

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال (14-15 سنة) في كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

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

3- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الأشبال، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد للأشبال.
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة اليد .
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى الأشبال.

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 الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى الأشبال.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى الأشبال.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى الأشبال.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة اليد أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.

- إن المراهقين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الحلول البديلة.

- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.

- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

التخطيط :

لغة : هو إثبات لفكرة ما بالرسم و الكتابة و جعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم و الفكرة واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن و العكس .

اصطلاحاً : التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه و الاستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تذليلها في إطار زمن محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب⁽¹⁾

كرة اليد⁽¹⁾:

اصطلاحاً : هي لعبة جماعية تلعب باليد. تجري داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد

إجرائياً : هي لعبة السرعة و الإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري و القفز و استلام الكرة و تمريرها في أقل وقت ممكن و تسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم .

التعلم الحركي⁽²⁾ : ((التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ، الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية)).

المهارات الأساسية⁽³⁾ : ((المهارات الأساسية في كرة اليد هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص)).

الأداء الحركي:

" يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذات مواصفات خاصة ولها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي تؤدي فيه الشكل الذي تؤدي عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية (المشي، الجري، الوثب، الرمي).⁽⁴⁾

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

² - ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1996، ص 11.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1994، ص 336.

³ - كورت ماينل. التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف، مديرية دار الكتب، الموصل 1987، ص. 232.

⁴ - طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي، 1993، ص 10.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة تحصلنا على الدراسات التالية :

الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة: القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار 18-20 سنة .

صاحب الدراسة : ليث إبراهيم الجاسم العزيزي . سوريا 2007

هدف الدراسة :

- التعرف على علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية و قوة التصويب خلال مستويات الجهد
- هل توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائية بين القوة الخاصة و قوة التصويب خلال الجهدين المنخفض و المتوسط

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة البحثية.

عينة الدراسة : اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية لفريق نادي الكرامة السوري لشباب .

النتائج :

- القوة الانفجارية للذراعين لها علاقة إيجابية مع قوة التصويب لدى العينة التجريبية.
- ليس هناك ارتباط بين القوة الخاصة (باستثناء القوة الانفجارية للذراعين) وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري من القفز أماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد

صاحب الدراسة : أحمد عبدالزهرة عبد الله . جامعة بابل 2004

هدف الدراسة : علاقة بعض الصفات البدنية على الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كلية التربية الرياضية في كرة اليد

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوظيفي لملائمة طبيعة المشكلة .

عينة الدراسة : إختار الباحث العينة بطريقة عمدية وهم لاعبو من منتخب كلية التربية الرياضية بكرة اليد-جامعة القادسية للعام الدراسي 2004.

النتائج :

- هناك علاقة ارتباطية معنوية بين الصفات البدنية والأداء المهاري بتصويب
- هناك علاقة ارتباط عالية بين بعض المتغيرات الوظيفية بالسرعة

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الأداء الخططي في بعض الصفات البدنية للمهارات الأساسية في كرة اليد.

صاحب الدراسة : مشرف عزيز اللامي . جامعة القادسية 2007

هدف الدراسة : التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص في المعرفة الخططية للمهارات الحركية

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : اختار الباحث العينة بطريقة عمدية للشباب لمنطقة الفرات .

النتائج :

- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية .
- حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي .

8- التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة :

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي :

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة .

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج .

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إذا استعان الباحث بما لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون .