



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

أهمية تخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي في تحسين وتطوير الأداء الرياضي من وجهة نظر مدربي كرة اليد

دراسة ميدانية على مدربي كرة اليد لمختلف الفئات بولاية الوادي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تدريب رياضي

" تخصص: تدريب رياضي نخبوي "

من إعداد الطالبين:

نصرات عبد الفتاح

عمان فرج

اللجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الجامعة	الرتبة
	جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة	
د. جمالي مرابط	جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة	مشرفا ومقررا
	جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة	

الموسم الجامعي : 2024/2023



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: التدريب الرياضي

أهمية تخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي في تحسين

وتطوير الأداء الرياضي من وجهة نظر مدربي كرة اليد

دراسة ميدانية على مدربي كرة اليد لمختلف الفئات بولاية الوادي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

"تخصص: تدريب رياضي نخبوي"

من إعداد الطالبين:

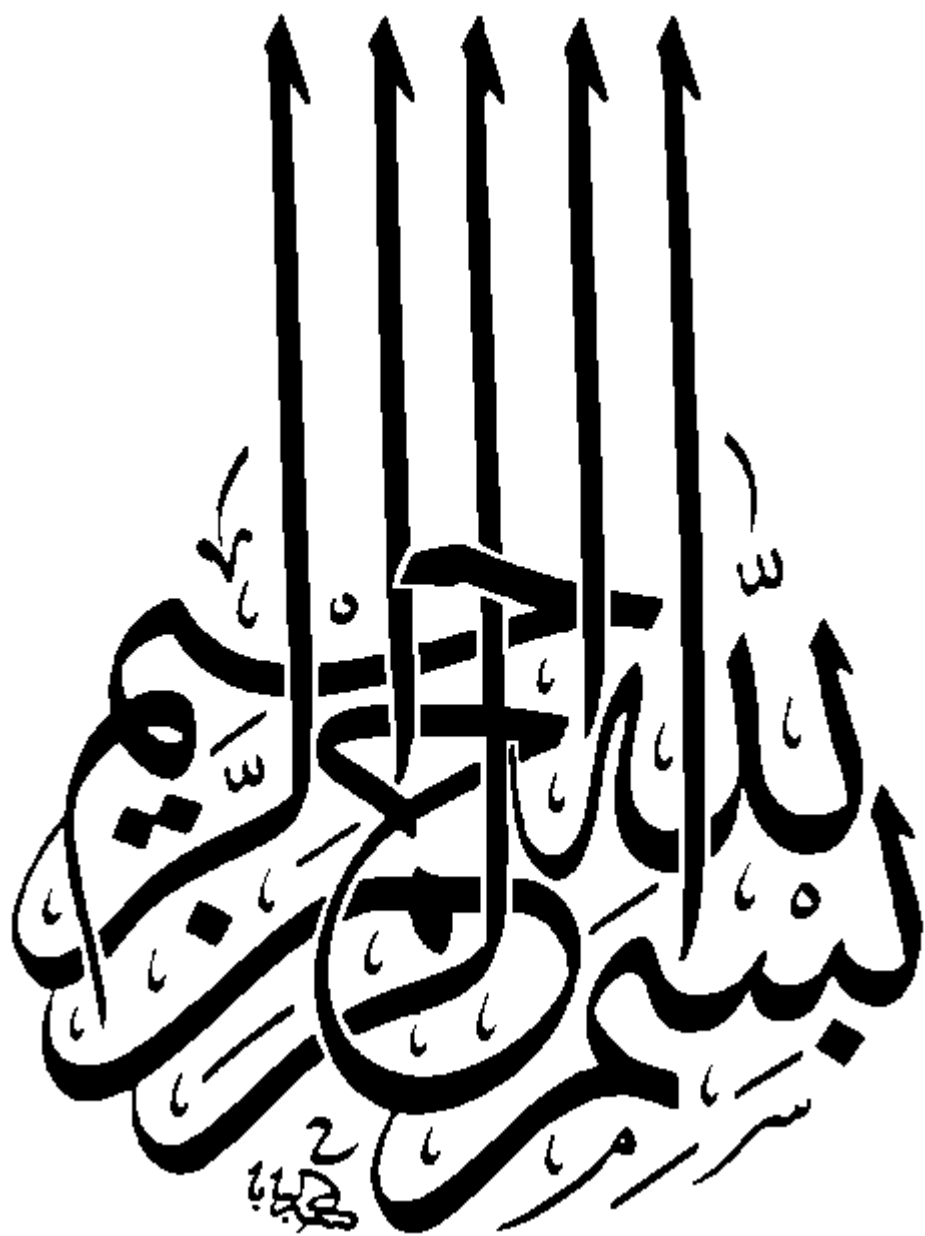
نصرات عبد الفتاح

عمان فرج

اللجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الجامعة	الرتبة
	جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة	
د. جمالي مرابط	جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة	مشرفا ومقررا
	جامعة الشهيد محمد خيضر - بسكرة	

الموسم الجامعي: 2024/2023





اللهم لك الحمد على نعمة العلم وعلى رعايتك وتوفيقك في أداء
هذا العمل

فاللهم أنفعنا بما علمتنا وعلمنا ما ينفعنا وزدنا من فضلك
نتقدم بشكرنا وامتناننا إلى الأستاذ القدير "جمالي مرابط" الذي
أشرف على وساهم بنصائح القيمة في إثراء هذا العمل ومراجعة
خطواته

فنسأل الله العلي القدير أن يبارك له في صحته ومهنته
كما نوجه كامل تقديرنا إلى جميع أساتذة قسم الحقوق
في الختام نشكر كل من ساعدنا في إتمام هذا العمل من قريب أو
بعيد

جزاكم الله عنا خير جزاء..... آمين



إلى من فضلهما علي بعد الله لا تحده حدود

ولدي الكريمين أطال الله عمرهما، وأحسن ختامهما

إلى زوجتي الغالية أم فلانة كبري

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل أفراد العائلة كبيرا وصغيرا

إلى كل أولئك...أهدي هذا العمل

احترافاً بنحبياتهم وصبرهم ووفاءهم

قائمة الجداول

والأشكال

قائمة الجداول والأشكال

1- قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الشكل	رقم الصفحة
01	دورة صغرى ذات منحني معتدل (الموجة الواحة)	73
02	دورة صغرى ذات ثلاث قيم (ثلاث موجات)	63
(VI-01)	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	100
(VI-02)	توزيع عينة الدراسة حسب العمر	100
(VI-03)	توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة في التدريب	101
(VI-04)	توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة في النادي	101
(VI-05)	توزيع عينة الدراسة حسب مستوى الشهادة	102
(VI-06)	توزيع عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي	102
(VI-07)	توزيع عينة الدراسة حسب الفئة التي يدرها	102
(VI-08)	استجابات أفراد العينة على السؤال الأول	103
(VI-09)	استجابات أفراد العينة على السؤال الثاني	103
(VI-10)	استجابات أفراد العينة على السؤال الثالث	104
(VI-11)	استجابات أفراد العينة على السؤال الرابع	104
(VI-11)	استجابات أفراد العينة على السؤال الخامس	105
(VI-12)	استجابات أفراد العينة على السؤال السادس	105
(VI-13)	استجابات أفراد العينة على السؤال السابع	106
(VI-14)	استجابات أفراد العينة على السؤال الثامن	106
(VI-15)	استجابات أفراد العينة على السؤال التاسع	107
(VI-16)	استجابات أفراد العينة على السؤال العاشر	107
(VI-17)	استجابات أفراد العينة على السؤال الحادي عشر-أ-	108
(VI-18)	استجابات أفراد العينة على السؤال الحادي عشر-ب-	108
(VI-19)	استجابات أفراد العينة على السؤال الثاني عشر	109
(VI-20)	استجابات أفراد العينة على السؤال الثالث عشر	110
(VI-21)	استجابات أفراد العينة على السؤال الرابع عشر	110
(VI-22)	استجابات أفراد العينة على السؤال الخامس عشر	111

قائمة الجداول والأشكال

111	استجابات أفراد العينة على السؤال السادس عشر	(VI-23)
112	استجابات أفراد العينة على السؤال السابع عشر	(VI-24)
112	استجابات أفراد العينة على السؤال التاسع عشر	(VI-25)
113	استجابات أفراد العينة على السؤال العشرون	(VI-26)
113	استجابات أفراد العينة على السؤال الواحد وعشرون	(VI-27)
114	استجابات أفراد العينة على السؤال الثاني وعشرون	(VI-28)
114	استجابات أفراد العينة على السؤال الثالث وعشرون	(VI-29)
115	استجابات أفراد العينة على السؤال الرابع وعشرون	(VI-30)

2- قائمة الأشكال :

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
07	مراحل التنمية الرياضية طويلة المدى (j.coja et m.mouraret, 1986)	01
63	العلاقة بين الصفات الأساسية والمركبة	02
74	دورة صغرى ذات محتوى معتدل (الموجة الواحة)	03
75	دورة صغرى ذات ثلاث قيم (ثلاث موجات)	04
76	مخطط يبين هدف التدريب الرياضي	05

الفهرس

قائمة المحتويات

شكر وعرفان

إهداء

قائمة الأشكال والجداول

المقدمة

4	الفصل التمهيدي
5	1. الإشكالية
7	2. التساؤل العام
7	3. التساؤلات الفرعية
8	4. الفرضيات
8	5. الأهداف
8	6. أهمية الدراسة
9	7. تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	8. الدراسات السابقة
24	9. مناقشة الدراسات السابقة

الجانف النظري

45	الفصل الأول: التخطيط الرياضي في كرة اليد
46	تمهيد
46	1- مفهوم التخطيط الرياضي
47	2- مسؤول التخطيط و إعداد البرنامج

47	3- أهمية التخطيط
49	4- مبادئ التخطيط
50	5- أنواع التخطيط
53	6- الدورات التدريبية
57	7- البرنامج التدريبي
59	8- مراحل وضع الخطة
60	9- مشكلات التخطيط
61	خلاصة
45	الفصل الثاني : المدرب الرياضي في كرة اليد
46	تمهيد
46	1- المدرب الرياضي
46	2- تعريف المدرب
47	3- شخصية المدرب
50	4- المدرب وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى
50	5- دور المدرب الرياضي في التخطيط
51	6- واجبات المدرب الرياضي
54	7- إعداد المدرب
56	8- إبنى سمعتك على أسس السلوك الأخلاقي والخلقي:

60	الفصل الثالث : التدريب الرياضي في كرة اليد
61	تمهيد
61	1- مفهوم التدريب الرياضي
62	2- علم التدريب الرياضي
62	3- عناصر التدريب (الصفات الأساسية)
64	4- أهداف وواجبات التدريب الرياضي
64	5- أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي
65	6- خصوصية التدريب
65	7- طرق التدريب الرياضي
68	8- حمل التدريب الرياضي
73	9- نماذج لبعض الدورات التدريبية الصغرى
77	خلاصة
80	الفصل الرابع :الأداء البدني والمهاري في كرة اليد
81	تمهيد
81	1- طبيعة الأداء في كرة اليد
81	2- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد
83	3- مفهوم الأداء المهاري
84	4- مفهوم الأداء
84	5- مفهوم المهارة
85	6- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد

86	7- مراحل تعليم الأداء المهاري
87	8- طرق تعلم الأداء المهاري
88	9- مفهوم المهارات الأساسية
89	10- المهارات الأساسية في كرة اليد
92	11- الأغراض المرتبطة بمستوى قدرة الفرد
92	12- ثبات الأداء المهاري واستقراره
93	خلاصة

الجانب التطبيقي:

94	الفصل الخامس
95	تمهيد
95	1- الدراسة الاستطلاعية
95	2 - المنهج المتبع
96	3- عينة البحث
96	4- مجالات البحث
96	5- أدوات جمع البيانات
96	5-1- المصادر والمراجع
96	5-2- الاستبيان
97	6- الوسائل الإحصائية
98	خلاصة

99	الفصل السادس:
100	1- النتائج المتعلقة بالمتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة -
115	2- مناقشة نتائج الدراسة -----
120	الخاتمة.. -----
	فهرس المصادر والمراجع -----
	فهرس الملاحق

المقدمة

المقدمة :

إن الرياضة منذ القدم تعد عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وقوي لأغراض الحروب والصيد وبمرور الزمن تطورت وأصبحت لها قوانين وأماكن مخصصة كما تطورت الأغراض من ممارستها، لذلك تعددت أنواع الرياضة وتخصصاتها في عصرنا هذا وتختلف هذه الأنواع من نوع لآخر من حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها. ومن هذه الرياضات وهي تخصص بحثنا كرة اليد إحدى أشهر وأهم الألعاب الرياضية الجماعية في العالم، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، بالإضافة إلى نواحي متعددة منها الجانب البدني، وذلك من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة اليد الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علمياً .

ففي ظل التطورات المستمرة والسريعة التي تستهدف الساحة الرياضية أصبحت تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب دوافعهم وغاياتهم فنجد من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات ونظرا لما للرياضة من أهمية لم تبقى حبيسة بحال الترفيه والنشاط الثانوي بل تحولت إلى علم من علوم التربية فأنشأت لها المعاهد وأقيمت لها مراكز للتوثيق وأصبح لها مجال واسع وصارت خاضعة لأسس منهجية وعلمية مدروسة سواء في الطب أو الميكانيكا الحيوية وفي علم النفس الرياضي كما سعى القائمون على الشأن الرياضي إلى تذليل الصعاب المرتبطة بالرياضة بتوفير الوسائل والظروف المساعدة والمحيط المناسب لها من خلال الاستشراف و التخطيط والمتابعة المستمرة .

فالتخطيط يعتبر من أهم المراحل وأحد الأركان التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين ، وهو ما يترجمه الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ، كما يُعنى به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق الهدف المطلوب 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 .

" التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ"(موسى، 1985، صفحة 108)

وكذلك " التخطيط بأنه عبارة عن التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه ،وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات و شروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه "(موسى، 1985، صفحة 109) ويعرف أيضا : بأنه "التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، و مواجهة معوقات التنفيذ ،والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ". (مفتي، 1999، صفحة 27)

ومن أهم الأهداف التي يسعى إليها المدرب بتخطيط البرامج التدريبية هي تحسين نوعية التمارين بإتباع أساليب مختلفة و ذلك بإيجاد أفضل الطرق للوصول لبلاعيه لمستوى كفو و مؤثر من خلال الاكتساب و الرفع من مستوى الأداء المهاري و البدني أثناء الوحدات التدريبية الهادفة.

"إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من القوة العضلية والسرعة ، والتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة"(السيد، 2002، صفحة 59)

لذلك لا يمكن الوصول إلى تكوين فريق رياضي قوي ومتكامل يقدم أداء رياضي جيد يفرض احترامه على الساحة الرياضية الوطنية و القارية والعالمية إلا إذا كان هناك تخطيط علمي مدروس ومنظم مسبق يعمل به المدرب ويعتمد عليه .

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الوادي لكرة اليد لجميع الأصناف لاحظنا من خلال تدريبات فرق كرة اليد أنه من الممكن تحسين مستوى الأداء البدني و المهاري لدى اللاعبين نظرا لما يمتلكونه من موهبة وانضباط .

فبرز لنا التساؤل التالي : هل يعتمد المدربون على مخطط لبرنامج تدريبي مستندا على أسس علمية أو أن العملية التدريبية تقوم بالاعتماد على الارتجال والخبرة ؟

ومن هنا كانت الانطلاقة في دراستنا المتمثلة في :

{ أهمية تخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي في تحسين و تطوير الأداء الرياضي من وجهة نظر مدربي كرة اليد } .

وقد شملت الدراسة ثلاث جوانب :الجانب التمهيدي ، الجانب النظري ثم الجانب التطبيقي .

- الجانب التمهيدي : ويحتوي على الإطار العام للدراسة ويتضمن الدراسات السابقة ثم الإشكالية متبوعة بفرضيات الدراسة وبعدها أهدافها وصولاً إلى أهميتها .
- الجانب النظري : ويضم أربع فصول :
 1. التخطيط الرياضي في كرة اليد .
 2. المدرب الرياضي في كرة اليد .
 3. التدريب الرياضي في كرة اليد .
 4. الأداء البدني والمهاري في كرة اليد.
- الجانب التطبيقي :

الأسس المنهجية للبحث تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وتفسيرها .

وأخيراً انتهت الدراسة بخاتمة بعد التأكيد على مجموعة من المقترحات والتوصيات ثم تمت الإشارة إلى المراجع المعتمدة والمستعملة .

الفصل

التمهيد

1. الإشكالية :

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

كما أنه ما من شك أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لا بد وأن يقوم ويعتمد على خطة جيدة موضوعة مسبقا وبمعنى آخر يجب أن توضع خطة وتنظيم متكامل يراعى فيه كافة الجوانب والظروف المحيطة بهذا العمل كما أن هذه الخطة لا بد وأن تبنى على برنامج زمني محكم وملزم في آن واحد. وحتى يكتب النجاح لهذه الخطة يجب أن يسبقها تقدير شامل للموقف، وهو ما يطلق عليه في علم الإدارة ((دراسة الجدول)).

فبما أن لعبة كرة اليد تحتل مكانة عالمية بارزة رياضيا، فالأداء الجيد يحتم على اللاعبين الأداء بسرعة وقوة، وليس من السهل الوصول إلى مستوى الأداء المثالي ما لم يتم استخدام مناهج تدريبية تمكن المدرب من تحقيق أهدافه، فتطوير الصفات البدنية الأساسية هي ركيزة أساسية للأداء المهاري والخططية، ومن هذه الصفات البدنية القوة والسرعة الانتقالية، التي تلعب دورا مهما في مجال كرة اليد التي يتطلب الأداء فيها حركات قوية وسريعة في آن واحد مثل الجري السريع والارتقاء لقذف الكرة سواء كان بغرض المناولة أو التسديد.

في كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى مرحلة الأداء المثالي في نهاية فترة الإعداد (العام، والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أحسن النتائج.

وبعد قراءة متمعنة للجهد المبذول في كرة اليد تم التوصل إلى أن الحركات الانفجارية والمتكررة والسريعة هي الحاسمة وهي التي تحدد مصير نتيجة المقابلة، حيث توضح من خلال تحليل مباريات كرة اليد إنها رياضة تستوجب عمل الألياف البيضاء، فالاعتماد الكلي على المداومة تصور خاطئ، لأن الجري البطيء يخالف الهدف في تطوير فعالية الأداء في كرة اليد، إذ أن تنمية وتطوير القوة والسرعة الانتقالية يعد من الأولويات في تحضير اللاعب بدنيا يسمح بتطوير فعالية كل حركة على حدا .

من هنا فإن المدرب الجيد الطموح الذي يرغب في أن يخوض فريقه موسما ناجحا موفقا بإذن الله، عليه أن يبدأ هذه الدراسة في وقت مبكر قبل الموسم المباريات بوقت كافٍ ، حيث يتم ذلك على الأرجح خلال موسم الراحة السلبية عقب موسم المباريات الرسمية ، أي قبل بدأ الموسم التدريبي بوقت مناسب . يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة ؛ أن هناك هدف أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف . المعنى اللغوي للتخطيط : ((هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في ذهن و العكس)). (محمد محمود موسى ، 1985 ، صفحة 104)

ويعتبر أيضا ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه ، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)) (محمد محمود موسى ، 1985 ، صفحة 108)

فتخطيط برنامج تدريبي عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير الأداء البدني والمهاري عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل... الخ، بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ، بالإضافة إلى الخطط الفردية ، و أيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، وقوة الإرادة ، والكفاح..... الخ.

فعند التخطيط لعملية التدريب تقسم السنة إلى عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي نسعى إلى تحقيقها ؛ وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها .

فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عالية في نهاية فترات الإعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

((كما يلعب توزيع الحمل التدريبي دورا هاما في الوصول باللاعب الى تحقيق أفضل المستويات من خلال الآثار الإيجابية التي تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري و الوظيفي والذي ينعكس بدوره على أداء اللاعب الخططي و يحدد مستوى إنجازه)). (رضوان، 2017، صفحة 22)

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

* فترة الإعداد * فترة المباريات * فترة الانتقال.



الشكل رقم 01 مراحل التنمية الرياضية طويلة المدى (j.coja et m.mouraret, 1986)

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها ، وأهدافها، ومحتويات كل منها ،وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها ، كما تقم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوى كل مرحلة منها على عدة أسابيع ، كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية.

فتخطيط التدريب السنوي عملية ليست سهلة، حيث تتطلب من المدرب عند تخطيطه لبرامجه اختيار وتحديد الثقل النسبي للمكونات الخاصة لكل فترة من فترات الموسم التدريبي في الشكل الأمثل ، كذلك اختيار امثل الوسائل والطرق لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء صغيرة أو متوسطة أو الكبيرة داخل مراحل وفترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى أقصى مستوى تدريبي يمكنه الوصول إليه .

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب الثانوية للاعبين هو وصول اللاعب ،ولاعبي الفريق ككل إلى الأداء المثالي أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج .

ومما سبق سرده حول متغيرات الدراسة أثار حفيظتنا التساؤلات الموالية :

2. التساؤل العام : هل لتخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي أهمية في تطوير وتحسين

الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر مدربي كرة اليد؟

3. التساؤلات الفرعية :

- هل مستوى التكوين الأكاديمي للمدربين المشرفين على تدريب أندية كرة اليد أهمية في تحسين وتطوير الأداء المهاري لدى عينة البحث ؟
- هل البرنامج التدريبي الرياضي السنوي المخطط له يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي ؟
- ما تأثير عدم التقيد بالحصص المسطرة في البرنامج التدريبي الرياضي السنوي على أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر مدربي كرة اليد؟

4. الفرضيات :

1.4 الفرضية العامة : لتخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي أهمية في تحسين و تطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد .

2.4 الفرضيات الجزئية :

- مستوى التكوين الأكاديمي للمدربين المشرفين على تدريب أندية كرة اليد أهمية في تحسين وتطوير الأداء المهاري لدى عينة البحث .
- يؤدي البرنامج التدريبي الرياضي السنوي المخطط له إلى تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد .
- يؤثر عدم التقيد بالحصص المسطرة في البرنامج التدريبي الرياضي على أداء لاعبي كرة اليد.

5. الأهداف :

1.5 الهدف العام : محاولة إبراز أهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة تمكننا من تحسين وتطوير الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد .

2.5 الأهداف الجزئية :

- التنبؤ بالسبب الرئيسي لعدم وضع مخطط تدريبي ومدى مساهمة عدم كفاءة المدربين في ذلك .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي الرياضي السنوي المخطط له في تحسين الأداء الرياضي.
- الإطلاع على تأثير عدم التقيد بالحصص المسطرة في البرنامج التدريبي الرياضي السنوي على أداء لاعبي كرة اليد من وجهة نظر مدربي كرة اليد.

6. أهمية الدراسة :

- ضرورة معالجة موضوع واقع التخطيط في أندية ولاية الوادي وذلك لمعاناتها من مشكل إهمال التخطيط بدليل تدني نتائج المنافسات .
- ✓ إثبات تأثير التخطيط من عدمه على أداء الأندية الرياضية وتحسين نتائجها .
- ✓ الكشف عن أسباب إخفاق المدربين المعتمدين على خبرتهم في التدريب.
- ✓ تأكيد تأثير المدرب وطريقة عمله وخبرته على أداء النادي الرياضي .
- ✓ ترسيخ فكرة وجوب عمل المدربين على تخطيط البرنامج التدريبي الرياضي السنوي وذلك لمساهمته في تحسين و تطوير الأداء الرياضي.
- ✓ الوقوف على الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد.

7. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.7 التخطيط الرياضي:

1-1-7 اصطلاحا: يعني التخطيط لغة إثبات لفكرة ما بالرسم والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم أو الفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في ذهن والعكس. (موسى، 1985، صفحة 104)

التخطيط يبين التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهداف محددة الأس سيعمل على تحقيقها، ومن هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه . (الحشاب، 1988، صفحة 201)

2-1-7 التعريف الإجرائي للتخطيط الرياضي: التخطيط هو تنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية وهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج عن هذا التطويري تم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة، كما يمكننا القول أنه استقرار وتصور وفق الإمكانيات المتوفرة والخبرات المكتسبة للتغييرات والتطور الحاصل مستقبلا .

2-7 برنامج التدريب الرياضي :

1-2-7 اصطلاحا: وقد أوضح (هارا) أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية. (الخالق ع.، 2005، الصفحات 5-8)

يعرف التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تعمل على تنشئة وإعداد اللاعب والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضات المتخصصة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (حمادة، 2001، صفحة 21)

2-2-7 التعريف الإجرائي: التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس .

3-7 الأداء الرياضي :

1-3-7 اصطلاحا :

* الأداء أنه حجم ومستوى ما تم انجازه كما وكيفا، ويعني بذلك أنه تقويم للفرد عن طريق إيجاد كفاية للأفراد بعضهم البعض كل مساهمته في الإنتاجية. وفي الميدان الرياضي يستعمل مصطلح الأداء ما أنجزه الرياضي فعليا. (منصور، 1973، صفحة 107)

* الأداء هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية. (الخالق ع.، 1992، صفحة 163)

7-3-2 التعريف الإجرائي: يعد الأداء مفهوم واسع الاستعمال، يستخدم على نطاق واسع ولكن يبقى من الصعب إعطاء تعريف بسيط ومحدد له وذلك راجع لتعدد الأبعاد التي يتكون منها الأداء، ويعني الأداء النتيجة المتحصل عليها في أي ميدان عمل .

8 الدراسات السابقة :

ذكر الدراسات السابقة والمشاركة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي ، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل ، أو تشترك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه ويعرفها رابع تركي "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية". (تركي، 1999، صفحة 123)

1.8 الدراسة الأولى :

دراسة بلعباس حميد و لوصيف عمر ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر عنوانها أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد U 15 دراسة ميدانية لمدربي ولاية البويرة 2018/2017 .

التساؤل العام:

- ما أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة اليد U15 ؟

التساؤلات الجزئية:

◆ هل لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة اليد

U 15؟

◆ هل لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبي

كرة اليد فئة U 15 ؟

◆ هل لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة اليد U15؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين أهمية في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة اليد U 15 .

الفرضيات الجزئية:

♦ لتحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة اليد U 15 .

♦ لتحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد U 15 .

♦ لأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة اليد U 15 .

أهداف الدراسة:

✓ إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة اليد U 15 .

✓ إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

✓ توضيح العلاقات بين التخطيط الاستراتيجي والرياضة.

منهج البحث : الوصفي

عينة البحث : مدربي كرة اليد لأندية ولاية البويرة.

أداة البحث : الاستبيان.

كيفية اختيار عينة البحث : لقد حرص الباحثان للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة اليد (المتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية البويرة) وكان اختيار عينة البحث الحصر الشامل.

أهم نتيجة توصل لها البحث : للتخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي أهمية في تحسين المردود .

أهم توصيات البحث : على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي:

♦ على مدربي كرة اليد لفئات الأشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب والملائم لعملية التدريب.

♦ يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط الاستراتيجي في التدريب.

- ◆ لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط الاستراتيجي في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- ◆ المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير المردود الرياضي والتحسين من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج.
- ◆ تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب تحسين المردود الرياضي.
- ◆ المردود الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقه ما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- ◆ لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب التقني، الجانب التكتيكي.. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.

2.8 الدراسة الثانية:

دراسة : مومن بكوش يعقوب ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان : وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية لنادي الرياضي للهواة الأمل قمار لكرة اليد "أقل من 15 سنة" 2015 / 2016 .

وتم طرح التساؤل التالي : هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

التساؤلات الجزئية:

◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة السرعة بعد تطبيق

البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في صفة القوة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

فرضيات الدراسة:

يعرف أنجريس موريس الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبق للإشكالية "وهناك من يرى أن فروض البحث هي: "تنبؤ لعلاقة قائمة بين ظاهرتين (متغيرين). (أنجريس، 2004، صفحة 102)

أما إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي فيعرّفان الفرضية على أنها "نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة". (حسين، 2000، صفحة 56)

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.

الفرضيات الجزئية :

♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.

♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث .

أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- ✓ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد (15U).
- ✓ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد (15 U)
- ✓ تحسيس المدربين بأهمية صفتي السرعة و القوة أثناء التحضير البدني.
- ✓ إعطاء صورة واضحة على دور الخصائص البدنية لهذه الفئة.
- ✓ الكشف على واقع ممارسة كرة اليد ومدى الاهتمام بالجانب البدني لهذه الفئة بواسطة برامج تدريبية .

منهج البحث :التجريبي

عينة البحث : تم اختيار العينة القصدية والتي تتمثل في 12 لاعب الفريق النادي الرياضي للهواة الأمل قمار لكرة اليد أقل من 15 سنة بولاية الوادي بحيث تم إدماج كل اللاعبين ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب.

أداة البحث : استخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث, ونظرا لاحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك استوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية المتمثلة في الاختبارات البدنية .

كيفية اختيار عينة البحث : وقد اختبرت هذه العينة بصفتها متجانسة من حيث المرحلة السنية و المورفولوجية لماهم من نفس الإمكانيات.

أهم نتيجة توصل لها البحث : للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي الكرة اليد.

أهم توصيات البحث :

- ◆ ضرورة استخدام البرنامج التدريبي كوسيلة تدريبية فعالة لتطوير القوة والسرعة لدى لاعبي الكرة اليد .
- ◆ توجيه نتائج هذه الدراسة وخطوات تنفيذها إلى المدربين في مجال تدريب كرة اليد لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج في الارتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين.
- ◆ ضرورة التأكيد على استخدام هذا البرنامج وتكييفه لتكون مساعدة في تطوير الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي الكرة اليد .
- ◆ العمل على إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد برامج تدريبية تعمل على إدخال وتنفيذ البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية والتي من شأنها الإسهام في تحقيق النتائج الجيدة للفريق.
- ◆ إقامة ندوات لشرح أهمية البرنامج التدريبي في العملية التدريبية ومدى تأثيرها في تحسن وتطوير الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد .
- ◆ إجراء دراسات مشابهة في رياضات أخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة حيث أنه مجال خصب للدراسات والبحوث.
- ◆ العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتطوير الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد.
- ◆ يجب الاهتمام بالوسائل الحديثة في العملية التدريبية من بينها البرامج التدريبية والوسائل الحديثة.
- ◆ يجب على المدرب زيادة خبرته الفنية والتقنية بالاستعانة بهذه البرامج والوسائل .
- ◆ يجب انتهاز أساليب متطورة في تعليم اللاعبين وذلك للارتقاء بهم إلى أعلى المستويات .

3.8 الدراسة الثالثة :

دراسة: بن قرار نور الدين / لدمك نور الدين ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان : برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة وأثرها على التسديد من الارتقاء في كرة اليد أقل من 15 سنة (U 15) بحث تجريبي أجري على لاعبي جمعية أفاق كرة اليد سيدي بوبكر(U15) سعيدة 2017/2016.

وطرح التساؤل العام التالي : هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة على دقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

- ◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة؟
 - ◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء؟
 - ◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في مهارة دقة التصويب من الارتقاء لصالح العينة التجريبية؟
- الفرضية الرئيسية:** يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة الرشاقة ودقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة؟
- الفرضيات الفرعية التالية :**

- ◆ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في صفة الرشاقة لصالح العينة التجريبية.
- ◆ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في مهارة التصويب من الارتقاء لصالح العينة التجريبية.

أهداف البحث :

- ✓ إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبين كرة اليد U 15
- ✓ التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة في تحسين مهارة التصويب من الارتقاء .
- ✓ تحديد دلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة.

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 17 لاعب تراوحت أعمارهم بين 13 - 15 سنة

أداة البحث :

1. المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.
2. الأدوات البيداغوجية ونقصد بها تلك الأدوات والأجهزة المستعملة سواء في تنفيذ الوحدات التدريبية أو في القيام بالاختبارات والمتمثلة فيما يلي: كرات يد، شواخص، مقياته، شريط قياس، ملعب كرة اليد داخل قاعة رياضية مغطاة.
3. المقابلات الشخصية تجتمع مجموعة من الأساتذة والدكاترة من جامعة مستغانم من أجل تحديد الموضوع وكشف جوانبه.
4. فريق عمل مكون من باحثون ومدرّب النشاط في الجمعية لتدريب هذه الفئة.

كيفية اختيار عينة البحث : مقصودة

أهم نتيجة توصل لها البحث :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية لعينتي البحث مما يدل على وجود تجانس بين العينة " التجريبية والضابطة "
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في جميع الاختبارات .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لعينتي البحث " التجريبية والضابطة " وذلك لصالح العينة التجريبية.
- البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية كان له دور فعال في تنمية صفة الرشاقة على التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

أهم توصيات البحث :

- الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير تقنية التصويب بالارتقاء عاليا نظرا لفعاليتها في المباريات.
- الاهتمام بفئة الأصغر وذلك بتوفير وحدات تدريبية تتخللها تمارين خاصة بالرشاقة والتصويب بالارتقاء.
- التأكيد على قدرة الرشاقة أثناء تدريب لاعبي كرة اليد وربطها بالمهارات الأساسية الهجومية والدفاعية.
- إجراء دراسات مشابهة على الصفات والقدرات البدنية والحركية الأخرى وربطها بالمهارات الأساسية في كرة اليد.
- ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعمقة بالرشاقة للاعبي كرة اليد والوصول بها إلى المستوى العالي.
- الاهتمام بفئة الأصغر وذلك بتقنين برامج تدريبية مناسبة لها.
- يستحسن عدم احتواء الحصص التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر.
- ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي عن طريق دورات تكوينية ملتقيات علمية في مجال التدريب الرياضي للأصغر.
- على الرابطة المتخصصة في برمجة المقابلات الخاصة بالشبان أن تكثف من عدد المباريات خلال السنة، على الأقل برمجة 33 مقابلة، لأن برمجة 06 مباريات فقط لفئة تحت 15 سنة تعتبر

قليلة جدا ولا تسمح بتقدم مستوى اللاعبين مهما كانت نوعية البرامج التدريبية والوسائل البيداغوجية خاصة إذا علمنا بأن هذه الفئة العمرية تعتبر حساسة ومن خلالها يتضح مستقبل اللاعب .

4.8 الدراسة الرابعة :

دراسة :د :بوحاج مزيان / أ :عليلي مولود طالب دكتوراه المنشورة في مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية -ASJP-(2543-eISSN / 1112-4032- ISSN : 3776)(ص336/347) تحت عنوان دور التخطيط في التدريب الرياضي وأهميته العلمية في إعداد فريق متكامل لدى مدربي كرة اليد دراسة وصفية لبعض فرق كرة اليد لولاية الشلف .
وتم طرح التساؤل التالي : هل لتخطيط التدريب الرياضي أهمية علمية ودور في إعداد فريق متكامل في كرة اليد ؟

التساؤلات الجزئية :

- ◆ هل يساهم التخطيط العلمي للتدريب الرياضي في رفع مستوى الأداء الجماعي لدى فريق كرة اليد ؟
- ◆ هل يعتمد المدرب الرياضي على أساليب علمية في عملية التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد ؟
- ◆ هل تتوفر الإمكانيات المادية التي تساهم في نجاح عملية التخطيط لإعداد فريق متكامل في كرة اليد ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : عملية التخطيط في التدريب الرياضي لها أهمية ودور في إعداد فريق متكامل في كرة اليد
الفرضيات الجزئية :

- ◆ يساهم التخطيط العلمي للتدريب الرياضي في رفع مستوى الأداء الجماعي لدى فريق كرة اليد.
- ◆ يعتمد المدرب الرياضي على أساليب علمية في عملية التخطيط أثناء إعداد فريق كرة اليد .
- ◆ نقص الإمكانيات المادية التي تساهم في نجاح عملية التخطيط لإعداد فريق متكامل في كرة اليد .

أهداف الدراسة :

✓ إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة لتكوين وإعداد فرق رياضية وتحسين مستوى الأداء .

✓ إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم و استعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في البرامج الرياضية .

✓ معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في بناء فرق رياضية متكاملة و متماسكة .

✓ محاولة إيجاد الحلول المناسبة لمعالجة نقص الأداء الرياضي في كرة اليد .

✓ جعل دراستنا مرجعا للباحثين في الميدان الرياضي .

✓ توضيح العلاقة بين عملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي وعملية إعداد الفرق الرياضية .

منهج البحث : المنهج الوصفي

عينة البحث : تمثلت عينة هذه الدراسة في 15 مدرب في كرة اليد .

أداة البحث : الاستبيان .

كيفية اختيار عينة البحث : عشوائية

أهم نتيجة توصل لها البحث : تبين أن عملية التخطيط في التدريب الرياضي لها أهمية علمية و دور في إعداد فريق متكامل في كرة اليد إذا ما تمت بطرق مبنية على أسس علمية ومع توفر الإمكانيات المادية .

أهم توصيات البحث :

- على المدربين الالتزام بالتخطيط كمنطلق في العملية التدريبية لتكوين فرق رياضية متكاملة ، والقيام ببحوث ميدانية ونظرية وتكوينات مختصة في هذا المجال .
- يجب الاهتمام بالفئات الصغرى ومتابعتها والتركيز على القيام بتخطيط طويل المدى للتمكن من إعداد وبناء فرق رياضية متكاملة في المستقبل .
- حث المدربين على ضرورة رفع مستواهم العلمي في مجال التدريب الرياضي بأساليب علمية عن طريق المشاركة في الدورات التكوينية .
- الاعتماد على أساليب علمية منظمة أثناء عملية التخطيط و الابتعاد عن التخطيط العشوائي الذي ينعكس سلبا على الفرق الرياضية وخاصة الفئات الصغرى .
- ضرورة الاهتمام بجانب الإعداد الرياضي و توفير الوسائل المادية والمعنوية من قبل المسؤولين و النوادي الرياضية بتخصيص ميزانية خاصة تساعد المدربين في تطبيق برامجهم التدريبية على أكمل وجه .

5.8 الدراسة الخامسة :

دراسة: م . د/ ريهام محمد عبد الستار حنيش (المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد 94 الجزء 3 يناير 2022م). وعنوانها فاعلية تدريبات الهيبوكسيك في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية و المهارية لدى ناشئات كرة اليد .

هدف البحث: يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك ومعرفة تأثيره على كل من:

✓ المتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي - معدل نبض القلب في الراحة - معدل نبض القلب الأقصى - معدل التنفس في الدقيقة - التهوية الرئوية - السعة الحيوية) لدى ناشئات كرة اليد مواليد (2006).

✓ المتغيرات المهارية (سرعة تنطيط الكرة في خط مستقيم وآخر متعرج - سرعة التمرير - قوة ودقة التصويب بالوثب لأعلى) لدى ناشئات كرة اليد مواليد (2006).

فروض البحث :

- ◆ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية و المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ◆ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية و المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ◆ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية و المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث : اشتملت على 37 ناشئة كرة اليد مواليد 2006 من الأندية الرياضية التالية : النادي الوطني بمنوفونادى الجمهورية الرياضي التابعين لمنطقة المنوفية، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد في الموسم التدريبي 2021 / 2022

أداة البحث : الإختبار

كيفية اختيار عينة البحث : عمدية (مقصودة)

أهم نتيجة توصل لها البحث :

◆ يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك تأثيراً إيجابياً عند مستوى (0.05) على المتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق والنسبي معدل نبض القلب في الراحة معدل نبض القلب الأقصى - معدل التنفس في الدقيقة التهوية الرئوية - السعة الحيوية) لدى ناشئات كرة اليد مواليد (2006) لدى المجموعة التجريبية .

◆ يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك تأثيراً إيجابياً عند مستوى (0.05) على المتغيرات المهارية (سرعة تنطيط الكرة في خط المستقيم وآخر متعرج - سرعة التمرير - قوة ودقة التصويب بالوثب لأعلى) لدى ناشئات كرة اليد مواليد (2006) لدى المجموعة التجريبية.

- ◆ يؤثر البرنامج التدريبي المعتاد تأثيرا إيجابيا عند مستوى (0.05) على المتغيرات المهارية (سرعة تنطيط الكرة في خط المستقيم وآخر متعرج - سرعة التمرير - قوة ودقة التصويب بالوثب لأعلى) لدى ناشئات كرة اليد مواليد 2006 في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة الضابطة.
 - ◆ البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك له تأثير إيجابي أفضل من التدريبات التقليدية على المتغيرات الفسيولوجية و المهارية قيد البحث.
 - ◆ تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في معدل تغير القياس البعدي -عن القبلي في المتغيرات الفسيولوجية و المهارية قيد البحث.
- أهم توصيات البحث :**

- ◆ استخدام البرنامج التدريبي المدعم بتدريبات الهيبوكسيك لما له من تأثير إيجابي فعال في تطوير النواحي الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات كرة اليد مواليد (2006) .
 - ◆ ضرورة القياس الدوري والمستمر للقدرات الوظيفية قيد البحث كدلالة لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي لدى ناشئات كرة اليد مواليد (2006) .
 - ◆ تقنين الأحمال التدريبية لتدريبات الهيبوكسيك بحيث تشكل من (20 - 40 %) من الحجم الكلي لجرعة التدريب اليومية لناشئات كرة اليد مواليد (2006) .
 - ◆ إطلاع مدربي كرة اليد بالأندية والمناطق المختلفة على أهمية تدريبات الهيبوكسيك للاستفادة منها في تطوير الجوانب الفسيولوجية و المهارية لدى ناشئات كرة اليد .
 - ◆ 5 إجراء دراسات مماثلة لمعرفة تأثير تدريبات الهيبوكسيك على متغيرات و مراحل سنوية أخرى .
- 6.8 الدراسة السادسة :**

دراسة :أ. حبارة محمد / أ. مزروع السعيد / أ. شتيوي عبد المالك المنشورة في مجلة الإبداع الرياضي لجامعة المسيلة العدد 7 نوفمبر 2012 بعنوان دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد .

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

الإشكالية الجزئية :

- ◆ 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 و البشرية تعرقل عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد ؟
الفرضية العامة : للتخطيط في التدريب دور فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد (صنف أشبال).

الفرضيات الجزئية :

- ♦ خبرة المدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب .
- ♦ التخطيط هو الأسلوب الأفضل للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للمراهق الممارس لكرة اليد .
- ♦ الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب .
- ♦ الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

أهداف الدراسة :

المهدف الرئيسي : محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

الأهداف الجزئية :

- ✓ دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (14 - 15 سنة) الذي يميز المراهق باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل و التطوير .
- ✓ معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى المراهقين .
- ✓ إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين .
- ✓ معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى المراهقين .
- ✓ دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة اليد أثناء الحصص التدريبية .
- ✓ إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم و استعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية .
- ✓ جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

7.8 الدراسة السابعة :

رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه للدكتورة فاطمة الزهرة خليل بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة في تطوير الأداء المهاري النوعي للاعبين كرة السلة صنف أصغر U 12 دراسة ميدانية على النادي الرياضي مدينة بسكرة (N.R.M.B) 2018/2017
حيث طرحت الباحثة التساؤل الآتي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على المرونة والرشاقة أثر في تطوير الأداء المهاري النوعي للاعب كرة السلة صنف أصاغر ؟

التساؤلات الجزئية :

◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة التمرير في كرة السلة ؟

◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة المحاورة في كرة السلة ؟

◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة ؟

◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي في صفة المرونة ؟

◆ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي في صفة الرشاقة ؟

الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي المقترح المبني على المرونة والرشاقة أثر في تطوير الأداء المهاري النوعي للاعب كرة السلة صنف أصاغر .

الفرضيات الجزئية :

◆ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة الاستقبال والتمرير في كرة السلة .

◆ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة المحاورة في كرة السلة .

◆ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة .

◆ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي في صفة المرونة .

◆ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي في صفة الرشاقة .

أهداف الدراسة :

- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة الاستقبال والتمرير في كرة السلة .
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة التنطيط في كرة السلة .
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي في صفة المرونة .
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي في صفة الرشاقة .

8.8 الدراسة الثامنة:

عنوان الدراسة: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم - دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو. "

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية.

من إعداد الطلبة: * بوثلجة مسعود. * لعموشي شعبان. * لعمایل سمير.الدفعة :الموسم الجامعي 2000/2001 جامعة الجزائر دالي إبراهيم).

إشكالية البحث: ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم؟

الفرضيات المقترحة:

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم.
 - التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- الوسائل المستعملة للدراسة:
- اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- توصل الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها ما يلي:
- التخطيط في التدريبي حسن من مردود أندية كرة القدم.
 - التحكم في التخطيط في التدريبي حسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
 - يمكن للاعب تحسين أدائه من خلال التخطيط في التدريب.

9. مناقشة الدراسات السابقة :

أ- التعليق :

مما لا شك فيه أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، والمتتابع فما من دراسة إلا وأتبعها دراسة وبحوث عديدة تتعمق فيها وتحيط بجوانبها أكثر فأكثر. ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع التخطيط اعتمدت كل الدراسات على المنهج الوصفي بأداة جمع البيانات استمارة الاستبيان ، وتبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن للتخطيط دور هام في المؤسسات التربوية والنوادي الرياضية كما أن له دور كبير في استقطاب الممارسين للنشاط الرياضي بمختلف تخصصاته ويساعد في تطوير الإدارة الرياضية واللجان المسيرة ، كما أن له دور فعال في تحقيق الأهداف المرجوة، ومن خلال دراستنا لموضوع التخطيط برنامج تدريبي رياضي ركزنا على هل يعمل مدرب كرة اليد بولاية الوادي بمخطط تدريبي أم لا بصفة خاصة من خلال اعتمادنا على المنهج الوصفي بأداة جمع المعلومات متمثلة في استمارة استبيان لمعرفة "أهمية تخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي في تحسين و تطوير الأداء الرياضي من وجهة نظر مدربي كرة اليد".

ب- نقد الدراسات :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن أغلب الدراسات ركزت على الجانب النظري أكثر من الجانب التطبيقي والميداني ، كما ارتكزت على الجانب الفكري أكثر من الجانب الحسي الملموس.

الجانبة النظري

الفصل الأول

التخطيط الرياضي

في كرة اليد

تمهيد

الإنسان القادر على التخطيط هو الذي لديه القدرة على الإنجاز وتحقيق أهدافه والعطاء، والتخطيط يعتبر من أهم الوسائل الحديثة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، مع الاقتصاد في الوقت والجهد.

حيث يشتمل التخطيط على التنبؤات للمستقبل، التي يلزم تحقيقها وضع سلسلة من القرارات تتعلق بأهداف منشودة وبرامج زمنية تتميز بالدقة والمرونة. بناء على ذلك سيتم من خلال هذا الفصل التطرق لمفهوم التخطيط وأنواعه ومبادئه، وكذا البرامج والدورات التدريبية.

1- مفهوم التخطيط الرياضي :

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني المهاري، التكتيكي أو النفسي، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته.

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية (حنفي ، 1976 ، صفحة 283). وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بفترات طويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية. (مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجبا، 2005 ط 1، صفحة 156).

والتخطيط بين التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافاً محددة الأسس يعمل على تحقيقها، ومن هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه (الحشاب، 1988 ، صفحة 201).

إن التخطيط لعملية التدريب في كرة اليد وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات. بناءً على ما تقدم قوله فإنه بدون تخطيط فعال وهادف مبني على أسس علمية في مجال التدريب لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية والجيدة والرفع من مستوى اللاعبين.

وإن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل، ويجب على المدرّب أن يكون ملماً بطرق التدريب، وقواعده، وهذا ما أكدّه weineck، حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. وهذا يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب (Weineck, 1986, p. 309).

ومن الناحية التطبيقية في كرة اليد عبارة عن إعداد محتويات وشكل ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف، خلال فترة معينة لغرض إعداد اللاعب إعداداً شاملاً والوصول به إلى أعلى مستوى.

2- مسؤول التخطيط و إعداد البرنامج :

رغم أن مسؤولية التخطيط من المسؤوليات الرئيسية للجنة الفنية بالاتحاد أو بالنادي أو من أهم واجبات المدير الفني للفريق، ألا إن معظم هذه المواقع قد لا يتوفر فيها من يقوم فيها بهذا العمل كما يجب، لذلك فإن بعض الاتحادات والأندية الكبرى قد لجأت منذ فترة طويلة إلى إسناد هذا العمل إلى شخص متخصص ليقوم بمهام التخطيط وإعداد البرامج والمتابعة وتقويم العمل كل فترة زمنية لضمان حسن سير العمل ونجاح الخطة وتحقيق الأهداف.

كما يجب على الاتحاد المسؤول القيام بعمل دورات مكثفة، للمدربين والعاملين بالأجهزة الفنية بالاتحاد والمناطق والأندية، من أجل التعرف على كيفية وضع خطط العمل بأنواعها المختلفة، والبرامج الزمنية وكيفية التخطيط للموسم على أسس علمية (الوقاد، 2003، صفحة 306).

3- أهمية التخطيط :

تكمن أهمية التخطيط في كونه :

➤ عنصر جوهري من عناصر الإدارة .

➤ الدقة في تقدير الإمكانيات.

➤ الدقة في التنفيذ .

➤ الاستفادة الكاملة من الوقت المتيسر .

➤ المساهمة في إنجاح الخطط التدريبية والتعليمية.

➤ المحافظة على الأهداف.

➤ تسهيل المتابعة.

وحتى ندرك هذه المفاهيم السابقة وتصبح واضحة تجسد الأهمية البالغة للتخطيط، سوف نتناول كل منها بالشرح المختصر.

3-1- عنصر جوهري من عناصر الإدارة: في غياب التخطيط للأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها لا

تتكمّل عملية إدارة هذه الأنشطة وبالتالي تصبح الإدارة عاجزة عن أداء وظيفتها ولا تتحقق الهدف منها، حيث أن العملية الإدارية لا تؤدي وظائفها بصورة ناجحة إلا إذا اكتملت جميع عناصرها، وغياب عنصر التخطيط يجعلها إدارة غير رشيدة عديمة الجدوى.

3-2- الدقة في تقدير الإمكانيات: تقدير الإمكانيات كما ونوعا بدقة يساعد على نجاح عملية التخطيط، حيث يرتبط التخطيط بالواقع ولا يكون ضربا من الخيال وكم من عمليات تخطيط تمت دون حساب دقيق الإمكانيات واصطدمت بالواقع فكان نصيبها الفشل ولا ننسى أيضا أن الإمكانيات عنصر من عناصر التخطيط وفي عدم وجودها تكون عملية التخطيط ناقصة، ولنا أن نتصور مصير تخطيط ناقص .

3-3- الدقة في التنفيذ: وتتأتى الدقة في التنفيذ عن طريق البرامج، وعن طريقها يمكن تحديد ما يجب علينا ومتى؟ وبأي شيء يتم؟ ومن أين نبدأ ومن أين ننتهي؟

بدون البرامج لا يرى التخطيط النور ولا يتحقق له الديناميكية التي تحوله من فكر لي واقع ملموس .
البرامج عنصر من عناصر التخطيط الهامة وفي غيابها يصبح التخطيط ناقصا ونحن نحتاج إلى تخطيط ناجح قادر على تحقيق الأهداف المرجوة .
وعموما في غياب البرامج يظهر الارتجال وتنمو العشوائية وتفشل العملية الإدارية بأكملها، وتضيع الأهداف، وتبدد الأمان والأمنيات .

3-4- الاستفادة الكاملة من الوقت المتيسر: حيث أن التخطيط يكسب الوقت قيمته فهو يتعرف ويؤكد اقتصاديات الوقت، وبالتالي لا يكون هناك فاقد من الوقت في وجود التخطيط الجيد، حيث يتم إنجاز الأعمال والمهام في وقت قصير، ولا ننسى أن التخطيط يمكننا من أن نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

3-5- المساهمة في نجاح الخطط التدريبية و التعليمية : فالتخطيط الكامل يساعد على نجاح الخطط سواء كانت خطط تدريبية أو خطط تعليمية، حيث أنه باكتمال التخطيط تكون هناك إدارة مكتملة بكل عناصرها، ومن هذا المنطلق نصبح قادرين على تحقيق أهداف هذه الخطط فهي خطط ناجحة .

3-6- المحافظة على الأهداف: التخطيط هو الحارس الأمين لأهداف أي خطة، حيث أنه يقوم بالتركيز على هذه الأهداف سواء كانت أهداف عامة أو أهداف إجرائية، وتركيز الانتباه عليها فهو يحفظها من الضياع أو الإهمال خاصة وأن التخطيط عملية مستقبلية، ففي وجود التخطيط لا تغيب الأهداف وبالتالي لا تتعرض للتصدع أو الضياع .

3-7- تسهيل المتابعة : تم الاتفاق مسبقا أن التخطيط عن طريق برامجه يحدد المهام وأسلوب العمل ونظامه كما أنه يحدد الأهداف المطلوب تحقيقها، وهذه العوامل كلها يمكن استخدامها كموجات للقياس

بطريقة موضوعية للحكم بها على أداء المرؤوسين، والوصول إلى نقاط القوة لزيادتها وتعميمها ونقاط الضعف والعمل على إزالتها.

وفي النهاية يمكن القول بأنه إذا غاب التخطيط غابت العملية الإدارية بأكملها، وكان الصديق الوفي للأنشطة الرياضية هو الفشل، وبالتالي نحرم من أحمل آمياتنا وهي أن نكون أمة ذات مستوى رياضي رفيع يعكس حضارتنا وماضينا العريق. (شرف، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، 1997، الصفحات 49-52).

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية وغياب التخطيط يعني التخطئ والارتجالية، فعن طريق التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكن التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي تواجه العاملين وبالتخطيط الجيد يمكن تلاشي هذه المعوقات (الحاوي، 2002, p. 103).

4- مبادئ التخطيط :

لكي يحقق التخطيط الغرض منه؛ فإنه يجب مراعاة بعض المبادئ الهامة التي تؤثر في نجاح التخطيط وزيادة فاعليته، وأهم تلك المبادئ ما يلي:

- ضرورة بناء الخطة في ضوء هدف واضح وصريح ومحدد، من ما ييسر عملية التخطيط.
 - أن تكون الخطة مفهومة وواضحة وتتميز بالدقة مما يتيح الفرصة لاستيعابها من قبل القائمين على وضعها موضع التنفيذ.
 - أن تكون الخطة اقتصادية ومراعية لإمكانيات والموارد البشرية المتاحة.
 - أن تتميز الخطة بالمرونة حتى يمكنها من مقابلة الظروف المتغيرة والطارئة .
 - أن تكون قابلة للمتابعة عند التنفيذ مما ييسر تقويم الأداء والعمل .
 - يجب أن يعتمد التخطيط على الوثائق والحقائق والتفكير الموضوعي .
- أن يشارك في التخطيط كل من له دراية عملية وخبرة في مجال التخطيط (زيد، 2005، صفحة 19).

ويؤكد فايول fayol على عدة معايير هامة يجب توفرها في الخطة لكي تكون فعالة هي :

الوحدة : ويعني أن تكون الخطط الفرعية متناسقة ومتكاملة فيما بينها، ومن ثم تكون وحدة واحدة وبحيث لا تتعارض تلك الخطط الفرعية أو بعضها أو إحداها مع الخطط ككل.

- الاستمرارية: ويعني أن يكون التخطيط مستمرا طالما أن المشروع مازال مستمرا.

- **الدقة** : يرتبط معيار الدقة بمدى مطابقة بيانات التنبؤ بواقع المستقبل، وأنه كلما كان الفرق ضئيلاً بين التنبؤ وبين واقع المستقبل كان التخطيط دقيقاً ، لذلك تتسم الخطة بالدقة.

- **المرونة**: ويعني أن الخطة تتصف بدقتها وقابليتها للتكيف مع المتغيرات والظروف التي قد تطرأ مستقبلاً.

5- أنواع التخطيط :

هناك أربعة أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب للألعاب الجماعية هي:

➤ خطط الإعداد طويلة المدى.

➤ خطط الإعداد الخاصة بالبطولات متوسطة المدى) .

➤ خطط التدريب السنوية (قصيرة المدى).

➤ خطط التدريب اليومية.

5-1- خطط الطويلة المدى : هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية كمارسين وقد تكون هذه المدة أربعة سنوات وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب، ويجب أن يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة. هذه الدورة تمتد لمدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات والانتقالية والعمل يكون موجهاً نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية، و المهارة والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم (مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005 ط 1، صفحة 156).

5-2- خطط الإعداد الخاصة للبطولات متوسطة المدى: وهي تعتبر خطط متوسطة المدى إذ يتراوح زمنها ما بين 2-4 سنوات من أمثلة على ذلك خطط الإعداد الأولمبي، خطط الإعداد للبطولات العالمية.

5-3- خطط التدريب السنوية: تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة .

ويتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسمى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف مكوناتها ومحتوياتها.

ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساساً إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك (مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005 ط 1، صفحة 118).

وعلى عكس خطة الإعداد طويل المدى أو الإعداد للبطولات ويتم تحديد أهداف بعيدة وإنما تحدد أهداف قريبة ويتم تحديد الأهداف بناءً على مجموعة من الأسس يذكرها السيد "عبد المقصود" فيما يلي:

- مستوى البداية المتوفرة عند بداية الدورة التدريبية، والذي يتم تحديده على أسس نتائج المنافسات متابعة المنافسات الاختبارات الحركية، وتحليل المسار التدريب الذي يتم حتى هذه الخطوة.

- التقدم الذي حدث في مستوى الإنجاز أثناء الدورة التدريبية الأخيرة، إذ يعطي ذلك فكرة عن سرعة التطور وقدرة اللاعب / اللاعبين على أداء الحمل.

- التطور الذي حدث حتى الآن، والذي يتم الوقوف عليه من خلال خطة التدريب طويل المدى عديدة السنوات؛ كمقارنة بين ما هو كائن وما يجب أن يكون.

- تحليل مسار الديناميكية الحمل، وكذلك الحمل الكلي للسنة التدريبية السابقة على أساس تسجيلات المدرب

- العلاقة بين حجم ومسار كل من الإعدادين العام والخاص واللذان يتم أحدهما خلال الموسم التدريبي السابق، وكذلك بين مسار صفات الأسس البدنية والتكتيكية لنفس الموسم - تكوين الدورة الجديدة لقمة واحدة أو أكثر، وعلى أساس هذه المعلومات يتم وضع الخطة السنوية.

وقد قسم العالم الروسي Matvive الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حي استمرارها وأهدافها ومحتوياتها حمل التدريب وتشكيله (زيد، 2005، الصفحات 49-50).

وينقسم الموسم الرياضي السنوي إلى ثلاثة مراحل هي:

5-3-1- فترة الإعداد: وتعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليه تترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية:

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة.

بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإدارية والخلقية لدى اللاعبين (abdene, 1989) .
وتدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي، وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي :

أولا : مرحلة الإعداد العام : وفقا للعدد منها، ونوعية العمل به تشمل علي التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 - 80 من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا لارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التدريبات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 03 04 أسابيع ويجري التدريب من 04 06 أسابيع للناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس والتمرينات كفية والتمرينات بالأجهزة والألعاب النسبة الرياضي (إبراهيم، 1994، الصفحات 38-39).

ثانيا: الإعداد الخاص : تستغرق هذه المرحلة من 04 - 06 أسابيع، ويهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة اليد من خلال تدريبات الإعداد الخاص بالعبة من حيث الشكل والموقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص التنافس وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس (إسماعيل، 1989، صفحة 29) .

ويجب على المدرب في هذه المرحلة الإكثار من التدريبات التي تسمح بتنمية وتطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية، وهذا من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة أو الشبه الرياضية وتمرينات كمهارات الأساسية مع الزميل. وعليه فإنه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم وشدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية، وهنا يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج، والاستيعاب والاستمرار في عملية التدريب، إن مرحلة الإعداد الخاص تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة اليد مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري الخططي.

ثالثا : مرحلة الإعداد للمباريات: هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية، يتم استخدام جميع أساليب البناء والإعداد بصورة مباشرة ومنتالية، وهي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب وهي أكثر اجتهدا من الناحية البدنية والنفسية، وهدفها الرئيسي وهو العمل على وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية والحفاظة عليها طول فترة المنافسة وتستغرق هذه الفترة أو المرحلة من 03 إلى 05 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي (إبراهيم، 1994، الصفحات 40-41)، الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على

جميع المكتسبات للمراحل السالفة الذكر وتثبيتها، والاستفادة من المقابلات التجريبية لأنها المحرك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة .

5-3-2- فترة المسابقات (المنافسات): تهدف هذه الفترة باحتفاظ اللاعب الفريق بالحالة التدريبية العالية (الفورمة الرياضية) التي وصلوا إليها في نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث تتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن.

5-3-2- الفورمة الرياضية : هي عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب الفريق والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية من جميع جوانب الإعداد الخاص به، وعلى ذلك يظهر بوضوح أن

الفورمة الرياضية تتكون من (بيك، تخطيط التدريب الرياضي، 1989، صفحة 114) :

حالة اللاعب البدنية / حالة اللاعب المهارية / حالة اللاعب الخططية / حالة اللاعب الذهنية / حالة اللاعب النفسية والإرادية.

5-3-3- الفترة الانتقالية : تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدني والعصبي الشديد للأحمال التدريبية لفتري الإعداد والمسابقات، على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي (بيك، تخطيط التدريب الرياضي، 1989، صفحة 114).

5-4 الخطط اليومية : لضمان العمل اليومي المنظم والدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية (الفترية) أو السنوية و تعتبر الوحدة (الجرعة) التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر لها على أنها أصغر وحدة في سلم التنظيمي لعملية التخطيط التدريب الرياضي.

6- الدورات التدريبية:

نظرا لاحتياجات العلمية التدريبية إلى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية هذا بالإضافة إلى كونها عملية طويلة المدى والمستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثل في وحدة تدريبية أو أكثر أو أسبوع تدريب أو شهر تدريبي بل تصل إلى سنة تدريبية.

أو سنوات تدريبية وبالتالي تتمثل في الإعداد البدني الأولي للأبطال الرياضيين .

بذلك قام المخططون في مجال التدريب الرياضي تقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة إلى دورات تدريبية ثلاثة صغيرة ومتوسطة وكبيرة لكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها

وديناميكيته المميزة والتي ترتبط أساسا من الموسم التدريبي السنوي من ناحية ونظام مباريات ومستوى اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى وعلى ذلك يمكن تقسيم تلك الدورات إلى ما يلي :

- دورات تدريبية صغيرة MICROCYCLE.
- دورات تدريبية متوسطة MISOCYCLE.
- دورات تدريبية كبرى MACROCYCLE. (أحمد ب.، 1999، صفحة 329).

6-1-1-الدورة الصغيرة THE MICROCYCLE : تتكون دورة الحمل الصغيرة من عدة جرعات (وحدات تدريبية، تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية، وفي مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغيرة تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة و موقعها داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخدام هي فترة الأسبوع، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحياناً لفرات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوماً / وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم الدورات الصغيرة من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبياً، غير أن أكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية .

6-1-1- أشكال الدورات الصغيرة: تنقسم الدورة الصغيرة إلى عدة أشكال تختلف تبعاً لأهداف كل منها ومحتوياتها، لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة، كما يؤثر ذلك أيضاً على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل ودرجته، ونستعرض فيما يلي أشكال الدورات الصغيرة .

6-1-1-1-1- دورة تمهيدية: تسمى أيضاً بالدورة الطارفة، وتهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة بصفة عامة والأحمال المؤثرة خاصة، ولذلك تستخدم عادة في بداية مرحلة الإعداد، وفي بداية دورات الحمل المتوسطة، وتتميز بحمل تدريجي غير مرتفع، وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام.

6-1-1-2- دورة أساسية (بنائية): وتسمى أيضاً بالدورة المؤثرة، حيث تهدف إلى استشارة عمليات التكيف في الجسم وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد، كما أنها تستخدم أيضاً خلال مختلف مراحل التدريب، ولكن بأشكال مختلفة تبعاً لموقعها داخل الموسم التدريبي.

6-1-1-3 الدورة الموصلة: وتستخدم هذه الدورة عادة لسد بعض النقائص خلال عملية الإعداد، وهي تعتمد على تقبل اللاعب أو اللاعبين للمسابقات وخصائصهم الفردية، وكذلك خصائص الإعداد في المرحلة النهائية.

6-1-1-4 الدورة المنافسة (المباريات): وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً لنوع المنافسة والخصائص الفردية للاعبين، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمرينات المنافسة، وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلاً قريباً من طبيعة توزيع فترات المباريات والراحة البينية بينها، مثل التصفيات الصباحية أو النهائيات المسائية التي تجري في الألعاب الجماعية أو تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات بينية للراحة.

6-1-1-5 دورة استعادة الاستشفاء: وتحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام منخفضة، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة، حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية أو المؤثرة، وعادة ما توضع هذه الدورة في آخر الدورة المتوسطة، كما أنها أيضاً توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية مرتفعة الأجمال.

6-2- الدورة المتوسطة THE MESOCYCLE: تستخدم الدورات التدريبية الصغيرة بأشكالها المختلفة كأساس أو قاعدة تتكون منها الدورات المتوسطة، وتشمل الدورة التدريبية المتوسطة على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل، ومن الناحية العملية للتدريب غالباً ما تتكون الدورة التدريبية المتوسطة من ثلاثة إلى ستة دورات صغيرة، وتستمر لفترة قد تصل من شهر إلى شهر ونصف تقريباً ويتوقف التغير الذي يحدث في نظام ترتيب (تتابع) الدورات الصغيرة على منطق التدريب، وعلى خصائص مرحلة التدريب فالدورة المتوسطة تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي.

6-2-1 أشكال الدورات المتوسطة: تختلف أشكال الدورات المتوسطة تبعاً لاختلاف أهدافها، وتشمل الأنواع التالية:

6-2-1-1 دورة تمهيدية (مدخلية): تهدف الدورة التمهيدية إلى التدرج بمستوى اللاعب اللاعبين لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراتهم للانتقال التدريجي من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص وهذا يتحقق باستخدام التدريبات الموجهة نحو تطوير التحمل أثناء العمل الهوائي، ورفع إمكانيات النظام الدوري التنفسي، وفي هذا الشكل من الدورات يعطي الأساس الخاص بالعمل القادم والذي يوجه نحو رفع مستوى الإعداد الخاص، ولذلك تستخدم عادة خلال مرحلة الإعداد العام من الموسم التدريبي، كما تستخدم أيضاً في بداية عودة اللاعب إلى الانتظام في التدريب بعد فترات الانقطاع نتيجة الإصابة وغيرها.

6-2-1-2-الدورة الأساسية (التأسيسية): تعتبر الدورة الأساسية أو التأسيسية هي النوع الرئيسي الذي تتكون منه فترة الإعداد خلال الموسم التدريبي، كما تستخدم خلال مراحل التدريب الأخرى بأشكال مختلفة بهدف رفع مستوى الإعداد العام أو الخاص، أو تستخدم بهدف رفع مستوى حمل التدريبي أو تثبيته عند حد معين، حيث تشمل المتطلبات الأساسية لرفع مستوى الإمكانيات الفسيولوجية للجسم، وتنمية الصفات البدنية الأساسية ورفع مستوى الأداء المهاري والخططي والنفسي، ويتميز البرنامج التدريبي في هذه الدورة باختلاف وتنوع وسائل التدريب مع زيادة حجم وشدة حمل التدريب، وزيادة عدد جرعات التدريب ذات الحجم والشدة القصوى.

6-3-1-2-الدورة الاختيارية (دورة متابعة الإعداد): تعتبر الدورة الاختيارية أو دورة متابعة الإعداد دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة ، وتشمل تدريبات تتماشى مع متطلبات المنافسة التي يتم تجهيز اللاعب للاعبين لها خلال الدورات السابقة بهدف تحقيق الإعداد المتكامل، ويتميز البرنامج التدريبي في هذه الدورة بزيادة استخدام جرعات التدريب ذات تمرينات إعداد الخاص، وجرعات المنافسة، واستخدام شدة الحمل القصوى أو الأقل من أقصى المرتبطة بالمنافسة، وهذه الدورة هي التي تحقق الإعداد الخاص للاعبين.

6-4-1-2-دورة ما قبل المنافسة: تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة الرئيسية، وتهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة، وعلاج ما قد يظهر من نقص أو عيوب خلال فترة الإعداد مع تطوير الأداء الفني، هذا مع الاحتفاظ بتلك الحالة التي وصل إليها اللاعبون في بداية الدورة المتوسطة قبل المباريات، عند هذا يمكن أن يركب التدريب بصورة مباشرة على الدورات التدريبية الصغيرة التي تسبب الإسراع في إتمام عملية استعادة الاستشفاء والذي يمنع وصول اللاعبين الى مرحلة الإجهاد ويلعب الإعداد النفسي والخططي دورا هاما خلال هذه الدورة تبعا للحالة التي يصل إليها اللاعبون في بداية مرحلة الإعداد للمنافسة.

6-5-1-2-دورة المنافسة (المباريات): تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة، وتشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية والدورة الصغرى للمنافسة وتهدف عادة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية، ولذلك فإن أهدافها ترتبط بطبيعة المنافسة التي يتم إعداد اللاعبين لها ومدى كفاءة تحقق هذا المستوى في المنافسة، وتستغرق هذه الدورة عادة فترة من 1-2 شهر وفي بعض الألعاب الجماعية التي تتميز بطول فترة المنافسة والتي قد تصل من 6-10 أشهر ويمكن في هذه الحالة تنفيذ من 5 دورات تنافسية تدخل بشكل طبيعي ضمن تشكيل دورات الأخرى.

6-2-1-6- الدورات الاستشفائية: يوجد شكلان من طرق تشكيل هذه الدورة إحداها بهدف الإعداد للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل الخفيف، والآخر بهدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية التي وصل إليها اللاعبون عن طريق التخفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال السابقة.

6-3- الدورة التدريبية الكبرى (الفترية): THE MACROCYCLE: الخطط الجزئية (الفترية) ما هي إلا خطط فترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى أربعة أسابيع ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عملية التدريب الرياضي ويحتوي هذا النوع من التخطيط على الموارد المختلفة لتدريب في الفترة المحددة للخطة، كذلك طرق تنظيم درجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية، دورة الحمل الفترية وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية (الفترية) مواردها ومحتوياتها المختلفة من الخطة السنوية، ويمكن استخدام مثل هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة من فترة الإعداد أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلاً وذلك لسهولة التقديم والمتابعة . (بيك، تخطيط التدريب الرياضي، 1989، صفحة 102) .

7- البرنامج التدريبي :

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة الحجم الكثافة

- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدة التكييف.

7-1-1- خطوات تصميم البرنامج التدريبي: عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

7-1-1- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج: لا بد أن يبنى البرنامج على الأسس والمبادئ العملية من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم وظائف الأعضاء.

7-1-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي: يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، ولا ينفصل هدفه عن محتواه، فتحقيق الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم

7-1-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج : هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية :

❖ الإحماء .

❖ الإعداد بأنواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي).

❖ التهدة .

7-1-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج : يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها : تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات

ومراحل و أسابيع ووحدات التدريب وكذلك توزيع أزمدة التدريب بكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج .

7-2- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي : لكي تتم هذه الخطوة بنجاح يجب الاهتمام بضرورة تنفيذ وإتباع النقاط التالية :

- لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدأ الوحدة التدريبية لشرح محتواها والاطمئنان على اللاعبين، والتعرف على تأثير الحمل السابق على اللاعبين، وحل بعض المشكلات التي قد تعترض بعض اللاعبين وغيرهم من الجوانب التنظيمية .
- إعداد المدرب ومساعديه لمكان التدريب سواء ملعب أو صالة .
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية .
- بدأ الوحدة التدريبية بشكل نظامي .
- إجراء تمارينات الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي .
- إجراء تمارينات تحقيق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي .
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم و استكمال الإعداد النفسي .
- مقابلات في مواعيد أخرى بعيدة عن التدريب لاستكمال الإعداد النفسي والذهني . (بيك، تخطيط التدريب الرياضي، 1989، الصفحات 102-104).

8- مراحل وضع الخطة :

- ✓ تحديد الأهداف ووسائل تنفيذها
 - ✓ جمع البيانات والإحصائيات (عن قدرات اللاعبين و الفريق والإمكانات... الخ) .
 - ✓ وضع مجموعة من الخطط البديلة والمفاضلة بينها.
 - ✓ تقسيم الخطة المختارة بشكل رئيسي إلى خطط فرعية وتحديد الفترة الزمنية لتنفيذ كل منها ووضع أولويات التنفيذ.
 - ✓ الإعلان عن الخطة (الجهاز المعاون اللاعبين، الاتحاد أو النادي).
 - ✓ متابعة الخطة و تقييمها (زيد، 2005، صفحة 26) .
- محتويات الخطة :** الخطة من واقع ما سبق إيضاحه تحتوي على عناصر محددة يجب توزيعها بنظام خاص على أشهر الموسم الكروي، ووفق الزمن المحدد لها والتي تتضمن ما يلي :
- عدد المباريات .
 - إجمالي عدد فترات التدريب ونظام توزيعها على أشهر الخطة من حيث نوع الحمل .

- عند أيام الراحة .
- إجمالي الزمن المخصص للتدريب، وأيضا لكل من نوع أنواع الحمل .
- إجمالي الزمن المخصص للتدريب الإضافي .
- الزمن الإجمالي المخصص للتدريبات جوانب الإعدادات المختلفة الزمن الإجمالي المخصص للإعدادات البدني (عام – خاص) .
- الزمن المخصص للإعدادات المهاري.
- الزمن المخصص للإعدادات الخططي .
- نصيب كل عنصر من عناصر الإعدادات البدني من الزمن الإجمالي المخصص للإعدادات البدني (2003, pp. 317-318).

9- مشكلات التخطيط :

يرى بعض العلماء أن هناك عيونا للتخطيط، ورغم وجود مثل هذه المشكلات فإنها لا تقتل إطلاقاً من أهمية التخطيط حتمية وجوده على أي مستوى حتى لو كان مستوى الفرد ذاته وهي كما يلي :

9-1- كثرة ضياع التكاليف : يقول البعض أن التخطيط يحتاج إلى نفقات كثيرة وجهد كبير ويفضل لو تم إنفاق هذه التكلفة على الأنشطة ذاتها أثناء القيام بعملية التنفيذ وتدير الإمكانيات اللازمة له، كما أن التخطيط يستغرق الكثير من الوقت وهذا الوقت الذي يستغرقه التخطيط يؤثر بالسلب على تنفيذ الأنشطة لأنه في كثير من الأحيان يكون الوقت المتيسر لبعض الأنشطة محدود لا يسمح باستقطاع وقت يخصص للتخطيط.

9-2- عدم المرونة : باعتبار التخطيط يتعامل مع المستقبل فقد تظهر ظروف طارئة تؤثر على التخطيط الذي تم وهذه النقطة يمكن أن تنطبق على التخطيط الغير جيد الذي لا تتوفر فيه المرونة والتخطيط الذي لا يراعي مبادئ التخطيط.

9-3- الشك في الافتراضات الموضوعية عبر المستقبل : على اعتبار أن التخطيط يقوم على مجموعة الافتراضات الغير كافية والغير مدروسة وأعتقد أن هذا القصور ليس في التخطيط ذاته لكن القصور في هذه الحالة يكون من المخطط نفسه، حيث أنه لا يقوم بعملية تدقيق الافتراضات التي يضعها.

9-4- النظرة الضيقة للأمور : ففي الكثير من الأحيان يكون المخطط قليل الخبرة بالموضوع الذي يقوم بالتخطيط له وفي هذه الحالة يعرض العملية لأفراد على مستوى علمي تخصصي عالي وخبرة تامة كاملة.

9-5- عدم دقة المعلومات و الإحصاءات التي يقوم عليها التخطيط : لأنه في بعض الأحيان تصل إلى مخطط معلومات غير دقيقة فيقوم بالتخطيط ويضع افتراضاته على هذه المعلومات المتيسرة والتي وصلت إليه وهي تفتقر إلى الدقة، فتكون النتيجة تصدع العملية التخطيطية من أساسها، فتدقيق المعلومات والإحصاءات عملية ضرورية (وهذا واجب المخطط) لتصميم تخطيط ناجح .

(شرف، التخطيط في التربية البدنية و الرياضية بين النظري و التطبيقي، 1997، الصفحات 58-60-59).

خلاصة :

لقد ولا زمن الارتجالية والاعتماد على الخبرات في تدريب الفئة الأشبال وتعليمهم المهارات الأساسية والارتقاء بهم للمستوى المطلوب إذ أن نجاح المدرب أو فشله يرتبط بنجاحه في التخطيط وكلما كان يتميز بالنظرة المستقبلية ودراسة الحالة ووضع البدائل واختيار الأنسب منها كانت نسبة الفشل أقل ولهذا وجب التعرف على المدرب القادر على التخطيط .

الفصل الثاني

المدرّب الرياضي

في كرة اليد

تمهيد:

إن شخصية المدرّب الرياضي وثقافته وعلمه وخبراته تلعب دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب. فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب ويفهم واجباته وملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وحاجيات لاعبيه، متبصراً بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته وخبراته في مجال لعبته، لذا فإن المدرّب وسلوكه أثر كبير في تكوين اللاعب والفريق والوصول بهم للمستويات الرياضية العالية.

1- المدرّب الرياضي :

يرتبط الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي ارتباطاً مباشراً بمدى قدرة المدرّب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي ونجاحه بالارتقاء بقدرات لاعبيه، أي مقدرته على تخطيط وتطبيق وتقييم هذه العملية .

وفي كثير من الأحيان يوصف المدربون بالحزم والعناد والصرامة وفي أحيان أخرى بأنهم نماذج للفضيلة والأخلاق الكريمة، وأنهم قادرون على حماية الشباب من التيارات الفاسدة والأهواء الشخصية، وإعدادهم للحياة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .

وإذا تحققنا في ملامح العديد من المدربين في ملاعبنا وداخل قاعات التدريب، لوجدنا أصنافاً متعددة من هؤلاء الذين يختلفون فيما بينهم في الصفات البدنية والسمات الشخصية والأخلاقية والجوانب الاجتماعية (الحاوي، 2002، صفحة 15).

2- تعريف المدرّب :

والمدرّب هو الشخصية التي يقع على عاتقها إجراء الخطوات التنفيذية للعملية التدريبية وتنظيمها وتنسيقها في برامج عملية محددة هادفة، فهو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنياً وفنياً وتربوياً، بقواعد وأسس علمية وتربوية سليمة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية (الخالق ع.، التدريب الرياضي، 1987، صفحة 16).

وحسب تعريف لروس Larousse للمدرّب قال أنه هو الشخص الذي يدرّب الجياد فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما، وهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح، ويملك القدرة على البسط وفرض سلطة على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن في انفعالاته، المسؤول القادر على التأقلم مع الموقف الذي يصادفه (Crevoisier, 1985, p. 33)

3- شخصية المدرّب :

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرّب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدورية المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرّب مازال خصبًا ولم يستوفي حقه من الدراسة، فغالبًا ما تكون صورة المدرّب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة العنف وحب الانتصار بأي ثمن.

يعرف Moste و lesser المدرّب انطلاقًا من ثلاثة أنماط سلوكية .

➤ **المربي :** يعلم، يربي، يشرح بطريقة منهجية محددة، ويبني علاقة معلم/متعلم .

➤ **التقني :** يحلل ويعلل، منهجية يخضع لإطار الكفاءة العلمية .

➤ **العارف :** الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية تجربته، دقة ملاحظاته.

وحسب G.bosc فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرّب ومنها :

➤ **القائد العسكري :** الذي يشبه في خصائصه نمط العارف .

➤ **المسوق :** الذي يحاول دوماً أن يحصل على ما يوافقه لذلك نجده يحاول دوماً الإقناع أو الاستلطاف لكي يرر الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه ومن هنا يمكن سرد أهم الخصائص المميزة لمدرّب كرة اليد :

يجب أن يكون منشط وقائد و مؤمن بما يقوم به/ يبحث عن إيجاد طرق لتسهيل الاتصال و التخفيض من الضغوط (Crevoisier، 1985، صفحة 33).

تلعب شخصية المدرّب الجيد دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب، ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

3-1- الصفات الشخصية للمدرّب الرياضي :

➤ أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير، مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.

➤ أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعللاً في تصرفاته ليحوز احترام المجتمع. أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادراً على ضبط النفس أمام لاعبيه.

➤ يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل (بيك، تخطيط التدريب الرياضي، 1989، الصفحات 16-17)

3-2- الصفات الأخلاقية في المدرّب: يتوجب على المدرّب أن يكون طموح ومنضبط، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه أن يحرص كل على أن يضبط أفعاله وأقواله وحتى مزاجه، فهو المرّبي والمهذب على المدرّب أن يواجه لاعبيه لذلك يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي قد تواجه الفريق.

3-3- خصائص المدرّب الرياضي : لقد أجريت دراسة على عينة من المدرّبين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية وأظهرت أن هناك ثلاث صفات شخصية يتميز بها المدرّبون الناجحون هي :

الإنجاز Achievement: ويعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب فضلا عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع، كذلك التفوق على الذات إضافة إلى منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

التأمل الذاتي Intraception: ويعني مقدرة الفرد على تحليل دوافعه ومشاعره، كذلك تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم.

السيطرة Dominance: ويعني مقدرة الفرد على التأثير في سلوك وتفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيحاء والإغراء أو بالإقناع أو بالأمر ، كذلك الدفاع عن وجهة نظره بعناد. (راتب أ.، 1985، الصفحات 378-379).

3-4- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرّب الرياضي : يتصف المدرّب الرياضي بعدة صفات وخصائص إيجابية وسلبية وفيما يلي بعض منها:

3-4-1 الخصائص الإيجابية :

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.
- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بحدوء وتركيز.
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف نجاح.
- القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة و إطلاق روح الفريق ومتابعة الجو النفسي المتناغم طوال فترات الموسم.
- إشراك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية.

3-4-2- الخصائص السلبية :

- يبدي سلوك متزن في التمرين، ويبدو بصورة مغايرة تماما في المنافسة.
- الاعتقاد بأن لاعب أو أكثر يهددون مكانته الاجتماعية بل ومستقبله الرياضي.
- - التأكيد على الفوز أولا وأخيراً كهدف مطلق للقاء أو المنافسة.
- إتباع أساليب معقدة في التهيئة على حساب مهارات الفري.
- استخدام الأسلوب التسلطي في جميع المواقف التي قد لا تحتاج إلى ذلك.
- التعبير عن الانفعالات بشكل مبالغ فيه مما قد يثير اللاعبين والجمهور ويؤدي إلى شغب في الملاعب. (بيك، تخطيط التدريب الرياضي، 1989، صفحة 30).

3-5- المدرّب كمربي ناجح : إن نجاعة وفعالية المدرّب تمر حتما عبر تطابق أهدافه ومنهجية الوصول إليها إجرائيا فالنجاعة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة وبلوغ الأهداف المحددة سابقا. إذن المدرّب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض والأهداف المسطرة والذي ينجح في مشاريعه المهنية، فالمدرّب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى أعلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

وفي تعلم تقنيات الاختصاص فالنجاعة مرتبطة بتحقيق الأهداف لا النتائج، ونعتبر المدرّبان في نفس الحانة من النجاعة حتى ولو كان أحدهما سيئ العلاقة بأفراد فريقه (Lamour, 1986, p. 192).

3-6- مميزات مدرّب كرة اليد:

- أن يكون ملما بمعرفة واسعة ودقيقة بما يسمح له بفرض طريقة عمله وأفكاره
- له القدرة الفائقة في الملاحظة •
- أن تكون لديه القدرة على معرفة وفهم أفراد فريقه .
- أن يكون في عمله صبورا ومتحكما في نفسه في المواقف الصعبة.
- أن تكون له قدرة نسج شبكة من العلاقات مع أفراد فريقه.

4- المدرّب وعلاقته بالعملية التدريبية : تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدى الفرد لتقديم أداء تدريبي عالي الإنتاجية، حيث يستطيع المدرّب أن يسخر ما لديه من احتياطات الطاقة والسلطة والمعرفة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة، ويصل المدرّب لقمة الأداء في مهنة التدريب الرياضي عندما ينجح بالتركيز بشدة على ما يفعله دون أن يفرض رقابة شديدة

على نفسه، حيث يجب أن يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية والسلطة، ويثق في جدوى العملية التدريبية التي يقوم بها . (علاوي س.، 1978، صفحة 10).

فالمدرّب له قدرة التأثير على اللاعبين في اختيار، ونمو القيم الشخصية، والصفات المرغوبة، كما يجب على المدرّب أن يتعرف على مساوئ كل شخصية ويساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجدين في البيئة المحيطة بها، وتحدث العديد من التغيرات التي يساهم فيها المدرّب واللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية والمنافسات التي تتطلب النصح وخبرة التعامل معها، هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرّب بالرأي الصائب ويؤدي فيها تفهمه وسيطرته التي تؤثر على رد فعل اللاعبين. (البصير، 1998، الصفحات 44-45)

4- المدرّب وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى :

إن نمو الفرد لا يتم بشكل متساوي، وإنما يتم على مراحل عديدة تختلف بعضها عن بعض من حيث خصائصها ومميزاتها وسماتها، لذلك لكي يكون المدرّب ناجحاً في عمله مع الفريق أو المرحلة العمرية التي يقوم بتكوينها وتدريبها أن يدرك تماماً مميزات هذه المرحلة.

تحتل دراسة النمو أهمية كبيرة بالنسبة للمدرّب الرياضي، إذ تساعد على معرفته لمختلف الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئته أفضل الظروف والفرص التي تسمح له بالنمو بأنه يبلغ غايته في سرعته دون تعجل أو تقف في سبيل تقدمه وهذا يساعد المدرّب في أمرين مهمين هما:

- إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة للمرحلة السنوية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل ومساعدة المدرّب الرياضي على أن يتوقع سلوك الفرد في مرحلة معينة وعدم مطالبة بمستوى من السلوك بقوة قدرته (سديرة، 2007، صفحة 16).

5- دور المدرّب الرياضي في التخطيط :

تقع على المدرّب المسؤولية الرئيسية والأساسية في عملية التخطيط في مجال الرياضي حيث أنه هو المخطط لعملية التدريب الرياضي وهو الذي يصمم البرامج التدريبية، ولذلك فقد اتفق العديد من الخبراء على أنه لا بد للمدرّب أن يراعي عدة نقاط في تخطيط التدريب :

➤ الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والاطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.

➤ المواظبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة.

- إتباع الأساليب العلمية في عملية التدريب الرياضي.
- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية .
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وبصدق حتى يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي.
- التقويم المستمر لخطط التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعة في الخطط التدريبية (الفتاح، 2002، الصفحات 216-217) .

6- واجبات المدرّب الرياضي :

أولا : تخطيط عملية التدريب الرياضي : وهذا يعني بأن عملية تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب، تقع ضمن مسؤولية المدرّب الرياضي، الذي هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين، والذي يعرف قدرتهم وإمكاناتهم، وما توفره له المؤسسة أو هيئة المسؤولية عن الفريق الرياضي سواء من الناحية المادية أو البشرية وذلك وفق أهداف واضحة ومحددة ومدرّسة . وإذا كانت عملية التدريب الرياضي في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا في الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرّب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس، وبعملية التدريب التي يمكن الاستفادة وترجمتها عمليا داخل الملعب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي.

حيث أن التخطيط الرياضي لعملية التدريب، تتطلب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضيا، بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان من أجل الحصول على المعلومات والمعارف الحديثة عبر الشبكات الاتصال المعلومات للوقوف على مستجدات العصر، بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب والاستفادة كذلك من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي وتوظيفها بما يفيدها، مثل علم البيولوجي والميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، والإدارة الرياضية.

ثانيا : تنفيذ عملية التدريب الرياضي : تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرّب، الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب حيث يستطيع أن ينقل معلوماته ومعارفه التي تعلمها واستفاد منها، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، وفي هذا المجال تلعب المعلومات التي جمعها المدرّب من دورات التدريب التي حضرها سواء بالداخل أو بالخارج، ومن خبرته السابقة، ومن ثقافته العامة والخاصة في كيفية تنفيذ البرنامج التدريبي الذي قام

بتخطيطه ويعرف كل جوانبه مع الوضع في الاعتبار الجوانب الأساسية في التعلم، مع التنويع والتغير في طرق التدريب المستخدمة، وفق الهدف المحدد.

ثالثا : رعاية اللاعبين : يجب على المدرّب الرياضي التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية وأثناء المباريات قد تنسب ضغط ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرّب الرياضي معرفته هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب ويعالجها حتى لا تؤثر عليه سلبًا في المنافسات .

رابعا : إرشاد اللاعبين و توجيههم : يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحات أفضل، وبالتالي العمل على استغلال إمكانياته الذاتية، وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

خامسا : التقويم الشامل : ويقصد بالتقويم الشامل، معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة في عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقويم فيها على عملية التدريب بما تحقّقه من نجاح أو فشل في المباريات، بل يتعدى ذلك جميع المؤثرة والمرتبطة بها (الحاوي، 2002، الصفحات 16-18).

6-1- المدرّب و اتخاذ القرار العوامل : إن جميع الإجراءات أو العمليات التي يقوم بها المدرّب الرياضي، تهدف إلى وصول اللاعب والفريق إلى المستويات الرياضية العالية تحتاج إلى اتخاذ القرارات، فالمدرّب الرياضي عليه أن يقرر على سبيل المثال الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة التدريب اللاعبين والفريق، ويحدد البرنامج والإجراءات والعمليات التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف، كما أن المدرّب هو الذي يقرر كيفية اختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات ومراكزهم وواجباتهم ويقرر خطط اللعب وتغييرها إذا استدعى الأمر وغير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرّب إلى اتخاذ القرارات، فإن عمل المدرّب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات وكل قرار من هذه القرارات قد يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق إيجابيًا أو سلبيا.

إن القدرة على اتخاذ القرارات تعتبر مقياسا لمدى قدرة المدرّب في تسيير عملية التدريب وفقا لخطة التدريب وحسن تصرفه في حل المشاكل التي تقابله .

6-2- خطوات اتخاذ القرار : لكي يستطيع المدرّب الرياضي اتخاذ القرارات السلمية نحو أي مشكل عليه إتباع الخطوات التالية :

أولاً : تحديد المشكلة : لضمان حل أي مشكلة يجب أولاً التعرف على المشكلة التي سيتخذ بشأنها القرار والأهداف المنشودة من اتخاذ القرار، مع ضرورة تحديد المشكلة تحديداً جيداً واضحاً والتعرف على أساليبها وفقاً للظروف المحيطة بها نظراً لتأثيرها على اتخاذ القرار.

ثانياً : جمع البيانات عن أساليب المشكلة و الظروف المحيطة بها : لكي يتخذ المدرّب القرار السليم يجب أن يدرك جيداً الظروف المحيطة بهذه المشكلة وأن تتوفر البيانات والمعلومات عنها حتى يمكن درستها جيداً، ويستطيع تكوين صورة واضحة تجعل التفكير في حل المشكلة مبنياً على أساس سليم، ويكون القرار وبدائله واقعياً

ثالثاً تحديد البدائل : الخطوة التالية هي تحديد البدائل المختلفة التي يمكن أن تسهم حل المشكلة، و نادراً ما تكون هناك بديل واحد في معظم الأحيان لدرجة القول أنه إذا كان هناك بديل واحد فقط فهذا يعني أن هناك خطأ ما في هذا البديل .

رابعاً : تقييم البدائل : عند التوصل إلى بدائل المناسبة تتم عملية تقييم هذه البدائل بصورة كمية فإن عملية الاختيار عندئذ تصبح عملية سهلة، إلا أنه في أحوال أخرى تصعب عملية التقييم الكيفي الذي يرتبط بالعديد من المتغيرات والعوامل الأمر الذي يصعب معه القدرة على تحديد النتائج المتوقعة لكل بديل بصورة قاطعة .

خامساً اتخاذ القرار : تعتبر هذه الخطوة أو المرحلة من أصعب المراحل أو الخطوات وأدقها على الإطلاق لأن المدرّب يكون في موقف مواجهة مع مجموعة من البدائل لكل منها مميزات وعيوبه فهي خطوة تأتي بعد التفكير الجيد غير الانفعالي عن المشكلة وأسبابها وظروفها، وقد يدخل العامل الذاتي بالمدرّب وخبراته و مقدرته ودوافعه ورغباته وأهدافه، لذا يجب ألا يكون للعوامل الظروف الشخصية دخل في اتخاذ قرار المدرّب حتى يكون القرار فعالاً، ولذلك يجب على المدرّب الرياضي عند اتخاذ القرار مراعاة ما يلي :

- مدى ملائمة كل بديل للأهداف والنظم الموضوعية .
- مدى أهمية الأهداف التي يحققها كل بديل، إذ أن هناك أهدافاً حتمية أو واجبة، وهي الأهداف التي لا يمكن تخطيها بأي بدائل، كما أن هناك أهدافاً مرغوبة تتفاوت من حيث قيمتها النسبية ومدى أهميتها، ولكن لا ترقى لمستوى الأهداف الحتمية أو الواجبة (بيك، تخطيط التدريب الرياضي، 1989، الصفحات 40-43) .

7- إعداد المدرّب :

يتم إعداد المدرّب عملياً في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام المختلفة بكلّيات التربية الرياضية أيضاً معاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدربين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة ويتم تدريبه علمياً في مراكز تدريب الناشئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية .

ومن الأفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الأساتذة والخبراء ويتطلب الإعداد العلمي والعملّي اهتمام خاص، فهو يحتاج إلى دراسة وتدريب خاص في طرق التدريب ومجالاته المتعددة، وفي المجالات العلمية الدورية التي تهتم بإعداد المدرّب الإعداد علمياً وعملياً كما يجب الاهتمام بالإعداد المهني الخاص بالمدرّب الرياضي حسب المؤسسة التي يعمل بها .

فمثلاً المدرّب الذي يعمل في إطار رياضي تربوي يجب أن يقوم بإعداد مجموعة من المبتدئين، بحيث يطلق عليه مدرّب متخصص، يختلف إعداداه عن إعداد مدرّب في قطاع الناشئين، وإذا كان المدرّب يعمل في نادي فهو يهتم بالتدريب تربوياً ويتعاون مع المدربين المساعدين والإداريين ويتعامل أيضاً مع اللاعبين ومن ثم فهو يحتاج إلى إعداد تربوي خاص، وفي معظم الحالات يفضل أن يطلق عليه مدرّب تحت الاختبار، وإلى جانب الدراسة يشترط خبرته في التدريب عادة لمدة تتراوح ما بين 10-15 عام حتى يطلق عليه مدرّب عام .

7-1- الإعداد النظري للمدرّب : يتم في هذا الإعداد تطوير معرفة المدرّب بحيث يتمكن من تطبيق الأمور النظرية والمعرفية عملياً، ويمكننا أن نقسم الإعداد النظري إلى مرحلتين :

7-1-1- المرحلة الأولى : تتمثل هذه المرحلة في توفير الحد الأدنى من القاعدة الأساسية لبناء التدريب وتطوير الوسائل والطرق المستخدمة في هذا المجال، حيث أن هناك الكثير من المدربين غير متخصصين في عملهم، وبالتالي تكون معرفتهم ضعيفة، ويكونون غير متمكنين من بناء قاعدة التدريب وحينما يبدأ بالتدريب يمكن أن يستخدم طرفاً ووسائل قديمة لا يمكن أن تطور مستوى الرياضي، مثل هؤلاء المدربين عليهم أن يتوجهوا للدراسة والمطالعة والإطلاع على تجارب الدول المتقدمة.

7-1-2- المرحلة الثانية : العمل على تطوير معرفة المدرّب، وتوسيعها تدريجياً ودراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه وهذا يتم في كل عام وبقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر ما تكون معرفة المدرّب في المرحلة الثانية أكبر.

إضافة لهذا كله ولزيادة المستوى النظري للمدربين لا بد من إقامة دورات تدريبية، وإقامة المحاضرات، حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى.

كما على المدرّب أن يرمج وقته ويعطي كل ذي حق حقه، وعليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد 3-5 ساعات في مجال تخصصه، وفي خلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية، إضافة لهذا على المدرّب أن يعير انتباهه إلى أهم العناصر المؤثرة في عملية التدريب وأن يعمل على استغلالها ومن الوسائل التي تزيد المعرفة عند المدرّبين من الصحف والكتب والمجلات والمحاضرات والبحوث العلمية والمشاركة في الدورات التدريبية.

بعد هذا يجب على المدرّب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجارب الآخرين لأن هذا يعزز قدراته ويزيد من إمكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية (الرياضي، 2004، الصفحات 288-289).

7-2- مهام المدرّب : مع تقديرنا التام لقيمة علم التدريب، فإن هناك ضرورة لفهم مهام التدريب هي في الواقع من أهم المهام الأساسية لوظيفة المدرّب، فمن المفهوم بصفة عامة أن وظيفة المدرّب تنحصر في مساعدة اللاعبين لتحقيق أقصى وأحسن أداء ممكن.

وبمعنى أوسع يمكن تعريف ذلك بأنه إعداد اللاعبين للمسابقات، وهذا يتطلب مجموعة من المهام تقع على عاتق المدرّب تبدأ بتعليم المهارات الأساسية للناشئين والتخطيط لبرامج التدريب طويلة الأجل والإعداد لما قبل المنافسات وتوجيه النصائح الفنية و الخططية أثناء المنافسات.

و يجب أن يكون المدرّب قادراً على تنفيذ وتقييم وتصديق البرامج التدريب لتحقيق أحسن ويجب أن يكون لديه القدرة على وضع خطة فعالة للمسابقات وبناء برنامج تدريبي يقلل من فرص للحمل الزائد أو الإصابات وكذلك القدرة على متابعة علاج اللاعبين وتأهيلهم عند تعرضهم لأحمال زائدة أو إصابات، ذلك لأن أمان وسلامة اللاعبين في التدريب والمسابقات من الأمور التي يجب أن توضع في الاعتبار دائماً.

أما على مستوى الناشئين، فيكون دور المدرّب هو التأكد من أن اشتراك الناشئين في البرنامج التدريبية أو المنافسات يجب أن يكون في جو أو مناخ يسمح لهم بتعلم المهارات الأساسية بطريقة مرحّة تحببهم في المشاركة، في حين أن مدرّب المستويات العالية تقع عليه مسؤولية تنمية الموهوبين ورعايتهم للوصول بهم إلى المستويات الدولية، وهذا يتطلب من المدرّب أن يعمل مع مجموعة من المساعدين المتخصصين في مجالات التدريب المختلفة، لوضع برامج وفترات التدريب والبرامج التدريبية طويلة الأجل، وتنظيم معسكرات الإعداد واستخدام العلوم الرياضية المعلومات الفنية وتطبيق مبادئ القيادة ويتحقق الهدف من إعداد اللاعبين للمسابقات من خلال التدريب فالمدرّب هو المسؤول عن إعداد اللاعب بدنياً وفنياً وخططاً ونفسياً (Bomp1983-Harre1982).

وقد أيد "هارا" ذلك وأشار إلى أن عملية إعداد اللاعب يجب أن تتم عن طريق تطوير شخصيته من حيث السلوك والإقناع والعادات والأنماط السلوكية، أي أن الصفات الأخلاقية يجب أن تكون جزءاً من العملية التدريبية.

وأضاف "بومبا" بأنه يجب أن يتم إعداد اللاعب نظرياً، وأكد على أن المدرّبين لا يجب أن يتركوا ملاعبهم ولكن يتبادلون معهم النظرية، مما يزيد من سرعة تقدمهم وإعطائهم الواقع للتدريب ومن الواضح أن معظم المدرّبين الذين يعملون مع لاعبي المستويات العالية يؤكدون على هذا الاتجاه الذي يجعل منهم مدرّبين أفضل لأن ذلك يحقق اتصالاً بين كل من المدرّب واللاعب، ويجعل المدرّب أكثر تأثيراً على اللاعبين نتيجة لتفاهمهم لما يقومون به أثناء التدريب ولماذا ؟ ومن الأمور التي تؤكد عليها دائماً لتحقيق فاعلية برنامج التدريب والاستفادة من الأفراد الذين يمكنهم المساعدة في ذلك مثل المدرّبين المساعدين والمدرّبين المتخصصين والعلماء الرياضيين في مجالات الفسيولوجية والتغذية والطب الرياضي والتطوير والتحليل الحركي.

(Blundell 1985 – Launder 1991– Pyke 1992) حيث تعتمد قرارات المدرّب على كل هؤلاء وليس على المعلومات المحدودة التي يستمدّها من شخص واحد أو اثنين (Rushell1989) وبالرغم من أن التدريب والمنافسات هما أهم ما يظهر المدرّب، إلا أن هناك واجبات أخرى يرى بايك (Byke1992) أنها أضيفت حالياً للمدرّب وهي أنه أصبح مسؤولاً عن الارتقاء باللاعب خارج الملعب – ليس بمفرده ولكن بمساعدة المتخصصين – أي إعداداته للحياة ما بعد الرياضة، ولذلك يجب أن يتسلّح المدرّبون بمهارات الإدارة وأن تكون هذه المهارات من المكونات الأساسية في عمله من الناحية النظرية والعملية، وأن يكون لهم رؤية بعيدة عما يقومون به حالياً، وما ينتظر اللاعبين والمدرّبين واللعب في المستقبل .

8- إبنّي سمعتك على أسس السلوك الأخلاقي والخلقي: إن أسوأ ما يضر المدرّبين هو اتّهامهم بمخالفة سيرة حسن السلوك وعدم تطبيق مبادئ الخلق الرياضي، لا يمكن أن تتخلص من أيّ تهمة محلة بشرف المهنة ولا يضر المدرّب أي شيء مثل ما يضره اتّهام استعمال الأموال للأغراض الشخصية أو التحرش باللاعبين أو اللعابات الصغار، إن سمعتك هي أكبر استثمار لك لا تلطّخها وإنما حافظ عليها طول حياتك.

8-1 تبني وجهة نظر واسعة تجاه دورك كمدرّب: بعض المدرّبين يقولون "كل ما أريده هو التدريب فقط" ويعنون بذلك إنهم لا يرغبون بالاهتمام بالأشياء الأخرى التي قد تؤثر في دورهم الأساسي هذا، أن وجهة النظر هذه ضيقة جداً وغير عملية أن المدرّبين الناضجين والمهنيين يفهمون أنهم في الوقت الذي يعرفون فيه أنهم أخصائيون في مجال عمل مختص بمهارات معينة في رياضتهم هم أيضاً معنيين بمعرفة

جوانب أخرى عامة مثل العلاقات الاجتماعية والتخطيط المالي، جمع تبرعات، وقيادي وسياسي ومستشار للآباء، ومخطط استراتيجي.....الخ.

8-2- خذ بعين الاعتبار الخبرات العامة لرياضييك: عندما تعمل مع الرياضيين الشباب عليك أن تعرف بوجود أمور عديدة التي تؤثر في حياتهم اهتم بعالمهم وحاول أن تميز بان الأشياء الأخرى التي تؤثر في الطريقة التي يفكرون بها وفي مشاعرهم تعامل معهم بطرق لا توسع مهاراتهم رياضية فقط وإنما توسع مشاركتهم الذهنية، كمدرّب لك تأثير كبير في حيات الرياضيين الشباب ولهذا عليك أن تفكر بجدية كيف تتمكن من خلق بيئة توفر لكل رياضي فرصة لينمو كرياضي وكشخص.

8-3- كن ملم سياسيا ولكن في الوقت نفسه كن حذر سياسيا: نعرف أنه بطرق عديدة إن مسار حياتك عبارة عن الإلمام بالسياسة، حاول أن تتعرف على الأمور والعلاقات التي قد تؤثر في قدرتك في أداء عملك، لهذا في الوقت الذي يجب أن يكون المدرّب ملما بالأمور التي تسير الحياة السياسية) إلا أنه مهم أيضا أن يكون المدرّب حذرا من التدخل في السياسة، اختر اهتماماتك وقضاياك بحذر وأبقي تركيزك على الأمور الفلسفية وعلى المبادئ وابتعد عن الشخصيات والناس.

9-4- جد لك مرشدا يرافقك كمدرّب: كلنا في حاجة إلى من يرعانا كأشخاص ننظر إليهم كمصدر للنصائح، كن من الذين يبحثون عن العلم مدى الحياة اليوم الذي تتوف فيه عن التعلم هو اليوم الذي تبدأ بالتراجع في مكانك وهي النقطة في حيات التي يبدأ الآخرون بتخطيك في مجال عملك، ومن أهم ميزات المدرّبين الجيدين من هم في قمة المهنة هي أنهم لا يتوقفون عن البحث عن طرق يزيدون بواسطتها أسس معارفهم هؤلاء المدرّبون عن تلك المعلومة الصغيرة التي يمكن أن يحسنون بواسطتها مساعدة رياضييهم، الذين يبحثون عن المعرفة طوال حياتهم هم الذين يتطورون باستمرار.

8-5- مصدر المعرفة والإلهام حدد الأشخاص الذين أنت معجب بهم ومن ثم اذهب إليهم، اتصل بمدرّبين أكبر منك وادعهم إلى الغداء وهناك أسأله عن أساليب التدريب المختلفة وعن آرائهم في التدريب، هذه طريقة سهلة وفعالة لزيادة معرفتك في أساليب تدريب يتبعها مدرّبون لهم خبرة.

8-6- كن مهنيا: كن فخورا كونك مدرّب، وكيف تقدم نفسك للآخرين سوف يحدد كيف ينظر إليك الآخرين، إذا كانت ملابسك غير مرتبة وتصرفك بوجود الآخرين وطريقة كلامك لا يليقان بك فهي الطريقة التي سوف يعاملك بها معظم الناس الآخرون، ولكن في الوقت نفسه لا تتوقع أن تعوض عن النقص في كفاءتك التدريبية وعن قلة المعرفة باللباس المبهّر والكلام العسلي، كن نفسك وكن فخورا بما تمارسه من عمل تدريبي ومن ثم قدم للآخرين نفسك وأنت تفكر بهذا الأسلوب.

8-7- أستمع وأمرح: السبب الأول الذي يؤدي إلى ترك الصغار للتدريب هو أن التدريب يصبح غير ممتع أو مرّح لهم، يمكن أن تكون مرّحاً في التدريب دون أن تكون سخيّفاً، الأشخاص المثيّرين للاهتمام والممتعّين هم كالمغناطيس يجلبون حولهم الآخرين ويتمكنون من الاستمرار في عملهم بنجاح، إذا كنت ذلك الشخص الذي فعلاً يجب عمله عليك أن تشارك الآخرين معك، كما يقال أن الحياة قصيرة جداً لذا عليك أن تعيشها بشكل، إيجابي وكذلك عائلتك ولاعبيك (البرواري، صفحة 40).

خلاصة:

لقد أصبح تكوين المدرّب على الطرق التدريب الحديثة والعلوم المرتبطة بها أمراً جد مهماً، وأن يكون ملماً بكل كبيرة وصغيرة فيما يخص المراحل العلمية والتعليمية في تكوين والحفاظ على اللاعبين وبناء البرامج التدريبية وأن يكون أكثر فهم للخصائص والمميزات العمرية المختلفة الذي يشرف على تدريبها، وأهم التطورات الحادثة في مختلف أوجه النمو (الجسمي، الحركي، النفسي الاجتماعي، العقلي، المعرفي). لهذا وجب على الهيئات المشرفة على المدرّبين إتاحة لهم الفرصة للرسكلة وتحديثهم معارفهم في علم التدريب الذي هو في تطوير متواصل.

الفصل الثالث

التدريب الرياضي

في كرة اليد

تمهيد:

لقد أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بعد الإيمان به كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية وذلك برفع مستوى الإنجاز للأفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تماشيا مع التطور العلمي والتكنولوجي، وتستمر عملية التدريب طوال حياة الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكعضو في المجتمع.

والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته، فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي لمجتمع المحيط به.

ويذكر أحمد عزت راجح ويتفق مع شتامر stammer وباتريك patrick أن التدريب لا يقتصر على الإعداد الفني للفرد أي تزويده بمعلومات جديدة وتحسين طريقته في الأداء فحسب، بل يتجاوز ذلك إلى الإعداد النفسي فالتدريب عامة يعني عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد، ورفع مستوى كفاءاته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع".

1- مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس . وقد أوضح (هارا) أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية . (الخالق ع.، 2005، الصفحات 5-8)

يعرف التدريب طبقاً للهدف العام من العملية التدريبية بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تعمل على تنشئة وإعداد اللاعب والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضات المتخصصة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (حمادة م.، 2001، صفحة 21).

ويعرف علي نصيف قاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكنيك (المهارات الحظية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (حسين ع.، 1988، صفحة 14)

2- علم التدريب الرياضي:

ظهر اهتمام بالغ خلال العشرين سنة الأخيرة بالتطبيقات التنظيمية والمناهج العلمية في التدريب والأداء الرياضي ، وقد ظهرت نظريات التدريب الحديثة منذ مدة، وأجريت البحوث والدراسات في مختلف العلوم لتغذية هذه النظريات، وأثرت فيها حتى أصبح التدريب علما قائما بذاته بحيث في الارتقاء بمستوى اللاعب، بومبا (1983) BOMPA) ولعل من أهم العلوم التي أضافت جانبا تطبيقيا إلى التدريب علم التشريح والفسيولوجيا والكيمياء الحيوية وعلم الحركة وعلم النمو وعلم الإحصاء والاختبارات والمقاييس والتربية الحركية وعلم النفس والطب الرياضي .

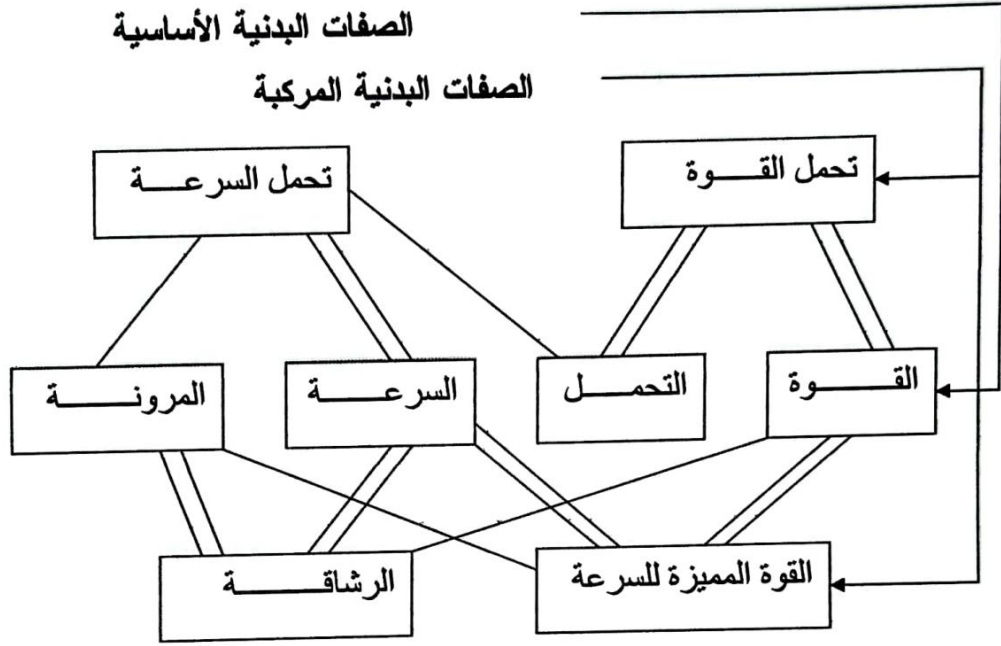
وقد ظهرت نظرية التدريب الفكري عام 1950 وشرحها تفصيلا 1991 في كتابة ، المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي وأيضا كتاب هارا 1973 الذي تناول فيه مبادئ التدريب الرياضي، باسم علم التدريب " وأوضح ديك 1987 DICK العناصر الأساسية للتدريب نظرية التدريب " .

ولذلك فقد عرف فري FRY بأن نظرية التدريب الفكري تقدم إطارا واضحا للارتقاء بالتدريب وبرامجه. وأكد جامبيتا أن طرق التدريب يمكن أن تتدخل مع بعضها، محذرا من تأثيراتها العكسية إذا لم يتحقق التدرج في التنفيذ ومراعاة الوقت المناسب، كما أشار بانيستر Banister 1991 إلى صعوبة الوصول إلى أحسن أداء، إلا عندما نتفهم جيدا مدى الأحمال التدريبية ومقومات الجرعة التدريبية (راتب ع.، 2003، الصفحات 15-16)

3- عناصر التدريب (الصفات الأساسية) :

قام مارتن Martin بتقسيم الصفات البدنية إلى:

الصفات البدنية الأساسية وتتضمن القوة، السرعة التحمل المرونة والصفات البدنية الحركية تتضمن الصفات البدنية التالية تحمل القوة، تحمل السرعة القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة والصفات البدنية المركبة عبارة عن مزيج من أكثر من صفة من الصفات الرئيسية، وذلك بنسب متفاوتة والشكل التالي يوضح تخطيط توضيحي لرأي (مارتن) مع ملاحظة أن الأسهم الصادرة من الصفات البدنية الرئيسة إلى الصفات البدنية المركبة تعبر عن نسب ما تتضمنه الثانية من الأولى؛ ومعظم الألعاب الجماعية إن لم يكن كلها تحتاج لمستوى عالي من الصفات البدنية الرئيسية والمركبة ولكن بنسب مختلفة وطبقا لمتطلبات كل لعبة؛ بمعنى أن هناك اختلاف في الوزن أو الثقل النسبي ليس فقط بين كل لعبة من الألعاب الجماعية، ولكن أيضا داخل النشاط نفسه حتى نراعي متطلبات كل مركز أو خط من مراكز وخطوات اللعب المختلفة داخل اللعبة نفسها. (زيد، 2005، الصفحات 250-251).



شكل رقم 2 توضحي للعلاقة بين الصفات الأساسية والمركبة

3-1- بنية التدريب الرياضي: نظرا للفترة التنافسية في لعبة كرة اليد التي تمتد من 6 إلى 7 أشهر فمن الصعب تخطيط التدريب بين المنافسات، وتقويم أهمية تنسيق الأنشطة المعنية بالاسترجاع، خلال الحصص الأولى لهذه الفترة التنافسية يصل مستوي لاعبي كرة اليد إلى المستوى المطلوب للفورمة الرياضية التي تناسب مساهمة الفريق للمنافسات الرسمية والهامة المبرجة في الموسم السنوي للتدريب . وترتب توزيعات حجم مدة التدريب حسب نوعية التحضير كما يلي :

- التحضير البدني 10%.
- التحضير البدني الخاص 15%.
- التحضير البدني التقني 20%.
- التحضير البدني التكتيكي 40%.
- التحضير البدني للعبة المنافسة 15%.

هذه التقسيمة للحمولة في مستويات مختلفة للتحضير حسب مبدأ الحمولة من جهة ومن جهة أخرى تظهر حسب متطلبات المرحلة، لكن من الممكن خلق تقسيمات أخرى. حالة تحضير العدائين، نستنتج أنه ليس قانون ثابت (إبراهيم، 1994، صفحة 125).

4- أهداف وواجبات التدريب الرياضي :

إن واجبات التدريب الرياضي يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضي. وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI و HORSKY أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها، هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر علي سير المباريات ونتائجها والمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والاعتماد علي النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين علي اجتناب الأنانية والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي (سديرة، 2007، صفحة 16).

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب علي تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل والقوة السرعة والمرونة والرشاقة، وكذلك الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد الخططي، أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين (مختار، 1980، صفحة 15).

5- أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :

التدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف ومعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، كالطب الرياضي والميكانيك الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي والتربية والتعليم، وعلم الاجتماع الرياضي.

وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك

المدرين اعتمادا منهم علي سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي للممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .

وهناك شبه إجماع على القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفاء "العلم" و"الفن" فالتدريب الرياضي "علم" من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة، كذلك يعتبر التدريب الرياضي "فنا" في نفس الوقت، حيث إن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي إلى نتائج متمثلة، حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعا لاختلاف قدرة المدرب الرياضي على حسن التطبيق والكفاءة (علاوي م.، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 21).

6- خصوصية التدريب :

تعد خصوصية التدريب أحد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه وهو المستوى العالي من الإنجاز في النشاط المختار، ويتطلب تحقيق المستويات العالية حتمية التخصص في النوع الرياضات وهو ما أطلق عليه ماتيفيف Matvev -- 1974 وديك Dick - 1992 مبدأ تعميق التخصص، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الإنجاز العالي توجيه اللاعب لنوع من النشاط لتحقيق البطولات والتركيز كل قوى التدريب في هذا النوع بما يتناسب وإمكانيات اللاعب في الشخص لا يمكن أن يكون بطلا في جميع الرياضات، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية و المهارة وخطته والتي يحكمها قانونها الخاص به وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات وأساليب متنوعة من التدريب مما يتناسب وطبيعة المنافسة .

ولتحقيق مستوى عالي من الإنجاز يتطلب الأمر التركيز على تلك القدرات وتحديد الوسائل والطرق التدريبية الخاصة بها، والأمر يتضح جليا مبدأ تعميق التخصص أو التخصص الدقيق داخل النشاط الواحد وخاصة بعد اكتساب الأسس العامة في النشاط الممارس وارتفاع مستوى القدرات العامة في توجيه التدريب أي وظائف الخاصة بكل لاعب طبقا لمركزه في الملعب (مدافع - مهاجم) في الألعاب الجماعية .

كما تختلف طبيعة التدريب الخاص داخل تلك الألعاب عندما يتعلق الأمر بالقدرات البدنية الخاصة حيث يتطلب من اللاعب التدريب على المنافسات والسرعات التي تختلف من نشاط إلى آخر ومن مركز إلى آخر داخل النشاط الواحد، وكذا مستويات مختلفة من حجم وشدة الحمل ويعد ذلك أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس، والذي يشير إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل ومستوى الإنجاز (بساطي، 1998، صفحة 66) .

7- طرق التدريب الرياضي :

يقصد بطرق التدريب، مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب، وهي بذلك تعتبر النظام المقنن والمخطط لإيجابية التفاعل بين اللاعب ومدربه من أجل تحقيق الهدف من عملية التدريب .

وتختلف طرق التدريب من حيث الغرض بحيث هذه الطرق ما يلي :

توجد أنواع متعددة من طرق التدريب لتنمية المكونات البدنية (طرق الإعداد البدني) ويمكن تقسيمها طبقا لأسلوب وكيفية استخدام حمل التدريب وتوظيفه، وهذه الطرق تتنوع كما يلي :

➤ التدريب باستخدام الحمل المستمر

➤ التدريب الفتري .

➤ التدريب التكراري .

ويمكن أن تستخدم الطرق السابقة في شكل تنظيمي عام ويستخدم في ذلك التدريب

الدائري باستخدام المحطات .

1-7 - طريقة التدريب بالحمل المستمر: فإن استخدام هذه الطريقة يساعد على تحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة كالقلب والرئتين والجهاز الدوري ويعمل على تزويد عضلات الجسم العاملة أثناء الأداء بالدم المحمل بالأوكسجين اللازم لاستمرارية العمل، ويستفاد من هذه الطريقة أيضا في تطوير التحمل العام للجسم التحمل الدوري التنفسي " كذلك التحمل الخاص مثل تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء. كما أنه يساهم ويطور من السمات الإرادية ويحسن من قدرة اللاعب للكفاح والعمل والمثارة وزيادة الجهد.

2-7- طريقة التدريب الفتري : تعتبر طريقة التدريب الفتري من الطرق الهامة في التدريب الرياضي ويمكن استخدامها في العديد من الأنشطة الرياضية لتنمية صفيات بدنية مثل القوة والسرعة والتحمل، وقد ارتبطت هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى منذ فترة طويلة، والتدريب الفتري تتميز بالتتابع المتتالي بين الجهد والراحة وقد ذكر بعض العلماء أن التدريب الفتري يعتمد أساسا على العمل في فترات متقطعة يتخللها فترات من الراحة.

1-2-7- مميزات التدريب الفتري :

1-1-2-7 تطوير القدرات الفنية للاعب كالقوة والسرعة والتحمل .

2-1-2-7 تحسين الوظائف المختلفة لأجهزة الجسم الحيوية .

3-1-2-7 يستطيع المدرب التحكم في مكونات الحمل من حيث الشدة و الحجم .

4-1-2-7 يساهم بشكل فعال في زيادة الدوافع لدى اللاعبين .

5-1-2-7 يشعر اللاعبون بطبيعة المنافسة، وفقا لما تتميز به هذه الطريقة من تنوع متبادل بين العمل والراحة .

6-1-2-7 يمكن استخدام التدريب الدائري في أي مكان ولا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات صعبة .

7-1-2-7 يمكن تقويم العملية التدريبية والتعرف على مستوى اللاعب بسهولة وتنقسم هذه الطريقة إلى نوعين أساسيين :

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة (منخفض الحجم) .
- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة (مرتفع الحجم) .

7-2-2-2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة : تؤثر هذه الطريقة تأثيراً إيجابياً على أداء اللاعب، ويحسن من كفاءة العضلات في الحصول على ما يلزمها، حيث يساهم على زيادة مقدرة اللاعب على العمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني، كما أنه يساهم في تكيفه لأداء الحمل مما يؤخر ظهور التعب، وتساهم هذه الطريقة على تحسين كفاءة اللاعب بدنياً من حيث القوة وسرعة الأداء الحركي إلى جانب تنمية وتطوير المكونات المركبة مثل تحمل القوة، وتحمل السرعة، وبالتالي فإنه يساهم على زيادة دافعية اللاعب وتكيفه مع مواقف اللعب المختلفة .

7-2-3- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة : تساهم بدرجة عالية في تحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم وخاصة القلب والرئتين ويساهم بشكل فعال في الحصول على الطاقة اللازمة لبذل الجهد، ويعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية (التحمل العام والخاص) وكذلك الرشاقة ويساهم بشكل فعال في تحسين استعدادات اللاعب لمواقف التنافس المختلفة التي قد يتعرض لها اللاعب .

7-3- طريقة التدريب التكراري : يعتبر التدريب التكراري من طرق التدريب الأساسية، ويكون فيها شدة الحمل بصورة عالية، وعدد مرات تكراره بسيطة والراحة البينية طويلة، إذ أن الإكثار من استخدامها يؤدي إلى الحمل الزائد .

وأهم ما يميز هذه الطريقة أنها قد تصل باللاعب إلى الشدة العالية وقد تصل إلى الحد الأقصى من الأداء على أن يحصل اللاعب بعد ذلك على الراحة الكافية لاستعادة الاستشفاء تماماً، وتلبي هذه الطريقة للمكونات البدنية العديدة منها : - القوة القصوى / السرعة / القدرة العضلية / تحمل السرعة .

وتساهم هذه الطريقة على تعويد اللاعب على المنافسات العالية المستوى وتعمل على تطوير السمات الإرادية والشخصية للاعب .

7-4- طريقة التدريب الدائري :

يعتبر التدريب الدائري وسيلة تنظيمية للتنمية البدنية للاعب، ويمكن استخدام أي طريقة من طرق التدريب السابقة (المستمر/ الفتري/ التكراري) داخل تنظيم التدريب الدائري وفقاً للهدف من عملية التدريب، وقد ابتكر هذا الأسلوب "مورجان" و"أدامسون" أحد علماء جامعة ليدز بإنجلترا عام

1957م ، وما زالت تطبق حتى الآن في دروس التربية الرياضية وفي عمليات التدريب الرياضي في جميع أنحاء العالم بالرغم من ظهور تقنيات حديثة في استخدام الأجهزة التدريبية .

لذا فإن التدريب الدائري بتنظيماته الداخلية، ليس طريقة من طرق التدريب المعروفة والتي وضحتها سابقا ولكن أسلوب تنظيمي يمكن أن يساعد المدرب في تنمية قدرات اللاعب بشكل تنظيمي متعدد الأغراض، ويوضح "مورجان" مكتشف هذا الأسلوب، بأن الهدف من التدريب الدائري هو تهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل مع التغير والتنوع في طبيعة التدريبات المستخدمة وفقا للنظام المعمول به داخل هذا التدريب، لذا فقد حدد أهميته في النقاط التالية :

- 7-4-1- تحسين القدرات البدنية العامة والخاصة للاعب.
- 7-4-2- تحسين القدرات الوظيفية للاعب ورفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية .
- 7-4-3- تساهم هذه الطريقة في تطوير السمات النفسية والإرادية للاعب .
- 7-4-4- تتنوع التدريبات وتتغير وفق المحطات التي يمر بها اللاعب مما تمكنه من العمل وفق أحمال مختلفة الشدة.
- 7-4-5- يمكن استخدامها كوسيلة للتعرف على مستوى اللاعب.
- 7-4-6- يمكن تطبيق أسس تنفيذ الحمل البدني من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- 7-4-7- يمكن أن تستخدم هذه الطريقة من أجل التنمية البدنية وتحسين الجوانب مهارية.
- 7-4-8- تساهم هذه الطريقة في إدخال المرح والسرور لدى اللاعبين وزيادة التنافس بينهم (الحاوي، 2002، الصفحات 153-158).

8- حمل التدريب الرياضي :

عند التخطيط للتدريب الرياضي، يجب أن يكون مقننا من حيث الشدة، وحجم التمرينات والراحة بين التمرينات حيث تمثل تلك العناصر المكونات الأساسية لما يحمل يسمى التدريب الرياضي، الذي يعتبر القاعدة الأساسية لعملية التدريب، والتي لها تأثير إيجابي على كفاءة ونشاط أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وما لها من تأثير مباشرة على القدرات الهامة والخاصة، تلك القدرات التي لها تأثير وارتباط كبير بتقدم وتطوير المستوى الفني للاعب الفريق، وتساهم في الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية (زيد، 2005، صفحة 172).

يعرف "هارا" (HARRA1978) أحمال التدريب بالمشيئات الحركية المقننة والتي تسهم في تطوير الفورمة الرياضية والحفاظ عليها، ويعرفها "ماتيفيف" Matveyev بكمية التأثيرات المتباينة على أعضاء أجهزة الفرد المختلفة والموجهة أثناء ممارسة النشاط البدني".

واستخلاصا لمفاهيم حمل التدريب يمكن تعريفه " بكمية التدريبات أو المجموعات ذات الاتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات " وهنا تتضح العلاقة بين أشكال الحمل حيث تزيد ردود فعل الأجهزة الوظيفية الحمل الداخلي كلما ارتفع مستوى الحمل الداخلي النفسي .

1-8- مستويات حمل التدريب : نتيجة الأبحاث المتخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب إلى مستويات وذلك بقياس مدى تأثيره على الأجهزة الحيوية، وقد وضعت هذه المستويات لدرجات حمل التدريب بعد تحديد أقصى قدرة للفرد 100% .

ويمكن تقسيم مستويات التدريب إلى يلي :

1-1-8 - الحمل الأقصى 2-1-8. Maximum of (strength load.

2-1-8 - الحمل الأقل من الأقصى Sub Maximum(strength)load.

3-1-8 - حمل متوسط Midum load.

4-1-8 - حمل بسيط Minimum load.

5-1-8 - حمل متواضع (راحة نشطة) Interval load.

حيث قسم الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي الحمل إلى المستويات السابقة الذكر حيث نفرق بينهم بشدة كل مستوى منهم كما يلي :

- الحمل الأقصى : تتراوح شدته ما بين 90 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- الحمل الأقل من الأقصى تتراوح شدته ما بين 70 إلى 90 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
- حمل متوسط : تتراوح شدته ما بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- حمل بسيط : تتراوح شدته ما بين 35 إلى 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- حمل متواضع (راحة نشطة) : وتقدر شدة الحمل فيه أقل من 30% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

والمستويات الخمسة السابقة هي التي تحدد مقدار الحمل التدريبي، علماً بأن تحديدها يرتبط دائماً بتحديد الحمل الأقصى أولاً، فإذا كان الهدف التدريبي هو الارتقاء بحالة اللاعب / اللاعبين إلى المستويات الأفضل، فإن الأمر يتطلب أداء جرعات تدريبية بأحمال من المستوى العالي الأحمال القصوى وأقل من القصوى والتي تسمى بالأحمال المؤثرة، أما إذا كان الهدف الخاص بالجرعة التدريبية مجرد الحفاظ على المستوى الذي تحقق سابقاً فيجب استخدام الأحمال المتوسطة، أما الأحمال من المستوى البسيط، ومن المستوى الضعيف (الراحة) (النشطة تستخدم فقط للسرعة إتمام عمليات استعادة الاستشفاء ويجب أن نأخذ في الاعتبار أن الاستمرارية التدريب بأحمال المستويين السابقين (الراحة النشطة البسيطة) فقط سوف يؤدي في النهاية إلى هبوط انخفاض الحالة التدريبية للاعب اللاعبين، كذلك الاستمرار في أداء الجرعات التدريبية المتتالية من المستوى المؤثر (الأقصى، الأقل من الأقصى في الظروف المتتالية من عدم استعادة الاستشفاء فإن ذلك سيؤدي إلى ما يعرف بحالة الإجهاد أو الحمل الزائد over load ويوضح الشكل 6 التالي نقلاً عن عادل عبد البصير مستويات (درجات) حمل التدريب، حيث تتراوح شدة الحمل التدريب ما بين الحمل الأقصى والذي يبلغ شدته ما بين 90-100 % والحمل الضعيف (الراحة النشطة والذي يبلغ شدة أقل 35% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله (زيد، 2005، صفحة 172).

8-2-2- مكونات حمل التدريب : يمكن تقسيم مكونات حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي :

8-2-1- شدة المثير الحركي : ويقصد بها قوة المثير الحركي وقدرته على استنفاد قوة اللاعب، أو الصعوبة المميزة للأداء، كالسرعة أو قوة.

8-2-2- فترة دوام المثير الحركي : وهي مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب، كرفع ثقل وزنه 70 كلف مرة واحدة مثلاً أو الجري 200 كلف متر عدو مرة واحدة أو السباحة 100 متر مرة واحدة أو الدحرجة الأمامية على الأرض مرة واحدة.

8-2-3- عدد مرات تكرار المثير الحركي : وتحديد بعدد مرات تكرار المثير بالجري 100 متر ثلاث مرات مثلاً أو الوثب في المكان 10 مرات أو رفع ثقل يزن 60 كلف خمس مرات أو دفع الجلة ذات وزن محدد 10 مرات.

8-2-4- كثافة المثير الحركي : ويقصد بالكثافة المثير الحركي العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة الساعة التدريبية - وينصح علماء الطب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة .

يوجد نوعان من فترات الراحة راحة سلبية و يستريح فيها اللاعب تماما ولا يكون فيها بأي نشاط بدني مقصود، والأخرى راحة إيجابية نشطة وتحقق من خلال العمل أو الأداء وتتميز بإعطاء ترمينات لا تؤدي إلى حدوث التعب وإنما تساعد على استعادة القدرة على العمل، وفي معظم الأحوال تستخدم ترمينات المرجحات أو الاسترخاء خلال فترة الراحة الإيجابية (علي، 1999، الصفحات 59-61) .

8-3- الحمل الخارجي : ويعني به كل الترمينات التي يقوم اللاعبون بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم الخططية.

8-4- الحمل الداخلي : وهو درجة الاستجابات والتغيرات الوظيفية العضوية لأجهزة جسم اللاعب والتي تنشأ بسبب الحمل الخارجي أي انعكاس أثر الحمل الخارجي (الترمينات على أجهزة الجسم المختلفة) إذ ينتج عن تأثير هذه الأجهزة بالحمل الخارجي تغيرات فسيولوجية وكيميائية تعمل على تحسين وتطوير عملها (زيد، 2005، صفحة 173) .

ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طرديا مع تأثير الحمل الداخلي على جسم الفرد إذ أنه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة التغيرات الوظيفية و البيو كيميائية الحادثة للأجهزة المختلفة بالجسم، وكذلك كمية التحميل النفسي أي كلما زادت التغيرات الداخلية في الأجهزة الحيوية لجسم الفرد ، كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الحمل الخارجي، ولكن يجب مراعاة أن التكرار لنفس الحمل الخارجي لا يؤدي إلى حمل داخلي متساوي التأثير ثابت الدرجة إذ تلعب سرعة التكيف الوظيفية للفرد وقدرته على التحمل وحالته النفسية دور هام.

8-5- تشكيل دورة الحمل الأسبوعية : يقصد بدورة الحمل التدريبية هو كيفية تشكيل حمل التدريب خلال عدد من الوحدات التدريبية التي يؤديها اللاعب أو الفريق في الأسبوع الواحد، ولكي يتم تخطيط دورة الحمل الأسبوعية صحيح يمكن من خلاله الوصول باللاعب لمرحلة التعب المؤثر وليس الإجهاد - يجب مراعاة عنصرين أساسيين وضروريين هما :

- تشكيل درجة الحمل / تشكيل هدف الحمل واتجاهه .

8-5-1- تشكيل درجة الحمل : إن التدريب باستخدام درجات واحدة متساوية من الحمل خلال وحدات التدريبية المتتالية لن يؤدي إلى أفضل النتائج بالنسبة لتحقيق أهداف التدريب فلن يكون اللاعب حالته التدريبية يجب أن يصل إلى الحد الخارجي لمقدرته أي يصل إلى التعب المؤثر وليس الإجهاد، فإذا ما تكرر الحمل يوميا بنفس الحجم والشدة فإن اللاعب الفريق لابد أن يصل إلى الإجهاد ثم إلى ظاهرة التدريب الزائد لأنه من المعروف أن اللاعب لا يستطيع تحمل التدريب اليومي طوال الأسبوع الواحد باستخدام الحمل الذي يبلغ الحد الأقصى أو الأقل من الأقصى بالنسبة لمستواه، نظرا

لأن مثل هذا النوع من الأحمال يتطلب فترة راحة لا تقل عن 24 ساعة، وإلا أصبح اللاعب معرضاً لهبوط مستواه، ومن جهة أخرى إذا كان الحمل متوسطاً فإن مستوى اللاعب لن يرتفع نظراً لعدم كفاية جرعات التدريب بصورة مؤثرة .

ولقد أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية وتجاربنا العملية أن التدريب باستخدام درجات مختلفة من الحمل التدريبي بصورة منظمة من خلال الأسبوع الواحد يؤدي إلى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب وعلى ذلك فإن الطريقة التمرجية تعتبر أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل خلال الأسبوع الواحد، وفي الطريقة التمرجية توجد تشكيلات أساسية منها على سبيل المثال ما يلي :

(1:1) تعني درجة قليلة (حمل) منخفض من الحمل ليوم ثم يعقب ذلك درجة أعلى من الحمل في اليوم.

(1:2) تعني درجة قليلة من الحمل ليوم يعقب ذلك يومين حمل مرتفع .

(1:3) تعني درجة قليلة من الحمل ليوم يعقبه ثلاثة أيام حمل مرتفع .

وهذه هي الطرق المختلفة لتشكيل درجة الحمل تسهم في اكتساب اللاعب القدرة على التكيف والملائمة بالنسبة للمتطلبات المختلفة لنواحي التطبيق العملي والممارسة الفعلية بالإضافة على ذلك يجب أن يلاحظ المدرب أنه عند تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) أثناء فترة المباريات يفضل أن يراعي مواعيد المباريات، أما أثناء البطولات الدولية التي تقام خلال مدة معينة وتقام بها المباريات يومياً أو يوم بعد اليوم مثلاً، فإنه يجب أن تشكل دورة التدريب والحمل، بحيث تكون مطابقة تمام لنظام البطولة حتى يمكن للاعبين الفريق أن يتكيفوا على الحمل مرتفع الشدة أثناء البطولة، ويستغرق الإعداد في هذه الحالة زمناً يتراوح ما بين 4 أسابيع تقريباً قبل البطولة .

عموماً يجب على المدرب مراعاة عدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة ثابتة لتشكيل درجة حمل التدريب في خلال دورة الحمل الأسبوعية، نظراً لأن هناك بعض العوامل التي ينبغي مراعاتها منها :

- الحالة التدريبية للاعب الفريق
- نوع وطبيعة النشاط الرياضي (اللعبة) الذي يمارسه اللاعب.
- نوع وطبيعة النشاط (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية) (زيد، 2005، الصفحات 13-15).

8-5-2- تشكيل هدف الحمل : المقصود بتشكيل هدف الحمل خلال دورة الحمل الأسبوعية هو توزيع الأهداف المطلوب تحقيقها على وحدات وأيام التدريب خلال أسبوع، فقد يكون هدف المدرب من تشكيل دورة الحمل في هذا الأسبوع هو تنمية القوة العضلية، لذا كان من الواجب أن تشكل أهداف الحمل خلال هذا الأسبوع بحيث تكون في مجملها تحقيق هدف تنمية القوة العضلية ، بالرغم من

أن هناك أهداف رئيسية وفرعية لكل وحدة تدريبية على حدة، قد تكون على سبيل المثال تنمية الرشاقة والمرونة وتحمل القوة بالإضافة إلى تنمية القوة العضلية.

ومن الأهمية أن يتفهم المدرب أن هناك ارتباطا وثيقا بين درجة الحمل وهدف الحمل في غضون فترة الحمل الأسبوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد المدرب تنمية صفة أو عنصر السرعة لدى اللاعب، فعليه أن يراعي عند تشكيل درجة الحمل أن تكون درجة الحمل في اليوم السابق بصورة تسمح للاعب بممارسة التدريب على المهارات الحركية المركبة أو الجوانب الخططية أو تطوير السرعة في اليوم التالي بصورة مناسبة، أي ينبغي أن تكون درجة الحمل في هذه الوحدة اليوم السابق ليست بالقصوى حتى لا يكون اللاعب مجهدا من حمل اليوم السابق وبالتالي فإن تمرينات السرعة لن تحقق الهدف المنشود منها

9- نماذج لبعض الدورات التدريبية الصغرى :

9-1- النموذج الأول :

✓ دورة صغرى ذات منحني معتدل (الموجة الواحة)

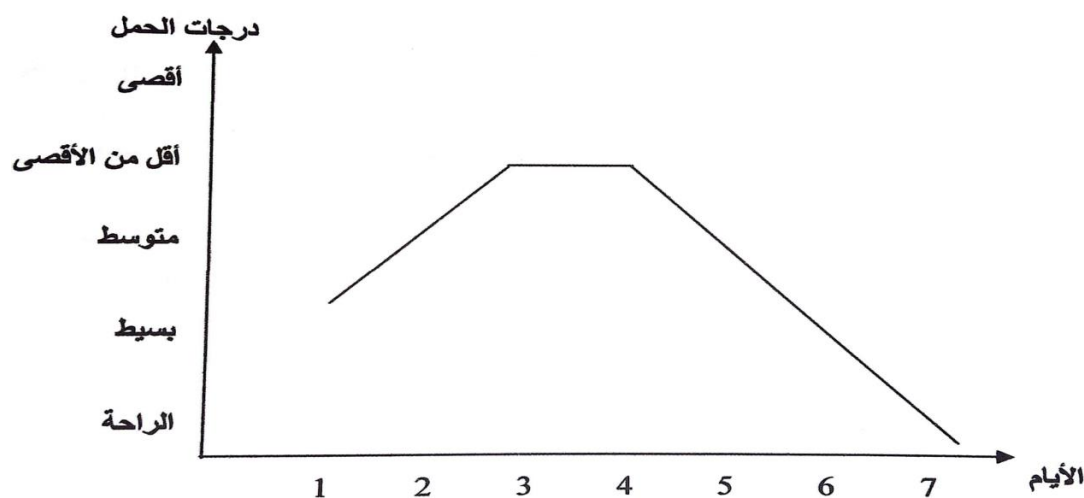
✓ تهدف إلى إحداث تغيرات جوهرية على أجهزة اللاعب الداخلية للارتقاء بمستواه

✓ غالبا ما تكون هذه الدورة خلال مرحلة (دورة) متوسطة بنائية (مؤثرة) .

الجدول رقم 1 دورة صغرى ذات منحني معتدل (الموجة الواحة)

اليوم	درجة الحمل	الشدة	الحجم (تكرار)	النبض / ق
1	متوسط	70-80 %	7-15	150-165
2	قريب من الأقصى	80-90 %	3-8	120-180
3	أقصى	90-100 %	1-3	180 فأكثر
4	أقصى	90-100 %	1-3	180 فأكثر
5	قريب من الأقصى	80-90 %	3-7	170-180
6	متوسط	70-80 %	7-15	150-165
7	راحة	_____	_____	_____

الشكل 3 يمثل ذات محتوى معتدل (الموجة الواحة)



ملاحظة : يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية فترة استعادة الاستشفاء بعد حوالي 48-72 ساعة من إنتهاء الدورة.

9-2- النموذج الثاني :

✓ دورة صغرى ذات ثلاث قمم (ثلاث موجات

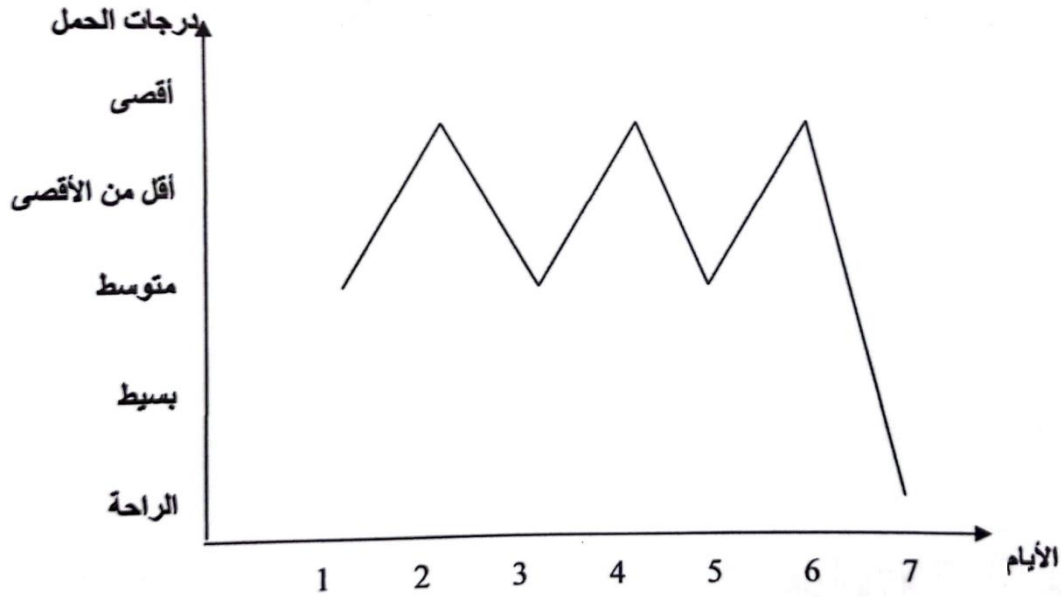
✓ وتهدف إلى تثبيت المستوى الذي حدث نتيجة مثير جديد للحمل لتكيف معه

✓ يمكن أن تكون في المرحلة الإعدادية الأولى – أو الثانية

الجدول 2: يبين دورة صغرى ذات ثلاث قيم (ثلاث موجات

اليوم	درجة الحمل	الشدة	الحجم (تكرار)	النبض / ق
1	متوسط	70 - 80%	7-15	150-165
2	أقصى	90 - 100%	1-3	180 فأكثر
3	متوسط	70 - 80%	7-15	150-165
4	أقصى	90 - 100%	1-3	180 فأكثر
5	متوسط	80 - 90%	7-15	150-165
6	أقصى	90 - 100%	1-3	180 فأكثر
7	راحة			

الشكل رقم 4 يمثل دورة صغرى ذات ثلاث قيم (ثلاث موجات)



حيث استخدام مبدأ أسبوع الراحة بالنسبة لدورة الحمل الفترية يجب أن يلتزم به المدرب فقط في حالة التدريب من - مرة في الأسبوع على الأقل.

ملاحظة : يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية فترة استعادة الاستشفاء بعد حوالي 24 - 48 ساعة من إنتهاء الدورة .

9-3- دورة الحمل الفترية : يقصد بدورة الحمل الفترية هو كيفية تشكيل درجة حمل التدريب وهدفه خلال عدة أسابيع متتالية، و فترة تدريبية معينة كفترة الإعداد أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلاً وعند تشكيل دورة الحمل الفترية يجب على المدرب ضرورة مراعاة أن يكون هناك أسبوعاً يطلق عليه أسبوع الراحة أو أسبوع الاستشفاء، يقوم فيه المدرب بتخفيض درجة حمل التدريب ليصل ما بين 30-50% تقريباً عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في إكساب اللاعب الفريق المزيد من الراحة يمكن من خلال الوصول إلى أحسن مستوياته .

واختلف الخبراء والمتخصصين والباحثين حول موقع أسبوع واحد خلال دورة الحمل الأسبوعية، فالبعض يرى أن أسبوع الراحة يكون كل ثلاث أو أربع أو خمس أسابيع كما يلي .:

✓ (3-1) أي استخدم ثلاثة أسابيع حمل مرتفع وأسبوع حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً وهو أسبوع الراحة.

✓ (4-1) أي استخدم أربعة أسابيع حمل مرتفع وأسبوع حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً وهو أسبوع الراحة.

✓ (1-5) أي استخدم خمسة أسابيع حمل مرتفع وأسبوع حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً وهو أسبوع الراحة .

وهذا يعني أسبوع الراحة يرتبط بعدة عوامل منها :

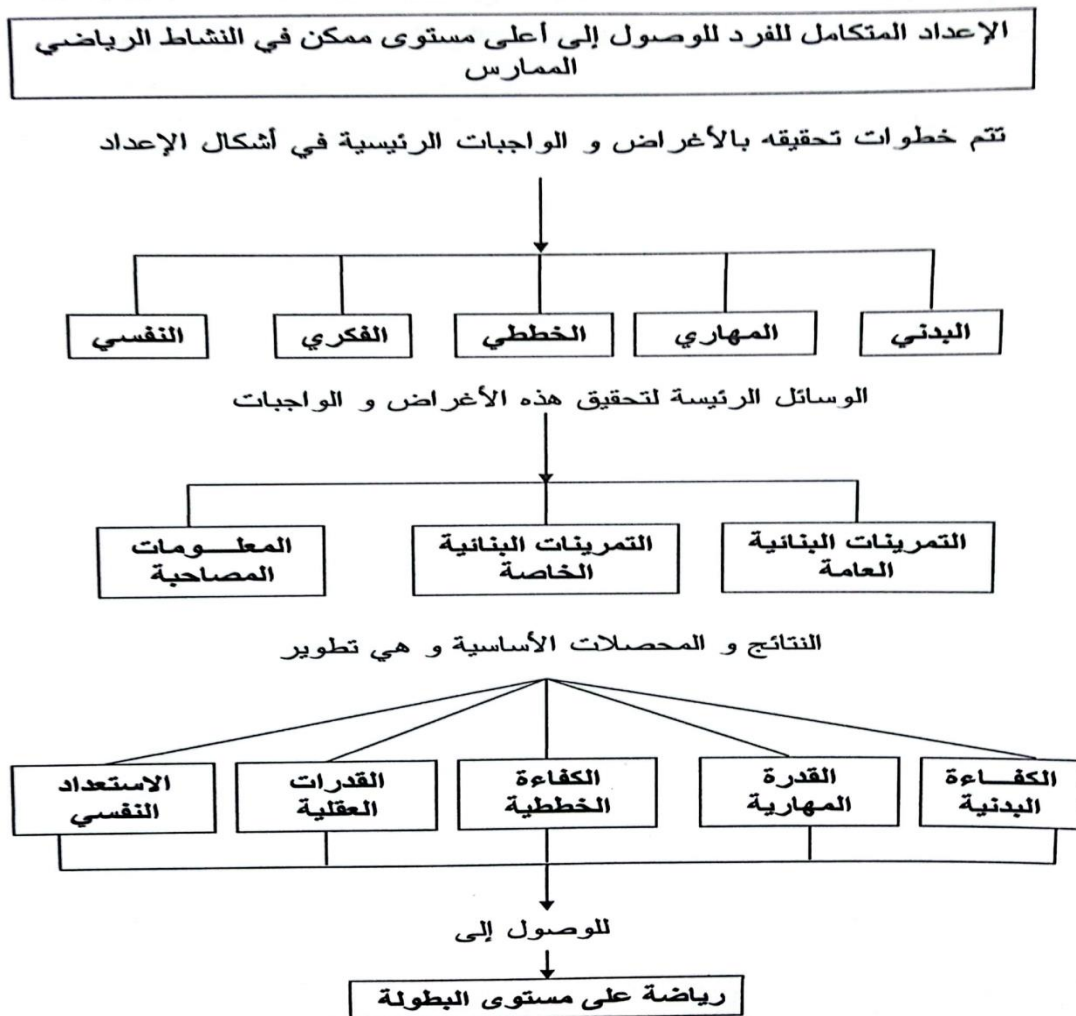
✓ فترة التدريب ونوعها

✓ أهداف التدريب •

✓ مستوى اللاعب / الفريق

حيث استخدم مبدأ أسبوع الراحة بالنسبة لدورة الحمل الفترية يجب أن يلتزم به المدرب فقط في حالة التدريب من 6-12 مرة في الأسبوع على الأقل . (زيد، 2005، الصفحات 118-226).

9-4- الشكل رقم 5 مخطط يبين هدف التدريب الرياضي :



خلاصة :

منذ القدم والتاريخ الطويل للرياضة يشير إلى أهمية إتباع قواعد عريضة للتدريب، فإتباع هذه القواعد وأخذها في الاعتبار تؤدي بالتالي إلى نجاح أي فريق رياضي، وكثيراً من المدربين لا يلتزمون بتطبيق قواعد التدريب حرفياً لما فيها من الصعوبات تؤدي بإصرارهم عليها، إلا فقط بعض الرياضيين الذين لا يودون أن تفرض عليهم قيود من تلك القواعد .

الفصل الرابع

الأداء البدني

والمهارى فى كرة

اليد

تمهيد:

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرف لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطوية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا، أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرنامج الخاص بها. ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تكوين اللاعب منذ الصغر حتى المرحلة النهائية (أكابر) وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخطويا، وذهنيا ونفسيا بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات اللاعبين حيث أن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي احتلت مكانا متميزا في الدورات الأولمبية. فالأداء فيها ينقسم إلى قسمين الدفاع والهجوم وكل قسم يتميز بعدة مهارات وهذا ما تناولناه حيث أعطينا مفهوما عاما للأداء المهاري ثم عرفنا كل من الأداء والمهارة على التوالي وبعدها تطرقنا إلى طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد ومنه إلى مراحل تعليم الأداء المهاري وبعده أعطينا مفهوما للمهارات الأساسية بصفة عامة والمهارات الأساسية في كرة اليد بصفة خاصة.

يعد الأداء مفهوم واسع الاستعمال، يستخدم على نطاق واسع ولكن يبقى من الصعب إعطاء تعريف بسيط ومحدد له وذلك راجع لتعدد الأبعاد التي يتكون منها الأداء، ويعني الأداء النتيجة المتحصل عليها في أي ميدان عمل، كالتتائج التي يتم تحقيقها لدى ممارسة عمل ما والمعبر عنها بوحدات قياس معينة، يعرف الأداء على أنه مجموعة من المعايير الملائمة للتمثيل والقياس التي يحددها الباحثون ، والتي تمكننا من إعطاء حكم قيمي على الأنشطة والنتائج والمنتجات.

1- طبيعة الأداء في كرة اليد:

تعتمد طبيعة الأداء على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه .

2- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والشهرية، و السنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب ، والمهارة في الأداء الفني والخططي ، والقاعدة

الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية ، إذ لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة ، والتمرينات ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد فيما يلي :

1-2 صفات بدنية للإعداد البدني العام وتتضمن :

- التحمل .
- القوة .
- السرعة .
- المرونة .
- الرشاقة .

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة .

2-2 صفات بدنية للإعداد البدني الخاص وتتضمن :

- القوة المميزة بالسرعة .
- تحمل القوة .
- تحمل السرعة .

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد ، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا "وثيقا" في جميع فترات التدريب وفي هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط لتنمية وتطوير الصفات البدنية .

3-2 صفات بدنية أخرى مثل :

- تحمل الأداء .
- التوافق .
- التوازن .
- الدقة .

وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء البدني والمهاري والخططي وهي ممزوجة بأكثر من صفة ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع أو الهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب مهارية أو الخططية بالكرة أو بدونها سواء في الدفاع أو الهجوم ،التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءا "ثابتا" في برنامج التدريب طوال العام .

3- مفهوم الأداء المهاري:

الأداء المهاري في كرة اليد يعتبر الإلمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم البشري سواء كان من حيث تشرجه أو ميكانيكيته أو فزيولوجيته أو بيولوجية هذا الأداء من المقاومات الأساسية في نجاح أساليب تنميته وتطويره لكن السؤال الذي يطرح نفسه دائما هو:

ماذا يمكن أن نفعل بهذه المعلومات في تدريس وتدريب المهارات الحركية؟

إن تناول هذا السؤال بإجابة محددة مباشرة يعتبر من الأمور الغير منطقية فالمسألة لها عدة أبعاد تتشعب في اتجاهاتها الإيجابية، ولعل من أهم هذه الأبعاد قدرات وخبرات واتجاهات من يتعاملون مع هذه المعلومات وإستراتيجية التعامل معها، المهم في النهاية هو إثراء الأداء البشري بالقدر المناسب من المعلومات ذات الهدف المحدد والدور الفعال فبالنظر إلى محتويات المراجع التي تتناول الأداء البشري في حركته، فهو يعمل في ظل إمكانيات وقدرات محددة تحكمها بيئة ميكانيكية محددة، فالجسم البشري عبارة عن آلة متباينة التركيب ومختلفة الخصائص بين عظام ومفاصل تعمل كروافع وعضلات جهاز عصبي معقد تمثل مصدر الحركة الأساسي وأجهزة معاونة في حدود معينة للحركة فالعضلات لها خاصية واحدة في العمل في حين أن الإنسان مطالب بأن يشد ويدفع ويحمل ويرفع ويمشي ويجري ويشب... إلخ. وما إلى ذلك من الأنماط الحركية التي خص الله بها الإنسان دون غيره من باقي المخلوقات الأخرى، وقد أمكن تصنيف هذه الأنماط الحركية الأساسية تصنيفا يسهل دراسة خصائصها وكيفية تنميتها وتطويرها وقدرة الإنسان على إتقان أداء هذه الأنماط المختلفة بمستوى عال من الإجادة وهو ما نسميه بالمهارة الحركية، بمعناها المطلق هو توفر حد أدنى من هذه المهارة شرط أساسي لنجاح الإنسان حركيا في حياته العامة". (الدين، 1994، صفحة 09) ويعتمد إعداد كل من المدرس وأخصائي العلاج الطبيعي على برامج متنوعة تشمل كافة الموضوعات المرتبطة بهذا الأداء المهاري بهدف تأهيلهم للتعاون مع الجسم البشري في ظل الظروف الخاصة . وتأهيلهم لإمكانية تعديل وتطوير وتنمية هذا الأداء وزيادة فعليته، والفعالية إحدى هذه الخصائص للأداء المهاري، والتي تعني العلاقة بين ناتج الشغل والطاقة المبذولة، أو بمعنى آخر هي العلاقة بين المدخلات والمخرجات، وبشكل أكثر تخصصا ففي الأداء البشري عبارة عن النسبة بين مقدار ما يبذله الجسم من شغل وما يفقده من طاقة والفرق بين الآلة البشرية وأي آلة ميكانيكية أخرى أن عامل الاحتكاك يمثل عاملا رئيسيا في فعالية الآلة الميكانيكية، في حين لا يعد هذا

المتغير ذا تأثير يذكر في فعالية العمل العضلي، ومن خصائص الحركة الفاعلة في الأداء البشري أنها تتميز بغياب الحركات الإضافية التي ليس لها معنى بالنسبة للأداء واستخدام العضلات المناسبة وبالقدر المناسب دون إضافة لأي قوى في الاتجاهات الغير المرغوب فيها. ولا يؤثر عدم مشاركة العضلات الغير معنية بالعمل وارتخاء العضلات على انسيابية الأداء فقط وإنما يؤدي أيضا إلى اقتصاد الأداء وتأخير ظهور التعب. (الدين، 1994، صفحة 10)

4- مفهوم الأداء:

كثيرا من يستخدم مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج. حيث عرف (منصور 1973) الأداء أنه حجم ومستوى ما تم انجازه كما وكيفا، ويعني بذلك أنه تقويم للفرد عن طريق إيجاد كفاية للأفراد بعضهم البعض كل مساهمته في الإنتاجية. وفي الميدان الرياضي يستعمل مصطلح الأداء ما أنجزه الرياضي فعليا. (منصور، 1973، صفحة 107) ويرى (توماس 1989) أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطا ما بين القدرة والاستعداد والدافعية أغلبها تشكل مفهوم الأداء.

كما ذكر (سنجر 1975) حسب أحمد منصور أن الأداء هو التعلم بالإضافة إلى الحافز. وفي نفس الصدد يعرف (عصام عبد الخالق) الأداء على أنه انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية. (الخالق ع.، التدريب الرياضي، 1992، صفحة 163)

5- مفهوم المهارة:

إن مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعليم من حيث الصعوبة في وضع تعريف لكل منهما، ومن ناحية أخرى يلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء لأنها خاصية تشير إلى درجة من الجودة المنسوبة إلى مستوى اللاعب. (علاوي م.، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، 1987، صفحة 15) ولفظ المهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة، ويعرفها (جمال عبد السريع 1996) أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو انفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو اكتساب السهولة والدقة واقتصاد الوقت والجهد في أدائها. (هشام، 2004، صفحة 15) وعليه فالمهارة هي أداء اللاعب للعمليات الحركية، ويتم هذا الأداء بالسرعة والدقة والإتقان والفعالية ويتم إكسابها خلال الممارسة والتدريب لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المهاري.

6- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد :

إن كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهاراته، وحالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز والفعالية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بذلك إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بفعالية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم، يتناسب مع موقف الخصوم والزلاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة للاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في مجموعة من التحرك والتمرير والتصويب. (دبوز، 1996، صفحة 19) وبدرجة عالية من الفعالية والإنجاز لأن المهارة ترتبط دائما بالإنجاز في نشاط معين لأنها الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة، واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج، ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها كذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير المتوقعة من المنافس، لأن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه، حيث أن خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات مهارية المطلوبة لتنفيذها. وهذه المتطلبات دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عد أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء العالي . (دبوز، 1996، صفحة 19) ومن خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد نجد أنه عند تعليم أو تدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم، واحتواء الموقف التعليمي والتدريبي على المكونات والمفاهيم التي سبق عرضها ويجب على المدرب أن يحرك هذه المفاهيم ويعرفها كيف يضعها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها.

7- مراحل تعليم الأداء المهاري:

أ/ **تعريف التعلم:** التعلم هو محور الاهتمام الرئيسي في عملية التعليم "أنه عملية معقدة ومركبة، لا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم، والتعلم أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية". (علاوي م.، 1992، صفحة 333) كما يعتبره آخرون "أنه التغير في تبني سلوك نشاط رياضي يغلب عليه التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة". (حسن م.، 1995، صفحة 65) وآخر أنه "التغيير في الأداء تحت شروط الممارسة، وأن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عملية النمو والتعب، لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه، ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كافٍ بحدوث التعلم بل لا بد من توفر شروط الممارسة والخبرة". (صالح، صفحة 20) وعليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء المراد تحقيقه، ويطلق مفهوم التعلم على ذلك النشاط الذي يؤدي إلى اكتساب الخبرات الجديدة، ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية تغيير في سلوك الفرد، وذلك بعد مرور بمرحلة الممارسات والتدريب المستمر للشيء الذي يسعى إلى تعلمه وإدراكه.

ب / **نظرية التعلم :** تعتبر نظرية التعلم إحدى نتائج البحث العلمي وهي وسيلة من وسائل التعلم وبناء النتائج العلمية، ويعتبرها (محمد حسن (علاوي) أنه هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال المهارات الحركية الرياضية وهي:

1/ نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ. 2/ نظرية التعلم بالاستبصار . 3/ نظرية التعلم الشرطية.

ب-1 **نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ :** أجريت عدة تجارب عملية لإثبات نظرية التعلم عن طريق المحاولة والخطأ حيث يرى (إبراهيم وحيد محمود) في هذا المجال أن تعلم هذه المواقف يتم بالتدرج، بمعنى أن تكرار المحاولات يؤدي إلى نقل تدريجي نحو السيطرة على الموقف وتعلم الاستجابة الصحيحة. (علاوي م.، 1992، صفحة 245)

ب-2 **نظرية التعلم بالاستبصار :** دلت التجارب التي قام بها (كوهلر) على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة والنضج، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم . (علاوي م.، 1992، صفحة 346)

ب-3 **نظرية التعلم الشرطية :** يفسر (بافلوف) عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير والاستجابة ، ويؤكد (علاوي م.، 1992) بأن اكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما اقترن ذلك بمتغيرات شرطية معينة، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف بالاقتران والوقوف في مكان معين أو شرط اللعب والسلوك التعاوني مثلاً، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية

الأنماط المطلوبة بالتكرار والاقتران. وفي هذا المجال إن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من لاعب والمدرّب حيث يستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرّب مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة ومخطئاً تارة أخرى. إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة. (الطوي، 1991، صفحة 116)

وهناك بعض العوامل الهامة التي يشرط تورطها في مثل هذا النوع من التعلم هي:

- ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف باستجابات متعددة.
- ضرورة قيام الفرد بنشاطه نتيجة لاستشارة حاجه عنده.
- وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف.
- ضرورة وجود الإثارة التي تحددها الاستجابة.
- يقوم الفرد باستجابات عدة بعضها خاطئ وبعضها صائب حتى يصل الهدف

8- طرق تعلم الأداء المهاري:

توجد عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحد منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد (إبراهيم حمادة) وبصورة ثلاث طرق رئيسية وهي:

الطريقة الجزئية لتعلم المهارات/ الطريق الكلية لتعلم المهارات/ الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات المختلطة.

أ/ **الطريقة الجزئية:** وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على الحساب. (الخالق ع.، 1992، صفحة 180)

إن استخدام الطريق الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الاشتراطات التالية: (أحمد ع.، 1984، صفحة 43)

عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء./عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة./عندما يكون المتعلمون صغر السن./عندما تكون أجزاء المهارة معقدة./عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة والسيطرة على الأجزاء ثم المهارة ككل.

ب/ **الطريقة الكلية:** هي الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها، ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يساهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة ومهارات كرة اليد تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب، والرمي واللقف باستخدام الكرة. (أحمد ع.، 1984، صفحة 44) وإن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الشروط التالية :

- أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.
- أن تتوفر وسائل الإيضاح المناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على اكتساب التخييل الحركي.
- أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية و المهارية والعقلية.

➤ عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

"يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد الجزء الموالي وهكذا". (الكريم، 1989، صفحة 280)

ج/ الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة):

"من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكليّة مميزاتا وعيوبها لذلك هناك بعض المهارات التي تفصل استخدام الطريقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة". (حمادة م.، 1992، الصفحات 138-139)

وبهذا يمكننا أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسطيا للطريقتين حيث يوضح (عفان عبد الكريم) ذلك بقوله : يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلّم فرصة العمل بالحركة الكلية بل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي). (الكريم، 1989، صفحة 258)

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أي يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة. وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يستطيع الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به، حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد وهكذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق تعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

9- مفهوم المهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الحركية الأساسية تعبيرا إيجابيا لحركات الجهاز الحركي لللائتمان فهي تتم بصورة مفاجئة ولها أسبابها، كما أن لها بداية ونهاية فهي تفاعل إيجابي للاعب مع ما يحيط به، فإن المهارات الأساسية مع أنها المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإيجاد أو إتقان أي نشاط م مثل: الجري، الوثب والرمي ... إلخ. وهي بمفهوم آخر مزج متوافق من الحركات الأساسية. (حسين ك.، 2002، صفحة 21)

والحركات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني.

ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب. (ابراهيم، 1994، صفحة 93)

10- المهارات الأساسية في كرة اليد:

10-1 المهارات الحركية: وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بنسبة لجميع الرياضات، ومن الممكن أن تنقسم هذه المهارات الأساسية الحركية إلى:

التمرير: هو التنقل بالكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها، طبقا لطبيعة الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال السير دون مخالفة لقواعد اللعبة ذاتها. (حسين ك.، 2002، صفحة 167) والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة كأنها ثامن لاعب في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب، ومن أهم أنواع التمرير في كرة اليد نجد:

أ) التمريرة كرباحية: وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصادا، ومن أهم مميزاتا هي الحركة الضاربة للذراع، ويمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الارتفاع الذي يخرج منه الكرة إلى المستويات التالية: (ابراهيم، 1994، صفحة 101)

- تمريرة كرباحية من أعلى مستوى الرأس.
- تمريرة كرباحية من مستوى الرأس.
- تمريرة كرباحية من مستوى الكتف.
- تمريرة كرباحية من مستوى الحوض.

وهناك طريقتان للتمرير هما :

- التمريرة الكرباحية من الارتكاز .
- التمريرة الكرباحية بدون ارتكاز .

ب) التمريرة البندولية (المرجحية): يمكن الأداء المؤكد للتمريرات البندولية وخاصة عند الحجز وتغيير الأماكن عن طريق التمرير، إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية من مستوى الحوض وذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس والكرة نفسها. (ابراهيم، 1994، صفحة 101)

ويمكن تقسيمها إلى:

- التمريرة البندولية للأمام.
- التمريرة البندولية للخلف.

➤ التمريرة البندولية للجانب.

ج) **التمريرة الصدرية**: أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتان لصورة التمريرة الصدرية هما: التمريرة الصدرية بكلتا اليدين. / التمريرة الصدرية بيد واحدة. (ابراهيم، 1994، الصفحات 12-13)

الاستقبال : يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكن بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب. كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى: لقف الكرة و إيقاف الكرة و التقاط الكرة.

التنطيط: يشكل تنطيط الكرة مهارة حركية رياضية فنية وذلك عن طريق تحقيق استقبال الكرة من يد واحد أو يدين لاتجاه الأرض، متدرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى يدين اللاعب على الأرض (في سكون أو حركة) أو في الهواء (من الوثب مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو درجتها فوقها، ويتم التنطيط الكرة وفقا لما يلي: تنطيط الكرة مرة واحدة. / تنطيط الكرة باستمرار.

الخداع: ويعتبر من المهارات الحركية العامة والتي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللعب للمهارات السابقة والتي يستخدمها المهاجم كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه، ويشتمل هذه الحركة على مرحلتين، حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسار يتبع حركته، تليها مباشرة أداء المهاجم للحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا، والخداع نوعين:

الخداع دون كرة. / الخداع بالكرة. (ابراهيم، 1994، الصفحات 100-101)

التصويب: هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك نوع من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كفضل الاحتمالات المتوقعة، ويعتبر التصويب نحو المرمى من عناصر ممارسة كرة اليد بالنسبة للاعبين، والتصويب عدة أنواع: / التصويب الكرابحي بالارتكاز. / التصويب الكرابحي من الجري. / التصويب الكرابحي من مستوى الرأس ، فوق الرأس، الكتف، الحوض / التصويب بالوثب الطويل، العالي التصويب مع السقوط (الأمامي، الجانبي) / التصويب الخلفي (فوق الرأس ، فوق الحوض، من مستوى الحوض).

10-2 المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد: يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف الكرة، أو كذلك عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة، والهجوم نوعان:

♦ **الهجوم التنظيمي:** غالبا الفريق المهاجم يفاجئ المنافس ببدء هجوم خاطف سريع حتى لا يسمح بعودة المنافسين إلى أماكنهم الدفاعية، أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تسمح للفريق المدافع بفرصة العودة وتنظيم هجماته الدفاعية. وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي، وتبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم لمركز معين تمهيد التنظيم عملية الهجوم يليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرصة المناسبة لإصابة الهدف بفضل خطط تغيير المراكز وطرق الهجوم.

♦ **الهجوم المضاد :** إن أول أهداف الفريق الذي ينجح في الاستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم المضاد وإحراز التفوق العددي على المدافعين في اتجاه مرمى المنافس وهو الهجوم المضاد.

♦ **المهارات الدفاعية :** ينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فقدانه الكرة وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بسرعة خاطفة إلى مواقعهم الدفاعية ومحاولتهم إفشال هجوم المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب وبقرب دائرة المرمى بطرق مختلفة. والمهارات الدفاعية هي:

• **دفاع فرد لفرد:** تعتمد على مراقبة كل مدافع لمهاجم معين، أي الدفاع رجل لرجل وهنا يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمضايقة لاعب مهاجم معين وعدم تمكينه من استلام الكرة أو التمرير أو التصويب. (ابراهيم، 1994، صفحة 291)

• **دفاع المنطقة:** يعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال اللاعبين وتعتبر الطريقة الأكثر شيوعا وفعالية حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة مهاجم في حدود منطقة ستة 6 أمتار وهي عدة تشكيلات: (3.3) (4.2) - (2.4) - (1.5) - (0.6) (محمد، 1999، صفحة 32)

♦ **الدفاع المركب :** وهي طريقة دفاعية تتكون باستخدام لاعبي الفريق طريق الدفاع رجل لرجل والتشكيل الدفاعي (0.6) كأحد التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة، فعلى سبيل المثال يمكن استخدام التشكيل الدفاعي: (0.6) (5.0.1) (2.0.4) (1.2.3) . (ابراهيم، 1994، صفحة 291).

11- الأغراض المرتبطة بمستوى قدرة الفرد :

إن الأغراض المرتبطة بالمهارات الحركية للاعب وحالته البدنية وكذلك لسلوكه خلال المنافسة، ويمكن تلخيصها في ما يلي :

- هبوط درجة الأداء لظهور أخطاء .
- توتر وعدم الثقة في النفس.
- هبوط في توقيت المهارة الحركية.
- نقص في القدرة على التركيز والتميز وإصلاح الأخطاء. (علي، 1999، صفحة 84)

أ/ بالنسبة للمهارات الحركية :

- هبوط القدرة على التحضير البدني.
- المطالبة بزيادة فترة الراحة.
- هبوط في مستوى القوة.
- انخفاض في معدل السرعة.
- نقص في القدرة على الاستجابة والتلبية السريعة.

ب/ بالنسبة لسلوك اللاعبين خلال المنافسة:

- هبوط في درجة الاستعداد للكفاح والخوف من الاشتراك.
- الهروب من المواقف الحرجة التي تتطلب الإقحام.
- التخاذل قرب النهاية.
- عدم القدرة على التفكير والتهيج خلال المسابقة

12- ثبات الأداء المهاري واستقراره :

المقصود بثبات الأداء المهاري هو التصرف التوجيهي للحركة والوحدة بين ثبات الإنجاز وضبط الحركة وإمكانية تنويعها من خلال تنظيم الأجهزة مع متطلبات المهارات الأساسية، فيها يتمكن اللاعبون من أداء تحت المهارة بشكل صحيح جميع الظروف وفي مختلف المتطلبات الصعبة والمواقف غير المتعود عليها.

خلاصة:

يحتل تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد الحديثة أهمية خاصة في عملية التدريب، إذ تهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية واتفاقها بحيث استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسة. المهارات الأساسية تلعب دوراً هاماً في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للعبة كرة اليد، ولا يأتي إلا من خلال البرامج المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وكذا متابعة المدرب للطرق الحديثة في عملية التعلم، والإتقان للمهارات الأساسية والإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكون لاعب كرة اليد الحديثة.

الجانبة

التطبيقي

الفصل الخامس

تمهيد :

إن أهمية الجانب التطبيقي في هذه الدراسة هو تدعيم الخلفية النظرية، بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف مدى تحقق الفرضيات المصاغة . وبهذا سوف نتناول في هذا الفصل التعريف بالمنهج وتعليل اختياره ثم تحديد عينة البحث ومجالاته الزمانية والمكانية، ثم تطرقنا إلى أدوات جمع البيانات بما فيها الاستبيان وكذلك أسلوب المعالجة الإحصائية الذي يبدو أنه الأنسب لمعالجة البيانات الخاصة بإشكالية البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. وذلك عن طريق أسئلة منظمة وقد استعملنا من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبياناً موجه إلى عينة من المدربين، وذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات حول أهمية تخطيط برنامج تدريب رياضي سنوي في تحسين وتطوير الأداء الرياضي من جهة نظر مدربي كرة اليد مع الأخذ بعين الاعتبار للدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإلمام بجميع الجوانب في هذا البحث.

2 - المنهج المتبع :

لكل بحث أو دراسة هدف أو عدة أهداف محددة، ولتحقيقها يتطلب أقصر الطرق وأسهلها وهذا الطريق هو ما أصطلح على تسميته بالمنهج، وهو أسلوب فعل البشر علمي ونظري للوصول إلى هدفهم المنشود، وهو يعني جملة القواعد والمبادئ والإرشادات التي يجب على الباحث إتباعها بغية الكشف عن العلاقات العامة والجوهرية والضرورية التي تخضع لها الظواهر موضوع الدراسة.

فقد عرف بشير صالح الرشدي المنهج الوصفي " بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جميع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث". (الرشدي، 2000، ص 5)

فموضوع الدراسة هو الذي يحدد المنهج الممكن استخدامه فالموضوع والمنهج مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ويصعب تصور واحد دون الآخر ووفقاً لموضوع بحثنا تخطيط البرنامج التدريبي الرياضي السنوي تبيننا المنهج الوصفي رغبة منا في الوصول إلى نتائج موثوق منها ويفرض علينا استخدام هذا المنهج لأنه يساعدنا على

فهم الظاهرة وبالتالي يخدم البحث، كما أنه الطريق الأنجح والوسيلة الأكثر قدرة وفعالية للكشف عن حقيقة دور التخطيط في المجال الرياضي، وإن هدف المنهج الوصفي هو الاستعانة بكافة الطرق المستخدمة للحصول على المعلومات. كما تم استخدام منهج دراسة الحالة حيث تم اختبار الشق النظري في الواقع العملي من خلال دراسة أهمية تخطيط برنامج تدريب رياضي سنوي في تحسين وتطوير الأداء الرياضي من جهة نظر مدربي كرة اليد بولاية الوادي.

3- عينة البحث :

عينة البحث هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (الأصلي)، وقد تم اختيار مجموعة من مدربي مختلف الفئات كممثلة للمجتمع المدروس وتشتمل على 20 من المدربين المشرفين على مختلف الفئات في ولاية الوادي بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي.

4- مجالات البحث :

4-1- المجال المكاني :

- ولاية والوادي هي المنطقة التي أجريت فيها الدراسة كوسط حضري .

4-2- المجال الزمني :

لقد دامت الفترة الزمنية لإجراء الدراسة بدءًا من شهر أفريل من سنة 2024 إلى نهاية نفس الشهر.

5- أدوات جمع البيانات

استخدم الباحثان في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

5-1- المصادر والمراجع :

وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في البرامج التدريبية العلمية والتدريب الرياضي في كرة اليد، وأداء المدرب الرياضي والتي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب أن يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوي اللعبة و اللاعبين.

5-2- الاستبيان :

وهو عبارة عن الأداة التي تستخدم للحصول على البيانات عن طريق الإجابة على أسئلة تتعلق بظاهرة قيد البحث، والتي يجب عليها المبحوث بنفسه، وهذه قد ترسل بالبريد أو تسلم باليد للمبحوث الذي يطلب منه في كلتا الحالتين إعادتها للباحث بعد استيفائها.

5-2-1- صدق وثبات الاستبيان :

أما خطوات إعداد الاستبيان في شكله النهائي، فإننا اتبعنا الخطوات التالية وقمنا بوضع عدة أسئلة تتضمن ثلاث محاور:

1- الإعداد المهني والثقافة التدريبية للمدرب.

2- تخطيط البرنامج التدريبي .

3- بعض المشاكل التي تعيق سير البرنامج التدريبي .

وقام الأستاذ المشرف بوضع بعض التصحيحات على الأسئلة وطلب منا التوجه إلى مجموعة من المحكمين المتخصصين من الأساتذة لكي يعطونا رأيهم في مدى صدق وثبات الاستبيان وبعد الاستشارة تم توضيح ووضع بعض التعديلات على الأسئلة وبعد اتفاق الأساتذة على معظمها كان علنا إعدادها في صورتها النهائية مع الأستاذ المشرف وهذا ما سنوضحه في الملحق.

6- الوسائل الإحصائية :

إن الهدف من إستعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات الكمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم، وقد تم استخدام أداة النسبة المئوية لتحليل نتائج الاستبيان وذلك وفقا للطريقة التالية: نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي النسبة الثابتة لمقارنين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100% ويعبر عنها بالمعادلة التالية 3:

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

واستخدم الباحثون النسبة المئوية في تفريغ الاستمارة الإستبائية حيث تم تحول الإجابات على الفقرات الاستمارة إلى مدلولات كمية يمكن التعبير عليها وإعطائها صبغة علمية في عرض وتحليل نتائج هذه الاستمارة.

خلاصة :

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وتناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر وباختصار إن نجاح البحث مرتبط بدرجة نجاح الباحث في تحديد الإجراءات الميدانية للبحث وضبط حدود الدراسة وعليه، فقد قام فريق البحث في هذا الفصل بتحديد المنهج الملائم لطبيعة الباحث، وعينة البحث والمجال الزمني، والمكاني، وأدوات جمع البيانات واختيار الوسائل الإحصائية في عملية التحليل.

الجانبة

التطبيقي

الفصل السادس

النتائج المتعلقة بالمتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة:

ويوضح الجدول رقم (02) التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب متغيرات الجنس، سنوات الأقدمية، الرتبة العلمية، كفاءات استخدام الحاسوب.

جدول (VI-01) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	20	100%
إناث	00	00%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (01) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد ولاية الوادي مقسمين حسب الجنس على: 20 ذكور بنسبة 100% و 00 إناث بنسبة 00%.

جدول (VI-02) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
من 20 إلى 29 سنة	3	15%
من 30 إلى 39 سنة	7	35%
من 40 إلى 49 سنة	8	40%
من 50 إلى 59 سنة	2	10%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (03) أن عينة الدراسة يتكون 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي مقسمين حسب السن إلى: 3 مدرب أعمارهم من 20 إلى 29 سنة حيث تمثل بنسبة 15% و 7 مدرب أعمارهم من 30 إلى 39 سنة حيث تمثل بنسبة 35% و 8 مدرب أعمارهم من 40 إلى 49 سنة حيث تمثل بنسبة 40% و 2 مدربين أعمارهم من 50 إلى 59 سنة حيث تمثل بنسبة 10%.

جدول (VI-03) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة في التدريب

النسبة المئوية	التكرار	سنوات الخبرة في التدريب
35%	7	أقل من 10 سنوات
45%	9	من 10 إلى 20 سنوات
20%	4	أكثر من 20 سنوات
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (03) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي مقسمين حسب سنوات الخبرة في التدريب إلى: 7 يتمتعون بخبرة أقل من 10 سنوات حيث تمثل بنسبة 35% و 9 يتمتعون بخبرة من 10 إلى 20 سنوات حيث تمثل بنسبة 45% و 4 يتمتعون بخبرة أكثر من 20 سنوات حيث تمثل بنسبة 20%.

جدول (VI-04) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة في النادي

النسبة المئوية	التكرار	سنوات الخبرة في النادي
35%	7	أقل من 10 سنوات
50%	10	من 10 إلى 20 سنوات
15%	3	أكثر من 20 سنوات
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (04) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي مقسمين حسب سنوات الخبرة في النادي إلى: 7 يتمتعون بخبرة أقل من 10 سنوات حيث تمثل بنسبة 35% و 10 يتمتعون بخبرة من 10 إلى 20 سنوات حيث تمثل بنسبة 50% و 3 يتمتعون بخبرة أكثر من 20 سنوات حيث تمثل بنسبة 20%.

جدول (VI-05) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب مستوى الشهادة

النسبة المئوية	التكرار	مستوى الشهادة
10%	2	دون شهادة
30%	6	درجة 1
25%	5	درجة 2
30%	6	درجة 3
5%	1	درجة 4
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (05) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي مقسمين حسب مستوى الشهادة التدريبية إلى: 2 مدرب دون شهادة تدريبية حيث تمثل بنسبة 10% و 6 مدربين يحملون شهادة تدريبية درجة أولى حيث تمثل بنسبة 30% و 5 يحملون شهادة تدريبية درجة ثانية حيث تمثل بنسبة 25% و 6 مدربين يحملون شهادة تدريبية درجة ثالثة حيث تمثل بنسبة 30% و 1 مدرب يحمل شهادة تدريبية درجة رابعة حيث تمثل بنسبة 5%.

جدول (VI-06) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي

النسبة المئوية	التكرار	المؤهل العلمي
5%	1	متوسط
35%	7	بكالوريا
50%	10	ليسانس
10%	2	دون مؤهل
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (06) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي مقسمين حسب المؤهل العلمي إلى: 1 مدرب ذو مستوى متوسط حيث تمثل بنسبة 5% و 7 مدربين ذو مستوى بكالوريا حيث تمثل بنسبة 35% و 10 مدربين ذو مستوى ليسانس حيث تمثل بنسبة 50% و 2 مدربين دون مؤهل دراسي حيث تمثل بنسبة 10%.

جدول (VI-07) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الفئة التي يدرّبها

الفئة التدريبية	التكرار	النسبة المئوية
أصاغر	3	15%
أشبال	3	15%
أكابر	4	20%
كل الفئات	10	50%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (07) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي مقسمين حسب الفئة التي يدرّبها إلى: 3 مدربين يدرّبون الأصاغر حيث تمثل بنسبة 15% و3 مدربين يدرّبون الأشبال حيث تمثل بنسبة 15% و4 مدربين يدرّبون أكابر حيث تمثل بنسبة 20% و10 مدربين يدرّبون كل الفئات حيث تمثل بنسبة 50%.

المحور الأول:

ينص السؤال الأول على: هل لديك معرفة خاصة بمميزات وخصائص كل فئة من المتدربين الذين هم تحت إشرافكم؟

جدول (VI-08) استجابات أفراد العينة على السؤال الأول

س1	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	15	75%	1.88	0.24
لا	2	10%		
إلى حد ما	3	15%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (00) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل لديك معرفة خاصة بمميزات وخصائص كل فئة من المتدربين الذين هم تحت إشرافكم؟ حيث أن 15 مدرب قالوا نعم بنسبة 75% و2 مدربين قالوا لا بنسبة 10%، و2 مدربين قالوا إلى حد ما بنسبة 15%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.88) وانحراف معياري (0.24) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد معرفة المدربين بمميزات وخصائص كل فئة من المتدربين الذين هم تحت إشرافكم.

ينص السؤال الثاني على: هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟

جدول (VI-09) استجابات أفراد العينة على السؤال الثاني

س2	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	17	85%	1.94	0.10
لا	0	0%		
إلى حد ما	3	15%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (00) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟ حيث أن 17 مدرب قالوا نعم بنسبة 85% و 0 مدربين قالوا لا بنسبة 0%، و 3 مدربين قالوا إلى حد ما بنسبة 15%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر ب: (1.94) وانحراف معياري (0.10) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد أن المدربين على دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث.

ينص السؤال الثالث على: هل تقومون بإعداد برنامج تدريبي زمني مخطط ومحدد المعالم ويحقق الأهداف المسطرة؟

جدول (VI-10) استجابات أفراد العينة على السؤال الثالث

س3	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	12	60%	1.78	0.25
لا	3	15%		
إلى حد ما	5	25%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (10) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل تقومون بإعداد برنامج تدريبي زمني مخطط ومحدد المعالم ويحقق الأهداف المسطرة؟ حيث أن 12 مدرب قالوا نعم بنسبة 60% و 3 مدربين قالوا لا بنسبة 15%، و 5 مدربين قالوا إلى حد ما بنسبة 25%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر ب: (1.78) وانحراف معياري (0.25) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد أن المدربين يقومون بإعداد برنامج تدريبي زمني مخطط ومحدد المعالم ويحقق الأهداف المسطرة.

ينص السؤال الرابع على: هل تلقيتم تربص تكويني في مجال كرة اليد؟

جدول (VI-11) استجابات أفراد العينة على السؤال الرابع

س4	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	16	80%	1.89	0.14
لا	1	5%		
إلى حد ما	3	15%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (11) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل تلقيتم تربص تكويني في مجال كرة اليد؟ حيث أن 16 مدرب قالوا نعم بنسبة 80% و1 مدرب قالوا لا بنسبة 5%، و3 مدربين قالوا إلى حد ما بنسبة 15%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.89) وانحراف معياري (0.14) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد أن المدربين يقومون تلقوا تربص تكويني في مجال كرة اليد.

ينص السؤال الخامس على: ما هي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

جدول (VI-12) استجابات أفراد العينة على السؤال الخامس

س5	التكرار	النسبة المئوية
مبتدئين	1	5%
ناشئين	2	10%
أصاغر	2	10%
أشبال	1	5%
أواسط	5	25%
أكابر	9	45%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (12) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال ما هي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟ حيث أن 1 مدرب قالوا مبتدئين بنسبة 5% و2 مدربين قالوا ناشئين بنسبة 10%، و2 مدربين قالوا أصاغر بنسبة 10%، و1 مدربين قالوا أشبال

بنسبة 5%، و2 مدربين قالوا أواسط بنسبة 25%، و9 مدربين قالوا أكابر بنسبة 45%، وهو ما يؤكد أن غالبية المدربين سبق لهم تدريب الأكابر.

ينص السؤال السادس على: من يقوم بوضع البرنامج؟

جدول (VI-13) استجابات أفراد العينة على السؤال السادس

النسبة المئوية	التكرار	س6
50%	10	لجنة مكونة من خبراء النادي
35%	7	المدير الفني بالتعاون مع المدرب
15%	3	المدرب بمفرده
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (13) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال من يقوم بوضع البرنامج؟ حيث أن 10 مدربين قالوا لجنة مكونة من خبراء النادي بنسبة 50% و7 مدربين قالوا المدير الفني بالتعاون مع المدرب بنسبة 35%، و3 مدربين قالوا المدرب بمفرده بنسبة 15%، وهو ما يؤكد أن لجنة أعضاء النادي هي من تقوم بوضع البرنامج التدريبي.

ينص السؤال السابع على: كم عدد الوحدات التدريبية المبرمجة المحاضرة خلال الأسبوع؟

جدول (VI-14) استجابات أفراد العينة على السؤال السابع

النسبة المئوية	التكرار	س7
40%	8	ثلاث وحدات
55%	11	أربع وحدات
5%	1	خمس وحدات
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (14) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال كم عدد الوحدات التدريبية المبرمجة المحاضرة خلال الأسبوع؟ حيث أن 8 مدربين قالوا ثلاث وحدات بنسبة 40% و11 مدرب قالوا أربع وحدات بنسبة 55%، و1 مدرب قالوا خمس وحدات بنسبة 5%، وهو ما يؤكد أن عدد الوحدات التدريبية المبرمجة المحاضرة خلال الأسبوع وهو أربع وحدات.

ينص السؤال الثامن على: ما هو زمن كل وحدة تدريبية؟

جدول (VI-15) استجابات أفراد العينة على السؤال الثامن

النسبة المئوية	التكرار	س8
15%	3	ساعة
50%	10	ساعة ونصف
35%	7	ساعتان
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (15) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال ما هو زمن كل وحدة تدريبية؟ حيث أن 3 مدربين قالوا ساعة واحدة بنسبة 15% و 10 مدرب قالوا ساعة ونصف بنسبة 50%، و 7 مدربين قالوا ساعتان بنسبة 35%، وهو ما يؤكد أن زمن كل وحدة تدريبية هو ساعة ونصف.

المحور الثاني:

ينص السؤال التاسع على: ما هو نوع التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

جدول (VI-16) استجابات أفراد العينة على السؤال التاسع

النسبة المئوية	التكرار	س9
5%	1	قصير المدى
30%	6	متوسط المدى
65%	13	طويل المدى
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (16) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال ما هو نوع التخطيط الذي تعتمدون عليه؟ حيث أن 1 مدرب قال قصير المدى بنسبة 5% و 6 مدربين قالوا متوسط المدى بنسبة 30%، و 13 مدرب قالوا طويل المدى بنسبة 65%، وهو ما يؤكد أن معظم المدربين يخططون للمستقبل البعيد.

ينص السؤال العاشر على: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

جدول (VI-17) استجابات أفراد العينة على السؤال العاشر

س10	التكرار	النسبة المئوية
يومي	0	0%
أسبوعي	8	40%
شهري	8	40%
سنوي	4	20%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (17) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟ حيث أن 00 مدرب قال يومي بنسبة 00% و 8 مدربين قالوا أسبوعي بنسبة 40%، و 8 مدربين قالوا شهري بنسبة 40%، و 4 مدربين قالوا شهري بنسبة 20%، وهو ما يؤكد أن صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه أسبوعي أو شهري.

ينص السؤال الحادي عشر على: هل لطول الفترات التدريبية تأثير على البرنامج التدريبي؟

أ/ من حيث انضباط واستجابة اللاعبين؟

جدول (VI-18) استجابات أفراد العينة على السؤال الحادي عشر -أ-

س10	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	19	95%	1.98	0.06
لا	1	5%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (18) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل لطول الفترات التدريبية تأثير على البرنامج التدريبي (من حيث انضباط و استجابة اللاعبين)؟ حيث أن 19 مدرب قالوا نعم بنسبة 95% و 1 مدرب قالوا لا بنسبة 5%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.98) وبانحراف معياري (0.06) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد أن لطول الفترات التدريبية تأثير على البرنامج التدريبي (منحي ثان ضباط واستجابة اللاعبين).

ب/ من حيث قدرات التحمل؟

جدول (VI-19) استجابات أفراد العينة على السؤال الحادي عشر - ب -

النسبة المئوية	التكرار	س11
5%	1	سيئة
25%	5	متوسطة
70%	14	جيدة
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (19) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل لطول الفترات التدريبية تأثير على البرنامج التدريبي (من حيث قدرات التحمل)؟ حيث أن 1 مدرب قالوا سيئة بنسبة 5% و 5 مدربين قالوا متوسطة بنسبة 25%، و 14 مدرب قالوا جيدة بنسبة 70%، وهو ما يؤكد أن لطول الفترات التدريبية تأثير على البرنامج التدريبي (من حيث قدرات التحمل) جيدة.

ينص السؤال الثالث عشر على: كيف تصنفون حالة الوسائل التدريبية لفريقكم؟

جدول (VI-20) استجابات أفراد العينة على السؤال الثالث عشر

النسبة المئوية	التكرار	س13
30%	6	سيئة
45%	9	متوسطة
25%	5	جيدة
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (20) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال كيف تصنفون حالة الوسائل التدريبية لفريقكم؟ حيث أن 6 مدربين قالوا سيئة بنسبة 30% و 9 مدربين قالوا متوسطة بنسبة 45%، و 5 مدربين قالوا جيدة بنسبة 25%، وهو ما يؤكد أن حالة الوسائل التدريبية للفرق متوسطة.

ينص السؤال الرابع عشر على: هل يؤدي نقص بعض الوسائل المادية الى إلغاء بعض الحصص التدريبية؟

جدول (VI-21) استجابات أفراد العينة على السؤال الرابع عشر

س14	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	10	50%	1.50	0.50
لا	10	50%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (21) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل يؤدي نقص بعض الوسائل المادية إلى إلغاء بعض الحصص التدريبية؟ حيث أن 10 مدربين قالوا نعم بنسبة 50% و 10 مدربين قالوا لا بنسبة 50%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.50) وبانحراف معياري (0.50) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المتوسط وهو ما يؤكد أن نقص بعض الوسائل المادية قد يؤدي أحيانا إلى إلغاء بعض الحصص التدريبية.

ينص السؤال الخامس عشر على: هل ترى أن للإمكانيات المادية والبشرية حسب طبيعة تلك الحصص دور في رفع مستوى الأداء البدني و المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

جدول (VI-22) استجابات أفراد العينة على السؤال الخامس عشر

س15	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	18	90%	1.90	0.10
لا	2	10%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (22) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل ترى أن للإمكانيات المادية و البشرية حسب طبيعة تلك الحصص دور في رفع مستوى الأداء البدني و المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟ حيث أن 18 مدرب قالوا نعم بنسبة 90% و 2 مدربين قالوا لا بنسبة 10%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.90) وبانحراف معياري (0.10) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد أن للإمكانيات المادية والبشرية حسب طبيعة تلك الحصص دور في رفع مستوى الأداء البدني و المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

المحور الثالث:

ينص السؤال السادس عشر على: ما هي مدة خبرتكم كمدرين في كرة اليد؟

جدول (VI-23) استجابات أفراد العينة على السؤال السادس عشر

النسبة المئوية	التكرار	س16
5%	1	3 سنوات
10%	2	لا تتعدى 5 سنوات
35%	7	أقل من 12 سنة
50%	10	أكثر من 12 سنة
100%	20	المجموع

يتضح من الجدول رقم (23) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال ما هي مدة خبرتكم كمدرين في كرة اليد؟ حيث أن 1 مدربين قالوا 3 سنوات بنسبة 5% و 2 مدربين قالوا لا تتعدى 5 سنوات بنسبة 10%، و 7 مدربين قالوا أقل من 12 سنة بنسبة 35%، و 10 مدربين قالوا أكثر من 12 سنة بنسبة 50%، وهو ما يؤكد أن خبرة معظم المدربين في كرة اليد تفوق 12 سنة.

ينص السؤال السابع عشر على: ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

جدول (VI-24) استجابات أفراد العينة على السؤال السابع عشر

النسبة المئوية	التكرار	س17
40%	7	الجانب البدني
25%	5	الجانب التقني
5%	1	الجانب النفسي

الجانب التكتيكي	5	25%
جوانب أخرى	2	10%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (24) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟ حيث أن 7 مدربين قالوا الجانب البدني بنسبة 40% و 5 مدربين قالوا الجانب التقني بنسبة 25%، و 1 مدرب قال الجانب النفسي بنسبة 5%، و 5 مدربين قالوا الجانب التكتيكي بنسبة 25%، و 2 مدربين قالوا الجوانب الأخرى بنسبة 10%، وهو ما يؤكد أن الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات هي الجوانب البدنية.

ينص السؤال التاسع عشر على: هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل؟

جدول (VI-25) استجابات أفراد العينة على السؤال التاسع عشر

س19	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	3	15%	1.57	0.45
لا	14	70%		
إلى حد ما	3	15%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (25) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل؟ حيث أن 3 مدربين قالوا نعم بنسبة 15% و 14 مدرب قالوا لا بنسبة 70%، و 3 مدربين قالوا إلى حد ما بنسبة 15%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.57) وبانحراف معياري (0.45) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المتوسط وهو ما يؤكد أنه لا يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل.

ينص السؤال العشرون على: هل يعمل البرنامج التدريبي على تنمية الجانب المعرفي والفكري للاعبين؟

جدول (VI-26) استجابات أفراد العينة على السؤال العشرون

س20	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	12	55%	1.63	0.38
لا	8	45%		

المجموع	20	100%	
---------	----	------	--

يتضح من الجدول رقم (26) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل يعمل البرنامج التدريبي على تنمية الجانب المعرفي و الفكري للاعبين؟ حيث أن 12 مدرب قالوا نعم بنسبة 55% و 8 مدربين قالوا لا بنسبة 45%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.63) وبانحراف معياري (0.38) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المتوسط وهو ما يؤكد أنه يمكن أن يعمل البرنامج التدريبي على تنمية الجانب المعرفي و الفكري للاعبين.

ينص السؤال الواحد والعشرون على: هل يؤثر هذا البرنامج التدريبي المعد على كل المهارات الأساسية؟

جدول (VI-27) استجابات أفراد العينة على السؤال الواحد والعشرون

س21	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	6	30%	1.33	0.67
لا	1	5%		
إلى حد ما	13	65%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (27) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل يؤثر هذا البرنامج التدريبي المعد على كل المهارات الأساسية؟ حيث أن 6 مدربين قالوا نعم بنسبة 30% و 1 مدرب قال لا بنسبة 5%، و 13 مدربين قالوا إلى حد ما بنسبة 65%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.33) وبانحراف معياري (0.67) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المتوسط وهو ما يؤكد أنه يمكن أن يؤثر هذا البرنامج التدريبي المعد على كل المهارات الأساسية.

ينص السؤال الثاني والعشرون على: هل هناك أثر للبرامج التدريبية على القدرات البدنية للاعبين؟

جدول (VI-28) استجابات أفراد العينة على السؤال الثاني والعشرون

س22	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	20	100%	2.00	0.00
لا	00	00%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (28) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل هناك أثر للبرامج التدريبية على القدرات البدنية للاعبين؟ حيث أن 20 مدرب قالوا نعم بنسبة 100% و 0 مدربين قالوا لا بنسبة 00%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (2.00) وبانحراف معياري (0.00) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد أنه هناك أثر للبرامج التدريبية على القدرات البدنية للاعبين.

ينص السؤال الثالث والعشرون على: هل يساهم تحسين الصفات البدنية في تحسين مهارتي التسديد والمراوغة؟

جدول (VI-29) استجابات أفراد العينة على السؤال الثالث والعشرون

س23	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	18	90%	1.94	0.08
لا	0	0%		
إلى حد ما	2	10%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (29) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل يساهم تحسين الصفات البدنية في تحسين مهارتي التسديد و المراوغة؟ حيث أن 18 مدربين قالوا نعم بنسبة 90% و 0 مدرب قال لا بنسبة 0%، و 2 مدربين قالوا إلى حد ما بنسبة 2%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.94) وبانحراف معياري (0.08) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المرتفع وهو ما يؤكد أنه يساهم تحسين الصفات البدنية في تحسين مهارتي التسديد و المراوغة.

ينص السؤال الرابع والعشرون على: هل يتأثر الأداء المهاري بحجم وكثافة الحصص التدريبية؟

جدول (VI-30) استجابات أفراد العينة على السؤال الرابع والعشرون

س24	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	10	50%	1.50	0.50
لا	10	50%		
المجموع	20	100%		

يتضح من الجدول رقم (30) أن عينة الدراسة يتكون من 20 مدرب كرة اليد بولاية الوادي كانت استجاباتهم على سؤال هل يتأثر الأداء المهاري بحجم كثافة الحصص التدريبية؟ حيث أن 10 مدربين قالوا نعم بنسبة 50% و 10 مدربين قالوا لا بنسبة 50%، ونجد أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: (1.50) وانحراف معياري (0.50) ونجد أنه ينتمي إلى المستوى المتوسط وهو ما يؤكد أنه يتأثر الأداء المهاري جزئيًا بحجم وكثافة الحصص التدريبية.

2- مناقشة نتائج الدراسة :

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من اجابات من طرف المدربين وفق محاور الدراسة في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم ، فكانت النتائج كالتالي :

المحور الأول :

هل مستوى التكوين الأكاديمي للمدربين المشرفين على تدريب أندية كرة اليد أهمية في تحسين وتطوير الأداء المهاري لدى عينة البحث ؟

لاحظنا أن الأغلبية الساحقة من المدربين ذوي خبرة في تدريب كرة اليد ومتحصلين على شهادات تدريبية في الاختصاص بالإضافة لدرايتهم بخصائص كل فئة من المتدربين ومميزاتها كما أنه لديهم مستوى علمي مقبول وقد أكد الجميع أنه من العوامل الأساسية التي ساعدتهم على تحسين وتطوير الأداء المهاري لدى لاعبيهم وهو ما دلّ عليه الأقسام التي ينشطون بها وكذلك يمثل اللاعبون الذين تدرجوا في أصناف النادي حوالي 90 بالمئة من لاعبي الأكابر في هذه النوادي .

المحور الثاني:

هل البرنامج التدريبي الرياضي السنوي المخطط له يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي ؟

من خلال إجابات العينة وجدنا اعتماد 40 بالمئة منهم على برنامج أسبوعي ومثلهم على برنامج شهري و 20 بالمئة على برنامج سنوي وهذا ما نرجعه للإمكانيات والوسائل التدريبية المحدودة خاصة للفئات الصغرى ولكن أكد الجميع على أن البرنامج التدريبي السنوي يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي واستعداد الجميع على العمل به في حال توفر الإمكانيات اللازمة .

المحور الثالث :

ما تأثير عدم التقيد بالحصص المسطرة في البرنامج التدريبي الرياضي السنوي على أداء لاعبي كرة اليد بدنيا و مهاريا من وجهة نظر مدربي كرة اليد ؟

اعتمادا منا على إجابات العينة و بما أن البرنامج التدريبي له أثر على القدرات البدنية للاعبين وتحسين الصفات البدنية يؤدي إلى تحسين مهارتي التسديد و المراوغة إذا فإن عدم التقيد بالخصص المسطرة في البرنامج التدريبي يؤثر بشكل مباشر على مستوى الأداء للاعبي كرة اليد بدنيا ومهاريا .

مما سبق وتوصلنا إليه وهو ما وافق كل ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج :

- ✓ خلصنا إلى أن 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 و الرفع من أداء الممارسين.
- ✓ أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد .
- ✓ جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- ✓ 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 .

الخاتمة

الخاتمة :

لقد خطى التدريب الرياضي في جميع الرياضات عامة وكرة اليد بصفة خاصة خطوة ملموسة من خلال البحوث والدراسات الحديثة في مجال التخطيط لتطوير الجوانب (البدنية، الخططية، المهارية، النفسية) وكان الهدف منها اكتشاف طرق أكثر نجاعة وسرعة في تطوير الاداء البدني والمهاري في هذه الرياضة.

كما أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة الصفات البدنية عند اللاعب وحيث تعتبر الصفات البدنية مكونا أساسيا ومهما في كرة اليد بصفة عامة وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري بصفة خاصة وهذا حسب آراء العلماء والباحثين في هذا المجال.

كما يمكن اعتبار 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 تلمس التدريب كتحسين المردود الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

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

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون محفزا للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة على مستوى ولاية الوادي ويعمل على تشجيع مزاوله التدريب بالطريقة الجيدة من طرف المدرب الجزائري ويأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح بتقديم أفضل ما يملك باطلاعه على كل ما يستجد في عالم التدريب، وبالتالي يمكنه بناء فريق متكامل يحقق نتائج إيجابية ويتطور يوم عن يوم وفي الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هذه بوابة للدراسات اللاحقة للشراء العلمي.

الاستنتاج العام : من أجل التحقق من الفرضية العامة المصاغة كالتالي :

" لتخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي أهمية في تحسين وتطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد "

لقد وصلنا من خلال هذا البحث ان التخطيط التدريب له دور مهم في تحقيق أهداف المبرجة والمرجوة من العملية التدريبية فتحقيق الغايات والارتقاء بمستوى اللاعبين والتحسين من أدائهم خاصة من الناحية البدنية والتكتيكية والخططية... الخ.

والوصول بهم الى المستويات العالية وذلك من اجل تطوير وتحسين الأداء المهاري والبدني والخططي في نشاط كرة اليد وبالتالي تطويرها وتحسينها فكلما اسند التخطيط التدريب في تنفيذ برامجه إلى الأسس العلمية كلما كان أكثر دقة وموضوعية كلما كانت النتائج والأهداف مضمونة.

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن الاستغلال الأمثل للمعطيات التدريبية لها دورا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم.

الاقتراحات: على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي :

- على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية لتكوين فرق رياضية متكاملة، والقيام ببحوث ميدانية ونظرية وتكوينات مختصة في هذا المجال.
- يجب الاهتمام بالفئات الصغرى ومتابعتها والتركيز على القيام بتخطيط طويل المدى للتمكن من إعداد وبناء فرق رياضية متكاملة في المستقبل.
- ضرورة الاعتماد على برنامج تدريبي كوسيلة تدريبية فعالة لتطوير الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي الكرة اليد .
- حث المدربين على ضرورة رفع مستواهم العلمي في مجال التدريب الرياضي بأساليب علمية عن طريق المشاركة في الدورات التكوينية.
- الاعتماد على أساليب علمية منتظمة أثناء عملية التخطيط والابتعاد عن التخطيط العشوائي الذي ينعكس سلباً على الفرق الرياضية وخاصة الفئات الصغرى .
- ضرورة الاهتمام بجانب الإعداد الرياضي وتوفير الوسائل المادية والمعنوية من قبل المسؤولين والنوادي الرياضية بتخصيص ميزانية خاصة تساعد المدربين في تطبيق برامجهم التدريبية على أكمل وجه.
- لا بد أن تسطر الأهداف التدريبية قبل وضع البرنامج التخطيطي وهذا لضمان نجاحه وتحقيق لا بد أن يراعي عند عملية التخطيط كل الجوانب (البدنية، التقنية، العملية، التكتيكية).

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

- إبراهيم, م. (1994). الجديد في إعداد المهاري و الخططي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ابراهيم, م. ج. (1994). كرة اليد للجميع (Vol. 4). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد, ب. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد, ع. م. (1984). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- إسماعيل, ط. (1989). الإعداد الفكري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- البرواري, ا. ت. (s.d). محاضرات طلبة الدراسات العليا (الماجستير) مبادئ وصف الجرعات التدريب.
- البصير, ع. ع. (1998). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الخالق, ع. ع. (1987). التدريب الرياضي. القاهرة: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر .

- الخالق, ع. ع. (1992). التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخالق, ع. ع. (2005). التدريب الرياضي الحديث. منشأة المعارف.
- الدين, ط. ح. (1994). الأسس الحركية والوظيفية، التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الرضي, ك. ج. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد وعشرين . دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- الرشدي, ب. ص. (2000). : مناهج البحث التربوي. الكويت: دار الكتاب.
- الطوي, ع. ب. (1991). الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار. ليبيا: جامعة الفتح.
- الفاتح, و. م. (2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. القاهرة: نصر، [مصر]: دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002.
- الكريم, ع. ع. (1989). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- آنجرس, م. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. (ب. ص. آخرون, Trad). الجزائر: دار القصبة للنشر.
- بسطاوي, أ. أ. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
- بيك, ع. ف. (1989). تخطيط التدريب الرياضي. منشأة المعارف.
- تركي, ر. (1999). مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- حسن, م. ص. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسين, إ. م. (2000). البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر .
- حسين, ع. ع. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد: دار الفكر العربي.
- حسين, ك. ع. (2002). ربايعات كرة اليد الحديثة (Vol. 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- حمادة, م. ا. (1992). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حمادة, م. ا. (2001). التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي .
- دبوز, ي. (1996). كرة اليد الحديثة. القاهرة: منشأة المعارف بالاسكندرية.
- راتب, أ. ك. (1985). علم نفس الرياضة : المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- راتب, ع. ب. (2003). التدريب الرياضي علم وفن . دار الفكر العربي .
- رضوان, أ. ش. (2017). تنمية القدرات التوافقية للاعبين كرة السلة. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- زهير الخشاب. (1988). كرة القدم (الإصدار جامعة الموصل). العراق: دار الكتب للطباعة.
- سديرة, س. (2007). مذكرة لنيل شهادة الماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر
دراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-16 سنة . الجزائر.
- شرف, ع. ا. (1997). التخطيط في التربية البدنية والرياضية بين النظري و التطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر 1997.
- صالح, أ. ز. (s.d). التعلم - أسسه - مناهجه - نظرياته. مكتبة النهضة المصرية.
- عبد الحميد شرف. (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي, س. ج. (1978). علم النفس التربوي الرياضي . مصر: دار المعارف .
- علاوي, م. ح. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- علاوي, م. ح. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي, م. ن. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي, ع. ع. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . مصر: مركز الكتاب للنشر .

- عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية . الإسكندرية.
- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة للطباعة.
- محمد محمود موسى . (1985) . : التخطيط التعليمي أسسه ومشكلاته . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- محمد، ك. د. (1999). الدفاع في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمود مختار حنفي . (1976). الأسس العلمية للتدريب. القاهرة: دار الفكر الغربي.
- مختار، ح. م. (1980). الأسس العلمية في التدريب . القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي.
- مفتي، ا. ح. (1999). القاهرة. تطبيقات الادارة الرياضية, 01. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- منصور، م. أ. (1973). المبادئ العامة في إدارة القوى العاملة. الكويت: وكالة المطبوعات.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. (2005 ط 1). مبادئ التدريب الرياضي. الأردن: دار وائل للنشر.
- موسى، م. م. (1985). التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مولود، د. ب. (2018, 03 09). دور التخطيط في التدريب الرياضي وأهميته العلمية في إعداد فريق متكامل لدى مدربي كرة اليد. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية.
- هشام، م. أ. (2004). سيكولوجية المهارات. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. 59. القاهرة، مصر: دار الهدى للنش والتوزيع.
- يحيى الحاوي. (2002). المدرب الرياضي. المركز العربي للنشر.

المراجع باللغة الفرنسية :

- abdene, B. (1989). l'entrainement sportif A-A-C-S . Algerie.
- Crevoisier, J. (1985). Football et psychologie : la dynamique de l'équipe.
- Chiron sport. Lamour, H. (1986). Amazon France.
- Vigot Weineck, J. (1986). Manuel emtrainement. Edition vigot.

قائمة الملاحق

الملحق 01: استمارة الاستبيان

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة اليد(كل الأصناف)

نقوم بإعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر 2 تخصص تدريب رياضي نخبوي

ويتمثل عنوانها في :

أهمية تخطيط برنامج تدريبي رياضي سنوي
في تحسين و تطوير الأداء الرياضي من
وجهة نظر مدرب كرة اليد

سيدي المدرب :

في اطار بحثنا المذكور أعلاه، نتقدم باستمارتنا هذه ملتجئين منكم مألها بعناية، والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستفضي إلى مصداقية أكبر على بحثنا، وتمكننا من الوصول إلى نتائج أكثر دقة، علما أن الإجابات المتحصل عليها تبقى سرية ومحفوظة ؟

كيفية التعامل مع الاستمارة :

ضع علامة (x) أمام الاجابة المختارة .

من إعداد الطلبة : * عمان فرج .

* نصرات عبد الفتاح .

معلومات خاصة بالمدرّب :

السن :

الجنس :

سنوات الخبرة في ميدان التدريب :

سنوات العمل في النادي :

مستوى الشهادة التدريبية :

المؤهل العلمي :

الفئة العمرية التي تدرجها :

المحور الأول : هل مستوى التكوين الأكاديمي للمدرسين المشرفين على تدريب أندية كرة اليد أهمية في تحسين وتطوير الأداء المهاري لدى عينة البحث ؟

1- لديك معرفة خاصة بمميزات وخصائص كل فئة من المتدربين الذين هم تحت إشرافكم ؟

نعم ☐ لا ☐ إلى حد ما ☐

2- هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث ؟

نعم ☐ لا ☐ إلى حد ما ☐

3- هل تقومون بإعداد برنامج تدريبي زمني مخطط و محدد المعالم ويحقق الأهداف المسطرة ؟

نعم ☐ لا ☐ إلى حد ما ☐

4- بصفتكم مدرب ، هل تلقيتم تربية تكوينية في مجال كرة اليد ؟

نعم ☐ لا ☐

5- ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

ناشئين ☐ مبتدئين ☐ أصاغر ☐
أشبال ☐ أواسط ☐ أكابر ☐

6- من يقوم بوضع البرنامج؟

لجنة مكونة من خبراء النادي المدير الفني بالتعاون مع المدرب المدرب بمفرده

7- كم عدد الوحدات التدريبية المبرمجة المحاضرة خلال الاسبوع؟

ثلاث وحدات أربع وحدات خمس وحدات

8- ما هو زمن كل وحدة تدريبية ؟

ساعة واحدة ساعة و نصف ساعتان

المحور الثاني: هل البرنامج التدريبي الرياضي السنوي المخطط له يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي ؟

9- ما هو نوع التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

قصير المدى متوسط المدى طويل المدى

10- ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

يومي أسبوعي شهري سنوي

11- هل لطول الفترات التدريبية تأثير على البرنامج التدريبي ؟

أ/ من حيث انضباط واستجابة اللاعبين ؟

☐

لا

☐

نعم

ب/ من حيث قدرات التحمل ؟

☐

جيدة

☐

متوسطة

☐

سيئة

12 - حسب أريكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟
(أذكرها باختصار).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 - كيف تصنفون حالة الوسائل التدريبية لفريقكم ؟

☐

جيدة

☐

متوسطة

☐

سيئة

14 - هل يؤدي نقص بعض الوسائل المادية الى الغاء بعض الحصص التدريبية ؟

☐

لا

☐

نعم

15- هل ترى أن للإمكانيات المادية و البشرية حسب طبيعة تلك الحصص دور في رفع مستوى الأداء البدني و

المهاري لدى لاعبي كرة اليد ؟

☐

لا

☐

نعم

المحور الثالث : ما تأثير عدم التقيد بالحصص المسطرة في البرنامج التدريبي الرياضي السنوي على أداء لاعبي كرة اليد بدنيا و مهاريا من وجهة نظر مدربي كرة اليد ؟

16- ما هي مدة خبرتكم كمدربين في كرة اليد؟

3 سنوات لا تتعدى 5 أقل من سنوات 12 أكثر من 12 سنة

17- ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟ (رتبها حسب الأهمية)

الجانب البدني الجانب التقني الجانب النفسي
الجانب التكتيكي جوانب أخرى

17- إذا كانت هناك جوانب أخرى أذكرها بإيجاز :

.....
.....
.....

19- هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل ؟

نعم الى حد ما لا

20- هل يعمل البرنامج التدريبي على تنمية الجانب المعرفي والفكري للاعبين؟

نعم لا

21- هل يؤثر هذا البرنامج التدريبي المعد على كل المهارات الأساسية ؟

☐

لا

☐

الى حد ما

☐

نعم

22- هل هناك اثر للبرامج التدريبية على القدرات البدنية للاعبين؟

☐

لا

☐

نعم

23- هل يساهم تحسين الصفات البدنية في تحسين مهارتي التسديد و المراوغة ؟

☐

لا

☐

الى حد ما

☐

نعم

24- هل يتأثر الاداء المهاري بحجم و كثافة الحصص التدريبية ؟

☐

لا

☐

نعم

25- حسب اريكم ما هي المعوقات التي لا تسمح بتطبيق برامج تدريبية على أحسن وجه؟

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق 02: استمارة محكمين الاستبيان



السلام عليكم ورحمة الله

نلتمس من سيادتكم تحكيم الاستبيان المرفق بالرسالة مع فائق التقدير والاحترام .

ملاحظة : موجهون لسيادتكم من طرف الأستاذ جمالي مرابط .

الرقم	الإسم واللقب	الصفة	مكان العمل	الإمضاء
01	عمار رواب	أ . د	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة	
02	عادل بزيو	أ . د	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة	
03	مراد ميهوبي	أ . م . أ	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة	
04	أحمد بن شعيب	أ . م . أ	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة	
05	بن علي عدة	أ . م . أ	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة	