

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

## العنوان

دور التخطيط للتدريب في الرفع من مستوى الأداء  
الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية على مستوى مدربي فرق كرة اليد لولاية بسكرة

تحت إشراف:  
- أ.د شتيوي عبد المالك

من إعداد :  
- شبعاني بلقاسم  
- بن طراح أكرم

السنة الجامعية : 2021 / 2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

## العنوان

دور التخطيط للتدريب في الرفع من مستوى الأداء  
الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية على مستوى مدربي فرق كرة اليد لولاية بسكرة

تحت إشراف:  
- أ.د شتيوي عبد المالك

من إعداد:  
- شبعاني بلقاسم  
- بن طراح أكرم

السنة الجامعية : 2021 / 2022

# إهداء

بسم الله الذي وفقنا وانعم علينا بنعمة الإسلام، وصلى الله على سيدنا  
وحبيبنا خاتم الأنبياء محمد عليه الصلاة والسلام واجمعنا وإياه في دار الخلد إن شاء الله  
إليها... من غمرتني بنبع حنانها و عطفها الى من حملتني في احشائها و ارضعتني  
حليب افتق عظمي و انبت لحمي ..، باهدية الرحمان ان كنت تطنين الجنة فانت جنتي الى  
احن كلمة في الوجود الى " أمي الغالية." "

اليك يا من نصبك الرب وليا بعده ، الى من ضحى في سبيلي حتى رسم الزمان على  
جبينه تجاعيد التعب و العناء، الى من علمني انا بعد العسر يسرا "ابي الغالي "

إلى اخوتي وأخواتي كل باسمه  
إلى أصدقائي ورفقاء دربي  
إلى زملائي في الدراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة  
الى كل من احبني و عرفني بصدق .

بإقاسم

# شكرًا وأجرًا دائمًا مع سرمانه

إن الحمد لله أحمده وأستغفره وأستهديه، سبحانه منير دروب العلم والمعرفة، وميسر كل عسير، أحمده تعالى على إتمام هذا العمل العلمي، الذي أرجوا أن يضاف على فضاء العلم والمعرفة بمكتبنا، والذي أخص بالفضل في إنجازه إلى الاستاذ الدكتور: **شتيوي عبد المالك** أستاذي التي لم يبخل علي بالنصح والتوجيه، طيلة مدة انجازه، أستاذي قدمت لي ولزملائي خلال مسارنا الدراسي زادا علميا، أسأل لك الله أن يبسر لك كل عسير ويوفقك في كل رجاء ويجعل ما قدمته لنا في ميزان حسناتك.

وأخص بالشكر الكبير الى كل من ساهم معي بانجاز هذا العمل ولو بكلمة دون أن ننسى أصحاب الفضل أساتذة وطاقم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة على سهرهم وتوجيهاتهم طوال المسار الجامعي نرجو من الله أن يبسر كل أعمالهم وأن يحقق لهم كل آمانيهم بكل صحة وعافية.



## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
	الإهداء	
	الشكر	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
أ-ت	مقدمة	
<b>الجانب التمهيدي</b>		
<b>الإطار العام للدراسة</b>		
5	الإشكالية	1
7	فرضيات الدراسة	2
7	أهداف الدراسة	3
7	أسباب اختيار الموضوع	4
8	أهمية الدراسة	5
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات	6
10	الدراسات السابقة والمشاهدة	7
15	التعليق على الدراسات السابقة	8
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: التخطيط للتدريب الرياضي</b>		
19	تمهيد	
20	مفهوم التخطيط	1
20	مفهوم تخطيط التدريب الرياضي	2
20	المنافسة	3
21	تخطيط المنافسات الرياضية	4
26	الأسس الفسيولوجية للتخطيط	5
29	خلاصة الفصل	

## فهرس المحتويات

<b>الفصل الثاني: الأداء الرياضي</b>		
31	تمهيد	
32	مفهوم الأداء	1
32	دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي	2
33	اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي	3
34	الخصائص النفسية للمنافسة وأثيرها على أداء اللاعب	4
36	أنواع الأداء	5
37	العوامل المساهمة في الأداء	6
40	علاقة القدرة بأداء الرياضي	7
42	خلاصة الفصل	
<b>الفصل الثالث: كرة اليد</b>		
44	تمهيد	
45	نبذة تاريخية عن كرة اليد	1
47	تعريف كرة اليد	2
48	خصوصيات كرة اليد	3
49	أهمية رياضة كرة اليد	4
49	قانون لعبة كرة اليد	5
51	مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية	6
52	خصائص لاعب كرة اليد	7
55	دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد	8
56	الأبعاد التربوية لكرة اليد	9
57	خلاصة الفصل	
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة</b>		
60	تمهيد	
61	الدراسة الاستطلاعية	
61	منهج الدراسة	

## فهرس المحتويات

62	أداة الدراسة	
63	الشروط العلمية للأداة	
64	مجتمع الدراسة	
64	عينة الدراسة	
64	متغيرات الدراسة	
64	مجالات البحث	
65	الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة	
	<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
67	تمهيد	
68	عرض وتحليل نتائج الدراسة	1
68	عرض وتحليل استجابات أفراد العينة حول المحور الأول	1-1
74	عرض وتحليل استجابات أفراد العينة حول المحور الثاني	2-1
83	عرض وتحليل استجابات أفراد العينة حول المحور الثالث	3-1
87	مناقشة نتائج الدراسة	2
87	مناقشة الفرضية الأولى	1-2
87	مناقشة الفرضية الثانية	2-2
88	مناقشة الفرضية الثالثة	3-2
89	نتائج الدراسة	
91	خاتمة	
93	قائمة المصادر والمراجع	
	الملاحق	

قائمة الأشكال:

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	دائرة نسبية توضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .	68
2	دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة.	69
3	دائرة نسبية توضح الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.	70
4	دائرة نسبية توضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.	71
5	دائرة نسبية توضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية.	72
6	دائرة نسبية توضح الخبرة السابقة في تدريب مختلف الأصناف والفئات السنة	73
7	دائرة نسبية توضح مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية	74
8	دائرة نسبية توضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين.	75
9	دائرة نسبية إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط.	76
10	دائرة نسبية توضح إذا ما كان المدربون يمتلكون أي نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي	77
11	دائرة نسبية توضح إذا ما كان المدربون يعتمدون في تخطيطهم للبرنامج الرياضي على ترابط وتسلسل واستمرار إعداد اللاعب	78
12	دائرة نسبية توضح مدى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططية ونفسي وذهني ومعرفي وذلك في عملية التخطيط	79
13	دائرة نسبية توضح نسبة استغلال تحاليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط	80
14	دائرة نسبية توضح صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب	81
15	دائرة نسبية توضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .	82
16	دائرة نسبية توضح الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء التدريب.	83
17	دائرة نسبية توضح مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	84
18	دائرة نسبية توضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .	85

قائمة الجداول:

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ	64
2	يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .	68
3	يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة.	69
4	يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.	70
5	يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.	71
6	يوضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية.	72
7	يوضح الخبرة السابقة في تدريب مختلف الأصناف والفئات السنة	73
8	يوضح مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية	74
9	يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين.	75
10	يوضح إذا كان المدربين يأخذون بعين الإعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط.	76
11	يوضح إذا ما كان المدربون يمتلكون أي نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي	77
12	يوضح إذا ما كان المدربون يعتمدون في تخطيطهم للبرنامج الرياضي على ترابط وتسلسل واستمرار إعداد اللاعب	78
13	يوضح مدى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي وذلك في عملية التخطيط	79
14	يوضح نسبة استغلال تحاليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط	80
15	يوضح صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب	81
16	يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .	82
17	يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء التدريب.	83
18	يوضح مدى رضا المدربين على الظروف المادية المحيطة بالنادي	84
19	يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .	85



# مقدمه

### مقدمة:

يسعى الفرد الرياضي في مسيرته الرياضية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء للفوز في المنافسات وتحقيق النتائج الجيدة، ولكون المدرب هو المسؤول الأول للفرق الرياضية فيما يخص التدريب والأداء فبدوره يسعى جاهداً بشتى الطرق للوصول إلى أهدافه الخاصة، فعلى هذا الأساس يلجأ إلى استعمال عدة طرق و وسائل التي قد تمكنه من بلوغ الأهداف المسطرة، و لعل الأسلوب الأول والذي من خلالها تتم برجة العملية التدريبية تحسباً للمنافسات والأهداف نجد عملية التخطيط في التدريب الرياضي التي من خلالها يتم التنبؤ بما قد يصل إليه الفرد الرياضي أو الفريق

فعملية التخطيط (( التنبؤ قابلة للتنفيذ )) وهو كذلك ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع الشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه ويعرف أيضا أنه ((التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب<sup>1</sup>.

لا يعد إعداد التدريب الرياضي منطقياً إلا عندما يحقق هدفاً واحداً أو أكثر ، يجب تحديد هذه الأهداف بوضوح (تحسين القوة القسوى ، تطوير السرعة القسوى ، أو اكتساب مثل هذه التقنيات). وبدون هدف لا يوجد تدريب متماسك، بدون تنظيم أيضاً ومن هنا يظهر دورالتخطيط في مجال التدريب الرياضي، حيث انه يلعب دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، ويتوقف نمو وتطورمستوى الأداء للاعب او فريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ومعنى ان هناك برامج تدريب مخططة؛ ان هناك هدفاً أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول اليه بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف، فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب(الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول الى احسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

ويتفق معظم علماء الإدارة على أن التخطيط عملية تتعلق بالمستقبل وتنبأ به وتوقعه ويجب أن تكون المرونة والدقة من أهم سمات التخطيط، المرونة تحسباً لما قد يطرأ في المستقبل من تغييرات غير متوقعة، والدقة لضمان تحقيق الأهداف التي يسعى التخطيط لتحقيقها.

1- مفتي ابراهيم حماد، تطبيقات الادارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 27.

## مقدمة

تسعى مختلف الفرق الرياضية في جميع التخصصات للوصول إلى أعلى مستويات ممكنة من الأداء بغية تحقيق نتائج جيدة، ولكون المدرب هو المسؤول الأول على الفرق الرياضية يسعى بدوره إلى تحقيق الأفضل، فبذلك يلجأ إلى استعمال مختلف الطرق والوسائل التي قد تمكنه من بلوغ أهدافه، فالتدريب الرياضي لوحده لا يحقق النتائج المرجوة إلا إذا ما استعمل بطرق علمية مبنية على تخطيط مسبق.

وما يجدر الإشارة إليه أن الرياضة الجزائرية بصفة عامة و كرة اليد بصفة خاصة تعاني من نقص المستوى مقارنة مع المستويات العالمية، حيث هناك نقص كبير في نتائج المشاركات الجزائرية في المحافل الدولية وذلك لعدة أسباب، منها الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي والجانب البدني وجوانب أخرى، ولعل السبب الرئيسي في تراجع المستوى يعود إلى التخطيط الغير المحكم من قبل المشرفين على الفرق الرياضية، وتعتبر عملية إعداد الرياضيين في كرة اليد من القواعد الأساسية في العملية التدريبية التي تساهم في بناء فريق متكامل، وهذه الأخيرة لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة مبنية على أسس علمية يخطط لها مسبقاً من طرف المدربين، فذلك يجعل المدرب يتنبأ بما قد يحدث للرياضيين في المستقبل.<sup>1</sup>

ومن هذا المنطلق أردنا من دراستنا أن نبين دور التخطيط للتدريب الرياضي في رفع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، ومن أجل الامام بالموضوع قمنا بميكلة دراستنا وفق خطة شملت ثلاث جوانب ( تمهيدي، نظري، تطبيقي)

وبناء على ما سبق ذكره ففي مدخل البحث نحاول وضع الإطار العام للدراسة وهذا من خلال صياغة إشكالية الدراسة والفرضيات المناسبة لها وأهداف وأهمية الدراسة والتعريف بالمصطلحات إضافة إلى عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما في الفصل الأول من الجانب النظري فقد قمنا بعرض مفهوم التخطيط للتدريب وأهم المؤشرات المتعلقة به.

وفي الفصل الثاني قمنا بعرض مفهوم الأداء الرياضي والمؤشرات المتعلقة به.

فيما تطرقنا في الفصل الثالث إلى رياضة كرة اليد والتي هي ميدان واختصاص دراستنا هذه

1- بوحاج مزيان، عليلي مولود، دور التخطيط في التدريب وأهميته العلمية في اعداد فريق متكامل لدى مدربي كرة اليد، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، العدد 1، جامعة مستغانم، 2017، ص 336.

## مقدمة

---

أما فيما يخص الفصل الرابع وهو أول فصول الجانب التطبيقي تعرضنا فيه للإجراءات الميدانية للدراسة والاطار المنهجي لها من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع، والمجتمع وعينة الدراسة، والأدوات المستعملة في جمع البيانات، وإجراءات التطبيق الميداني.

أما في الفصل الخامس فتم عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها والخروج بالاستنتاجات المتوصل إليها وخلاصة هذه الدراسة والإقتراحات اللازمة.

A decorative border made of black and white line art, featuring a central scroll at the top and bottom, and ornate, symmetrical flourishes on the sides and bottom corners.

الجانِب التمهيدِي

الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

لم يعد خافياً ان التخطيط قد أصبح جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخماسية " او " خطة التنمية " او " إدارة التخطيط " وهكذا ، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ ، بل أصبح يخطط ، أي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي . والتخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا إلى الحاضر ومتخذاً من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحاً في مجال الإنتاج، الأمر الذي يدعو إلى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة.

والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفقرات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

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

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

وفي رياضة كرة اليد يعتبر التخطيط المسبق تبعاً للأسس العلمية دوراً هاماً للوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية عند اكتمال فترة الإعداد والاحتفاظ بها في فترة المنافسات للحصول إلى أفضل النتائج.

1- محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985، ص107.

2- علي السلمي، التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978، ص22

وأداء اللاعب في كرة اليد لا يعتمد فقط على حالته البدنية من حيث والقدرة والسرعة، بل يعتمد أيضاً على قدرته في ممارسة المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي في الفريق، والخطط الفردية التي يضعها المدرب والجانب النفسي والتربوي كالعزيمة، كما أنه عند التخطيط لعملية التدريب يتم تقسيم التدريب إلى عدد من الفترات التي تختلف بالنسبة للأهداف والأمور التي يريد المدرب إلى تحقيقها.

كما أن المتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ و المنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصاً كرة اليد، وهذا في العشرة الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية، ففي كرة اليد يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق كما يؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المباراة على الوجه الأحسن وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة.<sup>1</sup>

فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل... الخ، بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالعمل الخططي داخل الفريق، إضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، وقوة الإرادة، والكفاح، و على هذا الأساس قمنا بطرح التساؤل التالي:

### هل للتخطيط في التدريب دور في رفع الأداء الرياضي للاعب كرة اليد؟

ومن أجل الإلمام بجوانب الموضوع قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟
- هل يعتمد المدرب الرياضي على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد؟
- هل للظروف المادية والبشرية تأثير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة

اليد؟

1- كروم بشير، التخطيط في التدريب و دوره في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، مجلد 2، العدد 01، جامعة الأغواط، 2018، ص 32.

## 2- فرضيات الدراسة:

## 1-2- الفرضية العامة:

للتخطيط في التدريب دور في رفع الأداء الرياضي للاعب كرة اليد

## 2-2- الفرضيات الجزئية: يمكن حصر فرضيات الدراسة فيما يلي:

- للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب.
- يعتمد المدربون على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد.
- للظروف المادية والبشرية تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد.

## 3- أهداف الدراسة:

لكل دراسة أو بحث هدف أو غرض حتى يكون ذا قيمة علمية، فالغرض من الدراسة يفهم عادة

أنه السبب الذي من أجله قام الباحث بهذه الدراسة، وتهدف في دراستنا لهذا الموضوع إلى ما يلي:

- محاولة إبراز دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لرفع مستوى الأداء للاعب كرة اليد.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد.
- معرفة العوامل المؤثرة على عملية التخطيط للتدريب.
- معرفة بعض العوامل المساعدة للرفع من الأداء الرياضي للاعب كرة اليد.

## 4- أسباب اختيار الموضوع:

## 1-4- أسباب ذاتية:

إحساس الباحث بمشكلة معينة، لا بد من إزالة الغموض الذي يكتنفها والمشكلة في هذا البحث

هي الكشف أهمية التخطيط ودوره في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة اليد.

## 2-4- أسباب موضوعية:

- كان اختيارنا لهذا الموضوع ناتجا عن ندرة الدراسات المتعلقة بالتخطيط الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الأقسام الجهوية والوطني الثاني.
- اكتشاف واقع التخطيط في ميدان تدريب كرة اليد.
- البحث في السبل المؤدية إلى تحسين الأداء الرياضي المتكامل للاعب كرة اليد
- محاولة إثراء المكتبة بإضافة علمية تكون سندا لمشاريع بحوث ودراسات مستقبلية.

## 5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تعالج أحد أهم المواضيع في ميدان التدريب الرياضي عامة وتدريب كرة اليد بصفة خاصة، ألا وهو التخطيط بكل أنواعه، حيث أصبحت الفرق الناجحة تسعى لتحقيق التكامل في الأداء الرياضي، ومحاوله تحسين ورفع الأداء الرياضي من كافة الجوانب.

كما تتضح أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:

- زيادة المعلومات والمعارف فيما يخص هذا الموضوع الذي يعتبر من المواضيع الهامة في مجال التدريب الرياضي، ولفت انتباه الباحثين والمسؤولين عن الفرق والمدربين لدراسة هذا الموضوع وتحليل أبعاده.
- عرض نتائج من شأنها تعزيز الجوانب الإيجابية تساعد على تبني طرق وأساليب جديدة تساعد الفرق الرياضية خاصة في كرة اليد تحقيق الأداء الأمثل للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الإيجابية للفرق ككل.
- تطرق هذه الدراسة لمجال مكاني يعتبر أرضية خصبة لتطوير المواهب في كرة اليد.
- يتوقع أن تسهم هذه الدراسة في نشر الوعي لدى المدربين ومسيري الفرق الرياضية وكذا الممارسين لرياضة كرة اليد بضرورة ترسيخ المفاهيم الحديثة للتدريب الرياضي.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

يعتبر تحديد المفاهيم إحدى الخطوات المنهجية الهامة في تصميم البحث العلمي، الذي يتحرى الدقة والموضوعية، ولا ينبغي تجاوز تحديدها لأنه من خلالها يتم الربط بين النظري والميدان، ومن مستلزمات ذلك وضع تعاريف واضحة لكل مفهوم لتفادي تداخل المعاني وتشابكها. وتتضح المفاهيم أكثر كلما اتضح المقصود من ورائها، وتكون أكثر وضوحا عندما تحمل كلماقها صورة لها ونظرا لهذه الأهمية يستوجب على الباحث أن يحدد مفاهيمه بكل دقة، وقد يميل إلى إعطاء التعريفات الإجرائية في تبيان مقاصده ومعانيه الدالة على المعالجة العملية، التي يمكن له قياس أبعادها والنتائج المتوصل إليها.

وعليه نقوم باستعراض المفاهيم الأساسية وتحديدها إجرائيا بما يتماشى مع موضوع البحث

## 6-1- التخطيط:

لغة: هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس<sup>1</sup>

اصطلاحا: هو العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة و بالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة<sup>2</sup>.

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

## 6-2- 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.

## 6-3- الأداء :

لغة: الأداء معناه إيصال الشيء وإتمامه وقضائه<sup>3</sup>.

اصطلاحا:

يعرفه مصطفى عشوري على أنه: أي نشاط أو سلوك يؤدي إلى نتيجة، وخاصة السلوك الذي

يغير المحيط بأي شكل من الأشكال<sup>4</sup>.

1 - محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985، ص 104.

2- شارل بتلهايم، التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1999، ص 41.

3- مسعود جبران، المعجم الألباني في اللغة والكلام، دار العلم للملايين، لبنان 2005، ص 45.

4- مصطفى عشوري، أسس علم النفس الصناعي التنظيمي، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1992، ص 244.

## 6-4- الأداء الرياضي:

هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن تستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف، أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الأداء، والأداء هو تنفيذ اللاعب لأعماله ومسؤولياته التي يكلفه بها المدرب بعد تنمية المدرب لمختلف قدراته ومهارته عن طريق التدريب والوسائل الخاصة بتطويرها والتي تدرج في العملية التدريبية زائد رغبته في تحقيق أحسن نتيجة<sup>1</sup>.

## 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة لها أهمية بالغة في تدعيم أي بحث جاري، لأنها توفر الكثير من المعلومات، بغية الاستفادة منها في جميع مراحل البحث، فهي توفر المعلومات النظرية و البيانات و الشواهد الواقعية لتكون انطلاقة يبنى عل أساسها البحث.

وموضوع دراستنا الحالية هو موضوع حديث نوعا ما، هذا ما يفسر نقص الدراسات في هذا الصدد خاصة الدراسات التي تطرقت إلى نفس المتغيرات المتناولة في هذه الدراسة، و فيما يلي سنقوم بعرض ما توصل إليه الباحث من دراسات تتعلق بمتغيرات الدراسة :

## الدراسة الأولى: دراسة أ- خالد مريشيش / أ. مفتاح مجادي ( 2012):

بعنوان: أهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد المراهقين، دراسة منشورة بمجلة الإبداع الرياضي، عدد 07، نوفمبر 2012.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على أهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد المراهقين والعوامل المحددة لذلك، وذلك من خلال دراسة ميدانية شملت مدربي كرة اليد بولاية تبسة وسوق أهراس، اعتمادا على استمارة بحث تم توزيعها على 15 مدربا حيث طرح الباحثان الإشكالية التالية:

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

وانطلاقا من هذا التساؤل قاما بوضع أربع تساؤلات فرعية:

1- محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997، ص 349

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

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت إلى النتائج التالية:

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة.
- إعطاء الوقت الكافي والمناسب للتدريبات على اكتساب مهارات في كرة اليد والرفع من أداء الممارسين.
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.
- توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه الأداء المهاري.

الدراسة الثانية: أ. حبارة محمد، أ. مزروع السعيد، / أ. شتيوي عبد الملك ( 2012):

بعنوان: دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، دراسة منشورة بمجلة الإبداع الرياضي، عدد 07، نوفمبر 2012.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد والعوامل المحددة لذلك حيث طرح الباحثون الإشكالية التالية:

- هل للتخطيط في التدريب دور فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد (صنف أشبال)؟

وانطلاقا من هذا التساؤل تم وضع أربع تساؤلات فرعية:

- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟
- هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟

- أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه كثيرا للرفع من الأداء الرياضي في كرة اليد؟
- هل الظروف المادية والبشرية تعرقل عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد؟

استخدمت الباحثون المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت إلى النتائج التالية:

- أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة اليد مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى
- أن مدربي كرة اليد يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.
- هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة.
- إعطاء الوقت الكافي والمناسب للتدريبات على اكتساب مهارات في كرة اليد والرفع من أداء الممارسين.

#### الدراسة الثالثة: دراسة عمران عادل صلاح الدين، عباسية زكرياء (2017):

بعنوان: دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد - دراسة ميدانية على مدربي فرق كرة اليد لولاية ام البواقي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في تخصص التدريب والتحضير البدني بجامعة أم البواقي

تسعى هذه الدراسة إلى معرفة دور دراسة دور وأهمية التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس 14-15 سنة ، وذلك من خلال دراسة ميدانية شملت مدربي كرة اليد بولاية ام البواقي، اعتمادا على استمارة بحث تم توزيعها على 15 مدربا

حيث طرح الباحثان الإشكالية التالية:

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

وانطلاقا من هذا التساؤل قاما بوضع أربع تساؤلات فرعية:

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

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت إلى النتائج التالية:

- الخبرة في التخطيط لها دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي
- إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي من خلال اكتساب مهارات في كرة اليد والرفع من أداء الممارسين.
- مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من الأداء المهاري
- جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب وتسطيع الأهداف.
- يرى أغلب المدربين أن توفر الإمكانيات المادية والبشرية ترفع من مستوى الأداء الرياضي ويؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري.
- حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة.
- إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين.

**الدراسة الرابعة : دراسة سوفي عبد المالك، غربي نصر الدين، بوغاري حمزة (2018):**

بعنوان: دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء لدى ممارسي كرة اليد (14-15) - دراسة وصفية على بعض أندية كرة اليد البويرة - بومرداس، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في تخصص التدريب الرياضي التنافسي بجامعة البويرة

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين، وذلك من خلال دراسة وصفية شملت مدربي كرة اليد بولاية البويرة وولاية بومرداس، اعتمادا على استمارة بحث تم توزيعها على 15 مدربا حيث طرح الباحثان الإشكالية التالية:

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

وانطلاقا من هذا التساؤل قاما بوضع أربع تساؤلات فرعية:

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

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت إلى النتائج التالية:

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

## الدراسة الخامسة : دراسة كروم بشير (2018):

بعنوان: التخطيط في التدريب ودوره في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد ، دراسة منشورة بمجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد 02 ، العدد 1، جوان 2018

هدفت الدراسة إلى الوقوف على إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة اليد، وإعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية، وذلك من خلال دراسة ميدانية شملت 24 مدرباً لكرة اليد بولاية الأغواط، اعتماداً على استمارة بحث تم توزيعها عليهم.

حيث طرح الباحث التساؤلات التالية:

- هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب دور في تحسين المردود الرياضي للاعب كرة اليد؟
- هل لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب دور على تحسين الأداء الرياضي للاعب كرة اليد؟

استخدم الباحث المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت إلى أنه يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهجاً علمياً حديثاً ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماماً بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تفسر التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب كرة اليد و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص، وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة تبين لنا التركيز الكبير على مبدأ التخطيط في مجال التدريب الرياضي لما له من أهمية بالغة، وكل هذه الدراسات انطوت على جملة من القضايا ساعدتنا في وضع معالم وأهداف دراستنا، وبناء على نتائج هذه الدراسات التي ركزت على دراسة جوانب معينة في التخطيط الرياضي، حيث اهتم أغلبها بدور التخطيط على تحسين الأداء ورفع قدرة اللاعبين وتحسين نتائج الفرق ولفت انتباهنا استخدام معظم الدراسات السابقة للاستبيان أو المقياس كأداة لجمع البيانات.

كما أن هذه الدراسات ومن خلال تناولها لعدة متغيرات أعطانا فهم أوسع لحدود موضوع بحثنا، وساعدنا في فهم بعض النقاط التي لها علاقة بهذه المتغيرات إضافة إلى المساعدة على مناقشة وتفسير نتائج دراستنا في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسات.



# الجانِبِ النظرِي



# الفصل الأول

التخطيط للتدريب الرياضي

## تمهيد:

أصبح التخطيط عامل أساسي لتحديد مسار أي عمل هادف، فهو عملية مستمر وملازمة للإنسان منذ القدم حيث يستخدمها الفرد تلقائياً، وقد أصبح التخطيط من أهم العناصر في التدريب الرياضي، حيث توجد علاقة وثيقة متبادلة بين التدريب الرياضي وبرامج المنافسات ولكن يجب أن لا يكون هذا البرنامج هو الأساس الأول للتوزيع المرحلي إذ يجب أن يوضع الجدول للمنافسات بما يتفق مع الضروريات الفعلية لتقسيم التدريب إلى مراحل وفترات حسب قواعد وأسس التدريب والتي يصل فيها الفرد إلى أعلى المستويات في الأوقات المحددة للمنافسة الهامة، ولذا فبرنامج المنافسة يجب أن ينظم في فترة أو فترات اذا كان هناك تقسيم أكد من دورة تدريبية، وتتحدد مدة الدورة بمراعاة العدد المناسب من المنافسات مع التدرج في زيادة صعوبتها وأهميتها والتوزيع المبكر إلى التكيف التدريبي للرياضي.

### 1- مفهوم التخطيط:

التخطيط عملية مستمرة وتعني باختصار شديد الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد والوقت والمال.

يعرفه هنري فايول بأنه:

" التخطيط في الواقع يشمل على التنبؤ بما سوف يكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "

ويركز هنري فايول في تعريفه للتخطيط على عملية التنبؤ والمستقبلية حيث يحتوي التخطيط على مجموعة من القرارات يتم تحقيقها في المستقبل ويتطلب من التخطيط أن يكون مرنا ومن المخطط أن تكون لديه قدرة عالية على التوقع واستنتاج الأعمال المطلوب تنفيذها في المستقبل والتي تناسب مع الخطة حتى يمكن تحقيق هدف هذه الخطة.<sup>1</sup>

### 2- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي:

تخطيط التدريب الرياضي هو " التنبؤ بالمستويات التنافسية في الأنشطة الرياضية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محدودة أو مرغوب فيها".

وكذلك يعرف تخطيط التدريب الرياضي هو " أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحدودة في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية".<sup>2</sup>

### 3- المنافسة:

بصفة عامة هي صراع بين الأشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو لإيجاد نتيجة ما، والرياضة هي الميدان الوحيد الذي سيثري أكثر من غيرها معلوماتنا حول المنافسة، حيث

1 - عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2008، 27\_30.

2\_ عبد الجبار سعيد محسن، التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي، الورق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2017، ص110.

تستخدم كلمة منافسة بشكل عام في المجال الرياضي، فيستخدمها المدربون والإداريون والمشجعون فضلا عن الرياضيين.<sup>1</sup>

### 3-1- أنواع المنافسات الرياضية:

يجب علينا أن نفرق بين نوعين من المنافسات الرياضية هما:

أ\_ المنافسة الرياضية الرئيسية.

ب\_ المنافسة الرياضية التجريبية.

أ\_ **المنافسة الرياضية الرئيسية:** هي تلك المنافسات الهامة التي يحتم فيها تسجيل ما يمكن من نتائج (كبطولات الدوري أو الدولية أو الاولمبية).

ب\_ **المنافسات التجريبية:** تهدف إلى الإعداد المنظم المقنن للمنافسات الهامة ويجب مراعاة أن تكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه طبقا لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية في الفترة التي تجري فيها المنافسات التجريبية على تحقيقها.

ويجب العناية بحسن التخطيط للمنافسات التجريبية في خلال فترة الإعداد للخطة لضمان التدرج المنظم لمستوى الرياضي وضرورة اختيار المنافسات التي تؤدي لمحاولة تحقيق هذا الهدف.<sup>2</sup>

### 4- تخطيط المنافسات الرياضية:

ان المنافسات الرياضية جزء ضروري ومهم لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعين بدونها.

1 - بورنان شريف مصطفى، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر -دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول-، مجلة الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والانسانية - العدد 7- 2011، ص52.

2\_ عبد الجبار سعيد محسن، التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص 137\_138.

فالمنافسات الرياضية هي الهدف النهائي الذي يرمي اليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات وسيلة فعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي.

والمنافسات الرياضية تتميز عن عمليات التدريب الرياضي في أنها تجر الرياضي على بذل كل طاقته وجهده لكي يستطيع التكيف والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة الذي يتميز بشدته وارتفاعه ويجب على المدرب أن يضع في الاعتبار ضرورة مشاركة الرياضي في عدد كبير من المنافسات الرياضية المتنوعة التي يختلف فيها صدرة المتنافسين ومستوياتهم،

فالاقتصار على الاشتراك مع متنافسين معروفين لعدد كبير من المرات يساعد على تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجامدة لسلوك الرياضيين وتكرار هذا السلوك الجامد في كل منافسة دون تغير يذكر، وعلى ذلك يحسن العناية بكثرة الاشتراكات مع منافسين مجهولين لضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة والقدرات على اكتساب سرعة التكيف والملائمة للمواقف المتغيرة.

وقبل الدخول في المنافسة هناك مراحل يمكن المرور بها:

- ✓ مرحلة ما قبل المنافسة .
- ✓ مرحلة المنافسة.
- ✓ المرحلة الانتقالية (بعد المنافسة).

أ\_ مرحلة ما قبل المنافسة (الإعداد للمنافسة):

تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة الرئيسية، تهدف على التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من نقص أو عيوب خلال فترة الإعداد مع تطوير الأداء الفني، ويلعب الإعداد النفسي والخططي دورا مهما خلال هذه الدورة تبعا للحالة التي يصل إليها الرياضي في بداية مرحلة الإعداد للمنافسة.

كما تهدف إلى الإعداد غير مباشر للمنافسة، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل رياضي، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمارين المنافسة وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلاً قريباً من من طبيعة توزيع فترات المنافسة والراحة البينية بينهما.

ويراعي أيضاً رفع مستوى الإعداد الخاص أو التحمل، وفي نفس الوقت الحذر من الإجهاد باستخدام وسائل استعادة الاستشفاء والاستفادة من مبادئ التدريب الخاصة بتطوير عمليات التكيف الفسيولوجي.<sup>1</sup>

### ب\_ مرحلة المنافسة:

تعتبر هذه المرحلة شكل نهائي من أشكال معطيات الأداء التنافسي ويمكن أن تتميز بالسهولة أو الصعوبة في طبيعتها ويعتمد ذلك على الهدف المراد تحقيقه ومستوى الأداء التنافسي، ومرحلة المنافسات علاقة مباشرة بكل العوامل التي تساعد في الوصول بمستوى الأداء الرياضي إلى الأداء النموذجي، ويتطلب ذلك استمرار الرياضي في محاولة تحسين قدرته على الأداء حتى يضمن النجاح في تحقيق الهدف الرئيسي من مرحلة المنافسات.<sup>2</sup>

كما تسمى أيضاً بفترة الاحتفاظ بالمستوى في أعلى صورة طوال المدة التي تستغرقها المنافسات الهامة، وتجبر هذه المنافسات الرياضي على بذل كل طاقته لكي يستطيع التكيف والملائمة لعبء ومجهود المنافسة، الذي يتميز ببلوغ الحمل إلى أعلى درجاته إذ تزداد الشدة إلى أقصاها ويرتبط مستوى إعداد الفرد بدرجة كبيرة بالاشتراك بالمنافسات التي هي الحكم الحقيقي على مدى تقدم مستواه لتكامل أعداد مكونات حالته التدريبية. وتستدعي متطلبات المنافسة شدة حمل عالية (أقصى درجات الحمل).<sup>3</sup>

1 \_ ريسان خريبط و ابو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2016، ص 542 \_ 531.

2 مُجَّد محمود عبد الظاهر، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب - خطوات نحو النجاح-، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2014، ص 404.

3 - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط 12، توزيع منشأة المعارف، 2005، ص 273.

وتتميز فترة المنافسة في أن الرياضي لا يتعلم الكثير من المهارات الجديدة، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد والعمل على تطبيقه.<sup>1</sup>

وتختلف طبيعة فترة المنافسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي، ففي الألعاب الفردية مثل السباحة وألعاب القوى وغيرها يتحدد موعد البطولة خلال نهاية هذه القمة، وذلك يعد الرياضي لأداء أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة، وهذا يسهل على المدرب توزيع وتقنين الأحمال التدريبية بينما يختلف الوضع بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى مثل ألعاب الكرة، حيث تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة، وهنا يجد المدرب نفسه مطالباً بتحقيق الفورمة الرياضية أو أعلى مستوى للاعب ليس لمرة واحدة فقط في نهاية هذه الفترة، ولكن لعدة مرات وعلى مدار الفترة كلها تبعاً لمواعيد إقامة المباريات ودرجة أهمية كل منها.<sup>2</sup>

وعموماً يجب مراعاة الآتي عند الاشتراك في المنافسة:

- ❖ أن يكون الفرد قد تم إعداده لأداء الواجبات ولتحقيق المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية وال نفسية أثناء المنافسة.
- ❖ تنظيم المنافسات بحيث تزداد أهميتها وصعوبتها بالتدرج وأن يصل إلى أقصى درجات المستوى عند المنافسات الهامة.
- ❖ إشراك الفرد في العدد المناسب من المنافسات التي تؤدي إلى تكوين ونمو وتثبيت المستوى، وتحدد مدة دوام فترة المنافسات بالزمن الذي يمكن الاحتفاظ بمستوى الفرد وحالته التدريبية العالية تحت متطلبات المنافسات المختلفة أطول فترة ممكنة، وقد تصل فترة المنافسات في الدورة السنوية من 16 إلى 20 أسبوع وفي الدورة النصف سنوية من 2 إلى 8 أسابيع.<sup>3</sup>

1 - عبد الجبار سعيد محسن، التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص 135.

2 - ريسان خريط و أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 560.

3 - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، مرجع سابق، ص 274.

أهم وجبات هذه المرحلة:

- المحافظة على المستوى العالي من الإعداد البدني الذي وصل إليه اللاعبون والفريق أثناء الفترة الإعدادية.
- الوصول إلى المستوى عالي من الأداء المهاري المناسب مع طبيعة المباريات التنافسية.
- العمل على تطبيق الخطط الموضوعة مسبقاً وتعديل أو تغيير أي خطأ من أجل أجل أن تتماشى وظروف المباريات المتغير.
- تهيئة اللاعبين نفسياً لاستخدام أقصى القوى لمواجهة ظروف المباريات.<sup>1</sup>

ت\_ المرحلة الاستشفائية ( الانتقالية): ما بعد المنافسة.

- تعتبر المرحلة الانتقالية فترة للاستشفاء بعد الانتهاء من الموسم التدريبي أو الأداء التنافسي الشاق وتستمر في الغالب من 3 إلى 6 أسابيع وتتصف بما يلي:
- الانخفاض الواضح للأحمال التدريبية المستخدمة.
  - عدم الاشتراك في أي أداء تنافسي.
  - استعادة قدرة اللاعب على الأداء من خلال استرجاع مخزون الطاقة وقدرة الجهاز العصبي والعضلي الميكلي على معاودة الأداء مرة أخرى.

فبعد التدريبات العنيفة والمنافسات الشاقة أو المباريات التنافسية تأتي المرحلة الانتقالية وهي المرحلة التي يرغب للدخول فيها كل من المدرب واللاعب بعد تحقيق هدف البطولة، يتمثل هدف المرحلة الانتقالية في إزالة التعب الجسمي والعقلي، إضافة إلى تحقيق الاسترخاء النفسي، واستعادة القدرة البيولوجية قبل بداية الدخول في تنفيذ محتوى مثيرات السنة التدريبية الجديدة.

1 - أحمد عربي عود، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 62.

خلال المرحلة الانتقالية يجب ان يحافظ الرياضي على المستوى المعقول من التدريب البدني ( حوالي من 40-50% ) وذلك من المستوى الذي وصل اليه اللاعب خلال مرحلة المنافسات.<sup>1</sup>

أهداف الفترة الانتقالية:

تهدف الفترة الانتقالية إلى تحقيق بعض الواجبات التي تتلخص في ما يلي:

- ✓ التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي.
- ✓ المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة.
- ✓ التخلص من العيوب التي ظهرت في الأداء المهاري للرياضي.
- ✓ التخلص من الروتين الممل للتدريب الرياضي بالانتقال إلى التدريب إلى أماكن أخرى غير تقليدية.<sup>2</sup>

#### 5- الأسس الفسيولوجية لتخطيط فترة المنافسة:

تعتبر فترة المنافسة من أهم الفترات الحساسة خلال الموسم التدريبي نظرا لتنوع أغراضها ما بين التحميل المرتفع لزيادة التكيف ثم الإعداد المباشر للمشاركة في المنافسة وتجهيز الرياضي لمواجهة كل الظروف التي يتعرض لها خلال البطولة، ولذلك فإن هنالك بعض الأسس الفسيولوجية التي يجب مراعاتها حتى يمكن تحقيق النجاح الذي يريجه المدرب خلال هذه الفترة والتي نذكرها فيما يلي:

#### 5-1- الإيقاع الحيوي:

يعتاد الرياضي على نظام يومي معين تبعا لمواعيد التدريب ومواعيد الراحة والنوم والغذاء وغيرها، ونتيجة لتكرار هذا النظام لعدة أيام تصبح أجهزة الجسم منتظمة في عملها ووظائفها تبعا للتوقيتات التي

1 - محمد محمود عبد الظاهر، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب - خطوات نحو النجاح-، مرجع سابق، ص 408.

2 - ريسان خريط و أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 571.

اعتاد عليها بحيث يكون الرياضي في أفضل حالة فسيولوجية وبدنية في توقيت أداء التدريب. ولذلك فإن اختلاف توقيت إقامة البطولة أو المنافسة عن موعد التدريب لا يضمن أن يكون الرياضي في أفضل حالاته للأداء القوي، وبالتالي يتأثر مستوى الأداء ويظهر الرياضي بمستوى أقل من إمكاناته الحقيقية، ولذلك فإن على المدرب أن يقوم بتنفيذ التدريب خلال نفس توقيت إقامة المباراة أو البطولة حتى يصبح الرياضي في هذا التوقيت في أفضل حالاته للأداء الأقوى ويحقق أفضل النتائج.

### 5-2- اختلاف التوقيت الزمني:

أحيانا تكون المنافسة في دولة أخرى تختلف في توقيتها عن التوقيت الزمني للدولة التي يقام فيها التدريب، وبناء على ذلك يجب أن يتم التدريب في نفس التوقيت الزمني الذي تقام خلاله المنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى اختلاف الإيقاع الحيوي للرياضي.

### 5-3- فترة استمرار المنافسة:

تتطلب أحيانا المشاركة في بعض المنافسات أن يستمر الرياضي في المنافسة لفترة طويلة قد تمتد إلى 3-5 ساعات وهذا يتطلب مراعاة تنمية قدرة الرياضي على الاستمرار في التنافس على مدى فترة طويلة من الساعات مثل: المشاركة في عدة مسابقات أو في التصفيات أو في النهائيات، أو عدة محاولات، ولذلك يجب مسبقا أن يراعي عند تخطيط فترة المنافسة تحديد نوع المسابقة أو البطولة التي يشارك فيها الرياضي، وهل سيشارك في سباق واحد أم في عدة مسابقات، وما هو السباق الأساسي له؟ وما هو السباق الإضافي؟

### 5-4- التدريب والاختبار والاستشفاء:

تتميز صبغة التخطيط لفترة المنافسة بالعمل على المحاولة تحقيق مبدأ رفع المستوى عن طريق التدريب واستخدام الأحمال التدريبية المختلفة، وفي نفس الوقت تقنين الأحمال بصفة مستمرة واختبار تأثيراتها المختلفة لتعديل المسار أولا بأول، واستخدام فترات الاستشفاء للتخلص من التأثيرات المزممة للتعب الناتج عن استمرارية التحميل، وعادة ما تجري تجارب تنافسية مستمرة يراعي عند التخطيط لها دراسة جميع

المتطلبات الدقيقة مثل البرنامج و نظام المشاركة في البطولة وخصائص المنافسة ومكان المنافسة، وتعتبر هذه التجارب التنافسية بمثابة اختبار وإعداد للمنافسة الرئيسية، وبناء على ذلك فإن فترة المنافسة تشمل عمليات التدريب والتحميل ثم عمليات الاختبار والتقنين لتعديل المسار ثم عمليات الاستشفاء للوقاية من الإجهاد أولاً بأول.

#### 5-5- النمذجة للمنافسة:

يجب أن يتدرب الرياضي على نموذج المنافسة التي سوف يواجهها، بمعنى محاولة توفير الظروف المشابهة لظروف المنافسة من طبيعة الأداء الرياضي نفسه كذلك الظروف الخارجية المحيطة بالرياضي خلال المنافسة في دراسة مستوى الرياضي في بطولات سابقة يمكن تحديد معوقات الأداء أو سلبياته كذلك إيجابياته، كما يجب أن يشارك الرياضي في منافسات تجريبية.

كما يمكن خلال نمذجة المنافسة تجربة وسائل الاستشفاء المقترحة والتعود عليها أيضاً.

#### 5-6- تطبيق مبدأ تموج الأحمال التدريبية:

تتميز فترة المنافسة بوضوح مبدأ تموج الأحمال التدريبية. بمعنى استخدام موجات عالية من الأحمال لفترات معينة ثم موجات منخفضة لفترات أخرى حتى تحدث عملية التكيف الفسيولوجي المطلوب في ضوء التحميل والاستشفاء بصفة مستمرة مع تجنب الوصول إلى مرحلة الإجهاد أو التعب المزمن، وتزداد أهمية تطبيق ذلك خاصة إذا ما طالت فترة المنافسة عن 3-4 شهور حيث إن طول الفترة يفرض استخدام مبدأ تموج الأحمال التدريبية.<sup>1</sup>

1 - ريسان خريط و أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، مرجع نفسه، ص 561-563.

### خلاصة الفصل

يعتبر التخطيط الرياضي بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب إلا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.



## الفصل الثاني

### الأداء الرياضي

تمهيد:

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

1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. ويعرف ( بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما: الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا <sup>1</sup>.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه

2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف

الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة

1- رضوان منصور، مقدمة في التقييم والتربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 212.

وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات<sup>1</sup>.

المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

### 3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل السلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

1- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، دار المعارف، القاهرة، 1987، ص ص 27-28

#### 4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة المباراة الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية "على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية.<sup>1</sup>

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصوير، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على

1- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص30.

احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده<sup>1</sup>.

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى 1989 "thomas" أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية... واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر 1975 "singer" أن الأداء هو المهارات المكتسبة، ويضيف "thomas" أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة<sup>2</sup>.

والأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد الأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا<sup>3</sup>. ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات<sup>4</sup>.

1- معمر عماد، دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين، مذكرة ماستر في ع ت ن ب ر، معهد سيدي عبد الله، 2005، ص 67.

2- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 32.

3- محمد رفعت، كرة اليد الشعبية، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998، ص 168.

4- محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقييم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 168.

5- أنواع الأداء : تتمثل أنواع الأداء في:

5-1 أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين النوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

5-2 أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

5-3 أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

5-4 أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

5-5 أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعددا للرجل في الاندفاع للأمام.

#### 5-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.<sup>1</sup>

#### 6- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس

وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في

الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي<sup>2</sup>:

1- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر الري، القاهرة، 2002، ص ص 41-42

2 - محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص 41

6-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

6-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، الترحلق على الجليد والجمباز.

6-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام الأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

6-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة

...

5-6- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبياً من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

6-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب

6-7- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظراً لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

6-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي .

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

6-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

6-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi"1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- ب. - بمرحلة الممارسة الفعلية.<sup>1</sup>

7- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم تعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز البحث من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني. ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي

1 عبد القادر قلال، عامل الضغط النفسي وانعكاسه على الإداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية،

جامعة الجزائر 3، 2007، ص 77

على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.<sup>1</sup>

---

1- أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 203

### خلاصة الفصل:

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



# الفصل الثالث

## كرة اليد

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

1- نبذة تاريخية عن كرة اليد :

1-1- في العالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنمركي ( هوجر نيلسون ) ( H.NIELSON ) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة ( نيلسون ) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدأ تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة <sup>1</sup> .

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة ( FIHA ) بأستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية <sup>2</sup> .

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .

وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد <sup>3</sup> .

1 مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

2 - Brochure, Revue De ComiteFédération D'organisation 4emeCANS DE H. B.Alger,1986, P19

3- كمال عبد الحميد ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية . وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حماد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد . وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

- فريق ( SAINT – EVGENE ) بولوغين L' OMSE .
- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر ( R.U.A )
- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة ( G.L.E.A )
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد ( HBCA )
- فريق غالية رياضة الجزائر ( G.S.A )
- فريق من عين الطاية .
- فريق سبارتو وهران

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط ( الجزائر ، وهران ، قسنطينة ) .

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية ( ASP ) والتي تظم سبع جمعيات .  
وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة إبتداءا من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث .<sup>1</sup>

## 2- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة .<sup>2</sup>

1 Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B. De Haute Performance .O.P.V. Alger .P6.

2 - جميل نصيف ، المرجع السابق ، ص 371 .

### 3- خصوصيات كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا.

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم .<sup>1</sup>

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة
- القوة والسرعة للرمي والقذف .
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير .<sup>2</sup>

1-HerstKailer , Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot,Paris , 1989 , P 25.

2ClavsBayer , Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris , 1995 ,P 8 .

4 - أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يجرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى .<sup>1</sup>

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالاً خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل .<sup>2</sup>

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين .<sup>3</sup>

5- قانون لعبة كرة اليد :

5-1- الميدان :

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

1-جيرد لانجريف ، تيواندرت ، كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص ص 20 - 22 .

2- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 21 .

3- منير جرسى إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 103 .

5-2- المرمى :

يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحمى من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

5-3- مساحة المرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف ربع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط ( مساحة المرمى ) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف ربع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس بـ 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة بـ 20 سم .

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية بـ 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

5-4- الكرة :

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع . للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ، للكبار الشبابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 - 400 غ " .

5 - 5 - اللاعبون :

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين ( سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب ) ، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط .

#### 6- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :

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

#### ❖ تصنيف كودم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت .
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف تشارلز . بوتشر كرة اليد ضمن النوع الأول ( الألعاب الجماعية ) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً إماماً تاماً بكثير منها، ومن الضروري أ، 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<sup>1</sup>.

1 كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص ص 18

7- خصائص لاعب كرة اليد :

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

1-7- الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

أ- النمط الجسماني :

إن النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة<sup>1</sup>.

➤ الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك (( الصد واسترجاع الكرات )) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

1كمال عبد الحميد ، زينب فهي ، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 25

➤ الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (( INDIC )) .

وزن الجسم  $\times 1000 \div$  الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومى والدفاعى .

بمقارنة فترة السبعينات والثمنينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز.<sup>1</sup>

➤ المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير .

7-2- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

اللاعب ذو المستوى العالى ( رياضة النخبة ) من الجانب الرياضى والفيزيولوجى يتميز بأنه :

- سريع : سرعة تنفيذ كبيرة جدا .
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب .
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمير والراحة ( تمارين لا تتعدى عشر ثواني ) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب .

1 منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 25 .

- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما ( حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا ) .

### 7-3- الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح .

- ✓ التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .
- ✓ الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .
- ✓ التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .
- ✓ التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه .

### 7-4- الخصائص النفسية :

- يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :
- المواجهة والمثابرة للانتصار .
- يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .
- التحكم في كل انفعالاته .
- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

### 7-5- الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> منير جرحس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 336 .

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

### 7-6- الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا .<sup>1</sup>

### 8- دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد التي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللاعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك المواقف المتغيرة دائما والطموح من أجل تحقيق الفوز والعمل على رفع مستوى الأداء بمثابة أو باعتباره مجال حيوي للغاية ، يتم من خلاله تكوين اللاعبين بطريقة اجتماعية تجعلهم يكتسبون خصائص طيبة وشخصية متكاملة<sup>2</sup>

والسعادة هي الدافع الحقيقي للاعبين للمشاركة في الألعاب الشبه رياضية ونحن نكتسب العديد من عناصر رياضة كرة اليد أثناء هذه الألعاب فمن الألعاب الشبه رياضية تنمو لدينا الرغبة في التدريب لتحسين مهاراتنا الفنية وقدراتنا الخطئية وكذا قدراتنا البدنية والتي من خلالها أو بدونها لا يمكننا الوصول إلى تحسين هذه المهارات كل ذلك من أجل تحقيق الفوز المرغوب فيه وهو ما يحثنا على تحسين مهاراتنا وقدراتنا وإذا بات من الضروري استخدام أسس الألعاب الشبه رياضية بشكل يتناسب مع كل المراحل السنية ومستوى أداء قدرات اللاعبين .<sup>3</sup>

1- منير جرجس إبراهيم، المرجع السابق ، ص 336.

2- كمال عبد الحميد ، محمد حسن علاوي ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، المرجع السابق ، ص 36 .

3- كمال عبد الحميد ، محمد حسن علاوي ، المرجع السابق ، ص 37 .

9- الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين ، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسّمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ بالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار..... الخ تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية.<sup>1</sup>

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.<sup>2</sup>

1 كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، المرجع السابق ، ص 18 .

2 كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، كرة اليد ( تدريب ، مهارات ، قياسات ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 20

### خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي .



# الجانب التطبيقي



# الفصل الرابع

## الاطار المنهجي للدراسة

### تمهيد:

بعد أن قمنا في الفصول النظرية لبحثنا بعرض مشكلة البحث والتطرق لأهم الجوانب المتعلقة والمرتبطة بها، نحاول من خلال الدراسة الميدانية ترجمة ذلك إلى معطيات ملموسة وذلك بالاستناد إلى إستراتيجية منهجية تمكننا من الكشف عن الحقائق ميدانيا من خلال البيانات والمعلومات المتحصل عليها ليتم من خلال تحليلنا لها التأكد من مدى صحة أو عدم صحة الفرضيات المنطلق منها، و بالتالي الإجابة على تساؤلات الدراسة

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف المرحلة الاستطلاعية إلى تكوين أطر نظرية يمكن اختبارها وذلك بعد تحديد واضح لمشكلة الدراسة أو البحث موضوع الاهتمام، وبناء عليه يعد التحديد الدقيق لمشكلة الدراسة وصياغة الفرضيات الأساس الذي لا يمكن الاستغناء عنه أو المساومة عليه إذا ما أريد الانتقال إلى المرحلة الثانية المرتبطة بالتشخيص أو الوصف الموضوعي لظاهرة معينة، على سبيل المثال الحصول على الخصائص الديمغرافية والنفسية لمجتمع البحث (السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، فئات الدخل، المهنة، درجة التقبل الاجتماعي، درجة التجديد والابتكار).<sup>1</sup>

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على الرابطة الولائية لكرة اليد بسكرة في الفترة الممتدة بين 10 و24 جانفي 2022، وقد كان الهدف من هذه الدراسة في تقديم صورة واضحة عن مختلف الخطوات المنهجية المعتمدة في البحث، من خلال جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة، إضافة إلى وصف مجتمع وعينة الدراسة، كما تتيح أخذ صورة عن الظروف الميدانية والعوائق والتسهيلات التي ستواجه الباحث.

### 2- منهج الدراسة:

يمكن اعتبار كلمة منهج بأنها طريقة تصور وتنظيم البحث، فالمنهج ينص على كيفية تصوير وتخطيط العمل حول موضوع دراسة ما.<sup>2</sup>

إن اختلاف المناهج يعود أساسا لاختلاف المواضيع المتناولة قصد دراستها، كما أن تحديد منهج ما في أي بحث دون غيره يعود إلى طبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث بالدراسة، فلكل موضوع منهج خاص به، ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستند إليها كل باحث في ميدان تخصصه، لذا تم اختيار المنهج الوصفي لمناسبه لموضوع هذه الدراسة المعنونة بـ: **دور التخطيط للتدريب في الرفع من الأداء الرياضي للاعبين لكرة اليد** حيث تم وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا من خلال جمع المعلومات الكافية، ومن ثم التحقق من هذه المعلومات بالوصف والتحليل بغية استخلاص النتائج الجديدة والمفيدة.

1- محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للنشر، ط2، الأردن، 1999، ص47.

2- موريس أنجوس، منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص99.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه: هو المنهج الذي يعني بالدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص وتصنيف المعلومات والحقائق المدروسة المرتبطة بسلوك عينة من الناس أو وضعيتهم، أو عدد من الأشياء، أو سلسلة من الأحداث، أو منظومة فكرية، أو أي نوع آخر من الظواهر أو القضايا، أو المشاكل التي يرغب الباحث في دراستها، لغرض تحليلها وتفسيرها وتقييم طبيعتها للتنبؤ بها و ضبطها أو التحكم فيها.<sup>1</sup>

كما يعرف أيضا على أنه: تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميولات والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية. ومن هنا يتضح لنا أن المنهج الوصفي يهتم في تصوير ما هو كائن، أي الوضع الراهن أو الحادث، فهو يصف الظاهرة وخصائصها ومركباتها ويصف العوامل التي تؤثر عليها، والظروف التي تحيط بها، ويحدد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات التي تؤثر على تلك الظاهرة، وانطلاقا من هذا التصوير الشامل يمكن التنبؤ والاستنتاج بالأوضاع المستقبلية التي ستؤول إليه هذه الظاهرة.<sup>2</sup>

**3- أداة الدراسة:**

**الاستبيان :** هو وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة من الأفراد.<sup>3</sup>

تعتبر من أكثر الأدوات استخداما وشيوعا في البحوث، وذلك راجع للميزات التي تحققها هذه الأداة من اختصار للجهد والتكلفة وسهولة معالجة بياناتها وإحصائيا والنتائج المتحصل عليها تتحدد حسب محتواه من أسئلة، وهي نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول مشكلة، ويتم تنفيذها إما عن طريق المقابلة الشخصية أو عن طريق وسائل الاتصال الأخرى، وهي تكون بالإجابة على تلك الأسئلة بمعرفته الخاصة.<sup>4</sup>

ويمكن للباحث استخدام أنواع مختلفة من الأسئلة في الاستبيان، ويعتمد ذلك على طبيعة الدراسة وإمكانيات الباحث ومهاراته في مناهج البحث، وطبيعة عينة الدراسة، وبشكل عام اعتمدنا على الأسئلة المغلقة أو المحدودة الإجابة. وعليه قمنا بإعداد استمارة مكونة من 19 بند مقسمة على ثلاث محاور:

- 1- موسى حريزي، صبرينة غربي، دراسة نقدية لبعض المناهج الوصفية وموضوعاتها في البحوث الاجتماعية والتربوية والنفسية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 13، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، 2013، ص 26.
- 2- كمال محمد مغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2006، ص95.
- 3- ربيحي مصطفى غليان ، عثمان محمد غنيم، مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1، عمان ، 2000 ، ص82.
- 4- محمد المختار إبراهيم، مراحل البحث الاجتماعي خطواته الإجرائية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2005، ص 81.

- المحور الأول: (06) عبارات تمثل المؤشرات المتعلقة بتأثير خبرة المدرب على عملية التخطيط.
- المحور الثاني: (09) عبارات تمثل المؤشرات المتعلقة باعتماد الأساليب العلمية في التدريب من طرف المدربين
- المحور الثالث: (04) عبارات تمثل المؤشرات المتعلقة بتأثير الظروف المادية والبشرية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

#### 4- الشروط العلمية للأداة:

تتنوع وسائل القياس في مجالات علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تنوعا كبيرا، لذلك هناك بعض الشروط والمعايير التي تعرف باسم محاكاة الجودة لهذا المقياس، وذلك لضمان الحكم على مدى صلاحيتها للاستخدام والتطبيق و ملائمتها لتحقيق الأغراض المرجوة من عملية القياس.

#### 4-1- صدق الاستبيان:

إن صدق الاستبيان المقرر في البحث مهما اختلف أسلوب القياس يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها أو تقديرها. وقد استعملنا في معالجة الأداة صدق المحتوى لاستخراج دقة صدق الاستبيان وذلك من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي على أفراد لإبداء آرائهم وملاحظاتهم على الاستبيان ومحتواه لتقدير مدى صدق تحقيق الغرض الذي وضع من أجله. وتم التحقق من هذا الصدق عن طريق مجموعة مكونة من **أربعة** أساتذة وذلك بعد إبدائهم لبعض الملاحظات والاقتراحات التي أخذت بعين الاعتبار في وضع الصيغة النهائية للاستبيان. (انظر الملحق رقم 01).

#### 4-2- ثبات الاستبيان:

يقصد بثبات أداة الدراسة التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة إذا تكرر تطبيقها على نفس الأفراد.<sup>1</sup> ومن أجل التأكد من ثبات الاستمارة تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Alpha) (Cronbach) على العينة الاستطلاعية (10 مفردات).

1- محمد عبيدات وآخرون، مرجع سابق، ص 180.

جدول رقم : 01 معامل الثبات ألفا كرونباخ.

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
19	0.901

المصدر : من إعداد الطالب بناء على إجابات العينة الاستطلاعية

ويوضح الجدول أن معامل الثبات للاستمارة عال جدا، حيث بلغ (0.901) ، وهو ما يدل على أن الاستمارة تتميز بدرجة عالية من الثبات.

#### 5- مجتمع الدراسة:

يبلغ عدد أفراد مجتمع دراستنا 18 مدربا، وهم يمثلون مدربي فرق كرة اليد على مستوى الولاية فئة أكابر، وذلك حسب القائمة العددية المقدمة من طرف مكتب الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية بسكرة.

#### 6- عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها: جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات، فهي تعتبر جزءا من الكل، فالعينة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.<sup>1</sup>

وقد شملت هذه الدراسة مدربي فرق كرة اليد على مستوى الولاية فئة أكابر ، وبالنظر لصغر مجتمع الدراسة والذي بلغ 18 مدربا، فقد تم استخدام المسح الشامل لجميع أفراد المجتمع، حيث تم توزيع 18 استمارة، استرجع منها 16 استمارة تم إخضاعها للتحليل الإحصائي.

#### 7- متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: هو العامل أو العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، ويمثل في دراستنا: التخطيط للتدريب الرياضي

ب- المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المتغير هو المتغير المستقل، بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.<sup>2</sup> ويمثل في دراستنا: الأداء الرياضي

#### 8- مجالات البحث:

أ) المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة على مستوى ولاية بسكرة

1- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية ، مصر، 2002، ص 144.

2- مروان عبد الحميد، أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1، عمان ، الأردن، 2000، ص 134.

ب) المجال الزمني:

يقصد به المدة الزمنية التي استغرقتها الدراسة لجمع البيانات والمعلومات، ومن المعلوم أن هذه المدة الزمنية تتحدد بطبيعة الموضوع وحدثته، وعليه فقد استغرقت دراستنا الفترة الممتدة بين 10 جانفي 2022 و 12 أفريل 2022، ابتدأت بضبط موضوع الدراسة وجمع المعلومات النظرية حول مختلف المتغيرات، ومن ثم إجراء الدراسة الاستطلاعية للوقوف على وصف دقيق لميدان إجراء الدراسة والتعرف على مجتمع البحث، وجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة، وصولاً إلى توزيع الاستمارة على العينة المختارة.

9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- النسب المئوية والتكرارات: وتستخدم بشكل أساسي لوصف أفراد العينة والتحقق من إجاباتهم على عبارات الاستبيان.

النسب المئوية = عدد التكرارات  $\times 100$  / مجموع أفراد العينة

- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha): ويتم استخدام هذا المعامل للتحقق من ثبات الاستبيان.



الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد أن قمنا في الفصول النظرية لبحثنا بعرض مشكلة البحث والتطرق لأهم الجوانب المتعلقة والمرتبطة بها ، نحاول من خلال الدراسة الميدانية ترجمة ذلك إلى معطيات ملموسة وذلك بالاستناد إلى إستراتيجية منهجية تمكننا من الكشف عن الحقائق ميدانيا من خلال البيانات والمعلومات المتحصل عليها ليتم من خلال تحليلنا لها التأكد من مدى صحة أوعدم صحة الفرضيات المنطلق منها، وبالتالي الإجابة على تساؤلات الدراسة.

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض و تحليل استجابات أفراد العينة حول المحور الأول: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير

على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، و يحوي هذا المحور ستة (06) أسئلة.

السؤال الأول : سن المدرب؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
35-25 سنة	03	19
45-36 سنة	10	62
46 فما فوق	03	19
المجموع	16	100

الجدول رقم (02) : يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .

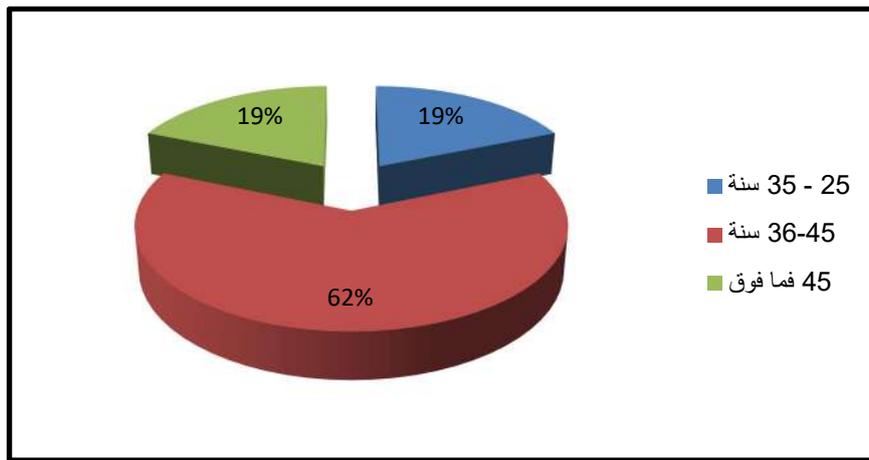
من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة

62%، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

الاستنتاج : من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا

يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه

خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.



الشكل رقم (01): دائرة نسبية توضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .

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

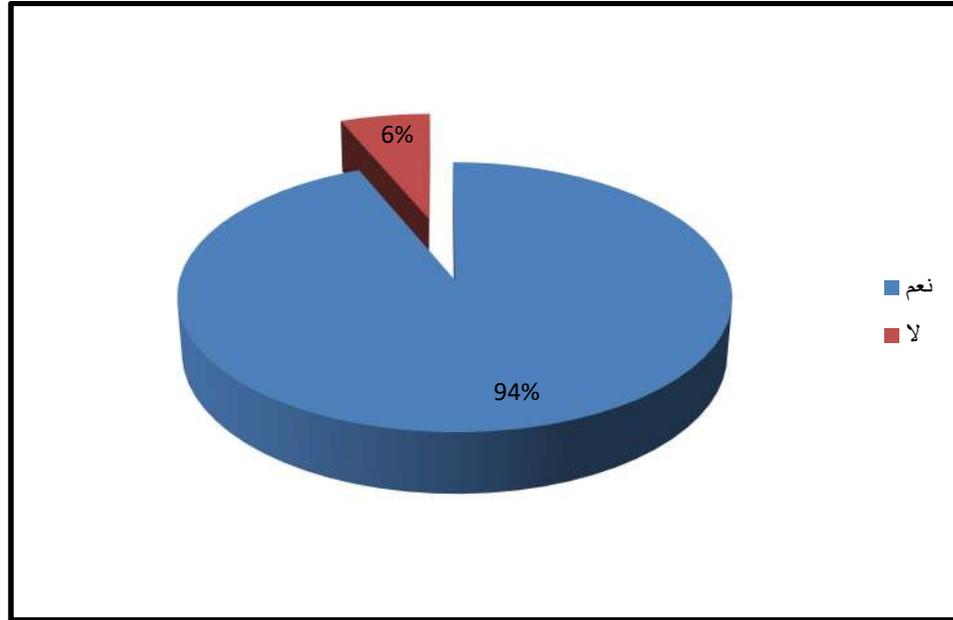
الغرض من السؤال :معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي معين أم لا .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	15	94
لا	01	06
المجموع	16	100

الجدول رقم (03) يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة. من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة وهذا بنسبة 94%، ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة 06%.

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (02) :يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة.

السؤال الثالث :

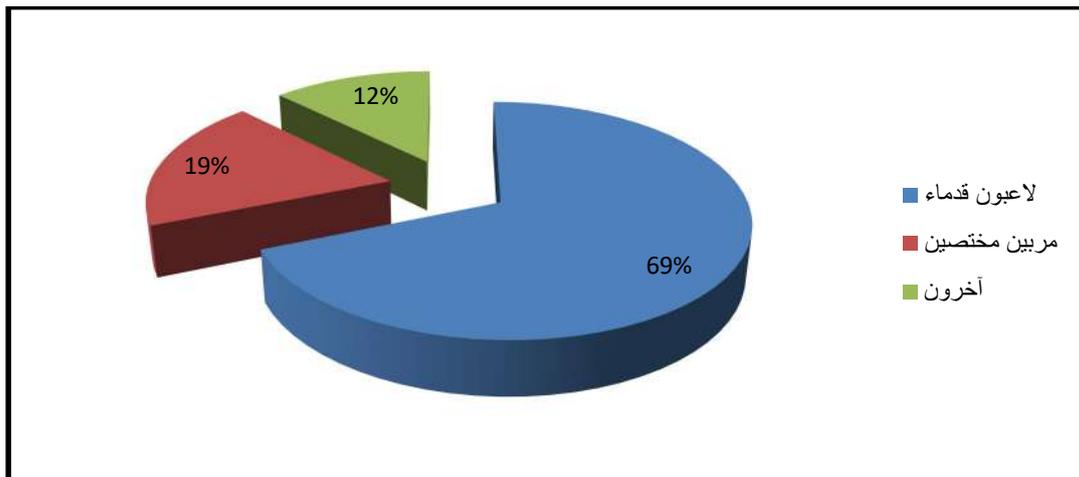
- إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق ، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديكم ؟  
الغرض من السؤال :معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
لاعبون قدماء	11	69
مربين مختصين	03	19
آخرون	02	12
المجموع	16	100

الجدول رقم(04) يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.  
من خلال الجدول نلاحظ أن اغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدربيهم (مربيهم) كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة تقدر بـ 69%، ونسبة 19% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربى مختص.

الاستنتاج:

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



الشكل رقم (03) :يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

السؤال الرابع:

- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

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

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
اقل من 5 سنوات	03	19
لا تتعدى 10 سنوات	11	69
أكثر من 10 سنوات	02	12
المجموع	16	100

الجدول رقم (05) يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة اليد مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية

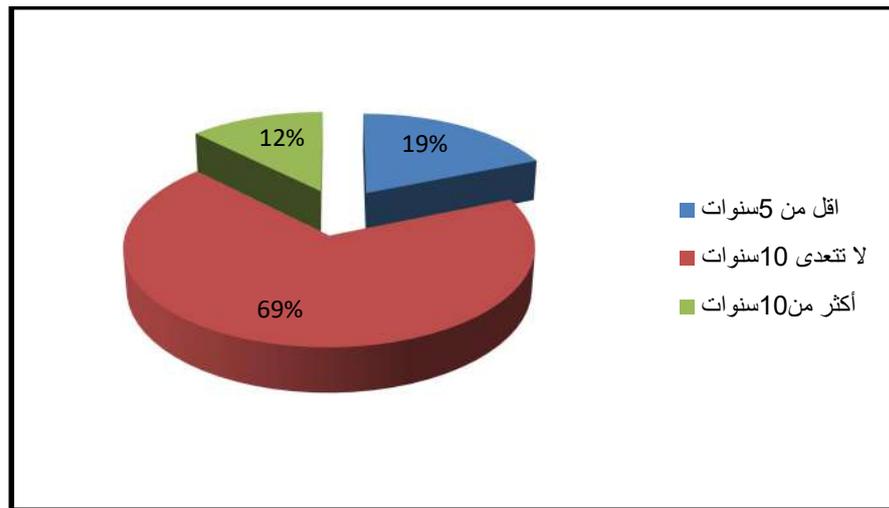
ما بين 06 الى 10 سنوات بنسبة 69%.

الاستنتاج :

نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت

مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في

التدريب .



الشكل رقم (04) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

السؤال الخامس :

- بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تكويناً في التدريب الرياضي ؟

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

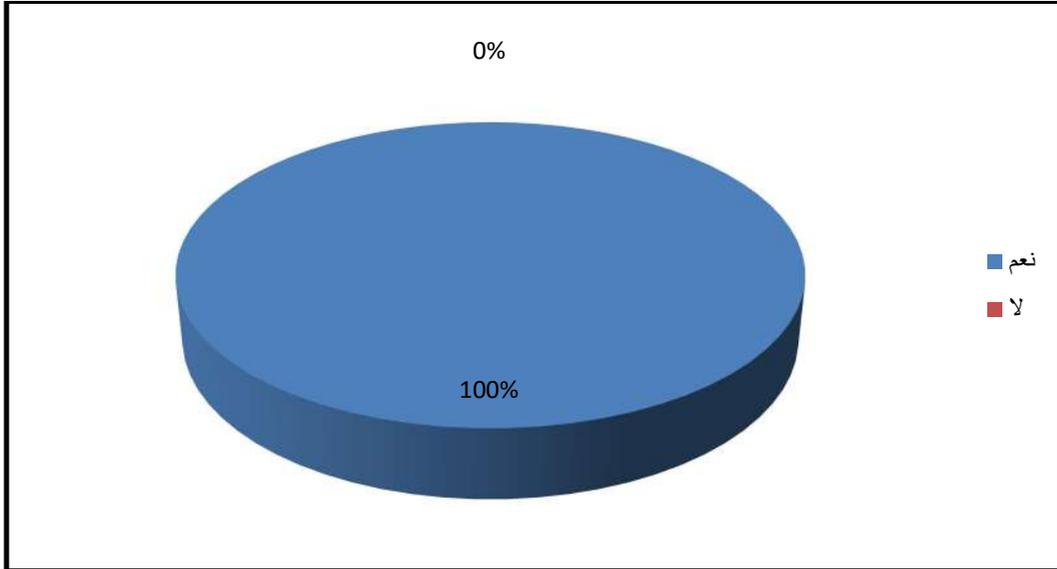
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم (06) يوضح نسبة تلقي المدربين للتربيصات التكوينية.

نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين قد تلقوا تكويناً في التدريب الرياضي

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (05) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربيصات التكوينية.

السؤال السادس :

-هل تدرجتم في تدريب الفئات السنية ؟

الغرض من السؤال :معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب مختلف الأصناف والفئات السنية.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية%
نعم	14	87.5
لا	02	12.5

الجدول رقم (07) يوضح الخبرة السابقة في تدريب مختلف الأصناف والفئات السنية

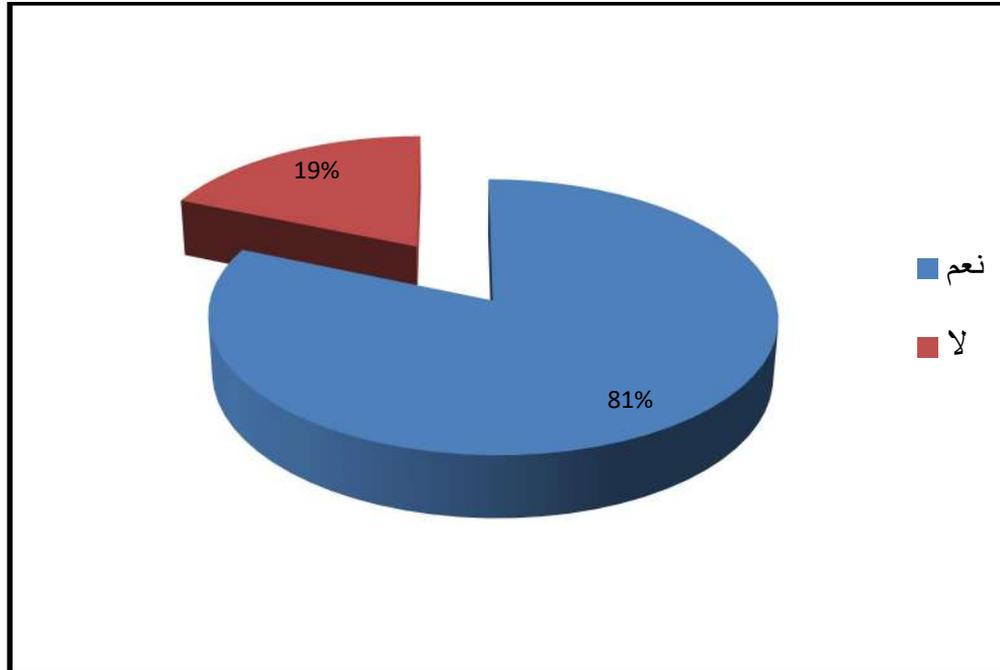
نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين أشرفوا على تدريب مختلف الفئات السنية

والأصناف، وذلك بنسبة بلغت 87.5% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن العينة المدروسة من مدربي أندية كرة اليد يتدرجون في تدريب الفئات

السنية قبل الإشراف على عملية تدريب صنف الأكاير، وهذا يدل على أهمية اكتساب الخبرة من هذا

التدرج



الشكل رقم (06) : يوضح الخبرة السابقة في تدريب مختلف الأصناف والفئات السنية

1-2- عرض و تحليل استجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: يعتمد المدربون على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد .

السؤال السابع :

- هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

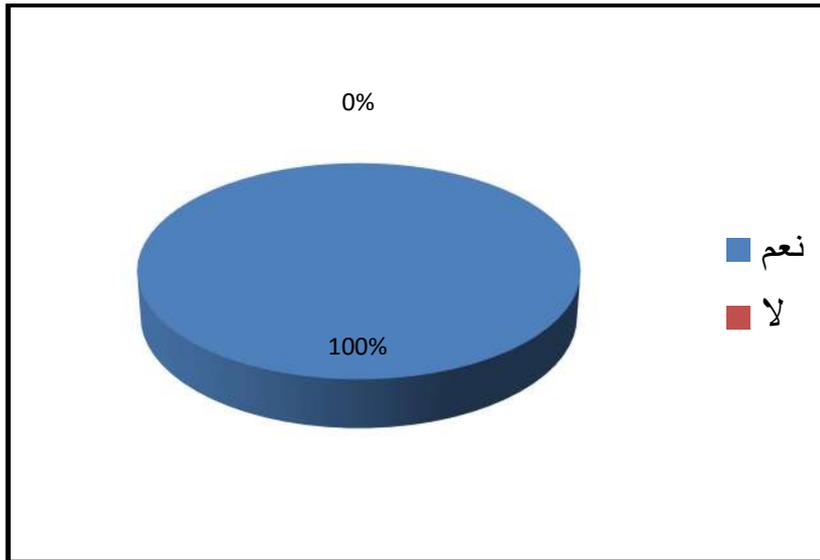
الغرض من السؤال : معرفة مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم (08) يوضح مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن كل المدربين أكدوا لنا أنهم يعتمدون على أسس علمية في تخطيطهم للبرامج الرياضية وذلك بنسبة 100%

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الاعتماد على اسس علمية في تخطيط البرامج الرياضية ومواكبة التطورات في هذا المجال إجبارية من اجل تحقيق الأهداف المسطرة.



الشكل رقم (07) : يوضح مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية

السؤال الثامن :

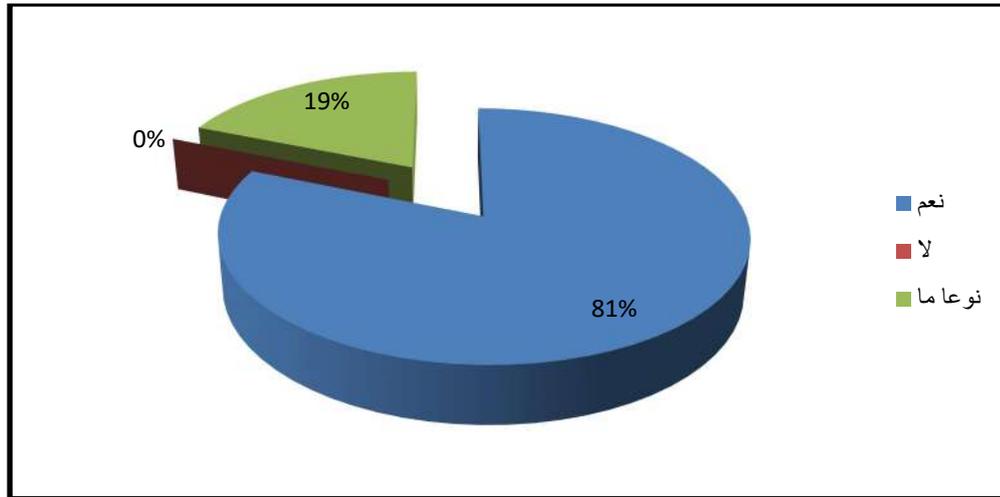
– هل البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين ؟  
الغرض من السؤال : معرفة أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	13	81
لا	00	00
نوعا ما	03	19
المجموع	16	100

الجدول رقم(09) يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين.

نلاحظ انه ونسبة 81% من المدربين يرون ان البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود اللاعبين، في حين نسبة 19% يرون انها تساهم نوعا ما الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن أغلبية المدربين أجمعوا على أن التخطيط بأسس علمية يساهم في تحسين مردود اللاعبين ، وأن أي شيء مبني على أساس علمي يساهم في تطوره.



شكل رقم (08): يوضح أهمية البرامج التدريبية المسطرة وفقا للأسس العلمية في تحسين مردود اللاعبين.

السؤال التاسع:

- هل تأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب أثناء تخطيطكم للبرنامج التدريبي ؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم (10) إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط.

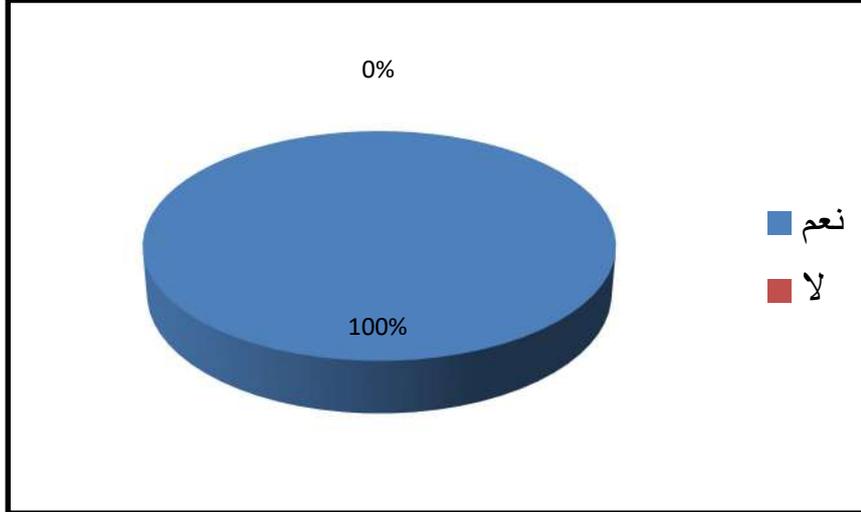
نلاحظ من خلال الجدول أنا جل المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية

التخطيط وذلك بنسبة 100%

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه أن أغلبية المدربين أجمعوا على أن مبادئ

التدريب من الأشياء الضرورية والمهمة التي يجب على أي مدرب الأخذ بها عند تخطيط برامج التدريب



شكل رقم (09): إذا كان المدربين يأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب خلال عملية التخطيط.

السؤال العاشر:

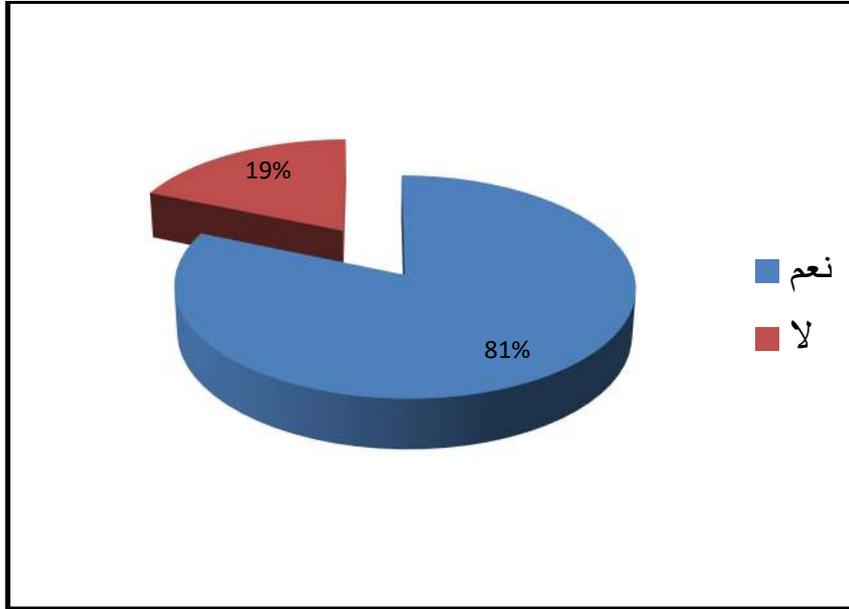
- هل تملكون النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يمتلكون أي نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	14	87.5
لا	02	12.5
المجموع	16	100

الجدول رقم(11) يوضح إذا ما كان المدربون يمتلكون أي نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يمتلكون نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي وذلك بنسبة 87.5%، و منهم من أجاب بـ لا وربط هذا الأخير بالظروف وذلك بنسبة بـ 12.5 % .  
الاستنتاج:

نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف المدربين، أن أغلبية المدربين لديهم نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي وتقدير مدى جاهزية لاعبيهم لخوض المنافسة



الشكل رقم(10) يوضح إذا ما كان المدربون يمتلكون أي نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي

السؤال الحادي عشر :

- هل يعتمد التخطيط لديكم على الترابط و التسلسل و الاستمرار في إعداد اللاعب ؟  
الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كان المدربون يعتمدون في تخطيطهم للبرنامج الرياضي على ترابط  
وتسلسل واستمرار إعداد اللاعب

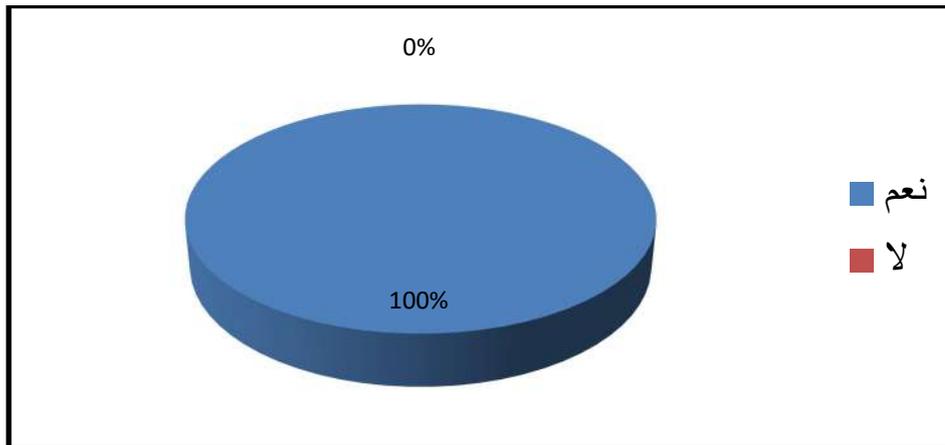
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم (12) يوضح إذا ما كان المدربون يعتمدون في تخطيطهم للبرنامج الرياضي على ترابط  
وتسلسل واستمرار إعداد اللاعب

نلاحظ من الجدول جل المدربين يعتمد التخطيط لديكم على الترابط و التسلسل و الاستمرار  
في إعداد اللاعب وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(100%).

الاستنتاج:

نستنتج انه يستوجب مراعاة التسلسل والترابط و الاستمرار في اعداد اللاعب عند تخطيط البرامج  
التدريبية



الشكل رقم (11): يوضح إذا ما كان المدربون يعتمدون في تخطيطهم للبرنامج الرياضي على ترابط  
وتسلسل واستمرار إعداد اللاعب

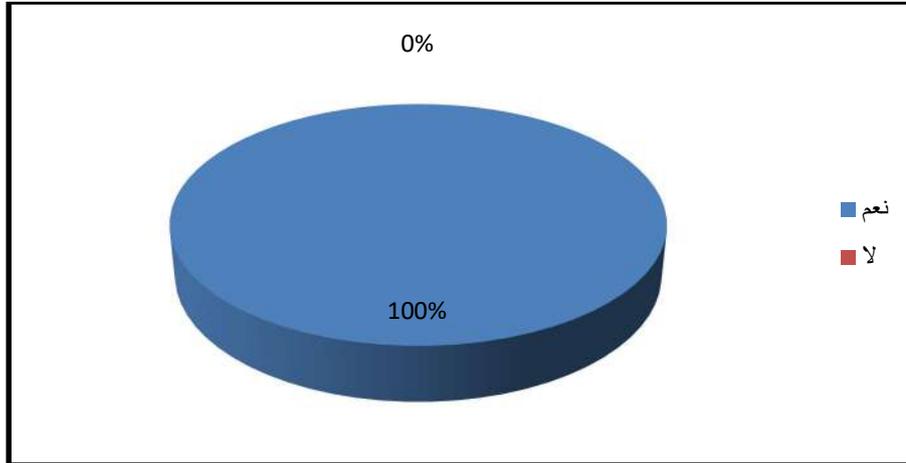
السؤال الثاني عشر: هل تراعون في عملية التخطيط تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي وذلك في عملية التخطيط .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم (13) يوضح مدى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي وذلك في عملية التخطيط .

نلاحظ من النتائج أن جل المدربين يأخذون بعين الاعتبار تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي وذلك في عملية التخطيط وذلك بنسبة 100% بالنسبة للمدربين المجهين على الاستبيان .

الاستنتاج: نستنتج انه اجل تحقيق نتائج مشرفة للبرامج المسطرة يستوجب مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي



الشكل رقم (12) يوضح مدى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي وذلك في عملية التخطيط

السؤال الثالث عشر :

هل تعتمدون على تحليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط ؟

الغرض من السؤال :معرفة نسبة استغلال تحاليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط

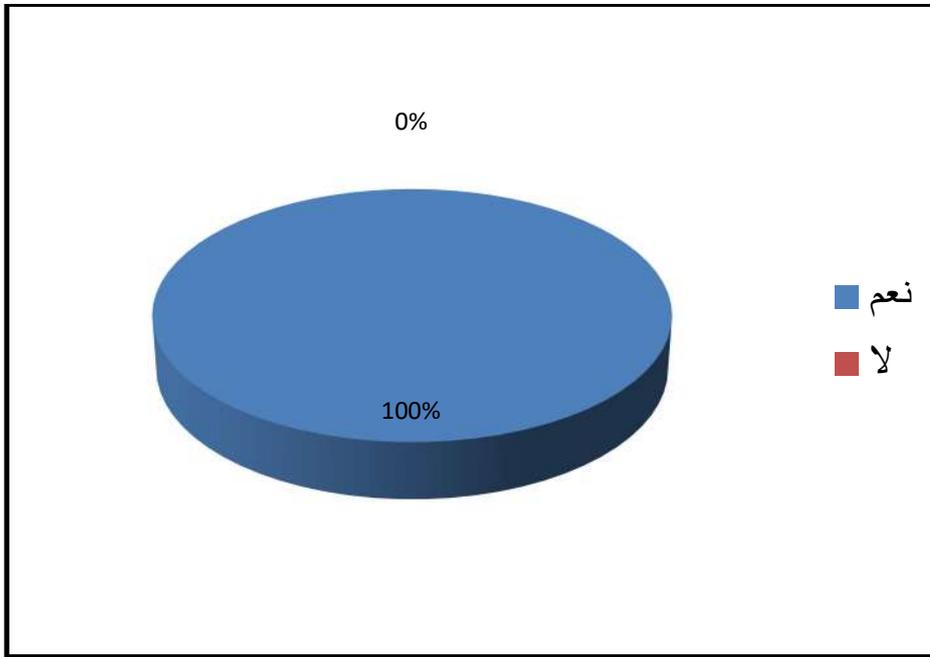
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	16	100
لا	00	00
المجموع	16	100

الجدول رقم (14) يوضح نسبة استغلال تحاليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط

نلاحظ من النتائج أن جل المدربين يقومون باستغلال تحاليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط وذلك بنسبة 100% بالنسبة للمدربين المحييين على الاستبيان .

الاستنتاج:

نستنتج أن لتحليل البيانات الخاصة باللاعبين دور مهم في التخطيط وذلك من اجل تسطير أهداف تتناسب مع الإمكانيات الموجودة



شكل رقم (13) يوضح نسبة استغلال تحاليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط

السؤال الرابع عشر :

- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

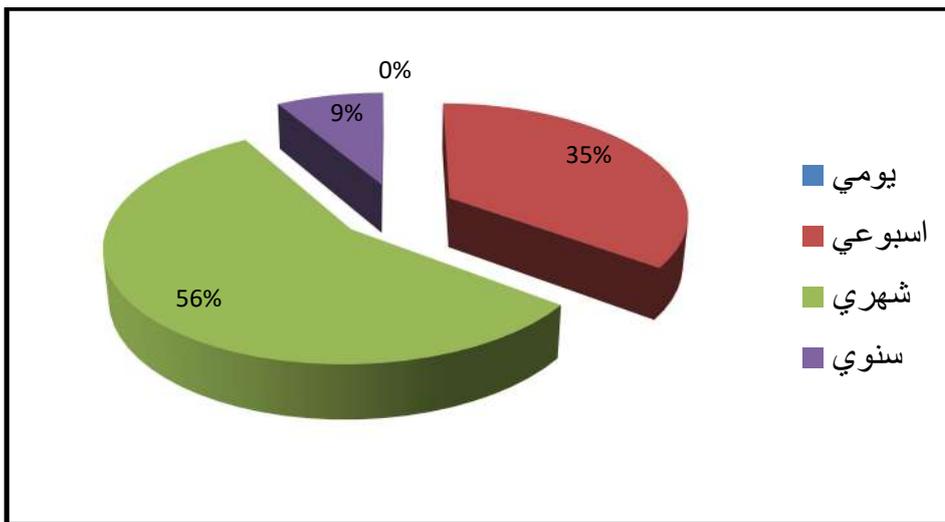
الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
00	00	يومي
31	05	اسبوعي
50	08	شهري
19	03	سنوي
100	16	المجموع

الجدول رقم (15) : يوضح صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 50% ثم تليها نسبة 31% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط الاسبوعي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط السنوي بنسبة تقدر بـ 19% .

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



شكل رقم (14) : يوضح صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب

السؤال الخامس عشر :

- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

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

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
81	13	نعم
19	03	لا
100	16	المجموع

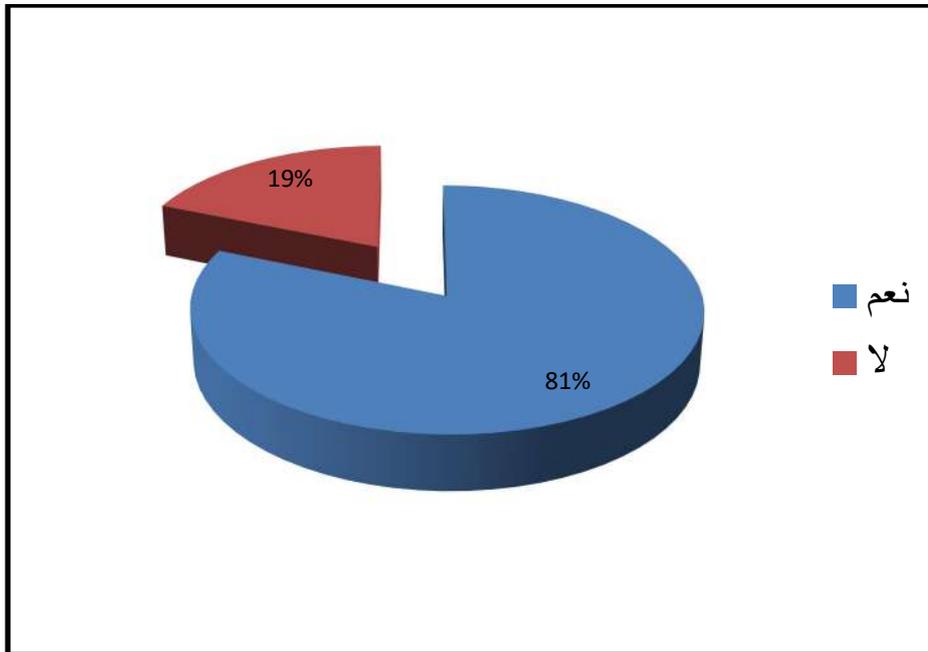
الجدول رقم (16) يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المديرين .

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالبا ما حققوا الأهداف التي سطرتموها وهذا بنسبة

81%، أما 19% من المديرين أكدوا عكس ذلك .

الاستنتاج : خلاصة القول أن التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم

مدربي الأندية.



الشكل رقم (15) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المديرين .

1-3- عرض وتحليل استجابات أفراد العينة حول المحور الثالث: الظروف المادية و البشرية تؤثر

بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

السؤال السادس عشر :

- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات ؟

الغرض من السؤال :تحديد الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء التدريبات .

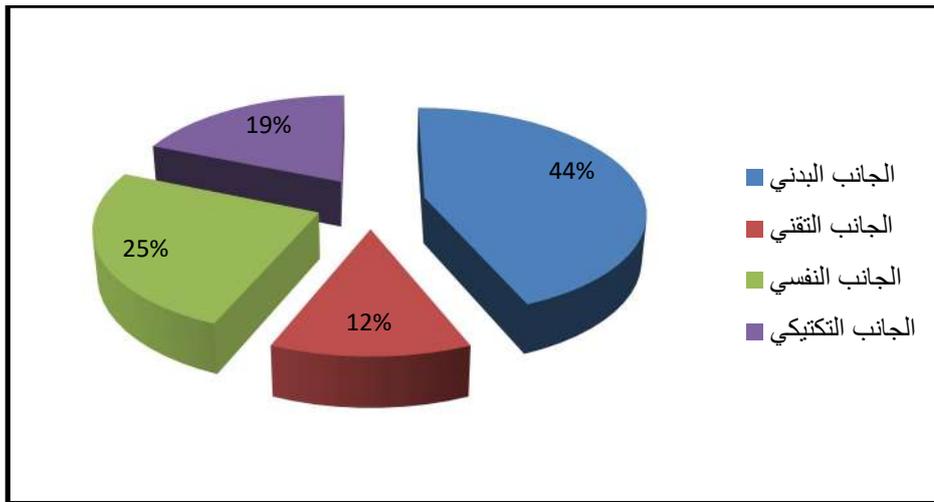
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية%
الجانب البدني	07	44
الجانب التقني	02	12
الجانب النفسي	04	25
الجانب التكتيكي	03	19

الجدول رقم (17) يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء التدريبات

نلاحظ أن هناك تقارب في اهتمام المدربين بالجوانب السالفة الذكر باستثناء الجانب البدني الذي حظي باهتمام معتبر نسبيا مقارنة مع الجوانب الأخرى وهذا بنسبة 44% .

الاستنتاج :

من خلال النتائج المحصل عليها نقول أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة اليد لكونه المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين .



الشكل رقم (16) : يوضح الجوانب التي يركز عليها المدربون أثناء التدريب.

السؤال السابع عشر :

- هل انتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم ( أجرة ، سكن ،مصلحة )؟

- إذا كانت لا لماذا ؟

الغرض من السؤال : معرفة الحالة المادية التي تتصف بها أندية كرة اليد .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	00	00
لا	16	100
المجموع	16	100

الجدول رقم (18) يوضح مدى رضا المديرين على الظروف المادية المحيطة بالنادي

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كل المديرين يشكون من الحالة المادية المحيطة بالنادي وهذا

بنسبة 100%، وكان تعليل معظم هؤلاء المديرين منحصر مجملها في (عدم وجود تمويل للنادي،

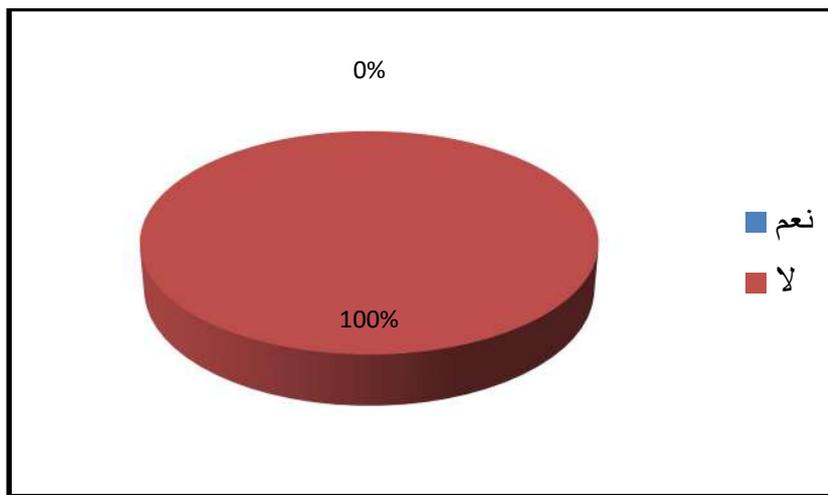
ضعف الإمكانيات، عدم كفاية الأجرة..الخ).

الاستنتاج :

نستنتج من النتيجة السابقة أن أندية كرة اليد لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي

نادي من نوادي كرة اليد، وهذا يؤثر لآمال بطريقة أو بأخرى على عملية التخطيط وبالتالي على

مردودية النادي بصفة عامة .



الشكل رقم (17) : يوضح مدى رضا المديرين على الظروف المادية المحيطة بالنادي .

السؤال الثامن عشر :

- كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقيكم ؟

الغرض من السؤال : معرفة الحالة البيداغوجية للفريق .

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
19	03	سيئة
75	12	متوسطة
06	01	جيدة
100	16	المجموع

الجدول رقم (19) يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .

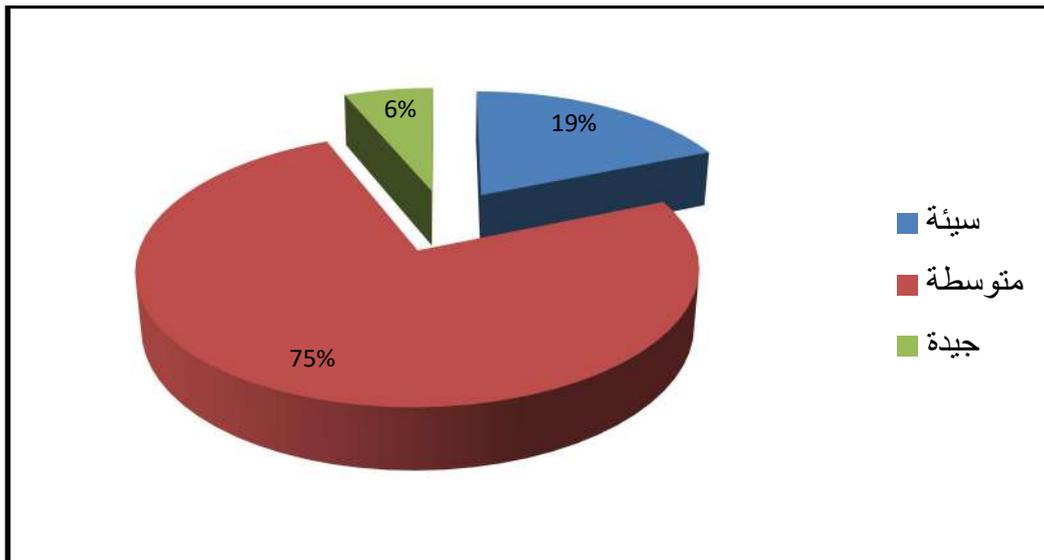
نلاحظ من خلال الجدول السابق أن جل المدربين يصفون الحالة البيداغوجية للنادي

بالمتوسطة بنسبة تقدر بـ 75%، بينما الآخرون يرون أنها سيئة بنسبة 19% وبنسبة 06% يرون أن الحالة جيدة .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المعروضة في الجدول أن الأندية في معظمها أقل ما نجد نادي تتصف

وسائله البيداغوجية بالجودة ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو أقل شأن من ذلك



الشكل رقم (18) : يوضح حالة الوسائل البيداغوجية للنادي .

السؤال التاسع عشر :

- حسب رأيكم ، ما هي الأسباب الرئيسية التي تعوق أداء مهامكم على أحسن وجه ؟  
الغرض من السؤال : معرفة الأسباب التي يرونها المدربين معرقة لأداء مهامهم التدريبية على الوجه  
الأحسن .

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها في استمارات بحثنا لاحظنا أن جل المدربين اتفقوا في مجموعة من  
الأسباب التي يرونها معرقة لمهامهم التدريبية، ونذكر من بين هذه الأسباب ما يلي:

- ضعف الإمكانيات و قلة العتاد والوسائل .
- التنظيم العشوائي للمنافسات وعدم مراعاة الأوضاع المادية لنوادي .
- نقص في التسيير .
- قلة التمويل للأندية من طرف الجهات المعنية و الممولون الخواص.
- قلة الدورات التكوينية للمدربين .
- بعد المسافة بين فرق ولايات الجنوب و فرق ولايات الشمال و الذي يكلف مبالغ التنقل  
الباهظة، والذي يؤدي في بعض الأحيان إلى انسحاب بعض الفرق المشاركة.
- نقص المنشآت الرياضية في ولايات الجنوب مما يتسبب في تدني المستوى الرياضي .
- اهتمام الكثير من المسؤولين بكرة القدم وإهمالهم لـ الرياضات الأخرى

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي  
ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

1-2- مناقشة الفرضية الأولى:

للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب.

بعد الاطلاع على الإجابات من 1 إلى 6 والتي لها علاقة بالفرضية الأولى وتحليل النتائج المحصل عليها من الجداول تبين أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة ولهم عدة سنوات في مهنة التدريب، وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التدريب، وانعظهم قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة، وهذا يؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، إضافة إلى أن معظم المدربين للنوادي كانوا من الممارسين لرياضة كرة اليد، وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدميه في ممارسة اللعبة.

منه نقول إن الفرضية الأولى (للخبرة بالنسبة للمدربين تأثير على عملية التخطيط في التدريب )

قد تحققت إلى حد ما.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

يعتمد المدربون على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد

بعد تحليل نتائج الجداول والإجابات من 7 إلى 15، تبين من النسبة المرتفعة أن جل المدربين يعتمدون على أسس علمية في تخطيط البرامج الرياضية ومواكبة التطورات في هذا المجال من اجل تحقيق الأهداف المسطرة، و أن أغلبية المدربين أجمعوا على أن التخطيط بأسس علمية يساهمفي تحسين مردود اللاعبين ، وأن أي شيء مبني على أساس علمي يساهم في تطوره، و أن مبادئ التدريب من الأشياء الضرورية والمهمة التي يجب على أي مدرب الأخذ بها عند تخطيط برامج التدريب وان الأساليب العلمية في التخطيط تجعل للمدربين نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي وتقدير مدى جاهزية لاعبيهم لخوض المنافسة

منه نقول إن الفرضية الثانية (يعتمد المدربون على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق

كرة اليد) محققة حسب النسب والنتائج

### 2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

للظروف المادية والبشرية تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد بعد تحليل نتائج الجداول واجابات الاسئلة من 16 إلى 19 والتي لها علاقة بالفرضية الثالثة، تبين أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة اليد لكونه المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين، وأن الضعف المادي ونقص الوسائل البيداغوجية من شأنها عرقلة العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم تحقيق الأهداف المسطرة. ومنه يمكننا القول أن الفرضية الثالثة (للظروف المادية والبشرية تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد ) محققة نوعا ما.

### نتائج الدراسة

- من اجل تحقيق نتائج مشرفة للبرامج المسطرة يستوجب مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي .
- أن الخبرة لها دور كبير في التخطيط .
- التخطيط المبني على أسس علمية يساهم في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- تحديد الأهداف له أهمية بالغة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري.
- يجب مراعاة التسلسل والترابط و الاستمرار في إعداد اللاعب عند تخطيط البرامج التدريبية .
- حالة الوسائل البيداغوجية تؤثر بشكل كبير على الرفع من مستوى الأداء الرياضي



خاتمه

### خاتمة:

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تهمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية(التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية .

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويُأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن، وبالتالي يكون إنساناً صالحاً في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحاً في هذا الوطن العزيز .

### خاتمة:

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تهمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية(التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية .

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويُأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن، وبالتالي يكون إنساناً صالحاً في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحاً في هذا الوطن العزيز .



قائمة

المصادر و المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: باللغة العربية

الكتب:

- 1- أحمد عريبي عود، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- 2- أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 203
- 3- جيرد لانجويوف ، تيواندرت ، كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 .
- 4- ريحي مصطفى غليان ، عثمان محمد غنيم، مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1، عمان، 2000.
- 5- رضوان منصور، مقدمة في التقويم والتربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 6- ريسان خريبط و ابو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2016.
- 7- شارل بتلهايتم، التخطيط والتنمية، ترجمة إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1999.
- 8- عبد الجبار سعيد محسن، التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي، الورق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2017.
- 9- عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2008.
- 10- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط 12، توزيع منشأة المعارف، 2005.
- 11- علي السلمي، التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 .
- 12- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية ، مصر، 2002.
- 13- كمال عبد الحميد ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 14- كمال عبد الحميد ، زينب فهي ، كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1978 .
- 15- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 .

## قائمة المصادر والمراجع

- 16- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 .
- 17- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، كرة اليد ( تدريب ، مهارات ، قياسات ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 18- كمال محمد مغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1،الأردن،2006.
- 19- محمد المختار إبراهيم، مراحل البحث الاجتماعي خطواته الإجرائية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2005.
- 20- محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997.
- 21- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، دار المعارف، القاهرة،1987.
- 22- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر الربى، القاهرة، 2002.
- 23- محمد رفعت، كرة اليد الشعبية، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998.
- 24- محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للنشر، ط2،الأردن، 1999.
- 25- محمد محمود عبد الظاهر، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب - خطوات نحو النجاح-، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر ، 2014.
- 26- محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985.
- 27- محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 28- محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 29- مروان عبد المجيد، أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1، عمان ، الأردن، 2000.
- 30- مسعود جبران، المعجم الألباني في اللغة والكلام، دار العلم للملايين، لبنان 2005.
- 31- مصطفى عشوري، أسس علم النفس الصناعي التنظيمي، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1992.
- 32- منير جرسى إبراهيم، كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 .

## قائمة المصادر والمراجع

33- موريس أنجوس، منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.

المجلات:

1- بورنان شريف مصطفى، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر -دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول-، مجلة الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والانسانية - العدد 7- 2011.

2- كروم بشير، التخطيط في التدريب و دوره في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، مجلد 2، العدد 01، جامعة الأغواط، 2018.

3- موسى حريزي، صبرينة غربي، دراسة نقدية لبعض المناهج الوصفية وموضوعاتها في البحوث الاجتماعية والتربوية والنفسية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 13، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، 2013.

ثانيا: باللغات الأجنبية:

- 1- Brochure, Revue De Comite Fédération D'organisation 4emeCANS DE H. B.Alger,1986.
- 2- ClavsBayer , Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris , 1995
- 3- HerstKailer , Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot,Paris , 1989
- 4- Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B. De Haute Performance .O.P.V. Alger .





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



## استمارة استبيان

السلام عليكم ورحمة الله

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "دور التخطيط في التدريب" لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذا تفضلتم بالإجابة على الأسئلة التالية لأن نتائج البحث تتوقف عليها، ونحيطكم علما أن هذا الاستبيان له غاية البحث العلمي فقط ولن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، مع التزامنا بعدم الكشف عن المعلومات الشخصية لكم.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم

ملاحظة/

- ضع علامة (X) في الخانة المناسبة حسب إجابتكم المقترحة.

إشراف:

\*أ.د. شتيوي عبد المالك.

من إعداد الطلبة:

➤ شبعاني بلقاسم.

➤ بن طراح أكرم

السنة الجامعية 2021/2022

\* المحور الأول: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

1- سن المدرب: (25-35 سنة)  (36-45 سنة)  (46 فما فوق)

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

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

لاعبون قدماء  مرين مختصين  آخرون

4- الخبرة التدريبية؟

أقل من 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

5 - هل تلقيتم تكويناً في التدريب الرياضي؟ نعم  لا

6 - ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين  ناشئين  أصاغر

أشبال  أواسط  أكابر

المحور الثاني: يعتمد المدربون على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد

07- هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية نعم  لا

08- حسب رأيك - البرامج التدريبية المسطرة وفقاً للأسس العلمية تساهم في تحسين مردود

اللاعبين

نعم  لا  نوعاً ما

09- هل تأخذون بعين الاعتبار مبادئ التدريب أثناء تخطيطكم للبرنامج التدريبي؟

نعم  لا

10- هل تملكون النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي. نعم  لا

11- يعتمد التخطيط لديكم على الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب

نعم  لا

12- هل تراعون في عملية التخطيط تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري

وخططي ونفسي وذهني ومعرفي؟  نعم  لا

13- هل تعتمدون على تحليل البيانات الخاصة باللاعبين قبل عملية التخطيط

نعم  لا

14 - ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي  أسبوعي  شهري  سنوي

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

\* المحور الثالث: الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

16- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

الجانب البدني  الجانب التقني

الجانب النفسي  الجانب التكتيكي

17- هل أنتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم (أجرة، سكن، مصلحة...)?

نعم  لا

18- كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

سيئة  متوسطة  جيدة

19- حسب رأيكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجهه؟

.....

.....

.....

.....

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور التخطيط في التدريب في الرفع من الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد  
أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تعالج أحد أهم المواضيع في ميدان التدريب الرياضي عامة وتدريب كرة اليد بصفة خاصة، ألا وهو التخطيط بكل أنواعه، حيث أصبحت الفرق الناجحة تسعى لتحقيق التكامل في الأداء الرياضي، ومحاولة تحسين ورفع الأداء الرياضي من كافة الجوانب

مشكلة الدراسة : هل للتخطيط في التدريب دور في رفع الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد؟  
يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟
  - هل يعتمد المدرب الرياضي على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد؟
  - هل للظروف المادية والبشرية تأثير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد؟
- فرضيات الدراسة : الفرضية العامة : للتخطيط في التدريب دور في رفع الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد  
الفرضيات الجزئية

- للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب.
- يعتمد المدربون على أساليب علمية في التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد.
- للظروف المادية والبشرية تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد.

### إجراءات الدراسة الميدانية:

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه الدراسة هو المنهج الوصفي .  
المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 10 جانفي و 12 أفريل 2022 وتم توزيع الاستبيان على مدربي فرق كرة اليد بولاية بسكرة.

العينة: تم اختيار العينة قصدية شملت جميع افراد مجتمع الدراسة  
الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من بين الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف .

### النتائج المتوصل إليها:

- ✓ من اجل تحقيق نتائج مشرفة للبرامج المسطرة يستوجب مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي .
- ✓ أن الخبرة لها دور كبير في التخطيط .
- ✓ التخطيط المبني على أسس علمية يساهم في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- ✓ تحديد الأهداف له أهمية بالغة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- ✓ الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري.
- ✓ يجب مراعاة التسلسل والترابط و الاستمرار في إعداد اللاعبين عند تخطيط البرامج التدريبية .
- ✓ حالة الوسائل البيداغوجية تؤثر بشكل كبير على الرفع من مستوى الأداء الرياضي