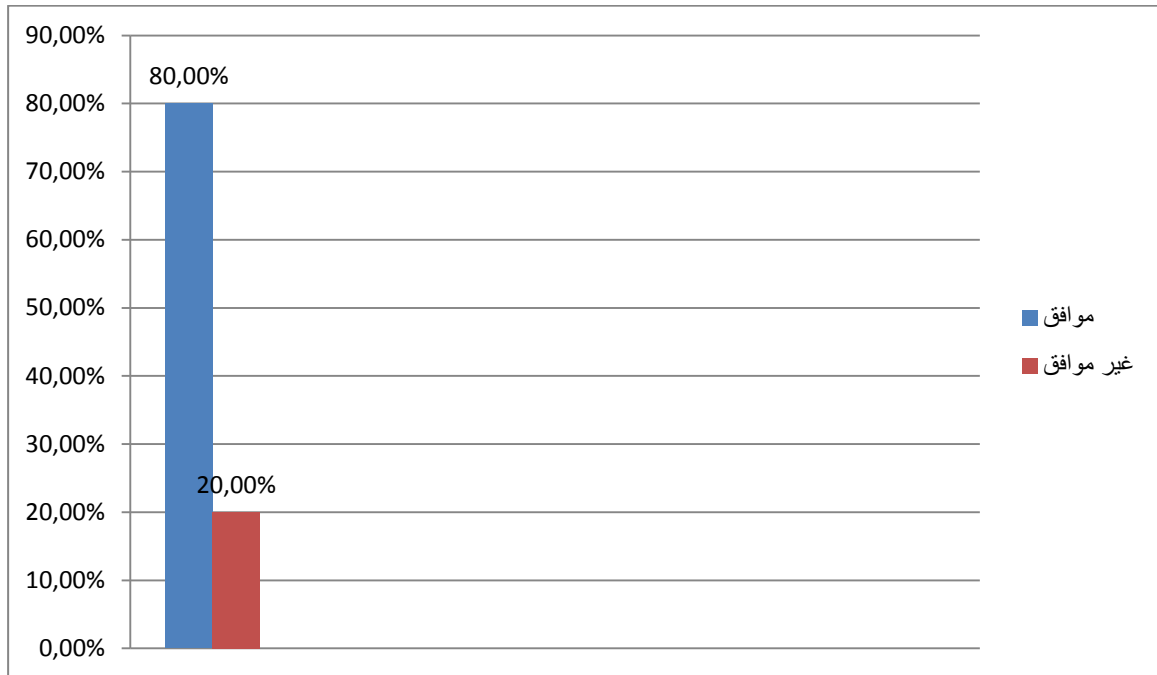
الغرض من السؤال: معرفة أهمية حاجة مدربي كرة اليد إلى الجمع بين خبرة الممارسة الرياضية والتكوين الأكاديمي العلمي في مهنة التدريب الرياضي .

جدول رقم 18: يمثل دور الجمع بين خبرة الممارسة الرياضية والتكوين الأكاديمي العلمي لمدربي كرة اليد في مهنة التدريب الرياضي .

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	24	80%
غير موافق	06	20%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 18: نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يوافقون الرأي بأن مدربي كرة اليد بحاجة ماسة إلى الجمع بين خبرة الممارسة و التكوين الأكاديمي العلمي في مهنة التدريب الرياضي بنسبة بلغت 80%، فيما يرى البعض الآخر منهم بأنهم ليسوا بحاجة إلى هذا الجمع بين الخبرتين لمزاولة مهنة التدريب بنسبة بلغت 20%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج أنه لا بد من الجمع بين خبرتي الممارسة و التكوين الأكاديمي العلمي لتدريب نادي رياضي في كرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 18: يمثل دور الجمع بين خبرة الممارسة الرياضية والتكوين الأكاديمي العلمي لمدربي كرة اليد في مهنة التدريب الرياضي.

السؤال التاسع عشر: هل يمكن الاعتماد على إحدهما بشكل كبير على حساب الأخرى في تكوين مدربي كرة اليد.

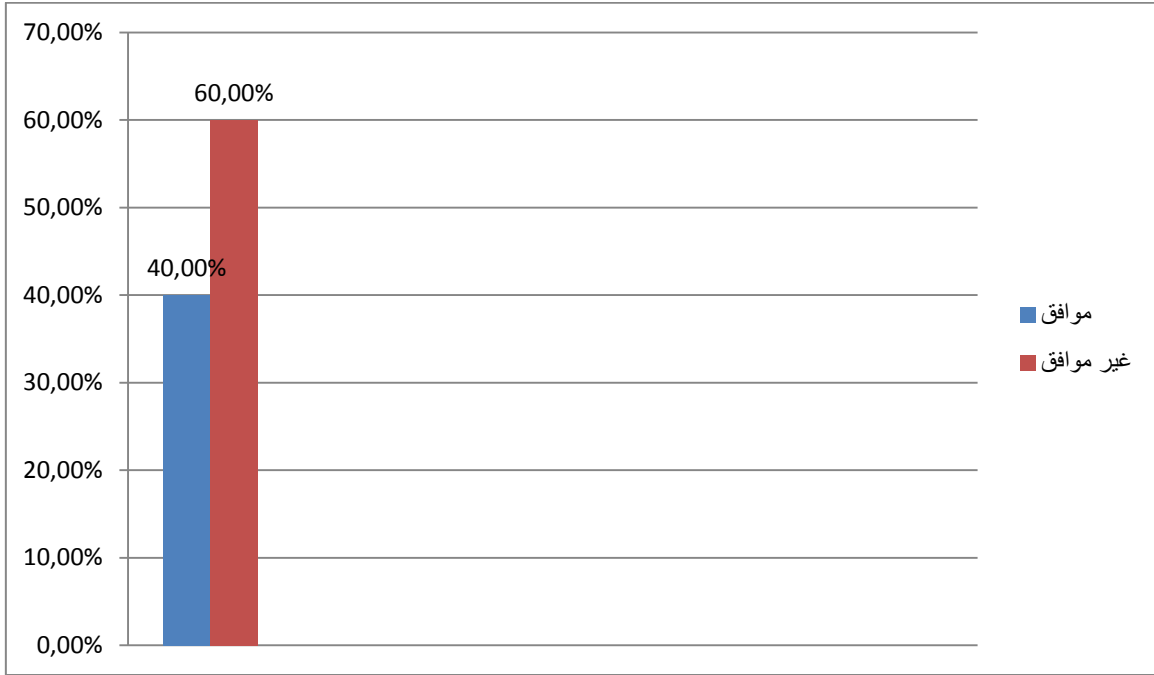
الغرض من السؤال: معرفة ما إن كان بإمكان مدربي كرة اليد الاعتماد على خبرة الممارسة الرياضية على حساب التكوين الأكاديمي بشكل كبير في التدريب الرياضي.

جدول رقم 19: يمثل مدربي كرة اليد ليس بإمكانهم الاعتماد على خبرة الممارسة والتكوين الأكاديمي.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	12	40%
غير موافق	18	60%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 19: نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين لا يوافقون الرأي أنه بإمكان مدربي كرة اليد الاعتماد على خبرة الممارسة الرياضية على حساب التكوين الأكاديمي العلمي بشكل كبير في التدريب الرياضي بنسبة بلغت 60%، فيما يرى البعض الآخر منهم بأنه بإمكان مدربي كرة اليد الاعتماد على خبرة الممارسة الرياضية على حساب التكوين الأكاديمي العلمي بشكل كبير في التدريب الرياضي بنسبة بلغت 40%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات "غير موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن مدربي كرة اليد لا يعتمدون على خبرة الممارسة الرياضية على حساب التكوين الأكاديمي العلمي بشكل كبير في التدريب الرياضي بل يمزجون كلتا الخبرتين، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 19: يمثل مدربي كرة اليد ليس بإمكانهم الاعتماد على خبرة الممارسة والتكوين الأكاديمي.

السؤال العشرون: يقال أن المدرب الرياضي الذي يمتلك الخبرة والعلم يعتمد على تحسين الأساليب التقليدية بمحصلته العلمية.

الغرض من السؤال: دور العلم في تحسين الأساليب التقليدية في مهنة التدريب الرياضي.

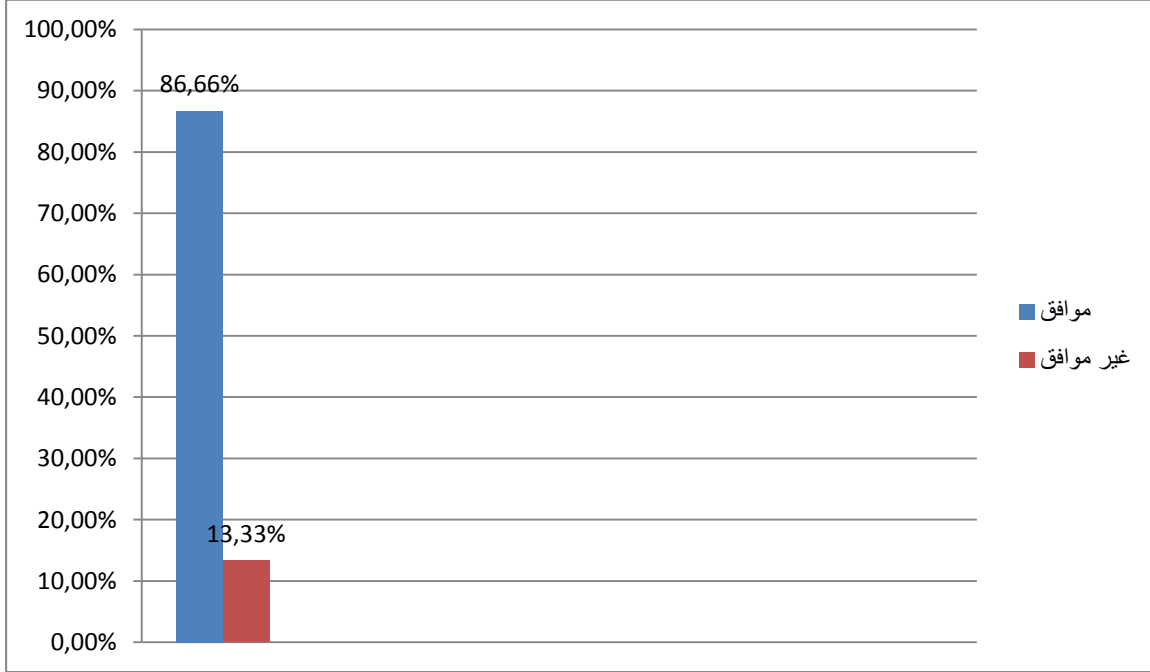
جدول رقم 20: يمثل دور العلم في تحسين الأساليب التقليدية في مهنة التدريب الرياضي.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	26	86,66%
غير موافق	04	13,33%
المجموع	30	100%

تحليل الجدول رقم 20 :

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يوافقون الرأي على أنه لا بد من توفر العلم في تطوير وتحسين الأساليب التقليدية في مهنة التدريب الرياضي بنسبة بلغت 86,66%، فيما يرى البعض الآخر منهم عكس ذلك بنسبة بلغت 13,33%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق".

ومن خلال ما سبق نستنتج أن المدرب الرياضي الذي يملك الخبرة والعلم يعتمد على تحسين الأساليب التقليدية بالعلم ، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 20: يمثل دور العلم في تحسين الأساليب التقليدية في مهنة التدريب الرياضي.

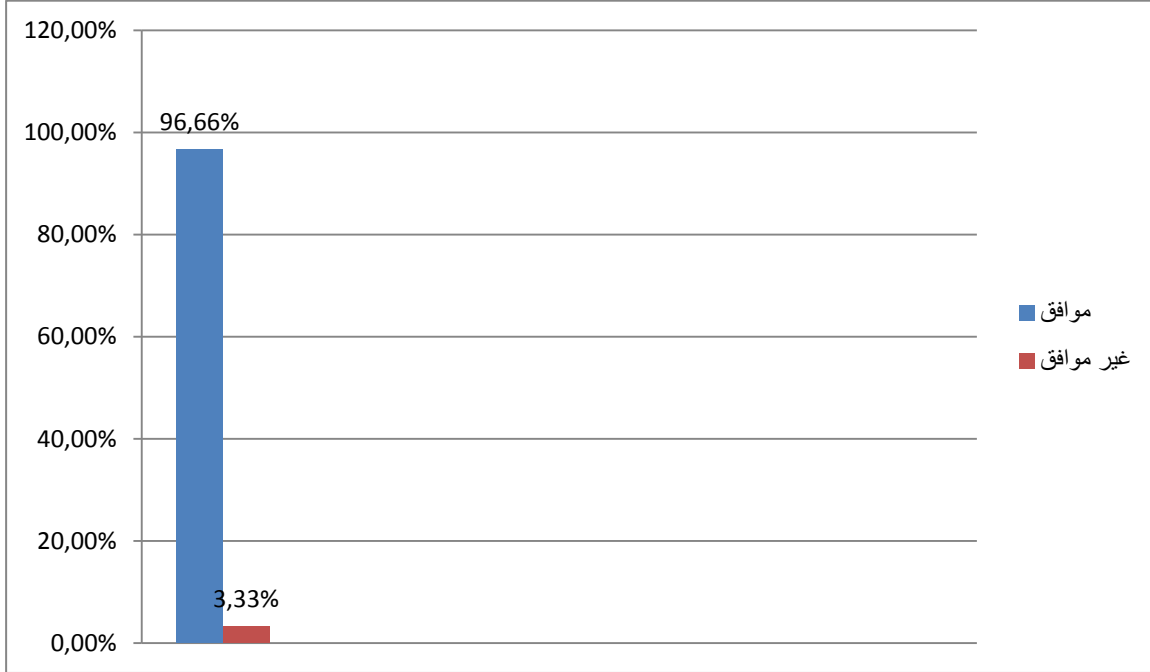
السؤال الواحد والعشرون: يقال أن المدرب اللاعب الأكاديمي يمزج بين الأساليب التقليدية والعلمية الحديثة كحل أكيد لتدريب منتخب كرة اليد.

الغرض من السؤال: دور المزج للمدرب اللاعب الأكاديمي بين الأساليب التقليدية و الحديثة في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.

جدول رقم 21: يمثل دور المزج للمدرب اللاعب الأكاديمي بين الأساليب التقليدية و الحديثة في تدريب نادي رياضي لكرة اليد.

عدد الحالات	التكرارات	النسبة المئوية
موافق	29	%96,66
غير موافق	01	%03,33
المجموع	30	%100

تحليل الجدول رقم 21 : نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يوافقون الرأي على أنه لا بد من المزج بين الأساليب التقليدية و الحديثة في تدريب نادي رياضي لكرة اليد بنسبة بلغت 96,66%، فيما يرى البعض الآخر منهم عكس ذلك بنسبة بلغت 03,33%، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات " موافق ".
ومن خلال ما سبق نستنتج أن المدرب اللاعب والمدرب الأكاديمي يمزج بين الأساليب التقليدية و الحديثة كحل أكيد لتدريب نادي رياضي لكرة اليد، والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم 21: يمثل دور المزج للمدرب اللاعب الأكاديمي بين الأساليب التقليدية و الحديثة في تدريب نادي رياضي لكرة.

2-2- الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث ، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي لوحدها ليست كافية لتحسين نتائج كرة اليد.
- التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي لوحده ليس كافيا لتحسين نتائج كرة اليد.
- المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي معا يحسن من نتائج كرة اليد .

2-3 مقارنة النتائج بالفرضيات:

(أ)-الفرضية الجزئية الأولى:

وهي النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى، وذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف المدربين في كرة اليد وعلى ضوء النتائج المحصل عليها في الجداول الخاصة بالمحور الأول وبناء على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول أن الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي لوحدها ليست كافية لتحسين نتائج كرة اليد.

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (01،02) أن خبرة المدرب الرياضي تعتبر جزءا مهما في تدريب نادي رياضي لكرة اليد لكن هذه الأخيرة ليست كافية فهي بحاجة إلى التكوين العلمي، ومن خلال نتائج الجدول رقم (04،03) تبين لنا بأن خبرة الممارسة بالنسبة للمدربين لكرة اليد لا تكفي لتدريب نادي رياضي و لا تستطيع أن تمد المدرب بحلول المشكلات العددية التي تقف أمامه وتعرض عمله اليومي في ظل التطورات السريعة في طرق ووسائل التدريب العلمية الحديثة، وبالتالي الفرضية القائلة بأن الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي لوحدها ليست كافية لتحسين نتائج كرة اليد قد تحققت.

(ب)- الفرضية الجزئية الثانية:

وهي النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية، وذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف المدربين في كرة اليد وعلى ضوء النتائج المحصل عليها في الجداول الخاصة بالمحور الثاني وبناء على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول أن التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي لوحده ليس كافيا لتحسين نتائج كرة اليد.

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (02،03،01) أن التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي يعتبر جزءا مهما في مهنة تدريب نادي رياضي لكرة اليد لكن هذه الأخير لا يكفي لوحده. وبالتالي الفرضية القائلة بأن التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي لوحده ليست كافية لتحسين نتائج كرة اليد قد تحققت.

ج)-الفرضية الجزئية الثالثة:

وهي النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة وذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف المدربين في كرة اليد وعلى ضوء النتائج المحصل عليها في الجداول الخاصة بالمحور الثالث وبناءا على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول أنه لا بد من المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي معا لتحسين نتائج كرة اليد قد تحققت.

2-4- الخلاصة عامة:

يقصد بالتكوين في التدريب، العمليات التي من شأنها تكوين المدربين، بحيث تكسب هذه العمليات هؤلاء المدربين المعارف و المعلومات والمهارات والخبرات والاهتمامات والإنجازات الضرورية التي تحول الفرد العادي إلى مدرب مزاول للمهنة في المجال كمحترف، كما يعمل التكوين على رفع مستوى الخريج فنيا وتربويا إلى حد ممكن وإلى جانب خبرته الميدانية في مجال تخصصه وذلك من خلال تنمية وتطوير قدراته وكفاياته الشخصية والمهنية حتى إذ تخرج يستطيع أن يقابل متطلبات العمل أو الوضعية المنوط بكفاية واقتدار ويحقق أهداف بجمته الاجتماعية والتربوية.

ولقد تطرقنا في بحثنا هذا على جانبين مهمين أحدهما نظري والآخر تطبيقي، فالباب الأول هو الجانب النظري يتضمن ثلاثة فصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول التكوين، مفهومه، خصائصه ، وتناولنا في الفصل الثاني التدريب الرياضي مفهومه، أنواعه، وفي الفصل الثالث تناولنا كرة اليد، مفهومها ، أما الباب الثاني فهو الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين، فالفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية، وتتضمن المنهج المتبع في البحث، حجم العينة المدروسة، مجالات البحث، أدوات البحث، الوسائل الإحصائية المناسبة، أما الفصل الثاني فقد تم فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان، ومقارنة النتائج مع فرضيات البحث استنتاج عام، صياغة بعض الاقتراحات والتوصيات التي تناسب الدراسة.

2-5- الإقتراحات والتوصيات:

- في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال الدراسة التطبيقية التي قمنا بها وكذلك من خلال اراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وكذلك من خلال اقتراحات المدربين لكرة اليد الذين التقينا بهم من خلال مختلف البحوث والدراسات التي قام بها الباحثين في هذا المجال نقترح بعض الأسس التي يجب مراعاتها للمشرفين والقائمين على تكوين المدربين:
- اختيار مدربين يتميزون بالكفاءة العالية والخبرة الطويلة للإشراف على تكوين المدربين.
 - توفر المنشآت ومراكز تكوين المدربين للمستوى العالي بالتنسيق مع المعاهد العلمية في مجال التكوين بالدول المتقدمة.
 - ضرورة الاهتمام بالنشاطات الرياضية في مراكز التكوين .
 - وضع اهداف مسطرة ومعينة ومحددة من قبل إدارات المعاهد التكوينية .
 - الوقوف على الاستمرارية من تعزيز عملية التدريب الرياضي بصفة عامة وممارسة عملية التكوين بصفة خاصة من قبل المسؤولين.
 - توسيع دائرة الثقافة في المجال الرياضي .
 - المساهمة في وضع معايير واضحة ومسطرة بالنسبة للجميع للوصول الى ارقى و اعلى النتائج على مستوى المعاهد التكوينية .
 - تحديث الوسائل المعمول بها وتحلي عن الأساليب التقليدية والروتينية في معاهد التكوين .
 - العمل على تقديم الدعم المادي والمعنوي لتفعيل دور فئة الشباب في اطار التكوين .

مراجع باللغة العربية :

1. عبد القادر مالفى. (2004). تنسيقية نظام ل.م.د. وثيقة رسمية من كلية العلوم الإجتماعية .
2. راضي حنفي فوزي. (2008). كلية التربية. جامعة الحدود الشمالية: موقع التربية والتعليم.
3. عبد اللطيف الفربي. (1999). معجم علوم التربية -مصطلحات البيداغوجية . دار الخطاب للنشر والتوزيع .
4. علي وآخرون فهمي البيك. (2003). المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية (الإصدار ط1). الإسكندرية: منشأة المعارف.
5. كمال عبد الحميد اسماعيل. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. مصر: دار النشر.
6. باسم فاضل عباس العراقي. (1993). اختصاص في كرة القدم الاسس الحديثة. المنشورات المفتوحة.
7. بسطويسي احمد. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي.
8. حنفي محمود مختار. (1980). اسس العلمية في كرة القدم.
9. دو منلان نلاس موريس. (1982). التعليم المبرمج . بيروت: ترجمة ابي الفاضل منشورات عويدات.
10. زكي محمد حسن. (1992).
11. عبداللطيف الفارابي. (1999).
12. علي فهمي البيك. (2003). المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية . منشأة المعارف.
13. عماد الدين عباس ابو زيد. (2005). التخطيط والاسس العلمية لاعداد وبناء فريق العاب جماعية. منشأة المعارف.
14. غاب بوخليفة. (1996). الاسس النفسية للتكوين ومنهجه. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
15. غياب بوتلجة. (1980). علوم التربية ومتطلباتها. ديوان المطبوعات الجامعية.
16. محمد سعد زغول. (2004). تكنولوجيا وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية. دار الوفاء لدنيا الطباعة ونشر.
17. مصطفى السايح محمد. (2004). التكنولوجيا وتأهيل معلم ت.ب.و. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
18. ولد عمار. (1998). محاضرة في التدريب . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
19. حنفي محمود مختار. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة نصر: دار الفكر العربي.
20. احمد بسطويسي. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. حمدي احمد. (2009). اسس ،نظريات ،مفاهيم، اراء، افكار.
22. حسن السيد ابو عبده. (1991). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار المعارف العربية.
23. حماد مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة (الإصدار ط2). دار الفكر العربي.

24. احمد يوسف متعب الحساوي. (2014). *مهارات التدريب الرياضي* (الإصدار ط1). عمان ، الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
25. حمدي احمد. (2009). *اسس، نظريات ، مفاهيم، اراء، افكار*.
26. محمد حسن علاوي. (1992). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار ط2). القاهرة: دار المعارف.
27. عزة محمد كاشف. (1991). *الاعداد النفسي للرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. كمال جميل الربضي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين* (الإصدار ط2). الاردن.
29. محمد حسن علاوي. (1990). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار ط11). القاهرة: دار المعارف.
30. محمود مختار حنفي. (1994). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. مفتي ابراهيم حماد. (1994). *الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. إسماعيل مقران. (جامعة الجزائر). *مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل واثناء المنافسة الرياضية*. 1999، 2000.
33. جميل نصيف. *موسوعة الالعب الرياضية المفضلة*.
34. كمال درويش واخرون. (1998). *الاسس الفسيولوجية -التدريب كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
35. كمال عبد الحميد إسماعيل. *رباعية كرة اليد الحديثة*.
36. كمال عبد الحميد. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها* (الإصدار ط3). مصر: دار الفكر العربي.
37. كمال عبد الحميد. *رباعية كرة اليد الحديثة*.
38. كمال واخرون دوريش. (1999). *الدفاع في كرة اليد* (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب لنشر.
39. محمد حسن واخرون علاوي. (2003). *الاعداد النفسي في كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
40. محمد صبحي حسنين. (1996). *التحليل العاملي للقدرات البدنية* (الإصدار ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
41. منير جرجس. (1994) *كرة اليد للجميع*. (الإصدار ط4) دار الفكر العربي.
42. ياسر ديور. (1996). *كرة اليد الحديثة*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
43. أحمد شيبات. (2012). *الاحصاء الوصفي*. الجزائر: جامعة قسنطينة.
44. إخلص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين. (2000). *تأليف طرق البحث العلمي التحصيل الإحصائي* (صفحة 79).
45. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
46. زرواتي. (2007).
47. سنوسي عبد الكريم. (2011). *تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة*.

48. صلاح الدين شروخ.
49. عبد الرحمان محمد عيسوي. (2003).
50. عطاء الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية
51. عمار بحوش و محمد نبات. (1995).
52. علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس الاحصائ الرياضي. القادسية: مطبعة الطيف.
53. محمد صبحي حسنين. (1987). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
54. محمد صبحي حسنين. (1987). طرق بناء وتطبيق الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .
55. محمد حسن علاوي. (1987). التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
56. محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان. (2000). القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
57. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
58. محمد عبد العزيز فهمي. (1998).
59. محمدخيري. (1999).
60. مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). تأليف لاسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.
61. محمدخيري. (1999).
62. مقدم عبدالحفيظ. (1994). الاحصاء والقياس النفسي التربوي. مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
63. نبيل عبدالهادي. (1999). قياس وتقويم . الاردن: دار النشر.
64. نوار مجيد الطالب، لويس كامل. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

مراجع باللغة الفرنسية:

-Paris *formation des joueurs* .(1995) .Claud Bayer
(1997) .64)AAngers

-Remarque Résumé

1-Titre de l'étude:

«Configuration athlètes formés entre l'expérience de terrain et de la formation universitaire et son rôle dans l'amélioration des résultats de handball"»

2-L'objectif de l'étude:

Nous visons à travers cette étude pour atteindre un certain nombre d'objectifs sont résumées comme suit:

- Pour identifier la composition de l'entraîneur sportif universitaire comme suffisante à elle seule pour améliorer les résultats de handball.
- Détection de l'expérience de terrain à l'entraîneur sportif sur le terrain qu'il est suffisant en soi pour améliorer les résultats de handball.
- Voir si une combinaison de l'expérience de terrain et de la formation universitaire ainsi que pour le fait que les deux rôle actif dans l'amélioration des résultats de handball.

3-Le problème de l'étude:

Est l'expérience de terrain et de la formation académique ensemble pour encadrer les sports instrumentales et suffisantes pour améliorer les résultats de handball?

4-Questions District:

- Est le domaine de nouvelles seule à l'entraîneur sportif suffisantes pour améliorer les résultats de handball?
- Est la composition académique de la Plate assez de coach sportif pour améliorer les résultats de handball?
- Ou doit être une combinaison de nouvelles et de la configuration du champ académique ensemble pour améliorer les résultats de handball?

5-L'hypothèse générale:

-Une combinaison de l'expérience de terrain et de la formation universitaire ainsi que pour deux rôle actif dans l'amélioration des résultats de handball, tandis que l'expérience sur le terrain ne suffit pas académique et la configuration aussi seule est suffisante pour améliorer les résultats Handball

5-1-Hypothèses partielles:

- L'expérience de terrain aux seuls coach sportif ne sont pas assez pour améliorer les résultats de handball.
- Composition académique de l'entraîneur sportif seul ne suffit pas pour améliorer les résultats de handball.
- Il doit être une combinaison de l'expérience de terrain et de la formation académique à l'entraîneur du sport ensemble pour améliorer les résultats de handball.

6-Les procédures de l'étude:

6-1-Echantillon: Echantillon est involontaire

6-2-Champ et temporelle: Cela a été fait dans la période allant de la fin de Septembre 2014 pour la fin du mois de mai à 2015.

6-3-Champ spatial: les associations et les clubs sportifs Handball États suivants (Mostaganem, Tiaret, Sidi Bel Abbes)

7-utilisateur Curriculum: approche descriptive dans une étude exhaustive de la manière

8-Les instruments utilisés dans l'étude: un questionnaire adressé aux entraîneurs de handball.

9-Les résultats obtenus:

-Souligner le rôle important joué par l'expérience de terrain à l'entraîneur de handball dans le domaine de la formation.

-Quel est le besoin de mettre en évidence l'entraîneur de handball à la formation académique et scientifique dans le composant de terrain de sport.

-Une combinaison de l'expérience de terrain et de la composition élémentaire universitaire scientifique est la meilleure façon dans la formation et améliorer les résultats Handball.

10-Conclusions et suggestions:

-Donnez une grande importance à la configuration de l'élément comme un moyen de moyens et arme efficace avec les entraîneurs de handball de la formation.

-Souligner l'importance de l'expérience de terrain pour les entraîneurs de handball dans le domaine de la formation et de la nécessité de utilisée comme un positif et pas indispensable

-Formateurs intéressants doivent combiner des éléments de l'expérience de terrain et de la formation universitaire pour donner un look coach intégré afin d'élever le niveau et d'améliorer les résultats de handball sport en particulier et le sport en général.

ملخص البحث

1-عنوان الدراسة :

" تكوين المدربين الرياضيين ما بين الخبرة الميدانية و التكوين الأكاديمي و دوره في تحسين نتائج كرة اليد"

2-هدف الدراسة: نسعى من خلال دراستنا هذه إلى تحقيق الهدف العام التالي:

- معرفة اذا كانت الخبرة الميدانية أو التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي كاف ، أو يجب المزج بينهما لتحسين نتائج كرة اليد.

ويتفرع هذا الهدف العام الى جملة من الأهداف الفرعية نلخصها كما يلي:

- معرفة إذا كانت الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي كافية لوحدها في تحسين نتائج كرة اليد.

- معرفة إذا كان التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي كاف لوحده في تحسين نتائج كرة اليد.

- معرفة إذا كان المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي معا ضروري في تحسين نتائج كرة اليد.

3-مشكلة الدراسة :

-هل الخبرة الميدانية أو التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي كاف لتحسين نتائج كرة اليد ،أو يجب المزج بينهما ؟

4-الاسئلة الجزئية:

- هل الخبر الميدانية للمدرب الرياضي لوحدها كافية لتحسين نتائج كرة اليد ؟

-هل التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي لوحه كافي لتحسين نتائج كرة اليد ؟

-هل يجب المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي معا لتحسين نتائج كرة اليد ؟

5-الفرضية العامة:

-المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي يحسن في نتائج كرة اليد ،بينما الخبرة الميدانية لوحدها غير أو التكوين الأكاديمي أيضا لوحده غير كافي لتحسين نتائج كرة اليد.

5-1-الفرضيات الجزئية:

- الخبرة الميدانية للمدرب الرياضي لوحدها ليست كافية لتحسين نتائج كرة اليد.

- التكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي لوحده ليس كافيا لتحسين نتائج كرة اليد.

-المزج بين الخبرة الميدانية والتكوين الأكاديمي للمدرب الرياضي معا ضروري لتحسين نتائج كرة اليد.

6-إجراءات الدراسة :

6-1-العينة : عينة مقصودة 30 مدريا أي بنسبة 29 %

6-2-المجال والزمني:وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر سبتمبر 2014 إلى نهاية شهر ماي

2015 .

6-3-المجال المكاني : الجمعيات و النوادي الرياضية لكرة اليد للولايات التالية (مستغانم ،تيارت ،سيدي بلعباس)

7-المنهج المستعمل : المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل

8-الأدوات المستعملة في الدراسة : استبيان موجه الى مدربي كرة اليد.

9-التائج المتوصل إليها :

- ايراز الدور الكبير الذي تلعبه الخبرة الميدانية لمدرّب كرة اليد في مجال تدريب .
- ايراز ما مدى حاجة المدرّب كرة اليد الى عنصّر تكوير العلمي الاكاديمي في مجال الرياضي .
- المزج بين عنصري الخبرة الميدانية والتكوير الاكاديمي العلمي هي احسن وسيلة في التدريب وتحسين النتائج كرة اليد.

10-الاستخلاصات والاقتراحات:

- اعطاء اهمية بالغة لعنصر التكوين باعتباره وسيلة من الوسائل وسلاح فعال لدى المدرّبين كرة اليد في مجال التدريب.
- ايراز أهمية الخبرة الميدانية للمدرّبين كرة اليد في مجال التدريب و ضرورة استعمالها كعنصر إيجابي وعدم الاستغناء عنها
- اهتمام المدرّبين بضرورة المزج بين عنصري الخبرة الميدانية والتكوير الاكاديمي للإعطاء نظرة المدرّب المتكامل وذلك لرفع المستوى وتحسين النتائج رياضة كرة اليد بصفة خاصة والرياضة بصفة عامة.